

予防策と支援情報を紹介します

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がっています。現時点で収束を見通すことはできませんが、感染予防策を徹底し、力を合わせてこの危機を乗り越えましょう。

※5月7日時点の情報は国や府、市のホームページで確認してください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!
・多人数での会食は避ける
・隣と一つ飛ばしに座る
・互い違いに座る

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

首相官邸 厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 検索 0120-565653

出典：首相官邸ホームページ (https://corona.go.jp/prevention/)

困りごとに応じた相談先やお役立ち情報を紹介します

●感染が疑われる場合や症状への不安など

京都府専用相談窓口
(帰国者・接触者相談センター)
京都府中丹東保健所
受付時間/平日
午前8時30分～午後5時15分
☎0773(75)0806 ☎0773(76)7746

京都府庁
受付時間/平日、土・日曜日、祝日24時間
☎075(414)4726 ☎075(414)4726

厚生労働省電話相談窓口
受付時間/平日、土・日曜日、祝日
午前9時～午後9時
☎0120(565)653 (フリーダイヤル)

●特別定額給付金の給付

内容/4月27日に住民基本台帳に記録されている方に、1人につき10万円を給付

※制度について
特別定額給付金コールセンター
受付時間/平日午前9時～午後6時30分
☎0120(260)020

※給付時期や具体的な申請方法について
市特別定額給付金電話相談窓口
受付時間/平日
午前8時30分～午後5時15分
☎(40)4321

●生活福祉資金貸付制度

内容/低所得世帯等に対する、生活費等の必要な資金の貸付。緊急小口資金(休業された方向け)と総合支援資金(失業された方向け)の2種類

市社会福祉協議会
受付時間/平日午前9時～午後4時
☎(43)2881 ☎(43)2882

●持続化給付金

内容/ひと月の売上が前年同月比で50%以上減少している事業者が対象。法人200万円、個人事業者100万円を上限に交付

持続化給付金事業コールセンター
受付時間/平日、土・日曜日、祝日
午前8時30分～午後7時
☎0120(115)570
HP/https://www.jizokuka-kyufu.jp/

●府休業要請対象事業者支援給付金

内容/休業要請等に協力した中小企業・団体に20万円、個人事業主に10万円を支給

府休業要請対象事業者支援給付金コールセンター
受付時間/平日午前9時～午後5時
☎075(706)1300
※市も同額を支給予定。詳細は決定次第、市のホームページでお知らせします。
市商工労政課☎(42)4263

その他の支援策や最新の情報は、市などのホームページをご覧ください。

詐欺にご注意ください

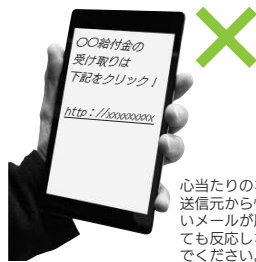
新型コロナウイルス感染症に便乗した、悪質商法や詐欺が全国的に増加しています。

市の職員などが電話やメール、訪問で個人情報を読み出し、現金の振り込みを要求したりすることはありません。おかしいと感じたときや、心配なことがあるときは、1人で悩まず消費者ホットライン(☎局番なし188)に相談してください。

【詐欺の手口の例】

送り付け商法=注文していないのにマスクなどの商品を送り付け、契約を迫る

振り込め詐欺=市の職員をかたり、給付金の受給に手数料が必要などとうそをつき、お金を振り込ませる



心当たりのない送信元から怪しいメールが届いても反応しないでください。

人権に配慮を

全国で、感染した人やその家族、医療従事者などに根拠のない言動や嫌がらせが報告されています。新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。差別行為は絶対に許されません。感染者の特定や個人への批判はせず、正しい情報を確認しましょう。

人権に関する相談

みんなの人権110番
(ナビダイヤル)
☎0570(003)110

詳しくは、本紙お知らせ版参照

3つの密を避ける

感染予防に大切なことは、人との接触を避けることです。不必要な外出は自粛してください。外出したり人と会ったりするときは、3つの密(密閉・密集・密接)の重なりを避け、自分への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底しましょう。

