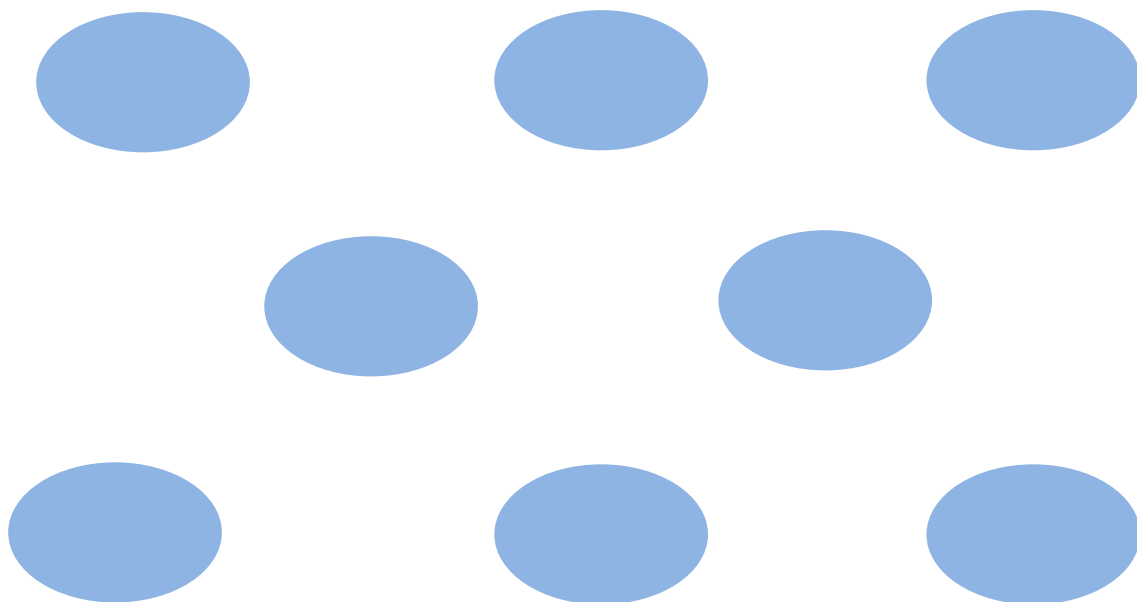


多摩市生活指南 (中文)

多摩市の生活情報 (中国語版)



多摩市

目 录

紧急情况	1
(1) 犯罪、盗窃	
(2) 交通事故	
(3) 急病、重伤	
(4) 火灾	
(5) 地震	
(6) 节假日看病	
(7) 紧急用语	
居住及生活	5
(1) 都营住宅・市营住宅	
(2) 搬家时应办理的手续	
(3) 发生意外情况时	
(4) 各种扔垃圾的方法	
(5) 图书馆	
(6) 自治会・街委会	
交 通	10
(1) 交通工具	
(2) 自行车	
(3) 交通事故互助制度	
(4) 汽车、摩托车	
在市役所（市政府）办理的各种手续	12
(1) 有关住民票的登记	
(2) 国民养老金	
(3) 国民健康保险	
(4) 后期高龄者医疗制度	
(5) 介護保険	
(6) 税金の種類	
(7) 教育	
(8) 残疾人的相关信息	
(9) 大气污染医疗费补助制度	
健 康	20
(1) 成年人保健	
(2) 母子健康	
妊娠和育儿	22
(1) 妊娠妇女指南	
(2) 预防接种	
(3) 多摩市儿童家庭支援中心 “多摩之子”	
(4) 保育園・学童课后班・儿童馆	
(5) 有关儿童方面的补贴	
可使用外语的咨询窗口	25
(1) 多摩市国际交流中心 “外国人生活咨询室”	
(2) 东京都外国人咨询室	
(3) 外国人综合咨询支援中心	
(4) 东京入管外国人在留综合信息中心	
(5) 东京都劳动咨询信息中心	
(6) 配有外语翻译的职业介绍・咨询	
(7) 东京都法务局内人权咨询处	
(8) 东京观光信息中心	
(9) JR 东日本信息站	
其他咨询窗口	27
・ 市民咨询室	
生活信息电话指南	28

目次

緊急の場合	1
(1)犯罪・盗難	
(2)交通事故	
(3)急病、大けが	
(4)火事	
(5)地震	
(6)休日診療等	
(7)緊急用語	
住まい・生活に関する	5
(1)都営住宅・市営住宅	
(2)引越のときの手続き	
(3)こんな時には	
(4)いろいろなごみの捨て方	
(5)図書館	
(6)自治会・町会	
交通	10
(1)交通機関	
(2)自転車	
(3)交通災害共済制度	
(4)車、バイク	
市役所での手続き	12
(1)住民票に関する届出	
(2)国民年金	
(3)国民健康保険	
(4)後期高齢者医療制度	
(5)介護保険	
(6)税金の種類	
(7)教育	
(8)障がい者に関すること	
(9)大気汚染医療費助成制度	
健康	20
(1)成人保健	
(2)母子保健	
妊娠と育児	22
(1)妊娠した方へ	
(2)予防接種	
(3)多摩市子ども家庭支援センター「たまっこ」	
(4)保育園・学童クラブ・児童館	
(5)児童に関する手当等	
外国語による相談窓口	25
(1)多摩市国際交流センター「外国人生活相談室」	
(2)東京都外国人相談室	
(3)外国人総合相談支援センター	
(4)東京入管外国人在留総合インフォメーションセンター	
(5)東京都労働相談情報センター	
(6)外国語通訳を介しての職業紹介・相談	
(7)東京都法務局内人权相談室	
(8)東京観光情報センター	
(9)JR 東日本インフォライン	
その他の相談窓口	27
・ 市民相談室	
暮らしのテレフォンガイド	28

緊急情况

电话号码	警察	1 1 0
	消防署	1 1 9

(1) 犯罪、盗窃

- ① 打 110, 告知住址、姓名。
- ② 说明被窃物品及状况。
- ③ 如果银行存折或提款卡被盗, 请立即通知银行等单位, 办理中止提款等的手续。

(2) 交通事故

- ① 打 110, 告知是事故, 若有人受伤, 请再打 119。
- ※发生事故后, 若不通报警察, 就拿不到保险金, 所以请务必报警。

(3) 急病、重伤

- ① 打 119, 请告知是“紧急救护”并说明要点。
- ② 告知住址、姓名、联系方式及到家的参照目标。
- ③ 说明“受伤”“病情”等状况, 及人数。
- ④ 准备好健康保险证, 等待救护车。
- ⑤ 听见救护车的警报声时, 请出去诱导救护车。
 - ・救护车请在重伤、重病等急需救治时使用。

(4) 火灾

- ① 打 119, 讲要点: “是火灾”。
- ② 勿慌张, 并告知以下几点:
 - ・发生的地点
 - ・是什么东西着火
 - ・有来不及逃出来的人吗? 还是没有。
 - ・有受伤的人吗? 还是没有。

★预防火灾的注意事项

1. 就寝及外出前, 请检查电器、煤气等火源。尤其在冬季, 要特别注意取暖火源。
2. 用油作菜时, 请勿离开油锅, 如果要离开, 请关闭火源。
3. 公寓或者宿舍里均放有红色灭火器, 对火灾初期灭火十分有效, 请务必事先向管理人员请教使用方法。

(5) 地震

日本是一个多地震国家。但是根据日常的准备及对策, 就可以将被害减少到最小程度。

① 平时的注意事项

- ・为了防止家具等倾倒, 事先须采取措施, 以确保安全。
- ・事先确认好避难场所及与家人的联系方式。
- ・平时至少准备 3 天的饮用水 (每人每天 3 立升)、食品及燃料等。并注意这些物品的定期检查及更换。

緊急の場合

電話番号
警察: 1 1 0 番
消防署: 1 1 9 番

(1) 犯罪、盗難

- ① 1 1 0 番をして住所、名前を伝えます。
- ② 盗難品と状況を伝えます。
- ③ 預金通帳や、キャッシュカードが盗まれていたら、すぐ銀行などに連絡し、支払中止の手続きをして下さい。

(2) 交通事故

- ① 1 1 0 番をして事故を知らせ、けが人がいたら 1 1 9 番にも電話をします。
- ※事故を起こした場合、警察に届け出をしておかないと、保険料がおりません。必ず届け出をしてください。

(3) 急病、大けが

- ① 1 1 9 番をして『救急です』と要件をいいます。
- ② 住所、氏名、連絡先、家までの目標物を伝えます。
- ③ 「けが」「病気」の状態を伝え、その人数も伝えます。
- ④ 健康保険証やお金を用意して待ちます。
- ⑤ 救急車のサイレンが聞こえたら、案内する人が外に出て、誘導します。
 - ・救急車は、大きなけがや重い病気で、急いで手当てが必要な時に利用してください。

(4) 火事

- ① 1 1 9 番をして『火事です』と要件をいいます。
- ② あわてずに次のことを伝えます
 - ・発生場所
 - ・燃えているもの
 - ・逃げ遅れている人がいるか、いないか。
 - ・げがをした人がいるか、いないか

★火事を起こさないために

1. 寝る前、外出する時には電気、ガスなど火の元の点検をしてください。特に冬は暖房の火の始末に気をつけてください。
2. 油を使った料理をしている時は、火のそばから離れないようにし、離れる時は必ず火を止めてください。
3. アパートや寮などには赤い消火器が設置されています。初期の消火には大変役に立つので、管理人などに事前に使い方を聞いておくことが大切です。

(5) 地震

日本は地震の多い国です。しかし日頃の備えと対策によって、被害を最小限に食い止めることができます。

① 普段の心がけ

- ・家具の転倒防止など、安全確保をしておきます。
- ・避難場所や家族との連絡方法を確認しておきます。
- ・普段から少なくとも 3 日分ぐらいの飲料水 (1 人 1 日 3 リットル)、食料品、燃料などを用意しておきます。またそれらの点検、入れ替えも定期的にしておいた方が良いでしょう。

紧急情况

② 发生灾害时的信息提供

由市的灾害对策本部通过防灾行政无线通知大家

(防灾行政无线的声音可以用电话确认, 请拨打答复电话:042-338-6910),

另外多摩电视台也会通过电视播放。

③ 发生灾害时的避难场所

为了发生地震等避难时的需要, 多摩市指定市内的公立中小学校等为避难地, 其体育馆等为避难处, 并设置有地区防灾仓库, 储备有防灾用品。

★地震时的十项注意事项

- 1 感到摇晃, 立即注意自身的安全
- 2 保持冷静, 确认火源, 初期灭火
- 3 慌慌张张, 容易受伤
- 4 打开门窗, 确保出口
- 5 不要慌忙外出, 以防物品掉下
- 6 离开门及围墙
- 7 做到信息正确、行动正确
- 8 相互确认, 自家及邻里的安全
- 9 互相救援、救护
- 10 避难前的安全确认, 煤气及电

緊急の場合

② 災害時の情報提供

市の災害対策本部から防災行政無線で知らせます。

(防災行政無線の音声は、電話で確認できます。アンサーバック：042-338-6910)

また多摩テレビを通して情報が放送されます

③ 災害時の避難場所

市では、地震などで避難が必要になった時のために、市内の市立小・中学校などを避難場所とし、その体育館などを避難所に指定し、地区防災倉庫を設置して、防災用品の備蓄をおこなっています。

★地震 その時の10のポイント

- 1 グラツときたら身の安全
- 2 落ちついて、火の元確認 初期消火
- 3 あわてた行動 けがのもと
- 4 窓や戸を開け 出口を確保
- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や塀には近よらない
- 7 正しい情報、確かな行動
- 8 確かめ合おう、わが家の安全、隣の安否
- 9 協力し合って救出・救護
- 10 避難の前に安全確認、電気・ガス

(6) 节假日看病

■节假日值班医院

周日、节假日及年初年末(12月29日~1月3日)

的9:00到17:00, 可以在市内的节假日值班医院就诊, 但只限于内科、小儿科、轻伤的治疗。

每月5日(1月、4月为1日)及20日出版的“多摩广报”及

“多摩市官方网页” (<http://www.city.tama.lg.jp/>)

上会公布值班医院。

仅限于急诊就诊。

去医院前请先电话联系, 携带健康保险证, 并务必在时间内前往就诊。

(6) 休日診療等

■休日診療当番医

日曜・祝日および年末年始(12月29日~1月3日)の9:00から17:00まで、市内の休日診療当番医で内科・小児科・軽いけが

の治療に限って、診療が受けられます。当番医は、毎月5日(1月・4月は1日)号と20日号の「たま広報」および「多摩市

公式ホームページ <http://www.city.tama.lg.jp/>

でお知らせします。

急病人に限ります。

事前に電話連絡をして、健康保険証を持参のうえ、必ず時間内にお越しください。

◆ 健康中心地址简图

※从圣迹樱丘站步行5分钟。

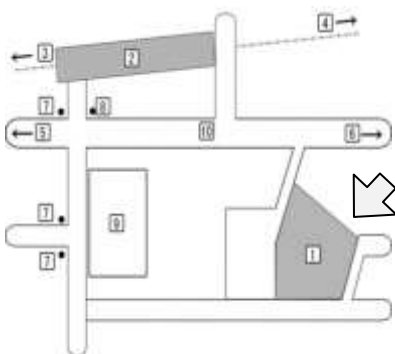
※因停车场不足, 请坐公交车等前往。

TEL 042-376-9111

◆健康センター案内図 TEL 042-376-9111

※聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。

※駐車場の関係上、バスなどをご利用願います。



- | |
|---------------|
| ①多摩市立健康中心 |
| ②圣迹樱丘站 |
| ③至八王子 |
| ④至新宿 |
| ⑤至高幡不动 |
| ⑥至川崎 |
| ⑦银行 |
| ⑧派出所 |
| ⑨VITA Commune |
| ⑩川崎街道 |

- | |
|-------------|
| ①多摩市立健康センター |
| ②聖蹟桜ヶ丘駅 |
| ③至八王子 |
| ④至新宿 |
| ⑤至高幡不動 |
| ⑥至川崎 |
| ⑦銀行 |
| ⑧交番 |
| ⑨ウイター・コミュニネ |
| ⑩川崎街道 |

