

～ 新しい生活様式に基づく ～

宇都宮市地域活動ガイドライン

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言は解除されましたが、感染拡大防止にあたりましては、「新しい生活様式」を日常化していく必要があります。自治会等の地域団体の皆様が安心して活動を再開するために必要となる対策や、地域行事等の実施判断の参考としていただけるよう、「宇都宮市地域活動ガイドライン」を策定しましたのでご活用ください。

令和2年6月24日

宇都宮市市民まちづくり部みんなでまちづくり課

1 「新しい生活様式」について

住民同士の支えあい大切な地域を守っていけるよう、基本的な感染防止対策を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」を実践していきましょう。

具体的には、人と人の身体的距離をとることにより接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。

<新しい生活様式の実践例より抜粋>

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

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2m（最低1m）空ける。

□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

□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

(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 □「3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。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

みんなで「新しい生活様式」を実践しましょう

基本的な感染防止対策を取り入れた生活様式を実践し、再び感染が拡大しないようにしましょう。

3つの基本的な感染防止対策

1 人との間隔は
できるだけ2m空ける



2 マスクを着用する



3 帰宅したら、
まず手や顔を洗う



2 地域活動を行う際の注意点

国において、地域の行事については、「特定の地域からの来場を見込み、人数を管理できるものは開催可」とされていますが、以下の点に注意してください。

(1) 「3つの密」(密閉, 密集, 密接) を徹底的に回避した上で活動する。

○「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！

(対策例)

- ・ 風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数はできれば毎時2回以上、少なくとも1時間に1回は確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用し工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

○「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう！

(対策例)

- ・ 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（できるだけ2 m（最低1 m））を取りましょう。
- ・ 屋内では、収容定員の半分以下に抑えましょう。
- ・ 座席では、隣の人と一つ飛ばしに座ると、距離を確保しやすいです。また、真向かいに座らず、互い違いに座るのも有効です。

○「密接」した会話や発声は、避けましょう！

(対策例)

- ・ 会話をする場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
- ・ 手をつなぐなどの活動は避けましょう。
- ・ 飲食を伴う活動など、一時的にマスクを外す場合は、対面を避け、会話を控えましょう。

(2) 活動前に対策チェックを行う。

- ・ 活動する際の代表者は、活動前に参加者全員の対策状況を確認しましょう。
※ 「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」(別紙1) をご利用ください。

(3) 参加者名簿を作成する。

- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染経路を確認するためには、当日の利用者の把握が必要です。主催者の方は参加者名簿を作成し、利用後1カ月間は保管をお願いします。
※ 「参加者名簿」(別紙2) をご利用ください。
※ 感染者発生の際には必要に応じて公的機関へ情報が提供されることを参加者に周知するなど、個人情報の取扱いについても注意しましょう。
※ 感染状況によっては、主催者の方から当日利用した方へ連絡していただく場合もありますので、予めご了承ください。

(4) 参加者数の制限を守る。

- ・ 屋内では、1, 000人以下、かつ収容定員の半分以下
- ・ 屋外では、1, 000人以下、かつ人と人との距離を確保（できるだけ2 m（最低1 m））

(5) 消毒・衛生対策をする。

- ・ 石鹸や消毒用アルコールを準備しましょう。
- ・ ゴミが発生した場合は、ビニール袋などに密閉しましょう。
- ・ 清掃活動などは、マスクや手袋を着用しましょう。

