

—地震！！その時 あなたができること— 7ヶ国語 防災ガイドブック

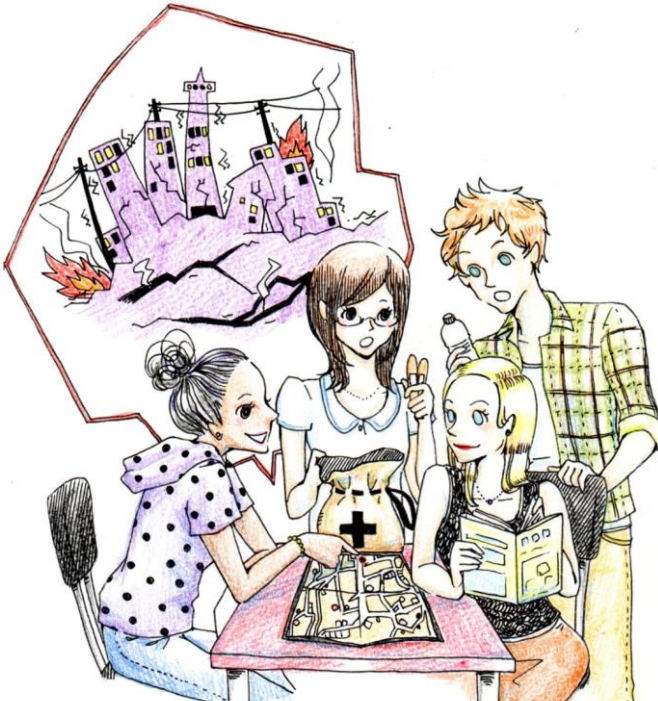
--Earthquake!! What you can do when it happens--
Disaster Prevention Guidebook in Seven Languages

--地震!! 地震发生时你能做的事情--
七国语言 防灾指南

--지진!! 그 순간 당신이 해야 할 일--
7 개국어 방재가이드북

--Terremoto !! Quando ocorrer, o que você pode fazer --
Guia de Prevenção de catástrofes em 7 línguas
--Terremoto! Lo que puede hacer usted en ese momento--
Guía para prevención de desastres en 7 idiomas

--Lindol! Mga dapat gawin sakaling lumindol--
Gabay sa Pag-iingat at Paghahanda sa Kalamidad, isinalin sa Pitong
Lengguahe



このガイドブックは埼玉県共助社会づくり支援事業により作成しました。
※ 33 ページ以降に羽生市内の避難所情報を追加しています。

《わたしたちの おもい》



にほんは じしんが おおいくにです。 おおきなじしんは いつくるかわかりません。 すこしでも ひがいを すくなくするために ひつようなことを 7 かこくごで ガイドブックにしました。 また じしんのときはまわりのひとと たすけあうことが たいせつです。 あなたのいのちが たすかることで、 おなじくにからきたなかまを たすけることができます。

自助、共助、公助

自助：自分の身は自分で守る

Self-Help : Protect Yourself

自救：自我保护

자조: 자기 몸은 자기가 지킨다

Proteja-se : Você é responsável pela sua proteção

Valerse por sí mismo : Protegerse a sí mismo

Pag-iingat sa Sarili: Protektahan ang Sarili



共助：周りの人と助け合う

Mutual Aid : Helping Each Other Out

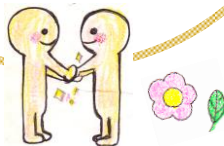
互救：与周围的人相互救助

협조: 주위 사람과 서로 돕는다

Ajuda mutual: Vamos nos ajudar mutuamente

Protegerse mutuamente: Ayudarse con las personas vecinas mutuamente

Pagtutulungan: Pagtutulungan ng Bawat Isa



公助：県や市役所が市民を守る

Public Aid: Prefecture & City Hall Protect Citizens

公共救助：县及市役所保护市民

공조: 현, 시청 등 공공기관이 시민을 지킨다

Assistência Pública: Órgãos públicos da província protegerão os cidadãos.

Ayuda gubernamental: Protección de los gobiernos locales

Pampublikong Tulong/Ayuda: Ang Prepektura at City Hall ay magbibigay ng proteksyon sa mga mamamayan



イラスト：埼玉大学の学生

目次



1. 地震が起きたらどうすればいいの？
2. 避難所ってどんなところ？
3. 電車やバスが止まってしまったらどうすればいいの？
4. 自分の無事を伝えたり、家族の安否を確かめるのはどうすればいいの？
5. 地震が起こる前にしておくことは？
6. 防災訓練とは？
7. 地域の人との人間関係は？
8. 災害ボランティアとはどんな活動をするの？
9. 地震の豆知識
10. 知っておきたい災害時の日本語
11. 緊急カード

Contents

1. What should I do when an earthquake happens?
2. What sort of places are evacuation centers?
3. What should I do if the trains and buses stop working?
4. How do I let people know I am safe and get confirmation that my family is safe?
5. What things should I have ready before the earthquake happens?
6. What is disaster prevention training?
7. Human relations with people in your area.
8. What sort of activities are disaster volunteers involved in?
9. Earthquake Factoids
10. Japanese words to learn in case of emergency
11. Emergency Cards

目录

1. 地震发生后怎么办？
2. 避难所是什么地方？
3. 电车或公交车停止运行了怎么办？
4. 如何告知自身的安然无恙，怎样确认家人的安全与否？
5. 地震发生前要做好哪些事情？
6. 什么是防灾训练？
7. 地域的人际关系
8. 赈灾志愿者都进行哪些活动？
9. 地震小知识
10. 事先要熟知的灾害用语
11. 紧急联络卡



목차

1. 지진이 일어나면 어떻게 해야 하나?
2. 피난소는 어떤 곳?
3. 대중교통의 운행이 멈추면 어떻게 해야 하나?
4. 자신의 안부를 전하거나, 가족의 안부를 확인하려면 어떻게 해야 하나?
5. 지진이 일어나기 전에 해야 할 일은?
6. 방재훈련이란?
7. 지역 사람들과의 인간관계
8. 재해 볼런티어는 어떤 활동을 하나?
9. 지진에 관한 토막상식
10. 알아두어야 할 재해시 일본어
11. 긴급카드

Índice

1. O que fazer quando ocorrer um terremoto?
2. Que tipo de lugar é o abrigo?
3. O que fazer quando os trens e os ônibus pararem?
4. Como devo proceder para avisar que estou bem e confirmar como estão meus familiares.
5. O que deve-se fazer antes de ocorrer um terremoto?
6. O que são treinamentos para catástrofes?
7. Relação com moradores do local
8. Que tipo de atividade fazem os voluntários de desastres?
9. Dicas sobre terremoto
10. Vocabulário em japonês para aprender em caso de emergência
11. Cartões de emergência

Índice de materias

1. ¿Qué se debe hacer si ocurriera un terremoto?
2. ¿Qué es un lugar de refugio?
3. ¿Qué hacer si se paralizan los trenes y autobuses?
4. ¿Qué hacer para comunicar que estoy sin novedad y cerciorarme de la seguridad de mi familia?
5. ¿Qué hacer antes de que ocurra un terremoto?
6. ¿Qué es un simulacro de prevención de desastres?
7. Relación con las personas de la localidad
8. ¿Qué actividades hacen los voluntarios en caso de desastre?
9. Breve información sobre terremotos
10. Vocabulario japonés para casos de desastre
11. Tarjeta de emergencia

Nilalaman

1. Ano ang kailangang gawin sakaling lumindol?
2. Ano ang mga evacuation centers?
3. Ano ang gagawin kapag huminto ang mga bus at tren?
4. Paano ko ipapaalam na ligtas ako at paano ko malalaman na ligtas din ang aking pamilya?
5. Ano ang mga kailangan kong ihanda bago man o sakaling lumindol?
6. Ano ang pagsasanay sa paghahanda sa kalamidad?
7. Magandang ugnayan ng mga mamamayan sa komunidad.
8. Anu-anong mga aktibidades ang ginagawa ng mga disaster prevention volunteers?
9. Makakatulong na kaalaman ukol sa Lindol
10. Mga salita sa Nihonggo na kailangang malaman sakaling may emergency.
11. Emergency Card

Q.1 地震が起きたらどうすればいいの？

A.1 建物の中にいたら

あわてて外に飛び出さないで机の下などに隠れ、自分の身を守ろう。揺れがおさまったら火を消したり、コンセントを抜こう。逃げ道を作る為に、ドアや窓を開けよう。逃げる時にはブレーカーを切り、クッションなどで頭を守って、まわりの安全を確かめてから外に出よう。学校や職場にいるときは先生や上司の指図に従おう。



Q.1 What should I do when an earthquake happens?

A.1 If you are in a building

Do not panic and run outside. Rather, protect yourself by sheltering under a desk or table. When the tremors stop, extinguish any fires, and unplug electrical devices. Open a door or window to ensure you will be able to get out. When leaving the building, switch off the electricity at the circuit breaker, and protect your head, for example, with a cushion, check the area for hazards before going out.

If you are at school or at work, follow the directions of teachers or working superiors.

