

新型コロナウイルス感染症関連情報

「新しい生活様式」の実践を

出典：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)「新しい生活様式」の実践例

一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い

- ・人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- ・遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- ・会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状が無くてもマスク**を着用。
- ・家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・**手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。
- ・高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理を厳重にする。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモする。
- ・地域の感染状況を注意する。

日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに**手洗い・手指消毒**。
- ・咳エチケットの徹底。
- ・こまめに換気。
- ・身体的距離の確保。
- ・**「3密」の回避(密集、密接、密閉)**。
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。



日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用。
- ・1人または少人数ですいた時間に。
- ・電子決済の利用。
- ・計画を立てて素早く済ます。
- ・展示品への接触は控えめに。
- ・レジに並ぶときは前後にスペース。

娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
- ・ジョギングは少人数で。
- ・すれ違う時は距離をとる。
- ・予約制を利用してゆったりと。
- ・狭い部屋での長居は無用。
- ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで。

働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務。
- ・時差通勤でゆったりと。
- ・オフィスは広々と。
- ・会議はオンライン。
- ・名刺交換はオンライン。
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク。

公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに。
- ・混んでいる時間帯は避けて。
- ・徒歩や自転車も併用する。

食事

- ・持ち帰りやデリバリーも。
- ・屋外空間で気持ちよく。
- ・大皿は避けて、料理は個々に。
- ・対面ではなく横並びで座ろう。
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて。

冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて。
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

催しものの中止情報・公共施設の休館情報

情報は5月11日時点のものです。試行やガイドラインの作成により期限を待たずに、一部再開する場合があります。また、感染状況を踏まえて期限を延長する場合があります。

中止する西区主催の催し

- ◆佐潟自然散歩 5月23日(土)
- ◆乳がん(マンモグラフィ)集団検診 5月31日(日)まで
- ◆胃がん・肺がん集団検診 当面の間

5月31日(日)まで休館・休止する区内施設

(休館日のため、※の施設は6月1日(月)まで休館)

- ◆坂井輪児童館*・有明児童センター
- ◆全ての子育て支援センター
ほほえみ、ひだまり、たんぽぽ、ひよこ、つばさピエロハウス、愛らんど、コアランド、有明子育て支援センター
- ◆全ての公民館
坂井輪地区公民館、小針青山公民館(西新潟市民会館を含む)、西地区公民館、赤塚公民館、中野小屋公民館、黒埼地区公民館(黒崎市民会館を含む)、黒埼北部公民館、黒埼南部公民館
- ◆全ての図書室
真砂地区図書室、西内野地区図書室*、小針地区図書室*、青山地区図書室、黒埼北部地区図書室
- ◆次の体育施設
西総合スポーツセンター(各体育室・ランニングコース・トレーニングルーム・屋内プール・屋内ゲートボール場)、黒埼地区総合体育館、みどりと森の運動公園体育施設、黒埼地区野球場、小針野球場、寺地河川敷公園庭球場、山田高架下ゲートボール場、黒埼地区多目的広場、寺尾中央公園庭球場、西地区運動広場
- ◆西地域保健福祉センターの貸室、坂井輪・黒埼健康センターの貸室
- ◆全ての老人憩の家*
新川荘、小針荘、西川荘、明和荘、神明荘、五十嵐中島荘、寺尾荘、横尾荘、成巻荘、やなぎ荘
- ◆老人福祉センター黒埼荘*
- ◆黒埼農村環境改善センター
- ◆全てのコミュニティセンター・コミュニティハウス
坂井輪コミュニティセンター*、西コミュニティセンター*、青山コミュニティハウス、五十嵐コミュニティハウス*、内野まちづくりセンター*
- ◆みどりと森の運動公園の休憩広場バーベキュースペース
- ◆きらら西公園のふわふわドーム、ペダルゴーカート、ターザンロープ
- ◆なぎさふれあいセンター展示室
- ◆寺尾中央公園休息所
- ◆佐潟水鳥・湿地センター*
- ◆ふれあい健康センター「アクアパークにいがた」(古紙拠点回収も休止)

区内の最新情報はここに掲載しています

西区役所公式ツイッター @nsk_niigata

西区役所ホームページ(右の二次元コード)



相談窓口はこちら

不安や疑問、一般的な質問など

厚生労働省電話相談室 ☎0120-565653

(聴覚に障がいのある人はFAX03-3595-2756)

開設時間 午前9時～午後9時(土・日曜、祝日も受け付け)

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - 高齢者や基礎疾患がある人など重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。)
- 帰国者・接触者相談センター(市保健所内) ☎025-212-8194
(聴覚に障がいのある人はFAX025-246-5672)
開設時間 午前9時～午後5時(土・日曜、祝日も受け付け)

情報プラザ

お知らせ

- ☎=日時 場=会場 内=内容
- 講=講師 人=対象・定員 持=持ち物
- ¥=参加費(記載のないものは無料)
- 申=申し込み 問=問い合わせ

みどりと森の運動公園の利用を一部制限します

下記の期間、野球場からの飛球の恐れがあることから、事故防止のため公園の利用を一部制限します。

- ☎6月6日(土)・7日(日)
- 問同公園(☎025-379-3766)

内野浜海水浴場監視員を募集

勤務期間 7月18日(土)～8月23日(日)
勤務時間 午前9時～午後5時45分(土・日曜、祝日出勤あり)

時給 877円から

募集人数 2人

☎6月1日(月)までに問い合わせ先へ電話連絡後、写真を貼った市販の履歴書を持参(持参の際に、面接を実施しますので、事前にご連絡ください)

問西区農政商工課食と産業振興室(☎025-264-7623)

食べて応援! 食べて元気に!

区内のテイクアウト デリバリー 飲食店を紹介しています

問い合わせ 西区農政商工課 食と産業振興室(☎025-264-7630)

区内の飲食店で持ち帰り(テイクアウト)や配達(デリバリー)に取り組んでいるお店を、区ホームページ・西区公式インスタグラムで紹介しています。

掲載にご協力いただける事業者の皆さんは、お気軽にご連絡ください。また、掲載に費用は掛かりません。

区ホームページ



西区役所公式インスタグラム「にしくらし」

@nishikurashi