

防災ガイド

Disaster Guide

防災指南

日本では地震や台風による災害がいつおこるかわかりません。災害に備えて、必要な情報を記入し、いつも携帯しましょう。

In Japan, a disastrous earthquake or typhoon can happen at any time. To be prepared for such an event, fill out your essential details and always keep them with you.

日本经常会遭到地震、台风的袭击,为了做好防灾准备,该指南已记录所有必要信息,请随身携带。

発行:公益財団法人岐阜県国際交流センター
 Published by the Gifu International Center
 发行:公益財団法人岐阜县国际交流中心

監修:岐阜県
 Supervised by Gifu Prefecture
 监制:岐阜县

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成しております。

● 火事・救急 ☎119
 Fire Brigade and Ambulance

● 警察 ☎110
 Police / 警察

● 市町村の電話番号/Local Authority Telephone Number
 市町村電話番号

● 病院/Hospital/医院
 学校/School/学校

情報 Information 信息

地震の発生

When an Earthquake Strikes

地震的发生

机の下に入り、身を守りましょう。

Shelter under a table and protect yourself.

钻到桌子下保护身体。

多言語対応ウェブサイト「NHK WORLD」
<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>

岐阜県の防災情報
<http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/>

インターネット

スマートフォン

ラジオ
 「ぎふちゃん」
 「エフエム岐阜」
 FM80.0MHz
 AM1431KHz

国際交流センター
 (公財)岐阜県
 058-214-7700
 058-263-8066
 トリオアツキ

非常持ち出し品
 Emergency Provisions
 非常时刻携带品

火事を防ぐ

Preventing Fires

预防火灾

ブレーカーのスイッチを切る
 Turn off the circuit breaker switch.
 关掉电源总闸

コンセントを抜く
 Remove plugs from sockets.
 拔掉插头

ガスの火を消す
 Turn off gas flames.
 关掉煤气上的火

ストーブの火を消す
 Turn off stove flames.
 关掉炉子上的火

火事の発生

When a Fire Breaks Out

火灾的发生

消火器で火を消す
 Extinguish fires with a fire extinguisher.
 用消防器灭火

TEL 119

現金、携帯ラジオ、懐中電灯、水、食べ物などをリュックに入れて、事前に準備しておきましょう。

現金、携帯ラジオ、懐中電灯、水、食べ物などをリュックに入れて、事前に準備しておきましょう。

Place objects such as money, a portable radio, an electric torch, water and food into a rucksack and have it prepared in advance.

将现金、便携式收音机、电筒、水、食物等收入帆布包中,以备不时之需。

大雨・台風
 Heavy Rains and Typhoons

避難するときの注意

Points to Remember when Evacuating

避难时注意事项

エレベーターは使わない
 Do not use elevators.
 不要使用电梯

ガラス窓の落下注意
 Beware of shattering or falling glass.
 注意玻璃窗砸下

緊急車両が通れないので車は使わない
 Do not drive cars as it may impede emergency vehicles.
 不要开车,以防止阻挡救援车辆

ブロック塀の倒壊注意
 Beware of collapsing block walls.
 注意围墙倒塌

緊急車両が通れないので車は使わない
 Do not drive cars as it may impede emergency vehicles.
 不要开车,以防止阻挡救援车辆

ブロック塀の倒壊注意
 Beware of collapsing block walls.
 注意围墙倒塌

河川に近づかない。

Do not approach rivers or seas.

不要靠近河流

鉢、さおなどを固定する。

Fix down any pots, poles or other such items.

固定晾衣杆、脸盆等物品。

避難カード Emergency Details Card 避难卡

安全な所へ

Finding Safety

移至安全场所

避難所へ
 Go to a Refuge Shelter
 前往避难所

SCHOOL

Information

● 名前/Name/姓名

● 住所/Address/住址

● 最寄りの避難所/Closest Refuge Shelter/最近的避难所

● 私の話せる言語/Languages/我会说的语言

● 大使館の電話番号/Embassy Phone Number/大使馆电话号码

● 国内の緊急連絡先/Emergency Contact(Japan)/国内紧急联络地点

● 国外の緊急連絡先/Emergency Contact(Abroad)/国外紧急联络地点

● 身分証明書番号(旅券など)/I.D. Number (Passport or other)/身份证号码(护照等)

避難カード Emergency Details Card 避难卡

私を避難所に連れて行ってください。

避難所の場所がわからないとき、近くにいる人に見せましょう。

The Japanese sentence above means: "Please take me to an emergency shelter". When you don't know where the refuge shelter is, show the above sentence to someone close by.

