

●小心中暑，请多加注意！

请您留心以下的几点对策，注意预防中暑。

- 避免高温·即使不觉得口渴也要勤补充水分。
- 为了应对酷暑平时锻炼身体·做好身体状态管理

※有关预防中暑的信息，请查看环境省官方网站：<https://www.wbgt.env.go.jp>



●预防中暑×预防新冠

～预防中暑、防止新冠病毒扩散～

以下的情况，可以摘下口罩，注意预防中暑。

- 在室外、人与人之间确保一定的距离时（2m以上左右）。
人与人之间确保不了一定的距离，但基本上不交谈时。
- 在室内、人与人之间确保一定的距离（2m以上左右），同时基本上不进行交谈时。

对于学龄前儿童，并不要求一律戴口罩。关于口罩使用的详细信息请查看以下网站。

厚生労働省官方网站：<https://www.mhlw.go.jp>（「マスクの着用」と検索（搜索「戴口罩」））

●多摩市新冠电话咨询

对新冠病毒感染症感到焦虑不安的人(包括居家疗养以外的人)，
将由护士等人员配合保健中心提供咨询。

▽时间：周一～周五 9:00～17:00(节日休息) ▽对象：市内居民

咨询电话 ☎042-376-9111(请首先告诉我们是「新冠电话咨询」)

※详细请查看官方网站 ▽问询：健康推進課 ☎042-376-9111



●我们已经开始提供对外语及日本手语的平板电脑翻译服务了！

随着这项服务的推出，我们已经可以更顺畅地和母语不是日语的人或有听力障碍的人进行交流了。

如果需要翻译，请咨询窗口工作人员。

对应语言及服务时间

① 英语·汉语·韩语·西班牙语·葡萄牙语、日本手语=8:30～17:00

② 越南语·泰语·他加禄语·法语·印度尼西亚语·尼泊尔语·印地语·俄语=9:00～17:00

▽场所：市役所本庁舎 ▽问询：障害福祉課 ☎042-338-6903 F A X 042-371-1200

●很容易引发火灾！请大家一定要做好垃圾分类！

最近，垃圾收集车连续发生了2起火灾。引发原因是喷雾罐被装进可燃物垃圾袋（黄色）、不可燃物垃圾袋（粉红色）中被排出。因此重新提醒大家，请把喷雾罐及手机电池、卡式气瓶等放入绿色收集箱（有害垃圾箱）中，或装入透明袋子里排出。谢谢大家的合作。

如果不遵守规则，也许会导致收集垃圾的工作人员，或者是你自身受到伤害。

向学习日语的人推荐书籍

在多摩市图书馆本馆设有日语学习角。在那里收藏的图书中，向您推荐两本日英双语绘本。

〈推荐的书籍〉 【おやすみなさいメイシーちゃん】（晚安梅西）

【メイシーちゃんのプール】（梅西的游泳池）

两本绘本是由：Lucy Cousins/编写 Nagi Tomoko/翻译 出版社：偕成社

老鼠女孩梅西的日常活动是用简单的日语和英语写的，通俗易懂。漂亮的图片也深受喜爱。

●市政系统实施50周年纪念活动「生活・乐趣・多摩市」

作为50周年纪念活动的高潮，将举办各种丰富多彩的活动项目。



多摩センター夏まつり（多摩センター 夏祭）

配合在パルテノン多摩举办的纪念活动，在パルテノン大通り还同时开设夏祭市场。设有各种卖店和食品车为您服务。此外，日本红十字会还将举办急救培训・献血等活动。详细请查看以下官方 SNS→ 多摩センター夏まつり公式 Twitter・Facebook!

▽日程：7月23日・24日 ▽场所：パルテノン大通り

▽问询：多摩センター夏まつり実行委員会事務局 ☎090-8946-9909（平日10:00～17:00）

日本传统文化体验展位

这是一个市民参加型研讨会。您可以体验到浴衣着装・插花・书道・日本琴等日本文化。

▽时间：7月24日10:00～15:00

▽地点：パルテノン多摩 大厅、会議室3・4、クラフトラボ（工艺实验室）、練習室1・2

▽问询：文化・生涯学習推進課 ☎042-338-6882

节假日开诊医院 9:00～17:00

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

7/17(日) 布施川医院 落川 1329 ☎042-373-5858
7/18(月) 多摩センタークリニックみらい ☎042-316-8570
落合 1-38 マグレブパーキングビル 1F

7/24(日) 永山内科クリニック 乞田 1426 KTAビル 2F
☎042-338-2355

7/31(日) 松田医院 貝取 1-48-1 ☎042-373-3205

8/7(日) 江崎小児クリニック 落合 3-20-2
☎042-376-5225

8/11(木) つるまき八木クリニック 鶴牧 5-4-1
☎042-319-3449

8/14(日) からきだ駅前クリニック ☎042-376-3800
唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104

- 仅限于急病患者
- 请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
- 请严守就诊时间
- ※来院前请电话联系
- ※据情况值班医生有时变更

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小児科

孩子得了急病，请先在此诊疗所就诊。

(19:00～21:45) ☎042-375-0909



节假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科

(周日・节日 9:00～15:30) ☎042-376-8009

注 要事先电话联系

医疗机关指南(24小时服务)

急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999

消防庁急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按钮线路) ☎042-521-2323(拨号线路)

东京都医疗机关信息服务(ひまわり) ☎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

★外国人生活咨询室 第1・第3周四(13:30-16:30) TIC 活動室(ヴィータ7F)

※ 需预约

★日语学习班日程

(学费:会员=免费)



多摩市委托事业

※日语学习班
8月休息。

班	会场	时间	日程	
			7月	9月
周一班	パルテノン多摩 4F 会議室	9:45～11:45	4日・11日	5日・12日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	4日・11日	5日・12日
周四班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	7日・14日・21日	15日・22日・29日
		19:00～21:00	7日・14日・21日	8日・15日・22日
周六班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	2日・9日・16日	3日・10日・24日

△有关上述的电话预约及问询，请联系 TIC 事務局 ☎ 042-355-2118

发行 多摩市役所 生活文化部 文化・生涯学習推進科 ☎ 042-338-6882 每月10号发行

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・コミュニネ 7F ☎ 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周一、节日、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)。如果您需要，请与 TIC 事務局联系。 编辑 最上 勉 中文翻译 京 順子

