



広報  
No.176

# かんおんじ

2020 / 令和2年

# 6

June



## 新型コロナウイルス関連情報

新型コロナ  
ウイルスに  
負けない!

特別定額給付金の申請がはじまりました

おうちでできる感染予防対策

作ってみよう 給食の人気レシピ

自宅でできる簡単ストレッチ

新しい生活様式と基本的な感染対策

# 10万円の特別定額給付金

国の「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の下、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで

給付対象者	基準日（令和2年4月27日）に観音寺市の住民基本台帳に記録されている人
申請・受給権者	給付対象者の属する世帯の世帯主
給付額	給付対象者1人につき10万円



## 郵送で申請する

申請書類は5月18日に  
発送しています

### 申請の流れ

- ①世帯主宛てに市から申請書類が届く
- ②申請書の記載内容を確認（世帯主、世帯員名など）
- ③同封の記載例に従い、申請者の氏名や振込先の口座番号などの必要事項を記入
- ④本人確認書類\*1と振込先口座の確認書類\*2を申請書に貼付
- ⑤返信用封筒に入れて郵送（申請書の宛名欄に記載している申請書番号を保管し、問い合わせの際はその番号を伝えてください）

### ※1 本人確認書類とは

- 運転免許証 ●マイナンバーカード
  - 健康保険証 ●パスポート ●在留カード
- などの写し

### ※2 振込先口座の確認書類とは

- 金融機関名 ●支店名 ●口座番号
- 口座名義人 が分かる通帳やキャッシュカード、インターネットバンキングの画面などの写し

## ⚠ 給付金を装った詐欺に注意してください！

給付金に関連して、国や市区町村が以下のようなことをすることは絶対にありません！

- 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- 受給に当たり、手数料の振り込みを求めること
- メールを送り、URLをクリックして申請を求めること



「怪しいな？」と思ったら遠慮なく相談してください

消費者ホットライン ☎188（局番なしの3桁）

新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン ☎0120-213-188

観音寺警察署 ☎25-0110

警察相談専用電話 ☎#9110

# 申請がはじまりました

迅速かつ的確に家計への支援を行うため、「特別定額給付金事業」を実施します。

給付方法	原則、世帯主の本人名義の銀行口座へ振り込み
受付期間	5月20日(水)～8月20日(木)
給付時期	提出された申請書を市が審査し、内容や書類などに不備がなければ、順次、給付手続きを行います。 オンライン申請：5月20日(水)から 郵送申請：5月29日(金)から



## オンラインで申請する

世帯主のマイナンバーカードが必要です

### 必要なもの

- ①申請・受給権者（世帯主）のマイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン（またはパソコンとICカードリーダー）
- ③「マイナポータルAP」をスマートフォン（またはパソコン）にインストール
- ④マイナンバーカード受け取り時に設定した暗証番号（数字4桁の番号と英数字6～16桁の番号）
- ⑤振込先口座の確認書類（3ページの※2参照）

### 申請の流れ

- ①マイナポータルにアクセス
- ②「特別定額給付金」を選択
- ③必要事項を入力し、振込先口座の確認書類（画像）をアップロード
- ④暗証番号を入力
- ⑤マイナンバーカードをスマートフォン（またはICカードリーダー）で読み取る

マイナポータル



## マイナンバーカードについて

皆さんの申請により無料で交付される、プラスチック製のカードです。カードの表面にはご本人の顔写真と氏名、住所、生年月日、性別が記載されており、本人確認のための身分証明書として利用できます。



### ●マイナンバーカードの申請方法（交付申請から発送まで約1カ月半～2カ月かかります）

「マイナンバー通知カード」（紙製のカード）と一緒に届く申請用紙で申請するか、オンラインで申請する方法があります。市民課で申請のお手伝いをしていますので、写真付きの身分証明書を持参の上、窓口へお越しください。

問い合わせ先 市民課 ☎23-3924



特別定額給付金について 企画課（特別定額給付金担当）☎23-7578

マイナンバーカードについて マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120-95-0178



## 新型コロナウイルス対策室を開設しています

新型コロナウイルス感染症に関連する感染抑制対策、国や県、市の経済対策、市役所各所の対応状況などの問い合わせに対して、相談窓口の一本化を図るため、4月22日から「新型コロナウイルス対策室」を設置しています。

