

2月14日に児童手当・児童育成手当を振り込みます。

多摩市ホームページ ID1003454(児童手当)・ID1003456(児童育成手当)

2月28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。
児童手当：申し込みが要ります。（子供が増えました。多摩市に引っ越してきました。）
※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 に電話してください

炭焼きをします。

多摩市ホームページ ID 1004079

多摩市で集められた木や枝を炭にします。この炭は災害の時の燃料として配っています。
炭を作っているところを見ることができます。見たい人は来てください。

場所：一本杉公園炭焼き窯

炭を入れます：3月2日（日）午前9時から12時まで

（雨が降ったら8日（土）9日（日）にします）

炭を焼きます：3月15日（土）午前9時から3月19日12時まで

炭を出します：3月30日（日）午前9時から12時まで

わからないことは 一本杉炭やき倶楽部 ☎ 090-1106-6055 に電話してください

日本年金機構から「国民年金」の社会保険料控除証明書が来ます。

確定申告の手続きに使います。

多摩市ホームページ ID 1001948

無くしてしまった時はもう一度証明書を出すことができます。電話してください。↓

わからないことは ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004 に電話してください
☎ 03-6630-2525

多摩センター駅出張所は休みます

多摩市ホームページ ID 1004554

2月20日は停電のため休みになります。
市役所本庁舎または聖蹟桜ヶ丘駅出張所を使ってください。

わからないことは 市役所 市民課 ☎ 042-338-6880 へ電話してください

多摩市には「からだ気くばりメニュー店」があります

皆さんの健康のために「野菜をたくさん使ったメニュー」
「栄養バランスを考えたメニュー」
「塩をたくさん使わないメニュー」
を用意しているお店です。



「からだ気くばりメニュー店MAP」もあります。行ってみましょう。⇒南多摩保健所

わからないことは 南多摩保健所保険栄養担当 ☎ 042-371-7661 へ電話してください

「能登と多摩をつなぐふれあいコンサート♪」があります。

～東日本大震災・能登半島地震復興支援～

※申し込みは要りません。聞きたい人は来てください。

日時：2月24日（月）午後1時から午後3時30分まで

場所：多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校講堂（聖ヶ丘4-1-1）

日本航空高等学校石川吹奏楽団と多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校吹奏楽部が演奏します。

講堂には600人入ることができます。

わからないことは 第44回せいせき桜まつり実行委員会 ☎ 042-373-5869 へ電話してください

ノルディックウォーキング体験教室があります。多摩市ホームページ ID 1011279

※申し込みが要ります。早く申し込んだ人が参加できます。（25人）

多摩中央公園から平久保公園に行って、多摩中央公園に戻ってくるコースを歩きます。

歩きながら梅を見ます。天然記念物の「平久保のシイ」を見ることができます。

日時：2月19日（水）午前9時30分から午前11時30分

申し込んだ人は 桜美林大学多摩アカデミーヒルズ前（落合2-31-1）に来てください。

動きやすい服装で来てください。帽子をかぶります。

飲み物を持ってきてください。ノルディックポールは借りることができます。

ポールを持って歩きます。荷物は手で持つことができません。

申し込み・わからないことは スポーツ振興課 ☎ 042-338-6954 に電話してください。
2月5日（水）から2月18日（火）までです。

びょういん やす にち 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

ごぜん じ こご じ
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 しゆくじつ い びょういん
※日曜日・祝日に行くことのできる病院です。

けんこうほけんしやう にゅうようじりようしやう 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。



がつ にち しゆくじつ
2月11日(祝日)

ひじりがおかびょういん
聖ヶ丘病院

れんこうじ
連光寺2-69-6

☎042-338-8118

がつ にち じちようび
2月16日(日曜日)

ささべいびん
佐々部医院

せきど せいせき かい かい
関戸4-9-2 コンフォート聖蹟 1階2階

☎042-375-7713

がつ にち しゆくじつ
2月23日(祝日)

ながやまないか
永山内科クリニック

こった かい
乞田1426 KTAビル2階

☎042-338-2355

がつ にち らいめききゆうじつ
2月24日(振替休日)

つるまきやまクリニック
つるまき八木クリニック

つるまき
鶴牧5-4-1

☎042-319-3449

がつ あつか じちようび
3月2日(日曜日)

あべたまセンター内科
あべ多摩センター内科

つるまき
鶴牧1-22-2

☎042-373-7755

がつ ここのか じちようび
3月9日(日曜日)

からきだ駅前クリニック
からきだ駅前クリニック

からきだ
唐木田1-1-7 プラザ唐木田104

☎042-376-3800

じゅんやしんりようしよ けんこうせんたーない しやうにか
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

こご じ こご じ ぶん
午後7時から午後9時45分までです。

じゆうしよ せきど
住所： 関戸4-19-5 ☎042-375-0909

せいせきさくらがおかえき ある ぶん くるま と
(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 おうきゆうしんりようじよ けんこうせんたーない し か
休日歯科応急診療所(健康センター内) = 歯科

やす にち 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。

ごぜん じ こご じ
午前9時から 午後3時までです。

じゆうしよ せきど
住所： 関戸4-19-5 ☎042-376-8009

せいせきさくらがおかえき ある ぶん くるま と
(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。)

しんりようきかん あんない じかん
診療機関の案内(24時間いつでも)

にほんご びょういん おし
日本語で病院を教えます。

しやうぼうちやうきゆうきゆうさうだん
消防庁救急相談センター

#7119 (携帯電話から)

☎042-521-2323

とうきやうといりようきかんあんない
東京都医療機関案内サービス ”ひまわり”

☎03-5272-0303

がいこくごいりようじやうほう とうきやうとほけんいりようじやうほう 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。

ごぜん じ こご じ
午前9時から午後8時までです。

☎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、わからないこと はなし 話ができます。

☎042-355-2118

<いつ>

2月6日 ・ 2月20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。

3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)



8月は休みです

たましいたくじぎょう
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 | にっぴつ 日程 | |
|---------------------|-------------------------------|-------------|------------|------------|
| | | | 2月 | 3月 |
| げつようび 月曜日 クラス | パルテノン多摩 会議室3・4 | 9:45~11:45 | 3日/10日/17日 | 3日/10日/24日 |
| | ながやまこうみんかん 永山公民館 5階 ヘルプホール | 9:30~11:30 | 3日/10日/17日 | 3日/10日/17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 | 6日/13日/20日 | 6日/13日 |
| | | 19:00~21:00 | 6日/13日/20日 | 6日/13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 | 1日/8日/15日 | 1日/15日/22日 |

△ 日本語教室に行きたい人は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。TICに電話を下さい。

☆ 日本語おしゃべりサロン 7月から始まりました！ 月に1回土曜日にします。

2月22日(土) 午後1時30分から午後3時まで
 場所：TIC活動室

予約は要りません。
 外国人来てください！

はっこう たましやくしよ ぶんかふ 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 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