

## 新型コロナワクチンの接種のお知らせ

### 接種券(クーポン券)送付の前倒し・今後の接種予約スケジュール

区では、国の接種スケジュールが急きょ前倒しとなったことに伴い、接種券(クーポン券)の送付スケジュールを見直し、16歳以上65歳未満で基礎疾患のある方・高齢者施設等の福祉施設で従事している方、16歳以上65歳未満の方の接種券(クーポン券)の送付を早めます。送付は6月18日(金)から順次開始します。大量の発送となるため、接種券(クーポン券)の到着までは数日かかる場合がありますが、予約開始日までは到着しますので、お待ちください。

今後の接種予約スケジュールは、右のとおりです。予約は、接種券(クーポン券)が届き、年代ごとに指定する予約開始日となってからしてください。

予約  
開始日

55～64歳…6月28日(月)  
45～54歳…7月2日(金)  
35～44歳…7月6日(火)  
25～34歳…7月10日(土)  
16～24歳…7月14日(水)

### 基礎疾患のある方・高齢者施設等の福祉施設で従事している方の優先接種の受け付けを行っています

申込期限 6月13日(日)

#### 優先接種を申し込む

優先接種を希望する方は、国が示す対象に該当するか確認し、基礎疾患のある方はかかりつけ医に相談のうえ、下記の新型コロナワクチン相談センターへの電話または特設ホームページで申し込んでください。

#### 申込み

電話の場合 新型コロナワクチン相談センター  
☎0800(666)7777  
(午前8時30分～午後5時15分) ※(土)・(日)・(祝)等を含む

オンライン(パソコン・スマートフォン)の場合  
特設ホームページ(右の二次元コード)  
<https://www.covid19.city.arakawa.tokyo.jp/>



#### 接種券(クーポン券)が届く

接種券(クーポン券)は6月18日(金)から送付します。到着までお待ちください。接種の予約には、接種券(クーポン券)が必要です。

#### 接種日の予約をする

申込期間 6月19日(土)～21日(月)

接種券(クーポン券)が届いたら、下記の新型コロナワクチン接種予約センターへの電話または予約専用サイトで予約してください。

予約は、多くの方からの申し込みに対応できる、オンラインがおすすめです。

#### 予約

電話の場合 新型コロナワクチン接種予約センター  
☎0120(027)030  
(午前8時30分～午後5時15分) ※(土)・(日)・(祝)等を含む

オンライン(パソコン・スマートフォン)の場合  
予約専用サイト(右の二次元コード)  
<https://v-yoyaku.jp/131181-arakawa/>  
※フィーチャーフォン(ガラケー)は不可



### 訪問接種・個別接種を実施します

実施開始日 6月14日(月)

- 「訪問接種」は、外出が難しく集団接種会場に行くことができない在宅要介護者等を対象として、自宅にかかりつけ医等が訪問し、ワクチン接種を行います
- 「個別接種」は、接種準備が整ったお近くの病院・診療所等でワクチン接種を行います。当面は、高齢者と基礎疾患のある方が優先されます

- 「訪問接種」「個別接種」を希望する方は、かかりつけ医、新型コロナワクチン相談センター(下記)、ケアマネジャー等に相談してください  
※かかりつけ医が区外の場合は、当該かかりつけ医に相談してください
- 実施医療機関等の詳細は、後日、区報・特設ホームページ等でお知らせします

### 新型コロナワクチン接種

コールセンター 特設ホームページ を開設しています

区では、ワクチン接種に関する質問・相談を受け付けるコールセンターと、特設ホームページを開設しています。

新型コロナワクチン相談センター

☎0800(666)7777  
(午前8時30分～午後5時15分) ※(土)・(日)・(祝)等を含む

特設ホームページ(右の二次元コード)

🌐 <https://www.covid19.city.arakawa.tokyo.jp/>



#### 接種後の副反応が気になる方

東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

☎(6258)5802 ※24時間・年中無休

#### 国の大規模接種センターで予約した方

自衛隊東京大規模接種センター専用お問い合わせ窓口

☎0570(056)730  
(午前7時～午後9時) ※(土)・(日)・(祝)等を含む

# 熱中症対策

熱中症は、重症化すると命に関わる危険な病気です。急に暑くなり始めた時期は、特に注意しましょう。また、熱中症は、家の中で起きることも多いため、換気に加えてエアコンを適切に使いましょう。