こまめな手洗いを

ウイルスがついたものに触ると手に付着します。その手で顔を触ると、口や鼻、目の粘膜から感染します。こまめに、30秒以上手を洗い感染を



手洗いの、5つのタイミング



防ぎましょう!! 図左。

咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチ、ティッシュ、服の袖などで口や鼻を覆いましょう。感染拡大防止のため、咳エチケットを徹底してください。

運動は密を避けて

健康維持のための散歩やジョギングなどは、密集を避けて行いましょう。また、市は、自宅でできる運動を動画で公開しています!! 本紙4面参照。健康維持のため、適度な運動を心掛けてください。

家でも適度な運動を

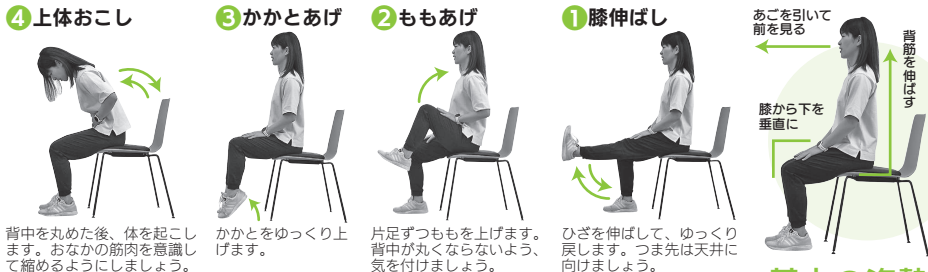
自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか。特に高齢者は、体力や筋力が低下し、健康に影響が出る場合があります。自宅でも簡単にできる運動で、心も体もリフレッシュしましょう。

1つの動作を10回ずつ、1日3回行うと効果的です。体調に合わせて、無理なく取り組んでください。

紙面で紹介した運動は、動画「撮れたてあやべ」で紹介しています。ぜひご覧ください。
 座って行う運動：<https://youtu.be/GogCQi3zj9U>
 立って行う運動：<https://youtu.be/RGg7hcNWwzU>



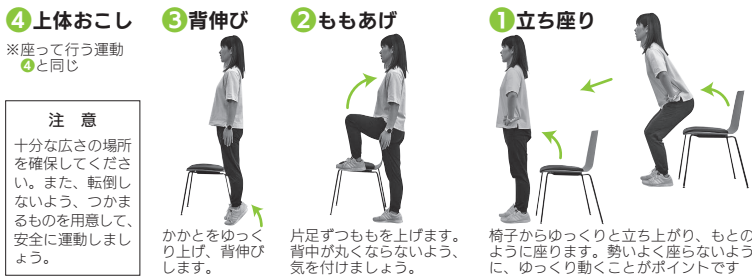
座って行う運動



基本の姿勢



立って行う運動



注意
 十分な広さの場所を確保してください。また、転倒しないよう、つかまえるものを用意して、安全に運動しましょう。

地域福祉計画を策定

市はこのほど「綾部市地域福祉計画」をまとめました。計画期間は、本年度から令和6年度までの5年。平成27年3月に策定した第3次の同計画期間が終了することから、昨今の社会情勢を踏まえて内容を見直しました。

多様化する課題に合わせて基本理念を新たに

地域福祉の課題や市民のニーズが多様化・複雑化する中で、市は今回「一人ひとりが主人公 幸せの『縁と援』がひろがるまち あやべ」を新たな福祉の基本理念に掲げました。これを踏まえ▽みん

なの人権が尊重され安心して暮らせるまちづくり▽家庭や地域で一人ひとりが認め合い支え合うまちづくり▽生まれよかかった、住んでよかかった、住みたくなるまちづくり▽住民参加・協働によるまちづく

りーを、計画推進の基本的な考え方として設定。行政による施策展開を柱に、市民や関係団体等の活動を支援するなど、市民協働で地域福祉の推進に取り組みます。また、同計画では、基本理念に沿って4つの基本目標Ⅱ

