

● 災害時の食事を考えよう！

防災安全課 ☎042-338-6802

備えがあれば、災害時でも温かいご飯を食べることができます。体と心の両方の健康を得るために、関東大震災から100年が経過した今、災害時における食事を考えてみましょう。

*普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておくことができます。ミネラルウォーター、缶詰、レトルト食品、肉類・野菜類（消費期限に気を付ける）など。

*カセットコンロを備えましょう。カセットコンロがあると電気やガスが使えなくても調理ができるので、温かい食事を食べることができます。温かい食事を食べると元気が出ます。

【冷蔵庫の中身】 災害が起こったらすぐに非常食を食べるのではなく、まずは冷蔵庫・冷凍庫にあるものから消費しましょう。生鮮食品などの傷みやすいものから消費することで、食品を無駄にすることがなくなります。もし電気が止まってしまったら、冷凍食品と一緒にクーラーボックスに入れると少し長く保存できます。

【保存食】 乾麺や缶詰は日常でも使いやすく、常温で長期間保存することができます。自分の好きな缶詰を備えることで、災害時の沈んだ心を食事で落ち着かせる効果も期待できます。また、米は湯煎で炊飯することができるので災害時の強い味方となります

【非常食】 昨今では長期保存ができる非常食の種類も多様になってきています。ホームセンターやインターネットサイトで購入できる他、防災安全課のあっせん用品もあります。

● 新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」

9月20日(水)から新たにオミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチンを使用して「令和5年秋開始接種」を実施します。(現在実施中のオミクロン株(BA.4-5)対応2価ワクチンを使用した「令和4年秋開始接種」と「令和5年春開始接種」は9月19日(火)で終了します。)

▽対象者 初回接種を完了した生後6カ月以上の方

▽使用ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社)

▽接種可能時期 前回接種から3カ月以上経過後

▽接種回数 1回

▽接種費用 無料

9月5日予約受付開始。予約には接種券が必要です。接種券は、市から送付する方と送付しない方がいますのでご注意ください。市から接種券が送付されない方は未使用の接種券を使用してご予約ください。(詳細は公式ホームページ) ※今回から60歳以上の方も予約が必要です。

▽予約方法

新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター

☎042-313-7003、 Fax: 042-313-7754 (聴覚に障がいなどのある方専用)

多摩市ワクチン予約システム URL <https://covid19.city.tama.lg.jp/>

*新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。



● 9月の本庁舎【土日部分開庁】9日(土)・24日(日)

時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時

主な取り扱い業務 印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜日のみ)

備考 一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください。市民課

☎042-338-6823、納税課☎042-338-6852、保険年金課☎042-338-6840

内容 幼児=チアダンス・体育スクール・フットサル、児童=チアダンス・体育スクール・K-POP・フットサル、大人=ヨガ・ZUMBA・ピラティス・整エクサ・骨盤シェイプなど

備考 詳細は総合体育館 <https://tama-sports.com/> 参照

申込 9月12日(火)から費用を持参し、直接総合体育館へ

● 青柳崖線の断層に沿って涼しい樹陰と湧水をたどるウォーキング 健康推進課 ☎042-376-9139

日時 9月22日(金) 午前9時30分～午後2時 **集合** JR線西国立駅改札口前

対象 中級者 **定員** 25人(申し込み先着順)

コース 矢川緑地～矢川・はげ沿い～くにたち郷土文化会館～古民家・城山公園(昼食)～谷保天満宮(国立市谷保5209)～市川緑道～JR線西府駅解散(歩程約7km)

持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可)、昼食、敷物

申込 9月7日(木)から電話で健康推進課☎042-376-9139へ

備考 歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。猛暑・雨天中止。

休日診療当番医 9:00～17:00		多摩市医師会: http://www.tama-med.or.jp/toban/
9/10(日) 鈴木内科胃腸科 永山5-4-10	☎042-371-2760	10/8(日) 佐々部医院 関戸4-9-2 コンフォート聖蹟1・2F
9/17(日) 中村内科医院 諏訪5-10-7	☎042-375-7757	10/9(月) 多摩せいせき消化器内視鏡クリニック 関戸1-1-5 ザ・スクエア2F
9/18(月) 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	10/15(日) 斉藤内科呼吸器科 永山4-2-6-202
9/23(土) みゆきクリニック 連光寺1-8-3	☎042-372-4853	●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
9/24(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	
10/1(日) 新垣内科外科クリニック 鶴牧1-24-1 新都市センタービル3F	☎042-373-0514	

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してください。
(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9:00～15:00) ☎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:会員は無料)



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	4日・11日・25日	2日・16日 23日・30日
	永山公民館 5階 バルブホール	9:30～11:30	4日・11日・25日	2日・16日 23日・30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	5日・12日・19日
		19:00～21:00	7日・14日・21日	5日・12日・19日
土曜クラス	TIC活動室(ヴィータ7F)	14:00～16:00	2日・9日・30日	7日・21日 28日

△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 暮らしと文化部 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・コミュニエネ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)

※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・ハンガール語・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 菅井 洋子