

大家新年好！今年也请多多关照！

●请您尽快办理確定申告（纳税申报）！ 纳税申报期间、2月17日(月)～3月17日(月)

★您可以使用纳税申报制作的专用会场

我们将开设所得税・復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税・地方消費税の纳税申报制作会场。

◇时间：2月17日～3月17日(周六・周日・节日除外。3月2日(日)开场)、上午8点30分(咨询9点～)
～下午4点(提交截止于5点) ◇会场：日野税務署(日野市万願寺6-36-2)

◇其他：需要入场号码牌。可以提前通过国税厅官方LINE账号领取，也可以当天在会场领取(根据发放状况，可能会提前结束受理)。*开设期间，不提供停车场

◇问询：日野税務署 ☎042-585-5661

★可以通过 e-Tax 提交

您可以使用手机或电脑在国税厅网站上填写好所得税等申报表。

然后使用个人编码卡在线提交。※请注意，在市役所及各出張所不发放纳税申报表。



◀填写纳税申报
等请单击此处

●1月是児童扶養手当（儿童抚养补助金）支付月～令和6年11月～12月的补助金将支付到指定账户～

◇转账支付日 1月10日(金) ※如果到1月下旬还没收到请联系

如果养老金已最终确定，或者搬家到市外，需要您办理登记。如有变更事项，请务必通过以下方式联系我们。

◇问询：子ども・若者政策課 ☎042-338-6851 FAX042-372-7988 ID:1003455

●「NEW YEAR PARTY」 主办：多摩市国际交流中心

◇这是面向外国人介绍日本的文化、风俗、新年游戏等的交流活动。体验一下书法或茶道，还有一些有趣的游戏，例如日本新年陀螺、蒙眼拼笑和双六游戏。欢迎大家参加！

◇时间：2月11日(火・祝)下午2点～下午4点 ◇会场：パルテノン多摩 第1会議室

◇参加：请给多摩市国際交流センター发 email、或者打电话报名。

◇问询：多摩市国際交流センター ☎042-355-2118 mail:tic@kdn.biglobe.ne.jp

●积极参加防灾知识讲座，增强防灾意识！

今年是能登半岛地震发生一周年。关于防灾的重要性，我们应该重新地认识和思考。

★多摩市市民防灾演讲会～不能再等了！做好大地震的准备。你没问题吗？～

◇时间：1月25日(土)上午10点～下午0点20分 ◇地点：永山公民館ベルブホール(提供在线直播)

◇内容：第1部＝在地震活动期加强地区防灾能力／第2部＝多暴雨时代，充分利用灾害信息防灾

◇讲师：山崎登氏(国土舘大学名义教授) ◇对象：想要开始为大地震做准备的人、不知道从哪里着手防灾的人以及想要加深防灾知识的人。◇参加者：会场＝150人、在线＝100人(市内居民・学生优先，按报名先后顺序)

◇报名方式：通过官方网页的在线手续或电话办理、防災安全課 ☎042-338-6802

★携带厕所・防灾手册将发放到各家各户！

地震防灾手册和能登半岛地震时备受瞩目的携带厕所，将被发放到各家各户。

◇发放物品：携带厕所(试用)3个／多摩市防灾手册1部

◇发放期间：1月7日(火)～2月28日(金) ◇问询：防災安全課 ☎042-338-6802

●看护和医疗～实现在理想的场所生活～

您想了解需要看护时的服务及费用等方面所必备的知识吗？

◇定员：40人(按报名先后顺序)

托儿服务：最多4名儿童(1岁以上的学龄前儿童，请在1/29(水)下午5点前报名，先到先得)

◇讲师：淵野純子(あいクリニック在宅なんでも相談室、护士、看护支援专门人员)

◇主办：I女性会議多摩支部 ◇ID:1016257

◇报名・问询：请在1月6日(月)上午9点～2月7日(金)下午5点之前，通过官方网页的在线手续或电话办理、TAMA女性センター ☎042-355-2110 FAX:042-339-0491

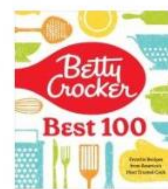
●向大人们推荐一本外文书籍！

『Betty Crocker best 100

-favorite recipes from America's most trusted cook-』

出版社:Houghton Mifflin Harcourt

这是一本在美国传授了 100 年的食谱书。书里介绍了从晚餐菜单到如何烤面包、如何制作糖果等 100 个食谱。所有内容都是从烹饪基础开始介绍，即使是儿童和初学者也能轻松制作。您可以从照片中选择菜单，还能查到无麸质食谱。欢迎您阅读！



节假日开诊医院 9:00~17:00

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

1/12(日) みゆきクリニック
連光寺 1-8-3 ☎042-372-4853
1/13(祝) たかはし内科・脳神経内科クリニック
関戸 2-66-1 ☎042-400-1508
1/19(日) せいせきサトウクリニック ☎042-337-2715
関戸 1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘 SC C 館 1F
1/26(日) 多摩かぜまち内科クリニック ☎042-338-6611
諏訪 2-2 ブリリア多摩ニュータウン B-100
2/2(日) 鈴木内科胃腸科
永山 5-4-10 ☎042-371-2760

2/9(日) 武井小児科
関戸 2-69-3 ☎042-357-3030
2/11(日) 聖ヶ丘病院
連光寺 2-69-6 ☎042-338-8118

●仅限于急诊患者
●请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
●请严守就诊时间
※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

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)

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(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	
			1月	2月
周一班	パルテノン多摩 4階会議室3・4	9:45~11:45	6日・20日・27日	3日・10日・17日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30~11:30	6日・20日・27日	3日・10日・17日
周四班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00~12:00	9日・16日・23日	6日・13日・20日
		19:00~21:00	9日・16日・23日	6日・13日・20日
周六班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00~16:00	11日・18日・25日	1日・8日・15日

*如有特殊理由无法到教室上课，可以商量线上授课。详细请咨询 TIC 事務局。

日语会话沙龙 2025 年 1 月 18 日(土)10:30~12:00 TIC 活動室、不用预约・自由参加、免费

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

发行 多摩市役所 ぶんかぶ ぶんか しょうがいがくしゅうすいしんか 文化・生涯学習推進課 ☎ 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 事務局联系。

編集 浮田 千枝子 中文翻译 京 順子