Q.1 地震发生后怎么办？

A.1 如果置身于建筑物内时

不要慌张张地跑到室外，而要藏身于桌子等的下面，保护自身的安全。晃动过后关闭火源，拔掉电插销。为创造逃生之路，要将大门和窗户打开。逃生时关掉电源总开关，用靠垫等保护好头部，确认周围的安全之后再向外跑。

如果身处学校或工作单位时，要遵从老师或上司的指示而行动。

Q.1 지진이 일어나면 어떻게 해야 하나?

A.1 건물 안에 있으면

당황해서 밖으로 뛰쳐 나가지 말고 책상 밑 등에 들어가 자기 몸을 지킨다. 흔들림이 멈추면 가스를 끄거나, 전기 플러그를 뽑는다. 대피할 수 있도록 문과 창문을 열어둔다. 대피할 경우에는 브레이크를 내리고, 쿠션 등으로 머리를 보호하고 주위의 안전을 확인하며 밖으로 나간다.

학교나 직장에 있는 경우 선생님이나 상사의 지도에 따른다.

Q.1 O que fazer quando ocorrer um terremoto?

A.1 E se você estiver dentro do prédio

Não correr desenfreadamente para fora. Proteja-se debaixo da mesa. Quando cessar o tremor, apague o fogo, retire as tomadas. Procurar fazer um caminho para a sua retirada. Abrir as janelas e as portas. Ao se retirar, desligue a chave central, procure proteger a sua cabeça com uma almofada, verificar se não há perigo e depois sair para fora. Se estiver em uma escola ou local de trabalho, siga as instruções dos professores ou superiores de trabalho.

P.1 ¿Que se debe hacer si ocurriera un terremoto?

R.1 ¿Si estuviera dentro de un edificio

No salga precipitadamente, y protéjase debajo de una mesa. Cuando pase el movimiento, apague el fuego y desconecte la luz. Abra las puertas y ventanas y prepare una ruta de escape. Cuando huya corte la llave principal de la luz y protéjase la cabeza con algún cojín, y después de verificar la seguridad de su entorno salga. Siga las instrucciones de los maestros o superiores cuando esté en la escuela o en el trabajo.

Q.1 Ano ang kailangang gawin sakaling lumindol?

A.1 Kapag nasa loob ng gusali

Huwag mataranta at tumakbo sa labas. Protektahan ang sarili, magtago sa ilalim ng mesa. Kapag tumigil na ang pagyanig, tanggalin sa saksakan ang mga de-kuryenting gamit at patayin ang apoy sakaling may sumiklab. Buksan ang pinto o bintana na maaaring labasan. Bago lisanin ang gusali, siguraduhing nakasara ang kuryente at maglagay ng pamproteksyon sa ulo bago lumabas.

Kapag nasa paaralan o sa trabaho, sundin ang patnubay ng mga guro o mga nakakataas na ka-trabaho.

A.2 電車やバスに乗っていたら

つり革や手すりにしっかりとつかまろう。落ち着いてアナウンスを聞き、勝手な行動はやめよう。

A.2 If you are on a train or a bus

Hold on firmly to hand straps or rails. Stay calm, listen for announcements, and refrain from acting selfishly.

A.2 如果正在乘坐电车或公交车时

要紧紧抓住吊环或扶手。沉着冷静地听从广播通知，停止任意而为的行动。

A.2 전철이나 버스를 타고 있으면

머리 위, 양옆의 손잡이를 꼭 잡는다. 침착하게 안내방송을 들으며, 지시에 따른다.

A.2 O que fazer quando estiver dentro do trem ou ônibus

Segurar firmemente a barra ou o corrimão. Ouça o anúncio com calma. Não agir arbitrariamente.

P.2 Si estuviera en un tren u ómnibus

Sujétese fuertemente de las anillas o pasamanos. Escuche con calma los avisos. No actúe arbitrariamente.

A.2 Kapag ikaw ay nakasakay sa tren o sa bus

Kumapit mabuti sa mga hawakan. Manatiling mahinahon, makinig sa mga anunsoy at iwasan ang makasariling pag-aksyon



A.3 外を歩いていたら

割れたガラスなどが上から落ちてきて、けがをするかもしれない。かばんなどで頭を守りながら、近くの公園や空き地、新しい丈夫そうな建物の中に逃げよう。

A.3 If you are walking outside

You are at risk of injury from falling glass and other objects. Cover your head with a bag or other suitable item, and escape to an open area such as a park, or into a new, sturdy-looking building.

A.3 如果正在外行走时

假如破碎的玻璃从上面落下，可能导致受伤。一边用提包等护住头部，一边跑向附近公园的空地，或进入新建的看起来坚固的建筑物中躲避。

A.3 길을 걷고 있다면

깨진 유리 등이 위에서 떨어져 다칠 수 있다. 가방 등으로 머리를 보호하며 가까운 공원이나, 공터, 새로 지은 건물 안으로 몸을 피한다.

A.3 E se você estiver andando na rua

Você poderá se ferir com os estilhaços da janela de vidro que poderá cair. Proteja sua cabeça com a bolsa ou algum outro objeto e procurar um parque ou espaços vagos, prédios seguros e se refugiar.

P.3 ¿Si estuviera caminando fuera

Los vidrios rotos que caen podrían causarle una herida, con una cartera, maletín o similar protéjase la cabeza y huya hacia un parque, espacio abierto o un edificio nuevo que parezca seguro.

A.3 Sakaling naglalakad sa labas

Maaaring masugatan sa mga nabasag na salamin o nagliparang bagay-bagay. Takpan ng bag o ibang bagay ang ulo, at pumunta sa mga maaliwalas na lugar gaya ng parke o bago at matibay na gusali.

A.4 エレベーターの中にいたら

エレベーターのドアが開かなくなるかもしれないので、すべての階のボタンを押して、ドアが開いたらすぐに降りよう。閉じ込められたら非常ボタンを押して、非常電話で助けを求めよう。

A.4 If you are in an elevator

There is a risk that the door will jam shut, so press the buttons for every floor, and leave as soon as the elevator stops and the door opens. If you get trapped in an elevator, press the emergency button, and call for help using the emergency telephone.

A.4 如果置身于电梯中

电梯的门可能打不开，要将所有楼层的按钮按下，待门一旦打开，立即从电梯里出来。如果被困电梯中，要按下非常按钮（即紧急按钮），通过非常电话（即紧急电话）寻求帮助。

A.4 엘리베이터 안에 있다면

엘리베이터의 문이 열리지 않을 수 있으므로 모든 층의 버튼을 누르고, 문이 열리면 재빨리 내린다. 갇혔다면 비상버튼을 누르고 비상전화를 걸어 도움을 청한다.

A.4 E se você estiver dentro de um elevador

Pode ser que a porta do elevador não abra. Aperte o botão de todos os andares. Quando a porta se abrir descer imediatamente. Se ficar preso dentro, apertar o botão de emergência, usar o telefone de emergência e pedir socorro.

P.4 ¿Si estuviera dentro de un elevador

Posiblemente la puerta no se pueda abrir, presione los botones de todos los pisos y baje inmediatamente cuando se abra. Si queda encerrado, presione el botón de emergencia y pida ayuda por el teléfono(comunicacion).

A.4 Sakaling nasa loob ng elevator

Maaaring magsarahaan o makulong sa loob ng elevator, kaya pindutin ang key buttons ng lahat ng palapag at lumabas kaagad oras na magbukas ang pinto. Sakaling makulong sa loob, pindutin ang emergency button, at humingi ng saklolo gamit ang teleponong pang emergency.

Q.2 避難所ってどんなところ？

A. 災害時には学校、公民館、市民センターなどが避難所になる。避難所では食事や寝る場所がある。
大きな災害が起きて、避難指示があったときや、家が壊れたときは、避難所に行こう。

※埼玉県 避難所・避難場所 HP

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>



ひなんじょ
避難所のマーク

Q.2 What sort of places are evacuation centers?

A. In disasters, schools, public halls and civic centers become evacuation centers. They have places to sleep and have meals. If there is a big disaster, and an evacuation order is issued, or if your house collapses, make your way to an evacuation center.

※Saitama Prefecture Evacuation Center/Space HP

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>

Q.2 避难所是什么地方？

A. 灾害发生时，学校、公民馆、市民中心即成为避难所。避难所有吃饭和睡觉的地方。当大的灾害发生、接到避难指示时，或房子遭受损坏及倒塌时，要去避难所避难。

※埼玉県 避难所・避难场所 HP

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>

Q.2 피난소는 어떤 곳?

A. 재해지에는 학교, 공민관, 시민센터 등이 피난소가 된다. 피난소에서는 식사나 취침을 할 수 있는 곳이 있다. 큰 재해가 발생하여 피난지시가 있을 경우나 집이 파손되었을 때는 피난소로 간다.

※사이타마현 피난소, 피난장소 HP

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>

Q.2 Que tipo de lugar é o abrigo?

A. Quando ocorrer calamidade, as escolas, Kominkans e Shimin Center (centros comunitários), servirão de abrigos. Nos abrigos há refeições e lugares para dormir. Se houver uma calamidade de grande proporção, e a sua casa for= destruída, e quando receber a indicação do refúgio, deve-se ir ao local do abrigo.

※Saitama Ken - Abrigos - Abrigo HP

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>

P.2 ¿Qué es un lugar de refugio?

