



こんにちは  
保健師です

## ご存知ですか？ RSウイルス感染症



RSウイルス感染症の発症は、主に0歳児と1歳児です。これまで冬期に流行のピークが見られていた感染症ですが、今年度は夏期から継続的にかかる人が増えています。RSウイルス感染症について正しく知って予防しましょう。

**Q1 RSウイルス感染症ってどんな病気？**  
**A1** RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。ウイルスそのものは世界中に分布していて、生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%のお子さんが少なくとも1度は感染するとされています。

**Q2 どんな症状？**  
**A2** 典型的には4～6日間の潜伏期間を経て、発熱や鼻汁などの症状が数日続きます。大半の方は軽症で治りますが、なかには咳がひどくなったり喘鳴や呼吸困難などの症状が出現し、場合によっては細気管支炎、肺炎に進展していきます。RSウイルスは生涯にわたって感染を繰り返し、幼児期における再感染での発症はよくみられ、その多くは軽い症状です。成人では通常は風邪症状のみです。

**Q3 どうやって感染するの？**  
**A3** 感染経路は、感染している人の咳やくしゃみ等による飛沫感染・感染している子どもを看病する等の濃厚接触・ウイルスがついている手指やおもちゃを触ったり舐めたりすることによる間接的な接触感染の三つです。

**Q4 感染しないようにするにはどんなことに注意するの？**  
**A4** 予防方法は風邪と同じです。マスクの着用と手洗い、手指の消毒が基本になります。子どもたちが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等での消毒が有効です。また、規則正しい生活とバランスのとれた食事も大切です。

●問い合わせ先 健康福祉課 ☎62-2115

## -11.9kg達成 リバウンドせずに5年間継続!!



小林 健雄 さん  
(本町) 73歳

今月号もメタボ解消に成功した方の声をお届けします。今月は、5年前のダイエット開始からリバウンドせずに体型維持を続けている小林さんにお話を伺いました。

※メタボとは、メタボリック症候群の略。腹囲が男性85cm以上、女性が90cm以上の方が該当します。

	体 重	ウエスト
ダイエット前	71.7kg	87.6cm
ダイエット後	59.8kg	76.0cm

ダイエット期間：平成20年9月26日～現在

**Q：ダイエットのきっかけは？**  
町の特定健診でメタボと診断され、減る脂一教室へ参加したことがきっかけでした。教室にはダイエット仲間がいて楽しかったので続けることができました

**Q：どのようなダイエットをしましたか？**  
ご飯は少なくして、ドカ食いはやめました。おやつは食べますが、小分けになっているお菓子を選んで食べすぎないようにしました。自分でグラフをつけて体重の増減をチェックしたのも良かったです。それと、毎日ストレッチをやっていました。

**Q：ダイエットをやって良かったことは？**  
今はパウンドテニスとマレットゴルフをやっているのですが、息切れもなくなってスポーツを楽しめるようになり、成績も上がりました。スポーツをやっている周りの人に痩せたことを羨ましがられました。ただ、服のサイズが変わってほとんど着ることができなくなりました。(笑)

**Q：ダイエットをやるうと思っている方へ一言お願いします。**  
ダイエットは継続が大事です。無理はしないでやるのができれば続けられると思います。仲間を作って楽しくやるのもいいのではないのでしょうか。

●問い合わせ先：健康福祉課 ☎62-2115

## 締切迫る! みんなの写メールコンテスト

広報かがみいしでは、広報の表紙をたくさんの笑顔で飾りたいと考えています。そこで、みなさんがとった笑顔の写メールを募集しています。また、入賞者にはイチゴなどの町の特産品のプレゼントがあります。たくさんの方からのご応募をお待ちしています。

**【募集内容】** 町内在住の方の笑顔の写メール(被写体1人)  
※表紙に掲載されるのは主に顔の部分で、名前などは出ません。

**【募集期間】** 11月29日(金)まで

**【注意事項】** 以下の事項が守られていない場合、掲載できない場合がありますのでご注意ください。  
①被写体1人の笑顔であること。  
②被写体の方の了解を得ていること。  
③画像加工や文字挿入はしないこと。  
④掲載に不適切な写真でないこと。



作品例

**【確認事項】** 応募者が多数の場合は表紙ではなく、別のページになることや写真サイズの大きさを加工させていただくことがあります。提供いただいた写真の著作権は提供者に帰属します。ただし、提供者は町に対して、提供した写真を広報紙などの町の発行するもので使用する(複製・展示・貸与・出版を含む)権利を無償で許諾するものとします。なお、提出いただいたものは返却できませんのであらかじめご了承ください。

