

令和2年6月15日

新型コロナウイルス感染の拡大防止に対応した施設の利用について

当センターでは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、施設の受け入れ休止と、あらたな予約の停止をしておりますが、令和2年7月1日(水)より段階的な施設の利用・予約を再開します。

施設の利用にあたっては「**3つの密**」(※1)を徹底的に避けること、「**人と人との距離を確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」をはじめとした基本的な感染対策を継続するとともに、「**新しい生活様式の実践例**」(※2)を当センターの利用においても実践していただくことで、受け入れを再開することといたします。

再開にあたり、感染拡大防止と利用者の安全確保のため、以下の対応をさせていただきますので何卒ご理解の上、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

(※1) 「3つの密」

①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集場所(多くの人が密集している)、③密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる)という3つの条件がある場では、感染を拡大させるリスクが高いといわれています。

(※2) 「新しい生活様式の実践例」(次ページに掲載)

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議による「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(令和2年5月4日・14日)において指摘

【新型コロナウイルス感染の拡大防止に対応した利用案内一覧】

- 1 「新しい生活様式」の実践例
- 2 施設の利用・予約の再開について(別紙1)
- 3 利用にあたって注意していただきたいこと(別紙2)
- 4 研修室等の利用人数の目安について(別紙3)
- 5 プールの利用・予約の再開について(別紙4)
- 6 健康チェックシート(別紙5)
- 7 身のまわりを清潔にしましょう。(消毒)(参考:厚生労働省ホームページより)

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）** 空ける。
- ☐ 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ☐ まめに**手洗い・手指消毒**
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「**3密**」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務
- ☐ 時差通勤でゆったりと
- ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン
- ☐ 名刺交換はオンライン
- ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

令和 2 年 6 月 15 日

施設の利用・予約の再開について

予約の再開にあたっては、①令和 2 年 7 月 1 日～9 月 30 日、②令和 2 年 10 月 1 日～12 月 30 日、③令和 3 年 1 月 4 日～の 3 つの利用期間に分けて、お申込みいただくことといたします。

まず、既にお申込みいただいている団体で密集を避けるために、広めの研修室や宿泊室に変更することが必要な団体には、変更を優先的に行い処理する「**変更優先期間**」を下表のとおり設けます。

次に、あらたな予約については、変更優先期間を設けることから、変更期間が終了次第、下表の日程を目安として申込の受付を行う予定です。
※改めてホームページでお知らせいたします。

なお、変更優先期間を設けるにあたり、令和 2 年 6 月 16 日よりあらたな予約の受付を一旦停止させていただきますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※施設の空き状況によりご希望に添えない場合があります。

※施設使用料は、変更後の正規金額となります。

※予約の全キャンセル、一部キャンセルについては、変更優先期間前でも受けいたします。

※優先期間終了後も変更は可能です。

利用期間	変更優先期間	予約再開日
①令和 2 年 7 月 1 日～9 月 30 日	令和 2 年 6 月 22 日～6 月 28 日	令和 2 年 6 月 29 日
②令和 2 年 10 月 1 日～12 月 30 日	令和 2 年 7 月上旬	令和 2 年 7 月中旬
③令和 3 年 1 月 4 日～	令和 2 年 8 月上旬	令和 2 年 8 月中旬

【予約・変更手続き方法】

密接場面を避けるため、予約に関するお問い合わせ（あらたな予約、予約の変更、利用相談）は電話でのみ対応させていただきます。

◎今後、政府の新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針等の変更のほか、感染拡大の動向を踏まえ上記の対応を変更する場合があります。

令和 2 年 6 月 15 日

～利用にあたって注意していただきたいこと～

利用期間中は、以下のことに注意していただくことになりますので、ご理解のうえお申込みください。

□利用者は自ら体調を確認（入所前）

以下に該当する場合は利用を禁止とします。

- ・ 37.5 度以上の発熱がある場合
- ・ 平熱比 + 1 度以上の発熱がある場合
- ・ 息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある場合
- ・ 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
- ・ その他体調が優れない場合
- ・ 過去 2 週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある場合

