

広報

すなわ

令和2年

7/1

No.2186

カトリック砂川教会



知っていますか？

市民活動団体



市内には、福祉・教育・文化・スポーツ・環境・まちづくりなど、さまざまな分野で活動しているボランティア団体やNPO法人（特定非営利活動法人）などが存在します。しかし、その活動内容などについては意外と知られていません。

今回、市内で活動している2つの団体に、どのような活動をし、地域にどのような思いで関わっているのか、お話を伺いました。



令和2年7月1日現在紹介中の市民活動団体一覧

- 【特定非営利活動法人 中空知・地域で認知症を支える会】 【特定非営利活動法人 つむぎの家】
- 【特定非営利活動法人 砂川つばさ】 【特定非営利活動法人 中空知成年後見センター】
- 【特定非営利活動法人 オアシス】 【特定非営利活動法人 ウッドネット北海道 砂川支部】
- 【一般財団法人 支援ボランティア ぽっけ】 【砂川更生保護女性会】 【砂川市声のとびら朗読赤十字奉仕団】
- 【砂川市認知症を抱える家族の会（ひだまりの会）】 【あじさいの会】 【砂川プラススタイル実行委員会】
- 【砂川手話の会】 【砂川子どもの水辺協議会】 【きれ坊ちゃん】 【砂川市文化推進協議会】
- 【砂川レイクサイドの会】

「どんな活動なの？」「私もなにかやってみよう！」
と思っている方は、市ホームページに各団体の情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

砂川市 市民活動団体の紹介

検索

閩協働推進係Tel 54-2121

特定非営利活動法人 オアシス

設立 平成14年8月14日

会員数 個人会員25人

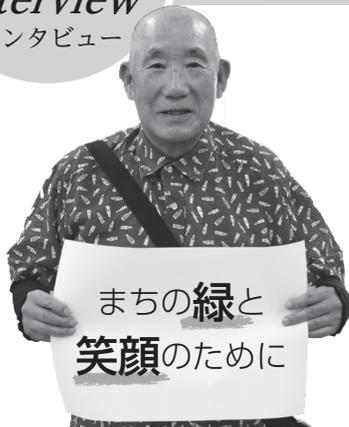
活動内容

- ・「自然環境」「生活環境」の保全・整備（砂川天使幼稚園親子植栽活動、パンケ歌志内川親水広場植栽活動、農業用水施設見学会体験学習活動など）
- ・次世代を担う青少年の育成やまちおこしのイベント事業の推進（北海道子ども国鯉のぼりの掲揚、スポーツチャンバラ体験、防災フェスティバルなど）



Interview

インタビュー



理事長
林 幸治 さん

地域に貢献したいという人たちが集まり、楽しい雰囲気の中で活動しています。イベントの参加は強制ではなく、予定が空いていたら参加してもらうようにしています。長く継続するためには強制しないことが大事だと考えています。

防災フェスティバルに参加してくれた人が「お話を聞きに来てよかった」と言ってくれたり、植えた花を見た人が「華やかになっていいね」と言ってくれたときは、この活動をやってよかったと思いました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で予定していたイベントなどは中止となってしまいましたが、来年はまたイベントを開催できればと考えています。

砂川市声のとびら 朗読赤十字奉仕団

設立 平成19年5月12日

(赤十字認定平成24年9月14日)

会員数 個人会員6人

活動内容

- ・視覚障がい者などへ「広報すながわ」の録音テープを作成し、届ける
- ・個人的なニーズに応じて録音図書などを作成し、届ける
- ・依頼に応じて直接対面して朗読する（各種施設、老人クラブなど）



Interview

インタビュー



委員長
山片 敬子 さん

この活動をしようと思ったきっかけは、若い頃に、目の不自由な方々の卓球大会で審判をしたときでした。目の見えない方が生き生きと卓球を楽しんでいる姿に感動し、こういう人たちの力になればいいなと感じました。広報などの「情報」は砂川に住んでいる人なら知る権利があります。そういう「情報」を目の不自由な方々に届けるために少しでも役に立てればと思い、退職してから、広報の録音を中心に活動を始めました。

昨年、リスナーさんを招いた交流会を開催したとき、参加していただいたリスナーさんから、「いつもありがとうございます」と言ってもらえたときは嬉しかったのを覚えています。

