

●请您重新确认一下自行车的行驶规则

从2026年4月1日起自行车骑行将启用「交通违章通知制度（蓝罚单）」。请遵守交通规则安全骑行。

★自行车安全利用5规则 ①原则上利用车道，左侧行驶。如利用人行道，行人优先通行 ②遵守交通信号灯、执行路口暂停，并注意安全 ③夜间骑行时打开车灯 ④禁止酒后骑行 ⑤佩戴头盔

★加入自行车保险 根据法令规定，有义务加入自行车保险（自行车损害赔偿保险等）。

★遵守交通规则=保护生命 骑行时禁止撑伞、戴耳机或使用手机。

◇问询：多摩中央警察署 ☎042 - 375 - 0110、市役所道路交通課 ☎042 - 338 - 6826 ID: 1001732

●都营住房申请

详细请查看在以下设施发放的申请指南。市役所1楼信息服务・東庁舎2楼都市計画課、聖蹟桜ヶ丘车站・多摩センター车站各出張所、永山公民館

【东京都地区】：面向家庭和单身人士（抽签方式）◇申请指南发放期间：5月7日（木）～15日（金）

◇截止日期：5月21日（木）之前必到 ◇受理单位：東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

◇ID：1010282

【本地分配】：面向单身人士4户 ◇申请指南发放期间：5月18日（月）～26日（火）

◇截止日期：6月1日（月）之前必到 ◇受理单位：市役所都市計画課 ◇ID：1010284

●「Park Carnival in TAMA 2026」即将举办 ～在多摩中心开设3个会场～

◇时间：5月30日（土）10：00～19：30 ＊雨天・恶劣天气将延至5月31日（日）举行

◇会场及内容：①多摩中央公园=现场歌舞表演及街头表演、特色水边集市、打造彩色秘密基地 ②富泽故居=参加「往昔生活之旅」穿越回○○时代 ③绿色生活中心=体验香菇种植、参加花卉知识竞赛、制作瓶装水族箱等◇主办：多摩中央公園・多摩センター連携協議会

◇报名：③制作瓶装水族箱=5月8日（金）起，网上或电话报名、グリーンライブセンター

（<https://tama-central-park.jp/event/entry-375.html>、

☎042 - 375 - 8716。其他活动=请当天直接到会场

◇问询：多摩中央公園 ☎042 - 400 - 0338(9：00～17：00) ＊费用・报名方式等请查询⇒



●「结为姐妹城市40周年纪念」与富士见町的交流・体验项目～野花种植体验～

◇时间：6月13日（土）6：15～18：30（预定） ◇集合・解散地点：多摩センター车站前

◇对象：市内的居民・员工・学生（初中以下儿童须由监护人陪同）◇定员：80名（先到先得）

◇费用：5,000日元◇内容：在120万株铃兰盛开的入笠湿地，和富士见町的居民们一起体验种植栽培

◇备注：包车前往（往返）◇报名、问询：6月5日（金）正午之前必到、通过官方网站在线申请或邮寄方式提交、请填写好全体参加者的住址・姓名・电话号码・年龄・代表姓名・电子邮箱地址等。

〒2006-8666文化・生涯学習推進課 ☎042-338-6882（满额即止）

●多摩市国际交流中心(TIC)指南～欢迎您也入会和我们一起来参加交流活动！～

◇时间：5月30日（土）13：30～15：00 ◇地点：関戸公民館大会議室 ◇对象：高中生以上

◇内容：介绍7个与外国人交流及外语学习等相关专业部门的活动

◇报名・问询：请在5月20日（水）之前、使用电子邮件联系。

多摩市国際交流センター事務局 ☎042 - 355 - 2118 E-mail tic@kdn.biglobe.ne.jp

●从身边做起！「环保活动」～减少垃圾的第一步就是从减少食物浪费开始～

家庭「可燃垃圾」中约有30%是食物垃圾。减少食物垃圾可以减少家庭垃圾总量，也能让日常垃圾处理更轻松。

○尽量减少食物垃圾！ ○丢弃前挤出多余水分！ ○将食物垃圾放入堆肥桶！ 市政府为购买纸板堆肥桶・非电动食物垃圾处理设备以及发酵加速剂等耗材提供补贴。何不利用补贴努力减少家中的食物垃圾呢？

◇问询：資源循環推進課 ☎042(338)6836 FAX 042(356)3919 ID:1002149

●书籍介绍：『Kokoro』 ～Level 3(1600-word)～

系列名称：洋販ラダーシリーズ 作者：夏目漱石 R.F. Zufelt 翻译
出版社：IBC Publishing

这是一部明治时代著名的文学作品，在日本的高中是必修课。通过描绘复杂的情感和明治时代的家庭制度等展现了当时的社会风貌。阶梯系列是一套专为英语初学者编写的丛书，译文相对浅显易懂，方便所有人阅读。电子图书馆中还有其他作品，欢迎搜索查找。



节假日开诊医院 9:00～17:00

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

- 5/10(日) 中村内科医院 ☎042-375-7757
諏訪 5-10-7
- 5/17(日) みゆき消化器内視鏡クリニック ☎042-372-4853
永山 1-5 ベルブ永山 211
- 5/24(日) 永山諏訪内科呼吸器内科 ☎042-373-2522
永山 4-2-6-202
- 5/31(日) 山善内科クリニック ☎042-372-5588
一宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス 1F

- 6/7(日) 江崎小児クリニック ☎042-376-5225
多摩市落合 3-20-2

- 仅限于急诊患者
- 请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
- 请严守就诊时间
- ※来院前请电话联系
- ※根据情况值班医生有时变更

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小児科

孩子得了急病，请先在此诊疗所就诊。
(19:00～21:45) ☎042-375-0909

假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科

(周日・节日 9:00～12:00, 13:00～15:30)
☎042-376-8009 注要事先电话联系



医疗机关指南(24 小时服务)

消防庁急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按钮线路) ☎042-521-2323(拨号线路)
东京都医疗机关信息服务(ひまわり) ☎03-5272-0303

外语医疗信息(东京都保险医疗信息中心)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

☆外国人生活咨询 第1・第3周四(13:30-16:30) TIC 活動室(ヴェイター7F) *需预约

☆日语学习班日程 (学费:会员=免费)



多摩市委托事业

班级	会场	时间	日程	
			5月	6月
周一班	3月: パルテノン多摩4階会議室3・4	9:45～11:45	11日・18日・25日	8日・15日・22日・29日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	11日・18日・25日	1日・15日・22日・29日
周四班	TIC 活動室(ヴェイター7F)	10:00～12:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
		19:00～21:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
周六班	TIC 活動室(ヴェイター7F)	14:00～16:00	9日・16日・23日	6日・13日・27日

※如有特殊理由无法到教室上课，可以商量线上授课。详情请询问 TIC 事務局。

日语会话沙龙

6月20日(土)13:30～15:00 TIC 活動室、不用预约・自由参加、免费

△有关上述的电话预约及问询，请联系 TIC 事務局 ☎ 042-355-2118

発行 多摩市役所 ぶんかぶ ぶんか しょうがいがくしゅうすいしんか くらしと文化部 文化・生涯学習推進課 ☎ 042-338-6882 毎月10日発行



制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事務局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴェイター・コミュニネ 7F ☎ 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)

※如果您对以上内容有意见或建议，请与上述部门联系。此外，本会报备有4国语言版本(日语・英语・汉语・韩语)及简易日语。如果您需要，请与 TIC 事務局联系。

编辑 浮田 千枝子

中文翻译 京 順子