

健康コラム

冬に流行する感染症に注意しましょう!!

今年もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

インフルエンザに感染しないために3つのことに気を付けましょう!!

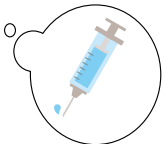
①感染経路を断つ

多くの病原体は、のどや消化器の粘膜、目・鼻の粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体の付いた手で触らないために手洗いをします。感染を防ぐために帰宅時や調理の前、食事前などこまめな手洗いを心掛けましょう。



②予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い病状になるのを防ぎます。



③免疫力を高める

免疫力が弱っているとウイルスに感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。



\*本市では子どもと高齢者に対して、インフルエンザ予防接種費用の一部助成があります。

小学生・中学生のための個別指導・学習塾

先生1名に対し生徒2名の授業形式です。教科書準拠の塾専用テキストを用いて指導します。学校内容を反復することにより、基礎力・応用力充実を目指します。 **無料体験随時受付中**

※授業科目・時間帯・曜日・回数は相談により決定します。  
**小学4年生未満 1教科で(月4回×45分)の場合 5,000円~**  
**小学4年生以上 1教科で(月4回×90分)の場合 10,000円~**

**かもじま英数塾** 電話 **0883-26-2688**  
 〒776-0033 徳島県吉野川市鴨島町飯尾550-346 (授業中の場合は折り返します)

事故で困ったな... 保険って難しいな... 誰かに聞きたいな...

ご相談ください。あなたの心がスッキリするまでお話しさせていただきます。  
**ユートピア保険サービス**  
 TEL:0883-24-9103 (9:00~17:00)  
 定休日:日曜、祝日 鴨島町飯尾384-6 R119-2泊・波辺医師事務所・P等

誰も体験したことのない、驚きのVR住宅展示場  
**VR 体験会実施中**  
 土・建物・トータルプランナー 鴨島町 JR麻植塚駅前  
**株式会社 松島組** tel.0883-24-1233  
 http://www.smiltrust.com/

平日スマホ教室開催!  
 ①11:00~12:00  
 ②13:00~14:00  
 ③15:00~16:00  
**ドコモショップ山川店**  
 詳しくは当店で TEL:0120-52-7477

吉野川市子育て支援施設 12月の行事予定

**鴨島児童館**  
 住所 鴨島町知恵島1208番地2  
 TEL・FAX 0883-24-2379  
 開館日 月~土  
 開館時間 10時~18時(月~金)  
 13時~18時(土曜日)  
 1日(出) ヘルスメイトさんによる親子クッキング  
 8日(出) ボードゲームであそぼう!  
 15日(出) クリスマス会  
 22日(出) 児童館合同ボウリング大会  
 おもちゃ病院が来るよ!

**鴨島南児童館**  
 住所 鴨島町飯尾550番地76  
 TEL・FAX 0883-22-2277  
 開館日 月~土  
 開館時間 10時~17時30分(月~金)  
 13時~17時30分(土曜日)  
 8日(出) クッキング  
 21日(出) クリスマス会  
 22日(出) 市児連ボウリング大会  
 27日(出) 和紙はがきを作ろう!  
 28日(出) 大掃除とクッキング

**八坂児童館**  
 住所 山川町安楽寺165番地  
 TEL・FAX 0883-42-6828  
 開館日 月~土  
 開館時間 10時~17時30分(月~金)  
 13時~17時30分(土曜日)  
 12日(出) ダルクロースリトミック  
 13日(出) おやつ作り  
 18日(出) 子育て広場  
 25日(出) クリスマス会



**子育て支援センター ちびっこドーム**  
 住所 川島町葉村2421番地1 (川島こども園内)  
 TEL 0883-25-6616  
 FAX 0883-25-6617  
 開館日 月~土  
 開館時間 9時~17時  
 9日(出) ちびっこドームフェスティバル  
 13日(出) クリスマス木のスプーンでオーナメント作り  
 18日(出) 誕生会・写真撮影  
 Let'sEnjoyEnglish  
 20日(出) お正月生け花  
 25日(出) リトリト☆リトミック  
 クリスマスパージョン

**子育て支援室 ほたるルーム**  
 住所 山川町94番地 (高越こども園内)  
 TEL・FAX 0883-42-5758  
 開館日 月~金  
 開館時間 9時~15時  
 3日(出) ミニ運動あそび  
 5日(出) 子育て何でも相談  
 12日(出) クリスマスリースを作ろう  
 19日(出) 絵本の広場  
 26日(出) お正月飾りを作ろう

QRコード  
 ※月間行事予定表はQRコードでご確認ください。  
 ※各施設にも月間行事予定表を備え付けています。  
 ※詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

**子育て支援館 ぶどうの木**  
 住所 鴨島町鴨島440番地2 (認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側)  
 TEL・FAX 0883-38-9117  
 TEL 0883-24-2435  
 開館日 月~金  
 開館時間 9時~15時  
 4月18日(出) BPプログラム  
 7日(出) お誕生会  
 10日(出) クリスマス会  
 21日(出) のんびりティータイム

**地域子育て支援センター かもめ元気クラブ**  
 住所 鴨島町西麻植字大東98番地1 (鴨島かもめこども園内)  
 TEL 0883-24-2856  
 FAX 0883-24-2857  
 開館日 月・水・木  
 開館時間 10時~15時  
 6日(出) 運動遊び  
 13日(出) ヘビーマッサージ  
 20日(出) 絵本の読み聞かせ  
 27日(出) 作って遊ぼう

**地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場**  
 住所 山川町諏訪266番地5 (山瀬かもめこども園内)  
 TEL 0883-30-1212  
 FAX 0883-30-1213  
 開館日 火・木・金  
 開館時間 10時~15時  
 13日(出) 絵本の読み聞かせ  
 20日(出) ヘビーマッサージ  
 27日(出) 運動遊び

【休館のお知らせ】 児童館、子育て支援拠点施設は、年末年始(12月29日(出)~1月3日(休))が休館になります。ご注意ください。  
 ※ちびっこドームは、12月8日(出)と12月10日(月)も休館です。

●問い合わせ 市子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

住宅防火 いのちを守る7つのポイント  
 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。