

11月11日に児童扶養手当を振り込みます。

たまし
多摩市ホームページ ID1003455

令和7年（2025年）9月・10月の児童扶養手当を振り込みます。

11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 に 電話してください

都営住宅に住みたい人は見てください。

たまし
多摩市ホームページ ID1010284

一人で住んでいる人が申し込むことができます。

11月13日から11月21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・永山
公民館で申し込みの案内書を配ります。

郵便で申し込みます。

11月27日までに ☎ 206-8666 市役所都市計画課に届くようにします。

わからないことは 市役所 都市計画課 ☎ 042(338)6817 に 聞いてください。

親の喧嘩は子供の脳を傷つけます

たまし
多摩市ホームページ ID1016851

- ・子どもは親の大きな声や怒っているときがとてもイヤです。
- ・親が喧嘩をすると、子どもはとても怖い思いをします。

これらは、子どもの心を傷つけます。

心配なことは こども家庭センター「にじたま」へ連絡してください。

☎ 042(355)3777 です。

月曜日から土曜日まで午前8時30分から午後6時までです。（日曜日と祝日は休みです。）

地震が起こったとき、どうしますか？

地震が起こります

自分の家にいることができません

自分の家にいることができます（在宅避難）

一次避難所に行きます（近くの小学校・中学校など）

一人で、自分のことをするのが難しい人（一次避難所の「福祉スペース」に行きます）

二次避難所・福祉避難所に行くことができます。（二次避難所・福祉避難所は少し後にできます）

わからないことは 防災安全課 ☎ 042(338)6802 に 聞いてください。

食べるものがない人に食べ物配ります。

多摩市に住んでいる人

- ① 大学生より小さい子ども（18歳より小さい子ども）がいる家庭
 - ② 学校や仕事に行くことができない人、家族以外の人と話すことができない人とその家族
- 申し込みは11月18日からインターネットですることができます。
「ボランティア通信（11月15日号）」を見てください。



わからないことは 多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎ 042-373-6611 に聞いてください

Let's健康まちづくり！

健康のために血圧・体重を測りましょう。

多摩市ではここで↓測ることができます。

市役所本庁舎1階ロビー・関戸公民館（ヴィータ・コミュニネ7階）・二幸産業・中央図書館2階・
NSP健康福祉プラザ3階・グリナード永山2階・Cafe&livingKalaka（豊ヶ丘4-2-5-107）
・市民活動・交流センター1階（貝取1-26-1）

わからないことは 企画課 ☎ 042-338-6916 に聞いてください



多摩センターイルミネーション点灯式

多摩センターのイルミネーションは11月15日から1月12日までです。

11月15日午後4時に パルテノン多摩大通り十字路のスイッチが入ります。

ぜひ来てください。



（写真は2024年のものです。イルミネーションガイドHPから）

12月20日（土）にハローキティが来ます。

12月20日・21日 午前10時から午後8時まで
12月22日～25日 午後3時から午後8時まで
クリスマスナイトマーケットがあります

図書館からのお知らせ

多摩市の図書館では全館にインターネットが使えるでパソコンがあります。

図書館にあるパソコンを使って新聞・雑誌の記事を探することができます。

いろいろなことを調べることができます。

「ヨミダス」では、英字新聞「The Japan News」見ることができます。

英語で調べることができます。

図書館のパソコンを使うときは、図書館を使うために、名前や住所などを書かなければなりません。

（一度だけです）図書館へ来てください。

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

こぜん じ 午後5時まで
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。

けんこうほけんしょう にゅうようしりょうしょう も い
※健康保険証・乳幼児医療証を持っています。

じかん まも
※時間を守ってください。



がつ にち にちようび 11月16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 にち にちようび 11月23日(日曜日)	やまぜんない か 山善内科クリニック	いちのみや 一ノ宮4-40-3	☎042-372-5588
がつ にち にちようび 11月24日(祝日)	ながやまない か 永山内科クリニック	せいせきさくらが丘がーデンハウス1階 こった 乞田1426 KTA ビル2階	☎042-338-2355
がつ にち にちようび 11月30日(日曜日)	からきだ えきまえ 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
がつ なのか にちようび 12月7日(日曜日)	あべ多摩センター内科 あべ多摩センター内科	つるまき 鶴牧1-22-2	☎042-373-7755
がつ にち にちようび 12月14日(日曜日)	えざきしょうに 江崎小児クリニック	おちあい 落合3-20-2	☎042-376-5225

じゅんやしんりょうしよ けんこうせんたーない
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 しだ 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。

じゅうしよ せきど
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 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。

じゅうしよ せきど
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。

しょうぼうちゅ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

とうきょうとけ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時までです。

☎03-5285-8181

☆外国人のための生活相談室☆

こま 困ったこと、わかんないこと はなし 話 ができます。

☎042-355-2118

<いつ>

11月6日・11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。

12月は4日と18日です。

☆日本語教室の予定☆

たましいたくしぎょう 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	
			11月	12月
月曜日	ココリア 5階 キャリアマム	9:45~11:45	10日	1日・8日・15日
	パルテノン多摩 4階 3・4会議室		17日	1日・8日・15日
木曜クラス	永山公民館 5階 パルプホール	9:30~11:30	10日・17日	1日・8日・15日
	TIC活動室 (ヴィータ 7階)	10:00~12:00	6日・13日・20日	4日・11日・18日
		19:00~21:00	6日・13日・20日	4日・11日・18日
土曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ 7階)	14:00~16:00	8日・15日・29日	6日・13日・20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。

11月22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。
外国の人来てください!

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・コミュニエ 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 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。

欲しい人はTIC事務局まで電話をください。

編集 最上 勉 やさしい日本語 古瀬 千鶴