

●年末年初，申请处理大件垃圾时，请提前做好计划！

12月，由于年底大清扫，垃圾·可回收物的投放机会将增加。请您提前做好安排。



垃圾·可回收物必须在上午8:00前投放。

年末年初，垃圾和可回收物数量激增，收集时间也将有大幅度调整。(上午8:00之后投放的垃圾·可回收物有可能无法收集。)年初将在1月5日(月)上午8点30分开始受理申请。

★大件垃圾收集 如自行收集、搬进垃圾处理厂则需提前申请。请查看「垃圾·资源收集日历」了解收集日期。

通常收集·电话申请…年内12月26日(金)下午5点截止受理(收集希望日期前一天的受理在下午3点截止)

在线申请 ⇒ 全年开放(年末年初的申请可能需要额外几天才能完成收集) *年内的大件垃圾清运服务截止至12月12日(金)。年初将在1月5日(月)开始收集。

直接搬进垃圾处理厂 年内如果在12月26日(金)下午5点之前申请，可以在30日(火)下午4点30分之前搬进。*注意：·直接搬进需事先电话预约。·可接受的车辆数量有限。年初的直接搬进将从1月5日(月)上午8点30分开始受理(需事先联系)

工作日较忙的人 第4个星期日可受理直接搬进收集。如果在12月26日(金)下午5点之前申请，您可以在28日(日)直接搬进。*注意：可接受的车辆数量有限

◇问询：大件垃圾专用电话☎042-375-9713(12/26·17:00~1/5·8:30期间除外) ID:1002127

●12月是发放儿童津贴的月份 ~如果您有生育、搬入等申请理由，请尽快联系我们!~

◇付款日：12月15日(月)前后 *如果在12月26日(金)仍未收到付款，请联系我们。从申请月份的次月开始付款。◇问询：子ども・若者政策課☎042-338-6851 ID:1003454

●儿童发育和语言的关系～周围的大人能为孩子做些什么～

◇时间：1月26日(月)上午9点30分～11点30分(9点20分受理) ◇地点：諏訪複合教育施設「かけはし」

◇对象：担心孩子语言发育的家长、教职员 ◇定员：15名(先到先得) ◇内容：关于如何与孩子相处·如何更好地互动的讲座 ◇讲师：青木さつき(言语听力治疗师) ◇ID:1018215 ◇报名：请在12月8日(月)上午9点～1月16日(金)下午5点期间打电话或在线办理。障害福祉課発達支援室☎042-374-2717

●「デジログ（数字模拟）」运动会～马里奥派对游戏锦标赛～

◇时间：1月6日(火)下午2点～4点(1点30分开场) ◇地点：からきだ菖蒲館大厅 ◇对象：对小学生以上的多年代交流·脑力训练感兴趣的人 ◇定员：32人(先到先得) ◇内容：马里奥派对、卡牌游戏、体育游戏等 ◇举办时间的前后30分钟可以自由活动 ◇ID:1014089 ◇问询：永山公民館☎042-337-6661

●请您尽早去体检！①国民健康保险特定健康检查②后期高龄者健康检查③口腔健康检查

◇康检期间：2026年1月31日(土)之前

◇对象：40岁以上的多摩市国民健康保险被保险者、多摩市后期高龄者医疗制度被保险者、③在本年度将年满76·78·80·82·84·86岁的人

◇携带物品：能够证明您保险资格的文件(健康保险资格确认书、个人编号卡)、受诊券(如果没有，需重新发行)

◇诊疗方法：请在医疗机构或牙科医院电话预约。详细请查看和受诊券同封的信息资料或查看官方HP

◇问询：保険年金課☎042-375-9704 ID:①1010300 ②1010279 ③1002064

★综合健康检查(人間ドック)的费用补贴：可补贴检查费用的一半(最高10,000日元)。补贴每年可申请一次。申请须在检查日的次日起两年内提交。不可与上述①和②同时使用。详细请参阅官方网站。

◇问询：保険年金課☎042-375-9704 ID:国民健康保険 1002023、後期高齢者医療制度 1002066

★符合条件者可获得2000日元奖励！

从2025年4月1日起，持续加入多摩市国民健康保险，同时符合其他条件，而且提供职场或其他机构的健康检查结果者，均可参与。◇申请提交截止日：3月12日(木) ◇详情：官方网站或咨询 ID:1002030

●グリーンライブセンター—圣诞节活动 12月20日(土)、21日(日) 上午10点～下午5点

◇内容：现场音乐、圣诞手工艺品、灯光秀、拍照点、餐车等。◇当天请直接到グリーンライブセンター。

◇问询：グリーンライブセンター (Green Live Center) ☎042-375-8716 ID:1018787

节假日开诊医院 9:00～17:00		多摩市医师会: http://www.tama-med.or.jp/toban/
12/14(日) 江崎小児クリニック 落合 3-20-2	☎042-376-5225	1/1(元旦) 田村クリニック 落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F ☎042-356-0677
12/21(日) 中村内科医院 諏訪 5-10-7 ☎042-375-7757		1/2(年始) 田村クリニック 落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F ☎042-356-0677
12/28(日) せいせきゆずクリニック 関戸 1-20-2 サクテラスマール 3F みゆき消化器内視鏡クリニック ☎042-372-4853	☎042-401-8100	1/3(年始) 田村クリニック 落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F ☎042-356-0677
永山 1-5 ベルブ永山 211		1/4(年始) せいせきこどもクリニック 一ノ宮 4-20-23 バモス聖蹟1階 ☎042-400-5032
12/29(年末) あいクリニック 貝取 1431-3	☎042-375-9581	聖ヶ丘病院 連光寺 2-69-6 ☎042-338-8111
まえはら小児科 関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ 5F	☎042-374-5028	
12/30(年末) 多摩センタークリニックみらい 落合 1-38 マグレブパーキングビル 1F	☎042-316-8570	
武井小児科 関戸 2-69-3	☎042-357-3030	
12/31(年末) 田村クリニック 落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F	☎042-356-0677	
こどもクリニックしみず 鶴牧 1-24-1 新都市センタービル 3階	☎042-373-0512	
●仅限于急诊患者		
●请勿忘携带健康保险证・乳幼儿医疗证等		

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小儿科

孩子得了急病，请先在此诊疗所就诊。

(19:00～21:45) ☎042-375-0909



节假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科

(周日・节日 9:00～15:00) ☎042-376-8009

注要事先电话联系

医疗机关指南(24小时服务)

消防厅急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按钮线路) ☎042-521-2323(拨号线)

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

☆外国人生活咨询室 第1・第3周四 (13:30～16:30) TIC活動室(ヴィータ7F) *需预约



多摩市委托事业

☆日语学习班日程 (学费:会员=免费)

班级	会场	时间	日程	
			12月	1月
周一班	パルテノン多摩 4階会議室3・4	9:45～11:45	1日・8日・15日	19日・26日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	1日・8日・15日・22日	19日・26日
周四班	TIC活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	4日・11日・18日	8日・22日・29日
		19:00～21:00	4日・11日・18日	8日・15日・22日
周六班	TIC活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	6日・13日・20日	10日・24日・31日

*如有特殊理由无法到教室上课，可以商量线上授课。详细请问询 TIC 事务局。

日语会话沙龙 12月27日(土)、1月17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 事务局 ☎042-355-2118

发行 多摩市役所 くらしと文化部 文化・生涯学习推進課 ☎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 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニティ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 事务局联系。

编辑 浮田 千枝子

中文翻译 京 順子