

感染症から自分の身を守りましょう！

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症から自分の身を守るためには、定期的な換気など基本的な感染対策と飛沫・接触などの感染経路を断つことが重要です。感染リスクを下げるために、免疫力を高める生活習慣を心がけて年末年始を過ごしましょう。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

◆手洗いのタイミング

食事前やトイレの後、帰宅時、調理前後、咳・くしゃみの後、鼻をかんだときなど。感染者(疑い含む)の世話をする場合は、前記のタイミングに加えて感染者の世話や衣類の洗濯をしたとき、マスクを外したり捨てたときなど。

◆効果的な手洗いのポイント

流水とせっけんで両手洗いしすすぎを繰り返すと効果的(30秒×2回)です。

【洗い残しが多い場所(右図も参照)】指先・爪の間・指の付け根・手のしわ・手首など(利き手も意識して洗いましょ)



多摩小平保健所
「きよせ」のキャラクター
「きよせ」のキャラクター



東京動画「めざせ！手洗いまスターあらかぎと手を洗おう！」

■鼻呼吸のすすめ

長時間のマスク着用は口腔内の乾燥を招きやすくなります。感染症予防には、鼻呼吸をすることが効果的です。鼻毛は、空気中の細菌やウイルスを取り除くフィルターの役割をしています。口呼吸では、それらが取り除かれず直接体内に入ってしまうため、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻は天然のマスク！鼻呼吸を意識して感染症予防に努めましょう。



多摩小平保健所
「きよせ」のキャラクター
「きよせ」のキャラクター

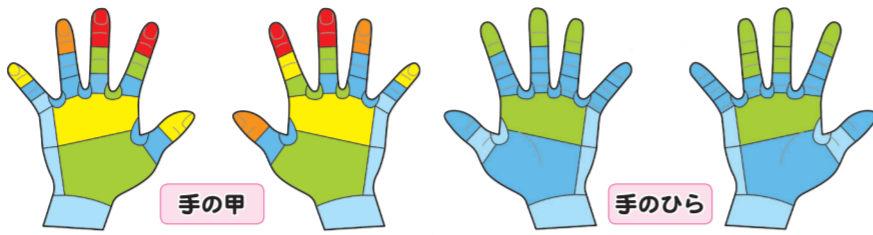
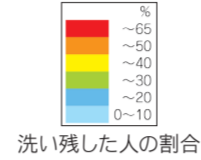
■口腔内の衛生環境を保ちましょう

口腔内が不衛生になると、細菌が増殖し、ウイルスが粘膜から細胞に入り込みやすくなり、病気になる可能性が高まります。また、口腔内の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給と丁寧な歯みがきを心がけましょう。



洗い残しが多い場所など

- 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

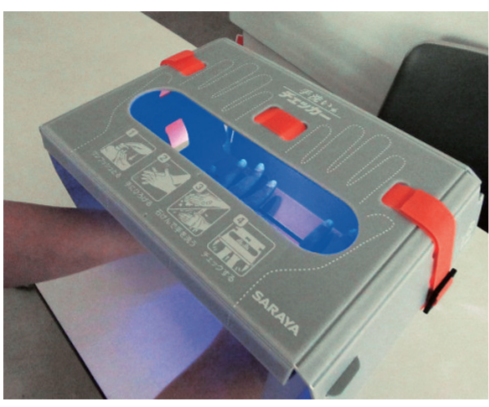
■出前講座「手洗いの洗い残しをチェック！」

専用ローションをつけて、ブラックライトで照らすことで、洗い残しをチェックすることができます。ご依頼に応じて保健師などがチェックに伺います。

【所要時間】約30分

【条件】5~10人程度で洗面台の設備がある場合に受け付けます

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



専用ローションを手に付けて手洗後にブラックライトで照らすことで、洗い残しわかります

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内感染を防ぎましょう ~8つのポイント~

①部屋を分けましょう

▶個室にしましょう。食事や寝るときも別室としましょう。
▶ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ・バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

②感染者の看病はできるだけ限られた方で行いましょう

▶心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者の看病をすることは避けましょう。

③マスクをつけましょう

▶使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。
▶マスクの表面には触れないようにします。マスクを外す際にはゴムやひもをつまんで外しましょう。
▶マスクを外した後は必ずせっけんで手を洗いましょう(アルコール手指消毒剤でも可)。

④こまめに手を洗いましょう

▶こまめにせっけんで手洗いや、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを

触らないようにしましょう。

⑤換気をしましょう

▶定期的な換気をしましょう。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。

⑥手で触れる共用部分を消毒しましょう

▶共用部分(ドアノブなど)は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きをしましょう。

▶トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒をしましょう。

▶洗浄済みのものを共用しないようにしましょう。

⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

▶体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう。

⑧ごみは密閉して捨てましょう

▶鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てます。その後は直ちにせっけんで手を洗いましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

次のような方からの相談を受け付けています(24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日)。

▶発熱などの症状がある方

かかりつけ医のいない場合や相談先に迷っている場合などの相談に対応します。かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。健康推進課成人保健係 ☎042-450-3111(平日午前9時~午後5時)

