



3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発声をする **密接場面**

5/6(水・振休)まで中止・中断・延期する業務

- 各種イベント(講座、施設公開、表彰式など)
- 巡回指導
- 説明会
- 訪問支援など
- 地域支援業務(支所)
- 各種審議会など
- 立ち入り調査
- 市民サービスコーナー(大船ルミネウイング休業により)

市民生活に必要な市役所業務は継続しますが、証明書(住民票の写しや戸籍証明書など)の取得はなるべく郵送で、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニエンスストア(5/2~6を除く)をご利用ください。また、ご相談は電話でお願いします。

5/6(水・振休)まで休館する施設

施設名	施設名
鎌倉文学館	鎌倉武道館 ※耐震工事のため、5/15まで休館
鎌倉芸術館	鎌倉体育館
鍋木清方記念美術館	見田記念体育館
川喜多映画記念館	大船体育館
腰越つどいの広場	未病センターかまくら
かまくら冒険遊び場・梶原	吉屋信子記念館
子育て支援センター(鎌倉・深沢・大船・玉縄)	小・中学校の学校開放(校庭・体育館・多目的室など)
深沢子ども会館	中央図書館、地域図書館(腰越・深沢・大船・玉縄)
青少年会館(鎌倉・玉縄)	鎌倉歴史文化交流館
子どもの家と併設の子どもひろば・子ども会館	鎌倉国宝館
教養センター	NPOセンター(鎌倉・大船)・各支所・福祉センターの会議室
名越やすらぎセンター	旧村上邸
今泉さわやかセンター	生涯学習センター(4地域館)
玉縄すこやかセンター	
腰越なごやかセンター	

中小企業を支援

感染拡大の影響を受けて、売り上げなどが減少している中小企業事業者への支援策や相談窓口をご案内しています。

【市の支援施策】

窓口は、湘南信用金庫・スルガ銀行・東日本銀行・横浜銀行の市内にある支店などです。セーフティネット保証4号(右表)の認定を受けた人が対象となります。

施策	内容
市制度融資(経営安定資金)	限度額1,500万円。利率1.5%以内
信用保証料補助を拡充	補助金の上限を、10万円から20万円に引き上げ
利子補給を拡充	補給金の補助率を、1/2から10/10に引き上げ(2年間)



詳細はこちら

【経営安定関連保証(セーフティネット保証)】

市の認定により、一般保証とは別枠で利用できます。窓口は、商工課(本庁舎1階、内線2355)です。

施策	内容
セーフティネット保証4号	対象は、売上高等が20%以上減少している中小企業者
セーフティネット保証5号	対象は、売上高等が5%以上減少している中小企業者(対象業種あり)
危機関連保証	対象は、売上高等が15%以上減少している中小企業者

休業や失業中の人を対象に、一時的な資金を貸し付け

感染拡大の影響による休業や失業などで生活資金にお困りの人へ、緊急小口資金などの特例貸付をします。現在窓口が混雑しているため、電話で予約の上お越しください。なお、生活保護世帯や従前から就業

