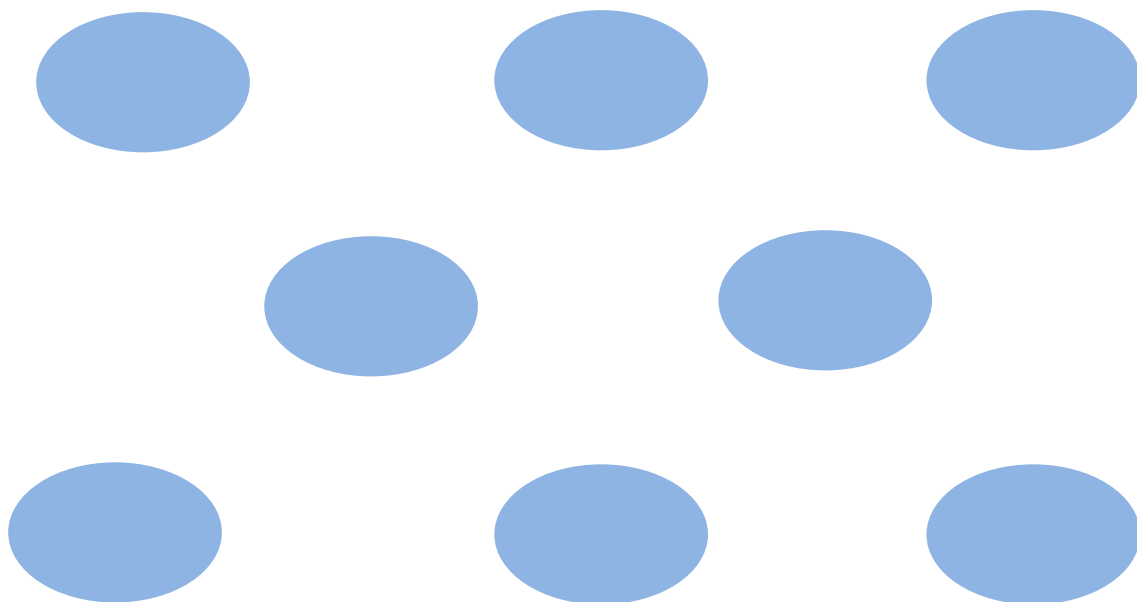


LIVING GUIDE TO TAMA CITY (English)

多摩市の生活情報（英語版）



多摩市

Contents**IN CASE OF EMERGENCY 1**

- (1) Crimes, Theft
- (2) Traffic Accident
- (3) Sudden Illness, Serious Injuries
- (4) Fire
- (5) Earthquake
- (6) Clinics on holidays and after-hours
- (7) Handy expressions in an emergency

HOUSING AND ASPECTS OF EVERYDAY LIVING 5

- (1) Metropolitan Housing and City Housing
- (2) Procedures for relocation
- (3) At times like this
- (4) Various ways of disposing your garbage
- (5) Libraries
- (6) Residents' (Neighborhood) associations

TRANSPORTATION 11

- (1) Public transport
- (2) Bicycles
- (3) Traffic Accidents Mutual Aid System
- (4) Automobiles and Motorcycles

PROCEDURES AT THE CITY HALL 13

- (1) Procedures concerning Resident Record (*Juminhyo*)
- (2) National Pension
- (3) National Health Insurance
- (4) Late-stage Medical Care System for the Elderly
- (5) Nursing Care Insurance
- (6) Different Kinds of Taxation
- (7) Education
- (8) Aspects of Persons with Disability
- (9) Subsidy on Air Pollution Medical Treatment Expense

Health 21

- (1) Adult health
- (2) Maternal and child health

Pregnancy & Child Care 23

- (1) For Expectant Mothers
- (2) Vaccinations
- (3) Tama City Children and Families Support Center "*Tamakko*"
- (4) Day Nurseries, Children's Clubs, Children's Halls
- (5) Allowances Applicable for Children

ADVICE AND COUNSELING IN FOREIGN LANGUAGES 27

- (1) **Tama City International Center (TIC)** Counseling for Foreigners
- (2) Tokyo Foreign Residents' Advisory Center
- (3) General Counseling & Assistance Center for Foreigner
- (4) Tokyo Immigration Office General Information Center for Foreign Residents
- (5) Tokyo Metropolitan Labor Advisory Information Center
- (6) Interpretation Service on Job Placement and Consultation
- (7) Tokyo Legal Affairs Bureau's Human Rights Counseling Center
- (8) Tokyo Tourism Information Center
- (9) JR East Infoline

Additional consulting venue 30

- ・ Citizen's Consultation Office

DAILY LIVING TELEPHONE DIRECTORY 31**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 11

- (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 13

- (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 21

- (1) 成人保健
- (2) 母子保健

妊娠と育児 23

- (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 27

- (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) 東京都法務局内人権相談室
- (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 30

- ・ 市民相談室

暮らしのテレフォンガイド 31

IN CASE OF EMERGENCY

Dial
110 Police
119 Fire Department

(1) CRIMES, THEFT

- ① Dial 110. Tell your name and address.
- ② Describe the stolen article(s) and explain the situation.
- ③ If your bank book or cash cards are stolen, you should immediately report it to the bank and have the cards cancelled.

(2) TRAFFIC ACCIDENT

- ① Dial 110 to report an accident. Then, if anyone has been injured, dial also 119.
※If you had an accident, no insurance money will be paid unless you have reported the accident to the police, so please be sure that you do report it.

(3) SUDDEN ILLNESS, SERIOUS INJURIES

- ① Dial 119 and say “*Kyubyu desu*” (meaning sudden illness) or “*Kega desu*” (for injuries)
- ② Tell your name, address and land marks to your place.
- ③ Tell the status of 'injury' and 'illness'. Also, the number of persons.
- ④ Have your Health Insurance Card and money ready, and wait.
- ⑤ When the ambulance siren approaches, go outside and lead the car.
 - The ambulance must be used when urgent treatment is needed for serious injury and illness.

(4) FIRE

- ① Dial 119 and say “*Kaji desu*” (meaning Fire!).
- ② Don't panic! Stay calm and clearly specify the following:
 - place of incident
 - what exactly is burning
 - if anyone is trapped inside
 - if anyone is injured

★How to prevent fire outbreaks

1. Check electricity and gas mains before you go to sleep or leave home. Particularly in winter, please take extra care to check and switch off the heater.
2. Do not leave flame behind when you use oil for cooking. Make sure all flames are put off before you leave.
3. Red fire extinguishers are placed in apartments and dormitories. It is very helpful to put off initial fire. You should ask a concierge or a dormitory caretaker beforehand to learn how to use it.

(5) EARTHQUAKE

Japan is a country where earthquakes occur frequently. However, daily preparedness and measure minimizes damage.

- ① Common Precautions
 - Prevent furniture from toppling. Protect yourself.
 - Make sure you know where the refuge points are and how to contact your family.
 - Prepare emergency supplies such as drinking water (3 liters per day for one person), foods and fuel for at least three days. Also, it would be best to check and change them periodically.

緊急の場合

電話番号
警察：110番
消防署：119番

(1) 犯罪、盗難

- ① 110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

- ① 110番をして事故を知らせ、けが人がいたら119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

- ① 119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

- ① 119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。
 - け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。

IN CASE OF EMERGENCY

② Information in case of emergency

Information will be announced from the city disaster preventive measures office through the emergency administration radio and will be also broadcasted on Tama TV.

You can also listen to the information broadcasted through the city emergency radio by dialing 042-338-6910, which is an answerback system.

③ Evacuation sites in case of emergency

The public elementary and junior high schools in the city are designated as evacuation sites where these school gymnasiums as temporary shelters in case of disaster such as earthquakes and other calamities; district disaster prevention warehouses have been set-up for storage of emergency supplies.

★Ten points to remember in an earthquake

1. When you feel a jolt, ensure your own safety immediately
2. Keep calm. Check the origin of a fire and put it out without delay.
3. If you panic, your actions may cause you injuries.
4. Open windows and doors to ensure you have a way out.
5. Do not rush outside as falling objects may hurt you.
6. Stay away from gates and fences.
7. Take proper actions based on accurate information.
8. Check the safety of your family and neighbors.
9. Cooperate with each other for rescue and first aid.
10. Make sure the circuit breaker and gas mains are turned off before you leave to evacuate.

(6) CLINICS ON HOLIDAYS

■Medical Treatments on Holidays

Treatments limited to internal medicine, pediatrics and minor injuries are available at the assigned holiday clinics in Tama City from 9:00 am to 5:00pm on Sundays, National holidays, the year-end and New Year holidays (Dec. 29th ~ Jan. 3rd). The schedule of rota of doctors is published in 'Tama Koho' every 5th of the month (on the 1st in January and April) and 20th of the month, and in 'Tama City Official website' (<http://www.city.tama.lg.jp/>).

Treatment is limited to emergency cases only.

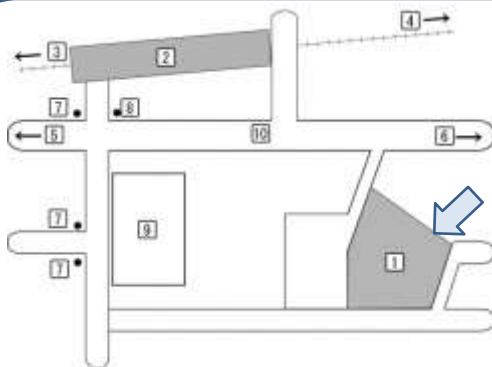
Please do not forget to bring your Health Insurance Card and be sure to visit on scheduled time.

