



暑い夏をけっとばせ！

特集 ウィズコロナの時代を生きる

- ・新型コロナウイルス感染予防推進宣言 …………… 2・3ページ
- ・ひとり親世帯臨時特別給付金 …………… 4ページ
- ・在宅育児の負担を軽減…………… 5ページ
- ・がん検診を受けよう…………… 6ページ
- ・「運動」「食事」でコロナと夏を乗り切ろう …………… 7ページ



勝山市の宣言ステッカー

新型コロナウイルス拡大抑制と社会経済活動の維持の両立が求められる中、市民や観光客の皆さまが、市内の各店舗などを安心して利用できるよう、勝山市版「新型コロナウイルス感染予防推進宣言」事業を開始しました。

市民や観光客に「安心」をPR 新型コロナウイルス感染予防推進宣言

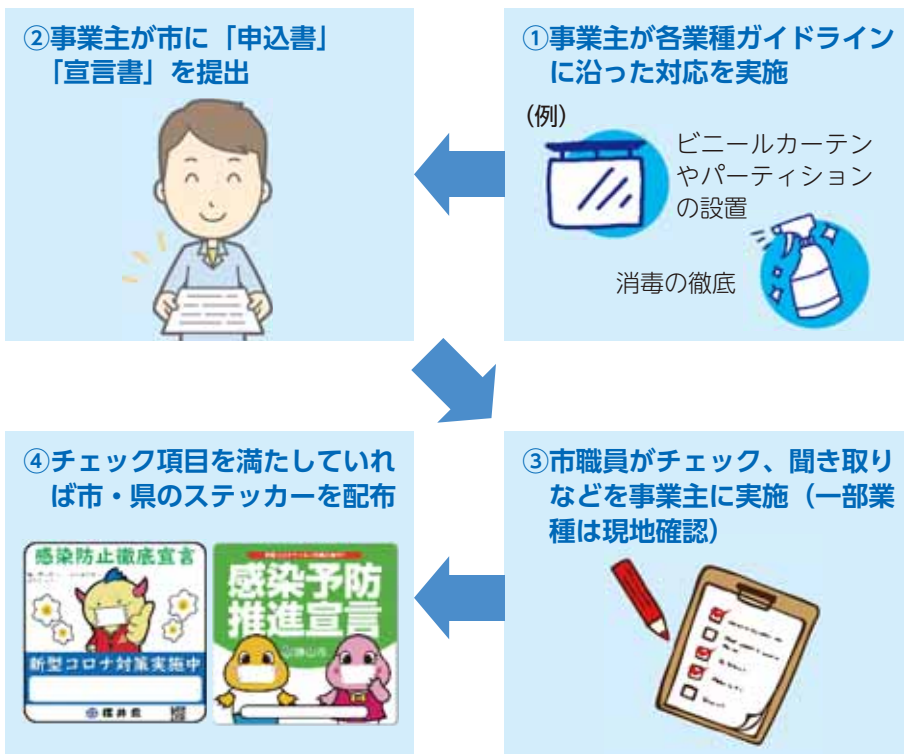
安心なお店を明示

市内で接客を伴う事業者で、「福井県新型コロナウイルス感染拡大防止対策ガイドライン（暫定版）」に示されている感染予防対策の取り組みを行うとともに、業種別ガイドラインを遵守することを宣言した事業者に対して、店頭掲示用のステッカーを配布します。

また、ホームページなどで市内宣言店をPRします。感染防止対策を行う際には「新型コロナウイルス感染症対策店舗整備支援補助金（次ページ参照）」をご利用ください。

圏商工観光・ふるさと創生課
(市役所2階)
☎ 88・8105

ステッカー配布までの流れ



福井県感染拡大警報 発令中



(8月7日現在 詳しくは県HPを参照)

新型コロナウイルス感染症の相談は 帰国者・接触者相談総合センターへ ☎0776-20-0795

これまで県内7保健所で行ってきた新型コロナウイルスに関する相談・受診調整の業務が集約されました。病状や症状に不安のある方は「帰国者・接触者相談総合センター」にご相談ください。

受付時間▶午前7時～午後9時(毎日)

※時間外は携帯番号をご案内します

業務内容▶病状・症状に関する相談、新型コロナウイルスに関する一般的な相談、検査予約調整

新型コロナウイルス感染症相談の目安

次のような症状がある方はすぐにご相談ください。該当しない場合でも相談は可能です。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 高齢者や妊婦、基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある
- 発熱や咳などの比較的軽い症状が続く

