HAND in HAND in たま
多摩市生活信息
2026年 10月号 Vol.396

●从点滴做起，减少食品浪费！ （吃光、用尽，从今天起践行环保生活）

・**可燃垃圾中，竟有四成是被丢弃的食物！？——** 日本一年的食品浪费量高达 461 万吨。
相当于平均每位国民每年因此损失约 3 万日元。

・**造成食品浪费的原因 ——** 食物没有吃完 、食物变质了、超过保质期了

・**下面介绍一些日常生活中减少食物浪费的小妙招！**
※不重复购买已有食品；只买所需份量；近期要使用的食品，优先拿取货架前排商品。
请配合**“优先选购货架前排商品”**活动，这样有助于减少商家的食品浪费。

●9 月下旬已寄出“令和 9 学年度（2027 学年度）新生入学指南”

△对象：令和 9 年度即将升入小学、初中一年级的儿童及学生家长
△备注：未收到指南的家长，请联系我们。ID1009297 △**咨询：**学校支援科 ☎042(338)6876

●令和 9 学年度（2027 学年度）幼儿园及托儿所开始报名！

＜幼儿园（ 3 ～ 5 岁儿童）＞

△入园申请书发放开始日期：10 月 15（周四）△接受申请及手续办理开始日期：11 月 1 日（周日）
△备注：入园指南及申请书等材料的发放及申请受理由各幼儿园负责。详情请直接咨询各园。

幼稚園名	類型	住　所	電話番号
多摩みゆき幼稚園	認定こども園	連光寺2－24－6	(400)6996
富士ヶ丘幼稚園	新制度幼稚園	乞田1145	(374)2600
緑ケ丘幼稚園	現行制度幼稚園	和田712	(375)6755
東京大谷幼稚園	認定こども園	愛宕1－51	(375)0728
錦秋幼稚園	新制度幼稚園	永山3－8	(374)6767
文化学園大学附属すみれ幼稚園	新制度幼稚園	諏訪4－11	(374)7427
諏訪幼稚園	新制度幼稚園	諏訪5－3	(374)6141
せいとく幼稚園	新制度幼稚園	落合4－12	(376)6111
おだ認定こども園	認定こども園	落合5－7－2	(376)0211

＜托儿所＞

△邮寄及网络申请受理时间： 10 月 20 日（周二）～11 月 5 日（周四）（邮寄申请以邮戳日期为准）
△窗口受理时间：10 月 30 日（周五）～11 月 5 日（周四） 上午 9:00～下午 5:00（仅限工作日）
对象设施：认可托儿所等;（认证托儿所的申请由各设施随时受理。）
△“令和 9 年度经批准的托儿所等入托指南”发放开始时间及地点：10 月 5 日（周一）；官方网站、市政府 4 楼儿童与青少年政策课、圣迹樱丘站及多摩中心站各办事处、永山公民馆、健康中心、各地区育儿支援处（共 10 处）
△备注：详情请参阅“令和 9 年度认可托儿所等入托指南”。各地区育儿支援处计划举办托儿所等入托说明会，有关说明会的详细信息，请直接咨询各中心。

●国际理解讲座“不为人知的蒙古国——日蒙友谊之桥”

△时间：11 月 8 日（周日）下午 2 点～4 点 △地点：关户公民馆大会议室
△名额：60 人（按报名先后顺序）
△费用：TIC 非会员 300 日元 △内容：介绍至今仍保留着传统游牧文化的蒙古国
△讲师：乌尔吉・乌兰巴亚尔先生（蒙古国工商会・日本会长）
△报名及咨询：10 月 7 日（周三）～11 月 6 日（周五），请通过电话或电子邮件联系（一般社团法人）多摩市国际交流中心事务局 ☎042(355)2118； 邮箱：tic@kdn.biglobe.ne.jp

●外国人日语演讲会（第 49 届多摩市民文化节参与活动）

※这是为在日语教室学习的外国人举办的演讲会。欢迎大家前来观看！！
△时间：10 月 25 日（周日） 14:00～16:00 △地点：关户公民馆市民大厅
△主办：（一般社团法人）多摩市国际交流中心