◆Map of Tama City Health Center

Tel. 042-376-9111

※Five-minute walk from Seiseki Sakuragaoka Station

※Please use bus or other public transport as parking space is limited.



- | |
|-------------------------------|
| ① Tama City Health Center |
| ② Seiseki Sakuragaoka Station |
| ③ to Hachioji |
| ④ to Shinjuku |
| ⑤ to Takahata Fudo |
| ⑥ to Kawasaki |
| ⑦ Bank |
| ⑧ Police Box |
| ⑨ VITA Commune |
| ⑩ Kawasaki Road |

- | |
|-------------|
| 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ヴァイタ・コミュニェ |
| ⑩川崎街道 |

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が、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 グラッときたら身の安全
- 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) 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。

IN CASE OF EMERGENCY

The following emergency medical treatments after regular business hours and holidays are held at the "Tama City Health Center". Please phone first before visiting and make sure to bring your Health Insurance Card or Infantile Medical Card.

- ① Children's After-Hours Clinic Tel. 042-375-0909
Accepted are only children aged 15 years and below requiring examination due to family doctor's absence upon sudden illness.
- Consultation day/time: Daily (throughout the year) 7:00pm~9:45pm
 - Medical treatment : Pediatrics
 - Those aged 16 years and above are not accepted.

- ② Emergency Dental Clinic on Holidays Tel. 042-376-8009
Emergency dental treatment is given during daytime on holidays.
- Consultation days: Sunday, public holidays and the year-end and New Year holidays
 - Consultation hours : 9:00 am~3:30 pm

- ③ Medical Institutions Telephone Guide
A 24-hour telephone guide system of medical treatment institutions. Please follow the instructions given to you and proceed to the hospital directly. For cancellation, please make sure to contact the hospital.

【Assistance is available in Japanese only】

- Emergency Telephone Center
(inside the Tama Fire Department) Tel. 042-375-9999
- Tokyo Fire Department Emergency Consultation Center
From a cellular phone, PHS, push-button phone #7119
Tel. 042-521-2323

【For Assistance in Foreign Languages】

- Tokyo Metropolitan Medical Institution Information (Himawari)
Tel. 03-5285-8181

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

- 東京消防庁救急相談センター
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/>

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp>

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

1	ケイサツ 警察	Police	<i>Keisatsu</i>
2	トウナン 盗難「どろぼうです。」	Robber	<i>Dorobo desu</i>
3	キウジヨ 救助「たすけてください。」	Help me	<i>Tasukete kudasai</i>
4	シヨウボウシヨ 消防署	Fire Department	<i>Shobosho</i>
5	カジ 「火事です。」	Fire	<i>Kaji desu</i>
6	キウビョウ 「急病です。」	(He) has been ill suddenly.	<i>Kyubyo desu</i>
7	「ケガをしています。」	(I am) injured.	<i>Kega o shite imasu.</i>
8	キウキウシヤ 「救急車をよんでください。」	Please call an ambulance.	<i>Kyukyusha o yonde kudasai</i>
9	デンワ 「～に電話したい。」	I want to phone ---	<i>--- ni denwa shitai</i>
10	デンワ 「～に電話してください。」	Please phone ---	<i>--- ni denwa shite kudasai</i>
11	ネツ 熱がある	(I) have a fever.	<i>Netsu ga aru</i>
12	サムケ 寒気がする	(I) have a chill.	<i>Samuke ga suru</i>
13	アセ 汗をかく	(I) have sweats.	<i>Ase o kaku</i>
14	カラダ 体がだるい	(I) feel languid, heavy.	<i>Karada ga darui</i>
15	めまいがする	(I) feel dizzy.	<i>Memai ga suru</i>
16	ミミ 耳なりがする	(My) ears are ringing.	<i>Miminari ga suru</i>
17	ネム 眠れない	(I) can't sleep.	<i>Nemurenai</i>
18	メ 目がかすむ	(My) eyes are blurred.	<i>Me ga kasumu</i>
19	ハナ 鼻がつまる	(My) nose is blocked.	<i>Hana ga tsumaru</i>
20	ハナヂ 鼻血が出る	(My) nose bleeds.	<i>Hana-ji ga deru</i>
21	ハナミズ 鼻水が出る	(I) have a runny nose.	<i>Hana-mizu ga deru</i>
22	ハ 吐いた	(I) vomited.	<i>Haita</i>
23	チ 血を吐いた	(I) spit/vomited blood.	<i>Chi o haita</i>
24	セキ せきが出る	(I) have a cough.	<i>Seki ga deru</i>
25	クシャミ くしゃみが出る	(I) sneeze.	<i>Kushami ga deru</i>
26	ハキケ 吐き気がする	(I) feel nauseated/sick.	<i>Hakike ga suru</i>
27	タン たんが出る	(I) cough up phlegm.	<i>Tan ga deru</i>
28	ドウキ どうきがする	(I) have palpitation.	<i>Douki ga suru</i>
29	イキギ 息切れがする	(I) am short of breath.	<i>Ikigire ga suru</i>
30	ムネ 胸やけがする	(I) have heartburn.	<i>Muneyake ga suru</i>
31	シヨクヨク 食欲がない	(I) have no appetite.	<i>Shokuyoku ga nai</i>
32	イタ ...が痛い	(My) --- hurts.	<i>--- ga itai</i>
33	キ 切り傷	a cut	<i>Kiri-kizu</i>
34	キズ すり傷	a graze, a scratch	<i>Suri-kizu</i>
35	サ 刺し傷	a stab, a punctured wound	<i>Sashi-kizu</i>
36	ヤケド	a burn	<i>Yakedo</i>
37	コッセツ 骨折	a fractured bone	<i>Kossetsu</i>
38	ダクキユウ 脱臼	a dislocation	<i>Dakkyu</i>
39	ねんざ	a sprain	<i>Nenza</i>
40	ダボク 打撲	a bruise	<i>Daboku</i>
41	ジ 痔	hemorrhoids, piles	<i>Ji</i>
42	シユツケツ 出血	bleeding, loss of blood	<i>Shukketsu</i>

HOUSING AND DAILY MATTERS

(1) METROPOLITAN HOUSING AND CITY HOUSING

① Metropolitan Housing Vacancies (announced 4 times a year) Tokyo Metropolitan Housing Supply Corporation Metropolitan Housing Recruitment Center Tel. 03-3498-8894

●Application requirements

• Applicants must be adult including married persons under the age of twenty who currently live in Tokyo as mid and long-term residents. Must also meet either (1) or (2) requirements, and can prove it by presenting a certified copy of Resident Record:

(1) Must be permanent residents including special permanent residents, and their spouse or children, spouse or child of Japanese national, and long-term residents.

(2) Those legal residents not specified in the above (1) who have been given permission to reside in Japan for more than one year at the time of application.

For people who are married under the age of twenty including those who are getting married and will have their name enter into the family register before processing the moving-in procedures.

Moreover, there are restrictions in the number of years of residency in Tokyo depending on the type of housing vacancies.

- As a rule, applicants must file their application with family members living in the same household and have completed the Basic Resident Registration with proper permission to reside in Japan. (Those who are getting married, their name must be entered into the family register before processing the moving-in procedures.)
- Income must be within the stipulated level.
- Experiencing difficulties in finding housing.

② Metropolitan Housing Allocation to the City and Municipal Housing Vacancies Urban Planning Section Tel.042-338-6817

※In principle, metropolitan housing allocation for Tama City residents is being done after the above metropolitan housing vacancies recruitment. Therefore, Tama City residents can apply to both if there is any vacancy.

※Municipal housing recruitment is not held regularly.

●Application requirements

• Applicants must be adult including married persons under the age of twenty who currently live in Tama City (for municipal housing, applicant must have lived continuously in Tama City for one year or longer). Must also meet either (1) or (2) requirements, and can prove it by presenting a certified copy of Resident Record:

(1) Must be permanent residents including special permanent residents, and their spouse or children, spouse or child of Japanese national, and long-term residents.

(2) Those legal residents not specified in the above (1) who have been given permission to reside in Japan for more than one year at the time of application.

For people who are married under the age of twenty includes those who are getting married and will have their name enter into the family register before processing the moving-in procedures.

Moreover, there are restrictions in the number of years of residency in Tama City depending on the type of housing vacancies.

- As a rule, applicants must file their application with family members living in the same household and have completed the Basic Resident Registration with proper permission to reside in Japan. (Those who are getting married, their name must be entered into the family register before doing the moving-in procedures.)
 - Income must be within the stipulated level.
 - Experiencing difficulties in finding housing.
- ※If you have difficulties understanding Japanese, please bring someone with you who can understand Japanese well.

