

●새해 복 많이 받으세요!

올해도 모든 분들이 건강하시고 전 세계가 평화로운 해가 되기를 기원합니다!

작년에는 전 세계가 코로나 19 감염증과의 싸움으로 분주했던 한 해였습니다. 생명을 구하기 위해 최전선에서 미지의 바이러스와 격투를 벌이신 의료종사자 여러분께 다시 한번 감사드립니다.

그리고, 금년은 우리 다마시(多摩市)가 시제 시행 50주년이 되는 기념적인 해입니다. 50주년을 맞이한 올해, 코로나 재해 중이기 때문에도, 미래를 짊어질 어린이들의 마음에 부응하여 “한 사람도 내버려 두지 않는다”는 시빅프라이드(시민들의 자부심) 넘치는 다마시를 우리 시민의 힘으로 창조해 나갑시다. 올해도 잘 부탁드립니다. (아베 다마시장의 인사에서)

감염되지 않는다! 감염시키지 않는다!

●코로나 19의 감염확대를 방지하기 위하여

연초에는, 평소에는 만나지 않던 사람과 만나기도 하고, 신년회 등 음식을 곁들인 친목회 기회가 늘어나는 등, 평소보다 더한층 코로나 바이러스 감염증에 “감염되지 않는다, 감염시키지 않는다” 대책에 신경 쓸 필요가 있습니다.

동경도내의 의료체제가 팽박하고 있습니다. 감염증 확대방지에선 여러분 한 사람 한 사람의 예방대책이 중요합니다. 계속해서 감염 예방대책에 대한 협조를 부탁드립니다.

◆감염 리스크를 줄이면서 회식을 즐기는 궁리

- 음주의 경우는 ①소인원·단시간에 ②가능한한 평소에 가깝게 지내는 사람과 ③과음하거나 여기저기 장소를 옮겨가며 마시는 일은 삼가하고, 적당한 양으로,
- 젓가락이나 컵은 돌려사용하지 말고, 한 사람 한 사람씩 · 좌석 배치는 서로 비스듬히 마주하도록 (정면이나 바로 옆은 가능한한 피한다)
- 대화를 나눌 때는 가능한한 마스크 착용, 환기가 적절하게 되어 있을 것 등, 감염증 확대방지 대책을 행하고 있는 가게에서
- 몸 컨디션이 나쁜 사람은 참가하지 말 것.

◆기본적인 감염예방대책도 중요합니다

- 기침 에티켓을 지킵시다
- 손씻기·가글을 잊지 말고
- 컨디션 불량 때에는 외출을 삼가한다.
- 밀폐·밀집·밀접의 「3밀」을 피하여 행동
- 사람과의 거리를 둔다·환기 합시다
- 습도는 40% 이상을 기준으로

다마시민의 감염자 수

누계 감염자수 (2020년 12월 15일 현재)

189명 (중 183명은, 이미 퇴원 등 하신 분)

신규 감염자 수 (2020년 12월 8일 ~ 12월 15일)

다마시 동경도

●신 성인이 되신 여러분 축하합니다! 20세가 되면 국민연금

일본에 거주하는 20세가 된 분(후생연금보험 가입자를 제외)은, 대체로 2주일 이내에 일본연금기구로부터, 국민연금(제1호 피보험자)에 가입했음을 알리는 안내가 도착합니다. 또 연금 수첩이 별도 송부되므로 소중히 보관해 주십시오. 또한, 후생연금보험 가입자(제2호 피보험자)의 배우자는, 후생연금보험 가입자의 근무처로 연락하여, 국민연금의 제3호 피보험자 수속을 해주십시오.

※학생이나 수입이 적은 분, 코로나 바이러스 감염증의 영향으로 수입이 감소한 분 등의 보험료 지불을 면제 또는 지연시키는 제도도 있습니다.

▽문의: 시청 보험연금과 ☎042(338)6844, 후쑤(府中) 연금사무소 ☎042(361)1011

●1월 25일(월)부터 새로운 도서관 서비스 「다마시 전자도서관」이 시작됩니다!

◆다마시 전자도서관

자택의 컴퓨터나 태블릿, 스마트폰 등을 사용하여, 도서관 홈페이지로부터 액세스하여, 소설이나 그림책 등의 전자서적, 오디오 북 등의 대출이나 열람이 가능한 인터넷상의 서비스입니다. 문자의 확대나 흑백 반전, 음성 읽어주기 기능이 있는 전자서적도 있습니다.

※도서관 홈페이지에 있는 「다마시 전자 도서관」의 버너를 클릭하면 액세스할 수 있습니다. 도서관에 오시지 않고도 자료를 이용할 수 있습니다.

■서비스 개시일시: 2021년 1월 25일(월요일) 오전 9시

■이용이 가능한 자: 다마시에 거주, 근무, 재학중이고, 도서관 이용자 카드를 가지고 있으며, 패스워드를 등록하고 있는 분.

※이용자 등록이나 패스워드 등록을 아직 안하신 분은 도서관 창구에서 등록바랍니다. 등록시에는 본인확인 서류 등이 필요합니다.

● 「겨울 조류 관찰회」

겨울의 다마가와 강가를 걸으면서 버드 워칭을 해보지 않겠습니까?

