

●致参加国民健康保险、后期高龄者医疗制度及介护保险的各位

*我们将于7月中旬向大家发送重要通知,利用国民健康保险和后期高龄者医疗制度时使用个人编号卡电子医保证更方便。

○国民健康保险(原则上针对74岁以下人群)・70~74岁的参保人员,自8月1日起个人自付比例发生变更时,我们将给您邮寄资格信息通知或资格确认书。此外,因收入更正等原因发生变化的,我们将随时通知。
・限度额适用认定证、限度额适用及标准负担额减额认定证的有效期限截至7月31日(周五)。8月1日(周六)以后仍需继续使用认定证的人员,则需办理更新手续。◇咨询:保险年金课 国保担当 ☎042-338-6824
ID:个人自负比例:1002003、限度额适用认定证:1002011

○后期高龄者医疗制度(原则上针对75岁以上人群)・我们将向所有参保人员寄送资格确认书或资格信息通知
・保费决定通知书将于7月中旬寄送。注意,该通知书不能补发。◇咨询:保险年金课 后期高龄者医疗担当 ☎042-338-6807 ID:资格确认书:1012177、保险费决定通知书:1002042

※温馨提示:由于7月窗口及电话咨询业务较为繁忙,建议在7月10日(周五)至7月24日(周五)期间,请使用右侧的咨询表咨询。

○介护保险(原则上针对65岁以上人群)・寄送介护保险费决定(缴费)通知书。(通知书不能补发)
・7月中旬寄送介护保险负担比例证。发放对象为:已获得需介护或要支援认定的人员,以及该项目服务对象。
◇咨询:介护保险费:介护保险课介护保险担当 ☎042-338-6901; 负担比例证:介护保险课 认定・给付担当 ☎042-338-6907 ID:保险费决定通知书:1002971; 负担比例证:1002967



●7月是儿童抚养补助的发放月

令和8年5月至6月的儿童抚养补助将于7月10日(周五)汇入您指定账户(若到7月下旬仍未收到汇款,请务必与我们联系)。若养老金金额已确定、户籍迁出等,需办理申报手续。如有其他变更事项,也请与我们联系。◇咨询:儿童・青少年政策课 ☎042-338-6851 ID:1003455

●暑假活动开始啦!大家相聚在一起 尽情地玩吧!~携带物品请咨询各窗口~

★多摩儿童创意实验室 7月31日(周五) ①上午10点~中午12点30分(编程体验)。

②下午2点~4点30分(3D打印模型制作)。中央图书馆活动室1。

①②各招募小学生20人。(人数超过限额时,需抽签)。请于7月17日(周五)前通过官方网站

办理手续,(可扫描右侧二维码)向东京儿童创意实验室事务局申请。☎03-5957-3986 ID:1020177



★东京大学科学传播社团 科学秀 ①看一看、摸一摸!“神奇的光与液体科学” 8月5日(周三),永山公民馆 Belb 大厅;②看不见的力量「大气压」的秘密 8月18日(周二),关户公民馆 Vita 大厅

*①②两场活动时间均为下午1点30分~3点30分,面向小学生,各限50名(按报名先后顺序)。

7月7日(周二)上午9点起可通过官方网站在线报名或电话报名。①永山公民馆 ☎042-337-6661;

②关户公民馆 ☎042-374-9711。ID:① 1020191,②1020192



★自由研究支援!与大学生一起学习气球艺术 8月9日(周日)上午10点~11点20分、

11点30分~中午12点50分。面向小学生,每场各30人(需抽签,每人限报1次)

请于7月15日(周二)下午5点前,通过官方网站向中央图书馆报名。☎042-373-7955 ID:1020195

●仅限夏季:让水花吹走夏日的炎热!——清凉戏水!~多摩中央公园「波光广场」

可以让孩子们在清凉水花喷涌的广场上尽情嬉戏,这是一项深受孩子们喜爱、超有人气的夏日活动。周末还将有移动餐车提供各种美食。◇活动时间:7月18日(周六)~8月31日(周一),上午10点~中午(周六、周日及节假日开放至下午4点,周二除外)。直接到现场即可参加。如遇雨天、恶劣天气或发布中暑特别警戒警报,活动将取消。◇主办单位:多摩中央公园联合体 ◇咨询:多摩中央公园 ☎042-400-0338 (上午9点~下午5点) ID:1002517

●免费邀请您观看读卖巨人队二军官方联赛!