**日時** 土・日曜日、祝休日を含む毎日(当分の間)  
午前9時～午後5時15分  
**場所** 市役所3階301会議室  
(エレベーターを降りて右)  
**問い合わせ先** 新型コロナウイルス対策室  
☎23-7577

## 市税の納付はスマホアプリや口座振替の利用を

スマートフォンの決済アプリを利用すると、金融機関やコンビニエンスストアなどに行かなくても、市税を納付できます。ぜひ利用してください。

**対象** 市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、  
軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)

**利用できるスマートフォンアプリ(50音順)**

支払秘書、PayB、PayPay請求書払い、LINE Pay請求書支払い

**注意** 領収書は発行されません。

軽自動車税(種別割)の納税証明書がすぐに必要な人は、注意してください。



### ●口座振替での納付もおすすめします

一度口座を登録しておく、自動的に指定口座から支払われます。納期ごとに金融機関などに足を運ぶ必要がなく、便利です。

**問い合わせ先** 税務課 収納係 ☎23-3922

## ありがとうございます

新型コロナウイルスの感染拡大防止に役立てるため、寄付金や物資を寄贈いただきました。

**株式会社サムソン** 寄付金

**株式会社しこく美装** 除菌電解水給水器

**株式会社藤田商店** マスク6,000枚

**三豊観音寺ビルメンテナンス協会** マスク5,000枚

(順不同)

## 学生の皆さんを応援

新型コロナウイルス感染防止対策で、帰省を自粛している地元出身の学生(18歳～29歳)に、外出制限解除後に市内の飲食店などで利用できる「元気復活商品券」を交付します。詳しくは、広報かんおんじ7月号や市ホームページでお知らせします。

**問い合わせ先**

ふるさと活力創生課 ☎23-7803

## 新型コロナウイルス関連情報

### 子育て世帯への臨時特別給付金および支援金(一時金)

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響を受けている子育て世帯に対して、生活を支援します。

#### ●児童手当の受給世帯

対象児童1人につき、国から1万円、市から2万円を支給します。対象は令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当の受給者です。申請手続きは必要ありません。

**注意** 特例給付の該当者は支給対象外

#### ●児童扶養手当の受給世帯

対象児童1人につき、市から1万円を支給します。対象は令和2年4月30日において受給資格者で5月期の児童扶養手当の受給者です。申請手続きは必要ありません。

**注意** 全部停止の人は支給対象外

**問い合わせ先** 子育て支援課 ☎23-3962

## 事業者の皆さんへ

### 「観音寺市感染拡大防止協力金」申請受け付け中

- ①「香川県感染拡大防止協力金」の交付を受けた中小企業者と個人事業主に、県と同額を交付します。
- ②令和2年5月2日から6日まで休業要請にご協力いただいた、市内で対象施設を運営している中小企業者または個人事業主に協力金を交付します。

**注意** 「香川県感染拡大防止協力金」の交付を受けた人は①の申請を行ってください。②の申請はできません。

### 「観音寺市セーフティネット保証制度等の利用事業者に対する給付金」申請受け付け中

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年2月1日から令和2年8月31日までの期間に、セーフティネット保証4号・5号および危機関連保証制度を利用し、100万円以上の事業資金を借り受けた、市内に事業所を有する中小企業者または個人事業主に給付金を交付します。

**受付場所** 商工観光課(市役所3階)

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

**問い合わせ先** 商工観光課 ☎23-3933

### 香川県新型コロナウイルス感染症対応資金(香川県制度融資)について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、影響を受けた中小企業者や個人事業主の資金繰りをさらに支援するため、香川県制度融資を活用した3年間の無利子や保証料ゼロの融資が民間金融機関を通じて実施されています。

**対象** 新型コロナウイルスの感染拡大による影響で売上高が減少し、セーフティネット保証4号・5号および危機関連保証について、市町の認定を受けた中小企業者

**取扱金融機関** 百十四銀行、香川銀行、高松信用金庫、観音寺信用金庫、香川県信用組合、中国銀行、伊予銀行、四国銀行など

**問い合わせ先** 商工観光課 ☎23-3933



新型コロナウイルスに  
負けない!

