

新型コロナウイルス感染症に関する重要な情報をお知らせします。

状況は日々変化します。常に新しい情報に注意してください。（紙面は5月22日現在の情報です）

感染拡大  
防止

## 「新しい生活様式」を実践し、第2波を防ごう！

新型コロナウイルス感染症は、特効薬やワクチンが現在まで確認されていません。再び感染を拡大させないためには、長期的な取り組みが必要となります。「新しい生活様式」を実践し、感染拡大防止と社会経済活動の両立を目指しましょう。

### 一人ひとりの基本的な感染対策

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。
  - 活動はできるだけ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）
- ※高齢者や持病があるような重症化リスクの高い人と会う際には、厳重な体調管理を。

### 移動に関する感染対策

- 感染が拡大している地域との往来は控える。
- 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する。
- 地域の感染状況に注意する。

### 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 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

### 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、内閣官房ホームページで公表されています。
- 地域や家族でも「新しい生活様式」について話し合ってくださいようお願いします。

### 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
- ・クレジットカードなど電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・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を

#### 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
- ・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
- ・徒歩や自転車も併用する

#### 食事

- ・持ち帰りや出前なども活用
- ・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る
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスの回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭 親族行事

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪症状がある場合は参加しない

### 高齢者の皆さま 「フレイル」に注意！

フレイルは、年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなった状態をいいます。「新しい生活様式」においても、座る時間を減らすなど、少しでも運動を取り入れ、筋力低下を防ぎましょう。また、電話やちょっとした近所の挨拶・会話を大切にして、心の健康を保ちましょう。

### 相談窓口

### 不安やお悩みは 相談窓口へ

- 感染が疑われる人 新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口(松本保健所) TEL0263・40・1939
- 感染予防等の相談 長野県保健・疾病対策課 TEL026・235・7277 または TEL026・235・7278
- FAX相談 長野県 FAX 相談窓口 Fax 026・403・0320 ● 外国人向け NAGANO多言語コールセンター TEL0120・691・792
- こころの相談 長野県精神保健福祉センター TEL026・227・1810
- 市総合窓口【市新型コロナウイルス感染症対策本部】 市役所代表 TEL71・2000、Fax71・5000 危機管理課 TEL71・2119  
健康にかかわる相談(健康推進課 TEL71・2470 Fax71・2328) 商工業にかかわる相談(商工労政課 TEL71・2041 Fax72・1340)

新型コロナウイルス感染症により影響を受ける皆さまの生活を下支えします。

最新の情報はお問い合わせいただくか市ホームページ <https://www.city.azumino.nagano.jp> をご覧ください。

### 特別定額給付金の申請について

特別定額給付金(1人あたり 10 万円)の申請書を各世帯主に発送しました。感染拡大防止のため、返信用封筒による申請手続きをお願いします。〆切は、**8月25日(火)**です。