緊急情况

- 医院下班后的急诊，多摩市安排在“健康中心”就诊。
请先打电话后携带健康保险证、幼儿医疗证等，在时间内就诊。

- ① 儿童晚间诊疗所 TEL 042-375-0909
孩子（15岁以下）得了急病，平常看病的医院无法看病，又需要接受治疗时，可以去此处请小儿科大夫看病。
 - 诊疗日：每天（全年）
 - 时 间：19:00～21:45
 - 诊疗科目：小儿科
 - 16岁以上患者不能就诊。
- ② 节假日牙科急诊 TEL 042-376-8009
节假日的白天可以在牙科急诊就诊。
 - 诊疗日：周日、节假日、年初年末
 - 时 间：9:00～15:30
- ③ 医疗机构的电话指南
24小时提供医疗机构的指南服务。请直接去介绍的医院。
如果取消不去，请务必与所介绍的医院联系。

【日语回答】

- 急救电话中心（多摩消防署内）
TEL 042-375-9999
- 东京消防厅救急相谈中心
TEL 042-521-2323 或 #7119

【外语回答】

- 东京都医疗机构信息提供处（向日葵）
TEL 03-5285-8181
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

緊急の場合

- 市は下記の時間外の救急の診察を、「健康センター」で行っています。
事前に電話連絡をして、健康保険証や幼児の医療証等を持参のうえ、時間内に受診してください。

- ① こども準夜診療所 TEL 042-375-0909
急病になり、かかりつけ医などに受診できない状況で診療を必要とするお子さん（15歳以下）を小児科医師が診察します。
 - 診療日：毎日（通年実施）
 - 時 間：19:00～21:45
 - 診療科目：小児科
 - 16歳以上の方は受けられません
- ② 休日歯科応急診療所 TEL 042-376-8009
休日の昼間の急病の方に対して、歯科応急診療を行います。
 - 診療日：日曜日・祝日・年末年始
 - 時 間：9:00～15:30
- ③ 医療機関の電話案内
24時間体制で医療機関の案内をしています。
指示に従って直接医療機関に行ってください。
取り消す場合は必ず医療機関に連絡してください。

【日本語対応】

- 急患テレホンセンター（多摩消防署内）
TEL 042-375-9999
- 東京消防庁救急相谈センター
携帯電話、PHS、プッシュ回線 #7119
ダイヤル回線 TEL 042-521-2323

【外国語対応】

- 東京都医療機関案内サービス（ひまわり）
TEL 03-5285-8181
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

(7) HANDY EXPRESSIONS IN AN EMERGENCY(緊急用語)

1	ケイサツ 警察	警察	<i>Keisatsu</i>
2	トウナン 盗難「どろぼうです。」	盗窃（有小偷。）	<i>Dorobo desu</i>
3	キウジュ 救助「たすけてください。」	求救（救命啊。）	<i>Tasukete kudasai</i>
4	ショウボウシヨ 消防署	消防署	<i>Shobosho</i>
5	カジ 「火事です。」	“着火了。”	<i>Kaji desu</i>
6	キウビョウ 「急病です。」	“有急病人。”	<i>Kyubyo desu</i>
7	「ケガをしています。」	“受伤了。”	<i>Kega o shite imasu.</i>
8	キウキュウシャ 「救急車をよんでください。」	“请叫救护车。”	<i>Kyukyusha o yonde kudasai</i>
9	デンワ 「～に電話したい。」	“想给～打电话。”	<i>--- ni denwa shitai</i>
10	デンワ 「～に電話してください。」	“请给～打电话。”	<i>--- ni denwa shite kudasai</i>
11	ネツ 熱がある	发烧了	<i>Netsu ga aru</i>
12	サムケ 寒気がする	发冷	<i>Samuke ga suru</i>
13	アセ 汗をかく	出汗	<i>Ase o kaku</i>
14	カラダ 体がだるい	乏力	<i>Karada ga darui</i>
15	めまい めまいがする	头晕	<i>Memai ga suru</i>
16	ミミ 耳なりがする	耳鸣	<i>Miminari ga suru</i>
17	ネム 眠れない	失眠	<i>Nemurenai</i>
18	メ 目がかすむ	眼睛朦胧	<i>Me ga kasumu</i>
19	ハナ 鼻がつまる	鼻塞	<i>Hana ga tsumaru</i>
20	ハナヂ 鼻血が出る	出鼻血	<i>Hana-ji ga deru</i>
21	ハナミズ 鼻水が出る	流鼻涕	<i>Hana-mizu ga deru</i>
22	ハ 吐いた	呕吐了	<i>Haita</i>
23	チ 血を吐いた	吐血了	<i>Chi o haita</i>
24	セキ せきが出る	咳嗽	<i>Seki ga deru</i>
25	クシャミ くしゃみが出る	打喷嚏	<i>Kushami ga deru</i>
26	ハケ 吐き気がする	想吐	<i>Hakike ga suru</i>
27	タン たんが出る	有痰	<i>Tan ga deru</i>
28	ドウキ どうきがする	心慌	<i>Douki ga suru</i>
29	イキギ 息切れがする	喘不过气	<i>Ikigire ga suru</i>
30	ムネ 胸やけがする	胃灼热	<i>Muneyake ga suru</i>
31	ショクヨク 食欲がない	没食欲	<i>Shokuyoku ga nai</i>
32	イタ ...が痛い	～痛	<i>--- ga itai</i>
33	キキズ 切り傷	切伤	<i>Kiri-kizu</i>
34	スリキズ すり傷	擦伤	<i>Suri-kizu</i>
35	サシキズ 刺し傷	刺伤	<i>Sashi-kizu</i>
36	ヤケド やけど	烫伤	<i>Yakedo</i>
37	コッセツ 骨折	骨折	<i>Kossetsu</i>
38	ダクキョウ 脱臼	脱臼	<i>Dakkyu</i>
39	ねんざ ねんざ	扭伤	<i>Nenza</i>
40	ダボク 打撲	撞伤	<i>Daboku</i>
41	ジ 痔	痔疮	<i>Ji</i>
42	シュクケツ 出血	出血	<i>Shukketsu</i>

(1) 关于都营住宅及市营住宅

① 都营住宅募集住户 (年4次)

東京都住宅供給公社 都营住宅募集中心 TEL 03-3498-8894

● 应募条件

- ・中长期在都内居住的成年人 (包括不满 20 岁的已婚者), 并且满足以下 (1)、(2) 在留资格, 且其住民票的打印件可以证明。

(1) “永住者(包括特别永住者)及其配偶等”; “日本人配偶等”; “定住者”。

(2) 拥有 (1) 以外的在留资格者, 在申请时还有一年以上的在留期间。另外不满 20 岁的已婚者中还包括在办理入居手续前登记的订婚对象。另外, 根据申请种类的不同, 会有已在都内居住年数的限制。

- ・原则上规定应募者必须和一起居住的亲属同时申请, 而且其亲属在住民基本台帐上有记载, 并拥有在留资格。
(订婚对象: 必须在办理入居手续之前登记结婚)
- ・收入在规定的基准之内。
- ・居住有困难。

② 都营住宅的地方分配以及市营住宅募集空房入居者

都市计划科 TEL 042-338 - 6817

※地方分配(仅限多摩市内居住者), 原则上在上述都营住宅募集后进行。

多摩市内居住者两者均可申请。但是有时没有募集。

※市营住宅, 不定期进行。

● 应募条件

- ・中长期在都内居住(申请市营住宅需在市内居住一年以上)的成年人 (包括不满 20 岁的已婚者), 并且满足以下 (1)、(2) 在留资格, 且住民票的复印件可以证明。

(1) “永住者(包括特别永住者)及其配偶等”; “日本人配偶等”; “定住者”。

(2) 拥有 (1) 以外的在留资格者, 在申请时还有一年以上的在留期间。另外不满 20 岁的已婚者中还包括在办理入居手续前登记的订婚者。另外, 根据申请种类的不同, 会有已在都内居住年数的限制。

- ・原则上规定应募者必须和一起居住的亲属同时申请, 其亲属在住民基本台帐上有记载, 并拥有在留资格。(订婚对象: 必须在办理入居手续之前登记结婚)
- ・收入在规定的基准之内。
- ・居住有困难。

※如果日语说得不太好, 请与会说日语的人同行。

(1) 都营住宅・市营住宅

① 都营住宅の募集 (年4回)

東京都住宅供給公社
都营住宅募集センター TEL 03-3498-8894

● 応募できる条件

- ・中长期在留者で都内に居住する成年者 (20 歳未満の既婚者を含む) で、さらに次の (1) または (2) の在留資格を有しており、そのことが住民票の写しで証明できること。

(1) 「永住者 (特別永住者を含む) 及びその配偶者等」・「日本人の配偶者等」・「定住者」

(2) (1) 以外の在留資格の方は、申込配布期間内において、引き続き在留期間が 1 年以上あるかた。

なお、20 歳未満の既婚者には、入居手続きのときまでに入籍できる婚姻予定者を含みます。また、募集の種類によって都内居住年数の制限があります。

- ・一緒に住んでいる親族と申込むことが原則で、住民基本台帳に記録されており、在留資格が確認できること。(婚約者: 入居手続までに入籍できること)
- ・所得基準内であること
- ・住宅に困っていること

② 都营住宅地元割当および市营住宅空家募集

都市計画課 TEL.042-338-6817

※地元割当 (多摩市内居住者用) は、原則として上記の都营住宅募集の後に続けておこなわれ、多摩市内居住者は両方に申し込むことができます。

ただし、募集が無い場合があります。

※市营住宅は不定期です。

● 応募できる条件

- ・中长期在留者で市内に居住 (市营住宅は市内に 1 年以上居住) する成年者 (20 歳未満の既婚者を含む) で、さらに次の (1) または (2) の在留資格を有しており、そのことが住民票の写しで証明できること。

(1) 「永住者 (特別永住者を含む) 及びその配偶者等」・「日本人の配偶者等」・「定住者」

(2) (1) 以外の在留資格の方は、申込配布期間内において、引き続き在留期間が 1 年以上あるかた。

なお、20 歳未満の既婚者には、入居手続きのときまでに入籍できる婚姻予定者を含みます。また、募集の種類によって市内居住年数の制限があります。

- ・一緒に住んでいる親族と申込むことが原則で、住民基本台帳に記録されており、在留資格が確認できること。(婚約者: 入居手続までに入籍できること)
- ・所得基準内であること
- ・住宅に困っていること

※日本語を十分に話せない場合は、日本語のできる方と一緒に訪ねてください。

居住及生活

(2) 搬家时应办理的手续

① 自来水

●开始使用及停止使用时

请提前与东京都水道局顾客中心联系

●办手续及问询处(搬家或更改契约)

东京都水道局顾客中心

座机请打 TEL 0570-091-100 (指南电话)

手机请打 TEL 042-548-5110

8:00~20:00 (周日、假日除外)

② 煤气

●开始使用及停止使用时

搬家日期定下来后, 请与东京煤气顾客中心联系

●办理手续处

东京煤气搬家专用电话

TEL 0570-002230 (指南电话)

东京煤气顾客中心

TEL 042-524-2111

※使用灌装煤气的, 请与房产公司等确认。

③ 电

●初次使用时

将断路器开关向上推, 确认通电后, 请在已预备好的《开始用电手续书》上填写好住址、姓名、开始使用日期等, 并邮寄到东京电力。

●停止使用时

请事先与东京电力联系。

●办理手续处

东京电力多摩顾客服务中心

TEL 0120-995-661

9:00~17:00 周一~周六(假日除外)

④ 新装电话 / 搬移

NTT 东日本客户服务呼叫中心

TEL 116

TEL 0120-116-000

新装时, 新装电话签约后, 预约施工日期, 确定电话号码后即可安装。申请时需要可以确认签约者姓名及住址的证件, 请确认。另外还需要设置费, 签约费及施工费等。

⑤ 邮件

向邮局递交了搬家通知后, 邮件就会被转寄到新住址, 可转寄期间为递交搬家通知起 1 年。

※详情请直接向附近的邮局咨询

⑥ 缴纳公用事业费

在银行、邮局可以缴纳电费、煤气费、水费及电话费等。用账户自动转账的方法也很方便, 办理手续时需要付款通知单、银行存折及印章。

一部分也可以在昼夜方便店支付。

住まい・生活に関すること

(2) 引越の時の手続き

①水道

●使用の開始または中止の手続き

前もって東京都水道局お客さまセンターに連絡する。

●手続き先及び問合せ先《引越し・契約変更》

東京都水道局お客さまセンター

固定電話から TEL 0570-091-100(ナビダイヤル)

携帯電話等から TEL 042-548-5110

8:30~20:00 (日曜・祝日を除く)

②ガス

●使用の開始または中止の手続き

引越しの日が決まったら、東京ガスお客さまセンターに連絡する。

●手続き先

東京ガス引越し専用ダイヤル

TEL 0570-002230(ナビダイヤル)

東京ガスお客さまセンター

TEL 042-524-2111

※プロパンガスの場合は、不動産会社等に確認してください。

③電気

●使用の開始するとき

ブレーカーのつまみを上にあげ、電気がついたら、備え付けの『電気使用開始手続書』に住所、氏名、使用開始日等を記入して東京電力へ送る。

●停止するとき

前もって東京電力に連絡する。

●手続き先

東京電力多摩カスタマーセンター

TEL 0120-995-661

9:00~17:00 月~土曜日 (休祝日を除く)

④電話の新設/移転

NTT 東日本多摩コールセンター

TEL 116

TEL 0120-116-000

新設の場合、新設契約後工事日の予約をし、電話番号が決まり設置されます。申込みには、契約者名と住所が確認できるものが必要です、ご確認ください。また、施設設置負担金、契約料、工事費等の費用が必要となります。

⑤郵便

転居届を郵便局に出すと郵便物は新しい住所に転送されます。転送期間は届けをだしてから 1 年間です。

※詳しいことは、最寄の郵便局にお問合せください。

⑥公共料金の支払い方法

電気、ガス、水道、電話の料金の支払いは銀行、郵便局でできます。口座から自動的に引き落とされる制度も便利です。手続きには請求書と通帳と印鑑が必要です。

一部のコンビニエンスストアでも支払いができます。

居住及生活

(3) 发生意外情况时

① 漏水时

・住在公寓或者租借房屋的人，请与住处的管理人，或者管理公司联系。

・自家房所有者请与东京都指定给水装置工事单位联系。

※自来水公司顾客中心

TEL 0570-091-100 (指南电话)

TEL 042-548-5110

② 有煤气臭味时

※无论白天还是晚上，请与东京煤气联系。

东京煤气顾客中心

TEL 0570-002299 (指南电话)

