

市施設の臨時休館について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための政府による緊急事態宣言の趣旨に鑑み、原則すべての市施設を休館しています。

市民の皆さまにはご不便ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

期 間：令和2年5月31日（日）まで（緊急事態宣言が延長されたため、期間を延長しました）

休館施設：市役所など市民が生活を維持するために必要な施設を除くすべての市施設

※今後の状況により、休館期間を延期することもあります。

※イベントや各種講座・教室の中止や延期については、ホームページでご確認いただくか、主催者にお問い合わせください。

※最新の情報については、ホームページでご確認いただくか、各施設にお問い合わせください。

市立幼稚園・小・中学校の臨時休業について

期 間：令和2年5月7日（木）から5月31日（日）まで期間を延長しました。

小・中学校では、家庭での過ごし方や学習方法への助言、学習課題の提出及び配付等のため、各学校の計画により分散登校等を行います。詳しくは、学校からの連絡をご確認ください。

なお、臨時休業期間中の幼稚園児及び小学生は、原則として家庭での保育をお願いします。ただし、保育が困難な家庭のみ、小学生は放課後児童クラブ、幼稚園児は預かり保育が利用可能です。

●小学生の預かりについて：放課後児童クラブ（開所時間 8時15分から18時15分まで）

●幼稚園児の預かりについて：預かり保育（保育時間 8時30分から18時まで）



【問い合わせ】教育委員会学校教育課 ☎0479-73-0094

市内保育所（園）・認定こども園の登園自粛について

児童及び施設関係者の感染防止の観点から、緊急事態宣言発令中については、可能な限り登園を自粛していただくなど、家庭での保育が可能な方については、家庭での保育にご協力をお願いします。

※市内在住の方で通園する保育所（園）から登園自粛をしている0歳から2歳児の保育料については、保育料の減免（日割り計算）を令和2年4月1日から1日単位で行います。

【問い合わせ】福祉課子育て支援班 ☎0479-73-0096

健康診査等の実施について

●がん検診、国保特定健診・後期高齢者健診は、延期しています。新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、今後中止または縮小実施になる可能性があります。

●乳幼児健康診査や乳幼児相談、妊産婦の各種教室などの母子保健事業を当面の間、縮小実施もしくは延期しています。延期に伴い、健診対象者については大幅に変更となっています。（育児の悩みなどの相談については、電話にて受け付けています。）

※対象の方には個別通知させていただきますが、最新の情報はホームページでご確認ください。

【問い合わせ】健康管理課 ☎0479-73-1200

お家での過ごし方



おいしい！楽しい！健康レシピ（匝瑳市）

お家でゆっくり過ごす時こそ、ご家族でぜひクッキングしてみませんか。



布マスクを活用しましょう（匝瑳市）

お家時間でマスク作りに挑戦してみませんか。シャツやシーツ等色々な生地で作れます。



もっと運動したい！スポーツしたい！お子様へ（スポーツ庁）

遊びや、スポーツなどを紹介するサイトが掲載されています。

高齢者の健康維持のために

生活不活発病を予防しましょう

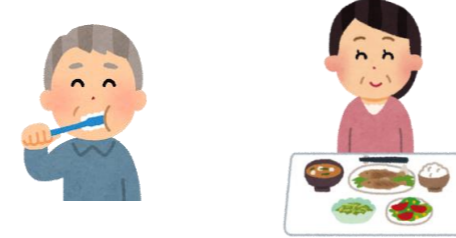
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出を控えることで家に閉じこもりがちになり、体を動かす機会が減っている方が多いのではないのでしょうか。

特に高齢者は、動かない生活が続くと、体や脳の働きが低下しやすく、フレイル（虚弱）という状態になり、疲れやすくなったり、歩くことなどの生活動作が行いにくくなってしまいう事があります。先の見えない自粛生活の中でもできる、フレイル予防のポイントをご紹介します。



☆栄養をしっかりとりましょう！

- ・3食欠かさず食べましょう。
- ・たんぱく質をとることを心がけ、バランスよく食べましょう。食べる事で免疫力が高まります。



☆お口の健康を保ちましょう！

- ・毎食後と寝る前に歯を磨き、義歯の手入れをしましょう。お口の清潔は感染予防につながります。
- ・よく噛んで、お口の周りの筋肉を保ちましょう。
- ・おしゃべりも大切です。直接会わなくても電話で話しましょう。歌や早口言葉もおすすめです。

☆からだを動かしましょう！

- ・人混みをさけて、一人や少人数で散歩をしましょう。
- ・家の中や庭などで運動をしましょう。（テレビ・ラジオ体操、百歳体操、ストレッチ、足踏みなど）
- テレビ体操・ラジオ体操は・・・
朝6時25分から 2チャンネル（NHK Eテレ）です。
昼2時55分から 1チャンネル（NHK総合）です。
いきいき百歳体操は・・・
「いきいき百歳体操簡易版」でネット検索してください。



おっらーほーのラジオ体操

【動画】

飯高地区社協で制作した匠瑳市のラジオ体操です。聞きなれたリズムで手軽に体操ができます。



【問い合わせ】高齢者支援課地域包括支援センター ☎0479-73-0033

その他、高齢者の生活上でご心配なことなどがありましたらご相談ください。

感染したかと思ったら

次のような症状がある方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

【新たな相談の目安】

▽息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合

▽高齢者や妊婦、基礎疾患があるなど重症化しやすい方で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合

▽上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合

	連絡先	対応時間
電話相談窓口	〈帰国者・接触者相談センター〉 海匠健康福祉センター（海匠保健所） 八日市場地域保健センター 電話 0479-72-1281 FAX 0479-73-3709	平日の午前9時から午後7時まで ※上記の時間外は下記コールセンターへお問い合わせください。
	〈一般的な相談〉 千葉県庁 電話 0570-200-613（コールセンター対応） FAX 043-224-8910	24時間（土、日、祝日も対応）

※新型コロナウイルスに関する一般的な相談、感染予防に関することは、千葉県庁コールセンターへお問い合わせください。

※最新の情報はホームページでご確認ください。

匝瑳市新型コロナウイルス感染症対策本部

【問い合わせ】匝瑳市健康管理課

匝瑳市 コロナ

検索