

●11 月是儿童补助金发放月

2025 年 9 月至 10 月的儿童补助金将汇入您指定账户。另外，如遇养老金确定或迁出等情况，需要及时申报。如果有其他变更事项，请务必与我们联系。

△汇款日期：11 月 11 日（周二）△备注：若 11 月下旬仍未收到汇款，请联系查询。

△ID:1003455 △咨询：儿童・青少年政策科 ☎042-338-6851

●都营住宅入住者（本地分配）

△招租住宅：单身专用 4 户 △备注：详情请参阅 11 月 13 日（周四）至 21 日（周五）在市政厅 1 楼咨询处、东厅舍 2 楼城市规划科、圣迹樱丘站・多摩中心站各分所、永山公民馆等处发放的招租指南。

△ID: 1010284 △申请及咨询：请于 11 月 27 日（周四）前将填写完整的申请表邮寄至 〒206-8666

都市规划科 ☎042-338-6817

●您或许认为这只是普通的夫妻争吵？……夫妻争吵会伤害孩子的脑部发育

研究表明，当孩子的大脑受到巨大压力时，为适应这种压力，会发生萎缩变形。若能及早干预，大脑功能可望恢复，因此及时发现并采取应对措施至关重要。

・即使孩子与父母不在同一个房间，当他们听到声响或察觉到异样时，也会心惊胆战。

・即使父母并非有意伤害，但孩子也会对父母的行为感到恐惧。

・夫妻争吵有时也会给孩子造成心理虐待。

如有任何疑问，请随时与我们联系。

△联系方式・咨询：儿童及家庭中心「彩虹多摩」专线咨询 ☎042-355-3777 △ID:1016851

（周一至周六 上午 8:30～下午 6:00，节假日除外）

地震 请确认地震发生时的避难流程～为了将灾害相关死亡降至零～

无法居家避难或投靠亲友者的避难流程（因住宅受损、周边火灾等无法居家生活者）

⇒首先前往初级避难所（小学、中学、综合体育馆等处）避难。

・需要介护帮助的人请前往初级避难所内的“福祉区域”避难。

・之后，根据情况可能会转移到“二级避难所”或“福祉避难所”等处。

△咨询：防灾安全科 ☎042-338-6802

●免费发放食品等物资

△时间：①12 月 12 日（周五）②13 日（周六）③14 日（周日）每日上午 11 点至下午 1 点 △地点：①大妻女子大学（唐木田 2-7-1）②旧丰丘中学俱乐部活动室③多摩志愿者・市民活动支援中心 △对象：市内居住、生活困难、且有大学以下子女的家庭，以及家里尚有与社会没有联系或很难参与社会活动的 30 岁左右子女的家庭 △主办：多摩地区企业・大学等联络会（Yurutama 网） △备注：详情参见《志愿者通讯》11 月号、《福祉通讯》11 月 15 日号

△报名：11 月 18 日（周二）起向多摩市社会福祉协议会线上办理

△咨询：多摩志愿者・市民活动支援中心 ☎042-373-6611



●让我们一起打造健康城市！～轻松驻足即可进行健康检查的健康站～

血压计 免费测量血压 **体脂秤** 免费测量体重・体脂率・肌肉量等

△健康站设置地点：市政厅主楼 1 楼大厅、关户公民馆（Vita Commune7 楼）；二幸产业 NSP 健康福利广场 3 楼、中央图书馆 2 楼；Greenard 永山 2 楼、

Cafe & livingKaLaKa（丰丘 4-2-5-107）、市民活动交流中心 1 楼（贝取 1-26-1）

△咨询：企划科 ☎042-338-6916 △ID: 1002745



●多摩中心灯光秀 2025

（11/15（周六）～2026 年 1/12（节假日））

●灯光秀点灯仪式 11 月 15 日（周六）16:00 开始 △地点：帕特农大道十字路口

●凯蒂猫将现身多摩中心灯光秀！ △时间：12 月 20 日（周六）15:00～19:00

●**圣诞夜市** △时间: 12月20日(周六)・21日(周日)上午10点~晚8点, 22日(周一)~25日(周四)下午3点~晚8点 △地点: 帕特农大道 △内容: 圣诞主题手制商品展售、美食餐车摊位等

●数据库介绍(图书馆通知)

多摩市立图书馆全馆均设有可上网电脑, 为读者提供各类信息检索。此外, 馆内电脑还可访问在线数据库。在线数据库服务涵盖报刊、杂志的文章检索、学术论文信息查询、企业资料及法规等广泛领域。其中“读出”数据库不仅提供英文报纸《The Japan News》的阅览功能, 更具备全页面英文转换功能, 支持用户以英语进行检索。使用数据库需完成图书馆读者用户注册手续, 欢迎您随时光临本馆办理。

节假日开诊医院 **9:00~17:00**

多摩市医师协会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

11/16(日) 武島内科クリニック
落合3-11-3 ☎042-338-5665
11/23(日・祝) 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
11/24(祝) 永山内科クリニック
乞田 1426 KTAビル2階 ☎042-338-2355
11/30(日) からきだ駅前クリニック ☎042-376-3800
唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104

12/7(日) あべ多摩センター内科
鶴牧 1-22-2 ☎042-373-7755
12/14(日) 江崎小児クリニック
落合 3-20-2 ☎042-376-5225

●仅限急诊患者
●请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
●请严守就诊时间
※就诊前请电话联系
※值班医生可能会因故变更

儿童夜间诊所(健康中心内)=小儿科

儿童急诊, 请先与该诊所联系就医。
(19:00~21:45) ☎042-375-0909



医疗机关指南(24小时在线服务)

消防庁急救咨询中心 ☎#7119(手机、小灵通、按键线路) ☎042-521-2323(拨号线路)
东京都医疗机关服务咨询“向日葵” ☎03-5272-0303

节假日齿科急诊(健康中心内)=齿科

(周日・节假日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

[注] 请事先电话联系

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活动室(VITA7楼)

※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	地点	时间	日程	
			11月	12月
周一班	Cocolia 5楼 キャリアマム 帕特农多摩 3、4楼会议室 4F	10:00~12:00 9:45~11:45	10日 17日	— 1日・8日・15日
	永山公民馆5楼 ベルブホール	9:30~11:30	10日・17日	1日・8日・15日
周四班	TIC活动室(VITA7F)	10:00~12:00	6日・13日・20日	4日・11日・18日
		19:00~21:00	6日・13日・20日	4日・11日・18日
周六班	TIC活动室(VITA7F)	14:00~16:00	8日・15日・29日	6日・13日・20日

△上述事项的电话预约及咨询请联系 TIC 事务局 ☎ 042-355-2118

日语会话沙龙 11月22日(周六) 13:30~15:00 TIC活动室、无需预约・自由参加、免费

发行 多摩市役所 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 多摩市关戸 4-72 ヴィータ・コミュニティー7階 ☎ 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月个周一、节假日、岁末年初、临时休馆日休息。)

※如您对以上内容有建议或意见, 请与上述部门联系。另外, 本刊还备有4种语言版本(日语・英语・中文・韩语)及简易日语。有需要请与 TIC 事务局联系。 编辑 最上 勉 中文翻译 杨哈娜

