



感染拡大を防ぎましょう



新型コロナウイルス感染症対策本部（市健康推進課） ☎22-0179

※特に注意書きが無い場合、3月24日現在の情報をもとに作成しています

市民の皆さんへ

現在、新型コロナウイルスによる感染症が全国に拡大しています。当市においては3月24日現在、感染患者の発生はありませんが、引き続き患者発生時の対応に向けて警戒を強めています。

市は、3月19日、対策本部会議を開催し市民の皆さんへの感染拡大防止策や中小企業の支援策など、庁内組織一丸となって取り組むことを協議しました。

市は、感染拡大防止の観点から、公民館、働く婦人の家、集会所での活動自粛をお願いしている他、屋内体育施設の休館などについても継続しています。再開の時期については、今後の状況を踏まえ決定します。

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐためには、換気が悪く密集するような空間を避けることが重要です。至近距離での会話は感染リスクが高まることから、会議の開催の必要性について検討すること、イベント開催時には風通しに配慮することなどが大切です。

これらを留意した上で小中学校では、新学期に向けて準備を進めており、入学式や始業式は内容を縮小して開催すること、児童生徒の感染予防に努め授業を再開することが決まっております。

市民の皆様には、イベントなどの開催自粛などご不便をおかけしておりますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、徹底した対策を講じるべきとの判断であり、市としても、全力で取り組んでまいりますので、引き続き皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

釜石市長 野田武則



市の主な相談窓口

内 容	担当課など	連絡先
新型コロナウイルスに関する総合相談窓口	市健康推進課	☎22-0179
幼稚園、小学校、中学校に関すること	市学校教育課	☎22-8833
学童育成クラブ・保育施設などに関すること	市子ども課	☎22-5121
障がい者等施設に関すること	市地域福祉課	☎22-0177
高齢者介護施設に関すること	市高齢介護福祉課	☎22-0178
悪質商法に関すること	市消費生活センター	☎22-2701
公民館に関すること	釜石公民館（釜石地区生活応援センター）	☎22-0180
	平田公民館（平田地区生活応援センター）	☎26-7655
	唐丹公民館（唐丹地区生活応援センター）	☎55-2111
	中妻公民館（中妻地区生活応援センター）	☎23-5543
	小佐野公民館（小佐野地区生活応援センター）	☎23-5037
	甲子公民館（甲子地区生活応援センター）	☎23-5524
	鵜住居公民館（鵜住居地区生活応援センター）	☎28-2470
	栗橋公民館（栗橋地区生活応援センター）	☎54-5004
	市まちづくり課	☎27-8454
商業関係団体、雇用に関すること	市商工観光課	☎27-8421
体育施設に関すること	市スポーツ推進課	☎27-5712
文化施設に関すること	市文化振興課	☎27-5714

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

1 相談・受診の前に心掛けてほしいこと

- 発熱などの風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える
- 発熱などの風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく

2 帰国者・接触者相談センターに相談する目安

- 次のいずれかに該当する人は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください
 - 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く人※解熱剤を飲み続けなければならない人も同様
 - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある人
- 次の人は重症化しやすいため、①の状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターにご相談ください
 - 高齢者
 - 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPDなど）の基礎

疾患がある人や透析を受けている人

- 免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している人
- 妊娠している人は、②の重症化しやすい人と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください
 - 小児は、現時点で重症化しやすいという報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、①と同様の対応をお願いします
現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の人が圧倒的に多い状況です。インフルエンザなどの心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医などにご相談ください。

■帰国者・接触者相談センター

釜石保健所 ☎25-2710（月～金曜日9時～17時）
県医療政策室 ☎019-651-3175 FAX019-626-0837（24時間対応）

子育て中の皆さんへ

●通常通り開所している施設

幼稚園、保育所、認定こども園、保育型児童館、小規模保育事業所、学童育成クラブ

●施設の利用に当たって

- 各施設の指示に従ってください
- 登園（利用）前の検温、健康観察の徹底をお願いします
- 発熱（37.5度以上）、風邪などの症状のある場合は、利用できません
- 熱が下がってから24時間以上経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは利用できません
- 家族に発熱や体調不良の人がいる場合は、可能な限り利用を控えてください

