

●2019年度 多摩市预防水灾共同训练

在水灾多发季节临近之际，实施此项训练。有备无患，请大家务必参加。

另外，训练中会拉响警报器，请知之。

▷时 间：5月28日(日)上午9点15分~11点45分(雨天实施,暴风雨天取消)

▷地 点：多摩川河岸开阔地(一之宫公园)

▷参加单位：多摩市、多摩消防署、多摩市消防团、自主防灾组织等相关单位。

问询：防灾安全科 ☎042(338)6802

●多摩市国际交流中心(TIC)募集志愿者说明会

TIC正在募集举办日语课等，向外国人提供支援、与外国人交流等各种活动的志愿者，首先想让大家先了解一下TIC的活动，为此我们将举办说明会，等待您的参加。

▽时 间：5月26日(周日)下午1点30分~3点

▽地 点：关户公民馆大会议室 ▽定员 50人(按申请先后为序)

▽申请·问询：5月7日(周二)~23日(周四)，电话或邮件，邮件的主题请写《TIC募集志愿者说明会》，并写明姓名、电话号码。

多摩市国际交流中心 ☎042(355)2118、邮箱 tic@kdn.biglobe.ne.jp

●大家一起测体力

用简单的方法测体力，把握好自己的健康状态。

▽时 间：5月19日(周日)上午9点30分~下午1点30分(报名截止12点50分)

▽地 点：综合体育馆第1运动馆 ※请当天直接去会场

▽对 象：小学生以上的健康者

▽内 容：握力、仰卧起坐、坐位体前屈、站立式跳远、20米穿梭跑、10米障碍物步行、单眼站立、6分钟步行 ※测量项目因年龄而异

※20岁以上者有健康状况确认

▽携带物：室内用运动鞋、毛巾、饮料 ※请穿方便运动的衣服

※问 询：综合体育馆 ☎042(374)2313



●国际理解讲座《沙龙音乐的魅力~专注于肖邦》

在古典音乐史上，19世纪是一个有趣的时代！我们将介绍沙龙音乐和西方文化，重点是肖邦。

▽时间：6月2日(周日)下午2点~4点 ▽地点 关户公民馆大会议室

▽对象：中学生以上 ▽定员 60人(按申请先后为序)

▽费用：300日元(TIC会员100日元)

▽讲师：小泽由佳(音乐学者、大学老师)

▽申请·问询：5月7日(周二)~31日(周五)，请用电话、传真或邮件，并请写明姓名、电话号码、邮件主题《国际理解讲座》，多摩市国际交流中心 ☎042(355)2118、传真 042(355)2104

●使用纸板堆肥讲座

此讲座易懂易学，教会大家如何用纸板箱将生活垃圾堆肥，对初学者有入门篇，对已着手制作的有跟踪篇。

▽内容·时间：入门篇=5月30日(周四)上午10点~11点30分

跟踪篇=8月29日(周四)下午2点~3点30分

▽地点：消费生活晃中心讲座室(BERUBU) 定员 各20人左右(按申请先后为序)

▽共同举办：纸板俱乐部 ※当天可购买纸板堆肥用品

申请·问询：5月7日(周二)起，请打电话到 ECOPLAZA 多摩内垃圾对策科 ☎042(338)6836
请说明住址、姓名、电话号码



●What's JAZZ ! 邀请欣赏爵士乐 vol.53 ~现代爵士乐~

▽日期: 6月7日(周五)

▽时间: 日间部=下午3点、晚间部=7点(每场均在30分钟前开场)

▽地点: 关户公民馆 VITA 演厅

▽定员: 各230人 ▽费用 各1千日元(完全调换制)

※预售票于5月8日(周三)上午10点~6月6日(周四)在多摩志愿者、市民活动支援中心(VITA)贩卖。

当日票午间部下午2点, 晚间部6点在会场出售。

▽表演者: Maria Eva(声乐)、贯田重夫(萨克管)、金山Masa裕(钢琴)、Swingy奥田(鼓)

▽曲目: 《莫宁》《圣托马斯》等

▽主办: What's JAZZ 实行委员会; 关户公民馆

询问: 关户公民馆 ☎042(374)9711

●步行新绿多摩丘陵!(让我们一起在新绿中迈开双腿!)

▽时间: 5月27日(周一)9点30分~14点30分 ▽集合: GREENAD 广场 ▽定员: 35人(按申请先后为序)

▽路线: GREENAD 广场~多摩横山路~明治大学黑川农场(参观)~野津田公园(午餐)~一本杉公园~多摩中心(解散,。步程约12km。有上下坡。面向中级者)。

▽携带物品: 饮料、午餐、野餐垫、雨具(雨伞不可) ▽主办: 连光寺·圣丘地区

▽注意事项: 穿方便活动的衣服和穿惯了的鞋子。不可使用行走杆。雨天中止

▽申请: 请事先打电话给健康推进科 ☎042(376)9111

节假日值班医院 9:00~17:00 多摩市医师会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

5/12(周日) 布施川医院 落川 1329 ☎042-373-5858

5/19(周日) 佐々部医院 関戸4-9-2コンフォート聖蹟1・2階
☎042(375)7313

5/26(周日) やはの内科・胃腸科クリニック
関戸 1-11-9 桜ヶ丘富沢ビル 6F ☎042-356-3761

6/2(周日) まえはら小児科 関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ 5F
☎042(374)5028

6/9(周日) 中村内科医院 諏訪 5-10-7 ☎042(375)7757

6/16(周日) 斉藤内科呼吸器科永山 4-2-6-202 ☎042(373)2522

●仅限于急病人

●请勿忘记携带健康保险证·乳幼児医疗证等

●务必在开诊时间内

※去医院前请先电话联系

※值班医院有变更的可能

儿童晚间诊疗所(健康中心内)=小儿科

孩子得了急病请先联系此诊疗所。

(19:00~21:45) ☎042-375-0909



诊疗单位指南(24小时)

急患电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999

消防厅救急咨询中心 ☎#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

外国語医療信息(东京都外国语医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

节假日牙科应急诊疗所(健康中心内)=牙科

((周日、节日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

※需事先电话联系

★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) IC 活动室(VITA 7F) ※预约制

★日语讲座安排(听讲费:会员=免费)



多摩市委托事业

◆周一班	COCOLIA 大厅 (7F)	11:00-12:50	5/13,20,27	6/3,10,17
◆"	東永山複合施設 302 教室等	10:00-12:00	5/13,20,27	6/3,10,17
◆周四班	TIC 活動室 (VITA7F)	10:00-12:00	5/9,16,23	6/6,13,20
◆"	" "	19:00-21:00	5/9,16,23	6/6,13,20
◆周六班	" "	14:00-16:00	5/11,18,25	6/8,15,22

△上述事项的电话预约及问询处 ☎042-355-2118 TIC 事務局

发行 多摩市役所生活与文化部文化・市民协动科 ☎042-338-6882 每月10日发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心センター(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: <https://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。此外, 备有4国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语)。有需要者请与 TIC 事務局联系。 編集 最上 勉 中文翻译 吴 梅华