

# 「新しい生活様式」を取り入れよう

新型コロナウイルスに感染しないために、そして健康的な生活を送るために、日常生活で人との接触を控えた新しい生活様式を定着させていきましょう。



提案4  
動画を見て体力づくりを



提案3  
移動を控えよう



提案2  
オンラインで学ぼう



提案1  
集まりは少人数で

宇城市オリジナル うきうき体操

市ホームページから YouTube へ

しっかり上げて〜

おしりをポン、ポン

スクワット みたいに〜

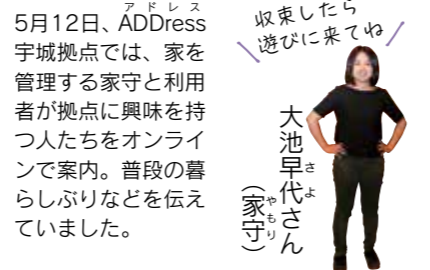
QRコード

## 誰でもどこでも簡単トレーニング

うきうき体操は、5分で筋力と脳のトレーニング、ストレッチができる運動。続けると体調も良くなり、気分も明るくなります。みんなでウイルスに負けない体力をつけましょう。



定額で全国43拠点に自由に住めるサービスを提供する「ADDress」。県内には宇城市(小川町商店街)と多良木町に拠点があります。



5月12日、ADDress 宇城拠点では、家を管理する家守と利用者が拠点に興味を持つ人々をオンラインで案内。普段の暮らしぶりなどを伝えていました。

収束したら遊びに来てね!

大池早代さん (家守)

木村昇平さん (宇城拠点利用者)

## 安心できる距離感を大切にしながら

地元野菜を使ったオンライン料理教室や市内のテークアウト料理でオンライン飲み会。近所付き合いを楽しみながら日本中の人とつながることが新しい「withコロナ」の生き方かもしれませんね。



市との連携協定の一環として、5月16日に開かれた JAL オンライン教室。中学生や高校生がパイロットや客室乗務員にオンライン上で質問するなどして交流。航空業界の仕事について理解を深めました。

坂本裕隆さん (小川中3年)

## どこでも学べるオンライン教室

外出自粛中だったので、オンラインでいろいろな仕事を見てみたいと思い、JAL オンライン教室に申し込みました。学校の授業と同じ感覚で学ぶことができました。



尾崎さん一家(小川町)

## 3密を楽しく避けるおうちキャンプ

庭にテントを張ってキャンプを楽しんでいます。ゴールデンウィークは、集まらずにオンラインでつながり家族ごとにバーベキュー。ゆっくと過ごせて気分転換にもなりますよ。

美しい風景で 日々のストレスを軽減

癒やしの動画を配信中

市内のすてきな場所を集めた癒やし動画「ふわっと、おとな旅 Uki Trip」を4月から YouTube で配信しています。

この動画には、世界文化遺産「三角西港」だけでなく、市民にもあまり知られていない三角町の「涼島」や「不知火町の苔むす「殿川古塔群」など美しい風景が収められています。

映像で市内の魅力を知っていただき、安全に移動ができるようになってから、興味のある場所を訪れてみてください。

市商工観光課 ☎ 32-16004

YouTube

冊子もあります



「今日のおかずはこちら」

売上減の飲食店を支援  
ドライブスルーで  
弁当やおつまみを販売します

市役所で5月18日から、市内の飲食店など約10店舗が参加するドライブスルー形式の惣菜販売が始まりました。

飲食店の経営支援と家庭でもお店の味を楽しんでもらおうと市商工会や地域おこし協力隊、市商工観光課が企画。スタッフが車中に待機する来場者の注文を受け、販売しています。

皆さんも飲食店の応援に参加しませんか。

時間 11時30分〜13時(月〜水) 16時30分〜18時(月〜金)

場所 市役所南側駐車場  
市商工観光課 ☎ (32) 16004