



美☆姿勢教室
あなたの背中、猫背になっていませんか？
「姿勢と健康」
「お口から美☆姿勢」
・健康運動指導士による運動実技
・医師による講話
・歯科衛生士によるミニ講話
「筋力アップで美☆姿勢を手に入れよう」
場所 東山保健センター 保健指導室
対象 区内在住の方
定員 20人（先着順）
費用 無料
申込み 12月10日（木）まで電話または窓口にて受付
問合せ 区健康づくり推進課 成人保健・医療担当（☎551・9128）



この冬もノロウイルスによる食中毒に注意しましょう！

ノロウイルスは、寒い時期に活発になるため、ノロウイルスによる食中毒は、冬場を中心に多く発生しています。昨年度、本市では食中毒事件が12件発生しており、そのうちノロウイルスによる食中毒が4件もありました。いずれも冬場に発生しています。近年、新しい型のノロウイルスも報告されており、今シーズンも注意が必要です。

症状

感染してから1〜2日を経過して発病し、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの症状があらわれます。通常3日程度で回復し、後遺症はほとんどありません。

特徴

- ①冬場（11月〜2月）を中心に流行します。
- ②非常に強い感染力です。（100個以下で発症するといわれています。）
- ③症状が回復した後も、数週間ノロウイルスを便とともに排出し続けます。
- 発生ルート
①ノロウイルスに汚染された食材（特にカキなどの二枚貝）を、生や加熱不十分のまま食べることに由来する食中毒をおこします。
- ②ノロウイルスに感染した調理者が、調理過程で手指を介して食品を汚染し、それを食べた人が食中毒をおこします。

予防対策

ノロウイルスには特效薬やワクチンがありませんので予防が重要です。

- ①食品は、中心まで十分加熱しましょう。
- ②調理前やトイレ後は、液体石けんを用いて徹底した手洗いと手の消毒を行いましう。できれば2度洗いしましう。
- ③調理器具やふきんは洗浄後、熱湯または漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で十分消毒しましょう（消毒用アルコールはノロウイルスには消毒効果はありません）。



えっ！こんなことから火災に「身近に潜む電気火災の危険」 私たちの生活に新しい機能を持った電化製品が次々と販売され、利便性と機能性、効率性が高まる一方で使用者の過失や使用上の注意を軽視したことによる事故が多く起きています。電気のことを少しでも知って未然に火災や事故を防ぎましょう。

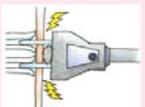
過電流による火災危険

「定格」を守りましょう。
定格とはコンセントやケーブルの容量のことです。受け口が2つでも、3つでも使える電気の容量の合計（定格）は決まっています。タコ足配線などによる容量オーバーは発熱・発火の原因になります。



トラッキング現象による火災危険

電気製品を使用する際、電源プラグをコンセントに差し込んで使用しますが、差しっぱなしの状態ではおくと「トラッキング現象」が起き、発熱の原因になります。



「トラッキング現象」は、電圧が徐々に高くなり、最終的に火花を飛ばして火災の原因になります。使用後は必ずコンセントから抜いてください。

「ラッキング現象」が起これば、発火につながります。これを防ぐために定期的に電源プラグを抜いて、乾いた布などでほこりを取り除いてください。

※プラグ絶縁部分に付着したホコリが空気中の湿気を吸うことにより、両刃間に微電流が流れプラグが炭化し、突然発火する現象。



短絡（ショート）による火災危険

コンセントに電源プラグを差し込むときは確実に込み込みます。実際に奥まで差し込みましう。接続が不完全ですとコンセントや電源プラグが発熱し、発火の原因になります。また、電源コードを引っ張って抜くと、電源コードを痛めたり、電源プラグの端子が傷んだりして発火につながります。



電源コードは無理な力を加えると電源コードの中の電線が断線することがあります。そのまま使い続けると発火の原因となり大変危険です。また、電源コードを束ねたまま使用すると電源コードの熱が放熱しにくくなり危険です。

※消防・救急に関するお問い合わせは、東山消防署（☎551・0191）へ

東山区 学校だよ！

東山泉小中学校

文化祭や学習発表会など秋の大きな行事をやり遂げた子どもたち。教室で行う学習だけでなく、様々な行事を通して子どもたちは日々成長しています。校区探検やお店・工場見学など、地域の皆様にもこれまでに多くのご協力をいただいています。今後、様々な面での協力とご支援をよろしくお願いいたします。

11月未までの主な行事

- 11月26日（木）人権参観・懇談会（西学舎）
- 11月27日（金）近畿音楽教育研究大会京都大会公開授業会場（東学舎）
- 12月24日（木）終了式
- 1月6日（水）開始式
- 1月20日（水）金融教育公開授業・講演会（東学舎）

東山開館

この時期、社会見学など校外活動の機会も多くあります。安全には十分気を付けてまいります。保護者や地域の皆様には、引き続き登下校や地域での活動で、子どもたちを見守っていただければ幸いです。

対象 不問

（走りやすしい服装でお越しください）
参加費 無料
申込み 不要
問合せ 市教育委員会生涯学習部（☎251・0456）



りがたく思います。また、常に「思考・判断・行動」を意識して、今年の締めくくりをします。どうぞよろしくお願います。

11月未までの主な行事

- 11月27日（金）学習発表会（1〜4年）
- 11月30日（月）全校朝会（人権月間）
- 12月9日（水）マラソン大会（7〜9年）
- 12月24日（木）第2期終業式
- 1月6日（水）第3期始業式
- 1月14日（木）人権参観（1〜8年）、山の家説明会（4年）、中学校課程進級説明会（6年）

女性に対する暴力をなくす運動

11月12日〜25日

区総合庁舎1階展示ホールで、ドメスティック・バイオレンスなど、女性に対する暴力について考えるパネルを展示します。



パープルリボン「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボル

区内の主な催し

- 11月15日〜12月14日 主催 区民ふれあいネットワーク実行委員会 問合せ 東山区社会福祉協議会（☎551・4849）
- 11月 探燈大護摩供 15日（日）（法住寺）
- 11月 東福寺・泉涌寺 寒元もみじまつり 21日（土）〜29日（日） 午前10時〜午後4時（泉涌寺・東林町）
- 筆供養 23日（月）・祝（正覚庵）
- もみじ祭り 23日（月）・祝（地主神社）
- 吉例顔見世興行 30日（月）〜12月26日（土）（南座）
- 12月 事始め 13日（日）（祇園町・宮川町）
- 空也踊躍念仏（かくれ念仏） 13日（日）〜31日（木）
- 31日は非公開（六波羅蜜寺）
- 義士会法要 14日（月） 午前10時30分〜午後3時（法住寺）