していない人は対象外となります。



詳細はこちら

市社会福祉協議会 ☎23-1075

7面に続く

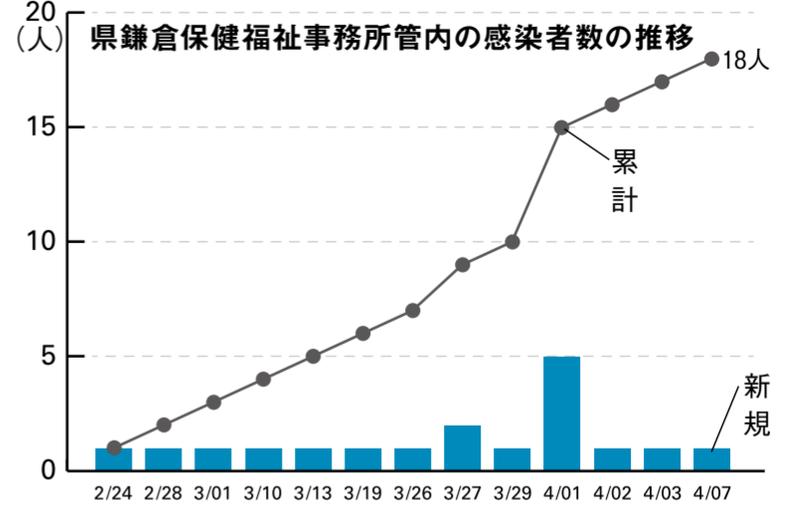
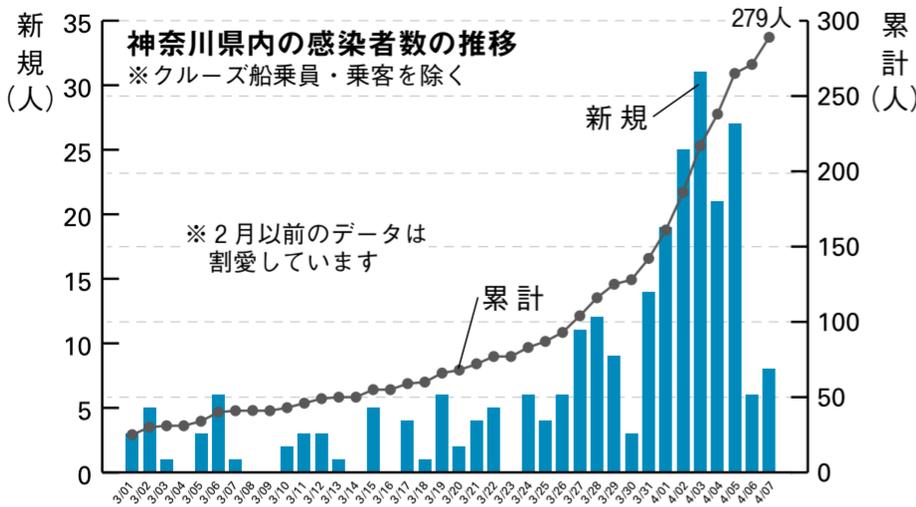


※情報は全て4/8時点のものです

神奈川県ホームページを参考

感染者数の推移

日々ニュースなどで国内外の感染者数が報じられる中、県や地域の最新情報がよく分からないという市民の声を受け、神奈川県内と県鎌倉保健福祉事務所管内（鎌倉市、逗子市、三浦市、葉山町）の新型コロナウイルス感染症患者数（推移）をお知らせします。



感染を防ぐための対策 ～手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

感染が疑われる場合は

次の症状がある人は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ① 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）
 - ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※高齢者や基礎疾患などがある人は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く、または②がある場合。また、妊娠している人は早めに

県鎌倉保健福祉事務所「帰国者・接触者相談センター」

☎24-3900 / FAX 24-4379 ※平日夜間（17:15～翌朝8:30）
 受付時間 8:30～17:15 および休日（24時間対応）は
 （平日のみ） ☎045-285-1015

●その他、一般的な相談や問い合わせ先（平日・休日とも9:00～21:00）

【厚生労働省】

☎0120-565653（フリーダイヤル）
 FAX 03-3595-2756

【神奈川県】

☎045-285-0536
 FAX 045-633-3770

運動不足を解消！自宅でできる筋トレメニュー

（注意）痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

- ゆっくり8秒、声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

監修 久野譜也 筑波大学教授・医学博士

塚尾晶子 つくばウエルネスリサーチ保健師・博士（スポーツウエルネス学） ※敬称略

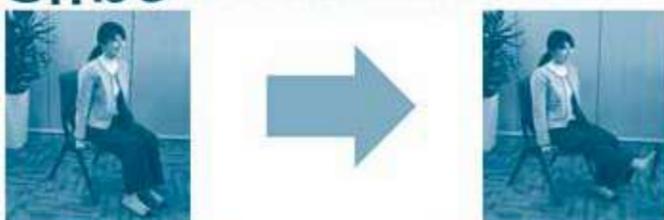
◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い人はイスを使いましょう>



※内股、ガニ股に注意
 ※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。
 足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ

だようきん 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

「コロナウイルスの予防のための筑波大学久野研究室からのお知らせ」より

マスクの寄贈を受けました。ありがとうございました。

湘南おおふなクリニック / 株式会社アイネット / 鎌倉市資源回収協同組合
 永田紙業株式会社 / 鎌倉リサイクル推進会議 / 株式会社天佑 ※順不同
 マスクは、市の福祉施設や難病の人などへ配布させていただきました。

お手持ちのマスクに余裕がある人は、市にお預けください。必要などころに配布し、活用させていただきます。詳細は市ホームページを。