

●10月是「减少食品浪费月」 希望大家从自己家做起，每天努力减少「食品浪费」！

10月16日(月)是联合国指定的、思考全球粮食问题的「世界粮食日」。在日本每年约有523万吨可食用食品被丢弃。

- ◎为了减少浪费，在日常生活中从一点一滴做起・不买过多的食品！ 检查冰箱和橱柜中的食材库存，只购买需要的东西。・从最前列的陈列商品中挑选购买 正确理解最佳食用日期和保质期限的区别，购买陈列在最前面的商品。・不做过多的饭菜 考虑家人的身体状况、健康状况和家庭日程，尽量不多做，避免浪费。・不剩饭菜 不挑食不剩饭。如果吃不了，可以尝试重新配菜调味，避免浪费。

◎10月是3R (Reduce・Reuse・Recycle) 推广月。

让我们努力通过3R减少废弃物，有效利用资源，减少环境负荷，实现循环型社会。

- ・Reduce 珍惜物品，减少浪费
- ・Reuse 购买可以长期使用的物品，反复使用。
- ・Recycle 回收垃圾，作为资源再利用

多摩市在3R的基础上又加上Refuse来推广4R。Refuse，就是避免产生垃圾废物。

问询资源循环推进课 ☎042-338-6836・FAX: 042-356-3919

●想要孩子入保育园或幼儿园的家长，请注意→ 令和6年度4月开始入园报名！

◎令和6年度保育所等入所申请

- ・申请受理期间：邮寄・上网办理手续 = 10月18日(水)~11月8日(水)邮戳有效。
窗口申请 = 10月30日(月)~11月8日(水)上午9点~下午5点 (原则上请通过邮寄或上网办理)
- ・设施对象：認可保育所 (认可保育所)、認定こども園 (认定儿童园)、
家庭的保育事業所 (家庭式保育所)、小規模保育所、事業所内保育所 (工作单位内保育所)
- ・备考：認証保育所の申請在各设施随时受理。
在各地区的育儿支援场所，还将举办保育所等的入所说明会。详细请问各场所

◎令和6年度私立幼儿园招生

- ・入园申请表发放开始日：10月15日(日)・申请表受理・手续办理开始日：11月1日(水)
・备注：入园信息・申请表等将在各幼儿园分发受理。



详见官方网页的信息或参照「令和6年度保育所等入所のしおり」(令和6年度保育所等入所指南)。该指南在以下场所分发：市役所2楼〔10月10日(火)以后转移到4楼〕子育て支援課、聖蹟桜ヶ丘车站和多摩センター车站の出張所、永山公民館、健康センター、各地区的育儿支援场所(共10处)

问询子育て支援課 ☎042-338-6850

●「多摩センターわくわくプロジェクト」(多摩中心精彩活动) 去 BOOK 公园吧！！



10月21日(土)、多摩中央公园的部分整修工程已完成，大池前露台和BOOK公园即将开放。和邻近的中央图书馆融为一体，又将诞生一个舒适放松的公共场所。

问询公園緑地課

☎042-338-6953

●多摩市国际交流中心 (TIC) 外语讲座(追加招生)

- ・日程：11月~令和6年2月・场所：多摩市国際交流センター活動室 (ヴィータ)
- ・对象：高中生以上・课程：英语、汉语、韩语、泰语、西班牙语
- ・备注：星期・时间・报名方式等详细信息请参照官方网页

问询多摩市国際交流センター ☎042-355-2118・✉tic@kdn.biglobe.ne.jp

●『Nagasaki』作者 Susan Southard 演讲会：「传述长崎的故事」

- ・10月29日(日)下午2点~4点 ・场所：パルテノン多摩 会議室1
- ・对象：小学生以上・定员：90人(按报名先后顺序) ・费用：高中生以下=免费
TIC会员=200日元、一般=300日元
- ・内容：核战争后的长崎原子弹幸存者过着怎样的生活等内容，使用日语演讲

报名・问询 10月10日(火)~27日(金)、请使用电话或Email报名、提供住所・姓名及电话号码。

多摩市国際交流センター ☎042-355-2118 ・ ✉tic@kdn.biglobe.ne.jp

●多摩家乡资料馆 GO! *免费入场、顺路来看看啊!

- ・开馆时间：上午9点~下午4点30分・休馆日：每月第2周一(如遇节日，顺延至下一个工作日)
- ・交通：如乘坐巴士前来，乘坐多摩市迷你巴士=在从貝取北公園通り车站下车步行1分钟，
或乘坐京王巴士 = 在貝取北センター车站下车步行4分钟。有收费停车场(51台)

问询多摩ふるさと資料館 ☎042-400-5591、教育振興課 ☎042-338-6883

节假日开诊医院 9:00~17:00

10/15(日) 齊藤内科呼吸器科 永山 4-2-6-202
☎042-373-2522
10/22(日) 布施川医院 落川 1329 ☎042-373-5858
10/29(日) 多摩センタークリニックみらい 落合 1-38
マグレブパーキングビル 1F ☎042-316-8570
11/3(祝) つるまき八木クリニック 鶴牧 5-4-1
☎042-319-3449
11/5(日) 武井小児科 関戸 2-69-3 ☎042-357-3030
11/12(日) 永山内科クリニック 乞田 1426KTAビル2F
☎042-338-2355

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

11/19(日) せいせきサトウクリニック 関戸 1-7-5
京王聖蹟桜ヶ丘S・C C館 1F
☎042-337-2715

- 仅限于急病患者
- 请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
- 请严守就诊时间
- ※来院前请电话联系
- ※根据情况值班医生有时会变更

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小児科

孩子得了急病，请先在此诊疗所就诊。
(19:00~21:45) ☎042-375-0909



节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
消防庁急救咨询中心 ☎#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(東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	会场	时间	日程	
			10月	11月
周一班	パルテノン多摩 会議室 3.4	9:45~11:45	2日・16日・23日	13日・27日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30~11:30	2日・16日・23日	13日・27日
周四班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00~12:00	5日・12日・19日	2日・9日・16日・30日
		19:00~21:00	5日・12日・19日	2日・9日・16日・30日
周六班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00~16:00	7日・21日・28日	4日・11日・18日

△有关上述的电话预约及问询，请联系 TIC 事務局 ☎ 042-355-2118

发行 多摩市役所 生活文化部 文化・生涯学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月10号发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事務局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニティー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国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语・简易日语)。如果您需要，请与 TIC 事務局联系。

编辑 最上 勉

中文翻译 京 順子