

(1) 警察・消防

警察署 110番
犯罪・盗難・交通事故

① 盗難

110番をして住所、名前を伝え、盗難品と状況を説明する。預金通帳やキャッシュカード類が盗まれていたら、すぐに銀行などに連絡して支払い中止の手続きをしてください。

② 交通事故

110番をしてケガ人がいたら救急車(119番)の手配をする。事故をおこした場合、警察に届けておかないと保険料がおりません。かならず連絡してください。

消防署 119番
火事・急病・大けが

① 119番のかけかた

- i) 用件を言う。
例) ・「火事です」
・「急病です」
ii) 住所、氏名、家までの目標物を伝える。

- ※救急車を頼んだら、
・健康保険証を用意する。
・サイレンが聞こえたら、案内する。
・人が外に出て救急車を誘導する。
・救急車に乗るつきそいは最小限にする。

※火事を発見したら、「火事だ」と家族や近所の人に知らせ、協力を求めましょう。

(1) Police and Fire fighting

Police 110
Crimes, Theft, Traffic Accident

① Theft ---

Dial 110 and tell your name and address, and describe the stolen article(s), and explain the situation. If you your bank book or cash card are stolen, you should contact the bank immediately and have the cards cancelled.

② Traffic Accident --

Dial 110. If anyone has been injured dial 119 for calling ambulance. If you have an accident no insurance money will be paid unless you have reported the accident to the police, so be sure that you do report it.

Fire Department 119
Fires, Sudden illness, Serious injuries

① When dialling 119

- i) Specify your purpose of calling.
ex. "Kaji desu." (Fire)
"Kyubyo desu." (He/She has been ill suddenly)
ii) Tell your name, address and land marks to your place.

- ※ When you call for an ambulance,
-prepare your health insurance card ready
-guide ambulance when you hear the siren
-lead the ambulance
-the number of person accompanying in the ambulance should be kept minimum

※ When you note a fire, inform your family and neighbors, "Kaji da!" (Fire!), and ask for help.

(2) 地震

日本は地震の多い国です。地震そのものの発生を防ぐことはできません。しかし、日頃からの備えと対策によって被害を最小限に食い止めることはできます。

(ふだんの心がけ)

- ▽ 身の安全を図るとともに、火を使っていたら小さな火でも消し、ガス栓を閉める。
- ▽ 家具の転倒防止など、安全確保をしておく。
- ▽ 避難場所や家族との連絡方法を確認しておく。
- ▽ 普段から、少なくとも3日分くらいの飲料水（1人1日3リットル）、食料品、燃料などを用意しておきましょう。また、飲料水、食料品などの点検、入替えも定期的に行っておきましょう。

① 災害時の情報提供

市の災害対策本部から**防災無線**、**エフエム多摩放送** (77.6MHz)、**多摩テレビ**を通じてお知らせします。

② 災害時の避難場所

防災安全課 TEL 338-6802

市では、地震などで避難が必要になったときのために、市内の市立小・中学校などを避難場所に、その体育館などを避難所に指定し、地区防災倉庫を設置して、防災用品の備蓄をおこなっています。

地震その時10のポイント

- 1 グラツときたら身の安全
- 2 落ちついて、火の元確認 初期消火
- 3 あわてた行動 けがのもと
- 4 窓や戸を開け 出口を確保
- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や扉には近よらない
- 7 正しい情報、確かな行動
- 8 確かめ合おう、わが家の安全、隣の安否
- 9 協力し合って救出・救護
- 10 避難の前に安全確認 電気・ガス

(2) Earthquakes

Japan is a country where earthquakes occur frequently. We cannot prevent earthquake itself from occurrence, however, damages can be minimized by always taking precautions in daily lives.

(Common Precautions)

- ▽ For your own safety, be sure to put out all fires in use and turn the gas off at the mains.
- ▽ Prevent furniture from toppling. Protect yourself.
- ▽ Make sure you know where the refuge points are, and how to contact your family.
- ▽ Prepare drinking water (3 liters per day each person), foods, fuel etc for at least 3 days. Also, check and change drinking water, foods etc. regularly.