住まい・生活に関すること

(1) 都営住宅・市営住宅

①都営住宅の募集 (年4回)
東京都住宅供給公社
都営住宅募集センター TEL 03-3498-8894

●応募できる条件

• 中長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都営住宅地元割当および市営住宅空家募集
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営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。

※市営住宅は不定期です。

●応募できる条件

• 中長期在留者で市内に居住 (市営住宅は市内に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。

HOUSING AND DAILY MATTERS

(2) WHAT TO BE DONE UPON RELOCATION

① Water

- When using it for the first time or when stopping
Contact Customer Center of Bureau of Waterworks Tokyo Metropolitan Government in advance.
- For inquiries and processing of applications such as when moving or changing of contract:
Customer Center, Bureau of Waterworks Tokyo Metropolitan Government)
From landline phone: Tel. 0570-091-100 (automated attendant)
From all telephones including handyphone: Tel. 042-548-5110
Hours: 8:30am~8:00pm (Closed on Sunday and public holidays)

② Gas

- When using it for the first time or when stopping
When the day of moving is decided, apply to Tokyo Gas to start using or stopping the use of gas.
- Contact
Tokyo Gas exclusive line for house-moving
Tel. 0570-002230 (automated attendant)
Tokyo Gas Customer Service Tel. 042-524-2111
※For propane gas, confirm at your real estate agent, etc.

③ Electricity

- When using it for the first time
Lift the circuit breaker and check that the electricity is coming through. Fill in the application form attached to the breaker with your name, address and the date you started using the electricity, then send it to Tokyo Electric Power Company.
- When you stop using the utility
Contact Tokyo Electric Power Company (TEPCO) in advance.
- Where to go
Tama Customer Center of Tokyo Electric Power Company
Tel. 0120-995-661
9:00am - 5:00pm Monday through Saturday (except holidays)

④ Installing a new telephone or relocating

NTT East Tama Call Center Tel. 0120-116-000 Tel. 116

When installing a new telephone, apply in your nearest NTT Office. After signing the installation contract, apply for the day of installation. Then you will be told of your new telephone number and the installation will be made.

To apply for the installation of a telephone, you will need to show valid official identifications to verify your name and address. Also, fees for installation, contract and undertaking will have to be paid.

⑤ Postal Service

If you submit your notification of your change of address to the Post Office, items addressed to you will be forwarded to your new address. The forwarding period is one year from the date of notification.

* For further information, contact nearby post office.

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

N T T 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ので、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。

HOUSING AND DAILY MATTERS

- ⑥ Paying for public services and utilities
Electricity, gas, water and telephone bills can be paid at banks and Post Offices. It is convenient to have the bills paid automatically from your account. To arrange for this, you will need to show your bills, your bank or Post Office passbook and seal (name stamp or *inkan*). Payment may also be made at some convenience stores.

(3) When you encounter the following:

① Water leakage

- If you are living in an apartment, condominium or rental housing, contact the caretaker or the administrating company of the building.
- If you own a house, contact the Tokyo Metropolitan designated plumber in your area.

※Waterworks Bureau Customer Center Tel. 042-548-5110
Tel. 0570-091-100 (automated attendant)

② If you smell gas

- ※ Contact Tokyo Gas immediately regardless of holidays or off hours.
Tokyo Gas Customer Center Tel. 042-524-2111
Tel. 0570-002299 (automated attendant)

- Open doors and windows wide to let the gas out.
- Turn off all gas appliances and the gas stopper.
- Turn off also the gas at the meter.
- Never use fire under all circumstances.
- Do not touch the switches of any electrical appliances: turning a switch on or off can cause a gas explosion.

③ When electricity does not work at home

TEPCO Customer Center Tel. 0120-995-662

If you use more electricity than the rated amperage or if the cord of an electrical appliance has short-circuit, the circuit breaker will trip to cut off the electricity. If the breaker has blown due to over use of electricity, then reduce the number of appliances you are using. If an electrical cord has been short-circuited, unplug the appliance in question before raising the breaker. (In older types, replace the fuse.)

If your breaker trips a lot, you can have your amperage changed. Contact Tokyo Electric Power Company (TEPCO). The basic charge in your monthly electricity will change.

(4) VARIOUS WAYS OF DISPOSING YOUR GARBAGE

Garbage Management Section (inside the ECO Plaza Tama)
Tel.042-338-6836

※For details, refer to "How to Sort out and Dispose of Garbage in Tama City" and "Calendar for Collecting Garbage and Recyclable Items" (Available in English, Chinese and Korean languages)

① Burnable garbage

Raw/kitchen garbage, wastepaper, dirty plastics, rubber, leather, etc.

◆How to dispose:

Put into a prepaid garbage bag (yellow colored) designated by Tama City, and fasten.

② Non-burnable garbage

Glass, pottery, aluminum, etc.

◆How to dispose:

Put the items in a prepaid garbage bag (pink colored) designated by Tama City, and fasten.

住まい・生活に関すること

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。

(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・ガス栓を閉めてください。
- メーターガス栓も閉めてください。
- 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。(古いタイプの場合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・ハンブル)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・アルミホイールなど

◆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。

HOUSING AND DAILY MATTERS

住まい・生活に関すること

③ Small home appliances, metal goods

Electrical appliances and products made mainly from metals approximately not more than 60cm in size, weighing less than 5kg. Items subject to Home Appliance Recycling Law and personal computers are excluded.

◆How to dispose:

Put the item in a transparent or translucent bag and indicate **Tama City** on it.

④ Plastics

Clean plastics

◆How to dispose:

Put the items in a prepaid garbage bag (transparent) designated by Tama City, and fasten.

⑤ Recyclable Resources

Cans, bottles, PET bottles, old papers, old cloths, etc.

◆How to dispose

[Bottles, cans, PET bottles]

Wash, clean and dry them before putting out.

[Newspapers, cardboards or carton boxes, magazines and other recyclable papers]

Bundle them with strings, respectively.

[Old Cloth]

Put them in a transparent plastic bag and fasten tightly.

⑥ Hazardous Waste

Batteries (manganese, mercury, alkaline), thermometer, fluorescent tube, spray tube, lighter.

◆How to dispose:

[Batteries, thermometers]

Put them as they are in a transparent plastic bag.

[Fluorescent tubes]

Restore it into the original cylinder or box in order to prevent from breaking.

⑦ Oversize Garbage (Must request for collection)

Exclusive Line for Oversize Garbage Tel.042- 375-9713

[Home appliances, bed, desk, furniture like chest drawer, carpet, mattress, bicycle, bedding, etc.]

◆Regular Collection Method

Be sure to make a request to the city by 3:00 pm on the previous day of collection. (If the previous day of collection is Sunday or holiday, then one more previous day.) Then, purchase the sticker for collection, write your name and attach in the oversize garbage where it can be easily seen. (Up to three items at one time).

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。

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かならず『粗大ごみ専用ダイヤル』（TEL042-375-9713）に申し込んでください。

※Before purchasing stickers, please be sure to request for pick-up by calling on the exclusive line "Sodai Gomi Senyo Dial" (Tel. 042-375-9713).

HOUSING AND DAILY MATTERS

◆Method of bringing in directly to the Incineration Plant

〈※Bringing in the garbage directly is limited on weekdays and the 4th Sunday〉

Bringing in the oversize garbage directly on the day of application is possible. However, you have to bring it from 8:30 to 11:30am and 1:00 to 4:30pm.

For application on bringing in every 4th Sunday:

In case Friday falls on holiday please make your application by 5:00pm before that day.

Call the exclusive line "Sodai Gomi Senyo Dial" (Tel. 042-375-9713) to apply.

⑧ Others

Refrigerator, washing machine, television, air-conditioner, freezer, clothes dryer and personal computer are not collected by the city.

If you are buying a new one, please ask the store to collect the old one. Or, ask the Waste Disposal Undertakers.

As for personal computers, ask The PC 3R Promoting Foundation (Tel.03-5282-7685 <http://www.pc3r.jp/>)

(5) Libraries

① Libraries in Tama city

Collections of books, magazines and newspapers written in foreign languages are available.

■ Tama City (Main) Library

Location: 2-29 Ochiai Tel. 042-373-7955

■ Higashi-terakata Library

Location: 626-7 Higashi-terakata Tel. 042-371-2242

■ Toyogaoka Library

Location: 5-6 Toyogaoka Tel. 042-374-6581

■ Sekido Library

Location: 2F, The Square, 1-1-5 Sekido Tel. 042-371-1004

■ Hijirigaoka Library

Location: 1F, Hijirikan, 2-21-1 Hijirigaoka Tel. 042-339-7333

■ Nagayama Library

Location: 3F, Bellebs Nagayama, 1-5 Nagayama Tel. 042-337-6211

■ Karakida Library

Location: 1F, Shobukan, 6-14 Tsurumaki Tel. 042-338-0660

Library with local materials (related to Tama City) and administrative materials

Office of Administrative Resources

Location: 6-12-1 Sekido Tel. 042-338-6888

② For those wishing to use Tama libraries for the first time

● Those who live, work or study in the city are eligible to borrow books.

● Those wishing to use Tama libraries for the first time are requested to make a user card. Please bring such identification documents to confirm your name, address, and date of birth such as ID card (resident card or special permanent resident certificate), My number card (individual number card), Driver's license, Health insurance card and Student card.

Note: The workers and students are also required to bring documents evidencing their current place of work or study.

住まい・生活に関すること

◆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) 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・在学が確認できる書類等も必要です。

HOUSING AND DAILY MATTERS

(6) Residents' (Neighborhood) associations

Community and Life Section
Tel. 042-338-6828

Joining your Residents' (Neighborhood) association is the first step to safe and secure living. In case of "what if" time such as a disaster, let's regularly participate in community association activities, deepen communications with neighbors, and strengthen "community ties."