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

## 体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」

- ウォーキング等の有酸素運動を、汗ばむ程度の強さで20～30分行いましょう。運動習慣がない方は、短時間ゆっくり歩くことから始めましょう。また、室内でもできるあらみん体操(右の二次元コード)もおすすめています
- 2～3日に一度、ぬるめのお湯に10～20分程度つかって汗をかきましょう



## バランスのとれた食事

- さまざまな食品をバランスよくとり、丈夫な体をつくりましょう。しっかりと1日3食とることで、熱中症予防に必要な栄養を摂取できます

## 持病の治療の継続

- 糖尿病、高血圧症、心疾患、腎臓病、精神神経系の疾患、広範囲の皮膚疾患で治療を受けている人は、熱中症にかかりやすいので、治療を継続しましょう

## ◆熱中症の簡単セルフチェック

皮膚の弾力は、体内の水分状況を反映しています。定期的に確認し、脱水を予防しましょう。特に高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくくなるため、家族や周りの方が注意して観察しましょう。



## ◆マスクと熱中症

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出時にはマスクの着用が必要ですが、着用するとマスクの中の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水が進みます。マスクを着用しているときは、飲み物を携帯し、のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。屋外で人と十分な距離(おおむね2mを目安)を確保できる場合には、適宜マスクを外して、意識的に涼むことを心がけましょう。

## ◆熱中症になったときの対処法

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつけ、扇風機やうちわ等で風をあてる
- 氷や保冷剤で脇の下や、足の付け根等6か所(右)を冷やす
- 自力で水分をとることができる場合は、水分補給を行う



## 住環境のポイント

- 感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。これによって、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- 睡眠環境を整えるため、通気性・吸水性・速乾性に優れた衣類を選ぶ等、寝具や衣類も調整しましょう

## 暑さ指数の活用

気温・湿度・日ざし等により算出された「暑さ指数」を確認して、熱中症予防に役立てましょう。  
環境省熱中症予防情報サイト(右の二次元コード)  
HP: https://www.wbgt.env.go.jp/



新型コロナウイルス感染症の予防のため、掲載している講座・催し等の期日や内容が変更等する場合があります

## あらかわ 情報の森

費用の記載がない事業は無料です

①事業・イベント名	はがき・ファクス・電子メール等の記入事項
②千住所*	● 往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
③氏名(ふりがな)	● 電子メールは、件名に事業・イベント名を入力
④電話番号	● 指定がない限り、申し込みは1人(1グループ)1枚
⑤以降にその他の必要事項(各記事に明示)	● 宛先は、各記事の申し込み先へ
	※区内在勤・在学の方は、②で勤務先(住所)・学校名を記入してください

### 暮らし

### ひきこもりの家族がいる方の傾聴・交流サロン

⑥6月27日(日) ⑦午後1時30分～4時30分 ⑧ホットステーション(町屋2-21-2) ⑨不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等 ⑩15人(申込順) ⑪500円(本人は無料) ⑫6月11日(金)から電話・ファクス・電子メールで、3面上段を参照し①・③・④の記入事項を、荒川区社会福祉協議会 ☎(3802)3338 ⑬(3802)3831 ⑭jigyoy@arakawa-shakyo.or.jp

### 高齢者

### 低栄養予防教室「健康長寿の料理術」

⑥・⑦・⑧▶7月13日(火)・尾久ふれあい館5階調理実習室、20人 ▶7月15日(休)・日暮里ひろば館1階調理実習室、14人 ※申込順 ⑨午後1時30分～3時30分 ⑩区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方 ⑪活力を取り戻す食生活の整え方と料理の紹介 ⑫筆記用具 ⑬6月11日(金)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2666

### 介護

### 介護者交流サロン・結

⑥6月19日(出) ⑦午後1時～3時 ⑧荒川山吹ふれあい館2階洋室1

### 認知症サポーター養成講座

⑦7月12日(月) ⑧午後1時30分～3時 ⑨南千住駅前ふれあい館3階洋室1・2・3 ⑩区内在住・在勤・在学の方 ⑪20人(申込順) ⑫6月11日(金)から電話で、南千住西部地域包括支援センター ☎(5604)5710