目の不自由な方や字が読みにくくなった方がいましたら、ぜひご利用ください（無料）。また、一緒に活動してくださる方を随時募集していますので、お気軽にお声がけください。



無料法律相談

離婚や相続、交通事故、金銭貸借などの問題で困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。

- とき 7月3日(金) 13:00～16:00
 - ところ 市役所市民相談室
 - 申込 7月2日(木)までに下記へ
- ☎生活交通係TEL 54-2121



フッ素塗布

虫歯予防のため定期的(6か月ごと)にフッ素塗布を受けましょう。

- とき 7月8日(水) 受付 9:30～10:00
 - ところ ふれあいセンター
 - 対象 満1歳6か月～6歳
 - 料金 無料
 - 持ち物 母子健康手帳と子どもの歯ブラシ2本
- ※必ず歯磨きをしてきてください。希望者には歯の染め出しも行います。
- 申込 7月7日(火)までに下記へ
- ☎ふれあいセンターTEL 52-2000



市民健康・栄養相談

健康・栄養相談のほか、血圧・血糖値などの測定や健診結果の相談にも応じます。また、乳幼児の計測や発達・栄養・育児などの相談も行っています。

- とき 7月6日(月) 13:00～15:00
 - ところ ふれあいセンター
- ☎ふれあいセンターTEL 52-2000



特別定額給付金の申請はお済みですか？

市では、5月8日から特別定額給付金(1人10万円)の申請を受け付けています。申請書は世帯主が住民登録されている住所宛に送付していますので、申請受付期限の8月7日(金)までにお忘れなく手続きを済ませてください。申請書の未着、紛失などにつきましては、特別定額給付金事務局までご連絡ください。

☎特別定額給付金事務局
TEL 54-2121



7月17日は「北海道みんなの日」

明治2年、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が明治政府に「^{ほっかいどう}北加伊道」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日(愛称:道みんなの日)」です。「道みんなの日」は、北海道のこれまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、これからの北海道を考える日として、平成29年に制定されました。この日を、北海道に愛着や誇りを持ち、より豊かな北海道を築いていくためのきっかけとするとともに、道外から訪れる方、本道にゆかりのある方に北海道の魅力を発信する機会としましょう。

☎北海道環境生活部くらし安全局道民生活課

TEL 011-204-5663

◎ホームページアドレス

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/dms/ss/717/event.htm>

北海道みんなの日

🔍 検索



献血にご協力を！

7月7日(火)

- ・ソメスサドル砂川ファクトリー 10:00～11:00
 - ・消防庁舎 12:30～13:30
 - ・市役所 14:00～16:30
- ※配車の都合などにより日程、時間の変更がある場合がありますので、ご了承ください。
- ☎社会福祉係TEL 54-2121



海上保安大学校・海上保安学校学生募集

●受験資格

▷海上保安大学校

・令和2年4月1日で高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない方

・令和3年3月までに高校または中等教育学校を卒業見込みの方

▷海上保安学校

・令和2年4月1日で高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない方

・令和3年3月までに高校または中等教育学校を卒業見込みの方

●試験日

▷海上保安大学校

一次試験 10月31日(土)、11月1日(日)

▷海上保安学校

一次試験 9月27日(日)

●申込期限

▷海上保安大学校

インターネット:8月27日(木)～9月7日(月)

郵送・持参:8月27日(木)、28日(金)

▷海上保安学校

インターネット:7月21日(火)～7月30日(木)

郵送・持参:7月21日(火)、22日(水)

●申込 下記へ

☎小樽海上保安部管理課
TEL 0134-27-6118



屋根・外壁塗装のご用命はお任せください

小さな工事でもお気軽にお電話お待ちしております



(株)加我塗装工業

晴見2条北8丁目3番7号 ☎52-3333

職業訓練指導員(塗装科) 1級塗装技能士の店

水道

についての
お問い合わせは...