R. Cuando ocurre un desastre, las escuelas, centros comunitarios, vecinales y otros se convierten en lugares de refugio, donde hay alimentos y espacio para dormir. Diríjase a un refugio cuando hay un aviso de refugiarse o cuando su vivienda se ha dañado.

※Página web de los lugares de refugio de Saitama

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>

Q.2 Ano ang mga evacuation centers?

A. Kapag may mga sakuna, ang mga paaralan, mga pampublikong bulwagan at civic centers ay ginagawang evacuation centers. May pagkain at lugar na matutulugan. Sakaling may kalamidad o sakuna at nag-utos na lisanin ang inyong lugar o nawasak ang iyong bahay, pumunta sa malapit na evacuation center.

※Saitama Prefecture Evacuation Center/Space HP

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/hinanjo.html>

Q.3 電車やバスが止まってしまったらどうすればいいの？

A.1 職場や学校にいる時に大きな災害が起きると、電車やバスが止まってしまう、いつものおりにには自分の家に帰れなくなる。特に大きな地震の後には、余震で建物が崩れてきたりするので、すぐに歩いて帰ろうとしてはいけない。

「むやみに移動を開始しない」ことが原則。

【電車やバスで帰れなくなってしまった時の心構え】

- 安全が確認できるまで、職場や学校にとどまること。上司や先生の指示に従って、正確な情報を確認しよう。
- 歩いて自分の家まで帰らなければならない時のために、あらかじめ帰宅経路をシミュレーションしておこう。→ 30 ページ
- 長距離を歩いても平気なように、スニーカーなど歩きやすい靴や小さなリュックを職場や学校においておこう。
- 災害時帰宅支援ステーションのステッカーを知っておこう。→10 ページ

Q.3 What should I do if the trains and buses stop working?

A.1 If you are at work or at school when there is a big disaster and the trains and buses stop working, you may be unable to get back to your home by the usual route. Especially after a large earthquake, buildings can crumble due to aftershocks, and one must not set off walking home immediately.

【Have the right mindset for when it is not possible get home by bus or train.】

- Stay in your workplace or your school until you are sure it is safe. Follow the directions of your superior or your teacher, and check that you have accurate information.
- Have a simulated return route home ready in case you ever have to walk home. → Page 30
- Have shoes, such as sneakers, which are easy to walk in and a small rucksack ready at your work place or school so you will be okay if you have to walk a long way.
- Know the stickers which show Return-Home Aid Stations → Page 10

Q.3 电车或公交车停止运行了怎么办？

A.1 身处工作单位或学校时发生了大地震，电车或公交车停止了运行，无法像平时一样返回自己的家中。特别是大地震过后，因余震会导致建筑物倒塌等情况发生，所以不要即刻徒步走回家。应以「不轻率地开始移动」为原则。

【无法利用电车或公交车回家时的心理准备】

- 在安全得到确认之前，要留在工作单位或学校。遵循上司或老师的指示，对正确的信息加以确认。
- 为了应对不得不徒步回家的情况，要事先做好返回住所路径的模拟准备→30 页
- 要想轻松地长途步行，事先就将运动鞋等行走方便的鞋和小型背包放在工作单位或学校。
- 事先熟知灾害时归宅支援站的张贴标识。→10 页

Q.3 대중교통의 운행이 멈추면 어떻게 해야 하나?

A.1 직장이나 학교에 있을 때 대형재해가 발생하면, 대중교통이 멈추고 평상시처럼 자기 집으로 돌아갈 수 없게 된다. 특히 큰 지진이 발생하면, 여진으로 건물이 무너질 수 있으므로 바로 걸어서 귀가하려 하면 안된다.

「무리한 이동을 하지 말 것」이 원칙.

【대중교통을 이용하지 못하게 되었을 때의 마음가짐】

- 안전이 확인될 때까지 직장이나 학교에 머물 것. 상사나 교사의 지시에 따르고, 정확한 정보를 확인하자.
- 집까지 걸어가야 할 경우에 대비하여, 사진에 귀책경로를 시뮬레이션 해두자. →30 페이지
- 장거리를 걸을 수 있는 운동화 등 걷기 편한 신발과 작은 배낭을 직장이나 학교에 비치해 두자.
- 재해시 귀책지원 스테이션 스티커를 알아 두자. →10 페이지



Q.3 O que fazer quando os trens e os ônibus pararem?

A.1 Quando estiver no local de trabalho ou escola e ocorrer uma grande calamidade e os ônibus e os trens pararem, não poderão voltar para casa como de costume. Após um grande terremoto, virá o abalo secundário. Os prédios poderão desabar, não pense em voltar para casa à pé de imediato. A regra é não começar a locomover com imprudência.

[Preparação do espírito para quando não puder voltar de trem ou ônibus.]

● Até se constatar de que não há mais perigo, é aconselhável ficar nas escolas e local de trabalho. Espere instruções dos superiores ou professores, procurando confirmação das informações.

● Se tiver que retornar à sua casa à pé, treine com antecedência como voltar. → 30 página

● Para andar por um longo percurso, deixe sempre no local de seu trabalho ou escola, um calçado confortável para poder andar e uma pequena mochila.

● Conhecer os adesivos que mostram o retorno de posto de socorro para casa → 10 página

P.3 ¿Qué hacer si se paralizan los trenes y autobuses?

R.1 Cuando estando en el trabajo o en la escuela y ocurre un desastre, los trenes y ómnibus se detienen, y no se puede regresar a casa como siempre. Especialmente porque después de un gran terremoto las réplicas destruyen los edificios, no se debe regresar inmediatamente caminando a casa. [No actúe imprudentemente] es la norma.

[Prepárese mentalmente para cuando no pueda volver a casa en tren u omnibus]

● Permanezca en el trabajo o escuela hasta que la seguridad pueda ser verificada. Siga las instrucciones de sus jefes o maestros, verifique la exactitud de la información.

● Prepare anticipadamente una ruta simulada para cuando tenga que regresar a casa caminando. → Página 30

● Tenga lista en el trabajo o escuela una pequeña mochila, zapatillas o zapatos ligeros para caminar con tranquilidad una distancia larga.

● Conozca el adhesivo (stecker) del servicio de ayuda de retorno a casa cuando ocurre un desastre. → Página 10

Q.3 Ano ang gagawin kapag huminto ang mga bus at tren?

A.1 Kapag inabutan kayo ng kalamidad o sakuna sa paaralan o sa trabaho at huminto ang mga tren at bus, mahirap maghanap ng sasakyan pauwi at maaring hindi pwedeng daanan ang lugar na parati ninyong dinadaan. Huwag kaagad maglakad pauwi at baka mabagsakan kayo ng mga gusali dala ng mga pagyanig lalo na pag malakihang lindol.

[Kung walang bus o tren, maging mahinahon at maghintay sa hudyat na ligtas nang umuwi.]

● Manatili sa paaralan o sa lugar ng trabaho hangga't wala ng panganib sa labas. Sundin ang utos ng nakatataas o ng iyong guro at siguraduhin tama ang iyong impormasyon.

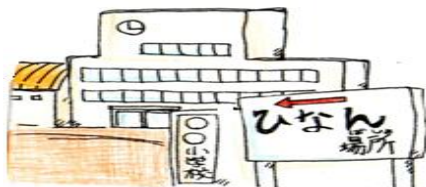
● Maghanda at mag plano ng maaaring daanan sakaling kinakailangang maglakad pauwi.

→ Pahina 30

● Magsuot ng kumportableng sapatos gaya ng rubber shoes, para madali ang paglalakad at maghanda ng bag o knapsack sa paaralan o sa lugar ng trabaho at maari o sakaling mahaba ang lalakaran.

● Alamin ang stickers ng mga centers na nagbibigay impormasyon sa ligtas na daanan pauwi

→ Pahina 10



A.2 職場や学校から自宅までの帰り道を考えておこう

A.2 Work out a return route to your house from your workplace or school.

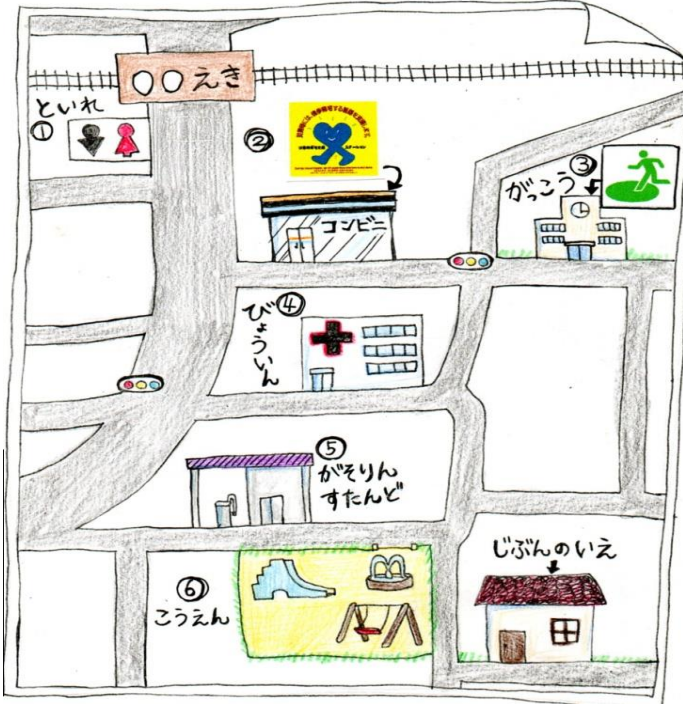
A.2 事先考虑好从工作单位或学校至住所的返家路径

A.2 직장이나 학교에서 집까지 가는 경로를 생각해 둔다.

