

## ●为多重灾难做准备・考虑疏散到疏散中心以外的地方

▽问询：防灾安全科 ☎042-338-6802

### 【请确认灾害地图】

疏散方法因您所在地区的情况而异。请参考2020年3月给各户分发的《多摩市洪水·泥沙灾害图》确认疏散方式。如果事先在下表中相应的“□”处画上市记号，就可以在紧急情况下顺利行动。不居住在以下六个地区的各位，原则上是居家避难。但是，如果您居住在悬崖附近，并且发现有滑坡的先兆（悬崖上出现裂缝，有下落的卵石，悬崖上有溢水等），请立即撤离。

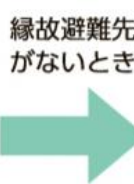
地区	自家的地区	疏散方式
预计淹没深度	0.5~3m未滿	可以疏散到2楼以上⇒垂直疏散□ 不可以⇒水平疏散□
	3~5m未滿	可以疏散到3楼以上⇒垂直疏散□ 不可以⇒水平疏散□
	5m以上	可以疏散到4楼以上⇒垂直疏散□ 不可以⇒水平疏散□
预计房屋倒塌等洪水区域（河水侵蚀）	□	⇒水平疏散□
预计房屋倒塌等洪水区域（洪水）	□	钢筋混凝土建筑 ⇒垂直疏散□ 不是钢筋混凝土建筑⇒水平疏散□
泥石流灾害警戒区	□	钢筋混凝土建筑并可以疏散到3楼或更高层 ⇒垂直疏散□ 不行 ⇒水平疏散□

### 垂直避難



### 水平避難

#### 縁故避難



縁故避難先がないとき

#### 避難所への避難



ハザードマップはぜひご覧ください

### 避難情報の発信方法

- ・エリアメール
- ・メール配信サービス
- ・Yahoo!防災速報アプリ



メール配信サービスの登録はこちら

7月20日からアンサーバックの電話番号が変わります。

防災行政無線  
放送内容が聞き取れない場合は電話で確認(アンサーバック)することができます。  
7月19日まで☎(338)6910、7月20日から☎050(5433)9162

垂直疏散：疏散到自家或附近楼房的上层。水平疏散（友情疏散）：疏散到亲戚或朋友家、旅馆等。→没有友情疏散处时：疏散到疏散中心。

右面是疏散信息的二维码，及疏散相关的电话号码等。

【撤离信息公布后】由于避难处拥挤，为了预防新冠病毒的集体感染，请尽量疏散到疏散中心以外的地方。

## ●PCR检测中心继续开设

5月14日成立的多摩市PCR检测中心，如果您经常看病的医生确定需您需要进行PCR检测时可以利用。到6月25日，已经检查了57人。7月以后也继续开设。如果您担心受到了新冠病毒的感染，请首先与经常看病医生联系，如果没有经常看病的医生，请联系当地的医疗机构。▽问询：健康促进科 ☎042-376-9111

## ●在“三方之森”一起凉爽过假日

- ▷时间：7月12日~9月的周日、节假日 ※除休馆日（第2、4个星期一）外的周一~周六的白天也开放
  - ▷时间：上午9点~下午5点 ※不能在此时间内预约设施即支付使用费等
  - ▷地点：三方之森社区会馆休息室 ※为了避免感染新冠病毒，有限制入场的可能
- ▽问询：社区·生活科 ☎042-338-6828、三方之森社区会馆 ☎042-339-0825

## ●持杖健走体验班

在自然环境丰富的市内想试试持杖健走吗？

- ▷时间：7月25日(周六)上午9:30~11:30 (9点15分开始受理) ※雨天中止
- ▷集合地点所：Parthenon 多摩的大楼梯下 ▷对象：在市内居住、工作、上学的人
- ▷定员：20人(按申请先后为序)
- ▷随身携带物：帽子·饮料※穿容易运动的服装·穿惯了的运动鞋。要戴口罩 ▷申请：请在7月22日(周三)前打电话给体育振兴科 ☎042-338-6954 ▷主办：多摩市体育推进委员协议会