中空知広域水道企業団

フリーアクセス
(通話料金無料)

オイシイミズ

080-080-01432

TEL.53-3831 FAX.53-2126

砂川営業所(砂川市役所1階)

TEL 54-2121
料金のお支払いには、
便利な口座振替を



1歳児パクパクひろば

- とき 7月6日(月) 10:00～11:30 (受付9:45まで)
 - ところ ふれあいセンター
 - 対象 令和元年6月生まれ
 - 内容 育児交流会、身体計測、個別相談、歯科相談、栄養相談(試食あり)
 - 持ち物 母子健康手帳・子ども用エプロン・スプーン・おしぼり・歯ブラシ
- ☎ふれあいセンターTEL 52-2000



文化財保護審議会委員の公募

市教育委員会では、文化財の指定、保存および活用について調査・審議していただく砂川市文化財保護審議会委員を次のとおり公募します。

- 対象 市内在住で市の歴史、文化に造詣が深い方
- 公募人数 1人
- 任期 2年
- 提出書類 応募の動機などを記入した所定の様式
- 申込 7月1日(水)～20日(月)までに下記へ

☎文化学習係TEL 54-2121

サマージャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて7億円

同時販売

サマージャンボミニ
1等 1,000万円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

●発売期間

7月14日(火)～8月14日(金)



自衛官募集

防衛省では、以下の募集を行います。

- 職種・資格
 - ▷航空学生(海上) 令和3年4月1日現在で高校を卒業している18歳以上23歳未満の方
 - ▷航空学生(航空) 令和3年4月1日現在で高校を卒業している18歳以上21歳未満の方
 - ▷一般曹候補生 令和3年4月1日現在で18歳以上33歳未満の方
 - ※32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方
 - ▷自衛官候補生(男子・女子) 18歳以上33歳未満の方
 - ※32歳の方は生年月日により応募の可否が変わります。詳しくはお問い合わせください。
 - 試験日
 - ▷航空学生 一次試験 9月22日(祝)
 - ▷一般曹候補生 一次試験 9月18日(金)～20日(日)のうち指定する1日
 - ※19日(土)は滝川駐屯地で実施
 - ▷自衛官候補生(男子) 8月28日(金)～30日(日)のうち指定する1日
 - ▷自衛官候補生(女子) 8月28日(金)、30日(日)のうち指定する1日
 - 申込期限
 - ▷航空学生、一般曹候補生 7月1日(水)～9月10日(木)
 - ▷自衛官候補生(男子・女子) 8月21日(金)
 - 申込 下記へ
- ☎自衛隊滝川地域事務所 TEL 22-2140



後期高齢者健康診査

すながわ健康ポイント対象事業

8月の健診を次のとおり行います。ご希望の方は申し込みください。

- とき 8月1日(土)～11日(火)
- ところ 細谷医院、明門医院、村山内科医院、いとう内科循環器科クリニック、砂川慈恵会病院
- 対象 後期高齢者医療保険加入者
- 料金 400円
- 申込 7月1日(水)～10日(金)までに下記へ

☎ふれあいセンターTEL 52-2000



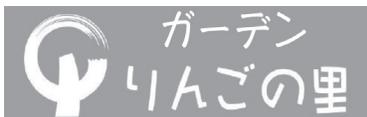
7月の保育所開放

「同じ年齢の子どもと遊ばせたい」「お母さん同士友達になりたい」「育児の相談をしたい」そんなお母さんを応援するため、保育所を開放します。どうぞお気軽にご利用ください。利用の際は、事前に申し込みが必要です。

- とき 7月15日(水) 10:00～11:00
 - ところ 市内保育所
 - 対象 未就学児とその保護者
 - 内容 「水遊びを楽しもう①」
 - 申込 下記へ
- ☎ひまわり保育園TEL 54-4555
さくら保育園TEL 52-3335
空知太保育所TEL 53-3287



高齢者生活(介護保険)相談、認知症・リハビリデイ、グループホーム、りんごの里グループ



サービス付き高齢者向け住宅

↓リビング



↓1人部屋12帖、2人部屋20帖



個室・夫婦部屋ご用意できます

「安心」に支えられた「自由」な暮らしをりんごの里グループが支えます

【お問い合わせ】 晴見3条北8丁目3番5号 ☎52-3650

ホームページはこちら



ツイッターはこちら



インスタグラムはこちら



マイナンバーカードを活用した消費活性化策「マイナポイント事業」 (令和2年9月開始予定)