写上「请把我带往避难所。」不知道避难所地点时,请给身边的人看上面这句话。

日本語・英語・中国語版

● 名前/Name/姓名

● 住所/Address/住址

● 最寄りの避難所/Closest Refuge Shelter/最近的避难所

● 私の話せる言語/Languages/我会说的语言

● 大使館の電話番号/Embassy Phone Number/大使馆电话号码

● 国内の緊急連絡先/Emergency Contact(Japan)/国内紧急联络地点

● 国外の緊急連絡先/Emergency Contact(Abroad)/国外紧急联络地点

● 身分証明書番号(旅券など)/I.D. Number (Passport or other)/身份证号码(护照等)

避難カード Emergency Details Card 避难卡

じしん地震がおこったら

 When an Earthquake Hits 发生地震时

①体を守りましょう。

- ◆家の中→地震の揺れで、家や大きい家具が倒れてきて、危ないです。家具から離れて、テーブルや机の下に入ります。
- ◆外→ブロック塀が倒れたり、看板や窓ガラスが落ちてきて、危ないです。崖や川の近くも危ないので、すぐに離れましょう。

①Protecting Yourself

- ◆At home→Tremors may result in houses collapsing and heavy pieces of furniture toppling over. During an earthquake, stay away from furniture and get under a table or desk.
 - ◆Outside→the earthquake may cause concrete blocks to collapse, glass windows to smash, and signs to topple over. Being near cliffs and rivers is dangerous, so immediately get away from them.
- ### ②When the Trembling Weakens
- ◆Prevent fires by putting out any flames. Extinguish any flames in the kitchen, shut off the gas valves and turn off the electricity breaker.
 - ◆An earthquake is not a one-off shock. After a strong earthquake there will be many aftershocks, so remain on alert.

ひなん避難について

 Evacuating 关于避难

①避難場所（逃げるところ）

- ◆建物が壊れたり、火災が発生したら、安全な場所(学校のグラウンドや公園など)へ避難しましょう。
- ◆避難場所がわからないときは、市町村に聞いておきましょう。

②避難所（生活できるところ）

- ◆家が壊れて帰れないときは、避難所に一時的に住むことができます。無料です。食べ物・水・情報がもらえます。
- ◆避難所へは、車ではなく歩いて行きましょう。
- ◆避難所がどこにあるか、市町村に聞いておきましょう。

①Evacuation Areas

- ◆If your building is damaged or a fire breaks out, evacuate to a safe place (such as a school ground or park).
- ◆If you do not know where the refuge shelter is, ask your local authority in advance.

②Refuge Shelter

- ◆Should you be unable to return to your home because it has collapsed, you can temporarily live at the refuge shelter free of charge. There you will find food, water and information.
- ◆Go on foot to the refuge shelter, not by car.
- ◆Check the location of your refuge shelter in advance with your municipal office.

③Items to Bring when Evacuating

- ◆When evacuating it is better to carry as little as is needed. (Residence card, passport, cash (coins are also necessary), bankbook, portable radio, water, food, a change of clothes, flashlight, mobile phone charger (with corresponding battery) and other such items.)

②揺れがおさまったら

- ◆火事にならないよう、火を消します。キッチンやストーブの火を消し、ガスの元栓をしめます。電気のブレーカーを切ります。
- ◆地震は1回だけではありません。大きい地震の後、何回も揺れますから、気をつけましょう。

①要保护身体

- ◆屋内→由于地震的晃动，房屋以及大件家具容易倒塌，十分危险。请避开大件家具，躲到桌子下边。
- ◆屋外→围墙容易倒塌，广告牌、窗户玻璃也极易砸下来，十分危险。请远离悬崖峭壁、河流等。

