

# インフルエンザと新型コロナの同時流行に備えよう

インフルエンザは例年12月～3月に流行します。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されるため、特に注意が必要です。流行を防ぐために「かからない」「うつさない」を心掛けて、予防のポイントを身に付けましょう。

## 予防のポイント

### 1.咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをしましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手洗いを。とっさの時は袖や上着で覆いましょう

### 2.外出後の手洗い

「みやたんマーチで手を洗おう」を見本に正しい手洗いを実践しましょう



### 3.適度な湿度を保つ

乾燥すると喉の粘膜の防御能力が低下します。加湿器などで室内の湿度を50%～60%に保ちましょう

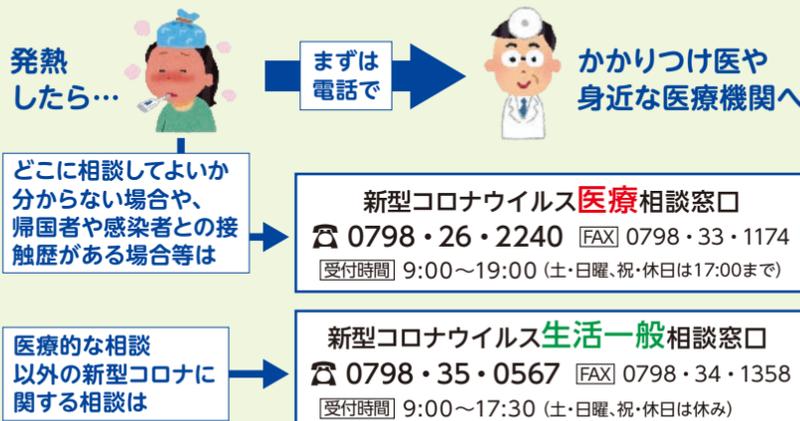
### 4.十分な睡眠とバランスの取れた食事をとる

### 5.流行時に人混みや繁華街への外出は控える

特に高齢者、基礎疾患のある人、妊婦、疲労気味・睡眠不足の人は要注意

## 発熱時はまずかかりつけ医へ

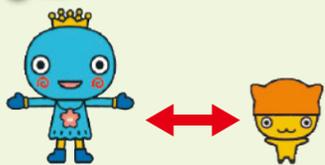
発熱したら、まずかかりつけ医や身近な医療機関に電話で相談してください。ただし、帰国者や感染者との接触歴がある場合や、相談する医療機関に迷う場合等は、新型コロナウイルス医療相談窓口にご相談ください。連絡せずに直接医療機関に行くことは控えましょう。



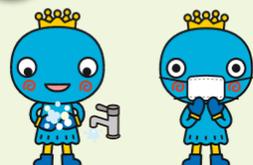
インフルエンザの予防にもつながる!

## 新しい生活様式を「にしのみや」で覚えよう

**に** 2メートル、人との距離は空けましょう



**し** しっかり手洗い、マスクも忘れずに



**の** 飲み会は感染防止対策を十分に



**み** 密を避けよう!



**や** やりましょう! こまめな換気!



未来づくりパートナー事業

室町時代のご当地曲

## 能「西宮」を謡おう!

西宮のエピソードが満載の能「西宮」をテーマに、姿勢を正して言葉の美しさを感じながら全員で謡うワークショップと、練習の成果の発表会を、12月から来年1月にかけて実施します。

能楽が好きな人も、初めての人も、家族で参加したい人も、皆さんと一緒に「西宮」を謡いましょう。

内容	日時	会場	備考
能楽の謡ワークショップ	12/12(土)午後1時半～	西宮神社	定員は各回30人(複数回の参加可)。参加費は各回500円
	12/18(金)午後5時半～		
	12/24(木)午後1時半～	廣田神社	
	1/ 9(土)午後1時半～		
講演・発表会	1/16(土)午後1時半～(リハーサルは午前10時から)	フレンテホール	定員はワークショップ参加者から120人。一般聴講30人。参加費無料

申込方法など詳しくは、市のホームページ(ページ番号: 42706429)をご覧ください



問 能「西宮」を謡おう! 実行委員会 (090・8235・4876...沖方)

今年は動画で配信します

## MACHITABI NISHINOMIYA まちたびにしのみや

西宮を旅する素敵なプログラムを集めた「まちたびにしのみや」は、プレ開催から数えて、今年で10年目を迎えます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年は動画で西宮の魅力をお届けします。視聴無料。来年3月31日まで随時配信。



**とおかし**  
西宮神社で毎月十日に斎行される「十日参り」で配られる和菓子「とおかし」について紹介します

**阪神間モダニズム建築**  
甲子園会館をはじめとした阪神間モダニズム建築を案内します

この他にも!

動画は随時配信していきます!

詳しくはまちたびホームページをご覧ください



https://machitabi.jp/

問 西宮観光協会 (0798・35・3321)

## 届いてますか? 市民べんり帳

— まだの人は広報課 (0798・35・3487) へご連絡を ※点字・音声版は年度内に対象者へ発送予定

便利な電子書籍版も、ぜひご活用ください。詳しくは市のホームページ(ページ番号: 10500899)に掲載しています



いち はや く

## 24h 189 知らせて守る こどもの未来

児童相談所 虐待対応ダイヤル

あなたの1本の電話で、救われる子どもがいます

11月は児童虐待防止推進月間です。記事の問合せは子供家庭支援課(0798・35・3089)へ