


本号に掲載している情報に関して、今後、新型コロナウイルス感染症対策で延期・中止や内容を変更する場合があります。最新の情報に関しては市HP(右のQRコードからもアクセス可)をご覧ください。各担当課へお問い合わせください。



発行/国分寺市 編集/政策部市政戦略室 〒185-8501 東京都国分寺市戸倉1-6-1 ☎(042)325-0111 FAX(042)325-1380  
 市公式ホームページ(市HP)、市公式ツイッター、市公式フェイスブック、市モバイルサイトは、国分寺市 で検索 市長へのファクス☎(042)324-0906

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策

# 特別定額給付金のご案内

## 給付対象者

基準日である4月27日時点で住民基本台帳に登録されている方

## 受け取りができる方

給付対象者が属する世帯の世帯主がまとめて申請・受け取り

## 給付金額

給付対象者お一人につき一律10万円

## 手続方法(下記のいずれか)

5月下旬に  
送付予定

### 郵送による手続き

- ①市から世帯主宛てに申請書などを郵送
  - ②書類に必要事項を記入し、次の書類を添付して市に郵送
- 振込先口座の確認書類 ●本人確認書類

マイナンバーカードをお持ちの方限定

### オンラインによる手続き

マイナポータルから振込先口座を入力  
振込先口座の確認書類をアップロード

問い合わせ先  
 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎(0120)95-0178  
 音声ガイダンスに従い「4」を選択した後「1」を選択してください  
 午前9時30分～午後6時30分(土・日曜日、祝日を除く)

郵送による受付開始から**3か月以内**に申請をしてください

特別な事由がある方

配偶者からの暴力を理由に避難している方で、事情により4月27日以前に今お住いの市区町村に住民票を移すことができない方は、申し出の手続きを行うことで、世帯主でなくても同伴者の分を含めて給付金を受け取ることができます。

詳しくは総務省の特別定額給付金に関するHPをご覧ください。

※手続きなどは今後変更になる可能性があります

## よくある質問

Q. 収入による条件はありますか?  
 A. ありません。給付対象者の要件を満たせば一律支給します。

Q. 給付金はどのように申請し、受け取るのですか?  
 A. 申請は郵送またはオンラインによる手続となります。受け取りは本人名義の金融機関口座に振り込みます。  
 ※金融機関口座がないなど、真にやむを得ない事情がある場合に限り窓口での給付を行うことがあります

給付金に関する手続きや制度に関する問い合わせ先  
**総務省コールセンター ☎(03)5638-5855**  
 午前9時～午後6時30分(土・日曜日、祝日を除く)

## それ、給付金を装った詐欺ではありませんか?

新型コロナウイルス感染症の拡大に便乗した振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。

- 市・都・国の職員がATMの操作をお願いすることは絶対にありません
- 給付金のために手数料などの振り込みを求めることはありません

少しでも「おかしい」「怪しい」と感じた場合は警察署へご相談ください。

小金井警察署☎(042)381-0110または警察相談専用電話#9110

## 市内の公共施設は原則6月15日(月)まで休業を延長します

### 出前&テイクアウトを行っている飲食店を紹介

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け売上が減少している市内飲食店や、3密を回避するため外食を控えている市民の皆さまを支援するため、出前&テイクアウトに対応している市内飲食店のリストを作成し、市のホームページ等で紹介します。

詳しくは、市HPまたは経済課(内351)

テイクアウトした料理を写真に撮ってSNSに投稿しましょう  
 ハッシュタグは「#国分寺エール飯」で!!

外国人のみなさんへ For foreign residents 外国朋友们

新型コロナウイルスについて  
 やさしい日本語や 外国語での お知らせを  
 市の ホームページで 見ることができます。

Visit our website for multilingual information related to the novel coronavirus.

