

市民の皆様へ

～新型コロナウイルスに関する主な支援制度～

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、国・北海道・根室市では様々な支援制度があります。ここでは市民の皆様がご利用いただける主な制度をご紹介いたします。



制度の名称	金額・受付期間等	給付対象・条件など	申請先・問合せ先
特別定額給付金	<ul style="list-style-type: none"> 一人につき10万円 申請受付期間 令和2年5月1日～7月31日 	<ul style="list-style-type: none"> 4月27日時点で根室市の住民基本台帳に記録されている方 郵送かオンライン申請による申請 指定の銀行口座に振込 	市臨時給付金室給付担当 TEL 23-6171
子育て世帯への臨時特別給付金 (児童手当受給者)	<ul style="list-style-type: none"> 児童一人につき1万円 申請不要 ※ 混童手当支給月(6月)に支給予定 	<ul style="list-style-type: none"> 令和2年4月分(3月分も含む)の児童手当の受給者 特例給付を受けている高額所得者は対象外 	市こども子育て課こども子育て担当 TEL 23-6111 (内線2179・2186)
傷病手当金	<ul style="list-style-type: none"> 平均賃金日額×2/3×療養のために休んだ日数 令和2年1月1日～9月30日 	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症に感染した者、又は発熱等の症状があり感染が疑われる者 労務に服することが出来なくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することが出来ない期間 	【国民健康保険】 市保健課国保・年金担当 TEL 23-6111(内線2112・2113) ※国民健康保険以外は、加入している健康保険にお尋ね下さい
緊急小口資金	<ul style="list-style-type: none"> 学校側の休業、個人事業主等の特例の場合、20万円以内 その他の場合、10万円以内 	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯 無利子・保証人不要 据置期間1年以内、償還期限2年以内 	根室市社会福祉協議会 TEL 24-0381
総合支援資金	<ul style="list-style-type: none"> 貸付上限 単身 月15万円以内 2人以上 月20万円以内 貸付期間 原則3月以内 	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯 無利子・保証人不要 据置期間1年以内、償還期限10年以内 	根室市社会福祉協議会 TEL 24-0381
住居確保給付金	<ul style="list-style-type: none"> 支給額は、単身・2人 3人以上世帯で異なります 支給期間は、原則3か月 (求職活動等を誠実に行っている場合は、3か月延長可能 〔最長9か月まで〕) (ハローワークへの求職申込不要) 	<ul style="list-style-type: none"> 離職・廃業から2年以内又は休業等により収入が減少し、離職等と同程度の状況にあり、住居を失うおそれがある方 収入要件：世帯収入額が、市町村民税均等割が非課税となる収入額の1/12+家賃額(住宅扶助特別基準額が上限)を超えないこと 求職活動等要件：誠実かつ熱心な求職活動 	根室市社会福祉協議会 TEL 24-0381

根室市新型コロナウイルス感染症対策本部

タオルで元気アップ体操

新型コロナウイルス感染拡大防止のため自宅で過ごす時間が増える中、運動不足を感じている方も多いのではないでしょうか。そこで、お家でできるタオル体操をご紹介します。普段あまり使っていない筋肉をストレッチしたり、適度に刺激することで血行がよくなります。ひきしめ効果や肩こりの予防なども期待できます。気持ち良いと感じる程度に行いましょう。



- 呼吸を止めずに、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。
- 回数は目安です。無理ない範囲で行いましょう。
- 反動をつけず、ゆっくり動かしましょう。
- 体操により痛みがある時は、その動作はやめましょう。



