



【動画 / Video / 视频 / 동영상】 <http://www.city.chiba.jp/somu/shichokoshitsu/kokusai/bousaiguide03.html>

⑥ **その他 生活用品**

Other Items
其它生活用品
기타 생활용품

ライター・下着・タオル・ティッシュペーパー・トイレットペーパー などは、赤ちゃんがいる人は紙おむつ・粉ミルク・ほ乳ビンなども準備してください。

Lighters, underwear, towels, tissues, toilet paper, etc. Those who have babies should also prepare disposable diapers, baby formula, baby bottles, etc. 打火机、内衣、毛巾、餐巾纸、卫生纸等。有婴儿的人，也请准备纸尿裤、奶粉、奶瓶等。

ライター・速乾・速干・휴지·화장지 등입니다. 유아기 있는 분은 기저귀·분유·젖병 등도 준비하십시오.



(2) **非常持ち出し品を確かめる**

Check Your Emergency Survival Kit
确认应急品
 비상용품을 확인

非常持ち出し品は災害のときに使えるようにときどき確かめてください。非常食は古くなると食べられません。電池は古くなると使えません。古くなる前に新しい物と取りかえてください。

Periodically check the items in your emergency survival kit. After a long period of time, food items can expire and batteries can run out of power, so be sure to replace them before this happens.

为了在灾害时能够随时使用，请定时确认应急品。应急食品过期后不能食用，电池老化后也不能使用。请在过期前更换新品。

비상용품은 재해에 대비하여 가끔 점검 확인하십시오. 비상식은 오래되면 먹지 못하게 됩니다. 건전지는 오래되면 사용할 수 없게 됩니다. 새로운 것과 바꿔 두십시오.



1 **災害のための準備**
Preparing for Disasters
防灾准备
재해에 대한 준비



災害のために準備することは 为什么呢？

災害は急に おきます。右の「おぼえてください」を読んで 今から 災害のための準備をしてください。準備をしておく と 災害が おきたとき 困りません。

How do I prepare for disasters?

Disasters occur suddenly and without warning, so read the information in the 'Please Remember' section and start preparing right away. Advance preparation can save you from trouble if a disaster occurs.

怎样作好防灾准备？

由于灾害总是突然发生，因此，请阅读P25的「请牢记」，从现在开始做好防灾准备，以免灾害发生时为难。

재해에 대한 준비란?

재해는 갑자기 일어납니다. 다음 25 페이지의「알아두기」를 주의 깊게 읽고, 지금부터 재해에 대비하십시오. 준비해 두면 재해가 일어났을 때 도움이 됩니다.

ガラス飛散防止シート
Protective film for glass/windows
防止玻璃飞散的胶纸
유리 비산방지 시트

おぼえてください

(1) **家の危ないところを確かめる**

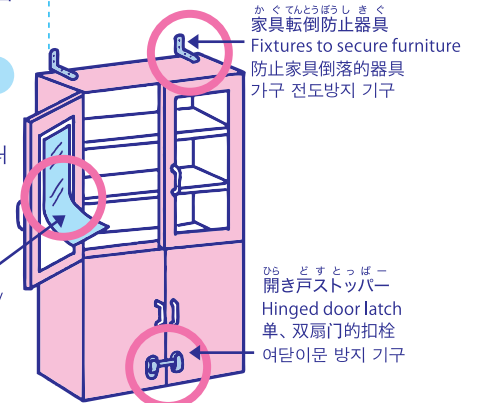
家の中と家のまわりで災害のときに危ないところがないか確かめてください。もし危ないところがあったらなおしてください。

(2) **家の中が安全か確かめる**

家具(本棚・食器棚・タンスなど)がたおれないように固定(動かないように)してください。上から物が落ちないようにしてください。

(3) **非常持ち出し品を確かめる**

必要な物が準備してあるか確かめてください。
※P20~P22を見てください。



家具転倒防止器具
Fixtures to secure furniture
防止家具倒落的器具
가구 전도방지 기구

開き戸ストッパー
Hinged door latch
単、双扉門の扣栓
여닫이문 방지 기구

Please Remember

(4) 家族と話して決めること

災害があったとき 家族と一緒にいない
かもしれません。災害のとき どう
するのか ①から④について 家族と
相談して 決めておいて ください。

- ①どこへ避難するのか?
- ②だれが何を もって避難するのか?
- ③家族が どこに 集まるのか?
- ④家族と どうやって 連絡するのか?

