お知らせします

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の徴収猶予等

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、事業の休止・廃止、失業等で収入が著しく減少した場合等は、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料および介護保険料の徴収猶予等が受けられることがあります。詳細はお問い合わせください。

[問合せ] ▶国民健康保険料＝国保年金課こくほ保険料係☎5608－6126　▶後期高齢者医療保険料＝国保年金課長寿医療（後期高齢者医療）保険料担当☎5608－8100　▶介護保険料＝介護保険課資格・保険料担当☎5608－6937

お知らせします

特別区民税・都民税の徴収猶予等

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、納税が困難となった場合、徴収の猶予や換価の猶予を受けられることがあります。詳細はお問い合わせください。

[問合せ] 税務課納税係☎5608－6142・6143・6144・6145・6146・6147・6148

ご注意ください

宅地建物取引士による無料相談の休止

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、すみだ区民相談室（区役所1階）で毎週金曜日に実施している不動産一般相談を休止します。

[休止期間] 5月8日（金）開催分まで **[問合せ]** すみだ区民相談室☎5608－1616

東京都緊急事態措置相談センター

☎5388－0567

午前9時～午後7時
＊土・日曜日、祝日を含む

都では、新型コロナウイルス対策の特別措置法に定める要請・指示等の措置に対し、都民や事業者の疑問や不安に対応するため、左記のコールセンターを設置しています。

新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症の特徴・予防方法、心配な症状が出た時の対応など

墨田区新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口
☎0570－666－329（ナビダイヤル）
月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
＊祝日を除く

都「新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口」
☎0570－550－571（ナビダイヤル）
FAX5388－1396（聴覚障害のある方）
午前9時～午後9時　＊土・日曜日、祝日を含む
＊日本語（にほんご）、英語（えいご）、中国語（ちゅうごくご）、韓国語（かんこくご）での相談（そうだんか）可

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口」
☎0120－565－653（フリーダイヤル）
午前9時～午後9時　＊土・日曜日、祝日を含む

以下のいずれかの症状に当てはまるとき

- ☑ **風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている**
- ☑ **強いだるさ（倦怠感（けんたいかん））や息苦しさ（呼吸困難）がある**

㊟高齢者や基礎疾患がある方、妊娠している方は、上記の症状が2日程度続く場合

墨田区帰国者・接触者電話相談センター
☎5608－1443
月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
＊祝日を除く

休日・夜間の電話相談
都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
☎5320－4592
午後5時～翌日午前9時
＊土・日曜日、祝日は終日

[問合せ] 保健予防課感染症係☎5608－6191　＊新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は区ホームページを参照（右のコードを読み取ることでも接続可）

コード

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で生活資金にお困りの方へ

緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付け制度

生活資金にお困りの方に向けた生活福祉資金制度における緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付けを、無利子で行っています。

■緊急小口資金

[対象] 休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸付けを必要とする世帯
[貸付額] 20万円以内（一括交付）
[償還期間] 2年以内（均等月賦償還）

■総合支援資金

[対象] 失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯
[貸付限度額] ▶単身世帯＝月額15万円以内
▶２人以上世帯＝月額20万円以内
[償還期間] 10年以内（均等月賦償還）

＊必要書類や制度の詳細については、区および墨田区社会福祉協議会のホームページを参照

[申込み・問合せ]
墨田区社会福祉協議会☎3614－3902
〒131－0032東向島2－17－14
月曜日～金曜日の午前9時～午後5時

「どれを使えるか分からない」そんなとき、まずはご相談ください

商工業融資のあっせん等

問合せ
経営支援課経営支援担当（区役所14階）☎5608－6183

- ■ステップ1　経営支援課または取引のある金融機関へご相談ください
- ■ステップ2　必要書類をそろえてください
- ■ステップ3　経営支援課へお越しください
  ＊セーフティネット保証4号・5号、危機関連保証は要予約
- ■ステップ4　経営支援課で書類の確認と、あっせんの紹介書の発行を受けてください
- ■ステップ5　紹介書を取引のある金融機関へご提出ください

高齢者のための　呼吸を止めずに、ゆっくり行いましょう

自宅でできるストレッチと筋力トレーニング

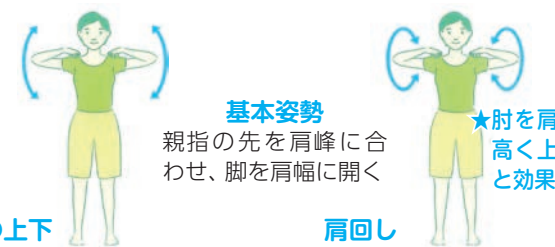
[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係☎5608－6178

首と肩のストレッチ

首

首を左右に傾ける　　首を横にゆっくり向ける

肩



基本姿勢
親指の先を肩峰に合わせ、脚を肩幅に開く

腕の上下
肘をゆっくり持ち上げて下げる（5回～10回反復）

肩回し
肘を前から後ろにゆっくりと大きく回す（逆回りも）

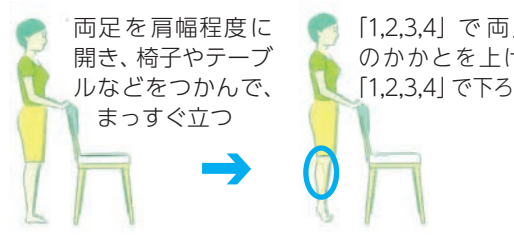
筋力トレーニング

1.膝伸ばし

椅子に座り、背筋を伸ばす　→　膝を伸ばしたまま、右足をゆっくり持ち上げる

右10回、左10回で1セット

2.つま先立ち



両足を肩幅程度に開き、椅子やテーブルなどをつかんで、まっすぐ立つ　→　「1,2,3,4」で両足のかかとを上げ、「1,2,3,4」で下ろす

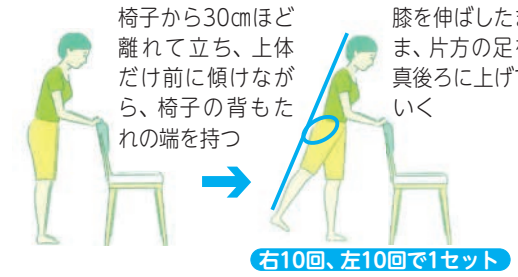
10回で1セット

3.もも上げ

椅子や机を持ち、足を肩幅程度に広げ、安定して立つ　→　膝を曲げながら、太ももが床と水平になるまで、足を上げる

右10回、左10回で1セット

4.足の後ろ上げ



椅子から30㎝ほど離れて立ち、上体だけ前に傾けながら、椅子の背もたれの端を持つ　→　膝を伸ばしたまま、片方の足を真後ろに上げていく

右10回、左10回で1セット

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

お知らせ　食中毒予防　肉や魚の汁が、生で食べる物や調理済の食品にかからないようにしよう　**[問合せ]** 生活衛生課食品衛生係☎5608－6943