

## 5月は「自転車安全利用TOKYO キャンペーン月間」です

◆自転車に乗る人は「自転車安全利用5則」を守ります。 [多摩市ホームページ ID1014673](#)

「自転車安全利用5則」は 自転車に乗る時の大切な5つの約束です。

- ① 自転車は車です。歩道を歩くことはできません。歩道は歩く人のためにあります。
- ② 交差点では信号と一時停止を守ります。右左をよく見ましょう。
- ③ 夜走る時は、必ずライトをつけます。
- ④ 自転車に乗る時はお酒を飲んではいけません。
- ⑤ 自転車に乗る時は ヘルメットを かぶります。

◆対人賠償保険に入ります。（入っていると事故があった時にお金が出ます）

◆自転車に乗る時は傘をさしてはいけません  
イヤホンを使わないでください。携帯電話を使わないでください。

わからないことは [多摩中央警察署 交通課](#) ☎ 042(375)0110  
[市役所 道路交通課](#) ☎ 042(338)6826 に 聞いてください。

## 都営住宅入居者の募集をします

◆都営住宅に住みたい人は申し込んでください。 [多摩市ホームページ ID1010282](#)

5月7日から5月15日まで多摩市役所・  
聖蹟桜ヶ丘出張所・多摩センター出張所・公民館などで  
申し込みの案内書を配ります。  
申し込みは5月21日までです。オンラインで申し込むことができます。  
JKK東京の公式ホームページを見てください。



わからないことは [JKK東京（東京都住宅供給公社）](#) ☎ 0570-010-810  
[市役所 道路交通課](#) ☎ 042(338)6826 に 聞いてください。

## 5月10日に「児童扶養手当」を振り込みます

[多摩市ホームページ ID1003455](#)

[多摩市ホームページ ID1003454](#)

令和6年（2024年）3月・4月分の「児童扶養手当」は申し込みが終わっている人の口座に振り込みます。

5月20日を過ぎても、振り込みがない時は市役所に電話をします。  
申し込んだ時と収入が変わった時、多摩市に住まなくなった時は  
必ず市役所に話してください。

わからないことは [子ども・若者政策課](#) ☎ 042-338-6851 へ電話してください

がつ ほんちようしゃ た ま し や く し ょ  
**5月の本庁舎(多摩市役所のことです) 土・日 開いている日**

多摩市ホームページ ID1001741

- ◆多摩市役所は11日(土)・26日(日)開いています。  
午前8時30分から午後5時までです。(午後0時から午後1時までは休みです)  
住民票の写し・印鑑証明書・戸籍証明書をもらうことができます。  
日曜日は納税相談ができます。

わからないことは 市役所 市民課	☎ 042(338)6826	に 聞いてください。
納税課	☎ 042(338)6826	
保険年金課	☎ 042(338)6826	

たまがわ みすへ  
**多摩川ぐるり水辺のウォーキング。**

みんなで一緒に歩きます。  
早く申し込んだ人が行くことができます。5月7日から電話で申し込んでください。

- ◆25人参加できます。
- ◆5月23日(火) 午前9時30分から午後2時まで  
九頭竜公園に集まってください。
- ◆9kmくらい歩きます。歩くのに慣れている人が一緒に行くことができます。
- ◆コース  
程久保川→日野市福祉支援センター→向島用水親水路・水車小屋→浅川ふれあい橋→  
万願寺中央公園(ここで昼ごはんを食べます)→多摩川→根川緑道→柴崎体育館
- ◆飲み物・帽子・雨具(傘はダメです)・昼ごはん・敷物を持ってきます。
- ◆歩きやすい靴を履いてください。動きやすい服装で来てください。
- ◆ウォーキングポールは使えません。
- ◆雨が降ったら行きません。

わからないことは 健康推進課 ☎ 042-376-9139 へ電話してください

でんしとじょかん ほん しょうかい  
**電子図書館にある本を紹介します。**

『Himalaya - A Literary Homage to Adventure, Medetation, and Life on the Roof of the World -』  
Edited by Ruskin Bond & Namita Gokhale

ヒマラヤ山脈についてたくさんの作家が書いた文章を集めました。  
たくさんの作家たちが日本にいて決して体験できないことや、  
見ることができないことを書いています。ぜひ読んでください。



