

■ 特別定額給付金の申請はお済みですか

- ▶ 給付対象者＝基準日（令和2年4月27日）に本市の住民基本台帳に記録されている方
 - ▶ 申請・受給者＝給付対象者の属する世帯の世帯主
 - ▶ 給付額＝給付対象者1人につき10万円
 - ▶ 申請方法
〈郵送申請〉
 市から郵送した申請書に必要な事項を記入し、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証の写し等のいずれかひとつ）と振込先口座の確認書類の写しを添えて返送してください。
〈オンライン申請〉
 マイナンバーカードを持っている方は、マイナポータルから申請できます。
 - ▶ 申請期限＝8月19日(水) ※給付日は支給決定通知でお知らせします。
- ☎総務課行政班 ☎0475(70)0300

■ 住居確保給付金(家賃扶助)

離職・廃業後2年以内で、離職・廃業前に主たる生計維持者であった方、新型コロナウイルスの影響でやむを得ない休業等により収入が減少し、離職・廃業と同程度の状況にある方、住居を失った方または失う恐れのある方に対し、誠実かつ熱心な就労活動を条件に、3か月を限度（一定条件により延長可）として住居確保給付金を支給することができます。

申請を希望される方は、社会福祉課または市生活相談センターリンクサポートへご相談ください。

☎市生活相談センターリンクサポート ☎0475(72)5439
 社会福祉課社会福祉班 ☎0475(70)0330

■ 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- ◇一般的な相談
〈厚生労働省相談窓口〉
 ▶ 受付時間＝9時～21時（土・日・祝日も実施） ☎0120(565)653
〈千葉県相談窓口〉
 ▶ 受付時間＝24時間（土・日・祝日も実施） ☎0570(200)613
- ◇新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある場合
 以下のいずれかに該当する場合は、すぐにご相談ください。
 - ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
 - ・重症化しやすい方（※）で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合。
 - （※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
 - ・上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合。**〈山武保健所〉**
 ▶ 受付時間＝9時～17時（平日のみ）
 ☎0475(54)0611 ☎0475(52)0274

休日当番医 休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▶ 診療時間＝9時～17時 昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。
 ※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外の時は診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
7/5(日)	齊藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	京葉内科クリニック(山武市) ☎0475(82)2400
7/12(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	高根病院(芝山町) ☎0479(77)1133
7/19(日)	まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012
7/23(木)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
7/24(金)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
7/26(日)	はにや内科(大網白里市) ☎0475(70)1500	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001

● 時間外の受診（消防本部指令課） ☎0475(55)0119

▶ 山武郡市急病診療所

診療科目	内科・小児科・外科	診療日時	毎日(年中無休)20時～23時
受付時間	20時～22時45分 ※混雑状況により受付終了時間を早める場合があります。	所在地	東金市堀上360番地2
電話	0475(50)2511	FAX	0475(50)2535

※山武郡市医師会の医師が交替で診療に当たっているため、担当医師の専門外のときは、診療できない場合があります。事前に問い合わせください。

新型コロナウイルスへの感染を予防するために ～新しい生活様式を実践しよう～

新型コロナウイルス感染拡大の第2波、第3波を引き起こさないために、一人ひとりが感染対策をとり、新しい生活様式を実践していきましょう。

◇ 感染を防止するための3つの基本



◇ 新しい生活様式

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
 - 「3密」の回避（密集・密接・密閉）。
 - こまめに換気。
 - 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**を着用し、可能な限り**真正面を避ける**。
 - せきエチケットの徹底。
 - まめに**手洗い・手指消毒**。
 - ・ 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）。
 - 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で待機。
- ※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は、体調管理をより厳重にする。

休日当番医

休日当番医テレホンサービス ☎0475(50)2531

▶ 診療時間＝9時～17時 昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。
 ※都合により当番医が変更になる場合もあります。また、専門以外の時は診療できない場合があります。

月日	医療機関名	
7/5(日)	齊藤クリニック(東金市) ☎0475(53)1110	京葉内科クリニック(山武市) ☎0475(82)2400
7/12(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	高根病院(芝山町) ☎0479(77)1133
7/19(日)	まさきクリニック(九十九里町) ☎0475(78)6868	大平医院(山武市) ☎0479(86)6012
7/23(木)	岡崎医院(東金市) ☎0475(52)3313	あきば伝統医学クリニック(山武市) ☎0475(86)3711
7/24(金)	城西クリニック(東金市) ☎0475(52)8181	松尾クリニック(山武市) ☎0479(86)6482
7/26(日)	はにや内科(大網白里市) ☎0475(70)1500	睦岡クリニック(山武市) ☎0475(80)8001

● 時間外の受診（消防本部指令課） ☎0475(55)0119

▶ 山武郡市急病診療所

診療科目	内科・小児科・外科	診療日時	毎日(年中無休)20時～23時
受付時間	20時～22時45分 ※混雑状況により受付終了時間を早める場合があります。	所在地	東金市堀上360番地2
電話	0475(50)2511	FAX	0475(50)2535

※山武郡市医師会の医師が交替で診療に当たっているため、担当医師の専門外のときは、診療できない場合があります。事前に問い合わせください。

● 朝食にも夕食にもピッタリ ●

ヘルスマイトの

おすすめ料理

レタスとベーコンのスープ

1人分65kcal、食塩相当量0.6g

生だとたくさん食べられないレタスを、スープでおいしく食べて食物繊維アップ。

材料(4人分)

- レタス 2枚
- えのき 50g
- ベーコン 1枚
- 餃子の皮 6枚
- ごま油 小さじ1
- 水 500ml
- 鶏がらスープの素 大さじ1/2
- 白ごま 少々

● 作り方

- ① えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスはちぎる。
- ② 鍋にごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたら、餃子の皮をはがしながら入れる。その後レタスを入れて火を通す。
- ④ 器にそそぎ、白ごまをかける。

食生活改善協議会 白里支部推進員（ヘルスマイト）

The number of cases 市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和2年5月31日
 ※窃盗犯罪の件数は、基準日時点での暫定値です

◆ 交通事故

人身事故	5月	1月からの累計
事故発生数	6件	22件
負傷者数	5人	26人
死者数	1人	1人

◆ 窃盗犯罪

犯罪の種類	5月	1月からの累計
車上ねらい	0件	11件
部品ねらい	1件	3件
乗り物盗	1件	9件
空き巣	0件	4件

◆ 火災

火災の種類	5月	1月からの累計
建物火災	0件	2件
その他火災	0件	4件
死者数	0人	0人