① Information in case of emergency

Information will be announced from the city disaster preventive measures office through the **emergency radio**, **FM Tama Radio (77.6 MHz)** and **Tama TV**.

② Evacuation places in case of emergency

BosaiAnzen-ka (Disaster Prevention Unit) Tel. 338-6802

The public elementary and junior high schools in the city are designated as evacuation places in case of earthquakes and other calamities. The school gymnasiums will be used. The district emergency storehouses is set-up and the emergency supplies are also stored.

10 Points to note while Earquake

- 1 Make sure your own safety immediately
- 2 Get relaxed, Check the origin of a fire and early extinguish the fire
- 3 Panicked action is due to an injury
- 4 Open all windows and doors to make sure all exits to refuge
- 5 Be calm and do not throw objects outside
- 6 Be Away from doors and walls
- 7 Right information with proper action
- 8 Be confirmative in checking home safety and concerning neighbours
- 9 Be corporate in rescue and relief works
- 10 Check safe conditions before refuge, electricity and gas

(3) 火事

火事が発生したときは、「火事だ」と大声で近くの人に知らせ、「119」をダイヤル（プッシュ）して消防署に知らせます。あわてずに次のことを伝えてください。

- 1 発生場所
- 2 燃えているもの
- 3 避難の状況（逃げ遅れの有無）
- 4 負傷者の有無

火事を起こさないために

- 1 就寝前、外出前には、電気、ガスなど火元の点検をしましょう。特に、冬期には暖房の火の始末に気をつけましょう。
- 2 油を使った料理をしているときは、火のそばから離れないようにし、離れるときはかならず火を止めてからにしましょう。
- 3 アパートや寮などには赤い消火器が設置されています。初期の消火には大変役立ちますので、管理人などに前もって使い方を聞いておくことが大切です。

防災安全課 TEL 338-6802

(3) Fire

When fire is happened, inform your neighbours loudly "Kaji da!" (Fire!), and dial 119 to contact fire station. Be calm to specify the following points.

1. Spot of accident
2. Burning objects
3. Evacuating situation (presence of delay or not)
4. Casualties or injuries report

In order to prevent burning flame

- 1 Check electricity, gas main and make sure to put out all fire before you leave home and sleep. You should be careful to check and switch off the heater especially in winter.
- 2 Do not leave flame behind when you use oil for cooking. Make sure all flames are put off before you are ready to leave.
- 3 Red fire extinguisher are set up in apartments and dormitory. It is important to ask the building administrator for the method of usage beforehand. It is very helpful to put out all flames at the beginning.

BosaiAnzen-ka (Disaster Prevention Unit) Tel. 338-6802

(4) 救急医療

次の診療は健康センター内でおこなっています。受診の際は健康保険証や幼児の医療証などを持参してください。

① 12時間診療所 TEL 375-0909

急に病気になり、かかりつけ医などに受診できない状況で診療を必要とするお子さん（15歳以下）を対象に、小児科医師が診療します。

- 診療日：毎日（通年実施）19:00～21:45
- 診療科目：小児科

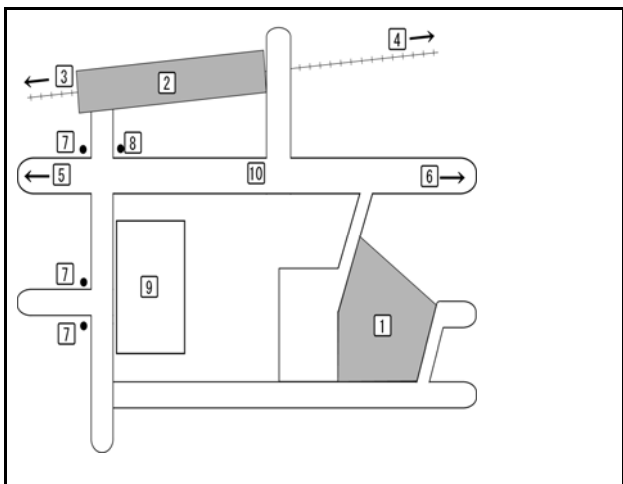
② 休日歯科応急診療所 TEL 376-8009

休日の昼間の歯科応急診療をおこないます。

- 診療日：日曜日・祝日、年末年始

③ 健康センター案内図

TEL 376-9111 関戸4-19-5



※聖蹟桜ヶ丘駅から歩いて5分です。

※駐車場の関係上、バスなどをご利用願います。

(4) Emergency Medical Treatment

The following medical treatments are carried out in Tama City Health Center (*Kenko Senta*). Please bring along your health insurance card and infantile medical card.

