

巡回診療PCR検査センターを開設しました

市では、真壁医師会の協力のもと、市内にドライブスルー方式の「巡回診療PCR検査センター」を開設しました。

検査を受けられるのは、真壁医師会に所属するかかりつけ医が、「検査が必要」と判断した患者で車で来られる人のみです。
(介護者が付き添われる場合も車でお越しください。)



検査センターの場所については、混乱防止のため非公表です。

**直接検査を受けることはできません
まずは、かかりつけ医に相談してください。**

問 地域医療推進課 ☎ 22-0535

感染症に関する一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する相談、感染予防に関すること、心配な症状が出たときの対応などの相談をお受けします。

- 筑西保健所 0296-24-3911 (平日 午前9時～午後5時)
- 茨城県庁内 029-301-3200 (土日・祝日を含む 24 時間対応)
電話での相談がむずかしい人 FAX 029-301-6341

看護職による看護職のための相談窓口

茨城県ナースセンターでは、新型コロナウイルス感染拡大が続く状況の中で、看護職の離職が増えることによる「医療崩壊」を防ぐため、電話相談窓口を設置しました。こころのケアを最優先に対応します。

- 相談時間：平日 午前9時～午後4時30分
(土日・祝日、8/13～8/15、12/29～1/3を除く)
- 電話番号：029-231-6356

問 (公財) 茨城県看護協会・茨城県ナースセンター ☎ 029-221-7021

新型コロナウイルス 感染症対策



マスクの品薄が続くなか、市では、感染予防のために、市民に1人1枚布製マスクを配布しました。

市民のみなさんには、新型コロナウイルス感染拡大防止に、さまざまなご協力をいただきありがとうございます。現在、市内の感染者を2人に押さえ込めているのも、みなさんの冷静な行動と感染予防対策の徹底のおかげだと改めて感謝申し上げます。今後も、この数値に甘んずることなく、みなさんと一緒に終息に向けて取り組んでいきたいと思えます。

5月14日に政府から茨城県の緊急事態宣言の解除が発表され、茨城県知事からも、外出自粛の緩和や営業自粛要請の緩和などが発表されました。これを受け、筑西市でも感染者の状況を見ながら、公共施設の再開や



「緊急事態宣言」解除 市民みなさんの冷静な行動に感謝

筑西市新型コロナウイルス感染症対策本部 本部長 須藤 茂



〈学校再開〉地域のみなさんや先生に見守られながら、児童たちが元気に登校してきました。

越えましょう。市民のみなさん、一致団結してこの難局を乗り越えましょう。

市民のみなさんには、もうしばらく気を緩めず、ご自身とご家族のためにも、今後も冷静な行動とマスクの着用や手洗いなど、感染予防の徹底をお願いします。

市民のみなさんには、解除されましたが、新型コロナウイルスの「終息宣言」が発表された訳ではありません。

市民のみなさんには、各種イベントの開催を進め、少しずつまちの活気を取り戻したいと考えています。

しかし、緊急事態宣言

新型コロナウイルスに関する支援事業（個人・世帯向け）

	支援制度	支援内容	問い合わせ
給付	特別定額給付金 (1人につき10万円)	一律1人につき10万円を給付します。 【郵送申請】 受給権者（世帯主）あてに送付した申請書に振込先口座を記入し、振込先口座の確認書類と本人確認の書類の写しと一緒に返信用封筒に入れて郵送してください。 【オンライン申請】 マイナポータルから必要事項を入力し、振込先口座の確認書類をアップロードしてください。 ※マイナンバーカードの申請方法は28頁をご覧ください。	総務課 ☎ 22-0529 
	子育て世帯への 臨時特別給付金 (児童1人につき1万円)	令和2年4月分の児童手当を受給する世帯に一時金を支給します。手続きの必要ありません。登録されている口座へ振り込みます。※特例給付受給者（月額5,000円の受給者）は対象外 ▶対象児童＝平成16年4月2日から令和2年3月31日まで生まれた児童（令和2年3月に中学校を修了した児童を含む） 【公務員】 申請が必要です。勤務先から証明を受けて申請してください。▶受付＝6月1日（月）～9月30日（水）▶提出＝こども課⑩番窓口まで（郵送可） ※各支所、川島出張所では受付できません	こども課 ☎ 24-2104 
	住居確保給付金	休業などに伴う収入の減少により、住居を失うおそれがあり、要件に該当する場合は、原則3か月家賃相当額を支給します。	社会福祉課 ☎ 22-0525
	国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険加入者 傷病手当金	被用者（雇用されている人）が感染又は感染が疑われ、その療養のため仕事を休んだことにより給与の全部又は一部の支払いを受けることができなくなった場合に支給します。	医療保険課 ☎ 24-2103
貸付	緊急小口貸付	限度額20万円（1回のみ）	筑西市 社会福祉協議会 ☎ 22-5191
	総合支援資金の貸付	2人世帯…月20万円、単身世帯…月15万円（共に3か月間）	
減免	国民年金保険料の免除 (臨時特例手続)	令和2年2月以降の収入の減少により相当程度まで所得が下がると見込まれる場合、免除申請が可能になります。 ▶必要書類＝①免除・納付猶予申請書 ②所得の申立書	市民課 ☎ 24-2101
	国民年金保険料の 学生納付特例制度	新年度の学生証の発行が遅延していても学生納付特例申請ができます。感染防止のため、日本年金機構のホームページから申請書をダウンロードして、郵送での申請にご協力ください。	下館年金事務所 ☎ 25-0829
	国民健康保険税の減免 後期高齢者医療保険料の減免 介護保険料の減免	〈減免額：全部〉 感染症により家計を支えている人が死亡又は重篤な傷病を負った場合、保険料（税）を全部免除します。 〈減免額：一部〉 感染症により家計を支えている人の事業収入などの減少が見込まれる場合、保険料（税）の一部を減額します。	医療保険課 ☎ 24-2103 介護保険課 ☎ 22-0528
猶予	市税の徴収猶予 【特例制度】 【事業者にも対応】	事業などの収入に相当の減少があった人は、申請により1年間地方税の徴収猶予（先送り）を受けることができます（無担保・延滞金なし）。	収税課 ☎ 24-2316
	後期高齢者医療保険料の猶予	申請により6か月間納付、保険料が猶予（先送り）となります。	医療保険課 ☎ 24-2103
	上下水道料金 農業集落排水使用料 支払いの猶予 【事業者にも対応】	収入減や離職などにより、一時的に支払いが困難な場合には、支払いの先送りや分割納入などに対応します。窓口又は電話で相談してください。	上下水道料金 お客様センター ☎ 22-0505 農業集落排水課 ☎ 20-1163

