

●年末年始の粗大ごみなどの申込みは計画的に！



12 月は大掃除などでゴミ・資源を出す機会が増えます。計画的に出しましょう。

ごみ・資源の排出は必ず午前 8 時までに出してください

年末年始は普段より排出量が多いため、収集の時間帯が普段以上に大きく変わります。(午前 8 時以降にごみ・資源を出すと、収集されない場合があります)年始は 1 月 5 日(月)午前 8 時 30 分から申込みを受け付けます。

★粗大ごみの収集 収集、清掃工場への持ち込みともに、事前申込みが必要です。収集日は「ごみ・資源収集カレンダー」で確認してください。

通常収集・電話での申込み…年内は 12 月 26 日(金)午後 5 時で受付終了(収集希望日前日の受付は午後 3 時まで)・インターネット手続きでの申込み⇒年中無休(年末年始の申込みの場合は収集まで日数がかかります)

*年内の粗大ごみ運び出しサービスは 12 月 12 日(金)収集分まで。年始は 1 月 5 日(月)収集分から

清掃工場への直接持ち込み 年内は 12 月 26 日(金)午後 5 時までに申し込むと、30 日(火)午後 4 時 30 分まで持ち込み可。*注意:・持ち込み前に要電話予約。・受け入れ台数に制限あり。年始の直接持ち込みは 1 月 5 日(月)午前 8 時 30 分から(要事前連絡)

平日お忙しい方 第 4 日曜日の直接持ち込みも受け付けています。12 月 26 日(金)午後 5 時までに申し込むと 28 日(日)に直接持ち込みができます。*注意:受け入れ台数に制限あり

◇問い合わせ:粗大ごみ専用ダイヤル ☎042-375-9713(12/26・17:00～1/5・8:30 を除く) ID:1002127

●12 月は児童手当の支払い月です ～出生、転入などの申請事由はお早めに連絡を！～

◇振込日:12 月 15 日(月)頃 *12 月 26 日(金)までに振り込みがない場合は要連絡。申請月の翌月から支給。

◇問い合わせ:子ども・若者政策課 ☎042-338-6851 ID:1003454

●子どもの発達とことばの関係性～周りの大人ができることは～

◇日時:1 月 26 日(月)午前 9 時 30 分～11 時 30 分(9 時 20 分受付)◇場所:諏訪複合教育施設「かけはし」

◇対象:子どもの言葉の発達に心配のある保護者、関係職員◇定員:15 名(申し込み先着順)◇内容:子どもにできる対応のコツ・より良い関わり方に関する講義◇講師:青木さつき氏(言語聴覚士)◇ID:1018215◇申込み:12 月 8 日(月)午前 9 時～1 月 16 日(金)午後 5 時に電話またはインターネット手続きで、障害福祉課発達支援室 ☎042-374-2717

●「デジログ」運動会～マリオパーティでゲーム大会～

◇日時:1 月 6 日(火) 午後 2 時～4 時(1 時 30 分開場)◇場所:からきだ菖蒲館ホール◇対象:小学生以上の多世代交流・脳トレに興味がある方◇定員:32 人(会場先着順)◇内容:マリオパーティ、カードゲーム、体育あそびなど◇場所:開催時間前後 30 分はフリープレイ可◇ID:1014089◇問合せ:永山公民館 ☎042-337-6661 へ

●早めに受診を！①国民健康保険特定健康診査②後期高齢者健康診査③オーラルフレイル健診

◇検診期間:2026 年 1 月 31 日(土)まで

◇対象:40 歳以上の多摩市国民健康保険被保険者、多摩市後期高齢者医療制度被保険者、③は今年度 76・78・80・82・84・86 歳になる方

◇持ち物:保険資格が確認できるもの(健康保険資格確認書、マイナンバーカード)、受診券(ない場合は要再発行)

◇受診方法:医療機関または歯科医院に電話で予約。詳細は、受診券に同封の案内または公式 HP 参照

◇問い合わせ:保険年金課 ☎042-375-9704 ID: ①1010300 ②1010279 ③1002064

★総合健康診査(人間ドック)の費用助成 :受診料の半額まで助成(上限 10,000 円)。助成は年度に 1 回。

申請は受診日翌日から 2 年以内。上記の①②との併用は不可。詳細は公式ホームページ参照

◇問い合わせ:保険年金課 ☎042-375-9704 ID:国民健康保険 1002023、後期高齢者医療制度 1002066

★条件に該当した方に 2,000 円分の謝礼を贈呈！

令和 7 年 4 月 1 日から引き続き多摩市国民健康保険に加入し、その他条件を満たした方で、職場などでの健診結果を提供した方 ◇届け出期限:3 月 12 日(木) ◇詳細:公式ホームページまたは要問い合わせ ID:1002030

