

引き続き
一人一人の対策を

新型コロナウイルス関連のお知らせ

特別定額給付金の申請をお忘れなく

特別定額給付金の申請書は、基準日（令和2年4月27日）時点の住民基本台帳に記録されているすべての世帯主に宛てて、5月29日から30日にかけて郵送しています。

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、などを取り入れた日常生活のことと言います。

【マスク着用により、熱中症のリスクが高まります】

暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

▼マスク着用時のポイント

- ・屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクを外しましょう
- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう（1日あたり1.2リットルを目安に。大量



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

【新型コロナウイルス感染症に関する予防方法など、一般的な相談や問い合わせについて】

→青森県新型コロナウイルス感染症コールセンター（☎ 0120-123-801、随時受け付け）

→厚生労働省電話相談窓口（☎ 0120-565653、午前9時～午後9時／ファックス〈聴覚に障がいのある人など電話での相談が難しい人向け〉03-3595-2756）

【感染が疑われる場合】

→以下のいずれかに該当する場合は、すぐに弘前保健所「帰国者・接触者相談センター」（☎ 33-8521）にご相談ください。

●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

▼申請期限 8月31日（月）**（当日消印有効）**

※期限を過ぎると、給付申請ができなくなります。申請書を失くしてしまった場合や、申請書が届かない場合は、下記までお問い合わせください。

■問い合わせ先 新型コロナウイルス感染症対策室（☎ 40-2636）

に汗をかいたときは塩分も取りましょう）

▼熱中症にならないために

- ・涼しい服装をし、日傘や帽子を活用するなどして、暑さを避けましょう
- ・エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
- ・毎朝など、決まった時間に体温測定と健康チェックを行い、日頃から体調管理をしましょう
- ※高齢者、子ども、障がいのある人は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。家族や近所の人など、周囲からの声掛けにもご協力をお願いします。



詳しくは
こちらから

厚労省 新型コロナ

検索

●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等を用いている人

●上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（令和2年7月13日現在）

最新情報は、問い合わせ先や下記のホームページでご確認ください。

■厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)

■市ホームページ (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/>)

あなたの意見を
市政のために

弘前市社会福祉問題対策協議会の委員を募集

▼応募方法 次の事項を記入した応募用紙を、郵送、持参、またはEメールで提出してください。

- ①住所・氏名（ふりがな）・性別・生年月日・職業・電話番号
- ②社会福祉に関する知識・経験など
- ③「これからの地域福祉における、住民相互、事業者及び行政等の連携について（応募者自身の関わり方も含めて）」をテーマとした作文（800字程度）



※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市のホームページに掲載しているほか、福祉総務課（市役所1階）で配布しています。

▼選考方法など 応募書類の記載事項を審査の上選考し、結果は応募者全員に書面で通知します。

■問い合わせ・提出先 福祉総務課総務係（☎ 036-8551、上白銀町1の1、☎ 40-7037、Eメール fukushisoumu@city.hirosaki.lg.jp）

市民の皆さんから
公募します

弘前市スポーツ推進審議会の委員を募集

③現在、県および他の市町村において審議会等の委員である人は、その審議会等の名称と在任期間

- ④応募の動機（または自己PR）
- ⑤市のスポーツ推進に関する意見、提言等（800字程度）

※応募用紙の様式は自由ですが、参考様式を市のホームページに掲載しているほか、スポーツ振興課（市役所4階）、各市営体育施設で配布しています。なお、応募書類は返却しませんので、ご了承ください。

▼選考方法など 応募書類の記載事項を審査の上選考し、結果は応募者全員に通知するほか、選任された人を市ホームページで公表します。また、委員に就任した場合、委員名簿、会議記録等の公開に伴い、委員の氏名が公開となりますことをご了承ください。

■問い合わせ・提出先 スポーツ振興課（☎ 036-8551、上白銀町1の1、☎ 40-7115、ファックス 35-3884、Eメール sportshinkou@city.hirosaki.lg.jp）

