

# 緊急事態宣言が発令されました

## 新型コロナウイルス感染症の 拡大を防止しましょう

新型コロナウイルス感染症の急速な拡大を踏まえ、国から都に対し、5月6日(休)までを効力期間とする、緊急事態宣言が発令されました。感染の拡大を抑えるため、一人ひとりがこの事態に危機感を持ち、次の対応を徹底し、責任ある冷静な行動をお願いします。

### 生活の維持に必要な場合を除く 外出の自粛を徹底してください

新型コロナウイルスに自らが感染しないよう、また、他の人にうつさないため、生活の維持に必要な場合を除き、原則として外出の自粛をお願いします。



### 3つの「密」を避ける行動を とってください

やむを得ず外出する場合は、人との間隔を2m以上空け、次の3つの条件が重ならないよう、工夫しましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多くの人の密集場所
- ③近距離で会話・発声する密接場面



### 板橋区医師会からのお願い

- 発熱・せきなどの体調不良を感じたら、まずは、かかりつけ医に電話で受診方法・家庭での過ごし方などをご相談ください
- 受診の際には、マスクを着用し、かかりつけ医から受診時間などの指定がある場合は、指定された時間に受診してください
- 受診相談の目安は、熱・せきが4日以上(基礎疾患がある方は2日以上)続く場合です。上記を満たさない場合でも、心配な方は、かかりつけ医に電話で、ご相談ください
- 一度受診したら、同じ医療機関で継続して受診してください。症状・診察所見の変化を的確に把握することができます
- 新型コロナウイルスのPCR検査は、肺炎などの重症者から実施されます。軽症者には実施されない場合もありますので、ご了承ください

※感染への不安から適切な相談をせずに医療機関を受診することや、感染しやすい場所に外出することは避けてください。

### 区民のみなさんへお願い

- 通院・食料の買い出し・出勤など、生活の維持に必要な外出は、自粛の対象外です。生活必需品の販売店舗は、引き続き営業する予定ですので、不要な買いだめなどは控えてください
  - 公共交通機関は、日中の運行に変更はありません。性急な帰省などの移動は控えてください
  - テレワークを活用するなど、可能な限り在宅勤務をお願いします
- ※都から事業者への緊急事態宣言に伴う施設・店舗への休業要請などについては詳しくは、区ホームページをご覧ください。

#### 相談窓口

#### 新型コロナ受診相談窓口

板橋区保健所内相談専用電話

☎ **6905 - 6367**

(平日、8時30分～17時)

都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター

☎ **5320 - 4592**

(平日17時～翌朝9時、土曜・日曜・祝日は24時間)

#### 新型コロナウイルス感染症に関する区民の相談窓口

- 板橋区各健康福祉センター(区ホームページ参照)
- 東京都新型コロナコールセンター(9時～21時)…多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)による相談 ☎0570-550571(ナビダイヤル)、聴覚障がいがある方の相談 ☎5388-1396
- 新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653(フリーダイヤル、9時～21時)

#### 東京都緊急事態措置相談センター

☎ **5388 - 0567**

(9時～19時)

※相談窓口の電話番号は、変更する場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

※区役所・赤塚支所・各区民事務所・各地域センター・各健康福祉センターなどの窓口業務(一部休業)、ごみの収集などは行います。

※主な区施設の休業情報などは、2面をご覧ください。

※最新情報は、区ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから▶



※4月8日時点の情報に基づき作成しています。

# 主な区施設の 休業などのお知らせ(4月8日時点)

※区役所・赤塚支所・各区民事務所・各地域センター・各健康福祉センターなどの窓口業務(一部休業)、電話などによる相談は行います。  
 ※感染拡大防止と、職員の感染を予防することで行政機能を維持して必要なサービスを提供するため、一部の業務を休業しています。  
 ※休業施設・期間などは変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

