新型コロナウイルス感染症を防ぐには

国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している事例が見られます。

集団感染の共通点は特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」です。これらの場所に集団で集まることは避けてください。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用していただきますようお願いします。

問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

手洗いは感染症予防の基本～正しく手を洗っていますか？～

食事前やトイレの後、外から室内に入ったときなどには、流水と石けんでのもみ洗いとすすぎを繰り返すと効果的（30秒間×2回）です。

ポイント1　手の甲、特に指先に洗い残しが多い！
ポイント2　利き手に洗い残しが多い！
ポイント3　手肌のお手入れも大切！

出典：手洗いキャンペーン調査結果（多摩小平保健所）より作成

厚生労働省のLINE公式アカウントで、新型コロナウイルス感染症の発生状況や予防方法などの情報を確認することができます。

新型コロナウイルス感染症に関する情報（各種問い合わせ先・市内公共施設等の休館・イベント等の中止など）を市ホームページで確認できます。

3月31日(火)まで市内公共施設等を休館します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3月31日(火)まで市内の公共施設等を休館（貸館中止）します（3月10日現在）。貸館中止期間中の使用料の還付などは各施設へお問い合わせください。最新情報は市ホームページをご覧ください。

施設名	問合せ	備考
健康センター	492-5111	土・日曜日、20日(㈷)のみ休館。
健康増進室		
生涯学習センター	495-7001	入金等の窓口業務は実施。土・日曜日、20日(㈷)は終日休館。
男女共同参画センター	495-7002	交流コーナーも利用不可。
郷土博物館	493-8585	
児童センター（中央児童館）	495-7700	子ども家庭支援センターは通常どおり開所。
野塩・下宿児童館		
消費生活センター	495-6211	入金等の窓口業務は実施。土・日曜日、20日(㈷)は終日休館。
松山地域市民センター	491-5153	出張所は通常業務。土・日曜日、20日(㈷)は終日休館。
野塩地域市民センター	493-4014	出張所は通常業務。20日(㈷)は終日休館。
下宿地域市民センター	493-4033	屋内の貸館業務は中止。屋外施設の貸し出しと入金等の窓口業務は実施。
市民体育館		
竹丘地域市民センター	495-1717	
中里地域市民センター	494-7511	
中清戸地域市民センター	494-7211	
中央図書館	493-4326	インターネット・電話による予約、予約資料の貸し出し及び返却業務のみ実施。利用時間は月曜日(中央・野塩図書館は20日(㈷)も)を除く午前10時～午後5時。駅前図書館は自動交付機も利用可。
駅前図書館	492-8751	
野塩図書館	493-4086	
元町こども図書館	495-8666	
下宿図書館	495-5432	
竹丘図書館	495-1555	
フレンドルーム	493-0690	学校に準じて臨時休業。状況により個別対応。
教育相談室	493-3526	相談業務は実施。
コミュニティプラザひまわり	495-5100	屋内の貸館業務は中止。屋外施設の貸し出しと入金等の窓口業務は実施。
清瀬けやきホール	493-4011	
松山・竹丘集会所	495-1717	
老人いこいの家	497-2081	
きよせ・ボランティア市民活動センター	491-9027	市民活動のための印刷機及びコピー機の利用は可（印刷後の紙折、封入作業等は禁止）。

※市外局番は[042]。

新型コロナウイルス感染症が心配なときは

【感染を疑う方】発症前2週間以内に…（3月10日現在）
・「新型コロナウイルス感染者」と濃厚接触*1をした方で①発熱または②呼吸器症状がある方
・「流行地域*2を訪問した方」または「流行地域への渡航・居住歴がある方と濃厚接触した方」で①37.5℃以上の発熱かつ②呼吸器症状がある方

あてはまる

(*1) 濃厚接触…疑い事例との同居・長時間の接触、感染防護措置なしで診察・看護・介護、感染の疑いがある方の体液等に直接接触
(*2) 流行地域…中華人民共和国　湖北省または浙江省
大韓民国　大邱広域市または慶尚北道清道郡

あてはまらない

「風邪のような症状」「37.5℃以上の発熱」「強いだるさや息苦しさ」がある方
▶一般の方
症状が4日以上続く場合
▶高齢・基礎疾患がある・妊婦の方
症状が2日以上続く場合

不安に思う方
・微熱や軽い咳が出ている
・感染したかもしれないと不安

新型コロナコールセンターに電話・ファクス
【午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日含む）】
▶多言語（日本語、英語、中国語、韓国語）での相談
☎0570-550571
▶聴覚障害のある方などからの相談
FAX03-5388-1396

