

「新型コロナウイルスに感染したかも」と思ったらまずは相談を

相談・医療機関受診の目安（10月1日現在、冬季に向け医療体制の変更が予定されています）

1

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

2

高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器
疾患（COPD等）などの基礎疾患
がある人、透析を受けている人、
妊娠中の人で、発熱や咳などの
比較的軽い風邪症状がある

3

①②以外の人で、
発熱や咳など比較的
軽い風邪の症状が続く
（4日以上続く場合は必ず
相談）

①②③のいずれかに該当する場合は、以下のどちらかにすぐに相談を

千葉県電話相談窓口

24時間対応

☎ 0570-200-613

（コールセンター）

紹介

紹介先の医療機関で
医師が必要と判断した場合
PCR検査を行う

市内医療機関

感染が疑われる症状がある人は、市内の医療機関に電話
で連絡した上で受診してください。市内にかかりつけ医
がない場合は、市健康増進課（☎043-421-6100）に
ご相談ください。

医師がPCR検査を必要と判断した場合、医師が「印旛市
郡医師会PCR検査センター」の検査予約を行います。

紹介

印旛市郡医師会PCR検査センター
指定された場所へ向かい、
PCR検査を行う

心が疲れて
元気が出ないとき

新型コロナウイルス感染拡大の影響は、
くらしから経済まで多方面に及んでい
ます。
先が見えない不安や葛藤、対処しきれ
ないストレスをそのままにしておくと、
心や体に不調が生じます。
誰かに話を聞いてもらうことで楽にな
ることがあります。一人で悩まずご相
談ください。

SNS心の相談 厚生労働省
心の悩みについてチャット形式で相談できます

厚生労働省 SNS相談

検索



よりそいホットライン
（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）
どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します

☎ 0120-279-338 365日 24時間

心や体の健康に関する身近な相談先 市健康増進課
☎ 043-421-6100 平日8:30~17:15

四街道市 新型コロナ関連情報 第2弾

Information about COVID-19

個人・世帯への支援

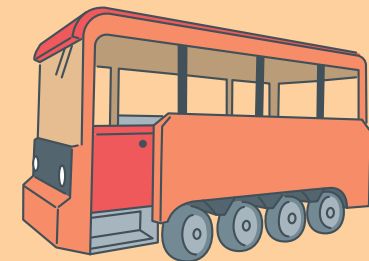
P.2

地域経済活性化支援



P.4

新たな生活への支援



P.5

事業者への支援

P.6

初心者向けスマホの使い方
お得なキャンペーンの参加方法も掲載



P.10

高齢者が気を付けたいポイント

P.18



個人・世帯向けの支援

休業者など	緊急小口資金（特例貸付） 新型コロナウイルス感染症の影響による休業などにより収入が減少した世帯に、緊急かつ一時的な生計維持のための必要な資金の貸し付け（限度額10万円以内 ※特例貸付は20万円以内）を行います。（審査あり） ☎ 社会福祉協議会 ☎421-3003
	住居確保給付金 新型コロナウイルス感染症の影響による離職や自営業の廃止などにより経済的に困窮し、住居を喪失したまたは喪失する恐れのある人に、原則3カ月（延長最大9カ月）、家賃相当額を支給します。（審査あり） ☎ 社会福祉協議会 ☎421-3003
子どものいる家庭	1 未就学児家庭支援 NEW ▶▶▶
	2 準要保護世帯に準ずる高校生等家庭支援 NEW ▶▶▶
	3 学生の路線バス通学定期購入支援 NEW ▶▶▶
	児童生徒家庭学習支援 臨時休校による、家庭での学習支援、読書活動の奨励として、市内在住・在学の小中学生1人につき5千円の図書カードを指導課窓口にて配付します。（配付期限：10月30日（金）） ☎ 指導課 ☎424-8925
	インフルエンザ任意接種助成金 NEW 生後6カ月～小学2年生と妊婦を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部（1人につき2千円）を助成します。対象者には申請書を郵送しますので、領収書などの書類を捨てずに保管しておいてください。 ☎ 健康増進課 ☎421-6100
若い夫婦の世帯	4 若者結婚応援 延長・拡充 ▶▶▶
高齢者のいる世帯	在宅介護サービス利用者支援 NEW 要支援・要介護認定者の感染予防に向けた衛生材料などの購入費用として1人1万円を支給します。対象は2年10月1日時点で本市に住民登録があり、居宅で在宅介護サービスを利用している人。 （要申請、申請期限：3年2月28日（日） ※対象者には12月中旬頃通知を送付） ☎ 高齢者支援課 ☎421-6128

その他の事業

遠隔手話通訳サービスの実施

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合などで、手話通訳者が派遣できない状況や立ち会えない場所でも手話通訳が利用できるよう、スマートフォンなどのテレビ電話機能による遠隔手話通訳サービスを実施しています。事前の登録が必要です。

問い合わせ 障害者支援課 ☎421-6122 FAX 421-2676

四街道応援動画の配信

みなさんに笑顔、エールを届ける動画を配信。公開中の「Every day」シリーズに加え、夏に募集した写真とメッセージをシンガーソングライターのゆうなみさんによるオリジナルソング「新しい日々」にのせた動画を公開します。

問い合わせ 政策推進課 ☎421-6162

オンラインコミュニケーション・デジタルデバインド解消支援 NEW

オンラインによるコミュニケーションの促進と情報格差の解消を図るため、講座の開催やサポートを行います。詳しくは12ページをご覧ください。

問い合わせ 政策推進課 ☎421-6162

電子図書館サービスの導入 NEW

図書館に来館することなく自宅などで、図書館ホームページから電子書籍を借りることができるサービスを導入します。（3年2月予定）

問い合わせ 図書館 ☎423-6443

1 未就学児家庭支援 NEW

新型コロナウイルスの感染症拡大による影響を受け、生活様式の変更を余儀なくされている未就学児（0～6歳）のいる子育て家庭を対象に、生活を支援するため対象児童1人当たり5千円を支給します。