施設	対応	問
公共施設など		
地域センター集会室・区民集会所・成増アクトホール・高島平区民館	5月6日(休)まで休業(区立美術館は7日(木)まで)※5月7日(木)~31日(日)は利用自粛。支払済利用料は全額還付。	地域振興課庶務係 ☎3579-2161
区立文化会館・グリーンホール		文化・国際交流課文化・国際交流係 ☎3579-2018
区立美術館・成増アートギャラリー		区立美術館 ☎3979-3251
体育施設		スポーツ振興課管理グループ ☎3579-2651
いこいの家		長寿社会推進課計画調整係 ☎3579-2371
ふれあい館・グリーンカレッジホール		長寿社会推進課シニア事業係 ☎3579-2372
エコポリスセンター	5月6日(休)まで休館	環境政策課環境教育係 ☎3579-2233
リサイクルプラザ		資源循環推進課資源循環協働係 ☎3579-2258
熱帯環境植物館	5月7日(木)まで休館	環境政策課自然環境保全係 ☎3579-2593
こども動物園高島平分園	5月6日(休)まで休園	みどり公園課施設運営グループ ☎3579-2532
教育科学館・八ヶ岳荘・榛名林間学園	5月6日(休)まで休館	生涯学習課生涯学習推進係 ☎3579-2633
郷土資料館		郷土資料館 ☎5998-0081
大原・成増の各まなぼーと	5月6日(休)まで休館※5月7日(木)~31日(日)は利用自粛。支払済利用料は全額還付。	まなぼーと大原 ☎3969-0401、まなぼーと成増 ☎3975-9706
区立図書館・いたばしボローニャ子ども絵本館	5月6日(休)まで休館	中央図書館 ☎3967-5261
教育・子育て関連施設		
区立小・中学校	5月6日(休)まで休業※私立幼稚園は各園にお問い合わせください。	学務課学校運営保健係 ☎3579-2616
区立幼稚園		学務課幼稚園係 ☎3579-2613
児童館	5月6日(休)まで休館	子ども政策課育成係 ☎3579-2475
あいキッズ	規模を極力縮小して開所※利用対象者でも、家庭で過ごせる方は利用を行わない旨、強く要請。	地域教育力推進課あいキッズ係 ☎3579-2637
保育園(区立・公設民営・私立認可・家庭福祉員・小規模保育所・事業所内保育所・認定こども園(2・3号認定)・認証保育所)	登園自粛※特定の事由がある家庭の児童のみ受け入れ※認可外保育施設は各施設にお問い合わせください。	保育サービス課保育管理係 ☎3579-2480

※子どもの遊び場・学校施設開放も5月6日(祝)まで中止(問：地域教育力推進課地域連携係 ☎3579-2619)

## 新型コロナウイルス感染症による緊急経済対策

### 新型コロナウイルスに関する中小企業などの特別相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける・その恐れがある区内の中小企業などを対象に、中小企業診断士が経営に関する相談に応じます。※事前に電話予約が必要  
 ▽とき = 平日、9時~17時(12時~13時を除く) ▽ところ = 産業振興課(情報処理センター5階) ▽問 = 産業振興課産業支援グループ ☎3579-2172

### 新型コロナウイルス感染症対策利子補給優遇加算

新型コロナウイルス感染症対策にかかる資金対策として、区産業融資制度を利用する際に、融資の種類ごとに定められた利子補給割合に3割を加算します。※要件・申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。  
 ▽問 = 産業振興課産業支援グループ ☎3579-2172

### 住民税の徴収・換価の猶予

住民税の納付が困難な方を対象に、徴収・換価の猶予制度があります。詳しくは、お問い合わせください。  
 ▽問 = 納税課 ☎3579-2138・2141・2135・2145

### 福祉資金貸付金の償還支払いの猶予

福祉資金貸付金の償還が困難な方を対象に、支払いの猶予制度があります。詳しくは、お問い合わせください。  
 ▽問 = 福祉部管理課福祉資金係 ☎3579-2353

※今後実施予定の緊急経済対策は、決定次第お知らせします。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、保険料の納付が困難な方を対象に、納付相談を行っています。詳しくは、電話で、お問い合わせください。

### ▽問

- 国民健康保険について…国保年金課国保収納グループ ☎3579-2409
- 介護保険について…介護保険課資格保険料係 ☎3579-2359
- 後期高齢者医療について…後期高齢医療制度課管理収納グループ ☎3579-2327

# 感染症予防のポイント

問 合

予防対策課感染症グループ  
☎3579-2321

## 3つのせきエチケット



## 正しい手の洗い方



## 正しくマスクを着用しましょう



※手を洗えない場合は、手指消毒用アルコール製剤(エタノールなどを60~80%程度含むもの)による消毒も有効です。

# マスクの入手困難を悪用する手口にご注意!

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法が発生しています。冷静な対応を心がけましょう。

問 合

消費者センター ☎3962-3511  
(相談専用、平日 9時~16時30分)

### 事例 1

スマートフォンに、「商品の注文を承りました」というメールが届いた。マスク3箱が代金引換で届くと記載されているが、注文した覚えはない。



### 対処法

身に覚えがない商品の受注メールが届いても、返信しないようにしましょう。うっかり連絡してしまうと、勧誘され、金銭を請求される場合があります。

### 事例 2

インターネット広告で見つけた通信販売業者に、マスクを注文した。クレジットカード払いを選択し、カード情報を入力したところ、注文承諾メールが英文で届いた。不審に思い、メールでキャンセルを申し出たが、返事がない。



### 対処法

通信販売の契約の際は、事前に事業者の情報をよく確認しましょう。通信販売サイトには、法令により事業者の氏名・法人名・住所・電話番号などの記載が義務付けられています。事業者の連絡先がメールアドレスのみなどの場合は、詐欺サイトの可能性があります。

### 事例 3

「日頃の感謝を込めてマスクを売ります」というメールが届いた。1箱600円と書いてあったので、氏名・住所・生年月日・クレジットカード番号・セキュリティコードを入力し、3箱注文した。その後、マスク代金のほか、不審な引き落としをされていることが分かった。