有关新冠病毒的消息(中文)请登录  
 市的主页进行查询



暮らし

### 平成30年度 市温室効果ガス排出量等 調査集計結果

地球温暖化防止行動計画に基づき、毎年度市の事務・事業から発生する温室効果ガス排出量を算出しています。第三次計画では、基準年度(平成24年度)の基準排出量(二酸化炭素換算値1万443t)に対し、平成30年度までに15%以上削減することを目標としています。平成30年度の温室効果ガスの総排出量は約1万1千484t(二酸化炭素換算値)で、基準排出量に比べ10%増加しました。詳しい集計結果は、市HP・オープンナー(市役所附属棟)をご覧ください。

市では、施設の照明の間引き、執務室内の消灯推進などエネルギー使用量の削減に取り組みました。また、もやせるごみへのプラスチックごみ混入をなくすことで、ごみ焼却から発生する温室効果ガスの排出量を減らすことができます。引き続き、皆さんのご協力をお願いします。

### 今月の保険料

今月は次の保険料の納期です。  
介護保険料(過年度分)  
後期高齢者医療保険料(過年度分)

納期限 6月1日(月)

※転入してきた方、所得に変更があり保険料が増額した方など

保険料名	介護保険料	後期高齢者医療保険料
問い合わせ	高齢福祉課 (いずみプラザ内) ☎(042)321-1301	保険年金課 (市役所第1庁舎) (内319)

※5月中旬に納付書を郵送

### 今月の市税

税目	納期限
固定資産税・都市計画税(第1期)	6月1日(月)
軽自動車税(全期)	
国民健康保険税(随時期)	

お近くの金融機関などで納付をお願いします(ゆうちょ銀行(郵便局)では納期限後は納付できません) / 市税を納付いただくときは、税目・期別を確認してください / 市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください / バーコード、確認番号などが付いている納付書はコンビニエンスストア・モバイルレジ・クレジットカード(インターネット利用)でも納付いただけます(納期限まで)。詳しい納付方法はお問い合わせください。

#### ■休日納税窓口

市税のほか、納期限内のもので納付書をお持ちいただいたものに限り、負担金・使用料等も納付できます。また、納税相談もできます。

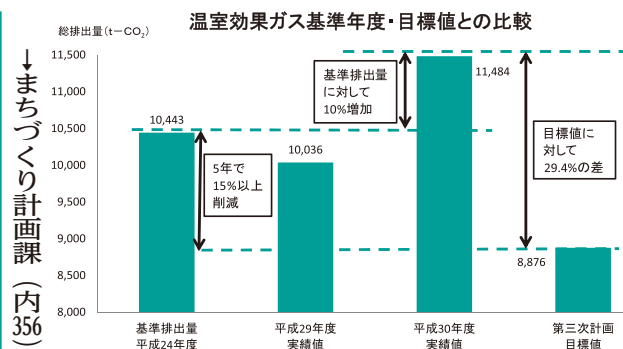
日時	5月31日(日) 午前8時30分～午後5時
場所	納税課(市役所第1庁舎)

→納税課(内553)

#### 納税通知書は届きましたか

令和2年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書を、5月1日に郵送しました。届いていない方は、ご連絡ください。

↓課税課(内326)



## マイナンバーの通知カードに関する手続きを終了



マイナンバーの通知カードが5月25日(月)(予定)に廃止されることに伴い、発行・再発行、氏名・住所の記載変更の手続きを22日(金)に終了します。

※お持ちの通知カードは、氏名や住所などに変更がない限りマイナンバーを証明する書類として使用できます

#### この機会に

### マイナンバー(個人番号)カードの申請をご検討ください



マイナンバー(個人番号)カードはマイナンバーの証明だけでなく、コンビニエンスストアで証明書を取得することができます。申請は、郵送やインターネットなどから行えます。詳しくは、<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/ku-rashi/1010836/1008536/1016116.html>(右QRコードからアクセス可)をご覧ください。



→市民課(内310)

## 住居確保給付金の支給対象者を拡大

新型コロナウイルス感染症の感染拡大等の状況を踏まえ、住居確保給付金制度の支給対象者が拡大されました。経済的に困窮し、住居を喪失またはその恐れのある方を対象に、家賃相当額(上限あり)を原則3か月支給します。

