

娯楽やスポーツなど

- ジョギングなどをするときは少人数で
- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 運動は集まらず自宅で動画を活用
- 歌や応援は十分な距離をとる



冠婚葬祭

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪症状のあるときは参加しない



働き方

- テレワーク（在宅勤務）や時差勤務、オフィスはひろびろと
- 対面での打ち合わせはできるだけ少なくし、マスクの着用とこまめな換気を

自らを守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないという意識で一人ひとりが取り組むことが重要です。

◆ Q & A

Q. 消毒液が手に入りません

A. 家庭用漂白剤（塩素系）を使って消毒液を作ることができます。
※台やドアノブなどの消毒に使用できます。手には使用できません。

作り方

水2ℓに対して漂白剤（濃度5%）を10ml（キャップ1杯程度）
※作るときは換気をし、手袋をはめてください。
※酸性タイプのもものと混ぜると危険です。



Q. ハンドソープもアルコールのようにコロナウイルスに効きますか

A. ウイルスに対する働きは異なりますが、適切な方法で手を洗うことで、手指に付着した汚れやウイルスなどを取り除くことができます。

◆ こんな症状のときはご相談ください

次のいずれかに当たるときは相談してください

- **息苦しさ、だるさ、高熱**などの症状がある
- **高齢者・妊婦・基礎疾患**がある人で発熱や咳など風邪の症状がある
- **風邪の症状が続く**

天草保健所 ☎23-0172

（帰国者・接触者相談センター）

9:00～19:00

※休日や時間外は転送されます。

※**病院にかかるときの注意**

必ず電話で症状を伝えてから病院に行ってください。

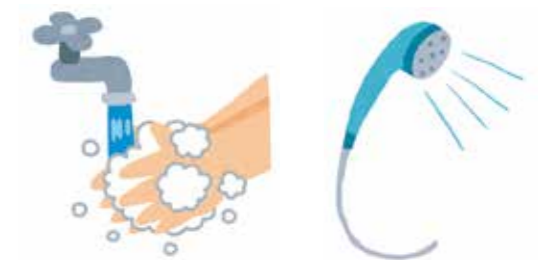
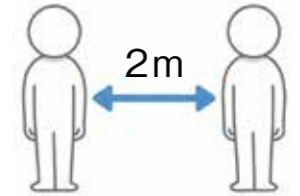
新型コロナウイルスを想定した 「新しい生活様式」



これから長丁場が予想される新型コロナウイルスの感染予防対策。日常生活で感染リスクを減らすため「新しい生活様式」に切り替えていきましょう。

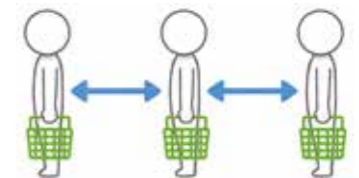
一人ひとりが取り組む基本的なこと

- 人との距離を意識
2m(最低1m) あける
- マスクの着用
症状がなくても人と話をするときはマスクを着用
- こまめな手洗い
家に帰ったらまずは手と顔を洗う
手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に
※できるだけ早く着替えてシャワーを浴びる。
- 体温測定・健康チェック
発熱や風邪の症状があるときはムリせず自宅療養を
- 移動を控える
感染が流行している地域との往来を控える
※出張や帰省などは、やむを得ない場合を除き控える。
※誰とどこで会ったか記録する（発症したときのため）



買い物では…

- 日用品の買い物はすいた時間にできるだけ小人数で
- 商品に触るのは控えめに
- レジに並ぶときは間隔をあけて



公共交通機関では…

- 会話は控えめに
- 混雑を避ける



食事は…

- 持ち帰りや出前を利用
- 大皿は避け、個々に盛り付け
- おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスの回し飲みは避けて



