

▷日時 11月10日(土)13時30分(開場13時)▷会場 厚別西地区センター(厚別西4の4)

▷定員 50人【先着順】▷入場料 500円 ※10月11日(木)からセンター窓口でチケットを販売します。

厚別南地区センターからのお知らせ

【会場・申込先】厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

■講演会「TPOに合わせた着物の装い方」

▷講師 衣紋道高倉流北海道会頭 裏田 記子氏 ▷日時 11月7日(水)13時30分～15時30分

▷定員 30人【先着順】▷費用 無料 ▷申込方法 10月23日(火)～27日(土)9時～17時に電話で

■講座・行事のご案内

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
①味噌作り	11/2(金)	10時～12時	18人	700円	700円
②手打ちそば	11/9(金)	10時～13時	12人	1,200円(教材費込)	
③体験講習 水彩画	11/16(金)	10時～12時	10人		無料

▷対象 ①～③15歳以上(中学・高校生を除く)

▷申込方法 ①～③10月24日(水)～27日(土)に電話で【先着順】(受付時間:9時～17時)

※定員に満たない場合は、受け付けを継続(日曜・祝日を除く)

▷費用納入 ①②10月29日(月)・30日(火)に納入(受付時間:9時～16時)

～生活に役立つ行政情報～

あっべっ暮らし便利帳

本格的な流行時期を前に知っておきたい!

インフルエンザの知識と予防

季節性のインフルエンザは毎年12月～3月頃に流行します。時期的にまだ先の話と思われるがちですが、インフルエンザは感染力がとても強く、流行が始まると一気に感染が広がる可能性があります。

流行時期を前に正しい知識(予防方法★1など)を身に付け、あらかじめワクチンを接種★2しておくなど、インフルエンザに感染しないように気を付けましょう。

特に注意が必要な人は?

高齢者、子ども、妊婦のほか、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病などの持病のある方は重症化しやすいため、注意が必要です。

★1 インフルエンザの予防方法

- うがい、手洗いをする
- できるだけ人混みを避ける
- バランスのとれた食事を3食きちんととる
- 睡眠を十分にとる
- 部屋の換気を定期的に行う
- 部屋の加湿を行う など



日頃から規則正しい生活習慣を心掛けることも大切!

★2 ワクチンの接種

インフルエンザを予防するには、ワクチンの接種も有効です。ワクチンの効果が出るまで2週間程度必要なため、12月中旬までにワクチン接種を受けるようにしましょう。ただし、効果が持続するのは5カ月程度です。



※65歳以上の方は1,000円の自己負担でインフルエンザ予防接種を受けることができます。詳しくは全市版28ページをご覧ください。

ワクチンは発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐものです。ワクチン接種をした場合も油断せず、併せて上記の予防方法を実践するようにしましょう。

<お問い合わせ>厚別保健センター ☎895-1881