

●「フェーズフリー」を知っていますか？～身近なもので災害に対応する！

身近な日用品の中にも災害時に役立つものがたくさんあります。身近なものを災害時に使用する考え方を「フェーズフリー」といい、災害時にも使い慣れたものを使用できたり、特別な準備がいらなかったりするメリットがあります。例えば・・・

- ・電気が止まった時：キャンプ用品は家の中でも使えます。ランタンは明るいものが多いので照明代わりに。モバイルバッテリーは、携帯だけでなく小型家電のコンセント代わりに使えます。
- ・電気・ガスが止まった時：カセットコンロがあれば、ガス・IHコンロが使えなくても温かいご飯が食べられます。
- ・安全に病院に行けるまでの応急措置：手ぬぐいがあると、首からかけて結ぶだけで、ケガをしたときの応急措置ができます。

★普段の食事が備蓄になる？～ローリングストックを実践してみよう～

ローリングストックとは、災害時に役立つ備蓄の方法です。日頃から多めに食材を購入して減った分を買い足します。これにより、常にある程度の量の食材を用意できます。賞味期限の近いものから消費すると、期限切れにも気づきやすくなりますよ。

＊車のガソリンにもローリングストックを：災害発生後は車にガソリンを入れることが難しくなる可能性があります。食材と同じように、ローリングストックの考え方を利用して、ガソリンの残量が半分以下になったら給油しましょう。

◇問い合わせ：防災安全課 ☎042-338-6802 ID:1018306



●子ども医療費助成制度の医療証を更新します

多摩市の子ども(18歳になって最初の3/31までの方)を対象に医療証を発行し、保険適用の医療費個人負担分を助成する制度です。現在お持ちの医療証は、9月30日(火)まで有効です。引き続き該当する方には9月22日(月)以降に新しい医療証を郵送します。

＊更新に手続きが必要な方へ：新しい医療証の交付を受けるには、現況届(7月下旬に送付)の提出が必要です。

◇問い合わせ：子ども・若者政策課 ☎042-338-6851 ID:1013813

●令和8年度に小学校へ入学する子どもの就学時健康診断を行います

10月・11月に各小学校にて行います。詳細は、10月初旬頃に対象者へ郵送します。

◇問い合わせ：学校支援課 ☎042-338-6879

●第26回永山フェスティバル2025が開催されます！ 9月20日(土)、21日(日)

今年で26回目を迎える永山フェスティバル。たくさんの市民団体などが参加、ステージイベントのほか、展示・体験コーナー、模擬店も！ 小さい子どもから高齢者まで楽しめるプログラムが満載です。ぜひ参加しませんか！ 永んにも会えるかも！

◇会場・内容：グリナード永山＝音楽・ダンス・舞踊などのステージ、工作などの体験型展示／ヒューマックスパビリオン永山＝音楽演奏／永山公民館、永山図書館＝音楽演奏・ダンス・舞踊などの発表、体験型展示、リサイクル図書

◇日時：9月20日(土)、21日(日) 午前11時～午後8時

◇問い合わせ：永山公民館内永山フェスティバル実行委員会事務局 ☎042-337-6661 ID:1012640

●外国人の日本語スピーチ大会参加者募集！

多摩市民文化祭のイベントとして、外国人による日本語スピーチ大会をします

多摩市や近くの街に住む外国人の皆さん！参加してみませんか

◇日時：10月26日(日)午後1時 ◇場所：関戸公民館 市民ロビー

◇締切・応募方法：10月6日(月)までに、日本語スピーチ原稿(1,000文字前後)を送る

◇問い合わせ：多摩市国際交流センター 042-355-2118 ◇申込先：tic@kdn.biglobe.ne.jp または↑こちら

◇備考：テーマは「日本の暮らし」「将来の夢」「私の国」など、自由です。(政治や宗教については書かないでください)

入賞者には素敵な景品、その他全員に参加賞があります



●図書館資料の紹介～外国語の新聞

多摩市立図書館では、外国語の新聞を所蔵しています。

保存期間は2～6ヶ月と図書館により異なりますが、バックナンバーも含めてどなたでも館内でご覧いただけます。お気軽にカウンター職員までお尋ねください。

『The New York Times』『THE JAPAN TIMES』：関戸図書館・聖ヶ丘図書館・永山図書館

『The Japan News』：中央図書館・唐木田図書館

『人民日報』『朝鮮日報』：中央図書館

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/>

9/14(日) せいせきこどもクリニック ☎042-400-5032
一ノ宮 4-20-23 パモス聖蹟 1 階

9/15(月・敬老の日) たかはし内科・脳神経内科クリニック
関戸 2-66-1 ☎042-400-1508

9/21(日) 多摩センタークリニックみらい ☎042-316-8570
落合 1-38 マグレブパーキングビル 1 階

9/23(火・秋分の日) こどもクリニックしみず
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル 3 階
☎042-373-0512

9/28(日) あべ多摩センター内科 ☎042-373-7755
鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング2階

10/5(日) まえはら小児科 ☎042-374-5028

関戸4-72 ヴィータモールセイセキ 5F

10/12(月) 多摩せいせき消火器内視鏡クリニック
関戸 1-1-5 ザ・スクエア2F ☎042-400-6580

●急病人に限りです

●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) 原則 15 歳以下 ☎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 9:00～15:00) ☎042-376-8009

注 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)

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
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)



たましいたくじきょう
多摩市委託事業

クラス	会場	時間	日程	
			9月	10月
月曜クラス	パルテノン多摩 4階会議室3・4	9:45～11:45	1日・8日・22日・29日	6日・20日・27日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	1日・8日・29日	6日・20日・27日
木曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	11日・18日・25日	9日・16日・23日
		19:00～21:00	11日・18日・25日	9日・16日・23日
土曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	6日・20日・27日	4日・18日・25日

*特別な理由で直接教室に行くことができない人は、オンラインでの参加もできます。TIC 事務局にご相談ください。

にほんご
日本語おしゃべりサロン 9月13日(土)、10月11日(土)13:30～15:00TIC 活動室、予約不要・自由参加、無料

△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 ぶん か しや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

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 浮田 千枝子