◆How to join Residents' (Neighborhood) association

Please apply directly to your local Residents' (Neighborhood) association. If you are not sure, please contact the Community and Life Section.

住まい・生活に関すること

(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。

(1) Public transportation

① Train and Monorail

The lines that pass throughout the city are Keio Line (Seiseki Sakuragaoka Station), Keio Sagami Line (Nagayama Station and Tama Center Station) and Odakyu Tama Line (Nagayama Station, Tama Center Station and Karakida Station) and Tama City Monorail (Tama Center Station).

Please make sure to check what type of train such as local, express, and semi-express, are you getting on as some trains do not stop in some stations.

② Bus

Buses with different destinations stop at the same bus stop. You should either check the destination or the route number beforehand, or ask the driver when you board. Also, bus fare varies depending on the distance traveled; ask the driver or check the board at the bus stop. (However, there may be time when the bus is delayed due to traffic conditions, etc.)

③ Taxi

◆How to take a taxi

- Stopping an empty taxi on the street.
- Waiting at the station taxi stand.
- Calling a taxi by phone.

Keio Taxi	Tel. 042-374-9966
Asuka Kotsu Newtown	Tel. 0120-59-9933
Odakyu Kotsu Minami Tama	Tel. 0120-59-1123

(2) Bicycles

Roads and Traffic Affairs Section Tel.042- 338-6826

① Registration

When purchasing a bicycle, be sure to do theft-preventive registration at the shop. Don't pick up nor ride an abandoned bicycle because it might have been a stolen one.

② Abandoned bicycles

Bicycles that are left in the bicycles parking prohibited area around Seiseki Sakuragaoka Station, Tama Center Station, Nagayama Station and Karakida Station shall be removed at any time. Also, bicycles left for more than seven days in a public place such as bicycle parking lot and streets shall be removed and kept at certain storages for 60 days. Those not claimed within this period shall be disposed.

③ Storage for Abandoned Bicycles, etc.

◆Tama-shi Daiichi Hochi Jitenshato Hokanbasho

1-26-1 Toyogaoka, Tama City
(under the railway near Tama Center Station) Tel. 042-374-8688

- Bicycles removed around Tama Center Station, Nagayama Station and Karakida Station

◆Tama-shi Daisan Hochi Jitenshato Hokanbasho

4-40-1 Sakuragaoka, Tama City (Along Okurigawa river bank near Seiseki Sakuragaoka Station) Tel.042-374-5300

- Bicycles removed around Seiseki Sakuragaoka Station

▽Hours for Claiming

Monday to Saturday 8:00am~5:00pm
(Except on public holidays and Dec. 29 to Jan. 3)

▽Necessary things to bring when claiming

- Identification card (Driver's license, student's ID, national health insurance card, etc.)
- Bicycle key, removal fee (Bicycle 2,000 yen; Small bike 3,000 yen)

(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

- 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) The Traffic Accident Mutual Aid System

Roads and Traffic Affairs Section Tel. 042-338-6826

This is a mutual aid system supported by all the cities, towns and villages in the Metropolitan area of Tokyo, whereby the residents provide assistance to those who suffered physical injury in a traffic accident. One application is valid for one year and the yearly subscriptions are: A-plan 1,000 yen; B-plan 500 yen. Subscription in the middle of the fiscal year is effective the next day after filing the application until March 31 of the following year. The system is open to all who are residents of the city, town or village and have completed their resident's registration. Subscribers who are injured in a traffic accident and received medical treatment shall be given a certain compensation.

(4) Automobiles and Motorcycles

① Driver's License

Fuchu Driver's License Center
3-1-1 Tama-cho, Fuchu City Tel. 042-362-3591

An International Driver's License issued abroad is valid for one year. When your international license expires, you must either change your foreign license for a Japanese driver's license, or obtain a new driver's license.

▽When a foreign license can be exchanged for a Japanese license

If you are a resident in the country where you obtained your driver's license for 3 months or more after obtaining the license, and if the license is still valid, you can transform it into a Japanese license just through paperwork and an aptitude test.

Depending upon paper examination, the renewal may be difficult. So, go direct to the Driving Test Center and ask by yourself.

▽To obtain a new Japanese license

There are written and practical test for both a provisional and full license. The written test may be taken in either Japanese or English.

※For further information, inquire at Fuchu Driver's License Center.

② Registration and scrapping of vehicles

Type of vehicle	Where to go
Small bike (125cc and smaller) Small special vehicles	Taxation Section, City Hall Tel. 042-338-6832
Light vehicle (3 or 4 wheels) (Below 660cc)	Light vehicle Inspection Asso. Tokyo Office Tama Branch Asahi-machi 3-16-22, Fuchu City Tel. 050-3816-3104
Light autobicycle (over 125 upto 250cc) Small two-wheeled auto vehicle (over 250cc) Ordinary vehicle (4- wheels)	Tama Automobile Inspection & Registry Office 3-30-3 Kita, Kunitachi City Tel. 050-5540-2033

(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がありますので、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

PROCEDURES AT THE CITY HALL

Tama City Hall

6-12-1 Sekido, Tama City Tel. 042- 375-8111 (Trunk line)

Monday to Friday 8:30am to 5:00pm

One Saturday and partially open on Sunday (once) in a month

8:00am to 12:00pm, 1:00 to 5:00pm

Please consult us for the exact opening date and the available services.

(1) Procedures concerning Resident Record

Citizens' Affairs Section Tel.042- 338-6823

① A notification of moving

▽When you move outside Tama City to other cities or outside Japan

→Report of a change of address

※A certificate of transference will be issued (except when moving out of Japan).

▽When moving within Tama City →Report of a change of address

<Required documents>

・ Residence card or special permanent resident certificate of all the members who will change the address

・ Notification card or "My Number" (Individual Number) card

▽When moving into Tama City from other cities or overseas

→Report of a change of address

<Required documents>

・ Residence card or special permanent resident certificate of all the members who will change the address

・ Notification card or "My Number" (Individual Number) card

・ A certificate of transference (when moving in from overseas, please bring your passport).

② A notification concerning special permanent resident

▽Special permanent resident permit application (such as by birth)

▽Matters related to issuance of card on renewal period of special permanent resident certificate

<Required documents>

・ Certificate of special permanent resident

・ 1 photo (4cm x 3cm size, 16 years old and over)

・ Passport (passport holder)

・ Documents showing the changes such as when changing name

・ Certificate of loss of items (when lost outdoors)

※Application and issuance of the Residence Card is being held at the Immigration Office.

③ Notification of Birth (if born in Japan)

▽Period of notification

Report of birth should be made within 14 days including the day of birth

▽Person making the notification

The father or mother

▽Place of notification

The report should be made at the district in which the child was born, or the district in which the person making the report lives.

▽Necessary documents

・ Notification form 1 copy

(Form with birth certificate attached are available from the hospital)

・ Maternal and Child Health Handbook

・ Insurance Card in case of those with National Health Insurance

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 住居地の届出

▽多摩市から他区市町村または国外に引越しをする時→転出局

※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しをする時→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事

<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

PROCEDURES AT THE CITY HALL

④ Notification of Death (if died in Japan)

▽Period of notification:

Report of death should be made within seven days after confirmation of death

▽Person making the notification:

A family member or other related person living with the family.

▽Place of notification:

The report should be made at the district where the death occurred or the district in which the person making the report lives.

▽Necessary documents:

- Notification form 1 copy
(An Examination Report issued by a hospital doctor is necessary)
- Insurance Card in case of those with National Health Insurance

⑤ Notification of Marriage, Divorce, etc.

The necessary documents differ depending on your nationality, so be sure to inquire at Family Registries of Citizens' Affairs Section beforehand.

⑥ Certificate of Receipt of Notification

If the proof of notification such as of birth, death and marriage is needed, request for issuance of the report of acceptance certificate.
(*At the office where you had it registered or reported).

⑦ Seal Registration

You should apply in person by bringing your necessary documents such as Residence Card and the seal of your name registered on your Basic Resident Registration.

To receive a Certificate of Seal Impression, you should apply by presenting your Citizen Card or Seal Registration Card.

※Those who submitted ③Report of Birth, ④Report of Death, ⑤Report of Marriage and Report of Divorce will have to report to their native country without fail. Contact the country's consulate or embassy in Japan regarding how to file a report.

⑧ Branch Offices of the City Hall

◇Seiseki Sakuragaoka Station City Hall Branch Tel. 042-376-8121
7F, VITA Commune, 4-72 Sekido, Tama City
Monday to Friday and Sunday 8:30am to 5:00pm
Certain limited services are available on Sunday.

★Closed on Saturday, national holidays, year-end and New Year holidays

※ If a holiday falls on Sunday, the services are available.

◇Tama Center Station City Hall Branch Tel. 042-338-5511
1-10-1 Ochiai, Tama City (2F, Keio Tama Center SC)
(East Exit Ticket Office side at Keio Tama Center Station)

Monday to Friday and Saturday 8:30 am ~ 5:00 pm
Certain limited services are available on Saturday.

★Closed on Sunday, national holidays, the year-end and New Year holidays, and during the day of inspection of facilities

※If a national holiday falls on Saturday, the services are available.