●グリーンライブセンタークリスマスイベント 12月20日(土)、21日(日)午前10時～午後5時

◇内容:音楽ライブ、クリスマス工作、イルミネーション、フォトスポット、キッチンカーなど。◇当日直接グリーンライブセンターへ。◇問い合わせ:グリーンライブセンター ☎042-375-8716 ID:1018787

きゅうじつしんりょうとうばん い

休日診療当番医 9:00～17:00

12/14(日) 江崎小児クリニック ☎042-376-5225
落合 3-20-2
12/21(日) 中村内科医院 諏訪 5-10-7 ☎042-375-7757
12/28(日) せいせききずクリニック ☎042-401-8100
関戸 1-20-2 サクテラスモール 3F
みゆき消化器内視鏡クリニック ☎042-372-4853
永山 1-5 ベルブ永山 211
12/29(年末) あいクリニック ☎042-375-9581
貝取 1431-3
まえはら小児科 ☎042-374-5028
関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ 5F
12/30(年末) 多摩センタークリニックみらい ☎042-316-8570
落合 1-38 マグレブパーキングビル 1F
武井小児科 関戸 2-69-3 ☎042-357-3030
12/31(年末) 田村クリニック ☎042-356-0677
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F
こどもクリニックしみず ☎042-373-0512
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル 3 階

●急病人に限りです

●健康保険証・乳幼児医療証等を忘れずに

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

1/1(元旦) 田村クリニック
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F
☎042-356-0677

1/2(年始) 田村クリニック
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F
☎042-356-0677

1/3(年始) 田村クリニック
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4F
☎042-356-0677

1/4(年始) せいせきこどもクリニック
一ノ宮 4-20-23 パモス聖蹟1階 ☎042-400-5032

聖ヶ丘病院 連光寺 2-69-6 ☎042-338-8111

●必ず時間内に

※来院前に電話連絡を

※当番医は、都合により変更の場合あり

じゅんやしんりょうじょ けんこう ない しょうにか
こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

こどもの急病にはまずこの診療所を受診ください。

(19:00～21:45) ☎042-375-0909

きゅうじつ し か おうきゅうしんりょうじょ けんこう ない し か
休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

(日・祝の 9:00～15:00) ☎042-376-8009

☎ 要事前電話連絡



しんりょうき かん あんない じ かんたいせい じつし
診療機関の案内(24時間体制で実施)

消防庁救急相談センター ☎#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線) ☎042-521-2323(ダイヤル回線)

東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ☎03-5272-0303

がいこくご いりょうじょうほう どうきょうとほけんいりょうじょうほう

外国語医療情報(東京都保険医療情報センター)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

がいこくじん せいかつそうだんしつ
☆外国人のための生活相談室

第1・第3 木曜日(13:30-16:30)TIC 活動室(ヴィータ7 階)※予約制

にほんごきょうしつ よてい
☆日本語教室の予定 (受講料:会員=無料)



たましいたくじょう
多摩市委託事業

クラス	会場	時間	日程	
			12 月	1 月
月曜クラス	パルテノン多摩 4階会議室3・4	9:45～11:45	1 日・8 日・15 日	19 日・26 日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	1 日・8 日・15 日・22 日	19 日・26 日
木曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	4 日・11 日・18 日	8 日・22 日・29 日
		19:00～21:00	4 日・11 日・18 日	8 日・15 日・22 日
土曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	6 日・13 日・20 日	10 日・24 日・31 日

*特別な理由で直接教室に行くことができない人は、オンラインでの参加もできます。TIC 事務局にご相談ください。

にほんご
日本語おしゃべりサロン 12月27日(土)、1月17日(土)13:30～15:00 TIC 活動室、予約不要・自由参加、無料
△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

はっこう た ま し やくしよ ぶん か ぶ ぶん か しょうがいぐくしゅうすいしんか
発行 多摩市役所 くらしと文化部 文化・生涯学習推進課

☎042-338-6882

まいつきとお か はっこう
毎月10日発行

さくせい へんしゅう た ま し こくさいこうりゅう
作成・編集 多摩市国際交流センター(TIC)



事務局 〒206-0011 多摩市関戸 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/>

月～土 10:00～17:00 (日、第1・3 月、祝、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※記事に関するご意見・ご希望がありましたら上記までお寄せください。また、当会報は4ヶ国語(日本語・英語・中国語・ハングル)で用意しておりますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。

編集 浮田 千枝子