

●複合災害に備える・避難所以外への避難も検討しましょう

▽問合せ：防災安全課 ☎042-338-6802

【ハザードマップを確認してください】

お住まいの地域の状況によって、避難の方法が異なります。令和2年3月に全戸配布した「多摩市洪水・土砂災害ハザードマップ」を参考に、避難方法をご確認ください。下表の□の該当する場所にチェックを入れると、いざという時にスムーズに行動できます。ご自宅の場所が次の6区域以外の方は、原則、在宅避難です。ただし、崖の近くにお住まいの方で、崖崩れの前兆現象（崖にひび割れができる、小石が落ちてくる、崖から水が溢れ出るなど）を認めた場合などは、速やかに避難してください。

区域		自宅の区域	避難方法
想定浸水深	0.5～3m未満	<input type="checkbox"/>	2階以上に避難できる⇒垂直避難□ できない⇒水平避難□
	3～5m未満	<input type="checkbox"/>	3階以上に避難できる⇒垂直避難□ できない⇒水平避難□
	5m以上	<input type="checkbox"/>	4階以上に避難できる⇒垂直避難□ できない⇒水平避難□
家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸浸食）		<input type="checkbox"/>	⇒水平避難□
家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）		<input type="checkbox"/>	鉄筋コンクリート造 ⇒垂直避難□ 鉄筋コンクリート造以外⇒水平避難□
土砂災害警戒区域		<input type="checkbox"/>	鉄筋コンクリート造で3階以上に避難できる ⇒垂直避難□ できない⇒水平避難□

垂直避難



水平避難



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

【避難情報が発令されたら】

避難所での密集による新型コロナウイルス感染症の集団感染を防ぐため、なるべく避難所以外に避難しましょう。

●PCR検査センターを引き続き設置しています

5月14日に設置した多摩市PCR検査センターは、かかりつけ医などがPCR検査が必要と判断した際に利用されています。6月25日までに57人の方の検査を行いました。7月以降も設置していますので、新型コロナウイルス感染症の感染が心配な方は、まずはかかりつけ医に連絡してください。なお、かかりつけ医がいない方は、お近くの医療機関へ連絡してください。▽問合せ：健康推進課 ☎042-376-9111

●「三方の森」クールシェアで涼しく休日を過ごしませんか？

▷期間：7月12日～9月の日曜日・祝日 ※休館日(第2・4月曜日)を除く月～土曜日の日中も開放しています
▷時間：午前9時～午後5時 ※この時間内での施設予約・使用料の支払いなどは不可
▷場所：三方の森コミュニティ会館ラウンジ ※新型コロナウイルス感染症への対応のため、入場制限などを行う場合あり
▽問合せ：コミュニティ・生活課 ☎042-338-6828、三方の森コミュニティ会館 ☎042-339-0825

●ノルディックウォーキング体験教室

自然豊かな市内をノルディックウォーキングで歩いてみませんか。
▷日時：7月25日(土)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) ※雨天中止
▷集合場所：パルテノン多摩大階段下 ▷対象：市内在住・在勤・在学者 ▷定員：20人(申し込み先着順)
▷持ち物：帽子・飲み物 ※運動できる服装・履き慣れた運動靴で。要マスク着用 ▷申込：7月22日(水)までに、電話で、スポーツ振興課 ☎042-338-6954へ ▷主催：多摩市スポーツ推進委員協議会

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

★熱中症に気を付けて、部屋の換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。対角線上にある窓の開放や、換気扇・扇風機などを活用して換気をしましょう。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの設定温度を下げるなど調整して過ごしてください。

★一人ひとりが心掛けたい感染症対策

- 密集回避 ●密接回避 ●密閉回避 ●咳エチケット ●手洗い ●換気

●東京都教育相談センターよりお知らせ

通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進路・教育相談があります。詳細は、以下相談受付にお問い合わせください。

▷教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン ☎0120 - 53 - 8288

▷高校進級・進路・入学相談 ☎03 - 3360 - 4175

毎週金曜日の午後1時から午後5時まで（受付は午後4時まで）（祝日・年末年始を除く）

対応言語：英語、中国語、韓国語・朝鮮語

きゅうじつしんりょうとうぼん い

休日診療当番医 9:00～17:00

多摩市医師会: <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階

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階

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階

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3階

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階

●急病人に限ります

●健康保険証・乳幼児医療証等を忘れずにご持参ください。

●必ず時間内に

※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 じつし
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 いりょうじょうほう とうきょうとほけんいりょうじょうほう
外国語医療情報(東京都保健医療情報センター)

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

にほんごきょうしつ よてい
★日本語教室の予定 (受講料 会員=無料)

- ◆月曜クラス ココリアホール (7F)
- ◆ " 東永山複合施設 302 教室他
- ◆木曜クラス TIC活動室 (ヴィータ7階)
- ◆ " " "
- ◆土曜クラス " "

たましいたくじきょう
多摩市委託事業

- 11:00-12:50
- 10:00-12:00
- 10:00-12:00
- 19:00-21:00
- 14:00-16:00

6月より、感染予防対策を取りながら、再開をしました。7月の開催状況については、TIC事務局までお問合せください。



△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

はっこう た ま し や く し ょ ぶんかぶ ぶんか しょうがいがくしゅうすいしんか
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

まいつきとお か
毎月10日



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 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 菅井 洋子