#### 相談・申請方法

電話で予約のうえ、自立生活サポートセンターこくぶんじへ

☎(042)324-8311

☒月～金曜日(祝日除く)

午前9時～午後5時

→生活福祉課(内586)

### 令和3年度実施提案型協働事業

## 市民活動団体の事業提案を募集

市民活動団体の自由な発想で、市民自治の推進や市民サービスの向上などを目的とした事業提案を募集します。提案後は、協働事業審査会の審査を経た事業を提案団体に委託し、市と協働で実施します。

☒電話で提案概要をご連絡のうえ、6月15日(月)までに必要書類を郵送(消印有効)または☒community@city.kokubunji.tokyo.jpで〒185-0012本町2-2-1cocobunji EAST3階アクティ・ココブンジ内協働コミュニティ課へ※提出後は団体名・連絡先・担当者名を電話してください

☒選考方法 1次審査=書類審査・2次審査(1次審査合格団体のみ)=プレゼンテーション※詳しくは募集要項をご覧ください

☒詳しくは市HPの募集要項をご覧ください ☒お問い合わせください →協働コミュニティ課 ☎(042)327-3771

#### いずみホール主催事業

## 国分寺うたごえ喫茶



7月18日(土)午後2時～(開場=1時30分)  
いずみホール

プロのステージリーダーの指導で、上手によりもみんなで楽しくをテーマに、一緒に歌います。歌が苦手な方も気軽にご参加ください。

☒出演ステージリーダー=津田伸子さん

ピアノ=小松原奈々子さん

☒定50人

☒¥大人=1,000円・学生=500円・未就学児=無料※当日支払い

☒5月19日(火)午前10時からいずみホール窓口または午後1時から電話で※先着順。窓口での受け付けが優先。翌日以降午前9時から受け付け

☒同ホール ☎(042)323-1491

→文化振興課 ☎(042)313-8182

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。

# 附属機関等の公募委員候補者を募集

市政への市民参加の機会を創出し、多様な意見などを反映させるため、附属機関等（委員会・協議会など）の公募委員候補者名簿への登録案内を郵送します。申し込みいただいた方の中から、附属機関等の委員の改選時などに就任を依頼します。

