



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/

とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう
特定健康診査・特定保健指導

The specific medical check/The specific health guidance

たちかわし こくほ さいじょう ひほけんしゃ かたぜんいん たいしやう ねんど かい けんこう とくていけんこうしんさ じっし
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。さらにとくていけんこうしんさ けつか けんこう ほじ つと ひつよう みと せいかつしゅうかん かいぜん もくてき とくていほけんしどう
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.

	とくていけんこうしんさ 特定健康診査 The specific medical check	とくていほけんしどう 特定保健指導 The specific health guidance
たいしやうしゃ 対象者 Target persons	たちかわしこくみんけんこうほけん かにゆう 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.	とくていけんこうしんさ けつか せいかつしゅうかん かいぜん ひつよう みと 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.
じっしきかん 実施期間 Implementation period	へいせい ねん がつ 平成28年5月1日から平成29年3月31日まで From May the 1st 2016 (Heisei 28) to March the 31st 2017 (Heisei 29)	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.
じっしほしよ 実施場所 Implementation location	たちかわしりりょうきかん 立川市医療機関およそ80か所 About 80 medical institutions in Tachikawa city.	たちかわしけんこうかいかん たかまつちやう 立川市健康会館（高松町） Tachikawa city Health center (Kenkou Kaikan) in Takamatsu-cho
ひやう 費用 The expense	むりやう 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.)	むりやう 無料 Free
ないやう 内容 Contents	もんしん しんたいそくてい けつあつそくてい にやうけんさ けつえきけんさ りがくてき 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） けんさ ししんなど にやうせんけつ そう じんきのう 検査（視診等）・尿潜血・総コレステロール・腎機能等 など きやうぶ しんでんず がんでいけんさ だいちやう けんしん 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.	しょくせいかつ かいぜんしどう 食生活の改善指導など Guidance for the improvement of your diet, etc.

たいしやう かた じゅしんけんなど あんないしよるい じぜんそうふ ねんどとちゆう こくほ かにゆう かた しよるい とど かた たちかわしけんこうしん
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14回外国人のためのリレー専門家相談会が行われました。

日時：2016年7月9日（土）13：00～15：30

場所：立川市女性総合センターアイム5階

相談人数は16人で、男性8人、女性8人でした。国籍は、フィリピン3、中国と日本2、ペルー、タイ、韓国、スリランカ、ロシア、コロンビア、タンザニア、エルサルバドルが1でした。

今年から、複数相談制度を始めました。必要な場合には、弁護士と行政書士がいっしょになって相談を行いました。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。

“The 14th Free consultation for foreigners by specialists” was held

Date: 9, July, 2016, Sat. from 13:00 to 15:30

Place: Tachikawa city Josei Sogo center 5th floor

16 people: 8 men, 8 women, came for consultation. Their nationality were 3 Filipinos, 2 Chinese, 2 Japanese, a Thai, a Peruvian, a Korean, a Sri Lankan, a Russian, a Colombian, a Tanzanian, and a Salvadorean. This year, we started plural consultation system. When necessary, a lawyer and a public notary consulted together. The result of questionnaire of

consultants showed that all the consultants were satisfied with the consultation.

第14次为外国人举办的专家咨询会结束了。

日期：2016年7月9日（星期六）13:00～15:30

场所：立川市女性综合中心アイム5楼

来访人数为16人。其中男性8人，女性8人。国籍分别是菲律宾3人，中国和日本各2人，秘鲁、泰国、韩国、斯里兰卡、俄罗斯、哥伦比亚、坦桑尼亚、萨尔瓦多各1人。

今年首次实施了复数相談制度，即必要时律师和行政书士一起同时进行相談。相談者问卷结果显示，100%的人回答参加咨询会很好，并且满意而归。

제 14 회 외국인을 위한 릴레이 전문가상담회를 개최하였습니다.

일시: 2016년 7월 9일 (토) 13:00~15:30

장소: 다치카와시 여성종합센터 타임 5층

상담자수는 남성 8명, 여성 8명이었습니다. 국적별은 필리핀 3, 중국과일본 각 2명, 페루, 타이, 한국, 스리랑카, 러시아, 콜롬비아, 탄자니아, 엘살바돌 각 1명.

올해부터, 복수상담제도를 실시하여 필요한 경우에는 변호사와 행정서사가 일체가 되어 상담에 응했습니다. 상담자アンケート의 결과에 의하면 상담자전원은 참가한 보람이 있었다고 하면서 굉장히 만족해 하셨습니다.