※P29を 見て ください。

(5) 近くに 住んでいる人と 仲良くする

いつも 近所の人と あいさつしてくだ
さい。そして 町内自治会に 入って 近
くに 住んでいる人と 仲良くしてくだ
さい。

大きな 災害のときは 消防や 警察など
が 忙しくて 救護活動(けがした人を
助けること)が できないことが ありま
す。そのときは 近くに 住んでいる人と
一緒に けがした人を 助けることが 大
切です。

※P26の コラムを 見て ください。



(1) Check for dangerous areas around your home

Check both the inside and outside of your home for any areas that may be dangerous in a disaster. If you find any, have them fixed.

(2) Make sure the inside of your home is safe

Secure furniture such as bookcases, cabinets, and cupboards to prevent them from toppling over. Make sure that items cannot fall down from above.

(3) Check your emergency survival kit

Check your emergency survival kit to ensure that you have prepared the necessary items.

※See P20-P22.

(4) Establish an emergency plan with your family

You may not be with your family when a disaster occurs. Discuss the following with your family and establish a plan:

- ①Where will you evacuate?
- ②When evacuating, who will bring what?
- ③Where will you meet up?
- ④How will you contact each other?

※See P30.

(5) Maintain a good relationship with those living near you

Maintain a good relationship with people living near you by greeting them when you meet and joining your neighborhood residents' association.

During large disasters, institutions such as fire and police departments may be too busy to help attend to injured people. In such situations, it is important to work together with those in the community to help those who are injured.

※See 'Note' on P26.

请牢记

(1) 确认家中有无危险地方

请确认家中和家的周围, 在灾害时有无危险的地方。如果有, 请尽早修缮。

(2) 确认家中是否安全

为了防止家具倒落, 请将其固定好, 以免上面的东西掉落。

(3) 确认应急品

请确认必要的物品是否已经准备好。
※请参照P20~P22。

(4) 与家人商量决定的事项

灾害时不一定是与家人在一起。遇到灾害时应该怎么办, 请与家人商量决定 下述①至④事项。

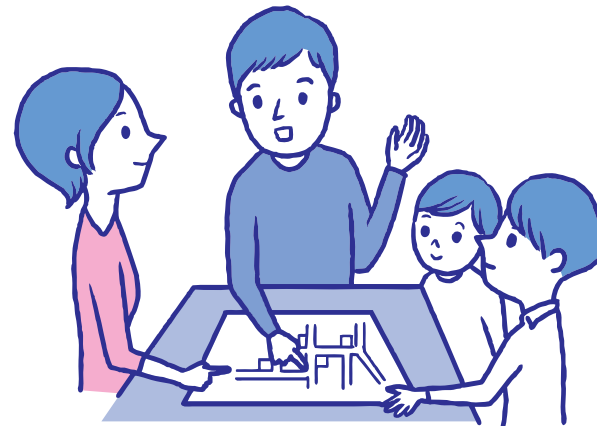
- ①去哪里避难?
- ②避难时谁负责携带那些东西?
- ③家人在哪里集合?
- ④怎样与家人联络?

※请参照P31。

(5) 与周围居住的邻居友好相处

平时, 通过与周围的邻居打招呼以及加入町内自治会等方式, 与邻居处好关系。遇到大型灾害时, 消防和警察等都会非常忙, 可能很难及时进行救护活动。那时候, 请与周围邻居一起救助受伤的人。

※请参照P26。



알아두기

(1) 집의 위험한 곳을 확인

집 안과 집 주위를 둘러보고, 재해 때 위험한 부분은 없는지 확인하십시오. 만약 위험한 곳이 있으면 미리 고쳐 두십시오.

(2) 집 안이 안전한지를 확인

가구가 넘어지지 않도록 고정해 두십시오. 위에서 물건이 떨어지지 않도록 하십시오.

(3) 비상용품을 확인

필요한 것이 준비되어 있는지 확인하십시오.
※P20~P22를 보십시오.

(4) 가족과 결정

가족이 떨어져 있을 때 재해가 일어날 수도 있습니다. 재해 때 어떻게 할 것인가, 아래의 ①부터 ④를 가족과 상의하여 정해 두십시오.

- ①어디로 대피하는가?
- ②누가 무엇을 가지고 대피하는가?
- ③가족이 어디에서 모이는가?
- ④가족과 어떻게 연락할 것인가?

※P32를 보십시오.