市民の意見を反映し計画策定

性や具体的な方策を定めています。市は、計画に沿った福祉施策を行うことで、地域全

「地域福祉計画」とは、地域の生活課題の解決に必要な施策などを、計画的に推進するための行政計画のことです。市のさまざまな福祉計画の、上位計画として位置付けられています。本市では、平成17年3月に「みんなで築こう新しい『向こう三軒両隣』を福祉の理想像に、初めて同計画を策定。以降、5年ごとに改訂してきました。市は、今回の計画策定に当

体で支え合い、誰もが自分らしくいき喜らせるまちづくりを進めます。

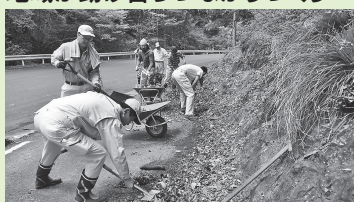
たり、市民アンケートや福祉関係団体へのヒアリング調査を実施しました。市民ニーズや生活課題を把握するとともに、同計画策定委員会で議論を重ね、素案を作成。計画案への意見募集（パブリックコメント）などを経て、計画を策定しました。同計画をまとめた冊子は、市ホームページでご覧いただけます。詳しくは、社会福祉課 ☎(42)4250へ。

基本目標Ⅰ 地域を担う人づくり



福祉教育・学習の推進▽社会福祉事業に従事する人の確保と資質の向上▽ボランティアの育成—など

基本目標Ⅱ 地域が助け合うつながりづくり



住民相互の支え合い活動の促進▽障害者や高齢者の社会参加の促進▽NPO、市民活動団体の活動支援—など

基本目標Ⅲ 福祉サービスを利用しやすい仕組みづくり



身近な相談窓口の整備と周知▽安心して子どもを産み育てられる環境づくり▽市民の健康づくりの支援—など

基本目標Ⅳ 地域福祉の充実につながるまちづくり



バリアフリー、ユニバーサルデザインのまちづくり▽安心して利用できる外出・移動手段の確保▽世代間の交流等の促進—など

善言 語録



コロナショック!

春の陽光も恨めしいばかりに新型コロナウイルスの蔓延が止まるどころを知らない。その影響はリーマンショックやバブル崩壊後の混乱を凌ぎ、二度のオイルショックさえ超えるとも。しかも経済的損失だけでなく、命に開きの仕様もない。正には比較の仕様もない。正にそんなショックキングな時代の真っ只中を我々は生きているのだ。

こうしたショックの後は必ずといってよいほど、誰々が以前から予見していたなどと言う輩が現れるものだが、所詮は全て結果論と虚しく響く。大切なのは目の前のショックを如何に克服し、そして何を学ぼう

とするか。その意味で直面するコロナショックの出口は、耐えに耐えてひたすらワクチン開発に光明を見出すしかない。そして学ぶべきことは人口集中の恐ろしさ都市圏の脆弱性か。

逆説的に言えば、このショック後は「田園回帰」が大きくなるかともなるかもしれない。人の低密度や地方の食糧自給力、また絆の深さを求めて、民族大移動が起きないとも限らない。5G等の通信手段やセキュリティ技術の発展と相俟って、テレワークやICT教育が普及し、また遠隔医療等が格段に進化した時代の到来を予見する。

人類は洋の東西を問わず、集中と分散を繰り返すことで時々の課題を解決してきた。誰も解決できなかった東京一極集中を、新手的ウイルスはかくも一撃で変えてしまうのか。その評価は後世に譲るとして、とまれ先ずは直面する災禍の一刻も早い終息を願うばかりだ。

山崎善也（綾部市長）

工夫凝らし オリジナル花壇制作

青野町の由良川花庭園の花壇に、市内の66団体が花苗を植栽。みんなで協力して、それぞれが考案したデザインの花壇を作り上げました。花苗は、2020あやべ由良川花壇展（綾部市シルバー人材センター主催）に向けて植栽されましたが、新型コロナウイルス感染症についての府全域の「緊急事態措置」を受け、イベントが中止に。花壇の展示のみ行われており、色とりどりの花は6月末ごろまで楽しめます。



