

たまし しょうひんけん くぼ とうきょうと か もの つか  
多摩市は商品券を配ります。東京都は買い物に使えるポイントをあげます。

たまし  
多摩市ホームページ ID: 1019569

たまし  
多摩市は、「物価高騰対策重点支援地方創生臨時交付金」を使います。

いま た もの ねだん たか ちか みせ つか しょうひんけん くぼ  
今、食べ物などの値段が高いです。近くの店で使うことのできる商品券を配ります。

くわ 詳しいことはこちらを見てください ⇒



ねん がついつたち た まし じゅうみん きほん だいちょう とうきょう  
2026年2月1日に多摩市住民基本台帳に登録されている人はもらうことができます。

たまし がつちゅう てがみ おく  
\*多摩市は3月中に手紙を送ります。

おな いえ す ねだん たか ひと しょうひんけん いっしょ おく  
\*同じ家に住んでいる人の商品券と一緒に送ります。ゆうパックで送ります。

かなら いえ ひと わた  
必ず家にいる人に渡します。

ひとり えん えん まい  
1人4,000円(1,000円×4枚)のJCBギフトカード(いつでも使うことができます)

たまし ぶつ か こうとうたいさくせいかつおうえんじぎょう  
わからないことは多摩市物価高騰対策生活応援事業コールセンターに聞いてください  
☎0570-010-867 FAX 042-400-0325

とうきょうと とうきょう  
東京都は、11,000東京ポイントをあげます。

(マイナンバーカードを持っている人・15歳より上の人)

とうきょう とりつしせつ か さい ひと  
東京ポイントは、都立施設などのチケットを買うとき、いつもの買い物で使えるポイントなどに換えることができます。

がついつたち  
4月1日までに

- ① とうきょう とうきょう  
東京アプリをダウンロードします。
- ② デジタル認証アプリに登録します。
- ③ マイナンバーカードで本人確認をします。
- ④ とうきょう とうきょう  
東京ポイントの申し込みをします。

くわ 詳しいことはこちら⇒



とうきょうと こうしき せんよう とうきょう  
わからないことは東京都公式アプリ専用コールセンターに電話してください  
☎03-6901-7979

だま  
騙されないで下さい!!

たまし ゆうびんきょく しょうひんけん かね はなし  
多摩市や郵便局などは、商品券のことでお金の話をしません。

たまし でんわ だまし いえ  
多摩市は電話をしません。多摩市は家に行きません。

ばんごう ぎんこうこうざ ばんごう ひと おし たの  
カード番号・銀行口座の番号は人に教えてはいけません。頼まれて、ATM操作をしてはいけません。



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

こぜんじ から こごじ まで  
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。

けんこうほけんしやう にゅうようしりょうしやう 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。



がついつち 3月1日(日曜日)	たけしまないか 武島内科クリニック	おちあい 落合3-11-3	☎042-338-5665
がつようか 3月8日(日曜日)	おおいけないか 大池内科クリニック	ひがしてらかた 東寺方1-2-2 トータルビル2階	☎042-355-7001
がつにち 3月15日(日曜日)	ながやまないか 永山内科クリニック	こった 乙田1426 KTA ビル2階	☎042-338-2355
がつにち 3月20日(祝日)	まつだいいん 松田医院	かいとり 貝取1-48-1	☎042-373-3205
がつにち 3月22日(日曜日)	たかはしなにか 脳神経内科クリニック	かんご 関戸2-66-1	☎042-400-1508
がつにち 3月29日(日曜日)	あべたま 多摩センター内科	つるまき 鶴牧1-22-2	☎042-373-7755
がついつか 4月5日(日曜日)	わたなべ 渡辺クリニック	とよがおか 豊ヶ丘5-8-1	☎042-371-3321
がつにち 4月12日(日曜日)	にいが 新垣内科外科クリニック	つるまき 鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	☎042-373-0514

じゅんやしんりょうしや けんこうせんたーない しょういこ  
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 から こごじ まで  
午後7時から午後9時45分までです。

じゅうしよ せきど 4-19-5 ☎042-375-0909  
住所： 関戸4-19-5

せいせきくらがおかえき ある いん 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 おうきゅうしんりょうしよ 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。

こぜんじ から こごじ まで  
午前9時から午後3時までです。

じゅうしよ せきど 4-19-5 ☎042-376-8009  
住所： 関戸4-19-5

せいせきくらがおかえき ある いん 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。)

しんりょうきかん あんない じかん にほんご びょういん おし  
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。

しょうぼうちやうきゅうきゅうそうだん  
消防庁救急相談センター

#7119 (携帯電話から)

☎042-521-2323

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

☎03-5272-0303

がいこくごいりやうじやうほう とうきやうとほけんいりやうじやうほう 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。

こぜんじ から こごじ まで  
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>

がつ 3月5日・3月19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。

4月は2日と16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  
 多摩市委託事業 (多摩市から頼まれています)

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 4階 3・4会議室 キャリアマム ココリア5階	9:45~11:45 10:00~12:00	2日・9日・16日・30日	6日・13日・27日 20日
	永山公民館 5階 バルブホール	9:30~11:30	2日・9日・16日・23日	6日・13日・20日・27日
木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00~12:00	5日・12日・19日	9日・16日・23日
		19:00~21:00	5日・12日・19日	9日・16日・23日
土曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	14:00~16:00	7日・14日・28日	11日・18日・25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 月に1回土曜日にします。

3月21日(土)・4月4日(土)

午後1時30分から3時まで 場所: TIC活動室

無料

予約は要りません。  
 外国人来てください!

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 一般社団法人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/

月曜日~土曜日 午前10時~午後5時

(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。

欲しい人は TIC事務局まで電話をください。

編集 浮田 千枝子 やさしい日本語 古瀬 千鶴