

# 続けていこう！「新しい生活様式」

新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、日常生活を送る上で取り入れていただきたい「新しい生活様式」。新潟県など、新規感染者数が限定的となっている地域においても再度感染が拡大する可能性があり、引き続き、予防対策に取り組んでいく必要があります。ご自身と大切な人の命を守るために、皆さんで心掛けましょう。

## 感染防止の3つの基本

### 身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い

人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。  
遊びに行くなら**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**を着用する。  
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)。  
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には、体調管理をより厳重にする。



## 移動に関する感染対策

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。  
帰省や旅行は控えめに。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にする。  
地域の感染状況に注意する。



## 日常生活での生活様式

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)  
毎朝で体温測定、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療養



買い物は計画を立てて素早く済ませ、食事は持ち帰りや出前・デリバリーも活用する、多人数での会食は避ける、ジョギングは少人数で行うなど、上記の対策を意識しながら行動しましょう。また、働き方の新しいスタイルとして、テレワークや時差出勤、オンラインでの会議などを取り入れていきましょう。

出典:厚生労働省ホームページ「『新しい生活様式』の実践例」

## 感染が疑われる場合は「帰国者・接触者相談センター」に相談を

症状の目安(5月8日に目安が改訂されました)  
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。  
高齢者や基礎疾患がある人など重症化しやすい人(妊婦も同様)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。  
以外の人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です)。  
相談窓口  
上越保健所(025-524-6134、FAX025-524-6998)  
【平日】午前8時30分～午後5時15分 【土・日曜日、祝日】午前9時～午後5時  
上記時間外は、上越地域振興局(警備室、025-526-9317)で受け付けます。

## 症状や感染予防に関する相談などは「市健康相談コールセンター」へ

相談窓口...市役所内(025-526-5111)【平日、土・日曜日、祝日】午前8時30分～午後5時15分

新しい生活様式

感染症に関する相談

# 経済対策・生活支援制度

市などが行っている主な支援制度です。今後、制度が変更される場合もありますので、詳しい内容や最新情報は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

## 特別定額給付金

1人当たり10万円を給付(世帯主の口座に世帯全員分を振込)します。申請は、世帯主宛てに郵送した申請書を提出(原則返信用封筒で返送)していただくか、インターネットサイト「マイナポータル」からオンラインで申請してください。対象...令和2年4月27日に市の住民基本台帳に登録されている人 問合せ...総務管理課特別定額給付金事務室(025-526-5111)

## 子育て世帯への臨時特別給付金

児童1人につき1万円を給付(児童手当の指定口座に振込)します。5月27日から順次給付します。申請は不要です(公務員を除く)。対象...平成16年4月2日～令和2年3月31日の間に生まれた児童(児童を養育している人の所得が限度額以上の特例給付対象児童は除く) 問合せ...こども課(025-526-5111、内線1711、1162)

## 傷病手当金の支給

上越市国民健康保険または新潟県後期高齢者医療制度の被保険者を対象に支給します。申請が必要です。申請する場合は事前に電話で問い合わせてください。対象...給与等の支払いを受けている人で、新型コロナウイルスに感染または感染の疑いにより3日間を超えて働くことができず、その期間に対する給与等の支払いを受けられない人 対象期間...令和2年1月1日～9月30日までの間で働くことができない期間 申請・問合せ...国保年金課(025-526-5111、内線1661、1138)へ

## 生活困窮者自立支援制度(住居確保給付金)

離職・休業などにより収入が減少し、家賃の支払いが困難な人に一定期間、家賃の一部または全部を給付します。収入・資産の基準、就職活動などの要件がありますので、まずはご相談ください。とき...平日の午前8時30分～午後5時15分 相談・問合せ...お住まいの地区の地域包括支援センターまたは福祉課(025-526-5111、内線1679)へ

## 上越市雇用調整助成金申請費補助金

雇用調整助成金または緊急雇用安定助成金(以下、「助成金」)の届出書類の作成費用を支援します。対象...市内に主たる事業所を有し、感染症の影響により事業を休業し、助成金の支給に必要な書類作成を社会保険労務士等に委託した中小企業など 補助額...委託料の2分の1の相当額(従業員20人以下の場合は全額) 上限額10万円 申請・問合せ...6月30日(消印有効)までに郵送で産業政策課(025-526-5111、内線1755、1266)へ 助成金に関する相談窓口のご案内もしています。