専門的な助言が必要な場合、受診相談窓口を案内

新型コロナ受診相談窓口（帰国者・接触者電話相談センター）に電話
【平日午前9時～午後5時】多摩小平保健所☎042-450-3111
【平日午後5時～翌午前9時と土・日曜日、祝日の終日】都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター☎03-5320-4592

受診が必要と判断
受診が不要と判断
医師が検査の必要なしと判断

新型コロナ外来（帰国者・接触者外来）を受診
※マスクをして公共交通機関をできるだけ使わずに。

医師が検査の必要ありと判断

PCR検査（東京都健康安全研究センター等）

陽性
陰性

入院（感染症指定医療機関等）

自宅で安静
医療機関を受診
※症状が良くならない場合は、再度受診相談窓口に相談。

出典：「都民の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～」（東京都ホームページ）より作成

市民伝言板 サークル仲間募集

【市民伝言板利用案内】
「利用案内」を、市ホームページまたは秘書広報課で配布しています。必ずご確認ください。問秘書広報課広報広聴係☎042-497-1808

運動・健康づくり

野球

還暦野球（軟式）▶58歳以上で、健康のために運動したい方。日毎週水曜日11時～13時 場市内グラウンド 費月会費2,000円 問清瀬ナイツ・篠原☎042-492-6253

剣道・居合道

剣道・居合道新入会員▶日火・水・金曜日18時～19時、土曜日17時～18時、木曜日19時～21時、居合道は水曜日18時～21時 場芝小（火・土曜日）、八小（水・土曜日）、十小（火・金曜日）、五中（木曜日）、居合道は七小（水曜日）費入会金3,000円、小・中学生月会費2,000円、学生年会費3,000円、経験者・一般年会費5,000円 問清瀬市剣道連盟・剣道＝嘉山☎042-493-6187、居合道＝金田☎042-491-4333

ヨガ

ヨーガ（健康ヨーガ）▶ヨーガの体操法と呼吸法で心身リフレッシュ。初心者・経験者歓迎。日月3回火曜日・月3回土曜日、10時～11時30分 場竹丘地域市民センター 費入会金1,000円、会費3か月3,000円 問健康ヨーガ・藤井☎042-493-7405
和室ヨガでリフレッシュ！▶ゆっくりと深い呼吸で心もからだも整える初心者向けの女性クラス。日毎週火・金曜日10時～11時 費1レッスン1,000円 場中清戸地域市民センター 問keiヨガサークル・金子☎080-3490-7960

太極拳・健康体操など

楊名時太極拳▶深い呼吸と緩やかな動きで、年齢を問わない健康法です。見学歓迎。日毎週火曜日13時30分～15時30分、第2火曜日は10時～12時 場清瀬けやきホール 費月会費2,600円（入会金無料）問清瀬元町太極拳サークル・砺波☎042-491-9596
楊名時気功太極拳▶太極拳と気功でゆっくり動き、心身ともにリフレッシュしましょう。日毎週土曜日10時～11時30分 場竹丘地域市民センター 費月会費3,000円（入会金無料）問楊名時気功太極拳の会　清瀬宮坂教室・保苅☎042-493-0349
気功太極拳ひまわり▶太極拳で心と身体をリラックス、ゆったり呼吸で運動しませんか？日月3回土曜日15時～16時30分 場コミュニティプラザひまわり 費月会費2,000円 問気功太極拳ひまわり・羽原☎042-493-6984
健康体操教室▶音楽に合わせ1時間、腹筋背筋太ももを中心にした運動。日毎週火曜日9時30分～10時30分 場中清戸地域市民センター 費入会金3,000円、会費3,000円 問体操三井島システム・森田☎042-494-1759
自彊術体操▶楽しく正しく体を動かし、整体します。いつでも無料体験可能です。日月4回木曜日14時～15時30分 場野塩地域市民センター 費月会費3,000円（入会金無料）問自彊術体操・斉藤☎080-1348-0028

踊り

民謡踊りの会▶佐渡に伝わる民謡踊りで趣味と健康を促進し、楽しく踊りましょう。日毎週金曜日13時30分～16時 場中清戸中央老人いこいの家 費月会費1,000円（入会金無料）問清瀬おけさ会・高橋☎042-493-0640