国では、令和2年9月から令和3年3月までの期間、マイナンバーカードを活用した消費活性化策として「マイナポイント事業」の実施が予定されています。

●マイナポイント事業とは？

期間中に民間のキャッシュレス決済サービス（電子マネー、QRコード、クレジットカードなど）を使ってチャージまたは買い物をした方に対して、国がその金額の25%分をマイナポイントとして付与する事業です。マイナポイントは1ポイント1円で1人当たり5,000ポイント（20,000円分のチャージまたは買い物で最大5,000円分）が上限となります。取得したポイントは民間のキャッシュレス決済サービスを利用できる店舗や提携のオンラインサイトなどで利用することができます。

●マイナポイントを取得するためには？

マイナポイントを取得するためには、あらかじめ下記の3つの準備が必要となります。

◆【STEP1】マイナンバーカードの取得

マイナンバーカードはパソコン、スマートフォン、郵送などで申請できるほか、戸籍年金係窓口で申請のお手伝いをしています。マイナンバーカードの交付申請はお早めに！



◆【STEP2】マイナポイントの予約（マイキーIDの設定）

マイナポイントの付与を受けるためには、**マイナポイントを予約（マイキーIDを設定）**する必要があります。パソコンやスマートフォンからマイナポイントの専用サイトにアクセスして、マイナポイントを予約してください。

※パソコン・スマートフォンの操作に不慣れな方などは、戸籍年金係窓口でマイナポイントの予約をお手伝いしています。

◆【STEP3】マイナポイントの申込（決済サービスの選択）

パソコンやスマートフォンからマイナポイントの専用サイトにアクセスして、民間のキャッシュレス決済サービスを1つ選択し、申し込むことにより、選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与されるようになります。

※マイナポイントは、令和2年9月1日以降のチャージまたは買い物に対して付与されます。

★マイナポイントの予約および申し込みについての詳細は、総務省マイナポイント事業のホームページ (<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>) をご覧ください。

マイナポイント

☎マイナンバーカードの申請に関すること 戸籍年金係Tel 54-2121

マイナポイントに関すること 総務課Tel 54-2121

国民健康保険被保険者世帯、後期高齢者医療保険被保険者、介護保険被保険者の 保険税（料）の減免

新型コロナウイルス感染症の影響によって世帯主の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入が昨年中に比べ一定以上減少する見込みや、失業・廃業したなどの場合、国民健康保険被保険者世帯、後期高齢者医療保険被保険者、介護保険被保険者の令和2年2月1日から令和3年3月31日の保険税（料）が減免される場合があります。減免に関する手続きや対象となる方、減免される割合などは7月に市から郵送される令和2年度分税額決定通知書および保険料決定通知書に同封するパンフレットや市ホームページをご覧ください。

☎市民税係Tel 54-2121

でんしゅ
田酒 純米吟醸
砂川彗星
旨い酒の
小山商店
0120-52-2829

中古住宅や土地の購入・借換資金にも！ 住宅の増改築や空き家の解体
固定変動選択型 借換資金にもお使い頂けます！

JA住宅ローン 10年固定 年1.05%

JAリフォームローン 安心の固定金利 年2.20%

さらに最大3年間年0.3%引下げ！
融資手数料0円！三大疾病保証付団信0円！

※別途保証料がかかります。上記金利の適用には諸条件があります。詳しくはお気軽にお問合せください。

JA新すながわ
砂川市東1条南1丁目1番20号 TEL: 54-3181

みんなの国民年金～「保険料免除・納付猶予制度」について

国民年金に加入されている方は、毎月保険料を納めていただく必要がありますが、経済的な理由などにより保険料を納めることが難しい場合など、未納のままにせず「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。申請して承認されると保険料の納付が免除（全額、4分の3、半額、4分の1の4種類）または猶予になります。失業した場合も、申請することにより保険料の納付が免除または猶予となる場合がありますので、失業したことを確認できる公的機関の証明（雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票の写し）をお持ちのうえ申請ください。

◇手続きをするメリット

免除や納付猶予の承認を受けた期間は年金の受給資格期間に算入されるほか、けがや病気で障がいを負ったり、死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害年金や遺族年金を受け取ることができます。手続きをせずに未納となった場合は受け取れません。

