

㊦=対象 ㊧=定員、定数 ㊨=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) ㊩=開所時間 ㊪=休所日 ㊫=申し込み ㊬=問い合わせ  
 ㊭=共通の内容 ㊮=手話通訳 ㊯=要約筆記 ㊰=市の担当課 F=FAX ネット=ネット窓口(電子申請)…インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

### 対人援助職者セミナー

田川ふれ愛義塾理事長・工藤良さんによる講話「困難を抱えた子どもたち」。2月16日(土)13～16時、ムーブ(小倉北区大手町)で。㊦福祉、行政、教育の従事者など。㊧先着100人。託児(有料)は㊬を。㊫12月18日から同施設 ☎583・5197へ。

### 募集

#### シアターラボの参加者を募集

舞台スタッフから役者まで芝居作りのすべてを体験します。2月2日(土)・16日(土)と2月25日(月)～3月10日(日)(全14回)、北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。面接は1月12日(土)14～17時。㊦15歳以上。㊧20人。㊨3500円。㊫12月27日まで。詳細は同施設 ☎562・2620へ。



#### 外国人との交流家庭を募集

韓国で日本語を学ぶ韓国人大学生と行楽や自宅に招くなどの交流をします。

1月26日(土)10～19時。㊦15家族。㊫12月15日～1月9日。詳細は産業経済局国際ビジネス政策課 ☎551・3605へ。

#### 市立特別支援学校高等部の生徒を募集

募集学校は※門司総合・小倉北・小倉総合・小倉南・小池・八幡・八幡西の特別支援学校(訪問教育は小倉総合・小倉南・八幡西特別支援学校だけ)。選考は2月15日(金)(※の職業専門コースだけ2月18日(月)もあり)。㊫1月28日～2月4日。詳細は教育委員会特別支援教育課 ☎582・3448へ。

#### 市立高等理容美容学校の学生を募集(補充入試)

修学期間は4月から2年間。募集は理容科。㊦高等学校を卒業したか来春卒業見込みの人。㊧10人程度。㊨受験料1500円。試験は随時。㊫2月28日まで。願書は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は市立高等理容美容学校(八幡東区西本町二丁目、☎663・2223)へ。

### スポーツ

#### 総合体育館の個人利用日

日程(一部利用できない時間帯あり)は、12月18日(火)～20日(木)・24日(休)・27

日(木)の9～21時。㊨使用料が必要。利用可能な種目・時間は㊬を。㊩総合体育館(八幡東区八王寺町、☎652・4001)へ。

#### 体育協会のスポーツ

- ①冬季レディースエアロビクス教室**  
 1月10日～3月14日のおおむね毎週木曜日(全6回) 10～12時、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。㊦18歳以上の女性(学生は除く)。㊧15人。㊨3000円。
- ②市民スキー教室** アサヒテングストンスノーパーク(島根県)で滑ります。日程(1泊2日)は1月19日(土)6時10分、小倉駅新幹線口に集合。20日(日)20時、同所で解散。㊦5歳以上(小学4年生以下は保護者の参加が必要)。㊧40人。㊨一般2万8000円、小学生以下2万5000円。貸スキーセット・ウェア(有料)あり。
- ③冬季のんびり健康教室** 1月22日～3月19日のおおむね毎週火曜日(全6回) 10～12時、総合体育館で。㊦18歳以上(学生は除く)。㊧25人。㊨3000円。  
**共通** ㊫往復はがき(①③は1人だけ、②は何人でも)に基本事項を書いて②は12月22日、①③は26日までに北九州市体育協会(〒805-0011八幡東区八王寺町4-1、☎652・5007)へ。

#### 市民体育祭 スキー大会

種目は男女別ジャイアントスラローム(大回転)。いずれも1月20日(日)10時、アサヒテングストンスノーパーク(島根県)に集

合。13時、同所で解散。▶Aクラス=㊦2級以上。㊨1000円 ▶Bクラス=㊦3級以上。㊨500円 ▶Cクラス=㊦初心者 ▶シニアクラス=㊦60歳以上。共通 ㊦150人。小・中学生は保護者の承認と引率者の同行が必要。㊫はがき(何人でも)に基本事項と性別、スキークラブ加入者はクラブ名を書いて1月15日までに〒803-8501市民文化スポーツ局スポーツ振興課(☎582・2395)へ。