### 認知症サポーター ステップアップ講座

⑥7月14日(水) ⑦午後2時30分～4時30分 ⑧サンパール荒川第2・3集会室 ⑨区内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講済みの方(認知症キャラバン・メイト養成講座受講済みの方は除く) ⑩30人(申込順) ⑪聖徳大学准教授・北村世都氏 ⑫6月11日(金)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2669

### 催し

### 教科書展示会

⑥6月14日(月)～7月7日(水) ⑦午前9時～午後5時 ⑧所教育センター3階研修室 ⑨令和4年度に区立小・中学校で使用する教科書等見本の展示 ⑩教育センター教育相談係 ☎(3802)5720

### 夏の朗読会

⑥7月3日(出) ⑦午後3時～4時 ⑧ゆいの森あらかわゆいの森ホール ⑨56人(抽選) ※手話通訳あり ⑩声優による小・中学生、高校生向けの朗読 ⑪6月24日(休) ⑫電話・ファクス・電子メールで、3面上段の記入事項を参照し①・③・④の記入事項を、あらかわ地域活動サロンふらっと・フラット ☎(3891)8571 ⑬flat\_flat@arakawa-shakyo.or.jp ※受け付けは、(月)～(金)の午後1時～7時(第1・3(水)・(金)は午後9時まで)

# 国民健康保険のお知らせ

申請 国民健康保険料…国保年金課国保資格係(区役所1階) ☎内線2375  
 問合せ 介護保険料…介護保険課資格保険料係(区役所2階) ☎内線2441

## 納入通知書は6月中旬に送付します

令和3年度の国民健康保険料は、令和2年中の所得を基に算定しています。詳細は、納入通知書をご確認ください。

※各種税務申告の期限延長のため、前年の所得金額が確定していない方は、保険料に所得情報反映されていない場合があります。この場合、所得金額確定後に保険料を算定し直し、保険料額の変更を通知します

## ■普通徴収(口座振替または納付書による納付)の方

口座振替日(1回目) 6月30日(水)

納付書による納付 納入通知書とともに同封する右記のいずれかで納付してください。

- 1か月ごと(6月～令和4年3月)の納付書
- 1年分(一括)の納付書

## ■特別徴収(年金から差し引いて納付)の方

4月・6月・8月は仮徴収として、2月の保険料と同額を徴収します。10月以降は、年間保険料額から仮徴収した額を引いた残りを、10月・12月・令和4年2月の3回に分けて徴収します。

## 保険料を決定するため、所得の申告が必要です

令和2年中に収入がない方は、保険料の均等割額が軽減されることがあります。国民健康保険に加入していない世帯主の方も保険料の算定に関係するため、申告してください。ただし、次に該当する方は必要ありません。

- 確定申告や住民税等の申告をした
- 給与から住民税を差し引かれている
- 年金収入のみで、日本年金機構等から年金の源泉徴収票が送られた
- 税法上の被扶養者となっている

## 減額・免除申請ができます

▶非自発的な理由で失業した方は、国民健康保険料の軽減申請を企業の人員整理や倒産による解雇等の失業で国民健康保険に加入された方は、保険料が軽減されます。

軽減期間	離職日の翌日の属する月からその翌年度末 ※詳細は、お問い合わせください
対象	失業時に65歳未満で、雇用保険の特定受給資格者(倒産・解雇等による離職)または特定理由離職者(雇止め等による離職)として失業給付を受ける方
申込方法	本人または世帯主が雇用保険受給資格者証を持参

▶保険料を納められなくなった方は、国民健康保険料・介護保険料の減額・免除申請を

災害等による重大な損害や事業の休廃止または失業、長期入院等を理由に収入が著しく減少し、保険料を納められなくなったときは、申請があった月以降の保険料を一定期間、減額または免除する制度があります。収入状況が確認できる書類等を持参して申請してください。

## 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したことによる、国民健康保険料の減免について

令和3年度保険料の減免を実施する予定です。詳細は、後日、区報・荒川区ホームページでお知らせするほか、6月中旬に送付する納入通知書とともに案内を同封します。

# 令和3年度荒川区議会定例会・5月緊急会議が終わりました

令和3年度荒川区議会定例会・5月緊急会議は、5月25日に開かれました。この5月緊急会議では、議長の辞職に伴い議長選挙が行われ、菅谷元昭議員が議長に選出されました。その後、常任委員会・議会運営委員会・特別委員会の各委員の選任等を行いました。また、区長から提出された議案1件が同意されました。