対象 ①2年9月30日時点で住民登録があり、未就学児のいる子育て家庭で、本市における10月分の児童手当受給対象者であること ※申請不要
②2年9月30日時点で住民登録があり、未就学児のいる公務員の子育て家庭で、職場から10月分の児童手当受給対象者であること ※要申請
※特例給付の人も対象
※平成26年4月2日以降に生まれた人が対象
支給金額 対象児童1人当たり5千円
申請・給付期間 支給日など決定次第、市ホームページなどでお知らせします
申請方法 ②申請書、振り込み口座の写し、所属庁での児童手当の受給証明（申請書内に証明欄あり）、を子育て支援課に提出
※①の対象者には、振込日などの通知を後日発送
問い合わせ 子育て支援課 ☎421-6124

3 学生の路線バス通学定期券購入支援 NEW

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、学生を支援するため、路線バス通学定期券を購入した世帯に対し支援金を支給します。

対象 2年10月1日時点で、本市に住民登録のある人で、2年2月1日～12月31日までに市内バス路線を有する事業者（高速バスを除く）が発行する3カ月以上市内停留所を利用できる通学定期券（「アスパ」「CAN・BUS・LIFE」は市内停留所を利用する人に限る）を購入した人 ※国、県、市等が通学定期券の補助を行っている者を除く
※世帯主からの申請が必要（世帯主に対して支給）
支給金額 定期券の購入額 ※1回限り（上限1万円、小学生は上限5千円）
申請期間 10月1日（木）～3年1月15日（金）（消印有効）
申請方法 申請書、通学定期券の写し、世帯主の本人確認書類の写し、世帯主の振込口座の写し、誓約書兼同意書を政策推進課に提出（原則郵送）
郵送先 四街道市鹿渡無番地 政策推進課
問い合わせ 政策推進課 ☎421-6161

2 準要保護世帯に準ずる高校生等家庭支援 NEW

新型コロナウイルス感染症拡大による影響を受けている家庭のうち、経済的に厳しい状況にある準要保護世帯と同水準の高校生などがある世帯を対象に5万円を支給します。

対象 2年10月1日時点で住民登録があり、高校生などの子（平成14年4月2日～17年4月1日生まれ）がいる家庭で、ひとり親家庭などを除き、市の就学援助制度の支給を受ける準要保護世帯と同等の収入水準にある世帯 ※高校生などは、高等学校（通信学校などを含む）、高等専門学校、高等特別支援学校の生徒のほか、2年度中に退学した人を含む
※申請日時点で、高校生などがある市の就学援助制度の準要保護世帯を含むほか、直近の収入が準要保護世帯と同等の収入水準となる世帯を含む
支給金額 1世帯5万円
申請・給付期間 10月12日（月）～3年2月12日（金）
申請方法 必要書類を子育て支援課に提出
※必要書類は、市ホームページをご確認ください
お問い合わせ 子育て支援課 ☎421-6124

4 若者結婚応援 延長・拡充

婚姻した世帯への経済的な支援を行うため、市内在住の若い新婚世帯を対象に給付金を支給します。

対象 申請時に市内在住の夫婦のうち
①2年3月1日～12月31日までの間に婚姻し、婚姻日時点でともに34歳以下の夫婦
②2年3月1日～12月31日までの間に結婚式を予約していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により結婚式を中止または延期し、**結婚式の予約日時点でともに34歳以下**の夫婦 ※結婚式の予約日＝挙式予定日
支給金額 ①5万円 ②5万円（両方に該当する場合は10万円）
申請期間 3年2月1日（月）まで
申請方法 申請書、婚姻を証明する書類、本人確認書類の写し（申請者、配偶者）、結婚式を中止または延期したことがわかる書類（②のみ）を政策推進課まで提出（郵送可）
郵送先 四街道市鹿渡無番地 政策推進課
問い合わせ 政策推進課 ☎421-6161

地域経済活性化支援

1 キャッシュレス決済を活用した地域経済活性化 **NEW**

市内の買い物で最大20%分のポイントを付与するキャンペーンを行います

問い合わせ

産業振興課
☎421-6134

新型コロナウイルス感染症により、市内小売店、飲食店、サービス業などが大きな影響を受けていることから、地域経済の活性化と「新しい生活様式」であるキャッシュレス決済の普及促進のため、キャッシュレス決済サービス事業者（PayPay）と連携し、市内店舗などでPayPayを使った決済をした場合に、最大5,000円相当のポイントを還元するキャンペーンを開催します。

キャンペーン期間：12月1日（火）～31日（木）まで

対象

キャンペーン期間内において、市内店舗でPayPayキャッシュレス決済を行った人
※ヤフーカードを除いて、クレジットカードでの支払いは対象外。支払方法にご確認ください

ポイント付与率

1回の購入額に対して20%分

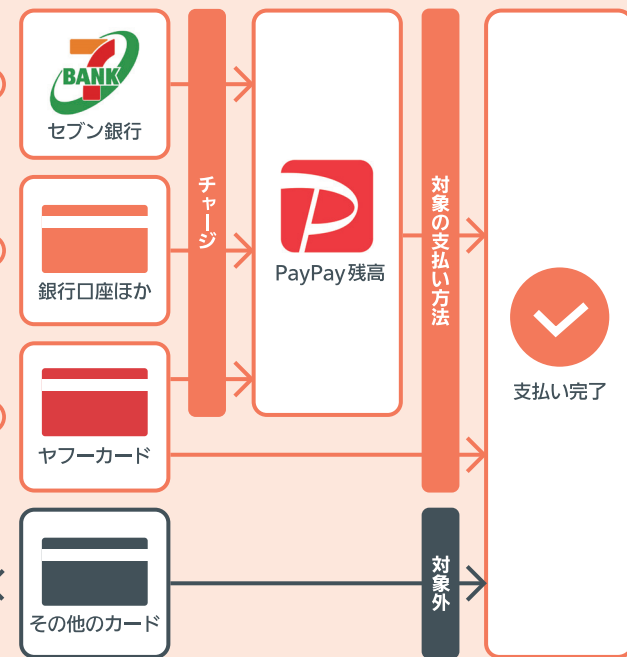
付与上限

1回当たり1,000円、期間内5,000円
ポイントは後日、PayPayボーナスとしてアプリ内で付与。出金不可

ポイント付与例

- 1回の支払いで1,000円分の買い物をした場合
1,000円×20%=200円分のポイント付与
- 1回の支払いで5,000円分の買い物をした場合
5,000円×20%=1,000円分のポイント付与
- 1回の支払いで10,000円分の買い物をした場合
1回の支払いのポイント付与上限は1,000円のため、
10,000円×20%=2,000円とはならず、
1,000円分のポイント付与

