

## ●地震了！ 那一刻你该怎么办？

防災安全課 ☎042-338-6802

### 请努力采取措施防止家具倾倒！

大地震发生时，被困在家具下面而受伤、死亡的人很多。请参考以下示例，平时就做好家具倾倒预防，把灾害减少到最小程度！

- 为防止家具倾倒，请使用家具倾倒防止装置将其固定在墙壁等处。
- 在卧室及儿童房间尽量不要摆放家具，如摆放要考虑好位置，避免家具倾倒时挡住门口
- 将手电筒、拖鞋、口哨等放在触手可及的地方。



『推销防灾用品的通知』

### 向您推销防灾用品！

我们向您推销家具防倾倒装置、感震断路器等地震防灾对策用品、预糊化大米等保存食品，以及一套包括 21 种物品的应急包等避难用品。

### 使用垃圾袋来传达确认安否

家庭用垃圾袋（可燃）上印有「無事です（平安无事）」。灾害发生时作为安否确认的一个手段，把垃圾袋挂在门把手上或阳台等处及时传达平安无事。此外 9 月 3 日～11 月 30 日期间被定为训练推行期。请积极协助所居住地区的自主防灾组织，配合参加垃圾袋安否确认的训练活动。

## ●台风正在接近！ 在什么时候应该做些什么？

防災安全課 ☎042-338-6802

- 警戒等级 1 早期注意情报
- 警戒等级 2 大雨・洪水注意情报
- 警戒等级 3 高龄者等避难
- 警戒等级 4 避难指示
- 警戒等级 5 紧急安全确保

警戒等级 4 时一定要采取避难行动！当警戒等级 5 发令时已涉及到生命危险，必须立即采取确保安全的避难行动！



『面向外国人的防灾指南』

### 防灾知识

为了防灾、应该在平时就做好饮用水及能够长期保存食品的储备。

下面的内容只是一个例子，仅作参考。把下列物品放入应急时携带背包里，并把背包放在随时都可以携带外出的地方存放。饮用水 = 至少 3 天使用量（参考：1 日 1 人 3 升）、应急食品 = 至少 3 天使用量（预糊化米饭・干面包・巧克力板等）、湿纸巾、厚纸巾、毛巾、塑料袋、拖鞋、现金、贵重品、印章、手电筒、便携式收音机、眼镜及常用药、手机电池及充电线、便携式马桶、毛毯等。

※多摩市为外国人制作了外国人防灾指南！建议在灾害来临之前查阅。

### 你需要的储备有哪些呢？

如果利用東京備蓄ナビ（东京储备指南），只需要回答提问就可以确认自身所需要的储备及携带物品的大概。「有小孩的情况该怎么办？」、「身边有老人的情况应该储备什么？」您如有这样的疑问，请查阅。



『东京储备指南』

### 防灾信息电子邮件

多摩市提供气象信息・火灾信息・地震信息・防洪信息等的发送，登录方法等请查阅右侧官网→



## ●多摩消防署信息

多摩消防署 ☎042-375-0119

最近多摩消防署管内发生了重大火灾。关于防火，请确认以下的防火要领，重新认识防火的重要性。

- ◆香烟 · 就寝前绝不吸烟 · 不把香烟存放在烟灰缸里 · 烟头一定要浸水熄灭
- ◆暖炉 · 外出、就寝时一定关闭 · 不把暖炉放在靠近被褥及窗帘附近
- ◆卡式炉 · 烹饪中不离开卡式炉 · 周围不放易燃物品 · 烹饪中要注意防止着衣着火的发生
- ◆定期清洁电源线・电源插座・注意查看电线是否折损或被压在家具下・插销板要按规定内容容量使用

## ●第 23 界永山活动节

永山フェスティバル実行委員会事務局 ☎042-337-6661

在永山站周围的室内会场举办市民参加型活动节！

▽时间：9 月 23 日(祝)～25 日(日)上午 11 点～下午 8 点（各会场的举办时间不同）

将举办音乐演奏、舞蹈等表演、谁都可以开心参加的体验型展示及盖章游戏等。

详细请查阅官方网站・市内公共设施发放的宣传单。



夏日结束之际的多摩川烟花表演活动!

▽时间: 9月18日(日)下午5点30分~7点(暴风雨天停办) 地点: 一ノ宮公園

▽对象: ①手持烟花(1组6个)=小学生~中学生(要家长陪同。1位家长可带2个孩子)

②尼亚加拉瀑布烟花(下午6点30分开始)=谁都可以参加

▽定员: ①100组(报名者超额时摇号抽签) ②无定员限制

▽报名: 受理截止于9月9日(金)下午4点、请在网上办理手续

せいせきみらい活性化実行委員会 URL <https://seiseki-mirai-fes.com/>

▽注意事项: 请穿长裤。不能穿凉鞋参加。一ノ宮公園通常禁止燃放烟花

▽备考: 请通过家长报名参加。实施与否, 请届时查看实施委员会网站上的通知。



节假日开诊医院 9:00~17:00

多摩市医師会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

9/11(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

10/2(日) 齊藤内科呼吸器科 ☎042-373-2522  
永山 4-2-6-202

9/18(日) 鈴木内科胃腸科 ☎042-371-2760  
永山 5-4-10

10/9(日) 佐々部医院 ☎042-375-7313  
関戸 4-9-2 コンフォート聖蹟 1・2F

9/19(月・祝) あべ多摩センター内科 ☎042-373-7755  
鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング 2F

10/10(月・祝) こ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

9/23(金・祝) 唐木田こどもクリニック ☎042-355-8505  
唐木田 1-53-9 唐木田センタービル 2F

●仅限于急病患者  
●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  
※根据情况值班医生有时变更

9/25(日) みゆきクリニック ☎042-372-4853  
連光寺 1-8-3

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小児科

孩子得了急病, 请先在此诊疗所就诊。  
(19:00~21:45) ☎042-375-0909



节假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科

(周日・节日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

注 要事先电话联系

医疗机关指南(24小时服务)

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、按钮线路) ☎042-521-2323(拨号线路)  
东京都医疗机关信息服务(ひまわり) ☎03-5272-0303

外语医疗信息(东京都保险医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

☆外国人生活咨询室 第1・第3周四(13:30-16:30) TIC 活動室(ヴィータ7F) ※需预约

☆日语学习班日程 (学费:会员免费)



多摩市委托事业

クラス	会場	時間	日程	
			9月	10月
周一班	パルテノン多摩4階会議室 / キャリアマム	9:45~11:45	5日・12日	3日・17日・24日
	永山公民館 5階 ベルブホール	9:30~11:30	5日・12日	3日・17日・24日
周四班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	10:00~12:00	15日・22日・29日	6日・13日・20日
		19:00~21:00	8日・15日・22日	6日・13日・20日
周六班	TIC 活動室(ヴィータ7F)	14:00~16:00	3日・10日・24日	1日・8日・15日

△有关上述的电话预约及问询, 请联系 TIC 事務局 ☎ 042-355-2118

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号发行



制作・编辑 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・コミュニティー 7F ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: [tic@kdn.biglobe.ne.jp](mailto:tic@kdn.biglobe.ne.jp) URL: <http://www.tic-tama.jp/>

周一~周六 10:00~17:00 (周日、第1・3周一、节日、年末年初及临时休馆日休息)

※如果您对上述内容有意愿或建议, 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)。如果您需要, 请与 TIC 事務局联系。

编辑 菅井洋子

中文翻译 京 順子