

## 让我们一起关注心理健康问题吧！

周围环境的改变、新型日冕病毒感染症の预防、尚未适应的网络在线交流等等。

在匆忙的日子里，不断发生着往年没有过的事情，你是否也会有所担忧。

希望大家要像关注身体健康一样关心自己的心理健康，顺利度过2020年。

～当家人、朋友及同事等有人心情不好的时候～

① 感觉到和平时不太一样时，首先，“怎么没精打采的，没事儿吧？”等话语亲切询问。

② 其次，认真倾听对方倾诉，真心感受对方的烦恼，与对方产生共鸣。

③ 然后，根据具体实情寻找相关的咨询机构。今后也要给与关注。

● 9月是自杀对策强化月…当你感到心身疲惫时，不要一个人承受，请打电话倾诉和咨询

<多摩市咨询窗口>

\*有关内心烦恼=心灵热线电话☎042-338-6818

每周五下午1点半～4点，专业咨询师电话咨询

\*就业、经济上的烦恼等生活相关事宜=工作生活热线电话☎042-338-6942

周一～周五上午9点～下午6点、周六上午9点～下午5点，专业咨询员为您解答。

※东京都实施的咨询窗口及部门，请浏览以下官方网站

HP [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign\\_0209.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign_0209.html)

▽咨询电话 福祉总务科☎042-338-6889

## 请协助防止新型日冕病毒感染症の扩大

外出时请做到以下几点：

① 戴口罩 ② 外出前检测体温 ③ 身体不适时请避免外出 ④ 外出活动时避开三密「密闭・密集・密接」

## 请注意防暑

戴口罩可以防止飞沫传播，有效预防传染疾病。但同时，与不佩戴口罩时相比，人体的心拍数、呼吸数、血中二氧化碳浓度、体感温度会有所升高，给身体造成一定的负担。在室外并与人保持一定距离时（2米以上），为了防止中暑，可以不用佩戴口罩。虽然已是秋天，天气依然炎热。请注意防暑。

▽咨询电话 健康推进科☎042-376-9111

## 东京都认证保育所招生通知

东京都保育所，是为了应对多样化的保育需求，设在接送方便的车站附近等，东京都独自认证的都市型保育设施。

多摩市内共有10所东京都认证保育所（详情请浏览官方网站）

利用者可以直接与保育所签订合同

于令和3年4月入所的儿童，家长请直接咨询各保育所

▽咨询 子育支援科☎042-338-6850

官方网站→



## 关于儿童医疗费助成制度医疗证的更新

〔乳〕〔子〕医疗证的更新…现在持有的〔乳〕医療証或者〔子〕医療証，9月30日（周三）到期。9月18日（周五）以后继续向符合条件者邮寄新的医疗证。

请提交现状申报…8月上旬已向需要办理更新手续的人邮寄了现状申报（現況届）。申请新的医疗证需提交现状申报，请不要忘记提交。

▽咨询・提交资料 子育支援科☎042-338-6851

## 9月是儿童抚养津贴的支付月

基于令和元年11月的制度改革，支付制度改为一年六次，奇数月支付。

令和2年7月和8月的儿童抚养津贴将直接汇款到您的指定账户。

▽汇款日期 9月11日（周五） ※9月下旬为止尚未收到汇款者，请联系。

▽咨询 子育支援科☎042-338-6851

# 令和2年全国同步人口普查 ～人口普查已有百年～

9月14日(周一)以后,持有「国勢調査員証」及佩戴「腕章」的调查员将走访各个家庭,通过门铃对讲机对人口普查做概要说明后,会将调查问卷投入信箱。请仔细填写调查问卷。

▽调查日期 令和2年10月1日截止   ▽调查对象 日本国内在住人员(包括外国人)及家属

▽调查事项 共16问   ▽回答方法 以下①～③中选其一。为了防止新型日冕病毒感染扩大,原则上采用①或②的回答方式 ①使用电脑·平板电脑·智能手机通过网络回答 ②填写调查问卷后用回信信封以邮寄方式回答

③填写调查问卷后直接交给调查员

※请不要接收伪装成人口普查员的可疑访问者的邮件和电话。

▽回答期间 ①收到调查问卷之日起～10月7日(周三) ②③10月1日(周四)～7日(周三)

▽咨询 多摩市人口普查电话中心 ☎03-6630-6354[9月14日(周一)～11月20日(周五)上午9点～下午7点]、  
企画科 ☎042-338-6815

## 节假日值班医院 9:00～17:00

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

9/13(日) 中村内科医院 ☎042-375-7757  
諏訪 5-10-7

9/20(日) 新垣内科外科クリニック ☎042-373-0514  
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル3F  
にしだこどもクリニック ☎042-376-1001  
永山 1-2-14 フローラ永山1F

9/21(月・祝) 多摩永山高田クリニック ☎042-400-5145  
貝取 3-6 医療モール永山3F  
武井小児科 ☎042-357-3030  
関戸 2-69-3

9/22(火・祝) 田村クリニック ☎042-356-0677  
落合 1-32-1 多摩センターペパビル5F  
まえはら小児科 ☎042-374-5028  
関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ5F

9/27(日) 斉藤内科呼吸器科  
☎042-373-2522  
永山 4-2-6-202

10/4(日) みゆきクリニック  
☎042-372-4853  
連光寺 1-8-3

●仅限急病患者  
●请勿忘携带健康保险证·乳幼児医疗证等  
※来院前请电话联系  
※有时根据情况值班医院会有所变动

## 儿童夜间诊疗所(健康中心内)=小児科

儿童患了急病请先到此诊疗所就医。  
(19:00～21:45) ☎042-375-0909

## 节假日牙科急诊处(健康中心内)=牙科

(周日节假日 9:00～15:30) ☎042-376-8009

注 需事先电话联系



## 医疗机关指南(24小时在线服务)

急患电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999  
消防庁急救电话中心 ☎#7119(手机、PHS、  
按键电话) ☎042-521-2323(拨号电话)  
东京都医疗机关咨询服务“ひまわり” ☎03-5272-0303

## 外语医疗信息(东京都保健医疗信息中心)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

## ★外国人生活咨询室 第1・第3个周四(13:30-16:30) TIC活动室(VITA7楼)

※需预约

## ★日语学习班日程



詳しくは、TIC事務局まで  
お問合せください

多摩市委托事业

(学费:会员免费)

◆周一班	ココリア多摩センター(キャリアマムホール他)	10:00-12:00 他	9/7,14,28	10/5,12,19
◆"	東永山複合施設 302 教室他	10:00-12:00	9/7,14,28	10/5,12,19
◆周四班	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00-12:00	9/3,10,17	10/1,8,15,22
◆"	" "	19:00-21:00	9/10,17	10/1,8,15,22
◆周六班	" "	14:00-16:00	9月休課	10/3,10,24

△电话预约及咨询请致电 ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

发行 多摩市役所生活文化部文化・市民协作科 ☎ 042-338-6882 每月10号发行



事務局 〒206-0011 多摩市関戸4-72 (ヴィータ・コミュニネ)Vita7F ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: [tic@kdn.biglobe.ne.jp](mailto:tic@kdn.biglobe.ne.jp) URL: <http://www.tic-tama.jp>

周一～周六 10:00～17:00 (周日、第1・3个周一、节假日、年末年初及临时休馆日休息)

※如果您对上述内容有意愿或建议,请与上述部门联系。此外、本会报备有4国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语),如有需要请与事務局联系。

编辑 村田 久美子

中文翻译 加納 華