期間中、最大で累計5,000円分までのポイントが付与されます



キャッシュレス決済に関する問い合わせ
(毎日24時間受け付け ※メンテナンス時を除く)

利用者向け
PayPayカスタマーサポート窓口
☎0120-990-634 (フリーダイヤル)

PayPayへの加盟を検討している事業者向け
PayPay加盟店窓口
☎0120-957-640 (フリーダイヤル)

PayPayの加盟店・審査中の事業者向け
PayPay加盟店窓口
☎0120-990-640 (フリーダイヤル)

2 「さきめし」を活用した地域経済活性化 **PICK UP**

10月20日（火）10時から「さきめし四街道」で50%上乗せのお得なキャンペーンがスタート！

よつまちマルシェ「さきめし四街道」で10月20日（火）10時から、利用金額に市が50%分を上乗せしたお得なプレミアムチケットを販売するキャンペーンがスタートします！

※よつまちマルシェ「さきめし四街道」とは、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、影響を受けている飲食店などに対して先払いシステムを利用した支援を行うプロジェクトです。

販売するチケット（3種類）※チケットは電子チケットです

1,000円チケット → 1,500円分として利用可能！

2,000円チケット → 3,000円分として利用可能！

3,000円チケット → 4,500円分として利用可能！

購入方法

よつまちマルシェ「さきめし四街道」ホームページから購入できます
※決済にはクレジットカードなどが必要です
※予算額に達し次第、キャンペーンは終了
※詳細は、よつまちマルシェ「さきめし四街道」のキャンペーンページをご覧ください (<http://4machi.com>)

問い合わせ 産業振興課 ☎421-6134

3 タクシーデリバリーサービス支援 **延長**

新型コロナウイルス感染防止に伴うデリバリーの需要に対応する飲食店などに対し、タクシー事業者によるデリバリーを依頼した際の経費の一部を補助します。

対象

国から有償貨物運送の許可を受けた市内のタクシー事業者を利用したデリバリーを行う飲食店など

支給金額

1件のデリバリーにつき
500円を補助

問い合わせ

産業振興課 ☎421-6134

新たな生活への支援

1 新モビリティを活用した地域活性化等事業 **NEW**

新型コロナウイルス感染症の影響により利用者が減少している公共交通の補完と併せ、高齢者や子育て中の人々が安心して社会参加できるよう新たなモビリティを活用して、「新しい生活様式」による地域づくりを支援します。

※詳細は市ホームページにてお知らせします
※表紙のイラストはイメージです

問い合わせ 政策推進課 ☎421-6161

2 宅配ボックス購入支援事業 **NEW**

新型コロナウイルス感染につながる対面受取による接触の機会を削減するため、宅配ボックスの購入を支援します。

対象 10月1日以降に宅配ボックス（条件あり）を購入し、設置した市内の住宅に自ら居住している本市に住民登録がある人
※3辺の合計が少なくとも100cm以上の宅配便などの荷物を受け取り可能なもので、耐久性を備え、盗難防止のためワイヤーまたはアンカーなどで固定された宅配ボックスが対象

補助金額 購入費用(税抜)の2分の1(千円未満切り捨て、上限1万円)
※一世帯につき、宅配ボックス1台、1回限り。補助対象経費は宅配ボックスと固定具の代金（送料、工事は対象外）

申請期間 3年2月10日（水）まで（予算額に達し次第、締め切り）

申請方法 申請書、領収書の写し（購入者名、購入した店、日付、金額、購入品目が確認できるもの）、設置後の状況が確認できる写真を環境政策課まで郵送または持参

郵送先 四街道市鹿渡無番地 環境政策課

問い合わせ 環境政策課 ☎421-6131

事業者向けの支援

※新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者が対象です

資金繰りの支援

融資

政府系金融機関による融資

売上高が一定以上減少した企業などを対象にした無利子(条件有)・無担保の融資
 ・特別貸付(生活衛生、旅館、飲食店向け特別枠あり)
 ⑤ 日本政策金融公庫 ☎0120-154-505
 ・危機対応融資 ⑤ 商工組合中央金庫 ☎0120-542-711
 ・マル経融資 ⑤ 日本政策金融公庫千葉支店 ☎241-0078

民間金融機関による信用保証付融資

売上高が一定以上減少した企業などを対象にした信用保証付きの融資
 ・セーフティネット保証4号・5号、危機関連保証
 ⑤ 千葉県信用保証協会 ☎221-8110
 ・新型コロナウイルス感染症対応特別資金
 ⑤ 県経営支援課 ☎223-2707

給付

持続化給付金

売上が前年同月比50%以上減少した中堅企業、中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業主など、その他各種法人などを対象にした給付金
 ⑤ 持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570 (IP電話: ☎03-6831-0613)

千葉県中小企業再建支援金 延長・拡充

売上が前年同月比50%以上減少した中小企業者、個人事業主を対象にした支援金
 ※2年6月以降の連続する3カ月の売上高が前年比で30%以上減少した事業者を対象に追加予定。売上減少の比較期を2年12月まで延長予定
 ⑤ 同支援金相談センター ☎0570-04-4894

