

### ▼奥多摩消防署 からお知らせ▲

☆熱中症を防ごう

【熱中症の予防と対策】

(ア) 暑さに身体を慣らし  
ていく

【対策】

○ウォーキングなどの運動  
をすることで、汗をかく習  
慣を身に付けるなど、暑さ  
に強い体をつくる。

(イ) 高温・多湿・直射日  
光を避ける

【対策】

○日陰を選んで歩きましょ  
う。

○涼しい場所に避難しま  
しょう。

○適宜休憩する、頑張らな  
い、無理をしないようにし  
ましょう。

○風通しを利用する。向き  
合う窓を開けましょう。

○窓から射し込む日光を遮  
る。ブラインドやすだれを  
活用しましょう。

○空調設備を利用する。我  
慢せずに冷房を入れる、扇

風機も利用しましょう。  
○ゆったりした衣服にす  
る。襟元をゆるめて通気し  
ましょう。

(ウ) 水分補給は計画的、  
かつ、こまめにする

【対策】

○こまめに水分補給・のど  
が渇く前に水分補給しま  
しょう。

○1日あたり1・2リット  
ルの水分補給・起床時、入  
浴前後に水分を補給しま  
しょう。

(エ) 運動時などは計画的  
な休憩をする

【対策】

○環境条件を把握しておき  
ましょう。

○状況に応じた水分補給を  
行いましょう。

○暑さに徐々に慣れましょ  
う。

○個人の条件や体調を考慮  
しましょう。

○服装に気をつけましょ  
う。

※問い合わせは、奥多摩消  
防署 ☎83・2299

### ▼青梅警察署 からお知らせ▲

☆令和2年青梅警察署管内  
の特殊詐欺被害

(8月12日現在)

○特殊詐欺の被害

8件 約1709万円

○金融機関などによる詐欺  
被害の未然防止

2件 20万円

◎『アポ電強盗』の対策を  
実施中！

「アポ電強盗」による被  
害が全国的に発生していま  
す。アポ電強盗とは、「親  
族や警察官を名乗った犯人  
が、あなたの家にある現金  
の保管状況や、銀行口座の  
預貯金額を聞き出して、家  
に押し入って強盗を行う」  
という犯罪行為を言いま  
す。

この犯罪から被害を防ぐ  
ためには、「自宅の電話機  
を留守番電話に設定して、  
犯人との会話を避ける」、  
「迷惑防止機能付電話を導  
入して、知らない電話番号

からの着信を防ぐ」、「不審  
な電話に出てしまった場合  
は、一旦電話を切り、必ず  
誰かに相談をする」などの  
対策を実施してください。  
もし、電話口で犯人に資産  
状況を教えてしまった場合  
は、すぐに警察に連絡して  
ください。  
※問い合わせは、青梅警察  
署防犯係 ☎22・0110  
内線2612

令和元年10月1日から令  
和2年9月30日までの間に  
取得した自家用乗用車に係  
る自動車税環境性能割の税  
率を1%軽減する特例措置  
について、適用期限を6月  
延長し、令和3年3月31日  
までに取得したものが対象  
となります。

※問い合わせは、東京都自  
動車税コールセンター(平  
日午前9時～午後5時)  
☎03(3525)4066

### 【都税について】

◎都税における納税証明書  
は、すべての都税事務所・  
都税支所・支庁で申請でき  
ます

納税証明書はすべての都  
税事務所・都税支所・支庁  
で申請できます。ただし、  
申告・納付後1～2週間以  
内に納税証明書を申請する  
場合は、①領収証書の原本  
(領収印のあるもの)②申  
告書の控え(受付印のある  
もの)(※②は申告税目  
のみ)の両方を、お近くの都

カット