

コロナに
 負けるな!



自宅で
 お店の味を
 楽しもう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、市内飲食店では臨時休業や店内での飲食制限が行われています。最近では、感染症対策に配慮しながら、テイクアウトやデリバリーを始める飲食店も増えてきました。ゴールデンウィークはお持ち帰りを活用して、自宅でお店の味を楽しみませんか? 配達が可能のお店もあります。詳しくは、右記QRコードを読み取ってください。

※撮影は商工会の紹介のもと、市内店舗に協力いただきました。また、撮影のため、一時的にマスクをはずしていただきました。



持ち帰りで お店を応援!



◎各店舗には
 チラシも設置



いすみライフ



カモ旅



家で過ごさず、活動自粛などで

感染を抑制しよう

新型コロナウイルス感染者数の急増により、4月7日、内閣総理大臣から「緊急事態宣言」が発令されました。これを受け、千葉県は、外出の自粛要請に加え、施設の使用制限(休業要請)を、5月6日(水)まで、要請しています。市民の皆さんには、不要不急の外出を自粛していただきますよう、お願いします。



市民の皆様へ

昼夜を問わず 不要不急の外出の自粛を

これは、食料品・医薬品の買い物や通院など、生活の維持に必要な行動を妨げるものではありません。

それ以外は、「とにかく家にいること」が基本です。少しでも外出を検討する場合は、他人との接触の有無にかかわらず、「本当にその外出が必要なのか」を改めて検討してください。

4月末からゴールデンウィークに入っている方も多いと思います。今年は映画やドラマ鑑賞、読書など、自宅でゆっくりと過ごしましょう。大掃除や自宅でのフィットネスなどもおすすめです。

どうぞ、皆さん、感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。

■「外出自粛」をお願いしたい例 「3つの密(密閉・密集・密接)」のある施設への入場、多人数での会食、キャバレーやナイトクラブなどの遊興施設 など



市主催のイベントは中止・延期

5月以降に開催する予定の主催イベントなどで、新型コロナウイルス感染拡大につながるおそれのあるものについては、当面の間、中止・延期します。また、一部の公共施設も、利用を制限・休止していますので、ご協力をお願いします。



休業要請に関する 電話相談窓口



県では、施設の使用制限(休業要請)に関して、県民や事業者からの疑問や不安にお応えするため、電話相談窓口を設置しています。

■緊急事態措置電話相談窓口

【☎043(223)2674】

- ▽受付時間 午前9時から午後5時まで(平日のみ)
- ▽相談内容 外出自粛の要請や施設などの使用制限(休業要請)などについて

■中小企業等の金融・経営に関する相談

▽金融【☎043(223)2707】

▽経営【☎043(299)2907】

- ・いずれも平日は午前9時から午後7時まで、土・日曜日・祝日は午前9時から午後5時まで

仕事に関する不安 まずはご相談ください

■中小企業者の資金繰り支援

▽セーフティネット保証4号

売上高等が減少している中小企業者を支援するための期間限定の措置です。指定期間は令和2年6月1日まで。一般保証とは別枠で借入債務の100%が保証されます。

▽セーフティネット保証5号

売上高などが減少している中小企業者を支援するための措置です。一般保証とは別枠で借入債務の80%が保証されます。

※4号と5号の保証限度額は同枠です

▽危機関連保証

売上高などが急減する中小企業者は、一般保証・セーフティネット保証とは別枠で借入債務の100%が保証されます。

◎問い合わせ 商工観光課【☎(7093)7837】へ

■生活福祉資金貸付制度

新型コロナウイルス感染症の影響で、休業や失業し、生活資金にお悩みの低所得世帯に、生活費など必要な資金の貸し付けを行っています。休業された方の少額貸し付けと、失業された方の生活費用の貸し付けについて、特例措置を設けました。

◎問い合わせ 市社会福祉協議会

【☎(7093)0606】へ

企業の皆様へ

一部施設の休業が 要請されています

一部施設の「休業要請」が県から発表されました。

ものに限る)です。

対象施設は、水泳場やスポーツクラブなどの運動施設、パチンコ店やゲームセンターなどの遊技場、キャバレーやナイトクラブ、公衆浴場、カラオケボックス、場外車券売場、ライブハウスなどの遊興施設、自動車教習所、学習塾など(一部は1000平方メートルを超える

