



令和2年(2020年) 4月1日現在	人口7万789人	前月比 103人減
男:3万4478人	女:3万6311人	
世帯	3万3219世帯	
動き (3月分)	出生 27人	死亡 52人
	転入 340人	転出 418人

ホームページ
http://www.city.yawata.kyoto.jp/

発行・八幡市役所 編集・政策推進部秘書広報課

〒614-8501 京都府八幡市八幡園内75 電話(075)983-1111 F A X (075)982-7988

広報やわたは、古紙を配合した再生紙と環境にやさしい植物インクを使っています

おうちで運動しよう♪

◆ひざ伸ばし



- ゆっくり8秒声に出してカウントしよう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

- ①背筋を伸ばし、いすに浅く座る。両手でいすの座面前側を軽く押さえ、両足を肩幅くらいに開く。
- ②足が床と平行になるように力を入れて4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻す。

ほかにもいろいろな体操や筋トレがYouTubeで公開されています。適度に体を動かす習慣を生活に取り入れ、体調を万全に整えましょう！

○運動でコロナ予防



- 元気アップ音楽体操
- よくわかる筋力筋力トレーニング



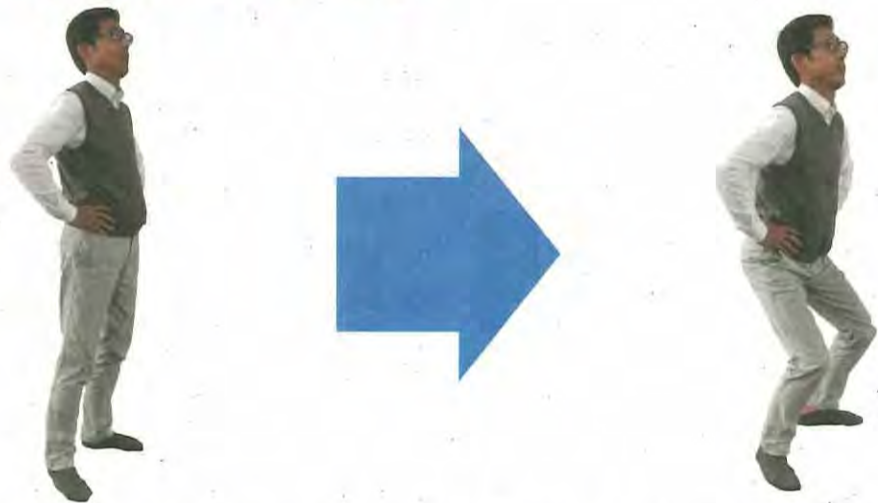
音楽体操



筋トレ



◆スクワット



股関節を意識して4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元に戻す。

Point ひざはつま先より先にださないように！

市長からのメッセージ

新型コロナウイルスへの感染が全国的に拡大しています。4月16日、政府は全国に「緊急事態宣言」を発令し、その中でも京都府は「特定警戒都道府県」に位置付けられました。本市では、これまでに市内在住者5人、在勤者1人の感染が確認されました。また、国内感染者例は1万1772例で、うち重症化例は259例です(4月23日時点)。

本市では1月に「八幡市新型コロナウイルス感染症対策本部会議」を設置し、京都府と連携をとりながら、正確な情報把握と提供に努め、感染拡大防止のため、小、中学校等の臨時休業、防災行政無線や自治連合会と協働した外出自粛の要請や、市内イベント等の中止を行っています。また、医療機関や介護事業所等へのマスクやアルコール消毒液の配布、庁内窓口での感染予防に仕切り板を設置するなどの対策も講じているところです。

新型コロナウイルスの脅威から自身や大切な人を守るため、確かな情報に触れ「正しく恐れる」賢明な行動が求められています。今一度、正しい手洗いやマスクの着用、咳エチケットなどを徹底し、3密(密閉、密集、密接)に留意し、不要不急な外出を自粛し、生活用品等の買いだめの自粛もお願いします。感染情報をお伝えすべき情報は市のホームページで速やかに公開してまいりますので、誤った情報や悪質商法には十分注意してください。

市民の皆さまの安心安全を守るため、引き続き、京都府と連携し、感染拡大の防止に全力を挙げてこれからも取り組んでまいります。皆さまの協力なくしては感染拡大の抑制はできません。よろしくお願ひします。

市長 堀口 文昭

緊急事態宣言 発令中

不要不急の外出自粛を

今月の 主な内容

中学校の体育館等に空調設備を設置、市民委員を募集、流れ橋の通行止め解除 2面
住宅のバリアフリー改修工事で固定資産税を減額、木造住宅の耐震性を高めるために 3面
年金、相談、生活、図書館、情報ひろば(市政、募集、スポーツ) 4・5面

保健医療(健康診査・相談、予防接種の中止ほか)、子育てすくすく、防災行政無線放送(不要不急の外出自粛のお願い) 6・7面
新型コロナ対策特集(支援策・相談窓口、雇用調整助成金に関する個別相談会、市関連施設の臨時休館・利用中止など) 8面