音楽関係など

合唱・コーラスなど

野塩うたごえ▶アコーディオンによる伴奏、曲目豊富、一緒に楽しく歌いませんか。日毎月第1日曜日13時30分～16時 場野塩地域市民センター 費500円 問野塩うたごえ・小松☎042-493-4880
清瀬第九合唱団▶市制施行50周年をオーケストラと第九で祝います！　詳細はHPで。日4月4日からの土曜日（月3回）9時30分～12時 場アミューホール 費月会費3,000円 問清瀬第九合唱団・大河内☎042-495-8478
女声ゴスペルサークル▶ノリよく楽しくパワフルにゴスペルやポップスを。30代～50代中心。日毎週金曜日10時～12時 場中里地域市民センター 費月会費3,000円 問清瀬ゴスペル・高橋☎090-4245-4230
健康コーラス▶5月新スタート。脳トレや体操と世界の名曲を合唱で楽しみます。日月2回日曜日10時～12時 場松山地域市民センター 費月会費2,500円（入会金無料）問健康コーラスマイルストーン・今中☎090-3595-0254

楽器演奏など

ウクレレサークル▶歌謡曲・ハワイアンなどをウクレレで弾いて楽しく歌いましょう。日月2回木曜日、中級13時30分～15時・初級15時10分～16時30分 場野塩地域市民センター 費入会金500円、月会費2,600円 問ウクレレ・メレメレ・田中☎080-6662-2753
トゥインクルベル▶女性だけのミュージックベルのサークルです。見学・体験随時可。日月2回水曜日19時～21時 場中里地域市民センター 費月会費2,500円（教材費込み）問トゥインクルベル・古澤☎042-493-3108

絵画・語学・写真など

絵画など

きよせ人物デッサン会▶プロのモデルで人物デッサンをする同好会。入会時必ずお電話を。日原則として第3日曜日13時～17時 場竹丘地域市民センター 費1回2,000円 問きよせ人物デッサン会・村井☎042-492-1320
清瀬絵画デッサン会▶各自が好きな画材でプロのモデルを描く楽しい会です。裸婦・着衣。日毎週水曜日（第1・3週固定ポーズ、第2・4週クロッキーポーズ）18時30分～21時 場清瀬けやきホール 費月会費3,000円 問清瀬絵画デッサン会・矢島☎090-8859-9676
清瀬絵手紙サークル▶ヘタでもいい絵手紙。絵心なんてなくてもいい。随時体験できます。日第2水曜日9時30分～11時30分 場生涯学習センター 費年会費10,000円（途中入会は月割り）問清瀬絵手紙サークル・福島☎042-492-7775

語学など

韓国語トンアリ▶韓国人先生と基礎から会話まで。日月2回火曜日9時30分～10時30分 場松山地域市民センター他 費入会金2,000円、月会費3,000円 問韓国語トンアリ・西垣☎042-494-1922
英語リスニングサークル▶リスニング初級の学習会です。やさしい英語ニュースを教材に使用。日第1～3金曜日、10時～12時 場生涯学習センター 費月会費3,000円 問英語リスニングサークル・西崎☎042-420-4886

話し方・発声など

話し方教室Will木・土曜日コース▶話す事の苦手な方・あがり症の方、皆の前で話せるようになりましょう。日第2・4木曜日コース、第1・3土曜日コースいずれも13時～15時30分 場生涯学習センター 費入会金500円、月会費2,600円 問ウクレレ・メレメレ・田中☎080-6662-2753
詩吟▶遠い日の郷愁を呼び起こす心の歌、詩吟を始めませんか。初心者歓迎。日第1・2・4水曜日、13時～16時 場清瀬けやきホール 費月会費3,000円（諸経費含む）問紘風会・須田☎090-2747-8411
吟遊同好会▶熟年中心に習った詩吟大声上げて気分壮快、参加しませんか。日第1・3水曜日14時～16時 場松山地域市民センター 費入会金1,000円、月会費500円 問吟遊同好会・園崎☎080-1165-9586
あすなろ俳句会▶日々の発見と感動を俳句にしてみませんか。初心者大歓迎です。日第4日曜日13時～16時 場清瀬けやきホール 費月会費500円（2か月分1,000円納金）問あすなろ俳句会・山田☎042-494-1667

講座・勉強会など

楷書・行書・かな▶4歳から一般まで各自に合わせて練習。毎月発行冊子あり。日金・土曜日（月3回）金曜日＝13時～17時30分、土曜日＝13時～17時 場金曜日＝生涯学習センター、土曜日＝竹丘地域市民センター 費入会金3,000円、月会費学生3,000円 問楷書・行書・かな・大渕☎090-4926-7770