▶濃厚接触者の方

濃厚接触の可能性があった旨の通知を受けた方からの相談に対応します。電話番号は通知を受けた方へアプリ内でお知らせします。※医療機関に電話でご相談の結果、受診の必要がある場合には、

医療機関の指示に従って受診してください。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

【新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口】

健康推進課成人保健係 ☎042-450-3111(平日午前9時~午後5時)

▶感染の予防に関することや、心配な症状が出たときの対応など。
健康推進課成人保健係 ☎042-450-3111(平日午前9時~午後10時。土・日曜日、祝日含む) ※ナビダイヤルです。通話料は最初のガイダンスでご確認ください。

【聴覚障害のある方などからの相談】 ☎03-5388-1396

●ご本人は外出を避けてください。

●ご家族、同居されている方も検温するなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

参考：厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意いただきたいこと~8つのポイント~」

— 雑草発芽抑制・ぬかるみ対策に— 清瀬ウッドチップをご利用ください

「清瀬ウッドチップ」は、市内でせん定した樹木を加工したもので、庭などに深く敷き詰めることで、日光を遮断し、雑草の発芽を抑制する効果があります。人気の商品のため、納品までに時間がかかることがありますので、お早めにご予約ください。なお、市内在住の方には、5袋以上の購入で自宅にお届けするサービスも行っていきます。ぜひご利用ください。

5111(内線524)
◆効果的な使い方
①敷く場所の雑草を根からしっかりと抜きます(根が残っていると、ウッドチップの隙間から雑草が出てきてしまいます)。②ウッドチップを厚さ5cm以上敷き詰めてください。



【販売商品】「清瀬ウッドチップ」
【園芸用清瀬スモールチップ】
【価格】各1袋200円(45L袋に約7kg) ☎総務課営繕係 ☎042-492-

1年をふり返って ~令和2年の清瀬~

令和2年(2020年)も残すところわずかとなりました。今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、新しい生活様式を求められるなど変化の多い年となりました。皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか？ここでは、令和2年の清瀬市の1年を写真でふり返ります。秘書広報課広報聴係 ☎042-497-1808

- 1月11日 出初式
- 1月12日 成人記念式典
- 2月2日 フェアリージャパン 公開練習・演技発表会in清瀬
- 3月末 新しい『清瀬市史』の1冊目を刊行
- 8月末 市役所屋上での探蜜
- 新宿高島屋のジェラテリア・パンチェラとコラボした清瀬市役所産はちみつ「Kiyohachi」使用の「はちみつチーズジェラート」を市内などで期間限定販売
- 10月3日 清瀬市市制施行50周年記念式典
- 10月1日 市制施行50周年記念誌発行
- 10月3日~25日 リマスターアート®でみる「オルセー美術館印象派の名画展」
- 10月下旬 デザインマンホール蓋を清瀬駅北口周辺歩道に設置
- 11月3日 清瀬市名誉市民 澄川喜一氏文化勲章受章

10月1日に清瀬市受動喫煙防止条例を公布

この条例は、喫煙及び受動喫煙による健康への被害を未然に防止し、次代を担う子どもたちをはじめ、市民の健康増進を図ることを目的とし、令和3年4月1日より施行します。今後、詳細については規則に定めていき、市報などでお知らせします。引き続き、受動喫煙の防止へのご協力をお願いします。健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



条例のポイント(一部例外規定あり)

◎子どもの受動喫煙防止

市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校などの敷地に隣接する路上において喫煙を禁止します。

◎公共施設における喫煙の制限など

庁舎、学校、公園などの市立施設内の敷地内での喫煙を禁止します。

◎受動喫煙防止重点地区の指定など

特に、受動喫煙防止を図る必要があると認める路上や駅前広場などを受動喫煙防止重点地区に指定し、路上での喫煙を禁止します。

清瀬市受動喫煙防止条例の条文は市ホームページからご確認ください



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 曜日 月~金 時間 9:00~11:30 13:00~16:30 歯科 曜日 火水木土 時間 9:00~11:40 13:00~16:30 (休) 土日祝

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/

お庭の事なら個人邸専門の (株)庭屋中村へ

0120-194-284 (株)庭屋中村

植木剪定1本の高さと値段

1~3m未満	3,000円
3~4m未満	6,000円
4~5m未満	8,000円

造園・土木作業の価格の目安

(コンクリートうち) 1m ²	8,000円
(ブロック3段積) 1m ²	11,300円
(白砂利敷き) 1m ²	3,000円

親切、丁寧な対応をお約束いたします。植木1本でもお伺いさせていただきます。小さなお庭づくりもお任せ下さい。

詳しくは! (株)庭屋中村 検索

医療・介護・福祉サービスに取り組み、信愛グループが提供する安心の住まいにみどりの樹清瀬が加わりました

東京都清瀬市下清戸4丁目709-17 2020年秋運営開始

みどりの樹清瀬

入居者募集中! デイ利用者募集中!

みどりの樹清瀬には、3つのサービスがあります。

- サービス付き高齢者向け住宅 全34室
- デイサービス 1日定員30名
- 居宅介護支援事業所

社会福祉法人 信愛報恩会 みどりの樹 清瀬 ☎042-494-6161 http://www.shin-ai.or.jp 資料請求・お問合せなどお気軽にご連絡ください。