**対**住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の800人

市を良くしていきたいという思いが強くなった

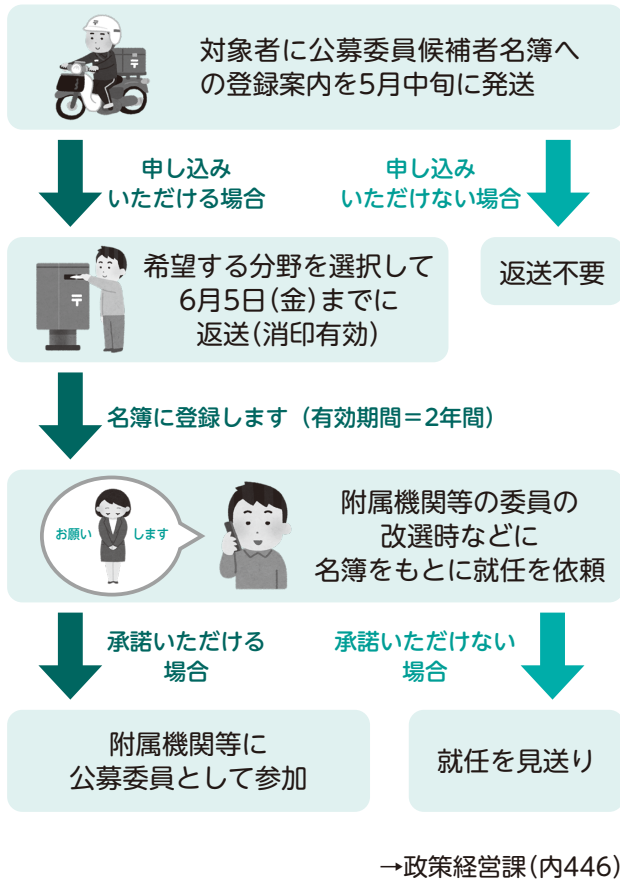
知識や経験がなくてもできました

市政のことが知ることができた



参加者の声

## 附属機関等の委員への就任の流れ



## 子ども家庭支援センター運営協議会委員を募集

子ども家庭支援センターの基本的な活動内容・運営に関する審議や、重要事項の意見申し立てを行います。

**対**応募時に市内在住の18歳以上で、子ども家庭支援センターと子育てに関心があり、会議(年

4回・土曜日に2時間程度開催)に出席できる方※市の他の附属機関の公募委員を除く定2人以上  
**内任期** 6月から2年間**報酬** 9千500円/回  
**対**6月1日(月)までに、作文「国分寺市での子育てについて思うこと」を800字、1千200字にまとめ、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、郵送(必着)で〒185-0034光町3-13-20子ども家庭支援センターぶんちっくへ**選考方法** 作文審査※情報公開の対象。返却不可  
 ↓子育て相談室 ☎042-572-8138

**公開** しています

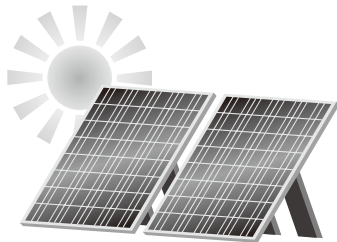
- 農業委員会総会  
 日 5月20日(水)午前9時30分  
 場 丁A東京むさし国分寺支店  
 ↓農業委員会事務局(内394)
- 教育委員会定例会  
 日 5月27日(水)午前9時30分  
 場 ひかりプラザ  
 ↓教育総務課 ☎042-574-4040
- 選挙管理委員会定例会  
 日 6月1日(月)午前9時30分  
 場 市役所第4庁舎2階会議室  
 ↓選挙管理委員会事務局(内367)

# 住宅用太陽光発電機器等 設置費用の一部を助成

所有する市内の住宅に、次の対象機器を新たに設置した方へ、助成金を交付します。

### 対象機器・助成金額

- 太陽光発電機器 = 発電量1キロワットにつき20,000円(上限80,000円)
- 燃料電池(エネファーム) = 一律40,000円



**対**市内に住宅を所有している個人・法人※住宅の所有者が申請者になります/事業所が併設されていても住宅としての延べ床面積が過半を超えていれば対象/自立した電源確保を目的としているため、全量売電の場合は対象外

**申**事前にまちづくり計画課(市役所第2庁舎)へ電話で相談のうえ、対象機器の設置後、令和3年3月31日(水)までに必要書類を郵送等で〒185-8501同課へ※詳しくは市HPをご覧ください

→まちづくり計画課(内548)

# ブロック塀等の調査にご協力ください

市内の道路に面するブロック塀等の安全性を確認する調査を行います。

- 期間** 6月~令和3年2月
- 調査者** 市が委託した建築士
- 調査対象** 市内の道路に面するすべてのブロック塀など(石・万年塀、レンガ造の塀を含む)
- 注** 基礎・詳細調査の費用負担はありません。詳しくはお問い合わせください

## 調査の流れ

- 基礎調査**  
目視での塀の安全確認
- ↓
- 詳細調査**  
(安全性に疑いがある時)  
調査の際に所有者等へ声をかけて塀の傾きなどを確認
- ↓
- 調査結果の説明**  
詳細調査結果の説明・撤去工事等助成制度の案内



詳細調査中

→建築指導課(内485)

