

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐまちなかゼミの運営について

厚労省が提唱する「新しい生活様式」に合わせた形でまちなかゼミを実施いたします。事務局といたしましても最大限の対策を講じ、感染拡大防止に努めてまいります。

つきましては、下記に事務局対応策と開講者様にお願いしたいことをお示しいたしますので、ご理解ご協力の程よろしく申し上げます。

記

1.事務局対応策

- 開講者に向けて感染症拡大防止のための具体策を提示する
- 参加者の明確なルールを定め、広報用チラシにてルールの順守をお願いする
- 事前説明会及び意見交流会の実施にあたり、感染拡大防止のために最大限の配慮をする
- 事業の進捗状況に関わらず、最新の地域感染情報を鑑みた上で実施可否を逐一判断する

2.開講者様にお願いしたいこと（自店舗の場合）⇒まちセンを利用される方は次ページへ

- 「新しい生活様式」に合わせた講座の設定
 - 講座定員（自店舗開催）は概ね5人以下を目安に設定
 - 参加者間の距離を十分に保て、換気がしっかりとできる場所で開講する
 - 歌や運動を伴う講座は、感染リスクが高まることを理解した上で対策を行う
- 「新しい生活様式」に合わせた講座の実施
 - マスクの着用を徹底
 - 参加者間の距離はできるだけ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
 - 消毒液の用意と講座で使用する備品等の消毒を徹底
 - 万が一の場合に備えて、参加者全員の氏名と連絡先を必ず控える
- 参加者ルールの呼びかけ
 - マスクの着用を徹底
 - 参加前に検温し、37.5℃以上の場合は、お店に連絡の上参加しない
 - 体調が優れない場合は参加しない、お店に連絡の上参加しない
 - 万が一の場合に備えて、申込時と参加時に参加者全員の氏名と連絡先を必ず伝える
 - 講座ごとに設定された感染拡大防止のためのルールを順守する

以上を最低限のルールとしますが、完全に感染リスクを抑えられるものではありません。最終的には開講者様及び参加者様の自己責任での参加となることをご理解いただき、必要であれば更に厳格化して実施ください。

※「新しい生活様式」の詳細につきましては、[別紙](#)『「新しい生活様式」の実践例』をご覧ください。

3.まちづくりセンターを利用する開講者様にお願いしたいこと

【使用前】

1. 新しい定員数をご確認ください ⇒別紙
2. 自宅で検温すること
3. 十分な手洗いと手指の消毒を行うこと（消毒液はアルコール又は手指用消毒液を用いる）
4. センターが決定した新しい利用定員を厳守すること
5. 以下のいずれかに当てはまる方の利用はお断りいたします
 - ・平熱+1 度以上の熱がある場合
 - ・息苦しさ、強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
 - ・2 週間以内に、新型コロナウイルスに感染している、もしくは感染が疑われる症状のある方と接触した方

【使用中】

1. すべての活動において、マスク着用を徹底すること
2. マスク着用により、酸欠や熱中症を引き起こす恐れがある激しい運動は、行わないこと
3. 素手で人と接触する活動は行わないこと
4. 対人距離は最低 1 メートル、運動系は最低 2 メートルを必ず確保すること（対面する活動の場合は 2 メートルを確保すること）注 1
5. 複数人で同じ器具（将棋の駒・碁石・楽器等）を使用する際は手袋を着用すること
6. 大声を出さないこと、歌わないこと、呼気を使う楽器を演奏しないこと
7. 1 メートル未満の近距離での会話をしないこと
8. 活動時間中は 30 分に 1 回 5 分程度開放可能な窓を開け、換気すること
9. 使用時間はできるだけ短くすること
10. 調理室を利用する際は、以下の条件を守ること
 - ・調理室の定員は 1 卓 2 名を限度とすること。但し、対面にならないように活動すること
 - ・利用者は手袋を用意し、調理中は手袋を着用すること
 - ・使用前後に調理器具や食器・テーブル・椅子等の消毒をすること（消毒に使用する布きん等は利用者が持参すること）
 - ・調理したものは原則として利用時間内に食べること。その際は、可能な限り間隔を空け、対面及び会話をしないこと。やむを得ず持ち帰る場合は、2 時間以内に食べる（会話をする場合には、マスクの着用をすること）

【使用后】

1. 利用後は、使用した備品（机や椅子・マイク・ホワイトボード等）、ドアノブなど不特定多数の方が接触する部分の消毒を行うこと（消毒セットはお渡しします）
2. 感染症対策チェックシートと参加者名簿を作成し、まちづくりセンターに提出すること（参加者名簿はまちセンで用意あり。任意書式の場合は氏名、連絡先、体温を記載のこと）
3. 活動が終了したら館内に留まらず速やかに館外に退出すること
4. 参加者名簿は返却しますので、利用後 2 週間は保管しておいてください。万が一、後日感染者が発生した場合は、必要に応じて利用者にご連絡を取っていただくことがあります。

「新しい生活様式」の実践例

(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。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 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
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 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）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 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密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 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



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

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

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、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て

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 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
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

富士駅北

まちづくりセンター

No.	部屋名	運動系 部屋の定員（人）	運動系以外 部屋の定員（人）	備考
1	多目的室 A	14	28	
2	多目的室 B	12	24	
3	大研修室 1	10	14	
4	大研修室 2	10	14	
5	和室	10	10	
6	調理実習室		10	
7	小研修室	窓が開かないため使用不可		

富士駅南

まちづくりセンター

No.	部屋名	運動系 部屋の定員（人）	運動系以外 部屋の定員（人）	備考
1	小木の里ホール	28	56	
2	会議室 4	9	12	
	合わせて使用可	合わせて 15	合わせて22	
3	会議室 3	6	10	
4	会議室 2	6	9	
5	和室	4	8	
6	調理実習室		8	
7	会議室 1	4	4	
8	まちづくりルーム		8	