

がいこくじんけんみん
外国人県民のための
ぼうさい
防災ハンドブック

外国人居民用防災手冊(中国語)

Disaster Handbook(英語)

외국인 현민을 위한 방재핸드북(韓國語)

Disaster Handbook Para sa mga Mamayang Dayuhan(タガログ語)



まえがき

このたび、宮城県では、多言語による防災ハンドブックを作成しました。

いつ発生するかわからない地震や津波、その他の災害から身を守るためには、どのようなことに注意しなければならないのか、どのような備えが必要なのか、おもな内容をまとめました。

日ごろから災害について関心を持ち、このハンドブックを活用しながら災害に備えていただければ幸いです。

前言

本手册是宫城县制作的多语言防灾手册。为了预防随时可能发生的地震和海啸以及其它的灾害，更好地保护人身财产的安全，我们将生活中的注意事项和需要准备的物品等事项整理成册。希望广大外国居民在日常生活中更多关注灾害知识，充分利用本手册有效进行防灾救灾。

Foreword

Here at the Miyagi Prefectural Government, we have created the multilingual Disaster Handbook.

The main purpose of this handbook is to provide you with information on how to protect yourself during unexpected occurrences such as earthquakes and tsunami as well as other natural disasters and also to outline the necessary precautions and preparations.

We hope that you will find the information in this handbook useful as you educate yourself about natural disasters and take the necessary measures to prepare and protect yourself against danger.

머리말

금번 미야기현에서는 다국어로 된 방재핸드북을 작성했습니다.

언제 발생할 지 모르는 지진이나 쓰나미, 그 외의 재해로부터 자기자신을 보호하기 위해 필요하다고 생각되는 주의사항, 대비책 등의 주된 내용을 정리해서 기재했습니다.

평소에도 재해에 대해서 관심을 가지며, 이 핸드북을 활용해 재해에 대한 대비를 해 주셨으면 하는 바램입니다.

Paunang Salita

Dito sa lalawigan ng Miyagi, gumawa kami ng libro sa iba't ibang wika bilang gabay sa oras ng kalamidad.

Ang pangunahing nilalaman nito ay ang mga paraang upang mailigtas ang sarili at mga nararapat na paghahanda at kailangang gawin sa oras ng hindi inaasahang lindol, tsunami at iba pang kalamidad.

Ugaliin ang laging paghanda sa kalamidad. Aming ikinalulugod na sana'y makatulong ang librong ito upang matutunan ang mga paghahanda na dapat gawin.

I おもな災害と対処方法

1 地震	4
(1) 地震による被害	4
(2) マグニチュードと震度階級	6
(3) 地震から身を守るための行動	8
(4) 地震から身を守るための備え	18
2 津波	20
(1) 津波の特徴①	20
(2) 津波の特徴②	21
(3) 津波から身を守るための行動	22
【参考】2011年東日本大震災について	24
3 風水害	26
(1) 洪水・局地的な大雨	26
(2) 土砂災害	28
(3) 風水害から身を守るための注意点	29
避難のときの一般的な注意点	32

II 災害への備え

1 災害への備えについて	34
2 非常備蓄品	36
3 非常持ち出し品	38

III 災害が起きたら

1 覚えておくのと役に立つ知識	40
(1) 地震と津波に備えるために	
～日本語単語・フレーズリスト～	40
(2) 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板	46
2 避難が必要になったら	48
(1) 津波に関する標識	48
(2) 避難場所の標識(例)	50
3 助けが必要などときの連絡先	51

I 主要災害種類及其防御方法

1 地震	4
(1) 地震災害	5
(2) 里氏震級と震度	6
(3) 地震時怎样保护自身安全	8
(4) 预防地震小常识	18
2 海啸	20
(1) 海啸的特征①	20
(2) 海啸的特征②	21
(3) 海啸发生时如何保护自身安全	22
※参考(2011年东日本大地震资料)	24
3 风水灾害	26
(1) 洪水、局部大暴雨	26
(2) 土砂灾害	28
(3) 风水灾害时如何保护自身安全	29
避难时的一般注意事项	32

II 预防灾害

1 关于预防灾害	34
2 灾害时应急食品	36
3 灾害时携带用品	38

III 灾害发生时

1 牢记常识预防地震海啸	40
(1) 关于地震和海啸灾害用语	
～日语灾害词汇表～	40
(2) 灾害时留言电话・灾害时留言板	46
2 避难时需要注意的标识	48
(1) 海啸标识	48
(2) 避难所标识	50
3 需要救助时的联系方式	51

Table of Contents

목차

I Main Types of Disasters and What to Do When They Happen

1 Earthquakes	4
(1) Damage Caused by Earthquakes	5
(2) Magnitude and the Seismic Intensity Scale	6
(3) Protecting Yourself During an Earthquake	8
(4) Preparing Yourself for an Earthquake	18
2 Tsunami	20
(1) Tsunami Characteristics – 1	20
(2) Tsunami Characteristics – 2	21
(3) Protecting Yourself During a Tsunami	22
* Ref. The 2011 Great East Japan Earthquake	24
3 Storms and Floods	26
(1) Floods and Localized Heavy Rain	27
(2) Landslide Damage	28
(3) Protecting Yourself During Storms and Floods	29
General Precautions When Evacuating	32

II Disaster Preparedness

1 Preparing for Disasters	34
2 Emergency Food Provisions	36
3 Emergency Supply Kit	38

III During a Disaster

1 Useful Disaster Knowledge	40
(1) Preparing for an Earthquake and Tsunami: Japanese Vocabulary and Phrase List	40
(2) Disaster Emergency Message Dial and Disaster Message Board	46
2 When Evacuating	48
(1) Tsunami-Related Signs	48
(2) Sign Indicating an Evacuation Site	50
3 When You Need Help – Emergency Contact Information	51

I 주요 재해와 대처방법

1 지진	4
(1) 지진으로 인한 피해	5
(2) 매그니튜드와 진도의 계급	6
(3) 지진으로부터 몸을 보호하기 위한 행동	9
(4) 지진으로부터 몸을 보호하기 위한 대비	19
2 쓰나미	20
(1) 쓰나미의 특징①	20
(2) 쓰나미의 특징②	21
(3) 쓰나미로부터 몸을 보호하기 위한 행동	23
(참고) 2011년 동일본 대지진에 대하여	25
3 풍수해	26
(1) 홍수·국지성호우	27
(2) 토사 재해	28
(3) 풍수해로부터 몸을 보호하기 위한 주의점	29
대피 할 때의 일반적인 주의점	33

II 재해에 대한 대비

1 재해 에 대한 대비에 관하여	35
2 비상 비축품	37
3 비상 반출품	39

III 재해가 발생하면

1 고 있으면 도움이 되는 지식	41
(1) 지진과 쓰나미에 대한 대비를 위하여 ~일본어 단어·문구 목록~	41
(2) 재해용 전언 다이얼·재해용 전언판	47
2 대피가 필요해 지면	48
(1) 쓰나미에 관한 표식	48
(2) 대피장소의 표식 예	50
3 도움이 필요할 때의 연락처	51

Talaan ng nilalaman

I Mga pangunahing kalamidad at pamamaraan para dito

1 Lindol	4
(1) Mga pinsala mula sa lindol	5
(2) Magnitude at intensity ng lindol	6
(3) Mga dapat gawin upang mapangalagaan ang sarili sa lindol	9
(4) Mga paghahanda upang mapangalagaan ang sarili sa lindol	19
2 Tsunami	20
(1) Katangian ng Tsunami ①	20
(2) Katangian ng Tsunami ②	21
(3) Upang mapangalagaan ang sarili mula sa tsunami	23
(Ref) Great East Japan Earthquake noong Taong 2011	25
3 Pinsala na dulot ng Malakas na pag ulan at hangin	26
(1) Pagbaha / Malakas na pag ulan sa mga lokal na lugar	27
(2) Pinsala mula sa mga Landslide	28
(3) Mga dapat tandaan upang mapangalagaan ang sarili sa pinsala ng hangin at tubig	29
Mga karaniwang paalala sa panahon ng paglikas	33

II Paghahanda sa kalamidad

1 Para sa paghahanda sa kalamidad	35
2 Mga pang emergency stock	37
3 Mga bagay na pang emergency	39

III Kapag naganap ang kalamidad

1 Mga kaalamang makakatulong at dapat tandaan	41
(1) Mga listahan ng wikang hapon na maaaring gamitin bilang paghahanda para sa lindol at tsunami	41
(2) Disaster Message Dial / Disaster Message Board	47
2 Kung sakaling kinakailangan na ang mag evacuate	48
(1) Mga karatulang may kaugnayan sa Tsunami	48
(2) Karatula ng evacuation site (Hal)	50
3 Mga impormasyon kung saan maaring makipag-ugnayan kapag kinailangan ng tulong	51

I おもな災害と対処方法

1 地震

日本は世界でも地震が多い国の1つです。地震は、いつどこで起きるかわからないため、日ごろから地震に備えておく必要があります。

I 主要災害種類及其防御方法

1 地震

世界各国中日本は地震较多的国家。地震随时会发生，希望大家在日常生活中注意预防地震灾害。



I Main Types of Disasters and What to Do When They Happen

1 Earthquakes

Japan is among those countries in the world which are most frequently affected by earthquakes. Since we do not know when or where an earthquake will occur, we need to take daily precautions in order to prepare for them.

I 주요 재해와 대처방법

1 지진

일본은 세계적으로도 지진이 많은 나라 중 하나입니다. 지진은 언제 어디서 일어날 지 모르기 때문에, 평소 지진에 대한 대비가 필요합니다.



I Mga pangunahing kalamidad at pamamaraan para dito

1 Lindol

Isa ang bansang Japan sa may maraming lindol na nagaganap sa buong mundo. Kaya naman kinakailangan ng laging paghahanda para sa lindol dahil hindi masabi kung kailan at saan magaganap ang paglindol.

(1) 地震による被害

- ◆地震は、大きいものになると様々な種類の被害が発生します。
- ◆物が落下したり、建物や道路が崩れたり、地割れ、山崩れなどが発生することがあります。
- ◆建物が被害を受けることによって火災が発生したり、生活面では、電気・ガス・水道が止まったり、電話やインターネットが使えなくなることもあります。
- ◆日本は、海に囲まれているため、沿岸部では津波が発生することがあります。
- ◆大きい地震の後には、その後も長く余震が続く場合がありますので注意が必要です。

(1) 地震災害

- ◆地震发生时, 根据地震规模的不同, 可导致的灾害也有所不同。
- ◆比如会发生物品坠落、建筑物倒塌、道路塌陷、地面裂缝、山体滑坡等,
- ◆再比如建筑物受灾后还会发生火灾。生活方面可能出现断水、断电、断煤气, 电话、互联网不通等情况。
- ◆日本周围被大海包围, 海岸地区还有可能发生海啸。
- ◆当较强地震发生后又余震不断时一定要注意随后的余震。



(1) Damage Caused by Earthquakes

- ◆Earthquakes, especially large-scale ones, can cause various kinds of damage.
- ◆Objects may fall on you, buildings and roads may collapse, the ground may split/crack, and landslides may occur.
- ◆Furthermore, due to damage caused to buildings, fire may break out; electricity, gas, and water supply may be disrupted, and you might not be able to use telephones and/or internet.
- ◆Because Japan is surrounded by oceans, there is also danger of tsunami hitting coastline regions.
- ◆Aftershocks may continue for a long time after a big earthquake, so caution is necessary.

(1) 지진으로 인한 피해

- ◆지진의 규모가 커질수록 여러 종류의 피해가 발생합니다.
- ◆건물이 낙하하거나 건물, 도로가 무너질 수도 있고 땅이 갈라지거나 산사태가 발생할 수도 있습니다.
- ◆건물이 피해를 입음에 따라 화재가 발생할 수도 있고 생활면에서는 전기, 가스, 수도가 끊어지거나 전화, 인터넷을 사용할 수 없게 될 경우도 있습니다.
- ◆일본은 바다로 둘러싸여 있기 때문에 연안 지역에서는 쓰나미가 발생할 수 있습니다.
- ◆큰 지진 후에는 여진이 오랫동안 이어질 경우도 있으므로 주의가 필요합니다.

(1) Mga pinsala mula sa lindol

- ◆Ang lindol, kapag napakalaki nito iba't ibang pinsala ang maidudulot nito.
- ◆Maaring maging sanhi ito ng pagbagsak ng mga bagay, pagguho ng mga gusali at kalsada, pagkahati ng lupa, o pagguho din ng mga kabundukan.
- ◆Maaring maging sanhi ito ng pinsala sa mga gusali na nagdudulot ng sunog. Sa pamumuhay naman, naririyang ang kuryente/ gas/ tubig, telepono o internet na maaaring hindi magamit.
- ◆Ang bansang Japan ay napapalibutan ng dagat, kaya naman maaring maganap ang tsunami.
- ◆Pagkatapos ng malaking paglindol, kinakailangan pa rin ng ibayong pagiingat dahil maaring magtuloy-tuloy pa ang pagyanig dahil sa after shock na sanhi nito.

(2) マグニチュードと震度階級

地震の大きさは、「マグニチュード」と「震度」で表されます。

マグニチュード

◆地震の震源でのエネルギーの大きさを示すもので、マグニチュードの値が1 増えると、地震のエネルギーはおよそ32倍になります。

震度 5 弱



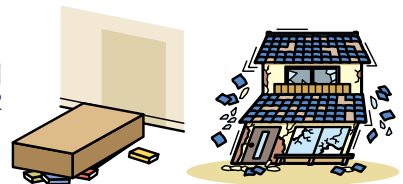
震度 5 強



震度 6 弱



震度 6 強



震度 7



(2) 里氏震級和震度

地震的規模通常用“里氏”和“震度”两种指标来表示。

里氏

◆表示地震震源能量的大小。里氏震级增加1级，地震能量增加近32倍。

(2) Magnitude and the Seismic Intensity Scale

The scale of an earthquake is measured in such units as magnitude and seismic intensity.