(6) その他

- ・ 高齢者や妊婦など重症化リスクの高い人には、特に対策を徹底してもらいましょう。
- ・ 活動前後は会話を控え、活動終了後は速やかに解散しましょう。

3 具体的な活動の方法について

◎ 実施判断の目安

前提として、地域活動においては、「新しい生活様式」や「地域活動を行う際の注意点」を実践し、活動種別ごとの感染防止対策を徹底してください。

主催者は、活動参加前に参加者の体調を確認し、発熱等の風邪の症状がある場合は、参加を控えるよう配慮してください。

(1) 会議，研修，学習会（定期総会，各種会議 など）

- ・ 滞在時間が短くなるよう工夫しましょう。
- ・ 不特定多数の人が利用するテーブルやイスなどの物品はこまめに消毒をしましょう。
- ・ 集まる場合は、委任の手段を活用し、最小限の人数で開催しましょう。
- ・ 人と人との距離が確保できるよう座席を工夫しましょう。
- ・ 開催中はマスクを着用し、対面での着席は控えましょう。
- ・ 資料等の配布はあらかじめ机に置くなど、手渡しを避けましょう。
- ・ 上記が困難な場合は書面開催やオンライン会議を検討しましょう。 など

(2) 調理室，飲食・物販を伴う活動（餅つき，芋煮会 など）

- ・ 調理する場合は、マスク・手袋を着用し、こまめに手洗いをしましょう。
- ・ 不特定多数の人が利用するテーブルやイスなどの物品はこまめに消毒をしましょう。
- ・ 大皿での取り分けによる食事提供は控えましょう。
- ・ 食事中の会話は控え、対面での着席を控えましょう。
- ・ 十分な加熱や温度管理をするなど食中毒についても対策をしましょう。
- ・ 対面で販売を行う場合は、アクリル板やビニールカーテンにより購買者との間を仕切りましょう。 ※火気には十分注意してください。 など

(3) 交流会，発表会（囲碁・将棋，カラオケ など）

- ・ 参加者数の制限を守りましょう。
- ・ 参加者が共有する可能性がある物品（駒，マイク等）はこまめに消毒しましょう。
- ・ 人と人が触れるような活動は控えましょう。
- ・ 直接手で触れることができる展示物は展示しないようにしましょう。
- ・ 部屋ごとの人数制限を守り、一度に大人数が滞留しないようにしましょう。
- ・ 不特定多数の人が触れる場所（ドアノブ，便座等）はこまめに消毒をしましょう。 など

(4) 運動を伴う活動（体育祭，ソフトボール大会，ゲートボール大会 など）

- ・ 歩く，走るイベントについては，前の人の呼気の影響を避けるため，可能であれば前後一直線に並ぶのではなく，並走するか斜め後方に位置を取りましょう。
- ・ 運動中マスクを外す場合は，人と人との間隔を，できるだけ2 m（最低1 m）空け，会話は控えましょう。
- ・ 人と人が触れるような活動や行動（ハイタッチ，握手等）は控えましょう。
- ・ 更衣室などは換気を徹底し，定員の半分以下で利用しましょう。
- ・ こまめに手洗いをしましょう。
- ・ こまめな水分補給など，熱中症についても対策をしましょう。 など

(5) 清掃活動（側溝清掃 など）

- ・ 参加者数の制限を守りましょう。
- ・ 作業は人と人との間隔を，できるだけ2 m（最低1 m）空けて行いましょう。
- ・ グループでなければできない作業を行う際は，マスク，手袋を必ず着用して会話は控え，人と人とが接触しないようにしましょう。 など

(6) 地域のお祭り

- ・ 参加者数の制限を守りましょう。
- ・ 屋台の調理員は必ずマスク・手袋を着用しましょう。
- ・ 屋台の行列で密集が起こらないよう，行列は人と人との間隔をできるだけ2 m（最低1 m）空ける，整理券を配布するなどして行列が生じないよう工夫しましょう。
- ・ 飲食場所を設ける場合，1テーブルあたりの座席数を減らすなどの工夫をしましょう。
- ・ 神輿は密接が避けられないため自粛しましょう。
- ・ 不特定多数の人が利用するテーブルやイスなどの物品はこまめに消毒をしましょう。 など

