

● 我们来研究一下灾害期间的饮食吧！

防灾安全科 ☎042-338-6802

如果您做好了准备，即便是灾害来临，您仍然可以吃到热乎乎的饭菜。为了确保身体和心理两方面的健康，在关东大地震已经过去 100 年的今天，让我们共同来思考一下灾害时的饮食吧。

- * 建议您平时多买一些可长期储存的食材，并随时补充上已消耗掉的部分，这样家里就能经常储备一定量的食材。例如矿泉水、罐头、速食食品、肉类、蔬菜类(注意保质期)等。
- * 建议您常备一个燃气卡式炉。有了燃气卡式炉，即使在无法使用电或煤气的情况下，您也可以做饭，能吃到热气腾腾的饭菜。一顿热乎乎的饭菜会让您精神倍增。

【冰箱里的食材】灾害发生后，不要马上食用应急食品，应先食用冰箱和冰柜里容易变质的生鲜食物，这样可以避免食物浪费。如果停电了，可将生鲜食物与冷冻食品一起放入携带保温箱中，这样可以延长保存时间。

【保存食品】在日常生活中干面和罐头食品是很方便的食物，可以在常温下长期保存。因为已备好自己喜欢的罐头食品，即使在灾害之时，可以期待通过这样的食物来平复我们在灾情中的低落情绪。另外，现在有可以用热水焖煮的大米，是灾害时的好帮手。

【应急食品】最近能够长期保存的应急食品种类也变得多样化了。除了可以在家庭日用品商场及互联网网站上购买外，还可以通过防灾安全科购买此类商品。

● 新型冠状病毒疫苗「令和 5 年秋开始接种」

从 9 月 20 日（周三）起，我们将使用与奥密克戎株（XBB. 1.5）兼容的新型 1 价疫苗进行「令和 5 年秋季开始的预防接种」。（目前正在进行的与奥密克戎株（BA. 4-5）兼容的 2 价疫苗「令和 4 年秋季开始的接种」和「令和 5 年春季开始的接种」将于 9 月 19 日（周二）结束。）

- ▽接种对象 已完成第一次疫苗接种且出生 6 个月以上者
- ▽使用疫苗 与奥密克戎株（XBB. 1.5）兼容的 1 价疫苗（辉瑞公司或莫德纳公司）
- ▽可接种时期 距上次接种要间隔三个月以上
- ▽接种次数 1 次
- ▽接种费用 免费

9 月 5 日开始接受预约。预约时需要提供接种券。请注意，一部分人会收到市政府发送的疫苗接种券，一部分人则收不到接种券。未收到接种券者，请用未使用的接种券进行预约。（详情请参阅官方网站）

※自本次接种起 60 岁以上人士也需要预约。

▽预约方法

新型冠状病毒疫苗接种呼叫中心

☎042-313-7003、 Fax：042-313-7754（听觉障碍者专用）

多摩市疫苗预约系统 URL <https://covid19.city.tama.lg.jp/>

*新型冠状病毒疫苗的接种是非强制性的。



● 9 月政府主楼[周六、周日部分开放办公] 9 日（周六）・24 日（周日）

时间 上午 1 点 30 分～中午，下午 1 点～5 点

主要办理业务 印章登记、地址变更等手续、住民票誊本、印章登记证明书、户籍证明书的发行、税务咨询（仅限周日）

备注 部分业务不能办理。请在各部门工作结束时间的 30 分钟前来厅。市民科☎042-338-6823、纳税科☎042-338-6852、保险年金科☎042-338-6840

内容 幼儿=啦啦操·运动课程·室内足球、 少儿=啦啦操·运动课程·K-POP·室内足球、
成人=瑜伽·尊巴舞·普拉提·整体运动·骨盆塑型等运动

备注 详情请参阅官方网站 <https://tama-sports.com/>

申请 9月12日(周二)开始, 请携带费用直接到综合体育馆办理手续

● 沿着青柳崖的断层线, 让我们尽情享受那清澈的泉水, 漫步在凉爽惬意的树荫下吧。

健康推进科 ☎042-376-9139

时间 9月22日(周五)上午9点30分~下午2点 **集合地点** JR线西国立车站检票口前

对象 中级者 **定员** 25人((按报名先后顺序))