	制度など	対象者	内 容	問い合わせ先
雇 用	雇用調整助成金	事業主	一時的に休業を行い、労働者の雇用維持を行った場合、休業手当などを補助	熊本労働局職業対策課 分室 ☎096-312-0086 ハローワーク天草 ☎22-8609
	緊急雇用維持支援補助金(市)		雇用調整助成金の補助額を上限に事業主負担分を補助	産業政策課 ☎32-6786
維 持	小学校休業等対応助成金	有給休暇を取得させた事業主	子どもの世のため有給休暇を取得させた労働者の賃金相当額を補助 ※上限(日額) 8,330円	学校等休業助成金・支援金等相談 コールセンター ☎0120-60-3999
		業務委託などを受ける個人事業主	子どもの世のため契約した仕事ができなくなった場合、1日あたり4,100円を支給	
猶 予 ・ 軽 減	厚生年金保険料等の納付猶予など	該当事業所	一時的に納付が困難な場合、納付猶予が認められる場合あり	本渡年金事務所 ☎24-2116
	法人市民税の申告納付の期限を延長(市)	中小企業	税務署提出の申告書の写しを添付などすると申告・納付の期限が延長	課税課 ☎32-6050
	令和3年度の一部の固定資産税などを軽減(市)	中小企業・個人事業主	本年2月～10月のうち連続する3カ月の売り上げが、前年同時期の減少割合(30%以上)に応じて軽減 ※6月議会に提案予定	
補 助	緊急家賃支援補助金(市)	中小企業・小規模事業者など	売り上げが減少している事業者に対し、店舗などの家賃を補助 ※6月議会に提案予定	産業政策課 ☎32-6786
	応援商品券発行事業補助金(市)	市内5事業者以上で構成する団体	団体が発行する商品券のプレミアム分(30%以内分)および事務経費などを補助 ※6月議会に提案予定	

【相談窓口が設置されています】

ホテル・旅館・旅行者等が利用できる支援などの問い合わせ先を紹介

☎九州運輸局観光部観光企画課 ☎092-472-2330

8時30分～17時45分(土日、祝祭日を除く)

※通訳案内士の人からの相談も対応します。

▶ ホームページ



労働条件などの相談

☎熊本労働局総合労働相談コーナー(熊本労働局雇用環境・均等室内)

☎096-312-3877

8時30分～17時(土日、祝祭日を除く)

▶ ホームページ



【中小企業者向けの支援策ガイドブック】

中小企業者用の経営相談や融資・補助制度など

☎県商工政策課 ☎096-333-2313

裏面へつづく

▶ 県ホームページ



生活を支えるための支援などがあります

新型コロナウイルスの影響を受けている皆さんの生活を支える支援や相談窓口などをご案内します。

【事業者向け】

	制度など	対象者	内 容	問い合わせ先
資 金 繰 り 下 り	新型コロナウイルス感染症特別貸付	業況が悪化した事業者	設備資金や運転資金を貸付 中小事業 3億円 個人事業主など 6,000万円	日本政策金融公庫事業 資金相談ダイヤル ☎0120-154-505(平日) ☎0120-112-476(休日)
	危機対応融資		設備資金や運転資金を貸付 融資額：3億円を上限	商工組合中央金庫相談 窓口 ☎0120-542-711
給 付 金	新型コロナウイルス感染症対応資金(県)		10年以内の期間で3,000万円を上限に貸付(3年間の利子を県が全額補助)※保証料・利子減免あり	【借入】 各金融機関
	金融円滑化特別資金(県) ・県独自 ・セーフティネット保証4号 ・危機関連保証	中小企業や小規模事業者など	それぞれ10年以内の期間で8,000万円を上限に貸付 ※保証料は県が全額補助	
	緊急支援資金利子補給金(市)	中小企業・小規模事業者など	県の金融円滑化特別資金を借りた事業者の利子を3年間全額補助 ※1事業所8,000万円の融資まで	産業政策課 ☎32-6786
給 付 金	新型コロナウイルス対策緊急支援資金(県)	農業者 漁業者	10年以内の期間で1,000万円を上限に貸付 ・保証料を県と市で全額負担 ・5年間の利子を県・市・金融機関で全額負担 ※セーフティネット資金は、国の利子補給があります	農業振興課 ☎32-6792 水産振興課 ☎32-6791
	持続化給付金	中小企業・個人事業主 ※農林漁業者などを含む	ひと月の売り上げが前年同月比で50%以上減少している事業者に支給 法人200万円、個人100万円を上限	持続化給付金事業 コールセンター ☎0120-115-570
	事業継続支援金(県)		【申請サポート会場】※完全事前予約制 と き 7月31日まで 9時～16時 と ころ 天草市民センター展示ホール(月曜日休館)	【申請サポート会場】※完全事前予約制 と き 7月31日まで 9時～16時 と ころ 天草市民センター展示ホール(月曜日休館)
事業継続支援給付金(市)		ひと月の売り上げが前年同月比で30%以上50%未満減少している事業者 に支給 法人20万円、個人10万円を上限	県商工政策課 ☎096-333-2828	
休 業 協 力 金	休業要請協力金(県)	中小企業・個人事業主など	県の休業要請に応じた中小企業などに一律10万円	休業要請協力金 コールセンター ☎096-333-2828

災害時にも使える**即席マスク**を作ろう!

