

# 新型コロナウイルス感染症関連情報

## 感染症対策の基本が大切です

感染拡大の防止と社会経済活動を両立していくために、皆さん一人一人が「新しい生活様式」を自らのライフスタイルの中に取り入れていきましょう。



### 「三密」の回避

- 換気の悪い「密閉」空間
- 多数が集まる「密集」場所
- 間近で会話や発声をする「密接」場面



### マスクの着用を含む咳エチケット

- 正しくマスクを着用する
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口を覆う
- とっさの時、袖で口や鼻を覆う



### こまめな手洗い

- 外出先からの帰宅時や調理前後、食事の前などに手を洗う
- 手洗いは30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗う



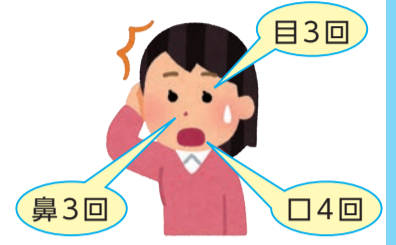
## 知ってなるほど 新型コロナウイルス感染症のおはなし 第6回

### マスクや手洗いで接触感染を防ごう

新型コロナウイルス感染症の感染経路は飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は無意識に顔を触っていて、1時間に平均23回触ると言われています。そのうち、目・鼻・口などの粘膜に触る割合は約44%を占めます。

無意識に触れないためにもマスクを着用したり、触れても感染しないようにこまめに手を洗ったりしましょう。



※マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。2人以上との「距離をトル」、距離がとれたら「マスクをトル」、マスクをとったら「水分をトル」の「3トル」を実践し、感染症防止対策を行うとともに、熱中症の予防をしましょう

催しに参加する場合は、マスクを着用するなどの

# 情報プラザ

日=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

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する前に設定の確認・変更をお願いします。  
 ★FAX・メールでの申し込みで、特に記載のないものは、住所、氏名、電話番号を明記してください。

## 公民館

西地区公民館 ☎025-239-1285  
 〒950-2261 赤塚2280-2  
 メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

◆子育てひろば・べったん  
 日10月2日(金)午前10時30分～11時30分  
 場内野まちづくりセンター  
 内子どもと一緒に楽しく体を動かそう  
 人0～3歳児とその保護者 先着6組  
 申9日(水)から電話で同館

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043  
 〒950-2055 寺尾上3-1-1  
 メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

◆女性セミナー「これから働くママ応援講座」  

10月	内容
2日・16日(金)	働き方を考える
3日・17日(土)	先輩夫婦に聞く復帰後の生活

時間 午前10時～正午  
 人育児休業中の女性 各10人(応募多数の場合、抽選。2日、16日のみ保育あり。生後6カ月以上の未就園児10人)  
 申18日(金)までに電話またはメールで、「女性セミナー」、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、復帰時期、受講希望日、保育希望の有無(希望する場合は、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日)を明記し同館

◆楽しむパパ 伝わる笑顔  
 申22日(祝)までに電話または新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)で申し込み  
 知ったク!親子でわいわい段ボールあそび  
 日10月11日(日)午前9時30分～正午  
 人小学生とその父親 先着15組(応募多数の場合、連続参加者を優先)  
 オリジナルキャンプ用ドリッパーづくり  
 日11月8日(日)午後1時～3時30分  
 人小学生の父親 先着15人(応募多数の場合、連続参加者を優先)  
 ￥1,000円(材料費)

小針青山公民館 ☎025-230-1071  
 〒950-2022 小針2-24-1 第4月曜休館  
 メール nishi.ci@city.niigata.lg.jp

◆おもちゃ病院in小針青山公民館  
 直接会場へお越しください。  
 日9月12日(土)午後0時30分～3時  
 ￥実費負担有り

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420  
 〒950-1115 烏原909-1  
 メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

◆菊見月の豆カフェ  
 日9月23日(水)午後1時30分～3時30分  
 内手拭いポーチづくり  
 人先着15人 ￥100円  
 持裁縫道具、手拭い1枚、ゴム通し  
 申あす7日(月)～17日(木)に電話で同館

