

■ ひとり親のご家庭へ給付金が支給されます

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、ひとり親のご家庭へ給付金が支給されます。

◇基本給付
▶対象
①令和2年6月分の児童扶養手当受給世帯
②公的年金（遺族年金、障害年金等）を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方
③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方
※児童扶養手当の認定を受けていない方も対象になります。
①の対象の方は申請不要です。ただし辞退する方は届け出が必要です。
②、③の対象の方は**申請が必要です**。詳細は問い合わせください。
▶支給額＝1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円
▶支給予定日＝①8月中旬 ②、③申請受付後順次

◇追加給付
▶対象＝基本給付の①と②に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、収入が減少した方
※**申請が必要です**。詳細は問い合わせください。
▶支給額＝1世帯5万円 ▼支給予定日＝申請受付後順次
☎ 子育て支援課児童家庭班 ☎0475(70)0331

■ 特別定額給付金の申請はお済みですか 申請期限は8月19日(水)です

特別定額給付金の申請書は、5月20日ごろまでに対象世帯へ送付しています。申請がお済みでない方は、早めの手続きをお願いします。
申請がお済みでない方で、申請書がお手元ない方は、再発行しますので問い合わせください。
▶申請期限＝8月19日(水)
▶対象＝基準日（令和2年4月27日）に本市の住民基本台帳に登録されている方
▶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
☎ 総務課行政班 ☎0475(70)0300

■ 市商工会 新型コロナウイルス感染症対策経営相談窓口

市商工会では、新型コロナウイルス感染症により影響を受けた中小・小規模事業者向けの給付金、補助金等の申請サポートを行っています。
事業継続や売上回復に向けた相談窓口も併せて設置していますのでご利用ください。
▶開設期間＝7月1日から当面の間 ▶時間＝平日9時～17時
▶会場＝市商工会 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約の上ご来館ください。
☎ 市商工会 ☎0475(72)0239

■ 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	
8/2(日)	西田医院(東金市) ☎0475(53)1393	岩崎医院(山武市) ☎0479(86)2217
8/9(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金市) ☎0475(54)2421	高橋医院(山武市) ☎0475(82)2450
8/10(月)	鈴木クリニック(大網白里市) ☎0475(71)2033	明海クリニック(山武市) ☎0475(80)5355
8/16(日)	ふるがき糖尿病循環器クリニック(大網白里市) ☎0475(70)0801	伊藤医院(山武市) ☎0475(82)2508
8/23(日)	うじはらクリニック(大網白里市) ☎0475(73)3320	鈴木医院(山武市) ☎0475(89)1002
8/30(日)	不動堂クリニック(九十九里町) ☎0475(76)7737	よしみ医院(山武市) ☎0475(82)8676

●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。

The number of cases
市内の事件・事故・災害

※基準日＝令和2年6月30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	6月	1月からの累計
事故発生数	7件	29件
負傷者数	7人	33人
死者数	0人	1人

◆窃盗犯罪

犯罪の種類	6月	1月からの累計
車上ねらい	0件	11件
部品ねらい	0件	3件
乗り物盗	2件	11件
空き巣	0件	4件

◆火災

火災の種類	6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

熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止

～新しい生活様式との両立～

暑さを避け水分をとるなどの熱中症予防と、マスク、換気などの新しい生活様式を両立させましょう。

◇新しい生活様式～夏における過ごし方～

熱中症を防ぐために
マスクを外す

マスクを着けていると体温調節がしづらくなり、熱中症のリスクが高まります。気温・湿度が高い場合は特に注意が必要です。

- 屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外す。
- マスクを着用するときは激しい運動は避け、こまめに水分補給する。

暑さに備えた体づくり&
日頃からの体調管理

- 無理のない範囲で適度に運動する(やや暑い環境でややきついと感じる程度を毎日30分)。
- 毎朝の体温測定と健康チェックを日課にする。
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する。



暑さを避ける

- 涼しい服装をする。日傘や帽子を活用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動。外では日陰へ。

こまめに水分補給

- のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯の水分補給(1日当たり1.2Lが目安)。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずとる。

エアコン使用中も
こまめに換気

- 一般的な家庭用エアコンは換気は行っていません。
 - 窓やドアなど2か所を開ける。
 - 扇風機や換気扇を併用する。
 - 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する。
- ※換気する際にエアコンを止める必要はありません。

ヘルスマイトの おすすめ料理

●親子で作ってみよう!●

フルーツ白玉ポンチ

1人分144kcal、食塩相当量0g

白玉粉に絹ごし豆腐を入れることでやわらかく仕上がりに栄養価もアップ。

材料(4人分)

- 白玉粉……………60g
- 絹ごし豆腐……………60g
- サイダー……………200ml
- キウイフルーツ……………1個
- みかん缶詰(大)……………1/3缶
- りんご……………1/3個
- バナナ……………1本

●作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を加えて混ぜる。耳たぶ程度のやわらかさにこねる(固いようなら、水を少し加える)。
- ②①を12個に分けて丸め、中央を指で押してくぼませる。
- ③たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら水に取り、粗熱を取る。
- ④果物は食べやすい大きさに切る。
- ⑤でき上がった白玉と果物を器に入れ、サイダーを注ぐ。

食生活改善協議会 増穂支部推進員(ヘルスマイト)

