

## 保健師だより インフルエンザに注意しましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が突然現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。小児はまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。短期間に多くの人へ感染が拡がり、日本では例年12月～3月頃に流行します。



### 1. インフルエンザの予防について

#### ①マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染です。感染したら必ずマスクをつけ、周囲の人にうつさないようにしましょう。マスクを着用することは、感染予防に効果的です。

#### ②こまめな手洗い、アルコール消毒

流水・石鹸による手洗いはインフルエンザウイルスを除去するために有効で、インフルエンザ以外の感染症予防にも効果があります。アルコールによる消毒も効果が高いとされています。

#### ③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防護機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

#### ④栄養バランスの取れた食生活と十分な睡眠

#### ⑤人混みや繁華街への外出を控える

### 2. インフルエンザにかかったら

- ①早めに医療機関で受診しましょう。
- ②安静にして、休養と睡眠を十分にとりましょう。水分補給も重要です。
- ③周囲への感染予防のために、マスクを着用しましょう。
- ④無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

インフルエンザは治療薬もあり、適切な時期に使用することで効果が期待できます。体調が悪くなったら、無理をせず早期に受診するようにしてください。



## 福岡県京築保健福祉環境事務所からのお知らせ

### 女性の健康講座

歯と口の健康がからだの健康に深く関わることは、歯周病と糖尿病との関係を始め、誤えん性肺炎、心臓病、認知症など多くの調査で明らかになっています。いつまでも豊かな心を持ち、幸せな人生を送るためにも、口の健康は皆さん自身で保つ必要があります。この機会に口の健康について一緒に学んでみませんか。

- 日時 2月1日(金)14:00～16:00
- 場所 福岡県京築保健福祉環境事務所 会議室
- 講演 「お口と心のアンチエイジング」  
福岡県保健医療介護部医療指導課  
歯科医師・歯学博士 曾我部 浩一氏

#### ■申込期限

1月28日(月)までに電話またはファックスで申し込みをお願いします。

#### ●申し込み・問い合わせ先

健康増進課 健康増進係  
TEL 0930-23-2690 FAX 0930-23-4880

### 家族研修会～統合失調症の正しい理解のために～

統合失調症はかつて「特別な病気」とされてきましたが、現在は治療可能な「脳の病気」と考えられています。しかし、ご家族は大きな不安とストレスを抱えています。今回の家族研修会にご家族の皆様にとって「学び」と「交流の場」となるように企画しました。時にはご家族もほっとする時間を過ごしませんか。

- 日時 2月28日(木)14:00～16:00
- 場所 福岡県京築保健福祉環境事務所 会議室
- 講演 「統合失調症の理解と家族の対応」  
福岡県精神保健福祉センター  
医師 仁田坂 洋子氏

#### ■申込期限

2月14日(木)までに電話またはファックスで申し込みをお願いします。

#### ●申し込み・問い合わせ先

健康増進課 精神保健係  
TEL 0930-23-2966 FAX 0930-23-4880

## 平成25年度 築城基地モニター募集のお知らせ

基地周辺住民の意見及び要望などを聴取し、基地諸施策の改善及び向上に資するため、築城基地モニターを募集します。

#### ■応募資格

- 1.日本国籍を有し、基地周辺市町の在住者で自衛隊及び防衛問題に関心があり、公平で建設的な意見ができる20歳～65歳くらいまでの方
- 2.次に該当しない方
  - 国会議員及び地方公共団体の議会の議員
  - 常勤の国家公務員及び地方公務員
  - 基地モニター経験者

#### ■応募期間 1月7日(月)～31日(木)(当日消印有効)

#### ■任期 4月1日～平成26年3月31日までの1年間

#### ■募集人数 10名

#### ■活動内容 (1)基地行事への参加 (2)基地モニター会議への出席及びアンケート協力 (3)自衛隊及び築城基地の諸施策に対する意見、要望などの提出

#### ■選考結果

選考者には、3月末日までに委嘱案内状の送付をもってお知らせします。

#### ■応募方法

【官製ハガキ】  
①住所、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④性別、⑤電話番号、⑥職業、⑦希望する理由などをご記入の上、下記まで郵送してください。  
〒829-0151 福岡県築上郡築上町西八田  
航空自衛隊築城基地第8航空団監理部基地渉外室  
「築城基地モニター応募係」  
【E-mail】  
官製ハガキと同様に①～⑦の項目を記入の上、  
8wg-adm001@inet.asdf.mod.go.jpまで送信してください。