Magnitude

◆Magnitude indicates the energy amount at the earthquake center. An increase of 1.0 in magnitude signifies a 32-fold increase in the amount of energy released.

(2) 매그니튜드와 진도의 계급

지진의 크기는 ‘매그니튜드’와 ‘진도’로 표시됩니다.

매그니튜드

◆지진 진원에서의 에너지 크기를 나타내는 것으로, 매그니튜드 수치가 1이 늘어나면 지진의 에너지는 약32배가 됩니다.

(2) Magnitude at Intensity ng lindol

Ayon sa tinatawag na “Magnitude” at “Intensity” nalalaman ang lakas at laki ng lindol.

Magnitude

◆Nalalaman sa tinatawag na magnitude ang lakas ng lindol mula sa sentro na pinagmumulan ng lindol. Kapag ang magnitude ay tumaas ng isa, ang katumbas na lakas ng lindol na ito ay nasa 32 ulit.

震度

◆その場所での地震の揺れの大きさを表したもので、震度0・1・2・3・4・5弱・5強・6弱・6強・7の10段階で区分されています。

◆揺れによる状況としては、震度5弱の大きさになると棚にある食器類や本が落ちたり、震度6弱になると立っていることが難しくなり、耐震性の低い木造の建物は、建物が傾いたり、倒れたりする場合があります。

震度

◆表示地震晃动的程度。有0・1・2・3・4・5弱・5強・6弱・6強・7级的10个等级。

◆通常震度达到5弱时橱柜里的餐具和书等物品易坠落，震度达到6弱时人难以站立，抗震性较弱的木质建筑易倾斜或倒塌。



Seismic Intensity

◆The Seismic Intensity Scale measures the degree of shaking caused by an earthquake in a particular area and is made up of 10 levels: 0, 1, 2, 3, 4, 5-lower, 5-upper, 6-lower, 6-upper, and 7.

◆A 5-lower earthquake may cause dishes and books to fall from shelves, while a 6-lower earthquake may make it difficult to remain standing and may cause wooden buildings with low earthquake resistance to lean and/or collapse.

진도

◆그 장소에서의 지진 흔들림의 크기를 표시한 것으로 진도0・1・2・3・4・5약・5강・6약・6강・7의 10단계로 구분되어 있습니다.

◆흔들림에 의한 상황은, 진도5약의 크기가 되면 선반에 있는 식기류나 책이 떨어지고, 진도6약이 되면 서 있기가 어려워지며, 내진성이 낮은 목조건물은 한쪽으로 기울어지거나 쓰러질 경우가 있습니다.

Intensity

◆Ang lakas ng pagyanig ng lindol nito ay malalaman sa level ng intensity. Hinahati ang intensity level sa 10 mula intensity level 0, 1, 2, 3, 4, mababa sa 5, malakas sa 5, mababa sa 6, malakas sa 6, hanggang 7.

◆Depende sa lagay ng pagyanig, at kapag nasa intensity level na mababa sa 5 ang lakas ng pagyanig, ang mga kagamitan sa paminggalan o mga libro sa lagayan ay maaring maglaglagan, kapag naman nasa intensity level na mababa sa 6, Mahihirapan tayo sa pagtayo at maaring maging sanhi ito ng paghilig o pagguho ng mga gusali.

(3) 地震から身を守るための行動

いえ なか
家の中では

- ◆じょうぶな机などの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握ります。また、あたま ぜぶ 団などで保護して、揺れが収まるのを待ちます。
- ◆揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保します。
- ◆火が出たら、すぐに消火器で消しましょう。ただし、火元から離れているときは無理に火元に近づかないようにしましょう。
- ◆あわてて外に飛び出さないようにしましょう。(上から物が落ちてきてけがをしたり、道路に飛び出すと車にぶつかったりすることがあります。)

(3) 地震时怎样保护自身安全

在家里遇到地震时

- ◆可以钻进结实的桌子下面，把住桌子腿。或把棉垫举到头顶，保护头部，等到晃动停止。
- ◆晃动停止后立刻打开门确保出口。
- ◆如果发生火灾时，需立即用灭火器进行灭火。如果火源较远时，不要勉强靠近关火。
- ◆不要惊慌往外跑(往外跑时易被落下物砸伤，或发生交通事故。)



(3) Protecting Yourself During an Earthquake

If you are at home

- ◆Get under a desk or another sturdy piece of furniture and hold onto its legs for support. Protect your head with a cushion and wait for the shaking to stop.
- ◆As soon as the shaking subsides, open the door to secure an escape route.
- ◆In case of fire, use an extinguisher to put out the flames right away. However, if the source of the fire is far away from you, do not try to get close to it.
- ◆Do not rush outside. (You could be injured by things falling from overhead or be hit by a car if you run out into the street.)



(3) 지진으로부터 몸을 보호하기 위한 행동

집 안에서는

- ◆ 튼튼한 책상 등의 밑으로 들어가 다리를 꼭 붙잡습니다. 그리고, 머리를 방석 등으로 보호하고 흔들림이 멈추기를 기다립니다.
- ◆ 흔들림이 멈추면 문을 열어 출구를 확보합니다.
- ◆ 불이 나면 즉시 소화기로 불을 끕니다. 단, 발화한 곳에서 떨어져 있는 경우에는, 무리해서 발화 지점으로 다가가지 않도록 합니다.
- ◆ 허둥대며 밖으로 뛰쳐나가지 않습니다.
(위에서 물건이 떨어져서 다치거나, 도로로 뛰쳐나가면 교통사고를 당할 위험이 있습니다.)



(3) Mga dapat gawin upang mapangalagaan ang sarili sa lindol

Sa loob ng tahanan

- ◆ Umilalim sa ilalim ng mga lamesang matibay at humawak mabuti sa mga haligi nito. Pangalagaan ang inyong ulo ng unan o zabuton at maghintay hanggang sa humupa ang pagyanig.
- ◆ Kapag huminto na ang pagyanig, buksan ang pintuan at paniguraduhin na may daanan palabas.
- ◆ Kapag may nagliyab na apoy, agad itong patayin gamit ng fire extinguisher. Gayunpaman, kapag malayo ka sa pinagmumulan ng sunog, sikaping huwag lapitan ang pinagmulan ng apoy.
- ◆ Huwag tayong magmadali sa paglabas. (Maaring masugatan sa mga magbabagsakan bubong na tisa o di naman kaya ay maaring maaksidente sa kalsada.)



住宅地・オフィス街・繁華街では

- ◆ 住宅地では、建物の外壁が崩れたり、上から物が落ちてくることもあるので、頭の上に注意しましょう。
- ◆ 自動販売機やブロック塀、コンクリート塀が倒れてくる危険性があるので、近寄らないようにしましょう。
- ◆ 中高層ビルが立ち並ぶオフィス街や商店街などでは、窓ガラスや外壁、看板などが落下してくる危険性があります。
- ◆ かばんなどで頭を保護して、安全な場所に避難しましょう。

在住宅区、办公楼区、繁华商店街遇到地震时

- ◆ 在住宅区时，建筑物外墙和房顶瓦砾容易坠落，请注意头顶。
- ◆ 自动贩卖机和混凝土围墙也有倾倒的危险，请不要靠近。
- ◆ 在中高层建筑较多的办公楼区和商店街时，门窗玻璃、外墙壁、广告牌等容易坠落。
- ◆ 可用提包保护头部，并转移到安全场所避难。

If you are in a residential, business, or downtown area

- ◆ In residential areas, watch out for the exterior walls of buildings collapsing as well as objects falling from overhead.
- ◆ Stay away from vending machines and brick/cement walls since they might fall over.
- ◆ In business and downtown areas with mid- to high-rise buildings, there is a high risk of glass windows, exterior walls, and billboards falling down.
- ◆ Protect your head with a bag or a purse and evacuate to a safe place.

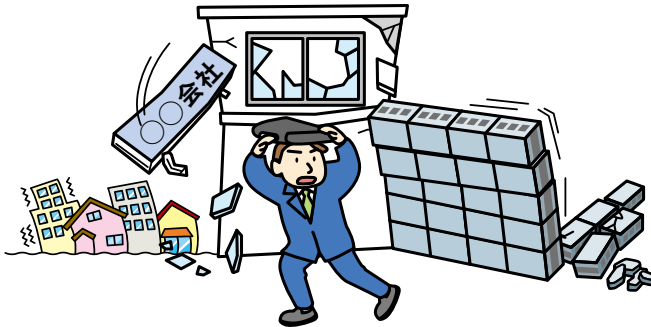


주택가·오피스가·번화가에서는

- ◆ 주택가에서는 건물 외벽이 무너지거나 위에서 물건이 떨어질 경우가 있으므로 머리 위를 주의합니다.
- ◆ 자동판매기나 돌담 콘크리트로 된 담벼락이 쓰러질 위험이 있으므로 가까이 가지 않도록 합니다.
- ◆ 중고층 빌딩이 늘어서 있는 오피스거나 상점가 등에서는 창유리나 외벽, 간판 등이 낙하할 위험이 있습니다.
- ◆ 가방 등으로 머리를 보호하며 안전한 곳으로 대피합니다.

Sa mga residential area / sa mga building ng opisina / shopping area

- ◆ -Sa mga residential areas, mag ingat po tayo dahil maaring magbagsakan ang mga ding ding o magbagsakan ang mga bagay mula sa taas ng mga bahay.
-Makabubuting lumayo sa mga pader at mga vending machine dahil maaring bumagsak din ang mga ito.
- ◆ -Delikado din na baka bumagsak ang mga bintanang salamin, dingdin, gayun din ang mga karatula mula sa mga matataas na building ng mga opisina.
-Makakatulong kung pu-protektahan tulad ng bag ang ulo at lumikas sa mas ligtas na lugar.



さんこう
【参考】

- 1978年に発生した宮城県沖地震では、亡くなった方の半数以上がブロック塀や石塀が倒れたことによるものでした。
- けがをした人は1万人を超えましたが、原因は、①ガラスが割れた、②転んだ、③家具が倒れた、④物が落ちてきた という順となっています。



【参考資料】

- 在1978年发生的宫城县海岸地震时，一半以上的死亡原因是混凝土围墙倒塌。
- 此次地震伤亡人数超过1万人，其原因按人数多少排列为：①玻璃破碎被扎伤②摔伤③家具倾倒被压伤④物品坠落被砸伤。

【Reference】

- In the 1978 Miyagi Earthquake, over half of the casualties were caused by collapsed brick and stone walls.
- More than 10,000 people were injured because of the following (ranked according to number of injuries): 1) broken glass, 2) falling down, 3) furniture falling over, and 4) objects falling from overhead.



【참고】

- 1978년에 발생한 미야기현 오키(앞바다) 지진에서는 사망한 사람들의 반수 이상이 콘크리트 담벼락이나 돌담이 무너짐으로 인해 사망한 것이었습니다.
- 부상당한 사람은 1만 명을 넘었으며, 그 원인으로는 ①유리가 깨졌다 ②넘어졌다 ③가구가 쓰러졌다 ④물건이 떨어졌다 의 순서였습니다.

[Kaalaman]

- Sa naganap na pag lindol sa may karagatan ng Miyagi Prefecture noong 1978, ang halos kalahati sa kabuuang bilang ng biktima ng trahedyang ito ay sanhi ng pagtumba ng mga gusali.
- Mahigit pa sa sampung libo katao ang nasugatan, na ang dahilan ay ayon sa mga sumusunod, (1) nabasag na salamin, (2) nadapa, (3) nadaganan ng furnitures, (4) nabagsakan ng bagay.

エレベーターの中では

- ◆避難するときにエレベーターを使用してはいけません。
- ◆エレベーターの中で地震が起きたときは、全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則ですが、停止した階であわてて降りるのではなく、階の状況を確認するのも大切です。
- ◆エレベーターに閉じ込められても、焦らずに「非常用呼び出しボタン」などで外部と連絡を取る努力をしましょう。

乗电梯遇到地震时

- ◆避難时不要使用电梯。
- ◆在电梯里时，原则上是按下所有楼层的按钮，在最近的楼层离开电梯，但注意不要急于下电梯，应确认好周围的情况后，再下电梯。
- ◆被关在电梯里时，请不要惊慌，按下“紧急用按钮”（非常用呼び出しボタン）与外部取得联系。



If you are in an elevator

- ◆Do not use elevators when evacuating.
- ◆If an earthquake happens while you are in an elevator, you should press the buttons for every floor and get off at whichever floor the elevator first stops. However, do not get off right away; make sure to first check the conditions on that floor.
- ◆Do not panic if you become trapped in an elevator; try to contact someone outside by using the emergency call button.

엘리베이터 안에서는

- ◆대피할 때에 엘리베이터를 사용해서는 안 됩니다.
- ◆엘리베이터 안에서 지진이 일어났을 때에는 모든 층의 버튼을 누르고 최초로 정지된 층에서 내리는 것이 원칙이지만, 정지된 층에서 서둘러 내리지 말고 그 층의 상황을 확인하는 것도 중요합니다.
- ◆엘리베이터 안에 갇혀도 초조해하지 말고 '비상용 호출버튼' 등으로 외부와 연락을 취하도록 노력합니다.

Sa loob ng elevator

- ◆Huwag po nating gagamitin ang elevator sa oras ng paglikas.
- ◆Kapag lumindol at kayo ay nasa loob ng elevator, pindutin po lamang ang lahat ng numero ng floor, kinakailangan na bumaba kung saang unang floor ito huminto at bumukas, subalit mahalaga din na tignan munang mabuti ang kundisyon ng palapag na bababaan at huwag magpadalos dalos.
- ◆Kapag hindi makalabas sa elevator, huwag mag panic, pindutin po lamang ang [emergency call button] magsumikap upang makakontak sa labas.