路线 矢川绿地~矢川·沿着段丘崖(はげ)~国立乡土文化会馆~古民家·城山公园(午餐)~谷保天满宫(国立市谷保5209)~市川绿道~JR线西府车站解散(步行路长约7km)

携带物品 饮品、帽子、雨具(不可带伞)、午饭、户外防潮地垫

申请 9月7日(木)开始 电话预约 健康推进科☎042-376-9139へ

备注 请穿着舒适的适合徒步的服装和鞋。不能使用步行手杖。如遇酷热或下雨, 将取消此次活动。

节假日值班医生 9:00~17:00

多摩市医师协会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

9/10(日) 鈴木内科胃腸科 ☎042-371-2760
永山5-4-10
9/17(日) 中村内科医院 ☎042-375-7757
諏訪5-10-7
9/18(月) 清水儿童诊所 ☎042-373-0512
鶴牧1-24-1 新都市センタービル 3F
9/23(土) みゆき诊所 ☎042-372-4853
連光寺1-8-3
9/24(日) 山善内科诊所 ☎042-372-5588
一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1F
10/1(日) 新垣内科外科诊所 ☎042-373-0514
鶴牧1-24-1 新都市センタービル 3F

10/8(日) 佐々部医院 ☎042-375-7313
関戸4-9-2 コンフォート聖蹟1・2F
10/9(月) 多摩せいせき消化科 内视镜诊所
关戸1-1-5 ザ・スクエア2F ☎042-400-6580
10/15(日) 齐藤内科呼吸科 ☎042-373-2522
永山4-2-6-202

- 仅限急诊
- 请勿忘携带健康保险证·乳幼児医疗证
- 请务必遵守就诊时间
- ※ 就诊前请电话联系
- ※ 因实际情况值班医生可能会有变化。

儿童准夜诊 (健康中心)=小儿科

こどもの急病にはまずこの診療所を受診してください。
(19:00~21:45) ☎042-375-0909

节假日齿科应急诊所(健康中心内)=齿科

(日·祝の9:00~15:00) ☎042-376-8009

注 请事先电话联系



诊疗机关介绍 (24 服务)

急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
消防庁急救咨询中心 ☎#7119(手机、小灵通、按键电话)
☎042-521-2323(拨号线路)
东京都医疗机关信息服务“向日葵” ☎03-5272-0303
外语医疗信息(东京都保险医疗信息中心)
9:00~20:00 ☎03-5285-8181

★外国人生活咨询室 第1·第3木曜日(13:30-16:30) TIC 活动室(ヴィータ7階) ※予約制

★日语教室日程

(听科费: 会员=免费)



多摩市委托事业

班级	地点	时间	日程	
			9月	10月
周一班	パルテノン多摩4F 会议室3・4	9:45~11:45	4日・11日・25日	2日・16日 23日・30日
	永山公民馆 5F ベルブ大厅	9:30~11:30	4日・11日・25日	2日・16日 23日・30日
周四班	TIC 活动室(ヴィータ7F)	10:00~12:00	7日・14日・21日	5日・12日・19日
		19:00~21:00	7日・14日・21日	5日・12日・19日
周六班	TIC 活动室(ヴィータ7F)	14:00~16:00	2日・9日・30日	7日・21日 28日

△上述电话预约与咨询 ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

发行 多摩市政府 生活与文化部 文化·生涯学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月10号发行



制作·编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事務局 〒206-0011 多摩市关戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7楼 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <http://www.tic-tama.jp/>

周一~周六10:00~17:00 (周日、第1·3周一、节假日、岁末年初、临时休馆日休息)

※您对以上内容有建议或意见, 请与上述部门联系。另外, 本报备有4中语言版本(日语·英语·中文·韩语)
如有需要请与TIC事務局联系。 編集 菅井 洋子