### 対処法

こまめにクレジットカードの利用明細を確認し、身に覚えがない引き落としがある場合は、すぐにカード会社に連絡・相談し、利用停止の手続きをしましょう。

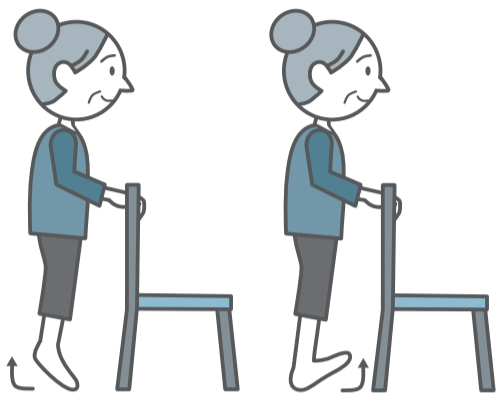
# 自宅でできる健康体操

感染症を防ぐために外出を控えることで、運動不足になりがちです。次の体操を参考に、無理のない範囲で、自宅で体を動かし、体力低下・生活習慣病などを予防しましょう。

問合

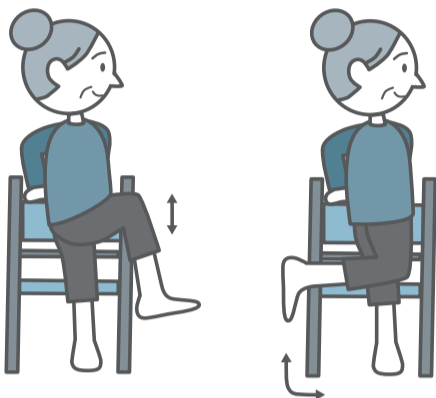
おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117

## ①足首の運動



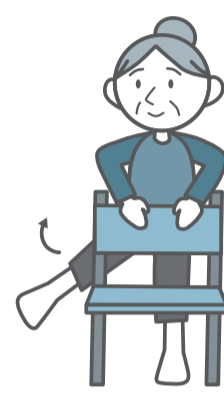
かかと上げ・つま先上げを交互に8セット

## ②足を上げる



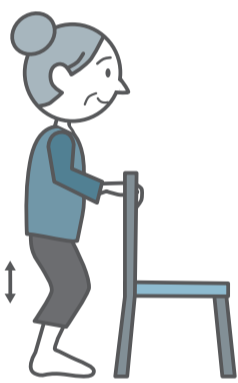
足上げ・膝曲げを左右交互に8セット

## ③足を外に開く



左右交互に8セット

## ④膝の曲げ伸ばし



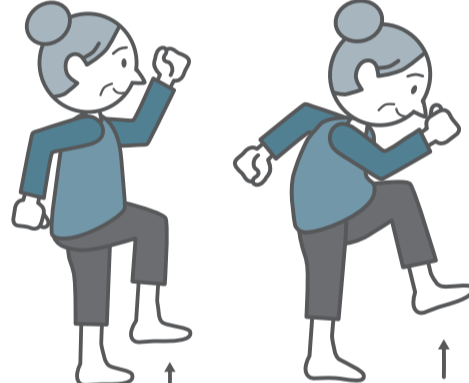
8セット

## ⑤壁押し



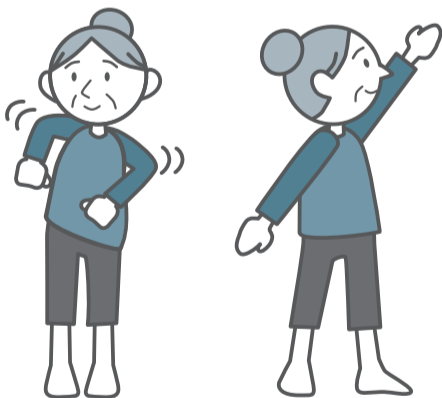
左右各4セット

## ⑥足踏み



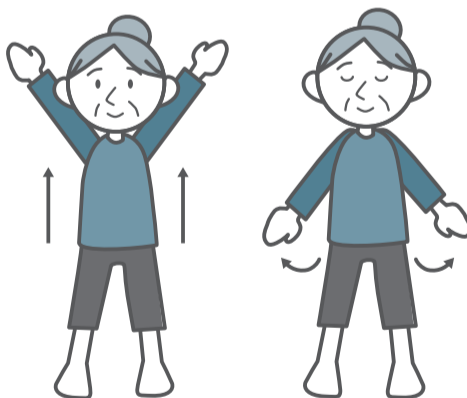
8セット

## ⑦上体ゆらし



上体ゆらし・片手上げを左右交互に4セット

## ⑧深呼吸



2セット

※この体操は、「元気おとせん！体操」の一部を抜粋したもので、いすに座った姿勢で行うこともできます。このほかの体操など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 自宅で視聴できる動画を公開しています

詳しくはコチラ▶



区ホームページでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛中の幅広い年代の方に視聴いただける動画を公開しています。動画は随時追加しますので、ぜひ、ご覧ください。

### 休校中の子どもたちへの特別授業

長期休校で自宅にいる生徒・児童に向けて、特別授業を動画配信しています。

### 外出自粛中の方向け特別配信動画

ご自宅で鑑賞できる動画を掲載しています。



たのしい音読！



高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング