

1. 身体的距離の確保 …人との間隔はできるだけ空け、会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。
2. マスクの着用・咳エチケット …外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着け、咳エチケットを徹底しましょう。
3. 手洗い …家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。手を洗うときは、30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗います。手が洗えないときは、アルコールでの手指消毒も有効です。
4. 換気と加湿 …換気するときは、風の流れができるよう、2方向の窓を開けるか、窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。加湿器などを使用し、適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。
5. 3密の回避 …密閉、密集、密接を避けましょう。
6. 適切な運動や食事 …免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事を心掛け、適度な運動をしましょう。冬は夏場に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心掛けましょう。
7. 健康チェック …毎朝、体温測定しましょう。発熱や風邪の症状があるときは、無理せず自宅で療養しましょう。



発熱などがある場合の受診方法

- ①かかりつけ医など最寄りの医療機関に電話してください。
- ②かかりつけ医など最寄りの医療機関に連絡できない場合は、受診・相談センター(☎0570-052-092)に電話してください。※診療・検査医療機関を案内します



市内鉄道沿線を中心に、今年の冬もイルミネーションが行われています。

わたらせ渓谷鐵道の冬の風物詩となったイルミネーションは17回目を迎え、市内では、原向駅、通洞駅、足尾駅、間藤駅が2月下旬まで彩られています。

一方、12月末から2機目のSL大樹、「C11形325号機」の運行を始めた東武鉄道では、倉ヶ崎の沿線に地元有志でつくる「倉ヶ崎明日を考える会」が6万球のイルミネーションを設置。新高德駅をはじめとした各駅も彩られ、SLの夜間の運行も行われるなど、3月上旬まで温かい光に包まれます。

市内イルミネーション



フォトダイアリー・プラス

フォトふら

第5回・台東区(1985年(昭和60年)友好都市提携)

東京都台東区は東京23区部の中心よりやや東に位置する人口約20万人の都市です。創建約1,400年を数える浅草寺や、日本で最初に指定された公園の1つである上野恩賜公園などの観光拠点を有するとともに、江戸随一の盛り場であった浅草を中心に発展した芸能と庶民文化を現代に伝える、日本を代表する観光地として栄えています。

1943年(昭和18年)、東武鉄道は下今市-新藤原などで鉄道を運行していた下野電気鉄道を買収し、同路線を受け継ぎました。これにより東武鉄道による浅草-新藤原の直通運転が開始されました。台東区と日光市は、鉄道直結を背景に培ってきた住民交流をより深めるため、友好都市を提携しさまざまな交流を続けています。

ご存じですか？ 姉妹都市・友好都市



浅草寺雷門