

● 扔垃圾前请稍等！那个垃圾，说不定是资源？

您是否认为资源仅限于塑料瓶和纸箱等，其余几乎都是垃圾？其实，家庭产生的“可燃垃圾”中约有40%，“不可燃垃圾”中约有20%是可以作为资源回收利用的。大家平时不经意间装进付费垃圾袋扔掉的东西，说不定其实也是资源，为了有效利用有限的资源，请在扔垃圾之前，先重新确认一下您的垃圾处理方式。

如果对垃圾分类有疑问，请查看垃圾分类APP

询问 资源循环推进科 ☎ 042-338-6836 ID 1002093

“San-R”！▶



● 6月是①儿童补贴②儿童养育补贴的支付月

将于6月15日（周一）汇入领取人的账户。若到6月30日（周二）仍未到账，请与我们联系。

· 请务必提交《现状报告书》。我们已向正在领取儿童补贴或儿童抚养补贴，且需提交报告书的人员寄送了表格。请务必提交。提交方式：请于6月30日（周二）前，通过①邮寄或亲自递交②邮寄、亲自递交或通过官方网站在线办理，将表格提交至邮编〒206-8666市政府4楼儿童与青年政策科。

· 您是否忘记申请儿童补贴了？

因新生儿出生或迁入等原因符合申请条件的家庭，请务必及时申请。补贴将从申请当月的次月起开始发放。

ID 关于儿童补贴=1003454 关于儿童培育补贴=1003456

询问 儿童与青年政策科 ☎042-338-6851

● 关于邮寄 2026 年度市民税、都民税和森林环境税税款通知书

寄送开始日期 6月11日（周四）

备注 证明书的格式已更改为全国统一格式。受邮政情况影响，可能出现送达延迟。免税人员不寄。超过申报期限后提交申报表的人，通知书上可能未反映申报内容（我们将陆续更新申报内容，并寄送变更通知书等文件）

● 开始发放2026年度纳税(免税)证明书

发放开始日期 6月11日（周四）

备注 非本人或非同住亲属提出申请时需提交授权书。申请表格可在官方网站上下载

※如使用个人编号卡在便利店等多功能复印机上办理，比在窗口办理便宜100日元（仅限本年度）

咨询 课税科 ☎042-338-6821 ID 1001828

● 多摩市×冰岛交流 5 周年纪念活动 电影《女人的假期》放映会

时间 6月14日（周日）10:30~12:00 地点 关户公民馆8楼VITA大厅 名额 200人(按报名先后顺序)

内容 性别平等世界第一的国家——冰岛。为纪念与多摩市交流 5 周年，将放映纪录片《女性的假期》，该片讲述了冰岛取得世界领先地位的历程！（英语配音·日语字幕）

费用 500日元（请于当天携带正好金额的现金）※未满小学年龄的儿童，若坐在家长膝上观看则免费

询问 文化·终身学习推进科 ☎042-338-6882 ID 1019954

在此申请→



● TAMA 2026 国际节

还有更多精彩的表演

①歌舞与你和我

时间 6月28日（周日）13:30~ 地点 关户公民馆8楼VITA大厅 ※ 免费

内容 东方舞、尤克里里、大提琴演奏、拉丁歌曲、非洲鼓等，以及民族服饰时装秀

②世界民族服饰展


时间 6月26日（周五）~6月28日（周日） 10:00~16:00 地点 关户公民馆7楼画廊 ※免费

内容 穿世界各国的服饰拍照留念

主办·询问 多摩市国际交流中心（一般社团法人） ☎042-355-2188 E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp

●女性就业支持巡回活动&个别咨询会 in 多摩 ～规划未来前景～

从金钱角度思考生活与职业①研讨会②咨询

时间	7月2日(周四) ①上午10点~中午12点(9点30分入场) ②下午12点15分~1点20分
地点	关户公民馆大会议室
对象	希望就业的女性
名额	①40人 ②10人(均按报名先后顺序)
内容	在了解税收及社会保障抚养制度的基础上,考虑收入与工作方式的选择
托儿	10人(6个月以上学龄前儿童。6月25日(周四)中午12点前报名,按报名先后顺序)
报名・问询	6月9日(周二)上午9点起,可通过网络或电话联系“女性就业支援巡回活动”运营事務局 https://josei-caravan.jp ・ ☎03-4550-0973へ  ID 1019918

节假日值班医院 9:00~17:00

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

6/14(周日) 聖ヶ丘病院
連光寺 2-69-6 ☎ 042-338-8111

7/5(周日) 鈴木内科胃腸科 ☎ 042-371-2760
永山 5-4-10

6/21(周日) 布施川病院
落川1329 ☎ 042-373-5858

7/12(周日) 佐々部医院 ☎ 042-375-7313
関戸 4-9-2 コンフォート聖蹟1・2F

6/28(周日) 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楼

- 仅限急病人
- 务必在开诊时间内
- 请勿忘记携带健康保险证・乳幼児医疗证等
- ※去医院前请先电话联系
- ※值班医生有变更的可能

儿童晚间诊疗所(健康中心内)=小儿科

晚上孩子得了急病请先联系此诊疗所。

(19:00~21:45)原则上限15岁以下 ☎042-375-0909

节假日牙科应急诊疗所(健康中心内)=牙科

(周日・假日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

 需事先电话联系



医疗机关指南(24小时)

消防厅救急咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、Push 电话线)
☎042-521-2323(拨号线)

东京都医疗机关指南服务(向日葵) ☎03-5272-0303

外国语医疗信息(东京都保健医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

☆为外国人开办的生活咨询室 每月第1、3个星期四(13:30-16:30) 活动室(VITA 7F)

※预约制

(受講料:会員=無料)



多摩市委托事业

☆日语讲座日程

班级	地点	时间	日程	
			6月	7月
周一班	帕特农多摩 会议室3・4	9:45~11:45	8日・15日・22日・29日	6日・13日
	永山公民馆 5F BERUBU 大厅	9:30~11:30	1日・15日・22日・29日	6日・13日
周四班	TIC 活动室(VITA7F)	10:00~12:00	4日・11日・18日	2日・9日・16日
		19:00~21:00	4日・11日・18日	2日・9日・16日
周六班	TIC 活动室(VITA7F)	14:00~16:00	6日・13日	4日・11日・25日

※特殊原因无法直接去教室上课的人,可以咨询上网课事宜。请向 TIC 事务所咨询

日语的口语沙龙 6月20日(周六)、7月18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 生活文化部 文化・终身学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月10日发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事務局 〒206-0011 多摩关戸 4-72 VITA Commune 7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、第一、三个周一、休日及年末年初、临时休馆日休息。)

※如对以上内容有意见或建议的话,请与上述部门联系。另外还备有4国语言的版本(日语・英语・中文・韩语及简易日语)。有需要者请与 TIC 事務局联系。 編集 西尾 尚子 中文翻译 吴梅华