

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的预防、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/iryō/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的扩大

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，与不配戴口罩时相比，人体的心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素浓度、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

⑨⑩医疗证的更新…现在持有的⑨医療証或者⑩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
諫訪 5-10-7

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

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

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

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
閑戸 2-69-3

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

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

儿童夜间诊疗所(健康中心内)=儿科

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



医疗机关指南(24小时在线服务)

急救电话中心(多摩消防署内) 042-375-9999
消防厅急救电话中心 #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

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

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月休课		10/3,10,24

△电话预约及咨询请致电 042-355-2118 TIC 事务局

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

事务局 〒206-0011 多摩市閑戸 4-72 (ヴィータ・コミュニティ)Vita7F 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个周一、节假日、年末年初及临时休馆日休息)

※如果您对以上内容有意见或建议，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)，如有需要请与事务局联系。



编辑 村田 久美子

中文翻译 加納 華