# 特殊詐欺等対策電話機購入費用の一部を補助

特殊詐欺から自分の身を守りましょう



特殊詐欺等対策電話機(\*)購入費用の一部を補助します。

(\*)自動通話録音機能と自動で相手に通話を録音することを伝える機能が備わった電話機

**対**特殊詐欺等対策電話機を購入した市内在住の65歳以上の方※自動通話録音機の貸与・特殊詐欺等対策電話機購入補助を受けている方、購入後1年を経過したものを除く

**補助額** 購入費用の1/2※上限5,000円

**申**電話で補助の対象となることを確認のうえ、申請書兼請求書と必要書類を郵送で〒185-8501防災安全課へ

**申請書配布** 市HPからダウンロード可。希望する方には申請書類を郵送します

**注**自動通話録音機能が作動するかを確認するため、購入した電話機を設置後に申請してください

令和元年の市内の特殊詐欺被害 27件・約3,119万円

着信から録音までのイメージ

- 着信** 着信すると、自動で「この電話の通話内容は防犯のために録音されています。あらかじめご了承ください」という警告メッセージを流します ※メッセージは機種によって異なります
- 呼び出し** 警告メッセージの後、電話の呼び出し音が鳴ります
- 通話** 受話器を取り通話が始まると、自動的に録音を始めます

→防災安全課(内357)

## 6月の おれんじCafe

☞認知症の方やその家族、地域の方  
🕒午後1時～4時  
💰¥100円

### おれんじCafeにんじん

📅3日・17日(水)  
📍リハセンターにんじん・健康の駅  
(西元町2-16-34㉿・ライオンズ  
武蔵国分寺公園124号)  
☎(042)322-7706

### おれんじCafeサンライト

📅9日・23日(火)  
📍特別養護老人ホームサンライト  
(西町1-31-2)  
☎(042)595-7351

→高齢福祉課☎(042)321-1301

## 児童虐待を防止するためのLINE相談 子ゴコロ・親ゴコロ相談 @東京をご利用ください



都では、児童虐待を防止するため、LINEを活用した相談を受け付けています。子育ての悩みや困っていることなど、一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

### 相談対応時間

月～金曜日＝午前9時～午後11時(受付＝午後10時30分まで)  
土・日曜日、祝日＝午前9時～午後5時

LINE公式アカウント名子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

☞都内在住の18歳未満の子どもと保護者

☞利用方法QRコードから友だち登録をしてご相談ください

☞問都福祉保健局計画課☎(03)5320-4137

☞注虐待の通告は児童相談所全国共通ダイヤル☎189をご利用ください



→子ども家庭支援センターぶんちっち☎(042)572-8138

## 福祉理美容の訪問理美容券・無料券を発行

国分寺地区理容組合・都美容生活衛生同業組合立川支部の協力(料金の一部を組合加盟店で負担)で、訪問理美容券と無料券を下表1の対象者へ発行します。訪問理美容券の負担額は下表2、利用できる店舗は下表3をご覧ください。

☞訪問理美容券＝高齢福祉課☎(042)321-1301  
(内117)／無料券＝障害福祉課☎(042)325-0111(内344)

表1 訪問理美容券・無料券対象者と申請方法

種類	対象者(在宅の方)		申請方法※申請後、券を郵送
	区分	枚数/年	
訪問理美容券	要介護3以上の方 ※40歳～64歳の特定疾病で要介護3以上に認定されている方を含む	4枚	対象者で希望する方は、申請書(高齢福祉課・各地域包括支援センターで配布※市HPからダウンロード可)を郵送または直接〒185-0024泉町2-3-8高齢福祉課(いずみプラザ内・市役所第2庁舎)へ☞印鑑
無料券	身体障害者手帳(1・2級)または愛の手帳(1・2度)をお持ちで、訪問理美容券の対象ではない方		対象者で希望する方は、申請書(障害福祉課で配布※市HPからダウンロード可)を郵送または直接〒185-8501障害福祉課(市役所第2庁舎)へ☞印鑑

表2 訪問理美容券の自己負担額

区分	内容	必要枚数	利用者負担額(1回当たり)
自宅へ訪問	理容	1	500円
	美容		
店舗でサービス	理容(カット)	1	300円
	美容(カット・洗髪・ブロー)		
	美容(パーマ)	2	600円

