

手洗い

うがい

せきエチケット

で新型インフルエンザ予防



6月12日(日本時間)、WHO(世界保健機関)は、新型インフルエンザの警戒レベルをフェーズ5から6に引き上げました。国内での感染者数は、既に30の都道府県で661人に達し、うち東京都では43人(6月16日現在)が確認されています。

今回の新型インフルエンザは、感染した場合、早期に適切な治療を受けることで順調に回復していますが、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方などを中心に重症化する恐れもあります。引き続き、冷静な対応をお願いするとともに、手洗い、うがい、せきエチケットなどを徹底し、感染予防に努めてください。

まずは電話で相談を!

38度以上の発熱などインフルエンザの症状があり健康に不安がある方は、医療機関に行く前に、まずは電話でご相談ください。

東京都多摩府中保健所(午前9時~午後5時) ☎042-362-2334

東京都発熱相談センター(平日午後5時~翌日午前9時、土・日曜日と祝日は午前9時~翌日午前9時) ☎03-5320-4509

※この記事を取り取ってお手元に残しておくとお便利です。

1 十分な手洗い

- ①流水で手首まで洗いましょう。
- ②せっけんをよく泡立てて15秒くらいかけて洗いましょう。
- ③せっけんをきれいに洗っておきましょう。
- ④洗ったあとは水分を十分ふき取りましょう。

2 うがい

外出から帰った時や、のどに不快感や炎症があるときは、必ずうがいをしましょう。

3 せきエチケット

- ①発熱、せき、くしゃみなどの症状のある人が身近にいたら、マスクをつけてもらいましょう。
- ②せき、くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、ほかの人から1~2m以上離れましょう。
- ③鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。

市民活動

みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内法人/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
 ※いずれも上記以上の費用がかかる場合は内容を確認し掲載基準に則り検討します(主催・活動団体がNPO法人の場合は応相談)。
 ※タイトル後に★のあるものは社会教育会館の講師派遣事業
 上記以外紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
 ☎http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または☎76-2490 ☎秘書広報課☎内線2129
 ※今年度から、掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。ご協力をお願いします。

7月19日発行号

原稿締切日 6月26日(金)

8月2日発行号

原稿締切日 7月9日(木)

催し

安全な野菜づくりのカルチャースクーリング

☎三鷹オーガニック農園☎平成22年2月28日(日)まで☎同園(上連雀9-16) ☎5坪(15㎡)タイプ1カ月3,150円から☎同園(金子)☎080-2001-1665

三鷹市吹奏楽団 第28回定期演奏会

☎6月21日(日)午後2時開演(1時30分開場)☎三鷹市公会堂☎500円(中学生以下とチラシ持参の方は無料)☎当日会場へ☎奥山☎090-1777-3233

合唱(斉唱)講座★

講師はソプラノ歌手の山口なをみさん。

☎わかば☎6月22日(月)午後1時30分~3時30分☎牟礼コミュニティセンター☎当日会場へ☎伊東☎46-1768

市民講座「漢詩のひろば」

講師は村岡芳枝さん。
☎6月23日(火)午後1時30分~3時30分☎社会教育会館☎1,000円☎当日会場へ☎加藤☎45-6302

ワンコインサロン

☎ファースト・ステップみたか☎6月25日(木)午後7時~9時☎市民協働センター☎500円☎当日会場へ☎本山☎47-9619

子育てを学ぶことが社会貢献になる方法

☎子育て寺子屋☎6月26日(金)午前10時から☎西方寺☎☎名和☎042-234-2777・☎info@bosatsudo.net・☎http://ameblo.jp/bosatsudo/

ゴルフ入門講座

☎ゴルフ教育研究会☎在勤を含む市民各12人☎6月27日~8月6日の土・日・水・木曜日午前11時~午後0時30分(毎週1回)☎三鷹台総合ゴルフ練習場☎2,500円(1回)☎同会☎FAX042-463-5750(先着制)☎畔蒜(あびる)☎090-5560-0424

