生活情報誌こまき 中国語版 2026年11月号

小牧生活信息报

11
2026

P1 ●开始尝试一下“Health Lab Komaki”促进健康、提升健康吧！
●上小学之前通过“预科班”学习一下日语吧！
P2 ●母子健康检查等日历
P3 ●成人专项检查通知（癌症专项检查等）
●想不想做小牧市多元文化共生协商会的委员?
P4 ●下次税金的支付期限为 11月 30日(星期一)
P4 ●关于国民年金保险费的所得扣除
●您是否了解护理保险?
P5 ●2027年度儿童俱乐部加入申请
●防灾气象信息
●KIA防灾训练
P6 ●2026生气勃勃小牧

开始尝试一下“Health Lab Komaki” 促进健康、提升健康吧！

任何人都可以
免费使用

① 了解自身健康状况

只需选择并放入！
关注一下饮食均衡▶



测一测
肌肉量和
体脂量吧▶



来了解一下在年老时
依然能保持活力与
健康的
方法吧▶

预约制



10:30～10:50
17:00～17:20

② 开始促进健康、提升健康吧

运动教练与营养师将与您一同规划适合您的健康促进方案。每天都有做操时间。
※无需预约。即使不知该从何入手，也请随时来访。

③ 坚持促进健康、提升健康吧

通过定期检查
“健康”状况，就能了解各项举措的成效。
也提供可在家用于增进健康的器材租借服务。

可用于训练的
器材▶



能显示步数和
快走时间的
工具▶



咨询处 Health Lab Komaki TEL.0568-39-5566 小牧3-555 Lapio5楼（从小牧站徒步5分钟）10:00-18:00
休息日：每月第三个星期二及其前一天的星期一 ※若星期一为节假日，则照常开放。并调换为星期三休息。

上小学之前通过“预科班”学习一下日语吧！



上小牧小学校之前孩子们将在“预科班”学习掌握日语及了解小学生活当中的各种规律等。
❶读写平假名。 ❷读数字。 ❸学习掌握学校规则。

日期与时间 11月21日～2027年3月13日期间 星期六 总共14次
※12月19日、12月26日及1月2日休息。时间为 ①13:00-14:00 ②14:30-15:30当中的任一时间段。

会　　场 市公民馆4楼国际象棋室　**定员人数** 无

对　　象 2027年4月起打算上日本国内小学校新1年级学生，并拥有外国背景的小朋友　**费　　用** 免费

申请期限 11月7日（星期六）截止　**申　　请** 请直接到小牧市国际交流协会(KIA)事务局。

咨询处 小牧市国际交流协会(KIA) TEL.0568-76-0905 FAX.0568-71-8396 E-mail: kia@ma.ccnw.ne.jp
小牧市小牧2-107小牧市公民馆4楼 ※9:00-17:00（12:00-13:00、星期日、星期一以及节假日休息）

母子健康检查等日历

种　类	日　期	地　点	受理时间	对　象 / 内　容 / 申 请 等
4月龄婴儿健康检查、母亲齿科健康检查	11月10日（星期二）	保健中心	13:05-13:55	2026年6月21日～30日出生
	11月17日（星期二）			2026年7月 1日～10日出生
	11月24日（星期二）			2026年7月11日～20日出生
1周岁6月龄幼儿健康检查	11月 6日（星期五）	保健中心	13:05-14:15	2025年5月 1日～10日出生
	11月13日（星期五）			2025年5月11日～20日出生
	11月20日（星期五）			2025年5月21日～31日出生
2周岁3月龄幼儿齿科健康检查	11月 5日（星期四）	保健中心	9:00-10:10	2024年8月 1日～15日出生
	11月12日（星期四）			2024年8月16日～31日出生
3周岁儿童健康检查	11月 4日（星期三）	保健中心	13:05-14:15	2023年11月 1日～10日出生
	11月11日（星期三）			2023年11月11日～20日出生
	11月25日（星期三）			2023年11月21日～30日出生
5周岁儿童健康检查	11月 5日（星期四）	保健中心	13:00-14:15	2021年11月 1日～10日出生
	11月19日（星期四）			2021年11月11日～20日出生
	11月26日（星期四）			2021年11月21日～30日出生

