

# ■ 一関市にお住まいの皆様へ ■

新型コロナウイルス感染症の発生および拡大防止のための緊急事態宣言が5月31日まで延長されたことを受けて、市民および一関市にいられた皆様には、緊急事態宣言の趣旨を踏まえ、下記のとおり対応いただきますようお願いいたします。

## 1 公共施設の利用について（一部利用再開）

### ○ 利用制限を設けながら一部施設を再開します

感染症対策として、「手洗いの徹底や手指の消毒液の設置」「マスクの着用」などを徹底し密閉・密集・密接の「三つの密」を避けるとともに、一部利用制限を設けながら、5月11日から一部の施設について利用を再開します。

#### ① 利用者を市民に限定し再開する施設

- ・集会施設、スポーツ施設など（各市民センター、各文化センター、各スポーツ施設ほか）

※ただし、スポーツ施設のうちトレーニング室は継続して閉鎖となります。

#### ② 利用方法等に制限を設けて再開する施設

- ・文化施設（一関市立図書館、一関市博物館など）※休館日は通常どおり（ホームページで確認してください）

## 2 イベントや行事について

### ○ 市が主催するイベントや行事（市以外の団体などが主催する場合も同様の対応をお願いします）

「三つの密」が生じるような多人数が集まるイベントや行事は、引き続き中止・延期とします。参加対象者が比較的少数の場合には、「三つの密」を徹底的に避けるとともに、感染防止対策に取り組みながら実施します。

## 3 感染症対策への引き続きのご協力をお願い

### ○ 都道府県をまたいだ移動の自粛（日常生活圏を構成する宮城県気仙沼市、登米市および栗原市は除きます。）

不要不急の帰省や旅行など、都道府県をまたいで移動することは、まん延防止の観点から極力避けることをお願いします。

特定警戒都道府県から一関市にいられる皆様も、今までお住まいになっていた都道府県の自粛の要請の趣旨を踏まえて、一関市にいられてから2週間は慎重な行動をお願いします。

## 4 「新しい生活様式」の実践【新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の提言より】

### ○ 新型コロナウイルス感染症への対応が長丁場となることに備え、次のような新しい生活様式の実践をお願いします。【詳細は裏面参照】

- ① 一人ひとりの基本的な感染対策
- ② 日常生活を営む上での基本的な生活様式
- ③ 日常生活の各場面別の生活様式
- ④ 働き方の新しいスタイル

一関市長 勝部 修（一関市新型コロナウイルス感染症対策本部長）

【市内の新型コロナウイルスに関する情報】市のホームページへ▶



# 一関市にお住まいの皆様へ

## ● 「新しい生活様式」の実践例【新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の提言より】

### (1) 一人ひとりの基本的な感染対策

#### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）  
※高齢者や持病があり重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに、出張はやむを得ない場合だけ
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかを記録する
- 地域の感染状況に注意する

### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「三つの密」の回避（密閉、密集、密接）
- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 発熱または風邪の症状がある場合は自宅で療養

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販の利用
- 1人または少人数で空いた時間帯に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる

#### 娯楽・スポーツなど

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガなどは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯を避ける
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避ける

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差出勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク