

## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため

# 緊急事態宣言が発令されました

家族や地域を守るために責任ある行動をお願いします

4月7日、内閣総理大臣から東京都に緊急事態宣言が発令されました。宣言を受け、東京都知事から東京都緊急事態措置が出されました。区民や事業者の皆さんのご協力をお願いします。

問合せ 総務企画課総務係 ☎内線2211

### 東京都の緊急事態措置の概要

#### ■ 期間

5月6日(休)まで

#### ■ 都民に対し徹底した外出自粛の要請

医療機関への通院、食料の買い出し、職場への出勤等、生活の維持に必要な場合を除き、原則として外出しないこと等が要請されました。

- ▶ 食料品・医薬品等の生活必需品を購入するための外出は制限されません
- ▶ 公共交通機関の運休等は要請されません。性急な帰省等の移動は控えてください
- ▶ テレワークを活用する等、できるだけ在宅勤務をお願いします

#### ■ 事業者に対する施設使用・イベントの制限等の要請

感染防止のため、施設使用・イベント開催の制限が要請されました。

また、社会生活を維持するうえで必要な施設等は、適切な感染防止対策を施し、使用するよう要請されました。

- ▶ 基本的に休業を要請する施設：娯楽施設、遊戯施設、一部商業施設等
- ▶ 施設の種別によって休業を要請する施設：文教施設、社会福祉施設等
- ▶ 社会生活を維持するうえで必要な施設：医療施設、食料品、飲食店、交通、金融機関等

※具体的な内容等は、4月7日現在、都と国で調整中（変更の可能性あり）

#### ■ 東京都緊急事態措置相談センター

改正新型インフルエンザ等特別措置法に定める要請・指示等の措置に対する都民や事業者の疑問や不安に対応するため、コールセンターを設置しています。

時 間 午前9時～午後7時 ※(土)・(日)・祝等を含む

電 話 (5388) 0567

### 命を守るための行動をお願いします

新型コロナウイルス感染症の拡大が世界で続いています。区でも不要不急の外出自粛や手洗い・うがい等の感染症予防の呼びかけをはじめ、区主催イベントの中止、小中学校等の臨時休業、区施設の一部休止やサービス縮小等、拡大防止のためのさまざまな対策を行って参りました。これまでの区民の皆様のご協力に心から感謝いたします。

今般、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が4月7日に内閣総理

大臣から発令され、東京都知事から「緊急事態措置」が出されました。

これを受け、区では5月6日までのイベントの中止、区施設の休止、小中学校の休業期間の延長等、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の一層の強化に取り組んでいます。

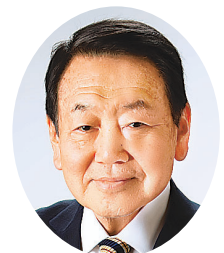
今回の措置は、人と人との接触をできる限り避けるための要請です。食料品や医薬品等、生活に必要なサービスは提供されますので、区民の皆様におかれまして

は、引き続き冷静な対応をお願いします。

そして、これまで以上に不要不急の外出を控えていただき、「密閉空間」、「人の密集」、「近距離会話」を避けていただきますようお願いいたします。やむをえず外出する際には、行列等を作らず、他の人との間隔を約2m確保するよう努めてください。

大切な家族や仲間、地域、ご自身の生命を守る上で、区民の皆様一人ひとりの慎重で責任ある行動が何よりも大切です。

これからも、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止し、一日も早く終息できるよう全力を尽くし



荒川区長 西川 太一郎

て参りますので、区民の皆様におかれましては、何とぞご理解とご協力をお願いします。

最後になりますが、区民の生命を守るために医療の最前線で、日夜、奮闘している医療関係者の皆様に荒川区民を代表して敬意を表し、心から感謝を申し上げます。

# 新型コロナウイルス感染症関連情報

## 施設の休止・区民サービスの実施状況

### ■ 区役所本庁舎・区民事務所は通常通り開庁します

感染拡大防止の観点から、できるだけ荒川区ホームページや郵送等で行える手続き、電話等をご利用ください。

### ■ 休止となる区施設〔5月6日(休)まで休止〕

ゆいの森あらかわ、図書館（図書サービスステーションを含む）、サンパール荒川、日暮里サニーホール、ムーブ町屋、町屋文化センター、生涯学習センター、アクト21、荒川ふるさと文化館、スポーツ施設、荒川老人福祉センター、アクロスあらかわ、支援センターアゼリア、荒川さつき会館、ふれあい館、ひろば館等

※キャッチボール場等、昼間のみ解錠して開放している広場等は完全閉鎖します

※区立公園・児童遊園の施設の利用を制限します。また、できるだけ団体でのご利用は控えてください

※アクト21・アクロスあらかわ・支援センターアゼリアは、引き続き相談業務を電話等で対応します

### ■ 区立幼稚園・小学校・中学校

臨時休業を5月1日(金)まで延長し、再開は5月7日(休)とします。

始業式は、幼稚園、小学校、中学校とも、5月7日(休)とします。

新入生の入学式は、幼稚園は5月13日(水)、小学校は5月11日(月)、中学校は5月12日(火)とします。

※学校施設の貸し出しは、5月6日(休)まで休止とします

### ■ 保育園、区立こども園、学童クラブ

やむをえない場合を除き、ご利用は控えてください。

### ■ にこにこすくーる

引き続き休止します。

### ■ ごみ・資源の収集

通常通り実施します。

今後の状況により内容を変更する場合がありますが、その際は、区報・荒川区ホームページ等で随時、お知らせします

## 相談窓口

### ■ 一般的な相談窓口

▶保健予防課感染症予防係 ..... ☎内線 4 3 0    ※(土)・(日)・(祝)等を除く。午前8時30分～午後5時15分

▶東京都電話相談（コールセンター）

○多言語（日本語・英語・中国語・韓国語）による相談 ..... ☎（0 5 7 0）5 5 0 5 7 1    ※午前9時～午後9時

○聴覚障害のある方等の相談 ..... (FAX)（5 3 8 8）1 3 9 6

### ■ 次の症状がある方はご相談を

◆風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む）

◆強いだるさや息苦しさがある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、上記が2日程度続く場合

▶保健予防課感染症予防係 ..... ☎（3 8 0 2）4 2 4 3  
※(土)・(日)・(祝)等を除く。午前8時30分～午後5時15分

▶都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ..... ☎（5 3 2 0）4 5 9 2  
※午後5時～翌朝午前9時。(土)・(日)・(祝)は24時間

## 区の主催イベント等は、5月6日(休)まで中止します

今後中止となる  
主なイベント

- 第34回川の手荒川まつり
- 第12回バラの市
- 環境・清掃フェア

区では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベント等を中止しています。

今後の状況により、イベント等の中止期間を延長することがあります。最新情報は、荒川区ホームページ（右の二次元バーコード）をご覧ください。各担当課・施設にお問い合わせください。





## 一人ひとりの心がけが大切です

感染の流行を早期に終息させるために、引き続き手洗い・せきエチケット等の感染症予防のほか、**右記**のご協力をお願いします。

問合せ 生活衛生課管理係 ☎内線 4 2 1

- ▶ 不要不急の外出は控えてください
- ▶ 「密閉空間」、「人の密集」、「近距離会話」が重なる場所は避けてください
- ▶ イベント等への参加や飲食を伴う集まりは控えてください

## 家族に感染が疑われる場合、家庭内で注意する8つのポイント

### ①感染者と家族の部屋を分ける

食事や寝るときも別室としてください。お子さんがいる場合、部屋を分けられない場合には、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置したりしましょう。感染者はできるだけ部屋から出ないようにしましょう。

### ②世話は特定の人だけで

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫が低下している方、妊婦の方等が感染者の世話をするのは避けましょう。

### ③マスクを着用

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。マスクの表面には触れないようにしましょう。マスクを外した後は、必ず石けんで手を洗いましょう。マスクがないとき等にせきやくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

### ④こまめな手洗い

こまめに石けんで手を洗い、その後、アルコールで消毒しましょう。洗っていない手で目や鼻、口等を触らないようにしましょう。

いようにしましょう。

### ⑤定期的な換気

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しておく等、換気しましょう。

### ⑥手で触れる共有部分を消毒

共有部分（ドアノブ等）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。洗浄前のタオル等は共用しないようにしましょう。

### ⑦汚れた衣服等を洗濯

汚れた衣服、寝具、タオル等は、手袋とマスクを着け、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

### ⑧ごみは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線 4 3 0

## こんなときこそ健康づくりを

- ▶ しっかり食事をとりましょう。特にたんぱく質を意識してとりましょう
- ▶ お口の健康を保ちましょう
- ▶ 電話や手紙等により、人との交流や支え合いを続けましょう
- ▶ 室内でも全身運動で体を動かしましょう

