

新型コロナウイルス感染症を 予防するために

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

新型コロナウイルス感染症を含む感染症予防対策の基本は、「手洗い」や「せきエチケット」です。
一人ひとりが基本的な感染症予防対策を行いましょう。

感染予防のポイント

✿ 帰宅時や食事前には、せっけんを使い、水を流しながら手を洗う



✿ せきやくしゃみが出る時は、せきエチケット(マスクを着ける、ティッシュや袖で口と鼻を覆う)を守る



✿ 高齢者や持病のある方は、なるべく人混みを避ける

✿ 栄養バランスのとれた食事や十分な休養をとる



✿ 手指のアルコール消毒や、ドアノブ等よく触る場所を塩素系漂白剤を希釈したもので拭き取って消毒



発熱などの症状がある場合は

✿ 会社や学校を休む
✿ 毎日体温を測り記録する



相談先

中野区電話相談窓口

☎(3382)6532 (平日午前9時～午後5時)
 ☆感染が疑われる方で、時間外は東京都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ☎(5320)4592へ



◀ 最新の情報は
区HPで確認できます

イベントの開催状況は 事前に確認を

新型コロナウイルス感染症が拡大している影響により、区報に掲載している催しを含めイベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。

参加を予定している方は、事前に区HPなどで確認するか、各催しの担当へ電話などで確認を。

おも 人・想い・未来

区長 酒井直人

4月。本来なら春の心躍る時期ですが、新型コロナウイルス感染症の広がりが社会に大きな影を落としています。今は、感染の拡大防止を最優先すべきと考えていますが、区は刻々と変わる状況をしっかりと捉え、適切な対応とその情報発信に尽力します。

今号では、木造住宅密集地域である上高田で防災まちづくりに取り組んでいるみなさんの特集をしています。防災性の向上には、道路や公園の整備、住宅の建て替え促進などハード面の施策が不可欠ですが、その実現には相当の時間を要します。一方で、地震などへの災害対応は待たなしです。そうした時に最も頼りになるのが「人＝地域のみなさん」だと改めて実感しました。特集記事では、地元をよく知り、

愛しているみなさんだからこそ実現できたことを紹介しています。ハードが十分でないことを補うソフト(人の力)とハート(心意気)。地域の底力を感じ、大変心強く思います。

こうしたまちづくりの取り組みは、区内の他のエリアでも盛んです。中野駅周辺や連続立体交差事業が実施されている西武新宿線沿線のまちは、これから大きく変わっていきますが、それを支えるのは地域の方々とその人たちの思いであると再認識しました。

リニューアル後の区報10月5日号が「東京都広報コンクール」で入選しました。今後も、みなさんからの意見を基に、より読みやすく、親しみやすい紙面になるよう努めていきます。

次号予告

LGBTQ in なかの



なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています
情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