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。

(2) National Pension

Insurance and Pension Section Tel.042- 338-6844

The main purpose of the National Pension is to ensure a secure living by the provision of a pension for old age, disability and death. Persons required to subscribe are those between the ages of 20 and 60 who have completed their Basic Resident Registration in Tama City, and not enrolled in any other public pension plan such as the Welfare Pension. However, to receive a pension you must have paid subscriptions for at least 10 years before you reach the age of 60. For details, please ask the Insurance and Pension Section at the City Hall.

(3) National Health Insurance

Insurance and Pension Section Tel. 042-338-6824

The National Health Insurance (NHI) is a system originated from the spirit of mutual support. It is financed by individual contributions of every NHI members based on their income in order to lessen the financial burden when they incurred unexpected expenses due to sudden illness or injury. Subscribers to the NHI need to pay only 30% of the cost of medical treatment for illness or injury.

① Eligibility

As a general rule, you are eligible to join the NHI if you have completed the Basic Resident Registration in Tama City; that your settlement have been recognized to some extent and that you fall under any of the following requirements.

- ▽Your residence permit allows you to remain in Japan for a total of three months or more from your date of entry.
- ▽You are the child of a subscriber to the National Health Insurance and are newly registered on account of your birth
- ※Persons with short-term residence permit are excepted.

② How to join the plan

If the conditions necessary for subscription apply to you, you should submit the following documents within 14 days.

- ▽When you come to live in Tama City (When you enter the country):
Residence Card, seal (or signature)
- ▽When you leave the health insurance plan of your place of work (or you become non-dependent)
Certificate of Loss of Right to Health Insurance, seal (or signature), Resident Card, a document containing an Individual Number (“My Number”)
- ▽National Health Insurance Tax
Taxes as per the number of its member and their respective income will have to be paid.
- ▽High Cost Medical Fee
When high cost medical fee is borne by oneself, a part of it may be paid back.
- ▽Lump Sum Childbirth Allowance, Funeral Expenses
When a delivery is made, and when the health-insured person is dead, the specified lump sum will be paid.

(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っ出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。

▽When you are involved in a traffic accident

Even when you are injured by a third party's act, such as a traffic accident, you can see a doctor using the National Health Insurance. In that case, please be sure to report it to the person in charge of National Health Insurance.

Please note that if a settlement is made or the treatment costs are received from the other concerned party before reporting to the National Health Insurance, you will not be able to receive medical treatment under the National Health Insurance.

(4) Late-stage medical care system for the elderly

Insurance and Pension Section Tel. 042-338-6807

The late-stage medical care system for the elderly is for people aged 75 years and over (for those with certain disabilities 65 years and older).

When you become 75 years old, you shall withdraw from your previous medical insurance (the National Health Insurance, Company Health Insurance, etc.) and move to the Late-stage medical care system for the elderly.

▽Eligible persons

Those who are listed in the Basic Resident Register and have a status of residence for more than three months.

Or, those between the ages of 65 and 74 years old who have been certified as having a certain disability through application.

▽Insurance premium

The insurance premium shall be charged to each insured person. The insurance premium is determined according to the income, and is paid by direct debit from the pension, using cash payment form, or account transfer.

(5) Nursing Care Insurance

Long-term insurance system is a program supported by society as a whole for the elderly people who become in need of nursing and support for daily life. In principle, all residents aged 40 years old and above should enroll in this program.

On nursing care insurance service

Examination and certification in-charge Tel. 042-338-6907

▽Type of services

Nursing care services, in-home services, institutional care services and others

▽How to avail the services

Please file an application for approval to the Insurance and Pension Section

▽Fee for services

In principle, the user is liable for 10% to 30% of the actual cost incurred on the used services.

On nursing care insurance premium

Nursing insurance in charge Tel. 042-338-6901

▽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) 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

PROCEDURES AT THE CITY HALL

▽Insurance premium

- Type 1 insurance holders (65 years old and above)
The city decides on the amount of premium depending on the income level. It will be deducted from the pension or a notice of payment will be sent to pay the premium individually.
- Type 2 insurance holders (40 to 64 years old medical treatment insurance subscriber)
The insurance premium depends on the insurance premium calculation method of the current medical health insurance. A lump sum is paid together with the medical treatment insurance premium.

(6) Kinds of Taxation

Taxation Section

- ① Resident Taxes (City Tax and Metropolitan Tax) Tel. 042-338-6821
As of January 1st of the year, those who have address in Tama City and those who have their office or their enterprise in Tama City will have to make reports, even if no income. Otherwise, no certification of tax exemption shall be issued immediately.
- ② Income Tax (National Tax)
This is assessed on all personal income for the year. You must file an income tax return.
★Hino Tax Office 6-36-2 Mangajji, Hino City
Tel. 042-585-5661
- ③ Property Tax (Municipal Tax) Tel. 042- 338-6834/042-338-6838
Persons owning land, building, or depreciable assets as of the 1st of January.
- ③ Urban Planning Tax (Municipal Tax)
Tel. 042-338-6834/042-338-6838
Persons owning land or building as of the 1st of January
- ④ Automobile Tax (Category based) ※Metropolitan Tax
Persons owning an automobile as of the 1st of April
★Tokyo Metropolitan Motor Vehicle Tax Call Center
Tel. 03-3525-4066
- ⑥ Light Automobile Tax (Category based) ※City Tax
Tel. 042-338-6832
Persons owning a light automobile etc. (including motorbikes) as of the 1st of April
- ⑦ When you need a tax certificate
Taxation Section Tel.042- 338-6821
Tax Payment Section Tel. 042-338-6852
A certificate on citizen's tax (imposed tax certificate and tax payment certificate) is issued by the city/ward/town/village office where you lived as of January 1st.

(7) Education

School Affairs Support Section Tel.042-338-6876

※About Kindergarten: Childcare Support Section Tel.042- 338-6850

Children of 3~5 years of age as of the 1st April can enter.
A subsidy is issued from the City to the guardian of a child.

市役所での手続き

▽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。

(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 Entrance to schools

The new semester of primary and junior-high schools begins from the 1st of April. Those who want to enter the municipal primary and junior-high school must submit a "Foreigner's School Admission Request". Please contact the School Affairs Support Section beforehand as soon as possible.

② Transferring School

Should you come to Japan and wish to enroll your child in a municipal elementary or junior high school, you should apply at the School Affairs Support Section after completing your Resident Registration. For a transfer of school within the city, or a transfer from outside Tama City, you should also bring the Certificate of Proof of Enrollment and the Proof of Receipt of Textbooks issued by the school previously attended.

In case the foreign national or the returnee child have difficulty in understanding the Japanese language, they can receive Japanese language guidance course for smoother adaptation to the school. Please consult with the enrolling school after registration.

③ Subsidy to Guardians of Children/Pupils Enrolled in Foreign School

Subsidies are given to guardians who have completed their Basic Resident Registration in Tama City with a child, or a pupil who do not possess Japanese nationality (elementary or junior high school age) attending a school for foreign nationals.

④ School Expenses Assistance

A financial assistance for school supplies expenses are provided to foreigners who have completed their Basic Resident Registration in Tama City whose children or pupils will enter in a municipal elementary or junior high school, and are receiving livelihood protection allowance and having difficulties in life. Please file your application in the school.

⑤ Special Support Learning Promotion Expenses

In accordance with parent's income of pupil and schoolchild, who is listed in the Resident Basic Registry and enters a special support class of the City's primary and junior-high school, and belongs to the separate guidance school, school supplies are issued. An application must be done to the school.

(8) Matters concerning Persons with Disabilities

Welfare Section for People with Disability Tel.042-338-6847,042- 338-6903 Fax 042-371-1200

① Handbooks for the Disabled

• **Handbook for the Physically Disabled**
This handbook is issued to those who fall under the prescribed degree of physical disability and is acknowledged based on the "Physically Disabled Welfare Law". It is necessary in order to receive various social welfare services.

• **'Ai no Techo' (Handbook for Love: Tokyo Rehabilitation Handbook)**
This handbook is issued to those who after receiving evaluation from designated institution and is acknowledged as having mental deficiency. It is necessary in order to receive various social welfare services.

