

●2月是儿童津贴及儿童养育津贴支付月

将会在2月14日(周五)左右把儿童津贴、儿童养育津贴汇入领取者的账户,如果到了2月底还未收到的话请联系我们。

●请勿忘记申请儿童津贴

因出生或迁入等原因,需要办理申请手续的家庭请不要忘记申请,津贴申请者从申请月的下一个月开始成为支付对象。ID 儿童津贴=1003454、儿童养育津贴=1003456

询问 儿童·青年政策课 ☎ 042-338-6851

●一本杉公园烧炭

烧炭的目的是为了修剪市内公园及道路的树木所产生的修剪枝的再利用,在烧炭期间,附近会产生一些烟雾和气味,为了资源的再利用,希望大家能理解与支持。

木炭的填塞作业等=3月2日上午9点左右~正午左右(雨天延期到3月8日或9日)

烧炭=3月15日上午8点左右~3月19日上午

木炭排出=3月30日上午9点左右~中午左右

地点 一本杉公园烧炭窑

备注 可参观,参观请尽可能上午来。

申请及咨询 请打电话给,一本杉炭烧俱乐部 ☎090-1106-6055 祐乘坊 ID 1004079

●日本养老金机构将发送国民养老金的社会保险费扣除证明书

2024年10月1日~12月31日首次缴纳的人,希望邮寄者将在2月上旬发送,2024年6年1月1日~9月30日缴纳的人,去年已经发送完毕。

备注 办理确定申报等手续时需要,请妥善保管。遗失时可再交付 ID1001948

询问 年金用户电话 ☎ 0570-003-004 (导航电话)

050 开始的电话请拨打 = ☎ 03-6630-2525

●多摩中心站办事处临时休息通知

2月20日(周四)由于电气设备检查原因停电,多摩中心站办事处临时休息。

抱歉给您带来不便,请使用圣迹樱丘站的办事处、或市政府本厅舍。ID 1004554

询问 市民科 ☎ 042-338-6880

●去“健康菜单店”看看!

为了预防代谢综合征和生活习惯病,注意均衡的饮食非常重要,“健康菜单店”里有丰富多样的蔬菜菜单,同时还考虑到营养平衡和减盐可以帮助大家保持身体健康。

欢迎大家使用“健康菜单店”,因为这些店都在市内,所以健康中心、南多摩保健所分发了“健康菜单店 MAP”

咨询 南多摩保健所保健营养担当 ☎ 042-371-7661



●东日本大地震·能登半岛地震复兴支援“能登、多摩互动演唱会♪”

日期 2月24日下午1点~3点30分

地点 多摩大学附属圣丘中学高等学校讲堂(圣丘4-1-1)

定员 600人

内容 日本航空高等学校石川吹奏乐团和多摩大学附属圣丘中学高等学校吹奏乐部的学生代表就能登半岛地震发表信息,以及两校吹奏乐音乐会

申请 当天直接去会场

咨询及主办 第44届圣迹樱花节执行委员会 ☎ 042-373-5869

●以多摩中央公园为起点, 绕过长果锥和赏梅景点的越野行走体验教室

日期 2月19日上午9点30分~11点30分(受理9点15分~) **对象** 市内居住、在职、在校
集合 樱美林大学多摩学院 Hills 前(落合2-31-1) **定员** 25人(按报名先后为序)
路线 多摩中央公园~平久保公园~多摩中央公园解散(步程约3.0km)
携带物 帽子、毛巾、饮料、越野杆(有免费出借)
备注 可以运动的鞋子和服装, 可以腾出双手的包。雨天中止。 **主办** 多摩市体育推进委员会
申请及咨询 2月5日(周三)~2月18日(周二), 打电话到体育振兴课 ☎042-338-6954
(当天的联系方式是 ☎070-1591-6185) ID 1011279

| | | |
|---|---|---|
| 节假日值班医院 9:00~17:00 | | 多摩市医师会: http://www.tama-med.or.jp/toban/ |
| 2/11(节日) 聖ヶ丘病院 連光寺 2-69-9 ☎042-338-8111 | 2/16(周日) 佐々部医院 関戸 4-9-2 コンフォート聖蹟 1・2F ☎042-375-7313 | 3/2(周日) あべ多摩センター内科 鶴牧 1-22-2 ☎042-373-7755 3/9(周日) からきだ駅前クリニック 唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104 ☎042-376-3800 |
| 2/23(节日) 永山内科クリニック 乞田 1426 KTAビル2F ☎042-338-2355 | 2/24(换休日) つるまき八木クリニック 鶴牧5-4-1 ☎042-319-3449 | ●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 ☎042-375-091
节假日牙科应急诊疗所(健康中心内)=牙科
(周日, 节日的 9:00~15:30) ☎042-376-8009



医疗机关指南(24小时)

消防庁救急咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、Push 电话线)
☎042-521-232 3(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

注 需事先电话联

★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) TIC 活动室 (VITA 7F)

※预约制

(听讲费: 会员=免费)



多摩市委托事业

★日语讲座日程

| 班级 | 地点 | 时间 | 日程 | |
|-----|--------------------|-------------|------------|------------|
| | | | 2月 | 3月 |
| 周一班 | 帕特农多摩 会议室3・4F | 9:45~11:45 | 3日・10日・17日 | 3日・10日・17日 |
| | 永山公民馆 5F BERUBU 大厅 | 9:30~11:30 | 3日・10日・17日 | 3日・10日・17日 |
| 周四班 | TIC 活动室 (VITA 7F) | 10:00~12:00 | 6日・13日・20日 | 6日・13日 |
| | | 19:00~21:00 | 6日・13日・20日 | 6日・13日 |
| 周六班 | TIC 活动室 (VITA 7F) | 14:00~16:00 | 1日・8日・15日 | 1日・15日・22日 |

※因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

日语口语沙龙 2月22日(周六) 13:30~15:00 TIC 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 多摩关户 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5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

