

新型コロナウイルス感染症に関連しての **お困りごと**  
お聴かせください。

新型コロナウイルスがおさまったら、**一番にやりたいこと**  
お聴かせください。

FAX 送信先 076-464-3908

- 令和2年4月現在
  - ・富山市監査委員
  - ・厚生委員会・委員長
  - ・予算決算特別委員会・厚生部会部会長
  - ・議会運営委員会・委員
  - ・自転車安全利用促進特別委員会・委員
  - ・政務活動費のあり方検討委員会・委員
  - ・自由民主党富山市連遊説局・副遊説局長
  - ・北朝鮮に拉致された日本人を早期に救出するために行動する議員連盟・理事
- 平成29年4月～平成31年4月
  - ・商工農林水産委員会・副委員長
  - ・議会改革検討調査会・委員
  - ・議会報編集委員会・委員
  - ・土地開発公社・理事
  - ・29年度企業会計決算特別委員会・委員
  - ・28年度一般会計特別会計決算特別委員会・副委員長
  - ・自由民主党会派・会計
  - ・北朝鮮に拉致された日本人を早期に救出するために行動する議員連盟・理事
  - ・自由民主党富山市連遊説局・副遊説局長
- 平成28年11月～29年4月
  - ・自民党新風会・会長
  - ・議会運営委員会・委員
  - ・総務文教委員会・委員



富山市議会議員  
自由民主党

がんばろう  
富山!

**たかた まり** No.12

～ ころ豊かな 思いやりのある 社会を目指して ～

いつもありがとうございます。

令和になって初めての桜の開花

幼い子どもから、ご高齢の方まで、桜を愛するために集い、語らい、穏やかに楽しいひとときを過ごす…  
そんな当たり前に思っていた「お花見」が、今年は一変しました。

今年に入ってから、「こんなに雪が降らない年はなかった」と、90歳代の方々からも聞いていました。

雪どころか…「新型コロナウイルス」という脅威に、

「こんなことは今までなかった」「こんなことになるなんて」「どうしていいかわからない」

というお声が毎日のように私の元へ届けられます。

すべての国民が未経験の事態であり、  
すべての国民が戸惑い不安を感じています。  
目に見えないものへの恐怖を感じています。

歴史は繰り返すと言いますが、  
ペスト、コレラ、スペイン風邪と、  
新しいウイルスとの闘いを経て、今に至っています。

今回のお知らせは、

【新型コロナウイルス特集】といたします。

新型コロナウイルス感染症に

かかったと思ったら、

「帰国者・接触者相談センター」へ

富山市：富山市保健所 076-428-1152

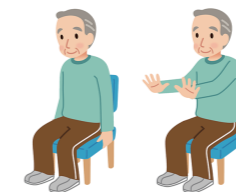


### 【ゆるゆる体操】

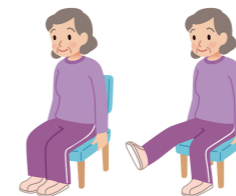
外出自粛で、身体を動かす機会が減っていますね？  
おうちで簡単にできる「ゆるゆる体操」始めましょう！

### 【水分補給も忘れずに】

①椅子に座ったまま  
腕を肩の高さで前へ。  
グーパー グーパー  
ゆっくり10回。



②椅子に座って右足を  
ももの高さで前に出す。  
おろして次は左足。  
ゆっくり交互に10回。



③かかとの上げ下げ運動を！  
椅子の背もたれなどをつかんで立つ。  
足を肩幅に  
かかとを上下に  
ゆっくり  
10回。



④ひじを出来るだけ  
体の遠くへいくように肩をぐるぐる10回。

◆富山市議会議員 高田真里  
TEL:076-464-3907 FAX:076-464-3908  
E-mail: toyama@takatamari.com

・紅葉ガ丘幼稚園卒園  
・安野屋小学校 卒業  
・芝園中学校 卒業  
・富山東高校 卒業  
・税務大学校 卒業

国家公務員(税務署)  
保険・金融  
税理士事務所  
webコンサルタント

# 緊急 新型コロナウイルス対策

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。  
私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。  
それが私たちの未来を作ります。

## お願い1: 外出はひかえてください。

◎やむを得ず外出する場合には、マスクを着用していただくようお願いいたします。



外出控え

## お願い2: 3密

(密集、密室、密接)  
を避けましょう。



密集回避

密室回避

密接回避

◎集団感染は、「換気が悪く」、  
「人が密に集まって過ごすような空間」、  
「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」という共通点があります。  
できるだけ、そのような場所に行くことを避けていただき、  
やむを得ない場合にはマスクをするとともに  
換気を心がけていただき、大声で話さない、  
相手と手が触れ合う距離での会話は避ける、  
といったことに心がけてください。

## お願い3: 咳エチケット、手洗いをお願いします。

- ◎咳やくしゃみをする際、  
マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、  
ひじの内側などを使って、  
口や鼻を抑えてください。
- ◎こまめに手洗いを行ってください。



咳エチケット

手洗い

新型コロナウイルス感染症は、  
罹患しても約8割は軽症で経過し治癒する例が多いことが報告されていますが、  
高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。  
皆様ご自身を守るため、そして大切な人を守るため、3つのお願いへのご協力をお願いします。

## 接触感染に注意!

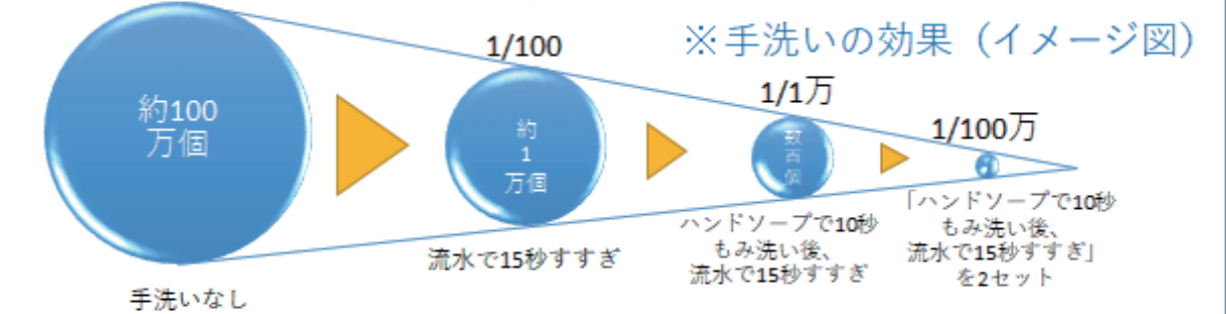
新型コロナウイルスの感染経路として、  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。  
人は**“無意識に”**顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、  
約**44パーセント**を占めています!

## 顔を触らないでください!

## 手洗いのすすめ 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



## 手洗いの、5つのタイミング



出典『厚生労働省HP』

4月14日、緊急記者会見で森富山市長から、「**危機的状況**」として市民の皆様へ、  
「まずは自分が感染しないように、そして他人に感染させないため不要不急の外出はせず、人が集まる場所に出かけないなど感染防止の行動を徹底してほしい」と呼びかけられました。  
また、17日には、安倍首相が**全国に向けて「緊急事態宣言」**を発せられました。  
人の流れ、人の流入を防ぐため、日本全国一丸となってこのウイルスとの闘いを闘いぬいていく。  
あらゆる手段で国民の健康と命を守ると伝えられました。  
Stay home …家で過ごそう!一人ひとり最善を尽くしましょう。  
**がんばろう日本! がんばろう「とやま」!**