

## ねっちゅうしょう マスクをすると、熱中症になりやすくなります

マスクをすると、<sup>ねつ</sup>熱がこもるので、<sup>たいおん</sup>体温の調節がむずかしくなります。

知らないうちに、<sup>たっすいしょうじょう</sup>脱水症状をおこすこともあります。

暑いところにはいないようにして、<sup>すいぶん</sup>水分と<sup>えんぶん</sup>塩分をとって、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症にならないようにしましょう。

マスクをしたり、<sup>へや</sup>部屋の空気を入れかえたりして、「<sup>せいかつ</sup>新しい生活のしかた」を実行してください。

### マスクをするときの注意

### ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

はげしい運動は  
しないでください

のどがかわいていなくても、  
少しずつ何回も<sup>すいぶん</sup>水分や<sup>えんぶん</sup>塩分を  
とりましょう

<sup>きおん</sup>気温・<sup>しつど</sup>湿度が  
高いときは、特に  
気をつけてください

外で、ほかの人と2m以上はなれているときは、  
マスクをはずしましょう。



### ねっちゅうしょう 熱中症になったら

- <sup>ばしょ</sup>すずしい場所につれていく
- <sup>ふく</sup>服をぬがせて、からだをひやす
- <sup>すいぶん</sup>水分・<sup>えんぶん</sup>塩分をあたえる

<sup>いしき</sup>意識がないとき、<sup>こた</sup>よんでも答えないと  
きは、<sup>きゅうきゅうしゃ</sup>すぐに救急車をよびましょう！



### きゅうきゅうしゃ 救急車をよぶかどうか、まよったら

- <sup>よこはまきゅうきゅうそうだん</sup>横浜市救急相談センター(毎日・24時間いつでも)  
#7119 または TEL: 045-232-7119

- <sup>よこはまきゅうきゅうじゅしん</sup>横浜市救急受診ガイド

きゅうに病気になったとき、けがをしたとき、パソコンやスマートフォンで、どうしたらいいか、きくことができます。

※自分が住んでいる区の消防署で、パンフレットがもらえます。

横浜市救急受診ガイド

けんさく  
検索



## せいかつ 新しい生活のしかたをとりいれましょう

人とのあいだは、できるだけ  
2m(少なくとも1m)あける

手は、30秒ぐらしかけて、  
水とせっけんできていねいに洗う

<sup>みつべい</sup>「密閉されたところ」「<sup>た</sup>たくさんの人が集まる」「<sup>きんり</sup>近い距離で話す」  
の3条件を避ける

## よこはま 元気な横浜にするために

8月になって、子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まりました。今年は短い夏休みですが、じゅうじつした時間をすごしてください。横浜市はこれからも、子どもたちの学習や成長を全力でサポートしていきます。おうちのみなさん、<sup>ちいき</sup>地域のみなさんも、<sup>きょうりょく</sup>どうぞ協力してください。

横浜市で最初の<sup>かんせんしょう</sup>新型コロナウイルス感染症が見つかったから、もうすぐで半年になります。このあいだ横浜市は、合わせておよそ6,000億円の<sup>ほせいよざん</sup>補正予算などで、<sup>たいさく</sup>対策をしてきました。市民のみなさんの<sup>あんぜん</sup>安全・<sup>あんしん</sup>安心なくらしと、<sup>よこはま</sup>横浜の<sup>けいぎ</sup>経済をまもるためです。

横浜市では、<sup>いりようきかん</sup>医療機関を支援したり、<sup>けんさ</sup>PCR検査を強化したりしています。<sup>かんせんかくだい</sup>感染拡大は、これから何回かおきるでしょう。そのために、「<sup>よこはまばん</sup>横浜版クラスター<sup>よぼう</sup>予防・<sup>たいさく</sup>対策チーム」をつくりました。<sup>じぎょうしゃ</sup>事業者の<sup>しきん</sup>資金ぐりをサポートするために、7月の中ごろまでに、およそ7,600件の<sup>けん</sup>実質<sup>じっしつ</sup>無<sup>む</sup>利<sup>り</sup>子<sup>し</sup>融<sup>りゅう</sup>資<sup>し</sup>を行いました。横浜市にはおよそ300の<sup>しょうてんがい</sup>商店街があります。そのうち250以上の<sup>じぎょう</sup>商店街に、<sup>いちじきん</sup>事業をつづけるための一時金を出しました。みなさんの力で、町が少しずつにぎやかになってきたと思います。



よこはましちょう  
横浜市  
はやし ふみこ  
林 文子

7月17日に「ヨコハマトリエナーレ2020」が始まりました。23日からは、2つの<sup>しゃりょう</sup>車両がつながったバス「<sup>べい</sup>ベイサイドブルー」が走るようになりました。<sup>かんこう</sup>観光や<sup>いどう</sup>移動に使ってください。横浜市は、<sup>かんせんしょう</sup>感染症をふせぐために<sup>たいさく</sup>しつかり対策をしながら、<sup>しゃかいけいぎ</sup>社会経済活動が<sup>かいふく</sup>回復するようにとりくんでいます。みなさんと<sup>いちじょう</sup>いっしょに、<sup>にちじょう</sup>新しい日常をつくらせていきます。