## 可決した議案(1件)

- 荒川区監査委員の選任同意について

## 令和3年度荒川区議会定例会・6月会議が開かれます

令和3年度荒川区議会定例会・6月会議は6月22日(水)～7月8日(休)の会議期間で開かれる予定です。この6月会議では、区政全般にわたり、議員から区長等に対して質問をするほか、条例等の議案を審議する予定です。

※本会議・委員会は音声のライブ配信を実施しています。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください  
 ※本会議の開始時間は、午前10時からです

問合せ 議会事務局議事係 ☎内線3614

# 清里高原ロッジ・少年自然の家

夏季(7月21日～8月31日) 利用の予約開始

対象	区内在住・在勤・在学の方
施設概要	▶ロッジ ……………和室(12畳)5部屋 ……………和洋室(9畳)1部屋 ▶少年自然の家 ……………和室(24.5畳)10部屋 ……………※研修室、体育館あり
利用料金(1泊2日・2食付き)	▶15歳以上…5000円 ▶4～14歳…3000円 ※社会教育関係団体等は、15歳以上4400円、4～14歳2700円
申込方法	▶ロッジ(利用人数14人以下、抽選) 6月25日(金)(必着)までにはがきで、代表者の氏名・住所(自宅または勤務先)・電話番号・利用人数・利用希望日(第1～3希望)・希望宿泊日数(3泊まで)を記入し、〒407-0301山梨県北杜市高根町清里3545-5清里高原ロッジ・少年自然の家 ▶少年自然の家(利用人数15人以上、申込順) 6月11日(金)正午から電話で ※8月19日(休)～23日(月)は利用できません ※抽選は、6月26日(出)にロッジで(結果は7月3日(出)までに郵送) ※重複の申し込みは無効 ※7月4日(出)以降は、ロッジ・少年自然の家ともに電話で予約受け付け ※ロッジの宿泊は、1団体につき3部屋まで

申込み・問合せ 清里高原ロッジ・少年自然の家 ☎0551(48)2295

広告内容の問い合わせは各事業所へ

## お客様の未来をサポート

～お気軽にご相談ください～

初回相談 無料

相続 遺言 税務一般

税理士法人 行政書士法人

# 日暮里総合事務所

税理士・司法書士・行政書士のプロ集団が総合力で対応します。

日暮里総合事務所 検索

## ☎03-5811-4011

荒川区西日暮里2-20-1ステーションポータルタワー306(JR日暮里駅北口徒歩1分)

町屋光明寺 東京御廟本館

町屋駅から徒歩3分 安心の室内墓所

25万円～ (課税対象外)

[年間管理費 6,600円(税込)～]  
 キャンペーン実施中  
 詳しくはお問合せください

ご見学のご予約・お問い合わせは ☎0120-112-259  
 [受付]10:00～17:30(休館日)毎月第1・第3水曜日  
 〒116-0002東京都荒川区荒川7-5-8  
 https://www.tokyogobyo.jp  
 ここであえる 検索

■事業主/無量寿山光明寺 ■名称/東京御廟本館 ■所在地/〒116-0002東京都荒川区荒川7丁目5番8号 ■敷地面積/569.23㎡ ■延床面積/1791.73㎡ ■経営管理/無量寿山光明寺 ■墓地等(納骨堂)許可番号/東京都荒川区保健所第28区域埋蔵墓第17号 許可日/平成29年10月25日

日 期 日 間 時 間 所 会 場 場 所 対 対 象 人 定 員 内 容 講 師 持 持 ち 物 費 用 締 締 め 切 り 申 申 込 込 方 方 法 法 ( 申 申 込 込 先 先 ) 問 問 合 合 せ 先 先 電 電 子 子 メール メール ア ア ド ド レ ス 画 画 像 像 機 機 撮 撮 影 影 機 機

# 東京都議会議員選挙

**投票日 7月4日(日) 午前7時～午後8時**

東京都の未来を決める大切な選挙です。大切な一票を無駄にしないように、必ず投票しましょう。 **問合せ** 選挙管理委員会事務局 ☎内線3411

## 荒川区で投票できる方

投票日時点で18歳以上(平成15年7月5日以前生まれ)の日本国民で、荒川区の選挙人名簿に登録されている方です。  
 ※荒川区へ転入した場合は、令和3年3月24日までに荒川区へ転入の届け出をし、引き続き3か月以上荒川区に住所がある方