その他

- ◆がけや川べりは、地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるのでその場から離れましょう。
- ◆電車に乗っているとき、デパート、映画館などでは、係員の指示にしたがって行動しましょう。
- ◆自動車を運転しているときは、道路の左側や空き地に停車しエンジンを切りましょう。避難する時はキーをつけたままにして、歩いて避難しましょう。

其他情况

- ◆如果在悬崖和河堤附近遇到地震时，因这些地区地质松软，容易塌陷，应尽快离开。
- ◆乘电车，或在商场和电影院遇到地震时，请听从负责人的指挥。
- ◆开车遇到地震时，将车停在道路的左侧或空地上，关闭发动机。避难时将车钥匙插在车上，步行避难。



If you are somewhere else

- ◆Stay away from cliffs and river banks because the ground there may have loosened, making a landslide possible.
- ◆Follow the instructions of the person in charge if you are on a train, in a department store, at a movie theater, etc.
- ◆If you are driving a car, park it on the left side of the road or in an open space and turn off the engine. Leave the key in the car and evacuate by walking.

기타

- ◆절벽이나 강가는 지반이 물러서 무너지기 쉬우므로 가까이 가지 맙시다.
- ◆전철을 타고 있거나, 백화점, 영화관 등에서는 담당 직원의 지시에 따라 행동합니다.
- ◆자동차를 운전하고 있을 때에는 도로 좌측이나 공터에 차를 세우고 엔진을 끕니다. 대피할 때에는 키를 꽂은 채로 걸어서 대피합니다.

At iba pa

- ◆Lumayo sa mga lugar na madaling gumuho tulad ng tabing ilog, talampas, at mga lupang bitak-bitak at madaling gumuho.
- ◆Kapag kayo naman ay nakasakay sa train o nasa shopping mall, o di naman kaya ay nasa loob ng sinehan, huwag magpanic at makinig po lamang sa instraksyon ng mga kawani.
- ◆Kapag kayo ay nagmamaneho ng sasakyan, huminto lamang sa kaliwang bahagi ng kalsda o bakanteng lugar at patayin ang makina. Kapag kinakailangang lumikas, iwanan ang susi na nakakabit. Iwanan ang kotse at maglakad lamang papunta sa ligtas na lugar.



【参考】緊急地震速報

- 気象庁では、最大震度5弱以上の揺れが予想されたときに、その地震により震度4以上の揺れが予測される地域に対し、テレビ、ラジオ、携帯電話、防災行政無線等で揺れを知らせる専用音を鳴らすことにより、広く伝達しています。
- 地震速報から揺れがあるまで、数秒から数十秒しかないため、あわてず身の安全を確保しましょう。

※地震によっては、緊急地震速報が流れない場合もあるので、注意が必要です。

※携帯電話は、機種によっては受信できないものがあるので、買った店で確認しましょう。

【参考資料】緊急地震速報

- 日本気象庁在观测或预测到最大震度5弱以上地震时，会向超过震度4以上地区，通过电视、收音机、手机电话、行政防灾无线广播发送地震速报。
- 由于从发出地震速报到晃动开始有数秒到数十秒的时间，请不要惊慌，确保自身安全。
- ※因地震的破坏使得紧急地震速报不能进行播报时需要加强注意。
- ※手机电话部分机种不能接受速报信息，请在购买手机电话时向手机专卖店咨询。



【Reference】Earthquake Early Warning System

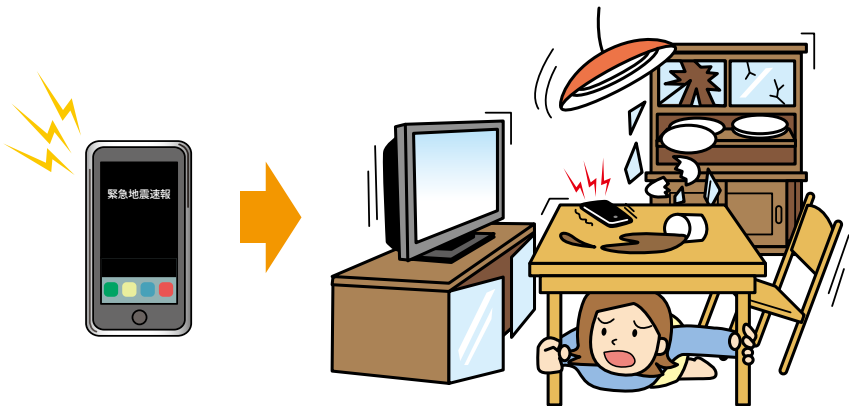
- When an earthquake with a seismic intensity of 5-lower or higher is anticipated, the Japan Meteorological Agency will provide advance warning through the Earthquake Early Warning System (Kinkyu Jishin Sokuho) in all areas where a seismic intensity 4 or higher earthquake is expected to occur via a special sound signal broadcasted to TVs, radios, mobile phones, emergency broadcast systems, etc.
- The earthquake will occur a few seconds after the Earthquake Early Warning, so it is important that you ensure your own safety without panicking.
- *Be aware that the Earthquake Early Warning System may not provide advance warning for some earthquakes.
- *Make sure your mobile phone is enabled to receive the Earthquake Early Warning at the shop where you bought it. Some types of mobile phones cannot receive the warning signal.

【참고】 긴급 지진 속보

- 기상청은 최대 진도5약 이상의 흔들림이 예상되었을 때, 그 지진으로 인해 진도4 이상의 흔들림이 예측되는 지역에 대하여 텔레비전, 라디오, 휴대폰, 행정방재무선 등으로 흔들림을 알리는 전용음을 울림으로써 널리 전달하고 있습니다.
 - 지진속보 발표로부터 흔들림이 있을 때까지 수 초에서 수십 초 밖에 없으므로, 당황하지 말고 몸의 안전을 확보합니다.
- *지진에 따라서는 긴급지진속보가 작동되지 않는 경우도 있으므로 주의가 필요합니다.
*휴대폰은 종류에 따라 수신할 수 없는 것도 있으므로 구입한 점포에 확인해 봅시다.

[Kaalaman] Maagang babala sa pagdating ng lindol

- Kapag may inaasahang pagyanig na may pinakamataas na intensidad ng “mababa sa 5” o pataas ayon sa kinauukulang Japan Meteorological Agency (JMA), malawakang naipararating kaagad ito sa tulong ng emergency earthquake flash sa mga tv, radyo, cellphone o mga disaster prevention administrative radio sa pamamagitan ng nakalaang tunog na batay sa pagyanig na may intensity level 4 pataas.
- Iilang segundo lamang mula sa emergency earthquake flash hanggang sa dumating ang pagyanig, kaya naman iwasan ang mag panic at siguraduhin ang kaligtasan.
- *May lindol din na hindi naipaparating ng emergency earthquake flash, kaya naman kinakailangan ng pag-iingat.
- *May mga klase din naman ng cellphone na hindi nakakatanggap ng emergency earthquake flash, kaya naman makakabuting magtanong sa bilihan ng cellphone ng tungkol dito.

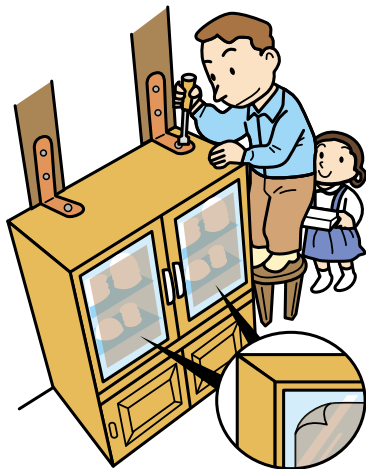


(4) 地震から身を守るための備え

- ◆家具や食器棚、テレビなどを固定し、家具などの転倒、物の落下を防ぎましょう。
ガラスには、ガラスが破れて飛び散るのを防ぐフィルムを貼るとよいでしょう。
- ◆夜寝るときには、枕元には、厚手のスリッパや運動靴、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきます。
- ◆寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にものが落ちてこないところに寝ましょう。
- ◆万一、火が出たときに備えて、消火器を準備して使い方を覚えておきましょう。
- ◆地震により停電した後で電気が復旧する際には、通電火災が起きることもあるので、自宅を離れて避難する場合は、必ずブレーカーを落として避難します。

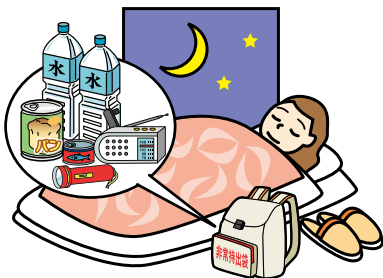
(4) 予防地震小常識

- ◆家具と棚櫃、电视等物品应予以固定，防止地震时家具倾倒、物品坠落。为了防止玻璃破碎伤人，应将玻璃贴上防碎膜。
- ◆夜晚睡觉时，枕边应准备厚底拖鞋或运动鞋、电筒、便携式收音机等避难用品。
- ◆卧室里不要放易倒的家具，不要睡在头顶可能落下物品的地方。
- ◆为预防发生火灾，需准备灭火器，并练习灭火器使用方法。
- ◆因地震发生停电，而其后又恢复通电时，容易发生火灾，若离开家避难时，务必关好电源总开关。



(4) Preparing for an Earthquake

- ◆Prevent furniture and elevated furnishings from tipping over and falling down by securing furniture, cupboards, TVs, and other objects in place. It is a good idea to put safety backing film on glass to prevent it from shattering.
- ◆Keep a pair of thick slippers or shoes, flashlight, portable radio, etc. by your bedside to use in case you must evacuate.
- ◆Do not place furniture which can easily fall over in your bedroom and try to sleep where there is no danger of objects falling on your head.
- ◆Make sure you have an extinguisher prepared and know how to use it should a fire break out.
- ◆Turn off the breaker when you evacuate from your own house. Electrical fires may occur when electric power is restored after an earthquake.



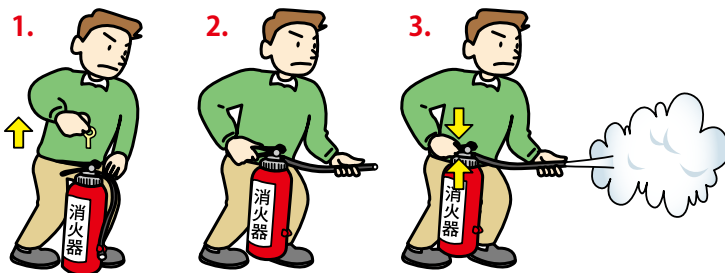
(4) 지진으로부터 몸을 보호하기 위한 대비

- ◆가구나 찬장, 텔레비전 등을 고정하여 쓰러지거나 물건이 낙하하는 것을 방지합니다. 유리창 등에는 유리가 깨져서 파편이 튀는 것을 방지하기 위한 필름을 붙이도록 합니다.
- ◆밤에 잘 때에는 머리맡에 두꺼운 슬리퍼나 운동화, 손전등, 휴대라디오 등을 놓아 두고 만일의 경우에 바로 대피할 수 있도록 준비를 해 둡니다.
- ◆침실에는 쓰러지기 쉬운 물건을 놓아두지 않으며, 머리 위로 물건이 떨어질 위험이 없는 곳에서 잡니다.
- ◆만일 불이 났을 때를 대비하여 소화기를 준비하고 사용 방법을 익혀 둡니다.
- ◆지진으로 인해 정전된 이후에 전기가 복구될 때에는, 통전 화재가 발생할 위험이 있으므로 자택을 떠나서 대피할 경우에는 반드시 브레이크(전류 차단기)를 끄고 (내리고) 대피합니다.



(4) Mga paghahanda upang mapangalagaan ang sarili sa lindol

- ◆Gumawa ng paraan upang ang mga kasangkapan sa bahay tulad ng mga furnitures, paminggalan o tv ay maiwasan sa pagbagsak. Makakabuti din na dikitan ng film ang mga salamin upang maiwasan ang pagtalsik kapag ito ay nabasag.
- ◆Bago matulog, ihanda ang medyo makapal na slipper o sapatos, flashlight, at portable na radyo sa may ulunan upang maging handa sa paglikas.
- ◆Iwasan ang mag lagay ng mga gamit na madaling mabasag sa inyong tulugan, at matulog salugar na walang maaring babagsak sa inyong ulo.
- ◆Para sa paghahanda kung sakaling magkakasunog, makakabuting maghanda ng Fire extinguisher at siguraduhing alamin ang tamang paggamit nito.
- ◆May mga pagkakataon na nawawalan ng kuryente pagtapos ng lindol at maari din bumalik kaagad ang kuryente, ngunit minsan nagiging dahilan ito ng sunog, kaya naman kapag kayo ay lilikas siguraduhing naibaba ang braker ng kuryente ng inyong bahay.



2 津波

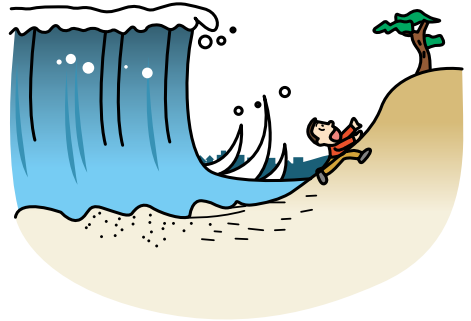
(1) 津波の特徴①

- ◆津波は、海底で地震が起きたときに、海底がもち上がったたり、沈みこんだりするこ
とで起こります。
- ◆津波のこわいところは、スピードがとても速いということです。
- ◆ジェット機なみ(秒速200m)の速さで進むこともあると言われており、津波警報な
どが発表される前にやってくることもあります。

2 海啸

(1) 海啸的特征①

- ◆海啸は因地震使海底一起一落而引起海水产生巨大的海浪。
- ◆海啸极为危险是因为海浪速度非常快。
- ◆海啸速度与喷气式飞机相同(1秒钟200米),有时会在海啸警报发表之前到达。



2 Tsunami

(1) Tsunami Characteristics – 1

- ◆Tsunami are caused by the ocean floor rising or sinking when an earthquake occurs out in the ocean.
- ◆Tsunami are particularly frightening because of their speed.
- ◆Some tsunami have been known to rush in with almost the same speed as that of a jet plane (200 m/s) and have arrived at coastal areas before the tsunami warning.

