

●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、教员工◇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人、多摩市后期高龄者医疗制度被保险人、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)

◇诊察方法：请在医疗机关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

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

12/14(日) 江崎小児クリニック ☎042-376-5225
落合 3-20-2
12/21(日) 中村内科医院 諏訪 5-10-7 ☎042-375-7757
12/28(日) せいせきゆずクリニック ☎042-401-8100
関戸 1-20-2 サクテラスモール 3F
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
12/29(年末) あいクリニック ☎042-375-9581
貝取 1431-3
まえばら小児科 ☎042-374-5028
関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーバ 5F
12/30(年末) 多摩センタークリニックみらい ☎042-316-8570
落合 1-38 マグレブパーキングビル 1F
武井小児科 関戸 2-69-3 ☎042-357-3030
12/31(年末) 田村クリニック ☎042-356-0677
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F
こどもクリニックしみず ☎042-373-0512
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル 3階

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
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
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
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
聖ヶ丘病院 連光寺 2-69-6 ☎042-338-8111

- 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

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

☎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

☆外国人生活咨询室 第1・第3周四(13:30~16:30) TIC 活動室(ヴィータ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	
			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 TIC 事務局。

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 事務局 ☎ 042-355-2118

発行 多摩市役所 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 ヴィータ・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