

インフルエンザに負けないぞ

空気が乾燥するこれからの季節は、例年インフルエンザが流行しています。手洗いを徹底し、体調管理を心掛けてインフルエンザを予防しましょう。 **健康推進課 ☎ (527) 3272**



寒くても外で
元気よく遊ぼう



遊んだ後、
食事の前は
必ず手を洗おう

たくさん食べて
強い体を作ろう



撮影場所 中砂保育園

65歳以上の方などに インフルエンザ予防接種費用を助成

対象となるのは①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方。①に該当する方には、予診票を10月初旬に発送しました。「9月以降に転入した」などで予診票が届いていない方と②の方は健康推進課へご連絡ください。免疫ができるまでに2週間程度かかります。

心臓や腎臓などの慢性疾患で治療中の方と、鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談の上、接種してください。時12月28日(月)まで場市内指定医療機関費自己負担額は2,500円(必ず予診票を持参)。補助は接種期間に1回限り。生活保護受給者等には免除制度あり(「受給者証明書」を医療機関に持参)。

手洗い

- 家に帰ったときや食事の前には、必ず手を洗いましょう
- 石けんで、手の甲、爪や指の間、手首等をしっかり洗いましょう
- アルコール製剤による手指の消毒も効果があります



体調管理

- 睡眠・休養をしっかりととりましょう
- 栄養バランスのよい食事をとって抵抗力を高めましょう
- 室内の湿度を加湿器などで適切に保ちましょう(50%~60%)



せきエチケット

- せき・くしゃみの症状があるときはマスクをしましょう
- 手のひらでせき・くしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう
- せき・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけましょう



ワクチンの接種

- 流行前にインフルエンザワクチンを接種すると、発症を一定程度抑え、また発症しても重い症状になるのを防ぐことが報告されています



平成28年 資源とごみの収集カレンダーを配布します

平成28年の「資源とごみの収集カレンダー」を12月4日(金)から全戸配布します。1年間の資源とごみを出す日が分かる冊子です。大切に保管してご活用ください。

☎ごみ対策課 ☎(531)5517



外国人の方へ

資源とごみの収集カレンダーを配布します。分別方法をさらに詳しく知りたい外国人の方は市役所などで配布する外国語版「資源とごみの分別ハンドブック」をご覧ください。

To All Foreign Residents of Tachikawa City

Resources and Waste Collection Calendar will be distributed to each household. To get more information on sorting in English, see Resources and Waste Sorting Handbook available at Tachikawa City Hall and other places.

敬启各位外国人士

分发资源和垃圾的收集月历。
想更加详细地知道分类方法的国外人士
请参考市政府等分发的外语版「资源和垃圾的分类手册」。

외국인 여러분들에게

재활용 쓰레기 수집 달력을 배부합니다. 분리 수거 방법을 자세히 알고 싶은 분은 시청 등에 배포되어 있는 외국어판(재활용 그리고 쓰레기 분리 핸드북)을 참조하시기 바랍니다.

資源やごみの映像やサンプルを使い、正しい分別方法を説明します。また、ごみに関する疑問や分別に関して



ごみの出し方・分別等の説明に職員が伺います

ごみ収集車は午前8時から収集を開始し、車両が満載になると、処理施設まで運搬するため時間を要します。その日の資源やごみの量、天候、交通事情により遅れたり早まったりします。収集漏れを防ぐためにも必ず、午前8時までに出してください。
☎ごみ対策課・内線6754

資源はきれいにしてから排出を

皆さんに分別して出していただいた資源はリサイクルされ、新たな製品に生まれ変わります。そのためには汚れを落とすとして出してください。ご協力をお願いします。

また、生ごみの水切り推進のため、水切り器を使った実演や簡単な説明を行う「ちよこっと生ごみ説明会」も行っています。
☎ごみ対策課・内線6757

事業所のごみ出し間違っていますか

- ペットボトル(♻️PETが目印) 繊維、食品用トレイ、カーペットなどにリサイクルされます。
- プラスチック プラスチック・ビニール製品、建材・燃料などにリサイクルされます。

☎ごみ対策課・内線6751

☎ごみ対策課・内線6756

「こころが大好き立川」の写真を随時募集。あなたの写真を「広報たちかわ」に掲載してみませんか。くわしくは、市ホームページを☎広報課広報広聴係・内線2747