新型コロナウイルスの新たな感染拡大を防ぐためにもマスクの着用は大切。今回はハンカチやキッチンペーパーなどを使い災害時にも使える即席マスクを紹介します。

■準備するもの

- ・大きめのハンカチ 1枚
- ・輪ゴム 2本



①ハンカチを広げる



②ハンカチの上下を中央のラインまで折る



③中央のラインでもう一回折る



④ハンカチの両端をそれぞれ輪ゴムに通して内側に折る



⑤片方のハンカチの端の中にもう片方の端を入れ込む



⑥ゴムの位置を顔のサイズに合わせて完成

■準備するもの

- ・キッチンペーパーまたはペーパータオル 2枚
- ・輪ゴム 4本 (2つずつ結ぶ)
- ・ホッチキス



①重ねたキッチンペーパーを3段に折り、プリーツを作る



②両端を内側に折り曲げて輪ゴムを通す



③折り曲げた所をホッチキスで止める



④プリーツを広げて完成

ポイント!

・ホッチキスの芯の端を外側に向けると痛くない。



・子ども用は輪ゴムを1つずつに。

Q. 布マスクの洗い方を教えてほしい

- A. 衣類用洗剤で軽く押し洗いをし、十分にすすいだ後、日陰で自然乾燥させてください。洗濯は1日1回を目安にし、汚れが気になるときは塩素系漂白剤を使ってください。
※漂白剤を使ったときは匂いなくなるまですすいでください。

【個人向け】

	制度など	対象者	内容	問い合わせ先
給付金	特別定額給付金	住民登録者	1人一律10万円を給付	詳細は18ページ
	子育て世帯への臨時特別給付金	児童手当受給者	受給対象の子ども一人につき1万円を給付 ※対象者には通知済	子育て支援課 ☎27-5400
	ひとり親家庭等に対する臨時特別給付金(市)	児童扶養手当受給者	受給対象の子ども一人につき1万円を給付 ※6月議会に提案予定	
貸付	住居確保給付金(家賃)	市内居住者	収入減などで住居を失うおそれがある人などに一定期間の家賃相当額を支給	市社会福祉協議会 ☎32-2552
	緊急小口資金総合支援資金	市内居住者	収入減等で生活資金にお悩みの人へ必要な生活費などを貸付	

【税の減免や猶予、各種料金の支払いなどの相談ができます】

・市役所関係…午前8時30分～午後5時15分(土日、祝祭日は除く)

■上下水道料金の支払いの猶予

☎水道局料金収納窓口

フジ地中情報(株) ☎24-8810

■市・県民税の減免

☎課税課 ☎32-6050

■市税などの納付の猶予

☎納税課 ☎24-8808

■国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免

☎国保年金課 ☎24-8802

国民健康保険・後期高齢者医療保険の傷病手当金

■介護保険料の減免

☎高齢者支援課 ☎24-8806

■市営住宅の家賃の減免

☎建設総務課 ☎32-6794

■市奨学金の返還の猶予

☎教育総務課 ☎24-8812

■生活困窮など生活支援全般

☎福祉課 ☎32-6072

市社会福祉協議会 ☎32-2552

※社会福祉協議会は電話転送で24時間対応

■国民年金保険料の減免

☎本渡年金事務所 ☎24-2154

■ひとり親家庭の生活や就業に関する相談など

☎県ひとり親家庭福祉協議会

☎096-331-6735

・火～金曜日 9時～19時

・土日、祝日 9時～17時

※LINEの登録で新型コロナウイルスの情報

配信や相談もできます。

☎子育て支援課 ☎27-5400



▶LINE



・その他…営業時間は事業所によって異なります

■電気・ガス・電話料金などの支払いの猶予

☎各契約事業者にお問い合わせください。