2 쓰나미

(1) 쓰나미의 특징①

- ◆쓰나미는 해저에서 지진이 일어났을 때에 해저가 들러 올라가거나 가라앉거나 하여 발생 합니다.
- ◆쓰나미의 무서운 점은 속도가 무척 빠르다는 것입니다.
- ◆제트기와 같은 수준(초속 200m)의 속도로 진행될 경우도 있다고 합니다. 따라서 쓰나미 경보 등이 발표되기 전에 쓰나미가 오기도 합니다.

2 Tsunami

(1) Katangian ng Tsunami①

- ◆Kapag ang pagyanig ay nagmula sa ilalim ng karagatan maaring ang tsunami ay bubulusok pataas at pailalim.
- ◆Ang nakakatakot sa tsunami ay ang napakabilis na pagbulusok nito.
- ◆Sinasabing sumusulong sa may bilis na (200 m / Segundo) ang tinatawag na wave jet, kung kaya naman maaring dumating na ang tsunami bago pa mai-announce ang warning para dito.

(2) 津波の特徴②

◆津波は、地震の揺れが小さくても、また、日本から離れたところで発生した地震などにより、全く揺れを感じなくても来ることがあります。

※1896年に発生した明治三陸地震津波では、震度3程度の揺れでしたが、大津波が押し寄せ、宮城県内で約3,500人の人が亡くなりました。

※2010年、南米のチリ沿岸を震源とするマグニチュード8.8の大地震が発生し、翌日にこの地震による津波が日本にもやってきました。

(2) 海啸的特征②

◆海啸有时与地震发生强度和发生地点无关，即使小规模地震或震中远离日本时也可能发生。

※在1896年发生的明治三陆地震时，虽震度仅为3级，却产生了巨大的海啸，造成宫城县约3500人死亡。

※在2010年发生的南美智利海岸里氏8.8级地震时，第二天日本海岸发生了海啸。



(2) Tsunami Characteristics – 2

◆A tsunami may come even if there is little shaking or you feel no shaking at all (for example, if the earthquake occurs far from Japan).

*Although the 1896 Meiji Sanriku Earthquake had a seismic intensity of 3, a massive tsunami rushed the coastal area and caused approximately 3,500 casualties in Miyagi Prefecture.

*In 2010, a magnitude 8.8 earthquake with an epicenter along the coastline of Chile, South America caused a tsunami which arrived at Japan's coast the next day.

(2) 쓰나미의 특징②

◆쓰나미는 지진의 흔들림이 작거나, 혹은 일본에서 먼 곳에서 발생한 지진 등으로 인해 흔들림을 전혀 느끼지 않아도 발생할 경우가 있습니다.

※1896년에 발생한 메이지 산리쿠 지진 쓰나미에서는 진도3 정도의 흔들림이었으나 큰 쓰나미가 밀려와 미야기현 내에서 약3,500명의 사람들이 사망했습니다.

※2010년, 남미 칠레 연안을 진원으로 한 매그니튜드8.8의 대지진이 발생했고, 다음날에 이 지진으로 인한 쓰나미가 일본에도 왔습니다.

(2) Katangian ng Tsunami②

◆Mahina man ang pagyanig, o di naman kaya ay kapag naganap ang paglindol mula sa ibang bansa at hindi man tayo nakaramdam ng kahit na anong pagyanig, maari paring dumating ang tsunami.

*Sa naganap na paglindol sa Meiji Sanriku noong taong 1896, ang lakas ng pagyanig nito ay nasa intensity level 3 lamang ngunit nasa 3,500 katao ang mga biktimang binawian ng buhay.

*Sa naganap na paglindol sa bansang Chile noong taong 2010 na may magnitude na 8.8 sa pagyanig, dumating din po ang tsunami dito sa Japan kinabukasan.

(3) 津波から身を守るための行動

◆ 次のような場合は、すぐに高いところや津波避難場所などの安全なところに避難します。

・ 海岸や河口付近にいるときに、大きな揺れを感じたとき、または、小さくても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたとき

・ 揺れが小さくても、また、揺れを感じなくても、津波を知らせる放送やサイレンを聞いたとき

◆ 津波は何度もやってくるので、最初の津波がすぎ去ったからといって安心はできません。

◆ 津波警報や避難勧告・指示が解除されるまで絶対に戻ってはいけません。

◆ 津波は、川をさかのぼります。流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いついて来るので、流れに対して直角方向に素早く避難します。

(3) 发生海啸时如何保护自身安全

◆ 在以下情况下请立即转移到高地或海啸避难场所等安全地带避难。

・ 正在海岸和河口等附近，感到有强烈的震感时，或虽震感不强烈，但持续时间较长时。

・ 虽震感不大或没有震感，但听到海啸警报的广播或警笛时。

◆ 海啸经常有多次波浪，第一道波浪退去后不能掉以轻心。

◆ 直到海啸警报和避难劝告、指示解除前不要回到海边和河口。

◆ 海啸将逆流而上，避难时不要去河道上游避难，而要沿着与河流的垂直方向快速避难。



(3) Protecting Yourself During a Tsunami

◆ Evacuate immediately to a safe place such as higher ground or a tsunami evacuation site if:

- ・ You feel a strong earthquake or a weak earthquake for a long period of time near the coastline or the mouth of a river
- ・ You hear a broadcast or a siren indicating a tsunami warning even if you feel little or no shaking

◆ Because tsunami waves come in succession one after another, don't assume you are safe after the initial tsunami has passed.

◆ Do not return until the tsunami warning and/or evacuation advisory are lifted.

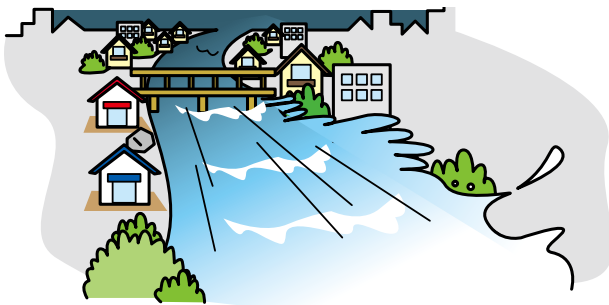
◆ Tsunami tend to travel upstream along rivers. If you are evacuating by following the river upstream, there is a high risk of the coming tsunami overtaking you, so evacuate quickly at a right angle to the direction of the river.

(3) 쓰나미로부터 몸을 보호하기 위한 행동

- ◆다음과 같은 경우에는 즉시 높은 곳이나 쓰나미 대피장소 등 안전한 곳으로 대피합니다.
 - 해안이나 하구 부근에 있을 때, 큰 흔들림을 느꼈을 때, 또한, 작아도 장시간 천천히 흔들림을 느꼈을 때
 - 흔들림이 작거나, 혹은 흔들림이 느껴지지 않아도 쓰나미 경보를 알리는 방송이나 사이렌을 들었을 때
- ◆쓰나미는 여러번 오기 때문에 최초의 쓰나미가 지나갔다고 해서 안심할 수 없습니다.
- ◆쓰나미 경보나 대피권고·지시가 해제될 때까지 절대로 돌아가서는 안 됩니다.
- ◆쓰나미는 강을 거슬러 올라갑니다. 흐름에 따라 상류측에 대피해도 쓰나미는 쫓아오기 때문에, 흐름에 대하여 직각 방향으로 재빨리 대피합니다.

(3) Upang mapangalagaan ang sarili mula sa tsunami

- ◆Kapag naganap ang mga sumusunod, magtungo kaagad sa mga matataas na lugar, tsunami evacuation area o sa mga ligtas na lugar likasan.
 - Nararamdaman mo ang isang malakas na pagyanig at ikaw ay malapit sa baybayin o bunganga ng ilog. Gayundin kapag naramdaman ang mahinang pagyanig ngunit nagpapatuloy ito sa mahabang panahon.
 - Mahina man ang pagyanig, o kaya naman ay di nakaramdam ng pagyanig ngunit umuugong ang sirena o ibino-brodkas ang warning para sa tsunami.
- ◆Huwag tayong mapalagay ang loob pagtapos dumating ang unang bulusok ng tsunami dahil maaring dumating ito ng ilang beses.
- ◆Huwag na huwag babalik sa inyong mga tahanan hangat hindi inaalis ang warning ng tsunami o evacuation advisory o instruction tungkol dito.
- ◆Ang tsunami ay bubulusok pabalik sa mga ilog. Kahit pa paakyat sa bundok ang tinatahak ng ilog, makabubuti na lumikas tayo pahalang patungo sa mataas na lugar ngunit palayo sa ilog.



ねんむがしに ほんだいしんさい
【参考】2011年 東日本大震災について

- この地震は、マグニチュード9.0・最大震度7の巨大地震で、巨大な津波が沿岸部を襲い、宮城県内で死者・行方不明者は1万人を超え、そのうち約9割の方が津波により亡くなりました。
- 津波は、宮城県沿岸では最大で標高34.7mまで駆け上がり、また、仙台市などの平野部でも最大で海から5km離れたところまで到達しました。
- 内陸部においても大きな揺れが約3分間続き、広い範囲で電気、上下水道、ガスなどの被害が出たほか、道路、公共交通機関、電話や通信回線にも大きな被害が出ました。
- このため、県内では、一時最大32万人を超える被災者が避難所での生活を送りました。
- 後に、同様の規模の地震は、約600年の周期で起きていたことがわかりました。
- 今後も大きな地震の発生には注意が必要となっています。

关于2011年东日本大地震

- 此次地震为里氏9.0级、最大震度为7级的巨大地震。随之而来的巨大海啸袭击了海岸地区，宫城县死亡和失踪人数超过1万人，其中90%的人员被海啸冲走。
- 海啸在宫城县海岸最高处达海拔34.7米，仙台市等沿海平原地区也被淹5公里。
- 内陆地区因强烈的长达3分钟的地震，导致广范地区的水电、煤气管道、道路、公共交通、电话、通信线路等设施严重破坏。地震当初最多避难者人数多达32万人。
- 其后得知同规模的地震大约600年发生一次。
- 东日本大地震后日本正在重新评价宫城县海岸的地震发生几率，但今后仍有必要注意余震的发生，进一步加强防范措施。



The 2011 Great East Japan Earthquake

- The Great East Japan Earthquake, a massive earthquake with a magnitude of 9.0 and maximum seismic intensity of 7, caused a huge tsunami which attacked the coastal areas. Over 10,000 people died or went missing, with about 90% perishing as a result of the tsunami.
- At its highest, the tsunami reached 34.7m above sea level and traveled as far as 5km into flatland areas such as Sendai City.

- Strong shaking continued even inland for approximately 3 minutes. In addition to causing widespread damage to electricity, water and sewerage, and gas infrastructure, it caused serious damage to roads, public transportation, and telephone and communication lines.
- This forced more than 320,000 people in Miyagi Prefecture to temporarily evacuate to emergency shelters.
- After the disaster, it was reported that earthquakes of similar scale occur approximately every 600 years.
- It is necessary to be prepared for large earthquakes in the future.

[참고] 2011 년 동일본 대지진에 대하여

- 이 지진은 매그니튜드9.0·최대진도7의 거대지진으로 거대한 쓰나미가 연안지역을 습격했으며, 미야기현 내 사망자 및 행방불명자는 1만 명을 넘었고, 그 중 약90%는 쓰나미로 인해 사망했습니다.
- 쓰나미는 미야기현 연안에서 최대 해발34.7m 까지 뛰어 올랐으며, 센다이시 등 평야 지역에서도 최대 바다에서 5km 떨어진 곳까지 도달했습니다.
- 내륙 지역에서도 큰 흔들림이 약 3분간 계속되어 광범위한 지역에서 전기, 상하수도, 가스 등의 피해가 발생했고 도로, 대중교통기관, 전화, 통신회선에도 큰 피해가 발생했습니다.
- 이 때문에 현 내에서는 한 때 최대 32만 명이 넘는 이재민들이 대피소에서 생활했습니다.
- 그 후, 이와 같은 규모의 지진이 약 600년 주기로 발생했다는 것을 알게 되었습니다.
- 앞으로도 큰 지진의 발생에 대한 주의가 필요합니다.

Great East Japan Earthquake noong Taong 2011

- Ang lindol na ito ay may magnitude 9.0 at may lakas na pinakamalaking inensity level 7, na nagdulot ng napakalaking pagyanig na naging sanhi ng malaking tsunami sa mga baybayin. Ang mga biktima sa Miyagi Prefecture na binawian ng buhay at hindi natagpuan, sa kabuuan bilang ay humigit pa sa 10,000 katao at sa loob ng bilang na ito ay halos 9na porsyento ay biktima ng tsunami.
- Ang tsunami ay umabot hanggang sa pinakamataas na altitude ng 34.7 m sa baybayin ng Miyagi prefecture. Gayundin, ito ay tumakbo hanggang 5 km mula sa karagatan papunta sa kapatagan ng lungsod ng Sendai at ibang lugar.
- Ang pinakamalakas na pag yanig sa lupa ay nagtuloy-tuloy at may itinagal na 3 minuto. Malawakang lugar ang nakaranas ng malaking pinsala lalo na sa kuryente, tubig, gas, gayun din sa mga kalsada, pampublikong transportasyon, at telepeno.
- Nang dahil dito, sa loob lamang ng prefecture ay lumagpas pa sa 320,000 katao ang mga biktimang nanuluyan pansamantala sa mga evacuation area.
- Matapos ang trahedyang ito, napag-alaman na ang ganitong klaseng napakalaking paglindol ay naganap din noong 600 taon na ang nakalipas.
- Ang laging paghanda at ibayong pag-iingat ay kinakailangan para sa maaring maganap na malaking lindol sa hinaharap.

3 風水害

強い風や大雨、台風などによっておこる災害が風水害です。日本では夏から秋にかけて台風が多く接近します。

3 風水灾害

所谓风水灾害是指强风、暴雨、台风等所带来的灾害。日本从夏季到秋季台风较多。

3 Storms and Floods

Storm and flood damage is caused by strong winds, heavy rain, typhoons, etc. In Japan, typhoons are common during summer and autumn.



3 풍수해

강한 바람이나 큰비, 태풍 등으로 인해 발생하는 재해가 풍수해입니다. 일본은 여름부터 가을에 걸쳐서 태풍이 많이 접근합니다.

