

●您知道“Phase Free（无缝切换防灾）”吗？～用日常用品为灾难做好准备！

在日常生活用品中，有许多在灾害时也能发挥作用的东西。这种把身边的物品在灾害时加以利用的想法，称为“Phase Free（无缝切换防灾）”。其优点在于：灾害发生时也能继续使用平时熟悉的物品，无需特别的准备。

例如……

- ・停电时：露营用品在家中也能使用。很多露营灯都很明亮，可以当作照明。移动电源不仅能给手机充电，还能当作小家电的电源使用。
- ・停电、停气时：如果有卡式炉（便携式燃气炉），即使燃气灶或电磁炉（IH）不能用，也能吃到热乎的饭菜。
- ・前往医院前的应急处理：手巾可挂于颈部系紧，作为受伤时的临时止血带。

★平时的饮食也能成为储备品？～一起实践“循环储备（Rolling Stock）”～

“循环储备”是一种在灾害时很有用的储备方法。平时多购买一些食材，消耗掉的部分及时补充。通过这种方式，可以始终保证一定数量的食材储备。同时，从临近保质期的食材开始消费，更容易注意到是否即将过期。

*汽车汽油也要进行“循环储备”：灾害发生后，可能难以加油。和食材储备一样，可以利用“循环储备”的思路，当油箱余量低于一半时就去加油。

◇ 咨询窗口：防灾安全科 ☎042-338-6802 ID:1018306



●儿童医疗费用补助制度的医疗证更新通知

本制度面向多摩市儿童（年龄截至为满 18 岁当年的 3 月 31 日）发放医疗证，并对符合保险适用范围的医疗费用个人负担部分进行补助。您现在持有的医疗证有效期至 9 月 30 日（周二）。符合条件者将在 9 月 22 日（周一）以后收到邮寄的新医疗证。

*需要办理更新手续者：若要领取新的医疗证，必须提交现况申报表（已于 7 月下旬寄送）。

◇ 咨询窗口：儿童・青少年政策科 ☎042-338-6851 ID:1013813

●将对于 2026 年度小学入学儿童实施入学前健康检查

体检将于 10 月至 11 月在各小学进行。详细信息将于 10 月上旬邮寄至对象家庭。

◇咨询窗口：学校支援科 ☎042-338-6879

●即将举办第 26 届永山节 2025！9 月 20 日（周六）、21 日（周日）

今年将迎来第 26 届的永山节，众多市民团体等将参与其中，除了舞台活动外，还有展览・体验专区、模拟商店！无论孩童还是长者都能尽享欢乐。欢迎大家踊跃参加！说不定还能遇见永山吉祥物呢！

◇会场・内容：GREENAD 永山＝音乐・舞蹈・表演等舞台表演、手工制作等体验型展览/ Humax Pavilion 永山＝音乐演奏/永山公民馆、永山图书馆＝音乐演奏・舞蹈・表演等发表、体验型展览、循环利用的旧图书

◇时间：9 月 20 日（周六）、21 日（周日） 上午 11 点～晚上 8 点

◇咨询窗口：永山公民馆内 永山节执行委员会事務局 ☎042-337-6661 ID:1012640

●招募外国人日语演讲大会参赛者！

作为多摩市民文化祭的活动之一，将举办外国人日语演讲大会。

住在多摩市或周边地区的外国朋友们，欢迎踊跃参与！

◇时间：10 月 26 日（周日）下午 1 点 ◇地点：关户公民馆 市民大厅

◇截止日期・报名方式：请于 10 月 6 日（周一）前提交日语演讲稿（约 1000 字）

◇咨询窗口：多摩市国际交流中心 042-355-2118 ◇报名邮箱：tjc@kdn.biglobe.ne.jp 或点击上述链接

◇备注：主题可自由选择，如“日本生活”、“未来梦想”、“我的国家”等（请勿涉及政治或宗教内容）

获奖者将获得精美奖品，所有参与者均可获得纪念品



●图书馆资料介绍～外语报纸

多摩市立图书馆收藏有多种外语报纸。

保存期限因图书馆而异，为2～6个月，包括过期刊在内，任何人都可在馆内阅览。欢迎随时向服务台工作人员咨询。

《The New York Times》《THE JAPAN TIMES》：关东图书馆・圣丘图书馆・永山图书馆

《The Japan News》：中央图书馆・唐木田图书馆

《人民日报》《朝鲜日报》：中央图书馆

节假日值班医院 9:00～17:00

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

9/14(周日) せいせきこどもクリニック ☎042-400-5032
一ノ宮 4-20-23 パモス聖蹟 1F

9/15(周一, 敬老日) たかはし内科・脳神経内科クリニック
関戸 2-66-1 ☎042-400-1508

9/21(周日) 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

9/23(周二, 秋分) こどもクリニックしみず
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル 3F
☎042-373-0512

9/28(周日) 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2F

10/5(周日) まえはら小児科 ☎042-374-5028
関戸4-72 ヴィータモールセイセキ 5F

10/12(周一) 多摩せいせき消火器内視鏡クリニック
関戸 1-1-5 ザ・スクエア2F
☎042-400-6580

●仅限急病人

●务必在开诊时间内

●请勿忘记携带健康保险证・乳幼児医疗证等

※去医院前请先电话联系

※值班医生有变更的可能

儿童晚间诊疗所(健康中心内)=小儿科

晚上孩子得了急病请先联系此诊疗所。

(19:00～21:45)原则上限15岁以下 ☎042-375-0909

节假日牙科应急诊疗所(健康中心内)=牙科

(周日, 节日的 9:00～15:30) ☎042-376-8009

☎ 需事先电话联



医疗机关指南(24小时)

消防庁救急咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、Push 电话线)
☎042-521-2323(拨号线)

东京都医疗机关指南服务(向日葵) ☎03-5272-0303

外国语医疗信息(东京都保健医疗信息中心)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

☆为外国人开办的生活咨询室 每月第1、3个星期四(13:30-16:30)活动室(VITA 7F)

※予約制



多摩市委托事业

☆日语讲座日程 (听讲费: 会员=免费)

班级	地点	时间	日程	
			9月	10月
周一班	帕特农多摩 会议室3・4F	9:45～11:45	1日・8日・22日・29日	6日・20日・27日
	永山公民馆5F BERUBU 大厅	9:30～11:30	1日・8日・29日	6日・20日・27日
周四班	TIC 活动室(VITA7F)	10:00～12:00	11日・18日・25日	9日・16日・23日
		19:00～21:00	11日・18日・25日	9日・16日・23日
周六班	TIC 活动室(VITA7F)	14:00～16:00	6日・20日・27日	4日・18日・25日

*因特殊原因无法直接去教室上课的人,可以咨询上网课事宜。请向TIC事务所咨询

日语口语沙龙 9月13日(周六)、10月11日(周六)13:30～15:00TIC 活动室、无需预约、自由参加、免费

△上记的电话预约及问询, 请联系 ☎ 042-355-2118 TIC 事务局

发行 多摩市役所 生活文化部 文化・终身学习推进科 ☎ 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 多摩关戸 4-72 VITA Commune 7楼 ☎ 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、第一、三个周一、休日及年末年初、临时休馆日休息。)

※如对以上内容有意见或建议的话, 请与上述部门联系。另外还备有4国语言的版本(日语・英语・中文・韩语)。有需要者请与TIC事务局联系。

編集 浮田 千枝子

中文翻译 吴梅华