公共施設使用基準を変更(8月1日～)

主な変更点

- ジオアリーナのトレーニングルームが、夜間と土日祝日の利用を再開(同時利用の人数制限あり)
- 市民会館大ホールの利用を再開
- 平泉寺児童館、野向児童館、荒土児童ホール、遅羽児童館の一般利用を再開
- 屋内および屋外体育施設の利用時間制限を廃止

※詳細については、市ホームページをご覧ください



市HP
施設使用基準

市長からのメッセージ



新型コロナウイルス感染症
対策本部長
勝山市長 山岸正裕

勝山市は、県下で一番、大都市圏や他県からの来訪者が多い市であることから、感染の危険性が高いと考えられます。

そのためこの宣言によって、市が対策を指導し、確認することになり、対策の実効性を高めたいと考えます。

来訪者のためだけでなく、市民や事業者自身のために、この宣言にご賛同ください。

各ガイドラインの確認はこちら

国ガイドライン
一覧



県ガイドライン



勝山市
感染予防
推進宣言



申請書・宣誓書の
ダウンロード

感染防止対策に補助

新型コロナウイルス感染症
対策店舗整備支援補助金

店舗に訪れる市民や観光客、そして接客する従業員が安心できる体制を構築できるよう、新型コロナウイルス感染症の「飛沫感染防止対策」に要する経費を補助します。

なお、今回の補助事業は、「飛沫感染防止」に特化するため、空気清浄機などの機器は対象外となります。

対象となる事業例▼

- レジやカウンターなどへのパーティション、ビニールシートの設置
- 座席の間隔を確保するための改修 など

補助対象期間▼5月18日～12月28日

補助金額▼補助対象経費の80%(上限12万円)

閏商工観光・ふるさと創生課(市役所2階)
☎88・8105

給付金でひとり親世帯を支援

ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症対策として、ひとり親世帯に給付金を支給します。

この給付金は、児童扶養手当を申請されていないひとり親世帯の方も対象となります。

基本給付

給付額▼1世帯5万円
※第2子以降は1人につき3万円

給付対象▼令和3年3月末時点で18歳までの児童または20歳未満で一定の障がいがある児童

追加給付

給付額▼1世帯5万円
給付対象▼下記のフローチャートで追加給付の対象になる世帯

下記フローチャートで、基本給付・追加給付の対象になる方は、申請が必要です。

令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方には別途通知を送付しています。

申請書などは、すこやか窓口と市ホームページで配布しています。

申請期間▼8月17日(月)～令和3年2月26日(金)

