

●东京 2020 奥运公路自行车测试赛

※炎炎夏日！世界赛车选手们途经我市赛道，你追我赶、竞相角逐。
让我们去为他们助威加油吧！请注意预防中暑！



▽日期 7月21日（周日） 开始时间 12:00

预定结束时间 17:15

※途经本市的比赛期间（11:24~13:35），对部分道路实施临时交通管制，
出行请注意！

▽项目 男子公路自行车赛

▽赛场 起点：武蔵野森公園（东京）→ 终点：富士国际赛车场（静岡）

▽比赛路线 东京 2020 奥运会男子公路自行车赛比赛路线（富士山麓方向除外）

▽参赛队 国家队（多达24队）

▽咨询处：READY STEADY TOKYO 自行车竞技（公路赛）运营事務局 ☎03-5809-9861

●日本国籍海外居住者国民年金任意加入制度

海外居住者虽无义务加入国民年金（养老保险金），但可根据个人需求任意加入。任意加入后，将来除了年金金额的增加外，在海外居住期间发生死亡、因病或因伤而致残时，根据情况可以领取遗属基础年金及残障基础年金。※ 任意加入期间，不得申请免除・缓期缴纳・学生缴纳特例制度

▽对象 海外在住20岁以上65岁以下（不包括65岁）、且国内最终居住地为多摩市的日本国籍持有者

※厚生年金加入者和被其抚养的配偶者除外

▽缴纳方法 ①使用国内邮寄的缴纳书缴纳②日本国内存款账户自动扣款

▽所需证件 年金手册或个人号码（マイナンバー）・印章・本人身份证件（驾驶执照、护照等）

※如希望转账的话，请携带存折及在该金融机构所用印章 ▽申请处 市役所1楼保险年金课

※日本国内无代办人者、日本国内无居住地址者请致电下记年金事务所咨询

▽咨询处 市役所保险年金课 ☎042(338)6844、府中年金事务所 ☎042(361)1011

●第一次换住房相谈会

▽时间 7月30日（周二）下午1点~4点（受理时间截止3点30分） ▽地点 関戸公民館展览厅

▽对象 由于种种原因、寻求低廉租金房或希望能给子女提供足够生活空间的住宅等的需求者

※要提前预约

▽内容 民营租赁房・公营租赁房等的介绍

▽联合举办 （公社）東京都宅地建物取引業協会南多摩支部、UR都市機構、東京都住宅供給公社

（公社）全日本不動産協会東京都本部多摩南支部、多摩市社会福祉協議会

▽申请・咨询：7月29日（周一）截止、请致电或传真

都市计画课☎042(338)6817、FAX042(339)7754



●旧多摩聖蹟纪念馆「暑假儿童昆虫观察会~认识昆虫~」

杂木林中栖息着各种各样的昆虫，一起去寻找和观察昆虫的生活习性吧。

观察后、会进行轻松愉快的认识和学习昆虫植物等的活动。

▽时间 7月27日（周六）上午10点~凌晨12点30分左右

※小雨照常进行。雨天仅限室内活动

▽观察地点 都立樱丘公园 ※请在上午10点前直接到旧多摩聖蹟纪念馆处

▽对象 对大自然感兴趣的中学生以下者 ※父母均可参加（小学3年级以下者需父母陪同）

▽人数 30人（按报名先后顺序）

▽讲师 吉谷昭憲氏（昆虫研究家）

▽所需物品 饮料・毛巾・笔记用具・记录本・帽子

※长袖衣・长裤・穿着舒适的运动鞋

▽报名・咨询：7月8日（周一）开始报名、教育振兴课☎042(338)6883



● 関戸公民館 暑期传统文化教室

「風呂敷（包袱布）」和「日式筷子」，一直以来被人们使用的生活用具，现代原创、独具匠心的讲师们，将为我们展现它们的个中魅力。

▽时间、内容

第一次日期 7/28 (周日) **もっと早く知りたかった！ 实用風呂敷讲座**

- 「かわいく楽しく役に立つ」風呂敷的使用方法
- 「こんな使い方もあるんだ！」風呂敷活用法

○讲师：横山功氏（風呂敷生活设计师）

第二次日期 8/18 (周日) **正しく美しく！ 让人大开眼界的日式筷子礼仪讲座**

- 日式筷子的正确拿法・使用方法 ● 日式筷子使用礼仪与禁忌
- 优雅就餐要领与技巧 ● 享受“筷”乐生活！及其他

○講師：小倉朋子 氏（フードプロデューサー）

※时间一律 10:00~11:45

▽地点 関戸公民館大会议室 ▽对象：小学生以上市内在住者（父母、祖父母等均可参加）

▽人数 各 30 人（按报名先后顺序）

▽费用 ①租用風呂敷（大小各 1 枚）=500 円 ②=免费 ※可自带

▽须带物品 ②常用筷子

▽报名申请及咨询：7 月 8 日（周一）开始报名、请致电或直接至関戸公民館处 ☎042 (374) 9711



节假日值班医院 9:00~17:00

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

7/21(周日) 大池内科クリニック 多摩市東寺方1-2-2 トータルビル2F

☎042(355)7001

7/28(周日) あたごクリニック 多摩市愛宕 4-53-1-205 ☎

042-374-7700

8/ 4(周日) せいせきサウクリニック 関戸1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘S・C C館1F

☎042(337)2715

8/11(周日) 山善内科クリニック 一ノ宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス 1F

☎042(372)5588

8/12(休假日) 多摩ガーデンクリニック 落合 1-35 ライオンズプラザ多摩センター 3F ☎

042(357)3671

●仅限于急病患者

●请勿忘携带健康保险证、乳幼児医疗证等

●请在就诊时间内就诊

※来院前请电话联系

※有时根据情况值班医生会有所变动

儿童晚间诊疗所（健康中心内）=小儿科

孩子得了急病请先到此诊疗所就医

(19:00~21:45) ☎042-375-0909

节假日牙科应急诊疗所（健康中心内）=牙科

(周日节假日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

※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

消防厅急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按键线路)

☎042-521-2323(拨号线路)

東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(学费:会员免费)

多摩市委托事业

※8月休讲

◆周一班	ココリアホール(Cocolia Hall)7F	11:00-12:50	7/1,8,22	9/2,9,30
◆ "	東永山複合施設 302 教室	10:00-12:00	7/1,8,22	9/2,9,30
◆周四班	TIC活动室 (Vita7F)	10:00-12:00	7/4,11,18	9/5,12,19
◆ "	" "	19:00-21:00	7/4,11,18	9/5,12,19
◆周六班	" "	14:00-16:00	7/6,20,27	9/7,14,28



△有关上述预约及咨询请致电 ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

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



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)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),如有需要请与事務局联系。

编辑 最上 勉

中文翻译 加納華