

# 地震に備えましょう

## 備蓄品は準備していますか？

災害が起こった時に、自分と大切な人たちを守るためには、食料や水・簡易トイレ・生活用品を備蓄しておくことが重要です。

普段から、最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしておくことで、災害時でも安心して生活することができます。

まだ備蓄していない方は、今から少しずつ準備を始めましょう。

## 備蓄の一例

- ・飲料水(1人1日3リットルが目安)
- ・食料(アルファ化米、ビスケット、板チョコなど)

- ・簡易トイレ(1日5~7回分)
- ・生活用品(トイレトーパー、ティッシュペーパー、懐中電灯、カセットコンロなど)



詳しくは、東京備蓄ナビをご覧ください。

☎防災安全課 ☎(338) 6802



## 多摩消防署から 地震に備えて事業所で安全対策をしましょう

東日本大震災の際、都内で約515万人の帰宅困難者が発生し混乱が生じました。東京都震災対策条例に基づき、都内のすべての事業所は、震災時の安全を確保するため事業所防災計画を作成する必要があります。事前に何をすれば良いか、事業所ごとに帰宅困難者対策などを記載した防災計画を作

成して、万が一の地震に備えましょう。東京消防庁ホームページに事業所防災計画の作成例を掲載しています。多摩消防署では事業所防災計画の作成相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

☎多摩消防署予防課防火査察係 ☎(375)0119

# 求人・募集

## 第2回VITAふれあいまつり参加団体

主に多摩市を中心とした地域で活動している市民同士が交流し、新たな活動のきっかけをつくる場として関戸公民館で開催する「第2回VITAふれあいまつり」に参加しませんか。

☎8月6日(日)場関戸公民館☎第1回VITAふれあいまつりに参加した団体・グループ、公民館登録団体、聖蹟桜ヶ丘地区の活性化に関わる団体・事業者で、開催趣旨を理解し、5月~7月に実施する全体会に全回出席可能な団体[初回は、5月11日(木)午後6時30分に関戸公民館で開催]備考詳細は、公式ホームページに掲載または関戸公民館で配布の応募要領・申込書参照(申開3月7日(火)~24日(金)必着の、郵送・ファクシミリまたは直接持参で、申込書に必要事項を記入し、〒206-0011関戸4-72関戸公民館 ☎(374)9711、☎(339)0491へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

## 自衛官(令和5年度)

●幹部候補生(一般、飛行要員、歯科薬剤科)

応募資格22歳~26歳未満の方、26

歳未満の大学卒業者、28歳未満の大学院卒業者 1次試験日 1回目=4月22日(土)・23日(日)、2回目=6月24日(土) 申込期限 1回目=4月14日(金)、2回目=6月15日(木)

## ●航空学生(パイロットを目指す方)

応募資格 海上=18歳~23歳未満、航空=18歳~21歳未満。いずれも高等学校卒業者・高専3年次修了者 1次試験日 9月18日(祝) 申込期限 9月7日(木)

## ●一般曹候補生(部隊の中核を担う隊員)

応募資格 18歳~33歳未満 1次試験日 5月19日(金)~28日(日)の指定される1日 申込期限 5月9日(火)

## ●自衛官候補生(任期制自衛官)

応募資格 18歳~33歳未満 備考 年間を通して受け付け

## ●自衛官個別説明会を実施中

受付時間 平日午前8時30分~午後5時(オンライン対応可)

## 【共通事項】

備考 詳細は、防衛省自衛隊東京地方協力本部府中分駐所 ☎https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fuchu/index.html 参照。応募資格の高等学校卒業者、高専3年次修了者、大学卒業者、28歳未満の大学院卒は見込みを含む☎防衛省自衛隊東京地方協力本部府中分駐所 ☎・☎042(365)5011、☎recruit17-tokyo-o-ea@inet.gsdf.mod.go.jp

# 市民のひろば

4月20日号の原稿受け付けは3月9日(木)~16日(木)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布。

※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

## 会員募集

※場所は、主な活動場所です

すこやか3B(健康体操) ☎月3回①火曜日13:30~15:00②金曜日14:00~15:30場①永山公民館②関戸公民館ほか ☎60歳以上の女性 ¥入会金(1,000円)、月会費(2,300円)備考音楽に合わせて楽しく体力アップ!体験可☎090(2519)2412コヤ

