

多摩市民新型冠状病毒感染者在增加

多摩市内的感染人数，7月中旬以后，有增加的倾向。特别是从9月下旬开始，感染迅速扩大。进入10月后虽然有所减少，但是为了防止感染扩大，每个人的预防对策都非常重要。现请大家通力协助感染预防对策。

不感染、不被感染

○人人预防感染

※咳嗽或打喷嚏时用口罩或面巾纸·手帕捂住口鼻。如果是突如其来，就用袖子遮住

※保证充足的睡眠·均衡的饮食·适当的运动，提高免疫力

※避免让嘴和鼻子从口罩里露出来

※避免触摸病毒容易进入的地方，比如眼睛·鼻子·嘴

※外出时测量体温，身体不适时控制外出

※认真仔细洗手·彻底消毒手指

○聚会时预防感染

※定期换气(每30分钟一次，一次5分钟左右)，让外部空气流通

※避免共用毛巾和杯子，每次使用麦克风等共用物品时注意消毒

※在飞沫到达距离范围内(2米左右)，会话或合唱时注意戴上口罩

※不要用大盘子盛放食物，每人分份食用。吃完后戴上口罩

※对门把手、开关、椅子等容易被大家接触的地方认真消毒

※避免对面坐，互相错开坐

▽咨询 健康推进科(健康中心) ☎042-376-9111

国家「消除对女性暴力运动」期间

每年11月12日(星期四) ~ 25日(星期三)

市里根据「多摩市女性和男性平等参政推进条例」和「多摩市女性和男性共同生活行动计划」，为了彻底根除对女性的暴力，正在进行综合且有计划性的运动。

在上述的运动期间重点进行启发宣传。

TAMA 女性中心也进行上述咨询

※面向女性的法律咨询

※也有关于女性烦恼的咨询

※LGBT电话咨询

▽咨询 TAMA 女性中心 ☎042-355-2110

多摩市立图书馆 图书介绍

【Japanese Pickled Vegetables】

129 Homestyle Recipes for Traditional Brined, Vinegared and Fermented Pickles

作者: 馆野真知子 出版源: 查尔斯·伊·塔特尔出版社 出版: 2019年

从梅子干、糠腌渍、干菜腌渍等家常便菜、到能轻松感受到季节味道的即席腌渍、129种不需要特殊工具也能轻松制作的作品介绍。

三丽鸥 冬季市民特别优惠活动

- ▷时间 11月1日(星期日) ~ 12月31日(星期四) 公园营业时间内 ※休馆日除外
 - ▷对象 市内居住及市内在职人员
 - ▷费用 通票特别门票= 1500日元 ※1张专用优惠券最多可优惠5人
 - ▷注意 事先预约后, 到三丽鸥窗口购票。购票时请出示在多摩中心站出张所、关户・永山各公民馆、水上蓝多摩等地发放的「专用优惠券」和购票者本人身份证明(驾驶执照・健康保险证等多摩市居住・工作证明)。
- ▽咨询 三丽鸥顾客中心 ☎042-339-1111 市役所经济观光科 ☎042-338-6830

举办「第30届电影节 TAMA CINEMA FORUM」

- 今年多摩市迎来30周年电影节。预定有豪华的颁奖典礼和丰富多彩的节目。
- ▷时间 11月21日(星期六) ~ 27日(星期五)・29日(星期日) ※24日(星期二)休映
 - ▷地点 府中森艺术剧场舞蹈厅(府中市浅间町1-2)、永山・关户公民馆
- 详细请检索TAMA电影论坛执行委员会 [HP](http://www.tamaeiga.org) <http://www.tamaeiga.org>
- ▽咨询 永山公民馆内电影论坛执行委员会 ☎080-5450-7204
永山公民馆 ☎042-337-6661

节假日值班医院 9:00~17:00

多摩市医师协会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

- 11/15(日) せいせきサトウクリニック ☎042-337-2715
関戸 1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘 S・C C館 1F
- 11/22(日) 武島内科クリニック ☎042-338-5665
落合 3-11-3
- 11/23(祝) 永山内科クリニック ☎042-338-2355
乞田 1426 KTAビル 2F
- 11/29(日) 鈴木内科胃腸科 ☎042-371-2760
永山 5-4-10

- 仅限急患
- 请务必携带健康保险证・入幼儿医疗证等
- 在规定时间内就诊
- ※就诊前请电话联系
- ※依据情况值班医生可能会有变化

儿童准夜诊 (健康中心内)=小儿科

儿童急病请先在该诊所就诊。
(19:00~21:45) ☎042-375-0909



节假日牙科应急诊疗所 (健康中心内)=牙科

(日・祝の 9:00~15:30) ☎042-376-8009

[注] 就诊前需电话联系

医疗机关指南 (24小时服务)

急患电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
消防厅急救咨询中心 ☎7119 (携带电话、PHS、按钮线路)
☎042-521-2323 (拨号线路)
东京都医疗机关咨询服务“向日葵” ☎03-5272-0303

外语医疗信息 (东京都保健医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

★外国人生活咨询室 第1・第3周的星期四 (13:30-16:30) TIC活动室 (VITA7楼)

※预约制

★日语课程预定

(受講料: 会員=無料)



◆月曜クラス	ココリア多摩センター(キャリアマムホール)	10:00-12:00 他	11/2.9.16.30	12/7.14.21
◆ "	東永山複合施設 302 教室他	10:00-12:00	11/2.9.16.30	12/7.14.21
◆木曜クラス	TIC活动室 (ヴィータ7階)	10:00-12:00	11/5.12.19	12/3.10
◆ "	" "	19:00-21:00	11/5.12.19	12/3.10
◆土曜クラス	" "	14:00-16:00	11/7.14.28	12/5.12.19

△上述事项的预约及咨询请与 TIC 事務局联系 ☎ 042-355-2118

发行 多摩市役所生活与文化部文化・生涯学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月 10 日发行



事務局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニティー 7 階 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <http://www.tic-tama.jp/>

周一~周六 10:00~17:00 (休息日为周日、第1・3周的周一、节假日、岁末年初、临时休馆日)

※如您对以上内容有意见或建议, 请与上述相关部门联系。此外, 本报备有 4 国语言版本 (日语・英语・汉语・韩语), 如有需要请与 TIC 事務局联系。 編集 森 紗智子 中文翻译 杨哈娜