◆親子ふれあいニコニコ講座  
 日①10月1日～15日の毎週木曜、②10月23日～11月6日の毎週金曜午前10時～11時30分(全3回)  
 内子育て講座、ベビーマッサージ、ほか  
 人令和元年10月～2年3月生まれの第1子と保護者 各10組(応募多数の場合、抽選)  
 申電話または新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)で申し込み

◆withコロナゆるっと子育て 親子コミュニケーション  

10月	内容
7日(水)	新しい生活様式の中の子どものストレス
14日(水)	小学生のインターネット利用
25日(日)	家族で考える我が家のルール
28日(水)	親子の関係づくり

時間 午前10時～正午  
 人小学生の保護者 15人(応募多数の場合、抽選)  
 持筆記用具、飲み物  
 申25日(金)までに電話または新潟市電子申請サービス「かんたん申し込み」(右の二次元コード)で申し込み

## ふれあい掲示板

市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載しています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

高齢者やその家族の相談窓口  
 心配ごとや悩み事の相談を無料で受けています。

◆一般相談  
 日毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

◆法律相談 ※要予約  
 日9月7日、14日、28日の月曜午後1時30分～4時

申新潟県高齢者総合相談センター(中央区上所2新潟ユニゾンプラザ、☎025-285-4165)

◆認知症相談  
 日毎週月曜～金曜午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

申新潟県認知症コールセンター(☎025-281-2783)

働く人の電話相談室  
 仕事、人間関係、生活などの相談を無料で受けています。

日9月10日(木)～12日(土) 午前10時～午後10時  
 申(一社)日本産業カウンセラー協会(☎0120-583-358)

司法書士による手続き支援のための養育費相談会  
 適正な養育費を受け取れずにいる人に、司法書士として取り得る手続きなどの法的支援を行うための無料相談会です。

日9月12日(土)午前10時～午後4時  
 申新潟県司法書士会(☎0120-567-301)

## パーキンソン病患者さんと家族のためのオンライン研修会

日9月19日(土)午後1時～2時  
 内パーキンソン病の薬物療法・外科治療・運動療法

視聴方法  
 西新潟中央病院ホームページ(右の二次元コード)で視聴  
 申同院リハビリテーション科(☎025-265-3171)

◆不動産の無料相談会  
 日10月2日(金)午後1時～4時  
 場クロスバルにいがた(中央区礎町通3)

内不動産の価格や賃貸等の相談  
 申29日(火)までに電話で(公社)県不動産鑑定士協会(☎025-225-2873)

◆カウンセリング  
 不登校、いじめ、引きこもり、虐待など一人で悩まずに、カウンセラーに話してみませんか。実施日は参加者の希望に応じます。

場新潟カウンセリング研修センター(小針6)  
 人本人、保護者または教員  
 申電話で会場(☎025-230-5320)

◆にいがた女と男フェスティバル2020  
 講演「スポーツから考える男女共同参画」  
 日10月25日(日)午前10時～正午  
 場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)

講小笠原悦子(順天堂大学女性スポーツ研究センター センター長)  
 人先着120人  
 申23日(水)から電話、FAX(025-285-6630)またはメール(npwf@npwf.jp)で(公財)新潟県女性財団(☎025-285-6610)

◆<広告欄>

## 西区役所だより「にし」に広告を掲載しませんか

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

西区役所だよりでは、区の経済活動の振興などを目的に有料広告枠を設けています。広告掲載を希望する事業者の皆さん、ぜひお問い合わせください。詳しくは区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。



対象 西区に本社や営業所を有する事業者  
 募集する号 令和2年10月～令和3年3月の毎月第1・3日曜日  
 発行部数 1号あたり約52,000部(新聞折り込み、個別配送により配布)  
 掲載位置 各号3ページ下部(ウェブ版西区役所だよりには掲載しません)

広告枠の種類	規格(天地×左右)	1回あたりの掲載料
1型	39 <sup>≒</sup> ×122 <sup>≒</sup>	20,000円
2型	83 <sup>≒</sup> ×58 <sup>≒</sup>	20,000円
3型	83 <sup>≒</sup> ×122 <sup>≒</sup>	40,000円
4型	83 <sup>≒</sup> ×249 <sup>≒</sup>	80,000円
5型	39 <sup>≒</sup> ×58 <sup>≒</sup>	15,000円

3型は、この記事(オレンジ色の野線)と同じ大きさです