

●11月は児童扶養手当の支払月です

令和7年9月分～10月分の児童扶養手当を指定された口座に振り込みます。また、年金が確定した・転出するなどの場合は届け出が必要です。その他、何か変更事項がありましたら必ずご連絡ください。

△振込日:11月11日(火) △備考:11月下旬になっても振り込まれていない場合は要問い合わせ

△ID:1003455 △問い合わせ:子ども・若者政策課 ☎042-338-6851

●都営住宅入居者(地元割当)

△募集住宅:単身者向け4戸 △備考:詳細は、11月13日(木)～21日(金)に、市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集案内参照 △ID:1010284 △申請、問い合わせ:11月27日(木)必着の、郵送で、申込書に必要事項を記入し、〒206-8666 都市計画課

☎042-338-6817へ

●ただの夫婦喧嘩だと思っていませんか?…夫婦喧嘩は子どもの脳を傷つけます

子どもの脳は、極度のストレスが与えられると、そのストレスに適応するために、萎縮し変形するという研究結果が出ています。早期にケアをすれば回復できるので、すぐに発見・対応することが大切です。

- ・子どもが同じ部屋にいらなくても、聞こえてくる物音や様子にドキドキしてしまいます。
- ・大人は傷つけているつもりがなくても、子どもは親の姿を怖いと感じます
- ・夫婦喧嘩は子どもに対する心理的虐待になることがあります。

少しでも心配なことがあれば
お気軽にご連絡ください

△連絡先・相談先:こども家庭センター「にじたま」相談専用ダイヤル ☎042-355-3777 △ID:1016851

(祝日を除く月～土曜日午前8時30分～午後6時)



が起こった時の避難の流れをご確認ください～災害関連死をゼロにするために～

在宅避難・縁故避難ができない方の避難の流れ(自宅に被害が出た、周囲の火災などで自宅で生活ができない方)

⇒まずは**一次避難所(小、中学校、総合体育館など)**に避難します。

- ・介助が必要な方は一次避難所内の「福祉スペース」に避難します。
- ・その後は状況に応じて「2次避難所」や「福祉避難所」などに移動することになります。

△問い合わせ:防災安全課 ☎042-338-6802

●食料品などを無料配布します

△日時:①12月12日(金)②13日(土)③14日(日) 各午前11時～午後1時 △場所:①大妻女子大学(唐木田2-7-1)②旧豊ヶ丘中学校クラブハウス③多摩ボランティア・市民活動支援センター △対象:市内在住で生活にお困りの大学生以下の子供のいる世帯、社会的なつながりを持ってない・持つことが難しいなど生きづらさを抱えるおおむね30歳代までの方と同居する世帯 △主催:多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット) △備考:詳細はボランティア通信11月号、ふくしだより11月15日号参照 △申込:11月18日(火)からインターネット手続きで多摩市社会福祉協議会 △問い合わせ:多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611



●Let's 健幸まちづくり! ～気軽に立ち寄って健康チェックができる健幸 Spot～

血圧測定器 自分の血圧を無料でチェック **体組成計** 体重・体脂肪率・筋肉量などを無料で測定

△健幸 Spot 設置場所:・市役所本庁舎1階ロビー・関戸公民館(ヴィータ・コミュニネ7階)・二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階・中央図書館2階・グリナード永山2階・Cafe&livingKa0aka(豊ヶ丘-5-107)・市民活動・交流センター1階(貝取1-26-1)

△問い合わせ:企画課 ☎042-338-6916 △ID:1002745



●多摩センター イルミネーション 2025 (11/15(土)～令和8年1/12(祝))

●イルミネーション点灯式 11/15(土)16:00～ △場所:パルテノン大通り十字路

●多摩センターイルミネーションにハローキティがやってくる! △日時:12月20日(土)15時～19時

●クリスマスナイトマーケット △日時:12月20日(土)・21日(日)午前10時～午後8時、22日(月)～25日(木)午後3時～8時 △場所:パルテノン大通り △内容:クリスマス仕様のハンドメイド作品の販売、キッチンカーの出店など

●データベースの紹介(図書館からのお知らせ)

多摩市立図書館では全館にインターネットが利用できるパソコンを設置しており、さまざまな調べものを行うことができます。また、図書館内のパソコンにてオンラインデータベースが閲覧できます。オンラインデータベースとは新聞・雑誌の記事検索や、論文情報の検索、企業情報や法令など、幅広い分野の調べものが可能なサービスです。データベースのひとつである「ヨミダス」では、英字新聞「The Japan News」が閲覧できることに加えて、全ページに英語化機能があり、英語で調べものを行うことができます。データベースの利用には、図書館の利用者登録が必要です。是非お気軽に図書館へご来館ください。

きゅうじつしんりょうとうばん い

休日診療当番医

9:00～17:00

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

11/16(日) 武島内科クリニック
落合3-11-3 ☎042-338-5665
11/23(日・祝) 山善内科クリニック ☎042-372-5588
一ノ宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス 1 階
11/24(祝) 永山内科クリニック
乞田 1426 KTA ビル2階 ☎042-338-2355
11/30(日) からきだ駅前クリニック ☎042-376-3800
唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104

12/7(日) あべ多摩センター内科
鶴牧 1-22-2 ☎042-373-7755
12/14(日) 江崎小児クリニック
落合 3-20-2 ☎042-376-7755

●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
●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 しょうにか
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 けんこうせんたーない 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

注 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)

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

がいこくご いりょうじょうほう ど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(東京都保険医療情報センター)

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

クラス	会場	時間	日程	
			11月	12月
月曜クラス	コロシア 5階 キャリアマム パルテノン多摩 3, 4階会議室 4F	10:00～12:00 9:45～11:45	10日 17日	— 1日・8日・15日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	10日・17日	1日・8日・15日
木曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ 7F)	10:00～12:00	6日・13日・20日	4日・11日・18日
		19:00～21:00	6日・13日・20日	4日・11日・18日
土曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ 7F)	14:00～16:00	8日・15日・29日	6日・13日・20日

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

日本語おしゃべりサロン 11月22日(土)13:30～15:00 TIC 活動室、予約不要・自由参加、無料

はっこう た ま し やくしよ ぶん か ぶん か しょうがいがくしゅうすいしんか

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

まいつきとお か はっこう

さくせい へんしゅう

作成・編集

た ま し こくさいこうりゅう

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・コミュニティー 7 階 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: 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・ハンガール・やさしい日本語)で用意しておりますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。 編集 最上 勉