背のばし 5回
息を吸いながら腕を上げ
息を吐きながら戻しましょう。



脇のばし 左右3回ずつ
息を吐きながら横に倒しましょう。
息を吸いながら戻りましょう。



ウエストねじり 左右3回ずつ
タオルを広めに持ち正面に上げます。息を吐きながら上半身を左右にひねります。



左右に引き上げ 左右5回ずつ
片方の腕を横に伸ばします。
反対の手は反対方向に軽くひっぱります。

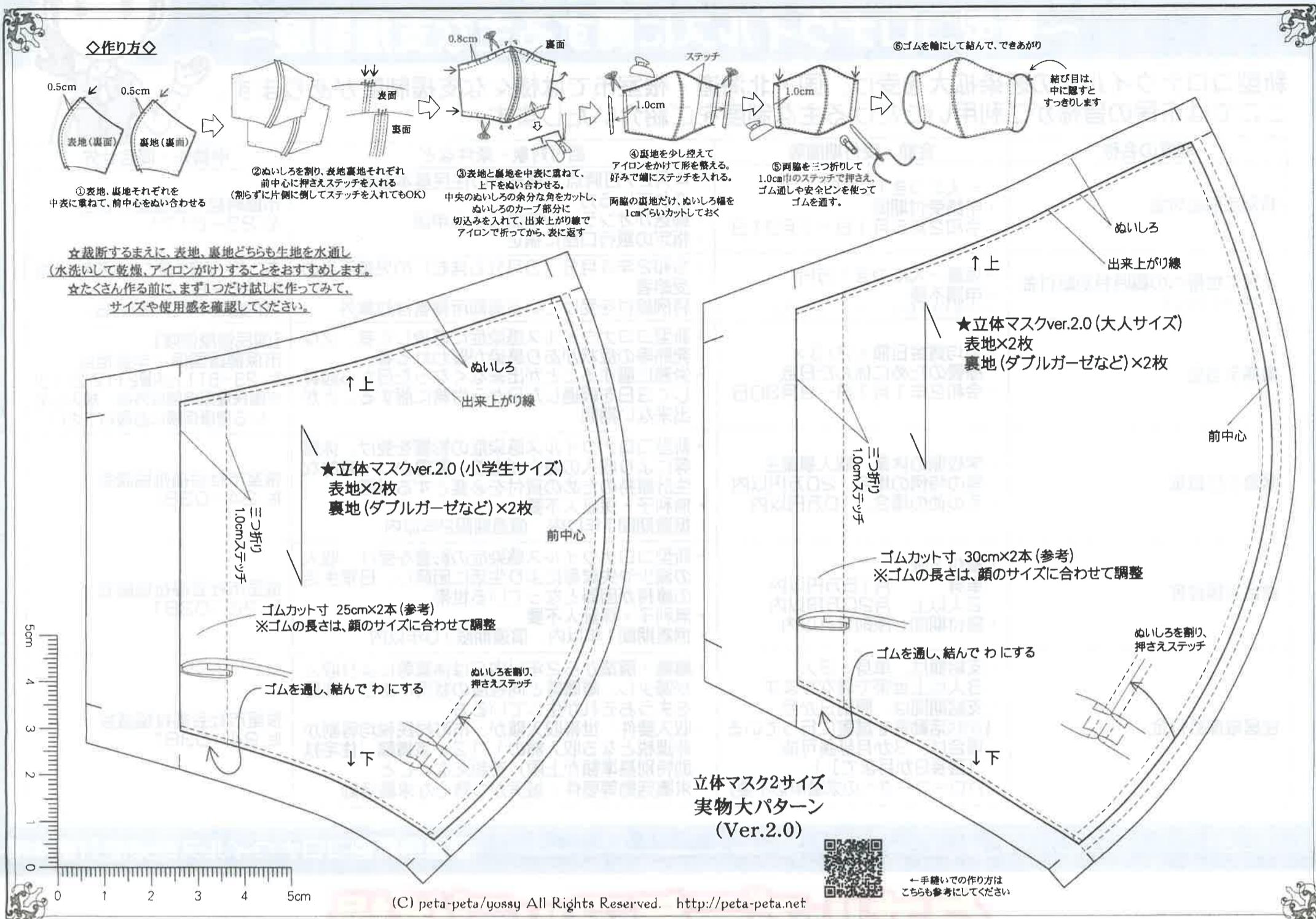


前に踏み込み 5回
一步踏み込みながら腕を前に出します。
戻りながら、肩甲骨を寄せるように腕を引きます。



ゆっくり足踏み 20歩
持っているタオルに太ももがつくように。

立体マスクの作り方・型紙2サイズ



手作りマスク作成に必要な材料等の一覧です。

裁縫セット、表地2枚、裏地2枚(ダブルガーゼ等)、ゴム2本(25~30cm)

ガーゼやマスク用ゴムがない場合に代用できる材料の例を紹介します。

【表地】

ハンカチ、手ぬぐい、Tシャツ・ブラウスなどの古着



【裏地】

Tシャツ、肌着、綿の生地など



【ゴム】

- ・使用後の使い捨てマスクのゴム、帽子のゴム、ヘアゴム
- ・伸縮性のある肌着(2センチ幅に横に切り、両端を持って生地を伸ばすと縦に丸まりゴムのようになります。)
- ・ストッキングやタイツ(2~3センチ幅の輪切りにし、生地を伸ばすと縦に丸まりゴムのようになります。)



お口の体操「あ・い・う・べ体操」

マスクをしていると口呼吸になります。あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。お口の健康は、全身の健康につながっています。

- ◎ あいうべ体操の効果・・・免疫力アップ、口内環境改善、誤嚥性肺炎予防、虫歯予防
 - ◎ あいうべ体操のやり方・・・次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。
- (1)~(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます



(1)口を大きく開く



(2)口を大きく横に広げる



(3)口を強く前に突き出す



(4)「べー」と舌を突き出し下に伸ばす