**問合せ**／長寿社会課 受付窓口(Tel71・1380 fax71・1381)

## 生活についての支援策

### 一時的な生活資金を貸し付けます

#### ● 主に休業された人(緊急小口資金)

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合の貸付です。

**【上限額】** 10万円(個人事業主等の特例の場合20万円)

#### ● 主に失業された人など(総合支援資金)

生活再建までの間(原則3カ月)に必要な生活費用の貸付です。

**【上限額】** 2人以上世帯月20万円以内、単身世帯月15万円以内

**問合せ・申請**／まいさぼ安曇野(Tel88・8707 fax72・9130)

### 住居確保給付金(家賃)を給付します

離職などにより住居を失った人、または失うおそれの高い人に一定期間家賃相当額を支給します。詳しくはお問い合わせください。

**問合せ・申請**／まいさぼ安曇野(Tel88・8707 fax72・9130)

### 納税などの猶予について

#### ● 市民税・固定資産税等

収入が減少(前年同月比2割以上減少)した人は、1年間、無担保かつ延滞金なしで納税が猶予できます。

**問合せ・申請**／収納課(Tel71・2481 fax72・2065)

※各種保険税(料)・上下水道料金等は、個別にご相談ください。

### 水道料1期(2カ月)分の基本料金を免除します

全使用者を対象に、市独自の事業として、下記請求2カ月分の水道の基本料金を全額免除します。申請は不要です。

**【豊科・堀金・明科】** 7月請求分 **【穂高・三郷】** 8月請求分

**問合せ**／経営管理課(Tel71・2271 fax72・3176)

## 子育て世帯の支援策

### 臨時特別給付金を支給します

児童手当受給者(子育て世帯)の生活を支援するため、一時金を支給します。5月下旬(国)と6月上旬(市)に案内通知を発送します。

**【支給額】** 子ども1人あたり、国より1万円、市より2万円。特例給付の方は市からの支給のみとなります。

**問合せ・申請**／子ども支援課(Tel71・2255 fax72・2065)

### 小中学生5月分の給食費を免除します

市内の小中学校が対象です。申請は不要です。

**問合せ**／学校教育課(Tel71・2223 fax71・2338)

### 子育て・教育の相談を受け付けています

#### ● 妊娠・出産・育児相談 (保健師・栄養士・歯科衛生士が対応)

健康推進課(豊科Tel81・0713 穂高・明科Tel81・0711 三郷・堀金Tel81・0714 共通 fax81・0703)

#### ● 子どもと親の相談電話 (いじめ、ネットトラブル、不登校等)

豊科公民館内教育相談室(Tel72・2238 fax72・2204)

#### ● 子ども・ひとり親家庭・女性の相談(児童虐待・DVなど。要予約)

子ども支援課家庭児童相談室(Tel71・2265 fax72・2065)

#### ● ひきこもりの相談 (要予約)

福祉課障がい福祉担当(Tel71・2251 fax71・2328)

## 学生の支援策

### 大学・専門学校などの授業料等を免除します

#### ● 高等教育の修学支援新制度

世帯(父母等)の失業や収入減により、大学などの授業料等が払えない学生を対象に、授業料等の免除と返済のない奨学金の支給を行います。申請・手続き先は在学する大学等です。

**問合せ**／日本学生支援機構(Tel0570・666・301)

#### ● 学生支援緊急給付金

経済的に困窮する大学生等に10～20万円が給付されます。要件や申請方法など、詳しくは、在学する大学等にお問い合わせください。

## 事業者の支援策

### 休業要請・感染拡大防止の給付について

休業要請に協力し、感染拡大防止策を講じた事業者者に支給します。

#### ● 県市連携新型コロナウイルス拡大防止協力金・支援金

**【支給額】** 30万円 ※県へ郵送による申請。6月1日(月)〆切

**問合せ・申請**／県相談窓口(Tel026・235・7945、026・235・7382)

#### ● 休業要請の対象外となった食事提供施設等への支援金

**【支給額】** 10万円 ※市独自施策。市へ申請。6月30日(火)〆切

#### ● 5月7日以降も対策を講じた場合の支援金

**【支給額】** 10万円 ※市独自施策。市へ申請。6月30日(火)〆切

**問合せ・申請**／商工労政課(Tel71・2041 fax72・1340)

### 経営・雇用支援・融資等をご案内します

#### ● 持続化給付金 自粛による売上半減など、要件を満たした場合

の給付金です。**【上限額】** 法人 200万円、個人事業 100万円

**問合せ・申請**／持続化給付金コールセンター(Tel0120・115・570)

#### ● 無利子・無担保の融資 各団体の融資メニューがあります。

要件や上限額など詳しくはお問い合わせください。

#### ● テイクアウト等新規事業計画支援 テイクアウトや家事代行サービ

スなど新規事業を計画する事業者を補助します。**【上限額】** 10万円

#### ● この他、各団体の支援策があります。詳しくはご相談ください。

**問合せ**／商工労政課(Tel71・2041 fax72・1340)