

インフルエンザ&ノロウイルスの感染防止に努めましょう!

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

インフルエンザ 予防のポイント



東京都
インフルエンザ
情報サイト

①規則正しい生活をする

睡眠と食事をしっかりととり、適度に運動してストレスをためない生活が、体の抵抗力を高めます。

②人ごみを避ける

③室温・湿度のコントロール

室温の目安は20～25度、湿度の目安は50～60%です。これに加えて、定期的に換気を行いましょ。

④手洗い・うがいの心がけ

うがいは、洗浄効果の他、のどの粘膜が潤うのでウイルス防御力がアップします。

⑤予防接種のすすめ

100%感染しないわけではありませんが、万が一感染しても重症化を防ぐ効果があるといわれています。

⑥『咳エチケット』を心がけ、他の人にうつさない

正しくマスクを着用し、周囲の人への十分な配慮を行いましょ。鼻をかんだティッシュはすぐに捨て、くしゃみの際には他の人から顔をそらしましょ。



ノロウイルス 予防のポイント



①手洗いと手指消毒をしっかりと行う

親指・指先・手のしわを意識する。トイレのあと・調理前・食前に必ず手洗いをしましょ。

②加熱処理でウイルスを殺菌する

中心温度が85～90度以上で90秒間以上加熱する。二枚貝の生食を控え、加熱処理も中心部まで行いましょ。併せて調理器具の消毒も忘れずに行いましょ。

③嘔吐物などは、以下の手順ですばやく処理する

- (1) ペーパータオルなどで静かに拭き取る。
- (2) ビニール袋に消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)を入れ、速やかに密封する。
- (3) 消毒液に浸した布やペーパータオルなどで床を消毒する。

④もし、感染が疑われたら・・・

水分補給で脱水症状を予防しましょ。またウイルスの排泄を妨げる下痢止めは安易に使用せず、早めに医療機関を受診しましょ。

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

●嘔吐物、糞便の処理：約0.1%濃度の希釈液を使用



水 2ℓ



塩素系漂白剤 40ml
(ペットボトル
キャップ8杯)

●ドアノブ、便座などの消毒：約0.02%濃度の希釈液を使用



水 2ℓ



塩素系漂白剤 10ml
(ペットボトル
キャップ2杯)

毎週当たる! 毎週買える! プレミアム率20%

ニンニンくん清瀬市公式キャラクター就任記念! きよせニンニン電子商品券を販売

市と清瀬商工会は、清瀬商工会にんじんキャラクター「ニンニンくん」が、10月22日をもって清瀬市公式キャラクターに就任したことを祝して、物価高騰などの影響を受けている市内事業者支援と消費喚起を図るため「きよせニンニン電子商品券」を販売します。

購入は抽選で、申込日の次の月曜日または金曜日が当選発表となります(例:火曜日に申込んだ人は3日後の金曜日に当選したかどうかわかります)。商品券の申込みには、スマートフォン及び専用アプリ、メールアドレスなどが必要です。

なお、専用アプリは今後、市内で使用できるデジタル地域通貨(ポイント)などの機能を持った地域アプリとして、商品券以外にもさまざまな活用が予定されています。

アプリの使用方法などの相談は、下記または産業振興課窓口までお問合せください。

☎清瀬商工会 ☎042-491-6648



詳しくはこちら

販売単価	1セット5,000円(使用額面:6,000円(20%))
購入上限	期間中1人10セットまで
申込期間	11月15日(木)～12月21日(木)
販売期間	11月17日(金)～12月25日(月)
利用期間	12月31日(日)まで
購入方法	専用アプリを使用して購入。支払いはクレジットカードまたはコンビニエンスストアにて。詳しい手順は右上のQRコード参照

◆購入方法

①登録

専用アプリをダウンロードし必要事項を登録



②申込み

アプリ内から申込み。期間中、毎週月曜日と金曜日に当選発表



③購入

アプリ内でクレジットカード払いまたはコンビニ払いを選んで購入



④利用

参加店舗にあるQRコードを読み取って支払い

◆よくあるお問い合わせ

Q1.プレミアム付デジタル商品(一次、二次)を購入済みの人も購入できますか。

A1. 購入できません。

Q2.マイナンバーカードの読み取り機能が無いスマートフォンでも購入できますか。

A2. 購入できません(マイナンバーカードによる認証はありません)。

Q3.フィーチャーフォンやパソコンでも購入できますか。

A3. 購入できません。AndroidまたはiOSを搭載したスマートフォンからのみ購入できます。

Q4.どのお店で使えますか?

A4.取扱店はプレミアム付デジタル商品券(一次、二次)と共通です。



令和5年 清瀬市議会第4回定例会開会

令和5年清瀬市議会第4回定例会は、11月30日(木)から下表のとおり開会予定です。☎議会事務局議事係 ☎042-497-2567

月	日	時間	内容
11	30(木)	午前10時～	本会議(初日)
	5(火)		
	6(水)	午前10時～	本会議(一般質問)
12	7(木)		
	11(月)	午前10時～	総務文教常任委員会
	12(火)	午前10時～	福祉保健常任委員会
	13(水)	午前10時～	建設環境常任委員会
	21(木)	午後2時～	議会運営委員会 本会議(最終日)

清瀬 こども 俳句

選評=石田波郷俳句大会実行委員会・永井潮
※今回の俳句は「第14回石田波郷新人賞」ジュニア俳句賞から。学年は大会時。

太陽にいつも向日葵片思い……………清瀬中1年 ^{いわぶちいおり} 岩淵以居
(評) 向日葵は太陽を追って向きを変えと言われますが、太陽に向かって笑顔を浮かべても夕方には日は沈みます。いつも片思いなのです。作者にもひそかに思いを寄せている人がいるのでしょうか。

プールの日イルカみたいにもぐりたい……………清明小3年 ^{たかはしそうた} 高橋聡太
(評) プールの日は思い切り泳ぎたい。いつかショーで見たイルカの泳ぎが忘れられない。水中ですばやく方向を変えたり、回転したり、からだをひねったり、そんな泳ぎが出来たら最高ですね。

入学式ちよっぴりおとな中学生……………清瀬中1年 ^{ほんまことね} 本間琴音
(評) 中学校の入学式の感想です。学校の雰囲気もずいぶん違いますし校長先生の挨拶も難しくなった。バスや電車もおとな料金です。六年生の尾を引きずっている自分に変化と自覚を求めています。