TEL 042-524-2111

- ・开大门窗。
- ・关闭煤气灶开关及煤气阀。
- ・关闭煤气表开关。
- ・严禁用火。
- ・为了避免引发煤气爆炸，请勿触摸电器开关。

③ 家中电不通时

东京电力顾客中心 TEL 0120-995-662

当在使用的电器超过了签约的安培数，或者电器线路短路时，断路器就会跳闸。如果是超过使用量跳闸，请减少使用电器；如果是线路短路，请拔掉该电器的插头，然后再将断路器开关向上推。（若是旧式断路器，请接上保险丝）

如果断路器经常跳闸，可以改变签约的安培数，请与东京电力联系，每月电费中的基本费会有变化。

(4) 各种扔垃圾的方法

垃圾对策科 (在 ECO PLAZA 多摩内) TEL 042-338-6836

※详细请参考《多摩市垃圾区分方法》及《垃圾、资源收集日历》
(备有英文、中文及韩文)。

① 可燃烧的垃圾

厨房生活垃圾、废纸、脏塑料，橡胶类及皮制品等。

◆扔出方法

请放入多摩市的指定收费垃圾袋内（黄色），扎紧袋口后扔出。

② 不可燃烧的垃圾

玻璃制品、陶器、铝箔等

◆扔出方法

请放入多摩市的指定收费垃圾袋内（粉红色），扎紧袋口后扔出。

③ 小型家用电器、金属类

大小大约在 60cm 以下，重量不超过 5kg 的小型电器及金属类。

但属于家电回收法规定的物品及电脑除外

◆扔出方法

请放入透明或者半透明的袋子里，并写上**多摩市**字样。

住まい・生活に関すること

(3) こんな時には

① 水漏れの時

- ・アパート、マンションや賃貸住宅にお住まいの方は管理人、または管理会社に連絡
- ・持家の方は東京都指定給水装置工事業者に連絡

※水道局お客さまセンター

TEL 0570-091-100(ナビダイヤル)

TEL 042-548-5110

② ガス臭い時

※休日・夜間を問わず東京ガスへ連絡してください。

東京ガスお客さまセンター

TEL 0570-002299(ナビダイヤル)

TEL 042-524-2111

- ・窓や戸を大きく開けてください。
- ・機器栓・ガス栓を開けてください。
- ・メーターガス栓も開けてください。
- ・火は絶対に使用しないでください。
- ・ガス爆発の原因となるので電気器具のスイッチに触らないでください。

③ 家中の電気がつかない時

東京電力カスタマーセンター

TEL 0120-995-662

契約アンペア以上の電気を一度に使ったり、電気器具のコードなどがショートした場合にブレーカーが切れます。使いすぎて切れた場合は使用する電気器具を減らし、またコード等がショートした場合は、その電気器具のコンセントをぬいてからブレーカーのつまみを上にあげてください。（古いタイプのものはヒューズを接続します。）アンペアブレーカーがたびたび切れる場合は契約アンペアの変更ができます。東京電力へ連絡してください。毎月の電気料金のうち基本料金が変わります。

(4) いろいろなごみの捨て方

ごみ対策課 (エコプラザ多摩内)

TEL042-338-6836

※詳細は『多摩市ごみの分け方と出し方』
『ごみ・資源収集カレンダー』（英語・中国・ハングル）を参照してください。

① もやせるごみ

生ごみ・紙くず・汚れたプラスチック・ゴム類・皮製品など

◆出し方

多摩市の有料指定袋（黄色）に入れて口を縛って出してください。

② もやせないごみ

ガラス製品・陶磁器・アルミホイルなど

◆出し方

多摩市の有料指定袋（ピンク色）に入れて口を縛って出してください。

③ 小型家電・金属類

大きさが概ね 60cm 以下、重量 5Kg 未満の小型電化製品や金属類。家電リサイクル法対象品目及びパソコンは対象外。

◆出し方

中身の見える透明または半透明の袋に入れて**多摩市**と書いて表示してください。

居住及生活

④ 塑料

干净的塑料

◆ 扔出方法

请放入多摩市的指定收费垃圾袋内（透明），扎紧袋口后扔出。

⑤ 资源

罐、瓶、塑料瓶、废纸、旧衣布等。

◆ 扔出方法

[瓶、罐、塑料瓶]

用水洗净、晾干后扔出。

[报纸、瓦楞纸板、杂志・废纸]

请分别用绳子捆扎后扔出。

[旧衣布]

放入透明的塑料袋内，扎紧后扔出。

⑥ 有害垃圾

干电池（锰电池，水银电池，碱性电池）、

体温计、荧光灯管、喷雾罐、打火机。

◆ 扔出方法

[电池、体温计]

存有一定数量后，请按原样，装入透明塑料袋内扔出。

[荧光灯管]

易损物请放入袋子或者盒子里后扔出。

⑦ 大件垃圾（申请制）

大件垃圾专用电话 TEL 042-375-9713

[家电产品、床、桌子、衣柜等家具；地毯、床垫、自行车、被子等]

◆ 一般的回收方式

请务必在回收日的前一天（回收日的前一天是周日或者节假日时，为再前一天）下午3点以前向本市相关部门提出申请，然后购买标签，写上姓名，贴在大件垃圾的显眼处后扔出（一次最多可扔3件）。

※在购买标签前，请务必打电话到『大件垃圾专用电话』（TEL 042-375-9713）申请。

◆ 直接搬运到清扫工厂的方式

（※只限于周一到周五及第4个周日）

可当天申请（但务必在上午8点30分～11点30分、下午1点～4点半前搬入工厂）

每月第4个周日的搬入，请截止在此前的周五、如遇节日在节日前一天的下午5点前打『大件垃圾专用电话』（TEL042-375-9713）申请。

⑧ 其他

电冰箱、洗衣机、电视、空调、电脑市里不回收。

买新换旧时请委托购买商店处理，废弃时请委托一般废品处理公司处理。关于电脑的处理，请向电脑3R推进协会

（TEL 03-5282-7685 <http://www.pc3r.jp/>）咨询。

住まい・生活に関すること

④ プラスチック

きれいなプラスチック

◆ 出し方

多摩市の有料指定袋（透明）に入れて口を縛って出してください。

⑤ 資源

缶、びん、ペットボトル、古紙、古布など

◆ 出し方

[びん・缶・ペットボトル]

水で洗って、かわかして出してください。

[新聞、ダンボール、雑誌・雑紙]

それぞれひもでたばねて出してください。

[古布]

中に見えるビニール袋に入れて、しっかりとしばって出してください。

⑥ 有害性ごみ

乾電池（マンガン電池、水銀電池、アルカリ電池）、体温計、蛍光管、スプレー缶、ライターなど

◆ 出し方

[乾電池・体温計]

そのまま中身の見えるビニール袋に入れ、まとまったら出すようにしてください

[蛍光管]

割れやすいもの等は、袋・ケースに入れて出してください。

⑦ 粗大ごみ（申し込み制）

粗大ごみ専用ダイヤル TEL042-375-9713

[家電製品、ベッド、机、たんすなどの家具、じゅうたん、マットレス、自転車、ふとんなど]

◆ 通常の収集方法

かならず収集日の前日（収集日の前日が日曜日、祝日の場合はその前日）の午後3時までに市に申し込んでから、シールを購入し、氏名を記入して、粗大ごみの見やすいところに貼って出してください（1回に出せるのは3点まで）。

※シールを購入する前にならず『粗大ごみ専用ダイヤル』（TEL042-375-9713）に申し込んでください。

◆ 清掃工場に直接持ち込む方法

（※持ち込みは平日及び第4日曜日に限ります）

受付は、持ち込み日当日可（ただし、工場への持ち込みは午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分まで）

毎月第4日曜日の持ち込みは、直前の金曜日、祝日の場合は直前の平日の午後五時までに粗大ごみ専用ダイヤル』

（TEL042-375-9713）へ申し込んでください。

⑧ その他

冷蔵庫・洗濯機・テレビ・エアコン・冷凍庫・衣類乾燥機・パソコンは市では収集しません。

買い替えなどの場合は購入店へ、廃棄の場合は一般廃棄物処理業者へ依頼してください。パソコンについては（社）パソコン3R推進協会（TEL 03-5282-7685）

<http://www.pc3r.jp/> にお問い合わせください。

(5) 图书馆

①市内图书馆

藏有外文书籍、杂志、报纸

■多摩市立图书馆（本馆）

所在地：落合 2-29 TEL 042-373-7955

■东寺方图书馆

所在地：东寺方 626-7 TEL 042-371-2242

■丰丘图书馆

所在地：丰丘 5-6 TEL 042-374-6581

■关东图书馆

所在地：关东 1-1-5 THE SQUARE 2楼 TEL 042-371-1004

■圣丘图书馆

所在地：圣丘 2-21-1 HIJIRI 馆1楼 TEL 042-339-7333

■永山图书馆

所在地：永山 1-5 BERUBU 永山 3楼 TEL 042-337-6211

■唐木田图书馆

所在地：鹤牧 6-14 KARAKIDA 菖蒲馆1楼 TEL 042-338-0660

藏有地区资料（多摩市相关资料）、行政资料的图书馆

■行政资料室

所在地：关东 6-12-1 TEL 042-338-6888

②初次利用者

●只有在市内居住、工作或者上学的人可以借书。

●第一次使用时，需要办理借书卡。

办卡请携带写有姓名、住址、出生年月的证件

（在留卡、特别永住者证明书）、MyNumber（个人号码卡）、

驾驶执照、健康保险证、学生证等。

※在职、在学者需要出示能够确认所在工作单位、学校的相关资料等。

(6) 自治会・街委会

社区、生活科

TEL 042-338-6828

加入自治会、街委会是安全安心生活的第一步。为了防止灾害等“万一”发生，平时要参加自治会的活动，加深和附近居民的交流，加强“社区联系”。

◆自治会、街委会的加入方法

请直接向您所在地区的自治会、街委会申请。如果有不清楚的，请向社区・生活科咨询。

(5) 図書館

①市内の図書館

外国語で書かれた本・雑誌・新聞の所蔵があります。

■多摩市立図書館（本館）

所在地：落合 2-29 TEL 042-373-7955

■東寺方図書館

所在地：東寺方 626-7 TEL 042-371-2242

■豊ヶ丘図書館

所在地：豊ヶ丘 5-6 TEL 042-374-6581

■関戸図書館

所在地：関戸 1-1-5 ザ・スクエア 2階
TEL 042-371-1004

■聖ヶ丘図書館

所在地：聖ヶ丘 2-21-1 ひじり館1階
TEL 042-339-7333

■永山図書館

所在地：永山 1-5 ベルブ永山 3階
TEL 042-337-6211

■唐木田図書館

所在地：鶴牧 6-14 からきだ菖蒲館1階
TEL 042-338-0660

地域資料（多摩市に関する資料）、行政資料を所蔵している図書館

■行政資料室

所在地：関戸 6-12-1 TEL 042-338-6888

②初めて利用される方へ

●本を借りることができるのは、市内在住・在勤・在学者です。

●初めて利用される方は、利用者カードを作る必要があります。氏名・住所・生年月日が確認できるもの<身分証明書（在留カード、特別永住者証明書）・マイナンバー（個人番号カード）・運転免許証・健康保険証・学生証等>をお持ちください。

※在勤・在学者については、在勤・在学先が確認できる書類等も必要です。

(6) 自治会・町会

コミュニティ・生活課

TEL 042-338-6828

自治会・町会への加入は、安全で安心な暮らしへの第一歩です。災害など「もしも」という時のためにも、日頃から自治会活動に参加し、ご近所の方々との交流を深め、「地域の絆」を強めましょう。

◆自治会・町会への加入方法

お住まいの地域の自治会・町会に直接、お申込みください。不明な場合は、コミュニティ・生活課までお問い合わせください。

交通

(1) 交通工具

① 电车及单轨电车

多摩市内有京王线（圣迹樱丘站）、京王相模原线（永山站、多摩中心站）小田急多摩线（永山站、多摩中心站、唐木田站）以及多摩单轨电车（多摩中心站）通过。

电车分各站停车、通勤快速、准特急等，有的电车在一些站不停车，请在上车之前加以确认。

② 公共汽车

同一个公共汽车站会有前往不同方向的公共汽车靠站，在上车前最好先确认汽车的目的地、车号，或者向司机询问后再上车。另外票价也不均一，目的地不同票价也不同。请在汽车站的表示板上确认，或者向司机询问。在汽车站贴有时刻表。（但是，由于交通状况，有时会延迟）

③ 出租车

◆叫出租车的方法

- 在路边招手叫行驶中的空车。
- 在车站的出租车候车处等候。
- 电话叫车。

京王出租 TEL 042-374-9966

飞鸟交通新城 TEL 0120-599933

小田急交通南多摩 TEL 0120-591123

(2) 自行车

道路交通科 TEL 042-338-6826

① 登记

购买新自行车时，请在买车的店里办理登记手续。另外，在闲置自行车里，也会有盗窃车，切勿擅自使用。

② 乱放闲置自行车

放置在圣迹樱丘站、多摩中心站、永山站、唐木田站附近禁止停放自行车区域的自行车将随时被送到保管处，同时在自行车停车场或者道路等公共场所放置7天以上的也将被送到保管处，可保管60天，在此期间如果无人领取，就会被处理掉。

③ 闲置自行车等的保管场所

◆多摩市第1闲置自行车等保管场所

多摩市丰丘 1-26-1 （多摩中心站附近的铁道高架下）
TEL 042-374-8688

- 保管从多摩中心站、永山站及唐木田站附近送去的自行车等。

◆多摩市第3闲置自行车等保管场所

多摩市樱丘 4-40-1 （圣迹樱丘站附近的大栗河沿岸）

TEL 042-374-5300

交通

(1) 交通機関

① 電車・モノレール

多摩市には京王線（聖蹟桜ヶ丘駅）、京王相模原線（永山駅、多摩センター駅）小田急多摩線（永山駅、多摩センター駅、唐木田駅）及び多摩都市モノレール（多摩センター駅）の路線が通っています。

各駅停車、通勤快速、準特急など電車によっては停車しない駅もあるので、乗る時に確認してください。

② バス

1つの停留所にいろいろな行き先のバスがきます。バスの行き先や系統番号を確認するか、バス運転手に聞いてから乗車するようにしましょう。また料金も均一ではなく、行き先により違います。停留所の表示板で確認するかバス運転手に聞いて確認してください。時刻表は、停留所に表示してあります。（ただし、交通事情などにより遅れる場合もあります。）

