

## 新型インフルエンザ対策再確認

問い合わせ先 中央保健センター（さざんか会館内）☎(0857) 20-3191

### 【新型インフルエンザの症状は？】

通常のインフルエンザと同様に、発熱、頭痛、関節痛、倦怠感、食欲不振、せきなどの症状があります。

また、鼻水、のどの痛み、吐き気、嘔吐や下痢の症状を訴える人もあります。

### 【どうやってうつしてしまう？】

せきによって唾液の飛沫がかかったり、唾液や鼻水のついた手が接触したりすることでうつります。発病の1日前から人にうつす可能性（感染性）があります。

今回の流行が収束したら「終わり」ではありません！  
今回流行したH1N1型インフルエンザ（豚インフルエンザ）は、従来流行拡大が予測されていたH5N1型インフルエンザ（鳥インフルエンザ）とは種類が違います。この流行が収束した後も、より毒性の強い新型インフルエンザが流行する可能性があります。情報収集に努め、万全に備えましょう。

● 感染が拡大している国や地域への旅行は、不要不急の場合は取りやめを検討してください。

● 肉や肉加工品を食べることで感染するものではありません。

● 「あわてない」「うつらない」「ひろげない」ことが大切です。

● 十分な睡眠と栄養で、体力・免疫力をつける。

● 人混みを避ける。

● 外出時にはマスクをする。

● うがいや手洗いをまめにする。

● せきエチケットを心がける。

「新型インフルエンザかも？」と思ったら、病院に行かず、まずはこちらに相談ください。  
発熱相談センター（東部福祉保健局 鳥取保健所）  
(0857) 22-5100

その他新型インフルエンザに関するご質問、ご相談はこちらへ…

鳥取市中央保健センター相談窓口 (0857) 20-3191  
鳥取県健康政策課 (0857) 26-1154

新型インフルエンザにも、インフルエンザと同じ予防策が効果的です！  
（下表も参照ください）

手洗い	うがい	マスク
<p>各手順を5秒ずつ、合計30秒以上かけてしっかりと洗いましょう。</p> <p>①せっけんをつけて手のひらをあわせ、よくこする。</p> <p>②手の甲をのばすようにこする。</p> <p>③指先、つめの間もしっかりこする。</p> <p>④指の間も十分に。</p> <p>⑤親指を手のひらでねじり洗います。</p> <p>⑥手首も忘れずに。</p> <p>⑦流水でよく流して、ペーパータオルなどでふき、乾燥させる。</p>	<p>うがいで、口の中をきれいに保ちましょう。</p> <p>①まず、口の中をきれいにするために、水（または食塩水）を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2～3回洗い流す。</p> <p>②今度は上を向いて、のどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをします。</p> <p>③さらに仕上げのうがいを10～15秒する。</p>	<p>【種類】 「不織布」製マスクを使い捨てて使いましょう（ガーゼマスクは使わない）。</p> <p>【効能】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ウイルスの侵入を防止し、自分の感染を防ぎます。</li> <li>● ウイルスの飛散を防止し、ほかの人への感染拡大を防ぎます。</li> </ul> <p>【装着の注意】 顔とマスクの間（特に鼻、あご）に隙間がないように！</p>

## 美しい環境を守るために協力をお願いします

問い合わせ先 市役所本庁舎環境政策課 ☎(0857) 20-3176

### ライトダウンに参加ください！

「夏至」の6月21日から「七夕」の7月7日まで、環境省が呼びかける「CO<sub>2</sub>削減／ライトダウンキャンペーン」期間です。

7月7日（火）は、「クールアースデー」として、20:00～22:00の間、全国の賛同するライトアップ施設が消灯します。

地球温暖化防止のため、市民のみなさんもお家庭の電気を消灯し、キャンペーンに参加しませんか？

### 「まっいいか」は違反です

鳥取市快適な生活環境の確保に関する条例

- 公共の場所での「ポイ捨て」、「歩きたばこ」、「犬のふんの放置」は違反です。
- 自動販売機には回収容器を設置し、散乱のないよう管理してください。
- 不必要なアイドリングはやめましょう。

