



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	平成26年5月1日から平成27年3月31日まで From May the 1st 2014 (Heisei 26) to March the 31st 2015 (Heisei 27)	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） 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。

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.

お問い合わせ 健康推進課 TEL 042-527-3272 (直通)

Contact number: Health promotion section tel. 042-527-3272 (direct line)

2014年7月5日(土) 第12回外国人のためのリレー専門家相談会が行われました。

1. 日時：2014年7月5日(土) 13:00~15:30
2. 相談者：相談人数17人、相談件数は19件
3. 専門家：14名(弁護士・行政書士・精神科医・社会保険労務士・税理士・教育相談員等)
4. 通訳：9言語(中国語・英語・スペイン語・ハンデル・ロシア語・タガログ語・フランス語・ポルトガル語・インドネシア語)
5. スタッフ：13名

相談開始1時間前の12時に最初の相談者が訪れ、1時間早く相談を開始しました。今年是在留資格関係の相談が多かったです。スタッフの協働の下、スムーズに運営が行われ、相談者はおおむね満足して帰られました。

On the 5th of July, 2014, the 12th professional consultation for foreign residents was held.

1. Date: the 5th of July, Sat, 2014 13:00~15:30
2. Clients: 17 person number of counseling: 19
3. Professionals: 14(lawyer, public notary, psychiatrist, licenced social insurance consultant, licenced tax accountant, educational counselor, etc.)
4. Translators: 9 languages (Chinese, English, Spanish, Korean, Russian, Tagalog,

French, Portuguese, Indonesian)

5. Staff: 13
The first client came one hour before the beginning time of consultation so we started one hour earlier. This year we had many consultation about residential status. Under the cooperation among staff, consultation was conducted skillfully. Most clients were satisfied with the consultation.

2014年7月5日(星期六) 举行了第12次为外国人举办的专家咨询会。

1. 日期：2014年7月5日(星期六) 13:00~15:30
2. 咨询者：咨询人数17人，件数19件
3. 专家：14名(律师、行政书士、精神科医生、社会保険労務士、税理士、教育相談員)
4. 翻译：9语种(汉语、英语、西班牙语、韩语、俄语、他加禄语、法语、葡萄牙语、印度尼西亚语)
5. 工作人员：13名

咨询会开始1小时前的12点就有最早的咨询者来访，咨询会提前1小时开始了。今年以在留资格相关的咨询比较多。在工作人员的协助互动下，运营顺利，多数咨询者都满意而归。

2014년 7월 5일 (토) 제 12 회 외국인 을 위한 릴레이 전문가 상담 회 가 개최 되었습니다.

1. 일시：2014년 7월 5일 (토) 13:00~15:30

2. 상담자：상담인수 17 인, 상담건수 19 건
3. 전문가：14 명 (변호사・행정서사・정신과의사・사회보험노무사・세무사・교육상담원)
4. 통역：9 언어 (중국어・영어・스페인어・한글・러시아어・타가로그어・프랑스어・포르투갈어・인도네시아어)
5. 스태프：13 명

상담개시 1 시간 전 12 시에 첫 상담자가 방문, 1 시간 빨리 상담을 개시했습니다. 올해는 재류자격에 관한 상담이 많았습니다. 스태프진의 협력하에 순조롭게 운영, 상담자분들은 대체적으로 만족한 듯 하였습니다.

☆☆☆

2014年7月26日「外国人といっしょに防災について知ろう!」が、立川市・TIFA・TMCの共催で立川市役所で行われました。約30名の市民が参加しました。前半は「日本はなぜ地震が多いか」「地

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

震にどうやって備えるか」「地震が起きたらどうするか」について、倉八順子さん（TMC理事）が講演をしました。後半は田口浩子さん（TMC理事）が防災食について説明し防災食（アルファ化米）を作りました。その後TIFAの生徒は防災館に見学に行きました。防災を通して外国人と日本人がつながったすばらしい時間でした。



On the 26th July, 2014 “**Let’s learn about disaster prevention with foreign residents**” was held at Tachikawa city hall cosponsored by Tachikawa city, TIFA and TMC. About 30 citizens joined. In the first half, Ms. Kurahachi (director of TMC) gave a lecture about “Why did so many earthquakes happen in Japan?” “How do we prepare for Earthquakes?” “What should we do if earthquakes happen?”. In the second half, Ms. Taguchi (director of TMC) explained about emergency food and cooked alpha rice. After that, TIFA students visited Disaster prevention center. This was a wonderful occasion that Foreign

residents and Japanese residents connected through disaster prevention.