□サーモグラフィ等による体温測定の実施

入所時に体温測定を行いますので、守衛の指示に従い必ず検温にご協力ください。

なお、体温が 37.5 度以上の方、体調が優れない方、検温を拒否する方の入所はお断りいたします。

◎団体での利用は、事前に引率責任者が研修参加者へ必ず周知してください。

◎検温に時間を要する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

□代表者または引率責任者が研修参加者の体調を確認（利用中）**□施設内でのマスク着用**

更衣室・浴室脱衣所・食堂等への移動や順番待ちの間もマスクを着用してください。

マスクを着用していない方のご利用をお断りする場合があります。

□利用定員の目安を確認

対人距離を確保するため、研修室等の利用定員の目安を設けておりますので、「研修室等の利用人数の目安について」（別紙 3）をご確認ください。

□消毒液等の準備

研修室等の活動場所の使用後は、清掃を行いドアノブ、電気スイッチおよび使用物品の消毒をお願いしますので、消毒液・布などは団体でご持参ください。

（参考：「身のまわりを清潔にしよう。（消毒）」を添付しています。）

なお、センターにおいては正門出入口と各棟入り口に、手指消毒液を設置しています。

□まめに手洗いをを行う

□対人距離の確保（できるだけ2 mを目安に）

- ・他者との距離は、できるだけ2 m（最低1 m）を目安に距離の確保をお願いします。
- ・大きな声を出すことや歌うこと、呼気が激しくなるような運動を行うことを避けてください。

□定期的な換気の実施

- ・室内は定期的に窓や出入り口を開けることで換気を実施し、密閉空間を避けるようにしてください。
- ・エアコン使用時においても換気が必要です。
- ・体育室等の広く天井の高い部屋であっても換気に努めてください。

□利用中に感染が疑われる利用者が発生した場合

- ・対応手順については入所時にご説明いたします。

□食事について

- ・事前に手洗い・消毒をしてください。
- ・料理の受取時は、間隔を開けて並び、必ずマスクを着用してください。
- ・各食堂の表示に従い、座席にお座りください。
- ・会食（懇親会を含む）は控えてください。

□食堂・コンビニエンスストアについて

感染症対策のため、営業時間の変更や提供内容（メニュー・陳列商品等）が変更する場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。

※詳細は各食堂、コンビニエンスストア売店へお問い合わせください。

【連絡先一覧】

・カフェテリアふじ	TEL：03-3467-8014
・レストランとき	TEL：03-5790-0013
・レストランさくら	TEL：03-5453-0707
・カフェ フレンズ	TEL：03-3481-9809
・カフェ&ベーカリー ぴっころ	TEL：03-3481-9809
・コンビニエンスストア	TEL：03-3469-0414

□浴室利用について

感染症対策のため、更衣室および浴室内でも、対人距離を(できるだけ2 mを目安に)確保し、各団体で入浴時間の調整をお願いいたします。

※A棟シャワー室は、密閉空間とならないよう、使用後は扉を開き換気を行ってください。

□宿泊について

代表者または引率責任者は、体温計をご持参のうえ団体内の利用者に対し、就寝前と起床時に体調の確認を行い、健康チェックシート（別紙5）を参考に、体調の管理をお願いします。

また、シーツについては団体ごとに受取り、指定場所に個々で返却してください。

なお、密接・密集を避けるため、談話室の使用を控え、利用者同士の部屋の往来もお控えください。

令和 2 年 6 月 15 日

研修室等の利用人数の目安について

密集、密接を避けるための前後左右の対人距離(最低1m)を確保するため、利用定員の目安を下表のとおりといたします。

1. 研修室の利用人数の目安について

活動場所（従来の定員）		利用定員（目安人数）
センター棟	研修室（20 人）	定員 → 10 人
	研修室（40 人）	定員 → 20 人
	研修室（PC40 小）	定員 → 20 人
	研修室（PC40 大）	定員 → 20 人
	研修室（80 人）	定員 → 40 人
	研修室（120 人）	定員 → 60 人
	研修室（160 人）	定員 → 80 人
	研修室（200 人）	定員 → 100 人
	研修室（300 人）	定員 → 150 人
カルチャー棟	大ホール（758 人）	定員 → 380 人
	小ホール（384 人）	定員 → 192 人
	リハーサル室（100 人）	定員 → 50 人
	中練習室（60 人）音楽・演劇室	定員 → 30 人
	中練習室（40 人）音楽・演劇室	定員 → 20 人
	小練習室（20 人）音楽・演劇室	定員 → 10 人
	小練習室（20 人）演劇室	定員 → 10 人
	工芸室（20 人）	定員 → 10 人
	美術室（40 人）	定員 → 20 人
	和室（20 人）	定員 → 10 人
スポーツ棟	大体育室	運動・スポーツの種類に関わらず少なくとも 2m の対人距離を確保してください。
	中体育室	
	第 4.5 体育室	