司法書士による無料法律相談会

☎東京司法書士会武蔵野支部☎6月27日(土)午後1時~4時☎武蔵野公会堂☎☎上條☎60-5030

チャリティーバザー

☎日本福音ルーテル三鷹教会バザー委員会☎6月28日(日)正午~午後2時☎ルーテル学院大学☎当日会場へ☎同会☎33-1122

NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の催し

☎①パソコン水彩画講座=6月28日、7月12・26日の日曜日午前10時15分~午後0時45分(全3回)、②パワーポイント講座=7月4日(土)、③ホームページ・ビルダー講座=7月26日(日)、いずれも午後1時15分~5時45分☎三鷹産業プラザ☎19,900円(テキスト、モチーフ代を含む3回分)、②③8,000円、テキスト代②2,000円、③2,500円(いずれも希望者のみ)☎同会(秋山・松浦)☎40-2663・☎FAX40-2664・☎senior@mitaka.ne.jp

ひとりで着る浴衣講習会

☎ボランティアきもの藍の会☎7月1日(水)午後2時~4時☎武蔵野市民会館☎浴衣一式☎同会(吉沢)☎32-2691

あかね保育園の催し

☎①あそびましょ=7月2日(水)午前10時~11時30分、②あかねまつり=7月5日(日)午前10時~午後2時☎①下連雀南浦地区公会堂、②同園☎☎①同園(堀口)☎49-2671、②当日会場

クイックステップ講習会

☎ダンスサークル三鷹☎7月2・16・30日の木曜日午後7時30分~8時30分☎三鷹駅前コミュニティセンター☎800円(1回)☎同会☎042-309-3820

渡部芳紀先生による太宰治の魅力語る講演会

☎中央大学学生会三鷹支部☎7月4日(土)午後2時から☎三鷹駅前コミュニティセンター☎当日会場へ☎同会☎042-486-0053

第47回小羊お楽しみ会

☎第二小羊チャイルドセンター☎7月5日(日)①保育参観・親子制作・子育て講演会=午前9時から、②お楽しみ会=午後1時から☎同園☎当日会場へ☎同園☎43-9754

親子でたのしみげんこつ寄席

☎学童保育げんこつ組☎7月5日(日)午後1時30分~2時45分☎明星学園小学校いちょうのホー

ル☎同会(中村)☎32-3081・☎FAX32-9372

ふれあいダンスパーティー

☎三鷹市ダンススポーツ連盟☎7月5日(日)午後1時30分~4時☎社会教育会館☎300円☎当日会場へ☎羽根田☎44-1099

Le Coin Francais フランス語講座

☎スペースあんさんぶる☎7月5日(日)午前10時~11時☎同スペース☎1,800円☎同スペース☎43-3989

脳の健康教室

☎学習サポーター募集☎高齢者の学習の助言とお手伝いをしています。

☎NPO法人元気力向上委員会☎おおむね60歳までの方☎①説明会=7月6日(月)午前10時~正午、②研修会=7月13日(月)午前9時30分~午後0時30分☎①市民協働センター、②三鷹台団地集会所☎同相原☎45-6141

みんなで歌おう青春の日々 vol.4

講師はソプラノ歌手の山口なをみさん。
☎うた声響の会☎7月7日(火)午後2時から☎武蔵野スイングホール☎2,000円☎同野澤☎03-5936-7319・☎FAX03-5372-0932

金曜会絵画展

☎7月7日(火)~12日(日)午前10時~午後6時☎三鷹市美術ギャラリー☎期間中会場へ☎田島☎51-3925

学校に行けない、行かない子どもたちを支えるための学習相談会

☎NPO法人文化学習協同ネットワーク☎7月11日(土)午後2時~4時☎文化学習協同センター☎同会☎47-8706

オーハッピーディサマーコンサート

☎ゴスペルコネクション☎7月11日(土)午後6時~9時☎三鷹バプテスト教会☎前売1,500円、当日2,000円☎同ケリーとも子☎080-5032-7017

会員募集

カメレオンのたまご(造形絵画教室)

