

## 新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています

都内の新型コロナウイルス感染症の感染者数は急速に増加し、11月19日に、東京都は感染状況を最も深刻な「感染が拡大していると思われる」に引き上げました。

また、多摩市民の感染者数も増加傾向にあります。感染症の拡大防止には、皆さん一人ひとりの予防対策が重要です。引き続き、感染予防対策へのご協力をお願いします。

▽問合せ 健康推進課 ☎042-376-9111、FAX042-371-1235

多摩市民の感染者数  
累計感染者数  
(令和2年11月19日現在)  
148人(うち143人が退院などをされた方)

新規感染者数  
(令和2年11月6日～11月19日)  
多摩市9人／東京都4371人

### 感染しない！感染させない！

●外出の際には、感染予防をしっかりと行い、ご自身が感染しないようにするとともに、体調が悪いときは外出を控えるなど、周りの人への感染も防ぎましょう。

☆感染を予防するために

#### 基本的な感染予防対策が重要です

感染を予防するためには、うがい・手洗いの徹底、正しいマスクの着用、ソーシャルディスタンスを保つこと、密閉・密集・密接の「3密」を避けることが重要です。

#### 換気をしましょう

常に少しだけ、窓を開け18度以上を目安に、室温があまり下がらない範囲で換気をしましょう。急に室温が下がると、急激な血圧の上昇により心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともあります。

#### 湿度は40%以上に

空気が乾燥する季節は、ウイルスが空気中で長期間生存するなど感染が拡大しやすいと言われています。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりして、適度に加湿しましょう。また、加湿器の内部で細菌が増殖することもあります。加湿器は定期的に清掃し、清潔な状態を保ちましょう。

#### 感染を防ぎながら元気をキープ！

外出の自粛により活動量が減ると、筋肉量や認知機能の低下を引き起こします。ウォーキングや体操などで体を動かし、心身を健康に保ちましょう。  
(詳しくは、たま広報12月20日号でお知らせします)

## 年末年始の粗大ごみなどの申し込み

12月は大掃除などでごみ・資源を出す機会が増えるため、計画的に出してください。

年始は令和3年1月4日(月)から申し込み受付を受け付けます。

・粗大ごみの収集・・・事前に必ず粗大ごみ専用ダイヤルまたは公式ホームページのインターネット手続き(品目限定あり)で申し込んでください。

※収集日は「ごみ・資源収集カレンダー」で要確認。

・通常収集の申し込み・・・収集希望日の前日午後3時までに申し込んでください。年内は12月29日(火)まで収集します(申し込みは12月28日(月)午後3時まで)。

・清掃工場への直接持ち込み・・・年内は12月28日(月)午後5時までに申し込みをすると、12月30日(水)午後4時30分まで持ち込めます。

※12月26日(土)は持ち込み不可 ※年始の持ち込みは令和3年1月4日(月)から

※受け入れ台数に制限があるため、希望日に持ち込めない場合あり

ごみ・資源の排出は必ず午前8時まで！

年末年始は収集の時間帯が普段以上に大きく変わるため、午前8時以降にごみ・資源を出すと、収集されない場合があります。

▽申し込み 粗大ごみ専用ダイヤル ☎042-375-9713

[12月28日(月)午後5時～令和3年1月4日(月)午前8時30分を除く]

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

- 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)まえばら小児科 ☎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)多摩市子ども準夜診療所 ☎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)多摩市子ども準夜診療所  
☎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)多摩市子ども準夜診療所  
☎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)子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

●急病人に限ります  
●健康保険証・乳幼児医療証等 を忘れずに  
※来院前に電話連絡を  
※当番医は、都合により変更の場合あり

じゅんやしんりょうじょ けんこう ない しょうにか  
**子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科**

こどもの急病にはまずこの診療所を受診ください。  
(19:00～21:45) ☎042-375-0909

きゅうじつ し か おうきゅうしんりょうじょ けんこう ない し か  
**休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科**

(日・祝・年末年始の 9:00～15:30) ☎042-376-8009

注 要事前電話連絡



しんりょうき かん あんない じかんたいせい じっし  
**診療機関の案内(24時間体制で実施)**

急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042-375-9999  
消防庁災害救急情報センター ☎#7119(携帯電話、PHS、  
プッシュ回線) ☎042-521-2323(ダイヤル回線)  
東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ☎03-5272-0303  
外国語医療情報(東京都外国語医療情報センター)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

がいこくじん せいかつそうだんしつ  
**外国人のための生活相談室**

第1・第3木曜日 (13:30-16:30) TIC 活動室 (ヴィータ7階) ※予約制

にほんごきょうしつ よてい  
**☆日本語教室の予定**

(受講料: 会員=無料)

◆月曜クラス	キャリアマム (ココリア多摩センター5階)	10:00-12:00	12/7,14,21	1/18,25
◆ "	東永山複合施設 302 教室他	10:00-12:00	12/7,14,21	1/18,25
◆木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00-12:00	12/3,10	1/7,14,21
◆ "	" "	19:00-21:00	12/3,10	1/7,14,21
◆土曜クラス	" "	14:00-16:00	12月はオンラインのみ	1/9,16,23

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局



たましいたくじぎょう  
**多摩市委託事業**

はっこう た ま し や く し ょ ぶんかぶ ぶんか しょうがいがくしゅうすいしんか

**発行 多摩市役所くらしと文化部 文化・生涯学習推進課 ☎ 042-338-6882 毎月10日発行**



作成・編集 **多摩市国際交流センター(TIC)** 事務局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ7階

☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104 E-mail: [tic@kdn.biglobe.ne.jp](mailto:tic@kdn.biglobe.ne.jp) URL: <https://www.tic-tama.jp/>

月～土 10:00～17:00 (日、第1・3月、祝、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※記事に関するご意見・ご希望がありましたら上記までお寄せください。また、当会報は4ヶ国語(日本語・英語・中国語・ハンガル)で用意してありますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。 編集 村田 久美子