



立川市協働推進課  
TEL: 042-523-2111 内線 2632



たちかわ多文化共生センター  
TEL/FAX: 042-527-0310  
ホームページ: www.tmc.or.jp/

特定健康診査・特定保健指導

The specific medical check/The specific health guidance

立川市の国保では、40歳以上の被保険者の方全員を対象として、年度に1回の健康チェックのため特定健康診査を実施しています。さらに特定健康診査の結果、健康の保持に努める必要があると認められた方は、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導を実施しています。

Tachikawa-city implements the specific medical check once a year for the over 40 years old insured of the Tachikawa national health insurance. Moreover Tachikawa-city implements the specific health guidance in order to improve the lifestyle for those who, as a result of the specific medical check, are considered to have necessity of the improvement of the health condition.

	特定健康診査 The specific medical check	特定保健指導 The specific health guidance
対象者 Target persons	立川市国民健康保険に加入している40歳以上の方 The over 40 years old insured of the Tachikawa-city national health insurance.	特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と認められた方 Those who, as a result of the specific medical check, are considered to have necessity of the improvement of the health condition.
実施期間 Implementation period	令和1年5月15日から令和2年3月31日まで From May the 15th 2019(Reiwa 1) to March the 31st 2020(Reiwa 2)	およそ6か月にわたって専門のスタッフがあなたの健康づくりをサポートします。 For about 6 months, professional staff will support you for the improvement of your health condition.
実施場所 Implementation location	立川市医療機関およそ80か所 About 80 medical institutions in Tachikawa city.	立川市健康会館(高松町)・立川市役所(泉町) Tachikawa city Health center(Kenkou Kaikan) and Tachikawa city hall(izumi cho)
費用 The expense	無料(ただし、大腸がん検診追加の場合300円) Free(300 yen, in case colorectal cancer screening is implemented.)	無料 Free
内容 Contents	問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・理学的検査(視診等)・尿潜血・総コレステロール・腎機能等・胸部レントゲン・心電図・眼底検査・大腸がん検診 Medical examination by interview, anthropometry, sphygmomanometry, urinalysis, a blood test, physical examination(visual examination etc.), uric blood, total cholesterol, kidney function, chest x-ray, electrocardiogram, funduscopy, Colorectal cancer screening.	食生活の改善指導など Guidance for the improvement of your diet, etc.

対象の方には受診券等の「案内書類」を事前送付します。年度途中に国保に加入された方や書類が届かない方は立川市健康推進課へご連絡ください。お問い合わせ 健康推進課 Tel 042-527-3272 (直通)

We will send "guidance documents"(such as consultation ticket) for the target people beforehand. If documents are not sent, please contact Health promotion section of Tachikawa city office.

## 第 17 回外国人のためのレ 一専門家相談会が行われました。

日時：2019年9月7日（土）13：00～15：30

相談件数は 25 件、相談人数は 18 人でした。相談者の国別内訳上位3 国、フィリピン 4、中国 4、ネパール 2 でした。内容はビザ・在留資格10。その他結婚・家族・労働等 でした。専門家は弁護士 3 人、行政書士 5 人、精神科医、司法書士、社会福祉士、行政書士、教育相談員など 15 人、対応言語は中国語、英語、スペイン語、ポルトガル語、ハンガール語、ロシア語、タガログ語、フランス語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、タイ語の 12 言語 でした。情報入手先で多かったのは入管前でした。入管前のちらし配布に力を入れた成果でした。来談者アンケートの結果によると、相談会に参加してよかったという答えが 100%で、来談者は満足して帰られました。今年の相談会は、例年と異なり 9 月に行われましたが、みなさんの協力のもと、それなりの成果を上げることができました。相談会をより身近なものにしていくために、SNS でいかに情報を広めていくかが今後の課題です。

## “The 17<sup>th</sup> Free consultation for foreigners by specialists” was held.

Date:7,Sep,2019, Sat.from 13:00 to 15:30

Place: Tachikawa city Josei Sogo center 5<sup>th</sup> floor.

Consultation numbers were 25 ,18 people came for consultation. The above 3 nationality of consultants were 4 from Philippines and China, 2 from Nepal The issues of consultation were 10 relating visa or status of residence, relating marriage, family and job. Questionnaire showed that Consultants were satisfied with consultation. Specialists were 15, such as 3 lawyers, 5 administrative scriveners, certified tax accountant and social workers. 12 languages, Chinese, English, Spanish, Portuguese, Korean, Russian, Filipino, French Thai, Indonesian, Nepali and Vietnamese, coped with the consultation. This year consultation was held in September unlike an average year. But we get good results with cooperation of all the volunteers. In order to make this consultation more familiar to foreigners, how we will make good use of SNS will be our future task.