A.2 Procure deixar sempre memorizado o caminho que você irá fazer para voltar à pé para sua casa até o local de serviço ou escola.

R.2 Piense anticipadamente la ruta de regreso a casa desde el trabajo o la escuela.

A.2 Magplano ng maaring daanan pauwi mula sa trabaho o paaralan.



かくにんしよう！

- ① といれ
- ② さいがいじきたく
災害時帰宅
ステーション
ステッカーの
あるみせ
- ③ がっこう
- ④ びょういん
- ⑤ がそりん
すたんど
- ⑥ こうえん

※たてものが くずれそうな ところは とおらない ように しよう。

さいがいじきたく
【災害時帰宅ステーションのステッカー】



コンビニ・ガソリンスタンドなど、トイレをかりたり、みずがもらえるとこです。

Q.4 自分の無事を伝えたり、家族の安否を確かめるのはどうすればいいの？

- A.1 災害用伝言掲示板(NTTdocomo、willcom、softbank、au)
文字で登録。他社の携帯電話やパソコンからも確認できる。
- A.2 災害用音声お届けサービス(NTTdocomo、au、softbank)
音声で登録。メッセージを伝えたい相手に送ることができる。
- A.3 災害用伝言ダイヤル「171」(固定電話、公衆電話、NTTdocomo)
音声で登録。登録から48時間で削除される。
- A.4 公民館や市役所の掲示板に記入する。



Q.4 How do I let people know I am safe and get confirmation that my family is safe?

- A.1 Leave a message on a Disaster Message Board hosted by NTT docomo, Willcom, SoftBank or au. You can check these message boards with computer or mobile phone.
- A.2 Record a voice message on the Disaster Audio Messenger Service (NTT docomo, au, SoftBank). It is possible to send a message to the person you want to reach in this way.
- A.3 Record a voice message on Disaster Message Dial (171) (Land lines, public phones, NTT docomo). Recordings will be deleted after 48 hours.
- A.4 Post a note on the bulletin board of the city hall or a community centre.

Q.4 如何告知自身的安然无恙，怎样确认家人的安全与否？

- A.1 灾害专用留言掲示板(NTT docomo, willcom, SoftBank, au)
用文字登录。从其他公司的手机或电脑亦可得到确认。
- A.2 灾害专用传送声音服务 (NTT docomo, au, SoftBank)
用声音登录。声音可传送至欲告知的对方。
- A.3 灾害专用留言直播电话「171」(坐机, 公用电话, NTT docomo)
用声音登录。登录48小时后即被消除。
- A.4 在公民馆或市役所的揭示板上留言

Q.4 자신의 안부를 전하거나, 가족의 안부를 확인하려면 어떻게 해야 하나?

- A.1 재해용 전언 게시판(NTT docomo, willcom, SoftBank, au)
문자로 등록. 타사의 휴대전화나 컴퓨터로도 확인할 수 있다.
- A.2 재해용 음성 전달서비스(NTT docomo, au, SoftBank)
음성으로 등록. 메시지를 전하고자하는 상대방에게 보낼 수 있다.
- A.3 재해용 전언 다이얼「171」(일반전화, 공중전화, NTT docomo)
음성으로 등록. 등록으로부터 48시간 후에 삭제된다.
- A.4 공민관이나 시청의 게시판에 기입한다.



Q.4 Como devo proceder para avisar que estou bem e confirmar como estão meus familiares.

- A.1 Deixar uma mensagem em uma placa de mensagem, de desastre hospedado pela (NTT docomo, Willcom, SoftBank, e au). Você poderá verificar esta placa de mensagem pelo computador ou celular.
- A.2 Serviço de recado de celulares para calamidade (NTT docomo, au, SoftBank).
Gravar mensagem - É possível enviar mensagem a alguém.
- A.3 Recados telefônicos para catástrofes (171) - (Telefones fixos, orelhões, NTT docomo).
As mensagens gravadas ficarão 48 horas à disposição, após isso, serão apagadas.
- A.4 Deixar seu nome escrito nos quadros de avisos dos centros comunitários (Kominkan) e Prefeitura.

P.4 ¿Qué hacer para comunicar que estoy sin novedad y cerciorarme de la seguridad de mi familia?

- R.1 Sistema de avisos en caso de desastre. Escriba en el tablón de anuncios de NTT docomo, Willcom, SoftBank, au. Se puede verificar desde su computador y teléfonos celulares.
- R.2 Servicio de mensajes grabados de voz en caso de desastres(NTT docomo, au, SoftBank.)
Puede enviar un mensaje a sus familiares o amigos.
- R.3 Mensaje grabado de voz en caso de desastres No. 171 (Teléfonos fijos o públicos, NTT docomo). El mensaje se borra 48 horas después de ser grabado.
- R.4 Dejar aviso en los tablonos de anuncios de los centros comunitarios y municipios.

Q.4 Paano ko ipapaalam na ligtas ako at paano ko malalaman na ligtas din ang aking pamilya?

- A.1 Mag-iwan ng mensahe sa Disaster Message Board na pinamamahalaan ng NTT docomo, Willcom, SoftBank o au. Maaaring tingnan ang mga mensahe sa iyong computer o mobile phone.
- A.2 Magrekord ng mensahe sa Disaster Audio Messenger Service (NTT docomo, au, SoftBank).
Maaaring magpadala ng mensahe sa iyong pamilya sa ganitong paraan.
- A.3 Magrekord ng mensahe sa Disaster Message Dial (171), (Land lines, public phones, NTT docomo). Ang mga nakatala ay mabubura matapos ang 48 oras.
- A.4 Maglagay ng sulat o notisya sa bulletin board ng city hall o sa community centre.



A.5 入管情報

災害の時に在留期間の延長などの手続きが必要な人は、入国管理局にいこう。できない人は、電話で相談しよう。東京入国管理局：03-5796-7111(代表) さいたま出張所：048-851-9671

A.5 Immigration information

People needing to extend their visa when a disaster strikes, should make their way to an immigration office. Those unable to do so should call the immigration office.

Tokyo immigration office: 03-5796-7111 (representative) Saitama Branch: 048-851-9671.

A.5 入国管理局信息

災害发生时，需要办理居留期间延长等手续的人请去入国管理局。去不了的话，请通过电话商谈。

东京入国管理局电话：03-5796-7111（总机）埼玉办事处电话：048-851-9671

A.5 입관정보

재해시 체류기간의 연장 등의 수속이 필요한 사람은 입국관리국에 간다. 갈 수 없는 사람은 전화로 상담한다. 동경입국관리국：03-5796-7111(대표) 사이타마 출장소：048-851-9671

A.5 Informações da Imigração

Quando ocorrer calamidade, e se você está precisando renovar o período de permanência, ir à Imigração. Quem não puder fazer, telefonar consultando o procedimento.

Imigração de Tóquio -03-5796-7111 (Central) Filial Saitama – 048-851-9671

R.5 Aviso de inmigraciones

Cuando ocurra un desastre, las personas que necesiten extender su periodo de estadía deben ir a la Oficina de Inmigraciones. Quienes no puedan hacerlo consulten por teléfono.

Tokyo : 03-5796-7111 (Directo)Saitama: 048-851-9671 (Agencia)

A.5 Impormasyon ukol sa imigrasyon

Sinumpang kailangang magpa extend ng kanilang visa sa panahon na may kalamidad o sakuna, pumunta sa tanggapan ng imigrasyon. Kung hindi makakapunta ng personal tumawag sa mga numerong ito.

Tokyo immigration office: 03-5796-7111 (representative) Saitama Branch: 048-851-9671

A.6 在留届

大使館に在留届を出しておく、いざというときにあなたの国が援助をしてくれる。提出の仕方はそれぞれ違うので、確認しておこう。

A.6 Register with your embassy

If you register with your embassy, it is possible that you may get aid from them in an emergency. There are various ways to do this, so please check with your relevant authority on how to proceed.

A.6 居留登記

事先向大使馆登记居留事项的话，紧急时刻母国会给予援助。因登记方法各国不尽相同，请事先做好确认。

A.6 재외국민등록

대사관에 재외국민등록을 해두면, 비상시 본국의 도움을 받을 수 있다. 제출방법은 각 나라별로 다르므로 확인해두자.

A.6 Registrar no seu consulado

Se você deixar no consulado um relatório de residência, quando em caso de necessidade o consulado poderá lhe ajudar. Os procedimentos variam. É aconselhável confirmar antes.

R. 6 Registro de residencia

Registre su residencia en su embajada para recibir ayuda en caso de emergencia. Verifique la forma de declaración que varía según el país.