#### ●問い合わせ先

航空自衛隊築城基地第8航空団監理部基地渉外室  
TEL 0930-56-1150(内線207)

## 新しい教育委員が決まりました

12月11日の議会定例会にて、前教育委員の小林重則さんの任期満了に伴い、小宮光則さん(東下・59歳)が任命されました



●問い合わせ先 上毛町教育委員会 TEL 72-3111 (内線176)

## 奥田知志講演会

NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」にも出演した奥田先生をお迎えし、これまでホームレスとなった600人以上の方の再就職などの支援活動や、ホームレスを生まない社会の創造についての講演を行います。

- 日時 1月24日(木)18:00～19:30
- 場所 教育会館(豊前市役所東側)
- 講師 奥田 知志氏
- 演題 北九州市ホームレス支援「絆が希望を創りだす」
- 入場料 無料

●問い合わせ先 NPO法人築上豊前教育相談所・研究所 (豊前市大字吉木554-8)TEL 82-1357

## 固定資産税は毎年1月1日が課税の基準日です

次の場合は、税務課税務係までお知らせください。

#### 1.家を新築・増築したとき

町内に家屋を新築もしくは増築された場合には、税務課までご連絡ください。職員が固定資産評価の調査に伺います。この調査は、家の間取りや部屋ごとの使用材料などを確認させていただくもので、所要時間は30分から40分程度です。※新増築された家屋の固定資産税は、完成した年の翌年から課税されます。

#### 2.家を取り壊したとき

家屋の一部や全部を取り壊した場合には、税務課に届出が必要となります。取り壊した際には、できるだけ早く届出ください。※法務局へ滅失の登記をされた場合には必要ありません。

#### 3.固定資産税を納めている方が亡くなった場合

土地・家屋の所有者(または納税管理人になられている方)が亡くなった場合は、税務課で手続きが必要です。まだお済みでない方は、税務課の窓口までお越しください。

●届け出・問い合わせ先 税務課 税務係 TEL72-3111(内線135)

## 税務署からのお知らせ

### ○確定申告は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください

「確定申告書等作成コーナー」は、画面案内にしたがって金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税、消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書などを作成できる便利なシステムです。申告会場にお越しいただくことなく、確定申告の手続きを行うことができます。

[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

### ○行橋税務署では、確定申告相談会場を2月4日(月)から開設します

#### ■申告会場 行橋税務署 別館会議室(行橋市門樋町1-1)

■受付期間 2月4日(月)～4月1日(月) 9:00～16:00  
※土・日曜日及び祝日は休みです。申告相談にお越しの際は、公共交通機関などをご利用ください。  
※所得税の還付申告は1月から提出することができます。

●問い合わせ先 行橋税務署 個人課税第一部門 TEL 0930-23-0582

## 平成24年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講座名 布ぞうり作り
- 講座開催日 2月8日(金)・3月8日(金)  
2回コース 10:00～12:00
- 開催場所 豊前市外二町清掃センター  
リサイクルセンター(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 25名
- 申込期間 1月7日(月)～25日(金)
- 受付時間 8:30～16:30

●申し込み・問い合わせ先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

## 110番通報の適切な利用について

～1月10日は110番の日です。～

メイン標語 「緊急時 あわてず あせらず 110番」  
サブ標語 「110番は緊急電話 相談とは#9110」  
急を要しない相談などによる110番通報は、1分1秒を争う緊急の事件事故への対応を遅らせる原因となります。  
◎警察に対する相談・要望などは 豊前警察署(82-0110)または 警察相談専用電話「#9110」(ダイヤル式電話からは092-641-9110)へお願いします。

●問い合わせ先 豊前警察署 TEL 82-0110