(5) 근처에 사는 사람과 사이좋게 지내기

항상 이웃과 인사를 나누고 동네 자치 단체회에 참가하는 등 사이좋게 지내십시오.

큰 재해의 경우, 소방 및 경찰 등이 바빠서 구조 활동을 못 할 수도 있습니다. 그때는 근처에 사는 사람과 함께 다친 사람을 돕는 것이 중요합니다.

※P26칼럼을 보십시오.

コラム 「町内自治会」について

「町内自治会」はその地域に住む人たちでつくられています。生活するのに役に立つお知らせやお祭りなどもしています。「町内自治会」に入るのに会費(お金)が必要ですが、地域に住んでいる人と知り合いになれます。災害のときは助けあうこともできますのでぜひ加入してください。

Note About Neighborhood Residents' Associations

Neighborhood residents' associations are made up of the people who live in a certain area. Activities include providing helpful information for daily life and organizing local festivals. Although joining a neighborhood residents' association requires membership dues, it is a good way to get to know the people living in your community. Members can also help each other in times of disaster, so joining your neighborhood residents' association is recommended.

专栏 关于「町内自治会」

「町内自治会」由该地区的居民组成，传达一些生活所需的通知，举办庙会等。虽然加入「町内自治会」需要交纳会费，但可以结识当地的居民，灾害时也便于互相帮助。因此，请一定加入。

칼럼 「초나이지치카이」에 대하여

「초나이지치카이」는 그 지역에 거주하는 주민으로 구성됩니다. 생활에 도움이 되는 정보를 알리거나 축제 등도 개최하고 있습니다. 「초나이지치카이」의 가입에는 회비가 필요합니다. 같은 지역에 사는 사람과 알고 지낼 수 있습니다. 재해 때 서로 도울 수도 있으니 되도록 가입하십시오.

2 防災訓練 Disaster Prevention Drills 防灾训练 방재 훈련

防災訓練とは 何ですか?

防災訓練は災害のときに被害を少なくするための練習です。

おぼえてください

毎年9月1日ごろに千葉市のいろいろなところで防災訓練があります。災害のときにあなたが助かる方法・家族を助ける方法を 知ることができます。また千葉市国際交流協会では外国人のための防災訓練をしています。通訳する人がいますので日本語がわからない外国人も安心して参加できます。

什么是防灾训练?

防灾训练是指预防灾害减少损失的训练。

请牢记

毎年9月1日左右，千葉市举办防灾训练。通过训练，您可以掌握灾害时救助自己和家人的方法。此外，千葉市国际交流协会还举办面向外国人的防灾训练。此训练设有翻译，不懂日语的外国人也可以安心地参加。

What is a disaster prevention drill?

A disaster prevention drill is practice aimed at minimizing the damage during a disaster.

Please Remember

Every year around September 1, disaster prevention drills are held at various places around Chiba City. Participants learn how to help themselves and their families in times of disaster.

Additionally, the Chiba City International Association holds disaster prevention drills for foreign residents. Interpreters are available so that even those who cannot speak Japanese can easily participate.

방재 훈련이란?

재해 때 피해를 줄이기 위한 훈련입니다.

알아두기

매년 9월 1일경에 지바 시내 각지에서 방재 훈련이 있습니다. 재해 때 자신의 대피 방법·가족을 돕는 방법을 알 수 있습니다. 또한, 지바시 국제교류협회에서는 외국인을 위한 방재 훈련을 하고 있습니다. 통역하는 사람이 있으니 일본어를 모르는 외국인도 안심하고 참가할 수 있습니다.

コラム/Note /专栏/칼럼

公益財団法人 千葉市国際交流協会を知っていますか?

外国人を支援している千葉市の団体です。外国語で相談ができます。住所：千葉市中央区千葉港2-1 千葉中央コミュニティセンター2階

Do you know about the Chiba City International Association?

The Chiba City International Association is a Chiba City organization dedicated to supporting foreign residents. Consultation in foreign languages is available. Address: 2F Chiba Chuo Community Center, 2-1 Chibaminato, Chuo Ward, Chiba City

您知道 公益財団法人 千葉市国际交流协会吗?

是支援外国人的千葉市的团体。可以用外国语进行咨询。住址：千葉市中央区千葉港2-1 千葉中央社区中心2楼

공익재단법인 지바시 국제교류협회를 알고 계십니까?