家賃支援給付金 NEW

売上が大幅に減少した中小企業や個人事業主を対象とした地代・家賃(賃料)の負担を軽減する給付金
 ⑤ 家賃支援給付金コールセンター ☎0120-653-930

1 感染拡大防止に協力した個人事業主支援 延長 ▶▶▶

2 飲食店等支援 延長 ▶▶▶

3 減収事業者支援 NEW ▶▶▶

休業に関する補償

委託を受け個人で仕事をする人

小学校休業等対応支援金

臨時休校などに伴う保護者の休暇支援のための支援金

⑤ 学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター ☎0120-60-3999

従業員の休業など

小学校休業等対応助成金

臨時休校などに伴う保護者の休暇支援のための助成金

雇用調整助成金

経済上の理由により事業活動の縮小を余儀なくされた事業者に対する労働者の雇用維持のための助成

相談窓口
 千葉労働局職業対策課 ☎221-4393

慰労金の支給

千葉県新型コロナウイルス感染症対応従事者慰労金 NEW

病院、診療所などに勤務し患者と接する医療従事者や職員に対する慰労金
 ⑤ 制度について 新型コロナ緊急包括支援交付金コールセンター ☎0120-786-577
 申請・給付期間、申請書類作成などについて 県慰労金支援金総合窓口 ☎0570-080-035

新型コロナウイルス感染症緊急包括支援(障害分、介護分) NEW

障害福祉サービス施設・事業所など、または介護サービス事業所・施設などに勤務し、利用者と接する職員に対する慰労金
 ⑤ 県慰労金支援金総合窓口 ☎0570-080-035

感染拡大防止支援

医療機関、薬局などの感染拡大防止支援 NEW

病院、有床診療所、無床診療所、薬局、訪問看護ステーション、助産所に対し、感染拡大防止対策や診療体制確保などに要する費用を補助
 ⑤ 制度について 新型コロナ緊急包括支援交付金コールセンター ☎0120-786-577
 申請・給付期間、申請書類作成などについて 県慰労金支援金総合窓口 ☎0570-080-035

新型コロナウイルス感染症緊急包括支援(障害分、介護分) NEW

障害福祉サービス施設・事業所など、または介護サービス事業所・施設などにおいて感染症対策を徹底した上でのサービス提供とサービス再開の支援
 ⑤ 県慰労金支援金総合窓口 ☎0570-080-035

新しい生活様式への対応

テレワークの導入支援

新規にテレワーク導入を希望する中小企業などを対象に、専門家を派遣し、社内試行を支援
 ⑤ 県「働き方改革」推進事業事務局 ☎238-9865

テレワーク導入に関する相談

⑤ テレワーク相談センター ☎0570-550348

1 感染拡大防止に協力した個人事業主への支援 延長

市内で日常的に消費する商品や利用するサービスの提供をその場で行う店舗などを経営する、市内在住の個人事業主に対し、新型コロナウイルス感染防止対策への取り組みを支援するため協力金を支給します。

対象 市内に住んでいる個人事業主
 ※市内で店舗などを経営していても、市外に住む個人事業主は対象外
 ※法人(有限会社、株式会社、法人組織、団体など)は支給対象ではありません
支給金額 一律10万円
申請期間 3年1月15日(金)まで
問い合わせ 産業振興課 ☎421-6134

※**2** 飲食店などへの支援
3 減収事業者支援との併用不可

2 飲食店などへの支援 延長

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上高が減少した飲食店などを経営する事業者に対し、事業継続の下支えと、まちの賑わいの維持を目的に、売上高の減少率に応じ支援金を支給します。

対象 食品衛生法に基づき営業許可を受け、市内で飲食店または喫茶店(ともに飲食する客室がある店舗に限る)を営む、市内在住の個人事業主または市内に本店を置く法人
支給金額 前年同月比(2年1月~7月までのうち、任意のひと月)で売上高減少率が50%以上=20万円、50%未満=10万円
申請期間 3年1月15日(金)まで
問い合わせ 産業振興課 ☎421-6134

※**1** 感染拡大防止に協力した個人事業主への支援
3 減収事業者支援との併用不可

3 減収事業者支援 NEW

新型コロナウイルス感染症の影響により減収が続く事業者に対し、事業活動の安定化を図るための支援として、支援金を支給します。

対象 前年同月比で各月の売上高減少率が20%以上50%未満となる月がある市内に事業所を有する個人事業主または中小企業以下の法人
 ※50%以上の月がある場合は対象外
 ※2年10月1日時点で事業を行っていない場合は対象外

支給金額 1事業者に対し一律10万円
 ※1回限り。同一事業者が複数の事業所を市内で経営していてもそれぞれ支給対象になりません
申請期間 3年1月15日(金)まで
問い合わせ 産業振興課 ☎421-6134

※**1** 感染拡大防止に協力した個人事業主への支援、**2** 飲食店などへの支援との併用不可

その他の事業

公共施設などの感染防止策 **NEW**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公共施設などにおいてトイレ手洗い水栓の自動化や、サーマルカメラの設置などを行います。

救急活動における感染防止策 **NEW**

救急活動において、新型コロナウイルス感染症に関連する患者への対応能力を強化するため、救急車両と感染防止用の資器材を整備します。

問い合わせ 消防本部警防課 ☎422-2493

2歳6カ月児歯科健診での感染防止策 **NEW**

2歳6カ月児歯科健診は、フッ化物の塗布をする飛沫感染リスクが高い健診のため、2年度は従来の集団方式から個別方式に変更します。(対象児には、健診時期に案内はがきを送付)

問い合わせ 健康増進課 ☎421-6100

検診等予約システムの導入 **NEW**

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う「新しい生活様式」の実践を考慮し、3年度から予約制で集団検診を行うため、24時間対応のウェブ予約システムなどを導入します。

問い合わせ 健康増進課 ☎421-6100

感染症対策に必要な備蓄品の購入

災害に備えて、避難所における感染拡大防止を目的とした、消毒液やマスクなどの備蓄の充実を図ります。

問い合わせ 危機管理室 ☎421-6102

防災倉庫の整備 **NEW**

災害発生時に必要な防災資器材などを備蓄する防災倉庫を公民館などの公共施設に整備します。

問い合わせ 危機管理室 ☎421-6102

自主防災組織などに特別給付金の支給 **NEW**

新型コロナウイルス感染症による影響が続く中、災害時に地域の拠点となる自主防災組織または、同組織を設立していない区・自治会に対し必要となる物品の購入を支援するため給付金を支給します。

