

## 重新恢复新冠疫苗集体接种的预约工作！

从10月16日开始，在健康中心(関戸4-19-5)进行武田/莫德纳新冠疫苗的集体接种工作。希望接种疫苗的市民，请勿失良机及时预约。

※已完成2次疫苗接种的市民和已接种过辉瑞公司疫苗的市民不能接种。

### ●16岁以上市民接种，无需预约！（有接种定员）

请携带本人确认材料，在受理时间内到健康中心接种。

※依据受理日可接种定员数不同

### ●针对升学备考在即的12岁以上市民将实施优先接种政策！（有接种定员）

新冠疫苗接种客服中心可接受考生们接种疫苗的预约。

☆新冠疫苗集体接种的实施日程等详细情况和最新信息，请访问官方网站。→

▽咨询 新冠疫苗接种客服中心（※仅提供日语服务）



☎ 042-313-7003（每天上午9点～下午5点，含周六·日、节假日）

## 10月为“减少食品浪费月”

### 请在日常生活中多加注意，努力减少来自家庭的“食品浪费”吧！

10月16日(星期六)是联合国制定的有关世界粮食问题的“世界粮食日”。

### ●日常生活中的举手之劳

①过多购物要注意！→ 确认冰箱和家里的食材，只买所需的量。

②购买陈列在前面的商品！→理解保质期和消费期限的区别，我们都从摆在货架面前的商品开始购买吧。

③用尽·吃完 →用尽食材不浪费，能吃多少做多少！把吃不完的食物冷冻起来，在保存方法上多下功夫，或者尝试一下剩菜翻新。

④饭菜吃干净 → 用餐时尽量不剩饭菜。在外面就餐时尽量按照自己的食量点餐。

### 10月30日是“减少食品浪费日”

令和元年10月，“关于推进减少食品浪费的法律”开始实施，10月30日被定为“减少食品浪费日”

▽咨询：垃圾对策课 ☎042-338-6836 FAX 042-356-3919

## 多摩消防署的通知 ～请掌握 119 电话报警方法！～

当遇到火灾或身边突然出现需要急救的病人及伤者时，您的一个正确及时的119报警电话，直接关系到您所救助之人的生命及财产安全。为了您在紧急状态下能争分夺秒、沉着冷静地拨打119报警电话，请掌握正确的报警方法。

### ●119报警机制

用市内的一般电话、公共电话、手机拨打119报警时，就能连接到东京消防厅灾害急救信息中心(立川市)，中心将指挥现场附近的消防队和急救队出勤。在信号不好的地方，为了避免报警电话中断，请用一般电话或公共电话报警。

### ●正确的报警方法

在拨打119电话报警的时候，为了便于听清楚报警内容，请慢慢地讲述事发地点和灾情。

### ●无法判断是否需要叫救护车时

在遇到伤者或病人并无法判断是否需要叫救护车时，请拨打#7119联系急救咨询中心咨询。请协助合理使用救护车。

▽咨询：多摩消防署予防课防火查察负责人 ☎042-375-0119

## 多摩市市制实施50周年纪念 健康徒步

「多摩新城园区建设50周年历史漫步」

- 时间：10月22日(周五)9点30分～12点30分 ·集合地点：グリナード广场永山1-4グリナード永山4楼
- 路线：グリナード広場～諏訪・永山・貝取・豊ヶ丘・落合・鶴牧各団地～多摩中央公園解散(路程约6km。适合初级者)
- 定员：20人(按报名先后顺序) ·携带物品：交通费·饮料·帽子·雨具(不可带伞)
- 注意事项：需要申请。穿着方便徒步的鞋和服装。不可使用徒步杆。雨天有备日。
- 主办：落合·鶴牧·南野·唐木田·中沢·山王下地区
- ▽咨询·申请：健康推进课(健康中心) ☎042-376-9111

# 40 岁以后一定要接受乳腺癌筛查！！

▽咨询：健康推进课 ☎042-376-9111

“我没问题”，您是不是这样想？乳腺癌的发病高峰期就是 40 岁到 60 岁之间。

如果我们能在癌细胞还小的状态下及时发现它，95%以上的人是可以治愈的，早期发现比什么都重要。

## ●现在就预约吧！

我们会向 40 岁以上，且今年内迎来偶数年龄的女性发送乳腺癌筛查通知。

▽期限：令和 4 年 3 月 31 日为止

▽对象：今年 40 岁以上的偶数年龄者      ▽费用：1,500 円

▽携带物品：4 月末发送的就诊指南信封(信封本体就是就诊券)、健康保险证

▽注意事项：遗失信封者，上一年度未就诊的奇数年龄者，本年度如希望就诊需咨询。

## ●乳腺癌筛查的医疗机构

医療機関	住所	電話番号
聖ヶ丘病院	連光寺 2-69-6	☎0120(015)811
田村クリニック	落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4・5 階	☎0120(609)400
多摩センターレディースクリニック	鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング 3 階	☎042-375-5122
多摩海上ビル診療所	鶴牧 2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館 1 階	☎042-356-2222

### 节假日值班医院 9:00~17:00

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

10/17(日) 布施川医院 落川1329 ☎042-373-5858  
 10/24(日) あべ多摩センター内科 ☎042-373-7755  
 鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング 2 階  
 10/31(日) やはの内科胃腸科クリニック ☎042-356-3761  
 関戸 1-11-9 桜ヶ丘富沢ビル 6F  
 11/3(水・祝) 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  
 11/7(日) つるまき八木クリニック ☎042-319-3449  
 鶴牧 5-4-1

11/14(日) 永山内科クリニック ☎042-338-2355  
 乞田 1426 KTAビル 2 階

- 仅限急诊患者
- 请勿忘携带健康保险证・婴幼儿医疗证
- 请按时赴院就诊
- ※来院前请电话联系
- ※根据情况，值班医院会有变更

### 儿童准夜间诊所(健康中心内)=小儿科

儿童急诊请先与诊所联系再就医。  
 (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

☎ 要事先电话联系



### 医疗机构指南(24 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、按键线路) ☎042-521-2323(拨号线路)  
 东京都医疗机关服务咨询“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 ☎03-5285-818

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

※需预约

### ☆日语班日程 (学费：会员=免费)



多摩市委托事业

クラス	会場	時間	日程	
			10月	11月
月曜クラス	キャリアマムホール(ココリア多摩センター5F)	10:00~12:00	4日・25日*	1日・8日・15日・29日
	東永山複合施設 302 教室他	10:00~12:00	4日・11日・18日・25日	1日・8日・15日・29日
木曜クラス	TIC 活动室(ヴィータ 7F)	10:00~12:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
		19:00~21:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
土曜クラス	TIC 活动室(ヴィータ 7F)	14:00~16:00	2日・16日・23日	6日・13日・27日

△有关上述内容电话预约及咨询 ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

\*10/25 キャリアマムホールは 13:30-15:30

发行 多摩市役所生活文化部 文化・生涯学习推进课 ☎ 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 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニティー 7 階 ☎ 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、岁末年初、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，本报备有 4 种语言版本(日语・英语・中国语・韩语)如有需要请与事務局联系。