## 第 17 次为外国人举办的专家咨询会结束了。

日期：2019年9月7日（星期六）13:00～15:30

此次相談件数为 25 件，来访人数为 18 人。相談人数多的前三位国籍是菲律宾 4 人，中国 4 人，尼泊尔 2 人。内容相关签证或暂住资格的有 10 件，还有关于婚姻、家庭和工作等。专家有律师 3 人，代书士 5 人，还有精神科医生、司法代书士、社会福祉员、教育顾问等共 15 人。对应 12 种语言，分别为汉语、英语、西班牙语、葡萄牙语、韩语、俄语、他加禄语、法语、泰语、印尼语、尼泊尔语和越南语。获取信息地点多为入管前，这也是在入管前派发传单的成果。相談者问卷结果显示，100%的人回答参加咨询会很好且满意而归。今年的咨询会与往年不同，于 9 月份举办，但在大家的协助下仍取得了一定成果。为了扩大咨询会的认知度，如何通过 SNS 来推广信息是今后的课题。



外国人相談窓口（無料）  
◆相談日 毎週土曜日（水曜日は予約制）  
○第 1 土曜日：中国語  
○第 2 土曜日：英語・ポルトガル語  
○第 3 土曜日：英語  
○第 4 土曜日：中国語  
○第 5 土曜日：英語  
◆時間 13:00～16:00  
◆場所 立川市女性総合センター・アイム5階  
◆運営・連絡先  
NPO法人たちかわ多文化共生センター  
Tel. 042-527-0310

# 第13回 世界ふれあい祭 The 13th International Friendship Festival

2019年11月3日(日)~4日(月) 10:00~16:00 国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン

● 各国文化紹介コーナー

アイルランド、アフガニスタン、アンゴラ、イラン、ウガンダ、エジプト、スペイン、スリランカ、  
ニューカレドニア、ネパール、ペルー、ベラルーシ、タイ、メキシコなど各国の特産品やお料理があります!

● 茶道(お茶会)おもてなしコーナー

日本の伝統文化を体験しよう!

● バザー

日用雑貨、衣料品他様々なものを、安く提供します!

毎年好評の手作りパンも販売します!

「我楽多(がらくた)市」もあるよ!

● 「世界に飛び出せ立川っ子」

折り紙、独楽、けん玉!/スタンプラリーで景品をもらおう/親子一緒に茶道体験をしよう!

TMC 「たちかわ楽市2019」会場内  
~「多文化共生都市宣言」の立川

## 13回 世界ふれあい祭



### The 13th International Friendship Festival

2019年11月3日(日)~4日(月) Nov. 3<sup>rd</sup>(Sun)&4<sup>th</sup>(Mon), 2019  
10:00~16:00 10:00~16:00

国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン At SHOWA KINEN PARK Green Culture Zone

● 各国文化紹介コーナー

SOUVENIERS/FOODS FROM MANY COUNTRIES

アイルランド、アフガニスタン、アンゴラ、イラン、ウガンダ、エジプト、スペイン、スリランカ、ニューカレドニア、ネパール、ペルー、ベラルーシ、タイ、メキシコなど各国の特産品やお料理があります!

● 茶道(お茶会)おもてなしコーナー

JAPANESE TEA CEREMONY

日本の伝統文化を体験しよう!

● バザー BAZAAR

日用雑貨、衣料品他様々なものを、安く提供します  
毎年好評の手作りパンも販売します  
「我楽多(がらくた)市」もあるよ!

● 「世界に飛び出せ立川っ子」

PLAYS FOR KIDS. STAMP RALLY etc.

Let's enjoy ORIGAMI(折り紙), KOMA(独楽) & KENDAMA(けん玉)!

スタンプラリーで景品をもらおう  
親子一緒に茶道体験をしよう!



主催 NPO法人たちかわ多文化共生センター (TMC)  
共催 立川市  
後援 立川市社会福祉協議会 立川商工会議所  
協力 (公社)立川青年会議所 立川国親友好協会  
NPO 日本ネパール友好協会 立川市奉礼童謡  
西東京朝鮮第一中学校校友会  
NPO 立川ユニバード交流支援クラブ (順不同)

お問い合わせは、次のところまで  
たちかわ多文化共生センター事務局(TMC)  
FOR INQUIRY, PLEASE CONTACT :  
NPO Tachikawa Multicultural Center  
Telephone/Fax: (042)627-0310  
E-mail: tmc@poppy.ocn.ne.jp  
HP: http://www.tmc.or.jp  
FB: Tachikawa Multicultural Center

### International Friendship Festival=Tachikawa Rakuichi

#### 国际交流节-立川乐市2019

Nov. 3<sup>rd</sup>(Sun) & 4<sup>th</sup>(Mon) 11月3日(星期日)、4日(星期一)  
10:00 ~ 16:00 10:00 ~ 16:00

Showa Kinen Park

国営昭和記念公園

- Green Culture Zone

-绿色文化区

Activities will include:

● Introduction of various cultures Corner  
◆Ireland ◆Iran ◆Sri Lanka ◆Spain  
◆Thailand ◆New Caledonia ◆Nepal  
◆Uganda ◆Peru ◆Belarus ◆Egypt  
◆Afghanistan ◆Angola ◆Mexico  
These 14 countries (not firmly fixed yet) will participate in the festival. Each country has their own cuisines, history of dishes and drinks for you!

