

**健やかな妊娠と出産のために**  
 妊娠したらどのような手続きが必要かご存じですか。

【妊娠したらどうすればいいの】  
 ▼専門家の保健指導を受けましょう。

▼病院(産婦人科)で妊娠したか検査を受けましょう。

▼妊娠と診断されたら、各保健センターおよび各支所市民福祉課窓口にてできるだけ早く届け出をし、母子健康手帳をもらっていろいろな制度を知りましょう。

【妊婦健康診査を必ず受けましょう】

▼健康具合や、おなかの赤ちゃんの育ち具合を見るため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。特に貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気はおなかの赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。少なくとも毎月1回は医療機関などで健康診査を受けてください。

\*妊娠24週(第7カ月)以降は毎月2回以上、妊娠36週(第10カ月)以降は毎週1回  
 ●問合先||本庁市民健康課健康指導G(すこやかふれあいプラザ内)  
 ☎0996(22)8811

**ひろげるなインフルエンザ**  
**ひろげよう咳エチケット**

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが2〜3m飛ぶといわれています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。

【咳エチケットとは】

■咳・くしゃみの際にはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背けましょう。



■使用後のティッシュペーパーは、すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう。



■インフルエンザ症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



【インフルエンザ 予防のために】

①外出後の手洗い・うがいの励行を心掛けましょう。  
 ②十分に栄養や睡眠をとり、体調管理に努めましょう。  
 ③外出するときは、マスクを着用しましょう。

④就寝中の「ぬれマスク」着用も効果が期待できます。

●問合先||本庁市民健康課地域医療G(すこやかふれあいプラザ内)  
 ☎0996(22)8811

**旧学校給食施設物品の売却**

旧学校給食施設(東郷・祁答院・鹿島地域)の物品の入札を行います。

【東郷・祁答院旧施設分】

●とき||2月7日(木)

●9時30分から

●ところ||本庁5階教育委員会室

【鹿島旧施設分】

●とき||2月12日(火)

●10時30分から

●ところ||鹿島支所2階会議室

●入札品||学校給食施設の物品  
 ●入札資格者||市内に住所を有する個人および団体。ただし、産業廃棄物処理業者は除きます。  
 \*1点ごとの入札とします。  
 \*入札に参加する方は、物品

閲覧期間中に各物品売却対象施設の各閲覧申込窓口へ申し込み後、物品の確認をしてください。

【物品閲覧について】

●とき||2月4日(月)〜6日(水) 9時〜16時

●ところ||各旧学校給食センターおよび各学校の旧調理場

\*市ホームページでも閲覧できます。

●閲覧申込・問合先||本庁学校給食課(内線5910)および東郷・祁答院・鹿島教育課

**高病原性鳥インフルエンザ 未然防止のための薬剤配布**

高病原性鳥インフルエンザは、死亡率の高いウイルス感染症で、平成19年11月には韓国でも発生しています。

発生の未然防止のために、鳥(鶏・アヒル・七面鳥・ウズラなど)を飼育している方を対象に、消毒薬「塩化ベンザルコニウム液(逆性石けん液)」を無償で配布します。

配布を希望する方は、本庁畜産課または最寄りの各支所産業建設課へご連絡ください。

\*一般の動物用に使われている逆性せっけん、ヨード剤、塩素剤などの消毒薬でも消毒できません。  
 \*ただし、鶏卵や鶏肉を食べる

広告

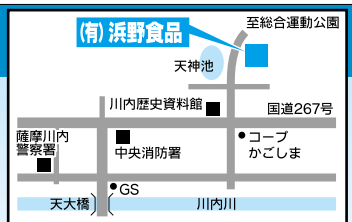
仕出しの事ならおまかせ下さい。

**祝料理・法事料理**  
**各種弁当**

貸出し(コップ・ざぶとん  
 テーブル)サービス!

パンフレット  
 お届けします。

フリーダイヤル 0120-39-2724



有限会社 **浜野食品**  
 〒895-0072 薩摩川内市中郷町5432-3  
 ☎(0996)23-2724