新型コロナウイルスに関する支援事業（事業者向け）

	支援制度	支援内容	問い合わせ
給付	持続化給付金	感染症拡大により、特に大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を下支えし、再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金を支給します。 ▶中小法人など＝200万円 ▶個人事業者など＝100万円	持続化給付金 コールセンター 0120-115-570
	茨城県 休業要請協力金	県からの要請により、事業の休業や営業時間を短縮（飲食店や居酒屋など）している事業者に対して協力金を給付します。 ▶協力金＝1事業者（最大）30万円	専用ダイヤル 029-301-5375
	筑西市 休業要請協力金	県の休業要請協力金に上乗せして、市独自に協力金を給付します。 ▶協力金＝1事業者5万円（店舗数や賃借に関わらず1事業者当たり） 協力金を早急にお届けするため、添付書類は、県の決定通知書の写し又は県協力金の振込みがわかる通帳の写しでも対応します。	商工振興課 ☎ 54-7011
助成	雇用調整助成金	事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が雇用の維持を図るため、休業手当に要した費用を助成します。 ▶拡充内容＝①対象者の大幅拡充 ②助成率の引き上げ・上乗せ ③受給要件の緩和など特例措置を設けています。	雇用調整助成金 コールセンター 0120-60-3999 ハローワーク筑西 ☎ 22-2188
貸付	実質無利子 無担保融資	中小企業者への資金繰り支援を強化するため、民間金融機関での実質無利子・無担保・据置最大5年の融資を行っています。ワンストップの手続きで、迅速な資金繰りを支援します。	下館商工会議所 ☎ 22-4596 筑西市商工会 ☎ 52-2511
減免	償却資産及び 事業用家屋に係る 固定資産税等の軽減	厳しい経営環境にある中小事業者などに対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税及び都市計画税の課税標準を1/2又はゼロとします。 ▶対象＝令和2年2月～10月までの任意の3か月間の売上高が、前年の同期間と比べて①30%以上50%未満減少している者：1/2 ②50%以上減少している者：ゼロ	課税課 （資産税担当） ☎ 22-0527
	生産性革命の実現に 向けた固定資産税の 特例措置の拡充・延長	感染症の影響を受けながらも新規に設備投資を行う中小事業者などを支援する観点から、適用対象を拡充します。 ▶拡充＝事業用家屋及び構築物（現行は機械及び装置）	

プレミアム付商品券の利用取扱店募集

感染症の影響を受けている市内の経済回復を支援するため、地元商店や飲食店で利用できるプレミアム付商品券の利用取扱店を募集します。登録・換金・振込手数料はかかりません。

- ▶受付期間＝5月27日（水）～11月30日（月）
※6月末までに受け付けた店舗は「取扱店一覧」に掲載されます。
- ▶対象＝下館商工会議所・筑西市商工会・日専連しもだての会員
又は市内に店舗・事業所が所在する小規模事業者
- ▶申込方法＝実施要項（取扱店用）を確認し、下館商工会議所、筑西市商工会、日専連しもだてまで申請してください。実施要項・申請書などは市ホームページからもダウンロードできます。

