

# HAND in HAND in たま

たまし  
多摩市の生活情報  
2025年12月号 Vol.386  
にほんごばん  
やさしい日本語版

## 粗大ゴミ(大きなゴミ)の申し込みは早くします。

多摩市ホームページ ID1002127

◎12月はゴミや資源を出す人が増えます。「ごみ・資源収集カレンダー」をよく見てください。  
集める時間はいつもと違います。朝8時までに出してください。

### 大きなゴミを出すのには申し込みが要ります。

★通常収集(申し込みのあった人の家に行きます)

電話で申込をします。インターネットでも申し込みできます。

★あなたが清掃工場に持っていくことができます。:電話で申込をします。

申込は12月26日午後5時までです。

申込をした人は12月30日午後4時30分まで持っていきます。

12月28日(日)に持っていくこともできます。聞いてください。

わからないことは

粗大ゴミ専用ダイヤル ☎ 042-375-9713 へ電話してください

## 12月15日に児童手当を振り込みます。

多摩市ホームページ ID1003454

12月26日までに、振り込みがない時は市役所に電話をします。

子どもが生まれた時、多摩市に住む時は必ず市役所に話してください。

わからないことは 子ども・若者政策課 ☎ 042-338-6851 に電話してください

## 子どもの発達と言葉の関係の勉強をします。

多摩市ホームページ ID1018215

子どもが大きくなる時に話す言葉のことについて言語聴覚士の青木さつきさんが話します。

日時 1月26日(月)午前9時30分から午前11時30分まで

場所 講習複合教育施設「かけはし」

対象 子どもの言葉のことで心配な保護者など

早く申し込みをした人15人が聞くことができます。

申し込み人は 障害福祉課発達支援室 ☎ 042-374-2717 に電話してください。  
インターネットで申し込むことができます。

## 「デジログ」運動会をします

多摩市ホームページ ID1014089

マリオパーティー・カードゲーム・体育遊びなどをします。

日時 1月6日(火)午後2時から午後4時まで

場所 からきだ菖蒲館ホール

対象 小学生以上の人誰でも来ることができます。早くきた人32人までです。

わからないことは 永山公民館 ☎ 042-337-6661 に電話してください

## 2026年1月31日までに健康診断をしてください。

① 健康診断を受ける人には「受診券」を送ってあります。

まだ、使っていない人は1月31日までに病院に行ってください。予約してください。



健康保険資格確認書・マイナンバーカードが要ります。

② 人間ドックを受ける人には多摩市が半分お金を助けます。

多摩市ホームページ ID1002023 を見ます。

わからないことは 保険年金課 ☎ 042-375-9704 に 電話してください

## グリーンライブセンタークリスマスイベント

多摩市ホームページ ID1018099

クリスマスイベントをします。

日時 12月20日（土）・12月21日（日）午前10時から午後5時まで

場所 グリーンライブセンター

・音楽ライブをします。

- ・クリスマス工作ができます。
- ・イルミネーションがきれいです。
- ・フォトスポットがあります。
- ・キッチンカーが出ます。

ぜひ来てください。

びょういん やす ひ きゅう びょうき ひと い まえ でんわ  
病院が休みの日に 急に病気になった人・行く前に電話をかけてください。

きゅうじつしんりょうとうばんい  
**休日診療当番医**

午前9時から午後5時まで

たましいしかい 多摩市医師会 <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

にちようび しゆくじつ い びょういん  
※日曜日・祝日に行くことのできる病院です。

けんこうほけんしょう にゅうようじいりょうしょう も い  
※健康保険証・乳幼児医療証を持って行きます。

じかん まも  
※時間を守ってください。



12月14日(日曜日)

江崎小児クリニック

落合3-20-2

☎042-376-5225

12月21日(日曜日)

中村内科医院

諒訪5-10-7

☎042-375-7757

12月28日(日曜日)

せいせきゆずクリニック

関戸1-20-2 サクラモール 3階

☎042-401-8100

12月29日(年末)

みゆき消化器内視鏡クリニック  
あいクリニック

永山1-5 ベルブ永山211

☎042-372-4853

12月30日(年末)