①新入学について

小・中学校は4月1日から新学年が始まります。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時健診のお知らせは、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場合は、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たください。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、学校に適応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等を支給しています。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。

PROCEDURES AT THE CITY HALL

市役所での手続き

- **Health and Welfare Handbook for the Mentally Disabled**
This handbook is issued when a person is acknowledged of having restrictions to spend one's life over a long period of time due to mental disorder.
 - ② **Medical Expenses Assistance**
Each system has restrictions such as in age, address, income and class of Handbook for the People with Disability. For details, please ask Welfare Section for People with Disability.
 - **Medical Expenses for Services and Supports for Persons with Disabilities (Rehabilitative Treatment)**
A system to provide the certain medical expenses to a child under 18 years old who requires surgery due to impaired functioning in the body and that may possibly recover after undergoing such medical treatment.
 - **Services and Supports for Persons with Disabilities (Medical Rehabilitation Treatment)**
A system for those aged 18 years and older with Handbook for the Physically Disabled to provide the certain medical expenses to lessen or to remove their disability.
 - **Services and Supports for Persons with Disabilities (Psychiatric Rehabilitation)**
A system supports the certain medical expenses for those who see a doctor regularly because of mental illness.
 - **Medical Expenses Assistance for the Mentally and Physically Disabled**
A system which supports the certain medical expenses of those who are under 65 years of age with 1st and 2nd class by Handbook for the Physically Disabled (1st to 3rd class for the Internally disabled), 1st or 2nd class by Handbook of Care, or 1st class by Health and Welfare Certificate of persons with Mental Disorders, and have joined the health insurance.
 - **Incurable Disease Medical Expenses Assistance**
A system to support the certain medical expenses to the designated incurable diseases by the Nation or Tokyo Metropolitan Government.
 - **Subsidy for B type and C type Hepatitis Virus Treatment Medical Expenses**
A system that subsidizes some of the medical expenses incurred by those who are diagnosed with the necessity to undergo the interferon treatment of B-type and C-type hepatitis, or who are diagnosed as requiring a nucleic acid analog drug preparation treatment of hepatitis B-type or those who are diagnosed as requiring interferon-free treatment for hepatitis C.
 - **Subsidy for Infant Chronic Disease Medical Treatment Expenses**
A system to support the certain medical expenses for pediatric chronic diseases designated by the nation to children under 18 years.
 - **Subsidy on Hospitalization Medical Expenses for a Child with Mental Disability**
A system to support the certain medical expenses to children under 18 years old hospitalized in a psychiatric institute for treatment of mental disorder.
- **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
 - **心身障害者医療費助成**
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

PROCEDURES AT THE CITY HALL

③ Allowances

Each system has restrictions such as age, address, income and class of Handbook for the People with Disability. For further information, please ask Welfare Section for People with Disability.

• *Welfare Allowance for the Mentally and Physically Disabled*

The allowance is provided to those who are aged less than 65 years old with 1st to 4th class by Handbook for the Physically Disabled or 1st to 4th class by Handbook of Care, and those with cerebral palsy and progressive muscular dystrophy.

• *Special Disability Allowance*

The allowance is provided to those with multiple severe disabilities that require a special full time assistance in everyday life.

• *Allowance for Grave Mentally and Physically Disabled*

The allowance is provided to those who are aged 65 years old and less with serious physical and mental disabilities.

• *Welfare Allowance for Person with Specific Disease*

The allowance is issued to those who receive assistance for the incurable disease medical expenses from Tokyo Metropolitan Government.

• *Special Child Welfare Allowance*

The allowance is issued to parents or foster parents who have the custody of a child with medium degree of physical and mental disability aged less than 20 years old.

• *Welfare Allowance for Children with Disability*

The allowance is provided to a child who has serious disability and needs always a special care in everyday life.

• *Subsidy on transportation expenses*

A system that subsidizes a part of the taxi fare expenses or some of the gasoline costs by those having difficulties to use the public transportation such as train and bus. The subsidy is granted to an in-home physically disabled level 1 and 2; physically disabled with lower limb functional disorder level 3 of a Physically Disabled Handbook; torso functional disorder level 3; respiratory functional disorder level 3; a holder of a Handbook for Love (*Ai no Techo*) with Care level 1 and 2; and the person with the Healthcare Welfare Handbook level 1.

(9) Subsidy on Air Pollution Medical Treatment Expense

Welfare and General Affairs Section
(4F, City Hall) Tel. 042-338-6889

You can apply if you are suffering from below illness and if you meet all the requirements below.

▽Illness

Those who suffer from bronchial asthma, chronic bronchitis, asthmatic bronchitis and/or pulmonary emphysema.

▽Eligible

- Those under 18 (inclusive of those whose 18th birthday belongs within the birth month's last date)
- Those who live in Tokyo for one year continuously (6 months in case of under 3 years of age) or more, and who have completed the Resident Registration.
- Those who are a member of the Health Insurance, etc.
- Those who don't smoke after the application date.

※Application is accepted at Welfare and General Affairs Section, but the acknowledgement of qualification, issuance of medical treatment ticket and medical expenses subsidy are being done by the Tokyo Metropolitan Government.

市役所での手続き

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。

• 心身障害者福祉手当

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

• 重度心身障害者手当

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

• 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。

The following health check-ups are intended for those who have no chance to receive them at their school, workplace, health insurance union, etc. The details such about the charges and places are published in "Tama Koho" or a notice is being sent individually. However, each health insurance union carries out a specific medical check-up for those aged 40 and over.

Those who have joined the Tama City National Health Insurance will receive a notice from the Insurance and Pension Section. For further information, please inquire at the Health Promotion Section.

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 Adult Health

Classification	Eligibility (※those whose age within the fiscal year are as mention below)	
30s health checkup	Aged 30 to 39 years	
Periodontal disease checkup	Aged 30, 40, 50, 60, 70 years	
Cancer medical check	Stomach cancer checkup (X-ray using Barium)	Aged 40 years and above
	Stomach cancer checkup (Gastro Endoscopy)	Aged 50 years and above (Once every 2 years)
	Colon cancer checkup	Aged 40 years and above
	Lung cancer checkup	Aged 40 years and above
	Breast cancer medical checkup	Aged 40 years and above (Women who turned "even numbers' age") and those who haven't undergone the medical check-up in previous fiscal year
	Cervical cancer checkup	Aged 20 years and above (Women who turned 'even numbers' age) and those who haven't undergone the medical check-up in previous fiscal year
	Prostate gland cancer checkup	Men aged 50, 55, 60, 65, 70 years
	Tuberculosis health check	Aged 40 years and above
	ABC method of stomach checkup	Aged 40 years and above
Hepatitis virus (Type B & C) checkups	Aged 40 years and above who do not have undergone the hepatitis virus checkup until now.	

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。

※Within the fiscal year... is a period from April 1st to March 31st of the following year.

HEALTH

② Mother and Child Health

Type of Undertakings	Eligibility	Fee
3 to 4 months old infant medical examination	3 to 4 month old baby	Free
6 to 7 months old infant medical examination(※)	Infants aged 6 to 7 months	
9 to 10 months old infant medical examination(※)	Infants aged 9 to 10 months	
18 months old infant medical examination (Internal medicine, Dentistry)	Infants aged 18 months	
3 years old infant medical examination (Internal medicine, Dentistry)	Infants aged 3 years	
Infant's dental counseling (a class on dental care and a dental check-up)	Infants aged 18 months to below 5 years	
Enjoy making the first baby food at the 'Baby Food Course' with everybody	Parents of 5 to 6 months old infants	
A step-up course to increase the repertory of baby foods at the 'Baby Food Course' enjoyed by all.	Parents of 7 to 10 months old infants	

(※)...Health Checkup entrusted to the designated medical institutions

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) For the Pregnant Mother

Health Promotion Section (Tama City Health Center)
Tel.042- 376-9111

- ① Maternal and Child Health Record Book
When your pregnancy is confirmed, please submit a notification of pregnancy at the Health Promotion Section, the Childcare Support Section, the branch office of City Hall, Children and Families Support Center, *Ichinomiya Jido-kan, Nagayama Jido-kan, Renkoji Jido-kan, Suwa Jido-kan, Ochiai Jido-kan, Karakida Jido-kan*, or Municipal Tama Nursery School Childcare Center, and receive your 'Mother-Child Health Bag'.
**Jido-kan*=Children's Hall
- ② Papa-Mama Class (Parenting Class)
Guidance on pregnancy, birth and child care are given to expectant mothers.
- ③ Health Check-up for Pregnant Mothers
In the 'Mother-Child Health Bag' which you will receive when you submit your notification of pregnancy, you will find coupons for maternity health checks. With these coupons, you will be entitled to 14 times of pregnant mother health check, one time of ultrasonography and a Pap smear.
When receiving examination at medical institution in Tokyo, the city bears a part of its expense. (There may be the case that the self-pay burden will be covered. Expenses will be different at each medical institution.)
- ④ Newborn Hearing Screening
Neonatal hearing test is a test performed shortly after birth to discover hearing impairments at an early stage.
Tama City subsidizes a portion of the neonatal hearing test so that all babies can receive it at ease.
In the 'Mother-Child Health Bag' which you will receive with Maternal and Child Health Handbook when you submit your notification of pregnancy, you will find coupons for the neonatal hearing test.
You may have to pay your portion of the expense, so please contact your medical institution directly for it.
- ⑤ Home Guidance
When necessary a public health nurse or midwife will visit the home of an expectant mother or a family with a new-born baby (up to 28 days old) to give advice and guidance.
- ⑥ Health Guidance
Health guidance by the designated medical institutions is given for a family with an expectant mother or with infant who has financial difficulties. To avail the service, you need to apply for the health guidance slip.
- ⑦ Advice on Childcare
Advices on physical measurement, child-caring and nourishing of infants are being held.
- ⑧ When the Baby is Born
Obtain a certificate of birth from the doctor, and file a notification of birth within 14 days. Also, as soon as the baby is born, you should submit to the Health Promotion Section the Notice of Birth (postcard) that you will find in your 'Mother-Child Health Bag'.

(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 新生児聴覚検査
新生児聴覚検査は、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、新生児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。
新生児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、新生児 (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。

PREGNANCY AND CHILDCARE

⑨ Application for Child-rearing Medical Care Benefits

There is a system which provides medical treatment to a child who is a prematurely born baby if the doctor diagnosed the necessity of hospitalization in bringing-up the child. After applying to the Health Promotion Section, a medical treatment ticket will be issued when the provision is decided. The medical treatment benefits can be received by presenting the medical treatment ticket and the health insurance card to the counter of a specified medical institution.