③ タクシー

◆タクシーの乗り方

- 手をあげて路上で空車を止める。
- 駅のタクシー乗り場で待つ。
- 電話で呼ぶ

京王タクシー TEL 042-374-9966

飛鳥交通ニュータウン TEL 0120-59-9933

小田急交通南多摩 TEL 0120-59-1123

(2) 自転車

道路交通課 TEL 042-338-6826

① 登録

自転車を新しく買うときは、買った自転車屋で防犯登録をしてください。また、放置自転車の中には盗難車もあるので、拾って乗ったりしないでください。

② 放置自転車

聖蹟桜ヶ丘駅、多摩センター駅、永山駅、唐木田駅周辺の自転車等放置禁止区域に放置されているものは随時、また自転車駐輪場や道路など公共の場所に、7日間以上放置されているものは、放置自転車等保管場所に移動され60日間保管されます。その間引き取りのない自転車は、処分されます。

③ 放置自転車等保管場所

◆多摩市第1放置自転車等保管場所

多摩市豊ヶ丘 1-26-1
（多摩センター駅近くの鉄道高架下）
TEL 042-374-8688

- 多摩センター駅、永山駅及び唐木田駅周辺からの撤去自転車等

◆多摩市第3放置自転車等保管場所

多摩市桜ヶ丘 4-40-1
（聖蹟桜ヶ丘駅近く大栗川沿）

TEL 042-374-5300

交通

- ・保管从樱丘站附近送去的自行车等。

▽归还时间

周一～周六 8:00～17:00

(节假日、12月29日～1月3日除外)

▽办归还手续时必备

- ・可以证明身份的证件（驾驶执照、学生证、保险证等）
- ・自行车的钥匙
- ・取缔费（自行车 2,000 日元、小型摩托车 3,000 日元）

(3) 交通事故互助制度

道路交通科 TEL 042-338-6826

发生交通事故（人身）时，为了让市民之间能够互相帮助，东京都的全部市町村共同设立了此项互助制度。

1次申请的有效期限是1年，年会费A类1000日元，B类500日元。中途加入时、有效期限是从加入次日起到3月31日为止。只要在多摩市居住，并进行了居民登记，均可加入，加入者如果遇到了交通事故，并接受了治疗，就可领到慰问金。

(4) 汽车、摩托车

① 驾驶执照

府中驾驶执照考场

府中市多磨町3-1-1 TEL 042-362-3591

国外发行的国际驾驶执照有效期为1年。如果过期，就必须将外国的驾照换成日本的，或者取得新的驾驶执照。

▽允许更换的情况

取得外国的驾照后在该国居住3个月以上后离开，并持有该国的有效驾照时，可以免去一部分驾驶测试。也有文件审查通不过，不能更换驾照的情况，本人应先直接去驾照考场处咨询。

▽取得新驾照

无论是临时驾照还是正式驾照都有笔试和实际操作考试，笔试可以选择日语或英语。

※详情请向府中驾驶执照考场咨询。

② 车类登记及废车手续

车 型	办理手续处
助力自行车（125cc 以下） 小型特殊汽车	市役所课税课 TEL 042-338-6832
轻型汽车 （三轮、四轮） （660cc 以下）	轻型汽车检查协会 东京主管 事务所多摩支店 府中市朝阳町 3-16-22 TEL050-3816-3104
轻型摩托车 （125cc 超～250cc 以下） 两轮小型车（250cc 超） 普通汽车（四轮）	多摩自动车检查登录事务所 国立市北 3-30-3 TEL 050-5540-2033

交通

- ・桜ヶ丘駅周辺からの撤去自転車等

▽返還時間

月～土曜日 8:00～17:00

(祝日、12月29日～1月3日は除く)

▽返還に必要なもの

- ・身分を証明するもの（免許証・学生証・保険証など）
- ・自転車の鍵
- ・撤去料（自転車 2,000 円・原付 3,000 円）

(3) 交通災害共済制度

道路交通課 TEL 042-338-6826

市町村民同士で、お互いが交通事故（人身）にあった人たちを助けるため東京都の全市町村共同でおこなう共済制度です。1回の申込みの有効期間は1年間で、年会費はAコース1000円、Bコース500円です。途中加入の場合は、加入申込の翌日から翌3月31日までとなります。多摩市に住み、住民登録のあるかたなら誰でも加入でき、加入者が交通事故に遭い、治療を受けたとき、見舞金が支給されます。

(4) 車、バイク

① 運転免許証

府中運転免許試験場

府中市多磨町3-1-1 TEL 042-362-3591

外国発行の国際運転免許証は1年間有効です。期限が切れる場合や外国の免許証は日本の免許証に切り替えるか、または新たに免許証を取得しなければなりません。

▽切り替えのできる場合

外国の免許取得後3ヶ月以上たってからその国を出国し、かつその国の有効な免許証を持っている場合運転試験の一部が免除されます。書類審査によって切替ができない場合もありますので、まず本人が直接運転免許試験場の窓口でご相談ください。

▽新たに免許を取得する場合

仮免許、本免許とも学科試験・実技試験があります。学科試験は日本語か英語の選択ができます。

※くわしくは府中運転免許試験場へ。

② 車の登録、廃車の手続き先

車 種	手続き先
原付バイク （125cc 以下） 小型特殊自動車	市役所課税課 TEL 042-338-6832
軽自動車 （三輪・四輪） （660cc 以下）	軽自動車検査協会 東京 主管事務所多摩支所 府中市朝日町 3-16-22 TEL050-3816-3104
軽二輪自動車 （125cc 超～ 250cc 以下） 二輪の小型自動車 （250cc 超） 普通自動車 （四輪）	多摩自動車検査登録事 務所 国立市北 3-30-3 TEL050-5540-2033

在市役所（市政府）办理的各种手续

多摩市役所 多摩市关戸 6-12-1
TEL 042-375-8111（总机）

周一～周五 8:30～17:00

每个月的周六一次，周日一次部分开门

8:00～12:00、13:00～17:00

周六、周日的具体日期、处理业务等的信息，请询问相关单位。

(1) 有关住民票的登记

市民科 TEL 042-338-6823

① 居住地的登记

▽从多摩市搬到其它市区村镇或者国外时，→搬出登记

※发放搬出证明书（搬到国外时除外）

▽多摩市内的搬迁→搬迁登记

<必备材料>

- 所有搬迁人员的在留卡或特别永住者证明书
- 个人编号通知卡或者个人编号卡

▽从其它市区村镇或者从国外搬到多摩市时→搬入登记

<必备材料>

- 所有搬入人员的在留卡或特别永住者证明书
- 个人编号通知卡或者个人编号卡
- 搬出证明书（从国外搬入时请持护照）

② 特别永住者的登记

▽特别永住者许可申请（出生等）

▽有关特别永住者证明书的期限更新等卡的发行。

<必备材料>

- 特别永住者证明书
- 照片1张（4cm×3cm、16岁以上）
- 护照（持有护照的人）
- 可以了解变更事项内容的资料（姓名变更等）
- 遗失物品登记证明书等（在室外丢失时）

※在留卡在入国管理局办理发行

③ 出生登记（在国内出生时）

▽登记期限

从出生之日起14天以内

▽办理登记者

父亲或者母亲

▽登记地

出生地或办理出生登记手续者的住址所在地

▽必备材料

- 登记书1份，需要医生证明书（请在出生医院领取登记书）
- 母子健康手册
- 参加国民健康保险者提供保险证

市役所での手続き

多摩市役所 多摩市関戸 6-12-1
TEL 042-375-8111（代）

月～金曜日 8:30～17:00

毎月土曜一回、日曜一回部分開庁

8:00～12:00、13:00～17:00

土曜・日曜の具体的な日にち、取り扱い業務内容はお問い合わせください。

(1) 住民票に関する届出

市民課 TEL 042-338-6823

① 居住地の届出

▽多摩市から他区市町村または国外に引越しをする時→転出届

※転出証明書を発行します（国外に転出する場合を除く）

▽多摩市内で引越しをする時→転居届

<必要書類>

- 引越しをする人全員の在留カードまたは特別永住者証明書
- 通知カードまたはマイナンバー（個人番号）カード

▽他区市町村または国外から多摩市に引越す時→転入届

<必要書類>

- 引越しをする人全員の在留カードまたは特別永住者証明書
- 通知カードまたはマイナンバー（個人番号）カード
- 転出証明書（国外から転入する場合は旅券をお持ちください）

② 特別永住者の届出

▽特別永住者許可申請（出生等）

▽特別永住者証明書の期間更新等カードの発行に関すること。

<必要書類>

- 特別永住者証明書
- 写真1枚（4cm×3cm、16歳以上の方）
- 旅券（所持する人）
- 変更事項のわかる資料（氏名変更等の場合）
- 遺失物届出証明書等（屋外で紛失した場合）

※在留カードは入国管理局で受付・発行しています

③ 出生届（国内で出産した場合）

▽届出期間

生まれた日を含めて14日以内

▽届出人

父または母

▽届出場所

出生地または届出人の住所地

▽必要なもの

- 届出書1通
医師の証明書が必要です。
（届出書は出産した病院から受け取って下さい。）
- 母子健康手帳
- 国民健康保険の方は保険証

在市役所（市政府）办理的各种手续

④ 死亡报告（在国内死亡时）

▽递交期限

知道死亡之日起7天以内

▽提交人

亲属或者同居者

▽提交地

死亡地或提交者的住址所在地

▽必备材料

- 死亡报告1份（需医生的诊断书）
- 参加国民健康保险者提供保险证

⑤ 结婚登记、离婚登记等

因国籍不同，所需材料也不同，请务必事先向市民科户籍负责部门咨询。

⑥ 登记受理证明书的发行

需要证明已经办理过出生、死亡、婚姻等登记手续时，请申请发放登记受理证明书。

（※请在办理登记的政府机关提出申请）

⑦ 图章登录

请持住民基本台帳上记载的姓名的图章及在留卡等由本人申请。
图章登录证明书，可在出示市民卡或印章登录证后即可申请。

※办理了③出生登记 ④死亡报告 ⑤结婚登记、离婚登记者，请务必向自己国家报告。报告方式请向本国的领事馆或者大使馆询问。

⑧ 市役所各办事处

◇圣迹樱丘站办事处 TEL 042-376-8121
多摩市关戸4-72 VITA Commune 7楼
周一～周五、周日 8:30～17:00
周日虽然办公，但只办理一部分的业务。

★休息日：周六、节日、年末年初
※周日是节假日时办公。

◇多摩中心站办事处 TEL 042-338-5511
多摩市落合一丁目10番地1（京王多摩中心 SC2楼，京王多摩中心站东口检票处一侧）
周一～周五、周六 8:30～17:00
周六虽然办公，但只办理一部分的业务。

★休息日：周日、节日、年末年初及设施点检日
※周六是节假日时办公。

市役所での手続き

④ 死亡届（国内で死亡した場合）

▽届出期間

亡くなったことを知った日から7日以内

▽届出人

親族、同居人等

▽届出場所

死亡地または届出人の住所地

▽必要なもの

- 届出書1通（医師の診断書が必要です）
- 国民健康保険の方は保険証

⑤ 婚姻届、離婚届などの届け出

国籍により必要書類が異なりますので、かならず市民課戸籍担当へ事前にお問い合わせください。

⑥ 届書受理証明書の交付

出生届、死亡届、婚姻届などの届出をしたことの証明が必要なときは、届書受理証明書の交付請求をしてください。（※届出を提出した役所で請求）

⑦ 印鑑登録

住民基本台帳に記載されている氏名の印鑑と在留カード等を持参して、本人が申請します。
印鑑登録証明書は、市民カードまたは印鑑登録証を提示して申請します。

※③出生届・④死亡届・⑤婚姻届、離婚届を提出された方は、必ず母国へ報告をしてください。報告の方法は、母国の領事館又は大使館へお問合せください。

⑧ 出張所のご案内

◇聖蹟桜ヶ丘駅出張所 TEL 042-376-8121
多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
月～金曜日、日曜日 8:30～17:00
日曜日にも業務を行っていますが、一部の業務のみになります。

★休所日：土曜日、祝日、年末年始
※祝日が日曜日の場合は業務をおこないません。

◇多摩センター駅出張所 TEL042-338-5511
多摩市落合一丁目10番地1
（京王多摩センターSC2階 京王多摩センター駅東口改札側）
月～金曜日、土曜日 8:30～17:00
土曜日にも業務をおこなっていますが、一部の業務のみになります。

★休所日：日曜日、祝日、年末年始、施設点検日
※祝日が土曜日の場合は、業務をおこないません。

在市役所（市政府）办理的各种手续

（2）国民养老金

保险年金科 TEL 042-338-6844

国民年金是为老年、残障及死亡提供的养老金，以保障生活为主要目的。可加入的对象为20岁以上到60岁以下，在多摩市住民基本台帳上有记载，并且没有加入其它如厚生年金等公共养老金的市民。但是，在满60岁之前必须支付10年以上的保险金才有资格领取。

详情请询问市役所的市民科养老金负责。

（3）国民健康保险

保险年金科 TEL 042-338-6824

国民健康保险制度，是为了减轻国民健康保险加入者在突然发病、受伤等意外时所需的资金负担而产生的相互扶助制度。该制度所支付的金额因加入者的收入而不同。此外，加入者在患病、受伤时在医疗机构只需支付医疗费费的30%即可。

① 加入对象

原则上在多摩市住民基本台帳上有记载，并且符合以下条件之一，在某种程度上被认为是长期居住者的市民。

▽从入境日算起有3个月以上在留资格的外国人

▽因出生而新登记的子女，并且该子女为国民健康保险加入者的子女
※短期停留者除外。

② 加入手续

符合加入条件的市民，在14天之内准备好以下资料即可办理。”

▽搬入多摩市（入境）时
在留卡等、印章（签字）

▽工作单位的健康保险解约时（解除抚养时）
健康保险资格丧失证明书、印章（签字）、在留卡、写有个人编号的证件

▽国民健康保险费
加入者需支付根据加入者人数及收入计算出的国民健康保险费

▽高额医疗费
需要支付高额医疗费时，其中的一部分可以退还加入者。

▽分娩育儿临时补助金及殡葬费
孩子出生，或被保险者死亡时支付。

▽遭遇交通事故时
即使因交通事故等第三者的行为而受伤，也可以用国保看医生。届时请务必向国保负责人申报。
请注意，如在向国保申报之前达成和解或从对方那里收取了治疗费的话，将无法使用国保接受治疗。