比赛时间:9月5日(周六)下午5点开赛(下午2点入场) 对阵球队:中日龙队(二军官方联赛)

比赛地点:巨人城棒球场(稻城市) 对象:在我市居住、工作、就读人员

定员:800人(按报名先后顺序)

报名:7月7日(周二)中午起网上报名

主办单位:读卖新闻社、日本电视放送网(株)、读卖巨人军

协办:读卖乐园、多摩市



●图书介绍：『七夕—动漫(日语/英语) 织女与牛郎的故事(中国民间传说)』

丛书名称：动态绘本图书馆 出版社：ASK

在日本有许多与四季相关的纪念日，7月7日的“七夕”便是其中的一个节日。“七夕”是源自中国的一则浪漫传说，而这本动态绘本让您也能用英语欣赏到这个传说。

书中插图带有动态效果，并配有语音和字幕，帮助读者更容易理解内容。这是一本任何人都能轻松阅读的电子书。本系列持续推出新作，欢迎大家体验其他作品。



节假日开诊医院 9:00~17:00

多摩市医师协会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

7/12(日) 佐々部医院 ☎042-375-7313
関戸 4-9-2 コンフォート聖蹟 1・2F
7/19(日) せいせきサトウクリニック ☎042-337-2715
関戸 1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘 SC C 館 1F
7/20(祝) つるまき八木クリニック ☎042-319-3449
鶴牧 5-4-1
7/26(日) 武島内科クリニック ☎042-338-5665
落合 3-11-3
8/2(日) 渡辺クリニック ☎042-371-3321
豊ヶ丘 5-8-1

8/9(日) 永山内科クリニック ☎042-338-2355
乞田 1426 KTAビル 2 階
8/11(祝) まえはら小児科 ☎042-374-5028
関戸 4-72 ヴィータモールせいせき 5F

●仅限急病患者
●请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
●请严守就诊时间
※来院前前请电话联系
※根据情况值班医院会有调整

儿童准夜间诊所(健康中心内)=小儿科诊所

(19:00~21:45)
☎042-375-0909



医疗机构指南(24 小时服务)

消防庁急救咨询中心 ☎#7119(手机、小灵通、按键电话线路) ☎042-521-2323(旋转拨号线路)

东京都医疗机构指南服务“向日葵” ☎03-5272-0303

外语医疗信息服务(东京都保健医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-81

节假日牙科应急诊所(健康中心内)=牙科

(周日・节日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

注 要事先电话联系

☆外国人生活咨询室

第1・第3周四(13:30~16:30) TIC 活动室(Vita7 楼) ※需预约

☆日语学习班日程

(学费: 会员=免费) *8 月休息

多摩市委托事业

班级	地点	时间	日程	
			7 月	9 月
周一班	帕特农多摩 4 楼会议室 3・4	9:45~11:45	6 日・13 日	7 日・14 日・28 日
	永山公民馆 5 楼 Belb 大厅	9:30~11:30	6 日・13 日	7 日・14 日・28 日
周四班	TIC 活动室 (Vita 7 楼)	10:00~12:00	2 日・9 日・16 日	10 日 17 日・24 日
		19:00~21:00	2 日・9 日・16 日	10 日 17 日・24 日
周六班	TIC 活动室 (Vita 7 楼)	14:00~16:00	4 日・11 日・25 日	5 日・12 日・26 日

*因特殊原因无法到教室上课者，也可参加线上授课。请向 TIC 事务局咨询。

日语交流沙龙 7 月 18 日(周六) 13:30~15:00 TIC 活动室、无需予約・自由参加、免费

★开设日语入门班!★

(工作日晚上集中授课、0 元) ※共 10 次课、限时活动

这是为日语初学者开设的课程

时间: 7 月 21 日(周二)~8 月 3 日(周一) 工作日 18:30~20:30

让我们大家一起快乐学习吧!

地点: 永山公民馆

(每班 10~15 人左右)

△有关上述事项的电话预约及咨询，请联系 TIC 事务局 ☎ 042-355-2118

发行 多摩市役所生活与文化部 文化・终身学习推进课

☎042-338-6882

每月 10 日发行

制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事务局〒206-0011 多摩市关戸 4-72 Vita7 楼 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <http://www.tic-tama.jp/>

周一~周六 10:00~17:00 (周日、第 1・3 周一、节日、年末年初及临时休馆日休息。)

※如果您对上述内容有意或建议，请与上述各部门联系。此外，本会报备有四种语言版本(日语、英语、中文、韩语)，如有需要，请联系 TIC 事务局。

编辑 浮田 千枝子

中文翻译 杨哈娜