●自宅での感染予防のポイント

- 定期的な換気
- おやつや食事の前、遊んだ後の手洗い
- 早寝、早起き、朝ごはん、規則正しい生活
- 人が密集しない屋外や屋内で適度な運動
- 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- 人混みを避ける

問い合わせ 市子ども課 次世代育成係 ☎22-5121

障がい福祉サービスについて

●市内障がい福祉サービス事業所

- 3月24日現在、通常どおりサービスの提供を行っています。今後の感染状況によっては、サービスの提供を休止することもあります
- 障がい福祉サービス事業所などに通所している人で、次の症状が見られる場合は、症状が改善するまで通所を控えるようお願いします

【発熱や風邪の症状】

【体のだるさや息苦しさ】

新型コロナウイルス感染症に関連して、自宅で経過観察、静養している場合には、各種の障がい者手帳や障がい者福祉サービスの申請を郵送でも受付します。詳しくは市地域福祉課へ電話またはFAXでお問い合わせください。

問い合わせ 市地域福祉課 障がい福祉係
☎22-0177 FAX22-6375

ご高齢の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症への不安や、サロン、サークル活動が中止になるなど、気持ちの落ち込みや、身体の衰えなどが心配になっていませんか。そのような時にどうしたらいいのか、次の三つの方法をご紹介します。

●身近な話し相手を見つけましょう

家族、友達、隣近所など身近な人とおしゃべりすることで、気分転換につながります。心配なことは一人で考えるより、誰かに話すことで軽くなることがあります。

●自分が楽しめることをしてみましょう

好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、ゆっくり入浴するなど気分転換をしてみましょう。

●身体を動かし、体力や筋力が衰えないようにしましょう

外出する機会が少なくなると、体力や筋力が衰えてしまいます。掃除や庭木の手入れ、散歩など、身体を動かす機会をできるだけ作りましょう。また、テレビ体操やストレッチ、スクワット運動などもお勧めです。

お勧めの体操を二つ紹介します

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の足を少し浮かせる



その2 スクワット

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして
1日3セット。安全のためイスやソファの前で行いましょう。

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する



問い合わせ 市高齢介護福祉課 高齢介護係 ☎22-0178、市地域包括支援センター ☎22-2620

小中学校の学校再開予定

市内各小中学校の学校再開について次の通りお知らせします。

- ・入学式、始業式は、内容を縮小した形で実施します。実施日程は各学校から家庭に連絡されています
- ・授業は通常通り実施し、給食は13日から開始します
- ・児童・生徒は必ず毎朝検温した上で登校させてください
- ・小学校の修学旅行は、秋以降に延期します
- ・中学校における部活動は、活動メニューを工夫しながら実施します

新型コロナウイルス感染者の発生状況により、予定を変更する可能性がありますので、各学校からの最新の情報にご注意ください。

問い合わせ 市学校教育課 学務係 ☎22-8833

中小企業者の皆さんへの支援策



●信用保証制度

(1)セーフティネット保証4号・5号

経営の安定に支障が生じている中小企業者が融資を受ける際に、信用保証協会が通常の保証限度額とは別枠で保証を行う制度です。

①セーフティネット保証4号

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上高などが前年同期比で20%以上減少している中小企業者など

②セーフティネット保証5号

指定業種に属する中小企業者で、売上高などが前年同期比で5%以上減少しているものなど

(2)危機関連保証

売上高などが前年同期比15%以上減少している中小企業者などを対象に、通常およびセーフティネット保証の保証限度額とは別枠で保証を行う制度です。

利用方法

市の窓口で売上高などの減少について市長の認定を受け、金融機関や信用保証協会窓口で融資の申込みを行います。

認定申請の必要書類

①認定申請書 2通

②認定申請書に記載された金額などの詳細が確認できる書類

【相談・問い合わせ】

- ・信用保証の利用について
岩手県信用保証協会 釜石支所 ☎27-8361
- ・売上高などの減少についての市長の認定について
市商工観光課 商工業支援係 ☎27-8421