市役所での手続き

（2）国民年金

保険年金課 TEL 042-338-6844

国民年金は、老齢、障害、死亡について年金を支給し、生活の保障を主な目的としています。加入対象者は20歳以上60歳未満の人で、多摩市の住民基本台帳に記載され、厚生年金など他の公的年金に加入していない人が対象です。ただし、60歳までに10年以上保険料を納付することが必要です。くわしくは、市役所の保険年金課にお問合せください。

（3）国民健康保険

保険年金課 TEL 042-338-6824

国民健康保険は、突然の病気やけがによる不意の出費に備えて国民健康保険に加入したかたが収入に応じたお金を出し合せて出費を軽くしようという相互扶助の精神から生まれた制度です。国民健康保険に加入すると、病気やけがをしても医療費は30%を支払うだけで済みます。

① 加入対象者

原則として、多摩市の住民基本台帳に記載され、かつ次のいずれかにあてはまり、ある程度定住が認められることを資格要件とします。

▽入国日から通算3ヶ月以上の在留許可を得ていること

▽出生による新規登録者で国民健康保険加入者の子である場合

※短期滞在者は適用除外となります。

② 加入の手続き

加入要件に該当する人は、次の書類をそろえて14日以内に届出をしてください。

▽多摩市に転入（入国）したとき
在留カード等、印鑑（サイン）

▽勤務先の健康保険をやめたとき
（扶養を外れたとき）
健康保険の資格喪失証明書、印鑑（サイン）、在留カード、個人番号のわかるもの

▽国民健康保険税
加入者の人数及び所得に応じて決定された、国民健康保険税を納めます。

▽高額療養費
医療費の自己負担額が高額になるときは、その一部が払い戻されることがあります。

▽出産育児一時金・葬祭費
子どもが生まれたときや、被保険者が死亡したときに支給されます。

▽交通事故にあったとき
交通事故など第三者の行為でけがをした場合でも、国保でお医者さんにかかることができます。その際には必ず国保担当に届け出をしてください。
国保へ届け出る前に示談が成立していたり相手側から治療費を受け取っていたりすると、国保では治療が受けられませんのでご注意ください。

（4）后期高齢者医疗制度

保険年金科 TEL 042-338-6807

后期高齢者医疗制度，是以 75 岁以上（有一定障碍者在 65 岁以上）为对象的医疗制度。

※到了 75 岁，将退出之前加入的医疗保险（国民健康保险、公司的健康保险等），转移到后期高齢者医疗制度。

▽対象者

在居民基本登记册上有记载的人，及有 3 个月以上在留资格者。另外，65 岁到 74 岁，申请后被认定有一定的障碍的人。

▽保険料

保险费按每个被保险人收费。根据其收入决定保险费，通过从年金扣除、缴纳通知单、账户转账来支付。

（5）介護保険

介護保険制度是以全社会共同帮助在日常生活中需要护理或援助的高齢者为目的而制定的。原则上 40 岁以上的市民都需要加入。

有关介護保険服务

认定给付负责人 TEL 042-338-6907

▽服务项目

介護予防服务、上门服务、设施服务等。

▽服务项目的利用方式

请向介護保険科申请办理要介護认定。

▽服务费用

原则上需要自己负担所利用的服务项目费用的 10%到 30%。

有关介護保険料

介護保険负责人 TEL 042-338-6901

▽保険料

- ・第 1 号被保険者（65 岁以上的市民）
多摩市将根据收入层次规定保险金金额。保险金可以从养老金中先行扣除支付或凭纳税通知书个别支付。
- ・第 2 号被保険者（40～64 岁的医疗保险加入者）
保険科将根据所加入的医疗保险的计算方式来计算应付的保险金金额。保险金将同医疗保险金统一支付。

（4）後期高齢者医療制度

保険年金課 TEL 042-338-6807

後期高齢者医療制度は、75 歳以上（一定の障害がある方は 65 歳以上）の方を対象とする医療制度です。

※75 歳になられた方は、それまで加入していた医療保険（国民健康保険、会社の健康保険など）から脱退し、後期高齢者医療制度へ移行します。

▽対象となる方

住民基本台帳に記載されている方で、3ヶ月以上の在留資格のある方。
または、65 歳から 74 歳までの方で申請により一定の障害があると認定された方。

▽保険料

保険料は被保険者一人ひとりにかかります。所得に応じて保険料を決定し、年金からの引き落としや納付書、口座振替により支払います。

（5）介護保険

介護保険制度は、日常生活に介護や支援が必要となった高齢者のかたを社会全体で支えるしくみです。原則として 40 歳以上の市民のかた全員が加入します。

介護保険サービスに関すること

認定給付係 TEL 042-338-6907

▽サービスの種類

介護予防サービス、在宅サービス、施設サービスなどがあります。

▽サービスの利用方法

介護保険課に要介護認定申請をしてください。

▽サービスの利用料

原則として利用したサービスにかかった費用の 1 割から 3 割のいずれかが自己負担となります。

介護保険料に関すること

介護保険係 TEL 042-338-6901

▽保険料

- ・第 1 号被保険者（65 歳以上のかた）
所得段階に応じて市が保険料を決定。年金から天引き又は納入通知書で個別に支払う。
- ・第 2 号被保険者（40 歳～64 歳の医療保険加入者）
保険料は加入している医療保険の保険料算定方法による。医療保険料と一括して支払う。

在市役所（市政府）办理的各种手续

（6）税金の種類

课税科

- ① 住民税（市民税・都民税） TEL 042-338-6821
在1月1日当日、居住在多摩市、或者在多摩市拥有事务所・企业的人，即使没有收入，如果不申告则不能立即发行非课税证明书。
- ② 所得税（国税）
1年期间的所有个人所得都应上缴所得税。需要进行所得税确定申告。
★日野税務署 日野市万願寺 6-36-2 TEL 042-585-5661
- ③ 固定資産税（市税） TEL 042-338-6834/042-338-6838
在1月1日当日拥有土地、住房及折旧资产的人
- ④ 都市計画税（市税）
TEL 042-338-6834/042-338-6838
在1月1日当日拥有土地及住房的人
- ⑤ 汽车税（分类率）※都税
在4月1日当日拥有汽车的人
★東京都自動車税客户服务中心 TEL 03-3525-4066
- ⑥ 小型汽车税（分类率）※市税 TEL 042-338-6832
在4月1日当日拥有小型汽车等（包括助力自行车）的人
- ⑦ 如需要有关税务方面的证明时，请联系以下部门
・课税、非课税证明书
课税科 TEL 042-338-6821
・纳税证明书 纳税科 TEL 042-338-6852
有关市民税方面的课税证明书或纳税证明书，所需年度的证明资料需要在该年度的1月1日当时居住的市区町村地区役所办理发行。

市役所での手続き

（6）税金の種類

課税課

- ① 住民税（市民税・都民税） TEL042-338-6821
その年の1月1日現在、多摩市に住所がある人、または多摩市に事務所・事業所などがある人。所得がなくても、申告をしないと非課税証明書はすぐに発行できません。
- ② 所得税（国税）
1年間のすべての個人所得にかかる。所得税確定申告が必要。
★日野税務署 日野市万願寺 6-36-2
TEL 042-585-5661
- ③ 固定資産税(市税)
TEL 042-338-6834 /042-338-6838
1月1日現在土地、家屋および償却資産を所有している人
- ④ 都市計画税（市税）
TEL 042-338-6834 /042-338-6838
1月1日現在土地および家屋を所有している人
- ⑤ 自動車税（種別割）※都税
4月1日現在自動車を所有している人
★東京都自動車税コールセンター
TEL 03-3525-4066
- ⑥ 軽自動車税（種別割）※市税
TEL 042-338-6832
4月1日現在軽自動車等（原付バイクを含む）を所有している人
- ⑦ 税に関する証明が必要なとき
・課税、非課税証明書
課税課 TEL042-338-6821
・納税証明書 納税課 TEL042-338-6852
市民税に関する課税証明書や納税証明書は、証明を受けたい年の1月1日に住んでいた市区町村の役所で発行します。

（7）教育

学校支援科 TEL 042-338-6876

※关于幼儿园 育儿支援科 TEL 042-338-6850

在4月1日，儿童如满3岁～5岁即可入园。就园儿童的家长可以接受市里发放的补助金。

① 有关中小学入学

中小学校从4月1日起开始新学期。有入学对象儿童的家庭，如果想在市立中小学校入学，需要提交“外国人就学申请”，请尽早与学校支援科联系。此外，在小学入学前实施的就学时健康检查（就学时健診）的通知，将根据住民基本台帳的记载在入学前一年（10月左右）邮寄给您。

② 有关入学・转学

来日以后希望转入市立中小学校时、请您办理好居民登录后，联系学校支援科。此外，如果您在市内范围内搬家后想办理转学（転校）、或从市外搬到本市后想办理转学（転入学）时，请在办理时带来转学前所在学校的在学证明书及教科用图书发放证明书。另外，外国籍或归国学生，如果日语理解有困难，为了让学生能够适应学校的学习，可以接受日语指导。入学后，请向所属学校咨询。

③ 针对在外国人学校就学的儿童・学生家长发放补助金

在多摩市住民基本台帳上有记载的，不持有日本国籍的儿童或学生（相当于中小学生的年龄），如果在以外国人为对象的学校就学，他们的家长可以领到补助金。

④ 就学援助费

在多摩市住民基本台帳上有记载的市立中小学校的儿童・学生中，如果在接受生活救济，或者相当于接受生活救济程度、被定为生活困难的学生，针对他们发放就学用品费等补助金。申请手续请在学校办理。

⑤ 特别支援学級就学奨励費

在多摩市住民基本台帳上有记载的、在市立中小学校的特别支援学級就学或者在通級指導学級在籍的儿童和学生的家长，根据家长收入的多少支付相应的学习用品费等。申请手续请在学校办理。

（8）残疾人的相关信息

障碍福利科 TEL042-338-6847/042-338-6903

FAX 042-371-1200

① 残疾证

・残疾人手册

是在自身的障碍状况被确认符合身体障碍福利法所制定的某种障碍程度时所发放的。是利用各种福利服务时所必须的证件。

・爱的手册（东京都疗育手册）

在指定机关接受检查后，如被诊断为智力障碍时所发放的。是利用各种福利服务时所必须的证件。

（7）教育

学校支援課 TEL042-338-6876

※幼稚園については
子育て支援課 TEL042-338-6850

4月1日現在、満3才～5才のかたが入園できます。園児の保護者には市から補助金が交付されます。

① 新入学について

小・中学校は4月1日から新学期が始まります。入学対象児童のいる家庭で、市立小・中学校への入学を希望される場合は「外国人就学願」の提出が必要です。早めに学校支援課へお問い合わせください。なお、小学校入学前に受診する就学时健診のお知らせは、住民基本台帳にもとづいて入学の前年（10月頃）郵送します。

② 編入学・転入学について

日本に来て、市立小・中学校への編入を希望される場合は、住民登録をすませて、学校支援課へ。また、市内転居での転校、あるいは市外から転入学されるときは、前の学校の在学証明書、教科用図書給与証明書を持ってきてください。なお、外国籍または帰国児童生徒で、日本語の理解が困難な場合は、学校に適應できるようになるための日本語指導を受けることができます。就学後、所属の学校にご相談ください。

③ 外国人学校児童・生徒の保護者に対する補助金

多摩市の住民基本台帳に記載され、外国人を対象にしている学校に在籍している日本国籍をもたない児童・生徒（小・中学校に相当する年齢）のいる保護者に対して補助金を交付しています。

④ 就学援助費

多摩市の住民基本台帳に記載され、市立小・中学校に在学する児童・生徒のうち生活保護を受けている者およびそれに準ずる程度に生活困難と認められた者に対して学用品費などを支給しています。申請は学校で手続きをしてください。

⑤ 特別支援学級就学奨励費

多摩市の住民基本台帳に記載され、市立小・中学校の特別支援学級に就学する児童・生徒および通級指導学級に在籍している児童・生徒の保護者の所得に応じて学用品費などを支給しています。申請は学校で手続きをしてください。

（8）障がい者に関すること

障害福祉課 TEL042-338-6847

/042-338-6903

FAX 042-371-1200

① 障害者手帳

・身体障害者手帳

身体の障害について身体障害者福祉法に定める障害の程度に該当すると認められた場合に交付されるものです。いろいろな福祉サービスを受けるために必要となるものです。

・愛の手帳（東京都療育手帳）

決められた機関で判定を受け、知的障害と認められた場合に交付されるものです。いろいろな福祉サービスを受けるために必要となるものです。

在市役所（市政府）办理的各种手续

- **精神残疾者保健福利手册**
是在被诊断为因精神障碍而导致对日常生活有长期制约时而发放的手册。
- ② **医疗费补助**
每种制度在年龄、住址、收入及残疾证的等级等都有相关的限制。详细请问障碍福利科。
- **自立支援医疗费（育成医疗）**
对未满 18 岁，因有身体机能障碍而需要手术、并且治疗后有可能得到机能恢复的儿童，医疗费的一部分给予补助的制度。
- **自立支援医疗（康复医疗）**
对于 18 岁以上、持有残疾人手册的人，为减轻残疾程度或解除残疾而花费的医疗费的一部分给予补助的制度。
- **自立支援医疗（精神疾患定期就诊）**
因精神疾患而定期就诊的人，定期就诊的医疗费的一部分可以得到补助的制度。
- **身心障碍者医疗补助**
对于 65 岁以下、持有残疾人手册手册 1、2 级（内部残疾 1~3 级），爱的手册 1、2 度或者精神残疾者保健福利手册 1 级的，健康保险加入者，医疗费可以得到一部分补助的制度。
- **难病医疗费补助**
对于健康保险加入者，如患有国家或者东京都所指定的难病中的某种疾病时，医疗费的一部分可以得到补助的制度。
- **B 型・C 型病毒性肝炎治疗的医疗费补助**
经医生诊断需要接受 B 型・C 型肝炎的干扰素治疗、或诊断为需要接受 B 型肝炎的核酸类似药剂治疗、C 型肝炎的干扰素治疗的人，可以接受医疗费的一部分补助的制度。
- **小儿慢性疾病医疗费补助**
未满 18 岁的患有国家指定的小儿慢性疾病的儿童，其医疗费的一部分给予补助的制度。
- **小儿精神疾患住院医疗费补助**
对于因精神疾患需要住院治疗的未满 18 岁的儿童，医疗费的一部分给予补助的制度。
- ③ **补贴**
每种制度在年龄、住址、收入及残疾手册的等级等都有相关的规定。详细请问障碍福利科。
- **身心残疾者福利补贴**
针对 65 岁以下，残疾人手册 1~4 级；爱的手册 1~4 度，或有脑麻痹・恶化性肌肉萎缩症的人所发放的补贴。
- **特别残疾者补贴**
针对有复发性高度残疾，并且在日常生活中一直需要特别护理的人所发放的补贴。
- **高度身心残疾者补贴**
针对有高度的身体・智力残疾的 65 岁以下的人所发放的补贴

