

冬場でも寒さで負けない換気を!

快適に過ごすため、きれいな空気、適切な湿度に

冬はガスや灯油などの暖房器具を使用する機会が増えます。暖房器具を使用する際は換気が必要ですが、寒さに負けてつい換気を怠ってしまいがちです。しかし、換気を怠ると、ガスや灯油が燃焼した際に発生した二酸化炭素等で、室内の空気が汚れていきます。

良好な室内環境で快適に過ごすためには、次の2つの点が大切です。

空気を入れ換えをしよう

○1時間ごとに5分程度、外気を取り込み、室内の空気を入れ換えましょう。このとき、対角の位置にある窓を2か所以上開けると効率的に換気ができます。

ノロウイルスの季節到来

手洗いと加熱・消毒で撃退

ノロウイルスによる食中毒が最も多く発生する季節が冬です。ノロウイルスは感染力が非常に強いので、予防の対策をして、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。

「ノロウイルスの症状」
ノロウイルスに感染し発症すると、1〜2日後に吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が起きます。特にこどもや高齢者は、症状が重くなる場合があるため、注意が必要です。

【食中毒の原因】

○ノロウイルスに感染した人が調理する際に、食品や調理器具をノロウイルスで汚染したカキなどの二枚貝を、生または加熱不十分で食べた

【予防の対策】

○手洗いで「つけない」
手洗いは、手指についたノロウイルスを減らすために、最も



○保健所生活衛生課食の安全係
☎(3647)5812
FAX(3615)7171

○24時間換気設備では、適切な換気のため、スイッチを切らないようにしましょう。
○家具で給気口や排気口を塞がないよう、壁から少し離しましょう。

○空気清浄機を使用しても室内の空気は汚れていきます。外気を取り込み、換気をしましょう。

湿度も管理しよう

○湿度計を使って、快適な湿度の範囲といわれている40%〜70%で過ごしましょう。
○加湿機を使用する時は、取扱

説明書に従い、タンク内の水を毎日取り替え、定期的に清掃しましょう。
○冬は室内と外気の温度差が大きいため、結露が発生し、壁や窓に水滴が付着しやすくなります。付着した水滴は建材や壁紙を傷めるだけでなく、カビやダニの繁殖の原因にもなります。結露が発生したら、こまめに拭き取りましょう。

○保健所生活衛生課環境衛生係
☎(3647)5862
FAX(3615)7171

2019 男女共同参画フォーラム企画募集

いろいろな人たちが生きやすくなるためのまなびの場

6月23日(日)に開催する「男女共同参画フォーラム」の企画(講演会・学習会・ワークショップ・展示など)を募集します。フォーラムは日ごろから男女共同参画の視点を持ち、地域で活動する学習団体の発表や区民交流の場です。フォーラムを第一歩として、ともに生き・創り・支えあう社会の実現を図りましょう。

○募集期間 12月27日(木)消印有効
※結果は、実行委員会にて内容

男女共同参画推進センター

女性のための起業入門講座

起業に興味をお持ちの方、起業を検討している方、現在起業中の方向けの講座です。全3回の講座を通じて、経営資源「人・物・お金」と、事業計画の立

江東マスターズフィットネス 65歳以上の方へ「元気なうちから運動習慣を

区では、介護予防に取り組みきっかけづくりとして、区内5か所のスポーツクラブ(以下「クラブ」)の中から希望施設を選んで、マシン等の設備利用の体験ができる「江東マスターズフィットネス」を実施しています。専門スタッフの指導が受けられ、ご自身のペースで運動に取り組みることができます。

○1月中旬〜2月末(利用決定通知が届いてから週1回、全4回)※初回利用日は、クラブにより指定日となる場合があります

○場 下表のとおり
○人 次のすべてを満たす方(各クラブ30人程度)

- ① 65歳以上
- ② 区内在住で65歳以上
- ③ 要支援・要介護認定を受けていない
- ④ 医師から運動を制限されていない
- ⑤ クラブの利用規約を遵守できる
- ⑥ 現在クラブの会員ではない
- ⑦ 費 2,000円
- ⑧ 初回利用日にオリエンテーションを実施し、高齢者向けプログラムや設備利用(マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど)についてご案内します
- ⑨ 締 12月21日(金)
- ⑩ 申 住所と生年月日の確認できる書類を持参し、利用を希望するクラブの窓口へ

2019年版

青少年健全育成卓上カレンダー

12/5(水)から配布 児童・生徒の入選作品を掲載

今年のテーマは「絵画、作文、詩、川柳共通で「わたしの宝物」です。今回は区立小・中学校・義務教育学校合わせて1,096名の応募がありました。児童・生徒の温かい思いが詰まった作品が掲載されています。ぜひ活用ください。

○配布開始 12月5日(水)午前9時
○場 青少年課青少年係(区役所4階23番)・豊洲特別出張所・各出張所※1人1冊まで



フィットネスクラブ	営業時間
コナミススポーツクラブ東大島 (大島7-38-30 ダイエー東大島店4階) ☎3636-8701	[月火木金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~18:00
スポーツクラブルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880	[月火水金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸 (亀戸2-1-1 2階) ☎5836-1301	[月~木] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15 トピレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	[月~木] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸 (亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階) ☎5836-8871	[月~金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00

女性のなやみとDVホットライン
☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守
相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。
相談日 月曜~土曜(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00※木曜は20:00まで