また、食堂やレストラン、居酒屋などは、午後7時以降の酒類の提供を控えるよう要請されています。

休業要請の対象となるお店や施設を経営している皆様には、ご負担をおかけしますが、感染拡大を防止するため、ご理解・ご協力をお願いします。

休業要請のない事業者は 適切な感染症対策を！

休業を要請されていない事業者については、下記の適切な感染症対策をお願いします。

目的	適切な感染症対策
発熱者の施設への入場制限	従業員や来訪者に対して検温や体調確認を行い、37.5度以上や体調不良の従業員の出勤を停止し、同じ症状の来訪者の入場を制限
3つの「密」(密閉・密集・密接)の防止	店舗利用者の入場制限や店内での間隔確保、営業時間の変更、行列を作らないための工夫や列間隔(約2m)の確保、換気、密集する会議の中止
飛沫感染、接触感染の防止	従業員のマスク着用・手指の消毒・咳エチケット・手洗いの励行、来訪者の入店時などにおける手指の消毒・咳エチケット・手洗いの励行、店舗や事務所内の定期的な消毒
移動時の感染防止	時差出勤、自家用車・自転車・徒歩などによる出勤の推進、従業員の出勤人数の制限(在宅勤務の実施)、出張の中止(電話会議やビデオ会議などを活用)、来訪者数の制限

高齢者の皆さん

フレイルの進行を予防 適度な運動で身体を守ろう！

家に閉じこもりがちになることで、高齢者は「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。この生活不活発により、フレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下するといわれています。フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で、フレイルを予防しましょう。高齢の両親がいるご家族の方も、ぜひ、促してあげてください。

バランスの良い食事を

バランスを意識した食事から栄養をとり、身体の調子を整えましょう。筋肉を作る栄養素のひとつである「たんぱく質」をとることが大切です。ただし、食事制限を受けている方は、かかりつけ医にご相談ください。



電話などを利用した交流を

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。食材や生活用品の買い物、病院への移動など、困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。



お口の清潔と体操を意識

お口の清潔は、ウイルス感染予防に役立ちます。毎食後や寝る前の歯磨き・義歯の清潔も大切です。また、唇・頬・あご・舌・のどの動きが減ると「食べられる力」が衰えることもあります。電話での会話や鼻歌、意識してお口を動かすこと、食事の際によく噛んで味わって食べることも体操になります。



動かない時間を減らそう

◎座っている時間を減らそう



その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みを試みるなど、身体を動かしましょう。

◎筋力を維持しよう



ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋力の衰え予防に役立ちます。

◎人ごみを避けた散歩を

天気が良い日は、庭など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩もおすすです。ただし人ごみは避けましょう。



咳エチケットと手洗いが重要です

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人ひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いします。風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用してください。





《感染が疑われる症状(厚生労働省の受診の目安)》

- ・風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や基礎疾患のある方は、上記の症状が 2 日程度続く場合

■千葉県電話相談窓口(コールセンター)

新型コロナウイルス感染症に関する相談、感染の予防に関すること、心配な症状が出たときの対応などの相談、感染が疑われる場合の帰国者・接触者相談センターへのご案内を行います。

☎0570(200)613

24 時間対応 土・日曜日、祝日を含む

■帰国者・接触者相談センター

新型コロナウイルス感染症が疑われる方に、医療機関を受診すべきかどうか、また受診できる体制が整った外来がある医療機関を紹介します。最寄りの保健所などが相談センターとなります。

▽平日受付(午前9時から午後5時まで)

- ・安房健康福祉センター
【☎ 0470(22)4511】
- ・鴨川地域保健センター
【☎ (7092)4511】

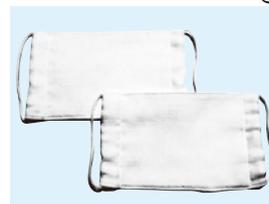
国の新型コロナウイルス感染症緊急対策として、布製マスクが、全国5千万余りの全世帯に、2枚ずつ配布されます。

布製マスクは、使い捨てではなく、洗剤を使って洗うことで再利用可能なマスクです。

店頭でのマスクの品薄が続く現状を踏まえて、確保の目途が立った1億枚程度

の布製マスクを速やかに届けるため、日本郵便の配送網を活用します。

4月中旬以降、感染者数が多い都道府県から順次、配送されています。



☎ 布製マスク各世帯2枚
✉ ポストに届きます

布製マスクの洗い方

- 1) 桶に水道水をため、一般的な衣料用洗剤(水2Lに対し0.7g(小さいスプーン1/2))を入れる
 - 2) その中にマスクを入れ10分間放置する
 - 3) 10分後、軽く押し洗いする(もみ洗いはしないでください)
 - 4) 桶の洗剤を流し、桶に再び水道水をため、マスクの洗剤をすすぐ
 - 5) タオルに挟んで水気を切り、日陰で乾かす
- ※汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤(水2Lに対し6.7ml(キャップ1/3杯))使用してください。作り置きはせず、誤飲に気を付けてください。



30秒でできる

簡単！ 布製マスク の作り方

- ① 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る
- ② 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す
- ③ 両端を3等分の位置で折って完成！

ハンカチはガーゼ素材、ゴムは手芸用がおすすめです！

1 point!