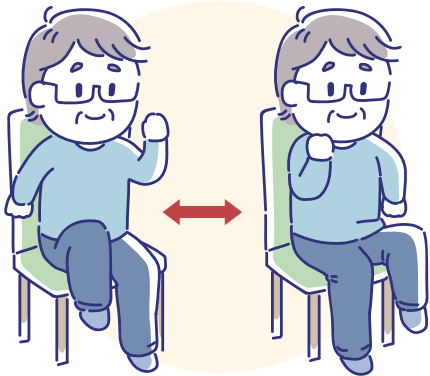
※荒川区オリジナル体操（ころばん体操、あらみん体操）は、**右**の二次元バーコードや荒川区ホームページをご覧ください



### ■ 自宅で運動する際の注意点

- ▶ いすを使う場合は倒れにくい安定したものを使用しましょう
- ▶ 足元のコード類は片づけ、段差に注意しましょう
- ▶ バランスを崩しやすい動きをする際は、いすの背や手すり等つかまる所を確認して行いましょう

簡単にできる筋トレ（高齢の方のフレイル予防におすすめ）

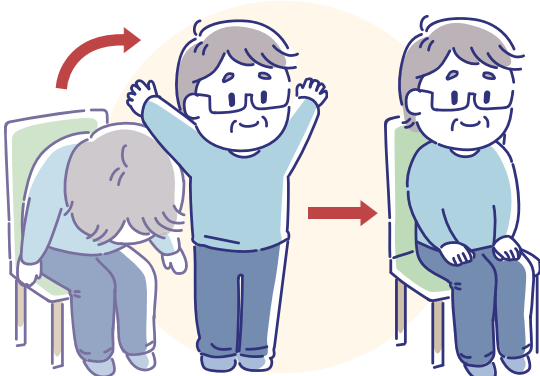


#### 足踏み

腰からお腹の筋肉を鍛える

【やり方】 いすに座った姿勢で膝が横に開かないようまっすぐ上に持ち上げて、上半身を後ろに反らさない。自然に腕を振る。

【回数】 左右交互16回

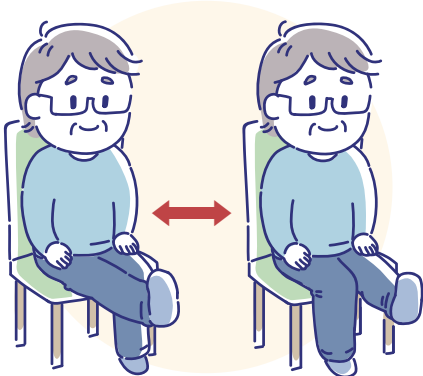


#### 立ち上がり・座り込み

お尻と太ももの筋肉を鍛える

【やり方】 反動をつけずに、ゆっくりいすからおじぎをして立ち上がり、座り込みます。

【回数】 ゆっくり5回×2セット  
※1セット目終了後、息を整え2セット目へ



#### 膝の伸展

太ももの筋肉を鍛える

【やり方】 太もものに力を入れ、膝を伸ばし、足首を体の方の手前に反らすようにし、足を下ろす時はゆっくりと下ろします。

【回数】 4秒×左右2回ずつ

特に高齢の方は、一日中自宅にいて動かないと筋力や心身の活力が低下した状態（フレイル）となる恐れがあります。**上記**の筋トレ等を活用して動かない時間を少しでも減らし、自分にあった運動でフレイルを予防しましょう。

問合せ ▶ 健康推進課保健相談担当 ☎内線 4 3 2 ▶ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線 2 6 7 9

新型コロナウイルス感染症拡大による税・保険料の徴収・納税について

感染拡大に伴い、税・保険料の徴収・納税の猶予、保険料の減免が認められる場合があります。適用には条件があります。詳細は、お問い合わせください。

●区民税

原則1年以内に限り、徴収が猶予される場合があります。

問合せ 税務課納税促進係 ☎内線2336

国税・都税については、下記にお問い合わせください。

問合せ 国 税 …………… 荒川税務署 ☎(3893)0151

都 税 …………… 荒川都税事務所 ☎(3802)8111

●介護保険料・国民健康保険料

保険料の減免または6か月を限度に徴収が猶予される場合があります。

問合せ 介護保険料 …………… 介護保険課資格保険料係 ☎内線2441

国民健康保険料の減免 …… 国保年金課国保資格係 ☎内線2375

国民健康保険料の猶予 …… 国保年金課保険料係 ☎内線2386

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意

新型コロナウイルス感染症拡大に関連した消費者トラブルの相談が寄せられていますので、注意しましょう。

事例1

不審なマスク販売広告メールがスマートフォンに届いた

➡個人情報取得される可能性があるため、心当たりのない発信元からのメール等が届いた場合は無視しましょう。

事例2

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で金の相場が上がるため、金を買う権利を申し込むように言われた

