

● 재해가 발생했을 때 식사를 생각하자!

방재안전과 ☎042-338-6802

준비가 되어 있으면, 재해 때에도 따뜻한 밥을 먹을 수 있습니다. 몸과 마음 모두 건강을 얻기 위해서, 관동 대지진으로부터 100년이 경과한 지금, 재해 때의 식사를 생각해 봅시다.

* 평소부터 조금 넉넉하게 사두고, 사용한 만큼 새로 사서 채우면, 항상 일정량의 식재료를 집에 비축해 둘 수 있습니다. 생수, 통조림, 레토르트 식품, 육류·야채류(소비 기한에 주의) 등.

* 휴대용 가스버너를 준비합니다. 가스버너가 있으면 전기나 도시가스를 사용할 수 없어도 요리를 할 수 있으므로, 따뜻한 식사를 먹을 수 있습니다. 따뜻한 식사를 먹으면 힘이 납니다.

【냉장고의 내용물】 재해가 일어나면 바로 비상식을 먹는 것이 아니라, 우선은 냉장고·냉동고에 있는 것부터 소비합니다. 신선한 음식과 같은 상하기 쉬운 음식부터 소비하면 음식을 낭비하지 않습니다. 전기가 끊어지면, 냉동 식품과 함께 아이스 박스에 넣어두면 조금 오래 보관할 수 있습니다.

【보존식】 건면이나 통조림은 일상에서도 사용하기 쉽고, 상온에서 장기간 보존할 수 있습니다. 자기가 좋아하는 통조림을 준비해서, 재해 때의 처진 마음을 식사로 진정시키는 효과도 기대할 수 있습니다. 또한, 쌀은 중탕으로 밥을 할 수 있으므로 재해 때의 강한 아군이 됩니다

【비상식】 요즘에는 장기 보존할 수 있는 비상식 종류도 다양해지고 있습니다. 대형 매장이거나 인터넷 사이트에서 구입하거나, 방재안전과에서 알선하는 용품도 있습니다.

● 신종 코로나 백신 「2023년 가을 접종 개시」

9월 20일(수)부터 새롭게 오미크론 주(XBB.1.5) 대응 1가 백신을 사용해 「2023년 가을 개시 접종」을 실시합니다.(현재 실시중인 오미크론 주(BA.4-5) 대응 2가 백신을 사용한 「2022년 가을 개시 접종」과 「2023년 봄 개시 접종」은 9월 19일(수)부로 종료합니다.)

▽대상자 첫 회 접종을 완료한 생후 6개월 이상인 분

▽사용 백신 오미크론 주(XBB.1.5) 대응 1가 백신(화이자사 또는 모더나사)

▽접종 가능시기 지난 회 접종으로부터 3개월 이상 경과 후

▽접종회수 1회

▽접종비용 무료

9월 5일 예약 접수 개시. 예약에는 접종권이 필요합니다. 접종권은, 시에서 송부하는 분과 송부하지 않는 분이 있으므로 주의해 주십시오. 시로부터 접종권이 송부되지 않는 분은 미사용의 접종권을 사용해서 예약해 주세요.(자세한 것은 공식 홈페이지) ※이번부터 60세 이상인 분도 예약이 필요합니다.

▽예약방법

신종 코로나 바이러스 백신 접종 콜센터

☎ 042-313-7003, Fax: 042-313-7754 (청각에 장애 등이 있는 분 전용)

타마시 백신 예약 시스템 URL <https://covid19.city.tama.lg.jp/>

* 신종 코로나 백신의 접종은 강제가 아닙니다.



● 9월의 본청사 【토·일 부분 개청】 9일(토) · 24일(일)

시간 오전 8시 30분~정오, 오후 1시~5시

주된 취급 업무 인감 등록·주소 변경 등의 수속, 주민표의 사본·인감 등록 증명서·호적 증명서의 교부, 납세 상담(일요일만)

비고 일부 취급할 수 없는 업무 있음. 각 종료 시간의 30분 전까지 도착해 주세요. 시민과

☎ 042-338-6823, 납세과 ☎ 042-338-6852, 보험연금과 ☎ 042-338-6840

● 종합체육관 제3기 자주사업교실 (10월~12월)

종합체육관 ☎042-374-2313

내용 유아 = 치어 댄스 · 체육 스쿨 · 풋살, 아동 = 치어 댄스 · 체육 스쿨 · K-POP · 풋살, 어른 = 요가 · ZUMBA (줌바 댄스) · 필라테스 · 정 액서(정형 액서사이즈) · 골반 셰이프 등

비고 상세한 것은 종합체육관 <https://tama-sports.com/> 참조
신청 9월 12일 (화)부터 비용을 지참해서, 직접 종합 체육관으로

