

新型コロナウイルス感染症 多摩市民の感染者が増加しています

多摩市内の感染者数は、7月中旬以降、増加傾向にあります。特に、9月下旬からは急速に感染が拡大しています。10月に入り少し減少していますが、感染拡大防止には、皆さん一人ひとりの予防対策が重要です。今一度、感染予防対策へのご協力をお願いします。

感染しない、させないために

○一人ひとりの感染予防

- ※咳やくしゃみは口、鼻をマスクやティッシュ・ハンカチで覆いましょう。とっさの時は袖で覆いましょう
- ※十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動を心がけ、免疫力を高めましょう
- ※マスクから口や鼻が出ないように着用しましょう
- ※目・鼻・口などウイルスが入りやすいところに触れないようにしましょう
- ※出かける前に検温し、体調がすぐれない時は外出を控えましょう
- ※こまめに丁寧な手洗い・手指消毒を徹底しましょう

○みんなで集まるときの感染予防

- ※定期的に（30分に1回、5分程度）、換気をしましょう（外気を取り入れましょう）
- ※タオルやコップなどの共有は避け、マイクなど共有で使うものは使用するたびに消毒しましょう
- ※飛まつが届く距離（2メートル程度）で、会話や合唱をする時はマスクをしましょう
- ※料理は大皿ではなく、一人分ずつ盛り付けましょう。食べ終わったらマスクをしましょう
- ※ドアノブやスイッチ、椅子など、多くの方が触れる場所はこまめに消毒しましょう
- ※真向かいに座らず、互い違いに座りましょう

▽問合せ 健康推進課（健康センター） ☎042-376-9111

国の「女性に対する暴力をなくす運動」期間

毎年11月12日（木）～25日（水）

市は「多摩市女と男の平等参画を推進する条例」や「多摩市女と男がともに生きる行動計画」に基づき、女性に対する暴力の根絶に向けた取り組みを総合的かつ計画的に進めています。

上記の運動期間中は重点的に啓発を行っています。

TAMA女性センターではこんな相談も行っています

- ※女性のための法律相談
- ※女性を取り巻く悩みなんでも相談
- ※LGBT電話相談

▽問合せ TAMA女性センター ☎042-355-2110

多摩市立図書館 本の紹介

『Japanese Pickled Vegetables』

129 Homestyle Recipes for Traditional Brined, Vinegared and Fermented Pickles

著者：館野真知子 出版元：チャールズ・イー・タトル出版 出版：2019年

梅干し、ぬか漬け、らっきょう漬けなどの定番から、季節の味を手軽に感じられる即席漬けまで、特別な道具がなくても手軽に作れる129の品を紹介しています

サンリオピューロランド 冬の市民特別割引キャンペーン

- ▷日時 11月1日(日)～12月31日(木)パーク営業時間内 ※休館日を除く
 - ▷対象 市内在住・在勤者
 - ▷料金 パスポート特別料金＝1,500円 ※1枚の専用割引券で5人まで割引可
 - ▷注意 事前に来場予約の上、サンリオピューロランド窓口にてチケットを購入。チケット購入時に多摩センター駅出張所、関戸・永山各公民館、アクアブルー多摩などで配布の「専用割引券」とチケット購入者の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など多摩市在住・在勤がわかるもの)を提示。
- ▽問合せ サンリオピューロランドゲストセンター ☎042-339-1111 市役所経済観光課 ☎042-338-6830

「第30回映画祭 TAMA CINEMA FORUM」開催

今年30周年を迎える多摩市の映画祭です。豪華な授賞式や多彩なプログラムを予定しています。

- ▷日時 11月21日(土)～27日(金)・29日(日) ※24日(火)は休映
 - ▷場所 府中の森芸術劇場どりーむホール(府中市浅間町1-2)、永山・関戸公民館
- 詳細はTAMA映画フォーラム実行委員会 [HP](http://www.tamaeiga.org/) <http://www.tamaeiga.org/>

▽ 問合せ 永山公民館内TAMA映画フォーラム実行委員会 ☎080-5450-7204
永山公民館 ☎042-337-6661

きゅうじつしんりょうとうばん い 休日診療当番医 9:00～17:00		多摩市医師会: 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	●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 ●必ず時間内に ※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	
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		
じゅんやしんりょうじょ けんこう ない しょうにか こども準夜診療所(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		しんりょうきかん あんない じかんたいせい じつし 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 消防庁救急相談センター ☎#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 がいこくこ いりょうじょうほう どうきょうとほけんいりょうじょうほうせんたー 外国語医療情報 (東京都保健医療情報センター) 9:00～20:00 ☎03-5285-8181
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・祝の 9:00～15:30) ☎042-376-8009 注 要事前電話連絡		



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	多摩市委託事業
(受講料: 会員＝無料)	
◆月曜クラス	ココア多摩センター(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活動室 (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
△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局	

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 まいつきとお か はっこう
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

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 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・ハンガール)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 森 紗智子