問い合わせ 危機管理室 ☎421-6102

教育ネットワーク環境の整備 **NEW**

小中学校の情報通信ネットワーク環境を整備します。また、児童生徒一人につき1台のタブレット端末を配備し、臨時休校措置が取られた場合の対応なども含め、ICTを活用した児童生徒の学びを支援します。

問い合わせ 指導課 ☎424-8925

広報事業のIT化を推進 **NEW**

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた「新しい生活様式」となるオンライン会議方式での記者会見や広報事業のIT化を推進するための環境を整備します。

問い合わせ 政策推進課 ☎421-6162

ウェブ会議やテレワークなどの情報環境整備 **NEW**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、職員などがウェブ会議を実施するために必要な端末などを整備するとともに、職員のテレワークや分散勤務を実施するための情報環境を整備します。

問い合わせ 情報推進課 ☎421-6163

事業者向け相談窓口

●中小企業への支援金に関する相談

県中小企業再建支援金相談センター
☎0570-04-4894

●県制度融資など融資に関する相談

県商工労働部経営支援課
☎223-2707

●経営に関する相談

県産業振興センター
「チャレンジ企業支援センター」
☎299-2907

●雇用維持サポート相談

社会保険労務士が対応
☎223-3868

個人向け相談窓口

●就職・再就職支援相談

千葉県ジョブサポートセンター
☎245-9420

●新卒者内定取消等特別相談窓口

千葉県新卒応援ハローワーク
☎307-4888

相談窓口

税金・保険料の軽減措置

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯、または新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の事業収入・給与収入などが前年より一定程度以上減少が見込まれる世帯を対象に元年度分および2年度分（納期限が2年2月1日～3年3月31日まで）を減免します。（その他所得要件あり）

問い合わせ
国保年金課 ☎421-6125／421-6126

国民年金保険料の臨時特例免除

2年2月以降に収入が減少し、当年中の所得の見込みが現行の国民年金保険料の免除などに該当する水準になることが見込まれ、納付が困難となった場合、2年2月分以降の国民年金保険料について臨時による特例免除申請を行うことができます。

申請方法 国民年金保険料免除・納付猶予申請書と所得の申立書を年金事務所または国保年金課へ持参、郵送 ※申請書などは日本年金機構ホームページから入手可

問い合わせ
国保年金課 ☎388-8400

市税などの徴収、市営住宅、上下水道使用料のお支払いの猶予

事業などに係る収入に相当の減少があった人で、2年2月1日～3年2月1日までに納期限が到来する個人市県民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税は1年間、市税などの徴収を猶予します。（無担保、延滞金免除）

また、市営住宅の使用料、水道料金、下水道使用料についても所得の減少などで、支払いが困難となった場合は、ご相談に応じますので、以下担当課までお問い合わせください。

問い合わせ
市・県民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税について
収税課 ☎421-6115

国民健康保険税について
国保年金課 ☎421-6125

市営住宅について
建築課 ☎421-6147

水道料金、下水道使用料について
経營業務課 ☎421-3683
ヴェオリア・ジェネッツ株式会社 ☎433-1414
（市上下水道料金等徴収事務受託者）

傷病手当金を支給

国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、もしくは発熱などの症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができなかった期間（一定の要件を満たした場合に限る）、傷病手当金を支給します。なお、支給を受けるためには、申請が必要です。

問い合わせ
国保年金課
☎421-6125／421-6126

スマートフォンでwithコロナ時代を豊かに

新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活は大きく様変わりしました。日々の生活の中で人との接触を極力減らす努力を必要とされています。そういった新しい日常に対応するために、スマートフォンを有効活用し、withコロナ時代を豊かに、そして快適に過ごしましょう。

テレビ電話

なかなか帰省できない遠方にいる親戚と顔を見ながら話すことができます

キャッシュレス決済

決済アプリを入れることで、財布やクレジットカードを持ち歩くことなく、買い物が可能に

自宅でショッピング

インターネットを使ってお店にアクセスし、自宅にいながら買い物をするすることができます

調べ物

出先でも電車の乗り換えや映画の時間など、知りたい情報を得ることができます

スマートフォンの設定や Apple ID、Google アカウントの取得に困ったら

右記のQRコードを読み取り、スマートフォンを契約している各キャリアのサポートページをご覧ください。サポートセンターへ電話でお問い合わせください。NTTドコモ、au、ソフトバンク以外をご利用の場合は各社のホームページをご確認ください。右記にあるサポートページの内容を参考にしてください。



NTT ドコモ
お客様サポート
電話：151（一般 0120-800-000）



au
サポート
電話：157（一般 0077-7-111）



ソフトバンク
カスタマーサポート（操作の設定）
電話：157（一般 0800-919-0157）



Apple
新しい Apple ID を作成する方法



Google
Google アカウントの作成

※スマートフォンでQRコードを読み取る方法は次ページにて解説しています

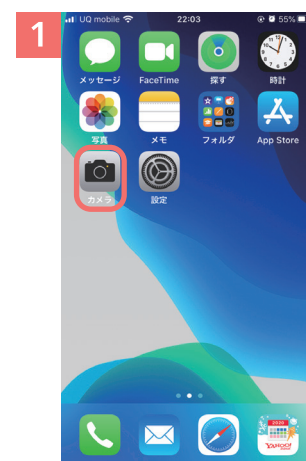
カメラ機能を使ったQRコードの読み取り

チラシやパッケージ、CMなどさまざまな場面で見かけるQRコード。スマートフォンのカメラで読み取ることで、URLの入力や検索をしなくても、サイトにアクセスしたり、アプリをダウンロードすることができます。