외국인을 지원하는 지바시의 단체입니다. 외국어로 상담이 가능합니다. 주소: 지바시 주오구 지바미나토 2-1 지바 주오 커뮤니티센터 2층

☎043-245-5750

ホームページ / Website / 网页 / 홈페이지

http://www.ccia-chiba.or.jp/



コラム/Note / 专栏/칼럼

千葉市国際交流協会は 災害の情報を
外国語でお知らせしています。

主に やさしい日本語・英語・中国語
で 災害の情報を フェイスブックと
ブログでお知らせして います。災害が
ないときは イベントや 楽しい情報を
お知らせして います。

The Chiba City International
Association releases disaster-
related information in foreign
languages.

Disaster-related information is
posted on the CCIA Facebook and blog,
principally in simple Japanese, English,
and Chinese. Information about many
fun and interesting events is also
posted.

千葉市国際交流協会用外国語通知
災害信息。

主要使用简易日文、英文、中文，通过脸
书和博客通知灾害信息。没有灾害时，通
知各种有趣的活动及信息。

지바시 국제교류협회는
재해 정보를 외국어로 알려드립니다.

주로, 알기 쉬운 일본어·영어·중국어로,
재해 정보를 페이스북과 블로그에서
알려 드립니다. 재해가 없을 때는
이벤트와 재미있는 정보를 알려 드리고
있습니다.

フェイスブック /
Facebook / 脸书 / 페이스북

<https://www.facebook.com/ccia1994>



緊急時の 連絡先

Emergency
Contact Information
紧急时的联络方式
긴급상황시 연락처

緊急時(助けが必要なとき・
とても危ないとき)に 助けを
よんだり 家族に 連絡したりす
る方法があります。おぼえて
ください。

There are ways to call for
assistance or contact your family
during an emergency. Please
keep this information on hand.

紧急时刻，为了救助您和您的
家人，请记住下列联络方式。

긴급상황시 도움을 청하거나
가족과 연락을 할 수 있습니다.
사용 방법을 미리 알아둬시다.

おぼえてください

(1) 消防と警察

けがした人を 助けるため 救急車※や
火事で 消防車※を 呼ぶとき

☎119



交通事故や 事件を警察に 知らせるとき

☎110



※救急車(けがした人を 助ける車) ※消防車(火事のと き 火を 消す車)

(2) 大使館の電話番号

自分の国の 言葉で 情報を知るために
日本にある 自分の国の 大使館の 電話
番号をおぼえて ください。

(3) 携帯電話 会社の「災害用伝言板」

※外国からも メッセージ(文字)を見る
ことができます

大きな 災害のときは 携帯電話は 使え
ないことがあります。「災害用伝言板」
は 使うことができます。あなたの 安否
情報(安全か どうかの お知らせ)に
ついて 家族や 友だちに メッセージ
(文字)で 知らせる ことができます。
携帯電話 会社の「災害用伝言板」の サ
イトに 登録すると 災害のときに 使うこ
とができます。使いかたは 携帯電話の
会社によって 違います。大きな 災害
のとき 使えるように 今から 登録して
ください。

災害がないときでも 毎月1日や 毎月15
日などの日に 使えます。家族や 友だち
と 練習して 災害のときに 使えるように
してください。

(4) 災害用 伝言ダイヤル (NTT東日本)

※外国からは 使えません

「災害用伝言ダイヤル」は 大きな 災害
のときに 使うことが できます。固定
電話(一般の電話)・公衆電話・携帯
電話から 被災地(災害が あった と
ころ)の固定電話に あなたの 安否
情報(安全か どうかの お知らせ)に
ついて 家族や 友だちに メッセージ
(声)で 知らせる ことができます。
災害がないときでも 毎月1日や 毎月
15日などの日に 使えます。家族や
友だちと練習して 災害のときに 使え
るようにしてください。

【使いかた】

録音する(はなす)

→ 171 → 1

→ 被災地の家の固定電話番号

→ 録音する

再生する(きく)

→ 171 → 2

→ 被災地の家の固定電話番号

→ 再生する

Please Remember

(1) Fire and Police Departments

To request an ambulance for an injured person or to report a fire and call a fire truck, dial

☎ 119



To report traffic accidents or crime to the police, dial

☎ 110



(2) Embassy Contact Information

Know the contact information for your country's embassy in Japan so that you can get information in your country's language.

(3) Cell Phone Companies' Disaster Message Board Services

※Messages can also be seen from abroad

In times of major disaster, cell phone service may not be available, but disaster message board services can be used. It is possible to send (written) messages to family and friends letting them know whether or not you are safe.

