

コロナに
負けない！

4月 16 日の発令から続く緊張の日々、今も

「コロナ緊急事態宣言」 北海道の解除はいつ……

■政府は5月4日、全国を対象区域とした新型コロナウイルス対策の「緊急事態宣言」を、5月31日までの延長を決定しました。

5月14日には、39県の指定が解除されたものの、北海道と東京、神奈川、埼玉、千葉、京都、大阪、兵庫の8都道府県の解除は見送られ、「特定警戒都道府県対象地域」としての解除も見送られました。

■道知事は5月15日、感染者が特に多い石狩管内を除き、事業者への休業要請施設を16日から一部緩和することを決定しました。しかし、感染者数は徐々に改善傾向にあるものの依然として厳しい状況が続いており、全ての道民に対しての外出自粛や札幌との往来自粛の要請が続いています。

■また、5月22日現在、町内の小中学校や海洋センター、文化センター等の公共施設、岬の湯しゃこたん、水中展望船、旅館、飲食店等の休校・休館・休業が続いています。

北海道の状況

【累計感染者数】1,030名

【死亡者数】78名

－ 5月22日現在（道公表）－

コロナに
負けない！

北海道における緊急事態措置

＜ 4月17日公表（5月15日改定） ＞

■期 間

令和2年4月17日（金）～5月31日（日）

■実施内容

1. 外出自粛の要請等【継続】
2. 施設の使用停止・催物の開催の自粛要請【継続】
3. 新しい生活様式の実践普及
 - ・感染防止の徹底
 - ・「北海道ソーシャルディスタンス」の促進
 - ・スーパーマーケット、公園等における感染拡大防止の要請

○休業を要請する施設○

（石狩管内以外の地域の内容を記載）

■期 間：4月17日（金）～5月31日（日）

■内 容：施設の使用停止及び催物の開催停止要請

施設の種類の	内 訳
遊 興 施 設 等	スナック、カラオケボックスなど
運動遊技施設	体育館、ボウリング場、パチンコ店など（屋外施設は解除）
劇 場 等	映画館など
集会・展示施設	集会場など
商 業 施 設	大型デパートなど（※）
大学、学習塾等	大学、専修学校など（※）
文 教 施 設	学校、幼稚園など

※床面積 1,000 m²以下の施設は解除

「（注）国の「緊急事態宣言」と道の「緊急事態措置」については、5月21日（国）と5月22日（道）に、道外県の指定地域の変更及び道内の休業等要請施設の変更緩和が、また5月25日以降の国と道の「発令期間の短縮や解除の可能性」に関する発表がありました。」

コロナに
負けない！

事業者向けの融資・給付金等支援制度の活用を！

自粛要請等で、苦しい日々が続いています。国や道の各種公的支援制度の多くは申請受付が始まっています。申請手続の複雑さなどで戸惑っている方も多いと思いますが、国や道機関のほか、身近な商工会や観光協会、漁協、農協、金融機関等に遠慮なく相談し活用しましょう。

コロナに
負けない！

～緊急事態宣言が解除されても～

“新しい生活様式”の心がけを！

緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出の自粛が呼びかけられていますが、過剰に「動かないこと（生活不活発）」を続けると、身体や頭の働きが低下して、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

65歳以上の方の「感染防止と介護予防の両立」の心がけだけでなく、すべての町民の皆さんも“コロナの時代”の『新しい生活様式』の実践と普及に取り組みましょう。

自分の命を守る・家族の命を守る・社会の命を守る

コロナに
負けない！

①動かない時間を減らしましょう！

・座っている時間を減らしましょう

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど、身体を動かしましょう。

・日の当たる場所で適度な運動をしましょう

天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。
散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



コロナに
負けない！

②お口を清潔に保ち、バランスの良い食事を！

・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを励行しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

コロナに
負けない！

③家族や友人との支え合いが大切です！

・近くにいたる者同士やIP電話などで交流を

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、「助けを呼べる相手」をあらかじめ考えておきましょう。



◎電話やオンラインの受診を活用

新型コロナウイルスの拡大に係る一時的な措置として、電話やオンライン診療を受けられる病院があります。

定期通院中の方はかかりつけ医にご相談ください。

各種相談窓口

◆一般的な相談はこちら◆

・俱知安保健所余市支所

TEL 0135-23-3104

◆感染が疑われる方はこちら◆

・帰国者、接触者相談センター（俱知安保健所）

TEL 0136-23-9157

症状を自覚した時点で、速やかに上記の窓口へ相談してください。

“コロナ”で影響を受ける皆様へ！

1人
1万円

「子育て世帯臨時特別給付金」 6月中旬の口座振込へ準備！

コロナに
負けない！

新型コロナウイルスの全国的なまん延拡大による小中学校等の全道一律臨時休校により、子どもたちの学習面や生活面の心配など、見えない敵“との闘いに、子育て世帯は日々不安な生活を送ってきました。

この臨時休校措置によって、子どもたちの家庭等で過ごす時間が増え、子育て世帯においても家計への経済的負担増と収入減が増しているため、国では「子育て世帯への臨時特別給付金」を交付することになりました。

この給付金は、児童手当の支給対象である児童1人につき1万円の「子育て世帯臨時特別給付金」を補助金として、市町村の会計を経由して交付するものです。

4月30日の通常国会で総額12兆8,802億円の国の関連補正予算の成立を受け、町では5月22日の臨時町議会に関連予算の議決を得ました。担当の役場住民福祉課では、5月下旬に対象世帯に案内チラシを送付し、6月中旬の交付を目指して準備を進めています。

給付対象者	対象児童に係る令和2年4月分（3月分を含む。）の児童手当の受給者（ただし、特例給付受給者は対象外です。）
給付額	対象児童1人当たり1万円
対象児童	児童手当の令和2年4月分の対象となる児童（3月分の対象となる児童を含む。） ※3月31日までに生まれた児童が対象。新高校1年生を含む。
交付方法	①町から支給対象者へ給付金事業の案内チラシ・給付金の受け取りを希望しない場合等の申出書を送付。 ②児童手当登録銀行口座等への振込。

「国民年金保険料免除」のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が減少し、国民年金保険料の納付が困難となった方は、簡単な手続きで、保険料の免除申請ができます。

■対象となる方

- ・新型コロナウイルスの影響により収入が減少した方。
- ・令和2年2月以降の所得が、相当程度減少見込みの方。

■対象の期間

- ・令和2年2月分から6月分まで
（7月分以降は改めて申請が必要です）

■手続きの方法や申請書等は日本年金機構HPを検索

⇒ <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構 小樽年金事務所

〒047-8666

小樽市富岡1丁目9番6号 TEL(0134)23-4236

コロナ「特別定額給付金」給付開始

～忘れずに申請を8月11日まで！～

1人
10万円

コロナに
負けない！

国の全国民への「特別定額給付金」10万円の窓口申請受付が5月11日(月)より開始されました。

また、5月12日(火)から14日(木)の3日間、町内各地区会館等で、臨時受付窓口を開設しました。

5月22日現在で、996件の申請があり、同月26日より給付を開始しています。なお、申請期限（8月11日(火)）までに早めの申請に努めましょう。

ご不明な点は、役場住民福祉課
(44-2113)へお問合せください。