

災害の時の食事を考えてください。

地震や水害の時、電気・水道・ガスが止まることがあります。

いつもと同じご飯が食べられません。どうしたらいいでしょう？

【ローリングストック】

- ①家族で食べるものをいつもより少し多く買います。
- ②早く買ったものを先に食べます。買ったものが少なくなったらまた買い物に行きます。
- ③いつも家に食べ物があります。

【何を買ったらいいですか？】

いつも料理して使うもの：肉・魚・野菜 ※長く置くと食べることができません。

火を使わないで食べることのできるもの：飲料水（飲むための水）・乾麺・ Pasta ・缶詰・レトルト食品（缶詰、レトルト食品は家族が好きなものを買っておきます）

火が使えない時どうしますか？

カセットコンロがあるといいです。

地震や水害の時、何から食べますか？

冷蔵庫の中にあるものから食べます。クーラーボックスがあるといいです。

わからないことは 防災安全課 ☎ 042-338-6802 へ電話してください

新型コロナワクチン接種のお知らせです。

9月20日（水）から新しい薬で注射をします。今の薬での注射は9月19日までです。

▽生まれてから6ヶ月を過ぎた人で1回目の注射が終わっている人

▽前に打った注射の日から3ヶ月以上過ぎている人

▽お金は要りません。

注射を打ちたい人は予約をします。

9月5日から予約を始めます。予約をするとき、「接種券」が要ります。

多摩市が順番に「接種券」を送ります。

使っていない「接種券」を持っている人は、それを使います。

▽予約する方法

1) 新型コロナウィルス接種コールセンターへ電話をします。

※耳の聞こえない人   は FAX 042-313-7754 を使います。

2) 多摩市ワクチン予約システムを使います。 <https://covid19.city.tama.lg.jp/>

多摩市ワクチン予約システム→



わからないことは 新型コロナウィルス接種コールセンター ☎ 042-313-7003 へ電話してください

が つ ほんちやうしや た ま し やくしよ どようび にちやうび あ ひ
9月の本庁舎（多摩市役所のこと） 土・日 開いている日

- ◆多摩市役所は9日（土）・24日（日）開いています。
午前8時30分から午後5時までです。（午後0時から午後1時までには休みます）
住民票の写し・印鑑証明書・戸籍証明書をもらうことができます。

※ わからないことは 市民課 ☎ 042-338-6880

そうごうたいいくかん だい き じしゆじぎょう が つ が つ
総合体育館 第3期自主事業（10月～12月）のお知らせです。

- 10月から12月まで総合体育館で次の教室があります。
- 9月12日（火）から受付を始めます。早く申し込んだ人が教室に入ることができます。
- ◆幼児向け（3歳から小学校に入るまで）：チアダンス・体育スクール・フットサル
 - ◆児童向け（小学生）：チアダンス・体育スクール・K-POP・フットサル
 - ◆大人向け：ヨガ・ZUMBA・ピラティス・整エクサ・骨盤シェイプ（他にもあります）
- <https://tama-sports.com/>を見てください。

わからないことは 総合体育館 ☎ 042-374-2313 へ電話してください

あおやぎがいせん たんそう そ すず じゆいん ゆうすい
青柳崖線の断層に沿って涼しい樹陰と湧水をたどるウォーキング。

- みんなで一緒に歩きます。
- 早く申し込んだ人が行くことができます。9月7日から電話で申し込んでください。
- ◆25人参加できます。
 - ◆9月22日（金） 午前9時30分から午後2時まで
西国立駅（JR南武線）に集まってください。
 - ◆7kmくらい歩きます。歩くのに慣れていない人が一緒に行くことができます。
 - ◆コース
矢川緑地→矢川・はげ治い→くにたち郷土文化会館→古民家・城山公園（ここで昼ごはんを食べます）
→谷保天満宮→市川緑道→西府駅（JR南武線）
 - ◆飲み物・帽子・雨具（傘はダメです）・昼ごはん・敷物を持ってきます。
 - ◆歩きやすい靴を履いてください。動きやすい服装で来てください。
 - ◆ウォーキングポールは使えません。
 - ◆とても暑かったら行きません。雨が降ったら行きません。