●釜石市の融資制度

市内中小企業者に対する融資制度です。利子および保証料補給補助も行っています。

【相談・問い合わせ】

市商工観光課 商工業支援係 ☎27-8421

●その他の融資制度

(1)岩手県：中小企業者向け各種融資制度

【相談・問い合わせ】

県経営支援課 ☎019-629-5542、☎019-629-5543

(2)日本政策金融公庫の融資制度

新型コロナウイルス感染症特別貸付制度

衛生環境激変対策特別貸付制度 など

【相談・問い合わせ】

日本政策金融公庫 事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505

●雇用調整助成金

【相談・問い合わせ】

岩手労働局 職業対策課分室 助成金相談コーナー
☎019-606-3285

●小学校などの臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援措置

【相談・問い合わせ】

学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター
☎0120-60-3999

岩手労働局 雇用環境・均等室 ☎019-604-3010

To foreign residents in Kamaishi (釜石市在住の外国人の皆さんへ)

The Novel Coronavirus (COVID-19) is prevalent throughout the world. If you have the following symptoms for more than 4 days (if you are a senior citizen or you have an underlying disease, more than 2 days), please make a call to the consultation center listed below.

- ・ cold symptoms or a fever of 37.5°C or over
- ・ strong feeling of fatigue or difficulty breathing

Iwate Prefectural Government - Office of Medical Policy	Kamaishi Public Health Center
TEL 019-651-3175 / FAX 019-626-0837 (everyday 24hours)	TEL 0193-25-2710 (Mon-Fri 9am-5pm)

We also provide information in English and friendly Japanese on the Kamaishi City website.

新型コロナウイルスが世界的に流行しています。

次の症状が4日以上（高齢者や基礎疾患のある人は2日以上）続くときは下の窓口にお問い合わせください。

- ・ 風邪の症状や37.5度以上の熱
- ・ 強いだるさや息苦しさ

岩手県医療政策室

☎019-651-3175 FAX019-626-0837（24時間対応）

釜石保健所

☎0193-25-2710（月～金曜日9時～17時）

釜石市のホームページでもやさしい日本語と英語で情報を提供しています。

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください
- イベントを開催する場合には、風通しの悪い空間なるべく作らないなど、イベントの実施方法を工夫してください

風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから、その規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討してください
※これらの内容は、今後の疫学情報や研究により変わる可能性があります

市は、感染拡大防止の観点から、公民館、働く婦人の家、集会所などでの活動自粛をお願いしています。屋内体育施設の休館、学校開放事業の中止も継続中です。再開の時期については、今後の状況を踏まえ決定します。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭で注意する8つのポイント

1 部屋を分ける

- 個室にし、食事や寝るときも別室にする
 - 子どもがいる家庭、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ち、仕切りやカーテンなどを設置しましょう
 - 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう
- 感染が疑われる本人は極力部屋から出ない
 - トイレ、バスルームなどの共有スペースの利用は最小限にしましょう

2 感染者の世話はできるだけ限られた人がする

- 心臓、肺、腎臓の持病や、糖尿病、免疫の低下した人、妊婦などが感染者の世話をするのは避ける

3 マスクをつける

- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない
- マスクの表面には触れないようにする。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外します
- マスクを外した後は、必ず石鹸で手を洗う
 - アルコール手指消毒剤で消毒しましょう
 - マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換しましょう
 - マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう

4 こまめに手を洗う

- こまめに石鹸で手を洗う、またはアルコール消毒をする
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう



5 換気する

- 定期的に換気する
 - 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど、換気をしましょう

6 手で触れる共有部分を消毒する

- 共用部分（ドアの取手、ノブ、ベッド、柵など）は、市販の家庭用塩素系漂白剤を薄めて拭いた後、水拭きする
 - 物に付着したウイルスはしばらく生存します
 - 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、目安に従った濃度(0.05%)に薄めて使用してください
- ※0.05%（漂白剤の濃度が6%の場合、水3Lに漂白剤が25ml）（ペットボトルキャップ1杯でおおよそ5ml）
- トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する
 - タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは通常の洗濯や洗浄でかまいません
 - 感染者が使用したものを分けて洗う必要はありません
- 洗浄前のものを共用しない
 - 特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないように注意しましょう
 - 手で触れる共有部分を消毒しましょう

7 汚れたリネン、衣服は洗濯する

- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす
 - ふん便からウイルスが検出されることがあります

8 ごみは密閉して捨てる

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる
 - その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう

本人は外出を避けてください。

家族、同居している人も熱を測るなど、健康観察し、不要不急の外出は避けてください。
特に咳や発熱などの症状があるときは、職場などに行かないでください。