

●获取证明书可在便利店办理，户籍迁出业务可利用个人编号在线申请！

3月、4月市民科办事窗口将会非常拥挤。如您持有个人编号卡（マイナンバーカード），则无需前往窗口也可办理以下手续。

●获取各类证明书 住民票复印件、印章登记证明书、户籍誊(抄)本(★)、户籍附票的复印件(★)等都可以在便利店的多功能复印机上获取。【备注】带★号的证明书,只限日本国籍、且本籍为多摩市现户籍的人员可获取。编号: 1001746

●户籍迁出市外者（在日本国内） 可利用个人编号在政府数字门户网站线上申请迁出。

【备注】在线提交迁出申请后，还需要在迁入市区町村的窗口办理迁入手续。

ID: 1011100 【备注】详情请参照官网。【咨询】市民科〔关于便利店交付，请咨询＝☎042-338-6880、关于线上迁出申请，请咨询＝☎042-338-6823〕

●一起参加春假拜访活动吧！此次我们将拜访波兰大使馆和 JICA 地球广场

【时间】3月28日（周四）上午8点30分～下午5点30分 【集合地点】京王多摩中心・京王永山・圣迹樱丘等各车站检票口前；【对象】小学4年级～大学生；【定员】25人（申请者超员时，将抽签决定）

【携带物品】午餐、饮品；【费用】300日元（参加费）、集合地～市ヶ谷站～目黑站的往返交通费

【活动内容】参观 JICA 地球广场、海外协力团经验谈、参观波兰大使馆并聆听关于波兰的讲解。

【备注】申请后我们将给您邮寄资料。如果您未收到资料，请联系我们。ID:1014219

【申请及咨询】请在明信片上注明“波兰大使馆”、您的住址、姓名、学校名称、年级、电话号码、电子邮件地址以及向波兰大使馆和 JICA 询问的问题，并于3月21日（周四）务必寄到。〒206-0011 关户4-72 多摩市国际交流中心☎042-355-2118；FAX042-355-2104；邮箱地址：tic@kdn.biglobe.ne.jp

●为确保地震中的生命安全,您是否做好了预防家具倾倒的对策?

在令和6年能登半岛的地震中，由于家具倾倒、物品坠落造成了人员受伤，同时因家具倾倒和物品散落到安全通道或出入口周围，还导致通道堵塞妨碍了人员疏散。另外，家具倾倒或物品散落到火炉上也会造成火灾的发生,因而导致二次伤害。

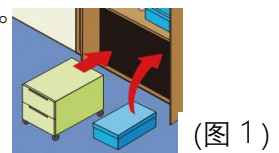
预防家具倾倒对策是指防止家具等物的倾倒、坠落或移动的对策。该对策包括用L型五金件或支撑杆固定，在不妨碍安全通道疏散避难的前提下，要安全地布置和摆放家具。

将灾害视为“个人的事”，为了减轻由于地震时室内损坏而造成对人身的伤害，了解预防家具倾倒对策的必要性和方法，学会如何防止家具倾倒，保护自己和亲人，让我们一起做吧。

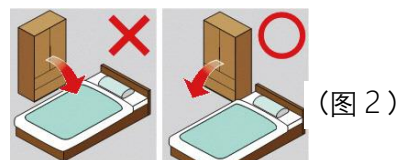
【咨询】多摩消防署＝☎042-375-0119

三个预防对策

- 1.集中收纳…集中收纳在壁橱和固定收纳家具上，
尽量避免把家具类的东西放在生活空间中。（图1）
- 2.家具类的布局设计…尽量避免将家具放置在卧室内。
摆放家具时，要重新考虑布局和放置的方向。（图2）
- 3.安装防止家具倾倒、坠落、移动的器具…
为各种类型的家具安装适当的应对器具。（图3）



(图1)



(图2)



(图3)

●电子图书馆藏书简介

题目：『The name of the game is a kidnapping』

作者：Keigo Higashino translated by Jan Mitsuko Cash

Gulping it down, I fixed her with a gaze and continued, "A kidnapping game"

（↑摘自原文）出版社：Vertical

佐久间是一个遇事若不随我意，就不甘心的完美主义者。由他推进的项目被客户葛城搞垮了。无法接受这个事实的佐久间正前往葛城家，与越过围墙想要离家出走的葛城女儿树理相遇。佐久间和树理怀揣共同利益，两人玩起了行踪不明诱拐游戏。这是一部谜团重重的悬疑小说。

