

# 新型コロナウイルスの影響で 困った! 悩んでいる...



そんなときは次の窓口にご相談ください。

## 新型コロナウイルス感染症の予防

### 新型コロナウイルス感染症について

広島県新型コロナウイルス感染症相談窓口コールセンター  
☎(082)513-2567 24時間対応

### 感染症の予防や健康について

☎健康推進課 ☎(0824)62-6232

風邪のような症状で医療機関(かかりつけ医など)を受診する場合は、**必ず事前に**電話で相談してください。

## 生活の支援(個人の方向け)

### 生活に困っている方の相談窓口

生活福祉資金貸付制度、住居確保給付金についての相談

☎社会福祉課 ☎(0824)62-6146

### 市税の徴収猶予、減免等について

【徴収猶予】☎収納課 ☎(0824)62-6127

【減免等】☎課税課 ☎(0824)62-6122

### 国民年金保険料の徴収猶予、減免等について

☎市民課 ☎(0824)62-6134

日本年金機構三次年金事務所国民年金課 ☎(0824)62-3107

### 国民健康保険、後期高齢者医療保険の 傷病手当金について

☎市民課 ☎(0824)62-6134

### 介護保険料の徴収猶予、減免等について 後期高齢者医療保険料の徴収猶予、減免等について

【徴収猶予】☎収納課 ☎(0824)62-6127

【減免等】☎市民課 ☎(0824)62-6134

### 水道料金・下水道使用料の支払猶予について

☎水道課 ☎(0824)62-4843

### 市営住宅の家賃の支払いや入居について

☎財産管理課 ☎(0824)62-6161

### 在住外国人のための相談窓口

☎定住対策・暮らし支援課 ☎(0824)62-6242

### 高齢者のための相談窓口

三次市地域包括支援センター ☎(0824)65-1146

### 障害者(児)のための相談窓口

三次市障害者支援センター ☎(0824)65-1131

## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺や消費者トラブル相談

三次警察署 ☎(0824)64-0110

消費者ホットライン ☎188(局番なしの3桁番号)