① After-hours Clinic for Children Tel. 375-0909

Children aged 15 or below who require medical treatment but cannot be treated by one's family doctor in case of emergency shall be treated by pediatrician.

- Consultation days: Daily (Available the whole year)
- Consultation hours: 7:00 p.m. to 9:45 p.m.
- Medical treatment : Pediatrics

② Emergency Holiday Dental Clinic Tel. 376-8009

Emergency dental treatment is given during daytime in holidays.

- Consultation days: Sundays, National Holidays,

③ Information Map of Tama City Health Center

Tel. 376-9111 4-19-5 Sekido

- ① 多摩市立健康センター ① Tama City Health Center
- ② 聖蹟桜ヶ丘駅…………… ② Seiseki Sakuragaoka Station
- ③ 至八王子…………… ③ to Hachioji
- ④ 至新宿…………… ④ to Shinjuku
- ⑤ 至高幡不動…………… ⑤ to Takahata Fudo
- ⑥ 至川崎…………… ⑥ to Kawasaki
- ⑦ 銀行…………… ⑦ Bank
- ⑧ 交番…………… ⑧ Police Box
- ⑨ ヴァイタ・コミュニエ…………… ⑨ VITA Commune
- ⑩ 川崎街道…………… ⑩ Kawasaki Road

*Five minutes walk from Seiseki Sakuragaoka Station.

*Please use bus or other public transport as parking space is limited.

緊急事態発生

④医療機関の電話案内

24時間体制で、医療機関の案内をしています。連絡を受け
たら、直接、医療機関に向いてください。とり消す場合
は、かならず各センターまたは医療機関に連絡してくださ
い。

・急患テレホンセンター（多摩消防署内）
TEL 375-9999

・東京消防庁救急相談センター
TEL 042-521-2323
携帯電話、PHSからは、 #7119

・東京都医療機関案内サービス（ひまわり）
TEL 03-5272-0303

ホームページアドレスは、
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

・外国語医療情報
（英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語）
（平日9:00～20:00） TEL 03-5285-8181

⑤休日診療当番医

日曜・祝日および年末年始（12月29日～1月3日）の9:00か
ら17:00まで、市内の休日診療当番医で内科・小児科・軽い
けがの治療に限って、診療が受けられます。当番医は、毎
月5日（1月・4月は1日）号と20日号の「たま広報」および
「多摩市公式ホームページ」でお知らせします。急病人に
限ります。保険証を忘れずに、かならず時間内にお越し
ください。

・多摩市公式ホームページ
<http://www.city.tama.lg.jp/>

⑥AMDA国際医療情報センター

TEL 03-5285-8088

外国語のできる医師を紹介します。

げん ことば 言語	よう び 曜日	じ かん 時間
えいご 英語 かんこくご 韓国語 スペイン語 タイ語 ちゅうごくご 中国語	げつ きん 月～金	9:00～17:00
フィリピン語	すい 水	13:00～17:00
ポルトガル語	げつ すい きん 月・水・金	9:00～17:00

When an Emergency Arises

④Medical institutions telephone guide

A 24-hour telephone guide system of medical treatment
institutions. When you have made a call, please proceed to
the medical institution directly. For cancellation, please
make sure to contact the center or the medical institution.