※提前给对象者邮寄信件。请在信件中确认详情受理时间。

※请务必携带亲子(母子)健康手册及浴巾前来。

※请务必接受健康检查。如有不便之处者，请向保健中心咨询。

断奶饮食教室（初期咽下教室）	11月 4日（星期三）	保健中心	10:00-11:00	●对象 / 4月龄后的婴儿保护者，婴儿也可以参加 ●携带物品 / 亲子(母子)健康手册、浴巾、茶及笔记用具 ●费用 / 免费 ●申请 / 保健中心　需要预约
断奶饮食教室（后期咀嚼教室）	11月20日（星期五）	保健中心	10:00-11:00	●对象 / 9月龄后的婴儿保护者，婴儿也可以参加 ●携带物品 / 亲子(母子)健康手册、浴巾、茶及笔记用具 ●费用 / 免费 ●申请 / 保健中心　需要预约
笑咪咪龋齿预防教室	11月16日（星期一）	保健中心	10:00-11:30	●对象 / 婴幼儿(特为1周岁左右宝宝推荐) ●内容 / 关于刷牙方法、牙齿排列及口腔相关的焦虑担心等的咨询 ●携带物品 / 亲子(母子)健康手册、牙刷及浴巾 ●费用 / 免费 ●申请 / 保健中心　需要预约
亲子(母子)健康手册发放	申请表格栏			●内容 / 将亲子(母子)健康手册交给保健师和助产士。请向保健师和助产士咨询关于孕期的不安焦虑及担心等事。 ●地点 / 育儿世代总括支援中心(Lapio 3楼) ●携带物品 / 妊娠申报书或是医生诊断书。在留卡、My number卡及孕妇本人名义的转账账户存折 ●申请 / 请通过二维码进行预约。　需要预约
母乳咨询	申请表格栏			●内容 / 哺乳等婴儿育儿咨询 ●地点 / 育儿世代总括支援中心(Lapio 3楼) ●费用 / 免费 ●申请 / 请通过二维码进行预约。　需要预约
低体重儿申报	如果宝宝的出生体重未满2500g时，请通过二维码进行申报。 ●提交处 / 育儿世代总括支援中心			
欢庆一周年事业	调查问卷将在宝宝到10个月左右时邮寄到各婴儿家庭。 在指定期限内提出调查问卷领取礼物吧。 ●领取处 / 育儿世代总括支援中心(Lapio 3楼)或者小牧市内的儿童馆。			

想了解更多详细信息，请拨打右侧所记载的电话垂询。

咨询处

保健中心 TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545

育儿世代总括支援中心（Lapio 3楼） TEL.0568-71-8611 FAX.0568-71-8612

成人专项检查通知

▼癌症专项检查等

※70周岁者500日元。※对象为在小牧市有户籍登记者。

【集体专项检查】癌症专项检查等申请表格▶

	种　类	规定日期	地　点	对象/费用/申请等
集体专项检查	胃癌专项检查 (胃部X线间接摄影)	2027年 1月22日（星期五）上午	保健中心	●对象/30周岁以上在小牧市有居民登记者 ●费用/1,000日元
	大肠癌专项检查 (便潜血反应检查)	2027年 1月22日（星期五）上午	保健中心	●对象/30周岁以上在小牧市有居民登记者 ●费用/500日元
	乳癌专项检查 (乳腺影像诊断)	2027年1月29日（星期五） 2027年2月 1日（星期一）	保健中心	●对象/40周岁以上并符合下列表格★当中任一项者 ●费用/1,000日元
	子宫癌专项检查 (仅限颈部)	2027年 2月 1日（星期一）	保健中心	●对象/20周岁以上并符合下列表格★当中任一项者 ●费用/1,000日元
个别专项检查（医疗机构）	子宫癌 个别专项检查 (内诊、视诊、细胞诊)	●就诊期间 截至2027年 3月31日（星期三）	小牧市内 妇产科	●对象/20周岁以上并符合下列表格★当中任一项者 ●费用/颈部癌专项检查：1,000日元，颈部、身体部癌专项检查：2,000日元 ※身体部癌专项检查仅限于医师判断为有必要者。 ●申请/下列表格★①～③者：小牧市内妇产科 下列表格★④的人：请提前向保健中心电话联系咨询。
	乳癌个别专项检查 (乳腺影像诊断)		小牧 第一病院、 Miwa 妇女医院	●对象/40周岁以上并符合下列表格★当中任一项者 ●费用/1,500日元 ●申请/下列表格★①-③者：小牧第一医院（电话：0568-71-4390） Miwa妇女医院（电话：0568-76-2603） 下列表格★④的人：请提前向保健中心电话联系咨询。
	各种癌症专项检查 (胃癌、大肠癌、 前列腺癌专项检查) 肝炎病毒检查等	●就诊期间 截至 2027年 2月14日（星期日）	市内实施 医疗机构	●请向市内实施医疗机构电话申请预约。 详情请参阅实施医疗机构名单（二维码）

