

## 感染症を予防しましょう

冬は、空気が乾燥することによりウイルスの感染力が強まり、感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぐために、「かからない・うつさない」行動をとりましょう。

【いきいき健康課】



### 接触感染対策

感染者と接触したり、ウイルスが付いた手で目や鼻、口などを触ったりして感染することを接触感染といいます。帰宅時や食事の前後などは、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。また、外出先で手を洗えない場合は、アルコール消毒が有効です。

### 飛沫感染対策

感染者が咳やくしゃみをした時の飛沫に含まれるウイルスを、他人が吸い込んで感染することを飛沫感染といいます。咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。

### 正しい手の洗い方

<p><b>1</b></p>  <p>流水でよく手をぬらし、せっけんをつけ、手のひらをこする。</p>	<p><b>2</b></p>  <p>手の甲をのばすようにこする。</p>	<p><b>3</b></p>  <p>指先と爪の間を念入りにこする。</p>
<p><b>4</b></p>  <p>指の間をこする。</p>	<p><b>5</b></p>  <p>親指と手のひらをねじり洗います。</p>	<p><b>6</b></p>  <p>手首も忘れずに洗う。</p>

### 問い合わせ

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

## 11月8日は「いい歯の日」です

歯や口腔の健康は、生活の質に大きく関連しています。普段から下記のリストでセルフチェックを行い、年に1回～2回は歯科検診を受けましょう。

【いきいき健康課】



### チェックリスト

- 歯ぐきに腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきている。
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい。
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がつく。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、うっ血している。
- とときどき歯が浮いたような感じがする。
- 指で触ってみて少しぐらつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出る。

### 判定

- **チェックなし**  
これからもしっかりと歯磨きを心がけ、少なくとも年に1度は歯科検診を受けましょう。
- **チェック1個～2個**  
歯周病の可能性がります。歯磨きの仕方を見直し、かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。
- **チェック3個～5個**  
歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院に相談しましょう。

## すこやか橋本 まなびの日 “好奇心は夢への第一歩”

子どもから高齢者まで世代を越えて集い、心身ともに健康な人づくり、あたたかいふれあいの地域づくりをめざして開催します。さまざまな世代の人が楽しめるブースや発表会を用意していますので、ぜひお越しください。

【生涯学習課】



● **日時** 11月12日(日)  
午前9時30分～午後2時30分

● **場所** 県立橋本体育館

● **その他**  
詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



● **問い合わせ**  
すこやか橋本まなびの日実行委員会事務局  
（生涯学習課内） ☎33-6112



### イベント内容

- ふれあいフェスタ（発表会）
- バルーンアート ● 議会報告会
- 手話体験 ● おもちゃ病院 ● 点字で名刺
- モールのさかなつり ● 食生活改善
- 足形スタンプ ● クラフト工作
- 粘土でスイーツデコ ● 浄化槽と水環境
- 交通安全教室 ● 人形劇 ● 食品ロス削減
- お琴体験 ● クリスマスツリー
- 血糖測定 ● 骨密度測定 ● 歯科相談
- ポッチャ体験 ● こども食堂 ● 防災学習
- エコ石鹸づくり ● リメイク工作
- パープルリボンプロジェクト ● 人権啓発
- コミュニティバス展示 ● 市民と行政の協働
- さくら猫の活動 ● 手作り体験マジック
- 模擬店 ● バザー など

## 地域優良賃貸住宅の入居者を募集します

市では、地域優良賃貸住宅の入居者を募集しています。申込資格や家賃など詳しくは市ホームページを確認していただくか、建築住宅課 住宅係までお問い合わせください。

【建築住宅課】



▶ **入居時期** 令和6年2月1日(木)

▶ **申込受付期間** 11月1日(水)～24日(金)  
※土・日曜、祝日を除く  
午前8時30分～午後5時15分

▶ **随時募集** 車いすを常用する身体障がい者用住戸の随時募集も行なっています。

▶ **必要書類および申込方法**

手続きに必要な書類を「地域優良賃貸住宅募集要綱」でご確認の上、持参または郵送（受付期間内必着）で申し込んでください。募集要綱は、建築住宅課または市ホームページで入手できます。

### ▶ 募集住宅

住宅名 (所在地)	構造等	建設年度	間取り	募集戸数	家賃月額 (円)	敷金額 (円)	備考
橋本駅前団地 (古佐田2-7-7)	鉄筋コンクリート造 9階建	平成11年	3DK	1	65,000	195,000	3階
			2DK	1	50,000	150,000	8階

※新婚世帯または子育て世帯の場合、最大6年間の家賃助成が受けられます。

▶ **申し込み・問い合わせ**

〒648-8585（住所記入不要）  
橋本市 建設部 建築住宅課 住宅係 ☎33-1115



◀ 地域優良賃貸住宅入居者募集ページへの二次元コード