⑩ Subsidies for Medical Treatment for Expectant Mothers

Minami Tama Health Center Tel. 042-371-7661

Some of the health insurance shouldered individually by pregnant women and nursing mothers who suffer from pregnancy-induced-hypertension syndrome, diabetes under pregnancy, obstetrics bleeding, cardiac disease and anemia, and need to be hospitalized for 26 days or more, or those who belong to a household with gross income tax amounting to 30,000 yen or less in the previous fiscal year will be provided.

(2) Vaccinations

Health Promotion Section (Tama City Health Center)
Tel. 042-376-9111

A number of vaccination programs are carried out for infants, and elementary and junior high school pupils to prevent the outbreak of infectious or contagious disease. Available are four-combined vaccine (whooping cough, diphtheria, tetanus, inactivated poliomyelitis), two-combined vaccine, measles, rubella, Japanese encephalitis, BCG, haemophilus, pneumococcus, chickenpox, hepatitis B, etc.

(3) Tama City Children and Families Support Center

"*Tamakko*" (meaning children of Tama City)
(1-21-3 Toyogaoka, Tama City) Tel. 042-355-3833

A central facility on childcare support that provides assistance to parents who are bringing up their children at present and to those who actively support childrearing activities to have exchanges and to promote learning; as well as providing general advisory assistance on matters related to children and family.

▽Hours Open: Monday to Saturday 9:00am to 6:00pm
(Closed on holidays, during the year-end and New Year holidays.)

① Tama City Family Support Center

2F, Tama City Children and Families Support Center
Tel. 042-357-5105

The Tama City Family Support Center is a membership system which "those who need help in child-care (user member)" and "those who want to help in child-care (helper member)" become members supporting each other, and it supports fathers and mothers who are struggling in raising their children in the community.

▽Hours Open:
Monday to Saturday 9:00 a.m. to 6:00 p.m.
(Closed on holidays, during the year-end and New Year holidays.)

妊娠と育児

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で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。

⑩ 妊産婦の方への医療費助成

南多摩保健所 TEL 042-371-7661

妊娠高血圧症候群、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)

PREGNANCY AND CHILDCARE

② Tama City Children and Family Support Dispatch Program

Tama City Children and Families Support Center

Tel.042- 355-3833

A supporter is dispatched to a home where a mother has poor health condition because of pregnancy or in her one year or less after childbirth, is experiencing difficulties to do household chores and to take care of the child, or there is nobody to give her any assistance in day time. This service provides assistance on housekeeping such as preparing meals, clearing up the table and cleaning the house, and childcare such as assistance on breast-feeding, changing of diapers and bathing.

③ Child Short-stay Program

Tama City Children and Families Support Center

Tel.042- 355-3833

A childcare support is provided to a guardian who cannot look after the child (age 2 and older or age 12 and younger) temporarily such as due to illness and childbirth, by entrusting the child to a family, etc. who are willing to cooperate in looking after the child for one night and two days or longer up to six nights and seven days.

(4) Day Nurseries, Children's Clubs, Children's Halls

Day Nursery : Childrearing Support Section Tel.042-338-6850

Children's Club: Children and Youth Affairs Section

Tel. 042-338-6884

These are facilities for children who cannot be taken care of by their parents during the day because of work or illness. (Fee charged) Day nurseries look after children from under the age of one to an age before entering elementary school, and the Children's Clubs are in principle for elementary pupils from the 1st to the 4th grades.

※ However, the pupils going to special support school or special support class up to 5th and 6th grades, and other 5th and 6th graders for temporary admission in August can apply.

◇Children's Halls

Children and Youth Affairs Section Tel. 042-338-6884

The facility contributes towards the sound and wholesome growth of children by providing space and materials for them to play freely and safely. (No charge). It is intended for the use of children from infants to high school pupils.

妊娠と育児

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

TEL042-355-3833

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・病気等で、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・学童クラブ・児童館

保育園：子育て支援課 TEL042-338-6850

学童クラブ：児童青少年課

TEL042-338-6884

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。

◇児童館：児童青少年課

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) Allowances Applicable for Children**① Types of Allowances**

The following allowances are paid to the guardians of children where applicable, to lessen the burden of child care. There are income restrictions on all of the allowances.

▽Child Allowance

Children by the end of the first year after reaching the age of 15

▽Childcare Allowance

Children without father or mother who are before the year end of the fiscal year reaching 18 years old (below 20 in case of mind and body disorder) and children with father or mother with grave disorder.

▽Child-rearing Allowance

Up to the year end of the fiscal year when the child becomes 18 years old (or 20 years old in case physically or mentally disabled), children without father or mother, and children with father or mother having grave disability.

▽Subsidy for Children's Medical Expenses

Medical expense is assisted for children who are before the year end of the fiscal year reaching 15 years old.

▽Subsidy for Medical Treatment Expenses of Single-Parent Family or the like

Medical expense is assisted for children without father or mother; who are before the year end of the fiscal year reaching 18 years old (below 20 in case of mental and physical disorder) or children of the equivalent household and a father or a mother who custodies and cares such child or a person who brings up the child.

※For inquiries, contact :

Childcare Support Section Tel.042- 338-6851

(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を支給しています。ただし、各手当とも所得制限があります。

▽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

ADVICE AND COUNSELING IN FOREIGN LANGUAGES

(1) Tama City International Center (TIC)

"Counseling for Foreigners"

Please consult your problems in your daily life and any other worries. When necessary, a specialized agency will be introduced to you. Appointment is necessary.

▽Days/Hours of Counseling :

Every 1st & 3rd Thursdays 1:30 to 4:30 pm

▽Place :

Tama City International Center (TIC)
7F, VITA Commune, 4-72 Sekido, Tama City Tel. 042-355-2118

(2) Tokyo Foreign Residents' Advisory Center

The Tokyo Metropolitan Government offers consultation for foreign residents, and advice on everyday problems and matters that you would like to know.

▽Hours of Counseling :

9:30 am to 12:00 nn 1:00 to 5:00 pm

▽Place :

Voice of Tokyo Residents "Foreign Residents' Advisory"
3F, No. 1 Bldg., Tokyo Metropolitan Government Office
2-8-1 Nishi Shinjuku, Shinjuku-ku

▽Days of Counseling: (Except holidays)

Languages	Days	Telephone Numbers
English	Monday to Friday	03-5320-7744
Chinese	Tuesday, Friday	03-5320-7766
Korean	Wednesday	03-5320-7700

(3) Consulation Support Center for Foreign Residents

This is the center to provide supports for various daily problems

▽Hours: 9:00am - 4:00pm

▽Address: Shinjuku Multicultural Plaza, 11F, 'Hygeia', 2-44-1 Kabukicho, Shinjuku-ku

▽Tel 03-3202-5535 03-5155-4039

▽Days of Counseling (excluding 2nd and 4th Wednesday of the month)

Languages	Days
English	Monday to Friday
Chinese	Monday to Friday
Spanish	Wednesday, Friday
Portuguese	Monday
Bengali	Tuesday
Indonesian	Tuesday
Vietnamese	Thursday, Friday
Tagalog	Friday

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・コミュニティー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

ADVICE AND COUNSELING IN FOREIGN LANGUAGES

(4) Tokyo Immigration Office, Foreign Residents Information Center

Advice regarding procedures for entry into Japan and residence, etc.

- ▽Languages : English, Chinese, Korean, Spanish, etc.
- ▽Days/Hours of Counseling: Weekdays 8:30am to 5:15pm
- ▽Place : 5-5-30 Konan, Minato-ku, Tokyo
- ▽Tel. 0570-013904

(5) Tokyo Labor Consultation Center

English and Chinese interpreters are ready to help with foreign visitors.

① Labor Information Center (Iidabashi)

- ▽Hours of Counseling : 2:00pm to 4:00pm
- ▽Place : 9F, Tokyo Shigoto Center, 3-10-3 Iidabashi, Chiyoda-ku
- ▽Tel. 03-3265-6110

▽Days of Counseling:

Languages	Days
English	Mon. - Fri.
Chinese	Tue., Wed., Thu.

② Osaki Office

- ▽Language available : English
- ▽Days/Hours of Counseling : Tuesday 2:00pm to 4:00pm
- ▽Place : 2F, Gate City Osaki West Tower 1-11-1 Osaki, Shinagawa-ku
- ▽Tel. 03-3495-6110

③ Kokubunji Office

- ▽Language available: English
- ▽Days/Hours of Counseling: Thursday 2:00 to 4:00pm
- ▽Place : 3-22-10 Minamimachi, Kokubunji City
- ▽Tel. 042-321-6110

(6) Interpretation Services on Job Referrals and Consultations

① Tokyo Employment Service Center for Foreigners

A facility of the Ministry of Labor and Welfare that provides support in finding jobs for foreign students and those with a status of residence that permits employment in specialized and technical fields.

- ▽Address: 21F, Odakyu Daiichi Seimei
2-7-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku
- ▽Tel. 03-5339-8625

▽Days/Hours of Counseling: 10:00am to 6:00pm
(Closed on Saturdays, Sundays, national holidays, and year-end and New Year holidays)

English and Chinese interpreters are available on the certain designated day, so if you need an interpreter, please call us in advance.