活動場所（従来の定員）		利用定員（目安人数）
スポーツ棟	第1研修室（40人）	定員 → 20人
	第2研修室（20人）	定員 → 10人
	プール	※「(別紙4) プールの利用・予約再開について」を参照
	テニス	なし
	更衣室（男・女）	各団体に密にならないよう利用してください。
国際交流棟	国際会議室（250名）	定員 → 125人
	レセプションホール1.2.3（各50名）	定員 → 各50人（全体150人）
	第1ミーティングルーム（120人）	定員 → 60人
	第2ミーティングルーム（60人）	定員 → 30人

2. 宿泊室の利用人数の目安について

活動場所（従来の定員）		利用定員（目安人数）
宿泊棟	D棟（個室）	なし
	A棟（個室）	なし
	B棟・C棟（2名、4名、10名）	定員（各部屋5割程度）

令和 2 年 6 月 15 日

プールの利用・予約再開について

プールの利用につきましては、令和 2 年 7 月 1 日から個人利用を再開させていただき、令和 2 年 7 月 22 日から団体利用の再開とさせていただきます。

なお、個人・団体利用別に下記のとおり利用に関するお願いがありますのでご了承のうえ、ご利用ください。

また、団体利用の受付期間は、通常「利用日の 3 ヶ月前～利用前日まで」としておりますが、再開にあたり多くの団体の予約が可能となるよう特例を設けることといたしますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、以下に該当する場合は利用を禁止とします。

- ☐ 37.5 度以上の発熱がある場合、・平熱比 + 1 度以上の発熱がある場合
- ☐ 息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさがある場合
- ☐ 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
- ☐ その他体調が優れない場合
- ☐ 過去 2 週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある場合

【サーモグラフィ等による検温の実施について】

入所時に体温測定を行いますので、守衛の指示に従い必ず検温にご協力ください。

なお、体温が 37.5 度以上の方、体調が優れない方、検温を拒否する方の入所はお断りいたします。

◎団体での利用は、事前に引率責任者が研修参加者へ必ず周知してください。

◎検温に時間を要する場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

記

1. 個人利用について

(1) 利用再開日「令和 2 年 7 月 1 日（水）」 ※予約は不要です。

(2) 利用についてのお願い

①更衣室の密を避けるため休憩時間の延長を下表のとおりいたします。

※これまでどおり休憩時間中はご利用いただけません。

従来	延長後
①11：50～12：00	11：45～12：00
②13：50～14：00	13：45～14：00
③15：50～16：00	15：45～16：00
④17：50～18：00	17：45～18：00
⑤19：50～20：00	19：45～20：00
⑥21：50～22：00	21：45～22：00

②使用停止する設備等

- ☐ エレベーター（身体的に使用が必要な場合はご相談ください。）
- ☐ 脱水機（水滴が垂れないよう袋等をご準備ください。）
- ☐ 採暖室

③更衣室について

対人距離を確保するため各自で入室状況を確認し、一度に入室する人数は20名（目安人数）となるようご利用ください。

※他者との距離が確保できない場合は更衣室の入場制限をさせていただく場合があります。

④その他、注意事項

- ☐ プールサイドや、通路を移動される際は、他者との距離（1～2m程度）を空けるようお願いいたします。
- ☐ 借用物品は、センターにて消毒をするため指定された場所に返却してください。
- ☐ 20時以降、消毒作業をすることがありますのでご了承ください。

2. 団体利用について

（1）利用再開日 「令和2年7月22日（月）」

※令和2年4月3日までに予約をしている団体を除く。

（2）予約受付期間の変更

令和2年7～8月の利用は「利用開始日の1ヵ月前」から利用前日まで、
令和2年9月の利用は「利用開始日の2ヵ月前」から利用前日まで、
令和2年10月以降の利用はこれまでどおり「利用日の3ヵ月前」から利用前日までとなります。

【予約開始日（応答日）とは】

利用日に対し、予約を開始する日のことを指します。

※予約開始日～利用前日15時までは予約可能です。

（例）7月22日の利用を予約する場合は、利用月ごとの予約開始日が「利用日の1ヵ月前」になるため、6月22日から予約が可能となります。

利用月	予約受付期間	(例) 利用日	(例) 予約開始日 (応答日)
7 月	【特例】 利用日の <u>1</u> ヲ月前 ～利用前日	7 月 2 2 日 ・ ・ 7 月 3 0 日	6 月 2 2 日 ・ ・ 6 月 3 0 日
8 月	【特例】 利用日の <u>1</u> ヲ月前 ～利用前日	8 月 1 日	7 月 1 日
9 月	【特例】 利用日の <u>2</u> ヲ月前 ～利用前日	9 月 1 日	7 月 1 日
1 0 月	利用日の 3 ヲ月前 ～利用前日	1 0 月 1 日	7 月 1 日