同时就诊胃癌、大肠癌专项检查！

【子宫癌专项检查/乳癌专项检查（乳腺影像诊断）】专项检查为每2年进行1次。

★对象者

① 收到免费优惠券者	② 生日在于1989年1月7日前奇数年出生者
③ 生日在于1989年1月8日后偶数年出生者	④ ①～③以外并于2025年度未接受检查者

▼综合性健康检查

综合性健康检查	●就诊期间 截至2027年 2月14日（星期日）	市内实施 医疗机构	●内容/身体测量、血压、尿液检查、血液检查及癌症检查（胃、大肠、胸部X线） ●对象/40周岁以上在小牧市有居民登记并加入国民健康保险者或后期老年人医疗被保险者或协会kenpo保险被抚养者。 ●费用/加入国民健康保险・后期老年人医疗保险者：4,800日元（70周岁以上者1,800日元） 协会kenpo保险被抚养者：6,100日元（70周岁以上者3,100日元） ※接受综合性健康检查时需要从各项保险处邮寄过来的诊疗券。 ●申请/市内指定医疗机构

咨询处　保健中心　TEL.0568-75-6471 FAX.0568-75-8545

想不想做小牧市多元文化共生协商会的委员?

小牧市根据2020年7月制作的小牧市多文化共生推进方案，为实现多元文化共存而正努力推广计划。

最多会举行5次会议。

参赛报名资格　18周岁以上，居住、工作于小牧市者或就学于小牧市者。日本人、外国人都可以报名。

小牧市多文化共生推进计划的内容请见此处

报名方法　请在11月30日（星期一）之前，用日语填写【地址、姓名、国籍、年龄、职业（学生请填写“学生”）、电话号码、电子邮箱地址（如有）、“阅读《小牧市多文化共生推进计划》后，认为今后要实现‘多元文化共生城市’需要什么（400字以内）”】，并通过申请平台进行报名。　※定员2名（预计）

请在此处进行申请

咨询处　多文化共生推进室　TEL.0568-39-6527　Email: tabunka@city.komaki.lg.jp

下次税金的支付期限为 11月 30日(星期一)

国民健康保险税(第6期) **护理保险费(第5期)** **后期高龄者医疗保险费(第4期)**

请尽快支付！

为了避免遗忘支付，请利用方便快捷的转账支付方式。
利用转账支付方式者，请在缴纳期限截止前一天内，确认存款余额。
可以利用手机“PayB”“PayPay”app软件缴纳税款。

※使用账户转账者无法使用app软件缴纳(支付)税款。
有关使用方法请到各APP软件网页进行确认。

工资被降低等原因，在规定期限内无法缴纳税金时，请向收税课联系咨询。
一旦已过规定缴纳期限，则务必缴纳滞纳金（缴纳延迟时支付的金额）。

工作日白天繁忙而很难缴纳税金者…

星期日可在市役所窗口处缴纳税款。
（年底年初除外）

❶小牧市役所本厅舍2楼，可以进行有关税金方面的咨询。也可以缴纳税金。
时间 ▶ 11月22日（星期日） 9:00-12:00

❷在市役所本厅舍1楼，可以缴纳税金。
时间 ▶ 11月8日（星期日）、22日（星期日） 9:00-16:00

❸带条码的缴纳书也可以在便利店支付税金。
※仅限于缴纳单的缴纳期限内。

＊证明书指南……在收税课（2楼⑥）可以领取纳税证明书。
在课税课（2楼④）可以领取所得课税证明书。

咨询处 收税课 TEL.0568-76-1117/0568-76-1118

关于国民年金保险费的所得扣除

※此项制度规定
支付国民年金保险费者为对象。

进行年末调整及纳税申报时，国民年金保险费可以从收入计算中扣除今年当中已支付的全部金额后申报。
因此可以减少税金金额。

▶在申报收入时，需要提交证明2026年1月1日至2026年12月31日期间所缴纳国民年金保险费的相关文件。

▶日本年金机构将于10月下旬至11月上旬期间，寄送证明已缴费金额的“社会保险费（国民年金保险费）扣除证明书”。
证明书上记载了2026年1月1日至9月30日期间缴纳的国民年金保险费，以及年内计划缴纳的金额。此外，于10月1日至12月31日期间首次缴纳保险费的人士，预计将在2027年2月左右收到“社会保险费（国民年金保险费）扣除证明书”。