3 Pinsala na dulot ng Malakas na pag ulan at hangin

Malimit ang pagdating ng bagyo dito sa Japan tuwing panahon ng summer hanggang autumn. Naririto ang ilang pinsala na dulot ng bagyo o malakas na pag ulan at hangin.

(1) 洪水・局地的な大雨

① 洪水：

◆台風などの大雨で河川があふれ、堤防をこえたりした水が沿川に被害を与えます。

② 局地的な大雨：

◆急に強い雨が降り、降った雨が低い場所へ一気に流れ込むため、総雨量は少なくても数十分で非常に大きな被害が発生することがあります。

- ・川の水が急に増え中州に取り残されたり、地下にいるときに雨水が流れ込む。
- ・周辺の地面よりも低くなっている道路が水につき、車が動かなくなる。

(1) 洪水、局部大暴雨

① 洪水：

◆因台风、暴雨使河水上涨，河水越过河堤，使河川沿岸遭受灾害。

② 局部大暴雨：

◆突然的强降雨，使雨水集中流入低洼处，即使总雨量不多，也可能在几十分钟的短时间内遭受极大的危害。

- ・比如，河水突然上涨，人被隔在河中的沙洲上，或在地下时雨水浸入而受害。
- ・再比如，在比周围地面低的道路上行车时，开进水坑中，车容易熄火。

(1) Floods and Localized Heavy Rain

① Floods:

◆Rivers may overflow their banks due to heavy rain (e.g. during typhoons), causing damage to riverside areas.

② Localized heavy rain:

◆When sudden and heavy rain floods a lowland area over a brief period of time, it may cause serious damage in just several tens of minutes even if the total amount of rainfall is small.

- The water level of rivers may rise suddenly, causing people to become trapped on sandbars. Heavy rain may also cause flooding and endanger those who are below ground level.
- Roads in lowland areas may become flooded, making travel by car difficult or impossible.

(1) 홍수·국지성호우

① 홍수:

◆태풍 등의 큰비로 강물이 넘쳐 제방을 넘은 물이 강가 지역에 피해를 입힙니다.

② 국지성호우:

◆갑자기 강한 비가 내리고 내린 비가 낮은 곳으로 단숨에 흘러 들어가기 때문에 총강수량이 적더라도 수십분내에 매우 큰 피해가 발생할 수 있습니다.

- 강물이 갑자기 불어나 빠져 나가지 못하게 되거나, 지하에 있을 때 빗물이 내부로 흘러 들어온다.
- 주변의 지면보다 낮은 도로가 물에 잠겨 차가 움직이지 않게 된다.



(1) Pagbaha / Malakas na pag ulan sa mga lokal na lugar

① Pagbaha:

◆Nakakaranas ng pinsala sa panahon ng malakas na pag ulan o bagyo na nagiging sanhi ng pag apaw ng tubig sa mga ilog at dike.

② Malakas na pag ulan sa mga lokal na lugar:

◆Ang biglaang pagpatak ng malakas na ulan ay nagiging sanhi ng biglaang pag-angat ng tubig sa mga mababang lugar kung saan naiipon agad ito sa loob lamang ng ilang minuto at maaring magdulot na malaking pinsala.

- Maari din na may makita mang lupa sa pinaka gitna ng ilog subalit di natin alam, biglaan na lang na lalaki at lalakas ang daloy ng tubig sa magkabilang panig nito. Gayun din naman sa mga basement o lugar na underground na inaakala nating hindi papasukin ng tubig ay maaring magbaha dahil sa lakas ng ulan.
- May mga mababang lugar din sa mga kalsada na nagiging sanhi upang maiipon ang tubig na nagdudulot ng pinsala upang hindi makagalaw ang mga sasakyan.

(2) 土砂災害

土砂災害には、おもにがけくずれ、地すべり、土石流があります。



(2) 土砂災害

土砂災害主要指悬崖塌陷、山体滑坡、泥石流。

(2) Landslide Damage

Landslide damage mainly includes rock-falls, landslides, and debris flows.

(2) 토사 재해

토사 재해에는 주로 벼랑의 무너짐, 산사태, 토석류가 있습니다.

(2) Pinsala mula sa mga Landslide

Pangunahin sa mga pinsalang naidudulot ng landslide ay ang pag guho ng mga talampas, o pagdaloy ng mga putik at bato.



ふうすいがい み まも ちゆうい てん
(3) 風水害から身を守るための注意点

- ◆天気予報に注意し、警戒と早めの避難を行います。
てん き よ ほう ちゆうい けいかい はや ひ なん おこな
- ◆防災行政無線の情報に注意します。
ぼうさいぎょうせい む せん じょうほう ちゆうい
- ◆強い風、風で飛ばされてくるものに注意します (外出を控えます)。
つよ かぜ かぜ と ちゆうい がいしゅつ ひか



(3) 風水灾害时如何保护自身安全

- ◆充分注意天气预报，提前进行避难。
- ◆注意收听防灾行政无线广播
- ◆注意强风和飞来物（减少外出）

(3) Protecting Yourself During Storms and Floods

- ◆Pay attention to the weather report, be cautious and swift in evacuating to a safe place.
- ◆Follow instructions given over the emergency broadcast system.
- ◆Watch out for strong wind and objects which may come flying at you. (Avoid going outside.)

(3) 풍수해로부터 몸을 보호하기 위한 주의점

- ◆날씨예보에 주의를 기울이며 경계하고 빨리 대피합니다.
- ◆방재행정의 무선 정보를 주의하여 듣습니다.
- ◆강한 바람, 바람에 날려 오는 물건에 주의합니다 (외출을 삼갑니다).

(3) Mga dapat tandaan upang mapangalagaan ang sarili sa pinsala ng hangin at tubig

- ◆Maging aware sa mga weather forecast, mapag handa at maging maagap sa paglikas.
- ◆Maging aware din kayo sa mga impormasyon mula sa disaster prevention administrative radio.
- ◆Mag ingat sa malakas na hangin at sa mga bagay na nagliliparan. (Hanggat maari iwaasan ang paglabas ng bahay.)

◆大雨によって山やがけの地盤がゆるみやすくなります。がけや斜面などのそばには近寄らないようにしましょう。

◆川や海に近づかないようにしましょう。

◆川の上流で雨が降ると急激に川が増水することがあるので、早く川から離れることが重要です。次のような様子に注意してください。

- ・水辺の近くでサイレンの音が聞こえる。
- ・川の水かさが増えてきた、水が濁ってきた。
- ・空を見上げると積乱雲（雷雲）が近づく兆しがある。

◆下大暴雨時山坡和悬崖土质疏松，易产生滑坡，请不要靠近。

◆注意不要靠近河边和海边

◆河川上游下雨时河水急速上涨，必须尽早离开河边，并需注意以下情况。

- ・在河边附近听到警笛声。
- ・河水上涨，水质混浊。
- ・天空有厚厚的积雨云(雷云)移动过来。



◆Mountain and cliff soil may loosen up as a result of heavy rain. Stay away from cliffs, slopes, hills, etc.

◆Stay away from rivers and coastal areas near the ocean.

◆Get away from any rivers immediately since they may rise suddenly if it rains upstream. Be aware of the following conditions:

- ・A siren goes off nearby.
- ・The river rises or becomes muddy.
- ・You see cumulonimbus clouds (storm clouds) in the sky.



- ◆큰비로 인해 산이나 절벽의 지반이 물러집니다. 절벽이나 경사면 가까이에 가지 맙시다.
- ◆강이나 바다 가까이에 가지 맙시다.
- ◆강 상류에 비가 내리면 강물이 급격히 불어날 수 있으므로 재빨리 강에서 멀어지는 것이 중요합니다. 다음과 같은 상황에 주의하십시오.
 - 물가 근처에서 사이렌 소리가 들린다.
 - 하천의 수량이 불어났다, 물이 탁해졌다.
 - 하늘을 올려다보니 적란운(소나기구름)이 다가올 기미가 보인다.

- ◆Depende sa lakas ng ulan, maaring maging sanhi ito na madaling lumambot ang mga lupa at maging sanhi ng pagguho ng mga talampas o kabundukan. Kaya naman ipinapayo na lumayo sa mga talampas o mga lugar na malapit sa bundok na madaling gumuho.
- ◆Iwasan ang magtungo sa mga tabing ilog o tabing dagat.
- ◆Maaring lumakas at lumaki ang daloy ng tubig sa ilog sanhi ng pag ulan kaya naman napakahalaga ng madaliang pag layo mula sa ilog. Maging aware po tayo sa mga sumusunod.
 - Kapa nakarinig ang pagtunog ng sirena (warning siren) sa mga lugar na malapit sa mga tabing ilog o tabing dagat.
 - Kapag napanin na ang tubig sa ilog ay lumalaki at lumalabo.
 - Pag tingin natin sa langit ay nasa may kalayuan pa ang ulap na nagdudulot ng kidlat, ngunit maaring biglaan itong nasa malapitan natin.



避難のときの一般的な注意点

- ◎「空振りで辛い」という気持ちで、早めに避難します。
- ◎正しい情報による避難を行います。
避難の際、情報は大変重要です。ラジオ、テレビ、携帯電話、防災行政無線などからの正しい情報を基に落ち着いて避難しましょう。
- ◎原則として歩いて避難します（車を使用すると危険な場合があります）。
- ◎避難の際、隣近所への声かけを行きましょう。



避難時的一般注意事項

- ◎避免侥幸心理，尽早避难。
- ◎收集正确的信息进行避难
避难时信息很重要，应通过广播、电视、手机、防灾行政无线广播等收集正确的信息，保持冷静进行避难。
- ◎原则上步行去避难（开车较危险）。
- ◎避难时应与邻居互相招呼。

General Precautions When Evacuating

- ◎Evacuate quickly – remember it's better to be safe than sorry!
- ◎Be sure that the information you receive is accurate.
It is important to be informed when evacuating. Evacuate calmly based on accurate information you hear on the radio, TV, cell phone, emergency broadcast system, etc.
- ◎As a general rule, evacuate on foot. (Evacuation by car may be dangerous.)
- ◎When evacuating, call out to your neighbors and evacuate as a group.

대피 할 때의 일반적인 주의점

- ◎ 「별일 없이 끝나면 다행이다」 라고 생각하고 빨리 대피합니다.
- ◎ 바른 정보를 가지고 대피 합니다.
대피 시 정보는 대단히 중요합니다. 라디오, 텔레비전, 휴대전화, 방재행정무선 등의 바른 정보를 근거로 해서 침착하게 대피 합니다.
- ◎ 원칙적으로 걸어서 대피합니다 (차를 사용하면 위험한 경우가 있습니다).
- ◎ 대피 시 근처 이웃에게 대피하도록 말해 줍니다.

Mga karaniwang paalala sa panahon ng paglikas

- ◎ Kung atin mang iniisip na “Walang anuman yan.” makabubuti pa rin na lumikas ng maaga dahil mas mahalaga ang ating kaligtasan.
- ◎ Kumilos ng paglikas ayon sa tamang impormasyon.
-Sa paglikas, ang impormasyon ay napakahalaga. Huwag mataranta at pakinggang mabuti ang tamang impormasyon mula sa radyo, tv, cellphone at disaster prevention administrative radio at lumikas nang maayos at mahinahon.
- ◎ Hanggat maari maglakad sa paglikas. (Maaring maging delikado kapag gumamit ng sasakyan.)
- ◎ Manawagan din sa mga kapit bahay sa paglikas.



Ⅱ 災害への備え

1 災害への備えについて

ふだんからの備えで、自分や家族の安全は、自分達で守るよう心がけましょう。

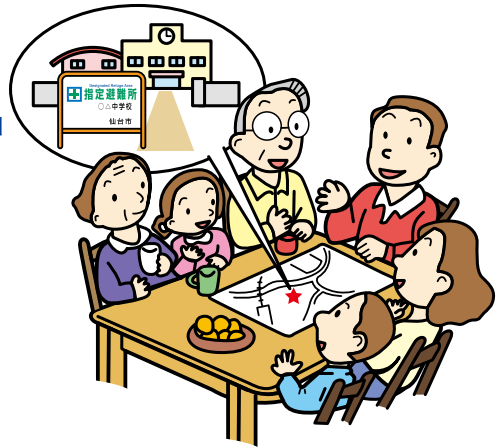
- ◆自宅の耐震補強や補修、家具などの固定を行いましょ。
- ◆災害に備えた家族会議をしましょ。
 - ・家の周りの避難場所の確認をはじめ、崖やブロック塀など危険なところのチェック、非常時の連絡方法などをあらかじめ決めておきます。
- ◆地域で助け合いましょ。
 - ・いざというときに助け合えるのは、やはり近所の人たちです。ふだんから近所づきあいを大切に、防災訓練などに誘い合って参加することが大切です。
 - ・また、防災のことで困っていることがあったら、近所の人たちや、市町村役場に相談しましょ。

Ⅱ 预防灾害

1 关于预防灾害

通过日常生活中预防灾害的措施保护自己和他人的安全。

- ◆加强自家住宅和家具的抗震措施。
- ◆为了预防灾害召开家庭会议
 - ・确认自家所在地区的避难场所，确认悬崖、混凝土围墙等危险地段，紧急情况时的联系方式。
- ◆地区居民的相互帮助
 - ・紧急情况时邻里间应该互相帮助。日常生活中要注重与邻里间交往，积极参加防灾训练等活动。
 - ・当有不明的问题时，要及时向邻居或市町村政府进行咨询。



Ⅱ Disaster Preparedness

1 Preparing for Disasters

It is important to be prepared at all times in order to protect yourself and your family.

- ◆Reinforce or repair your house to make it more resistant to earthquakes and secure furniture with brackets.



- ◆ Discuss as a family what to do during an earthquake.
 - Family members should confirm the location of evacuation shelters in the neighborhood, check for dangerous places to avoid (such as cliffs, brick walls, etc.), and decide on a communication method in case of emergency.
- ◆ Join forces with other community members.
 - After all is said and done, neighbors can do a lot to help each other in times of emergency. You should value your relationships with your neighbors from the start and try to participate in such events as disaster preparedness drills together.
 - Furthermore, if you experience any troubles related to disaster preparedness, you should consult your neighbors and/or local government offices.