②停止晃动时

- ◆为了避免发生火灾，注意灭火。例如厨房、炉子的火源，关闭煤气闸，切断电源。
- ◆地震往往不止发生一次，大地震后总会发生余震，请务必注意。

③避難するときにもって行くもの

- ◆避難するとき、荷物は少ないほうがいいです。在留カード、パスポート、現金《小銭も必要》、預金通帳、携帯ラジオ、水、食べ物、着替え、懐中電灯、携帯電話の充電器《乾電池対応》など

①避難場所（逃生地点）

- ◆如建筑物遭到损坏、发生火灾、请到安全的场所（如学校操场或公园等）避难。
- ◆如果不清楚避难场所的地点请咨询市町村相关机构。

②避难所

- ◆房屋损坏无家可归时，可以住在避难所。免费，并且还有食物、水、灾后情报等提供。
- ◆请步行前往避难所，不要开车。
- ◆请向市町村确认避难所地点。

③避难时携带的物品

- ◆避难时行李越少越好。（在留卡、护照、现金《备好零钱》、存折、便携式收音机、水、食物、换洗衣服、手电筒、手机充电器《干电池》等）

きんきゅうじしんそくほう

 緊急地震速報 Earthquake Early Warning 紧急地震速报

- ◆緊急地震速報は、地震による強い揺れが来ることをお知らせする情報です。緊急地震速報の発表から強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒です。その間に身を守るた

おおあめたいふう

 大雨・台風 Heavy Rains and Typhoons 大雨・台风

①長雨、集中豪雨

- ◆長い間雨が降りたり、短い時間にたくさん雨が降ると、川の水が増えます。危ないので、川に近づかないでください。

- ◆When there is a long period of rain, or when a lot of rain falls in a short period, the water levels in rivers increase. This is dangerous, so you should avoid approaching rivers during a period of long or heavy rainfall.

②Typhoons

- ◆Typhoons strike Japan every year. Damage is caused by strong winds and heavy rains.
- ◆Listen to weather reports and be prepared in advance of the arrival of the typhoon.
- Take any flower pots or laundry on your verandah or in your garden inside, or fix them down.
- Keep storm shutters closed.
- *During heavy rains or a typhoon, if your local authority issues a recommendation or order to evacuate, go to the refuge shelter.

あんびかくにん安否確認について

 Safety Confirmation 有关安全确认

【安否確認】

○携帯電話「災害用伝言板」

- ◆大きな災害（震度6以上の地震など）が発生した場合、携帯電話上のwebサイトトップ画面に「災害用伝言板」へのリンクが緊急開設されます。

【Safety Confirmation】

○Mobile Phone "Disaster Message Board"

- ◆When a large scale disaster strikes (such as an earthquake of magnitude 6 or over), a link to the "Disaster Message Board" will be published promptly on the homepage of your mobile phone’s internet browser.

- You can use your mobile phone to access the "Disaster Message Board" web service (available in English and Japanese) and leave a message.
- If your friends or family access the "Disaster Message Board" and enter in your mobile phone number, they can view the message you left.

- ◆め行動を取る必要があります。緊急地震速報の入手方法は、テレビやラジオによる放送（アラーム音が鳴ります。）のほかに、携帯電話では自動的に受信できる機種があります。

たいふう台風

- ◆日本には毎年台風がきます。強い風や大雨による被害がおきます。
- ◆気象情報を聞いて、台風が近づく前に準備しましょう。
- ペランダや庭にある植木鉢やもの干しざおは、固定するか部屋の中に入れる。
- 雨戸を閉めて守る。
- ※大雨・台風のとくに、市町村から、避難勧告や避難指示が出たら、避難所へ逃げましょう。

①淫雨、集中暴雨

- ◆淫雨绵绵、或者短时间急降暴雨都会引起河川涨水，十分危险，所以请远离河边。

②台风

- ◆日本毎年都有台风，经常遭受强风及大雨的侵袭。
- ◆根据气象预报，做好台风来袭前的准备。
- 阳台、庭院的植物盆、晒衣杆等请注意固定好或放到屋内。
- 关上防雨窗。
- ※大雨・台风时，市町村如发出避难劝告或避难指示，请迅速到避难所避难。

- ◆An Earthquake Early Warning warns that the shock waves from a large earthquake are coming. The time between the warning and the start of the tremors is between a few seconds to tens of seconds. During this time it is essential to take action and protect yourself. The warnings will be broadcast by radio and television (an alarm will sound from these). Furthermore, some mobile phone models automatically pick up the alert.