わからないことは 健康推進課 ☎ 042-376-9139 へ電話してください

びょういん やす ひ きゅう びょうき ひと い まえ でんわ
病院が休みの日に急に病気になった人・行く前に電話をかけてください。

きゅうじつしんりょうとうばんい
休日診療当番医

こぜん じ こご じ
午前9時から午後5時まで

たましいしかい
多摩市医師会 <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

にちようび しゅくじつ い びょういん
※日曜日・祝日に行くことのできる病院です。

けんこうほけんしょう にゅうようじいりょうしょう も い
※健康保険証・乳幼児医療証を持って行きます。

じかん まち
※時間を守ってください。



がつ と おか にちようび 9月10日 (日曜日)	すすきないかいちようか 鈴木内科胃腸科	ながやま 永山5-4-10	☎042-371-2760
がつ にち にちようび 9月17日 (日曜日)	なかむらなにかいじん 中村内科医院	諏訪 5-10-7	☎042-375-7757
がつ にち げつようび 9月18日 (月曜日)	こどもクリニックしみず	つるまき しんとし 鶴牧1-24-1 新都市セカビル3階	☎042-373-0512
がつ にち とうび 9月23日 (土曜日)	みゆきクリニック	れんこうじ 連光寺1-8-3	☎042-372-4853
がつ にち にちようび 9月24日 (日曜日)	やまぜんないか 山善内科クリニック	いちのみや せいせきさくらがおか 一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘カデソハウス1階	☎042-372-5588
がつ にち にちようび 10月1日 (日曜日)	あらがきないか げか 新垣内科外科クリニック	つるまき しんとし 鶴牧1-24-1 新都市セカビル3階	☎042-373-0514
がつ にち にちようび 10月8日 (日曜日)	ささべいじん 佐々部医院	せきと 関戸4-9-2 ソフト関戸1・2階	☎042-375-7313
がつ にち げつようび 10月9日 (月曜日)	たま しょうかきないしきょう 多摩せいせき消化器内視鏡クリニック	せきと 関戸1-1-5 ザ・シア2階	☎042-400-6580
がつ にち にちようび 10月15日 (日曜日)	さいとうないか こきゅうきが 斎藤内科呼吸器科	ながやま 永山4-2-6-202	☎042-373-2522

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

よる きゅう びょうき さい した びょういん
夜、急に病気になったこども (15歳より下) の病院です

こご じ こご じ ぶん
午後7時から午後9時45分までです。

じゅうしょ せきと
住所： 関戸4-19-5 ☎042-376-0909

せいせきさくらがおかえき ある ぶん くるま と
(聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。車を停めるところがあります。)

きゅうじつしか おうきゅうせんたー けんこうせんたーない しか
休日歯科心急センター (健康センター内) = 歯科

やす ひ きゅう は いた ひと い
休みの日、急に歯が痛くなった人が行くことができます。

こぜん じ こご じ
午前9時から午後3時までです。

じゅうしょ せきと
住所： 関戸4-19-5 ☎042-376-8009

せいせきさくらがおかえき ある ぶん くるま と
(聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。車を停めるところがあります。)

しんりょうきかん あんない じかん にほんご びょういん おし
診療機関の案内 (24時間いつでも) 日本語で病院を教えます。

きゅうかんと た ましろうぼうしよない
急患テレホンセンター (多摩消防署内) ☎042-375-9999

しょうぼうちようきゅうきゅうそうだん けいたいでんわ
消防庁救急相談センター #7119 (携帯電話から)
☎042-521-2323

とうきょうといりょうきかんあんない
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 とうきょうとほけんいりょうじょうほうせんたー
外国語医療情報 (東京都保健医療情報センター) あなたの国の言葉で病院を教えます。

こぜん じ こご じ
午前9時から午後8時まで ☎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

こま 困ったこと、わからないこと はなし 話ができます。

☎042-355-2118

<いつ>

だい もくようび ここ し ぶん ここ し ぶん
 第1木曜日 午後1時30分から午後4時30分まで

だい もくようび ここ し ぶん ここ し ぶん
 第3木曜日 午後1時30分から午後4時30分まで

<どこで>

TIC 活動室 (ヴィータ7階)

よやくせい
 (予約制です)

- ① 電話をください。
 ② 約束します。

にほんごきょうしつ よてい
☆日本語教室の予定



(TIC の会員はお金はいりません)
 たましいたくじぎょう たまし たの
 多摩市委託事業 (多摩市から頼まれています)

にほんごきょうしつ
日本語教室は
 がつ
8月はあります

クラス	場所	時間	日程	
			9月	10月
月曜日 クラス	パルテノン多摩4階 会議室3・4	9:45~11:45	4日/11日/25日	2日/16日/23日/30日
	永山公民館 5階 ヘルプホール	9:30~11:30	4日/11日/25日	2日/16日/23日/30日
木曜日 クラス	TIC 活動室 (ヴィータ7階)	10:00~12:00	7日/14日/21日	5日/12日/19日
		19:00~21:00	7日/14日/21日	5日/12日/19日
土曜日 クラス	TIC 活動室 (ヴィータ7階)	14:00~16:00	2日/9日/30日	7日/14日/21日

△ わからないことは聞いてください。

△ 電話をしてから来てください。

Tel. 042-355-2118 E-mail : tic@kdn.biglobe.ne.jp

はっこう たま しやくしょ ぶんかぶ ぶんか しょうがいかくしゅうすいしんか まいつきとお かはっこう
 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 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)
 じむきょく たま しせきど
 事務局 〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
 ☎042-355-2118 FAX 042-355-2104

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

げつようび とうようび
 月曜日~土曜日 10:00~17:00

(日曜日、第1・3月曜日、祝日、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※ HAND in HAND について聞きたいことがある人は電話をください。E-mail をください。

HAND in HAND は4ヶ国語 (日本語・英語・中国語・韓国語) と、やさしい日本語があります。

ほしい人は TIC 事務局まで電話をください。

へんしゅう すがい ようこ やさしい日本語 ふるせ ちづる
 編集 菅井 洋子 やさしい日本語 古瀬 千鶴