A.6 Magpalista o magparehistro

Kung nakalista o naka-rehistro sa inyong embahada, maaaring makahingi ng tulong sa panahon ng kagipitan. May mga prosesong sinusunod kaya't marapat na makipag-ugnayan sa mga kinauukulan.

駐日外国公館ホームページ / Homepages of embassies in Japan / 驻日外国使(領)館网页 / 주일외국공관 홈페이지

Home page das missões estrangeiras no Japão / Páginas web de las embajadas en Japón

Listahan ng mga Embahada sa Japan

☛ <http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/>

Q.5 地震が起こる前にしておくことは？

Q.5 What things should I have ready before the earthquake happens?

Q.5 地震発生前要做好哪些事情？

Q.5 지진이 일어나기 전에 해야할 일은?

Q.5 O que deve-se fazer antes de ocorrer um terremoto?

P.5 ¿Qué hacer antes de que ocurra un terremoto?

Q.5 Ano ang mga kailangan kong ihanda bago man o sakaling lumindol?

A.1 じしんが おきたとき、いえのどこがあぶないか、どのように
たいさくを しなければいけないのかを かんがえておこう。

A.1 あなたのいえは あんぜんですか？

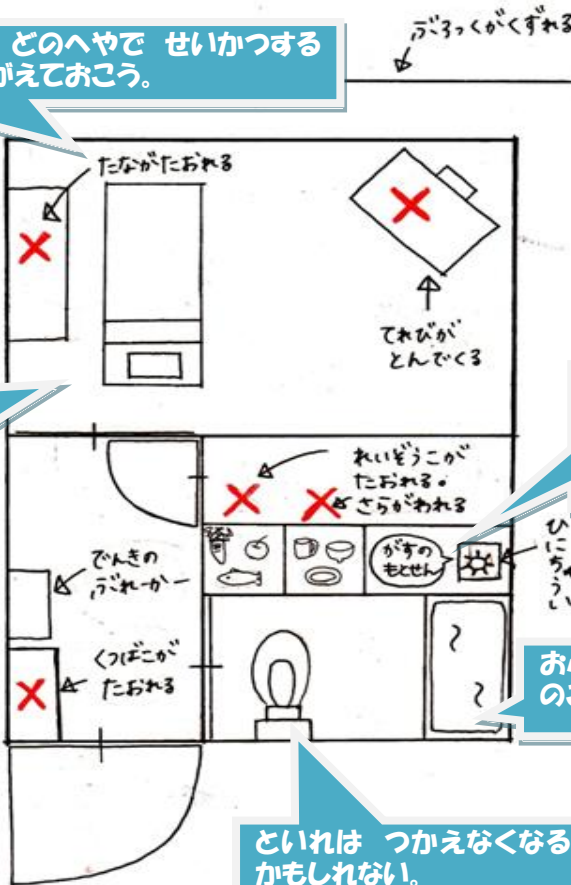
じしんのとき どのへやで せいかつする
のかを かんがえておこう。

さむさや
あつさの
たいさくは
どうする
か？

たべものや
のみものは
どうする
か？

おふろの みずは
のこして おこう。

といはは つかえなくなる
かもしれない。



- A.2 ①寝る部屋、廊下、出入り口には物をなるべく置かないようにしましょう。
 ②家具や本などを固定しよう。(a~e)
 ③ガラス飛散防止フィルムを貼ろう。(f)
 ④風呂の水は残しておこう。
 ⑤逃げる時に持って行くものを準備しておこう。⇒17 ページ
 ⑥逃げる場所と連絡方法を調べておこう。
 ⇒避難所 7 ページ
 ⇒安否確認 11-12 ページ

A.2 ① As far as possible, do not place too many things in the room where you sleep, or the corridor leading from that room to the exit to your home.

- ②Secure your furniture, books, etc. (a~e)
 ③Apply anti-smash film to windows. (f)
 ④ Leave the bathtub full of water.
 ⑤ Prepare the things you will take with you when you escape. → Page 17
 ⑥Research places to escape to and means of communication.
 ⇒Evacuation Centres: Page 7
 ⇒Safety Confirmation: Page11-12

A.2 ①尽量不在寢室、走廊、出入口放置物品。

- ②将家具和书籍等固定住。(a~e)
 ③在玻璃上粘贴防止玻璃飞散的薄膜。(f)
 ④在浴缸里留存一些洗澡水。
 ⑤事先准备好逃生时随身携带的物品⇒17 页
 ⑥做好逃生场所及联络方法的调查
 ⇒避难所 7 页
 ⇒确认安全与否 11-12 页



A.2 ①침실, 복도, 출입구에는 되도록 물건을 놓지 않는다.

- ② 가구나 책 등을 고정시킨다.(a~e)
 ③ 유리파편 비산방지필름을 붙인다. (f)
 ④ 목욕탕 물은 남겨 놓는다.
 ⑤ 대피할 때 가지고 갈 것을 준비해 둔다.⇒17 페이지
 ⑥ 대피할 장소와 연락방법을 알아 둔다.
 ⇒피난소 7 페이지
 ⇒안부확인 11-12 페이지

A.2 ①Evitar deixar objetos nas entradas, corredores, e nos dormitórios.

- ②Fixar móveis e livros immobilizando-os
 ③Colar filmes protetores nos vidros. (f)
 ④Deixar a banheira (ofurô) com água.
 ⑤ Deixar preparado o que levar quando tiver que refugiar-se.⇒página 17
 ⑥Procurar saber os locais que possa refugiar e como poderá se comunicar.
 ⇒Local do refúgio: página 7
 ⇒Confirmação sobre condição de saúde:página 11-12

R.2 ① No colocar objetos en la entrada, los dormitorios y pasillos.

② Asegurar muebles y libros.(a~e)

③ Pegar láminas de seguridad en los vidrios.(f)

④ Almacenar agua en la tina de baño.

⑤ Prepare las cosas para cuando escape.

⇒Página17

⑥ Averigue sobre el lugar de escape y la forma de comunicarse.

Ver página de refugios⇒p. 7 y de seguridad⇒p.11-12

A.2 ①Huwag maglagay ng maraming makakasagabal na bagay sa kuwarto o sa daanan mula sa kuwarto palabas ng bahay.

②Iayos ang lagayan ng mga gamit, libro at iba pa. (a~e)

③Maglagay ng anti-smash film sa mga bintana. (f)

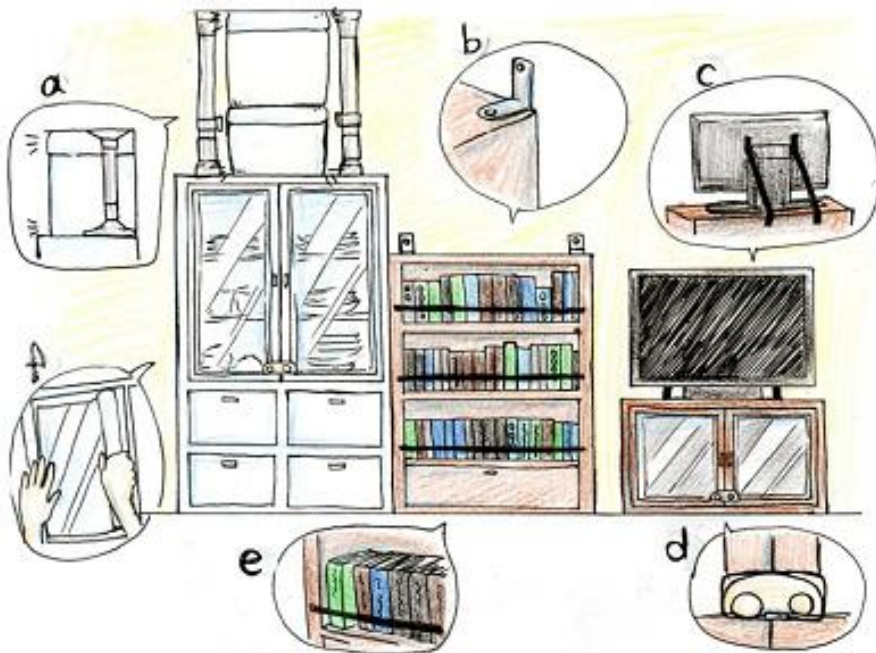
④Huwag itapon o hayaan ang tubig sa bathtub.

⑤Iayos ang mga dadalhing gamit sakaling kailangang lumikas. ⇒ Page 17

⑥Pagaralan ang mga lugar na maaaring puntahan at paano ang pag kontak o komunikasyon dito.

⇒Evacuation Centers: Pahina 7

⇒Pageseguro sa ligtas na kalagayan: Pahina11-12



A.3 災害の時に必要な物を用意しておこう。

A.3 Have ready the things you will need in an emergency.

A.3 准备好灾害时的必要物品。

A.3 제해시 필요한 물품을 준비해 둔다.

A.3 Deixar preparado as coisas que você irá precisar em uma emergência.

R.3 Tenga listas las cosas necesarias en caso de desastre.

A.3 Ihanda ang kakailanganing gamit sakaling may emerhensya.