※ 1 0 月からこれまでどおり受付期間は「利用日の 3 ヲ月前」となります。

(3) 利用についてお願い

① コース内の間隔を空けるため、1 コースあたりの人数は

最大 ~~20~~ 名 → **15** 名とします。

② 更衣室の密を避けるため休憩時間の延長を下表のとおりいたします。

これまでどおり休憩時間中はご利用いただけません。

従来	延長後
① 11 : 50 ~ 12 : 00	11 : 45 ~ 12 : 00
② 13 : 50 ~ 14 : 00	13 : 45 ~ 14 : 00
③ 15 : 50 ~ 16 : 00	15 : 45 ~ 16 : 00
④ 17 : 50 ~ 18 : 00	17 : 45 ~ 18 : 00
⑤ 19 : 50 ~ 20 : 00	19 : 45 ~ 20 : 00
⑥ 21 : 50 ~ 22 : 00	21 : 45 ~ 22 : 00

③ 使用停止する設備等

- ☐ エレベーター (身体的に使用が必要な場合はご相談ください。)
- ☐ 脱水機 (水滴が垂れないよう袋等をご準備ください。)
- ☐ 採暖室

④ 更衣室について

対人距離を確保するため各団体で入室状況を確認し、一度に入室する人数は 20 名 (目安人数) となるようご利用ください。

※ 他者との距離が確保できない場合は更衣室の入場制限をさせていただく場合があります。

⑤その他、注意事項

- ☐ プールサイドや、通路を移動される際は、他者との距離（1～2m程度）を空けるようお願いいたします。
- ☐ 借用物品は、センターで消毒をするため指定された場所に返却してください。
- ☐ 20 時以降、消毒作業をすることがありますのでご了承ください。

以上

[標準例]

健康チェックシート(参考)

別紙 5

○月○日(○)

団体名

利用者氏名	体温(℃) (時 分)	体温(℃) (時 分)	体のだるさ (倦怠感)	咳	息苦しさ	のどの痛み	鼻水・ 鼻づまり	頭痛	吐き気 ・嘔吐	下痢	その他
(例)オリセン 太郎	36.3℃ 22時50分	36.1℃ 7時00分	-	-	-	-	-	-	-	-	特になし
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											
○ ○ ○ ○											

「～利用にあたって注意していただきたいこと～（別紙２）」（抜粋）

□利用者は体調を確認（入所前）
以下に該当する場合は利用を禁止とします。

- ・ 37.5度以上の発熱がある場合
- ・ 平熱比＋1度以上の発熱がある場合
- ・ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさがある場合
- ・ 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
- ・ その他体調がすぐれない場合
- ・ 過去２週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域へ訪問したことがある場合。

「～利用にあたって注意していただきたいこと～（別紙２）」（抜粋）

□宿泊について
代表者または引率責任者は、体温計をご持参のうえ団体内の利用者に対し、就寝前と起床時に体調の確認を行い、健康チェックシート（別紙５）を参考に、体調の管理をお願いします。

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



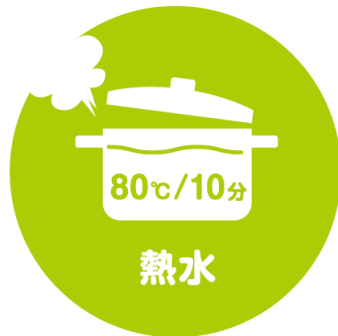
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

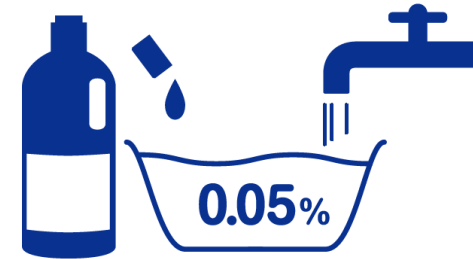
濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】
・換気をしてください。
・家事用手袋を着用してください。
・他の薬品と混ぜないでください。
・商品パッケージや HP の説明を
ご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1 L に本商品 10mL (商品 付属のキャップ 1/2 杯)が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1 L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。