

# 3つの「密」を避けましょう

## 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします

### 「密閉」「密集」「密接」しない！「ゼロ密」を目指しましょう。

**マスクをつけましょう**

**飲食店でも距離を取りましょう**

- ・多人数での会食はさける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

**屋外でも密集するような運動は避けましょう**

少人数での散歩やジョギングなどは大丈夫

**窓やドアを開けこまめに換気を**

**電車やエレベーターでは会話を慎みましょう**

**他の人と十分な距離を取る**

2メートル

**手洗い、咳エチケット、健康管理も同様に重要です**

**不要不急の外出を控えましょう**

新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどが急きよ中止や延期となる場合があります。

かんたん

## ハンカチマスクの作り方

ハンカチマスクはあくまでも咳やくしゃみの飛沫を防ぐエチケット用です。

〈用意するもの〉



- ・ハンカチ (綿100%がおすすめ)
- ・ヘアゴム 2本

① 3つに折る



② 中央にひだを入れる



③ 両脇にゴムを通す



④ 長さを調整して折りたたむ



完成

### みなさんの健康のために(6月) 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

#### 離乳食に関する電話相談

離乳食講習会の中止に伴い、開催予定日に電話相談を実施します。お気軽にご相談ください。

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

#### はじめての離乳食

- 回 6月5日(金) 午後1時～3時半
- 対象 生後5カ月頃の乳児の保育者

#### ステップ離乳食

- 回 6月5日(金) 午前9時半～12時
- 対象 生後6カ月以降で2回食・3回食に進もうとしている乳児の保育者



#### 健康相談(予約制)

健康診断の結果記録票のある人は持参してください。

問保健師、栄養士による個別相談

6月	受付時間	会場	申し込み
24日(水)	13:30～15:00	豊栄健康センター	健康福祉課 地域保健福祉担当 (☎387-1345)
26日(金)	9:30～11:00	北地域保健福祉センター	同センター (☎387-1781)

#### 《その他》

- 股関節検診・母体保護相談、1歳誕生歯科健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月ころに実施)は該当者に個別案内をしています。

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

お弁当 日用品 食料品

6月30日まで

詳しくはこちら

## ござれや宅配 地域協働プロジェクト

#### 配達エリア

松浜中学校区、濁川中学校区 南浜中学校区

#### 参加店舗

北地区の飲食店、八百屋など ホームページから確認ください。

#### 配送方法

利用店舗によって以下の2種類があります。

- ① タクシーが一律500円で配送
- ② 店舗が直接配送

問北新潟商工振興会事務局(☎259-5811)

#### 簡単3ステップ

- 1 電話でお店に注文します。
- 2 配達希望の時間をお店に伝えます。
- 3 ドライバーに料金を支払います。

