



外出の自粛を続けてください

5月31日(日)まで緊急事態宣言が延長されました

新型コロナウイルス感染症から、自分・身近な人を守るため、「外出の自粛」「3密を避けた行動」「手洗い・せきエチケット(マスク着用)」などを徹底し、引き続き人との接触を8割減らしましょう。

また、制約の多い生活が長引くことで、心身ともに疲れが出やすくなります。健康に注意して過ごしましょう。

外出を自粛しましょう

生活の維持に必要な場合を除き、外出の自粛をお願いします。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「密」を避けましょう。

- 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

相談窓口

新型コロナ受診相談窓口

☎6831 - 6870
(平日、9時～17時)

☎5320 - 4592

(平日17時～翌朝9時、土曜・日曜・祝日は24時間)

板橋区コロナ対策案内電話センター
(特別定額給付金・区の支援などの相談)

☎5944 - 2656
(平日、9時～17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。

事業者向け協力金・給付金の相談窓口

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、休業要請に協力する区内の中小企業などを対象に、中小企業診断士が感染拡大防止協力金・持続化給付金の申請に関する相談に応じます。

※事前に(公財)板橋区産業振興公社ホームページから予約が必要
▽とき = 6月11日(木)まで、9時～17時
▽問 = 同公社 ☎3579 - 2175

マスクなどのごみ捨てにご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、使用済みマスク・ティッシュなどを捨てる際は次のポイントに注意し、可燃ごみの収集日に出してください。

ごみの捨て方のポイント

- ごみに直接触れない
- ごみ袋はしっかりしばって封をする
- ごみを捨てた後は手を洗う

●粗大ごみの受付

粗大ごみ受付センターは、電話が繋がりにくい状況が続いています。急ぎではない申込は控えていただくか、インターネットによる申込をご利用ください。

《いずれも》

▽問 = 資源循環推進課清掃事業係 ☎3579 - 2218

偏見・差別・暴力などの相談に応じています

新型コロナウイルス感染症に関して、感染者・濃厚接触者・医療従事者などに対する偏見・差別、配偶者・子どもに対する暴力などが心配されています。

困ったときはひとりで悩まず、相談窓口(下表参照)にご相談ください。

●板橋こころと生活の相談窓口
区では、様々な悩みに応じた相談先をまとめた「板橋こころと生活の相談窓口」を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▽問 = 予防対策課管理・精神難病グループ ☎3579 - 2329

《相談窓口》

窓 口	電話番号・とき
みんなの人権110番	☎0570 - 003 - 110(ナビダイヤル、平日 8時30分～17時15分)
DV相談+(プラス)	☎0120 - 279 - 889(フリーダイヤル、24時間)※ SNS・メール相談も可。詳しくは、内閣府ホームページをご覧ください。
板橋区男女平等推進センター(総合相談)	☎3579 - 2188(平日、9時～17時)
いたばし1(あい)ダイヤル(DV相談)	☎5860 - 9510(平日、9時～17時)
東京ウィメンズプラザ	☎5467 - 2455(9時～21時)
女性の人権ホットライン	☎0570 - 070 - 810(ナビダイヤル、平日 8時30分～17時15分)
板橋区子ども家庭支援センター	●児童虐待相談専用電話 ☎3579 - 2658(月曜～土曜、9時～17時) ●子どもなんでも相談 ☎3579 - 2656(月曜～土曜、9時～17時)
児童相談所	●東京都北児童相談所 ☎3913 - 5421(平日、9時～17時) ●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(24時間)
子どもの人権110番	☎0120 - 007 - 110(フリーダイヤル、平日 8時30分～17時15分)
板橋区高齢者虐待専門相談室	☎5970 - 7348(月曜～土曜、9時～17時)

※緊急の場合は、お近くの警察署にご相談ください。

自宅でできる体操などの動画を公開しています

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。

区ホームページでは、「CAP'S体操」「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」など、自宅でできる体操などの動画を公開しています。ぜひ、ご覧ください。



▲詳しくはこちらから



区では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、一部の業務を縮小・休止しますが、区民生活に必要な行政サービスは継続しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



区では、現在、特別定額給付金の郵送申請書の発送準備を進めています。オンライン申請は受付しています。最新情報は、区ホームページをご覧ください。