

高齢者の運動不足解消に対する支援

高齢者の運動不足を解消し、筋力と持久力の向上を目的として、自宅で取り組める体操のDVDやリーフレットを希望者に配布します。

〈配布時期〉 11月から

〈配布場所〉 高齢者支援課または野栄総合支所の窓口

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎0479-73-0033

その他の施策

感染予防対策として、マスク、消毒液等の必要な衛生用品を購入し、感染拡大時に備えます。また、小中学校の修学旅行中止に係る企画料を市が負担します。

【問い合わせ】 健康管理課 ☎0479-73-1200

学校教育課 ☎0479-73-0094

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となったイベント

下記のイベントについては、市民の皆さんの健康面や安全面を配慮し、中止となりました。

匝瑳市戦没者追悼式	10月23日(金)	そうさ農業まつり	11月8日(日)
のさか文化祭	10月24日(土)、25日(日)	第68回八日市場文化祭(展示発表)	11月14日(土)、15日(日)
八日市場文化祭(芸能発表会)	10月25日(日)	東総毎日駅伝大会	12月6日(日)
市民オリエンテーリング大会	11月3日(火)	市民健康マラソン大会	1月17日(日)
ふれあい健康ウォーク2020秋	11月8日(日)		

※今後のイベントの開催については、最新の情報をホームページでご確認ください。



《匝瑳市 中止としたイベント》

高齢者が元気に過ごすための3つのポイント！！

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、体を動かしたり交流する機会が減っていませんか。元気に過ごすための3つのポイントを紹介します。

1 からだを動かしましょう

- ・人ごみをさけて、1人や少人数で散歩をしましょう。
- ・テレビ体操やラジオ体操、足踏みなど、庭や家の中でできる運動をしましょう。
- ・家事や農作業で体を動かしましょう。



2 感染予防しながら交流しましょう

- ・外出しにくい今だからこそ、ちょっとした挨拶や会話で気分転換をしましょう。
- ・マスクを着けて、2mの距離を保って、少人数で交流しましょう。
- ・直接会えない親戚や友人とは、電話でおしゃべりしましょう。



3 バランスの良い食事をとりましょう

- ・身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質(肉・魚・大豆・乳製品・卵)をしっかりとりましょう。
- ・頻繁な買物を避けるため、冷凍したり缶詰を使ったり工夫しましょう。

【問い合わせ】
高齢者支援課
☎0479-73-0033

図書館からのお知らせ

午前9時から午後5時まで開館しています。(月曜日は休館)長時間の滞在はできませんが、閲覧席も数席開放しましたので、本をご覧いただくことが可能です。学習スペースは午後4時まで利用できます。なお、返却された本は除菌しています。また、電話、ホームページから本の予約、貸出の延長ができます。

【問い合わせ】
八日市場図書館 ☎0479-73-3746
のさか図書館 ☎0479-80-6789



《匝瑳市立図書館ホームページ》

匝瑳市子育て世代包括支援センター『なないろ』からのお知らせ

匝瑳市子育て世代包括支援センター『なないろ』では、新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策を行いながら、引き続き、妊娠期から子育て期のさまざまな相談に応じています。

誰かに話すことで、ほっとできることもあります。ひとりで悩まないで、お気軽に匝瑳市子育て世代包括支援センター『なないろ』にご相談ください。ご希望により、ご家庭に訪問したり、来所による相談も受け付けています。

【相談窓口】
匝瑳市子育て世代包括支援センター『なないろ』
☎0479-73-7716



新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)インストールしましたか

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。



《新型コロナウイルス接触確認アプリのインストール方法(厚生労働省)》



新型コロナウイルス相談窓口

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。

- ▽息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさ(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、発熱や咳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咳など比較的軽いかぜの症状が続く場合

【電話相談窓口】

[帰国者・接触者相談センター](#)(平日の午前9時から午後5時まで)

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

☎ 0479-72-1281 FAX 0479-73-3709

[一般的な相談](#)(24時間 土日祝日も対応)

千葉県コールセンター

☎ 0570-200-613 FAX 043-224-8910

※今後変更となりましたら、ホームページ等でお知らせいたします。

新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 厚生労働省 消費者庁

おいしく 楽しく 安全に 外食をするときのお願い



- ✓ 外食をするときには、感染予防に加え、他の方に感染させない気づきが必要です。一人一人のご協力でお店を応援しましょう。
- ✓ 発熱や咳など、異常が認められる場合には、外食を控えましょう。
- ✓ お店によっては、席の配置、食事の提供方法などを制限する場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

食事の前には、
手洗い・消毒を
しましょう。



咳エチケットを
守り、会話は
控えめにしましょう。



食事中以外は
マスクをしましょう

大人数での
会食や飲み会を
避けましょう。



大声に
繋がりがやすい
大量の飲酒は
控えましょう

「3密」を回避し、
換気に
協力しましょう。



混雑する
時間帯を避ける
ことも有効です

デリバリーや
テイクアウトも
活用しましょう