びょういん やす ひ きゅう びょうき ひと い まえ でんわ  
病院が休みの日に急に病気になった人・行く前に電話をかけてください。

きゅうじつしんりょうとうばんい  
休日診療当番医

午前9時から午後5時まで

たましいしかい  
多摩市医師会 <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

にちようび しゅくじつ い びょういん  
※日曜日・祝日に行くことのできる病院です。  
けんこうほけんしょう にゅうようじいりょうしょう も い  
※健康保険証・乳幼児医療証を持って行きます。  
じかん まも  
※時間を守ってください。



5月12日(日曜日)	中村内科医院	諏訪5-10-7	☎042-375-7757
5月19日(日曜日)	多摩永山高田クリニック	貝取3-6 医療モール永山 3階	☎042-400-5145
5月26日(日曜日)	つるまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	☎042-319-3449
6月2日(日曜日)	布施川医院	落川1329	☎042-373-5858
6月9日(日曜日)	佐々部医院	関戸4-9-2 コンフォート聖蹟1・2階	☎042-375-7313

じゅんやしんりょうしょ けんこうせんたーない しょうにか  
こども準夜診療所(健康センター内) = 小児科

よる きゅう びょうき さい した びょういん  
夜、急に病気になったこども(15歳より下)の病院です

午後7時から午後9時45分までです。

住所： 関戸4-19-5 ☎042-375-0909

(聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。車を停めるところがあります。)

きゅうじつしか おうきゅうせんたー けんこうせんたーない しか  
休日歯科応急センター(健康センター内) = 歯科

やす ひ きゅう は いた ひと い  
休みの日、急に歯が痛くなった人が行くことができます。

午前9時から午後3時までです。

住所： 関戸4-19-5 ☎042-376-8009

(聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。車を停めるところがあります。)

しんりょうきかん あんない じかん  
診療機関の案内(24時間いつでも) 日本語で病院を教えます。

きゅうかかん た ましゅうぼうしよない  
急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042-375-9999

しょうぼうちゅうきゅうきゅうそうだん けいたいでんわ  
消防庁救急相談センター #7119 (携帯電話から)

☎042-521-2323

とうきょうといりょうきかんあんない  
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 と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(東京都保健医療情報センター) あなたの国の言葉で病院を教えます。

午前9時から午後8時まで

☎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**

こま 困ったこと、わからぬこと はなし 話ができます。

☎042-355-2118

<いつ>

だい 1 木曜日 午後1時30分から午後4時30分まで

だい 3 木曜日 午後1時30分から午後4時30分まで

<どこで>

TIC 活動室 (ヴィータ7階)

よやくせい (予約制です)

- ① 電話をかけます。
- ② 約束します。

5月は2日と16日です。

6月は6日と20日です。

にほんごきょうしつ よてい  
**☆日本語教室の予定**



(TICの会員はお金はいりません)

たましいたくじぎょう たまし たの  
 多摩市委託事業 (多摩市から頼まれています)

クラス	ばしょ 場所	じかん 時間	にってい 日程	
			5月	6月
げつようび 月曜日 クラス	パルテノン多摩4階 会議室3・4	9:45~11:45	13日/20日/27日	3日/17日/24日
	ながやまこうみんかん 永山公民館 5階 バルブホール	9:30~11:30	13日/20日/27日	3日/10日/24日
もくようび 木曜日 クラス	TIC 活動室 (ヴィータ7階)	10:00~12:00	9日/16日/23日	6日/13日/20日
		19:00~21:00	9日/16日/23日	6日/13日/20日
どようび 土曜日 クラス	TIC 活動室 (ヴィータ7階)	14:00~16:00	11日/18日/25日	8日/15日/22日

△ 電話をしてから来てください。

△ 教室に行くことができない人はオンラインで参加することもできます。(3ヶ月です)

Tel. 042-355-2118 E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp

はっこう たましやくしよ ぶんかぶ 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



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)

じむきょく 事務所 〒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/

げつようび 月曜日~土曜日 10:00~17:00

(日曜日、第1・3月曜日、祝日、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※ HAND in HAND について聞きたいことがある人は電話をください。E-mailをください。

HAND in HAND は4ヶ国語 (日本語・英語・中国語・韓国語) と、やさしい日本語があります。

ほしい人は TIC 事務局まで電話をください。

へんしゅう 編集 西尾 尚子 やさしい日本語 ふるせ ちづる 古瀬 千鶴