市役所での手続き

- **精神障害者保健福祉手帳**
精神障害のために長期にわたり日常生活への制約があると認められた場合に交付されるものです。
- ② **医療費助成**
それぞれの制度は、年齢や、住所、所得、障害者手帳の等級などに制限があります。詳しくは障害福祉課にお問い合わせください。
- **自立支援医療費（育成医療）**
18 歳未満で身体に機能障害があるために手術等が必要で、治療後に機能回復が見込まれる児童に、医療費の一部を助成する制度
- **自立支援医療（更生医療）**
18 才以上で身体障害者手帳をお持ちの方に障害の程度を軽減し、または障害を除去するための医療費の一部を助成する制度
- **自立支援医療（精神通院）**
精神疾患のため、通院している方に、通院医療費の一部を助成する制度
- **身心障害者医療費助成**
65 才未満で身体障害者手帳 1・2 級（内部障害は 1~3 級）、愛の手帳 1・2 度または精神障害者保健福祉手帳 1 級をお持ちであり、健康保険に加入している方に、医療費の一部を助成する制度
- **難病医療費の助成**
国又は東京都が対象としている難病疾病についての医療費の一部を助成する制度
- **B 型・C 型ウイルス肝炎治療医療費助成**
B 型・C 型肝炎のインターフェロン治療を要すると診断された方又は B 型肝炎の核酸アナログ製剤治療を要すると診断された方又は、C 型肝炎のインターフェロンフリー治療を要すると診断された方に、医療費の一部を助成する制度
- **小児慢性疾患医療費助成**
18 歳未満の児童に国が定めた小児慢性疾患についての医療費の一部を助成する制度。
- **小児精神障がい者入院医療費助成**
精神障害の治療のため精神科に入院している 18 歳未満の児童に、医療費の一部を助成する制度
- ③ **手当**
それぞれの制度は、年齢や、住所、所得、障害者手帳の等級などに制限があります。詳しくは、障害福祉課にお問い合わせください。
- **身心障害者福祉手当**
65 才未満で、身体障害者手帳 1~4 級、愛の手帳 1~4 度、または脳性麻痺・進行性筋萎縮症の方に支給される手当
- **特別障害者手当**
重複する重度の障がいがあり、日常生活において常に特別な介護を必要とする方に支給される手当
- **重度身心障害者手当**
重度の身体・知的の障がいのある 65 才未満の方に支給される手当

在市役所（市政府）办理的各种手续

- **特定疾病者福利补贴**
针对接受东京都难病医疗费补助的人所发放的补贴
- **特别儿童抚养补贴**
针对 20 岁以下、有中度以上身心残疾的儿童监护父母或抚养者所发放的补贴。
- **残疾儿童福利补贴**
对于有重度障碍，日常生活离不开特别护理的儿童所发放的补贴。
- **交通费补助**
根据这种制度，针对持有在宅身体残疾人手册 1～2 级的人、持有身体残疾人手册的，残疾部位为下肢机能障碍 3 级、体干机能残疾 3 级、呼吸器机能残疾 3 级的人、持有爱的手册 1～2 级的人、持有精神残疾人保健福利手册 1 级的人，如利用电车・公交车等公共交通手段困难而利用出租车时，可以得到出租车费或汽油费的一部分补助。

（9）大气污染医疗补助制度

福祉总务科(市役所 4 楼) TEL 042-338-6889

如果患有以下的疾病、并完全符合对象栏的条件，即可申请办理。

▽对象疾病：

患有支气管哮喘、慢性支气管炎、哮喘性支气管炎、肺气肿的病人

▽对象

- 18 岁以下(包括到 18 岁生日的最后一天)
- 在东京都内连续居住 1 年以上(未满 3 岁的儿童 6 个月以上)者（进行了住民登记）
- 健康保险加入者
- 自申请之日起戒烟者

※申请手续可以在福祉总务科办理，但有关认定审查、医疗证发放及医疗费补助等手续需在东京都办理。

市役所での手続き

- **特定疾病者福祉手当**
東京都の難病医療費の助成を受けている方に支給される手当
- **特別児童扶養手当**
20 才未満で心身に中度以上の障がいのある児童を監護している父母または養育者方に支給される手当
- **障害児福祉手当**
重度の障がいがあり、日常生活において常に特別な介護を必要とする児童に支給される手当
- **交通費助成**
電車・バス等の公共交通機関を利用することが困難な、在宅の身体障害者手帳 1・2 級の方、身体障害者手帳の障害部位が下肢機能障害 3 級、体幹機能障害 3 級、呼吸器機能障害 3 級の方、愛の手帳 1・2 度の方、精神障害者保健福祉手帳 1 級の方に、タクシーの利用料金の一部またはガソリン費の一部を助成する制度

（9）大気汚染医療費助成制度

福祉総務課（市役所 4 階）
TEL 042-338-6889

次の対象疾病にかかり、対象者欄の要件をすべて満たす場合に申請することができます。

▽対象疾病

気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気腫にかかっている方

▽対象者

- 18 才未満の方(18 才の誕生日が属する月の末日までの間にある方を含む)
- 都内に引き続き 1 年（3 才未満は 6 か月）以上お住まいの方（住民登録されている方）
- 健康保険等に加入している方
- 申請日以降喫煙しない方

※申請の受付は福祉総務課が行いますが、認定審査、医療券の交付及び医療費助成については東京都が行います。

健 康

健康推進科（多摩市立健康中心）

TEL 042-376-9111

对于那些在学校、单位及健康保险合作社等没有机会接受健康检查等的市民，可以接受以下的健康体检、检查等。费用及实施地点等将在《多摩广报》刊登，或者进行个别通知。但是，针对40岁以上市民的健康体检，各健康保险合作社将实施特定的健康体检。（多摩市国民健康保险的加入者将由保险年金科发出通知。）详细情况请询问健康推进科。

① 成年人保健

种类		対象 (※在年度内达到以下年齢的市民)
30～39 岁健康体检		30～39 岁
牙周病患检查		30・40・50・60・70 岁
癌症检查	胃癌检查 (钡餐)	40 岁以上
	胃癌检查 (胃镜)	50 岁以上 (2 年一次)
	大肠癌检查	40 岁以上
	肺癌检查	40 岁以上
	乳腺癌检查	40 岁以上的偶数年齢的女性、以及上年度没接受检查的市民
	子宫颈癌检查	20 岁以上的偶数年齢的女性、以及上年度没接受检查的市民
	前列腺癌检查	50・55・60・65・70 岁的男性
结核健康诊断		40 岁以上
胃部 ABC 检查		40 岁
B 型、C 型肝炎病毒检查		40 岁以上，从来没有接受过肝炎病毒检查者

※年度内…是指从 4 月 1 日到第二年的 3 月 31 日期间。

健 康

健康推進課(多摩市立健康センター)

TEL042-376-9111

学校・勤め先、健康保険の組合等で、健康診査等を受診する機会のないかたを対象に下記の健康診査等をおこなっています。費用や実施場所等は「たま広報」や個別通知でお知らせしています。40歳以上の方の健康診査については、各健康保険組合が特定健診を実施します。

（多摩市国民健康保険に加入されている方は、保険年金課からお知らせします。）くわしくは健康推進課へお問い合わせください。

①成人保健

種別		対象 (※年度内に以下の年齢になる人)
30代健康診査		30～39 才
歯周病検診		30・40・50・60・70 才
がん検診	胃がん検診 (バリウム)	40 才以上
	胃がん検診 (内視鏡)	50 才以上 (2 年に一度)
	大腸がん検診	40 才以上
	肺がん検診	40 才以上
	乳がん検診	40 才以上の偶数年齢になる女性、および前年度未受診の方
	子宮頸がん検診	20 才以上の偶数年齢になる女性、および前年度未受診の方
	前立腺がん検診	50・55・60・65・70 才の男性
結核健康診断		40 才以上
胃の ABC 検査		40 才
B 型・C 型肝炎ウイルス検診		40 才以上で今まで肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

※年度内とは…4月1日から翌年の3月31日までの期間です。

健 康

② 母子保健

実施项目名称	対象	費用
3～4 个月幼儿健康检查	3～4 个月幼儿	免费
6～7 个月幼儿健康检查(※)	6～7 个月幼儿	
9～10 个月幼儿健康检查(※)	9～10 个月幼儿	
1 岁 6 个月幼儿健康检查 (内科・牙科)	1 岁 6 个月幼儿	
3 岁幼儿健康检查 (内科・牙科)	3 岁幼儿	
幼儿牙科咨询 (预防讲座・牙科健康检查)	1 岁 6 个月～5 岁以下的幼儿	
轻松愉快的“断奶食品讲习会”第一次做断奶系列食品	5～6 个月幼儿母亲	
轻松愉快的“断奶食品讲习会”内容更丰富!更进一步的讲座	7～10 个月幼儿母亲	

(※) ……医疗机关委托健康检查

健 康

②母子保健

事業名	対象	費用
3～4 か月児健康診査	3～4 か月児	無料
6～7 か月児健康診査(※)	6～7 か月児	
9～10 か月児健康診査(※)	9～10 か月児	
1歳6か月児健康診査 (内科・歯科)	1歳6か月児	
3歳児健康診査 (内科・歯科)	3才歳児	
幼児歯科相談 (予防教室・歯科健診)	1歳6か月～5歳未満の幼児	
みんなで楽しく「離乳食講習会」初めてつくる離乳食コース	5～6か月児を持つ親	
みんなで楽しく「離乳食講習会」レパートリーを増やそう!ステップアップコース	7～10 か月児を持つ親	

(※) ……医療機関委託健康診査

(1) 妊娠妇女指南

健康推進科（健康中心） TEL 042-376-9111

① 母子健康手帳

怀孕后，请您到健康推進科、育児支援科、市役所分所、儿童家庭支援中心、一宮儿童館、永山儿童館、连光寺儿童館、諏訪儿童館、落合儿童館、唐木田儿童館、或者市立多摩保育園育儿中心办理妊娠登记，并领取「母子保健包」。

② 爸爸妈妈学习班（父母学习班）

面向孕妇（或其丈夫）举办的有关妊娠・分娩・育儿方面的学习班。

③ 孕妇健康检查

办理妊娠登记时领取的「母子健康包」里有孕妇健康检查的14次孕检和1次超声波检查及子宫颈癌检查的就诊票。

在都内的医疗单位接受检查时、一部分的费用由市里支付。（也有需要自己支付的时候。各医疗单位费用不同）

④ 新生儿听觉检查

新生儿听觉检查是为了早期发现听觉障碍，在婴儿出生后不久实施的一项检查。

在多摩市，为了让所有婴儿都能安心接受新生儿听觉检查，将补助部分检查费。

新生儿听觉检查受诊票，放在提交怀孕申请时与母子健康手帐一起领取的“母子保健包”中。

因为也有自己负担费用的情况发生，关于费用请直接向医疗机关询问。

⑤ 访问指导

有孕产妇、新生儿（出生后28天以内）的家庭，如果需要可以派遣保健师、助产师访问、咨询及指导。

⑥ 保健指导

经济上有困难的家庭的孕产妇・乳幼児可以申请领取“健康指导票”，凭此票可以在指定的医疗机关接受保健指导。

⑦ 育儿咨询

对于乳幼儿女女提供身体测量・育儿及营养咨询。

⑧ 婴儿出生后应该办理的手续

得到医生的出生证明以后，请在14天之内办理出生登记手续。此外，在孩子出生后尽快将「母子保健包」里的出生通知票（明信片）寄给健康推進科。

⑨ 养育医疗付给的申请

对于由医生诊断需住院养育的早产儿的家庭可以接受医疗付给制度。请您到健康推進課申请办理，如果付给申请被批准即可领到医疗券。在指定医疗机关的窗口出示医疗券及保险证即可接受医疗付给。

(1) 妊娠した方へ

健康推進課（健康センター）

TEL 042-376-9111

① 母子健康手帳

妊娠したら、健康推進課、子育て支援課、各出張所、子ども家庭支援センター、一ノ宮児童館、永山児童館、連光寺児童館、諏訪児童館、落合児童館、唐木田児童館、または市立多摩保育園子育てセンターに妊娠届を出して、「母と子の保健バッグ」をもらってください。

② パパママ学級（両親学級）

妊娠された方を対象に、妊娠・出産・育児に関する指導をします。

③ 妊婦健康診査

妊娠届を出した時に受け取る「母と子の保健バッグ」に、妊婦健康診査14回分と超音波検査1回分、子宮頸がん検診の受診票が入っています。

都内の医療機関で受診する際、費用の一部を市が負担するものです。（自己負担額が出る場合もあります。費用は医療機関によって違います。）

④ 新生儿聴覚検査

新生儿聴覚検査は、耳の聞こえ（聴覚）の障害を早い時期に発見するために、出生後間もない時期に実施する検査です。

多摩市では、新生儿聴覚検査をすべての赤ちゃんに安心してお受けいただくために、検査の一部を助成します。

新生儿聴覚検査受診票は妊娠届を提出時に母子健康手帳と一緒に受け取る「母と子の保健バッグ」の中に入っています。

自己負担額が発生する場合がありますので、費用につきましては直接、医療機関にお問い合わせください。

⑤ 訪問指導

妊産婦、新生儿（生後28日まで）のいる家庭には、必要に応じて保健師、助産師が訪問し、相談・指導します。

⑥ 保健指導

経済的に困っている家庭の妊産婦・乳幼児に指定の医療機関で保健指導を受けることができる保健指導票を申請により、交付します。

⑦ 育児相談

乳幼児のお子さんを対象に、身体計測・育児・栄養相談をおこなっています。

⑧ 赤ちゃんが生まれたら

医師の証明をもらって、出生届を14日以内に出してください。また、「母と子の保健バッグ」の中にある出生通知票（ハガキ）は赤ちゃんが生まれたらすぐに健康推進課宛てに投函してください。