もしもの時に
持ち出すもの

What to take in an
emergency

万一情况下要随身
携带的物品

만일의 경우에
가지고 나갈 물건

O que retirar
quando acontecer

Cosas para llevar
afuera si llegara el
momento

Ano ang dapat
dalhin pag may
emerhensya



家にあるといい
もの

What to have in the
house

有备无患的家中物品
집에 비치해 두면
좋은 물건

O que é bom ter em
casa

Cosas útiles que
debería haber en la
casa

Mga gamit na
dapat ay laging
nakahanda sa
bahay

Q.6 防災訓練とは？

A. 地震や火事などが起きた時に、安全に動けるように練習すること。逃げ方や逃げる場所などを学べる。地域、学校、会社などで行われる。地域の人とのコミュニケーションもとれるので積極的に参加しよう。

※外国人も参加できる市町村防災訓練について

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaikunren.html>

参加できない場合は、防災学習センターで災害時の対策を学んだり、体験したりすることができます。万一の災害に備え、行ってみよう。

※埼玉県防災学習センター <http://www.bousai-gakusyuu-saitama-ht.jp/>

Q.6 What is disaster prevention training?

A. This training teaches how to move safely if a fire or an earthquake happens. It involves learning how to escape and where to escape to. It takes place in schools and companies. It will also help you to communicate with other people in your area, so do your best to take part.

※About disaster prevention training foreign nationals can take part in.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaikunren.html>

If you are unable to take part, it is possible to learn about and experience disaster procedures at the Saitama Prefecture Center for Disaster Training. Visit it and prepare yourself in case a disaster occurs.

※ Saitama Prefecture Center for Disaster Training <http://www.bousai-gakusyuu-saitama-ht.jp/>

Q.6 什么是防灾训练？

A. 指当地震或火灾等发生时，能够安全地采取行动的演练活动。对于逃生方法及逃生场所等进行学习。由地域、学校、公司等举办。和当地地区的人们亦可进行交流，所以请积极踊跃地参加。

※关于外国人亦可参加的市町村的防灾训练

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaikunren.html>

不能参加的情况下，在防灾学习中心亦可对灾害时的对策进行学习和体验。去参加体验一下吧，做好应对灾害的准备以防不测。

※埼玉县防灾学习中心 <http://www.bousai-gakusyuu-saitama-ht.jp/>

Q.6 방재훈련이란?

A. 지진이나 화재등이 발생했을 시에 안전하게 대피할 수 있도록 하기 위한 연습. 대비 방법이나 장소등을 익힌다. 지역, 학교, 회사등에서 실시한다. 지역사람들과 커뮤니케이션을 할 수 있는 기회이므로 적극적으로 참가하자.

※외국인도 참가할 수 있는 각지역 방재훈련에 대하여

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaikunren.html>

참가할 수 없는 경우에는 방재학습센터에서 재해시의 대책을 익히거나 체험할 수 있다. 만일의 재난에 대비하여 참가해 보자.

※사이타마현 방재학습센터 <http://www.bousai-gakusyuu-saitama-ht.jp/>

Q.6 O que são treinamentos para catástrofes?

A. Quando ocorrer terremotos ou incêndio e você poder andar com segurança é necessário deixar praticado como agir, como fugir e onde fugir.

Você terá oportunidade de se relacionar com pessoas da comunidade, então participe das reuniões feitas nas escolas e fábricas.

※Sobre as simulações de calamidades nas cidades, vilas que o estrangeiro poderá participar.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaikunren.html>

Se você não puder participar, é possível conhecer e experimentar os procedimentos de desastres na província de Saitama no Centro de Aprendizagem de Desastre, visitar e se preparar em caso de ocorrer um desastre.

※Centro de Treinamento para desastres da província de Saitama.

<http://www.bousai-gakusyuu-saitama-ht.jp/>

P.6 ;Qué es un simulacro de prevención de desastres?

R. Es entrenamiento para traslado seguro en caso de que ocurra un terremoto, incendio, etc. Se aprende la manera de escapar y los lugares de escape. Se efectúa en las localidades, escuelas, empresas etc. Participe activamente para tener comunicación con los vecinos de su localidad.

※Sobre la participación de ciudadanos extranjeros en los simulacros en las ciudades, pueblos y aldeas:

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaiunren.html>

En caso de que no pueda participar, es posible aprender y experimentar las medidas pertinentes en el centro de prevención de desastres. Prepárese por si acaso, vaya y aprenda.

※Centro de Prevención de Desastres de Saitama:

<http://www.bousai-gakusyu-saitama-ht.jp/>

Q.6 Ano ang pagsasanay sa paghahanda sa kalamidad?

A. Ito ang pagsasanay para sa maayos at ligtas na pag aksyon sakaling may sunog o lindol na maganap. Ituturo paano lumikas at saan dapat lumikas. Ginagawa ito sa paaralan at sa trabaho. Makakatulong din ito sa pakikipag ugnayan sa mga kapitbahay sa iba pa sa inyong komunidad. Halika na't makiisa tayo.

※Sa pagsasanay ng paghahanda sa kalamidad kung saan ang mga dayuhang residente ay maaaring makibahagi.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/gaikokujinbosaiunren.html>

Sakaling hindi makakasama sa pagsasanay, maaaring makita at matutunan ang proseso sa Saitama Prefecture Center for Disaster Training. Makakatulong ang pagkakaroon ng pagsasanay kung sakali man magkaroon ng kalamidad o sakuna.

※ Saitama Prefecture Center for Disaster Training

<http://www.bousai-gakusyu-saitama-ht.jp/>

さいたま市の ぼうさいてんじほーるへ 行って じしんを たいけん してきました。みなさんは しんど7というゆれが どれくらいか そうぞうできますか？わたしは こわくて からだが ふるえてしまいました。もしも こんなおおきな じしんが おきたら だれでも ばにつくになつてしまうでしょう。けれど くんれんを しておけば どうやって じぶんを まもるのか することができます。からだは おぼえていて、いざというとき じぶんでじぶんを まもってくれます。わたしは ここで くんれんの たいせつさを かんじました。ここでは しょくいんが わからないことや しりたいことを おしえてくれます。みなさんも ぜひ いちど 行ってみてください。



し ぼうさいてんじ
さいたま市防災展示ホール

検索



しゃしん し いんよう
※写真はさいたま市のホームページより引用

Q.7 地域の人との人間関係は？

A. 災害が起きた時、近所の人の支えが必要。普段から顔見知りになっておこう。

- ① あいさつしたり、地域の祭りなどの活動に参加しておこう。
- ② 家族や友人、近所の人と、地震が起きたときに、どこに集まるか話しておこう。



Q.7 Human relations with people in your area.

A. When a disaster occurs, it is necessary to have the support of other people in your area. Get to know their faces as a matter of course.

- ① Greet people appropriately when you see them, and take part in festivals and other events in your area.
- ② Discuss with your family, friends and neighbors where you will gather in case of an earthquake.

Q.7 地域的人际关系

A. 灾害发生时，左邻右舍的相互支持是必不可少的。从平素开始就成为相识为好。

- ① 相互寒暄问候，积极参加地域的节日庆典等活动。
- ② 事先和家人、朋友、邻居商量好，发生地震后大家在哪里集中为好。

Q.7 지역 사람들과의 인간관계

A. 재해가 발생하면 이웃간의 도움이 필요하다. 평상시에 얼굴을 익혀 두자.

- ① 평소에 인사를 나누고, 지역행사 등의 활동에 참가하자.
- ② 가족, 친구, 이웃과 지진이 일어났을 때 어디에서 모일지 이야기해 두자.

Q.7 Relação com moradores do local

A. Quando acontecer uma catástrofe, talvez você precisará de ajuda do vizinho, por isso é aconselhável conhecê-lo.

- ① É aconselhável cumprimentar, participar de festivais comunitários.
- ② Deixar combinado com familiares, amigos e vizinhos, o lugar onde poderão se reunir quando acontecer um terremoto.

Q.7 Relación con las personas de la localidad

A. En caso de un desastre es necesario el apoyo de los vecinos. Por costumbre hágase conocido.

- ① Salude y participe en los festivales y otras actividades de la zona o localidad.
- ② Hable con familiares, amigos y vecinos sobre donde reunirse en caso de que ocurra un terremoto.

Q.7 Magandang ugnayan ng mga mamamayan sa komunidad.

A. Sa panahon ng kalamidad o sakuna, makakabuting may suporta ang bawat isa sa komunidad. Kilalanin ang mga kapitbahay at nakatira sa paligid.

- ① Masayang batian kapag nagkikita at pakikibahagi sa mga kasiyahan at pagdiriwang o pista sa komunidad.
- ② Pag-usapan sa pamilya, mga kaibigan at mga kapitbahay kung saan ang pagtitipunang lugar sakaling lumindol.

Q.8 災害ボランティアとはどんな活動をするの？

A. 災害が起きた時に、けがをした人の手当て、救援物資の配布、避難所の掃除、お年寄りや体の不自由な人の手助け、日本語がわからない人への通訳を行う。もしあなたにその意思があったら、パソコンで埼玉県災害ボランティアに登録しよう。

※埼玉県災害ボランティア登録制度

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

Q.8 What sort of activities are disaster volunteers involved in?

A. In a disaster, disaster relief volunteers will tend the wounded, distribute vital supplies, clean evacuation centers, aid the elderly and those with physical disabilities, and interpret for people who do not know Japanese. You may register online as a Saitama Disaster volunteer.