将棋

清瀬市将棋愛好会▶将棋ファンなら自由に参加いただける毎月の楽しい定期大会です。日第3土曜日13時～17時 場竹丘地域市民センター 費年会費1,800円 問清瀬市将棋愛好会（清瀬市文化協会加盟団体）・竹内☎042-492-0146

引っ越しの機会に家具類の固定を！

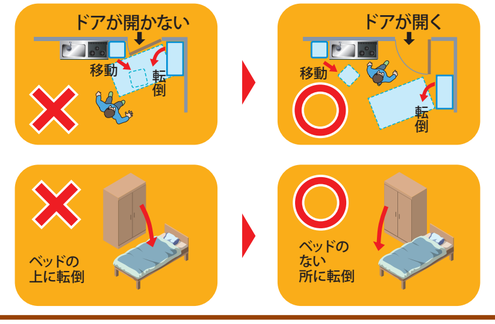
春は、入学や就職のために引っ越しをされる方が多くなる時期です。これから始まる新しい生活の安全・安心のため、この機会に家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょう。地震が起こると家具が転倒し、下敷きになってけがをする、逃げ口が塞がれて閉じ込められる、などの事態が考えられます。

いざという時に自分の身を守るためにも、地震に対する備えをしっかりと行いましょう。

問清瀬消防署☎042-491-0119
※詳しくは、東京消防庁ホームページをご覧ください。

東京消防庁ホームページ

改善例



広告欄

社会福祉法人 上宮会 グループ
清瀬リハビリテーション病院
診療科目　内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科（総合リハビリテーション施設）
病床数　168床
診療受付時間　内科・小児科　月～金　時間 9:00～11:30 13:00～16:30　休診 土日祝
歯科　月～土　時間 9:00～11:40 13:00～16:30
☎042-493-6111　〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33　http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会 グループ
特別養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設）上宮園
特養　定員 100床
ショートステイ　定員 8床（他空床利用10床）
デイサービス　1日 25名
居宅介護支援事業所
特養・ショートステイ ☎042-493-6118　デイサービス ☎042-494-1990　居宅介護支援事業所 ☎042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/
■西武池袋線「清瀬駅」南口下車、西武バス2番のりば「久米川駅行」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■西武新宿線「久米川駅」北口下車、西武バスのりば「清瀬駅南口行」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■JR武蔵野線「新秋津駅」下車、タクシー10分

看護助手 募集中
未経験でもOK! 働きながら成長できる環境です。
月給 197,040円～260,840円 ※変則2交代制
☆年齢・経験による　☆特勤、準夜・深夜各3回　☆一律固定手当含む　☆その他、扶養手当、交通費全額支給
時間 ①早番7:00～15:30　③日勤8:45～17:15　②夜勤16:00～翌9:00　④遅番10:30～19:00
休日 月平均9.5日、4週7休制、祝日、年末年始（12/30～1/3）、創立記念日（11/8）、夏期休暇4日、年間休日115日、慶弔休暇、年次有給休暇
待遇 昇給1回、賞与2回、（4,3ヶ月/平成30年度実績）、退職金制度、社保完備、交通費全額支給、制服貸与、準通勤可、各種福利厚生、看護師宿舎、保育所完備（昼間）
資格不要 研修体制も充実!
社会福祉法人 信愛会 信愛病院 ☎042-491-3211（人事総務課 山科まで）
所在地 清瀬市梅園2-5-9　HP http://www.shin-ai.or.jp　★清瀬駅、新秋津駅より便利な無料バス運行しています!

家の修繕や増改築など
住宅工事事業者を紹介します。
清瀬市住宅工事あっせん事業協力会
新築からリフォーム工事まで、住まいの事なら何でもご相談ください。
見積のみのご相談にも応じます。ぜひご利用下さい。
清瀬市住宅工事あっせん事業協力会の業者を紹介しています。
協力会業種　大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・塗装・外壁吹付け・板金・建具・きょうじ・ふすま・インテリア・造園・タイル・ガラス・鉄工・外構・門扉・ブロック・シャッター・ガス・住宅設備機器　など
清瀬市住宅工事あっせん事業協力会　受付窓口　清瀬市役所産業振興課 清瀬市中里5-842 健康センター2階 ☎042-492-5111 内線243