

● 「페이즈 프리 (Phase Free)」를 알고계세요? ~일상적인 물건으로 재난에 대응하다!

일상적으로 사용하는 생활용품 중에도 재난시에 도움이 되는 물건이 많이 있습니다. 평소에 사용하던 물건을 재난시에 사용하자는 사고방식을 '페이즈 프리'라고 하며, 재난 상황에서도 익숙한 물건을 그대로 사용할 수 있고, 특별한 준비가 필요 없다는 장점이 있습니다. 예를 들면, · **전기가 끊겼을 때** : 캠핑용품은 실내에서도 사용할 수 있습니다. 랜턴은 조명 대신으로 활용할 수 있고, 모바일 배터리는 휴대폰 뿐만이 아니라, 소형 가전제품의 콘센트 대신으로도 사용할 수 있습니다. · **전기와 가스가 끊겼을 때**: 카세트 곤로가 있으면 가스 곤로나 IH 곤로를 사용할 수 없어도 따뜻한 밥을 먹을 수 있습니다. · **안전하게 병원에 갈 수 있을 때까지의 응급처치**: 긴 수건으로 목에 걸어 묶으면 상처입었을 때의 응급처치가 가능합니다.

★평소의 식사가 비축이 된다? ~롤링 스톡(Rolling Stock)을 실천해보자~

롤링 스톡은 재난시에 도움이 되는 식량 비축 방법입니다. 평소보다 식재료를 조금 더 많이 구입해두고, 소비한 만큼 다시 구입하는 방식입니다. 이렇게 함으로써, 항상 일정량의 식재료를 확보할 수 있습니다. 유통기한이 가까운 것부터 소비하면, 기한이 지나버리는 것도 쉽게 알 수 있습니다. * **자동차 연료에도 롤링 스톡을** : 재난 발생 후에는 차량에 기름을 넣는 것이 어려워질 가능성이 있습니다. 식재료와 마찬가지로 롤링 스톡의 개념을 활용하여, 연료가 절반 이하로 줄어들면 주유하는 습관을 들이는 것이 좋습니다. ◇문의 : 방재안전과 ☎042-338-6802 ID:1018306



●아동 의료비 지원 제도의 의료증을 갱신합니다

다마시의 아동(만 18 세가 되고 최초로 맞이하는 3/31 일까지의 대상자)을 대상으로 의료증을 발급하여, 건강보험의 의료비 개인부담을 지원해주는 제도입니다. 현재 가지고 있는 의료증은 9 월 30 일(화)까지 유효합니다. 해당기간 이후에도 계속 지원 대상이 되는 분께는 9 월 22 일(월) 이후에 새로운 의료증을 우편으로 발송합니다.

* 갱신 수속이 필요한 분들께: 새로운 의료증을 발급받기 위해서는 현황 신고서(7 월 하순에 발송했음)의 제출이 필요합니다.

◇문의 : 아동·청년 정책과 ☎042-338-6851 ID:1013813

●2026 년도에 초등학교에 입학하는 아동의 취학 전 건강검진을 실시합니다.

10 월 및 11 월에 각 초등학교에서 실시합니다. 자세한 내용은 10 월 초순경에 대상자에게 우편으로 보냅니다.

◇문의 : 학교지원과 ☎042-338-6879

●제 26 회 나가야마 페스티벌 2025 가 개최됩니다! 9 월 20 일(토), 21 일 (일)

올해로 26 회를 맞이하는 나가야마 페스티벌. 많은 시민 단체들이 참여하며, 무대 공연뿐만 아니라, 전시 체험코너, 모의 점포도 열립니다. 어린아이부터 어른신까지 모두가 즐길 수 있는 프로그램이 가득하니, 꼭 참여해 보세요. '나가돈(나가야마 지역의 마스코트 캐릭터)'을 만날 수 있을지도 몰라요!

◇행사장소·내용 : 그리나드 나가야마 = 음악·댄스·무용 등의 무대공연, 공작 등의 체험형 전시 / 휴맥스 파빌리온

나가야마 = 음악 연주 / 나가야마 공민관 및 나가야마 도서관 = 음악연주·댄스·무용 등의 발표, 체험형 전시, 재활용 도서

◇일시 : 9 월 20 일 (토), 21 일 (일) 오전 11 시~오후 8 시

◇문의 : 나가야마 공민관 내 나가야마 페스티벌 실행위원회 사무국 ☎042-337-6661 ID:1012640

●외국인의 일본어 스피치 대회 참가자 모집!

다마시 시민문화제의 행사로서, 외국인에 의한 일본어 스피치 대회를 개최합니다.

다마시 및 인근 지역에 거주하는 외국인 여러분! 참가해보시겠어요?

◇일시 : 10 월 26 일 (일) 오후 1 시 ◇장소 : 세키도 공민관 시민 로비

◇신청 마감 · 응모 방법 : 10 월 6 일 (월) 까지, 일본어 스피치 원고 (1,000 자 내외) 를 보내주세요.