(7) 各種会合（簡単な打合せ など）

- ・ 参加者数の制限を守りましょう。
- ・ 参加者のマスク着用を徹底しましょう。
- ・ 座席の間隔を，できるだけ2 m（最低1 m）空けましょう。
- ・ 食事が提供される場合，食事中の会話を控えましょう。 など

(8) 慰労会等

- ・ 飲食店を使う場合は，そのお店の感染対策のルールを守りましょう。
- ・ 料理は個々に，大皿での取り分けは避け，食器や箸の共用は避けましょう。
- ・ 対面でなく，横並びで間隔をあけて座りましょう。
- ・ 食事中の会話を控えましょう。特に大きな声での会話を控えましょう。
- ・ お酌，グラスやお猪口の回し飲みは避けましょう。 など

4 回覧について

回覧板は、地域活動情報を伝える大切な手段の一つです。回覧方法につきましては、下記のとおりご配慮ください。

- ・ 直接の手渡しを避け、ポストに投函するようにしましょう。
- ・ 回覧板は多くの人の手に触れますので、回覧板に触れた後は手洗い・手指消毒をしましょう。

なお、本市からの文書の回覧は、必要性等を考慮して実施してまいります。回覧情報は、市ホームページにも掲載しております。

【全町内自治会宛て回覧情報】

市ホームページID：1012937

※ 本市ホームページの検索窓に上記IDを入力し検索してください。

5 地域活動等の相談窓口について

【活動相談】

- ・ **地域のまちづくり活動の支援に関すること**
お近くの地区市民センター・市民活動センターにご相談ください。
- ・ **自治会活動の支援に関すること**
みんなでまちづくり課 地域まちづくりグループ
連絡先：028-632-2893
- ・ **ボランティア団体やNPOなどによる活動に関すること**
宇都宮市まちづくりセンター（まちぴあ）
連絡先：028-661-2778

【活動への経済支援】

- ・ **宇都宮市市民活動団体応援助成金に関すること**
みんなでまちづくり課 市民活動グループ
連絡先：028-632-2287
市ホームページID：1023726
※ 本市ホームページの検索窓に上記IDを入力し検索してください。

【問い合わせ先】

宇都宮市 市民まちづくり部 みんなでまちづくり課
住所 宇都宮市旭1丁目1番5号
電話 028-632-2893

新型コロナウイルス「うつらない・うつさない」ために
新しい生活様式 を心がけましょう！

基本的な感染対策を日常生活に取り入れた『新しい生活様式』を心がけていただき
 新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぎましょう。

◆ 基本的な感染対策

手洗い・手指消毒



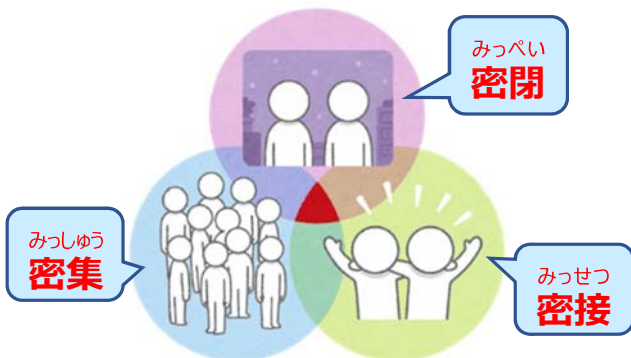
手洗いは**30秒**かけて**水と石けん**で
 丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

