HAND in HAND in たま
多摩市生活信息
2026 年 11 月号 Vol.397

●多摩市×富士見町　缔结友好都市 40 周年！　～将举办各种记念活动～

长野县富士見町是一座自然资源丰富的高原城镇。1980 年，多摩市八ヶ岳少年自然之家在此设立，双方由此开启了交流，如今已迎来缔结友好都市关系 40 周年。

◇问询：文化・生涯学習推進課　☎042（338）6882　ID:1020475

〇缔结友好都市 40 周年记念植树仪式

11 月 14 日（土）14:30～15:30 在多摩中央公园可食用花卉花园举办。面向小学生以下，20 人定员。请在 11 月 12 日（木）之前，通过多摩市官方网站报名联系文化・生涯学習推進課

〇缔结友好都市 40 周年记念学校供餐

将于以下日期，在市内中小学提供使用富士見町产“古代米”制作的学校供餐。11 月 16 日（月）・20 日（金）。菜单如下：野泽菜肉末盖饭（含古代米）、冻豆腐味噌汤、寒天沙拉、牛奶。

〇展示两市小学生制作的装饰品

11 月 14 日（土）～2027 年 1 月 11 日（祝）、在ココリア多摩センター前的施工围墙

★在多摩中心彩灯节的点灯仪式上将表演富士見町传统的「木遣り」

◇点灯仪式：11 月 14 日（土）16:00～17:30、パルテノン大街十字路口圣诞树附近的特设会场

◇问询：経済観光課☎042（338）6830　ID:1013499　**＊彩灯节举办期间　11/14～2027/1/11**

●11 月是发放儿童抚养津贴的月份

令和 8 年 9～10 月的儿童抚养津贴，将汇入您指定的账户（若至 11 月下旬仍未收到款项，请联系我们）。如年金金额已确定、发生迁出等情况，须办理申报手续；如有其他变更事项也请联系我们。**＊请务必记得提交「児童扶養手当の現況届(儿童抚养津贴现状申报书)」**。可以到市役所 4 楼的子ども・若者政策課直接提交。

◇问询：子ども・若者政策課☎042（338）6851　ID:1003455

●国民年金保险费缴纳者将收到社会保险费（国民年金保险费）控除证明书

控除证明书由日本年金机构直接寄送。若此前已登记希望以电子方式接收，则将通过电子形式发送。

＊办理确定申告等手续时需要提交控除证明书，请妥善保管。

◇送付期间：令和 8 年 1 月 1 日～9 月 30 日缴纳者＝【电子版】10 月中旬起陆续发送、【邮寄版】10 月下旬起陆续发送。令和 8 年 10 月 1 日～12 月 31 日缴纳者＝【电子版】2027 年 1 月下旬左右【邮寄版】2 月上旬左右。

◇问询：年金加入者专线☎0570（003）004（导航专线）｛050 开头的电话☎03（6630）2525｝ ID:1001948

●支助生活困难的育儿家庭！～免费发放食品等物资～

◇时间：①12 月 18 日（金）、②19 日（土）、③20 日（日）。各 11:00～13:00　◇地点：①大妻女子大学（唐木田 2-7-1）、②旧豊ヶ丘中学校クラブハウス、③多摩ボランティア・市民活動支援センター

◇对象：居住在本市，育有大学生以下子女且生活困难的家庭；面临社会联结缺失或难以建立社会联结等生活困境的 30 左右的人士及其共同居住的家庭。◇主办：多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）

◇申请：请在 11 月 16 日（月）9:00～21 日（土）17:00 期间、通过在线手续联系多摩市社会福祉協議会 https://tama-shakyo.jp　＊详细请查看「ふくしだより 11 月号」、多摩市社会福祉協議会公式 HP

◇问询：多摩ボランティア・市民活動支援センター（多摩自愿者・市民活动支援中心）☎042（373）6611

●您是否察觉到孩子的状态「有些不对劲？」～11 月是防止虐待儿童宣传月

如果您发现或听说类似「孩子独自待到深夜」「成年人对孩子施加暴力」等令人担心的情况，请向儿童家庭中心「にじたま」咨询。即使是以管教为目的，体罚在法律上是被禁止的。＊多摩市儿童家庭中心咨询专线 ☎042（355）3777（除节日以外，周一～周六、8:30～18:00）★推行期间、Vita 钟楼将亮起双丝带主题灯光。双丝带代表消除针对女性的暴力（紫色）与防止虐待儿童（橙色）。鉴于家庭暴力与虐待儿童之间存在密切关联，本市正通过“双丝带”行动，将这两项议题结合起来共同推进。除了在钟楼亮起彩灯，还将在市役所本庁舎大厅、

健康センター2楼走廊、関戸公民館大厅、京王聖蹟桜ヶ丘 SC、AB 馆连桥展览厅等地展示双丝带。 ◇问询:こども家庭センター「にじたま」☎042(355)3833　ID:1003494

●「布丁狗汪汪好时光 at 多摩中央公园」活动、即将举办！

为纪念三丽鸥角色「布丁狗」诞生 30 周年，举办让宾客与狗狗能够共同享受乐趣的活动。

◇举办期间:11 月 21 日(土)～23 日(祝)10:00～17:00 ◇主办:㈱サンリオエンターテイメント、㈱FLAFFY ◇后援:多摩市 ◇协助:TAMA セントラルパーク JV

◇备注:雨天・恶劣天气会有所变更或取消。部分区域不能带狗狗进入。此外，部分项目需提前抽选或付费参与。　详见右侧二维码　ID:1021489

◇问询:サンリオピューロランドゲストセンター☎042(339)1111。除休馆日以外 9:30～17:00

节假日开诊医院　9:00～17:00　多摩市医師会: http://www.tama-med.or.jp/toban/

11/15（日） 布施川医院　☎042-373-5858
落川 1329

11/22(日） 永山諏訪内科呼吸器内科　☎042-373-2522
永山 4-2-6-202

11/23(月・祝） 多摩永山高田クリニック　☎042-400-5145
貝取 3-6　医療モール永山 3 階

11/29(日） 山善内科クリニック　☎042-372-5588
一ノ宮 4-40-3
聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス 1 階

12/6(日）　椎の木内科クリニック　☎042-337-5711
落合 6-15-4　第5椎の木ビル

12/13(日）　佐々部医院　☎042-375-7313
関戸 4－9－2 コンフォート聖蹟 1･2 階

●仅限于急诊患者
●请勿忘携带健康保险证・乳幼儿医疗证等
●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)=小儿科
孩子得了急病，请先在此诊疗所就诊。
(19:00～21:45)☎042-375-0909

假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科
（周日・节日 9:00～15:30）
☎042-376-8009　注要事先电话联系



医疗机关指南(24 小时服务)
急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
消防厅急救咨询中心　☎＃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　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	
			11 月	12 月
周一班	パルテノン多摩　4階　会議室3・4	9:45～11:45	2 日・9 日・16 日・30 日	7 日・14 日
	永山公民館　5階　ベルブホール	9:30～11:30	2 日・9 日・16 日・30 日	7 日・14 日・21 日
周四班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	5 日・12 日・19 日	3 日・10 日・17 日
		19:00～21:00	5 日・12 日・19 日	3 日・10 日・17 日
周六班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	7 日・14 日・28 日	5 日・12 日・19 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　11 月 21 日(土)、12 月 26 日(土)13:30～15:00 TIC 活动室、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（ぶんかぶ）　文化・生涯学習推進課（ぶんか　しょうがいがくしゅうすいしんか）　☎ 042-338-6882　毎月 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・コミューネ 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