



Foreigners' News Tachikawa たちかわ

NO. 40
2018/10



■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

(再発行)

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	平成30年5月1日から平成31年3月31日まで From May the 1st 2018(Heisei 30) to March the 31st 2019(Heisei 31)	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カ所 About 80 medical institutions in Tachikawa city.	立川市健康会館(高松町) Tachikawa city Health center(Kenkou Kaikan) in Takamatsu-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。年度途中で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 16 回外国人のためのレ ーせんもんかそうだんかい 一専門家相談会が行われました。

日時：2018年7月14日（土）
13:00～15:30

相談件数は32件でした。相談者の
くにべつうちわけじょうい
国別内訳上位4国、中国8、ペルー
3、フィリピン3、アメリカ3でし
た。内容はビザ・在留資格15。そ
のほかけこん かぞく ろうどうとう
の他結婚・家族・労働等でした。

じょうほうにゆうしゆきき おお
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たよう
でした。今年の相談会では、地域
しゃかい がいこくじん ふ
社会に外国人が増え、相談会の
いぎ たか
意義が高まっていることが明ら
かになりました。

“The 16th Free consultation for foreigners by specialists” was held.

Date:14,July,2018, Sat.from 13:00
to 15:30

Place: Tachikawa city Josei Sogo
center 5th floor.

32 people came for
consultation. The above 4
nationality of consultants were 8
from China, 3 from Peru, 3 from
Philippines, 3 from U.S.A. The
issues of consultation were 15
relating visa or status of
residence, relating marriage,
family and job. Questionnaire
showed that Consultants were
satisfied with consultation.
This year we put effort into
public information before the
immigration bureau, which
brought the increasing number
of consultation.

来訪相談件数が32件。占多数的
前4名来訪者国籍分别是中国8
人、秘鲁3人、菲律宾3人、美国
3人。相关签证及在留资格的为15
件，其他为婚姻、家属、就业等。
获得信息的来源多数是从入管得到
的，这也是我们努力在入管发放传
单的成果。来访者问卷结果显示，
100%的人回答参加咨询会很好，并
且满意而归。今年咨询会显示出社
区外国人递增，提升了举办咨询会
的意义。



「日本人といっしょに防災 について知ろう！」が行 われました。

日時：2018年7月21日（土）

午後2:45～4:45

内容： 防災館での体験

外国人と日本人、23人が
参加して、「日本人といっしょに
防災について知ろう！」が行わ
れました。外国人の参加者は
TIFA（立川国際友好協会）の

第16次为外国人举办的专家咨 询会

日期：2018年7月14日（星期
六）13:00～15:30

6名でした。

前半は、「防災についてのお話」を行う予定でしたが、庁舎に爆破予告が入ったため、庁舎が立ち入り禁止になり、当日キャンセルになり、防災体験のみとなりました。防災館では、3つの体験：消火体験・応急救護体験・地震体験、をしました。



参加者は、みな、真剣な様子で、訓練に参加していました。

参加者は、「よい体験になりました」と話していました。

日本人と外国人が防災をとおしてつながった、素晴らしい「多文化共生の時間」になりました。

“Let’s learn about earthquake prevention with Japanese!” was held.

Date:21, July,2018,Sat. from 14:45 to 16:45

The former half, lecture about earthquake prevention at Tachikawa city hall was scheduled but because of bomb warning to City Hall, city hall was off-limit. So the lecture was unavoidably canceled.

Experience at BOSAIKAN was held from 14:45 to 16:45.

23, joined in this earthquake event. 6 foreigners were 5 from China, one from Mexico

“与日本人一起了解防灾”活动

日期：2018年7月21日（星期六）下午2:45～4:45-

内容：体验防灾馆

外国人和日本人共人参加了“与日本人一起了解防灾”的活动。外国人参与者中，有在TIFA（立川国际友好协会）日语教室学习的中国人6名。

前半部分预定讲解“关于防灾”，但是因市政府接到爆破警报，禁止入内，演讲被迫取消。之后在防灾馆实际体验了灭火、急救和地震3类灾害。参与者都认真地参加了训练，并说是个非常好的体验。

日本人和外国人通过体验防灾，共享了“多文化共生”的时刻。



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タイム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

2018年9月発行のFN40号に編集ミスがありましたので、再発行いたしました。

Rainbow Spot Series 15

テンプラニージョ TEMPRANILLO

住所: 立川市曙町 2-23-1 フタバ
シアルビル B1

FUTABASHIARU B1

2-23-1 Akebonocho Tachikawa

Te1 : 042-524-3913

営業日・時間: 日曜・祝日休み、17:00-
24:00

Open: Monday to Saturday

営業開始日 : 2013 年

Started from 2013

オーナーの名前: ホセ・マヌエル・デ



iasさん (社長)、今井理恵さん (マネ
ージャー)

Owner: Mr. Jose Manuel Diaz

Manager: Ms. Imai Rie

* メニュー・扱 っているものはなんで

すか。 What are your menus?

パエリア、アヒージョ、スペインオム
レツ、チュロス、生ハムなど。店名の
TEMPRANILLOはスペインの赤ワイン
のぶどうの名前です。おいしいワイン
をたくさんそろえています。

paella, ahiho, Spanish omelette,
churro, raw ham etc. TEMPRANILLO
comes from the name of Spanish
red wine. We have variety of good
wines.



おも きやく
* 主なお客
さんはど
んなかた
ですか。 Who are
regular
customers?

スペインやス

イン料理の好きなかたたちです。
40代から50代の人が多いです。
不定期ですが、フラメンコダンスや
フラメンコギターの演奏があります
ので、それを楽しみに来られる方も
多いです。

Those who like Spain and Spanish
food. Mostly in their forties or
fifties. There are many
customers who enjoy our
Flamenco and Flamenco guitar.

みせ はじ
* どうしてこの店を始められたの
ですか。

Why did you start this restaurant?

二人とも都内の有名なレストランで
働いていましたが、ストレスが多
く、一緒に独立しようと、イベント
出店やケータリングから始めまし
た。より自由を求めて、立川の地を
選び、お店を持ちました。地の利も
よく、スペイン料理店も少ないこと
から立川を選びましたが、来てみる
とみなさんフランクで、シンプルな
人たちばかりで、今はストレスもな
く、とてもハッピーです。

We both worked in the famous
restaurant in Tokyo.

We often feel stressed so we

quitted the job and started
catering and opened our outlet in
event sites. In order to have
more freedom, we chose
Tachikawa and open our
restaurant. We chose Tachikawa
because Tachikawa is an
important traffic point and also
few Spanish restaurants. Here
the people are frank and simple.
Now we do not feel stressed and
we are very happy.



* 良かったと感じるときは?

When do you feel happy with
having this restaurant?

イベントが大好きで、座間基地内を
はじめ、あちらこちらのイベントに
出店しますが、店内では味わえな
いような交流が楽しいです。

We like event very much. So we
open our outlet in various event
sites, such as Zama base. We
enjoy interaction which we cannot
experience in the restaurant.