▶申报所得时，请提交“社会保险费（国民年金保险费）扣除证明书”或者“收据”。
另外，在“年金网”已注册于希望提前发送电子邮件者，请在“年金网”予以确认。

※如果打算将一次性缴纳的两年份保险费证明书用于每年申报手续时，请查阅日本年金机构网页或直接向年金事务所联系了解详细细则。

咨询处
●关于确定申报（所得申报） ※国税厅网站上详细登载详细信息。
：小牧税务署 TEL.0568-72-2111 ※电话以自动语音应答，请按照提示进行操作。
●关于市民税申报：课税课 TEL.0568-76-1182
●关于证书的内容、再交付：名古屋北年金事务所 TEL.052-912-1213
※请按照自动语音提示，依次选择“2”→“2”。

您是否了解护理保险？

护理保险是一项互助共济的保险制度，可在年老或需要护理时使用。
40周岁至64周岁的人士需连同健康保险费等一并缴纳护理保险费。年满65周岁时，会收到市政府寄来的护理保险费通知。
即使未利用护理服务，为了支撑这一制度，也必须缴纳保险费。

咨询处 护理保险课 TEL.0568-76-1197



2027年度儿童俱乐部加入申请

对　象　就读于小牧市内小学的一至六年级学生，且符合一定条件，例如因监护人（父母）白天工作不在家而难以独自留守家中的儿童。（每年需要办理申请手续）

开放期间　▶平日：放学后～19:00　▶星期六：8:30-18:00　▶长期休假期间：7:30-19:00（星期六除外）
▶学校换休日、毕业典礼：7:30-19:00　※周日、节假日、年底年初除外　※请务必在规定时间内接送孩子。

费　用　月额：5,000日元（限于8月份为8,000日元）　※另需支付零食费。※需要另外支付零食费月额：500日元～1,000日元
※银行转账结算方式（从银行存款自动支付。）
※根据接送时间费用有所变更。※符合条件者费用可能会有所减少。

申请期间及方式　在线申请　受理期间：11月2日（星期一）至12月31日（星期四）　●报名方式：小牧市官网
※如果无法进行在线申请，请向儿童政策课或儿童俱乐部咨询。
最终申请截止日期：2026年12月31日（星期四）

可领取申请表格之处　儿童政策课、儿童俱乐部、市民中心、育儿世代总括支援中心

儿童俱乐部一览表

俱乐部名	地址（所在地）	电话
一色	小牧市大字久保一色 3500（一色小学校内）	0568-77-3275
米野	小牧市中央五丁目 339（米野小学校校园内）	0568-77-3357
北里	小牧市下小针中岛二丁目 50（北里小学校内）	0568-71-2584
本庄	小牧市大字本庄 2597-18（本庄小学校东侧）	0568-78-5711
小牧	小牧市小牧三丁目 17（小牧小学校校园内）	0568-77-5122
味冈	小牧市小松寺五丁目 150（味冈小学校校园内）	0568-77-8666
小牧原	小牧市大字小牧原新田 1125（小牧原小学校内）	0568-73-7339
小木	小牧市小木西二丁目 1（小木小学校内）	0568-72-8655
村中	小牧市大字村中 1045（村中小学校校园内）	0568-76-2655
小牧南	小牧市若草町 82（小牧南小学校校园内）	0568-76-8851
三之渊	小牧市大字三之渊 480（三之渊小学校校园内）	0568-76-8100
桃花台东	小牧市光之丘三丁目 50（现光之丘小学校内）	0568-78-2110
桃花台西	小牧市桃之丘二丁目 3（现桃之丘小学校内）	0568-79-2110

咨询处　儿童政策课　TEL.0568-76-1129

防灾气象信息

根据级别判断避难时机

请注册防灾邮件信息。
可选择语言。

时间推移的示意图

数天至1天前
半天至数小时前
数小时至3小时前
2小时至0小时前
发生灾害

1级　早期注意预警信息	进一步提高应对灾害的心理防护准备	
2级　注意预警	通过灾害风险地图等重新确认灾害风险 确保能够获取市町村发布的避难信息	截至警戒级别4 请务必避难！
3级　警报	警戒级别3 高龄者等疏散	高龄者等从危险场所撤离
4级　危险警报	警戒级别4 避难指示	全体人员从危险地点撤离
5级　特别警报	警戒级别5 紧急安全确保	确保安全，避免生命危险！

