

情報ひろば

募 集

普通救命講習会の参加者

日時 12月7日(日)午前9時
 ～正午(午前8時45分受付)
場所 北防災センター(肥田
 浅野笠神町)
内容 AEDを含めた心肺蘇
 生法、応急手当の方法
定員 30人程度
参加費 無料
申 11月30日(日)までに北消
 防署救急係まで電話で申し込
 みください。
申・問 北消防署救急係 ☎
 ⑤③0119)

ご 案 内

地元弁護士による 無料法律相談会

全ての法律問題に東濃地区
 の弁護士が無料で相談に応じ
 ます。※完全予約制

こころの健康相談

日時 12月13日(土)午前10時
 ～正午
場所 多治見市産業文化セン
 ター
申・問 富田法律事務所 ☎
 ②④1398)

日時 12月16日(火)午後1時
 ～3時 ※要予約
場所 東濃保健所
対象 不眠、ふさぎ込む、怒
 りっぽい、認知症などでお悩
 みの方
申・問 東濃保健所 ☎②③1
 111・内線362 または
 保健センター ☎⑤⑤2010)



ぎふ清流駅伝で土岐市チームは3位入賞! 市川選手が最優秀選手賞を受賞!

10月19日(日)に開催された第6回ぎふ清流郡市対抗駅伝競走大会(県庁から羽
 島市文化センターまでの2往復12区間・42.195km)において、土岐市チームは、
 1区の市川珠李選手が区間新記録の力走を見せるなど、全選手が粘り強い走り
 で奮闘し、見事3位でゴールしました。

市を代表して出場した監督、コーチと選手の皆さんを紹介します。

| | | | |
|--------|---------|---------|--------|
| 中澤正仁監督 | 羽柴卓也コーチ | 小野木学コーチ | 横山颯太さん |
| 羽柴勇貴さん | 山崎明日香さん | 井澤里香さん | 吉田慎司さん |
| 志水勇さん | 酒井亮児さん | 宮地大輝さん | 河野好泰さん |
| 市川珠李さん | 松本悠唯乃さん | | |
| 伊東清恭さん | 加藤藍士さん | | |
| 柘植天佑さん | 安藤結友さん | | |
| 杉山紗南さん | 河野里奈さん | | |
| 溝口拓己さん | 荻原悠太さん | | |
| 高橋和杏さん | 鮫島瑞希さん | | |



問 スポーツ振興課(内線276)

無料電話健康相談

県内の開業医(保険医協会
 会員)が相談に応じます。
日時 11月30日(日)午前10時
 ～正午

対象 高血圧・糖尿病・高脂
 血症などでお困りの方
電話番号 058-1267-1
 0711
問 県保険医協会 ☎058
 126710711)

インフルエンザは普通の風邪とは違います!!

問 保健センター ☎⑤⑤2010

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の急な発熱
 や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く出るのが特徴です。風邪とよく似た症状で、一般的に症状は1
 週間程度で治まりますが、幼児や高齢者、慢性疾患のある方などでは重症化しやすいため、注意が必要です。

インフルエンザの予防法

- ▷栄養と休養を十分にとる ▷人ごみを避ける ▷適度な温度・湿度を保つ
 - ▷外出時はマスクを着用する…鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心です。
 - ▷外出後の手洗いとうがい…手洗いはせっけんを使って最低15秒以上。うがいはのどの乾燥を防ぎます。
 - ▷予防接種を受ける…ワクチンの効果が現われるまで2週間程度かかり、その効果は約5カ月間持続します。
- ※インフルエンザは12月下旬から流行することが多いため、12月中旬までに予防接種を受けておくことをお勧めします。