問 商工振興課 ☎ 54-7011



地元のお店を応援しよう！

お得なプレミアム付商品券

7,000円分（1セット）を
5,000円で販売します。

2,000円も
お得です！

★販売開始＝8月3日（月）から

★使用期限＝令和3年1月末まで

購入方法など詳しくは、後日チラシを配布しますので、そちらをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症対策への寄付



- 株式会社ママダ
代表取締役 間々田剛 様
除菌電解水給水器 27 台
電解補助液 10ℓ×27 本



- 株式会社下館電業社
代表取締役 笠倉勉 様
N-95 マスク 50 枚

- 全日本同和会
茨城県連合会
会長代行 石戸裕俊 様
金 100,000 円

- 折田裕雅理 様 大陽 様
陸 様 渉 様
布製マスク 113 枚



- 株式会社齊藤塗装工業
代表取締役 齊藤智 様
除菌液 18ℓ×2 缶



- カラオケ愛マスク制作ボランティア同 様
布製マスク 500 枚

- 渡辺 様 布製マスク 22 枚

- 匿名 様 布製マスク 22 枚



- シャロームプロジェクト
代表 栗崎路 様
布製マスク 356 枚



- 船玉協同組合
代表理事組合長 平井健治 様
医療用防護服 88 着
マスク 50 枚入×100 箱

- バイエルクロップサイエンス (株) 明野事業所 様
レインコート 60 着



- 株式会社常陸建設
代表取締役 飯島賢一 様
マスク 50 枚入×30 箱
布製マスク 500 枚



- 下館ロータリークラブ
会長 岩崎晴男 様
金 300,000 円

- 匿名 様 金 7,323 円

- T . E 様 金 500,000 円

- 株式会社 T K C
代表取締役社長 飯塚真規 様
金 2,000,000 円



- 関東道路株式会社
代表取締役 武藤正浩 様
金 1,000,000 円



- しもだて紫水ロータリークラブ
会長 田中啓樹 様
弁当 500 食



- 筑西きぬロータリークラブ
会長 野寺孝 様
マスク 2,000 枚



- 筑西再生資源事業協同組合
代表理事 高橋靖志 様
マスク 2,000 枚

- 高橋商事株式会社
代表取締役 専務 高橋俊輔 様
マスク 3,000 枚



- 稲葉芳郎 様
マスク 2,000 枚



- 来福酒造株式会社
代表取締役 藤村俊文 様
アルコール 70 (消毒用) 500ml × 120 本



- 株式会社ミゾグチ
代表取締役 溝口明洋 様
フェイスガード 20 枚



- 株式会社パレック
代表取締役 今誠 様
N-95 マスク 50 枚



- 株式会社アロウズ
代表取締役 新井達夫 様
マスク 23,300 枚



- 下館巴ライオンズクラブ
会長 杉山豊 様
金 200,000 円

(5月19日受領分まで掲載)

すこやか

見えないウイルスに 不安を感じる毎日

— お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルスの感染が拡大する状況では、不安やストレス・恐怖・怒り・興奮・不眠など、こころやからだにさまざまな変化が起こりやすくなります。こうした反応は決して特別なものではなく「誰にでも起こりうる自然な反応」です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまります。しかし、感染流行や行動制限が続くと、ここに疲れがたまりやすくなるため、次のことに気をつけて過ごしましょう。また、こころの不調が続く場合は、無理をせず、相談してください。

「こころ」と「からだ」を健康に保つ生活を送りましょう

- ① 十分な睡眠、バランスの良い食事とって規則正しい生活をする。
- ② メールや電話などで信頼できる友だちや家族と話をする。
- ③ 人混みを避けた場所での散歩や適度な運動を心がける。

④ 気持ち落ち着けるためのアルコールやタバコの摂取は控える。

「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう

情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう（国や自治体が紹介している情報を得ることが安全です）。さまざまな情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。



からだを動かして、日々の健康を維持しましょう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

① 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。

② 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、シルバーリハビリ体操、スクワットなど）を行う。

③ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。

④ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

口腔ケアもしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや口の健康を保つことが大切です。

① 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。

② 毎食後、寝る前に歯磨きをする。

③ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

こころの体温計

利用無料
落ち込み度やストレス度をチェックできます。



こころの生活支援相談

精神保健福祉士、保健師が、就労や生活について相談をお受けします。相談日は原則水曜の午後です（要予約）。※予約は一週間前までにお願います（☎は右記に同じ）。

こころの健康相談

こころの問題について専門の医師がお受けします。
※事前に予約してください。
▶ 相談時間 14:00～15:30
▶ 会場 各地区保健センター
▶ 予約 健康増進課 ☎ 22-0506

ちくせい健康ダイヤル24
☎ 0120-08-2941

健康・医療・介護・育児などについて、医師などに24時間、年中無休、無料で相談できるサービスです。

問 健康増進課 ☎ 22-0506