II 재해에 대한 대비

1 재해에 대한 대비에 관하여

평소 재해에 관하여 대비함으로써 자신이나 가족의 안전을 스스로 지키도록 노력합니다.

- ◆ 자택의 내진 보강이나 보수, 가구 등을 고정해 놓읍시다.
- ◆ 재해에 대비하여 가족회의를 합시다.
 - 집 주변의 대피소 확인을 비롯하여 절벽이나 콘크리트 담벼락 등 위험한 곳을 체크, 비상시의 연락방법 등을 미리 정해 둡시다.
- ◆ 지역주민들과 서로 도와줍시다.
 - 만일의 경우에 서로 도울 수 있는 것은 역시 이웃 사람들입니다. 평소에 이웃끼리 사이 좋게 지내며, 방재훈련 등을 서로 권유해서 참가하는 것이 중요합니다.
 - 또한, 방재에 관해서 곤란한 일이 있으면 이웃 사람들이나 시·정·촌 사무소로 상담합니다.

II Paghahanda sa kalamidad

1 Para sa paghahanda sa kalamidad

Sa karaniwang paghahanda, dapat nating laging isa-isip na ang ang kaligtasan ng ating pamilya at ng ating sarili ay nasa ating mga kamay.

- ◆ Gawan ng paraan ang mga kagamitan sa bahay upang hindi magkatumbahan at kumpunihin o ayusin ang bahay upang maging handa sa mga pagyanig.
- ◆ Makakabuting pag usapan ng buong pamilya ang paghahanda para sa kalamidad.
 - Unahing alamin ang mga lugar na malapit sa inyong tahanan at maaring gamitin sa paglikas, alamin din ng maaga ang mga delikadong talampas at mga pader upang makaiwas, at makakabuting pag aralan ang paraan ng pagkontak sa mga pagkakataong emergency.
- ◆ Makipag tulongan sa mga kalugar.
 - Walang ibang magtutulongan sa panahon ng krisis kundi ang mga magkakilalugar din. Kaya mahalaga ang pakikipag bonding sa mga kapitbahay, gayun din ang magyayaan sa pagsali sa mga disaster prevention training.
 - Makakabuti din ang pagkunsulta sa mga kapitbahay at kinauukulan sa mga munisipyo kapag may alalahanin kayo tungkol sa kalamidad.

2 非常備蓄品

◆3日分の非常備蓄品を準備しましょう。

- ・非常食の備えは最低でも3日分とし、家族構成に応じて準備しましょう。
- ・はしやスプーン、ウェットティッシュなども忘れずに準備しておきます。

2 災害时的的应急食品

◆需准备3天的应急储备

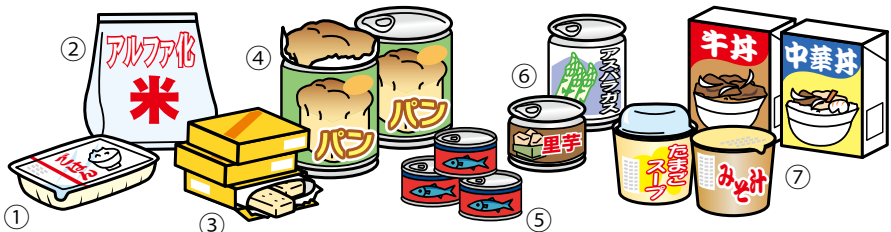
- ・紧急情况时至少应准备3天的应急食品。应根据家庭成员结构进行准备。
- ・不要忘记准备筷子、羹匙、纸巾等物品。

2 Emergency Food Provisions

◆Prepare emergency food provisions to last for 3 days.

- ・You should prepare enough food for at least 3 days, deciding how much is appropriate for your family/household.
- ・Don't forget to prepare chopsticks, spoons, wet tissues, etc.

一人分の備蓄品 (例)		1人份的应急食品 (实例)	
①レトルトのごはん・おかゆ ②アルファ化米等	5~7個	①软罐头食品的米饭、粥 ②方便米饭	5-7个
③栄養調整食品 ④長期保存パン	3~4個	③营养调整食品 ④长期保存面包	3-4个
⑤缶詰 (肉、魚)	3~4個	⑤罐头 (肉、鱼)	3-4个
⑥缶詰 (野菜類)	3~4個	⑥罐头 (蔬菜类)	3-4个
⑦レトルトのおかずや即席の汁物等	3~4個	⑦软罐头菜 (咖喱等)、方便汤	3-4个
缶やペットボトル入り飲料 (⑧野菜ジュース ⑨果汁100%ジュース ⑩お茶等) ※飲料水は、1日3リットル	6本~	罐装和瓶装饮料 (⑧蔬菜汁 ⑨100%果汁 ⑩茶水等) ※饮用水1天3升	6瓶以上
その他 (⑪缶入りの果物 ⑫好きなおかずの缶詰 ⑬お菓子等)		其它 (⑪水果罐头 ⑫自己喜欢的鱼或肉罐头 ⑬点心等)	



2 비상 비축품

- ◆ 3일분의 비상 비축품을 준비합니다.
 - 비상식량의 비축은 최저 3일분으로 하며 가족구성에 따라 준비합니다.
 - 젓가락, 숟가락, 물티슈 등도 빠짐없이 준비해 둡시다

2 Mga pang emergency stock

- ◆ Maghanda ng mga pang emergency stock para sa 3 araw.
 - Makabubuting maghanda ng mga pagkain pang emergency para sa 3 araw ayon sa dami ng inyong pamilya.
 - Huwag ding kakalimutang ihanda ang chopstick, kutsara, at wet tissue.

Supplies for one person (sample list)		1인분 비축품 (예)		Stock para sa isang tao (Hal.)	
① Instant rice/rice porridge ② pre-cooked rice	5-7 packs	① 즉석밥·죽 ② 알파미 등	5~7개	① Retort-pack na kanin o lugaw ② at bigas	5~7 piraso
③ Nutritional supplements ④ long-life bread	3-4 packs	③ 영양 조정 식품 ④ 장기 보존 빵	3~4개	③ Nutritional food ④ tinapay na pangmatagalan	3~4 piraso
⑤ Canned meat/fish	3-4 cans	⑤ 통조림(고기,생선)	3~4개	⑤ Karne at isdang delata	3~4 piraso
⑥ Canned vegetables	3-4 cans	⑥ 통조림(채소류)	3~4개	⑥ Gulay na delata	3~4 piraso
⑦ Instant side dishes, instant soup	3-4 packs	⑦ 즉석 반찬, 즉석 국 등	3~4개	⑦ Retort-pack na ulam at instant na sabaw	3~4 piraso
Canned or bottled drinks (⑧ Vegetable juice ⑨ 100% fruit juice ⑩ tea etc.) * Prepare 3 liters of drinking water per day	6+ cans/bottles	캔이나 페트병 음료수 (⑧ 야채주스 ⑨ 100%과즙 주스 ⑩ 차 등) ※식수는 1일당 3리터	6개~	Mga inuming nasa lata o pet bottle, tulad ng (⑧ juice na gulay ⑨ juice na prutas ⑩tsaa, at iba pa) ※Maghanda ng 3 litrong inuming tubig sa isang araw	Mga 6 na bote o lata
Other (⑪ Canned fruits/ ⑫ canned side dishes of your choice ⑬ sweets etc.)		기타(⑪ 과일통조림 ⑫ 반찬 통조림 ⑬ 과자 등)		At ang iba pa(⑩ mga prutas na de lata ⑫ paboritong delata ⑬ Pantamis, atbp.)	



3 非常持ち出し品

◆万一の避難に備えて、『非常持ち出し品』の準備をしましょう。

- ・すぐに取り出しやすく、目につきやすい場所に保管するようにしましょう。

3 災害時の携帯用品

◆一旦需要避難時の应急携帯用品

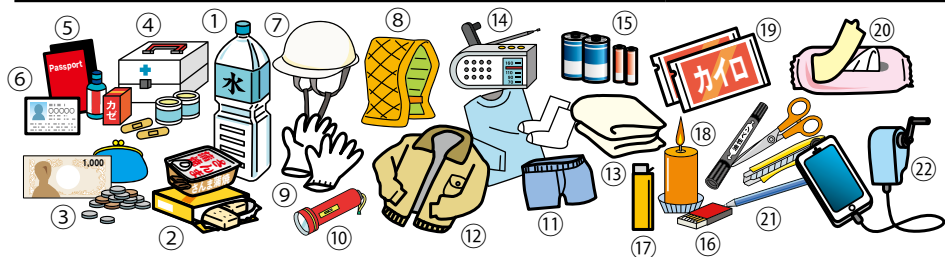
- ・日常生活中应注意准备好应急时的携带物品，并放在明显易拿的地方保管。

3 Emergency Supply Kit

◆Prepare an emergency kit in case of evacuation.

- Keep the emergency kit in a visible and readily accessible place.

非常持ち出し品 (例)	应急携带物品实例
① 飲料水	① 饮用水
② 食品	② 食品
③ 現金	③ 现金
④ 救急用品	④ 急救用品
⑤ パスポートの写し ⑥ 在留カードの写し	⑤ 护照 ⑥ 在留卡的复印件
⑦ ヘルメット ⑧ 防災ずきん	⑦ 头盔 ⑧ 防灾头巾
⑨ 軍手 (厚手の手袋)	⑨ 线手套 (厚手套)
⑩ 懐中電灯	⑩ 电筒
⑪ 下着	⑪ 内衣
⑫ 衣類	⑫ 衣服
⑬ タオル	⑬ 毛巾
⑭ 携帯ラジオ ⑮ 予備の電池	⑭ 便携式收音机 ⑮ 备用电池
⑯ マッチ ⑰ ライター ⑱ ろうそく	⑯ 火柴 ⑰ 打火机 ⑱ 蜡烛
⑲ 使い捨てカイロ	⑲ 热贴
⑳ ウェットティッシュ	⑳ 湿巾
㉑ 筆記用具	㉑ 书写用具
㉒ 携帯電話の充電器	㉒ 手机电话充电器



3 비상 반출품

- ◆만일의 대피를 대비하여 '비상 반출품'을 준비 합니다.
- 바로 반출할 수 있도록 눈에 띄는 곳에 보관해 둡니다.

3 Mga bagay na pang emergency

- ◆Paghahanda kung sakaling magkakaroon ng biglaang paglikas, ihanda po natin ang mga “Emergency Items” na ito.
- Ilagay po natin ito sa lugar na madaling makita at makuha kaagad.

Emergency supply kit (sample list)	비상 반출품 (예)	Mga bagay na pang emergency (Hal.)
①Drinking water	①식수	①Tubig inumin
②Food	②식품	②Pagkain
③Cash	③현금	③Pera
④First aid kit	④구급용품	④First aid kit
⑤Copy of passport ⑥Copy of resident card	⑤여권 ⑥체류카드 사본	⑤Kopya ng passport ⑥Kopya ng residence card
⑦Helmet ⑧Disaster prevention hood	⑦헬멧 ⑧방재두건	⑦Helmet ⑧balabal sa ulo
⑨Thick work gloves	⑨작업용 장갑 (두꺼운 장갑)	⑨Gwantes na makapal
⑩Flashlight	⑩손전등	⑩Flashlight
⑪Underclothes	⑪속옷	⑪Damit pangloob
⑫Clothes	⑫의류	⑫Damit
⑬Towels	⑬수건	⑬Tuwalya
⑭Portable radio ⑮Spare batteries	⑭휴대 라디오 ⑮예비 건전지	⑭Portable radio ⑮extra battery
⑯Matches ⑰Lighter(s) ⑱Candle(s)	⑯성냥 ⑰라이터 ⑱양초	⑯Posporo ⑰lighter ⑱kandila
⑲Hot packs	⑲일회용 화로	⑲Disposable na kairo
⑳Wet tissues	⑳물티슈	⑳Wet tissue
㉑Writing utensils	㉑필기도구	㉑Lapis at papel
㉒Cell phone charger	㉒휴대폰 충전기	㉒Recharger ng telepono

※その他、常備薬、赤ちゃんや小さい子どもがいるときは、紙おむつや子ども用品、その他生理用品など家族に合わせたものを追加します。

※根据家人的需要，还应增添其它物品，比如常备药，儿童用纸尿布和其它儿童用品，以及生理用品等。

※Include other essentials your family might need, such as household medicine, diapers and/or other children's products, feminine products, etc.

※그 외에 상비약, 아기나 어린이가 있을 때에는 종이기저귀나 어린이용품, 생리용품 등 가족에 맞추어서 추가합니다

※Ang iba pa, idagdag din dito ang tulad ng gamut, mga pangangailangan ng sanggol at maliit na bata tulad ng diapers, gayun din ang napkin para sa buwanang dalaw at iba pang pangangailangan ng pamilya.

Ⅲ 災害が起きたら

1 覚えておくと役に立つ知識

(1) 地震と津波に備えるために ～日本語単語・フレーズリスト～

Ⅲ 災害発生時

1 牢记常识预防地震海啸

(1) 关于地震和海啸灾害用语
～日语灾害词汇表～

Ⅲ During a Disaster

1 Useful Disaster Knowledge

(1) Preparing for an Earthquake and Tsunami: Japanese Vocabulary and Phrase List

① 地震・津波発生時によく使われる日本語	① 地震、海啸发生时用语
「危ない!」(危ないですよ!) "Abunai!"	‘危険’
「逃げろ!」(逃げてください!) "Nigero!"	‘快逃!’
「助けて!」(助けてください!) "Tasukete!"	‘救命啊!’(请救我!)
「早く!」(早くしてください!) "Hayaku!"	‘快点!’(请快一点!)
「走れ!」(走ってください!) "Hashire!"	‘快跑!’(请跑步!)
「触るな!」(触らないでください!) "Sawaruna!"	‘别摸!’(请勿触摸!)
「急いで!」(急いでください!) "Isoide!"	‘快点!’(请快一点!)
「海岸に近づかないでください!」 "Kaigan ni chikazuka naide kudasai!"	‘请勿靠近海岸!’
「高台へ避難してください!」 "Takadai eh hinanshite kudasai!"	‘请避难到地势高的地方!’
「海から遠くに離れてください!」 "Umi kara tohkuni hanarete kudasai!"	‘请远离海岸!’
「落ち着いて!」(落ち着いてください!)	‘镇静!’(请镇静下来!)
「避難してください!」 "Hinan shite kudasai!"	‘请避难!’
「火事だ!」 "kajida!"	‘着火了!’
「大丈夫ですか?」 "Daijobu desuka?"	‘没事吗?’
「痛い!」(痛いです!) "Itai!"	‘疼!’