☞注負担額を直接協力店に支払い。生活保護受給者は無料

表3 福祉理容・美容協力店 (\* )店舗での利用のみ。訪問は行っていません

理容店					
所在地	店名	☎(042)	所在地	店名	☎(042)
東元町1-22-14	たかはし理容店	323-8887	西恋ヶ窪4-30-27	理容エルモ	322-2052
東元町2-8-2	タツミ理容院	321-4789	東戸倉2-11-9	ヘアサロンカキタ	324-4047
西元町4-5-16	バーバーかおる	323-7240	新町1-11-4	髪処ささはら	315-5598
本町3-9-10	ロイド理容室	327-1135	戸倉2-24-49	理容ササハラ	577-0607
本町2-6-10-102	カットスタジオツカモト	322-2543	富士本1-21-51	キュアヘア	576-5455
本町2-23-10	天良理容所	325-0856	光町1-39-19	アプローゼン	574-0234
本町4-13-9	保科理容室(*)	325-1500	光町1-40-11	理容のなか	575-3437
本多4-1-15	ヘアサロンナグモ	322-5456	光町3-26-21	理容かとう	575-9652
東恋ヶ窪2-36-17	理容はせがわ	323-9720	高木町1-10-33	バーバークツカケ	575-3275
東恋ヶ窪4-20-7	理容クマガヤ	321-7010	高木町3-6-20	理容おかの	575-5782
西恋ヶ窪3-11-22	ヘアサロンタケザワ	323-9773	西町5-29-2	カットボックスエートス	576-3087
西恋ヶ窪3-36-37	ヘアサロントシ	328-3118	国立市東1-6-23	保科理容室(*)	572-0225

美容店		
所在地	店名	☎(042)
南町3-15-1	美容室アン	321-4368
本町2-3-2	花椿美容室	321-6739
本町4-1-10	Cream(クリーム)	359-3186
日吉町3-31-13	美容室アプリコット	573-9645
内藤2-6-20	ビューティーあき	576-4871

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開いていない店舗があります。訪問のみ行っている場合があるので、事前に各店舗へお問い合わせください。

→高齢福祉課☎(042)321-1301

健康

リサイクル

仕事

学ぶ楽しむ参加する

凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

# 5月31日は 世界禁煙デー



世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が定めた、禁煙を推奨する日です。日本では5月31日～6月6日を禁煙週間として啓発キャンペーンをしています。喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

## 屋内は原則禁煙です

4月から改正健康増進法、都受動喫煙防止条例の全面施行に基づき屋内は原則禁煙です。屋外や家庭など喫煙が禁じられていない場所でも周囲への配慮が必要です。

## 禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、ニコチンガムなどの禁煙補助具を使うと禁煙しやすくなります。次の①～④のすべてに該当する場合、保険診療で治療が受けられます。

- ①ニコチン依存症を診断するスクリーニングテストで5点以上
- ②35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- ③直ちに禁煙することを希望している
- ④医師から受けた評価手順書による禁煙治療の説明に同意する

スクリーニングテスト・医療機関一覧はHPからご覧いただけます  
都福祉保健局HP [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen\\_sapo/nico25.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html) ※右QRコードからアクセス可



→健康推進課 ☎(042)321-1801

# リサイクルコーナー

→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303

譲って  
ください

アイロン・ミシン・洗濯機・自転車（大人用・子ども用）・キーボード（楽器）・オーブントースター



譲ります

ダイニングチェア・たんす・座卓・いぐさカーペット・幼児用着物・キックバイク・カラーボックス・女性用ゴルフクラブ・電子オルガン・三輪車（子ども用）・リクライニングソファー



譲渡は無料です。当事者間でやり取りしてください。詳しくは電話でお問い合わせください

# 東京しごとセンター多摩の 就労支援

☎電話で※予約制・先着順 場 問東京しごとセンター多摩 ☎(042)329-4510  
※詳しくはHP <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/> でも  
→経済課(内351)

対象	セミナー・イベント名	内容	日時
29歳以下 ※学生可	若者と企業の交流会 in 国分寺 定30人	中小企業の魅力や仕事のやりがいなどを理解するため、人事担当者と交流ができます。4社が参加予定	6月18日(木)午前10時～午後4時10分 (受付=9時30分～)

## 学ぶ楽しむ 参加する

### 居合道初心者教室

居合道は、日本の文化である刀を用いて形稽古をします。いにしへの武士・侍を体験してみませんか。

日6月21日(日)午前11時～午後1時 場五小 対市内在住・在勤・在学の小学3年生以上 料無料 申5月30日(土)までに電話で 注木刀・模擬刀は貸し出し 問電話または pbgd2948@yahoo.co.jp へ →

国分寺居合道会・黒岩 ☎(042)323-1417(留守番電話の伝言を確認後連絡)

### 非常勤職員募集(保育補助)

場恋ヶ窪保育園(東恋ヶ窪2-6-13) 対月～土曜日の午後4時30分～17時28時に働ける方 ※②は要保育士資格。勤務日・時間は応相談 定各1人 時給資格なし=1,050円・資格あり=1,250円 ※交通費支給(限度額20,000円/月) 申電話で → ☎(042)321-0465

### ストップ不法電波

6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です。ルールを守らな

い不法な無線局は、テレビ・ラジオ放送や携帯電話などの身近なものから、警察・消防・救急用無線などの人命に関わる重要な無線にも混信・妨害を与えます。電波はルールを守り、正しく使しましょう。

問不法無線局による混信・妨害 = ☎(03)6238-1939 / テレビ・ラジオの受信相談 = ☎(03)6238-1945 / → 関東総合通信局電波利用環境課 ☎(03)6238-1803

### 住宅用火災警報器を設置・点検しましょう

火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、半年に1回は、警報器本体のボタンを押すか付属のひもを引いて、正常を知らせる音声や警報音が鳴るか点検しましょう。設置から10年が経過している場合は、交換を検討しましょう。詳しくはお問い合わせください。

→国分寺消防署 ☎(042)323-0119

## 会員募集

○「市民掲示板」「会員募集」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間でお願いします  
○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
自立生活体操クラブ・西町	毎週木曜日午後1時15分～2時45分	西町地域センター	500円	月1,500円	小川 ☎(042)323-4391	有酸素運動や筋力トレーニングで健康寿命を延ばします。男性歓迎
生涯テニス(硬式テニス)	毎週水曜日午後1時～3時	戸倉第二テニスコート	1,000円	月2,000円	本間 ☎(080)9983-2239	基礎練習あり。夏にバーベキューあり。気軽にどうぞ 対50歳～65歳の男女
一万米水泳クラブ	毎週金曜日午前9時30分～11時30分	市民室内プール	1,000円	月3,000円	高柳 ☎(090)4377-4797	花見や山歩きイベント、夏に遠泳もあり 対25m泳げる女性の方

○「市民掲示板」「会員募集」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です  
○「会員募集」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限りま

注意しましょう

こんな日は…

- 気温・湿度が高い
- 梅雨明けなど急に暑くなった
- 風が弱い
- 日差し・照り返し強い

こんな人は…

- 肥満
- 体調が悪い
- 持病がある
- 高齢者・幼児
- 暑さに慣れていない

新型コロナウイルス感染予防のため  
室内で過ごす時間が増えています

室内でも熱中症は  
起こります

→健康推進課 ☎(042)321-1801

熱中症対策

休日急病診療

予防のポイント

住まいの工夫

- 風通しをよくする
- ブラインドやすだれで日光を遮る
- エアコンや扇風機を利用する
- 打ち水、断熱の屋根の使用、屋根裏の換気をする

日常生活の工夫

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう
- 衣服内の風の流れをよくするために、少し緩めの服にしましょう

こんなときは



家庭での簡易型経口補水液の作り方

- 次の①～④をよく混ぜる
- ①塩3グラム (小さじ1/2)
  - ②砂糖 (上白糖) 20～40g (大さじ2と小さじ1～大さじ4と1/2)
  - ③水1ℓ
  - ④レモン汁適量※入れすぎると、果物の糖分で体への吸収が悪くなるので1/2個まで
- ▶塩と砂糖の適切なバランスが重要なので正確に量る  
▶作った当日中に飲みきる  
※手元に経口補水液がない場合の応急的なものです

- 涼しい場所に移動
- 衣服を緩め、体(首回り、脇の下、足の付け根など)を冷やす
- 水分・塩分補給のため、経口補水液や糖分の少ないスポーツ飲料を飲む
- ※吐き気、何も飲めない、意識がない、症状が改善しないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう

食中毒が発生しやすい季節です

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたときに疑われるもののひとつが食中毒です。食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。菌を「つけない、増やさない、やっつける」の3原則で食中毒を防ぎましょう。

■つけない

- ▶手洗いをし、菌やウイルスを食べ物に付けない
- ▶加熱せずに食べる野菜などに生肉・生魚を付着させない

■増やさない

- ▶生鮮食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れて低温で保存する
- ▶冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べる
- ▶調理後は、長時間室温に放置しない

■やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱することで死滅します。肉・魚はもちろん、野菜なども過熱して食べると安全です

暑さ指数(WBGT)を活用しましょう

暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度・日射量を考慮して人が熱中症になりやすい状態を示す指標です。環境省熱中症予防情報サイト [HPhttps://www.wbgt.env.go.jp/](https://www.wbgt.env.go.jp/) で確認ができます。

「病院へ行った方がいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」  
迷ったら  
東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休  
**#7119**  
つながらない場合は…  
23区 03(3212)2323  
多摩地区 042(521)2323  
東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局



休日急病診療

コロナウイルス感染症対策のため次の症状がある方は、  
まず医療機関に電話でご相談ください。

- 風邪のような症状
- 37.5℃以上の発熱
- 強いだるさや息苦しさ

診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません。また当日、各医療機関では急病患者対応のため、電話での場所案内は行えません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認ください。なお、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機関へお問い合わせください。

- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- 診療科目に小児科を含んでいない場合、小児の診察ができないことがあります
- テレホンサービス ☎(042)322-7700(自動音声案内)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
5月17日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	ひらまつ内科(内)	南町2-17-5恵ビル1階 ☎301-1111
		三谷耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	光町1-37-15 ☎572-3643
	10:00~18:00	みどり薬局南町店	南町2-11-14トミービル1階 ☎329-8090
		龍生堂薬局国立店	光町1-41-6プラス式番館1階 ☎580-0151
9:00~12:00 13:00~19:00	けんもつ歯科クリニック	光町1-45-11 1階 ☎571-8777	

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
5月24日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	山崎小児科(小・アレ)	富士本2-1-28 ☎573-1181
		くみこ恋ヶ窪眼科(眼)	東恋ヶ窪6-2-7 ☎300-0488
	10:00~18:00	ふじもと薬局 こいがくぼ調剤薬局	富士本2-1-43 ☎576-1884 東恋ヶ窪6-2-6チサカ第一ビル1階 ☎359-7320
5月31日(日)	9:00~12:00 13:00~19:00	神山歯科医院	戸倉2-16-1 ☎326-1035
		マシュマロこどもクリニック(小)	戸倉4-45-5 ☎320-1155
	10:00~18:00	アガペ国分寺薬局	戸倉4-45-5 ☎300-0197
		アピック薬局国分寺南町店	南町3-1-28飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
9:00~12:00 13:00~19:00	内田歯科医院	南町3-11-12パークサイド秋池101 ☎324-4800	

小児救急(24時間) 東京都立小児総合医療センター  
(府中市武蔵台2-8-29) ☎(042)300-5111

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

[HPhttps://www.himawari.metro.tokyo.jp/](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/) ▶QRコードからもアクセス可  
☎(03)5272-0303 ㊚(03)5285-8080(聴覚障害者向け専用)

国分寺消防署 ☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター #7119

☎ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323

東京都こども医療ガイド

[HPhttps://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/](https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/) ▶QRコードからもアクセス可



市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。