⑨ 養育医療給付の申請

お子さんが未熟児で、医師が入院養育の必要を認めた方に医療の給付をする制度があります。健康推進課に申請したあと、給付が決定されると医療券が交付されます。指定医療機関の窓口に医療券と保険証を提示することで医療の給付を受けることができます。

妊娠和育児

⑩ 对孕产妇实施医疗费补助 南多摩保健所 TEL 042-371-7661

对于患有妊娠高血压综合症、妊娠期间糖尿病、产科出血、心脏疾患、贫血的孕产妇、如需26天以上住院治疗，并且该孕产妇家庭的前年度的总所得税在30,000日元以下，健康保险的个人负担费用可以得到补助。

(2) 预防接种

健康推进科 TEL 042-376-9111

为防止有感染危险的疾病的发生，面向乳幼儿及小学・中学・高中生实施各种预防接种。

种类有4种混合（百日咳、白喉、破伤风、惰性小儿麻痹）、两种混合、麻疹、风疹、日本脑炎、BCG（卡介苗）、b型流感嗜血杆菌、肺炎链球菌、水痘、乙肝等。

(3) 多摩市儿童家庭支援中心 “多摩之子”

（多摩市豊ヶ丘1-21-3） TEL 042-355-3833

这里是一所育儿支援的中心设施。在这里可以帮助正在抚养孩子的父母，帮助参加育儿支援活动的成员之间的学习及交流，以及受理有关孩子及家庭方面的综合咨询

▽开放时间

周一～周六 9点～18点
（节假日・年末年初除外）

①多摩市家庭支援中心

多摩市儿童家庭支援中心2楼 TEL 042-357-5105

多摩市家庭支援中心是由「在育儿方面需要帮助的人（利用会员）」和「在育儿方面希望提供帮助的人（提供会员）」组成的、是以社区形式来支援正在努力育儿中的爸爸妈妈们的会员组织。

▽开所时间

周一～周六 9点～18点
（节假日・年末年初休息）

②多摩市儿童家庭支援派遣项目

多摩市儿童家庭支援中心

TEL 042-355-3833

针对从妊娠中到分娩后一年以内，因身体状况不佳等原因而不能操持家务和照顾孩子、并且白天没有人帮忙的家庭派遣支援者提供做家务（准备饭菜、收拾房间和清扫房间等）及照顾孩子（帮忙喂奶、换尿布、洗澡等）的服务。

③ 短期子女照看项目

多摩市儿童家庭支援中心

TEL 042-355-3833

对于因分娩・疾病等暂时无法照看子女（满2岁以上12岁以下）的家长，提供将子女送到养育协助家庭等接受短期照看的服务，期间为2天1夜到7天6夜之内。

妊娠と育児

⑩ 妊産婦の方への医療費助成

南多摩保健所 TEL 042-371-7661

妊娠高血压候群、妊娠中の糖尿病、産科出血、心疾患、貧血にかかっている妊産婦で、26日以上入院して治療する必要がある方、又は前年度の総所得税額が30,000円以下の世帯に属する方は健康保険の自己負担分を助成します。

(2) 予防接種

健康推進課 TEL042-376-9111

感染の恐れのある疾病の発生を予防するために、乳幼児および小・中・高等学生を対象として各種予防接種を実施しています。4種混合（百日咳、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ）、二種混合、麻しん、風しん、日本脳炎、BCG、ヒブ、肺炎球菌、水痘、B型肝炎などがあります。

(3) 多摩市子ども家庭支援センター

「たまっこ」（多摩市豊ヶ丘1-21-3）
TEL 042-355-3833

子育て中の親子や、子育て支援活動を行っている方々の交流と学びのお手伝いから、子どもと家庭に関する総合的な相談支援までを行う子育て支援の中心核的施設です。

▽開所時間

月曜～土曜日 9時～18時
（祝日・年末年始を除く）

①多摩市ファミリー・サポート・センター

多摩市子ども家庭支援センター2階
TEL042-357-5105

多摩市ファミリー・サポート・センターは、「子育てのお手伝いをしてほしいかた（利用会員）」と、「子育てのお手伝いをしたいかた（提供会員）」が会員になり、子育てに奮闘しているお父さん、お母さんを地域で支え合う子育て支援の会員組織です。

▽開所時間

月曜～土曜日 9時～18時
（祝日・年末年始を除く）

②多摩市子ども家庭サポーター派遣事業

多摩市子ども家庭支援センター

TEL 042-355-3833

妊娠中から出産後一年以内で体調不良等のため、家事や育児が困難な家庭や、日中手伝う人がいない家庭などにサポーターを派遣し、家事（食事の準備、片づけ、住居等の掃除）や育児（授乳やオムツ交換、沐浴の補助等）の支援をおこなうサービスです。

③子どもショートステイ事業

多摩市子ども家庭支援センター

TEL 042-355-3833

保護者のかたが出産・病気で、一時的に子ども（満2才以上12才以下）を養育できないとき、養育協力家庭宅等にて1泊2日から6泊7日以内で子どもを預かり、養育支援をおこないます。

(4) 保育園・学童课后班・儿童馆

保育園：育児支援科 TEL 042-338-6850
学童课后班：儿童青少年科 TEL 042-338-6884

因家长工作及疾病等理由不能照看子女时可以利用的设施。(收费)
保育園可以接收从0岁到就学前的儿童，学童课后班原则上接收1年
级到4年级的小学生。

※但是，在特别支援学校或特别支援年级上学的儿童可以到5、6年
级为止。其他5、6年级学生只能申请8月短期参加。

◇儿童馆：儿童青少年科

TEL 042-338-6884

是提供安全、自由的游戏玩耍空间及题材，以儿童的健全培养为目的而
建立的设施。(免费)利用对象为从乳幼儿到高中生。”

(5) 有关儿童方面的补贴

① 各种补贴等

为了减轻抚养子女的经济负担，支付对象的儿童家长可以领到以下的
补贴。但是，各种补贴补助都有收入限制。

▽儿童补贴

到15周岁后的该年度末为止的儿童

▽儿童抚养补贴

到18周岁后的该年度末为止(身心残疾者为20岁以下)、没有父亲
或母亲，以及父亲(母亲)有高度障碍的儿童

▽儿童培养补贴

到18周岁后的该年度末为止(身心残疾者为20岁以下)、没有父亲
或母亲的儿童，父亲或母亲有高度障碍的儿童

▽孩子医疗费补助

针对到15周岁后的该年度末为止的儿童，实施医疗费补助。

▽单亲家庭等医疗费补助

对于到18周岁后的该年度末为止(身心障碍者为20岁以下)、没有
父亲或母亲、或者相当于这种状况的家庭的儿童和监护该儿童的父
亲、母亲或者抚养者的医疗费给予补助。

※问询(▽)：育儿支援科 TEL 042-338-6851

(4) 保育園・学童クラブ・儿童馆

保育園：子育て支援課 TEL 042-338-6850
学童クラブ：儿童青少年課
TEL 042-338-6884

保護者が仕事や病気などの理由で、児童の
保育ができない場合に利用できる施設です。
(有料)保育園は0歳から就学前までの児
童を預かって保育し、学童クラブは原則1
年生から4年生までの小学生を対象として
います。”

※ただし、特別支援学校または特別支援学
級に通学している児童は5・6年生まで。
その他の5・6年生は8月一時入所のみ申
請可能。

◇儿童馆：儿童青少年課

TEL042-338-6884

安全で自由に遊べるスペースと素材を提供
し、児童の健全育成に資する施設です。(無
料)利用対象者は乳幼児から高校生までで
す。

(5) 児童に関する手当等

①各種手当等

子どもの養育にかかる負担を軽減するため、
対象となる児童の保護者に次の手当てを支
給しています。ただし、各手当とも所得限
制があります。

▽児童手当

15才到達後最初の年度末までの児童

▽児童扶養手当

18才に達した日の属する年度末以前まで
(心身に障がいのある場合は20才未満)
の父または母がいない児童および父(母)が
重度の障がいを有する児童

▽児童育成手当

18才に達した日の属する年度末以前(心身
に障がいのある場合は20才未満)までで、
父または母のいない児童および父または母
が重度の障がいを有する児童

▽子ども医療費助成

15才到達後最初の年度末までの子どもの医
療費を助成します。

▽ひとり親家庭等医療費助成

18才に達した日の属する年度末以前まで
(心身に障がいのある場合は20才未満
)の父または母がいない、もしくはそれに
準ずる家庭の児童とその児童を監護する父
母または、養育者の医療費を助成します。

※問合せ(▽)：子育て支援課

TEL 042-338-6851

可使用外语的咨询窗口

(1) 多摩市国际交流中心“外国人生活咨询室”

如果您在日常生活中遇到什么困难、或有什么烦恼等，可以前来咨询。如果需要的话，还可以向您介绍专门机构，但需要预约。

▽咨询日・时间：第1、3个周四 13:30~16:30

▽地点：多摩市国际交流中心
多摩市関戸 4-72 VITA Commune 7楼
TEL 042-355-2118

(2) 东京都外国人咨询室

东京都开设的“外国人咨询室”，当在常生活中遇到了困难，或者想了解一些事情时可以利用。

▽咨询时间：
9:30~12:00 13:00~17:00

▽地点：
新宿区西新宿 2-8-1 都庁第一本庁舎 3楼
“都民之声科 外国人咨询”

▽咨询日（节假日除外）

使用语言	咨询日	电话
英语	周一~周五	03-5320-7744
中文	周二・周五	03-5320-7766
韩语	周三	03-5320-7700

(3) 外国人综合咨询支援中心

生活中可能发生的各种问题均可在该中心咨询

▽咨询时间：9:00~16:00
▽地点：新宿区歌舞伎町 2-44-1 hygeia 11楼
新宿多文化共生广场内

▽TEL 03-3202-5535
03-5155-4039

▽咨询日(第2、4周三除外)

使用语言	咨询日
英语	周一~周五
中文	周一~周五
西班牙语	周三、周五
葡萄牙语	周一
孟加拉语	周二
印度尼西亚语	周二
越南语	周四、周五
塔加洛语	周五

(4) 东京入管外国人在留综合信息中心

有关入国、在留等办理手续的咨询。

▽咨询用语
可以使用语言：英语、中文、韩语、西班牙语等
▽咨询日及时间 平日 8:30~17:15

▽地点：东京都港区南 5-5-30
▽TEL 0570-013904

外国語による相談窓口

(1) 多摩市国際交流センター 「外国人生活相談室」

日常生活で困っていること、悩んでいることなどをご相談ください。必要に応じて、専門機関の紹介をします。予約が必要です。

▽相談日・時間：
第1・3木曜日 13:30~16:30

▽場所：多摩市国際交流センター
多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
TEL 042-355-2118

(2) 東京都外国人相談室

都では、日常の暮らしの中で、困ったこと、知りたいことが起こったときにアドバイスする「外国人相談」を開設しています。

▽相談時間：
9:30~12:00 13:00~17:00

▽場所：
新宿区西新宿 2-8-1 都庁第一本庁舎 3階
「都民の声課 外国人相談」

▽相談日（祝日は除く）

相談言語	相談日	電話
英語	月~金	03-5320-7744
中国語	火・金	03-5320-7766
ハングル	水	03-5320-7700

(3) 外国人総合相談支援センター

生活の中で起こりうる様々な問題に相談対応を行うセンター

▽受付時間：9:00~16:00
▽場所：新宿区歌舞伎町 2-44-1
ハイジア 11階
しんじゅく多文化共生プラザ内

▽TEL 03-3202-5535
03-5155-4039

▽相談日（第2・第4水曜日は除く）

相談言語	相談日
英語	月~金
中国語	月~金
スペイン語	水・金
ポルトガル語	月
ベンガル語	火
インドネシア語	火
ベトナム語	木・金
タガログ語	金

(4) 東京入管外国人在留総合インフォメーションセンター 入国・在留に関する手続などについての相談

▽相談言語：英語・中国語・韓国語・スペイン語等で対応
▽相談日・時間：平日 8:30~17:15

▽場所：東京都港区港南 5-5-30
▽TEL 0570-013904

可使用外语的咨询窗口

(5) 东京都劳动咨询信息中心

为了接待外国人的咨询，中心配有翻译人员，可以接待英语及中文的咨询。

① 劳动咨询信息中心（饭田桥）

▽咨询时间：14：00～16：00

▽地点：千代田区饭田桥 3-10-3 东京工作中心 9 楼

▽TEL 03-3265-6110

▽咨询日

使用语言	咨询日
英语	周一～周五
中文	周二、周三、周四

② 大崎事务所

▽咨询用语：英语

▽咨询日及时间：周二 14:00～16:00

▽地点：品川区大崎 1-11-1 GATE CITY 大崎 WEST TOEWER 2 楼

▽TEL 03-3495-6110

③ 国分寺事务所

▽咨询用语：英语

▽咨询日及时间：周四 14:00～16:00

▽地点：国分寺市南町 3-22-10

▽TEL 042-321-6110

(6) 配有外语翻译的职业介绍・咨询

① 东京外国人雇用服务中心

属于厚生劳动省的单位。负责对希望在日本找工作的外国人留学生及拥有专业、技术方面在留资格者提供帮助。

▽地点：新宿区西新宿 2-7-1

小田急第一生命大楼 21 楼

▽TEL 03-5339-8625

▽咨询日・时间

10 点～18 点

(周六、周日、节假日以及年末年初休息)

配有英语、中文的翻译，但因为是指定日，需要翻译的人请事先打电话确认。

② 新宿外国人雇用支援、指导中心

针对持有日本人配偶等、定住者、永住者等没有工作限制的在留资格者及希望找兼职工作的外国人留学生的就业咨询窗口。

▽地点：新宿区歌舞伎町 2-42-10

再就业办公室新宿歌舞伎町厅舍 1 楼

▽TEL 03-3204-8609

▽咨询日及时间

8:00～17:15

(周六日、节假日及年末年初除外)

