

北海道くしろ 食材フェア パネル展

問合せ 総務企画課総務係 ☎内線2224

物産品購入者に区内共通お買い物券を差し上げます

「北海道くしろ物産百貨店(<https://www.k-hyakkaten.com>)」で物産品を購入した方に、商品代と送料を合算した額の約2割相当の区内共通お買い物券を差し上げます。

期間 12月5日(月)～令和5年1月31日(火)

対象 区内在住・在勤の方

チラシの配布場所 区役所1階総合案内、各区民事務所・図書館、ゆいの森あらかわ等
※詳細は、荒川区ホームページ・チラシをご覧ください

北海道くしろ食材フェア

北海道釧路産の食材を使用した定食を提供します。

期日	内容	金額
12月5日(月)	浜中ほえいとんチーズステーキ定食	570円
12月6日(火)	釧路産スケトウダラのコロッケ定食	
12月7日(水)～9日(金)	しべちゃ牛乳のポークカレー ※テイクアウト可	520円

時間 午前11時～午後2時
(売り切れしだい終了)

場所 区役所地下1階レストランさくら



▲浜中ほえいとんチーズステーキ定食

北海道くしろパネル展

期間	内容
12月6日(火)～16日(金)	尾久図書館中2階多世代ステージ
令和5年1月10日(火)～20日(金)	ふらっとにっぽり1階 おもてなしスペース

冬の快適な住まいのために

室内では**下記**の症状が出るものの、屋外では症状がない・軽い場合は、室内環境に原因があると考えられます。この機会に見直してみませんか。

- ▶ せきやくしゃみが出る
- ▶ 鼻の乾燥や鼻水が止まらない
- ▶ 唇やのどが乾燥する
- ▶ めまいや頭痛、吐き気がある
- ▶ 疲れを感じて眠くなる
- ▶ 目がチカチカして涙が出る
- ▶ 皮膚が乾燥し湿疹が出る
- ▶ 集中力がなく無気力になる

改善方法

- 防臭剤や電気蚊取り器を正しく使用する
- 室内でたばこを吸わない
- 湿度を管理し、結露やカビを防ぐ
- 空気清浄機を使用する
- 室温は20℃前後、湿度は50%前後を保つ
- 暖房器具・空気清浄機等のフィルターを清掃する
- 石油・ガストーブ等は、窓を締め切った状態で使用しない
- 加湿器の水を毎日入れ替える
- ペットのフケ等をとる
- 換気をする際は、部屋の対角線上の窓を開ける(1時間に3分程度)
- 掃除をするときは窓を開ける
- カーテンは床に届く厚手の物にする

相談・問合せ 生活衛生課環境衛生係 (区役所北庁舎1階) ☎内線426

12月1日は世界エイズデー

エイズを正しく理解しよう



エイズへの理解と支援の象徴「レッドリボン」

● **エイズのまん延防止とエイズ患者等への差別・偏見の解消を**
世界エイズデーは、世界保健機関(WHO)が世界規模でのエイズのまん延防止と、HIV感染者やエイズ患者に対する差別・偏見の解消を目的として提案したものです。

● HIV・エイズとは

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)とは、エイズの原因になるウイルスです。エイズは、HIVの感染によって免疫力が低下し、本来は抑えることのできるさまざまな病気が発症した状態のことをいいます。HIVに感染していても、適切に治療を続ければ、それまで通りの生活を続けることができます。

● 正しい理解で差別や偏見をなくそう

HIVの感染力は弱く、感染経路は性行為や血液感染等に限定されています。そのため、通常の日常生活で感染することはありません。性行為では、コンドームを正しく使用することで感染を防ぐことができます。また、コンドームの使用は、ほかの性感染症予防にも効果的です。

● 心配なことがあれば検査をお勧めします

保健所や医療機関等で、正確な判定ができる時期(感染の機会から60日経過後)に受けてください。詳細は、荒川区ホームページをご確認ください。

エイズの相談・検査予約ができる、保健予防課感染症予防係専用電話の番号等は、下記記事をご覧ください

相談・問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

12月の健康相談

会場 がん予防・健康づくりセンター

種別	期日	受付時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時	
こころの一般健康相談	5日(月)	午後1時45分～3時15分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
	9日(金)・19日(月)	午後2時～3時30分	
アルコール・薬物依存症相談	1日(木)・21日(水)	午後1時30分～3時	
ママのこころの相談	1日(木)	午後1時15分～2時45分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
	15日(水)	午前9時30分～11時	
歯科相談(3歳未満児)～歯科健診とフッ化物塗布	2日・9日・16日・23日(金)	午後1時～3時	健康推進課歯科担当 ☎内線423
栄養相談	1日・8日・15日・22日(水)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423
エイズに関する相談・検査	相談	随時	保健予防課 感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467
	検査	14日(水)(予約制)	

▶ ものわすれ相談(予約制)

対象 物忘れが気になる、65歳以上の方や家族等

期日	相談時間	会場	申込み
16日(金)	▶ 午後1時30分～2時10分	尾久ふれあい館	西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555
26日(月)	▶ 午後2時20分～3時	西日暮里地域包括支援センター	☎(3807)3828

▶ 難病相談室(予約制)

会場・申込み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3) ☎(3893)2331

日時 12月17日(土)午後1時30分～3時
対象 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方
内容 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談