

마음 건강에 대해서 함께 생각해보시지 않겠습니까?

주변 환경의 변화, 신형 코로나바이러스 감염증 대책, 익숙치않은 온라인으로의 커뮤니케이션 등...
어수선한 나날, 예전에는 없었던 일들이 계속되고 있는데, 걱정거리는 없습니까?
신체의 건강과 마찬가지로, 마음 건강도 챙겨가면서 2020년을 이겨냅시다!

~가족이나 친구, 동료 등 주변사람들의 마음 컨디션이 염려스럽다고 느끼셨다면~

- ① 평소와 다르게 느꼈을 때는, 우선, 「기운이 없어 보이는데 괜찮아?」 등으로 말을 걸어봅시다.
- ② 그다음, 상대방의 고민을 진지하게 받아들이고, 마음으로 공감하면서 이야기를 들어줍니다.
- ③ 그리고, 문제를 정리하여, 적절한 상담기관으로 연결해주고, 그 후에도 지켜봅시다.

●9월은 자살 대책 강화 월간입니다

...마음이 지쳐버렸을 때는, 혼자서 끄꿍 앓지 말고, 우선 상담을 해봅시다.

<다마시의 상담창구>

* 마음 고민에 관한 것 = 마음의 텔레폰 서비스 ☎042-338-6818

매주 금요일 오후 1시30분~4시, 전문 상담사가 전화로 상담에 대응합니다.

* 취업·경제적인 고민 등, 생활에 관한 것 = 일·생활 서포트 스테이션 ☎042-338-6942

월~금요일 오전9시~오후6시, 토요일 오전9시~오후5시에, 전문 상담원이 해결을 위해 도와드립니다.

우선은 전화로 상담해 주십시오.

※동경도청이 실시하는 상담창구, 사무 등은 다음 URL에서 확인하십시오.

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

▽문의: 복지총무과☎042-338-6889

신형 코로나 바이러스 감염증의 확대방지에 협조바랍니다

외출하실 때는 다음 사항에 협조해주시기 바랍니다. ①마스크 착용 ②외출전의 체온측정
③몸컨디션이 좋지않을 때는 외출을 자제 ④밀폐, 밀집, 밀접의 “3밀”을 피한 행동

열사병에 주의하십시오!

감염증 예방에는 마스크를 하여 비말을 방지하는 것이 효과적이라고 합니다. 그러나, 마스크를 안할 때에 비교해, 심박 수, 호흡 수, 혈중 이산화탄소 농도, 체감온도가 높아지는 등, 신체에 부담을 주게 됩니다. 옥외에서 사람과 충분한 거리(2미터 이상)를 확보할 수 있을 때는, 마스크를 벗고, 열사병에 걸리지 않도록 합니다. 달력상으로는 가을이 되었지만, 아직 기온 높은 날이 계속되고 있습니다. 계속해서 열사병에 주의하십시오. ▽문의: 건강추진과 ☎042-376-9111

동경도청 인증보육소 입소아동 모집에 대한 안내

동경도청 인증 보육소는, 송영에 편리한 역앞에 있는 보육시설 등을, 다양화하는 보육 니즈에 대응하기 위해 동경도청이 독자적으로 인증하고 있는도시형 보육시설입니다. 시내에 동경도청 인증 보육소는, 10군데 있습니다(공식 홈페이지 참조) 이용자는 보육소와 직접 이용계약을 할 수 있습니다.

2021년(레이와 3년) 4월에 입소를 생각하시는 분은 각 보육소로 문의 하시기 바랍니다.

문의: 육아 지원과 ☎042-338-6850



*공식 홈페이지는
여기를 참고하십시오

아동 의료비 조성제도의 의료증 갱신

유아, 어린이 의료증의 갱신...현재 갖고 계시는 유아 의료증, 또는 어린이 의료증은, 9월 30일(수)까지 유효합니다. 계속해서 해당되는 분은 9월 18일(금)이후에 새로운 의료증을 우송합니다.

현황 보고서를 제출해주시시오... 갱신 수속이 필요하신 분은 8월 상순에 현황보고서를 발송했습니다. 새로운 의료증 교부를 받기 위해서는 현황보고서가 필요합니다. 잊지마시고 제출해주시시오.

▽문의·제출: 육아 지원과 ☎042-338-6851

9월은 아동부양수당의 지급월입니다

2019년 11월에 제도가 개혁되어, 지급월이 홀수 월의, 연 6회 지급으로 되었습니다.

2020년 7월~8월분 아동부양 수당을 지정된 구좌로 입금합니다.

▽입금일: 9월 11일(금) ※9월 하순이 되어도 입금확인이 안될 경우는 연락주십시오.

▽문의: 육아 지원과 ☎042-338-6851

2020 년 전국 국세조사가 시작됩니다! ~ 국세조사가 시작된 지 100 년 ~

9 월 1 4 일(월) 이후에 「국세조사원증」과 「완장」을 소지한 조사원이 각 세대를 방문하여, 인터폰으로 국세조사에 대한 개요를 설명 뒤, 우편함에 조사표 등의 자료를 투합하므로, 회답에 협조해주시기 바랍니다.

