HAND in HAND in たま

多摩市生活信息
2026 年 9 月号 Vol.395

●今天就可以 防灾确认✔!

近年来，各地频发地震，就在 7 月还发生了最大震级为 7 级的令和 8 年熊本地震。为了在紧急情况下不慌不乱，平时的准备工作至关重要。为了保障自己和家人的安全，请现在就确认一下今天就能做的防灾措施。

●请检查一下家中安全！　市官方 YouTube 频道正在介绍防倾倒装置的正确安装方法▶

在过去的地震中，许多人因家具倒塌而丧生。为了在地震中保护自己，请重新审视房屋的安全措施。

●请检查家中的应急储备！　如需了解更多详情，请参考“东京储备导航”（东京都总务局）▶

采用“フェーズフリー”的策略，将日常使用的食品和生活用品也用于灾害应对，
请至少准备3天的量，最好能备足一周的量。

●请确认最近的灾害供水处的地点！

为了在停水时不陷入困境，除了储备饮用水外，　地图请点击这里▶
请提前确认附近灾害供水处的地点及使用方法。

问询　防灾安全科 ☎042-338-6802･Fax042-339-7422　ID 1016261

●防灾×简明日语研讨会

时 间　9月27日（周日）下午2点～4点（1点30分入场）　地 点　大栗川・KARUGAMO馆大厅
名 额　40人（若报名人数过多则进行抽签）
内 容　一边学习易于外国人理解的简明日语，一边共同探讨防灾问题
讲 师　菊池哲佳（明星大学人文学部国际传播学科副教授）　ID 1021167
报名・咨询　请于9月16日（周三）前通过官方网站在线办理　文化・终身学习推进科 ☎042-338-6882

●冰岛×多摩市　将于10月与雷克雅未克市结成姐妹城市

多摩市于5年前签订了《关于与驻日冰岛大使馆友好合作关系的备忘录》。今年又在6月13日～21日举办了“冰岛周”活动，开展了电影上映会和纪念演讲等丰富多彩的活动。

冰岛是性别平等领域的先进国家，也是多摩市值得学习的地方。今年10月，双方将在首都雷克雅未克市正式缔结姐妹城市关系。我们将以此为契机，在各个领域推进交流合作。

●自 9 月 28 日（周一）起，市政府主楼将对电话通话进行录音。

为向市民提供妥善的行政服务并提升服务质量，同时为了准确核实通话内容及防止对工作人员提出不当要求等，我们将对电话接听时的通话进行录音。

当您拨打电话时，首先会听到一段关于录音的语音提示（约 7 秒）。

问 询　总务契约科 ☎042-338-6858　ID 1021181

●遵守交通规则 普及交通安全　9月21日（节日）～30日（周三）是秋季全国交通安全运动

●交通安全运动重点目标　ID 1015677

①确保行人安全并推广佩戴反光用品　②黄昏时段尽早开启车灯，杜绝酒后驾驶和“边开车边用手机”行为
③彻底理解并遵守自行车及特定小型机动自行车的交通规则　④防止两轮车交通事故

●多摩交通安全节　ID 1015607

时间　9月22日（周二）下午1点（中午入场）　地点　京王圣迹樱丘SC　A馆奥拉大厅
名额　100人（按报名先后顺序）
内容　仪式、交通安全讲座、警视厅音乐队及仪仗队MEC的音乐会　嘉宾ダンディ坂野先生（搞笑艺人）
主办　多摩中央警察署、多摩稻城交通安全协会、多摩市、稻城市
报名　9月7日(周一)起，请致电多摩市中央警察署交通总务科 ☎090-5428-2818(平日早上9点至下午5点)
问询　多摩中央警察署交通总务科　☎042-375-0110

●驾驶员培训会　ID 1012856

时间　9月26日(周六)下午7点　地点综合体育馆大会　名额30人（按到场先后顺序）报名当天直接到会场
问询　多摩中央警察署☎042-375-0110、市政府道路交通科 ☎042-338-6826

●旧富泽家・多摩中央公园特别活动

●御小休所的庭院灯

时间　9月19日（周六）～23日（节日）下午5点～8点　　地点　旧富泽家（多摩中央公园内）

内容　在月光皎洁的秋夜里，通过仿佛穿越回明治时代的空间布置，体验夜间特别开放活动

●水畔集市特别活动

时间　9月19日（周六）・20日（周日）下午4点～8点　　地点　多摩中央公园大草坪广场

●美酒之夜

时间　9月21日（节日）～23日（节日）下午4点～8点　　地点　多摩中央公園

内容　市内的小山商店、TAMA tumuji WERKS首次设摊。在草坪广场举办野外饮酒会

〔通用事项〕

备注　如遇雨天或恶劣天气将取消　　报名　请于活动当天直接前往会场

问询・主办　TAMA Central Park JV ☎042-400-0338（上午9点～下午5点）

节假日值班医院　9:00～17:00

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

9/13（周日）　鈴木内科胃腸科　☎ 042-371-2760
永山 5-4-10

9/20（周日）　武井小児科　☎ 042-357-3030
関戸 2-69-3

9/20（周日）　田村クリニック　☎ 042-356-0677
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 5 楼

9/21（节日）　せいせきこどもクリニック　☎042-400-5032
一ノ宮 4-20-23 バモス聖蹟1楼

9/21（节日）　聖ヶ丘病院　☎042-338-8111
連光寺 2-69-6

9/22（节日）　こどもクリニックしみず　☎042-373-0512
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル3楼

9/22（节日）　たかはし内科・脳神経内科クリニック
関戸 2-66-1　☎042-400-1508

9/23（节日）　江崎小児クリニック
落合 3-20-2　☎042-376-5225

9/23（节日）　多摩せいせき消化器内視鏡クリニック
関戸 1-1-5　ザ・スクエア 2 楼　☎042-400-6580

9/27（周日）　聖蹟トータルクリニック　☎042-319-6307
東寺方 1-2-2 トータルビル 1 階

10/4（周日）　中村内科医院　☎042-375-7757
諏訪 5-10-7

10/11（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

10/12（周一）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

●仅限急病人
●务必在开诊时间内
●请勿忘记携带健康保险证・乳幼儿医疗证等
※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

（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，节日的 9:00～15:30）　☎042-376-8009

注　需事先电话联系



医疗机关指南（24 小时）

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

外国语医療信息（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）

※预约制



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 ・ 4	9:45～11:45	14 日・28 日	5 日・19 日・26 日
	永山公民馆 5F BERUBU 大厅	9:30～11:30	7 日・14 日	5 日・19 日・26 日
周四班	TIC 活动室（VITA7F）	10:00～12:00	10 日・17 日・24 日	8 日・15 日・22 日
		19:00～21:00	10 日・17 日・24 日	8 日・15 日・22 日
周六班	TIC 活动室（VITA7F）	14:00～16:00	5 日・12 日・26 日	3 日・17 日・24 日

※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

日语的口语沙龙　9 月 19 日（周六）、10 月 10 日（周六）13:30～15:00 TIC 活动室、无需预约、自由参加、免费

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）

事务局　〒206-0011 多摩关户 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・韩语及简易日语）。有需要者请与 TIC 事务局联系。　编辑　西尾 尚子　中文翻译　吴梅华