

## 編集後記

「袖ヶ浦市民便利帳」は、袖ヶ浦市にお住まいの皆様方へ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、市民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として袖ヶ浦市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「袖ヶ浦市民便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、袖ヶ浦市の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

- 「袖ヶ浦市民便利帳」に掲載の行政情報は、令和3年4月1日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。
- また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

# 袖ヶ浦 市民便利帳

令和3年4月発行

発行

袖ヶ浦市

〒299-0292 千葉県袖ヶ浦市坂戸市場1番地1  
TEL.0438-62-2111(代)

株式会社サイネックス

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3  
TEL.03-5275-5022

広告販売

株式会社サイネックス 千葉支店

〒260-0028 千葉県千葉市中央区新町24-9  
TEL.043-238-8280

※掲載している広告は、令和3年3月末日現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD  
FONT

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。



# 公衆衛生の豆知識



## 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。 ・時計や指輪は外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります

2



手の甲をのぼすようにこすります

3



指先・爪の間に念入りにこすります

4



指の間を洗います

5



親指と手のひらをねじり洗いします

6



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

## 正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかける

3



隙間がないよう鼻まで覆う



# 住まいの快適リフォーム

水まわり

外壁

床・壁・天井

家の事なら お任せください!



ぼんたんくん

住まいのリフォームショップ

そでがうらリフォーム

☎0120-30-2261

株式会社 そでがうらリフォーム 〒299-0246 千葉県袖ヶ浦市長浦駅前3-12-1 TEL 0438-60-2766

受付時間/9:00~17:00 定休日/毎週日曜日 お気軽にご相談ください!!

そでがうらリフォーム

検索

