

●特別定額給付金の申請はお済みですか？

多摩市はオンラインによる申請の受け付けを5月1日から、また郵送による申請の受け付けを6月1日から開始しています。まだ申請がお済みでない方・不備連絡があった方は、早めの申請・再提出をお願いします。

申請期限は8月31日(月)消印有効です。必ず申請期限内での申請をお願いします。

▽給付対象者 令和2年4月27日に多摩市に住民登録がある方

▽問合せ 総務契約課特別定額給付金係 (多摩市新型コロナウイルスコールセンター)

☎042-400-1612

FAX042-400-1370

●新型コロナウイルス感染症と熱中症

新型コロナウイルス感染症の予防には、マスクをして飛まつを防止することが有効だとされています。

しかし、マスクをしていない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が高くなるなど、体に負担がかかることがあります。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合には、マスクを外して、熱中症にならないようにしましょう。

★熱中症にならないための注意点

①のどが渇いていなくても、こまめな水分補給

*1時間ごとにコップ1杯の水分(1日当たり1.2リットルを目安)

*入浴前後や起床後にも水分補給

②暑さを避け、涼しい服装と日傘や帽子を使う。少しでも体調が悪くなったら涼しい室内や日陰に移動。

③マスクを着用している時は・・・*激しい運動は避ける

*気温・湿度が高い時は特に注意！

④日頃から体調管理を・・・*毎朝定時の体温測定と健康チェック！

*体調が悪い時は、自宅で静養

★熱中症になったら

涼しい場所に避難⇒衣服をゆるめて風通しを良くする⇒*皮膚に濡らしたタオルやハンカチを当て、うちわや扇風機などであおぎ、体を冷やす
*冷えたペットボトルや氷を、首の付け根の両脇、脇の下、太ももの付け根に当てる

※重症の場合には、救急車を呼び、現場ですぐに体を冷やし始めることが大切です。

★熱中症の疑いのある方への水分・塩分の補給方法

応答が明瞭で意識がはっきりしている場合は・・・水分と塩分を同時に補えるスポーツドリンク等を与える
意識障害がある場合や吐き気がある場合は・・・口から水分を飲むのは禁物！医療機関で点滴が必要

★エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

*窓とドアなど2カ所を開ける *扇風機や換気扇を併用する *換気後はエアコンの温度を再設定

▽問合せ 健康推進課☎042-376-9111

●新型コロナウイルス感染症と風水害

台風や局地的な豪雨など、風水害の発生しやすい時季となりました。

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大している今、避難所で密集状態が発生しないよう、避難に対しても、これまでとは異なった考え方をする必要があります。避難について、今一度ご確認をお願いします。

★ご自身の避難方法を確認してください

お住まいの地域の状況によって、避難の方法が異なります。令和2年3月に全戸配布した「多摩市洪水・土砂災害ハザードマップ」を参考に避難方法をご確認ください。

★避難の方法

●垂直避難⇒自宅や近くの建物の上層階への避難

●水平避難⇒縁故避難・・・親戚や知人宅、宿泊施設などへの避難

縁故避難先がないとき・・・避難所への避難

▽問合せ 防災安全課☎042-338-6802

●多摩消防署からのお知らせ『救急車の適正利用にご協力を！』

救急車はこんな時に呼んでください。

- *意識がない（返事がない）
- *けいれんが止まらない
- *大量の出血を伴うけが
- *広範囲のやけど
- *ものをのどに詰まらせて呼吸が苦しい、意識がない
- *交通事故、溺れている、高い所からの転落
- *子どものじんましん、顔色が悪くなった
- *子どもの様子がおかしい

▽問合せ 多摩消防署予防課 ☎042-375-0119

●今年もやります！ 公園での水遊び

みんなが安心して遊べるように、一人ひとりが感染症対策の徹底をお願いします。

▽日程：8月31日(月)まで

▽場所：鶴牧東公園、一本杉公園、乞田・貝取ふれあい広場公園

▽問合せ 公園緑地課 ☎042-338-6827

※利用上の注意

密集・密接しないよう、譲り合って遊びましょう！

※今後の感染拡大状況などによって中止になる場合は、多摩市公式ホームページでお知らせします。

きゅうじつしんりょうとうばん い

休日診療当番医 9:00～17:00

多摩市医師会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

8/16(日) やはの内科胃腸科クリニック ☎042-356-3761
関戸 1-11-9 桜ヶ丘富沢ビル 6F

8/23(日) 山善内科クリニック ☎042-372-5588
一ノ宮 4-40-3 1F

8/30(日) 多摩かぜまちクリニック ☎042-338-6611
諏訪 2-2 ブリリア多摩ニュータウン B-100

9/ 6(日) 布施川医院 ☎042-373-5858
落川 1329

9/13(日) 中村内科医院 ☎042-375-7757
諏訪 5-10-7

- 急病人に限ります
- 健康保険証・乳幼児医療証等を忘れずに
- 必ず時間内に
- ※来院前に電話連絡を
- ※当番医は、都合により変更の場合あり

子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科

子どもの急病にはまずこの診療所を受診ください。

(19:00～21:45) ☎042-375-0909 関戸 4-19-5

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

(日・祝の 9:00～15:30) ☎042-376-8009

※要事前電話連絡



診療機関の案内(24時間体制で実施)

急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042-375-9999

消防庁救急相談センター ☎#7119(携帯電話、PHS、

プッシュ回線) ☎042-521-2323(ダイヤル回線)

東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ☎03-5272-0303

外国語医療情報(東京都保健医療情報センター)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

★外国人のための生活相談室

第1・第3木曜日 (13:30-16:30) TIC 活動室 (ヴィータ7階) ※予約制

★日本語教室の予定



たましいたくじぎょう 多摩市委託事業

◆月曜クラス	ココリア多摩センター他	10:00-12:00	9/7,14,28
◆ "	東永山複合施設 302 教室他	10:00-12:00	9/7,14,28
◆木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00-12:00	9/3,10,17
◆ "	" "	19:00-21:00	9/3,10,17
◆土曜クラス	" "	14:00-16:00	9/5,12,26

(受講料:会員=無料)

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

6月より、感染予防対策を取りながら、再開をしました。今年度は、8月も開催する予定です。8月の開催状況については、TIC事務局までお問合せください。

発行 多摩市役所 くらしと文化部 文化・生涯学習推進課

☎ 042-338-6882 毎月10日発行



作成・編集 多摩市国際交流センター(TIC)

事務局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <https://www.tic-tama.jp>

月～土 10:00～17:00 (日、第1・3月、祝、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※記事に関するご意見・ご希望がありましたら上記までお寄せください。また、当会報は4ヶ国語(日本語・英語・中国語・ハンブル)で用意してありますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。

編集 森 紗智子