

新冠病毒感染正在扩大蔓延

最近东京都内的新冠感染人数急剧增加。

11月19日，东京都将感染状况警戒等级上调为最严重的「感染正在扩大蔓延中」。

此外，多摩市市民的感染人数也有增加的趋势。为了阻止感染症的扩大蔓延，需要全市民每个人的努力。请大家积极配合做好预防。

▽ 问询 健康推進課 ☎042-376-9111、FAX 042-371-1235

多摩市市民的感染人数

累计感染人数

(令和2年11月19日现在)

148人(其中143人已出院)

新增感染人数

(令和2年11月6日~11月19日)

多摩市9人 / 东京都4371人

不被感染！不传染给他人！

● 外出时彻底做好感染预防，首先不让自身受感染。

同时一旦感到身体状况不佳，应及时、尽可能地避免外出等，极力避免传染给他人。

☆ 为了预防感染

基本的感染预防措施是重要的

为了预防感染，重要的是彻底地做好漱口・洗手，戴好口罩及保持社交距离，并且还要避免密闭・密集・密接的「3密」。

要勤开窗通风换气

始终要稍微打开窗户，以保持室内温度18度以上为标准，不要过于降低室温的范围内做好通风。但是要注意，如果室温突然下降会引起血压急剧上升而增加心脏负担，那样会有可能导致心肌梗塞或脑梗塞。

湿度要保持在40%以上

据分析，在空气干燥的季节里，病毒会在空气中长期存活等而容易导致感染扩大。所以使用加湿器或在室内晾晒衣服来适当地增加湿度是有一定必要的。但要注意，加湿器内部不清洁的话会引起细菌繁殖，所以要定期清理加湿器，保持内部清洁。

在预防感染的同时保持身心健康！

避免・减少外出使活动量下降，因而会导致肌肉量的下降及认知功能的低下。所以需要通过散步或做体操等来锻炼身体，保持身心的健康。

(详细请查询「たま広報12月20日号」的有关信息)

年末年初、大件垃圾等的处理申请

由于12月年底大清扫，垃圾・资源的排出机会增加，所以希望大家能有计划地处理垃圾。

年初的处理申请业务将从令和3年1月4日(月)开始受理。

・ 大件垃圾回收 ・ 请一定要事先拨打大件垃圾专用电话或通过官方网站的网上办理手续(处理种类有限)申请处理。

※回收日请查看「ごみ・資源収集カレンダー」(垃圾・资源回收日历)。

・ 通常到户收集的申请 ・ 请在希望到户收集日的前一天下午3点之前申请。

年内到户收集截止于12月29日(火)(申请截止于12月28日(月)下午3点)。

・ 直接搬进清扫工场 ・ 如果在年内12月28日(月)下午5点之前申请，

可以在12月30日(水)的下午4点30分之前搬进清扫工场内。

※12月26日(土)搬进不受理 ※年初的搬进受理从令和3年1月4日(月)开始

※因受理台数有限，可能会出现所希望日内受理不了的情况

请您务必在上午8点之前排放垃圾・资源!

由于年末年初的回收时间带和平日大有不同,如果在上午8点以后排放垃圾・资源的话,有可能回收不了。

▽申请 大件垃圾专用电话 ☎042-375-9713

(12月28日(月)下午5点~令和3年1月4日(月)上午8点30分,休息)

▽问询 エコプラザ多摩内ごみ対策課 ☎042-338-6836、FAX042-356-3919

节假日值班医院 9:00~17:00

多摩市医師会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

- 12/13(日) 佐々部医院 ☎042-375-7313
関戸 4-9-2 コンフォート聖蹟1・2F
- 12/20(日) 貝取内田医院 ☎042-389-3646
貝取 1-52-1 ノーブル貝取1F
- 12/27(日) 山善内科クリニック ☎042-372-5588
一ノ宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1F
- 12/29(火・年末)
つるまき八木クリニック ☎042-319-3449
鶴牧 5-4-1
<小児科>まへはら小児科 ☎042-374-5028
関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ5F
- 12/30(水・年末)
田村クリニック ☎042-356-0677
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル5F
<小児科>武井小児科 ☎042-357-3030
関戸 2-69-3
- 12/31(木・年末)
みゆきクリニック ☎042-372-4853
連光寺 1-8-3

<小児科>多摩市こども準夜診療所 ☎042-375-0909
関戸 4-19-5 市立健康センター内

- 1/1(金・元日)
あいクリニック ☎042-375-9581
貝取 1431-3
<小児科>多摩市こども準夜診療所
☎042-375-0909
関戸 4-19-5 市立健康センター内
- 1/2(土・年始)
田村クリニック ☎042-356-0677
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル5F
<小児科>多摩市こども準夜診療所
☎042-375-0909
関戸 4-19-5 市立健康センター内
- 1/3(日・年始)
多摩センタークリニックみらい ☎042-316-8570
落合 1-38 マグレブパーキングビル1F
<小児科>こどもクリニックしみず
☎042-373-0512
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル3F
田村クリニック(発熱患者のみ)
☎042-356-0677
落合 1-32-1 多摩センターペペリビル5F

- 仅限于急病患者
- 请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
- ※来院前请电话联系
- ※根据情况值班医生有时变更

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小児科

孩子得了急病请先在此诊疗所接受治疗。

(19:00~21:45) ☎042-375-0909



节假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科

(周日・节日・年末年初 9:00~15:30) ☎042-376-8009

注 要事先电话联系

医疗机关指南(24小时服务)

- 急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
- 消防厅灾害急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按钮线路) ☎042-521-2323(拨号线路)
- 东京都医疗机关信息服务(ひまわり) ☎03-5272-0303

外语医疗信息(东京都外语医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

★外国人生活咨询室 第1・第3个周四(13:30-16:30) TIC 活动室(ヴィータ7F) ※予約制

★日语学习班日程(学费:会员=免费)



多摩市委托事业

◆周一班	キャリアママ(ココリア多摩センター5F)	10:00-12:00	12/7,14,21	1/18,25
◆"	東永山複合施設 302 教室其他	10:00-12:00	12/7,14,21	1/18,25
◆周四班	TIC活动室(ヴィータ7F)	10:00-12:00	12/3,10	1/7,14,21
◆"	" "	19:00-21:00	12/3,10	1/7,14,21
◆周六班	" "	14:00-16:00	12月只上网课	1/9,16,23

△有关上述的电话预约及问询,请联系 TIC 事務局 ☎ 042-355-2118

发行 多摩市役所生活文化部 文化・生涯学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月10号发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

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

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

周一~周六 10:00~17:00 (周日、第1・第3个周一、节假日、年末年初及临时休馆日休息)

※如果您对以上内容有意见或建议,请与上述部门联系。此外,本会备有4国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语),如果您需要,请与 TIC 事務局联系。 编辑 村田 久美子 中文翻译 京 順子