◇免除された保険料を後から納付したいとき

免除や納付猶予の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。受け取る年金額を増やすには、免除や納付猶予になった期間から10年以内であれば保険料を後から納付（追納）することができます。追納を希望する場合は、年金事務所でお申し込みください。

※学生の方は学生納付特例制度、出産の際の免除については産前産後期間の免除制度をご利用ください。

※令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時の特例免除申請が可能となりました。具体的な手続きについては、戸籍年金係または年金事務所にお問い合わせください。

◇手続きに必要なもの（参考）

- ・年金手帳または基礎年金番号通知書
- ・印鑑
- ・雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票の写し（離職された方）

☎戸籍年金係Tel 54-2121 または年金事務所Tel 52-2144



☆図書館おたのしみ会・夏 開催のお知らせ☆

おおきなおりがみで
つくってみよう！

ひろ～いおへやでおはなし会とおおきなおりがみを楽しみましょう！

- ▶と き 7月31日(金) 14:00～14:50
- ▶と ころ 地域交流センターゆう ミニホール
- ▶対 象 乳幼児とその保護者
- ▶定 員 親子10組(先着順)
- ▶申 込 7月20日(月)までに下記へ

☎図書館Tel 52-3819



こちらに掲載しきれないイベントやニュースは市ホームページ「すながわ TOPICS」で紹介中！

すながわトピックス

検索

SUNAGAWA TOPICS

まちの話題 フォトニュース

▼飲酒運転はしない！させない！許さない！を徹底しましょう



飲酒運転撲滅に向けて 市内各所で啓発活動

一家5人が死傷した事故から5年が経ち、市内各所においてさまざまな啓発活動が行われました。6月5日(金)には砂川警察庁舎前にて、交通指導員と滝川警察署などによる旗の波やパトライトなどを展開し、6日(土)には事故で亡くなられた元砂高生の同級生らが、事故現場付近にて「飲酒運転をしないで」と書かれた旗を持ち、飲酒運転撲滅を願いました。

横断歩道は右見て左見てもう一度右を見て

交通ルールをしっかりと学ぶ

6月12日(金)、砂川天使幼稚園にて、滝川警察署と砂川市交通安全推進委員会で交通安全教室を行いました。まずは、道警のシンボルマスコットである「ほくとくん」が横断歩道の渡り方を見せたあと、園児たちは一列になって大きく手を挙げて渡りました。その後、ふだんは座ることができないパトカーなどの座席や機器に触れるなど、興味津々の様子でした。

▼ほくとくんと一緒にしっかりと手を挙げる練習をしました



市政功労表彰者の 西川氏永眠される



平成7年に市政功労表彰を受賞された^{にしかわ}西川^{ひろひさ}博久氏 [86] (西1南1) が、6月15日に永眠されました。

西川氏は、呉服店を経営する傍ら、昭和40年に社会教育委員となり、平成元年からは社会教育委員長として、平成21年まで長きにわたり、地域の実情や社会情勢に基づく教育的課題解決に向けて取り組み、本市の社会教育の発展に多大な貢献をされました。

心からごめい福をお祈り申し上げます。

建設重機の迫力を絵に

豊沼小学校で写生会

6月15日(月)、市内異業種交流の集まり「憩岳会」が建設重機を提供し、豊沼小学校にて写生会が行われました。これは同団体が地域貢献の一環として毎年市内小学校にて実施しており、今年は除雪などに使用するタイヤショベルを題材としました。子どもたちは、大きさのバランスに悩みながらも、細かい部分までしっかりと描いていました。

