

自転車に乗る時の決まりが変わりました

多摩市ホームページ ID1001732

2026年4月1日から自転車に乗る時の決まりが変わりました。

決まりを守らない人は警察に罰金を払わなくてはなりません。

走る時は車道を走ります。歩道は歩く人のための道です。

交差点では信号を守ります。

暗い時はライトをつけます。

お酒を飲んだら自転車に乗ってはいけません。

ヘルメットをかぶります。



★事故が起きるとたくさんのお金がかかります。「自転車損害賠償保険」へ入ります。

わからないことは 多摩中央警察署 ☎042-375-0110

道路交通課 ☎042-338-6826 に聞いてください

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 ID 1010282

募集住宅種類① 家族で住んでいる人/一人で住んでいる人 どちらも申し込むことができます。

※5月7日(木)～5月15日(金) 市役所・各出張所・永山公民館で申込書を配ります。

5月21日(木)に東京都住宅供給公社都営住宅募集センターに届いていないと受け付けることができません。

多摩市ホームページ ID 1010284

募集住宅種類② 一人で住んでいる人&多摩市に住んでいる人=4戸

※5月18日(月)～5月26日(火) 市役所・各出張所・永山公民館で申込書を配ります。

住みたい人は、申込書に必要事項を書きます。

郵送で、〒206-8666 都市計画課へ送ってください。

6月1日(月)に市役所に届いていないと受け付けることができません。

わからないことは 都市計画課 ☎042-338-6817 に電話してください

「パークカーニバル in TAMA 2026」

日時	場所	内容
5月30日 (土)	多摩中央公園	歌・踊り・大道芸のライブパフォーマンス、水辺のマルシェスペシャル、カラフルひみつきち作り
	旧富澤家	「昔のくらしめぐり」で〇〇時代にタイムスリップ
	グリーンライブセンター	シタケのコマ打ち体験、お花のクイズラリー、 ボトルアクアリウム作り ※申込が必要です。 (5月8日から電話 ☎042-375-8716・インターネットで)

大雨の時・天気が悪い時は5月31日(日)になります。

わからないことは 多摩中央公園 ☎042-400-0338 に電話してください

ゆうこうと していけい しゅうねんきねん
「友好都市提携 40 周年記念」

たまししとふしみまちともだちになつて40年です～

ながのけんふしみまちひと いっしょいりかさこうげんさんやそうろう
長野県富士見町の人と一緒に入笠高原で山野草を植えます。

たまししに住んでいる人・多摩市で仕事をしている人・
多摩市の学校に行っている人（中学生より年が下の人は保護者と一緒に来ます）

にちじ がつ にち とうび ごぜん じ ふん ごご じ ふん かえ よてい じかん
日時：6月13日（土）午前6時15分～午後6時30分（帰ってくる予定の時間です）

※多摩センター駅前に集まります。貸切バスで行きます。

行ける人：80人（早く申し込みをした人が行くことができます）

お金がかかります。5,000円です。

申し込みは6月5日（金）正午までです。

① 公式ホームページから申し込むことができます。

② 郵送で申し込むことができます。

行きたい人全員の住所・名前・電話番号・年齢・代表の人の名前・メールアドレスを書きます。

〒206-8666文化・生涯学習推進課 に送ります。

わからないことは 文化・生涯学習推進課 ☎042-338-6882 に聞いてください

いっしゃ たまししこくさいこうりゅう
（一社）多摩市国際交流センター（TIC）ガイダンスがあります

～会員になって交流活動をしよう！～

にちじ がつ にち とうび ごご じ ごご じ
日時：5月30日（土）午後1時30分～午後3時

はしょ せきどこうみんかんだいかいぎしつ
場所：関戸公民館大会議室

TICでしていることを教えます

こうこうせい としうえ ひと
高校生より年が上の人

わからないことは 多摩市国際交流センター ☎042-355-2118

E-mail tic@kdn.biglobe.ne.jp に聞いてください

できることからはじめよう！「エコ活動」

たましし ホームページ ID 1002149

「燃やすことのできるごみ」の30%は生ごみです。生ごみが減ると、ごみが減ります。

○生ごみを捨てる時は水を無くします。○生ごみはコンポストに入れます。

多摩市は、ダンボールコンポストなどを買うお金や発酵促進剤などを買うお金を助けます。

家の生ごみを減らしましょう

わからないことは 資源循環推進課 ☎042-338-6836 に聞いてください

ほん しょうかい
本の紹介 『こころ』 ～Level 3(1600 - word)～

か ひと なつめ そうせき ほんやく ひと
書いた人：夏目 漱石 翻訳した人：R.F.ズフェルト

めいじじだい ゆうめい ぶんがくさくひん
明治時代の有名な文学作品です。

えいご べんきょう はじめた にほんじん ほん えいご ほんやく
英語の勉強を始めた日本人のために書かれた本です。「やさしい英語」で翻訳されています。

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。

けんこうほけんしょう にゅうようじりょうしょう 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10日(日曜日)	中村内科医院	諏訪5-10-7	☎042-375-7757
5月17日(日曜日)	みゆき消化器内視鏡クリニック	永山1-5 ベルブ永山211	☎042-372-4853
5月24日(日曜日)	永山諏訪内科呼吸器内科	永山4-2-6-202	☎042-373-2522
5月31日(日曜日)	山善内科クリニック	一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガデンハウス 1階	☎042-372-5588
6月7日(日曜日)	江崎小児クリニック	落合3-20-2	☎042-376-5225

じゅんやしんりょうじょ (けんこうせんたー内) = 小児科

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

ごご じ こご じ ぶん
午後7時から午後9時45分までです。

じゅうしょ 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 おうきゅうしんりょうじょ けんこうせんたー内 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 ほ 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。

じゅうしょ 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。

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>

がつなのか がつ じち
 5月7日・5月21日

ごご1じ30ぶんからごご4じ30ぶんまで

<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。

6月は4日と18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	
			5月	6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	18日・25日 11日	8日・15日・22日・29日
	永山公民館 5階 バルブホール	9:30~11:30	11日・18日・25日	1日・15日・22日・29日
木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00~12:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
		19:00~21:00	7日・14日・21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	9日・16日・23日	6日・13日・27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。

5月2日(土)・6月20日

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

ふるせ ちづる
 古瀬 千鶴