病院スタッフと一緒に自宅で運動を

市立病院（高升正彦院長）は5月8日、インターネットで筋力トレーニングを紹介する動画配信を開始しました。動画は、医師や理学療法士などの職員が協力して撮影。それぞれの体力に合わせて運動できるよう、同時に3種類の動きを紹介しています。「新型コロナウイルス感染症の影響で外出できず、運動不足の人が多く。全世代の人に見てもらい、運動で体力がつくことを実感してほしい」と話すのは、同病院の大坂貴史医師＝写真中央。今後も随時、さまざまなトレーニング動画を公開していきます。動画は、下記URLかQRコードからご覧ください。

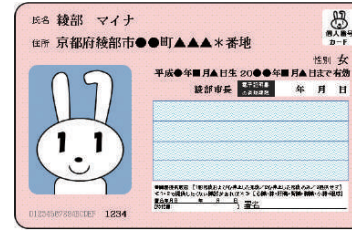


URL: <https://www.youtube.com/channel/UCvIEF5DEctozdg1DNLyeRqA/>



I・Tビルのステージ床が新しく

市は4月21日、西町一丁目のI・Tビルで、ステージ床改修の寄付を受けました。平成8年築の同ビル。経年とともに、2階多目的ホールステージの床の傷が目立つようになっていたところ、ウエハラ（上原久明代表取締役、位田町）から、創業60周年の記念として寄付の申し出を受けました。新しい床はアルミ塗装されていて、傷がつきにくくなっています。



カードは確定申告などの電子申請や顔写真付きの身分証明書として使えます

ポイントの取得には、マイナンバーカードが必要です。ポイントの利用開始時期が近づくと、同カードの申請が混み合い、発行まで通常（1か月程度）よりも時間が掛かる場合があります。早めに申請してください。

カードの申請はお早めに

ポイントの取得には、マイナンバーカードが必要です。

本人確認の身分証明書や電子申請などに利用できるマイナンバーカード。9月から、総務省による同カードを使ったポイント事業が始まります。支払いの25割がポイントに

支払いの25割がポイントに

同事業は、現金を使わずに買い物するキャッシュレス決済サービスの利用者に対してポイント還元する仕組みで、

消費活性化を推進します。

予約しよう

マイナポイントを

キャッシュレスでポイント還元

マイナポイントの利用イメージ

1 マイナンバーカードを取得

スマートフォンやパソコン、郵送、証明写真機で、マイナンバーカードを申請してください。申請には、マイナンバー通知カードと一緒に送られてきた交付申請書が必要です。同申請書がない場合は、市民・国保課の窓口で再発行してください。

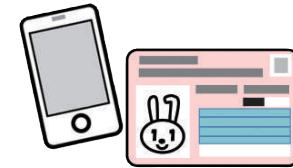


マイナンバーカードについて▶▶▶▶▶
<https://www.cao.go.jp/bangouseido/>



2 マイナポイントを予約

電子証明書の読み取りが可能なスマートフォンに専用のアプリをダウンロードして、画面の指示に従って予約してください。
※パソコンから予約するには、専用のカードリーダーが必要です。



ポイントの手続き・取得方法▶▶▶▶▶
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



3 マイナポイントを申し込む

7月以降、ポイントの取得を希望するキャッシュレス決済サービスを選択して、ポイントを申し込んでください。



4 買い物などでポイント付与!

9月から、登録した決済サービスで購入・チャージすると、ポイントが付与されます。

ポイント予約を支援します

総務課（本庁舎2階）では、登録方法などを支援しています。支援が必要な人は事前に連絡してください。また、行政情報コーナー（市役所東庁舎1階）に、手続きに必要なパソコンとカードリーダーを設置しています。必要な人は自由にご利用ください。

<問い合わせ> 同課 ☎(42)4223

出張! マイナンバーカードの申請受け付け

市はカードの申込希望者が10人以上集まる企業や団体などに訪問して、申請の受け付けを行います。

受付期間 12月28日(月)まで

申込方法 代表者が電話で市民・国保課へ

※出張の日程は、申し込み時に調整します。

<問い合わせ> 同課 ☎(42)2900