※Saitama Disaster Volunteer Registration system.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

Q.8 賑災志願者都进行哪些活动？

A. 在灾害发生时，为受伤者实施急救措施，分发救援物资，打扫避难所，帮助老年人和残疾人，为不懂日语的人提供翻译服务。如果你有意成为埼玉县赈灾志愿者的话，请通过电脑进行登录。

※埼玉县赈灾志愿者登录制度

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

Q.8 재해 볼런티어는 어떤 활동을 하나?

A. 재해가 발생했을 시에 다친 사람을 돌보고, 구원물자 배포, 피난소 청소, 노인과 장애인들을 돕거나 일본어를 모르는 사람들을 위해 통역을 한다. 만일, 이와같은 볼런티어를 하고자 한다면 인터넷으로 사이타마현 재해 볼런티어에 등록할 수 있다.

※사이타마현 재해 볼런티어 등록제도

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

Q.8 Que tipo de atividade fazem os voluntários de desastres?

A. Quando acontecer uma catástrofe, ajudar no socorro das pessoas feridas, na distribuição de suprimentos, na limpeza do local de refúgio e também socorrer os mais velhos e pessoas portadoras de alguma deficiência, servir de intérprete para as pessoas que não entendem a língua japonesa. Se você tiver disposição de contribuir com essas ações, pode-se registrar pela internet como voluntário para calamidades da Província de Saitama.

※Registro de voluntários para calamidade da Província de Saitama.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

P.8 ¿Qué actividades hacen los voluntarios en caso de desastre?

R. Cuando ocurre un desastre auxilian a los heridos, distribuyen los materiales de socorro, limpian los refugios, asisten a los ancianos y personas discapacitadas, traducen a las personas que no saben japonés. Si desea, regístrese por internet como voluntario en la prefectura de Saitama.

※Sistema de registro como voluntario en caso de desastres

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

Q.8 Anu-anong mga aktibidades ang ginagawa ng mga disaster prevention volunteers ?

A. Sa kalamidad o sakuna, ang mga disaster relief volunteers ay magbibigay ng first aid at mga kagamitan sa emergency, maglilinis sa evacuation centers, tutulong sa matatanda at may kapansanan, at magsasaling-wika sa mga hindi nakakaintindi ng salitang Hapon. Mag-isa o mga grupo ay maaaring magpalista sa internet bilang Saitama Disaster Relief Volunteer.

※Sistema ng pagpapalista bilang Saitama Disaster Relief Volunteer.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/volunteer.html>

9 地震の豆知識

1. マグニチュードと震度

マグニチュードとは震源地のエネルギーの大きさのことで、震度とは実際に感じるゆれの大きさのこと。

9. Earthquake Facts

1. Magnitude and Intensity

Magnitude refers to how much energy was released at the epicenter of the earthquake, and intensity refers to how large the tremors actually feel.

9. 地震小知识

1. 震级与烈度

震级指震源地释放的能量的大小，烈度指实际感知的晃动程度。

9. 지진에 관한 토막상식

1. 매그니튜드와 진도

매그니튜드란 진원지 에너지의 크기이며, 진도란 실제로 느끼는 흔들림의 강도를 말한다.

しんどひょう 震度表

Earthquake Intensity Diagram

烈度表

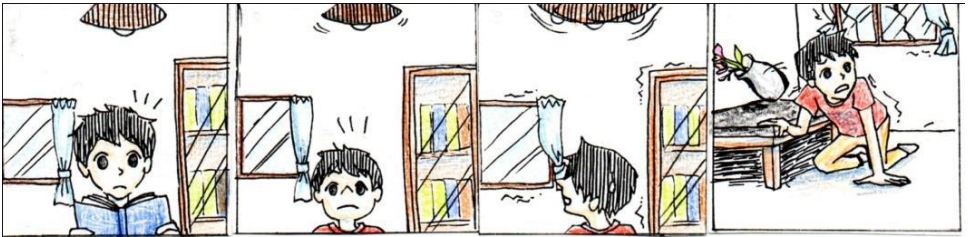
진도표

しんど 震度 1

しんど 震度 2

しんど 震度 3

しんど 震度 4



しんど 震度	ひとや まわりの ようす
1	ゆれをかんじる ひともある。
2	しずかにしているひとは ゆれをかんじる。 でんとうなどが すこしゆれる。
3	いえのなかにいる ほとんどのひと が ゆれをかんじる。 しょっきが おとを たてる。
4	ほとんどのひとが おどろく。 でんきが おおきく ゆれる。 エレベーターが とまる ことが ある。

9. Dicas sobre terremoto

1. Magnitude e intensidad sísmica

Magnitude refere-se à quantidade de energia que foi liberada no epicentro do terremoto, e intensidad refere-se à grandeza dos tremores que realmente sentimos.

9. Breve información sobre terremotos

1. Magnitud e intensidad

Magnitud es la cantidad de energía liberada en el epicentro. La intensidad es como se siente la fuerza de un terremoto.

9. Makakatulong na kaalaman ukol sa Lindol

1. Lakas at Tindi ng Lindol

Lakas o magnitude ay tumutukoy sa lakas ng enerhiya sa lugar ng pinakasentro ng lindol, at ang tindi o intensity ay kung gaano ang lawak na nakaramdam ng pagyanig nito.

Escala de intensidad Escala de intensidad Earthquake Intensity Diagram

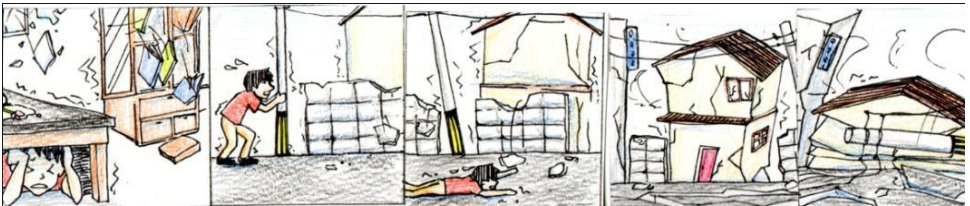
しんど
震度 5 弱

しんど
震度 5 強

しんど
震度 6 弱

しんど
震度 6 強

しんど
震度 7



5 弱 じゃく	みんな「こわい」と おもう。 しょっき や ほんが たなから おちることもある。
5 強 きょう	あるくのが むずかしくなる。 かぐが たおれることがある。
6 弱 じゃく	たっていることが むずかしくなる。 ドアが ひらかなくなることもある。
6 強 きょう	たっていることができず、とばされることがある。 おおく の かぐが うごき、たおれる
7	かぐや テレビ が とぶことがある。 ビルが くずれることがある。

2. 直下型地震

人の住む土地の真下で発生する地震のこと。人や建物に多くの被害が出るほかに、ライフラインや、電車やバスなどにも大きな影響が出ることが予想される。

3. 液状化

建物を支えていた土が水のような液体と同じ状態になって、あちこちからふき出したり、建物がしずんだりすること。

4. 津波

海底の浅いところで大きな地震が起こると、その真上の海の水が押し上げられ、津波となってあらゆる方面に広がっていく。津波は川もさかのぼるので、川の近くには避難しないようにしよう。

5. 帰宅困難者

勤務先や外出先等で地震などの自然災害にあい、自宅へ帰ることができなくなる人。帰宅難民ともいう。

2. Near-field earthquake

An earthquake that occurs directly beneath where people are living. In addition to much damage and injury to buildings and people, it is considered that there will be severe disruption to lifelines, buses and trains.

3. Liquefaction

This is where the earth supporting buildings enters a state where it is a liquid just like water, squirting out here and there, causing buildings to sink.

4. Tidal wave (Tsunami)

When an earthquake occurs in a shallow place on the sea floor, the sea water directly above may be pushed and become a tidal wave spreading out in all directions. As tidal waves may be carried along rivers, do not take shelter close to a river.

5. Stranded People

People who are unable to get home from work or from a trip outside due to natural damage caused by an earthquake or other catastrophe.

2. 直下型地震

指在人们居住地的正下方发生的地震。除了人和建筑物出现多数受害情况以外，对生活基础设施（水、电、煤气、道路、通讯）及电车公交车等均会造成很大影响亦在预料之中。

3. 液状化

支撑建筑物的土地成为如同水一样的液体状态，并从各处溢出，使建筑物发生沉降。

4. 海啸

在海底较浅处发生大地震后，其正上方的海水被推举上去，形成海啸并全方位地扩展开来。因海啸会溯河流而上，故不要在河流附近避难。

5. 帰宅困難者

在工作单位或外出目的地遭遇自然灾害而无法返回自己住所的人，被称做帰宅难民。

2. 직하형 지진

사람이 사는 토지 바로 밑에서 발생하는 지진. 사람이나 건물에 많은 피해를 일으키는 물론이고, 라이프라인과 대중교통에도 커다란 영향을 미칠 것으로 예상된다.

3. 액상화

건물을 지탱하고 있던 땅이 액체상태가 되어 여기저기서 뿜어져나오거나 건물이 잠기거나 하는 현상.

