

# 新型コロナウイルス感染症にご注意ください



新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症は、感染経路を遮断し、『自分が感染しない』、『他人に感染させない』ことが大切です。日頃からの心がけで、感染症を予防しましょう。

- ★こまめに手洗いやうがいをし、咳エチケットを心掛ける
- ★人が密集する場所や換気の悪い密閉空間を避ける
- ★十分な睡眠とバランスの良い食事で、免疫力を高める

## 手洗いのポイント



両手をしっかりとこすり合わせ、石けんの泡で手のすみずみまで30秒以上洗いましょう



- ①手のひらをよくこする
- ②手の甲を伸ばすようにこする
- ③指先やツメの間を念入りにこする
- ④指の間を洗う
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も忘れずに洗う

## 咳エチケット

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症は、咳やくしゃみにより感染するものが多くあります。

『咳エチケット』は、これらの感染症を他人に感染させないために、咳などをする際にマスクやティッシュ、袖などを使って口や鼻を押さえることです。

特に、職場や学校など、大勢の人が集まる場所で咳エチケットを実践しましょう。

### ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う

使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てるのが大切です



### 上着の内側や袖で口や鼻を覆う

手でおさえると、その手からドアノブなど、周囲のものにウイルスが付着する可能性があります



▶問い合わせ 健康推進グループ (しんた21内・☎85 0100)

# と な り ま ち ・ ホ ッ ト ラ ン

## 白老町

### プレウテカンパ祭 1 Dayポロトコタン

春を迎えるポロトの森を舞台に、デイキャンプで楽しく交流します。

7月下旬に開催予定の『ウテカンパ祭』のプレイベントとして、木工体験やちびっこ広場、ミニ手話教室、アイヌ語教室、森の散歩など、楽しい催しが盛りだくさんです。

▶日時 5月24日(日)11時~17時

▶場所 白老ふるさと2000年ポロトの森ビジターセンター

▶問い合わせ 特定非営利活動法人ウテカンパ設立準備委員会  
(☎080-1874-3624)

## 室蘭市

### 屋外スポーツ施設のオープン (予定)

○祝津・高砂テニスコート、入江運動公園陸上競技場  
…4月1日(水)

○白鳥大橋パークゴルフ場  
…4月21日(火)

○祝津公園グラウンド、入江運動公園多目的運動広場、中島公園野球場、少年野球場 (神代町)  
…5月1日(金)

※天候により、オープン日を変更する場合があります。

▶問い合わせ 室蘭市生涯学習課  
(☎22 1112)

## 伊達市

### 有珠山山開き・安全祈願祭

2000年の大噴火から、今も白い煙を上げる有珠山。外輪山展望台からは、火口原や洞爺湖、羊蹄山まで、360度の眺望を満喫できます。

登山ルートは、治山の森から有珠山遊歩道を登り、1時間半ほどで外輪山展望台に着くことができます。

4月29日(水)の山開きと同時に、有珠山登山道入り口で、9時から安全祈願祭を行います。

▶問い合わせ 特定非営利活動法人だて観光協会  
(☎0142 2722)



人のうごき (令和2年2月末日現在) / 人口47,510人 (-34) 世帯24,690 (-5) ( ) は前月比

発行・編集 / 登別市総務部企画調整グループ 〒059-8701 登別市中央町6丁目11 ☎0143 6586 0143 1108  
ウェブサイト: <http://www.city.noboribetsu.lg.jp/> Eメール: [pr@city.noboribetsu.lg.jp](mailto:pr@city.noboribetsu.lg.jp)