

2021年版

新型コロナ  
ウイルス

# 感染拡大防止 へのご協力をお願いします

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。

「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



## 正しく使おうマスク!



①鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ

②あご下まで伸ばし顔に  
すき間なくフィットさせる

会話時は  
必ず着用!

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



## こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も  
忘れずに洗いましょう!



## 目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×

7日(火)	9:00～11:00	宮窪支所 1階和室	人権相談・行政相談
22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

## &lt;健康相談・乳幼児相談&gt;

と き	と ころ	内 容
10日(金)	13:30～14:30	余所国集会所
22日(水)	10:00～12:00	鶴島集会所
17日(金)	10:00～11:00	宮窪保健センター 1階和室

※乳幼児健康相談では、体重測定時にバスタオルを使用しますのでご持参ください。

## &lt;1歳6か月児・3歳児健診&gt;

と き	と ころ	内 容
15日(水)	受付13:00～14:00	宮窪保健センター

※対象者には個別に案内があります。

## &lt;精神障がい者デイケア&gt;

と き	と ころ	内 容
10月4日(月)	13:30～14:30	伯方保健センター

※参加を希望される方は、9月27日(月)までに保健師までお申し込みください。

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	2	3	4
5	6	7 人権相談 行政相談	8 機能向上 はつらつ教室	9	10 成人健康相談	11 人権の日
12	13	14	15 1歳6か月児・ 3歳児健診	16	17 乳幼児健康相談 ・栄養相談	18
19	20 敬老の日	21	22 心配事相談 成人健康相談 機能向上はつらつ教室	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30 若返り健康教室 (陸)	10/1	10/2
10/3	10/4 デイケア	10/5 行政相談	10/6	10/7	10/8	10/9

☆ 9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。

国民健康保険税(3期)、介護保険料(3期)  
後期高齢者医療保険料(3期)

→ 納期限 9月30日(木)



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