咨询处　防灾危机管理课　TEL.0568-76-1171

防灾训练

来了解更多关于防灾（BOSAI）的知识吧！烧烤结束后，一起学习垃圾分类！

日期与时间　12月13日（星期日）8:50-16:00　**会　场**　小牧市消防总部、市民四季之森公园

对　象　具有外国背景，且在小牧市居住、工作或就读的人士
（※小学三年级及以上；小学生须由家长陪同参加）



定员人数　40人（会员30人，非会员10人以报名先后为序）。1人最多可申请3人名额。

费　用　会员：500日元、一般：800日元（包含BBQ费用及保险费）　**申请期限**　11月4日（星期三）～11月21日（星期六）

申　请　请携带费用到小牧市国际交流协会（KIA）。※对于申请后的取消，将不返还相关费用。

咨询处　小牧市国际交流协会（KIA）　TEL.0568-76-0905　FAX.0568-71-8396　E-mail: kia@ma.ccnw.ne.jp

2026生气勃勃小牧

以“舒适便利的宜居城市小牧 ～饮食、绿化、生活、安心安全～”为题目，举办农业、消防、环境、生活等方面的各项活动。

日期与时间 11月14日（星期六）、15日（星期日）10:00-15:00

地　　点 小牧市市民会馆/公民馆（小牧市小牧二丁目-107番地）



农业庆典

介绍有关小牧市的饮食及农业方面。

▶**展销会** …… 出售农产品综合品评会上展出的、在小牧采摘的蔬菜和水果。

日期与时间 **14日** 上午展示待售物品。中午12点30分开始发放待售物品的出售整理券。
下午13点开始出售待售物品。

除了展销会之外，全天都有舞台活动及
农业相关的店铺和展位的参展！

咨询处 农政课 TEL.0568-76-1131

消防展览会

参加各种体验，愉快体验学习一下防火、防灾知识吧！

▶**体验角** ●灭火器使用体验 ●消防水带保龄球体验 ●火灾预防宣传 ●急救体验（仅限14日）

※体验消防各个展位，并回答调查问卷，皆可得到一份小礼物！



▶**消防车辆展示（云梯车、医疗急救车仅限14日）**

14日参加抽奖，就有机会乘坐云梯消防车哦！

▶**消防团介绍・由女性消防团表演的纸芝居（仅限14日）**

雨　天　时 雨天时只举办一部分活动

咨询处 消防总部预防课 TEL.0568-76-0223

环境展览会

体验的同时愉快学习一下有关环境方面的知识吧！



▶**体验角**……可以体验多种活动，包括锯圆木、制作环保购物袋、学习环保知识的问答游戏、利用牛奶盒进行手工制作、可触摸的数字地球仪以及乘坐巴士等。

▶**展示角** …… 还将展出与生物相关的展品以及不排放二氧化碳的电动汽车。

▶**销售日式年糕红豆汤、五平饼**……装入于使用环境友好素材的容器并出售。

咨询处 零碳城市推进室 TEL.0568-76-1181

大家的生活展



有助于日常生活的信息通知

▶**屏幕展示** ▶**交通安全VR体验** ▶**关于避免房屋闲置的居住咨询**

▶**玩具修理**····请把已破损玩具携带前来。可能有另需支付费用的情况。

▶**授产所产品的销售** ▶**制作一下人权罐头吧** ▶**挑战饮食教育游戏**

▶**一起来做一下人权徽章吧**（仅限15日（星期日））

咨询处 市民安全课 TEL.0568-76-1120

▶**向前来光顾开幕仪式者，赠送温馨小礼物！**

…… **14日 上午10点** 70人截止（先到为序发完截止）

▶**14日、15日共两天** **举行盖章竞走游戏！**

…… 向每位参加者赠送温馨小礼物！14日、15日 截止人数两天各400人

编辑发行 小牧市役所 市民生活部 多文化共生推进室 多文化共生係
邮编: 485-8650 爱知县小牧市堀之内三丁目1番地
电话: 0568-39-6527 传真: 0568-72-2340 http://www.city.komaki.aichi.jp/admin/lifeinfo/10823.html

※详情请向各负责窗口确认。

小牧生活信息 检索

为了环境使用的是再循环利用纸张。 PRINTED WITH SOY INK 为了环境使用的是用大豆油做成的油墨。