



特集

NEW LIFE STYLE

～今の生活を守るために～



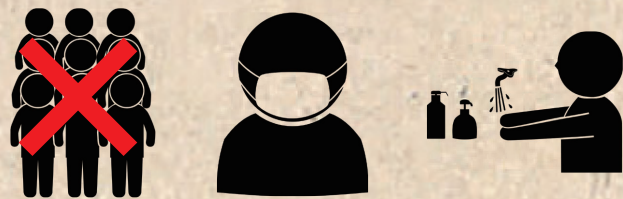
5月14日、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う国の緊急事態宣言が栃木県を含む39県で解除されました。矢板市内での感染者をゼロに留めることができたのも、感染予防の徹底と外出の自粛に協力して下さった市民の方1人ひとりの行動の結果です。

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症が終息したわけではなく、感染の第2波、第3波に備え、見えない敵であるウイルスと向き合いながらの新たな生活がスタートしました。今号では、厚生労働省から発表された「新しい生活様式」の実践例を取り上げるとともに市で実施している「巣ごもり応援企画」についてご紹介します。

コロナ時代と言われる今、今後も皆さん1人ひとりの行動が、自分の命、大切な人たちの命を守ることに繋がりますので、引き続きご協力をお願いします。

基本的な対策

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保
②マスクの着用③手洗いについては、これまで通りですが、普段の日常生活を営む上で、新しい生活様式を実践しましょう。
ここでは、シーン別の実践例をご紹介します。



実践例

買い物

- 通販の利用
- 1人または少人数ですばやく
- 電子決済の利用
- サンプルや商品への接触は控えめに
- レジに並ぶ時はスペースの確保



食事

- テイクアウトやデリバリーの利用
- 大皿ではなく、個別の料理で
- 対面ではなく横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける



娯楽・スポーツ など

- 公園はすいている時間・場所を選ぶ
- 運動（筋トレ、ヨガなど）は自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で



働き方

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤
- 広々としたオフィスの利用
- オンライン会議、オンライン名刺交換
- 打ち合わせは換気とマスク着用

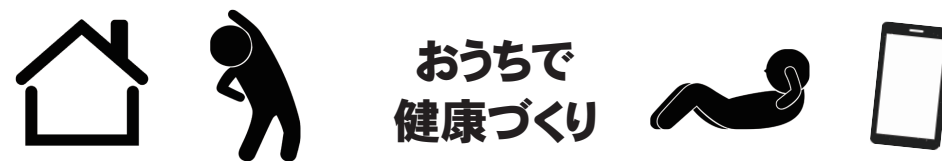


やいたの“食”を お持ち帰り!



この企画は、来店客数の減少により経営状態の悪化が懸念される飲食店への応援と外出を控えても地域のお店の味を自宅で楽しんでもらうことを目的に市と商工会が協働で行っているもので、約30店を超える市内の飲食店が参加し、お弁当やおつまみなどをテイクアウトメニューとして販売しています。
この機会に大好きなお店の味、気になっていたお店のメニューを自宅で楽しみ、みんなのテイクアウトオーダーで飲食店を応援しましょう!

《実施店舗に関すること》
矢板市商工会 ☎(43)0272 実施店舗・メニューは、
《当事業に関すること》
市商工観光課 ☎(43)6211 専用サイトをご覧ください。



新型コロナウイルスによる外出自粛の影響で普段より自宅で過ごす時間が長くなっています。感染予防・感染拡大防止のための巣ごもり生活ですが、運動不足や栄養バランスの乱れ、ストレスなどから、私たちの体に悪影響を及ぼすといった懸念もあります。このような時期だからこそ、体力や免疫力を維持するためにも意識的に体を動かすことが大切です。市ホームページでは、自宅で手軽にできる運動を動画で紹介していますので、運動不足を解消し、健康維持に役立てて、ウイルスにも負けない体づくりをしていきましょう。



動画はこちらから

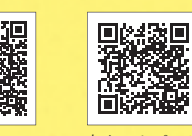
ぬりえ&おりがみ

おうちの中で過ごす小さなお子さん向けにともなりくんのオリジナル「ぬりえ」とイラスト入り「おりがみ」を作成しました。市ホームページの巣ごもり応援サイトに掲載していますので、印刷してチャレンジしてみてくださいね。



新型コロナウイルス感染症情報

感染症対策に対する市の取り組みや市有施設の休館情報の変更などは、矢板市公式アプリケーション「やいたぶ」からすばやく取得することができます。また、市ホームページ特設サイトからもご覧になれます。



Android iPhone 市ホームページ特設サイト