悪質商法にご注意ください



新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、全国の消費生活センターなどに寄せられています。

【事例①】

「行政からの委託で消毒に行きます」と言われた。



行政機関が特定の業者に住居の消毒を委託するケースはありません。その場できっぱりと断ってください。

【事例②】

市役所の新型コロナウイルス対策室を名乗り、「助成金があるので口座番号を教えてください」と言われた。



市役所や警察、携帯電話会社、金融機関などが暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードや通帳を送るように指示することは、絶対にありません。怪しい電話はすぐに切り、メールは無視してください。

話に少しでも怪しいと思うところがあれば、その場できっぱりと断り、絶対にお金を払ったり、契約したりしないようにしましょう。不審に思った場合やトラブルに遭った場合は、

千葉県消費者センター **【☎047(434)0999】** ・月～金曜日 9:00～16:30
 ・土曜日 9:00～16:00

もし、今災害が起きて 避難することになったら…

各家庭で日ごろから 避難先を考えよう



現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3つの密（密閉・密集・密接）を避けた行動をお願いしています。

今後、災害が起きるおそれがあるときなどは、避難所を開設しますが、新型コロナウイルスの感染が拡大している中、大勢集まる避難所へ行くことは感染リスクが高くなりますので、避難の際は各自でマスクを着用するなどの感染症対策を心がけてください。自宅で安全が確保される場合は、自宅にとどまることも有効です。

安全が確保できる親戚や知人のお宅などへ避難することも検討してください。

日ごろから、各家庭で、災害ごとの避難所（避難場所）を決めておきましょう。

◎問い合わせ 危機管理課【☎(7093)7833】へ

ひとりで悩んでいませんか?

相談ごと 無料

【市民相談室(電話相談のみ)】

◇毎週火・水・金曜日
火=午後1時～6時30分
水・金=午前9時～午後3時30分

○☎(7093) 7852)

・行政全般についての疑問や要望・意見など

※当面の間、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、電話相談のみの対応とします

【思春期相談】

◇5月11日(月) 午後2時～4時

○鴨川地域保健センター

・不登校やいじめ、引きこもりなど思春期・青年期前期の悩みを臨床心理士が受付。保護者のみの利用も可。一人1時間程度。申し込みは事前に同センター ☎(7092) 4511) へ

【成年後見制度の相談】

◇5月12日(火)

午後1時30分～4時20分

○ふれあいセンター相談室

・相談員は社会福祉士。申し込みは相談日の前日までに安房地域権利擁護推進センター(社会福祉協議会) ☎(7093) 5000) へ。相談は50分以内。先着順。相談日以外の来所・訪問による相談も受付

【年金相談】

◇5月28日(木) 午前10時～午後3時

○市役所4階会議室

・厚生年金(老齢・遺族)の手続きについて。5月1日(金)から13日(水)まで(平日のみ) 予約を受付。先着20人。予約・問い合わせは、市民生活課 ☎(7093) 7839) へ。予約の際に相談希望者および配偶者の氏名(旧姓)・生年月日・住所・基礎年金番号・相談内容・電話番号が必要

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または内容が変更となる場合があります。



人のうごき

4月1日現在 (前月比)

人口	31,850 (-83)
男	15,131 (-68)
女	16,719 (-15)
世帯	14,533 (+69)
出生	14 転入 397
死亡	43 転出 451

6(3871)へ

■問い合わせ (一社) 県消防設備協会 ☎043(3043)0

■申し込み 1次募集(5月) 2次募集(6月6日(土)～8日(月))は、1次募集で残席が出た場合に、インターネットでのみ受け付けます。

■申し込み 1次募集(5月) 2次募集(6月6日(土)～8日(月))は、1次募集で残席が出た場合に、インターネットでのみ受け付けます。

■申し込み 1次募集(5月) 2次募集(6月6日(土)～8日(月))は、1次募集で残席が出た場合に、インターネットでのみ受け付けます。



受講者を募集
防火管理者講習会

■日程 6月25日(木)・26日(金)

■場所 館山市コミュニティセンター

■対象 防火管理者(甲種)の資格を取得したい方。定員130人

■受講料 8000円(前納)

■申し込み 1次募集(5月) 2次募集(6月6日(土)～8日(月))は、1次募集で残席が出た場合に、インターネットでのみ受け付けます。

月14日(木)～21日(木)に(一財)日本防火・防災協会へ受講申込書をファクス(03(3591)7130)・平日午前9時～午後4時、またはインターネット(24時間受付)から申し込みください。

申込書は、消防本部(館山市)や鴨川消防署、分署で配布するほか、同協会ホームページ(<https://www.bouka-bousai.jp/>)からダウンロードもできます。



けんこう広場

健康推進課

☎(7093) 7111) へ

“親と子”“高齢者”「よい歯のコンクール」は開催中止

4月15日号でお知らせした「安房地域よい歯のコンクール」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となりました。



もぐもぐ教室 (離乳食教室)

日時	対象	場所
5月27日(水) 午前10時～正午	離乳食2回食開始前後の乳児から1歳ぐらまで	ふれあいセンター

■受付時間 午前9時30分から10時まで

■内容 離乳食の進め方の講義や保護者への離乳食試食など。定員5組。5月20日(水)までに健康推進課へ申し込みを



1歳6か月児の健康診査

日程	対象	場所
6月2日(火)	平成30年9月1日～11月30日生まれの幼児	ふれあいセンター

※個別に通知します



乳児の健康診査

日程	対象	場所
6月3日(水)	令和元年9月1日～10月31日生まれの乳児	ふれあいセンター

※個別に通知します



広報かもがわ 令和2年5月1日号
毎月15日発行 No.393

毎月15日発行

No.393

発行 / 鴨川市

〒2966601
千葉県鴨川市横渚1450番地
TEL04(7093)1111(代)

編集 / 経営企画部経営企画課
秘書広報係

ホームページ

TEL04(7099)31842
FAX04(7093)7850
http://www.city.kamogawa.lg.jp/

医療従事者の皆様に感謝

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、最前線で戦ってくれている全国の医療従事者の皆さんに感謝の意を示すため、今号の広報かもがわはブルーのイメージカラーで統一しました。

今号の「かもがわまちかどフォト」はお休みします。

声で届ける広報誌 22年間の功労に感謝



かもがわ
カメラニュース



市ではこのほど、「声の広報」に22年間ご尽力いただいた岡田美彌子さん(江見)へ、感謝状を贈呈しました。

「声の広報」とは、視覚に障害がある方へ、「広報かもがわ」の内容を読んで市の情報をお知らせするものです。3人のボランティアの皆さんが各号交代で音声テープに吹き込み、担当課がご家庭までお届けしています。

岡田さんは、本事業が始まった平成10年7月15日号から令和2年3月15日号までの約210号分を担当。1号当たり1時間30分程度かかることで、22年間で約315時間もの多大なるご協力をいただきました。

感謝状を手にした岡田さんは、「少しでも正確に情報を伝えたいと思い、自分も楽しみながら続けてきました。このような感謝状をいただき大変恐縮です」と話していました。



外国人のための相談窓口 International Resident Consultation



市では、外国人を対象に在留手続きや仕事、医療、福祉、出産、子育て、子どもの教育など、さまざまな生活相談を、多言語で受け付けています。

どうぞ、知り合いの外国人に教えてあげてください。

- 場所 市役所2階の市民交流課
- 時間 月曜日～金曜日 8時30分～16時30分
- 電話 [☎(7093)5931]



「やさしい日本語」のほか、英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、韓国語、タイ語、ネパール語、インドネシア語、スペイン語、ウルドゥー語、フランス語、ハンガリー語、ロシア語、ペルシャ語、マレー語、ポルトガル語 など

今年 早期修理対応が可能です!! 分割払いも相談可能!

屋根修理 承ります

対応エリア / 鴨川市・館山市・南房総市・鋸南町

- 瓦屋根
- スレート屋根
- 板金屋根
- 屋根葺き替え



「困ったときは...」南総トータルホームサービス
☎0470-29-7481 住所 / 館山市国分911-1 (清川整形外科さん隣り)

羽アリを見たら!

特定現況検査(蟻害・腐朽)も承っております。

(株)リプラ・エ営

ネズミ・スズメバチ・カビ処理ご相談承ります

本社 千葉県鴨川市江見西真門384-3 ☎0120-16-0158

リプラエ営 検索

有料
広告



広報かもがわは UD FONT by MORISAWA UDフォントを使っています