マナーを守って気持ちのよい生活を。

違反した場合には、2万円以下の過料が科せられる場合があります。

## 計量器（はかり）の定期検査を行います

問い合わせ先 市役所第2庁舎経済戦略課 ☎ (0857) 20-3222

取り引きや証明に使用している計量器を対象に、下記のとおり検査を実施します。

**対象地域** 鳥取・気高・鹿野・青谷地域（国府・福部・河原・用瀬・佐治地域は今年度は対象外） **持参するもの** 定期検査受験票（前回受験者には事前に通知）、該当の計量器、検査手数料

検査日	検査時間	会場	主な対象地域
6月8日（月）	10:00～15:30	鳥取市民体育館	明德、美保、美保南、大正、東郷
6月10日（水）	10:00～12:00	鳥取市米里体育館	面影、米里、津ノ井、若葉台、倉田、美穂、大和、神戸
	14:00～16:00	鳥取県漁業協同組合	賀露
6月11日（木）	10:00～15:30	鳥取市公設地方卸売市場	千代水
6月12日（金）	10:00～15:30	湖山地区公民館	湖山、湖山西、末恒、松保、豊実、大郷、吉岡、明治
6月16日（火）	10:00～15:30	中国電力（株）鳥取支社	富桑、城北、中ノ郷、浜坂
6月17日（水）	10:00～16:00	鳥取市民会館	日進、修立、稲葉山、岩倉
6月18日（木）	10:00～16:00	鳥取市民会館	久松、遷喬、醇風、他の対象地域
6月23日（火）	10:00～12:00	青谷町農林漁業者トレーニングセンター	鹿野・気高・青谷地域
	13:30～16:00	気高町農業者トレーニングセンター	
6月24日（水）	14:00～16:00	鹿野町総合支所	

## 第52回鳥取市民体育祭 18種目で熱戦始まる！

問い合わせ先 市役所第2庁舎体育課 ☎ (0857) 20-3371

市内の44の小学校区を人口規模によりA～Cの3つのグループに分け、それぞれのグループ内で順位を競う小学校区対抗形式です。ただし、オープン競技種目はグループに関係なく自由参加となります。学生を除くアマチュア競技者なら誰でも参加できます。

**総合開会式** **とき** 6月21日（日）9:00  
**ところ** 鳥取市民体育館  
**総合閉会式** **とき** 10月12日（月・祝）陸上競技終了後  
**ところ** コカ・コーラウエストスポーツパーク（布勢総合運動公園）陸上競技場

区分	種目	本大会期日	競技開始	本大会会場
得点競技	ソフトテニス（Aグループ）	6月14日（日） 予備日6月28日（日）	9:00	千代テニス場
	卓球	6月21日（日）	10:00	鳥取市民体育館
	弓道	6月21日（日）	10:30	鳥取市武道館
	ゲートボール	6月21日（日） 予備日6月28日（日）	9:00	美保多目的広場
	グラウンド・ゴルフ	6月21日（日） 予備日6月28日（日）	9:00	白兔グラウンド・ゴルフ場
	バドミントン	6月28日（日）	9:00	鳥取市民体育館
	軟式野球（Aグループ）	7月5日（日） 予備日7月19日（日）	8:00	倉田スポーツ広場野球場
	男子バレーボール	7月5日（日）	9:00	河原町民体育館、河原町勤労者体育館
	女子バレーボール	7月5日（日）	9:00	鳥取市民体育館
	テニス（B・Cグループ）	7月5日（日） 予備日7月26日（日）	9:00	千代テニス場
	バスケットボール	7月12日（日）	9:00	河原町民体育館、河原町勤労者体育館
	ソフトボール（B・Cグループ）	7月12日（日） 予備日8月23日（日）	8:00	倉田スポーツ広場ソフト場
	水泳	7月26日（日） 予備日8月2日（日）	開始式 8:30	国府町農村勤労福祉センタープール
	陸上	10月12日（月・祝）	開始式 8:30	コカ・コーラウエストスポーツパーク（布勢総合運動公園）
オープン競技	柔道	6月21日（日）	10:00	鳥取市武道館
	剣道	6月14日（日）	10:00	鳥取市武道館
	相撲	6月21日（日）	10:00	富桑体育館相撲場
	ボート	8月23日（日）	8:00	湖山池ボート場