4. 쓰나미

해저 얇은 곳에서 큰 지진이 발생하면, 바로 그 위의 바닷물이 솟구치며 쓰나미가 되어 여러 방향으로 퍼져 간다. 쓰나미는 강도 거슬러 올라가므로 강 근처로 대피하지 않도록 한다.

5. 귀택관란자

근무처나 외출시에 지진 등의 자연재해로 인해 집으로 귀가할 수 없게 된 사람. 귀택난민이라고도 한다.

2. Terremoto epicentral

É quando o terremoto ocorre debaixo do local onde moram pessoas. Além de danos nos edifícios e pessoas, ocorre avarias nos trens e nos ônibus.

3. Liquefação

Na base dos edifícios, a terra, conforme o tipo de terreno, poderá se tornar líquida, podendo ocorrer erupção de barros, podendo os edifícios afundarem.

4. Tsunami

É quando ocorre um grande terremoto na parte rasa do fundo do mar e a água do mar é empurrada diretamente acima, espalhando-se em todas as direções. Como ondas da maré podem subir ao longo dos rios, não deve se abrigar perto de um rio.

5. Nos casos de dificuldades de retorno para casa.

As pessoas que não puderem voltar para casa, por acontecimentos de uma calamidade denomina-se, refugiado.

2. Terremoto a poca profundidad

Terremoto que ocurre debajo de centros habitados. Además de muchos damnificados y daños en las edificaciones, se prevé un gran impacto en los sistemas de servicios públicos y también en trenes y ómnibus.

3. Licuefacción

La tierra que sostiene a los edificios se vuelve líquida como agua y mana por varios lugares, las edificaciones se hunden.

4. Tsunami

Cuando ocurre un gran terremoto en un lugar poco profundo del fondo marino el agua del mar es empujada hacia arriba y se produce un tsunami que se extiende en todas direcciones. No se refugie cerca de los rios porque el tsunami sube contra la corriente.

5. Personas con dificultades para retornar a casa

Personas que estando en su lugar de trabajo o fuera de casa, se encuentran con un terremoto o desastre natural y no pueden retornar a sus domicilios. También se les llama “refugiados con necesidad de ayuda para retornar a sus casas”.

2. Ang lugar sa paligid o itaas ng sentro ng lindol

Lindol na nangyayari sa ilalim ng mga lugar na tinitirhan ng mga tao. Bukod sa pinsala sa mga tao at sa mga gusali, maaaring magdulot ng matinding sira sa mga linya ng kuryente, kagamitan sa lifeline at ng mga bus at tren.

3. Pag guho ng lupa

Sa sitwasyong ito, ang lupa sa ilalim ng mga gusali ay nagiging matubig dahilang ng paglilindol at magiging sanhi ng pagkawasadak o kaya pag guho ng mga gusali .

4. Tidal wave o Daluyong

Kapag ang lindol ay nag-umpisa sa mababaw na bahagi ng dagat, ang tubig dagat sa ibabaw ng bahaging ito ay tinutulak at nagiging tidal wave na kumakalat sa iba't ibang direksyon. Huwag magkubli sa lugar na malapit sa ilog, ang tidal wave ay maaaring umabot dito.

5. Sinumang nahihirapan sa pag uwi sa kanilang tirahan

Sinumang hindi makauwi mula sa trabaho o kung nanggaling sa biyahe, dahil sa pinsala dala ng lindol o iba pang kalamidad.



10 知っておきたい災害時の日本語

Japanese Words To Learn In Case Of Emergency 事先要熟知的灾害用语 알아두어야 할 재해시 일본어

日本語	英語	中国語	韓国語
あんび 安否	Safety	安全与否	안부
かいじよ 介助	Assistance	护理	도우미
がすもれ ガス漏れ	Gas leak	煤气泄漏	가스누설
かせつじゆうたく 仮設住宅	Temporary housing	临时住宅	가설주택
きゅうえんぶつし 救援物資	Emergency goods, Relief material	救援物资	구원물자
きゅうきゅうようひん 救急用品	First aid outfit, First aid kit	救护用品	구급용품
けいかくていでん 計画停电	Brownout, Rolling black outs	计划停电	계획정전
こうつうまひ 交通マヒ	Paralyzed traffic, Traffic jam	交通瘫痪	교통마비
さいがい 災害	Disaster	灾害	재해
しょうきんし 使用禁止	Do not use, Usage forbidden	禁止使用	사용금지
たちいりきんし 立ち入り禁止	No entry, Entry forbidden	禁止入内	출입금지
だんすい 断水	Disrupted water supply, Water stoppage	停水	단수

Vocabulário em japonês para aprender em caso de emergência

Vocabulario japonés para casos de desastre

Mga salita sa Nihonggo na kailangang malaman sakaling may emergency

ポルトガル語	スペイン語	タガログ語
Segurança	Seguridad	Kaligtasan
Assistência	Ayuda, auxilio	Tulong
Vazamento de gás	Fuga de gas	Tagas ng Gaas
Alojamento temporário	Vivienda provisional	Pansamantalang Pabahay
Ítems de socorro	Material, recursos de ayuda	Kagamitan para sa emergency
Estojo de primeiros socorros	Botiquín de primeros auxilios	Kagamitan para sa Pangunang Lunas
Esquema de corte de energia elétrica	Corte de luz programado	Brownout
Transporte paralisado	Tráfico paralizado	Paralisadong Trapiko
Calamidade	Desastre	Kalamidad
Não usar	Prohibido usar	Bawal Gamitin
Proibido a entrada	Prohibido ingresar	Bawal Pumasok
Interrupção no fornecimento de água	Corte de agua	Nahintong Supply ng Tubig

日本語	英語	中国語	韓国語
とうかい 倒壊	Collapse (as in, a building collapses)	倒塌	붕괴
じ 地すべり	Landslide	滑坡	산사태
どしゃくずれ 土砂崩れ	Mudslide	塌方	토사붕괴
ひさいしゃ 被災者	Person(s) affected by disaster	受灾者	재해자
ひなんかんこく 避難勧告	Evacuation recommendation	避难劝告	피난권고
ひなんしじ 避難指示	Evacuation directive	避难指示	피난지시
ひなんじゆんび 避難準備	Evacuation preparations	避难准备	피난준비
ふつう 不通	Disconnection, Service interruption	不通	불통
ふっきゆう 復旧	Re-establishment, Restoration	修复	복구
ゆくえふめい 行方不明	Whereabouts unknown, Missing	下落不明	행방불명
よしん 余震	Aftershock	余震	여진
らいふらいん ライフライン	Essential utilities, Life-line	生活基础设施 (水、電、 煤气、道路、通讯)	라이프라인
りさいしやうめいしょ 罹災証明書	Disaster victim certificate	受灾证明	이재증명서

ポルトガル語	スペイン語	タガログ語
Colapso	Hundimiento	Gumuho
Deslizamento de terra	Deslizamiento de tierra	Pagguho ng Lupa
Desmoronamento	Derrumbamiento de tierra	Pagbaha ng Putik
Vítima	Damnificado	Mga Taong apektado ng Kalamidad
Aviso de refúgio	Advertencia de evacuación	Rekomendasyon ng Paglikas
Indicação do refúgio	Instrucciones de evacuación	Mga dapat sundin sa Paglikas
Preparação de refúgio	Preparativos de evacuación	Paghahanda sa Paglikas
Interrupção	Comunicaciones interrumpidas	Nahintong Serbisyo
Restabelecimento	Restablecimiento	Muling Pagtatayo
Desaparecido	Desaparecido	Nawawala
Abalo secundário	Réplica de sismo	Muling pagyayanig pagkatapos ng malakihang lindol
Serviços públicos essenciais	Servicios públicos vitales	Lifeline
Certificado de vítimas da calamidade	Certificado de desastre	Sertipiko bilang Biktima ng Kalamidad

かえりみちマップをつくってみよう！



A large, empty rectangular area enclosed by a blue border with a dotted pattern, intended for drawing a return route map.

11 緊急カード

Emergency card

紧急联络卡

긴급카드

Cartão de Emergência

Tarjeta de emergencia

Emergency card

切り取って、記入をしよう。
財布などにいれて、いつも持ち歩こう。

Cut the card out and fill it in.
Put it in your wallet or purse,
and carry it with you at all times.

剪下来，填写清楚
放入钱包，随时随身携带

잘라내어 기입하자.
지갑 등에 넣고 항상
소지하자.

Destacar e preencher.
Deixar sempre dentro da
carteira e levar consigo.

Corte y llene.
Ponga en su billetera(cartera)
y lleve siempre consigo.

Gupitin ang kard at isulat ang
mga hinihinging detalye.
Itabi sa iyong walet o pitaka,
at ugaliing lagi itong dala.

うまれたひ ● Date of birth	くに ● Nationality
じゅうしょ ● Address	〒
☎	けつえきがた ● Blood Type
パスポート ばんごう ● Passport Number	
そのた ● Special Remarks	
ここにれんらくしてください	
Emergency Contact ●	
なまえ ● Name	☎
	☎
	☎
	☎
	☎
わたしのびょうき	
Medical Record ●	
びょういん ● Doctor/Hospital	☎
アレルギー ● Allergies	
びょうきの なまえ ● Medical Problems	くすり ● Medication