※まるっこ()のフレーズはていねいな言い方です。

※括号()内の句子为敬语用法。

※Phrases in the parantheses are more polite.

Ⅲ 재해가 발생하면

1 알고 있으면 도움이 되는 지식

(1) 지진과 쓰나미에 대한 대비를 위하여
~일본어 단어·문구 목록~

Ⅲ Kapag naganap ang kalamidad 1 Mga kaalamang makakatulong at dapat tandaan

(1) Mga listahan ng wikang hapon na
maaring gamitin bilang paghahanda
para sa lindol at tsunami.

①During an earthquake or tsunami	①지진·쓰나미 발생시 자주 사용되는 일본어	①Mga wikang hapon na malimit gamitin kapag may lindol at tsunami.
“Watch out!”	위험해!(위험해요!)	Delikado!
“Run away!”	도망가!(도망 가세요!)	Magsilikas!
“Help!”	도와줘!(도와 주세요!)	Tulong!
“Quickly!”	빨리!(빨리 하세요!)	Dali!
“Run!”	달려!(달리세요!)	Takbo!
“Don’t touch!”	만지지마!(만지지 마세요!)	Huwag hahawakan!
“Hurry!”	서둘러!(서두르세요!)	Mag madali!
“Stay away from the coast!”	해안(바닷가) 가까이 가지 마세요!	Pakiusap, huwag kayong pumunta sa may dagat!
“Evacuate to a high place!”	높은 곳으로 대피하세요!	Magsilikas kayo sa mataas na lugar!
“Move away from the ocean!”	바다에서 멀리 떨어지세요!	Magsilikas kayo ng malayo sa dagat!
“Stay calm!”	침착해!(침착하세요!)	Huwag kayong mag panic!
“Please evacuate!”	대피하세요!	Pakiusap, mag silikas po kayo!
“Fire!”	불이야~!	May sunog!
“Are you OK?”	괜찮습니까?	Ok ka lang?
“That/it hurts!”	아파!(아파요!)	Masakit po

※괄호()의 말은 정중하게 말하는 방법입니다.

* Ang mga kataga na nakapaloob sa () ay magalang na pananalita..

<small>じ しんはつせいちよくご</small> <small>つか</small> <small>にほんご</small> ②地震発生直後によく使われる日本語	②地震发生后用語
<small>じしん</small> 地震 jishin	地震
<small>よしん</small> 余震 yoshin	余震
<small>しんど</small> 震度 shindo	地震烈度
マグニチュード magunichudo	里氏震級
<small>きんきゅう じしんそくほう</small> 緊急地震速報 kinkyu jishin sokuho	緊急地震速報
<small>つなみ</small> 津波 tsunami	海啸
<small>おおつなみけいほう</small> 大津波警報 ootsunami keiho	大海啸警报
<small>つなみけいほう</small> 津波警報 tsunami keiho	海啸警报
<small>つなみちゅういほう</small> 津波注意報 tsunami chuiho	海啸注意报
<small>たかだい</small> 高台 takadai	高处
<small>しんすい</small> 浸水 shinsui	水淹
<small>かじ</small> 火事 kaji	火灾
<small>ていでん</small> 停电 teiden	停电
ライフライン laifulain	生命线
<small>だんすい</small> 断水 dansui	停水
<small>らっかぶつ</small> 落下物 rakkabutsu	落下物
<small>どしゃくず</small> 土砂崩れ doshakuzure ・ <small>がけくず</small> かけ崩れ gakekuzure	塌方
<small>くず</small> 崩れる kuzureru ・ <small>たお</small> 倒れる taoreru	崩塌・倒塌
<small>こわ</small> 壊れる kowareru ・ <small>おちる</small> 落ちる ochiru	损坏・落下
<small>きけん</small> 危険 kiken ・ <small>あんぜん</small> 安全 anzen	危险・安全
<small>あんひかくにん</small> 安否確認 anpikakunin	确认平安
<small>かんでん</small> 感電 kanden	触电

②Immediately after an earthquake	②지진 발생 직후에 자주 사용되는 일본어	②Mga wikang hapon na malimit gamitin pagtapos ng lindol
Earthquake	지진	Lindol
After-shock	여진	After shock
Seismic-intensity	진도	Intensity
Magnitude	매그니튜드	Magnitude
Emergency earthquake alert	긴급지진속보	Babala para sa lindol
Tidal wave	쓰나미·해일	Tsunami
Major tsunami alert	대해일경보	Alarma sa malaking tsunami
Tsunami alert	해일경보	Alarma para sa tsunami
Tsunami advisory	해일주의보	Babala para sa tsunami
High place	높은 곳·다카다이	Mataas na lugar
Flooded	침수	Pagbaha
Fire	화재	Sunog
Electrical blackout	정전	Blackout/walang kuryente
Lifeline	라이프라인(생활기반시설)	Lifeline
Water outage	단수	Walang tubig
Falling objects	낙하물	Bumagsak na bagay
Mudslide·Landslide	산사태	Landslide
To crumble·To fall over	무너진다·쓰러진다	Pagguho / pagtumba
To break·To fall down	부서진다·떨어진다	Pagkasira / pagbagsak
Dangerous·Safe	위험·안전	Delikado / Ligtas
Confirmation of safety	안부확인	Pagkumpirma sa kaligtasan
Electrocution	감전	Electric shock

③避難時によく使われる日本語 ひなんじ つか にほんご	③避難時用語
避難 hinan ・ 避難所 hinanjo ひなん ひなんじょ	避難・避難所
避難勧告 hinan kankoku ひなんかんこく	避難勧告
避難指示 hinan shiji ひなんしじ	避難指示(比勧告危険度更高)

◆衣食に関する日本語 いしょく かんけい にほんご	◆有关衣食的用语
非常食 hijoshoku ひじょうしょく	紧急时备用食品
炊き出し takidashi た だ	振济烧饭
配給 haikyū はいきゅう	发放物品
給水所 kyusuisho きゅうすいじょ	供水点
支援物資 shien busshi しえんぶつし	救援物质

◆けが・体調が悪い時 たいちょう わる とき	◆受伤・身体不适时的用语
救護所 kyugosho きゅうごしょ	救护所
応急処置 oukyushochi おうきゅうしよち	紧急处置
けが kega ・ けが人/負傷者 keganin/fushosha にん ふしょうしゃ	受伤・受伤者

◆専門機関 せんもん きかん	◆专门机构
警察 keisatsu ・ 交番 koban けいさつ こうばん	警察・警察岗亭
大使館 taishikan ・ 領事館 ryojikan たいし かん りょうじ かん	大使馆・领事馆
病院 byoin びょういん	医院
救急車 kyukyusha きゅうきゅうしゃ	救护车
消防車 shobosha しょうぼうしゃ	消防车
入国管理局 nyukoku kanrikyoku にゅうこくかん り きょく	入国管理局

③During evacuation	③대피시 자주 사용되는 일본어	③Mga wikang hapon na malimit gamitin sa paglikas
Evacuation • Evacuation site	대피 • 대피소	Paglikas / evacuation area
Evacuation advisory	대피권고	Evacuation advisory
Evacuation warning (more severe)	대피지시 (권고보다 위험함)	Sinabihang magsilikas
◆Emergency supplies	◆의식에 관계된 일본어	◆Mga wikang hapon may kaugnayan sa mga pagkain
Emergency food	비상식량	Pagkaing pang - emergency
Distributed cooked food	다키다시(이재민에게 식사를 제공하는 일)	Pagluluto ng pagkaing pang-emergency
Rations distribution	배급	Rasyon
Water distribution station	급수장소	Water station
Relief supplies	지원물자	Donasyon
◆When injured or feeling ill	◆상처 • 몸상태가 안 좋을 때	◆Sa mga pagkakataong masama ang pakiramdam o nasugatan
First-aid station	구호소	Lugar para sa pangunang lunas.
First-aid / Emergency measure	응급처치	Pangunang lunas
Injury • Injured person	상처 • 다친 사람/부상자	Sugat / sugatan
◆Specialized institutions	◆전문기관	◆Mga kinuukulan
Police • Police box	경찰 • 파출소	Pulis / Istasyon ng pulis
Embassy • Consulate	대사관 • 영사관	Embahada / Konsulado
Hospital	병원	Ospital
Ambulance	구급차	Ambulansya
Fire truck	소방차	Bombero
Immigration Bureau	입국관리국	Immigration

(2) 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板

◆NTT 災害用伝言ダイヤル (171)

・NTTの固定電話では、大きな災害が発生した場合に、専用の番号 (171) に電話し、伝言を残したり、他の人が残した伝言を聞くことができます。

◆NTT 災害用伝言板 (web171)

・インターネットを利用して自分の安否や伝言を登録したり、確認したりすることができます。(日本語、中国語、韓国語、英語)

・利用方法

英語 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_eng.pdf

中国語 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_chn.pdf

韓国語 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_kor.pdf

◆災害用伝言板

携帯電話・PHSの災害用伝言板でも、自分の安否や伝言を登録したり、確認したりすることができます。(日本語、英語)

(2) 災害時留言电话・災害時留言板

◆NTT災害時留言电话(171)

・在大规模灾害发生时, 可拨打NTT电话公司专用电话(171)进行留言, 其它人也可听到留言内容, 互相确认是否安全。

◆NTT災害時留言板 (web171)

・利用互联网可留言, 告知自己是否安全, 或确认他人的信息。(日语版、中文版、韩语版、英文版)

・关于留言板的利用方法请参照以下网页

英文版 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_eng.pdf

中文版 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_chn.pdf

韩语版 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_kor.pdf

◆災害時留言板

可以用手机、PHS电话在“灾害留言板”里留下自己是否平安等信息, 也可确认其他人的信息。(日语、英语)

(2) Disaster Emergency Message Dial and Disaster Message Board

◆The NTT Disaster Emergency Message (Dial 171)

・When a large-scale disaster occurs, you can contact other people by calling the NTT Disaster Emergency Message Dial 171 from a landline NTT phone. You will be able to leave messages of your own as well as listen to messages left by other people.

◆The NTT Disaster Message Board (Web 171)

・You can use this Internet service to record messages and inform others of your safety as well as check messages left by other people (available in Japanese, Chinese, Korean, English).

• Instructions:

English: http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_eng.pdf

Chinese: http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_chn.pdf

Korean: http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_kor.pdf

◆ Disaster Message Boards

You can inform others of your own safety as well as record and check messages on disaster message boards for mobile and PHS phones (available in Japanese and English).

(2) 재해용 전언 다이얼·재해용 전언판

◆ NTT 재해 전언 다이얼 (171)

• NTT 고정전화는 큰 재해가 발생한 경우에 전용번호 (171)로 전화해서 메시지를 남기거나 다른 사람이 남긴 메시지를 들을 수 있습니다.

◆ NTT 재해용 전언판 (web 171)

• 인터넷을 이용하여 자신의 안부나 메시지를 등록하거나 확인할 수 있습니다. (일본어, 중국어, 한국어, 영어)

• 이용방법

영어 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_eng.pdf

중국어 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_chn.pdf

한국어 http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_kor.pdf

◆ 재해용 전언판

휴대폰·PHS의 재해용 전언판에서도 자신의 안부나 메시지를 등록하거나 확인할 수 있습니다. (일본어, 영어)(일본어, 영어)

(2) Disaster Message Dial / Disaster Message Board

◆ NTT Disaster Message Dial (171)

-Sa panahon ng kalamidad, ang landline na telepono ng NTT, ay may nakalaang numero (171) na maaaring i-dial upang makapag iwan ng mensahe at maari ding marinig ang iniwang mensahe ng iba na makakatulong upang makipagugnayan sa mga kapamilya o kakilala.

◆ NTT Disaster Message Board (web 171)

-Maaari ding mag iwan ng mensahe upang ipaalam o alamin ang kaligtasan o kinaroroonan sa tulong ng mga internet. (Sa wikang Hapon, Intsik, Koreano, at English)

-Paraan ng paggamit

Sa wikang English http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_eng.pdf

Sa wikang Intsik http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_chn.pdf

Sa wikang Koreano http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/web171manual_kor.pdf

◆ Disaster Message Board

Mula naman sa mga mobile phone / PHS, maari ding mag padala ng mga mensahe upang ipaalam at alamin ang kaligtasan o kinaroroonan. (Sa wikang Hapon at wikang English)

2 避難が必要になったら

(1) 津波に関する標識

2 避难时需要注意的标识

(1) 海啸标识

2 When Evacuating

(1) Tsunami-related Signs

2 대피가 필요해 지면

(1) 쓰나미에 관한 표식

2 Kung sakaling kinakailangan na ang mag evacuate

(1) Mga karatulang may kauganyan sa Tsunami



つ なみ ちゆう い
津波注意
(危険地域)

「地震が起きた場合、津波が来る危険性が高い地域」を表しています。

注意海啸
(危险地区)

表示“发生地震时也可能发生海啸的地区”

Tsunami Warning (Danger Zone)

This sign indicates that this zone is at high risk of being struck by a tsunami if an earthquake occurs.

쓰나미 주의
(위험 지역)

‘지진 발생시 쓰나미가
올 위험성이 높은
지역’을 나타냅니다.

Delikadong lugar para sa tsunami

Ang ibig sabihin ng karatulang ito ay [kapag lumindol, malaki ang posibilidad na delikado ang lugar na ito sa tsunami].



