

岩手県の支援制度

岩手県新型コロナウイルス感染症対策資金

岩手県内に事業所を有する中小企業者で、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上高または販売数量が減少している事業者が対象となります。

- ・融資限度額 8千円
- ・融資金率 固定金利 1.4%以内、変動金利 1.2%以内(融資時点の利率)
- ・保証料率 0.4%
- ・貸付期間 最長10年間
- ・据置期間 2年以内

※本制度を利用する場合、事前に金融機関に相談ください。

▽問い合わせ先

岩手県商工労働観光部経営支援課
☎019-1629155(42)



岩手県の支援制度についての詳細は市ホームページをご覧ください。

外出自粛の中でも毎日コツコツ運動習慣！！ ～自宅でもできる筋力アップ体操～

新型コロナウイルス感染防止対策により、通いの場やサロンが中止になったり、人と話しをしなくなったり、運動不足になっていませんか？先が見えない状況が続いていますが、自宅でもできる筋力アップ体操でみんな元気になりましょう。

新型コロナウイルス感染症対策に係る体制を強化しました

市は、緊急事態宣言の対象地域が全都道府県に拡大されたを受け、新たに「新型コロナウイルス感染症対策室」を設けるとともに、万一、市職員やその家族などが感染した場合に備え、市民の生命および健康の保護、市民生活に及ぼす影響の最小化に努め、市政を継続するために大船渡市業務継続計画「新型コロナウイルス感染症対応版」を策定しました。

▽問い合わせ先
総務課人事係
(☎内線232)

■新型コロナウイルス感染症に備えて、一人ひとりができる対策

新型コロナウイルス感染症は、感染者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれるウイルスを周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。感染の広がりを予防する一つの方法として、この感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、「手洗い」「咳エチケット」を行いましょう！

■手洗い・咳エチケットに取り組みましょう！

ドアノブなどさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食事前など、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみをするときは、以下に注意しましょう。

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う。
- ・マスクを着用する。
- ・とっさのときは袖や上着の内側で覆う。
- ・周囲の人からなるべく離れる。
- ・こまめに手洗いをします。



特別定額給付金についてお知らせします

令和2年4月20日、「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が閣議決定され、家計への支援を行うため、特別定額給付金事業が実施されることになりました。市は、できるだけ早く市民の皆さんに給付できるように準備を進めています。

▷給付対象者＝令和2年4月27日時点で住民基本台帳に登録されている人

▷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

▷申請方法＝感染拡大防止の観点から、郵送またはオンライン(マイナンバーカード所持者が利用可能)による申請が基本となります。※やむを得ない事情がある場合は、窓口での申請が可能です。

▷給付方法＝申請者(世帯主)の本人名義の金融機関口座へ給付対象者分を一括して振り込み

▷申請受付・給付開始日(予定)

- ・5月9日(土)までに市から対象世帯宛て申請書を送付
- ・5月11日(月)から申請(郵送またはオンライン)の受付を開始
- ・5月下旬から週1回の給付日を設け振り込み ※申請から給付までの目安は2～3週間ですが、申請件数により前後します。

▷コールセンター連絡先

特別定額給付金に関する問い合わせは、総務省が専用のコールセンターを設置しています。(☎03-5638-5855) ※午前9時から午後6時30分(土曜、日曜、祝日を除く) ※新型コロナウイルス感染拡大に便乗した「振り込め詐欺」「個人情報の搾取」に注意してください。

■足・パカ運動

・正面を向いて立ちます。



・膝を伸ばしたまま右足を横に上げます。



・ゆっくり下ろします。
・片足でしゃかバランスを取ります。
・反対も同様に行います。



悪い例

■ふくらはぎのトレーニング

・両足をそろえて立ちます。(お腹とお尻に力を入れ準備)



・かかとを持ち上げて10秒キープ！(お尻もキュッと引き締めます)

・ゆっくりとかかとをおろします。

※床を指でつかむように意識してみよう。
※親指の付け根に体重を乗せよう。
※バランスを取って転ばないように！



きつい人は座ってもOK！

■スクワット

・手を前に伸ばし、足を肩幅に開きます。(目線はまっすぐ前、お腹に力を入れて準備)

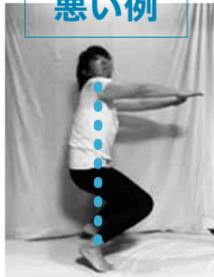


・お尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。



・ゆっくりと立ち上がります。かかとは付けて行いましょう。

※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
※テーブルや椅子につかまらなくても良いです。



悪い例

■フロントランジ

・右足を1歩前につきまします。(体がグラグラしないように安定させます)



・後ろの膝を地面に近付けます。



※体が前に倒れないようにしましょう。
※反対の足も同様に行います。きつい人は動きを小さくしましょう。

▽問い合わせ先 地域包括ケア推進室
(☎内線439、440)

○最初は小さな動きから！
○慣れてきたらゆっくり大きく動いてみましょう。
○目標は1セット10回を1日3セット！