

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

新型コロナウイルス感染症対策には、運動・食事・睡眠という、いわゆる健康管理が大切です。

(1) 手洗い
ドアノブや電車のつり革などに触れることで、自分の手にもウイルスがついている危険性があります。帰宅時、調理前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

(2) 普段の健康管理
普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

(3) 適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

健康管理のための栄養と運動
★栄養バランスに気を付けましょう
主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・芋・海藻料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、果物をまんべんなく食べて、水分も意識してとるようにしましょう。

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター) ☎ 624

新型コロナウイルス感染症に負けない!



※糖尿病、高血圧、腎臓病などで食事制限がある方は、その指導内容に従ってください。

★**身体を動かしましょう**
足の運動(筋トシ)、買い物や屋外で散歩(人混みは避けて)、軽い体操(ラジオ体操・ストレッチ)などを行いましょ。

自宅で軽い運動をしたり、家事を積極的にしたり、人混みを避けて散歩をしたりして、体力の低下・心身の活力低下を防ぎましょう。

テレビはむらでテレビはむ体操
テレビはむらでは「テレビはむ体操」を制作・放映しています。羽村市体育協会のスポーツトレーナーが手軽にできる簡単体操を紹介しています。ユーチューブでいつでも見ることができま(羽村市公式動画チャンネルで配信中)。

ちよつと時間の空いた時に、チャレンジしてみてください!

問合せ 広報広聴課
広報係 ☎ 505

■ ■ 市などが主催する事業の中止・延期のお知らせ ■ ■

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、次の事業を中止・延期します。ご理解、ご協力をお願いします。

.....【中止】.....

◆ **高齢者レクリエーションのつどい**
実施を予定していた日 6月25日(木)
問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎ 175

◆ **障害者スポーツ・レクリエーションのつどい**
実施を予定していた日 6月28日(日)
問合せ 障害福祉課障害福祉係 ☎ 173

.....【延期】.....

◆ **市営住宅入居登録者募集・都営住宅入居者募集**
毎年5月に行っている「市営住宅入居登録者募集」および「都営住宅入居者募集」については、募集の時期が延期になりました。今後の募集については、決まり次第、広報はむらでお知らせします。

問合せ
市営住宅...都市計画課住宅・交通係 ☎ 276
都営住宅...東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎ 03-3498-8894 (土・日曜日、祝日を除く)



新型コロナウイルス感染症 Q & A

これまでに市に寄せられた主な質問と答えを紹介します。

■健康に関すること 問合せ 健康課(保健センター) ☎ 622～626

質問	回答
市内の感染者について情報を知りたいのですが。	市は東京都が公表する以上の情報を持っていません。東京都が市区町村別に感染者数などを公表しているため、詳しくは都公式サイトを確認してください。市公式サイトトップページ「新型コロナウイルス感染症についての情報」から確認することができます。 なお、濃厚接触の可能性のある方には保健所から連絡がありますので、噂などに惑わされず、手洗いなどの感染予防対策を行ってください。
感染しないために日常生活で気を付けることは。	「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避けてください。また、次のような一般的な感染症対策や健康管理も心がけましょう。 ■せっけんによる手洗い ■手指消毒用アルコールによる消毒 ■人混みを避ける ■十分な睡眠をとる
持病の通院のため病院に行きたいが、感染が心配です。	医療機関を受診する際は、できるだけマスクを着用し、人混みを避けましょう。帰宅したら必ずせっけんで手を洗い、感染予防を心がけましょう。
咳や発熱などがあり、医療機関を受診した方が良いか迷っています。	かかりつけ医のいる方...かかりつけ医に電話で相談してください。
	かかりつけ医のいない方 4日以上症状が続く一般の方 / 2日以上症状が続く高齢の方・基礎疾患がある方・妊婦の方 →新型コロナ受診相談窓口で電話してください。 【月～金曜日の午前9時～午後5時】西多摩保健所 ☎ 0428-22-6141 【上記以外の時間、および土・日曜日、祝日(終日)】 ☎ 03-5320-4592
	不安に思う方(微熱や軽い咳、感染したかもしれないなど) →新型コロナコールセンターに電話してください。 【午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日を含む)】 ☎ 0570-550571
PCR検査を受けたいのですが。	PCR検査は、医師が必要と判断した場合に受けることになります。まずは、かかりつけ医や新型コロナ受診相談窓口で電話で相談してください。

■健康以外のこと

質問	回答
新型コロナウイルス感染症に伴う中小企業への経済支援はありますか。	中小・小規模事業者を対象に、運転資金や設備資金などの融資制度を実施しています。詳しくは産業振興課(☎655)へ問い合わせてください。 また、国や東京都による新型コロナウイルス感染症による事業継続のための融資制度などもあります。取引のある金融機関や産業振興課に問い合わせるか、市公式サイトを確認してください。
新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減り困窮しています。相談窓口を教えてください。	休業などで収入が減り、一時的に貸付が必要な場合は社会福祉協議会(☎554-0304)へ。生活困窮に関することは社会福祉課(☎107)へ。要件などがありますので、まずは電話で相談してください。 退職・解雇などに関する相談は、東京労働局総合労働相談コーナー(☎03-3512-1608)へ。次の職を探したい場合は、ハローワーク青梅(☎0428-24-8609)へ相談してください。

「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避け、こまめに手を洗いましょう。せっけんを使い、泡は流水で15秒以上かけてよく流しましょう。咳エチケットも忘れずに!