

## 子育て・教育

### 「学校選択制希望変更期間」について

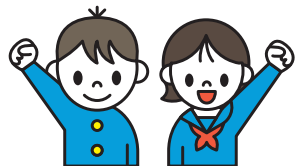
令和4年度小・中学校入学予定の皆様より10月29日(金)までにご提出いただきました「学校選択制希望調査票」の一次集計結果について、11月10日(水)に区のホームページにて公表を予定しております。また、ご提出いただいた学校選択制希望調査票の内容を確認していただくため、未提出の方も含め全員に希望調査結果を郵送にて通知します。

なお、希望調査結果をご確認いただき、希望校を変更されたい場合は、変更受付期間中、1回に限り希望校を変更することができます。

**変更受付期間** 11月11日(木)～11月17日(水)

**時間** 9:00～17:30

**場所** 大正区役所3階34番窓口



**問合せ** こども・教育 3階34番 ☎ 4394-9980

## 保健・福祉・健康

### ノロウイルスにご注意を!!

これからの季節はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が多く発生します。ノロウイルスに汚染された食品や、ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便等から感染します。ノロウイルスは感染力が非常に強いウイルスですので、特に集団で生活する保育所、幼稚園や高齢者福祉施設では注意が必要です。

**【症状】**おう吐・下痢・腹痛・発熱

※おう吐や下痢等の症状がある場合は早めに受診しましょう!!

**【予防方法】**

●調理前、食事前、トイレの後に手洗いを徹底しましょう!  
※2回手洗いするのが効果的です。

●調理従事者は健康管理を徹底しましょう!  
※症状がある場合は調理に従事しないようにしましょう。

●カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう!

●おう吐物等で汚れた場所は塩素系消毒剤で消毒しましょう!  
※消毒用アルコールではあまり効果がありません。



**問合せ** 生活環境 3階31番 ☎ 4394-9973

以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

## 糖尿病の予防を!

みなさんは糖尿病のことをどこまで知っていますか?糖尿病の患者さんは年々増加しており、大正区で、令和元年度に特定健診を受診された方の1割以上に糖尿病がありました。糖尿病は、進行すると、失明や透析等の合併症を引き起こし、死に至る場合もあり、予防と早期発見が重要です。

◆糖尿病になるリスクが高い要因

- ①肥満(BMIが25以上) ②高血圧
- ③喫煙 ④飲酒(1日1合以上飲む)
- ⑤家族に糖尿病の人がいる

◆糖尿病を予防するには…

- ・食事は腹八分目にし、野菜を積極的に摂取する
  - ・運動を少しずつでも始め、体重を減らす
  - ・禁煙する
- などが大切です。

また、身体の状態を確認するため、年に一度は健診を受けましょう。異常があった場合は、放置せず、すみやかに医療機関を受診してください。

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病を予防し、健康な生活を送りましょう。8面の特集記事に関連する内容がありますので、ご覧ください。

**問合せ** 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

## 11月30日は人生会議の日です

「人生会議」とは、人生の最終段階で自分がどうしたいかを考え、医療や介護のことをはじめ、普段自分がどういったことを大事に思っているかなどを、家族や信頼できる人と話し合い、共有する取り組みのことです。大正区役所では、「人生会議」を知っていただくきっかけづくりの取り組みの一つとして、10月2日に「樹木希林 ある日の遺言 たべるのも日常 死ぬのも日常」の講演会録画上映会を実施しました。上映会当日のアンケートの一部をご紹介します。

- 将来独居老人になると思うのでその時のことが心配です。
- 体が不自由になれば子どもたちの世話にならずに専門の介護施設を利用しようと思っている。(できるだけ自分の事に責任を持って暮らしたい。)
- 今、元気なうちに考えないといけないと思いますが、現実はなかなか難しい。
- かかりつけのクリニックとのコミュニケーションが大事だと思います。

もしもの時に自分の願いが医療や介護に反映されるように、いざという時に家族がどう判断すればよいか困らないように、この時期に勇気を出して「人生会議」をやってみてはいかがでしょうか。大正区役所といたしましても、この「人生会議」をより多くの区民の皆様にご覧いただくために、関係機関と連携しながら取り組みを進めてまいります。

**問合せ** 健康づくり 3階30番 ☎ 4394-9982

## イベント・講座

### 大正ほけんしつ

すべての女性にある更年期。女性ホルモンが急激に減ることで女性の身体や心が大きく変わります。この時期をどう過ごすかがその後の人生にとっても大切!そこで、この時期に起こることや対策方法を一か所に集めました。医療関係者から女性ホルモンや漢方のお話を聞いたり、快適に過ごすためのサービスや商品を紹介するコーナーをつくります。

セミナーは事前予約が必要になりますので、次のLINEからご予約をお願いいたします。ご来場は自由です。ぜひご参加ください。

**日時** 11月21日(日) 10:00～17:00予定

**場所** ちしまメディカルパーク

**共催** 大正・港ものづくり事業実行委員会 株式会社ジョコネ。



◀LINE HP▶

(ちしまメディカルパーク)

**問合せ** ちしまメディカルパーク(担当:道上)

☎ 6551-1311

### 手づくりみそ教室

要申込

無添加・国内産大豆でおいしい「手作りみそ」を作ってみませんか?



**日時** 11月下旬から予定。日程はお問合せください。  
午前の部 10:30～12:30  
午後の部 14:00～16:00

**場所** 区コミュニティセンター 2階 第6会議室

**対象** どなたでも

※ただし、前日から体調のすぐれない方及び高熱の方(37.5度以上)はご参加をお控えください。また、欠席される方は必ず前日19:00までにご連絡をお願いします。

**定員** 各回6名(先着順)  
※5名以上で実施

**費用** 6人の場合、ひとりにつき手づくりみそ約5kgで3,500円  
5人の場合、ひとりにつき手づくりみそ約6kgで4,200円

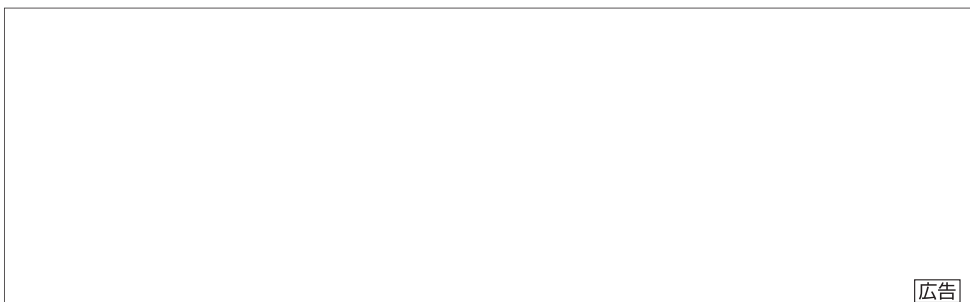
**持ち物** かつぼう着、三角巾、持ち帰り用の手提げ袋、マスク、食品用手袋(指輪、マニキュア等不可)

**申込** 11月6日(土)9:30～13:00まで来館での受け付けを行います。定員に達しなかった場合は、以後開館中電話・来館どちらでも随時受け付けします。

※開館時間は9:30～21:30まで(新型コロナウイルス感染症拡大により変更になる可能性があります)

**主催・問合せ** 株式会社 藤井組 大正会館 (区コミュニティセンター)

☎ 6553-5511



広告