

# HAND in HAND in たま

たまし せいかつじょうほう  
多摩市の生活情報  
ねんがつごう  
2026年2月号 Vol.388  
にほんごばん  
やさしい日本語版

と  
証明書はコンビニで取ることができます。

たまし 多摩市ホームページ ID1005369

しやくしょ てつづ  
市役所の手続きはコンビニとインターネットが便利です。

コンビニでできること	オンラインでできること
じゅうみんひょう うつと 住民票の写しを取ることができます	そだい 粗大ゴミ収集の申込ができます
いんかんしょめいしょ と 印鑑証明書を取ることができます	たまし せつよやく 多摩市の施設を予約することができます。 (公民館・総合体育館など)
※2028年8月31日までは市役所より 100円安いです。	いくじそうだん 育児相談・ゆりかご TAMA の申込みができます
かざいひかざい しやくめいしょ と 課税(非課税)証明書を取ることができます	じどうあて 児童手当 子ども医療費助成制度の申込みができます
こせきしょめいしょ と 戸籍証明書を取ることができます	だいがく 大学などの受験料/模擬試験料助成の申込みができます
こせきふひょう うつと 戸籍の附票の写しを取ることができます	たましこ 多摩市子ども家庭センター派遣などの申込みができます

わからないことは 情報政策課 ☎ 042-338-6816 に 電話してください

2月13日に児童手当・児童育成手当を振り込みます。

たまし 多摩市ホームページ ID1003456

たまし 多摩市ホームページ ID1003454

児童手当・児童育成手当を振り込みます。

2月28日を過ぎても、振り込みがない時は市役所に電話をします。  
申し込んだ時と収入が変わった時、多摩市に住まなくなった時は  
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

2月16日から住民税(市民税・都民税)の申告受付が始まります。

1月1日に多摩市に住んでいる人は必ず申告します。

申告しないと→ ①課税(非課税)証明書を出すことができません。  
②国民健康保険税を安くすることができます。  
③手当や補助金を出すことができません。

申告についてわからないことは HP を見てください。



・オンラインで申告することができます。

・申告書を郵便で送ることができます。

宛先 → 〒206-8666 課税課 市民税係

・市役所に持っていくことができます。

2月16日から3月16日(土・日・祝日は出せません)

午前9時から午後4時まで

市役所西 第1～第3会議室

所得控除などのこととは



わからないことは 課税課 ☎ 042(338)6821 に 聞いてください

 消費者相談室だより

身に覚えのない荷物が届いたら

- ① 品物と一緒に請求書や納品書などがありますか？よく見てください。  
前に頼んだことがありますか？「定期コース」で頼みましたか？

- ② クレジットカードの利用明細をよく見ます。  
③ 頼んでいない時は払いません。

お落ち着いてください

家族に相談します

わからないことは 消費生活センター消費者相談室 ☎042-374-9595 に 聞いてください

ヴィータ・コンサート たまたま奏でる繋がるプロジェクトスーパーライブ！

～昭和歌謡・JAZZ・ビートルズ…多摩川が聞いている珠玉の音色～

2月27日（金）午後6時から始めます。

多摩市ホームページ ID1012270

（午後5時30分からヴィータホールに入ることができます。）

曲目：銀河鉄道999（ゴダイゴ）、「L-O-V-E」（ナット・キング・コール）、  
カントリーロード（本名陽子）など

関戸公民館 ヴィータホールで音楽会をします。

ヴィータホールには200人まで入ることができます。聞きたい人は会場へ行きます。

申し込みはいりません。（早く来た人が聞くことができます）

小さな子どもと一緒に聞くことができます。（部屋が3つあります。早く来た人が使えます）

わからないことは 関戸公民館 ☎042-374-9711 に 聞いてください

ラジオ体操教室をします

多摩市ホームページ ID1012979

日時 2月18日（水）午前10時から11時30分まで

（午前9時30分から受付をします。）

場所 愛宕かえで館

人数 30人まで（申込みが要ります。早く申し込んだ人が入れます。）

講師 山田小太郎さん（国士館大学男子新体操部監督）が教えます。

※靴（部屋の中で履きます）・タオル・飲み物



申し込みのこと

わからないことは 愛宕かえで館 ☎042-375-2990 に 聞いてください

びょういん やす にち 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**

こぜん じ ここ じ  
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  
※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 まち  
※時間を守ってください。



がつ にち しきじつ  
2月11日(祝日)  
がつ にち にちようび  
2月15日(日曜日)  
がつ にち にちようび  
2月22日(日曜日)  
がつ にち しきじつ  
2月23日(祝日)  
がつついだち にちようび  
3月1日(日曜日)  
がつようか にちようび  
3月8日(日曜日)

つるまきハ木クリニック  
鈴木内科胃腸科  
多摩せいせき消化器内視鏡クリニック  
多摩永山高田クリニック  
武島内科クリニック  
大池内科クリニック

つるまき  
鶴牧5-4-1  
永山5-4-10  
関戸1-1-5 ザ・スクエア2階  
貝取3-6 医療モール永山3階  
落合3-11-3  
東寺方1-2-2 トータルビル2階

☎042-319-3449  
☎042-371-2760  
☎042-400-6580  
☎042-400-5145  
☎042-338-5665  
☎042-355-7001

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

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

ここ じ ここ じ ひん  
午後7時から午後9時45分までです。

じゅうしょ せきど  
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。)

きゅううじつ し か おうきゅうしんりょうじょ けんこうせんたーない し か  
**休日歯科応急診療所(健康センター内) = 歯科**

やす にち 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。

こぜん じ ここ じ  
午前9時から 午後3時までです。

じゅうしょ せきど  
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 あない じかん  
**診療機関の案内(24時間いつでも)** にほんご ひょういん おし  
日本語で病院を教えます。

しょうぼうちょうきゅうそうdan  
**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ほう 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 ひょういん おし  
あなたの国の言葉で病院を教えます。

こぜん じ ここ じ  
午前9時から午後8時までです。

☎03-5285-8181

がいこくじん せいかつそだんしつ  
**☆外国人のための生活相談室☆**

こま 困ったこと、わからないこと 話 ができます。

☎042-355-2118

<いつ>

2月5日・2月19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。  
3月は5日と19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	
			2月	3月
月曜クラス	パルテノン多摩 4階 3・4会議室	9:45~11:45	2月 2日・9日・16日	2月 2日・9日・16日・30日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30~11:30	2月 2日・9日・16日	2月 2日・9日・16日・23日
木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ 7階)	10:00~12:00	5日・12日・19日	5日・12日・19日
		19:00~21:00	5日・12日・19日	5日・12日・19日
土曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ 7階)	14:00~16:00	7日・14日・28日	7日・14日・28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。

2月21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。  
予約は不要です。  
がいこく ひとき ひとき  
外国人の人来てください!

無料

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

まいづきとおかはっこ まいづきとおかはっこ  
毎月10日発行

さくせい へんしゅう  
**作成・編集**

いっぽんしゃだんほうじん たましこくさいこうりゅう  
**一般社団法人多摩市国際交流センター(TIC)**

じむきょく たましきど  
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@kdn.biglobe.ne.jp URL: http://www.tic-tama.jp/

げつようび どようび こせんじ こせんじ  
月曜日～土曜日 午前10時～午後5時

(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。

よんかこくご にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご にほんご  
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。

ほひひじむきょく でんわ  
欲しい人はTIC事務局まで電話をください。



へんしゅう もがみ つとむ  
編集 最上 勉

にほんご やさしい日本語

ふるせ ちづる  
古瀬 千鶴