➡新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘です。その場できちんと断り、絶対にお金を支払ったり、契約したりしてはいけません。

冷静な判断を

「物流が止まる」等の偽りの情報が流れ、スーパー等での買い占めが増加しています。公的機関等が発信する情報を確認し、冷静な判断をしましょう。

●消費生活センターをご利用ください

受付 (月)～(金)の午前8時30分～正午、午後1時～4時30分 ※祝等を除く

相談専用電話 ☎(5604)7055

場所・問合せ 消費生活センター (区役所6階) ☎内線477

あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療

荒川区医師会

こどもクリニック

診療時間 ▶(月)～(金)午後7時～午後10時 ※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分

▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分

▶(日)・祝午前10時～午後1時、午後2時～午後9時 ※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分まで

場所・問合せ 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 対 象 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医 ※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～5時

▶夜…午後5時～午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

小児科は、荒川区医師会こどもクリニック(上記)でも診療しています

| 期 日      | 昼 夜 | 科 目 | 医療機関名            | 所在地         | 電 話        |
|----------|-----|-----|------------------|-------------|------------|
| 4月11日(出) | ○   | 整   | 町屋整形外科           | 町屋3-9-12    | (3800)2727 |
|          | ○   | 内・婦 | 白十字診療所           | 西日暮里2-19-10 | (3802)3911 |
| 4月12日(日) | ○   | 内・小 | 汐入診療所            | 南千住8-10-3   | (3807)2302 |
|          | ○   | 婦   | 女性とこころのクリニック     | 町屋1-1-9     | (5855)1233 |
|          | ○   | 整   | たいら整形外科          | 東尾久1-31-10  | (6807)7505 |
| 4月18日(出) | ○   | 内   | いしかわ日暮里クリニック     | 西日暮里2-26-9  | (5850)5071 |
|          | ○   | 内・小 | 町屋小児科内科医院        | 町屋3-22-3    | (3809)1515 |
| 4月19日(日) | ○   | 内   | 東京ネクスト内科・透析クリニック | 西日暮里2-22-1  | (5615)1566 |
|          | ○   | 内   | 南千住病院            | 南千住5-10-1   | (3806)2232 |
|          | ○   | 内・外 | 木村病院             | 町屋2-3-7     | (3892)3161 |
|          | ○   | 内   | 上智クリニック          | 町屋4-9-10    | (3892)4514 |
|          | ○   | 整   | 鈴木整形外科           | 東尾久6-5-5    | (3809)0567 |
|          | ○   | 内   | ことり訪問診療所         | 東日暮里5-52-6  | (5604)9545 |

診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科

※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

【歯科】 午前9時～午後4時(電話受け付け)

| 期 日      | 医療機関名     | 所在地       | 電 話        |
|----------|-----------|-----------|------------|
| 4月12日(日) | 白石歯科医院    | 東尾久1-31-7 | (3819)5402 |
| 4月19日(日) | 第一久木留歯科医院 | 南千住6-53-8 | (3891)2862 |

【耳鼻咽喉科】 午前9時～午後5時(診察時間)

| 期 日      | 医療機関名   | 所在地       | 電 話        |
|----------|---------|-----------|------------|
| 4月12日(日) | 野中クリニック | 東日暮里6-7-9 | (3803)6805 |

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331

●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601

●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303

●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

日曜日柔道整復施術 【施術時間】 ▶午前9時～午後1時 ▶午後3時～午後7時

| 期 日      | 施術所名         | 所在地        | 電 話        |
|----------|--------------|------------|------------|
| 4月12日(日) | 尾久本町通りタムラ接骨院 | 東尾久2-48-7  | (5692)0809 |
| 4月19日(日) | もみの木接骨院      | 南千住1-25-10 | (6806)7300 |