

さわやかメール

2026年8月10日(月) vol. 600 <https://www.sawayaka-mail.com/>
発行部数 12150部 発行所 ASA多摩センター・永山 ☎206-0033 東京都多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル0120-165-211 / フリーFAX0800-800-3154

お散歩の途中で...

第197回

『暮しに役立つ防災マップ』(多摩市)

多摩市公式ホームページ
<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/bousai/map>

災害対策本部
多摩市役所
多摩市消防団本部
電話375-8111



東京都防災ホームページ
外出時の行動マニュアル(地震発生時より)

【多摩市防災マップ参照】

《こんな場所で地震に遭ったら...》

- 繁華街** パニックにならず、冷静な行動を！
頭をかばん等で保護する。落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら公園などの広く安全な場所へ避難する。
広いところへ逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルに逃げ込む。
(建物の耐震性について、東京都では地震に対する安全性を示す「東京都耐震マーク表示制度」を創設しています。)
- 住宅街** 門や塀から離れる！
瓦やガラスなどの落下物から身を守る。ブロック塀などが崩れると押しつぶされることがあるので近づかない。
- 駅** 冷静に駅員の指示に従う！
落下物などから身を守る。ホームから転落しないよう近くの柱に移動し、又はうすくまて揺れが収まるのを待つ。ホームから線路には絶対に下りない。
【電車の中】緊急停車に備えて身を守る！
かばんなどで頭を保護し、姿勢を低くして身を守る。
つり革、手すりにつかりつかまらる。乗務員の指示に従う。
- 車の運転中** 減速、左に寄せて停車！
ハザードランプを点灯して徐々に減速する。道路の左側に停車し、エンジンを切る。駐車場や空き地があれば、そこに停車する。
揺れがおさまるまで待ち、カーラジオで情報を入手する。避難するときはキーをつけたまま、ドアロックはせず、連絡先メモを残す。
- 地下街** 落ち着いて、柱や壁のそばで待つ！
停電になっても非常照明がつくまで落ち着いて待つ。柱や壁のそばで揺れがおさまるのを待つ。非常口、階段には殺到せず落ち着いて移動する。
- 劇場・ホール** 係員の指示を聞いて、冷静な行動を！
かばん等で頭を保護する。館内放送や係員の指示に従う。非常口や階段に殺到しない。
- デパート・スーパー** 商品の散乱や落下に注意！
かばん等で頭を保護する。ショーケース、大型商品には近づかない。階段の踊り場や柱のそばに移動する。店員の指示のもと落ち着いて行動する。
- エレベーターの中** 揺れを感じたら、行先階のボタンをすべて押す！
揺れを感じたら、行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りる。万一閉じ込められたら、エレベーターの中の状況をインターホンで通報する。

☆今日は『国立近代美術館』
『泉屋博古館』
『箱根ガラスの森美術館』など
夏のお出かけが楽しくなる
美術展のチケットが登場！
話題の『フェルメール展』より
『額絵&ステッカー』
『クリアファイル&ステッカー』などの
プレゼントをご用意いたしました。
ご応募お待ちしております♪
☆今月の締切は8月17日(月)です。☆

『街のたより』第272回

多摩市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ 提供会員さん大募集!!

多摩市ファミリー・サポート・センターとは、「子育てのお手伝いをしてほしい方(利用会員)」と「子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)」が会員となり、地域で支えあう子育て支援の会員組織です。
現在、利用会員さんのニーズが高まっているため子育てのお手伝いをして下さる提供会員さんを大募集中です。
下記の日程で講習会を開催いたしますので、皆さまぜひご参加ください。

《提供会員養成講習会》参加費は **無料**。参加申し込み **必要** です。

《日》	《時間》	《内容》	《会場》
9/8(火)	10:00~12:00	子どもたちの今と 子育て支援の必要性	関戸公民館 8階 第3学習室
	13:00~15:00	子どもの健康について	
9/10(木)	9:00~12:00	普通救命救急講習 (資料代 ¥1700)	多摩消防署 防災教室
9/15(火)	10:00~12:00	子どもの理解と遊び方	関戸公民館 8階 第3学習室
	13:00~13:45	なぜ今 虐待防止が 求められているのか?	
	13:50~16:20	提供会員の活動について	

- 対象 多摩市及び近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方
- 定員 15名(申し込み先着順)
- 保育 1歳6ヶ月以上 3名(申し込み先着順)
※9月10日(木)の普通救命救急講習には保育がありません。

お申し込み・お問い合わせは
多摩市ファミリー・サポート・センターまで

TEL042-357-5105

(日曜、祝日を除く10:00~17:00)

メール famisapo@tama.jp

※詳しくは <https://famisapo.tama.jp/> をご覧ください。



長池公園自然館よりイベントのお知らせ

第28回 長池ぼんぼ祭り

キッチンカー、マルシェ、多彩なプログラムでみんなが楽しめるお祭りだよ!

◎日時:8/29(土) 15:00~20:00 雨天中止
◎場所:長池公園 芝生広場・姿池周辺 ◎費用:無料

花王国際こども環境絵画コンテスト 入賞作品展示会

世界の子とめたちが地球の環境・未来について真剣に考えて表現した作品展

■日時:9/6(日)まで 9:00~17:00
■場所:自然館第2展示室 ■費用:無料 ■定員:なし

公園のススキや雑草を摘んで秋の和ブーケを作ろう

秋の雑草を学びながら

○日時:9/25(金) 10:00~12:00
○場所:長池公園 自然館会議室1・2
○対象:大人(18歳以上) ○定員:10名 ○費用:500円
○持ち物:作品を持ち帰るための袋
※8/15予約受付開始

実りの秋! 虫で秋を感じよう 観察会

秋に現れる虫を探る。バッタやカマキリ、花に訪れる虫が見どころ。

□日時:9/27(日) 9:30~12:00 □場所:長池公園
□対象:小学3年生以上(小学生は保護者同伴1名可)
□定員:20名 □費用:1000円
□持ち物:動きやすい服装と靴、帽子、飲み物、捕まえた昆虫を入れておける容器(タッパーなど)・虫かご
※8/20予約受付開始

長池公園自然館 開館時間 9:00~17:00
八王子市別所二丁目58
TEL042-678-4616 FAX042-678-4647
HP <http://www.h-yugi.org>



わたしは人気もの



『たま』 雑種 4歳 メス
友人の家に迷いこんできた小さな赤ちゃん
猫を引き取ってもらえないか...と頼まれて、
わが家の家族になりました。
活発な性格で好奇心も旺盛! じっとして
いるのが苦手な猫ちゃんです。(笑)
猫じゃらしとボール遊びが大好き!
いつまでも元気で一緒に遊ぼうね。

7/25(土)放送の『アド街ック天国』、23年ぶりの多摩センター特集でした。『ユーロランド』の人気は不動ですが「歩車分離」の設計により、バルテノン大通りで様々なイベントが開催されることを改めて納得。
本誌でもおなじみの『ラ・パラー』さん、下田オーナーの登場、カッゴカタですね! 昨秋、偶然「松本薫」さんを店内でお見かけしました。
大判焼き『シャルム』さん、2006年11/10号の『ナビぐるめ』で紹介した当時は1個125円、現在は170円、価格設定へのご尽力、ありがとうございます。(涙)
7/28に発生した「令和8年熊本地震」により亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。
被災地の日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。
所長