申請場所▼すこやか

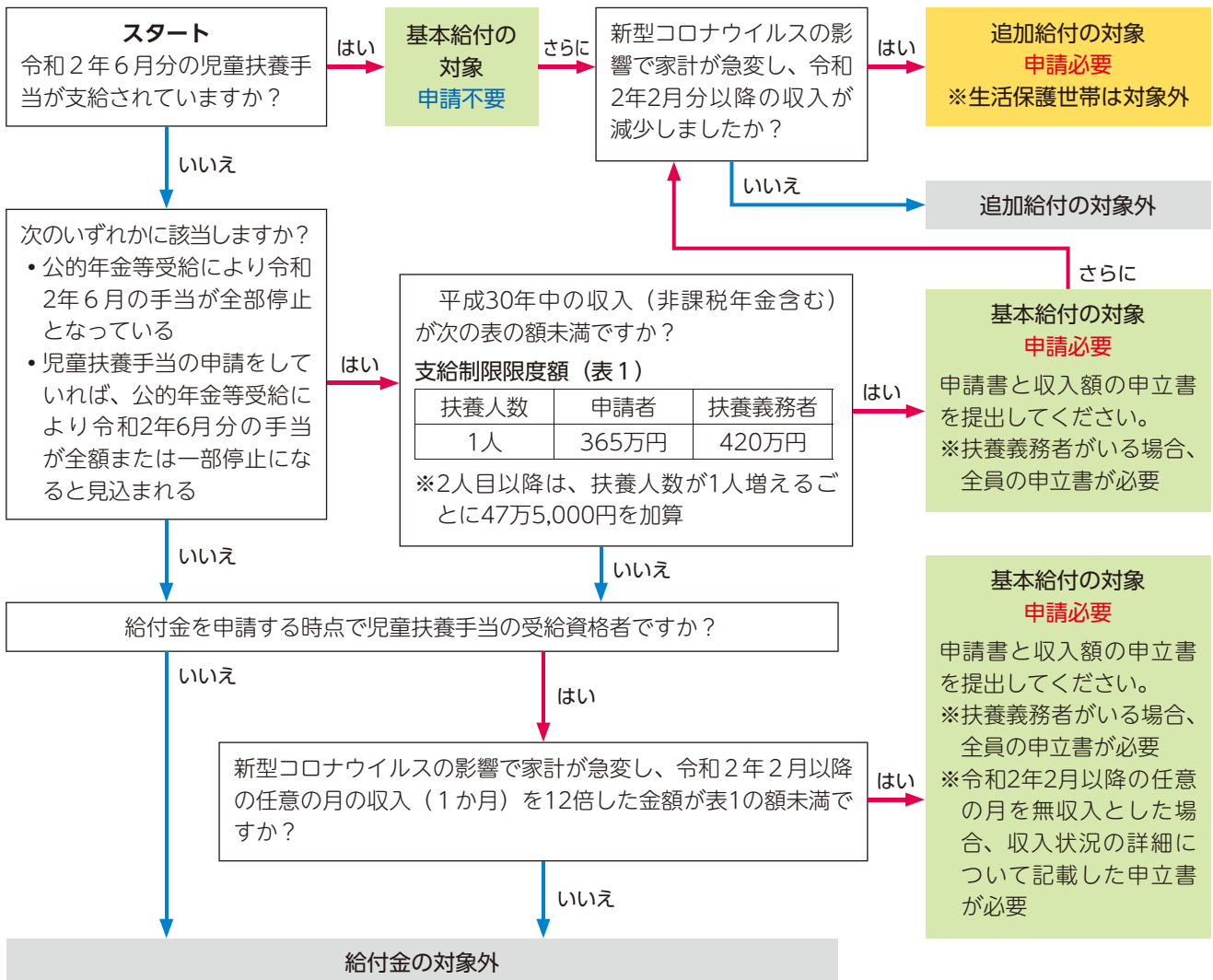
準備物▼本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)、受取口座の通帳またはキャッシュカードの写し、

申請者および扶養義務者の収入が確認できる書類など、(児童扶養手当の認定を受けていない場合)申請者と児童の戸籍謄本、(障がいの状態を確認する場合)特別児童扶養手当証書、障害年金に係る年金証書など

閩福祉・児童課(すこやか内)

☎87・0777

給付対象確認フローチャート



用語解説 扶養義務者▶申請者の同居の父母、祖父母、兄弟姉妹など
受給資格者▶基本給付の給付対象を監護し、離婚や死別などの状態にあるもの

在宅育児の負担を軽減

ふくい勝山在宅育児応援手当支給事業



まずはお問い合わせください

令和2年9月より、子どもが2人以上で、特に子育ての負担が大きい低年齢児（0～2歳児）を家庭で子育てする在宅育児世帯に対して、経済的な負担の軽減を図るため、在宅育児応援手当を支給します。

支給対象となるか確認が必要です。まずは福祉・児童課まで電話、メールなどでお問い合わせください。

対象となる子ども▼9月1日現在で

当市に住民登録があり、世帯内の第2子以降で、生後8週間を超え満3歳に満たない子ども（生活保護受給子どもを除く）

支給対象▼次の要件を全て満たす者

①当市に住民登録のある児童手当などの受給者

②本人・配偶者ともに育児休業給付金・手当金を受給していない

③対象となる子どもを保育所などに入所させていない

④父母の市町村民税所得割合算額が5万7700円（ひとり親等世帯にあつては7万7101円）未満

⑤生活保護を受けていない

⑥本人・配偶者ともに暴力団関係者や公序良俗に反する者でない

支給額▼対象となる子ども一人あたり月額1万円

支払時期▼2月、6月、10月
申請期限▼8月31日（月）

申請場所▼すこやか
閩福祉・児童課（すこやか内）

☎87-0777
E-mail: jidou@city.katsuyama.

lg.jp

一人で悩まず 気軽に相談を

こころほっと相談会

新型コロナウイルス感染症の対応などによるストレスや、ひきこもり、不登校、健康、就労、生活困窮に関する相談会を開催します。

日曜日に開催しますので、平日に時間が取れない方はぜひご利用ください。

と き▶8月23日(日) 午後1時30分～3時30分

相談方法▶電話での相談または会場で対面相談(要予約)

