

茨木市議会議員(無所属)



あびこ浩子 ゆめ・みらい通信

連絡先：(自宅) 茨木市穂積台1 2-503穂積台グランドコーポ

Facebook：あびこ浩子 | WEBサイト：<http://www.hiroko-abiko.jp>



急に寒さが本格化！体調管理を。 インフルエンザが流行中



みなさま、いつもお世話になっております。あびこ浩子です。

暖冬傾向の冬でしたが本格的に寒さがやってきました。ちらちらと舞い落ちる雪をみていると、いっそう寒さが身に沁みます。体調管理に気を付けなければダウンしそうです。

この季節、乾燥がつづきインフルエンザが猛威を振るっています。私の周りでも、あまり熱が出なかったのに、インフルエンザではないだろうと思いつつ病院で検査をうけたらインフルエンザだったという方もいらっしゃいます。この程度なら大丈夫と思っていると、知らない間にインフルエンザに感染している場合があります。A型B型と言われますが、その違いを調べてみました。インフルエンザウイルスは、ABCの3つに分類されます。毎年のように流行するのがA型とB型です。A型は人や鳥、豚などの動物も感染し、144種類のウイルスの亜型が存在し、人にかかわるのは主に2種類。12月頃から流行が始まります。B型は人と人との間でのみ感染し、亜型は2種類で、流行はA型よりも遅く、2月頃からはかかる人が増えてきます。以前、B型は高熱が出ないのが特徴といわれていたのですが、昨今はどちらも高い熱が出て、吐き気、嘔吐などの消化器症状もあります。ただし、65才以上の高齢者にとってはB型の場合、罹患者の約60%が38度以下、約20%は37・5度以下と微熱しか出ないことが多いのです。高齢者は具合が悪く、微熱がある時は、ただの風邪と自己判断せず、医師の診察を受けることが大切。抗体は2週間できるので、この時期でもワクチン接種は有効です。そして30秒の手洗いやアルコール消毒、マスクの装着は必須。予防にはビタミンDが効果的。ビタミンDは日光浴で増えるため、手のひらを20分、日光にかざすだけでもいい。また、水分補給はこまめに。特にカテキン豊富な緑茶をまめに飲むといいとのこと。手洗いうがい・休養・栄養です！



2月15日 企業×大学コラボ

【あびこ浩子プロフィール】

- ◆玉櫛小・南中卒業／1980大阪府立千里高校卒業／1984関西大学文学部卒業／2008大阪市立大学大学院創造都市研究科共生社会研究分野修士課程修了／大学時代銭原キャンパスでカウンセラーとして活動
- ◆1984高槻市立第7中学校教諭／1987茨木市立三島中学校へ転任1990退職／2000沢池幼稚園PTA会長／2002穂積小PTA会長／2006茨木市PTA協議会会長／2004NPO法人Chacha-House代表理事／2006穂積小校区青少年健全育成運動協議会会長／2006NPO法人子育て広場全国連絡協議会理事／2011穂積地区自主防災会会長／2012穂積地区福祉委員会副委員長
- ◆2008・4茨木市議会議員補欠選挙で初当選／2009・1選挙2期目当選／2013・1選挙3期目当選／2017・1選挙4期目当選
- ◆茨木市穂積台 在住

あびこ浩子連絡先

電話・FAX 072(655)8460 (留守時はメッセージをお願いいたします。)

Email: abiko-h@hcn.zaq.ne.jp

【自宅】茨木市穂積台12-503穂積台グランドコーポ

HP : <http://www.hiroko-abiko.jp>

FACEBOOKページ

「あびこ浩子(茨木市議会議員)」

「あびこ浩子 茨木ゆめ・みらい工房」

Twitter @abiko_h (あびこ浩子(茨木市議会議員))



お互いさまと思える茨木に！
生活者の視点を政治に！

コンビニ交付の戸籍(本籍地) 交付サービスについて

茨木市に本籍があり、他市に在住している方がマイナンバーカード(個人番号カード)を利用してコンビニ等で戸籍謄本抄本を取得できるサービスを実施します。

なお、このサービスを行っている自治体に本籍のある茨木市民についても、コンビニ等で戸籍謄本抄本の取得が可能となっています。

サービス開始予定日 平成31年2月4日

(コンビニ交付の状況) '平成31年1月15日現在 全国

コンビニ交付実施自治体数 564自治体(自治体総数1741自治体)

うち、大阪府内 23自治体

戸籍(本籍地)サービス実施自治体数 236自治体

うち 大阪府内 9自治体

(本市の取得できる証明書)

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本(原戸籍。除籍を除く、本市在住者のみ)、市・府民税(所得)証明書、納税証明書

(本市の取り扱い事業者)

ローソン、セブンイレブン、ファミリーマート、ミニストップ、平和堂、イオン(本州・四国)