多摩センタークリニックみらい

落合1-38 マグレブパークリングビル1階

☎042-375-9581

12月31日(年末)

武井小児科

関戸2-69-3

☎042-374-5028

1月1日(元日)

田村クリニック

落合1-32-1 多摩センターペカリビル4階

☎042-316-8570

1月2日(年始)

田村クリニック

鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階

☎042-357-3030

1月3日(年始)

田村クリニック

落合1-32-1 多摩センターペカリビル4階

☎042-356-0677

1月4日(年始)

せいせきこどもクリニック

落合1-32-1 多摩センターペカリビル4階

☎042-373-0512

聖ヶ丘病院

一ノ宮4-20-23 バモス聖蹟1階

☎042-356-0677

連光寺 2-69-6

☎042-400-5032

1月5日(年始)

☎042-338-8111

じゅんやしんりょうしょ けんこうせんたーない しょうにか  
こども準夜診療所(健康センター内) = 小兒科

よる きゅう ひょうき さい した びょういん  
夜、急に病気になったこども(15歳より下)の病院です

午後7時から午後9時45分までです。

住所: 関戸4-19-5 ☎042-375-0909

(聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。車を停めるところがあります。)

休日歯科応急診療所(健康センター内) = 歯科

やす ひ きゅう は いた ひと い  
休みの日、急に歯が痛くなった人が行くことができます。

午前9時から 午後3時までです。

住所: 関戸4-19-5 ☎042-376-8009

(聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。車を停めるところがあります。)

しんりょうきかん あんない じかん  
診療機関の案内(24時間いつでも)

にほんご びょういん おし  
日本語で病院を教えます。

しょうぼうちゅうきゅううきゅううそだん  
消防庁救急相談センター

#7119 (携帯電話から)

☎042-521-2323

とうきょうといりょうきかんあんない  
東京都医療機関案内サービス "ひまわり"

☎03-5272-0303

がいこくごいりょうじょうほう とうきょうとほけんいりょうじょうじょう せんたー  
外国語医療情報(東京都保健医療情報センター)

くに ことば びょういん おし  
あなたの国の言葉で病院を教えます。

午前9時から午後8時までです。

☎03-5285-8181

がいこくじん せいかつそうだんしつ  
 ☆外国人のための生活相談室☆

困ったこと、わからないこと話ができます。

☎042-355-2118

<いつ>

12月4日・12月18日  
 午後1時30分から午後4時30分まで

<どこで>

TIC 活動室 (ヴィータ7階)

よやくせい  
 (予約制です)

- ① 電話をかけます。
- ② 約束します。  
 1月は15日です。

にほんごきょうしつ よてい  
 ☆日本語教室の予定☆ (TICの会員はお金はいりません) 

たましいたくじきょう (たまし たの) 多摩市委託事業 (多摩市から頼まれています)

クラス	会場	時間	日程	
			12月	1月
月曜クラス	パルテノン多摩 4階 3・4会議室	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
木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00~12:00	4日・11日・18日	8日・15日・22日
		19:00~21:00	4日・11日・18日	8日・15日・22日
土曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	14:00~16:00	6日・13日・20日	10日・24日・31日

△ 日本語教室に行きたい人は電話をしてから来てください。

△ 教室に行くことができない人はオンラインで参加することもできます。TICに電話を下さい。

☆ 日本語おしゃべりサロン 月に1回土曜日にします。

12月27日(土)・1月17日(土)  
 午後1時30分から3時まで 場所:TIC活動室

よやく いわりません。  
 外国人の人来てください!

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

作成・編集

一般社団法人多摩市国際交流センター(TIC)

事務局 ☎206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミューネ7階

☎042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdh.biglobe.ne.jp URL: http://www.tic-tama.jp/

月曜日～土曜日 10:00～17:00

(日曜日、第1・3月曜日、祝日、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※ HAND in HANDについて聞きたいことがある人は電話をください。E-mailをください。

HAND in HANDは4ヶ国語(日本語・英語・中国語・韓国語)と、やさしい日本語があります。

欲しい人はTIC事務局まで電話をください。



編集 浮田千枝子 やさしい日本語 古瀬千鶴