



# 第2波、第3波に備えて！

～都道府県をまたぐ行動制限が緩和されても  
「新しい生活様式」で感染拡大を防ぐ行動を心がけましょう～

## 新しい生活様式の実践例



密集・密接・密閉は避けましょう



人との間隔はできるだけ2m



外出や会話はマスク着用



家に帰ったらまず手洗いとうがい

- 都道府県をまたぐ移動は、行先の感染状況に注意し、慎重な行動をしましょう。
- 高齢者や妊娠中のかたなど重症化リスクの高いかたと会うときは特に感染防止に心がけましょう。
- 毎朝、体温測定と健康チェックをして発熱等の症状がある場合は自宅で療養しましょう。
- 新型コロナウイルス感染症を理由とした不当な差別、偏見、いじめ等は絶対にあってはなりません。

### ～「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント～

今年の夏は、例年と異なる生活環境下で迎えることとなります。  
熱中症にならないために一人ひとりが例年以上に熱中症対策を心がけましょう。

#### 1 暑さを避けましょう



- ・エアコン等で部屋の温度調整
- ・換気扇や窓開放で換気を確保
- ・暑い日は無理しない
- ・急に暑くなった日は特に注意



#### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



#### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす。
- ・マスクをしている時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずす。



距離を十分にとる



#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず静養

#### 5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・やや暑い環境でややきつと感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障がいのあるかたは、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。  
3密を避けつつ、周囲のかたからも積極的な声かけをお願いします。

# 新型コロナウイルス感染症における支援策などについて

## ○オール妙高応援商品券（プレミアム付き）

市内における消費を喚起・下支えするために、100%のプレミアム付き商品券≪1万円分の商品券が5千円で購入できます≫を販売しています。

この商品券の販売は**7月31日**までとなっておりますので、対象世帯主に送付済みの「購入引換券」をお持ちのうえ、お早めにご購入ください。

なお、商品券の使用期限は**8月31日**までとなっております。

■**販売場所**…新井商工会議所、妙高原商工会、妙高商工会、新井信用金庫本店及び市内各支店、市内郵便局（簡易郵便局を除く）、妙高原観光案内所、道の駅あらいくびき野情報館、市内セブン・イレブン

■**対象者**…令和2年4月27日現在において妙高市の住民基本台帳に記録されているかた。6月上旬に購入対象者の属する世帯の世帯主あてに「購入引換券」を送付しておりますので、ご確認ください。

■**その他**…商品券の取り扱いを希望される店舗・事業者を募集しています。新井商工会議所、妙高原商工会、妙高商工会へ申し込みください。

■**問合せ先**…観光商工課観光振興グループ（☎74-0021）

## ○妙高へお出かけ応援キャンペーン

新潟県が実施する「つなぐ、にいがた。」県民宿泊キャンペーンを利用して、市の指定する宿泊施設に宿泊したかた1人1泊につき、市内の飲食店や土産物店などで使える2千円のクーポン券を配布しています。実施期間は**7月31日**までとなっております。

市民の皆さんも、ぜひこの機会に地元の宿泊施設で自粛ストレスを癒しませんか。

■**問合せ先**…観光商工課観光振興グループ（☎74-0021）  
妙高ツーリズムマネジメント（☎86-3911）

## ○水道基本料金の減免

6月検針分から10月検針分までの5か月間、水道及び簡易水道基本料金（口径別：10㎡まで）を当該月の料金請求額から減免しております。※お客さまの手続きは不要です。官公署等除く。

### ●水道

口径別基本料金(月額)			
口径	料金	口径	料金
13mm	1,100円	40mm	10,065円
20mm	1,870円	50mm	19,646円
25mm	3,311円	75mm	27,907円
30mm	5,368円	100mm	51,953円

### ●簡易水道(妙高地区、新井地区の一部)

基本料金(月額)
1,650円

※一般家庭口径20mmの場合、  
1,870円×5ヶ月=9,350円の減免になります。

■**問合せ先**…ガス上下水道局お客さま係  
（☎74-0053）

## ○新型コロナウイルス感染症対策支援寄附金

妙高市では、市民生活と地域経済を守るとともに、今後の感染症を含む様々な危機に備えたまちづくりへ取り組むため、全国の皆様から寄附を募っています。寄附金は、主に次の事業へ使用させていただきます。

### (1) 市内の経済対策

売上が減少している市内事業者が事業を継続するために必要な支援や、地域内経済の消費喚起と下支えのための施策など

### (2) 感染症拡大予防対策

市内における感染症拡大予防のための物品（子ども達へのマスク、公共施設の消毒液等）の購入費等  
※今後感染症対策の取り組みによっては、さらに多様な事業への活用を見込んでいます。

■**寄附方法**…市役所本庁、支所で受け付けています。

■**問合せ先**…財務課財政係（☎74-0007）

妙高市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局／妙高市役所総務課危機管理室）

t e l / 0255-74-0002 f a x / 0255-72-9841

<https://www.city.myoko.niigata.jp/docs/covid-19.html>

