

## ●新年あけましておめでとうございます

本年もお一人おひとりのご健幸と世界が平和な年となるよう祈念いたします。

昨年は、全世界が新型コロナウイルス感染症との闘いに明け暮れた1年でした。命を救うため、最前線で未知のウイルスと格闘された医療従事者の皆さんには、改めて感謝申し上げます。

さて、本年は、多摩市にとって市制施行50周年という記念すべき年となります。50周年を迎える本年、コロナ禍だからこそ、未来を担う子どもたちの想いに応え「誰一人取り残さない」シビックプライドあふれる多摩市を私たち市民の力で創造していきましょう。本年もよろしく願いいたします。(阿部多摩市長の挨拶から)

**感染しない！ 感染させない！**

## ●新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するために

年の始めは、普段は会わない人と顔を合わせたり、新年会などの飲食を伴う懇親会の機会が増えたりするなど、普段よりも一層、新型コロナウイルス感染症に「感染しない、感染させない」対策を心掛ける必要があります。

都内の医療体制がひっ迫しています。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。

### ◆感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- ・飲酒をする場合は①少人数・短時間で②なるべく普段一緒にいる人と③深酒・はしご酒などは控え適度な量で
- ・箸やコップは使い回さずに、一人ひとりで
- ・座席の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)
- ・会話をするときにはなるべくマスク着用・換気が適切になされているなど感染症拡大防止対策を行っているお店で
- ・体調が悪い人は参加しない

### ◆基本的な感染予防対策も重要です

- ・せきエチケットを守りましょう
- ・手洗い・うがいを忘れずに
- ・体調不良の時は外出を控える
- ・密閉・密集・密接の「3密」を避けて行動
- ・人との距離をとる
- ・換気をしましょう
- ・湿度は40%以上を目安に

### 多摩市民の感染者数

累計感染者数(令和2年12月15日現在)  
189人(内183人が退院などされた方)

### 新規感染者数(令和2年12月8日～12月15日)

多摩市	東京都
5人	3,987人

## ●新成人の皆さんおめでとうございます！20歳になったら国民年金

日本在住の20歳になった方(厚生年金保険加入者を除く)は、おおむね2週間以内に日本年金機構から、国民年金(第1号被保険者)に加入したことのお知らせが届きます。また、年金手帳が別途送付されますので、大切に保管してください。なお、厚生年金保険加入者(第2号被保険者)の配偶者は、厚生年金保険加入者の勤務先へ連絡し、国民年金の第3号被保険者の手続きをしてください。

※学生や収入が少ない方、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方などの保険料の支払いを免除・猶予する制度あり

▽問い合わせ：市役所保険年金課 ☎042(338)6844、府中年金事務所 ☎042(361)1011

## ●1月25日(月)から新しい図書館サービス「多摩市電子図書館」が始まります！

### ◆多摩市電子図書館

自宅のパソコンやタブレット・スマートフォンなどを使って、図書館ホームページからアクセスし、小説や絵本などの電子書籍、オーディオブックなどの貸し出し・閲覧ができるインターネット上のサービスです。文字の拡大や白黒反転・音声読み上げ機能がある電子書籍もあります。

※図書館ホームページにある「多摩市電子図書館」のバナーをクリックするとアクセスできます。図書館に来館しなくても資料を利用することができます。

■サービス開始日時：令和3年1月25日(月曜日)午前9時

■ご利用できる方：多摩市に在住・在勤・在学の図書館の利用者カードをお持ちで、パスワードを登録されている方

※利用者登録やパスワード登録をされていない方は、図書館窓口でご登録ください。ご登録には本人確認書類等が必要です。

# ●「冬鳥観察会」

## 冬の多摩川を歩きながらバードウォッチングしてみませんか？

▽日時：2月7日(日)午前9時30分～正午(雨天中止) ▽集合場所：聖蹟桜ヶ丘駅前西口交番前  
 ▽対象：市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴) ▽定員：30人(応募者多数の場合は抽選)  
 ▽持ち物：飲み物・防寒具(双眼鏡があれば持参) ※歩きやすい靴で  
 ▽主催：多摩市水辺の楽校運営協議会 ※詳細は公式ホームページ参照  
 ▽申し込み、問い合わせ：1月5日(火)～26日(火)必着の、はがき・ファクシミリまたは公式ホームページのインターネット手続きで、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・性別・電話番号を記入し、  
 〒206-8666 環境政策課 ☎042(338)6831、FAX042(338)6857へ ※ファクシミリの場合、送信後に要  
 電話連絡 ※当選結果は応募者全員にはがきで通知  
 ※この事業は公益財団法人河川財団の河川基金の助成を受けています。

# ●～Let's Sports! 2021～ ストレッチ・体幹トレーニング教室

日常生活の中で取り入れられる、肩こり・腰痛改善・疲労回復に効果的なストレッチや予防のためのトレーニングを指導します。▽日時：1月21日(木)午前10時30分～正午(10時15分から受け付け) ※雨天中止 ▽対象：20歳以上 ▽定員：20人(応募者多数の場合は抽選) ▽費用：500円(当日受け付け時に集金) ▽持ち物：タオル・飲み物 ※運動できる服装で。スパイク不可  
 ▽申し込み：1月18日(月)までに、▽HP：<https://ws.for.mzu.net/fgen/S90950911/>へ  
 ▽問い合わせ・場所：南豊ヶ丘フィールド☎042(400)5487(木・金曜日を除く正午～午後6時)

きゅうじつしんりょうとうばん い 多摩市医師会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

1/10(日) 新垣内科外科クリニック 鶴牧1-24-1 新都市センタービル3F ☎042-373-0514	2/11(祝) つるまき八木クリニック 鶴牧5-4-1 ☎042-319-3449
1/11(祝) 中村内科医院 諏訪5-10-7 ☎042-375-7757	2/14(日) やはの内科胃腸科クリニック☎042-356-3761 関戸1-11-9 桜ヶ丘富沢ビル6F
1/17(日) 斉藤内科呼吸器科 永山4-2-6-202☎042-373-2522	●急病人に限ります
1/24(日) 多摩永山高田クリニック 貝取 3-6 医療モール永山 3階 ☎042-400-5145	●健康保険証・乳幼児医療証等 を忘れずにご持 参ください。
1/31(日) 渡辺クリニック 豊ヶ丘5-8-1 ☎042-371-3321	●必ず時間内に
2/7(日) 椎の木内科クリニック 落合6-15-4 第5椎の木ビル ☎042-337-5711	※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  
**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  
 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  
 ※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  
 がいこくごいりりょうじょうほう とうきょうとがいかいこくごいりりょうじょうほうせんたー  
**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  
 にほんごきょうじつ よてい  
**★日本語教室の予定**  
 (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他)	10:00-12:00	1/18,25	2/1,8,15
◆ "	東永山複合施設 302 教室他	10:00-12:00	1/18,25	2/1,8,15
◆木曜クラス	TIC活動室 (ヴィータ7階)	10:00-12:00	1/7, 14, 21	2/4, 18, 25
◆ "	" "	19:00-21:00	1/7, 14, 21	2/4, 18, 25
◆土曜クラス	" "	14:00-16:00	1/9, 16, 23	2/6, 13, 27

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

はつこう た ま し やくじょ 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 はつこう  
**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**

さくせい へんしゅう た ま し こくさいこうりゅう  
**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 最上 勉