☎三次市消費生活センター ☎(0824)62-6222

## 子育て・学校教育

### 保育所や保育施設の利用について

☎子育て支援課 ☎(0824)62-6147

### 児童虐待・DVについて

☎子育て支援課 ☎(0824)64-6011

### 各学校の対応について

☎市教委学校教育課 ☎(0824)62-6187

### 放課後児童クラブ等について

☎市教委文化と学びの課 ☎(0824)62-6182

## 事業の支援(中小企業・個人事業主の方向け)

### 中小企業向け融資制度について

【対象】経営の安定に支障が生じている中小企業者

・☎商工観光課 ☎(0824)62-6171

・三次商工会議所 ☎(0824)62-3125

・三次広域商工会 ☎(0824)44-3141

・市内金融機関 ※各金融機関の窓口へご相談ください。

### 三次市中小企業者金融支援補助金について

【対象】県の融資制度の運転資金を借り入れた中小企業者

### 三次市小規模事業者経営改善資金利子補給金について

【対象】新型コロナウイルス対策マル経融資を借り入れた小規模事業者

### 三次市中小企業経営持続支援事業補助金について

【対象】感染症対策、経営持続に向け、新たな取組を実施する中小企業者

☎商工観光課 ☎(0824)62-6171

### 感染拡大防止協力支援金(仮称)

【対象】休業や営業時間短縮の要請等を受け、全面的に協力いただいた中小企業者

広島県商工労働総務課(予定) ☎(082)513-3311

※補正予算が県議会でも可決された場合に実施

### 雇用調整助成金について

【対象】感染症の影響で従業員へ休業手当を支払う事業者

広島労働局職業対策課 ☎(082)502-7832

### 小学校休業等対応支援金について

【対象】小学校等の休業等に伴い、契約した仕事ができなくなった個人で業務をする保護者

### 小学校休業等対応助成金について

【対象】小学校等の休業等に伴い、仕事を休まざるを得なくなった保護者に年次有給休暇とは別の有給を取得させた事業者

学校等休業助成金・支援金受付センター ☎0120-60-3999

<広島県からのお知らせ>

# 緊急事態宣言

～県民の皆様へ5つのお願い～

- 週末・平日に関わらず外出を自粛してください。
  - 生活必需品の買い物や医療機関への通院、健康維持のための個人的運動以外の活動など、生活維持に必要なものを除き、外出しないこと。
  - 屋内外を問わず、家族以外との多人数での会食や、密集状態等が発生する恐れのあるイベント・パーティー等へ参加しないこと。
  - 夜間の繁華街の接客を伴う飲食店を利用しないこと。
- やむを得ず外出する場合は、他者との距離を可能な限り2メートル空けてください。
- 県をまたいで移動することや他の都道府県から人を招くことは、まん延防止の観点から、厳に避けてください。
- 在宅勤務、時差出勤、自転車・徒歩通勤などにより、通勤時の人との接触を減らしてください。
- 感染者・医療関係やそのご家族などを誹謗・中傷・差別することは絶対にやめてください。

## 感染症対策へのご協力をお願いします

### ①手洗い

こまめに石けんと流水で手洗いをしましょう。手や指をアルコール消毒することも有効です。



### ②咳エチケット

マスクがない時

とっさの時



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



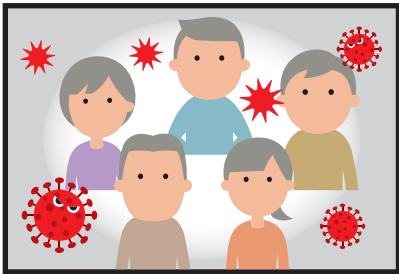
ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で  
口・鼻を覆う

## 3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう！

### ①換気の悪い密閉空間



### ②多数が集まる密集場所



### ③間近で会話や発声をする密接場面



## 適度な運動を取り入れ、栄養バランスを心がけて元気に過ごしましょう！

ちょっとした工夫で  
栄養バランスUP！

「免疫力アップ」のためには、バランスの良い食事を心がけることが大切です。でも、毎食の食事の準備は大変ですね。そんな時は、缶詰や冷凍食品、インスタントやレトルト食品なども上手に活用して乗り越えましょう！

### ヨーグルトサラダ

ヨーグルトを食べて  
免疫力アップ！

材料（4人分）

- バナナ ..... 1本
- レモン汁 ..... 少々
- りんご ..... 1/2 個
- ミカン缶詰 ..... 適量
- きゅうり ..... 1本
- 無糖ヨーグルト ..... 60g
- マヨネーズ ..... 大さじ1

#### 作り方

- バナナは輪切り、りんごは芯を取り、皮つきのまま5mm幅のいちょう切りにし、ボウルに入れてレモン汁をかける。
- きゅうりは輪切り、ミカン缶詰は汁を切っておく。
- ①、②を無糖ヨーグルトとマヨネーズで和える。

### 春キャベツの卵とじ

ごはんを食べれば  
バランスグー♡

材料（4人分）

- 春キャベツ ..... 約300g
- 玉ねぎ ..... 1個
- ツナ缶 ..... 小1缶
- 卵 ..... 3個
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 適量

#### 作り方

- 春キャベツは一口大に切る。玉ねぎは縦薄切りにする。卵は溶きほぐす。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをサッと炒める。春キャベツとツナ缶を汁ごと加え、塩、こしょうをしてさらに炒める。
- 野菜がしんなりしたら卵でとじる。



外出を控えることで、運動不足や生活習慣病の悪化、精神面への悪影響が心配されます。

- ✓ 他の人と2メートル以上の距離をとる
- ✓ 咳エチケットを心がける
- ✓ こまめな手洗いを心がけるなどの対策を取りながら

人ごみをさけて散歩をしたり、近所に日用品を買いに行くなどの外出はかまいません。

【このチラシについての問い合わせ】

新型コロナウイルス感染症三次市対策本部事務局

危機管理監危機管理課 ☎(0824)62-6116 FAX(0824)62-2951

福祉保健部健康推進課 ☎(0824)62-6232 FAX(0824)62-6382