・Emergency Telephone Center (Tama Fire Department)
Tel. 375-9999

・Tokyo Fire Department Emergency consultation Center
Tel. 042-521-2323
From a cellular phone, PHS: #7119

・Tokyo Metropolitan Medical Institution Information (Himawari)
Tel. 03-5272-0303

Homepage address (URL):
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

・Foreign Languages Medical Treatment Information
(English, Chinese, Korean, Thai and Spanish)
(Weekdays from 9:00 a.m. to 8:00 p.m.) Tel. 03-5285-8181

⑤Rota of Doctors on Holidays

Treatments limited in internal medicine, pediatrics and
minor injuries are available at the assigned holiday clinics
in Tama City at 9 a.m. to 5 p.m. on Sundays, National
Holidays and New Year holidays (Dec. 29th ~ Jan.3rd). The
schedule of rota of doctors is published in 'Tama Koho'
every 5th of the month (On the 1st for January and April)
and 20th of the month, and in 'Tama City Official Home
Page'. Treatment is limited to emergency cases. Please do
not forget to bring your health insurance card, and make
sure to visit on scheduled time.

・Tama City Official Home Page
<http://www.city.tama.lg.jp/>

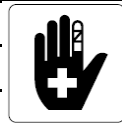
⑥AMDA International Medical Treatment Information Center

Tel. 03-5285-8088

Introduction to doctors who speak foreign languages.

Languages	Days	Hours
English Korean Spanish Thai Chinese	Monday to Friday	9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Philippines	Wednesday	1:00 p.m. to 5:00 p.m.
Portuguese	Monday, Wednesday and Friday	9:00 a.m. to 5:00 p.m.

(5) 緊急用語



1	警察
2	盗難「どろぼうです。」
3	救助「たすけてください。」
4	消防署
5	「火事です。」
6	「急病です。」
7	「ケガをしています。」
8	「救急車をよんでください。」
9	「～に電話したい。」
10	「～に電話してください。」
11	熱がある
12	寒気がする
13	汗をかく
14	体がだるい
15	めまいがする
16	耳なりがする
17	眠れない
18	目がかすむ
19	鼻がつまる
20	鼻血が出る
21	鼻水が出る
22	吐いた
23	血を吐いた
24	せきが出る
25	くしゃみが出る
26	吐き気がする
27	たんが出る
28	どろきがする
29	息切れがする
30	胸やけがする
31	食欲がない
32	…が痛い
33	切り傷
34	すり傷
35	刺し傷
36	やけど
37	骨折
38	脱臼
39	ねんざ
40	打撲
41	痔
42	出血

(5) Handy expressions in an emergency

1	Police	Keisatsu
2	Robber	Dorobo desu
3	Help me	Tasukete kudasai
4	Fire Station	Shobosho
5	Fire!	Kaji desu
6	(He) has been ill suddenly.	Kyubyo desu
7	(I am) injured.	Kega o shite imasu
8	Please call an ambulance.	Kyukyusha o yonde kudasai
9	I want to phone...	...ni denwa shitai
10	Please phone...	...ni denwa shite kudasai
11	(I) have a fever.	Netsu ga aru
12	(I) have a chill.	Samuke ga suru
13	(I) have sweats.	Ase o kaku
14	(I) feel languid, heavy.	Karada ga darui
15	(I) feel dizzy.	Memai ga suru
16	(My) ears are ringing.	Miminari ga suru
17	(I) can't sleep.	Nemurenai
18	(My) eyes are blurred.	Me ga kasumu
19	(My) nose is blocked.	Hana ga tsumaru
20	(My) nose bleeds.	Hana-ji ga deru
21	(I) have a runny nose.	Hana-mizu ga deru
22	(I) vomited.	Haita
23	(I) spit/vomited blood	Chi o haita
24	(I) have a cough.	Seki ga deru
25	(I) sneeze.	Kushami ga deru
26	(I) feel nauseated/sick.	Hakike ga suru
27	(I) cough up phlegm.	Tan ga deru
28	(I) have palpitation	Douki ga suru
29	(I) am short of breath.	Ikigire ga suru
30	(I) have heartburn	Muneyake ga suru
31	(I) have no appetite.	Shokuyoku ga nai
32	(My)...hurts.	...ga itai
33	a cut	kiri-kizu
34	a graze, a scratch	Suri-kizu
35	a stab, a punctured wound	Sashi-kizu
36	a burn	Yakedo
37	a fractured bone	Kossetsu
38	a dislocation	Dakkyu
39	a sprain	Nenza
40	a bruise	Daboku
41	hemorrhoids, piles	Ji
42	bleeding, loss of blood	Shukketsu