

## こころの健康をみんなで考えてみませんか？

周囲の環境の変化、新型コロナウイルス感染症への対策、慣れないオンラインでのコミュニケーションなど…。慌ただしい日々、例年にはない事柄が続いていますが、心配事はありませんか？  
体の健康と同じように心の健康も気にかけて、2020年を乗り切りましょう。

～家族や友人、同僚など周囲の方の心の不調に気づいたら～

- ① いつもと違うと感じたときは、まず、「元気がないけど大丈夫？」など、声をかけましょう。
- ② 次に、相手の悩みを真剣に受け止め、共感の気持ちを忘れずに、寄り添いながら話を聴きましょう。
- ③ それから、問題を整理し、適切な相談機関につなげ、その後も見守りましょう。

●9月は自殺対策強化月間です…心が疲れてしまった時は、一人で抱え込まずに、まずは相談してみましょう。

<多摩市の相談窓口>

\*心の悩みに関すること＝心のテレホンサービス ☎042-338-6818

毎週金曜日午後1時30分～4時、専門カウンセラーが電話で相談に応じます。

\*就労・経済的な悩みなど、生活に関すること＝しごと・くらしサポートステーション ☎042-338-6942

月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時に、専門の相談員が解決に向けたお手伝いをします。  
まずは電話で相談してください。

※東京都が実施する相談窓口、事業等は、以下のURLより確認してください。

HP [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign\\_0209.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign_0209.html)

▽問合せ 福祉総務課 ☎042-338-6889

## 新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力ください

外出の際は次の点にご協力ください。

- ① マスクの着用
- ② 外出前の検温
- ③ 体調不良の時は外出を自粛
- ④ 密閉・密集・密接の「3つの密」を避けて行動

## 熱中症にご注意ください

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）が確保できる場合は、マスクを外し、熱中症にならないようにしましょう。暦の上では秋になりましたが、まだまだ気温が高い日は続いています。引き続き、熱中症にご注意ください。

▽問合せ 健康推進課 ☎042-376-9111

## 東京都認証保育所入所児童募集のご案内

東京都認証保育所は、送り迎えに便利な駅前にある保育施設などを、多様化する保育ニーズに対応するため東京都が独自に認証している都市型の保育施設です。市内に東京都認証保育所は、10園あります（公式ホームページ参照）  
利用者は保育所と直接利用契約ができます。

令和3年4月入所をお考えの方は、各園に問い合わせてください。

▽問合せ 子育て支援課 ☎042-338-6850

公式ホームページ  
はこちらから→



## 子ども医療費助成制度の医療証の更新

〔乳〕〔子〕医療証の更新…現在お持ちの〔乳〕医療証または〔子〕医療証は、9月30日（水）まで有効です。引き続き該当する方へ9月18日（金）以降に新しい医療証を郵送します。

現況届を提出してください…更新の手続きが必要な方へは8月上旬に現況届を送付しました。新しい医療証交付を受けるためには、現況届の提出が必要です。忘れずに提出してください。

▽問合せ・提出 子育て支援課 ☎042-338-6851

## 9月は児童扶養手当の支払い月です

令和元年11月の制度改革で、支給月が奇数月の年6回払いになりました。

令和2年7月分～8月分の児童扶養手当を指定された口座に振り込みます。

▽振込日 9月11日（金） ※9月下旬になっても振り込まれていない場合は、要連絡。

▽問合せ 子育て支援課 ☎042-338-6851

# 令和2年全国一斉国勢調査が始まります ～国勢調査が始まって100年～

9月14日(月)以降に、「国勢調査員証」・「腕章」を付けた調査員が各世帯を訪問し、インターホン越しで国勢調査の概要説明を行った後、郵便受けに調査票などの資料を投函しますので、回答へのご協力をお願いします。

▽調査期日 令和2年10月1日現在   ▽調査対象 日本国内に住んでいるすべての方(外国人を含む)および世帯  
 ▽調査事項 全16問   ▽回答方法 次の①～③のいずれか。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、原則①または②の方法で回答 ①パソコン・タブレット・スマートフォンからインターネット回答 ②調査票に記入し、返信用封筒で郵送 ③調査票に記入し、調査員に手渡し

※国勢調査を装った不審な訪問者や電話・メールには回答しないでください。

▽回答期間 ①調査票が届いた日～10月7日(水) ②③10月1日(木)～7日(水)

▽問合せ 多摩市国勢調査コールセンター ☎03-6630-6354[9月14日(月)～11月20日(金)午前9時～午後7時]、企画課 ☎042-338-6815

## 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/>

- 9/13(日) 中村内科医院 ☎042-375-7757  
諏訪 5-10-7
- 9/20(日) 新垣内科外科クリニック ☎042-373-0514  
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル3F  
にしだこどもクリニック ☎042-376-1001  
永山 1-2-14 フローラ永山1F
- 9/21(月・祝) 多摩永山高田クリニック ☎042-400-5145  
貝取 3-6 医療モール永山3F  
武井小児科 ☎042-357-3030  
関戸 2-69-3
- 9/22(火・祝) 田村クリニック ☎042-356-0677  
落合 1-32-1 多摩センターペパビル5F  
まえはら小児科 ☎042-374-5028  
関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ5F

- 9/27(日) 齊藤内科呼吸器科  
☎042-373-2522  
永山 4-2-6-202
- 10/4(日) みゆきクリニック  
☎042-372-4853  
連光寺 1-8-3

- 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

## じゅんやしんりょうじょ けんこう ない しょうにか こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

こ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

## きゅうじつ し か おうきゅうしんりょうじょ けんこう ない し か 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



## しんりょうきかん あんない じかんたいせい じつし 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

## がいこくじん せいかつそうだんしつ ★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

## にほんごきょうしつ よてい ★日本語教室の予定

(受講料: 会員=無料)

◆月曜クラス	ココリア多摩センター(キャリアマムホール他)	10:00-12:00 他	9/7,14,28	10/5,12,19
◆ "	東永山複合施設 302 教室他	10:00-12:00	9/7,14,28	10/5,12,19
◆木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00-12:00	9/3,10,17	10/1,8,15,22
◆ "	" "	19:00-21:00	9/10,17	10/1,8,15,22
◆土曜クラス	" "	14:00-16:00	休講	10/3,10,24

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局



詳しくは、TIC事務局まで  
お問合せください

たましいたくじぎょう  
多摩市委託事業

はっこう た ま し や く し ょ      ぶん か ぶ   ぶん か   しょうがい が く し ゅ う す い し ん か  
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

まいつきとお か はっこう  
毎月10日発行



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](mailto: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・ハンガール)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 村田 久美子