

なみなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ
生まれる街。

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

◆臨時号◆

「なみすけ商品券」発売

新型インフルエンザ
感染予防に努めましょう

ステッカーが目印です!



▲「なみすけ商品券」は、この
ステッカーがはってある
お店でご利用できます
お買い物にはお釣りもです

日ごろのお買い物に♪



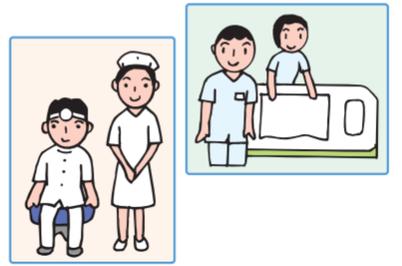
▲商店街、スーパーマーケット
(西友・東急ストア・オオゼキ)、
コンビニエンスストア、
ルミネ荻窪店でも使えます

家族団らんの外食に!



▲和食、洋食、中華、居酒屋、
ファストフード、カフェ、
レストランの各店で使えます

医療・健康面に♪



▲各医療機関や薬局、
はり・灸・マッサージ、
銭湯にも使えます

10%お得♪プレミアムが付いて いろいろ使える♪ 「なみすけ商品券」発売!!

【発売日】5月30日(土)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了)
売れ残りが出た場合のみ、翌日も午前10時から販売します。

【販売場所】区役所1階ロビー ほか区内65カ所

※のぼり旗が「なみすけ商品券」販売所の目印です。販売所の一覧は、区ホームページまたは「広報すぎなみ」5月21日号をご覧ください。なお、区外の方でも購入できます。

- 商品券の内容＝1冊1万円 (500円×22枚つづり。1万1千円分)
- 有効期限＝22年3月31日(水)
- 購入限度＝1人10冊まで

「なみすけ商品券」が使えるお店は現在、区内3500店以上です。取扱店は、区ホームページまたは発売日当日に各販売所でお配りする一覧をご覧ください。

—問い合わせは、杉並区商店街振興組合連合会☎3220-1221または区産業経済課商工係へ。

なみすけ商品券
販売所

なみすけ商品券
販売所



住宅購入・リフォームに♪



▲住宅購入・リフォーム、
水道・電気工事、
畳・表具に使えます

暮らしの様々な場面に!



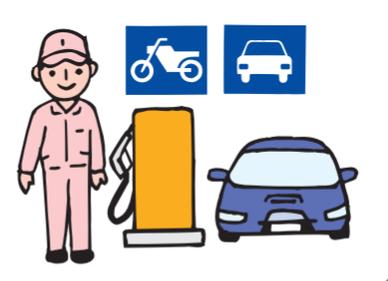
▲美容院・美容院、
ゲームソフト、クリーニング、
ビデオ等のレンタル、
カラオケ、学習塾に使えます

趣味・レジャーに♪



▲ペットショップ、動物病院、
自転車、釣り具、スポーツ用品、
杉並公会堂、座・高円寺
に使えます

車やバイク・旅行に!



▲ガソリンスタンド、
自動車の購入・整備、
レンタカー、区の保養施設
でも使えます

気をつけよう！ 新型インフルエンザ 感染予防に努めましょう



区は、国や都と連携し適切に対応しています。皆さんには、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

新型インフルエンザ(H1N1)は、季節性のインフルエンザと同じように、感染した人の「せき」や「くしゃみ」などの飛沫(しぶき)とともに放出されたウイルスを吸ったり(飛沫感染)、飛沫に触った手などを介して、体の中に入ること(接触感染)によって感染します。ぜひ、正しい手洗い・うがいをして、人ごみの中ではマスクを着用するなど感染予防に努めましょう。

最新情報は [区ホームページ「新型インフルエンザ対策ページ」](#)でご確認ください。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・つめの間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。
- 30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

せきエチケットを守りましょう

- せきやくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで口を押さえます
- 鼻水や、たんなどを含んだティッシュペーパーは、ふた付きのごみ箱へ
- せきをしている人はマスクをつけます



「せきエチケット」3点セット

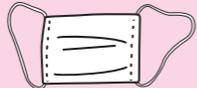


流行に備えて2週間程度の生活用品の備蓄をしておきましょう

備蓄品の例

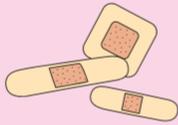
〈新型インフルエンザ対策品〉

- 水分補給用イオン飲料など
- 消毒用アルコール
- マスク など



〈常備品〉

- 家庭での常備薬(胃薬・痛み止め・熱さまし・ビタミン剤など)
- 絆創膏やガーゼ・コットン
- その他持病の処方薬



〈食料品〉

- インスタントラーメンやパン
- ミネラルウォーター
- 缶詰
- レトルト・フリーズドライ食品
- 冷凍食品 など

〈日用品〉

- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 生理用品・紙オムツ
- ペット用飼料 など



参考:「新型インフルエンザ対策ガイドライン」厚生労働省、「備えよう!! 新型インフルエンザ」東京都

マスクのつけ方・はずし方

(1) つけ方

- 鼻・口・あごを覆います。
- 鼻部分を鼻すじにフィットさせます。
- ゴムひもで耳にしっかり固定します。
- フィットするよう調節します。



マスクの表面には、病原体がついている可能性があるため、使用中はあまり触らないようにします。触った手で、眼などをこすらないようにします。



(2) はずし方

- なるべくマスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔からはずします。
- 反対側のゴムひもを持ち、顔からはずします。
※ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面にはふれないよう注意します。



(3) 廃棄方法

ゴムひもの部分だけを持ち、ふたの付いたごみ箱に廃棄します。または、マスクの表面にふれないよう注意しながらビニール袋に入れて口を閉じて廃棄します。

※感染拡大を防ぐため、新型インフルエンザの発生状況により、区の施設や業務を休止することがあります。施設や業務を休止する場合は、区ホームページやはり紙などでお知らせします。あらかじめご了承ください。

発熱などの症状があり、新型インフルエンザのご心配のある方はお電話ください

◇杉並区発熱電話相談センター
(杉並保健所内。午前9時～午後9時)
☎ 3391 - 2670 または ☎ 3391 - 1299

◇区コールセンター(一般的な質問)
(年中無休。午前7時～午後11時)
☎ # 8800 または ☎ 3372 - 8800

◇東京都発熱相談センター
(午後9時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日を含む)
☎ 5320 - 4509

◇東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
聴覚障害のある方など専用 = FAX 5285 - 8080