●鲜花与绿色的讲座 (多摩市与惠泉女学园大学缔结了协议, 积极推进城市绿化。)

- 亲花拍花(共3次) **时间** 4月4日、5月5日、6月6日、各周四上午10点~中午
地点 鹤牧西公园 **定员** 12人 **费用** 9,000円 **讲师** おちあい まちこ氏(摄影家)
- 植物学艺术入门(共4次) **时间** 4月19日、5月17日、6月14日、7月19日、各周五下午1点30分~3点30分 **地点** パルテノン多摩 **定员** 16人 **费用** 12,000円
讲师 角田叶子氏(植物画家)
- 园丁入门实践篇(共4次) **时间** 4月23日、5月21日、6月11日、7月23日、各周二下午1点30分~3点30分 **地点** パルテノン多摩 **定员** 12人 **费用** 13,000円 **讲师** 香山三纪氏(香山园艺代表) *我们还举办其他讲座, 欢迎咨询。

【共同事项】 **备注** 按报名先后顺序。费用含全次及材料费。ID: 1012579 **申请和咨询** 请于3月13日(周三)~各讲座开课的十天之前, 通过线上、邮寄或传真等形式提交您想参加的讲座名称、您的地址、姓名(假名)、电话号码、邮寄及发送日期; 〒206-8586 南野2-20-1 惠泉女学园大学庶務課「公开讲座负责人」☎042-376-8211・FAX042-376-8218・URL <https://www.keisen.ac.jp/extension/open-class/>

节假日值班医院 9:00~17:00

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

- 3/17(日) 大池内科クリニック
東寺方1-2-2トータルビル2F ☎042-355-7001
- 3/20(祝) こどもクリニックしみず 鶴牧1-24-1
新都市センタービル3F ☎042-373-0512
- 3/24(日) せいせきゆずクリニック
関戸1-20-2 サクテラスモール3F
☎042-401-8100
- 3/31(日) 武島内科クリニック 落合 3-11-3
☎042-338-5665

- 4/7(日) あべ多摩センター内科 鶴牧1-22-2
多摩メディカルビルディング2F ☎042-373-7755
- 4/14(日) 斉藤内科呼吸器科 永山4-2-6-202
☎042-373-2522

- 仅限急患
- 请忘携带健康保险证, 乳幼児医疗证
- 请务必准时就诊
- *就诊前请电话联系
- *因实际情况值班医院可能会有变化

儿童夜间诊所(健康中心内)=小儿科

儿童急诊请先与该诊所联系就医。

(19:00~21:45) ☎042-375-0909

节假日齿科急诊(健康中心内)=齿科

(周日·节假日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

注 要事先电话联系



医疗机关指南(24小时在线服务)

急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
消防厅急救咨询中心 ☎#7119 (手机、PHS、Push 电话线) ☎042-521-2323 (拨号线路)
东京都医疗机关服务咨询"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 第1・第3周四(13:30-16:30) TIC 活动室 (VITA 7楼)

*要预约

☆日语教室日程 (学费:会员=免费)



多摩市委托事业

班级	地点	时间	日程	
			3月	4月
周一班	PARTHENON 多摩 4F 会议室3・4	9:45~11:45	4日・11日・18日	1日・8日・15日・22日
	永山公民館 5階 BERUBU 大厅	9:30~11:30	4日・11日・18日	1日・8日・15日・22日
周四班	TIC 活动室 (VITA 7F)	10:00~12:00	7日・11日・21日	11日・18日・25日
		19:00~21:00	7日・14日・21日	11日・18日・25日
周六班	TIC 活动室 (VITA 7F)	14:00~16:00	2日・9日・23日	6日・13日・20日

*因特殊原因无法直接去教室上课者, 可以咨询上网课事宜。

△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日发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心 (TIC)

事務局 〒206-0011 多摩市关户4-72 VITA COMMUNE7 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、第一、三个周一、节假日、岁末年初、临时休馆日休息。)

*如您对以上内容有建议或意见, 请与上述部门联系。另外, 本报还备有4种语言版本(日语・英语・中文・韩语)及简易日语。如有需要请与 TIC 事務局联系。 编辑 最上 勉 中文翻译 杨哈娜