# こころ＋（たす）～北区の地域福祉の推進～

## 紫竹地域包括支援センターをご活用ください

地域包括支援センターは、高齢者のお困りごとに応じて、支援を行っています。

先日も地域の方から次のような連絡がありました。

「高齢者の方が道路で倒れていたので家まで送り届けました。今後の事が心配です。どうしたら良いでしょう」

ご自宅を訪問したところ、身寄りのない一人暮らしの方で、立ち上がることも難しく、血圧は200を超える状況でした。

このままでは健康状態が心配なため、医療機関への受診の援助、介護保険の申請援助を行い、ヘルパー派遣、デイサービス利用につなげました。

また、金銭管理も難しい様子なので専門機関を紹介しました。

現在は、住み慣れた地域でいきいきと暮らしておられます。

地域包括支援センターは、高齢者一人ひとりが、できる限り、住み慣れた地域での生活を継続できるよう支援していきます。

大宮、紫竹、待鳳学区にお住まいの方は紫竹地域包括支援センター（高齢サポート・紫竹）が担当です。お気軽にご相談ください。

**問合せ**　紫竹地域包括支援センター　☎495-6638

# 食中毒に注意！ 食肉の生食に注意しましょう

豚肉、鶏肉や生食用以外の牛肉を生で、または加熱不十分な状態で食べると、食中毒になる恐れがあります。食肉は十分に加熱して食べましょう。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいため、食肉・レバーを生で食べないようにしてください。

腹痛、下痢、発熱などの症状があるときは医療機関を受診しましょう。

**食中毒を予防するには？**

○食肉は中心部まで加熱（75度で１分間以上）し、生で食べない。
○焼肉などをするときは、「生肉を触ったはし」と「食べるはし」を分ける。
○帰宅時、調理前、食事前などには、石けんで十分に手を洗う。
○調理後は速やかに食べ、食品は10度以下で保存する。

**問合せ**　衛生課　☎432-1475

# サルの被害が増えています

北区では、サルの出没件数が増えています。次のことに注意しましょう。

**地域をサルのエサ場にしない**

サルが人里に出没するのは、そこに山より美味しい食べ物があるからです。畑はネット等で囲いサルが入れない対策をとりましょう。また、家に侵入されないよう家の周りに食べ物を置かない、出没時は窓等を締める注意も必要です。

**もし、サルに遭遇したら**

特に子どもやお年寄りが一人で遭遇した場合、むやみに刺激せず、目を合わせず、その場をゆっくり慌てずに離れましょう。食べ物を持っているときは、すぐに隠してください。

**人とサルの住み分けを守るために地域での話し合いを**

サル対策について町内・ご近所で話し合い、地域ぐるみの取り組みによりサルが近寄りにくい地域づくりを目指しましょう。

**問合せ**　地域力推進室まちづくり推進担当　☎432-1208
北部農業振興センター　☎493-6660

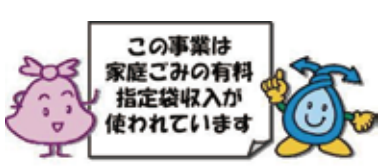
# ボランティア袋配布中

**～門掃きなどの清掃用に～**

本市では、門掃きやごみ収集場所の清掃活動、さらには地域の一斉清掃などにボランティアで取り組んでいただいている方に、専用ごみ袋（ボランティア袋）の配布と清掃用具などの貸出しを行っています。

ご相談も含め、希望される方は、北区役所2階、北エコまちステーションへご相談ください。

**問合せ**　北エコまちステーション　☎366-0155




# 梅雨時季を前に、土砂災害に注意しましょう

大雨が降り出したら、気象情報や自宅周辺に危険箇所はないかどうか点検し、少しでも危険な前兆現象を見たり聞いたりしたら、すぐに避難しましょう。

**☆どんな時が危険なの？**
**～土砂災害の前兆現象～**

斜面や家の裏のがけ、川や谷で次のようなことが起こると危険な状態です。

- がけから小石がパラパラと落ちてきたとき
- 家、地面、よう壁、斜面にひび割れができたとき
- 井戸水や沢の水が濁り始めたとき
- 斜面やがけから水が急に噴出したとき
- 雨が降っているのに川の水が急に減り始めたとき
- 川の流れが急に濁ったり流木がたくさん流れてきたとき
- 山全体がうなっているような音（山鳴り）がするとき

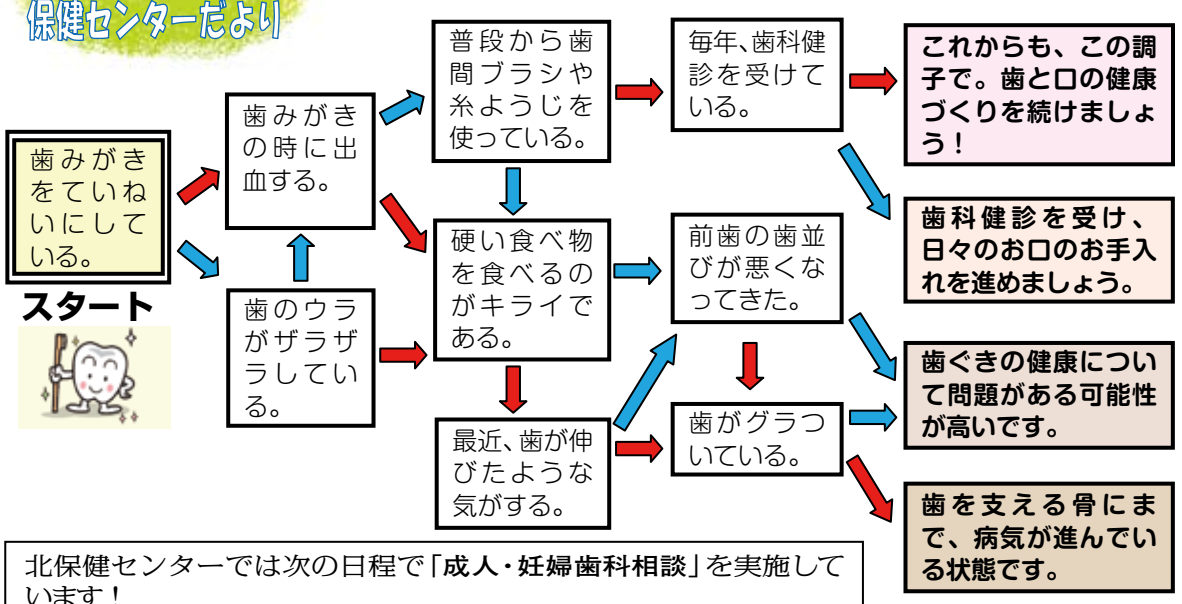
**問合せ**　北消防署総務課　☎491-4148

# くらしすこやか 保健センターだより

## 歯周病あなたは大丈夫？

次の図を使って歯ぐきの健康チェックをしてみましょう！

➡はい
➡いいえ




北保健センターでは次の日程で「**成人・妊婦歯科相談**」を実施しています！
**毎月第２金曜日　午前９時から10時30分まで（祝日は日程変更あり）**
**費用無料・予約不要**
**問合せ**　健康づくり推進課成人保健・医療担当　☎432-1438