



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



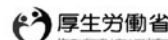
1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚労省

検索



(参照: 厚生労働省HP)

イベント中止のお知らせ

令和3年7月下旬開催予定の、令和3年度水軍レース大会は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を受け、中止することとなりました。なお、中止につきましては、本市のホームページで公表しております。

1日(火)	9:00～11:00	宮窪支所 1階和室	人権相談・行政相談
23日(水)	10:00～15:30	宮窪福祉センター	心配事相談

健康ひろば

問合せ先

吉海支所 住民サービス課 TEL 84-2111 FAX 84-2115
宮窪支所 住民サービス課 TEL 86-2500 FAX 86-3828

<健康相談・乳幼児相談>

と き	と こ ろ	内 容
10日(木) 13:30～15:00	余所国集会所	若返り健康教室(体操)
18日(金) 9:30～11:00	宮窪保健センター 1階和室	乳幼児健康相談

<食生活改善推進員養成講座>

と き	と こ ろ	内 容
16日(水) 9:15～13:00	宮窪保健センター	総会・栄養講話・調理実習

※健康づくりに関するボランティア活動に興味のある方は、保健師までご連絡ください。

※食生活改善推進協議会年会費2,500円が必要です。

<総合健康診査>

と き	受 付	と こ ろ	内 容
7月1日(木)	8:30～11:00	宮窪公民館	特定健診・がん検診
7月2日(金)	8:30～11:00		特定健診・がん検診
7月3日(土)	8:30～11:00 10:00～11:00(子宮頸)		特定健診・がん検診

※健康診断は予約制です。当日の申し込みはできませんので、予めご了承ください。

※健康診断の申し込みをされている方には、案内状を送付します。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、受付時間を分けておりますので、可能な限り受付時間内にお越しください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載している事業を中止する場合があります。
事業の開催については保健師までお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 人権相談 行政相談	2	3	4	5
6	7	8	9	10 若返り健康教室	11 足腰かるやか プール教室 人権の日	12
13	14	15	16 食生活改善 推進員養成講座	17	18 乳幼児健康相談	19
20	21	22	23 心配事相談	24	25	26
27	28	29	30	7/1 総合健康診査	7/2 総合健康診査 足腰かるやか プール教室	7/3 総合健康診査



☆ 6月の市税および保険料の納期は以下のとおりです。納期内に必ず納めましょう。

市県民税(1期・全期) → 納期限 6月30日(水)

問合せ先 宮窪支所 住民サービス課 TEL 86-2500 FAX 86-3828