マスクの着用
せき（咳エチケットの徹底）
てつてい



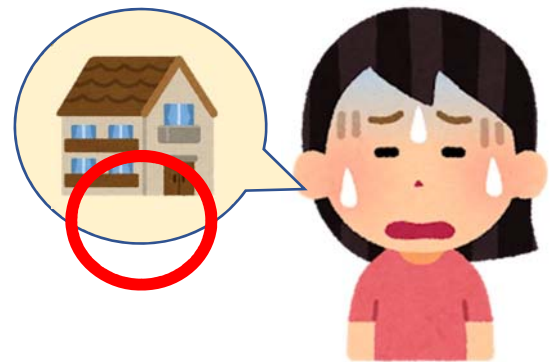
そで袖で口と鼻を覆う
おお

「みつ3密さ」を避ける



3つの密が重なる場所は、特に避ける
 こまめに換気かんきをする

発熱や風邪などの症状がある時は
 外出や出勤、登校等を控える



体調が悪い時は無理せず、自宅で療養する

- ★ 毎朝の体温測定・健康チェックを行いましょう
- ★ 人との距離をとりましょう
- ★ 移動に際しては、地域の感染状況に気をつけて行動しましょう



宇都宮市保健所 保健予防課 TEL 626-1114



詳しくはこちらからご覧ください

日常生活における実践例

買い物



- ・ なるべく少人数で空いた時間に行く
- ・ レジに並ぶときは、前後にスペースをとる
- ・ 通信販売も利用する

娯楽,スポーツなど



- ・ 公園は空いた時間,場所を選ぶ
- ・ ジョギングは少人数で行う
- ・ 予約制を利用して,ゆったりと過ごす

公共交通機関の利用



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

食事



- ・ 持ち帰りや出前,デリバリーも利用する
- ・ 大皿を避けて料理は個々にする
- ・ お酌,グラスやお猪口の回し飲みは避ける

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
- ・ 時差通勤でゆったりと
- ・ 会議はオンライン
- ・ 対面での打合せは換気とマスクの着用

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

団体名 _____ 活動日 令和 ____ 年 ____ 月 ____ 日 (____ 曜日)
 行事名 _____ 活動時間 _____ ~ _____
 主催者 (代表者) 名 _____

【地域活動が始める前に】

- ・活動が始める前に参加者全員で各チェック項目を確認しましょう。
- ・活動終了後、このチェックリストと参加者名簿（裏面）を保管しましょう。
 （万一、感染者が発生した場合に保健所に連絡できるよう1カ月間保管）

	感 染 症 対 策	チェック欄
1	発熱や咳、くしゃみ等の風邪の症状がみられる参加者はいない。	
2	全員マスク着用している。（ただし熱中症などに十分気をつけること）	
3	活動開始前の手洗い、または手指の消毒を行う。	
4	屋内活動の場合は、密集・密閉の起こらない十分な広さの部屋を使う。 （部屋の定員は通常の半分以下とする。）	
5	イベント実施は、ガイドラインに示した参加者上限を超えないようにする。	
6	参加者同士の距離をできるだけ2 m（最低1 m）空け、手の届く距離に集まらない配慮を行う。	
7	息が上がる激しい運動を伴う活動の際は、より一層参加者同士の距離を空ける。	
8	飲食を伴う活動の場合は、手洗いの徹底、対面での会食を避ける、会話を控えるなどの配慮を行う。	
9	直接、手と手の接触など身体的接触のある活動は行わない。	
10	窓を開けて実施するか、定期的な換気を行う。可能であれば2方向の窓を同時に開け、1時間に2回以上換気をする。	
11	当日の参加者名簿を作成し、感染者が出た場合には参加者に連絡できる体制をとる。（感染者が出た場合に追跡を可能とするため）	

参加者名簿

万一感染者が出た場合に追跡を可能とするため、当日の参加者を
下表に記載し、各団体で1カ月間保管してください。

団体名

No.	氏名	連絡先	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

宇都宮市民憲章

宇都宮市は、恵まれた自然と古い歴史に支えられ、
二荒の森を中心に栄えてきたまちです。
このふるさとに誇りをもち、みんなの力で豊かな未来を築くため、
市民の誓いを定めます。

- 1 健康で、心のふれあう明るいまちをつくります。
- 2 きまりを守り、活気あふれる楽しいまちをつくります。
- 3 学ぶことを大切にし、文化の薫る美しいまちをつくります。