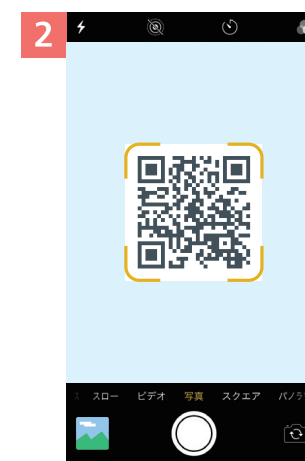


QRコードの例

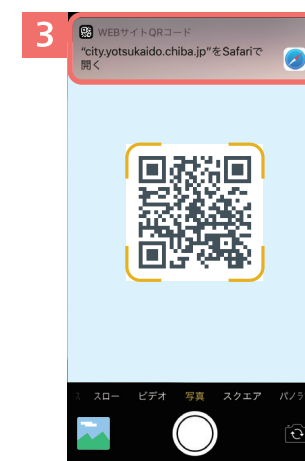
iPhone を使っている人



ホーム画面のカメラアプリをタッチ

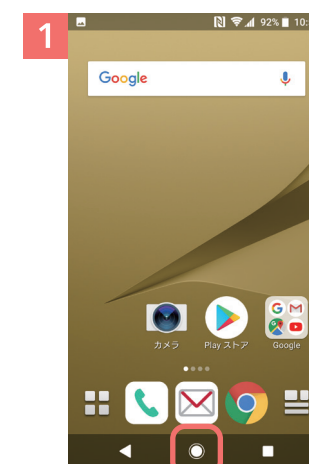


カメラが起動するので、カメラをQRコードにかざす

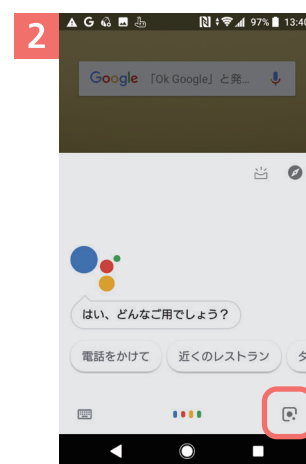


読み込んだ情報が表示されるので、その部分をタッチして移動

Android を使っている人



ホーム画面下部にある丸印を長押しする



Google アシスタントが起動し、下のレンズマークをタッチ



QRコードにカメラをかざすと、QRコードに丸印が重なるのでその印をタッチ



読み込んだ情報が表示されるので「サイト」をタッチして移動

みんなでスマホ・タブレット講座

全て無料!

みんなでオンラインコミュニケーション講座 参加者募集

①みんなでスマホ・タブレット講座

スマートフォンなどの基本的な使い方を通して、楽しく活用するための方法を学びます。

日程	初級編	中級編
①11月14日(土)	9時40分～10時40分	11時～12時
②11月24日(火)		

会場：文化センター 201号室 定員：20人

①②は同内容 *入替え制。初級編・中級編の両方参加も可

②みんなでオンラインコミュニケーション講座

オンラインサロンなどで交流できるようオンラインツールの使い方を学びます。

日程	ゲスト編	ホスト編
①11月27日(金)	10時～11時	11時30分～12時30分
②12月1日(火)		

会場：みんなで地域づくりセンター 定員：8人

①②は同内容 *入替え制。ゲスト編・ホスト編の両方参加も可

①②申込方法

10月16日(金) 10時から電話で受付
氏名、連絡先、住所、希望講座をお知らせください。

③フォローアップ

定期的に使ひ方のサポートを行います。

毎週火曜日(要予約) 会場：みんなで地域づくりセンター

他にも、**みんなでスマホ・タブレット講座**は、各中学校地区でも出張講座を開催します。こちらは基本的な使い方を学び、地域で活用し、広めていく人を対象として募集します。詳細は以下にお問い合わせください。

北中地区	10月16日(金)	文化センター
千代田中地区	10月20日(火)	千代田公民館
西中A地区	10月23日(金)	緑ヶ丘団地集会所
西中B地区	10月30日(金)	鹿放ヶ丘ふれあいセンター
四街道中地区	11月6日(金)	わろうべの里
旭中地区	11月17日(火)	旭公民館

問い合わせ・申し込み：みんなで地域づくりセンター ☎304-7065

お財布なしで買い物ができるキャッシュレス決済で地域活性化!

キャッシュレスアプリ「PayPay」

市内の買い物で最大5,000円相当の
ポイントが戻ってくる!

キャンペーン期間：12月1日(火)～31日(木)まで

対象

キャンペーン期間中に、市内店舗でPayPay
キャッシュレス決済を行った人

❗注意

ヤフーカード以外のクレジットカードでの支払いは対象外
銀行口座やヤフーカードからのチャージ、ATMで現金チャージをしたPayPay残高からの支払いに限ります

ポイント付与率

1回の購入額に対して20%分のポイントが戻ります

❗注意

1回当たり
上限**1,000円相当**のポイント
期間内累計
上限**5,000円相当**のポイント

ポイント付与例

●1回の支払いで1,000円分の買い物をした場合

1,000円×20%=200円分のポイント付与

●1回の支払いで5,000円分の買い物をした場合

5,000円×20%=1,000円分のポイント付与

●1回の支払いで10,000円分の買い物をした場合

1回の支払いにおけるポイント付与上限は**1,000円**のため、
10,000円×20%=2,000円とはならず、1,000円分のポイント付与

期間中、最大で
5,000円分の
ポイントが戻ります

キャッシュレス決済に関する問い合わせ

PayPayカスタマーサポート窓口
☎ 0120-990-634 (フリーダイヤル)
(メンテナンス時を除いて毎日24時間受け付け)