ジュニア書道「墨の花」 ☎火曜日16:00~19:00、水曜日15:00~19:00(月3~4回)場 乞田・貝取ふれあい館会議室 ☎5歳~高校生 ¥入会金(無料)、月会費(3,000円)備考見学、体験へどうぞ ☎090(7211)5036岡本美恵子

司馬遼太郎を語る会 ☎毎月第1・3木曜日14:00~16:00場貝取こぶし館会議室 ☎20歳以上の市内在住者 ¥入会金

(無料)、月会費(500円)備考歴史上・現代の出来事や事件を議論しています ☎090(4925)3124松浦隆夫

日本棋院支部多摩市囲碁教室 ☎毎週木・土曜日13:00~16:00場関戸三丁目倶楽部☎囲碁が好きな人、学びたい人 ¥入会金(無料)、年会費(1,200円)備考別途参加費1回300円。講座・対局・指導碁など ☎☎(373)5028貴島

多摩市失語症友の会 こだま ☎毎週第1土曜日13:30~15:30場二幸産業・NSP健康福祉プラザ☎失語症の障がいがある方 ¥入会金(無料)、年会費(2,000円) ☎☎(374)0718阿部

多摩市写真同好会 ☎月例会は毎月第1土曜日9:00~12:00または13:00~17:00場永山公民館視聴覚室ほか☎カメラに興味がある方 ¥入会金(1,000円)、月会費(2,500円)備考気軽に見学に来てください ☎080(6652)0625池田

ヨガグループ「ジャスミン」 ☎毎週土曜日10:00~11:30場総合体育館第5スポーツホール ☎どなたでも ¥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考体験あり ☎☎(373)2569杵淵

メイジャマクレ多摩 ☎第1~3日曜日9:00、第4日曜日12:00(大会)場旧豊ヶ丘中学校グラウンド☎58歳以上の市内在住者・近隣の方 ¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考スローピッチソフ

トボール。無料体験、見学大歓迎 ☎☎080(3512)7634本吉

## 催し案内

第121回盛春歌謡祭 ☎3/11(土)10:30(10:00開場)場関戸公民館ヴィータホール ¥無料 ☎多摩市歌謡協会 ☎(374)1978 峰岸

世界ぐるっと新春フェスタ・多言語ワークショップ ☎①3/12(日)14:00②18(土)10:30③21(祝)10:00場①③関戸公民館大会議室②オンライン ¥無料 ☎ヒッポファミリークラブ ☎☎(371)4593中川

SDGsで街を元気に・コンサート ☎3/12(日)15:00~16:00(14:45開場)場関戸公民館ヴィータホール ¥無料備考出演=エコバルチーム、パールオレンジ、さとさとみ、濱川慎司 ☎エコバル研究会 ☎090(1707)3646山澤

個々の身体に寄りそうメディカルヨガ体験会 ☎3/16(木)または30(木)の10:00~12:00場関・一つむぎ館(予定) ¥1,000円備考参加者の体の様子から内容を組み立てていきます ☎アロマヨガのびのびの会 ☎akimiyo@hotmail.co.jp 御代聡子

18周年205回うたごえランド ☎3/18(土)14:30場永山公民館バルブホール ¥1,000円備考定員99人。ゲストはミュージカル俳優の中川絵梨香氏と柴田泰

孝氏。要事前申し込み ☎うたごえランド ☎(371)7397石橋

アイネ・クライネ・コンツェルト ☎3/21(祝)15:00(14:30開場)場パルテノン多摩小ホール ¥全席自由1,500円、高校生以下800円備考音楽・舞踏・アート5つの団体が織りなす楽しい舞台 ☎アイネ・クライネ・コンツェルト実行委員会 ☎090(5443)8397猪股

和太鼓ドンドンレッツトライ(全2回) ☎3/25(土)、4/1(土)18:30~20:00場二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階 ¥無料備考中学生以上対象。詳細は、和太鼓衆雅武者ホームページ参照 ☎和太鼓衆我武者 ☎gamusyamura@yahoo.co.jp

能ワークショップ(令和5年度パルテノン多摩公募支援事業) ☎4/5・19、5/10・17・31、各水曜日14:30~16:00場パルテノン多摩練習室 2 ¥1回2,000円 ☎能サークル初花会 ☎(376)0856長澤

卓球初心者講習会(全5回) ☎4/8・15、5/13・20・27、各土曜日9:00~11:30場総合体育館第2スポーツホール ¥1,000円備考先着20人。欠席分の返金無し。上履き要持参 ☎卓球連盟 ☎090(4824)5967井口(平日17:00以降)

