

♪こんな場所で震にあったら…

- 一、繁華街  
カバーンなどで落下物から頭を守る。自動販売機やビルの壁際から離れる。垂れ下がった電線のそばには近づかない。
- 二、地下街  
落下物に注意し、壁面などに身を寄せない。あわてて出口に殺到しない。火災発生時はハンカチやタオルで鼻と口をおおう。
- 三、デパート・スーパー  
買い物カゴなどで頭を守る。商品棚から離れる。エレベーターは使わない。
- 四、劇場・映画館  
頭を保護しながら座席の間に身を隠す。館内放送に従って避難する。
- 五、駅の構内  
ホーム中央に行く。万が一線路に落ちたらホーム下の退避ベースへ避難する。カバンなどで落下物から頭を守る。
- 六、電車・バス  
徐々に速度を落とし、道路の左側に停める。避難する時には窓を開め、キーはつけたまま、ドアロックはしない。車で避難しない。
- 七、車の運転中  
全階の停止ボタンを押し、最初に止まつた階で降りて階段から避難する。もし閉じ込められたら、非常ボタンを押し続け、非常電話で救出を求める。
- 八、エレベーターの中に入ったら  
手すりにしがりつかまる。途中で止まつても車外に出ない。

## ◎サバイバルウォーク(帰宅訓練)

大地震で交通機関がストップしたことを想定し、各都市から自宅まで実際に歩きながら、ルートや所要時間、休憩場所などを確認する。自分の体力や必要な装備などが事前にわかる。会社のロッカーには防災用品を用意してあく。



『ミー子』メス 13歳 性格 おとなしい  
玄関前のイスで、「ひなたぼっこ」るのがお気に入い。  
7~8年前、わが家の庭に来るようにになって飼い始め  
たが、内臓が少し弱いので、医者が勧めるドライフードを  
与えている。  
いつまでも仲良く暮らそうね。

## ☆フレッシュトコロナ☆

- ★ 1.『落合団地商店街お買物利用券』(500円券×2)  
10/31まで … 10名様
- ★ 2.『大相撲九月場所星取表』 … 20名様
- ★ 3.『江戸の風景 一町絵図を中心』 千秋文庫  
前期9/14まで・後期10/1~11/9 … 5組様
- ★ 4.『多摩市立温水プール アクアブルー多摩』  
ペアご招待券 9月末まで … 20名様
- ★ 5.『極楽湯』7店舗共通(おひとり様1枚)  
入館ご招待券 9/30まで … 5名様
- ★ 6.『上野動物園・多摩動物公園・葛西臨海水族館・都立9庭園』  
共通入場引換券(いずれか1ヶ所のみ有効) 9/30まで … 5組様
- ★ 7.『マザー牧場』 入場ご招待券 9/30まで … 5組様
- ★ 8.『こどもの国』 入園ご招待券(2枚1組) 12/30まで … 5組様

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

キリトリ線

## プレゼント応募用紙

2024/8/25

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.( )	★NO.( )	★NO.( )
1枚希望 <input type="checkbox"/>	1枚希望 <input type="checkbox"/>	1枚希望 <input type="checkbox"/>

ナンバープレースの答え  +  = 

ご住所

お名前 様

TEL

お客様 照会番号 区    

(↑あわかりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ

## 応募方法

- 応募用紙に記入し、FAX又はハガキで下記宛に  
お申し込み下さい。
- パソコン・スマートフォンからはWeb会員に登録  
いただき、Myページからご応募ください!  
Myページへのアクセスは当店ホームページ  
『さわやかメール』から

<https://www.sawayaka-mail.com/>

★「さわやかメール」で検索!★

スマホからも  
簡単アクセス!

\*応募締切り ▶ハガキ:8月31日(土)必着

▶FAX&amp;パソコン・携帯電話:8月31日(土)正午まで

\*応募多数の場合は抽選となります。

\*チケット1組は2枚です。1枚のみをご希望の方は1枚  
希望チェックボックスに  をお願いします。

当選はプレゼントの発送をもってかえさせて頂きます。

お問い合わせ  
お申込み先

206-0033  
多摩市落合1-20-10  
ASA多摩センター・永山  
フリーダイヤル 0120-165-211  
フリーFAX 0800-800-3154

## チャットボード

## BOOKのご紹介

週刊朝日ムック

朝日 脳活  
マガジン  
**ハレやか**

2024/10月号  
8/22発売朝日新聞出版(編集)  
定価 990円(税込)※購入を希望される方は応募用紙のメッセージ欄で  
お知らせください。発行部数  
12150部早朝時間帯のお電話はつながりにくくなっています。  
誠に勝手ながら、お急ぎでないお電話は9:00AM以降に  
お願いいたします。