**【応募方法】** 携帯電話で撮影した写メールを添付し、投稿者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、被写体の氏名、「広報かがみいし」への一言を記入して、次のアドレスへメールしてください。また、左に記載のQRコードを読み取ることでメール送付も可能です。  
※「QRコードは梯デンソーウェブの登録商標です。」  
メールアドレス smile\_k@town.kagamiishi.lg.jp

●問い合わせ先 総務課 ☎62-2111

## 初開催!! 鏡石町子ども議会

町では、将来の鏡石町を担う小学生が、鏡石町のまちづくり、議会や行政などについて学習することや小学生の町に対する貴重な意見や要望を今後のまちづくりの参考にすることを目的に子ども議会を開催します。

町民のみなさんも10人の子ども議員の一般質問を傍聴してみたいかかでしょうか。

なお、子ども議会の内容については、今後の広報かがみいしや町ホームページでお知らせする予定です。

●日時 11月27日(水) 14時～  
●場所 鏡石町議会本会議場

### 鏡石町子ども議員

- |    |         |      |      |
|----|---------|------|------|
| 1  | 池田侑一郎くん | 鏡石一小 | 6年1組 |
| 2  | 森尾日向子さん | 鏡石一小 | 6年1組 |
| 3  | 會田 歩夢くん | 鏡石一小 | 6年2組 |
| 4  | 丸山 桃果さん | 鏡石一小 | 6年2組 |
| 5  | 古川 琳太くん | 鏡石一小 | 6年3組 |
| 6  | 関根 憂紀さん | 鏡石一小 | 6年3組 |
| 7  | 石井 崇猶くん | 鏡石一小 | 6年4組 |
| 8  | 渡邊 愛さん  | 鏡石一小 | 6年4組 |
| 9  | 廣瀬 克貴くん | 鏡石二小 | 6年1組 |
| 10 | 高橋 明詠さん | 鏡石二小 | 6年1組 |

●問い合わせ先 総務課 ☎62-2111

## 平成26年4月入所児童募集

町内の認可保育所(園)では平成26年4月入所児童を次のとおり募集します。入所を希望される方は、平成25年11月29日(金)(※必着)までにお申し込みください。

- 資格要件 町内に住所を有し、児童の保護者(同居の親族も含む)が共働き等で保育することが困難な児童。障がい児も対象となります(各保育所(園)にご相談ください)。
- 提出書類 入所申込書、就労証明書、委任状等(健康福祉課、鏡石保育所、鏡石栄光保育園、岡ノ内幼稚園)にあります。現在入所中の児童には継続用の申請書が各保育所より配布されます。
- 提出先 健康福祉課、鏡石栄光保育園(※鏡石保育所、岡ノ内保育園への入園希望者は健康福祉課へ提出)
- 保育料 保護者の方の所得に応じて計算され、毎月月末に口座振替にて納入していただきます。なお、各保育所とも認可保育所ですので、保育料の計算や料金は同じです。

**鏡石町立鏡石保育所**  
●対象児童 平成26年4月2日時点で6ヶ月以上の0歳児から5歳児まで  
●保育時間 7時30分～18時30分までのうち原則8時間  
18時30分～19時まで延長保育あり(別料金)  
●その他 保育所分園が休園となるため、原則、在園児のみの募集となります。

**鏡石栄光保育園**  
●対象児童 平成26年4月2日時点で9週目以上の0歳児～2歳児まで  
●保育時間 7時15分～18時15分までのうち原則8時間  
18時15分～18時45分まで延長保育あり(別料金 平日のみ)

**岡ノ内保育園**  
●対象児童 平成26年4月2日時点で7ヶ月以上の0歳児から2歳児まで  
●保育時間 7時15分～18時15分までのうち原則8時間  
18時15分～18時45分まで延長保育あり(別料金 平日のみ)

●申込・問い合わせ先 健康福祉課(勤労青少年ホーム内) ☎62-2115 鏡石栄光保育園☎92-3213 岡ノ内幼稚園☎62-5035

告 廣

## 鏡石町商工会商品券

鏡石町商工会では10%プレミアム商品券(期限付き)を12月9日(月)正午から販売致します。  
1,000円×11枚が1セット10,000円で限定500セット販売。  
おひとり様5セットまでとさせていただきます。

会員加盟店でご利用いただけます

お問い合わせ 鏡石町商工会 ☎62-2340

震災復興支援プログラム

ご贈答に・お買い物にご利用ください。  
貰ってうれしい商品券

鏡石町商工会