

### 蚊が媒介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人一人が、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

#### ▶ 感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

- 海外へ渡航する際は、渡航前に現地での蚊を媒介とする感染症の流行状況を把握しましょう。もし、感染症流行地域へ渡航する場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
- 屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

#### ▶ 住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

- 蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生しますので、日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心掛けましょう。

※蚊の活動はおおむね10月下旬で終息します。これらの対策は10月下旬までを目安に行いましょう。

☎ 県感染症対策課 ☎ 048・830・3557



**お知らせ**  
**↑ 埼玉県女性キャリアセンター 就職支援セミナーin寄居**  
 就職活動はもうそろそろ、日々の生活やさまざまな場面でも役に立つ「パーソナルカラー」をテーマにセミナーを開催します。パーソナルカラーを知り、自分をより魅力的に演出してみませんか。  
**日** 9月11日(月)午前10時~正午  
**場** 役場7階研修・相談室B  
**対** 就職を希望する女性  
**定** 20人(申込順)  
**内** セミナー「パーソナルカラーを使って印象力UP!」  
**講** 師/大網香苗氏  
**費** 無料  
**申** 8月1日(火)から、女性キャリアセンターホームページからお申し込みください。  
**他** 雇用保険受給者で希望する方には受講証明書を発行します。託児所はありません。  
 ☎ 048・601・5810

**催し**  
**↑ 女性が働き始めるための 就職支援セミナー**  
**日** 7月28日(金)午後2時~3時30分  
**場** 役場6階会議室  
**対** 就職を希望する女性  
**定** 20人(申込順)  
**内** 「応募書類作成の準備をしましょう」をテーマにセミナーを行います。  
**費** 無料  
**申** 問事前に、よりよいジョブセンター(☎ 586・1331)へ。  
**お知らせ**  
**↑ お気軽にご参加ください! 在宅介護者おしゃべりサロン**  
 相談機関の職員を交えて介護について話し合うサロンです。ご自身の介護での悩みや経験が、ほかの方へのアドバイスにもなります。  
**日** 7月21日(金)午前10時~正午  
**場** かわせみ荘1階教養娯楽室  
**対** 在宅で家族を介護している方や過去に介護をしたことのある方  
**申** 内 介護の悩みの相談やおしゃべりなど 不要

**募集**  
**↑ 荒川図画コンクール作品 募集します!**  
 河川美化や河川への愛護意識の啓発を目的に、次世代を担う小学生から荒川の風景画を募集します。  
**対** 小学生  
**題** 材/荒川流域の川やダムの風景  
**申** 荒川上流河川事務所のホームページ「令和5年度荒川図画コンクール」のページをご覧ください。  
**問** 荒川図画コンクール実行委員会事務局(荒川上流河川事務所流域治水課 ☎ 049・246・6360)



広告

### 健康 月に一度の健康チェック!

町では、毎月1回「健康チェックの日」として、役場1階ロビーに脳血管疾患予防健康チェックコーナーを設けています。月に一度の健康チェックを習慣にして、ご自身の健康づくりにお役立てください。

▶ 日時/ 7月28日(金)午前9時~正午 (受付は11時30分まで)

▶ 場所/ 役場1階ロビー  
▶ 内容/ 推定野菜摂取量測定、血圧計、血管年齢測定器での計測と計測結果を用いた保健師等による健康指導



☎ 町民課 ☎ 内線113~115

### 健康 食中毒に注意しましょう!

暑い季節は、細菌による食中毒の発生が多くなります。食中毒予防の3原則を習慣にして細菌から身を守り、健康に過ごしましょう。



#### 食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない  
十分な手洗いを行いましょう。
  - ② 菌を増やさない  
細菌が増殖しないように低温保存(10℃以下)しましょう。
  - ③ 菌をやっつける  
食品は中心部までよく加熱(75℃以上、1分間以上)して、すぐに食べましょう。
- ※食肉は、生や加熱不十分な状態では、絶対に食べないでください。  
※生肉とそれ以外の食品を扱う場合、箸、トングは必ず分けてください。

☎ 熊谷保健所 ☎ 523・2811

### 健康 開催します! 睡眠とこころの健康講座

睡眠は、からだの疲労を回復するだけでなく、こころのストレスを解消する効果があります。睡眠障害(不眠・睡眠時無呼吸症候群等)により、眠りの質が低下した状態が続くと、うつ病を発症することがあります。最も身近な生活習慣である「睡眠」と、悩みを抱えている人を見守る「グートキーパー」の二つの視点から、睡眠とこころの健康に関する講座を開催します。

**日** 7月23日(日)午前10時~正午  
**場** 役場6階会議室  
**対** 町内在住・在勤の方  
**定** 40人(申込順)  
**内** 講話①睡眠とこころの健康について (講師:睡眠健康推進機構・萱場桃子先生)  
 ②気づいて!身近な人のこころのSOS ~グートキーパーになろう~

**費** 無料  
**申** 問7月20日(木)までに、健康づくり課(☎ 内線211・217)へ。

### 催し 助産師による 個別マタニティレッスン

**日** 8月7日(月)①午後1時30分、②午後2時45分、  
 8月25日(金)①午前9時30分、②午前10時45分、  
**場** 役場2階すくすくテラス  
**対** 町内在住の妊婦とその家族  
**定** 各回とも1組(申込順)  
**内** 1時間程度の個別の母親(両親)学級  
**申** 問事前に、すくすくテラス(☎ 580・4040)へ。

広告