

●扶持消费者，对抗物价上涨！～由多摩市和东京都联合发起的消费者扶持项目～

市

多摩市将利用国家政府的「区域振兴专项拨款，优先支持物价上涨应对措施」，发放可在附近商店使用的礼券，以帮助减轻食品价格上涨给家庭带来的负担。

▷详细请查看⇒



- ◇对象：凡在令和 8 年 2 月 1 日已在多摩市居民基本登记册上登记的人员（无需申请）*将于 3 月向户主寄送预先通知（明信片）。◇发送内容：每人 4,000 日元(1,000 日元×4 张)的 JCB 礼券（无使用期限）◇发送方式：在 3 月末～5 月末期间，全家人的礼券将通过寄送 Yu-Pack 陆续发送给户主（面对面领取）*如果您不想领取礼券，请在 3 月 19 日（木）下午 6 点之前，通过市政府官方网站上完成在线办理手续，或者电话联系「多摩市物价高腾对策生活应援事业电话中心」◇问询：多摩市物価高騰対策生活应援事業コールセンター ☎0570-010-867 FAX 042-400-0325 ID:1019569

都

东京都目前实施的生活扶持项目如下：下载东京都官方应用程序，使用您的 My Number 卡验证身份后即可获得 11,000 东京积分。东京积分可以兑换成都内设施的各种入场券或兑换成可购买日常用品的积分等。

▷详细请查看⇒



- ◇实施期间：截止于令和 9 年 4 月 1 日（木）◇对象：持有 My Number 卡的 15 岁以上，在东京都有居民登记的人员 ◇参加方式：① 在东京应用程序上注册。② 在数字认证应用程序上注册。③ 按照东京应用程序屏幕上的说明，使用 My Number 卡验证您的身份。④ 申请领取东京积分。◇问询：東京都公式アプリ専用コールセンター ☎03-6901-7979

警惕诈骗！

关于礼券领取，市政府、邮局等机构不会向您索要钱款。请警惕冒充市政府人员的诈骗！多摩市政府的工作人员不会打电话或上门索要您的银行卡号或银行账户信息，也不会要求您操作自动取款机。

●您是否已经办理好摩托车・轻型车辆・汽车等的报废及名义人变更手续？

每年向 4 月 1 日现任的车主征收机动车税。如果您的车辆已经转让或报废，请务必在 3 月 31 日之前完成相关手续。地址・姓名的变更也需要办理申告手续。同样普通车辆的过户・注销手续也不要忘了在运输支局办理。◇问询：轻便摩托车等 = 市役所課税課 ☎042-338-6832、排量超过 125cc 的摩托车 = 東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2033、三轮・四轮的轻型车辆 = 軽自動車検査協会東京主管事務所多摩支所 ☎050-3816-3104 汽车 = 東京都自動車税コールセンター ☎03-3525-4066

●多摩市市营自行车停车场的使用费将进行调整 ～4 月 1 日起实施～

- ◇开始日：4 月 1 日 ◇对象：永山駅・永山駅北・北諏訪小南・多摩センター駅東・多摩センター駅西的各自行车停车场 ◇使用费：①临时利用 = 自行车 110 日元、轻便摩托车 220 日元、125cc 以下摩托车 280 日元、126cc 以上摩托车 330 日元②定期使用 = 请参照官方网站 ◇备注：①当天利用 1 次、最初的 2 小时免费 ◇问询：道路交通課 ☎042-338-6826 ID:1002474

●【TIC 春假项目】一起去参观墨西哥大使馆和 JICA(国际协力机构)吧！

- ◇时间：2026 年 3 月 26 日（木）8:30～17:00 ◇定员及对象：30 名（小学生～大学生）◇集合地点：京王多摩センター駅、京王永山駅、京王聖蹟桜ヶ丘駅 ◇携带物品：饮料◇费用：交通费（儿童 = 约 750 日元、大人 = 约 1500 日元）+ 午餐费 1,000 日元左右（在 JICA 咖啡店可品尝到全球午餐）◇报名：截止于 3 月 21 日（土）、请扫描右侧的二维码办理⇒有关信息可发给您电子邮件。◇问询：多摩市国際交流センター(仅此团体受理) ☎042-355-2118



●多摩中心春季活动节 2026～SPORTS DAY～

- ◇时间：2026 年 3 月 20 日（祝）～21 日（土）10:00～17:00 ◇地点：パルテノン大马路周围◇内容：多摩 Domannaka 篮球、三振出局、踢球目标、跳蚤市场、餐车等等 ◇备注：活动可能因天气原因取消。多摩 Domannaka 篮球赛需提前报名，详情请咨询。其他活动请当天直接去会场。◇问询：多摩センタースプリングフェスタ実行委員会 ☎090-8636-4886（平日 10:00～17:00）ID:1019541

●书籍介绍『英語でも読めるスイミー』 可以用英语和日语阅读的书 Swimmy



多摩市图书馆备有日语和外语书籍。特别是绘本，语言浅显易懂，是学习日语的理想入门读物。而且，绘本并非儿童专属。精美的图画和优美的文字，兼具艺术性和趣味性，成人也能从中获得乐趣。不妨亲自挑选一本，体验一番吧！

书名：『英語でもよめるスイミー』

Leo Lionni / 作者 谷川俊太郎 / 翻译 出版社：好学社 出版年：2013年

节假日开诊医院 9:00～17:00

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

3/1(日) 武島内科クリニック ☎042-338-5665
落合 3-11-3
3/8(日) 大池内科クリニック ☎042-355-7001
東寺方 1-2-2 トータルビル 2F
3/15(日) 永山内科クリニック ☎042-338-2355
乞田 1426 KTAビル 2階
3/20(祝) 松田医院 ☎042-373-3205
貝取 1-48-1
3/22(日) たかはし内科・脳神経内科クリニック
関戸 2-66-1 ☎042-400-1508
3/29(日) あべ多摩センター内科 ☎042-373-7755
鶴牧 1-22-2

4/5(日) 渡辺クリニック ☎042-371-3321
豊ヶ丘5-8-1
4/12(日) 新垣内科外科クリニック ☎042-373-0514
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル3F

●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 9:00～15:00) ☎042-376-8009

☎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 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	
			3月	4月
周一班	3月: パルテノン多摩4階会議室3・4 4月 20 日はキャリアマム	9:45～11:45	2日・9日・16日・30日	6日・13日・20日・27日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	2日・9日・16日・23日	6日・13日・20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	9日・16日・23日
		19:00～21:00	5日・12日・19日	9日・16日・23日
周六班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	7日・14日・28日	11日・18日・25日

※如有特殊理由无法到教室上课，可以商量线上授课。详情请询问 TIC 事務局。

日语会话沙龙

3月 21 日(土)、4月 4 日(土)13:30～15:00 TIC 活動室、不用预约・自由参加、免费

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

发行 多摩市役所 文化・生涯学習推進課 ☎ 042-338-6882 毎月 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。

编辑 浮田 千枝子

中文翻译 京 順子