



# 荒川区国際交流協会 事務局だより

2020年  
3月号

2020年2月25日発行

編集・発行 荒川区国際交流協会事務局（荒川区役所3階）

〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 荒川区役所地域文化スポーツ部 文化交流推進課内

HP <http://www.arakawa-kokusai.com>

E-mail: [kokusai@city.arakawa.tokyo.jp](mailto:kokusai@city.arakawa.tokyo.jp) Tel: 3802-3798 Fax: 3802-4769

## お知らせ

### 荒川区国際交流協会主催事業の中止・休止について

日頃より、荒川区国際交流協会の事業にご協力いただきありがとうございます。

この度都内において新型コロナウイルスの感染者が複数確認され、感染拡大の可能性があることから、参加者及び関係者の健康・安全面を第一に考慮し、以下の事業を中止・休止することといたします。

事業名	実施日	中止・休止
第25回外国人による 日本語スピーチ大会	2020年2月29日（土）	中止
国際交流バスハイク 千葉県 大多喜町	2020年3月14日（土）	中止
日本語教室（昼）	毎週火曜日・木曜日 午後2時～4時	3月から休止
日本語教室（夜）	毎週火曜日・木曜日 午後7時～9時	3月から休止
日本語サロン（月・夜）	毎週月曜日 午後7時～9時	3月から休止
日本語サロン（水・昼）	毎週水曜日 午後2時～4時	3月から休止
日本語サロン（水・夜）	毎週水曜日 午後7時～9時	3月から休止
親子日本語サロン	第2・第4木曜日 午前10時～正午	3月から休止

休止事業の再開時期については、状況を注視しながら判断するため現時点では未定ですが、再開を決定する際は事務局だよりや協会ホームページなどでお知らせいたします。荒川区国際交流協会の事業は会員の皆様のご協力により成り立っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## ～新型コロナウイルス感染症などにお気をつけください～

新型コロナウイルス感染症に限らず、風邪やインフルエンザ対策としても、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします（以下は厚生労働省啓発資料より引用）。

# ！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ① 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ② 咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



事務局だよりを e-mail で配信します！  
ぜひ、ご利用ください！

メール配信の方には、事務局だよりをカラーでご覧いただけます。是非ご登録ください。詳しくは事務局へご連絡ください。  
e-mail : kokusai@city.arakawa.tokyo.jp

### 編集後記

ジムのインストラクターから聞いた話によると、感染症予防には免疫力を高めることが有効だそうです。免疫力の大部分は腸にあるので、3食の中で異なる発酵食品を摂り、十分な睡眠時間を確保し規則正しい生活をするなど、腸内環境を整えるよう努めましょう。また、体温を上げることも免疫力強化につながるため、ウォーキングより負荷の高い運動を週に2, 3回行い、筋力を強化・維持することも必要です。（安藤）