## 上越市事業継続支援緊急助成金 ※5月11日に対象を拡充しました。

賃貸借契約に基づく賃借料の3カ月相当額(土地、建物、動産(リース契約含む))を支援します。対象...次の全てに該当する中小企業など=売上額が前年同月の20%以上減少している 市内に主たる事業所を有している 事業を継続している 性風俗関連特殊営業を営む事業者や政治・宗教団体などは除く 助成額... 常時使用する従業員が5人以下=上限15万円 常時使用する従業員が6人以上=上限30万円 いずれも専従者は除く 申請・問合せ...6月30日(消印有効)までに郵送で産業政策課(025-526-5111、内線1727、1270)へ

## 上越市店舗等改装促進事業補助金

感染拡大防止のため、間仕切りの設置などを行う場合の費用の一部を補助します。詳しくは問い合わせてください。申請・問合せ...12月11日までに商業・中心市街地活性化推進室(025-526-5111、内線1826、1827)へ

## 市税の納税の猶予、ガス・水道・下水道等の料金の支払猶予

個人および事業者が対象です。要件など詳しくは問い合わせてください。問合せ...市税の納税=収納課(025-526-5111、内線1233、1688) ガス料金等=ガス水道局料金センター(025-522-7030)

個人向け

事業者向け

個人・事業者

# おうちにいる時間を楽しく過ごそう!

市ホームページ「みんなで新型コロナウイルスを乗り越えよう」ページ(トップページのピンク色のバナーが目印)では、自宅のできる学習や遊び、料理などの情報を掲載しています。今回はその中の一部を紹介しします。おうち時間の充実に活用してください。



市ホームページ

## ドイツに親しもう

おうちでできる ドイツトランポリンチームのアイリーン・ルースラ選手が行うエクササイズ

ドイツの体操選手たちが自宅でもできるエクササイズをYouTubeで紹介しています。市ホームページでは、昨年の当市での合宿にも訪れたアイリーン・ルースラ選手のエクササイズを紹介しています。



おうちで味わう ドイツ料理のレシピ



市がこれまで開催したドイツ料理教室などで作られた料理のレシピを紹介しています。

曲がりネギのドイツ風キッシュ

おうちで楽しもう ドイツ文化

ドイツの公共放送局の取り組みとして、博物館やコンサートなどの様子を動画で公開しています。市ホームページでは、その一部を紹介しています。



©Max - k m u c - c c b y - s a 2.0

国立ドイツ博物館 (ミュンヘン)

問合せ...オリンピック・パラリンピック推進室 (025-545-9216)

## おうちでサイエンス



自宅のできる科学の遊びや工作を上越科学館のホームページで紹介しています。

問合せ...上越科学館 (025-544-3939)

## おうちでミュージアム



楊洲周延「流鎧馬之図」 (1910年)

歴史博物館の所蔵品を週替わりで紹介しています。

このほか、小中学生向けに「日本スキー発祥のはなし」を掲載しています。

問合せ...歴史博物館

(025-524-3120)

## おうちで運動

運動不足の解消や生活習慣病の予防、体の免疫力向上などに効果がある、おうちで気軽にできるストレッチや筋力トレーニングのほか、親子のできる運動あそびなどを紹介しています。



問合せ...スポーツ推進課 (025-545-9246)

## おうちでうみがたり

水族博物館うみがたりでは、フェイスブックやツイッター、インスタグラムで、館内で飼育している生き物たちの様子を写真や動画で紹介しています。



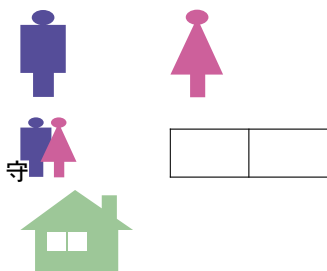
問合せ...うみがたり (025-543-2449)

人権を守ろう  
部落差別をなくそう

### 広報対話課から

(025-526-5111)

「広報上越7月号」は、6月23日・24日に各町内会へお届けし、各世帯にお配りします。届かない世帯の人は、広報対話課または、各総合事務所へご連絡ください。



### 表紙のことは:頼もしい後ろ姿

猟友会会員のバトロールに同行させていただきました。猟銃の取り扱い方に細心の注意を払いながら、周囲を注意深く見渡す姿は、とても頼もしく感じました。

取材を通じ、鳥獣被害の発生防止に向けては、餌となる野菜くずを畑に放置したままにしないなど、私たちにもできることがあると分かりました。日頃から、心掛けていきたいですね。