

## ●東京2020テストイベント自転車競技（ロード）開催

※暑い夏！熱中症に注意してロードレースを応援しよう！！

世界のレーサーたちが私たちの町を疾走します。

▽日時 7月21日（日） 12:00～17:15（フィニッシュ時間は予定）

※多摩市を駆け抜ける時間帯の11:24～13:35までの間は一部交通規制がありますのでご注意ください。

▽種目 男子ロードレース

▽会場 スタート：武蔵野の森公園（東京）→ ゴール：富士スピードウェイ（静岡）

▽コース 東京2020オリンピック競技大会男子ロードレースのコース（富士山麓方面ルート除く）

▽参加チーム ナショナルチーム（最大24チーム）

▽案内、問合せ：READY STEADY TOKYO 自転車競技（ロード）運営事務局 ☎03-5809-9861



## ●日本国籍の海外居住者のための国民年金任意加入制度

海外居住者は、国民年金の加入義務は無くなりますが、希望により任意加入をすると、将来の年金額を増やせる他、海外居住中に死亡したときや病気やけがで障害が残ったときに、遺族基礎年金や障害基礎年金を受給できる場合があります。※ 任意加入中は、免除・納付猶予・学生納付特例制度の申請は不可

▽ 対象 海外に居住する20歳以上65歳未満の日本国籍の方で、日本国内の最終住所地が多摩市の方

※ 厚生年金加入者とその方に扶養されている配偶者は除く

▽ 納付方法 ①国内協力者に送付される納付書で納める②日本国内の預貯金口座からの引き落とし

▽ 持ち物 年金手帳またはマイナンバーの分かるもの・印鑑・本人確認書類（運転免許証やパスポートなど）

※ 口座振替を希望の場合は、通帳と金融機関の届出印も要持参

▽ 申し込み 市役所1階保険年金課

※ 日本国内に協力者がいない方、日本国内に住所を有したことがない方は下記年金事務所へ要問い合わせ

▽ 問い合わせ 市役所保険年金課 ☎042(338)6844、府中年金事務所 ☎042(361)1011

## ●第1回住みかえ相談会

▽日時 7月30日（火）午後1時～4時（3時30分まで受け付け）

▽場所 関戸公民館ギャラリー

▽対象 さまざまな事情で、低廉な家賃の住宅や、子育て可能な広さの住宅を探している方など

※要事前申し込み

▽内容 民間賃貸住宅・公的賃貸住宅などの紹介

▽協力 （公社）東京都宅地建物取引業協会南多摩支部、UR都市機構、東京都住宅供給公社

（公社）全日本不動産協会東京都本部多摩南支部、多摩市社会福祉協議会

▽申し込み、問合せ：7月29日（月）までに、電話またはファクシミリで、

都市計画課 ☎042(338)6817、FAX 042(339)7754 へ



## ●旧多摩聖蹟記念館「夏休み子ども昆虫観察会～昆虫を知ろう～」

さまざまな昆虫がいる雑木林の中を歩いて、暮らしの様子と一緒に観察しませんか。

観察した後は、昆虫や植物のことを楽しく学べるレクリエーションを行います。

▽日時 7月27日（土）午前10時～午後0時30分ごろ

※小雨決行。雨天の場合はレクリエーションのみ実施

▽観察場所 都立桜ヶ丘公園 ※午前10時までに直接旧多摩聖蹟記念館へ

▽対象 自然に興味のある中学生以下の子ども ※保護者の参加も可。小学3年生以下は要保護者同伴

▽定員 30人（申し込み先着順）

▽講師 吉谷昭憲氏（昆虫研究家）

▽持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・ノート・帽子

※長袖・長ズボン・歩きやすい靴で

▽申し込み、問合せ：7月8日（月）から、教育振興課 ☎042(338)6883 へ



## ●関戸公民館 夏休み伝承文化教室

「風呂敷」と「お箸」という昔ながらの道具を使って、現代的でオリジナルなアプローチにチャレンジしている講師が、それぞれの魅力と楽しさを紹介します。

▽日時、内容

①回目日程 7/28(日) もっと早く知りたかった! 使えるふろしき講座

●「かわいく楽しく役に立つ」ふろしきの使い方

●「こんな使い方もあるんだ!」ふろしきの意外な活用法

○講師: 横山功氏 (ふろしきライフデザイナー)

②回目日程 8/18(日) 正しく美しく! 目からウロコの箸マナー講座

●正しいお箸の持ち方・使い方 ●お箸使いのマナーとタブー

●美しく食べるためのコツとポイント ●お箸のある暮らしを楽しもう! 他

○講師: 小倉朋子氏 (フードプロデューサー)

※時間はすべて 10:00~11:45

▽場所: 関戸公民館大会議室 ▽対象: 小学生以上の市内在住者 (親子、祖父母と孫などで一緒に参加可)

▽定員 各 30 人 (申し込み先着順)

▽費用 ①貸し出し用風呂敷 (大小 2 枚セット) = 500 円 ② = 無料 ※手持ちの物でも可

▽持ち物 ②いつも使っている箸

▽申し込み、問合せ: 7 月 8 日(月)から、電話または直接、関戸公民館 ☎042 (374) 9711 へ



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**

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

7/15(祝) 渡辺クリニック 多摩市豊ヶ丘5-8-1 ☎042(371)3321

7/21(日) 大池内科クリニック 多摩市東寺方1-2-2 トータルビル2F

☎042(355)7001

7/28(日) あたごクリニック 多摩市愛宕 4-53-1-205 ☎042-374-7700

8/ 4(日) せいせきサウクリニック 関戸1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘S・C

C館1F ☎042(337)2715

8/11(日) 山善内科クリニック 一ノ宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス

1F ☎042(372)5588

8/12(振休) 多摩ガーデンクリニック 落合 1-35 ライオンズプラザ多摩センター

3F ☎042(357)3671

●急病人に限ります

●健康保険証・乳幼児医療証等 を忘れずにご持参ください。

●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 しやうにか  
**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 9:00~15:30) ☎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)**

急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042-375-9999

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

外国語医療情報(東京都保健医療情報センター)

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)**

たましいたくじぎょう  
**多摩市委託事業**

※8月はお休みです

|        |                 |             |           |           |
|--------|-----------------|-------------|-----------|-----------|
| ◆月曜クラス | ココリアホール (7F)    | 11:00-12:50 | 7/1,8,22  | 9/2,9,30  |
| ◆ "    | 東永山複合施設 302 教室他 | 10:00-12:00 | 7/1,8,22  | 9/2,9,30  |
| ◆木曜クラス | TIC活動室 (ヴィータ7階) | 10:00-12:00 | 7/4,11,18 | 9/5,12,19 |
| ◆ "    | " "             | 19:00-21:00 | 7/4,11,18 | 9/5,12,19 |
| ◆土曜クラス | " "             | 14:00-16:00 | 7/6,20,27 | 9/7,14,28 |



△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 めんきょうどうか  
**発行 多摩市役所くらしと文化部文化・市民協働課**

☎ 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・コミュニネ 7 階 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: [tic@kdn.biglobe.ne.jp](mailto: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)で用意してありますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。

編集 最上 勉