配有英语、中文的翻译，但因是完全预约制，请务必事先电话预约。

外国語による相談窓口

(5) 東京都労働相談情報センター

外国人の方からのご相談に対応するため、通訳を配置し、英語・中国語でのご相談を受けています。

① 労働相談情報センター（飯田橋）

▽相談時間：14：00～16：00

▽場所：千代田区飯田橋 3-10-3

東京しごとセンター9 階

▽TEL 03-3265-6110

▽相談日

相談言語	相談日
英語	月～金
中国語	火・水・木

② 大崎事務所

▽相談言語：英語

▽相談日・時間：火曜日 14：00～16：00

▽場所：品川区大崎 1-11-1

ゲートシティ大崎WESTタワー 2F

▽TEL 03-3495-6110

③ 国分寺事務所

▽相談言語：英語

▽相談日・時間：木曜日 14：00～16：00

▽場所：国分寺市南町 3-22-10

▽TEL 042-321-6110

(6) 外国語通訳を介しての職業紹介・相談

① 東京外国人雇用サービスセンター

外国人留学生の方や専門的・技術的分野の在留資格を所持して仕事を探している方を支援する厚生労働省の機関

▽場所：新宿区西新宿 2-7-1

小田急第一生命ビル 21 階

▽TEL 03-5339-8625

▽相談日・時間

10 時～18 時

(土・日・祝日及び年末年始は休み)

英語・中国語の通訳員が配置されていますが、指定された日となりますので通訳が必要な方はあらかじめ電話でご確認ください。

② 新宿外国人雇用支援・指導センター

日本人の配偶者等、定住者、永住者などの就労に特段の制限のない在留資格をお持ちの方、またはアルバイトを希望する外国人留学生の就業相談窓口

▽場所：新宿区歌舞伎町 2-42-10

ハローワーク新宿 歌舞伎町庁舎 1 階

▽TEL 03-3204-8609

▽相談日・時間

8 時 30 分～17 時 15 分

(土・日・祝日及び年末年始は休み)

英語・中国語の通訳員が配置されていますが、通訳が必要な場合は完全予約制のため、事前に電話で予約が必要です。

可使用外语的咨询窗口

(7) 东京都法务局内人权咨询处

针对外国人的入权咨询处

▽地点：千代田区九段南 1-1-15
九段第 2 合同庁舎

▽TEL 03-5213-1234

▽指南电话

为了接待不能用流畅日语交流的人权咨询者，设置了专用电话。

TEL：0570-090911

平日：9:00~17:00

(年末年初除外)

(8) 东京观光信息中心

介绍东京的旅游、观光处、交通、都内住宿设施等

①都厅本部（东京都厅第 1 本庁舎 1 楼）

▽开门时间：9:30~18:30

(年末年初、及都厅检修日休息)

▽TEL 03-5321-3077

②羽田机场分所（羽田机场国际线旅客候机楼 2 楼）

▽开门时间：24 小时营业（全年无休）

▽TEL 03-6428-0653

③京成上野分所（京成上野站检票口外）

▽开门时间：8:00~18:30（全年无休）

▽TEL 03-3836-3471

④巴士总站新宿分所

(巴士总站新宿 3 楼)

▽开门时间：6:30~23:00（全年无休）

▽TEL 03-6274-8192

(9) JR 东日本信息站

使用英语・韩语・中国语，提供列车时刻、运费・票价、购票方式及遗忘物品等的信息

▽开门时间：周一~周五 10:00~18:00

(年末年初休息)

▽TEL 050-2016-1603

其他咨询窗口

(1) 市民咨询室 TEL042-338-6806

除了听取大家对市政的要求外，还配有律师，可以接受法律咨询等各种专业咨询（预约制）。请和会说日语的人一起来。专业咨询需要电话预约。

▽地点 市政府 1 楼 市民咨询室

外国語による相談窓口

(7) 東京法務局内人権相談室所

外国人のための入権相談所

▽場所：千代田区九段南 1-1-15
九段第 2 合同庁舎

▽TEL 03-5213-1234

▽ナビダイヤル

日本語を自由に話せない方からの入権相談に応じるため、専用電話を設置。

TEL：0570-090911

平日 9:00~17:00

(年末年始を除く)

(8) 東京観光情報センター

東京の観光、観光地、交通、都内宿泊施設等の案内・紹介

①都庁本部（東京都庁第 1 本庁舎 1 階）

▽開設時間 9:30~18:30

(年末年始・都庁点検日を除く)

▽TEL 03-5321-3077

②羽田空港支所

(羽田空港国際線旅客ターミナル 2 階)

▽開設時間：24 時間営業（年中無休）

▽TEL 03-6428-0653

③京成上野支所（京成上野駅改札口前）

▽開設時間：8:00~18:30（年中無休）

▽TEL 03-3836-3471

④バスタ新宿支所

(バスタ新宿 3 階)

▽開設時間：6:30~23:00（年中無休）

▽TEL 03-6274-8192

(9) JR 東日本インフォライン

英語・ハングル・中国語による列車時刻、運賃・料金、きっぷの購入方法、お忘れ物などを電話で案内

▽開設日時：10:00~18:00

(年末年始を除く)

▽TEL 050-2016-1603

その他相談窓口

(1) 市民相談室 TEL 042-338-6806

市政に対する要望などをお聴きするほか、弁護士による法律相談など各種専門相談（予約制）をおこなっています。日本語を話せる人と一緒にご相談ください。専門相談は電話予約が必要です。

▽場所 市役所 1 階 市民相談室

生活信息电话指南

★多摩市市政府

多摩市関戸 6-12-1 TEL 042-375-8111
<http://www.city.tama.lg.jp/>

●圣迹樱丘站分所 ……………TEL 042-376-8121
多摩市関戸 4-72 (VITA Commune 7 楼)

●多摩中心站分所……………TEL 042-338-5511
多摩市落合一丁目 10 番地 1
(京王多摩中心 SC 2 楼京王多摩中心站东口检票处)

●法律・人权等的专业咨询(要预约)
市民相談室 ……………TEL 042-338-6806

●住民票・户口等

市民科 ……………TEL 042-338-6823

●国民养老金
保险年金科 ……………TEL 042-338-6844

●国民健康保险
保险年金科 ……………TEL 042-338-6824

●介护保险
介护保险科 TEL 042-338-6901

●市税

课税科 ……………TEL 042-338-6821
纳税科 ……………TEL 042-338-6852

●中・小学入学
学校支援科 ……………TEL 042-338-6876

●国际化推进
终身学习推进科 ……………TEL 042-338-6882

●有关健康・急救医疗・母子保健
健康中心 ……………TEL 042-376-9111

●有关保育园・私立幼儿园・儿童
子女养育支援科 ……………TEL 042-338-6850

●有关残疾人
障碍福利科 ……………TEL 042-338-6847

●防 灾
防災安全科 ……………TEL 042-338-6802

●住 宅
都市计划科 ……………TEL 042-338-6817

暮らしのテレフォンガイド

★多摩市役所

多摩市関戸 6-12-1 TEL 042-375-8111
<http://www.city.tama.lg.jp/>

●聖蹟桜ヶ丘駅出張所 TEL 042-376-8121
多摩市関戸 4-72 (ガイタ・コミュニテ7 階)

●多摩センター駅出張所 TEL 042-338-5511
多摩市落合一丁目 10 番地 1
(京王多摩センター SC 2 階京王多摩センター駅
東口改札側)

●法律・人权等の専門相談(要予約)
市民相談室 TEL 042-338-6806

●住民票・戸籍など

市民課 TEL 042-338-6823

●国民年金
保険年金課 TEL 042-338-6844

●国民健康保険
保険年金課 TEL 042-338-6824

●介護保険
介護保険課 TEL 042-338-6901

●市税

課税課 TEL 042-338-6821
納税課 TEL 042-338-6852

●小・中学校入学
学校支援課 TEL 042-338-6876

●国際化推進
文化・生涯学習推進課
TEL 042-338-6882

●健康・医療・母子保健に関すること
健康センター TEL 042-376-9111

●保育園・私立幼稚園・子どもに関すること
子育て支援課 TEL 042-338-6850

●障がい者に関すること
障害福祉課 TEL 042-338-6847

●防 災
防災安全課 TEL 042-338-6802

●住 宅
都市計画課 TEL 042-338-6817

生活信息电话指南

●下水道

下水道科…………… TEL 042-338-6842

●有关倒垃圾的方法

垃圾对策科…………… TEL 042-338-6836

●自行车・交通灾害共同救济制度

道路交通科…………… TEL 042-338-6826

●体育运动

综合体育馆…………… TEL 042-374-2313

水蓝多摩(温水游泳池)…………… TEL 042-338-7667

★生活方面

●自来水

东京都自来水局多摩服务站

・指南电话…………… TEL 0570-091-100

・不能使用指南电话时…………… TEL 042-548-5110

●电

东京电力多摩客户中心

搬家、更改契约内容…………… TEL 0120-995-661

停电、其他询问…………… TEL 0120-995-662

●煤气

○东京煤气 LIFEVAL 南多摩

各项服务…………… TEL 042-373-0210(24小时电话服务)

○东京煤气顾客中心

关于煤气费…………… TEL 0570-002211

(周一~周六 9:00~19:00)(周日及节假日 9:00~17:00)

TEL 042-524-2111

○煤气泄漏时…………… TEL 0570-002299(24小时电话服务)

●电话

NTT 东日本多摩电话服务中心

…………… TEL 116

TEL 0120-603-015

●都税

八王子都税事务所…………… TEL 042-644-1111

●国税

日野税務署…………… TEL 042-585-5661

东京国税局税務相談室…………… TEL 03-3821-9080

★消防・警察

●多摩消防署

多摩市諏訪 1-69…………… TEL 042-375-0119

●多摩消防署多摩中心分所

多摩市鶴牧 1-27-1…………… TEL 042-339-0119

●多摩中央警察署

多摩市鶴牧 1-26-1…………… TEL 042-375-0110

※如果您想联系各派出所及驻在所, 请先拨打多摩中央警察署询问电话。

暮らしのテレフォンガイド

●下水道

下水道課 TEL 042-338-6842

●ごみの出しかた

ごみ対策課 TEL 042-338-6836

●自転車・交通災害共済制度

道路交通課 TEL 042-338-6826

●スポーツ

総合体育館 TEL 042-374-2313

アクアブルー多摩(温水プール) TEL 042-338-7667

★暮らしに関すること

●水道

東京都水道局多摩サービスステーション

・ナビダイヤル TEL 0570-091-100

・ナビダイヤルが利用できない場合

TEL 042-548-5110

●電気のことは

東京電力多摩カスタマーセンター

引越、契約内容の変更 TEL 0120-995-661

停電、その他の問合せ TEL 0120-995-662

●ガスのことは

○東京ガスライフバル南多摩

サービス全般 TEL 042-373-0210

(24時間電話受付)

○東京ガスお客さまセンター

ガス料金について TEL 0570-002211

(月~土 9:00~19:00)

(日・祝日 9:00~17:00)

TEL 042-524-2111

○ガス漏れのと看

TEL 0570-002299

(24時間受付)

●電話のことは

NTT 東日本多摩コールセンター

TEL 116

TEL 0120-603-015

●都税のことは

八王子都税事務所 TEL 042-644-1111

●国税のことは

日野税務署 TEL 042-585-5661

東京国税局税務相談室 TEL 03-3821-9080

★消防・警察

●多摩消防署

多摩市諏訪 1-69 TEL 042-375-0119

●多摩消防署多摩センター出張所

多摩市鶴牧 1-27-1 TEL 042-339-0119

●多摩中央警察署

多摩市鶴牧 1-26-1 TEL 042-375-0110

※各交番および駐在所へは、多摩中央警察署を経由で電話してください。

生活信息电话指南

★医疗・保健

●市立健康中心

多摩市関戸 4-19-5 TEL 042-376-9111

●节假日牙科急诊所（健康中心1楼） TEL 042-376-8009

●儿童晚间诊疗所（健康中心1楼） TEL 042-375-0909

●急诊电话中心（多摩消防署内） TEL 042-375-9999

●東京都南多摩保健所

多摩市永山 2-1-5 TEL 042-371-7661

★邮局

●多摩邮局 TEL 042-374-6425

顾客服务咨询中心 TEL 0120-23-2886

(英语对应)

TEL 0570-046-111(电话费收费)

★其他设施

●多摩市消费生活中心

多摩市永山 1-5 (BERUBU 永山 3 楼)

消费生活咨询 TEL 042-374-9595

出借设施 TEL 042-337-6610

●永山工作处(职业咨询・介绍)

多摩市永山 1-5 (BERUBU 永山 4 楼) TEL 042-375-0951

●TAMA 妇女中心

多摩市関戸 4-72 (VITA Commune 7 楼) TEL 042-355-2110

●TIC 多摩市国际交流中心

多摩市関戸 4-72 (VITA Commune 7 楼) TEL 042-355-2118

暮らしのテレフォンガイド

★医療・保健

●市立健康センター

多摩市関戸 4-19-5 TEL 042-376-9111

●休日歯科応急診療所 (健康センター1階)

TEL 042-376-8009

●子ども準夜診療所(健康センター1階)

TEL 042-375-0909

●急患テレホンセンター (多摩消防署内)

TEL 042-375-9999

●東京都南多摩保健所

多摩市永山 2-1-5 TEL 042-371-7661

★郵便局

●多摩郵便局 TEL 042-374-6425

お客様サービス相談センター

TEL 0120-23-2886

(英語受付)

TEL 0570-046-111(通話料有料)

★その他の施設

●多摩市消费生活センター

多摩市永山 1-5 (ベルブ 永山 3 階)

消费生活相談 TEL 042-374-9595

施設貸出 TEL 042-337-6610

●永山ワークプラザ (職業相談・紹介)

多摩市永山 1-5 (ベルブ 永山 4 階)

TEL 042-375-0951

●TAMA 女性センター

多摩市関戸 4-72 (ヴィータ・コミュニェ7階)

TEL 042-355-2110

●多摩市国際交流センター(TIC)

多摩市関戸 4-72 (ヴィータ・コミュニェ7階)

TEL 042-355-2118

発行 多摩市
編集 多摩市文化・生涯学習推進課
〒206-8666
東京都多摩市関戸 6-12-1
TEL : 042-338-6882
発行日 令和 3 年 3 月

発行 多摩市
編集 多摩市文化・终身学習推進科
206-8666
東京都多摩市関戸 6-12-1
TEL : 042-338-6882
発行日 2021 年 3 月

印刷番号 2-50