「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：2016年7月16日（土）、午後1：30～5：00

内容：

前半 1：30～2：00 防災についてのお話 立川市役所会議室
後半 2：45～4：45 防災館での体験

外国人と日本人36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。外国人の参加者は中国出身者15名、チリ出身者1名、アメリカ出身者1名、計17名で、これに日本人19名が参加しました。

前半は、「防災についてのお話」で、地震のための「自助」「共助」「公助」について、「地震が起きたときのポイント10」「地震にそなえるためのポイント：今やろう10」を中心に話をしました。日本語がわからない外国人に、中国語と日本語で同時通訳をしました。お話の後、参加者には、非常食の「かんぱん」と「おかゆ」が配られました。

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

〒180-8588 東京都立川市
NPO法人たちかわ多文化共生センター
Tel. 042-527-0310

後半は、防災館に移動し、3つの体験：消火体験・応急救護体験・地震体験、をしました。チリからの参加者は、「チリにも大きな地震があります。よい体験になりました」と話していました。



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

Date: 16, July, 2016, Sat. from 13:30 to 17:00

The first half: Lecture about earthquake prevention at Tachikawa city hall meeting room

The latter half: Experience at BOSAIKAN from 14:45 to 16:45

17 Foreigners and 19 Japanese, all together 36, joined in this earthquake event. 17 Foreigners were 15 from China, one from Chile and one from America.

The first half was lecture about earthquake. The lecture was about the points when the earthquake happened and the

points to prepare for the earthquake “Do now!” from the point of “self-help,” “help-together” and the “public-help”. English interpreter and Chinese interpreter interpreted the lecture. After the lecture, emergency foods: “kanpan(dried biscuit)” and “okayu(porridge)” were given.

At the latter half, the participants moved to Bosaikan and went through 3 events: drill for extinguishing a fire, drill for first-aid and experience of earthquake.

A Chilean participants said as follows. “There is earthquake in Chile as well. This was a very good experience for me.”

“与日本人一起了解防灾”活动

日期：2016年7月16日下午 1:30~5:00

内容：前半部 1:30~2:00 于立川市政府会议室讲解关于防灾，后半部 2:45~4:45 体验防灾馆

外国人和日本人共 36 人参加了此活动。外国人中，中国 15 名、智利 1 名、美国 1 名共计 17 名。日本人有 19 名。

前半部分内容是讲解“关于防灾”，以地震时的“自助、共助、公助”，“发生地震时的 10 个重点”和“为地震做准备的重点：现在就做 10”为中心做了讲解。对于不懂日语的外国人进行了汉语和日语的同声传译。讲解结束后为参加者发放了防灾食品“干面包”和“粥”。

后半部分移动至防灾馆，实际体验了灭火、急救和地震 3 个体验。

智利来的参加者说：“智利也有大地震，今天的实际体验非常好”。

「일본인과 함께 방재에 관하여 배우자!」의 행사가 열렸습니다.

일시 2016년 7월 16일 오후 1:30~5:00

내용

전반: 1:30~2:00 방재에 관한 이야기

후반 2:45~4:45 방재관에서의 체험

외국인과 일본인 36 명이 참가하여 「일본인과 함께 방재에 관하여 배우자!」의 행사가 열렸습니다. 외국인 참가자와 중국출신자 15 명, 칠리출신 1 명, 미국출신자 1 명, 계 17 명, 일본인 19 명이 참가했습니다.

전반은, 「방재에관한이야기」로 지진발생시의「자조」、「공조(共助)」、「공조(公助)」에 관하여, 또 지진이 발생했을 때에 적절한 대응과 처리를 하기위한 준비의 포인트 10 을 「지금부터 하자」가 중심적인 내용이었습니다.

일본말을 모르는 외국인을 위해 중국어와 일본어의 동시통역을 했습니다.

이야기의 증반에는 참가자들에게 비상식의 건빵과 죽을 배부하였습니다.

후반은, 방재관으로 이동하여, 소화체험, 응급구호체험, 지진체험을 했습니다.

칠리출신의 참가자가, 「칠리에도 큰 지진이 있습니다. 좋은 체험이 되었습니다.」라고 하였습니다.