◇문의 : 다마시 국제교류센터 042-355-2118 ◇신청처 : tic@kdn.biglobe.ne.jp 또는 ←QR 코드로

◇비고 : 테마는 「일본 생활」 「장래의 꿈」 「나의 나라」 등 자유입니다. (정치나 종교에 관한 내용은 삼가)

입상자에게는 멋진 상품이 제공되며, 참가자 전원에게는 참가상이 있습니다.

●도서관 자료 소개 ~외국어 신문

다마시립도서관에서는, 외국어 신문을 소장하고 있습니다. 보존 기간은 도서관마다 다르며, 2 개월에서 6 개월까지 입니다. 지난 호를 포함하여 누구나 도서관내에서 열람할 수 있습니다. 궁금한 점이 있으면 안내 데스크 직원에게 편하게 문의해 주세요.

『The New York Times』 『THE JAPAN TIMES』 : 세키도 도서관 · 히지리가오카 도서관 · 나가야마 도서관

『The Japan News』 : 중앙 도서관 · 가라키다 도서관

『인민 일보』, 『(조선 일보)』 : 중앙 도서관

휴일 진료 당번의사 9:00~17:00

다마시 의사회: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

9/14(일) 세이세키 어린이 클리닉 ☎042-400-5032
이치노미야 4-20-23 파모스 세이세키 1 층
9/15 (월 · 경로의 날) 다카하시 내과 · 뇌신경 내과
클리닉 세키도 2-66-1 ☎042-400-1508
9/21(일) 다마센터 클리닉 미라이 ☎042-316-8570
오치아이 1-38 마그레브 파킹 빌딩 1 층
9/23(화 · 추분의 날) 어린이 클리닉 시미즈
츠루마키 1-24-1 신도시센터 빌딩 3 층
☎042-373-0512
9/28(일) 아베 다마센터 내과 ☎042-373-7755
츠루마키 1-22-2 다마 메디컬 빌딩 2 층

10/5 (일) 마에하라 소아과 ☎042-374-5028
세키도 4-72 비타 물 세이세키 5 층
10/12 (월) 다마 세이세키 소화기 내시경 클리닉
☎042-400-6580

세키도 1-1-5 더 · 스퀘어 2 층

●급한 환자에 한합니다
●건강보험증 · 영유아 의료증 등을 잊지마시고
●반드시 시간내에
※오시기 전에 전화연락 바랍니다
※당번의사는 사정에 따라 변경될 수 있습니다

아동 준야간 진료소(건강센터 내)=소아과

어린이 급한병은 우선 여기서 진찰받으세요.
(19:00~21:45) 원칙 15 세 이하 ☎042-375-0909

휴일 치과 응급 진료소 (건강센터 내)=치과

(일 · 공휴일의 9:00~15:00) ☎042-376-8009

주의 사전 전화연락 요망



진료기관 안내 (24 시간 체제로 실시)

소방청 구급상담센터 ☎#7119(휴대폰, PHS, 푸시폰
회선) ☎042-521-2323(다이얼 회선)
도쿄 의료기관 안내 서비스 "히마와리" ☎03-5272-0303

외국어 의료정보 (도쿄 보험의료 정보 센터)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

☆외국인을 위한 생활상담실 제 1 · 제 3 목요일 (13:30-16:30) TIC 활동실 (비타 7 층) ※예약제

☆일본어 교실의 예정 (수강료 : 회원은 무료)

다마시 위탁 사업

클래스	회장	시간	일정	
			9 월	10 월
월요일 반	파르테논 다마 4층 회의실 3·4	9:45~11:45	1 일·8 일·22 일·29 일	6 일·20 일·27 일
	나가야마 공민관 5층 벨브 홀	9:30~11:30	1 일·8 일·29 일	6 일·20 일·27 일
목요일 반	TIC 활동실(비타7층)	10:00~12:00	11 일·18 일·25 일	9 일·16 일·23 일
		19:00~21:00	11 일·18 일·25 일	9 일·16 일·23 일
토요일 반	TIC 활동실(비타7층)	14:00~16:00	6 일·20 일·27 일	4 일·18 일·25 일

*특별한 이유로 직접 교실에 오실 수 없는 분은 온라인으로도 참여하실 수 있습니다. TIC 사무국에 상담해 주세요.

일본어 수다떨기 살롱 9/13(토), 10/11(토) 13:30~15:00 TIC 활동실, 예약 필요없음·자유참가, 무료

△상기 관련 전화예약 및 문의는 ☎ 042-355-2118 TIC 사무국

발행: 다마시청 생활과 문화부 문화 · 생애학습 추진과

☎042-338-6882

매월 10 일 발행

작성 · 편집 : 다마시 국제교류센터 (T I C)



사무국 〒206-0011 다마시 세키도 4-72 비타·커뮤니티 7 층 ☎ 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 (일요일, 제 1·3 월요일, 공휴일, 연말연시, 임시휴관일은 쉽니다)

※기사에 대한 의견이나 희망사항이 있으면 위의 연락처로 보내주세요. 또한 본 회보는 4 개국어(일본어, 영어, 중국어, 한국어)로 준비되어 있으니 희망하시는 분은 TIC 사무국으로 연락주세요. 편집: 우키타 치에코 한국어 번역:이화순