

● 証明書の取得はコンビニ交付で、転出届はマイナポータルから！

3月・4月は市民課窓口が大変混雑します。マイナンバーカードをお持ちの方は、窓口に行かなくても次の手続きが可能です。

● **各種証明書の取得** 住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍謄(抄)本(★)・戸籍の附票の写し(★)は、コンビニエンスストアのマルチコピー機で取得できます。**備考** ★印の証明書は、日本国籍で、本籍が多摩市にある方の現在戸籍のみ取得可。ID:1001746

● **市外(日本国内)へのお引っ越し** マイナポータルからオンラインで転出の届出が可能です。

備考 マイナポータルで転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要。ID:1011100 **備考** 詳細は、公式ホームページ参照。 **問い合わせ** 市民課[コンビニ交付について] = ☎042-338-6880、オンラインによる転出届について = ☎042-338-6823]

● 春休みに訪問しよう！ポーランド大使館と JICA 地球広場

日程 3月 28 日(木)午前8時 30 分～午後5時 30 分 **集合** 京王多摩センター駅・京王永山駅・聖蹟桜ヶ丘駅各改札口前 **対象** 小学4年生～大学生 **定員** 25 人(応募者多数の場合は抽選)

持ち物 昼食、飲み物 **費用** 300 円(参加費)、集合場所～市ヶ谷駅～目黒駅(往復)の交通費

内容 JICA の地球広場の見学、海外協力隊の体験談、ポーランド大使館の訪問、ポーランドの説明

備考 申し込み後に資料送付。資料が届かない場合は要問い合わせ ID:1014219

申し込み、問い合わせ 3月 21 日(木)必着の、はがきで、「ポーランド大使館」・住所・氏名・学校名・学年・電話番号・メールアドレス・ポーランド大使館と JICA に質問したいことを明記の上、〒206-0011 関戸4-72 多摩市国際交流センター ☎042-355-2118・FAX042-355-2104・メールアドレス tic@kdn.biglobe.ne.jp へ

● 地震から命を守る家具転対策をしていますか？

令和6年能登半島地震では、家具の転倒や落下物により負傷者が発生しました。避難経路や出入口周辺に転倒し、避難経路を塞いで避難の妨げになることもあります。また、家具などストープの上などに転倒・落下することで、火災が発生するなど、二次的な被害も引き起こします。

家具転対策とは、家具等の転倒・落下・移動防止対策のことです。方法として、L字金具・つっぱり棒での固定や避難経路の妨げにならない安全な家具の配置などがあります。

災害を「自分事」として捉え、地震時の室内被害による人的被害の軽減を図るために、家具転対策の必要性や方法を学んで、あなたや大切な人を守るために家具転対策を実施しましょう。

問い合わせ 多摩消防署 = ☎042-375-0119

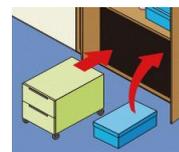
3つの対策

1. 集中収納…クローゼットや据え付け収納家具へ集中収納することで、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにしましょう。(図1)

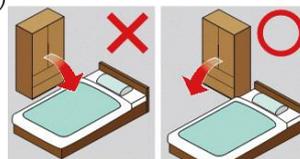
2. 家具類のレイアウト工夫…寝室には、なるべく家具を置かないようにしましょう。

置く場合は、レイアウトや置く方向を見直しましょう。(図2)

3. 家具類の転倒・落下・移動防止対策器具の設置…それぞれに適した対策器具を設置しましょう。(図3)



(図1)



(図2)



(図3)

● 電子図書館に所蔵している本の紹介

タイトル『The name of the game is a kidnapping』

著者:Keigo Higashino translated by Jan Mitsuko Cash

Gulping it down, I fixed her with a gaze and continued, "A kidnapping game"

(↑原文より抜粋) 出版者:Vertical

完璧主義で自分の思うようにいかない気が済まない佐久間は、進めてきたプロジェクトをクライアントの葛城につぶされてしまう。納得のいかない佐久間が葛城の家に向かうと家出しようと塀を超えた葛城の娘樹理と出会う。佐久間は樹理と利害が一致し、二人で誘拐ゲームをすることになる。行方が分からないミステリー。

●花とみどりの講座 (多摩市と恵泉女学園大学は協定を締結し、市の緑化を推進しています)

- 花に親しみ花を撮る(全3回) **日程** 4月4日、5月9日、6月6日、各木曜日午前10時～正午
場所 鶴牧西公園 **定員** 12人 **費用** 9,000円 **講師** おちあい まちこ氏(写真家)
- ボタニカルアート入門(全4回) **日程** 4月19日、5月17日、6月14日、7月19日、各金曜日午後1時30分～3時30分 **場所** パルテノン多摩 **定員** 16人 **費用** 12,000円
講師 角田葉子氏(植物画家)
- ガーデナー入門実践編(全4回) **日程** 4月23日、5月21日、6月11日、7月23日、各火曜日午後1時30分～3時30分 **場所** パルテノン多摩 **定員** 12人 **費用** 13,000円 **講師** 香山 三紀氏(香山園芸代表) ※その他の講座も開催していますのでお問い合わせください。

[共通事項] **備考** 申し込み先着順。費用は全回分。材料費含む ID:1012579 **申し込み、問い合わせ** 3月13日(水)～各講座初回日の10日前に、インターネット手続き・郵送またはファクシミリで、講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、郵送・送信日を、〒206-8586 南野2-10-1 恵泉女学園大学庶務課「公開講座担当」係 ☎042-376-8211・FAX042-376-8218・URL <https://www.keisen.ac.jp/extension/open-class/>

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/>

- 3/17(日) 大池内科クリニック
東寺方1-2-2トータルビル2F ☎042-355-7001
- 3/20(祝) 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3F ☎042-373-0512
- 3/24(日) せいせきゆずクリニック
関戸1-20-2 サクテラスモール3F
☎042-401-8100
- 3/31(日) 武島内科クリニック 落合 3-11-3
☎042-338-5665

- 4/7(日) あべ多摩センター内科 鶴牧1-22-2
多摩メディカルビルディング2F ☎042-373-7755
- 4/14(日) 斉藤内科呼吸器科 永山4-2-6-202
☎042-373-2522

- 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

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

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 要事前電話連絡



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(東京都保険医療情報センター)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

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

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	
			3月	4月
月曜クラス	パルテノン多摩 3, 4階会議室	9:45～11:45	4日・11日・18日	1日・8日・15日・22日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30～11:30	4日・11日・18日	1日・8日・15日・22日
木曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00～12:00	7日・14日・21日	11日・18日・25日
		19:00～21:00	7日・14日・21日	11日・18日・25日
土曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	2日・9日・23日	6日・13日・20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について相談を承ります。

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

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



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 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