電話相談	☎87-0777、☎87-0888
対面相談 (要予約) ☎87-0888	すこやか集団健診室 (1番窓口) ※マスクの着用をお願いします。 また、体調がすぐれない場合は、 電話でご相談ください

内 容▶ストレス、ひきこもり、不登校、健康、就労、生活困窮に関する相談

相談者▶臨床心理士、保健師、生活困窮者自立相談支援機関相談員、福祉職員 ほか

閩福祉・児童課（すこやか内） ☎87-0777

健康長寿課（すこやか内） ☎87-0888

悩みごと総合相談日

心の病気や治療、人間関係・家族関係、借金や離婚問題、法律問題など内容に応じて、専門家がお一人約30分の個別相談をお受けします。

相談には予約が必要です。下記までお申し込みください。

と き▶9月6日(日) 午後1時～5時

ところ▶奥越健康福祉センター

申込締切▶8月28日(金)

申・問奥越健康福祉センター

☎66-2076



早期発見があなたを救う

がん検診を受けよう

がん検診でも
新しい生活様式を

受診場所は「すこやか」または「市内医療機関」となります。

公民館健診は感染症対策が十分に取れないため実施しません。
すこやかな健診日程はこちら



すこやかな健診日程はこちら

受診の際のお願い

- 密集・密接を避けるため、必ず事前予約を行い、指定された受付時間を守る
- 検診中はマスクを着用する

※マスクはご自身でご用意ください



健康長寿課（すこやか内）

☎ 87・0888

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により実施期間中であっても中止となる場合がございます

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止していた市が実施するがん検診を7月1日から再開しました。初期のがんは痛みがないため、異常を感じて受診するころには病状が進行している場合があります。

治療が可能な状態で発見できるように定期的ながん検診を受けましょう。

受けましょう。

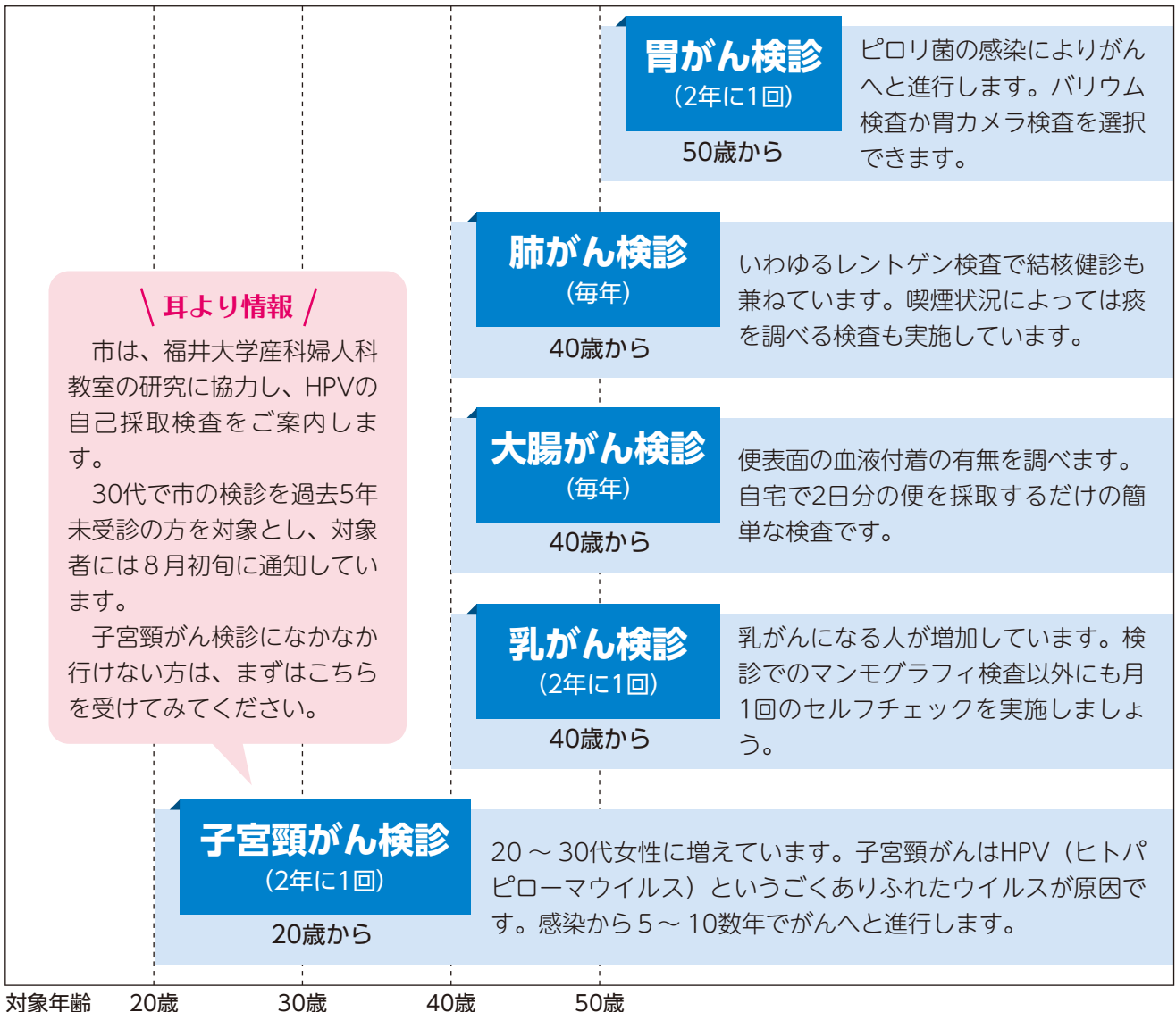
- 来院（来館）時・帰宅時は手指消毒または手洗いをする
- 熱や風邪症状がある時や体調が悪い時は受診を控える
- 感染拡大注意地域を往來した方は帰福から2週間経過してから受診してください