Rainbow Spot Series 12

タイ料理 「アヨタヤ」

じゅうしょ たちかわししほさきちょう
住所 立川市柴崎町 2-2-5 あすなろ
かい
Tビル 2階

Tel 042-595-7295
えいぎょうび じかん
営業日・時間 ランチ 11:30-15:00

ディナー 日~木 17:00-23:00 金・土・

祝前日 17:00-24:00
えいぎょうかいし
営業開始 2013年 12月~



オーナーの名前 サイウエウ・ペンサワッ
ト (Saiwaew Pensawat)

インタビューに答えた人 つちや ともこ
土屋 知子
あつか

* メニュー・扱っているものはな
んですか。

にほん ゆうめい
日本でも有名なトムヤムクンやガ
ツパオライス、グリーンカレーなど
メジャーなメニューから、まだ知
られていない本場タイ人が食べた
おも しゅちか
と思うメニューまで100種近くの
りょうり しゆるいちか
料理と 200種類近くの ドリンクを
と そろ
取り揃えています。

ต้ม ยำกุ้ง, ข้าวกะเพรา ไข่ดาว,
แกงเขียวหวาน เป็นเมนูที่มีชื่อเสียง
ในประเทศไทย ญี่ปุ่น คัดเลือกจาก
เป็นเมนูหลัก และยังมีเมนู
ยังไม่เป็นที่รู้จัก ที่คนไทย
แต่ๆ ยังอยากจะลองชิมกว่า 100 ราย

อาหาร พร้อมเครื่องดื่มอีกกว่า
200 รายการ

おも きゃく
* 主なお客様はどんなかた
ちですか。
おも こうしんりょう から
主に、香辛料や辛
りょうり す だい
い料理が好きな 30代
だい じよせい
から 50代の女性が
ちゅうしん さいきん
中心です。最近 はタ
りょうり
イ料理ブームもあり、
しごとがえ
仕事帰りのサラリー
かた こどもづ
マンの方や子供連れ
かた はぼひろ
の方まで幅広くお
こ
越しいただいていま
す。



อายุประมาณ 30-50 ปี ที่ชอบอาหาร
รสเผ็ดหรือรสชาติจัดจ้านประกอ
บกับการนิยมอาหารไทยในปัจจุบัน
จนถึงทำให้กลุ่มผู้ที่มารับประทานนี้
น กว้างขึ้น ตั้งแต่
คนทำงานที่แวะมาทานหลังจากเ
ลิกงานไปจนถึงท่านที่พาลูกๆ มา
ทานด้วย

う すじ
* 売れ筋は？
はじめのおお客様はトムヤムクン
りょうり ほんぼ あじ た
やグリーンカレーなどの有名な
料理を本場の味で食べてみたいと
ちゅうもん どうてん
よく注文をいただきます。当店の
まるどり つか や あ
おすすめは丸鶏を使って焼き上げ
た、「ガイヤー (タイ風焼き鳥)」
あいしょう
です。タイビールとの相性もばつ
ちりです。

สำหรับ ลูกค้าที่มาเป็นครั้งแรก
มักจะสั่งต้มยำกุ้งหรือแกงเขียวหวาน
าน เป็นต้น
เพราะอยากจะลองชิมรสชาติแท้ๆ

สำหรับเมนูแนะนำของทางร้านคือ
“ไถย่าง(ไถอย่างแบบไทย)”
ทางร้านจะย่างไก่ทั้งตัวเหมาะสำ
หรับสั่งทานคู่กับเบียร์ไทยเป็นอย
างมาก

みせ はじ
* どうしてこの店を始められたの
ですか。
じん しゅじん わたし にほん
タイ人の主人と私 がタイと日本
つな ば つく おも はじ
を繋ぐ場を作りたいと思い始めま
きゃくさま
した。いらっしゃるお客様とタイの
ことをいろいろお話 できるのがと
たの こんご りょうり
ても楽しいです。今後はタイ料理
きょうしつ ごきょうしつ ぶんか
教室、タイ語教室、タイ文化など
にほん かた しょうかい
を日本の方たちに紹介していき
おも
たいと思っています。

สามีชาวไทยของฉันและตัวฉันเอง
คิดอยากจะทำสถานที่ที่จะกระ
ชับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไ
ทย และประเทศญี่ปุ่น
การที่ได้พูดคุยเรื่อง
เกี่ยวกับเมืองไทยกับลูกค้าที่
มานั้นเป็นเรื่องที่ สนุกมาก
จากนี้ต่อไปก็อยาก
จะเปิดเป็นห้องเรียนสอนการ
ทำอาหารไทยห้องเรียนภาษาไท
ยหรือวัฒนธรรมไทยสำหรับชาว
ญี่ปุ่น