# ●为了防止新冠病毒感染的扩大

## ★请注意不要中暑，房间需要换气

一般的家用空调只有空气循环而不能换气，请通过打开对角线上的窗户、并利用换气扇、电风扇等换气。由于换气室内温度容易升高，所以平常请调整空调的设定温度等来调节室温。

## ★人人注意、预防感染

- 避免密集
- 避免近距离
- 避免封闭
- 咳嗽礼仪
- 洗手
- 换气

# ●东京都教育咨询中心的通知

针对外国儿童、学生，有可以通过翻译的高中等升学及教育等的咨询。

详细请向以下单位咨询。

▷一般教育咨询・东京都霸凌咨询热线 ☎0120 - 53 - 8288

▷高中升级・入学・入学咨询 ☎03 - 3360 - 4175

每周五的上午1点到下午5点（下午4点受理结束）（节假日・年末年初除外）

对应语言：英语、中文、韩语、朝鲜语

## 节假日值班医院 9:00~17:00

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

7/12(日) 永山内科クリニック ☎042-338-2355  
 乞田 1426KTAビル 2楼

7/19(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SC C館1楼

7/23(木・祝) あいクリニック ☎042-375-9581  
 貝取1431-3

7/24(金・祝) あいクリニック ☎042-375-9581  
 貝取 1431-3

7/26(日) 貝取内田医院 ☎042-389-3646  
 貝取 1-52-1 ノーブル貝取1楼

8/2(日) 田村クリニック2 ☎042-357-3671  
 落合 1-35 ライオンズプラザ多摩センター3F

8/9(日) つるまき八木クリニック  
 ☎042-319-3449 鶴牧 5-4-1

8/10(月・祝) 北澤ニュータウンクリニック  
 ☎042-376-3112 愛宕 4-17-1

8/16(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 6楼

●仅限于急病人

●请勿忘记携带健康保险证・乳幼児医疗证等。

●务必在开诊时间内

※去医院前请先电话联系

※值班医院有变更的可能

## 儿童晚间诊疗所(健康中心内)=小儿科

孩子得了急病请先联系此诊疗所。

(19:00~21:45) ☎042-375-0909

## 节假日牙科应急诊疗所(健康中心内)=牙科

(周日、节日 9:00~15:30) ☎042-376-8009

※需事先电话联系

## 诊疗单位指南(24小时)

急患电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999

消防庁救急咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、Push 电话线)  
☎042-521-2323(拨号线)

东京都医疗机关指南服务(向日葵) ☎03-5272-0303

## 外国語医療信息(东京都保健医疗信息中心)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

☆为外国人开办的生活咨询室 每月第1、3个星期四(13:30-16:30) TIC活动室(VITA 7F) ※预约制

☆日语讲座安排(听讲费:会员=免费)

多摩市委托事业

◆周一班	COCOLIA 大厅 (7F)	11:00-12:50
◆ "	东永山复合设施 302 教室等	10:00-12:00
◆周四班	TIC活动室 (VITA7F)	10:00-12:00
◆ "	" "	19:00-21:00
◆周六班	" "	14:00-16:00

自六月以来，我们在采取预防感染措施的同时恢复了讲座。七月的开课情况，请联系 TIC 事务局。



△上述事项的电话预约及问询处 ☎ 042-355-2118 事务局

发行 多摩市役所 生活文化部 文化终身学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月10日发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事务局 〒206-0011 多摩关户 4-72 VITA Commune 7楼 ☎ 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>

周一~周六 10:00~17:00 (周日、第一、三个周一、休日及年末年初、临时休馆日休息。)

※如对以上内容有意见或建议的话，请与上述部门联系。此外，备有4国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语)。

有需要者请与 TIC 事务局联系。

編集 菅井 洋子 中文翻译 吴 梅华