暑い日がつづくので、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症にならないように気をつけてください。少しずつ何回も<sup>すいぶん</sup>水分をとりましょう。外で、ほかの人と<sup>きんり</sup>じゅうぶんな距離がとれるところでは、マスクをはずしてもいいです。体をだいにして、<sup>げんき</sup>元気にすごしてください。

# かんきょう 環境のために 今できること

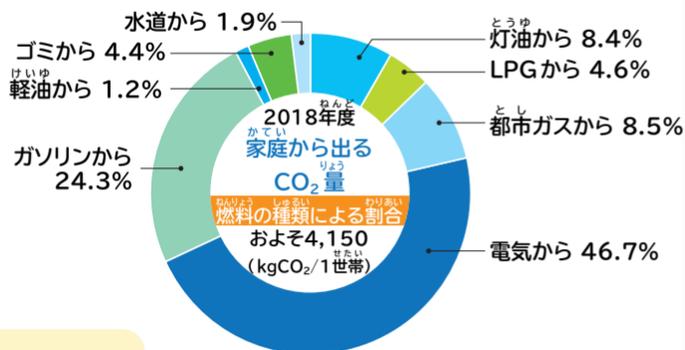
世界中あちこちで、ひどい暑さ、強い台風、ハリケーン、集中豪雨などの被害が出ています。これらは、地球温暖化のせいだといわれています。すぐに対策をしなければなりません。私たちひとりひとりが、地球の環境をまもる行動をしましょう。



## 今すぐ必要な地球温暖化対策、ひとりひとりが行動しよう

地球温暖化のおもな原因は、CO<sub>2</sub>などの温室効果ガスが増えていることです。家庭から出るCO<sub>2</sub>のおよそ50%は、「電気」を使うことが原因です。

家庭から出るCO<sub>2</sub>をへらすために、使う電気をへらすこと(省エネ)や、再生可能エネルギーからの電気を使うこと(再エネ)が大切になります。



出典：温室効果ガスインベントリオフィス

### 省エネ 使う電気の量をへらそう

#### エアコンのフィルターをそうじしよう

月に1~2回めづまりをそうじすると、省エネにつながって、より快適になります。



#### 省エネ製品に買いかえよう

古い家電は、新しい省エネ家電よりも多くの電気を使います。買いかえも考えましょう。

### 再エネ 「環境にやさしい電気」をえらぼう

#### 太陽光発電設備を使おう

家の屋根に太陽光パネルをつければ、自分で発電して自分で使うことができます。蓄電池をつければ、災害などで停電になっても安心です。



#### 環境にやさしい電気に切りかえよう

太陽光や風力など、再生可能エネルギーは、CO<sub>2</sub>を出さない、環境にやさしい電気をつくれます。自分の家の電気も、環境にやさしい電気に変えませんか。



気候変動の影響が深刻になっています。横浜市では、「Zero Carbon Yokohama」をゴールにして、2050年までに、実質的にCO<sub>2</sub>排出をゼロにしようとしています。

## 環境と家計にやさしい 電気への切りかえキャンペーン 「みんなでいっしょに自然の電気」に参不参加しませんか?

**【参加できる人】**市内に住んでいる人、個人事業者など(お店・小規模オフィス)※いまの契約の契約アンペアによって、参加できないことがあります。

**【登録期間】**7月31日(金よう)~9月30日(水よう)

**【参加のしかた】**キャンペーンページから参加登録をしてください。

横浜市 みい電 検索



ふつうの家庭や個人事業者で、太陽光や風力など、自然の電気を使いたい人を募集しています。希望者が多いほど、お得な価格で環境にやさしい電気を使うことができます。

### どれくらい「お得」になるの?

この切りかえによって、電気が1年間でおよそ1万円やすくなると考えられます。

※これはキャンペーン事務局の見つもりです。使い方によっては、切りかえの前とくらべて、安くならないこともあります。

### キャンペーンの流れ

- 1 まず登録します**  
 検針票を用意して、専用ウェブページから登録してください。  
**9月30日まで**  
 キャンペーン事務局がオークションをして、自然の電気を提供する電力会社から、いちばんお得な料金メニューをえらびます。
- 2 見つもりの確認**  
 えらんだ料金メニューの見つもりで、どれくらい節約できるか確かめてください。  
**10月初めごろから**
- 3 切りかえるかどうか決める**  
 契約を切りかえるかどうか決めてください。手つぎは、責任をもって事務局がサポートします。  
**11月3日まで**

