

防災コーナー



もしものために、買い置きましょう。

大人2人、1週間分家庭備蓄の例

- **必需品**
 - ・水 2ℓ 24本(1人1日約3ℓ)
 - ・カセットコンロ
 - ・カセットボンベ12本(1人1日約1本)
- **主菜**
 - ・肉・野菜・豆などの缶詰 18缶
 - ・レトルト食品 牛丼・カレーなど18個
 - ・パスタソースなど 6個
- **主食**
 - ・米 2kg×2袋
 - ・カップ麺類 6個
 - ・乾麺
 - ・バックご飯 6個
 - (そうめん 300g 2袋、パスタ600g 2袋)
- **副菜・果物**
 - ・梅干し
 - ・ドライフルーツ
 - ・日持ちする野菜・果物(のんご・みかん・柿など)
 - ・野菜・果物ジュース
 - ・果物の缶詰
- **その他**
 - ・お菓子・嗜好品(飴・チョコレート・せんべい・スナック菓子など)
 - ・調味料(みそ・しょうゆ・塩・砂糖・食用油・マヨネーズ・クチャップなど)
 - ・インスタントみそ汁・即席スープ

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

健康コラム

感染予防で自分や周囲の人を大切に

この2年間インフルエンザの流行はなく、マスクや手洗いの効果が大きいことがわかります。小さいお子さんは、自分でマスクや手洗いをすることは難しいので、大人の配慮が必要です。

ウイルスを寄せ付けない体づくりに、十分な睡眠が必要です。小学生までは10～13時間、中学生も8～10時間の睡眠をとることが理想です。うがい・手洗い・鼻をかむことも効果的です。小さいお子さんには耳が痛くならないよう、片方ずつやさしく鼻をかむように声をかけましょう。

保温・保湿・換気といった環境も大切です。これから寒くなり、乾燥する時期なので、特に注意しましょう。

感染や重症化リスクを減らすため、ワクチン接種を受けましょう。

東北医療センター高萩協同病院 看護師
菊池 恵美子

地域おこし協力隊の 高萩生活

下君田の美しい自然を生かしたサウナ「コアミガメ」は、10月に1周年を迎えました。

訪れた人は、到着すると息を吸って「空気がおいしい!」と、高萩の自然を体で感じているように思います。サウナに入れば、自然との距離はより近く、雨さえも肌で感じ、リフレッシュして帰られます。

サウナ施設は徐々に増えますが、施設に到着した瞬間から自然を体で感じられる環境は貴重だと感じています。世代を超え、何年経っても残る光景・場所であってほしいと思っています。



コロナの影響でなかなか進んでいませんが、今後は宿泊できるように計画しています。

さまざまなハブニングがあってもカメという名前の通り、焦らずコツコツと目標に向かい進みたいですね。

地域おこし協力隊 山形 実和

■問合せ 観光商工課 ☎23-7316

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲間がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい
☎029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市京成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibat627@world.ocn.ne.jp

有料広告

有料広告



～「すこやが生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「緊急通報システム事業について」です。

76.8MHz

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

インフルエンザ予防接種費助成

助成を希望する人は、令和5年1月末までに接種を受けてください。

- ▶ **対象** 1歳以上19歳未満の人 ※市内医療機関での接種のみ助成
65歳以上の人、60歳以上で心臓・腎臓などに疾患がある人(障害者手帳1級程度)
- ▶ **助成回数** 1回 ※1歳以上13歳未満は2回
- ▶ **助成額** 1回につき **2,100円** ※生活保護受給者は、1回につき4,200円
- ▶ **申込方法** 【市内医療機関】医療機関へ直接申し込み。
【市外医療機関】1/20(金)までに健康づくり課窓口で事前に申し込み。
生活保護受給者



新型コロナワクチン接種

■問合せ 新型コロナワクチン対策室 ☎24-5760

オミクロン株対応ワクチン

接種間隔が最終接種日5か月経過後から3か月経過後に短縮されました。

- ▶ **接種券発送** 【3・4回目接種がまだの人】お手元にある接種券をご利用ください。
【4回目接種が済んだ人】順次発送

乳幼児(6か月～4歳)の接種

接種に一定の期間が必要なため、年内に1回目の接種をお勧めしています。

- ▶ **接種回数・間隔** 1回目から3週間あけて2回目、さらに8週間経過後に3回目を接種。
- ▶ **接種場所** 滝川医院

12月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	9(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
乳がん検診(マンモグラフィ)	13(火)	9:30～15:00	40歳以上の女性市民(予約制)
乳がん検診(超音波)	14(水)		30～59歳の女性市民(予約制)
健康診査	15(木) 16(金)	9:00～15:30	19歳以上の市民(予約制)
街頭献血(全血献血)	22(木)	13:30～16:00	会場：ベイシア高萩モール店 ※詳しくは、県赤十字血液センターHPをご覧ください。
健康・歯科相談	26(月)	8:45～11:00	市民(歯科相談のみ予約制)