## 住所を移した方

### 荒川区へ転入した方

令和3年3月25日以降に転入の届け出をした方は、荒川区では投票できません。

※前住所地が東京都内で選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票できます。その際、荒川区長が発行する「選挙用住民票の写し」を持参すると、確認に要する時間を短縮できます

### 荒川区から都内の区市町村に転出した方

▶令和3年2月25日以前に転出した方

…荒川区では投票できません

▶令和3年2月26日～3月3日に転出した方

…荒川区で期日前投票ができる期間があります。期日前投票ができる期間は転出した日によって異なります(投票日当日は投票できません)

▶令和3年3月4日以降に転出した方…荒川区で投票できます

※荒川区で投票する際、現在お住まいの区市町村長が発行する「選挙用住民票の写し」を持参すると、確認に要する時間を短縮できます

※新住所地の選挙人名簿に登録された方は荒川区で投票できません

### 荒川区から東京都外へ転出した方

投票できません。

### 荒川区内で転居した方の投票所

▶令和3年6月8日までに転居の届け出をした方…新住所地の投票所

▶令和3年6月9日以降に転居の届け出をした方…前住所地の投票所

## 投票日当日に投票することが難しい方

### 期日前投票

投票日当日に仕事等で投票所へ行けない方は、期日前投票をご利用ください。

**日時** 6月26日(土)～7月3日(土)午前8時30分～午後8時

※区役所以外の会場は6月27日(日)から

**会場** 区役所1階ロビー、南千住駅前ふれあい館、荒川総合スポーツセンター、町屋文化センター、荒川区シルバー人材センター・荒川授産場、あらかわ遊園スポーツハウス、ふらっとにっぽり  
 ※日暮里区民事務所の移転に伴い、期日前投票所はふらっとにっぽりに設置します

### 不在者投票

#### ●出張等で区外に滞在している方

滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

投票用紙の請求先は、荒川区選挙管理委員会です。

※投票用紙の請求は告示前でもできますが、送付は告示(6月25日(金))以降となります

#### ●不在者投票ができる病院、老人ホーム等に入院・入所している方

病院長等に申し出ると、その施設で投票ができます。

#### ●郵便等投票証明書の交付を受けている方

6月30日(木)までに投票用紙を請求してください。

## 点字投票・代理投票

目の不自由な方は「点字投票」ができます。また、障がいがある等の理由で字を書くことができない方は、投票所の職員が補助して投票する「代理投票」ができます。投票所の職員に申し出てください。

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189

虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます

## 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



**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

**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

※必ず電話して受診してください ※健康保険証を持参してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください ※当番医は変更になる場合があります

**【内科等】診療時間** ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～午後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
6月12日(土)	○	小	山田こどもクリニック	町屋3-18-12	(6231)8707
	○	内	日暮里上宮病院	東日暮里2-29-8	(3891)5291
6月13日(日)	○	内	しらひげ西クリニック	南千住8-3-2	(3801)6676
	○	内・小	武田内科小児科クリニック	町屋8-7-2	(3892)5324
	○	小	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355
	○	内・小	リーデンスタワークリニック	東日暮里5-16-3	(5850)1661
6月19日(土)	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603
	○	内	東日暮里クリニック	東日暮里3-24-16	(5811)6635
6月20日(日)	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603
	○	内	宮の前診療所	西尾久2-3-2	(3800)7111
	○	内	小山内科医院	東日暮里1-5-10	(5850)2030
	○	内	ひぐらし整形外科内科	東日暮里5-34-1	(5604)1236

**【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
6月13日(日)	入江歯科熊野前	東尾久3-31-12	(6807)7084
6月20日(日)	JR西日暮里・改札口歯科	西日暮里5-24-5	(3803)3838

**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

**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
6月13日(日)	金接骨院	東日暮里5-25-4	(3806)6752
6月20日(日)	くまくら接骨院	南千住1-22-1	(3801)2102

## 緊急事態宣言が発令されています

6月2日時点の区内の累計感染者数は2604人で、前週より85人増加しました。引き続き、不要不急の外出を控える等、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。  
**問合せ** 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