感染拡大注意地域はこちら



感染拡大注意地域はこちら

対象年齢になったら、定期的ながん検診を受けましょう



「運動」「食事」でコロナと夏を乗り切ろう

日頃の動きでできる適度な運動で体力アップ

監修 福井大学医学部 山次俊介准教授

階段での動作を確認

- ①上の段に足の裏全体を置く
- ②からだを前に傾ける
- ③上の段の足に力をかけないように後ろ足で蹴る
- ④股関節を伸ばして上の段へ



後ろ脚で蹴るように階段を上る

ウォーキングの代わり「気分だけジャンプ」

- ①姿勢は背筋を伸ばして、股関節を少しゆるめる
- ②できるだけ小さくジャンプ（床から離れなくてもよい）
- ③指の付け根（母子球）でジャンプ気分
- ④膝の曲げ伸ばしは使わない
- ⑤足が疲れてきたら終了しましょう



指の付け根で着地を意識

頑張りすぎないこともポイント！

免疫力を高めるキーワード「まごわやさしいヨ」

免疫力を高める基本は、栄養バランスのとれた食事です。3食欠かさず、まんべんなく様々な食品を食べて、新型コロナウイルス感染症をはじめ様々な病気から身を守りましょう。

①まめ

納豆、豆腐、油揚げ など

②ごま

いりごま、ピーナッツ など

③わかめ（海藻類）

わかめ、ひじき、昆布 など

④やさい

トマト、ニンジン、ピーマン など

⑤さかな（魚介類）

魚、エビ、魚介類の缶詰 など

⑥しいたけ（きのこ類）

しいたけ、しめじ、えのき など

⑦いも類

じゃがいも、里芋、サツマイモ など

⑧ヨーグルト

ヨーグルト、牛乳、チーズ など



食欲そそる！ピーマンの甘辛煮

食生活改善推進員（さわらび会）お勧めのレシピです。旬の食材を食べ、元気になるしましょう。



材料（4人分）▶ピーマン（中8個）、にんじん（中1/2本）、しいたけ（4個）、ごま油（大さじ1と1/2）、白ごま（大さじ2）、調味料A（かつお節（8g）、みりん（大さじ1）、砂糖・しょう油（各大さじ2）、だし汁（100cc）

作り方▶

- ①ピーマンは5mm幅の斜め切り、にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする
- ②ピーマンを少し固めに湯がき、ざるに上げサッと水洗いして水気を絞る
- ③鍋にごま油を熱して、①のピーマン、にんじん、しいたけを入れて軽く炒め、Aを加え炒めるように中火で煮詰める
- ④煮汁が少なくなってきたら白ごまを入れて汁けがなくなるまで弱火で煮る



※1人分 エネルギー 118kcal 塩分1.3g 野菜100g