

お知らせ

少額訴訟を利用される方へ

少額訴訟手続きは、少額の金銭の支払いをめぐるトラブルを速やかに解決する手続です。原則として1回の審理で終了し、審理終了後、直ちに判決の言渡しが行われることが特徴です。ただし、審理を1回で終えるためには口頭弁論の期日の前に自分の主張を整理し、これに対する証拠をそろえるなど、事前準備を行う必要があります。

裁判所の窓口にはリーフレットや定型の書式が備え付けられているほか、裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/>)からも一部の定型書式をダウンロードすることができます。

問い合わせは 徳島地方裁判所事務局総務課(☎088-603-0111)へ

催し

チャリティーパーティー

第10回記念「ダンスの集い」

日時 2月13日(日) 午後1時～4時

場所 ひまわり会館

主催 国際ソロプチミスト阿南

問い合わせは 市文化協会所属

マドンナダンスクラブ 吉田

(☎27-00154)へ



健康いきいき情報



1月10日に開催された第39回阿南市クロスカントリー大会のようす。

達者でおろな健康教室

人と人とのふれあいを大切にしながら楽しんで、ためになる高齢者の憩いの場です。お気軽にご参加ください。

時間	28日(月)	22日(火)	18日(金)	14日(月)	9日(水)	8日(火)	2日(水)	1日(火)	会場	
新野・中野島・那賀川	橋町総合センター	椿泊老人憩いの家	羽ノ浦公民館	桑野コミュニティセンター	福井町総合センター	長生公民館	加茂谷総合センター	那賀川社会福祉会館	中野島公民館上中分館	新野公民館
	大野老人憩いの家	椿泊老人憩いの家	桑野コミュニティセンター	福井町総合センター	長生公民館	加茂谷総合センター	那賀川社会福祉会館	中野島公民館上中分館	新野公民館	宝田公民館
	橋町総合センター	椿泊老人憩いの家	羽ノ浦公民館	桑野コミュニティセンター	福井町総合センター	長生公民館	加茂谷総合センター	那賀川社会福祉会館	中野島公民館上中分館	新野公民館

時間 新野・中野島・那賀川

福井・桑野・椿・大野地区での開催は、午前10時～11時30分、椿泊地区は午後2時～3時30分、その他の地区では、午後1時30分～3時です。

内容 血圧測定、検尿、健康相談や阿波踊り体操のほか、「三味線の音色で心を癒そう」があります。

持ってくるもの 健康手帳(無い方は交付します。)

問い合わせは 保健センター(☎22-1590)へ

高齢期からの筋力アップ体操教室

加齢と共に低下する筋力を適度な運動で維持向上し、転ばない足腰を手に入れましょう。

日時 2月10日(木) 午前10時30分～11時30分(受付:10時～)

※10時20分から体力測定(下肢筋力)をします。

場所 ひまわり会館

講師 健康運動指導士 井上澄さん

対象 65歳以上で運動制限のない方

持ってくるもの 健康手帳(無い方は交付します。)

※入場無料・申込不要

問い合わせは 保健センター(☎22-1590)へ

健康相談のお知らせ

今月は体組成を測定します。自分の基礎代謝量や内臓脂肪の状態などを知り、生活習慣病の予防等健康管理にお役立てください。

日時 2月25日(金) 午前10時～11時

場所 ひまわり会館

※素足で測定します。

※ペースメーカー装着者は測定できません。

問い合わせは 保健センター

(☎22-1590)へ

阿波踊り体操教室

運動不足の方、メタボが気になる方、足腰の衰えが気になる方におすすめてです。一緒に阿波踊り体操をしましょう。

日時 2月18日(金) 午前10時～11時30分(受付・9時30分)

