

インフルエンザに負けないために

インフルエンザは、普通の風邪に比べて症状が重く、特に子どもや高齢者がかかると肺炎を起こしたり、糖尿病や心疾患などの持病を悪化させてしまい、最悪の場合には死に至ることもあります。予防と対策を徹底しましょう。

問合せ 健康増進係 ☎89-2159

予防のポイント

厚生労働省の統計によると、16年度は約700人がインフルエンザで亡くなっており、年齢別では65歳以上の人が大部分を占めています。毎年12月下旬から3月下旬にかけてインフルエンザが流行しています。

○十分な栄養と睡眠をとり体力を保つ
感染しにくい体づくりを心掛ける

○ストレスをためない
ストレッチは体の免疫力を弱めます

○室内の乾燥に注意する
1時間に1回は窓を開けて換気

○手洗いとうがいをこまめに行う
約40%予防できるといわれています

○人込みをなるべく避ける

○マスク着用で鼻やのどの湿度を保つ
○予防接種で早めの対策を！

インフルエンザは、熱が下がっても、症状が出てから3〜7日間は体内にウイルスが残っています。その間は、ほかの人に感染させてしまうことがあります。インフルエンザにかかったら、1週間は安静にすることが大切です。

10月27日号骨粗鬆症予防の記事で、1日のカルシウムの目安600mgを誤って60gとしています。おわびして訂正いたします。

月に1度、市長の声を届けます



こんには 豊澤です (29)

独自性を持ち、この地域に新しい動きを！

少子高齢化と人口減少、補助金の削減や公共事業の抑制など、能代を取り巻く経済状況は、ますます厳しくなっていくと思います。

そのため、現在ある産業の振興に、力を注ぎながら、さらに、地域の将来のため、新たな雇用を生み出していくような産業を起こすことが大事です。

これからの時代に大切なことは、国に頼らないで、それぞれの地域が、ほかにはないような独自性を持つことです。そして、雇用などの面でも新しい動きをつくりだす必要があります。

その材料として、能代には山、海、川、食、港、高速道路など恵まれたものがたくさんあります。

先月、硫化鉄精鉱という鉱石が、5,500ト能代港に陸揚げされ、小坂町にある精錬所に運ばれました。これまで、青森県の港が利用されていましたが、地元の利活用にかける思いを受け、能代港の利便性が見直されたと思っています。

港の活用を促進していくことは、荷役や運送の仕事が生まれるだけでなく、さまざまな仕事への波及効果が期待されます。

能代港の活用で、リサイクル港の指定を目指すことも、この地域にこれまでなかったような、新たな経済活動と雇用をもたらす有望な選択肢です。

米代川流域には、優れたリサイクル技術を持っている会社があります。能代港と連携することで、県北地域全体の産業振興という大きな可能性を持っています。

しっかりとした安全性を確保しながら、市民の皆さんと一緒に、リサイクル港としての可能性を探ってきたいと考えています。

限りある資源のリサイクルにより、人間社会の営みを持続可能とする循環型社会に向かって、世界は今、大きく動き出していると感じています。

【市長交際費10月分】

支出日	支出の相手方・行事名	金額(円)
1	新市地域づくり講演会懇親会	10,000
2	第32回豊祥岱連合自治会対抗運動会	3,870
5	二ツ井町町村合併50周年記念・二ツ井町総合体育館竣工祝賀会	10,000
15	第11回きみまちの里フェスティバル	3,870
15	松美町自治会館竣工祝賀会	10,000
15	能代高校東京同窓会総会懇親会	21,000
	市政協力者謝礼	48,000
10月分計 7件		106,740