- ▽일시: 2월 7일 (일) 오전 9시 30분~정오 (우천 중지) ▽집합장소: 세이세키사쿠라가오카 역앞 서쪽출구 파출소앞
- ▽대상: 시내 거주, 근무, 재학중인 자 (초등학교 3학년 이하는 보호자 동반) ▽정원: 30명 (응모자 다수일 경우는 추첨) ▽지참물: 음료수·방한구 (쌍안경이 있으면 지참) ※걷기 쉬운 신발로.
- ▽주최: 다마시 물가의 학교 운영협의회 ※상세한 것은 공식 홈페이지 참조
- ▽신청, 문의: 1월 5일 (화) ~ 26일 (화) 필착의, 엽서나 팩시밀리 또는 공식 홈페이지의 인터넷 수속으로, 참가자 전원의 주소 및 성명(후리가나), 연령(학년), 성별, 전화번호 기입하여, 〒206-8666 환경정책과 ☎042(338)6831, 팩스 042(338)6857 번으로 ※팩시밀리의 경우, 송신후에 전화연락 요망 ※당선결과를 응모자 전원에게 엽서로 통지
- ※이 사업은 공익재단법인 하천재단의 하천기금의 조성을 받고 있습니다.

● ~Let's Sports ! 2021~ 스트레칭·체간 트레이닝 교실

- 일상생활 속에서 활용할 수 있는, 어깨결림, 요통 개선, 피로회복에 효과적인 스트레칭이나 예방을 위한 트레이닝을 지도합니다. ▽일시: 1월 21일 (목) 오전 10시 30분~정오 (10시 15분 부터 접수) ※우천 중지 ▽대상: 20세 이상 ▽정원: 20명 (응모자 다수일 경우는 추첨) ▽비용: 500엔 (당일 접수시에 받음)
- ▽지참물: 타월, 음료수 ※운동 가능한 복장으로. 스파이크 슈즈 불가
- ▽신청: 1월 18일 (월) 까지, ▽HP: <https://ws.for mzu.net/fgen/S90950911/> 으로.
- ▽문의 및 장소: 미나미토요가오카 필드 ☎042(400)5487 (목·금요일을 제외한 정오~오후 6시)

● 휴일 진료 당번의사 9:00~17:00 다마시 의사회: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

- | | |
|--|---|
| 1/10 (일) 니이카기 내과 외과 클리닉 츠루마키 1-24-1
신도시센타 빌딩 3층 ☎042-373-0514 | 2/11 (축) 츠루마키 야기 클리닉
츠루마키 5-4-1 ☎042-319-3449 |
| 1/11 (축) 나카무라 내과의원 스와 5-10-7 ☎042-375-7757 | 2/14(일) 야하노 내과위장과 클리닉 ☎042-356-3761
세키도 1-11-9 사쿠라가오카 도미자와 빌딩 6층 |
| 1/17 (일) 사이토 내과호흡기과 나가야마 4-2-6-202
☎042-373-2522 | ●급한병자에 한합니다
●건강보험증, 유아의료증 등을 잊지말고
지참 바랍니다. |
| 1/24 (일) 다마 나가야마 다카다 클리닉 카이도리 3-6
의료물 나가야마 3층 ☎042-400-5145 | ●반드시 시간내에.
※오시기 전에 전화연락.
※당번의사는 사정에 따라 변경될 수 있음 |
| 1/31 (일) 와타나베 클리닉 토요가오카 5-8-1 ☎042-371-3321 | |
| 2/7 (일) 시이노기 내과클리닉 오치아이 6-15-4
제5 시이노기 빌딩 ☎042-337-5711 | |

어린이 존야간 진료소 (건강센타내)=소아과

어린이 급한 병은 우선 여기서 진찰 바랍니다.
(19:00 ~ 21:45) ☎042-375-0909

휴일 치과 응급진료소 (건강센타 내)=치과

(일·축·연말연시의 9:00 ~ 15:30) ☎042-376-8009
※사전 전화연락 요망



진료기관 안내 (24시간 체제로 실시)

급한환자 텔레폰센타(다마 소방서내) ☎042-375-9999
소방청 구급상담 센타 ☎7119 (휴대전화, PHS, 풋시폰
회선) ☎042-521-2323 (다이얼 회선)
동경도 의료기관 안내 서비스 ☎03-5272-0303

외국어 의료정보 (동경도 외국어 의료정보 센타)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

☆외국인을 위한 생활 상담실 제 1, 제 3 목요일 (13:30-16:30) TIC 활동실 (비타 7층) ※예약제

☆일본어 교실의 예정

(수강료: 회원=무료)

자세한 것은, TIC사무국으로 문의 바랍니다!

다마시 위탁사업



◆월요 클래스	코코리아 다마센타 (캐리어룸 홀 등)	10:00-12:00	1/18, 25	2/1, 8, 15
◆ "	히가시나가야마 복합 시설 302 교실 등	10:00-12:00	1/18, 25	2/1, 8, 15
◆목요 클래스	TIC 활동실 (비타 7층)	10:00-12:00	1/7, 14, 21	2/4, 18, 25
◆ "	" "	19:00-21:00	1/7, 14, 21	2/4, 18, 25
◆토요 클래스	" "	14:00-16:00	1/9, 16, 23	2/6, 13, 27

△상기에 대한 전화예약 및 문의는 ☎ 042-355-2118 TIC 사무국

발행: 다마시청 생활과 문화부 문화 생애학습 추진과 ☎042-338-6882 매월 10일 발행



작성 및 편집 다마시국제교류센타 (TIC)

사무국: 〒206-0011 다마시 세키도 4-72 비타 커뮤네 7층 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

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

월~토 10:00~17:00 (일요일, 제 1, 3 월요일, 축일, 연말연시, 임시휴관일은 쉽니다)

※기사에 관한 의견이나 희망이 있으시면, 상기 연락처로 연락주시시오. 또 당 회보는 4개국어 (일본어, 영어, 중국어, 한국어) 로 준비되어 있으니, 희망하시는 분은 TIC 사무국으로 연락주시시오. 편집: 모가미 츠토무(最上) 한국어 번역: 이화순