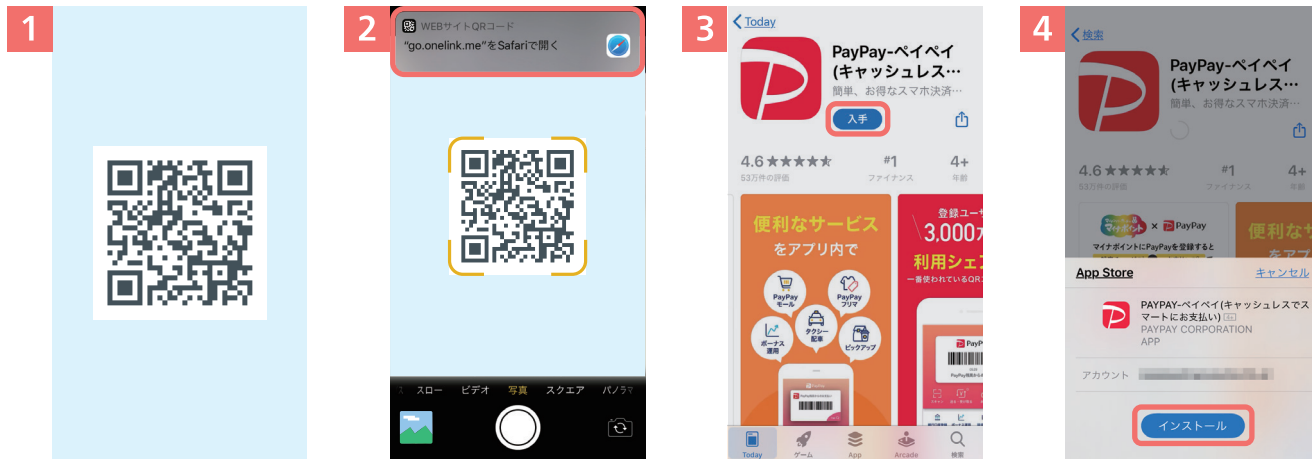
本事業への問い合わせ

四街道市産業振興課
☎ 043-421-6134

① PayPayの取得

※ご利用の際に、通信量に応じたパケット通信料金が発生します

App Storeでアプリを取得 (iPhoneを使っている人)



ホーム画面にあるカメラアプリをタッチして起動させ、上のQRコードにかざす

読み込んだ情報が表示されるので、その部分をタッチして移動

PayPayのアプリページに移動するので「入手」をタッチ

「インストール」をタッチし、Apple IDのパスワードを入力するとアプリを取得できます

Playストアでアプリを取得 (Androidを使っている人)



ホーム画面下部にある丸印を長押しする

Googleアシスタントが起動し、下のレンズマークをタッチ

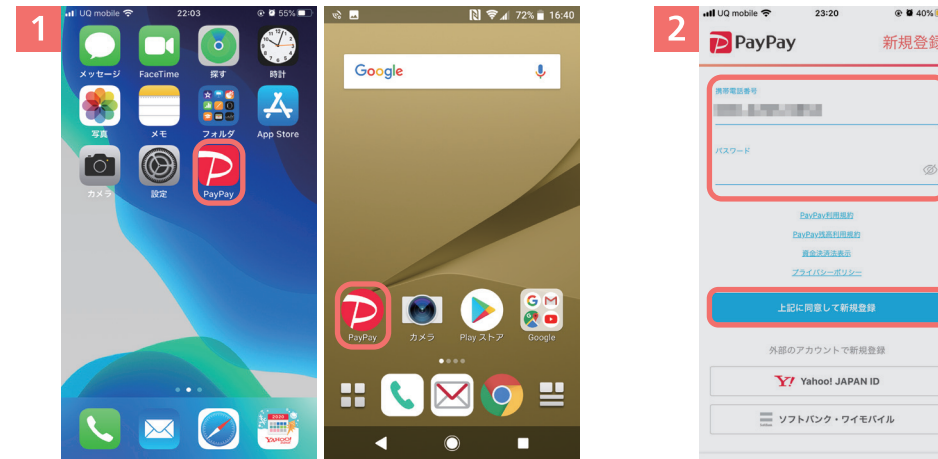
上のQRコードにカメラをかざし、読み取った情報をタッチする

PayPayのアプリページに移動するので「インストール」をタッチ。アプリを取得できます

② PayPayの登録

取得したPayPayアプリが使えるようにお手持ちのスマホとアプリを関連付ける作業です

PayPayの登録 (iPhone / Android 共通)



ホーム画面からPayPayアプリをタッチ
左: iPhoneのホーム画面
右: Androidスマホのホーム画面

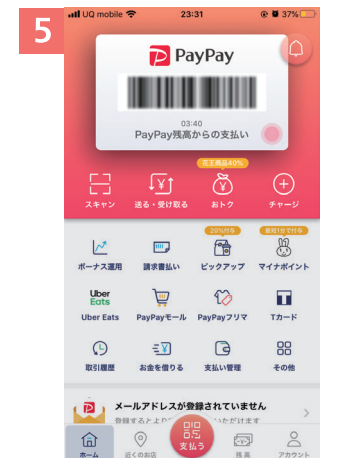
スマホの電話番号と自身で決めたPayPayアプリのパスワードを入力したら、利用規約を読み、「上記に同意して新規登録」をタッチ



