

# 藤田征樹選手が 市民栄誉賞特別賞を受賞

市では、リオ2016パラリンピック競技大会自転車競技において銀メダルを獲得した藤田征樹選手に対し、パラリンピック3大会連続でのメダル獲得の栄誉を称え、10月18日開催のメダル獲得報告会の席上で市内市民栄誉賞特別賞を贈呈しました。



市民栄誉賞特別賞を受賞

報告会の中で工藤市長は「本日に多くの市民が応援していただきました。3大会連続のメダル獲得という偉業を達成してくれた藤田選手。心からおめでとう」と祝福。藤田選手の後輩にあたる稚内高等学校陸上部2年の今江慈さんと大輪颯さん、また、自転車競技に取り組み中野隼太くん(東小5年)から祝福の花束が贈られました。藤田選手からは「市民の皆さんの応援に背中を押し



後輩たちから祝福の花束が贈られる

ていただき銀メダルを返して帰ってくるのができました。3大会続けて活躍することができたのは色々な方の支えがあったからです。」と感謝の言葉が述べられたとともに、リオ大会の現地の様子やサポートスタッフについて、また、自身のトレーニングについてなどスライドを交えながら報告がありました。

今後については「4年後の東京パラリンピックに向けて自分自身がどのような目標を持ってその大会を見据えていくのか、何を目標としていくのかということ一度しっかり落ち着いて考えたい。皆さんのご声援に心えられるようにしっかりと頑張っていきたい。」と抱負を述べていました。

## 市立病院 だより



このコーナーでは、市立稚内病院の施設や医療、健康などの情報を紹介します。

### 冬に流行する感染症

(インフルエンザ・ノロウイルス胃腸炎)

市立稚内病院 医療支援相談室  
感染管理認定看護師  
もりおか 盛岡 しのぶ

インフルエンザやノロウイルス胃腸炎等が流行する季節となってきました。感染症に罹らず元気に過ごすための方法をご紹介します。

#### インフルエンザについて

インフルエンザの予防にはまず、「ワクチン接種」をお勧めします。ワクチン接種はインフルエンザに罹りにくくなり、罹っても重症化を防ぐ効果があります。

次はよく言われる「手洗い」ですが、タイミングが重要です。帰宅時・食事の前・咳やくしゃみを手で押さえた後・人ごみから出た後などには手洗いをしましょう。



インフルエンザウイルスには市販されているアルコール手指消毒剤等も高い消毒効果があります。ほかにインフルエンザウイルスは乾燥を好むので、室内の湿度を50〜60%を保つこと、体の抵抗力を高めるために十分な休養と栄養摂取も心掛けましょう。

もし、インフルエンザに罹ってしまったら、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診の際は、他者を感染させないために必ずマスク着用をお願いします。薬を服用すると熱が下がるので「もう治った」と感じるかもしれませんが、処方された薬はきちんと飲みきり、熱が下がって2日間経過してから仕事や外出をしましょう。

ワクチン接種を希望される方は11月から開始しますのでお問い合わせください。

#### ノロウイルス胃腸炎に罹ったら

ノロウイルス胃腸炎は、ウイルスが付着した食品を摂取した場合に発症します。そのため、調理する人は食品を汚染しないように、こまめに石鹸で手洗いをしましょう。また、食材には85℃以上・1分以上の加熱をしましょう。

もし、ノロウイルス胃腸炎に罹ってしまったら家庭内等での蔓延を防ぐために、便や嘔吐物の取扱いに注意が必要です。便や嘔吐物中に大量のウイルスが存在し感染源になるため、使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用し、乾燥する前に素早く静かに便や嘔吐物を拭き集めビニール袋等に密閉し廃棄します。

衣類や寝具に便や嘔吐物が付着した場合は、付着した便等を取り除いた後、ペットボトルのキャップ2杯に500mlの水を加えた塩素系漂白剤に30分以上浸した後、通常の洗濯をします。

予防と罹ってしまったらどうするかを簡単にまとめました。1人1人が「罹らない」「うつさない」ために実践して頂けたらと思います。

## こんにちは 市長です。 No.36



### 「災害から様々なことを学んだ一年」

この号が皆さんの手元に届く頃は、初雪の便りが既に届いた後かも知れません。寒くなりましたね。今年も残すところ1ヶ月余りとなり、否がおうにも一年を振り返る時期が来ました。

9月の大雨には、本当に驚きました。避難所生活が一日一日延びる毎に、様々なことを学びました。ペットはまさに家族の一員ですし、生活に快適さを求めるとしたら、普段の生活により近い避難生活が必要なのも分かりました。改めて、東日本大震災や、熊本地震で苦労されている方の気持ちに、少し寄り添うことができたかなと思っておりますし、何よりそれを支えている市役所職員の苦労の一端が、垣間見えた気がします。

災害は無いに越したことはありませんが、避けて通れるものでもないことも、自覚しました。この教訓を無駄にしないよう、そして信頼されるよう、職員に檄をとばしました。

そんな中、今月3日には例年のとおり、まちの発展に尽くしていただいた方々に、市政功労など、これまでのご苦労の一端に少しでも報いるべく、感謝の気持ちを込めて、表彰を行いました。でも、気付かないだけで、私たちが感謝しなければならぬ方は、まだまだいる筈です。皆さん是非、そんな方を教えてください。何らかの形で、報いたいと思っております。寒くなってきました。くれぐれもご自愛を。

稚内市長 工藤 広