

●新年快乐！

祈求和祝愿今年也是人人健康幸福世界和平的一年。

去年，是全世界致力于抗击新型冠状病毒的一年。让我们由衷地感谢一直在与未知病毒做抗争以挽救生命的医疗从事人员。

今年，是多摩市成立 50 周年，对多摩市来说是值得纪念的一年。迎来 50 周年的今年，正因为有病毒之祸，为了肩负着未来的孩子们的无限憧憬，我们更要齐心协力共同创建一个“不落下任何人”，每个市民都充满自豪感的城市。今年也请多关照。（来自阿部多摩市长的问候）

不感染！不传染！

●有关防止新型冠状病毒感染扩大的措施

年初，与不经常见面的人会面、如新年聚会等有餐饮的社交聚会会有所增加。与往常相比，有必要采取更多防范措施，以做到“不感染、不传染”。

东京的医疗系统已经进入紧迫状态。我们每个人的预防措施对于防止病毒感染扩大起着重要的作用。希望大家继续努力做好感染预防措施。

◆巧妙享用晚餐，降低感染风险

- 饮酒时①少人数·短时间 ②与经常在一起的人③适量饮酒·避免大量或长时间饮酒
- 避免重复使用筷子和杯子、一人一套 ·将座椅斜对角放置(尽量避免正对面或正侧)
- 讲话时尽量戴口罩·选择通风良好等采取感染预防措施的餐馆
- 身体不适的人不参加

◆预防感染基本对策

- 注意咳嗽礼仪
- 勿忘洗手漱口
- 身体不适时避免外出
- 回避“密闭·密集·密接”的「3密」活动
- 与人保持距离·通风换气
- 室内湿度应保持 40%以上为宜

多摩市感染人数

累计感染人数(令和2年12月15日止)
189人(其中 183 人出院等)

最新感染人数(令和2年12月8日~12月15日)

多摩市	东京都
5人	3,987人

●恭喜所有新成年人！20岁起加入国民年金（国民养老保险）

日本在住满 20 岁的居民(厚生年金保险成员除外)，大约两周内日本年金机构将给您送达加入国民年金保险(第一被保险人)的通知。此外，年金手册将另行单独发送、请妥善保管。如果您是厚生年金成员(第二被保险人)的配偶，请联系厚生年金保险成员的工作单位，办理国民年金第三被保险人的手续。

※为学生及低收入者、受新型冠状病毒的影响而收入减少者等提供免除或延期支付保险金制度

▽咨询：市役所保险年金科 ☎042(338)6844、府中年金事务所 ☎042(361)1011

●1月25日起开始「多摩市电子图书馆」新服务！

◆多摩市电子图书馆

是使用自家的电脑、平板电脑及智能手机等，通过图书馆网站阅读或借阅小说、绘本等电子书籍及有声图书的网上服务。有些电子书籍还具有文字扩大·黑白反转·朗读等功能。

※登录图书馆网站，点击「多摩市电子图书馆」进入，您无需来图书馆便可阅读使用所需资料。

■服务开始时间：令和3年1月25日(周一)上午9点

■可使用者：多摩市在住·在职·在学的图书馆借书卡持有者、已经注册密码者※如果您尚未办理借书卡及注册密码，请到图书馆服务窗口办理注册手续。办理时需提供本人身份证件。

●「冬季鸟类观察会」

一起在冬日里沿多摩河边散步边观察鸟类吧

- ▽时间: 2月7日(周日)上午9点30分~正午(雨天中止) ▽集合地点: 圣迹樱丘站西出口警亭前
▽对象: 市内在住・在职・在学者(小学3年级以下儿童需家长陪同) ▽人数: 30人(人数过多时以抽签为主)
▽携带物品: 饮料・防寒物品(可携带双筒望远镜) ※选穿舒适的鞋子
▽主催: 多摩市水辺の楽校運営協議会 ※详情请浏览网站
▽申请、咨询: 1月5日(周二)~26日(周二)截止、明信片・传真或者通过网站申请, 申请时需填写参加者地址・姓名(ふりがな)・年龄(学年)・性别・电话号码
〒206-8666 环境政策科 ☎042(338)6831、FAX042(338)6857 ※通过传真申请时, 上传后请拨打
打电话确认※申请结果会以明信片方式通知
※该活动由公益財団法人河川財団の河川基金赞助。

●~Let's Sports! 2021~ 伸展拉筋・肢体训练教室

- 能融入日常生活, 对肩痛・腰痛・恢复疲劳有效的伸展拉筋运动及有预防效果的肢体训练进行指导。
▽时间: 1月21日(周四)上午10点30分~正午(10点15分开始接待) ※雨天中止 ▽对象: 20岁以上
▽名额: 20人(人数过多时以抽签为主) ▽费用: 500円(当日付款)
▽携带物品: 毛巾・饮料 ※服装要求运动服类。禁穿跑步鞋
▽申请: 1月18日(周一)截止、▽HP: <https://ws.for.mzu.net/fgen/S90950911/>
▽咨询・地点: 南豊ヶ丘フィールド☎042(400)5487(周四・周五除外正午~下午6点)

节假日值班医院 9:00~17:00 多摩市医师会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

1/10(周日) 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(节日) つるまき八木クリニック 鶴牧5-4-1 ☎042-319-3449
1/11(节日) 中村内科医院 諏訪5-10-7 ☎042-375-7757	2/14(周日) 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(周日) 斉藤内科呼吸器科 永山4-2-6-202 ☎042-373-2522	●仅限急病患者 ●请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等 ●请严守就诊时间 ※来院前请电话联系 ※有时根据情况值班医院会有所变动
1/24(周日) 多摩永山高田クリニック 貝取3-6 医療モール永山3楼 ☎042-400-5145	
1/31(周日) 渡辺クリニック 豊ヶ丘5-8-1 ☎042-371-3321	
2/7(周日) 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	

儿童夜间诊疗所(健康中心内)=小儿科

儿童患了急病请先到此诊所就医。
(19:00~21:45) ☎042-375-0909



医疗机关指南(24小时在线服务)

急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
消防庁急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按键线路)
☎042-521-2323(拨号线路)
东京都医疗机关服务咨询“ひまわり” ☎03-5272-0303

外国语医疗信息(东京都保健医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

节假日牙科急诊处(健康中心内)=牙科

(周日节假日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

注 需事先电话联系

★外国人生活咨询室 第1・第3个周四(13:30-16:30) TIC活动室(VITA7楼) ※需预约

★日语学习班日程

(学费 会员=免费)

详情请咨询 TIC 事務局。

たましいたくじぎょう
多摩市委託事業



◆周一班	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	10:00-12:00	1/18, 25	2/1, 8, 15
◆周四班	TIC活动室 (VITA7楼)	10:00-12:00	1/7, 14, 21	2/4, 18, 25
◆ "	" "	19:00-21:00	1/7, 14, 21	2/4, 18, 25
◆周六班	" "	14:00-16:00	1/9, 16, 23	2/6, 13, 27

△有关上述预约及咨询请致电 ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

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日发行



编辑制作 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7階 ☎ 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・3个周一、节假日、年终年初、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, 本会报备有4国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语), 如有需要请与事務局联系

編集 最上 勉 翻译 加纳 華