

Special Thanks

たくさんの真心が
寄せられています

新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいと、心温まる寄付が寄せられています。いただいた物品は、市内の教育機関等に配布するなど、市民の安心安全を守るため活用しています。

【物品寄付】(5月まで)

- ▶ 有限会社服部電気商会様(服部久男代表取締役、松崎町)…3月12日、不織布マスク1,000枚が寄せられました。
- ▶ 一般社団法人日中未来創想会様(安西直紀特別顧問、朱正来副代表)…4月1日、不織布マスク100枚が寄せられました。
- ▶ 遠野市職員退職者の会様(及川増徳会長)…5月1日、10万円と不織布マスク500枚、手作りマスク150枚が寄せられました。
- ▶ 岩手東亜DKK株式会社様(伊東正志代表取締役、綾織町)…4月23日、次亜塩素酸ナトリウム活性水(消毒液)200ℓが寄せられました。
- ▶ 株式会社ワイ・デー・ケー東北工場様(奥山健一郎常務取締役東北工場長、松

- 崎町)…5月11日、不織布マスク305枚が寄せられました。
- ▶ 菊池健様(北上市)…5月12日、不織布マスク2,000枚が寄せられました。
- ▶ おそうじ本舗遠野店様(宥エルプラス菊池謙宏代表取締役)…5月20日、不織布マスク1,000枚が寄せられました。
- ▶ 株式会社テラ様(三浦貞一代表取締役、青笹町)…5月20日、不織布マスク10,000枚が寄せられました。
- ▶ 株式会社ワイ・デー・ケー様(渡邊洋子代表取締役、東京都)…5月20日、不織布マスク1,000枚が寄せられました。
- ▶ 有限会社駒形モータース 車検のコバック遠野店様(佐々木洋平代表取締役、松崎町)…5月21日、不織布マスク500枚が寄せられました。



中小企業・小規模事業者向け
家賃補助の申請受け付けを開始

市は、新型コロナの影響で売り上げが減少している中小企業、小規模事業者を対象に、店舗や事務所などの家賃を補助しています。

■補助金の交付額(補助率1/2)

ひと月の
売り上げが ▶▶▶ 50%以上減 ▶▶▶ (上限)10万円/月
前年同月比で ▶▶▶ 20%以上減 ▶▶▶ (上限)5万円/月

■申請方法 市ホームページからオンライン申請※市商工労働課(市役所本庁舎)で直接申請することもできます

■問い合わせ 市商工労働課(☎62-2111内線314)

一般家庭ごみ直接搬入時は、
感染症対策にご協力ください

家庭ごみを遠野中継センター(可燃ごみ)および市廃棄物再生利用施設(資源・不燃ごみ)に直接搬入する際は、新型コロナウイルス感染リスクを低減するため、必ずマスクと手袋を着用ください。ご協力をお願いします。

■問い合わせ 市環境課(☎62-2111内線563)

早池峰山山開きイベント中止
シャトルバス運休のお知らせ

6月14日(日)の早池峰山山開きイベント(入山式、山頂安全祈願祭、記念絵馬配布)は、新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため中止します。また、シャトルバスは運休しますので、登山を計画する際は留意ください。なお、交通規制は例年通り実施します。※登山時の感染症対策など、詳しくは市ホームページを確認ください。

■早池峰山周辺の交通規制期間 6月14日(日)～8月2日(日)までの土日・祝日(計17日)

■シャトルバス 感染症拡大を防ぐため「運休」します

■問い合わせ 市環境課(☎62-2111内線563)

イベント情報(中止・延期)

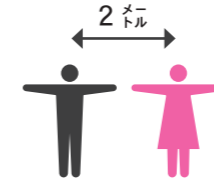
■中止 ▶第45回東北馬力大会馬の里遠野大会(6月)▶全国やぶさめ競技第14回遠野大会(7月)▶柏木平リバーサイドまつり(7月)

■延期 映画「どこかに美しい村はないか」～幻想の村遠野・児玉房子ガラス絵の世界より～遠野市民のための上映会(6月、延期後の日程は未定)
※市の大型イベントや本紙でお知らせした情報を掲載しています

新しい生活様式(抜粋)

✓ 人との間隔

- ▶ 人との間隔をできるだけ2m(最低1m)空けましょう
- ▶ 会話するときは、可能な限り真正面を避けましょう



✓ 生活

- ▶ こまめに手洗い、消毒、換気
- ▶ マスクやハンカチを使った咳エチケットを徹底しましょう
- ▶ 3密(密集・密閉・密接)を避けましょう



✓ 買い物

- ▶ 少人数で空いた時間に素早く
- ▶ レジに並ぶときは、前後の間隔を空けましょう
- ▶ 商品などへの接触は控えめに



✓ 健康保持

- ▶ 毎朝の体温測定、健康確認(発熱や風邪症状があるときは自宅で療養しましょう)
- ▶ 適度な運動とバランスのよい食事を心掛けましょう



国は、生活の中で一人一人が心掛ける感染予防対策「新しい生活様式の実践例」を示しています。主な例を抜粋して紹介します。
※5月29日時点の情報です

✓ 外出・移動

- ▶ 症状がなくてもマスクをつけましょう
- ▶ 帰宅時は手や顔を洗いましょう(できるだけ着替えやシャワーも)
- ▶ 感染が流行している地域への往来を避けましょう
- ▶ 発症時に備えて行動を記録しましょう



✓ 食事(会食するとき)

- ▶ 大皿は避けて料理は個々にしましょう
- ▶ 対面を避けて座りましょう

情報は日々変化しています。最新情報は、ホームページなどで確認ください▶



岩手県HP



遠野市HP

思いやりの心を

- ▶ 新型コロナウイルスに感染しない、させないために、お互いに思いやりを持ちながら、感染予防・拡大防止に取り組みましょう
- ▶ 市民生活の維持に必要な仕事への出勤、通院や葬儀などで市外から訪れる人たちに対して、落ち着いた冷静な対応をお願いします

保健師からの3つのアドバイス

心の健康を守るため

先の見えない不安が続くことでストレスを感じ、心の不調を招くことが心配されています。心の健康を保つために、次のことを心掛けてみましょう。

生活習慣を整える

- ▶ 良質な睡眠 毎朝一定の時刻に起きると体内のリズムが整えられ、ストレスが緩和されます。
- ▶ 適度な運動 有酸素運動や太陽を浴びることで心は安らぎます。散歩やテレビなどで放送している運動を試してみましょう。

リラックスできる時間をとる

- ▶ 意識しよう 落ち着ける時間をいつもより意識して取るという意識が大切です。緊張とリラックスする時間のメリハリも大事。また、ニュースを見て不安に陥る人も増えています。見る時間を決めて、情報を得ましょう。

人とのつながりを持つ

- ▶ 交流方法を工夫 孤独を感じないようにするためには、人と交流することが大切です。電話を使ったり、人との間隔を空けたりしながら、つながりを持つようにしましょう。



市健康長寿課
保健師 川原恭一