【きくところ】「みんなでいっしょに自然の電気」について 事務局(月~金よう(祝日・休日はお休み)10:00~18:00)

TEL: 0120-267-100 TEL: 0570-058-100(携帯電話・PHS)

この記事について

温暖化対策統括本部調整課

TEL: 045-671-2661 FAX: 045-663-5110

# 新型ウイルス感染症についての情報

## とくべつていがくきゅうふきん 特別定額給付金のもうしこみは、9月10日(木よう)までです！

よくある質問

国が出す「特別定額給付金」で、1人10万円がもらえます。かならず9月10日(木よう)までにもうしこんでください。郵便でもうしこむ場合、9月10日までの消印があればもうしこめます。なるべく早くもうしこみましょう。申請書がとどいていない人は、横浜市特別定額給付金コールセンターに連絡してください。 [横浜市 定額給付金](#) [検索](#)



**横浜市特別定額給付金コールセンター**  
 TEL: 0570-045592(月～金よう(祝日・休日はお休み)9:00～17:00)  
 (ナビダイヤルを使うと、市内通話と同じ料金になります)  
 FAX: 045-681-8379(市民局総務課定額給付金担当)  
 ※耳が不自由な人が問い合わせるためのファクス番号です。もうしこみはできません。

Q 申請書はありますが、本人確認の書類や、自分の名前の銀行口座がありません。それでももうしこめますか。

A もうしこめます。横浜市定額給付金コールセンターに電話すると、もうしこみ方を教えてくれます(ただし、お金が出るまでに時間がかかります)。

もうしこんだ後、市のウェブページで、どうなっているか状況を調べることができます。郵送でもうしこんだ場合は、「横浜市特別定額給付金のお知らせ」のあて名のところにある、バーコードの下の13ケタの番号を使います。オンラインでもうしこんだ場合は、受付番号で調べます(番号がわからないときは、定額給付金コールセンターで聞いてください)。



## こくみんけんこうほけんりょう かいごほけんりょう しまら 国民健康保険料・介護保険料の支払いをへらすことができます

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人たちのために、保険料の支払額をへらす国の制度があります。

【あてはまる人・世帯(つぎの①か②いずれか)】

- ① 世帯でおもな収入がある人が新型コロナウイルス感染症にかかったとき
- ② 世帯でおもな収入がある人の収入が、新型コロナウイルス感染症の影響で、ある程度以上へったとき。4種類の収入(事業、不動産、山林、給与)のうち、どれかひとつでもあてはまるとき(どのくらいの割合か、前年はどうだったか、など条件によります)。

保険の種類によって、要件やどのくらいへるかの基準がちがいます。くわしいことは、ウェブページを見てください。また住んでいる区の区役所保険年金課保険係で聞いてください。

こくみんけんこうほけん 国民健康保険 [横浜市国保 コロナ 減免](#) [検索](#)  
 かいごほけん 介護保険 [横浜市介護保険料 コロナ 減免](#) [検索](#)

【きくところ】自分の区の区役所の保険年金課保険係

## おやせたいりんじとくべつきゅうふきん 国からのひとり親世帯臨時特別給付金

■基本給付

【お金を受けとれる人】2020年6月分の児童扶養手当を受けとる資格がある人で:

- ① 2020年6月分の児童扶養手当を受けとった人
- ② 公的年金などがあるので、児童扶養手当を受とっていない人(収入が児童扶養手当の支給制限限度額より少ない人だけ)
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響で、児童扶養手当がもらえるレベルまで収入がへった人

【受けとれる金額】1世帯5万円、2人めの子どもから、1人3万円プラス

■追加給付

【お金を受けとれる人】基本給付の①②にあてはまる人で、新型コロナウイルス感染症の影響で収入がへった人

【受けとれる金額】1世帯5万円

くわしいことはウェブページで見てください。

[横浜市 ひとり親世帯臨時特別給付金](#) [検索](#)



### 給付金のもらい方

【①にあてはまる人】基本給付はもうしこまなくてももらえます。追加給付だけ、もうしこんでください。  
 【それ以外の人】基本給付も、追加給付も、もうしこみが必要です。

【きくところ】ひとり親世帯臨時特別給付金 横浜市コールセンター(2021年3月31日まで)

TEL: 0120-694-281(月～金よう(祝日・休日はお休み)9:00～17:00 FAX: 045-641-8424

### よこはましんがた 横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター

TEL: 045-550-5530 FAX: 045-664-7296 (毎日9:00～21:00)

### しんがた 新型コロナウイルス感染症帰国者・接触者相談センター

TEL: 045-664-7761 FAX: 045-664-7296 (毎日9:00～21:00)

### だいさんかんくかいじょうほあんほんぶ 第三管区海上保安本部からのおねがい

閉まっている海水浴場などで、海に入らないでください。監視員がいないところで泳ぐのは危ないです。