場所 ひまわり会館

講師 徳島大学 大学開放実践センター教授 田中俊夫さん

対象 どなたでもどうぞ

※入場無料・申込不要

問い合わせは 保健センター

(☎22-1590)へ

健康講演会のお知らせ

65歳以上の方の要介護となる原因の上位を占める「転倒、骨折」の予防方法を実技を通して学びましょう。

日時 2月22日(火) 午後1時30分～3時

場所 ひまわり会館

演題 「転倒を予防するために」

講師 徳島文理大学教授 鷺春夫さん

※入場無料・申込不要

問い合わせは 保健センター

(☎22-1590)へ

ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは人に感染して下痢や嘔吐等の胃腸炎症状を引き起こす病原体の一つです。カキなどの二枚貝に付着していることがあり、毎年冬場にはこのウイルスを原因とする食中毒が発生しています。また、感染者の嘔吐物や便からも感染することがあります。(症状が治まっても2～3週間は便中にウイルスが排泄されています。)

■感染防止、消毒や汚物の処理の仕方

- ☞カキなどの二枚貝は中心部まで十分加熱調理(85度、1分以上)しましょう。
- ☞調理前、食事の前、トイレの後などは石けんを使用し、十分な手洗いとうがいをしましょう。
- ☞生鮮食品(野菜、果物)は十分に洗いましょう。
- ☞調理器具の洗浄、消毒をこまめに行いましょう。消毒用アルコールは効果が弱く、熱湯か次亜鉛素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が効果的です。(家庭用漂白剤の場合は、約200倍に薄めて使用してください。)

■塩素系漂白剤の注意

- ☞酸性の洗剤と絶対に混ぜないでください。十分換気して行いましょう。
- ☞手指等、体の消毒をすることは絶対にしないでください。

2月 献血実施一覧

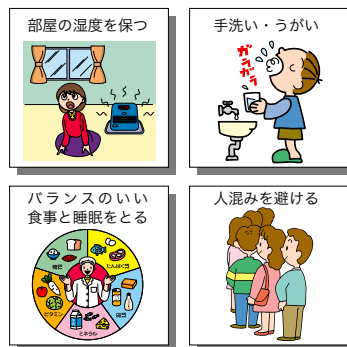
日	採血場所	所在地	採血時間
2日(水)	阿南農業協同組合(アグリあなん)	桑野町	9:40~11:10
	四国化工機株阿南食品工場	山口町	13:00~14:00
17日(木)	フジグラン阿南店	領家町	10:00~12:30 14:00~16:30
23日(水)	パイオ科学株	那賀川町	10:00~11:30
	国交省四国地方整備局那賀川河川事務所	領家町	13:00~14:30

※400ml 献血のみの実施です。一般の方のご協力もよろしくお願ひします。

問い合わせは 徳島県赤十字血液センター(☎088-631-3200)へ

インフルエンザとカゼの違い

インフルエンザ	カゼ
<ul style="list-style-type: none"> ●突然の発熱(38~40度の高熱)・寒気 ●頭痛、関節痛、筋肉痛、だるさなど ●下痢 	<ul style="list-style-type: none"> ●くしゃみや鼻水、鼻づまり ●のどの痛み、せき、たん ●腰痛
短期的に爆発的に拡大する	徐々に拡大
高齢者や乳幼児の死亡率が高い	発熱しても38度程度であることが多い



新型も季節性も共通 個人でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザに感染する主な要因は飛沫感染と接触感染です。感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸いこんだり、ウイルスが付着した物を触った手で、口や目の粘膜を触ることで感染します。

▼症状が出た場合の対応

▼普段健康な方

症状が軽い場合は自宅で療養。

症状が重い場合はかかりつけ医または病院等で受診しましょう。

▼ハイリスク者の方

持病のある方や妊娠している方は、かかりつけ医または病院等で受診しましょう。

▼感染拡大を抑えましょう

マスク(不織布製)の着用を心掛けましょう。また、咳、くしゃみの際は、ハンカチなどで口を押さえるなどして他人への感染を防ぐのがエチケットです。

▼予防接種も効果的です

流行期前に予防接種を受けることも感染のリスクを軽減する有効策といえます。接種によるインフルエンザへの効果は、高齢者で70%前後とされています。感染した場合でも症状が軽く済みます。