

松本市にお住まいの皆さんへ



まつもと

臨時特別号

発行日：2020年5月1日

新型コロナウイルス感染症に関する大切な情報を迅速にお伝えするため、通常の5月号ではなく、臨時特別号をお届けします。また、人との接触を8割減らすなどの徹底した外出自粛により、対策の強化を図ることから、町会の皆さんのお力を借りて配布している「広報まつもと」について、今号は郵送により松本市全世帯に配布することとしました。市民の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

全国に緊急事態宣言が発令されました

一人一人の行動が自分や大切な人そして社会を守ることとなります。

皆様にはご不便をおかけしますが、全市一丸となって乗り越えていきましょう。

4月16日、新型コロナウイルス感染者急増を受け、5月6日までの間、全国に緊急事態宣言が発令されました。本市においても感染拡大を抑制するとともに、市民の皆様の生活を維持するため、次のご協力をお願いします。

① 自宅からの外出は必要最小限に

買い物、通勤、通院、散歩やジョギングなど以外は家にいてください。

② 県域をまたいだ移動は自粛

大型連休中を含め、県域をまたいだ移動は基本的に行わないでください。

③ 3つの密（密閉、密集、密接）のうち、一つでも該当する場合はできるだけ避ける

④ 手洗い、咳エチケットを徹底する

⑤ 食料、医薬品等の過剰な買いだめは控える

新型コロナウイルス感染は人と人との接触で発生します。現在、ワクチンや有効な治療薬がないため、外出を控え、3つの密を避けること、手洗いや咳エチケットを徹底することが、唯一の防御策です。

そのため、いち早く市立小中学校の臨時休業、施設の利用制限等の感染防止対策、また、特別資金の新設等の経済対策に取り組んできました。今後も必要な感染拡大防止策等を躊躇なく決断し実行してまいりますので、市民の皆様には引き続きご理解とご協力をお願いします。

なお、この未曾有の困難を乗り越えるためには、一人一人の行動が重要となりますので、共に心を合わせて頑張り、一日でも早く日常を取り戻しましょう。

松本市長 臥雲 義尚

新型コロナウイルス関連 松本市に関する情報 (4月21日現在)

※詳細や最新情報は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。電話で下の[コールセンター](#)へお問い合わせください。

市の施設・イベント・手続き

市の施設

当面の間、文教施設（博物館、図書館等）、日帰り入浴施設は休館・休止とします。また、市有施設の貸館は以下のとおり

- ・公民館等の屋内施設は予約済も含め原則貸館を中止します。
- ・屋外施設についても（一部の無料施設を除き）予約済も含め原則貸館を中止し、新規受け付けも当面中止します。



【市の施設休館・休止情報】

市の事業・イベント

感染リスクの高い3つの密の状況を避けるため、松本子どもまつりをはじめ市のイベント、および狂犬病予防の集合注射等の事業は、中止または延期します。

また、例年5月1日に博物館等を無料開放していますが、今年度は中止します。



【市のイベント延期・休止情報】

来庁せずにできる手続き

住民票の写し、戸籍謄本、身分証明書等の請求や、国民健康保険の手続きの一部は、市役所に来庁せずに、郵送で請求することもできます。転出届は郵送で行えますが、転入届と転居届は、郵送でのお取り扱いができませんので、ご了解ください。

【郵送対応できる手続き】

- 住民票・戸籍関係の証明書の請求
- 市民税・資産税証明・納税証明書申請
- 転出届（市外へ転出する場合）
- 国民健康保険の保険証再発行、喪失手続きなど各種手続き

事業者の皆さんへ

本市では、中小企業の事業者の皆さん向けの特別融資として「**新型コロナウイルス対策特別資金**」を新設しました。

また、商工会議所等においても相談窓口を設け、経営上の相談を受け付けています。



【特別資金】



【相談窓口】

相談窓口

【市新型コロナウイルス感染症総合相談窓口】

コールセンターへお問い合わせください

☎ 0263-34-3283

※午前9時～午後5時対応（土・日・祝日含む）

【発熱、咳などの症状がある方の相談】

新型コロナウイルス感染症有症状者
相談窓口 松本保健所



☎ 0263-40-1939 ※24時間対応

【新型コロナウイルス感染症一般相談窓口】

長野県庁保健・疾病対策課

☎ 026-235-7277 ※24時間対応

お子さんがいらっしゃる方へ

【公立の保育園・幼稚園】

当面の間、通常通り開園

【私立の保育園、幼稚園、認定こども園】

各園にお問い合わせください。

【児童クラブ等】

5月1日まで1日預かりを実施しますが、あわせて、ご家庭でのご協力をお願いします。

※保育園・児童クラブ等に通うお子さんで、ご家庭での保育が可能な世帯は、登園・利用を控えていただくようお願いいたします。

自宅で簡単 筋トレメニュー

体温を上げて免疫力を高めましょう！



グーパー運動



両腕を前に伸ばしたまま、手を握ったり開いたりを繰り返します。握る手は軽くし、しっかり開くのがポイント

スクワット運動



肩幅に足を開き、お尻をゆっくりと下げ、元に戻ります。膝がつま先よりも前にならないようにするのがポイント

他のメニューも含めユーチューブで動画を見ることができます▶