2014年7月26日、在立川市政府举行了由立川市、TIFA、TMC 共同举办的“与外国人一起了解防灾！”讲座。大

约有 30 位市民参加。前半部分由仓八顺子女士（TMC 理事）对

于“日本为何地震多？”、“如何防备地震？”、“发生地震了怎么办？”等内容作了讲演。后半部分由田口浩子女士（TMC 理事）讲解了防灾食品并制作了防灾食品-糊化米。之后，TIFA 的学生们去参观了防灾馆。通过防灾，外国人与日本人连接在一起度过了美好的时间。

☆ ☆ ☆

2014 年 7 月 3 日、多文化共生・国際理解講座「留学生と七夕飾りを作ろう！」が行われました。

日時：2014 年 7 月 3 日（木）13：30～16：30

場所：柴崎学習館

参加者：30 名

立川市の姉妹都市であるサンバーナーディノ市との高校生ホームステイプログラムは今年第 52 回になります。今年は 3 名の高校生が来日しました。この 3 名の高校生を囲んで、約 30 名の立川市民が参加して七夕交流が行われました。七夕のお話を紙芝居で日本

語・英語で読んだ後、参加者は対話を交わしながら七夕飾りを作りました。その後は茶話会、楽しい交流のひと時になりました。



On the 3rd of July, “**The star festival Tanabata, Let’s make Tanabata ornaments**” was held at Shibazaki learning center. This year is the 52nd homestay program of high school students with San Barnardino which is the sister city of Tachikawa. This year, 3 high school students came to Japan. These 3 students and 30 Tachikawa citizens interacted together celebrating Tanabata festival.

After reading stories of Tanabata with picture drama in both Japanese and English, participants made Tanabata ornaments chatting together. All joined tea party and shared nice time of interaction.

中華料理「菜香厨房」

お店周辺の会社員
及び近所に住んで



名称 菜香厨房
住所 立川市錦町 1-8-5
Tel 042-526-1598
営業日・時間 10:00～15:00
17:00～23:00
営業開始年日 2009.10.18
オーナーの名前 孫 鉄成

質問

1. メニュー・扱っているものはなんですか。菜单及料理是什么？
刀削麵・北京料理をベースにし家庭料理にアレンジしたもの。主要是以刀削面和北京菜为基础的家常菜。
2. 主なお客さんはどんなかたちですか。主要的客人是？

いる人達が中心です。
餐厅附近的公司职员以及住在附近的人们居多。

3. 売れ筋は？什么菜卖得好？

刀削麵が人気です。手造りギョーザも評判で雑誌に紹介された事もあります。刀削面很人气，手工制作的饺子评价也很高，曾在杂志上做过介绍。

4. いつから、どうしてこの店を始められたのですか。何时，为何开了这家餐厅？

日本に来てからずっと料理店を開きたいと思っていました。結婚して家族のためにこの店を始めました。来日本后我一直就有开餐厅的想法。结婚后为了家人开的餐厅。

5. 良かったと感じるときは？什么时候感到开心？

お客様がおいしく料理を食べて満足している顔を見る時が一番良かったと感じます。看到客人吃着美味菜肴，觉得很满意的时候，我感到最开心。

6. 3.11 以後どうでしたか？3.11 以后怎么样？

防災の意識が強くなりました。防灾意识增强了。

7. お客さんはどんな情報がほしいでしょうか？客人们都需要什么样的信息？

お客様と良く子供の教育の話をして。これからも子育ての情報で交流したいです。我经常和客人探讨孩子的教育问题。今后也希望通过交换养育孩子的信息促进交流。

8. これからの抱負は？今后的抱負是什么？

もっともっとお客様に満足して頂けるような料理を研究して提供したいと思っています。地域の方々ともっと交流して何か役立つような事をしたいと思っています。

我想好好研究并提供能让客人更满意的美味佳肴。



9. 立川に住む外国人にひとこと
請向住在立川市的外国人说句话。

国に関係なく仲良く立川で暮らしたいと思います。无论国籍，希望大家友好的在立川生活。