

記載がないものは無料です。指は指定管理者です。申し込みが必要で日付の指定がない場合は、発行日以降、各施設の最初の開庁・開館日から受け付けます。

## トピックス

新しく始まる取り組みや大切なお知らせを紹介します

### 新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせ

#### 感染症対策をしながら体を動かしましょう

新型コロナウイルス感染症対策に伴う外出自粛で、家の中で過ごす時間が長くなると、運動不足になりがちです。夏に向けて暑さに備えた体づくりをするためにも、感染症対策をしながら外へ出てウォーキングなどの運動をしませんか。

#### 安全に運動をするポイント

##### ◆感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗いや手指の消毒

\*家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。

##### ◆体調をチェックする

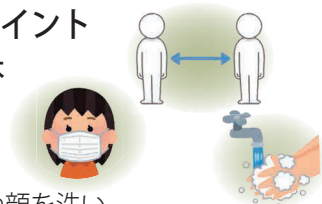
次に当てはまる場合は、運動は控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳・のどの痛みなど風邪の症状
- だるさや息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすいなど

##### ◆ウォーキングなどをする時の留意点

3密（密閉・密集・密接）を避け、次の点に注意しましょう。

- 1人か少数で行う
- 人が少ない時間や場所を選ぶ
- 他の人との距離を空ける
- すれ違う時はお互いに離れた場所を通る



#### 熱中症にも注意しましょう

マスクを着用したまま運動をすると、息が苦しくなったり、体温が下がりにくくなったりすることがあります。屋外で他の人と十分な距離を取ることができる場合は、マスクを外しましょう。

気温や湿度が高い時は、特に注意が必要です。のどが渇く前に水を飲む、汗をかいたときは塩分を補給する、休憩を多めにとるなどを心掛けましょう。

体調が悪いと感じたときは、無理せず、自宅で静養してください。

**問合せ** 健康推進課（内線1214）



#### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- 千歳保健所（☎0123-23-3175）  
平日の8時45分～17時30分
- 北海道地域保健課（☎204-5020）  
24時間対応
- 厚生労働省電話相談窓口（☎0120-565-653）  
9時～21時

\*感染症対策について詳しくは、市ホームページ「くらしの情報→健康・医療→新型コロナウイルス関係」をご覧ください。



### 遠隔手話サービスが始まります

聴覚に障がいがある方が、スマートフォンやタブレット型端末を利用して、ビデオ通話で市の専任手話通訳者と会話ができる遠隔手話サービスを開始します。画面越しにやりとりをするので、来庁することなく自宅や外出先から直接、手話通訳者に問い合わせることができます。

災害などでファクスが使えない時にも、スマートフォンなどが利用できれば、ビデオ通話で会話できます。



**対象** 市内にお住まいで、聴覚に障がいがある方  
**日時** 平日の9時～15時30分（祝日・年末年始を除く）  
**内容** 無料アプリのLINEかSkypeのビデオ通話機能を利用して、市の専任手話通訳者と会話

\*事前に登録が必要です。詳しくは、市ホームページ「くらしの情報→福祉・介護→介護保険以外のサービス関係」をご覧ください。お問い合わせください。  
\*スマートフォンなどの通信料は、利用者の負担です。

**問合せ** 福祉課（FAX398-4312・電子メールfukushi@city.kitahiroshima.lg.jp・内線2141）