●倾听与探索：冰岛！多摩市将与雷克雅未克市缔结姐妹城市
～举办姐妹城市缔结报告会～

多摩市将于 10 月 15 日（周四）与冰岛首都雷克雅未克市缔结姐妹城市。为此，由市长、议长、教育长等组成的代表团将访问当地，并开展促进双方未来交流的实地考察活动。在本次报告会上，我们将邀请多摩市出身且有冰岛访问经历的霍兰・千秋（Horan Chiaki）女士担任嘉宾，与市长、议长、教育长一同畅谈当地风貌及对未来交流的展望。让我们一边聆听新晋姐妹城市雷克雅未克的风土人情，一边共同畅想未来可以开展哪些精彩的交流活动吧。

△时间：11 月 17 日（周二）下午 6 点～7 点 30 分　△地点：帕特农多摩小剧场　△名额：200 人（报名人数较多时需抽签） 备注：抽签结果预计于 11 月 6 日（周五）前后通过电子邮件通知所有报名者　ID 1021411　△报名及咨询：请于 11 月 3 日（星期二・节假日）前，通过官方网站向文化・终身学习推进科申请； 联系电话 ☎042（338）6882

节假日值班医院　**9:00～17:00**　多摩市医师协会：http://www.tama-med.or.jp/toban/

10/11(日) 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1階
10/12(祝) 新垣内科外科クリニック　☎042(373)0514
鶴牧 1-24-1　新都市センタービル3F
10/18(日) せいせきサトウクリニック　☎042(337)2715
関戸 1-7-5　京王聖蹟桜ケ丘 SC C 館1階
10/25(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
11/1(日) あべ多摩センター内科　☎042(373)7755
鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング 2 階
11/3(祝) つるまき八木クリニック　☎ 042(319)3449
鶴牧 5-4-1
11/8(日) 多摩かぜまち内科クリニック☎ 042(338)6611
諏訪 2-2 ブリリア多摩ニュータウン B-100
11/15(日)布施川医院　☎ 042(373)5858
落川 1329

●仅限急患
●请勿忘记携带健康保险证、婴幼儿医疗证等
●请务必准时就诊
※来院就诊前请电话联系
※值班医院可能会因故临时调整

儿童(前半夜)急诊 **（健康中心内）**=小儿科
儿童急诊，请首先与该诊所联系就医。
（19:00～21:45） ☎042-375-0909

节假日齿科急诊 **（健康中心内）**=齿科
（周日・祝日 9:00～15:30） ☎042-376-8009

注 要事先电话联系



医疗机关指南（24 小时在线服务）
急诊电话中心（多摩消防署内） ☎042-375-9999
消防急救咨询中心 ☎#7119（手机、PHS、按键式电话） ☎042-521-2323（拨号式电话）

东京都医疗机构服务咨询“向日葵”☎03-5272-0303

多语言医疗信息服务（东京都保健医疗信息中心）
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 活动室（VITA7 楼）
※要预约

☆日语教室日程安排



多摩市委托项目

（学费：会员＝免费）

班级	地点	时间	日程	
			10月	11月
周一班	帕特农多摩　4 楼　第 3 、4 会议室	9:45～11:45	5日・19日・26日	2日・9日・16日・30日
	永山公民馆　5 楼贝尔布大厅(ベルブホール)	9:30～11:30	5日・19日・26日	2日・9日・16日・30日
周四班	TIC 活动室（VITA7 楼）	10:00～12:00	8日・15日・22日	5日・12日・19日
		19:00～21:00	8日・15日・22日	5日・12日・19日
周六班	TIC 活动室（VITA7 楼）	14:00～16:00	3日・17日・24日	7日・14日・28日

△有关上述电话预约及咨询，请联系 TIC 事务局 ☎ 042－355－2118
日语交流沙龙 11 月 21 日（周六）13:30～15:00 TIC 活动室、无需预约、自由参加、免费

发行　多摩市政府　生活与文化部　文化・生涯学习推进科　☎ 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 多摩市关户 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、节假日、年末年始、临时休馆日休息。）
※您对以上内容有建议或意见，请与上述部门联系。另外、本报备有 4 种语言版本（日语・英语・中文・韩语）和简易日语，如有需要，请与 TIC 事务局联系。　编辑　最上　勉