# おうちでできる

## 作ってみよう 給食の人気レシピ

栄養バランスの取れた食事で、免疫力を高め、感染症を予防しましょう。学校給食で子どもたちに人気のメニューを紹介します。 **問い合わせ先** 大野原学校給食センター ☎54-4390

### ドライカレーライス

**材料** 4人分  
合びき肉 200g、玉ネギ 300g、ニンジン60g、ピーマン60g、ニンニク2g、ショウガ2g、カレー粉小さじ1と1/2、塩小さじ1/2、コンソメ小さじ1/4、砂糖小さじ1/2、ウスターソース大さじ1、トマトピューレ大さじ2、ケチャップ大さじ1、サラダ油大さじ1/2、水300ml



**作り方**  
①野菜は全てみじん切りにする。②鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガを炒める。③合びき肉を入れ、肉が白くなるまで炒める。④玉ネギを加え、弱火でよく炒める。⑤約30分後、玉ネギがトロトロになったらニンジンを加え軽く炒める。⑥ピーマンを加え、全ての調味料と水も加える。⑦よく混ぜてふたをし、やわらかくなるまで煮込む。  
※煮込むほどおいしくなります。(2時間程度)

### 納豆みそ

**材料** 4人分  
納豆 2パック、赤みそ 大さじ1と1/2、砂糖 小さじ2、みりん 小さじ1/2



**作り方**  
①鍋にみそと砂糖、みりんを入れてよく混ぜる。②納豆を加えて、弱火にかける。③かき混ぜながら、全体が温まるまで煮る。

### 鶏肉のマリネ

**材料** 4人分  
鶏肉 250g、小麦粉+片栗粉適量、揚げ油適量、玉ネギ 100g、パプリカ(ニンジン) 20g、ピーマン(セロリ) 20g  
●マリネのタレ  
酢大さじ2と2/3、砂糖大さじ4、薄口しょうゆ大さじ2と2/3、湯60ml、唐辛子少々



**作り方**  
①野菜は全て千切りにする。②野菜をさっとゆでるか、電子レンジ(600w)で2分加熱し、水で冷やした後、水気を絞る。③鶏肉を一口大に切り、小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶして油でカラリと揚げる。④湯と調味料を混ぜ合わせてマリネのタレを作り、②と③を漬けて、しばらく置く。

### ピーマンのおひたし

**材料** 4人分  
ピーマン 150g、ちりめんじゃこ15g、かつお節 5g、すりごま小さじ2、しょうゆ大さじ1/2



**作り方**  
①ピーマンは半分に切り、種をとって洗い、千切りにする。②フライパンにちりめんじゃこを入れ、弱火で乾かし、油をひく。③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ピーマンをやわらかくなるまでゆでる。④手早く流水で冷やし、ザルにあげて水気を切りボールに入れる。⑤ちりめんじゃこ、かつお節、ごまを加えてしょうゆであえる。



3 食欠かさず食べましょう



4 バランスの良い食事を



3 しっかりと食べましょう。食後は、口の中を清潔に保ちましょう

3

# 感染予防対策



## 自宅でできる簡単ストレッチ ～フレイル(虚弱)の進行を予防しよう～

家でテレビを見る時間が増えていませんか?じっとしていると血行が悪くなり、肩こりや腰痛、むくみにつながります。感染を恐れて外出を控え過ぎると、動くことが少なくなり、筋力の低下など健康への影響が危惧されます。自宅でもできる簡単な運動を取り入れて、動かない時間を減らしましょう。

**問い合わせ先** 高齢介護課 地域包括支援センター ☎25-7791

肩こり  
予防

### 肩のストレッチ



両手を頭の上で組み、後ろ、前、真上、真下、斜め前、左、右に各20秒伸ばします。

腰痛  
予防

### 腰のストレッチ

いすに座っている状態で足を開きます。右斜め前、右斜め後ろ、左斜め前、左斜め後ろの方向に20秒伸ばします。



(協力) 一般社団法人 香川県運動推進協会 安部 武矩先生 (のびのび教室講師)



2 ストレッチ・散歩など、ちょっとした運動で体を守りましょう



1 家族や友人と、電話などを利用した交流を持ちましょう

心と体を元気に保つために

# 健康だより

時 日時 所 場所 内 内容  
 対 対象 料 料金 受 受付期間  
 申 申込先 注 注意 問 問合先

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、健康診査・検診が中止・延期となる場合があります。

## 健康診査

生活習慣病の早期発見のために健康診査を実施します。事前予約の上、受診してください。通院中の人も対象です。健診の結果で、特定保健指導の対象になった人は、専門スタッフが一緒に生活習慣を見直します。ぜひ利用してください。