※但し、マイナンバーカードの事前登録要(市民課620-1621)

茨木シニアカレッジ「いこいこ未来塾」 2019年度受講生募集

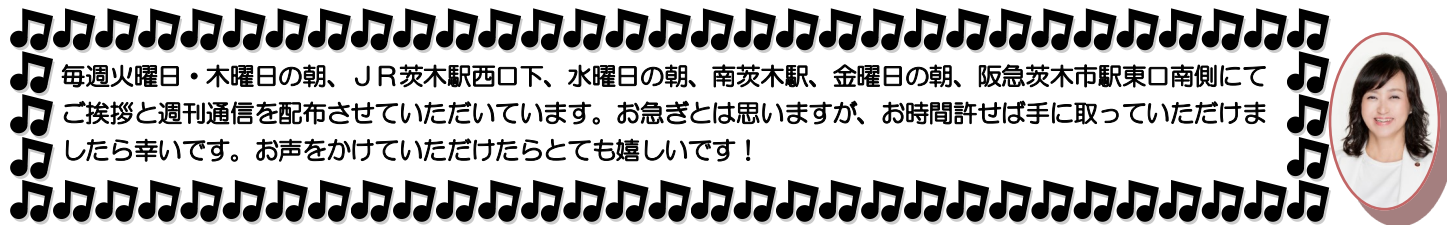
2019年度第12期生募集
申込期間 2月1日から2月17日

60歳以上のなる方で学習や生き甲斐づくり、地域活動等への意欲があり、全期間を通じて受講できる人を募集します。

「やってみよう」から「やってみよう」へ、セカンドステージとして社会活動を探している方、まだまだ学習したい方、地域活動に意欲のある方、仲間づくりをしたい方、申し込みをお待ちしています。

<NPO法人茨木シニアカレッジ 657-8814>

講座の分野(強い)	講座名	講座の内容	定員
シニアの地域活動	地域づくり講座	シニアが地域で自らの「居場所」と「役割」を探し 機会を作る活動を見つけよう！ * 距離に向かず、仲間と一緒に地域で自らの「居場所」と「役割」を考える(開講期間は主に水曜日) * 地域におけるシニアのボランティア活動、地域活性化の事例を学ぶ * 自治会・老人会・青少年支援などの活動が分かる * 市民活動団体やコミュニティハウスなどを見学する * 講座以外にも、楽しいサークル活動を実施する	16名
シニアの歴史づくり	おひさまあふくた ふたの歴史づくり	茨木を中心に、近隣地域の歴史・文化を学び、 近隣のアフォーラムで発表を行う。2 次で楽しいシニアライフを提案します * 古くや古い学校を巡り、茨木(茨城)の古代を知る * 西宮街道、種が千里シタン等の史跡を歩き、中世一辺の歴史を体験する * 新しく体験する現在の茨木と「茨城の茨木」を見聞する * 希望者は観光ボランティアガイドにも登録できます	40名
シニアライフの向上	高齢者の 経済生活を学ぶ	めまぐるしく変化する国際情勢や日本経済の課題など 現代社会の諸問題を学び、シニアライフの向上を目指す * 日本の安全保障や外国人労働者雇用の背景と課題を学ぶ * TPPや海陸が私たちに与える影響と課題を学ぶ * USJの歴史を学び、茨城のインバウンド観光の現状を体験する * 茨木市議会の任期と茨木市の創設経緯について学ぶ 府野の自衛隊(大田東店)見学や、豊A開南(神戸)観劇、新開地も見学	30名
シニアの心身の健康寿命を延ばす	早くアートを学んで 楽しむ	シニア世代が日々を生き生きと楽しく生活を送るため * 健康寿命のために磨ける体をつくり、 和食文化の知識を知る * 野菜園での自然体験を楽しむ * 認知症予防や介護保険について理解し、支援する * 文楽の音楽入門 * 温泉・温泉街・温泉について学ぶ * 大学で大学生とグループワーク(学食で昼食、施設見学)	30名
	タブレットを 楽しく学ぶ	タブレットの簡単な使い方を覚えて、仲間と楽しい時間を過ごす * 1人1台でタブレットを触って、面白い遊遊を経験する * タブレットを使う上での注意点がある [写真、音楽、動画、SNS、検索などの機能、ニュース、ラジオなど] * 新聞や雑誌とのやりとり [メール、ラインでのやりとり、遠方の友人や家族とテレビ観戦] * 最新の情報(天気予報、様々なショップ情報等)の活用などもできる	24名



毎週水曜日・木曜日の朝、JR茨木駅西口下、水曜日の朝、南茨木駅、金曜日の朝、阪急茨木市駅東口南側にて
ご挨拶と週刊通信を配布させていただいています。お急ぎとは思いますが、お時間許せば手に取っていただけましたら幸いです。お声をかけていただけたらとても嬉しいです！