#### フェドカップ開催記念 TENNIS PLAY&STAY

通常よりも速度の遅いボール、短いラケット、小さいコートを使用するテニス教室。1月26日(土)、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。午前の部(10～11時30分)と午後の部(14～15時30分)あり。▶レッドコース=㊦小学1～4年生と保護者(1組2人)。㊧各部20組 ▶オレンジコース=㊦小学5・6年生。㊧各部10人。㊫12月15日～1月4日。詳細は市民文化スポーツ局国際スポーツ大会推進室 ☎582・2411へ。



## ノロウイルス食中毒に注意しましょう!

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が流行します。子どもや高齢者のように、抵抗力の弱い人が感染すると、症状が重くなることもあるため、注意が必要です。ノロウイルスの特徴や予防のポイントを知って、この冬に備えましょう。

### ノロウイルスとは



人間の腸の中で増殖し、食品の中では増殖しないウイルスで、感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。一般に経口感染し、おおむね1日から2日の潜伏期間を経て、主に下痢やおう吐などの症状が出ますが、感染しても症状が出ない場合や、軽い風邪のような症状だけの場合もあります。症状が治まった後でも、2週間から1カ月程度の間は、ふん便からウイルスが排出され続けることがあるため、トイレなどを介して周囲に二次感染を引き起こすことがあります。

### ノロウイルス食中毒の原因は?



ノロウイルスが付着した食品を十分に加熱しないまま食べたり、感染した人が調理した食品を食べることによって感染する場合があります。食中毒以外にも、感染した人のおう吐物やふん便に含まれているウイルスが空気中に舞い上がり、それを口から吸い込むことで感染することもあります。

### ノロウイルス食中毒予防のポイント

次のポイントに注意して、食中毒を予防しましょう。

- ①手洗いの徹底**  
 手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。せっけん自体にはノロウイルスの殺菌効果はあまりありませんが、せっけんをよ



く泡立てて手をしっかり洗い、ウイルスを洗い落とすことが重要です。食事の前やトイレの後などには必ず手を洗いましょう。

### ②食品の加熱、調理器具の洗浄消毒

ノロウイルスは十分な加熱で死滅します。加熱の目安は「食品の中心部分の温度が85～90℃の状態です。また、使用後の調理器具は、よく洗った後で次亜塩素酸ナトリウム消毒液(作り方は後述の【参考】のとおり)や煮沸で消毒すると効果的です。

### ③おう吐物・ふん便の処理

ノロウイルスの感染が疑われる人のおう吐物やふん便を処理する場合は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布やペーパータオルで覆い、その後、ビニール袋などに入れてごみとして処分します。汚れた床等も、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布などで覆い、しばらくそのまま放置してから拭き取ってください。

なお、衣服やカーペットのように塩素系の消毒液が使えないものは、スチームアイロンの蒸気を2分程度当てて消毒するという方法もあります。

### 【参考】次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることが出来ます。使用する商品

によって濃度が異なりますので、原液の濃度をよく確認してから希釈してください。

一般的に市販されている塩素系漂白剤(塩素濃度5%)の場合は下表のとおりです。

### 家庭用の塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合

通常の掃除用(調理器具、ドアノブ、水道の蛇口など)		汚染がひどい場所用(おう吐物やふん便が付いた床、衣類など)	
0.02%の消毒液		0.1%の消毒液	
原液の量	水の量	原液の量	水の量
4ml	1000ml(1L)	10ml	500ml

※消毒液は遮光性のある容器で保存してください。(保存期間の目安:1カ月間)

### ノロウイルス食中毒かなと思ったら

具合が悪くなったからといって、自己判断ですぐに薬を飲むのは危険です。薬で下痢などを止めることでさらに症状が悪化する場合があります。



食中毒は急激に症状が悪化する場合がありますので、食中毒が疑われる場合は、すぐにかかりつけの医師の診察を受けてください。

㊬保健所東部生活衛生課 ☎522・8728、同西部生活衛生課 ☎642・1818へ。