- 時 6月1日(月)～10月31日(土)の診療時間内  
 所 市指定の観音寺・三豊市内の健診実施医療機関
- 国民健康保険(国保)特定健康診査
- 対 本年度中に40歳～74歳になる国保加入者  
 料 1,000円(令和3年3月31日時点で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方は無料)  
 注 国保以外の人は、加入している医療保険者に問い合わせてください。  
 ●後期高齢者健康診査  
 対 後期高齢者医療の資格がある人  
 料 500円  
 注 介護保険施設などの入所者で、受診を希望する人は連絡してください。  
 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964



## 前立腺がん検診

前立腺がんの検査は、少量の採血でPSAの値を調べます。特定健康診査、後期高齢者健康診査の案内に受診票を同封します。

- 時 6月1日(月)～10月31日(土)の診療時間内  
 所 健康診査実施医療機関と同じ  
 対 50歳以上(令和3年4月1日時点)の男性  
 ※国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者以外で検診を希望する場合は、医療機関にある受診票に記入して検査を受けてください。  
 料 69歳以下 700円、70歳以上 500円  
 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

## 肝炎ウイルス検診

肝臓に炎症がおき、肝細胞が壊れて働きが悪くなる病気を「肝炎」といいます。肝臓の病気といえばお酒の飲み過ぎを思い浮かべる人が多いと思いますが、ウイルスによる肝炎の場合もあります。感染していても多くは自覚症状がありませんが、次第に肝硬変や肝がんへと進行してしまう人もいます。もし、肝炎ウイルスに感染していたとしても、早期発見・治療で対処することができます。採血のみの簡単な検査のため、この機会に受診しましょう。

- 時 6月1日(月)～10月31日(土)の診療時間内  
 所 健康診査実施医療機関と同じ  
 対 ①節目対象者  
 令和3年4月1日時点で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる人で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない人  
 ②節目外対象者  
 41歳以上で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない人  
 料 年齢・検査内容により異なるため、問い合わせてください。  
 問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964



新型コロナウイルス感染拡大 みんなで乗り越えよう

# 新しい生活様式と基本的な感染対策

新型コロナウイルス感染拡大により、先が見えず不安な思いで過ごしている人が多いと思います。一人ひとりができる対策に取り組むことで、感染症の拡大を防ぐことができます。新型コロナウイルス禍は、自分自身や周囲に気を配る習慣が付いたり、新しい働き方を考えたりする機会にもつながっています。終息後、少しでも良い社会になるように、一緒に乗り越えていきましょう。

問い合わせ先 健康増進課 ☎23-3927

## 一人ひとりができる感染対策例

<p>2m空ける</p> <p>心の距離は縮める</p>	<p>外出時はマスクを着用</p> <p>症状がなくても着用する</p>	<p>帰宅後は手洗い</p> <p>30秒かけて丁寧に</p>	<p>真正面の会話は×</p> <p>密接を避ける</p>
<p>買い物は素早く</p> <p>事前に計画を立てる</p>	<p>テイクアウトを活用</p> <p>持ち帰りや出前を利用する</p>	<p>動画を活用し自宅で運動</p> <p>自宅で体を動かす</p>	<p>毎日の健康チェック</p> <p>体調が悪い時は無理せず休む</p>



市内飲食店がテイクアウト・デリバリーサービスを実施中です！

詳しくは、観音寺商工会議所 ☎25-3073  
 観音寺市大豊商工会 ☎54-2159

SNS、ホームページでお店情報が確認できます！



観音寺商工会議所 観音寺市大豊商工会



## こんなときは、帰国者・接触者相談センターなどに相談してください

- 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場合
- 重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
 ※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や、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している人
- 上記以外で、発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状が続く場合  
 症状が4日以上続く場合は、必ず相談してください。症状には個人差がありますので、症状が強いと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。

### 妊婦の皆さんへ

念のため、重症化しやすい人と同様に、早めに相談してください。

### お子さんをお持ちの人へ

かかりつけ小児医療機関や帰国者・接触者相談センターに電話などで相談してください。



帰国者・接触者相談センター ☎25-2052 / FAX 25-6320  
 (香川県西讃保健所)