じょうほうげん情報源

 Information Sources 情报源

テレビやラジオ、市町村からの情報で、いつも正しい情報を得るようにしましょう。

【インターネット】

- ◆インターネット・ラジオ日本オンラインでは、NHKのニュースが18言語で聞けます。
- 多言語対応インターネットサイト「NHK WORLD」 http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- ◆日本語で、岐阜県内の災害情報が見られます。
- 県のポータルサイト http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/
- 携帯の防災情報 http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

- ◆日本毎年都有台风，经常遭受强风及大雨的侵袭。
- ◆根据气象预报，做好台风来袭前的准备。
- 阳台、庭院的植物盆、晒衣杆等请注意固定好或放到屋内。
- 关上防雨窗。
- ※大雨・台风时，市町村如发出避难劝告或避难指示，请迅速到避难所避难。

Make sure to always obtain correct information from the radio, television or your local authority.

【Internet】

- ◆With Japanese online radio, you can listen to NHK news in 18 languages.
- Multilingual Internet Site “NHK World” http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- ◆You can find information on disasters in Gifu prefecture, in Japanese, at the below link.
- Gifu Prefecture Internet Portal Site http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/
- Mobile Disaster Information http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

【Radio】

- Gifu Chan AM：1431kHz
- FM Gifu：80.0MHz
- NHK AM1：729kHz AM2：909kHz FM：83.6MHz
- ※Radio wave frequencies vary by location. For radio wave frequencies in Gifu prefecture, check the following website. http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html
- CBC AM：1053kHz
- Tokai AM：1332kHz

【Foreign Language Desks】

- Gifu International Center (English, Chinese, Portuguese and Tagalog) ☎058-214-7700 Triophone：058-263-8066
- Seino Regional Branch Office (Portuguese) ☎0584-73-3520
- Kamo Regional Branch Office (Portuguese and Tagalog) ☎0574-25-1858

- ◆緊急地震速報は報道由于发生地震将产生强烈震动的信息。緊急地震速報播出至发生强烈震动往往只有数秒到数十秒的时间。

在这段时间内需要做好保护自己身体的准备。緊急地震速報可以通过电视、收音机获知（会有警报声）。另外，还可以通过有自动收音功能的手机收取。

【ラジオ】

- ◆ラジオで、災害時の情報を得ることができます。
- ぎふチャン AM：1431kHz
- エフエム岐阜 FM：80.0MHz
- NHK AM第1：729kHz AM第2：909kHz FM：83.6MHz
- ※地域により周波数が違います。県内のラジオ周波数一覧を確認。 http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html
- CBC AM：1053kHz
- 東海 AM：1332kHz

【外国語対応の県窓ぐち】

- （公財）岐阜県国際交流センター（英語・中国語・ポルトガル語・タガログ語） ☎058-214-7700 トリオフォン:058-263-8066
- 西濃県事務所(ポルトガル語) ☎0584-73-3520
- 可茂県事務所(ポルトガル語・タガログ語) ☎0574-25-1858

请通过电视或广播，收听来自市町村相关机构发布的正确信息。

【网络】

- ◆通过网络或日本在线广播，NHK以18种语言播放新闻。
- 多种语言应对网址【NHK WORLD】 http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- ◆日语介绍的岐阜县内的受灾信息。
- 县登陆网页 http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/
- 手机防灾情报 http://www.pref.gifu.lg.jp/bousai/index_i.html

【收音机】

- ◆通过收音机可以收听到受灾情况。
- 岐阜 AM：1431kHz
- FM 岐阜：80.0MHz
- NHK AM第1：729kHz AM第2：909kHz FM：83.6MHz
- ※根据地区不同波段频率也不一样。县内电台波段频率一览。 http://www.nhk.or.jp/gifu/channel/index.html
- CBC AM：1053kHz
- 东海 AM：1332kHz

【县外语应对窗口】

- （公財）岐阜县国际交流中心（英语・中文・葡萄牙语・菲律宾语） ☎058-214-7700 三方电话:058-263-8066
- 西浓县事务所(葡萄牙语) ☎0584-73-3520
- 可茂县事务所(葡萄牙语・菲律宾语) ☎0574-25-1858