▼近くで見るとその大きさにびっくりしますね！



7月 CALENDER

くらしのカレンダー



1 (水)
2 (木)
3 (金) ☐無料法律相談 (前日までに予約) 13:00～
4 (土)
5 (日)
6 (月) ☐1歳児パクパクひろば (R1年6月生) 9:45まで受付 ☐市民健康栄養相談 13:00～
7 (火)
8 (水) ☐3歳児健診 (H29年5・6月生) 9:30～ ☐フッ素塗布 9:30～10:00まで受付
9 (木)
10 (金) ☐いきいき広場 (65歳以上) 10:00～
11 (土)
12 (日)
13 (月) ☐ゆう百歳体操 10:00～
14 (火)
15 (水) ☐いきいき広場 (65歳以上) 10:00～
16 (木) ☐赤ちゃんのおはなしばたけ 11:00～ ☐ゆう百歳体操 10:00～
17 (金) ●北海道みんなの日
18 (土)
19 (日)
20 (月) ☐いきいき広場 (65歳以上) 10:00～ ☐ゆう百歳体操 10:00～
21 (火) ●ひだまりカフェ 14:00～
22 (水)
23 (祝) 海の日
24 (祝) スポーツの日
25 (土)
26 (日)
27 (月) ☐ゆう百歳体操 10:00～
28 (火)
29 (水) ☐乳児健診 (R2年3月生) 13:00～受付 ☐乳児健診 (R1年12月生) 13:15～受付
30 (木) ☐いきいき広場 (65歳以上) 10:00～ ☐ゆう百歳体操 10:00～
31 (金)

☐市役所 ☐ふれあいセンター ☐総合福祉センター
☐図書館 ☐地域交流センターゆう ●その他

「広報すながわ」に掲載している行事などについては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止や延期、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。市ホームページや地デジ広報にて随時情報を更新しています。

みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

「高齢者サービス」を紹介するリン!

▶家族介護慰労金支給事業

要介護4もしくは5に認定された高齢者などを、在宅で1年以上介護保険サービスを利用せずに介護した方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金(年額10万円)を支給します。

▶介護手当支給事業

要介護4もしくは5に認定された認知症高齢者などを3か月以上継続して介護した方で、一定の基準に該当する場合に介護手当(月額4,500円)を支給します。

※なお、家族介護慰労金と介護手当の重複支給はできません。

☎高齢者支援係Tel 54-2121

7月の休日当番医

	一般診療	歯科診療
5 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	あむデンタルクリニック 歯科口腔外科 Tel 0124-27-7313 (芦別市北4条東1丁目9番地の5)
12 (日)	市立病院 Tel 54-2131	ひらやま歯科 Tel 72-2323 (新十津川町中央 83-22)
19 (日)	村山内科医院 Tel 54-0888	ぬまくら歯科 Tel 0164-22-5615 (深川市1条12番16号)
23 (祝)		伊藤歯科医院 Tel 52-2222
24 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	はぎわら歯科クリニック Tel 0124-22-5858 (芦別市北7条西2-8)
26 (日)		若葉台病院 Tel 75-2266 (滝川市江部乙町1452番地1)
備考	診療は9:00～17:00 で、夜間診療は電話 センターTel 54-2196 へ照会を	診療は9:00～12:00

産地直送！砂川産の農産物を食べませんか？

砂川の農家の方が作ったおいしくて安全安心な農産物やジャムなどの加工品が、農家の直売所のほか、北海道子ども国に隣接しているハイウェイオアシス館内の「そらいちマーケット（産直市場）」でも販売されています。ぜひお立ち寄りください。

●そらいちマーケットの営業時間

- ・夏期（5月～10月）
9:00～18:00
- ・冬期（11月～4月）
9:00～17:00



問農政課TEL 54-2121

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために 「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていきましょう！

◆その1 手を洗おう・・・手洗いは、長めに30秒程度かけて

感染を防ぐには、正しい手洗いがとても大切です。石けんと流水による手洗いは、アルコール消毒と同等の効果があるとされており、公共の場から帰ったときや鼻をかんだとき、せきやくしゃみをしたとき、食事の前後、病気の人の看病をしたとき、外にある物に触ったときなど、こまめに手洗いをしましょう。手洗いができないときは手指消毒薬の使用も効果があります。



手を洗おう

正しい手洗いの手順

- ①石けんをよく泡立てる→②手のひら、手の甲を洗う→③指先や爪の間を洗う→④指を一本ずつ、指の間を洗う→⑤親指は手のひらでねじるように洗う→⑥手首を洗う→⑦流水で十分にすすぐ→⑧清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす

問ふれあいセンターTEL 52-2000

編集後記

▶夏が来ましたが、暑くなると心配なのが熱中症▶今年は新型コロナ対策でマスクを着用していることも多く、熱が籠もることによる体温上昇に注意が必要です▶手洗い、うがい、マスクに「水分補給」もお忘れなく！☺