



スポーツ通信

対市内に在住・在勤・在学の人
申津市スポーツ協会にある申込用紙

に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで同協会(〒514-0056 北河路町19-1 メッセウイング・みえ 1階、FAX273-5588)へ

※費用など詳しくは、同協会にお問い合わせいただくか、同協会ホームページをご覧ください。
問同協会(☎273-5522)

津市民体育大会

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
なぎなた(小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部)	11月22日(日)	高田高校第三体育館(一身田町)	小学生以上	各15人	10月26日(月)~11月9日(月)
スポーツウエルネス吹矢	12月20日(日)	サオリーナサブアリーナ	スポーツウエルネス吹矢経験者	100人	10月26日(月)~11月20日(金)

津市民スポーツ教室

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
ラグビーフットボール	11月14日(土)10:00~12:00	海浜公園内陸上競技場	4歳~中学生	50人	当日受け付け
なぎなた	11月29日(日)9:00~12:00	高田高校第三体育館(一身田町)	小学生以上	50人	11月2日(月)~16日(月)
サッカー(U8の部)	12月6日(日)10:00~12:00	海浜公園内陸上競技場	5歳~小学2年生	100人	11月2日(月)~20日(金)
サッカー(アクティブシニアの部)	12月6日(日)14:00~16:00	海浜公園内陸上競技場	35歳以上	50人	

感染症予防のために~手洗いと咳エチケット~

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346



手洗い

感染症は、手についたウイルスが、目・鼻・口から入ることで感染するため、常に手を清潔にしておくことが大切です。帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗いましょう。また、手を洗うことができないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用することも有効です。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先・爪の間を念入りにこすり洗う
- 指の間も洗う
- 親指と手のひらをねじり洗いする
- 手首も忘れずに洗う
- 十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取り、乾かす

咳エチケット

新型コロナウイルス感染症をはじめ、咳やくしゃみの飛沫^{ひまつ}によって感染する感染症は多くあります。電車、職場、学校など人が集まる場所では咳エチケットを実践しましょう。

間違った咳エチケット



- 手で押さえると、その手で触ったドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります
- 何もせずに咳やくしゃみをする、しぶきが2mほど飛びます

正しい咳エチケット



- マスクは、鼻から顎まで覆い、隙間がないように付ける



- マスクを着用していないときは、ティッシュやハンカチ、上着の内側などで覆う