外国語による相談窓口

(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・スペイン語等に対応
- ▽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

(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。

ADVICE AND COUNSELING IN FOREIGN LANGUAGES

- ② Shinjuku Employment Assistance and Instruction Center for Foreigners
A center that provides job consultations for those with a status of residence that has no restrictions to work, such as spouse of a Japanese citizen, long-term residents or permanent residents, and foreign students who wish to work part-time.
- ▽Address: Hello Work Shinjuku
1F, Kabuki Office, 2-42-10 Kabukicho, Shinjuku-ku
- ▽Tel. 03-3204-8609
- ▽Days & Time: 8:30am to 5:15pm
(Closed on Sat., Sun., holidays, the year-end & New Year holidays)
As reservation is required for English and Chinese interpreters, you have to call beforehand to make an appointment.

(7) Tokyo Legal Affairs Bureau "Human Rights Counseling Center for Foreigners"

Counseling services for foreigners

- ▽Place: Kudan Daini General Office
Kudan Minami 1-1-15, Chiyoda-ku
- ▽Tel. 03-5213-1234
- ▽Automated Attendant Foreign Language Human Rights Hotline
For those having difficulties to communicate in Japanese, the special telephone numbers are available to respond to any consultations concerning human rights .
- TEL:0570-090911
On weekdays 9:00am~5:00pm
(except the year-end and New Year holidays)

(8) Tokyo Tourists Information Center

Information and travel guide to Tokyo, sightseeing spots, transportation, accommodations, etc.

- ① 1F, Tokyo Metropolitan Main Bldg. No.1
▽Hours open : 9:30am to 6:30pm
(Except during year-end and New Year holidays, and the office inspection day)
- ▽Tel. 03-5321-3077
- ② Haneda Airport Branch
(2F, International Flight Terminal, Haneda Airport)
▽Hours open: 24 hours (No holidays)
- ▽Tel. 03-6428-0653
- ③ Keisei Ueno Branch (in front of Keisei Ueno Station Ticket Office)
▽Hours Open : 8:00am to 6:30pm (No holidays)
- ▽Tel. 03-3836-3471
- ③ Busta Shinjuku (Shinjuku Expressway Bus Terminal)
(3F, Busta Shinjuku)
▽Hours Open : 6:30am to 11:00pm (No holidays)
- ▽Tel. 03-6274-8192

外国語による相談窓口

- 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。

(7) 東京法務局内人権相談所 外国人のための人権相談所

- ▽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人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

ADVICE AND COUNSELING IN FOREIGN LANGUAGES

(9) JR East Info Line

Information of this telephone-based service is available in English, Korean and Chinese, such as the train schedule, fares, how to purchase tickets, and lost and found.

▽Hours open : 10:00am to 6:00pm
(Except during the year-end and New Year's holidays)

▽Tel. 050-2016-1603

外国語による相談窓口

(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

Additional consulting venue

(1) Citizen's Consultation Office Tel. 042-338-6806

In addition to accepting the requests to municipal government, we provide various specialized consultations (reservation-based) such as legal consultations by lawyers. Please come and consult with your acquainted person who can communicate in Japanese. A telephone reservation is required for the professional consultation.

Place: Citizen's Consultation Office on the 1st floor of the City Hall

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

- ★ **Tama City Hall**
6-12-1 Sekido, Tama City Tel. 042-375-8111
<http://www.city.tama.lg.jp/>
- **Seiseki Sakuragaoka Station City Hall Branch** Tel. 042-376-8121
4-72 Sekido, Tama City (7F, VITA Commune)
- **Tama Center Station City Hall Branch** Tel. 042-338-5511
1-10-1 Ochiai, Tama City (2F, Keio Tama Center SC)
(Keio Tama Center Station East Exit Ticket Office side)
- **Specialist counseling for law and rights (Appointment required)**
Citizens' Counseling Office Tel. 042-338-6806
- **Resident Record and Family Register**
Citizens' Affairs Section Tel. 042-338-6823
- **National Pension**
Insurance and Pension Section Tel. 042-338-6844
- **National Health Insurance**
Insurance and Pension Section Tel. 042-338-6824
- **Nursing Care Insurance**
Senior Citizens Nursing Insurance Section Tel. 042-338-6901
- **City Tax**
Taxation Section Tel. 042-338-6821
Tax Payment Section Tel. 042-338-6852
- **Admittance to Elementary and Junior High Schools**
School Affairs Support Section Tel. 042-338-6876
- **Promotion for Internationalization**
Culture and Lifelong Learning Promotion Section Tel. 042-338-6882
- **Matters concerning Health, Emergency Medical Treatment and Mother-Child Health**
Tama City Health Center Tel. 042-376-9111
- **Matters concerning Nursery Schools, Private Kindergarten and Children**
Childcare Support Section Tel. 042-338-6850
- **Matters concerning Disabled Person**
Welfare Section for People with Disability Tel. 042-338-6847
- **Disaster Prevention**
Disaster Prevention and Safety Section Tel. 042-338-6802
- **Housing**
Urban Planning Section Tel. 042-338-6817
- ★ **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 (ケイオータ・コミュニティー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・人権等の専門相談 (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

DAILY LIVING TELEPHONE DIRECTORY**●Sewage**

Sewage Section Tel.042- 338-6842

●Disposal of Garbage

Garbage Management Section Tel. 042-338-6836

●Bicycles and the Traffic Mutual Aid System

Roads and Traffic Affairs Section Tel. 042-338-6826

●Sports

Gymnasium Tel. 042-374-2313

Aqua Blue Tama (warm water pool) Tel. 042-338-7667

★ Matters Related to Daily Living**● Water Supply**

Tama Service Station, Bureau of Waterworks Tokyo Metropolitan

・ Automated attendant Tel. 0570-091-100

・ When you cannot use the automated attendant

Tel. 042-548-5110

●Concerning Electricity

Tama Customer Service Center, Tokyo Electric Power Company

・ Relocation, change of contract Tel. 0120-995-661

・ Power failure, other inquiries Tel. 0120-995-662

●Concerning Gas

○Tokyo Gas LifeVal Minami Tama

General services Tel. 042-373-0210 (24-hour)

○Tokyo Gas Customer Center

Gas charges Tel. 0570-002211

(Mon. -Sat. 9:00am -6:00pm) (Sun. & holiday 9:00am -5:00pm)

Tel. 042-524-2111

○Gas Leakage Tel. 0570-002299 (24-hour)

●Concerning Telephone

NTT East Japan Call Center Tel. 116

Tel. 0120-603-015

●Concerning Tokyo Metropolitan Tax

Hachioji Taxation Office Tel. 042-644-1111

●Concerning National Tax

Hino Taxation Office Tel. 042-585-5661

Tax Counseling Center, Tokyo Regional Tax Bureau

(English) Tel. 03-3821-9080

★ Fire and Police**●Tama Fire Station**

1-69 Suwa Tel. 042-375-0119

●Tama Fire Station Tama Center Branch

1-27-1 Tsurumaki, Tama City Tel. 042-339-0119

●Tama Chuo Police Station

1-26-1 Tsurumaki, Tama City Tel. 042-375-0110

※ When calling police box or police substation, please call Tama Chuo Police Station.**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qua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

・ ねがやね TEL 0570-091-100

・ ねがやね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

○ガス漏れのとき TEL 0570-002299

(24時間受付)

●電話のことは

N T T 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 TEL042-375-0119

●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、多摩中央警察署を經由で電話してください。

★ MEDICAL AND HEALTH CARE

- Tama City Health Center
4-19-5 Sekido, Tama City Tel.042- 376-9111
- Emergency Dental Clinic on Holidays
1F, Tama City Health Center Tel. 042-376-8009
- Children's After-Hour Clinic
1F, Tama City Health Center Tel. 042-375-0909
- Emergency Telephone Center
(inside Tama Fire Station) Tel. 042-375-9999
- Tokyo Metropolitan Minami Tama Health Center
2-1-5 Nagayama, Tama City Tel. 042-371-7661

★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
- こども準夜診療所(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

★ Post Office

- Tama Post Office Tel. 042-374-6425
Customer Service Center Tel. 0120-23-28-86 (Toll-free)
(English) Tel. 0570-046-111 (Chargeable call)

★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 0120-23-28-86
(英語受付)
TEL 0570-046-111(通話料有料)

★OTHER FACILITIES

- Tama City Consumers' Center
4F, Bellebs Nagayama, 1-5 Nagayama, Tama City
Consumers' Daily Life Counseling Tel. 042-374-9595
Facility Rental Tel. 042-337-6610
- Nagayama Work Plaza (Advisory on employment and placement)
4F, Bellebs Nagayama, 1-5 Nagayama, Tama City ... Tel. 042-375-0951
- TAMA Women's Center
7F, VITA Commune, 4-72 Sekido, Tama City Tel. 042-355-2110
- Tama City International Center (TIC)
7F, VITA Commune, 4-72 Sekido, Tama City Tel. 042- 355-2118

★その他の施設

- 多摩市消費生活センター
多摩市永山 1-5 (ベルブ 永山 3 階)
消費生活相談 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 (ヴァイタ・コミュニエ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 (ヴァイタ・コミュニエ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

Publisher Tama City Office
Editor Tama City Office
Culture and Lifelong Learning
Promotion Section
6-12-1 Sekido
Tama City Tokyo 〒206-8666
Tel.: 042-338-6882
Date published March 2021

印刷番号 2-50