☎4歳~小学校低学年のお子さ

☎☎毎月第2・4土・日曜日午前11時から☎同会アトリエ(牟礼4丁目)☎1,500円(1回)☎同北岡☎46-7479

マジックみたか

☎毎月第1・3日曜日午後7時~9時☎西社会教育会館☎月額2,500円☎同鳥塚☎31-4516

「三鷹赤とんぼ」牟礼高山連(阿波踊り)

☎4歳~中学生☎6月~8月の毎週日曜日午前10時~正午☎高山小☎年額1,000円☎同横幕☎090-4934-5097

ファンタジー(運動遊び)

☎4歳~小学2年生☎毎週木曜日午後3時30分~5時(7月下旬~8月は休み)☎第二体育館☎入会金1,000円、月額2,500円(体験600円)☎同森☎48-1145

三鷹青少年少女合唱団

☎毎週金曜日午後3時45分~5時☎社会教育会館☎入会金2,000円、月額2,500円☎同河本☎44-6756

毛筆に親しむ会(書道教室)

☎①毎週土曜日午後1時~4時、②毎週火曜日午後7時~9時☎西社会教育会館☎月額3,000円☎同神保☎31-8870

キューックラブ(バドミントン)

☎女性☎毎週土曜日午後3時~6時☎六小☎入会金1,200円、会費3カ月3,500円☎同高木☎43-2350

手作り洋裁ボランティアグループ

☎毎月第2・4火曜日午前10時~正午(見学可)☎社会教育会館☎月額1,000円☎同吉岡☎45-2556

連雀ジュニア実戦カラテ教室

☎毎週土曜日午前10時30分~正午☎七小など☎月額5,000円☎同小池☎080-5640-3193

グループ・どっぺる(ハイキング・登山)

☎土・日曜日、祝日☎主に関東近郊の山☎入会金1,000円、月額1,000円☎同大塚☎080-5418-5053・☎groupdoppel@gmail.com・☎HPhttp://www.geocities.co.jp/groupdoppel/

FCカーリーナ(フットサル)

☎毎週水・金曜日午後7時~9時☎主に七小または六中体育館☎入会金2,000円(保険料)、月額2,000円☎同高須☎090-9377-3962

さざなみ(アクアフィットネス)

☎毎週木曜日午後4時30分~6時☎第二体育館屋内プール☎入会金1,000円、月額2,000円☎同福田☎31-8435

やさしい英会話

☎毎月第2・4金曜日午前10時~11時30分☎調布市深大寺地域福祉センター☎入会金1,000円、月額3,000円☎同渡辺☎FAX042-442-8301・☎gan2@asahi.email.ne.jp

やよい会(カラオケ)

☎毎月第1・2水曜日午前10時~午後0時30分☎井口コミュニティセンター☎入会金500円、月額2,000円☎同吉野☎31-6733

英会話トマトの会

☎毎週土曜日午後1時30分~3時30分☎社会教育会館☎入会金1,000円、月額5,000円☎同川越☎49-6532

伝言板

杏林大学公開講演会

「高齢者に多い目の病気」
講師は同大学医学部教授の平形明人さん。
☎6月27日(土)午後1時30分~3時☎同大学☎当日会場へ☎同大学☎44-0611

杏林大学医学部交換留学生のホームステイ先募集

☎7月1日(水)~8月31日(月)。7月はデンマーク人2人、8月はインドネシア人2人、7~8月はスイス人1人。いずれも女性で会話は英語です。受け入れは1週間単位から募集。◆謝礼 1週間5,000円☎杏林大学ESS部☎同部☎090-8068-7260・☎e.mao.omaie.e@superinfinite.net

第31回都立調布特別支援学校夏まつり

☎7月18日(土)午後2時~5時☎同校☎当日会場へ☎同校(池澤)☎042-487-7221