● 아오야나기 절벽 선의 단층을 따라 시원한 나무 그늘과 용수를 따라가는 워킹 건강추진과 ☎042-376-9139

일시 9월 22일(금) 오전 9시 30분~오후 2시 **집합** JR 선 니시쿠니다치역 개찰구 앞
대상 중급자 **정원** 25명(신청 선착순)
코스 야가와 녹지~야가와·언덕을 따라~쿠니다치 향토 문화 회관~고가·시로야마 공원(점심)~야보텐만구(쿠니다치시 야보 5209)~이치카와 녹지대 산책로~JR 선 니시후역 해산(도보 약 7km)
지참물 음료, 모자, 우비 (우산은 불가), 점심, 갈개
신청 9월 7일(목)부터 전화로 건강 추진과 ☎ 042-376-9139 로
비고 걷기 편한 신발과 복장으로. 워킹 풀 사용 불가. 폭염·우천 중지.

휴일진료담당일 9:00~17:00		타마시 의사회: http://www.tama-med.or.jp/toban/	
9/10(일) 스키 내과 위장과 나가야마 5-4-10	☎042-371-2760	10/8(일) 사사베의원 세키도 4-9-2 컨퍼트 세이세키 1·2F	☎042-375-7313
9/17(일) 나카무라 내과 의원 스와 5-10-7	☎042-375-7757	10/9(월) 타마 세이세키 소화기 내시경 클리닉 세키도 1-1-5 더·스퀘어 2F	☎042-400-6580
9/18(월) 코도모(어린이)클리닉 시미즈 츠루마키 1-24-1 신도시센터빌딩 3F	☎042-373-0512	10/15(일) 사이토 내과 호흡기과 나가야마 4-2-6-202	☎042-373-2522
9/23(토) 미유키 클리닉 렌코지 1-8-3	☎042-372-4853	●응급환자에 한합니다. ●건강보험증·유소아 의료증 등을 잊지 마세요 ●반드시 시간 내에 ※내원 전에 전화연락을 부탁드립니다 ※당번의사는, 사정에 따라 변경될 수 있음	
9/24(일) 야마젠 내과 클리닉 이치노미야 4-40-3 세이세키 사쿠라가오카 가든하우스 1F	☎042-372-5588		
10/1(일) 아라가키 내과 외과 클리닉 츠루마키 1-24-1 신도시센터빌딩 3F	☎042-373-0514		

어린이 응급 진료소(건강센터 내)=소아과

어린이 응급에는 우선 이 진료소를 찾아 주세요.
 (19:00~21:45) ☎042-375-0909

휴일 치과 응급 진료소(건강센터 내)=치과

(일·공휴일 9:00~15:00) ☎042-376-8009

주 사전 전화 연락 요망



진료기관 안내(24 시간 체제로 실시)

응급 텔레폰 센터(타마 소방서 내) ☎042-375-9999
 소방청 구급 상담센터 ☎#7119(휴대전화, PHS, 푸쉬회선) ☎042-521-2323(다이얼 회선)
 도쿄도 의료기관 안내서비스"히마와리"☎03-5272-0303

외국어 의료 정보(도쿄도 보건 의료 정보

센터) 9:00~20:00 ☎03-5285-8181

★외국인을 위한 생활상담실 첫째·셋째 목요일 (13:30-16:30) TIC 활동실 (비타 7층) ※예약제

★일본어 교실 예정 (수강료:회원은 무료)



타마시위탁사업

클래스	회장	시간	일정	
			9월	10월
월요 클래스	파르테논 타마 4층 회의실 3·4	9:45~11:45	4일·11일·25일	2일·16일 23일·30일
	나가야마 공민관 5층 벨브 홀	9:30~11:30	4일·11일·25일	2일·16일 23일·30일
목요 클래스	TIC 활동실(비타 7F)	10:00~12:00	7일·14일·21일	5일·12일·19일
		19:00~21:00	7일·14일·21일	5일·12일·19일
토요 클래스	TIC 활동실(비타 7F)	14:00~16:00	2일·9일·30일	7일·21일 28일

△상기의 전화 예약 및 문의는 ☎ 042-355-2118 TIC 사무국

발행 타마시청 쿠라시토 문화부 문화·생애 학습 추진과 ☎ 042-338-6882 매월 10일 발행



작성·편집 타마시 국제 교류센터(TIC)

사무국 〒206-0011 타마시 세키도 4-72 비타·코뮤네 7층 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <http://www.tic-tama.jp/>

월~토 10:00~17:00 (일, 첫째·셋째 월요일, 공휴일, 연말연시, 임시 휴관일은 쉽니다.)

※기사에 관한 의견·희망이 있으시면 상기 연락처로 보내 주십시오. 또한 당 회보는 4개 국어 (일본어·영어·중국어·한글)로도 준비되어 있으니, 희망하시는 분은 TIC 사무국으로 연락 주십시오. 편집 스가이 요코 번역 강진근