

ブラジルへ ようこそ!



ブラジルの温かいクリスマス

もうすぐクリスマスの時期ですね。今回は、私が今までブラジルで過ごしてきたクリスマスを皆さんにご紹介します。

南半球に位置しているブラジルでは、クリスマスシーズンは真夏です。11月後半から街のあちこちにデコレーションが施され、お店に関連グッズが並び始めます。同時に、気温がどんどん上がり、年末年始の休みが近づくとつれ、興奮が高まります。私が働いていた会社では、年末年始の休みはクリスマスから始まることもあって、とても楽しみでした。

仕事の最終日には、会社から「セスタ・ジ・ナタウ」と呼ばれるクリスマスバスケットをもらいました。中にワイン、チーズ、トースト、お菓子などがいっぱい入っていて、これも楽しみの一つでした。そして、日

本では少し珍しいですが、仕事の最後には職員みんなでお互いにハグをしながら、「フェリス・ナタウ！（良いクリスマスを！）」と言って、お別れのあいさつをしました。とても心が温かくなりました。

仕事が終わると、家でクリスマスイブの準備をしました。母が七面鳥を焼いて、いろんな野菜とレーズンを混ぜた「アホス・ア・グレガ」というピラフを作り、ドライフルーツかチョコレートクリームがたっぷり入った菓子パン「パネトーネ」を用意しました。24日の夜は家族や親戚が集まって、パーティをして一緒に料理を食べました。他の街に住んでいる、普段会えない親戚も集まるので、私にとってクリスマスは家族と楽しく過ごせる大事なイベントです。

今はこのようなブラジルのクリスマスがとても恋しいですが、日本では輝かしいイルミネーションやかわいいクリスマスケーキが楽しめるので嬉しいです。皆さんも素敵なクリスマスを過ごしてください。「フェリス・ナタウ！」



【彦根市国際交流員 オカモト・ジュリア・ユリ】

ノロウイルスによる 食中毒に注意しましょう

～冬に多発しています～

ノロウイルスによる食中毒は、11～2月の冬季に多発する傾向があります。ノロウイルスは、手指や食品などを介して、口から感染し、ヒトの腸管で増殖します。

<ノロウイルスの原因食品>

▶ウイルスを保有した調理者などを介して二次汚染された食品

▶ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝

<主な症状>

潜伏期間は、24～48時間（平均36時間）で吐き気、おう吐から始まり、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます（感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります）。

健康な人は、ほとんどが軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、おう吐物を誤って詰まらせて死亡することもあるため、次の予防対策を徹底しましょう。

<予防のポイント>

▶しっかりと手を洗う

調理の前後やトイレの後、食事前などは、手指を石けんで丁寧に**30秒以上洗い**、手指についたウイルスを流水で完全に洗い落としましょう（アルコールはノロウイルスには効きません）。タオルの共用はやめましょう。

▶食品はじゅうぶんに加熱する

食品についたウイルスを殺菌するには、加熱処理が有効です。中心部までしっかりと（85度で90秒以上）加熱しましょう。

▶体調が悪い時は休む

下痢やおう吐などの症状があるときは、食品を二次汚染させる可能性があるため調理作業をしないようにしましょう。家族に症状がある場合、感染している可能性があるため注意しましょう。

▶食器・調理器具の消毒を行う

調理器具の消毒は、熱湯または0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）の消毒液でじゅうぶん消毒し流水で洗浄しましょう。

▶おう吐物を適正に処理する

ふん便やおう吐物の中には、多量のウイルスが排出されるので、換気をじゅうぶんにし、手袋とマスクを着用した上で速やかに処理しましょう。吐いた物や便の処理をするときは、ペーパータオルで静かに拭き取り、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムに浸し、ビニール袋に密封して捨てましょう。床面や便器などは消毒後に水拭きしましょう。

【消毒液の作り方】

▶0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液

塩素系漂白剤ペットボトルキャップ2杯分（約10ミリリットル）と水を合わせて、合計2リットルにする。

▶0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液

塩素系漂白剤50ミリリットルと水を合わせて、合計2リットルにする。

※2リットルのペットボトルを使用すると便利です。

※作成した消毒液は、誤飲しないよう、「消毒液」と表示するなどして注意しましょう。

広報 ひこね



● 広報ひこねのご案内

▶彦根市では、点字および音声版広報ひこね（編集版）を発行しています。

☎ 障害福祉課 ☎ 27-9981 ☎ FAX 30-9231

▶外国語版（英語、中国語、ポルトガル語）の広報ひこね（編集版）を発行しています。

☎ 人権政策課 ☎ 30-6113 ☎ FAX 24-8577

▶廃棄する場合には古紙回収に出してください。

▶広報ひこねは52,700部作成し、1部当たりの単価は13円（1円未満切り捨て）です。原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。

● 人口と世帯数（11月1日現在）

人口：112,437人（－43）

男性：55,989人（－8）

女性：56,448人（－35）

世帯数：48,653世帯（＋7）

※（ ）内は前月比



広報ひこねへの意見・感想などを お寄せください

※広報編集の参考にさせていただきます。

メール

彦根市ホームページ
（シティプロモーション推
進課の）メールフォーム



FAX

22-1398



郵送

〒522-8501
元町4-2
シティプロ
モーション
推進課広報係

..... 〈 告 告 欄 〉

相談



☎ 健康推進課 ☎ 24-0816 ☎ FAX 24-5870

相談名	日時 / 場所	内容
らくらく禁煙相談	電話で相談の上決定（相談日は土日祝除く） ※予約制 / くすのきセンター	たばこのやめ方、依存度が分かる検査など、保健師による禁煙支援を受けることができます。
栄養相談	令和3年1月18日（月）、2月19日（金）、3月12日（金）いずれも9:00～10:30（各1人） ※予約制 / くすのきセンター	新しい年から始める健康的な食生活についてアドバイスを行います。