つ なみ ひ なん ぼ しょ 津波避難場所

「つ なみ たい あんぜん ひ なん ぼ しょ たか
台」に対して安全な避難場所・高
台」を表しています。

海啸避难场所

表示“发生海啸时可以避难的安全避难
场所和高地”

Tsunami Evacuation Site

This sign indicates that this place is
a safe evacuation spot and/or high
ground.

쓰나미 대피장소

‘쓰나미에 대한
안전한 대피장소·높은
곳’을 나타냅니다.

Tsunami evacuation site

Ang ibig sabihin ng karatulang ito
ay [lugar na ito ay evacuation area at
mataas na lugar ito para sa tsunami].



つ なみ ひ なん 津波避難ビル

「まわ たかだい ば あい りよう つ
周りに高台がない場合」に利用する。津
なみ ひ なん たか
波から避難できる高く、じょうぶなビル
つ なみ ひ なん あらわ
(津波避難ビル)」を表しています。

海啸避难大楼

表示“周围没有高地时也可利用结实的
高楼（有海啸避难标识的楼）”。

Tsunami Evacuation Building

This sign indicates that the building is
located on high enough ground and is
strong enough to be a safe evacuation
place from tsunami. Tsunami evacuation
buildings are typically used if there is no
naturally elevated ground in the area.

쓰나미 대피 빌딩

주변에 높은 곳이 없을
때에 이용하며, 쓰나미로
부터 대피할 수 있는 높고 튼튼한 빌딩(쓰
나미 대피 빌딩)을 나타냅니다.

Tsunami evacuation building

Ang ibig sabihin ng karatulang ito
ay [Kapag walang mataas na lugar sa
nasasakupan, ay maaring gamitin ang
building na ito sa paglikas mula sa tsunami
(Tsunami evacuation building)].

(2) 避難場所の標識(例)

◆地震や津波などの災害から避難するための場所として、通常、小学校や中学校を避難所として指定しています。



◆自宅の近くではどこにあるかわからない場合は、市役所・役場や近所の人に確認し、どのように行けばよいか調べておきましょう。

◆沿岸部に住んでいる場合は、津波避難場所について調べておきましょう。

◆自宅に戻れなくなった時は、自分や家族の安否と避難先について、自国の在日大使館や領事館、所属している会社や学校に連絡しましょう。

(2) 避難場所の标识(实例)

- ◆通常小学和中学的校舍被指定为地震和海啸等灾害避难场所。
- ◆不清楚在哪里避难时,请预先向市政府、当地政府或邻居进行确认。
- ◆居住在海岸地区的人请预先调查好海啸避难场所
- ◆地震后不能回自家时,需将自己和家属是否安全和避难地点等信息通知母国的在日大使馆、领事馆,或所属的公司、学校。

(2) Sign Indicating an Evacuation Site (example)

- ◆Elementary or junior high schools are usually designated as evacuation sites in case of earthquakes and tsunami.
- ◆If you don't know where a nearby evacuation site is, ask for directions at your local municipal office or among your neighbors.
- ◆If you live in a coastal area, make sure to confirm the location of nearby tsunami evacuation sites.
- ◆If you are unable to return to your home, please inform your home country's embassy or consulate in Japan, your workplace, school, etc. of your safety and location.

(2) 대피장소 표식 (예)

- ◆지진이나 쓰나미 등 재해로부터 대피하기 위한 장소로 보통 초등학교나 중학교를 대피소로 지정하고 있습니다.
- ◆자택 근처의 대피소가 어디에 있는지 모를 경우에는 시청, 정·촌 사무소나 이웃 사람에게 확인하여 대피소로 가는 방법을 미리 조사해 둡시다.
- ◆연안 지역에 거주하고 있는 경우에는 쓰나미 대피장소에 대해서 조사해 둡시다.
- ◆자택으로 돌아갈 수 없게 되었을 때에는 자신이나 가족의 안부와 대피하고 있는 장소에 대해서 자국의 재일대사관이나 영사관, 소속하는 회사나 학교로 연락하십시오.

(2) Karatula ng evacuation site (Hal)

- ◆Karaniwan na itinatakda ang mga paaralang elementarya at sekundarya bilang evacuation site sa panahon ng kalamidad tulad ng pag lindol at tsunami.
- ◆Makakabuting alamin o magtanong sa mga kinauukulan sa City hall, munisipyo o kapitbahay kung saan ang pinakamalapit na evacuation site na malapit sa inyong tahanan.
- ◆Sa mga mamamayang nakatira sa mga baybayin, makakabuti na alaming mabuti kung saan ang Tsunami evacuation site.
- ◆Kung sakaling hindi kayo makabalik sa inyong tahanan, ipagbigay alam po lamang ang inyong kinaroroonan gayun din ang mga kapamilya sa kinauukulan, tulad ng inyong embahada, konsulado, pinagtatrabahuang kompanya o paaralan.

3 助けが必要なときの連絡先

◆警察 **TEL 110**

◆消防・救急 **TEL 119**

◆外国語で相談したいとき・情報を入手したいとき

- ◎宮城県国際化協会【MIA】 TEL 022-275-3796 URL <http://mia-miyagi.jp/>
- ◎仙台観光国際協会【SenTIA】 TEL 022-268-6251 URL <http://www.sentia-sendai.jp/>
- ◎自治体国際化協会【CLAIR】 URL <http://www.clair.or.jp/>

3 需要救助時の联系方式

◆警察 **TEL 110**

◆消防、急救 **TEL 119**

◆用外语咨询时・查询信息时

- ◎宮城県国際化協会 TEL 022-275-3796 <http://mia-miyagi.jp/chinese>
- ◎仙台国際交流協会 TEL 022-268-6251 <http://int.sentia-sendai.jp/c/>
- ◎財団法人自治体国際化協会 (CLAIR) URL <http://www.clair.or.jp/>

3 When You Need Help – Emergency Contact Information

◆Police Department **TEL 110**

◆Fire Department/Ambulance **TEL 119**

◆If you would like counseling and/or information in your native language:

- ◎Miyagi International Association (MIA), Tel.: 022-275-3796, URL: <http://mia-miyagi.jp/english>
- ◎Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA), Tel.: 022-268-6251, URL: <http://int.sentia-sendai.jp/e>
- ◎Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR), URL: <http://www.clair.or.jp/e>

3 도움이 필요할 때의 연락처

◆경찰서 **TEL 110**

◆소방서·구급시 **TEL 119**

◆외국어로 상담하고 싶을 때・정보를 입수하고 싶을 때

- ◎미야기현국제화협회 TEL 022-275-3796 URL <http://mia-miyagi.jp/korean>
- ◎센다이국제교류협회 TEL 022-268-6251 URL <http://int.sentia-sendai.jp/k>
- ◎자치체국제화협회(CLAIR) URL <http://www.clair.or.jp/>

3 Mga impormasyon kung saan maaring makipag-ugnayan kapag kinailangan ng tulong

◆Pulisya **TEL 110**

◆Bombero at Ambulansya **TEL 119**

◆Kapag nais kumunsulta o nais malaman ang mga impormasyon sa ibang wika.

- ◎Miyagi International Association
TEL 022-275-3796 URL <http://mia-miyagi.jp/>
- ◎Sendai International Relations Association
TEL 022-268-6251 URL <http://www.sentia-sendai.jp/>
- ◎Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR)
URL <http://www.clair.or.jp/>

たげんごほうそう
◎多言語放送

おおつなみけいほう つなみけいほうはつれいじ たげんごほうそう そうどう ふくおんせい
大津波警報・津波警報発令時の多言語放送：NHK総合テレビの副音声、
NHKラジオ第2 (周波数 仙台1,089 [kHz]、気仙沼1,539 [kHz])

◎多言語广播电视

当大海嘯警報和海嘯警報发送后，NHK将开始通过多语言播放信息。

- 可选择NHK综合电视频道的副声道收看多语言电视节目。
- NHK广播第2频道 (周波数 仙台1,089千赫兹，气仙沼1,539千赫兹)。

◎Multilingual Broadcasts

Multilingual Broadcasting of Large Tsunami Warnings/Tsunami Alert Announcements:

- NHK General TV Supplementary Audio,
- NHK Radio Station No. 2 (Frequency: Sendai 1,089 [kHz], Kesenuma 1,539 [kHz])

◎다국어 방송

대해일 경보·해일 경보 발령시의 다국어 방송: NHK종합 텔레비전 부음성,
NHK라디오 제2 (주파수 센다이1,089[kHz], 게센누마1,539[kHz])

◎Multi-Language Broadcasting

Babala para sa Tsunami at pagbo-brodkas ng babala para sa Tsunami mula sa iba't ibang wika: NHK general tv second audio, NHK pangalawang radyo (Frequency: Sendai 1,089 kHz, Kisenuma 1,539 kHz)

◎発 行：宮城県経済商工観光部国際企画課【2018年3月】

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3-8-1

TEL：022-211-2972 FAX：022-268-4639

E-mail：kokusai@pref.miyagi.lg.jp

URL：http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ftp-kokusai/

◎作成協力：(公財)宮城県国際化協会、(特活)多言語センターFACIL、
宮城県総務部危機対策課、土木部防災砂防課

◎参考文献：総務省消防庁：「防災48」、「わたしの防災サバイバル手帳」
内閣府大臣官房政府広報室政府広報オンライン：「災害時に命を守る一人一人の防災対策」
(財)消防科学総合センター：「地震に自信を」
気象庁：「局地的大雨から身を守るために」リーフレット
宮城県：「東日本大震災－宮城県の6か月間の災害対応とその検証－」
「防災指導員養成講習テキスト」

ぼう さい

きにゅう

防災メモ【あらかじめ記入しておきましょう】

防災笔记【请事先填写好】

Disaster Prevention Memos【Fill in for your reference】

방재 메모【미리 기입해 둬시다】

Disaster prevention Memo【Makakatulong kung susulatan ito ng maaga.】

<p>ひなん ばしよ ■避難場所 避难场所 Evacuation Site 대피장소 Evacuation site</p>	
<p>つなみ ひなん ばしよ ■津波避難場所 海啸避难场所 Tsunami Evacuation Site 쓰나미 대피장소 Evacuation site sa panahon ng Tsunami</p>	
<p>かぞく れんらくさき ■家族の連絡先 家人联络方式 Family Members' Address / Phone Number 가족의 연락처 Mangyaring ipagbigay alam po lamang sa (Maaring kontakin kapag may nangyaring emergency)</p>	
<p>きんきゆう れんらくさき ■緊急連絡先 大使館または領事館 紧急联络方式 大使馆或领事馆 Emergency Contact Number Embassy / Consulate 긴급 연락처 대사관 또는 영사관 Mga kinaukulang maaaring kontakin sa oras ng emergency tulad ng Embahada o Konsulado</p>	
<p>た ■その他 其它 Others 그 외 At iba pa</p>	

がいこくじん そうだん みやぎ外国人相談センター

まいにち せいかつ なか なに こま こと そうだん
毎日の生活の中で、何か困った事があつたら、相談してください。
とりおふおん (三者通話電話) で、相談員の通訳を通して他の専門相談窓口へ相談する
こともできます。(対応言語：中国語・韓国語・英語・ポルトガル語・タガログ語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語)

中国語 宮城外国人咨询中心

当您在日常生活中遇到为难事时，请向我们咨询。
可以以三者同时通话的电话方式，通过咨询员的翻译向专业咨询部门进行咨询。

韓国語 미야기외국인상담센터

일상생활 속에서 어려운 일이 생겼을 때 상담해 주십시오.
삼자통화전화를 이용하여 상담원의 통역 도움을 받으면서 전문 창구와 상담할 수 있습니다.

英語 Miyagi Support Center for Foreign Nationals

Please contact us if you encounter any difficulties in your daily life.
Consultation with an expert consultation service, with interpretation provided by our counselor, is available through "Trio Phone," a service that allows three people to talk at the same time.

ポルトガル語 Centro de Apoio aos Estrangeiros Residentes em Miyagi

Se algum problema aflinge seu cotidiano, esclareça suas dúvidas, informe-se.
Consultores especializados com auxílio de intérpretes, podem realizar um serviço de aconselhamento com a participação simultânea do consultante, consultor e intérprete, serviço de Telefonema Trio (Trio Phone).

タガログ語 Miyagi Sanggunian Sentro para sa mga Dayuhan

Kung kayo po ay nahaharap sa kagipitan sa pang araw-araw na pamumuhay, sumangguni lang po kayo sa amin.
Konsultasyon sa expertong sangguniang serbisyo, kasama ang aming tagapayo, ay handa sa pamamagitan ng "Trio Phone", ang serbisyong pahintulutan ang tatlong taong mag-usap sa parehong oras.

ベトナム語 TRUNG TÂM TƯ VẤN DÀNH CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI TỈNH MIYAGI

Tong cuộc sống thường nhật, nếu gặp khó khăn vướng mắc gì, hãy liên lạc để được tư vấn trợ giúp. Bằng hình thức nói chuyện điện thoại 3 người cùng một lúc, thông qua phiên dịch viên của nhân viên tư vấn, bạn có thể xin tư vấn giúp từ các cửa tư vấn chuyên môn khác.

ネパール語 विदेशी नागरिकको लागिको परामर्श केन्द्र, मियागी

दैनिक जीवनयापनमा आइपर्ने समस्याहरू केहि छन् भने सल्लाह गर्नुहोस् ।
ट्रिफोन (त्रि-पक्षिय सम्बाद फोन) बाट सल्लाह लिन चाहाने व्यक्तिको समस्यालाई दोभाषेको सहयोग लिएर सम्बन्धित बिषयको परामर्शदाता सँग सल्लाह लिन सकिनेछ ।

インドネシア語 Pusat Konsultasi Orang Asing Miyagi

Silahkan berkonsultasi jika anda mendapatkan kesulitan di dalam kehidupan sehari-hari.
Dengan sistem Triphone (sistem telephone yang bisa berkomunikasi antara tiga orang) bisa konsultasi dengan ahlinya dengan memakai penterjemah.

TEL 022 (275) 9990