● Tea ceremony  
Let's enjoy a part of Japanese culture by having Japanese Matcha

● World Bazaar for bargains!  
Enjoy delicious home-made bread. You can also enjoy unique, cheap items at the "flea market"!

● Tachikawa kids jumping for the World  
Let kids enjoy one of the traditional past time Japanese art-ORIGAMI (paper holding) and KOMA(playing the TOP)  
Enjoy tea ceremony with your family

● Let's collect stamps to win a PRIZE!!  
Surprising prizes await for you.

活动内容:

● 国际文化角  
◆爱尔兰 ◆伊朗 ◆斯里兰卡 ◆西班牙  
◆泰国 ◆新喀里多尼亚 ◆尼泊尔  
◆乌干达 ◆秘鲁 ◆白俄罗斯 ◆埃及  
◆阿富汗 ◆安哥拉 ◆墨西哥  
今年上面 14 个国家(可能会有变动)将参加这活动  
可以尽享各国的土特产、乡土料理和饮料

● 茶道  
日本抹茶制作和品尝  
在这里可以体验日本传统文化

● 义卖会  
提供各种价廉物美的服饰、生活用品,古董市场  
还有刚烤好的手制面包很受欢迎

● 「立川儿童遨游世界」角  
可以体验  
日本的传统游戏“折纸”和“转陀螺”  
也和你家人一起体验茶道吧!

● 还有图章拉力赛噢  
收集图章获得奖品!



# Rainbow Spot Series 17

## ニューヒマラヤダイニング (ネパール料理)

住所：福生市武蔵野台1-4-2

1-4-2 Musashinodai Fussa-city

Te1 : 042 569 8949

営業日・時間：11:00-15:00 (ランチ) 17:00-22:00 (ディナー)

Open: Lunch 11:00-15:00 Dinner 17:00-22:00

営業開始日：2018年4月

Started from April 2018

オーナーの名前：サキヤ・カピル



Owner: Mr. Shakya Kapil

\*メニュー・扱っているものはなんですか。

What are your menus?

チキン、ベジタブル、マトン、エビなどカレー13種。辛さも4段階選べます。普通のナンのほか、チーズナン、ガーリックチーズナン、ゴマナンがあります。モモ（ネパール餃子）やチキンティッカマサラ、バターチキンなどもおすすめのメニューです。

We have 13 kinds of curry, such as chicken, vegetable, mutton, shrimp. We have 4 stage of hotness. We have ordinary nan, cheese nan, garlic cheese nan, and sesame nan. Nepali gyoza, butter chicken are highly recommended.



ネパールのカトマンズから4年前に来ました。

I came from Katmandu, Nepal four years ago.

\* どうしてこの店を始められたのですか。

When and Why did you start this restaurant?

子どものころ、食べ物のお店で働いていたお母さんの手伝いをしていて料理を覚えたのが始まりです。その後、インド料理店などで働き、ネパール料理なども学びました。ネパール料理、インド料理の両方ができるので、日本の皆さんにも食べてもらいたくて、日本人好みのお店をと思いました。

When I was a child, I helped my mother who was working at the restaurant and I learned how to cook. After that, I worked Indian restaurant and learned about Nepali food. I can cook both Indian food and Nepali food. So I want Japanese people to eat Indian food and Nepali food. I started this restaurant.

\*どんなお客さんがこられますか。

Who are your customers?

米軍基地の近くにあることから、はじめはアメリカ人が多く来られました。今でもアメリカ人は多いですが、最近では口コミで広がって、日本人のお客さんが多く来てくれます。立川など周辺からはもちろん、埼玉県からも来てくれます。近くの市役所の人など

\*オーナーのご出身は？

Where are you from?

はテイクアウトをよく買ってくれますし、常連客も増えましたね。フレッシュ料理が多く、日本人が食べやすいように工夫していると評判です。

This restaurant is located near American vase so many American came at the beginning. Recently many Japanese come word of mouth communication. Besides from Tachikawa, even from Saitama, people come. Regular customers are increasing. We have good reputation such as our dishes are flesh and good for Japanese.

\*ネパールはどういうところですか。Please introduce Nepal to us.

自然が豊かで観光に適しています。外国からくる方も多ですが、お客様は神様ですという考えがネパールにはあります。家族だけでなく、近所の人や他の人とも一緒に食事をすることが普通です。



ネパール人はやさしくて、フレンドリーです。

Lot of nature and good for sight-seeing. Nepali are kind and friendly. Nepali think that the customer are always right. Nepali always share eating time not only with their family but also with their neighbors.