

●コロナや熱中症に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう

全国的に新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加しています。市内でも感染者が増えています。熱中症に注意しつつ、基本的な感染予防対策と感染を広げないための行動にご協力をお願いします。

基本的な感染予防対策

- ・エアコン使用中も、窓開放や換気扇などで、こまめな換気をする
- ・混雑する場所や時間をできるだけ避け、3密を回避する
- ・熱中症に注意しつつ、人と会話をする時や混雑する場所では、適切にマスクを着用する
- ・認証店を選んで会食し、帰宅後・食事前・出勤時や入店などの際はこまめな手洗い・手指消毒をする

感染を広げないために

- ・外出する際は、体調を確認し、発熱や倦怠感がある場合は軽度であっても外出を控える
 - ・早めのワクチン接種を検討する
 - ・発熱や体調に異変を感じたら、かかりつけ医を受診する
- ▽問合せ 健康推進課 ☎042-376-9111

●コロナかな?と思ったら、ご相談ください

発熱などの症状がある場合

①かかりつけ医に電話で連絡を ②かかりつけ医がない場合は、次の相談窓口へ

■東京都発熱相談センター ☎03-6258-5780 ☎03-5320-4592

▽相談時間:24時間・毎日 看護師・保健師が対応。多言語対応可

■東京都発熱相談センター「医療機関案内専門ダイヤル」 ☎03-6732-8864

▽相談時間:24時間・毎日 一般オペレーターが対応

■診療・検査医療機関の一覧 (東京都福祉保健局ホームページ)

▽発熱など感染が疑われる症状に対応している医療機関リストを掲載 ⇒



感染に関する不安を抱えている方

■新型コロナ・オミクロン株コールセンター ☎0570-550-571

▽相談時間:9:00~22:00・毎日 一般的な相談やオミクロン株に関する相談に対応。多言語対応可

■多摩市新型コロナ電話相談 ☎042-376-9111

▽相談時間:月~金曜日・9:00~17:00(祝日を除く)

看護師・保健師などが保健所と連携しながら対応。「新型コロナ電話相談」とお伝えください

自宅療養中の方

■自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京) ☎0120-670-440

▽相談時間:24時間・毎日

療養中に体調が悪化した場合や、食料品の配送など、療養中の困り事に対応。多言語対応可

■多摩市自宅療養者の方への食料支援

▽対応時間:月~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)

「自宅療養中の支援物資申し込み」・住所・氏名・電話番号を

新型コロナ食料支援専用ダイヤル ☎080-7999-9680、FAX 042-371-1235 へ



●多摩消防署からのお知らせ

■本格的な夏の暑さで熱中症が増える時期です。熱中症は屋外だけでなく室内でも発生します。室内温度を確認するなど熱中症にならないよう次の点に注意しましょう。

- *暑さに身体を慣らしていく
- *高温・多湿・直射日光を避ける
- *計画的に、こまめに水分を補給する
- *運動時などは計画的に休憩を取る
- *夏の車内は想像以上に高温になります。車から離れるときは子どもだけにしない
- *屋外で人と十分な距離を確保できる場合は、マスクを外して適宜休憩する

■夏は河川やプールなどに出かける機会が増える一方、溺れて救急搬送される事故も多くなります。乳幼児は、深さ数センチのビニールプールでも溺れることがあります。河川やプールなどで溺れる事故は、生命を脅かす事故となる可能性が高いため十分に注意しましょう。

■9月1日は「防災の日」です。また、この頃は台風シーズンを迎えることから、8月30日~9月5日を防災週間としています。東日本大震災などの自然災害から教訓を学び、首都直下地震などによる被害予想を踏まえて、ハザードマップの入手・避難経路の把握・日用品の備蓄状況などを確認しましょう。

● 8月の本庁舎 土・日の部分開庁

▽日程:13日(土)・28日(日)

▽時間:8:30~12:00、13:00~17:00

▽取り扱い業務:

印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜日のみ)

▽備考:一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください。

▽問合せ 市民課 ☎042-338-6880、納税課 ☎042-338-6852、保険年金課 ☎042-338-6840

救急車の適正利用を！迷ったら「#7119」へ～

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/>

8/11(木祝) つるまき八木クリニック
鶴牧 5-4-1 ☎042-319-3449

8/14(日) からきだ駅前クリニック
唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104 ☎042-376-3800

8/21(日) せいせきサトウクリニック
関戸 1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘 S・C C館 1F
☎042-337-2715

8/28(日) 椎の木内科クリニック
落合 6-15-4 第5椎の木ビル ☎042-337-5711

9/4(日) 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

9/11(日) 山善内科クリニック ☎042-372-5588
一ノ宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1F

●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 おうきゆうしんりょうじょ けんこうせんたーない し か
休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

(日・祝の9:00～15:00) ☎042-376-8009

注 要事前電話連絡



しんりょうきかん あんない じかんだいせい じっし
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

がいこくご いりょうじょうほう どうきょうとほけんいりょうじょうほうせんたー
外国語医療情報(東京都保険医療情報センター)

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 (受講料:会員は無料)
★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

※日本語教室は
8月はお休みです。

クラス	会場	時間	日程	
			9月	10月
月曜クラス	パルテノン多摩 4階会議室 / キャリアマム	9:45～11:45	5日・12日	3日・17日・24日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	5日・12日	3日・17日・24日
木曜クラス	TIC活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	15日・22日・29日	6日・13日・20日
		19:00～21:00	8日・15日・22日	6日・13日・20日
土曜クラス	TIC活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	3日・10日・24日	1日・15日・22日

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC事務局

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 まいつきとおか はっこう
発行 多摩市役所 暮らしと文化部 文化・生涯学習推進課 ☎ 042-338-6882 毎月10日発行



さくせい へんしゅう たましこくさいこうりゅう
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: <http://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)(2022年夏季休暇8/11～8/16)

※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 菅井洋子