認証コードがショートメール (SMS) で送られてきます
左: iPhoneのSMS
右: AndroidスマホのSMS



受信した4桁の認証コードをPayPayアプリに入力

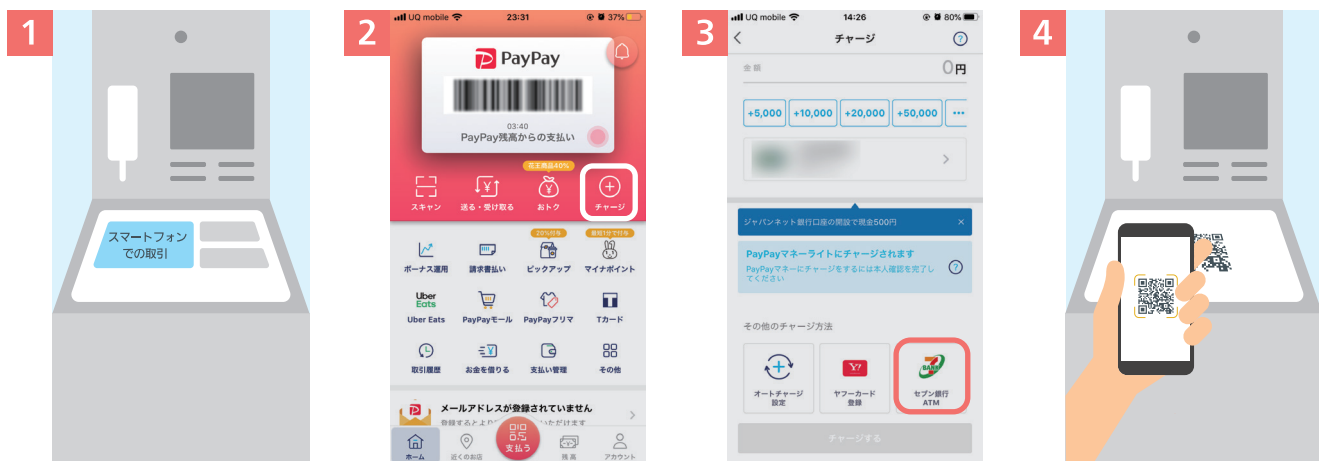


登録完了

③ 支払いの設定

PayPayアプリで買い物ができるようにお金を入金（チャージ）しましょう

セブン銀行のATMで現金チャージ（iPhone／Android共通）



セブン銀行のATMで「スマートフォンでの取引」を選択

PayPayアプリを起動させて「チャージ」をタッチ

「セブン銀行ATM」をタッチ

ATMに表示されたQRコードを読み取る
※QRコードの読み取りは11ページ参照



スマホに表示された番号をATMの画面に入力
※写真の番号は例です

チャージする金額をATMに入金し、表示された入金額を確かめて「確認」をタッチ

チャージが完了（残高表示が変わらない場合は、更新ボタンをタッチ）

※この他にも銀行口座、クレジットカードからチャージ・支払いを行うことができます。（ヤフーカード以外のクレジットカードでのお支払いは、キャッシュレス決済を活用した地域活性化事業のキャンペーン対象外です）

④ PayPayを利用した支払い方法

お店にPayPayで支払いをすると告げましょう

バーコードをお店側に読み取ってもらう（iPhone／Android共通）



PayPayアプリを起動させ、残高を確認のうえ「支払う」をタッチ

バーコード画面をお店の人に差し出す

バーコードを読み取ってもらう（読み取り方はお店によって異なります）

支払い完了

お店のQRコードを自分で読み取る（iPhone／Android共通）



PayPayアプリを起動させ、残高を確認のうえ「スキャン」をタッチ

カメラが起動したら、お店に置かれたQRコードにかざす

支払う金額を画面に入力し、お店の人の確認後「支払う」をタッチ

支払い完了

こんな今だからこそ、高齢者の介護予防が大切！ 高齢者が気を付けたいポイント

問い合わせ

高齢者支援課
☎421-6128

国立長寿医療研究センターによると、65歳～84歳の高齢者への調査で、自粛前と比較して身体活動が3割減少していることがわかりました。身体活動量が減少することで、体力の低下や転倒・骨折しやすくなり、要介護状態になりやすくなります。健康維持のためには、感染予防と同時に感染リスクの少ない中で、積極的に運動をすることが大切です。

介護予防の方法については、市ホームページもご覧ください。

※持病がある人、食事制限のある人は、医師の指示に従ってください

新型コロナウイルス感染症への対応について

検索



●食生活のポイント

- ▶月に1回は、体重を測る
- ▶生活リズムを整え、欠食をせず、3食バランスよく食べる
- ▶肉、魚、乳製品、大豆製品、卵などの良質なたんぱく質を意識して摂る

「バランス日記～10食品群チェック～」アプリ

検索

東京都長寿医療センター・日清オイリオ共同開発



●口腔ケアのポイント

- ▶定期的に歯科健診や受診をする
- ▶毎食後、寝る前に隅々まで丁寧な歯磨きをする
- ▶ブクブクやガラガラうがいで、口の周りの筋肉を動かす
- ▶食事の際は、よく噛んで食べる
- ▶一人で歌ったり、早口言葉やお口の体操をする

お口の体操



「あー」と大きく開け、
「んー」と閉じる

(奥歯をかみしめ、舌を上あごに押しつけ、口の両端に力を入れる)



口を大きく開け、
舌を前や上、左右へ動かす



口を閉じて、口の中で
舌をぐるりと回す

●運動のポイント

- ▶座っている時間を減らし、スクワットや足踏みなど身体を動かす

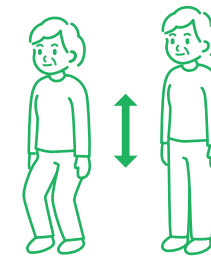
家庭でできるトレーニング

- 3つの運動1セット（10回ずつ）を週2日から初め、慣れてきたら2～3セットを週4～5日行いましょう
- 運動前には、必ず準備運動（ストレッチ）をしましょう
- 呼吸を止めずに行ないましょう（血圧上昇を予防するため）
- 1、2、3、4と数えながら動かし、5、6、7、8と数えながら戻ります



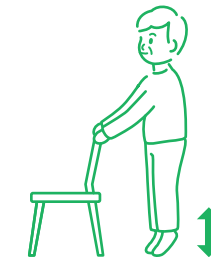
1 足の後ろけり出し (大殿筋を鍛える)

- ①膝が曲がらないように、片足の踵を後ろへまっすぐ蹴り出す
 - ②片足ずつ、左右10回ずつ行なう
- ※腰痛の原因になるため、背中をそらさない



2 1/4スクワット (大腰筋と大腿四頭筋などの下半身の筋肉を鍛える)

- ①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす
 - ②膝とつま先が同じ方向に曲がることを確認し、ゆっくりと椅子に座るつもりで膝を曲げる
- ※膝の角度は45度程度。膝がつま先よりも前へ出ないようにする



3 つま先立ち (下腿三頭筋を鍛える)

- ①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす
- ②つま先はまっすぐ前に向ける
- ③足の親指のつけ根に体重がかかるように、かかとを上げる

- ▶決まった時間に体操をする

テレビ体操放送時間

NHK Eテレ：毎日 6時25分から / NHK総合：月～金曜日 14時55分から

- ▶人混みを避け、一人や限られた人数で散歩する
- ▶家事（庭いじりや片付け、調理など）や農作業などで身体を動かす

厚生労働省ホームページ 全国の体操動画

検索