▽조사기일: 2020 년 10 월 1 일현재 ▽조사대상:일본 국내에 살고 있는 모든 사람 (외국인 포함) 및 세대
 ▽조사사항: 전 16 질문 ▽회답방법: 다음의 ① ~ ③ 중의 한가지. 단, 신형 코로나바이러스 감염증의 감염확대 방지를 위해 원칙적으로는 ① 또는 ②의 방법. ①컴퓨터·태블릿·스마트폰 등으로부터 인터넷 회답

②조사표에 기입하여, 답장용 봉투에 넣어 우송 ③조사표에 기입하여,조사원에게 건네줌

※국세조사를 위장한 수상한 방문자나 전화·메일에는 회답하지 말기 바랍니다.

▽회답기간 ①조사표가 도착한 날 ~ 1 0 월 7 일 (수) ②③ 1 0 월 1 일 (목) ~ 7 일 (수)

▽문의: 다마시 국세조사 콜센터 ☎03-6630-6354 (9 월 1 4 일 (월) ~ 1 1 월 2 0 일(금) 오전 9 시~오후 7 시) , 기획과 ☎042-338-6815

휴일진료 당번의원 9:00 ~ 17:00

다마시 의사회: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

9/13(일) 나카무라 내과의원 ☎042-375-7757
스와 5-10-7

9/20(일) 니이가키 내과외과 클리닉 ☎042-373-0514
츠루마키 1-24-1 신도시센타 빌딩 3 층
니시다 어린이 클리닉 ☎042-376-1001
나가야마 1-2-14 플로라 나가야마 1 층

9/21 (월 · 축) 다마 나가야마 다카다 클리닉 ☎042-400-5145
카이도리 3-6 의료 몰 나가야마 3 층
타케이 소아과 ☎042-357-3030
세키도 2-69-3

9/22 (화 · 축) 타무라 클리닉 ☎042-356-0677
오치아이 1-32-1 다마센타 페페리 빌딩 5 층
마에하라 소아과 ☎042-374-5028
세키도 4-72 세이세키사쿠라가오카 오파 5 층

9/27(일) 사이토 내과 호흡기과
☎042-373-2522
나가야마 4-2-6-202

10/4 (일) 미유키 클리닉
☎042-372-4853
렌코지 1-8-3

- 급한환자에 한합니다
- 건강보험증, 유의료증 등을 잊지마세요
- 반드시 시간내에
- ※오시기 전에 전화연락 바람
- ※당번의원은 사정에 따라 변경할 수 있음

어린이 준야간 진료소(건강센타 내)=소아과
어린이 급한환자는 우선 이 진료소로 오십시오
(19:00 ~ 21:45) ☎042-375-0909



진료기관의 안내 (24 시간 체제로 실시)

급한환자 텔레폰 센타(다마 소방서내) ☎042-375-9999
소방청 구급 상담센타 ☎#7119(휴대폰,PHS,푸시폰 회선) ☎042-521-2323(다이얼 회선)
동경도청 의료기관안내 서비스 ☎03-5272-0303

휴일 치과 응급진료소(건강센타 내)=치과
(일·축일의 9:00 ~ 15 : 30) ☎042-376-8009
주) 사전 전화연락 요망

외국어 의료정보(동경도청 보건의료 정보센타)
9:00 ~ 20:00 ☎03-5285-8181

☆외국인을 위한 생활상담실 제 1 · 제 3 목요일 (13:30-16:30) TIC 활동실 (비타 7 층)

※예약제

☆일본어교실의 예정

(수강료 : 회원 = 무료)



자세한 것은,
T I C 사무국으로 문의 바람



◆월요일 반	코코리아 다마센타 (케어맘 홀 등)	10 : 00-12 : 00 등	9/7,14,28	10/5,12,19
◆ "	히가시나가야마 복합시설 302 교실 등	10 : 00-12 : 00	9/7,14,28	10/5,12,19
◆목요일 반	T I C 활동실 (비타 7 층)	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
◆토요일 반	" "	14 : 00-16 : 00	휴강	10/3,10,24

△상기의 전화예약 및 문의 ☎ 0 4 2 - 3 5 5 - 2 1 1 8 TIC 사무국

발행: 다마시청 생활과 문화부 · 생애학습 추진과 ☎042-338-6882 매월 10 일 발행



사무국: 〒206-0011 다마시 세키도 4-72 비타 커뮤니티 7 층 ☎042-355-2118, FAX 042-355-2104

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

월 ~ 토: 10:00 ~ 17:00 (일, 제 1 · 3 월, 축, 연말연시, 임시휴관일은 쉽니다.)

※기사에 관한 의견이나 희망사항이 있으시면 상기 연락처로 연락주시시오. 또, 당 회보는 4 개국어 (일본어 · 영어 · 중국어 · 한국어) 로 준비되어 있으니, 필요하신 분은 TIC 사무국으로 연락 주십시오. 편집: 무라타 구미코 한글 번역: 이화순