



つくしセンター ニュース

発行 つくしセンター
〒943-0823 上越市高土町3-2-12
TEL 025-521-2860 FAX 025-521-2861
URL <http://www.tsukushinosato.com>



最近、暑い日が続いたり肌寒い日があったり、天気もコロコロ変わっていて、毎日何を着たらいいか迷います。

皆様はいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染症により不要不急の行動は控えるなど皆様にとっても不
便な生活を強いられているのではないのでしょうか？

熱中症に気を付けましょう

コロナウイルス予防の為にマスクをされていると思いますが、マスクをすることで体に熱がこもり熱中症になるリスクが高まります。

エアコンがいつでも使えるように、今からエアコンの試運転(冷房に設定して概ね 10 分位)をしておきましょう。

熱中症の予防として

- ・規則正しい生活を送る
- ・こまめに水分補給をする
- ・冷房を活用する



今の生活で気を付けていることや頑張ってる

- ・家にいることが多くなったので、部屋を少しずつ片付けや掃除をしている。
- ・天気の良い日は、外へ散歩に行っている。
- ・本当は出掛けたいが、不要不急の外出を控えている。
- ・手洗い・うがいをしっかりと、新型コロナウイルスにならないように気を付けている。
- ・マスクが何処に行っても売ってなくて困った。

様々なお話を聞くことが出来ました。1日でも早

特別定額給付金について

皆様！手続き済み
みましたか？

5月の中旬に上越市から「特別定額給付金」の書類がご家庭に郵送されていると思います。この特別定額給付金は、手続きをすることで国民1人に10万円が支給されます。

申請書を郵送する前にもう一度確認してみましょう。

- ①書類に沿って必要事項は記入しましたか？
- ②記入漏れやコピーの貼り忘れなどしていませんか？

※「給付対象者」の欄で、気を付けなくてはいけない箇所があります。

名前	続柄	生年月日
つくし 太郎	世帯主	昭和53年11月1日
つくし 次郎	子	平成21年11月3日



※チェックらんに✓印を記入してしま
うと、給付金は支給されません。郵送
前に今一度確認して下さい！！

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

※「特別定額給付金」申請の締め切りは8月14日(金)です。申請書の記入で不安のある方は、つくしセンターの方
で連絡を下さい。