You can make use of this service by registering on the emergency message board website of your cell phone service provider. Procedures and usage vary by company. Please register in advance so that you will be able to use it in the event of a major disaster.

The service is also available for trial runs, for example on the 1st or 15th of each month. Practice with your family and friends to prepare for emergency situations.

(4) Disaster Emergency Message Dial (NTT East)

※Not available for calls from abroad

The Disaster Emergency Message Dial is a message service available in times of major disaster. It is possible to leave (voice) messages for your family and friends letting them know whether or not you are safe by calling a landline in the affected area from a landline, public telephone, or cell phone.

The service is also available for trial runs, for example on the 1st or 15th of each month. Practice with your family and friends to prepare for emergency situations.

[How to use]

To record a message, dial

→ 1 7 1 → 1

- Dial the landline of the house in the affected area
- Record your message

To retrieve a message, dial

→ 1 7 1 → 2

- Dial the landline of the house in the affected area
- Listen to the message

请牢记

(1) 消防和警察

为救助受伤的人叫救护车和发生火灾叫消防车时

☎ 119



发生交通事故和案件通知警察时

☎ 110



(2) 大使馆的电话号码

为了便于用母语查询各种信息，请记住自己国家大使馆的电话号码。

(3) 手机公司的「灾害用传言板」

※在国外也可以收看文字短信

发生大型灾害时，手机可能打不通电话，那时可以使用「灾害用传言板」，将有关您的安危信息用短信方式通知给家人和朋友。

在手机公司的「灾害用传言板」网站上登录后可以使用。使用方法因手机公司而异。为了在大型灾害时能够正常使用，请从现在开始登录。

即使没有灾害时，每月的1日和15日等日期也可以使用。为了在灾害时能够正常使用，请与家人和朋友练习使用方法。

(4) 灾害用留言电话(NTT东日本)

※在国外不能使用

发生大型灾害时，可以使用「灾害用留言电话」。用座机(固定电话)、公共电话、手机打到灾区的座机，将您的安危信息通过留言通知家人和朋友。即使没有灾害时，每月的1日和15日等日期也可以使用。为了在灾害时能够正常使用，请与家人和朋友练习使用方法。

【使用方法】

录音(留言)

→ 1 7 1 → 1

- 灾区家里的座机号码
- 录音

播放(确认)

→ 1 7 1 → 2

- 灾区家里的座机号码
- 再生

알아두기

(1)소방 및 경찰

다친 사람을 돕기 위해 구급차를 부르거나 화재로 소방차를 부를 때

☎119



교통 사고나 사건을 경찰에 알릴 때

☎110



(2)대사관 전화번호

모국어로 정보를 아는 것도 중요합니다. 본국의 대사관 전화번호를 미리 알아두십시오.

(3)휴대 전화 회사의 「재해용 전언판」
※외국에서도 문자 메시지를 확인할 수 있습니다.

큰 재해 때 휴대 전화가 작동하지 않을 수 있습니다. 「재해용 전언판」은 큰 재해 때 사용할 수 있습니다. 자신의 안부를 가족과 친구들에게 메시지 문자로 알릴 수 있습니다. 휴대 전화 회사의 「재해용 전언판」의 사이트에 등록하면 재해 때 사용할 수 있습니다. 사용 방법은 휴대 전화 회사에 따라 다릅니다. 큰 재해 때 사용할 수 있도록 미리 등록해 두십시오.

재해가 없어도, 매월 1일과 매월 15일 등 사용할 수 있는 날이 있습니다. 가족이나 친구들과 연습해 두어서 재해 때 사용할 수 있도록 하십시오.

(4)재해용 전언 다이얼
(NTT 히가시 니혼)

※외국에서는 이용할 수 없습니다.

「재해용 전언 다이얼」은 큰 재해 때 사용할 수 있습니다. 고정 전화·공중전화·휴대 전화로, 피해 지역의 고정 전화에 전화를 걸어서, 피해지의 안부 정보(음성)를 알리거나 들을 수 있습니다. 재해가 없는 경우에도 매월1일과 매월 15일 등에 사용할 수 있습니다. 가족이나 친구들과 연습해 두어서 재해가 일어났을 때 사용할 수 있도록 하십시오.

【사용 방법】

녹음

→ 1 7 1 → 1

→ 재해 지역 가정의 고정 전화 번호

→ 녹음

재생

→ 1 7 1 → 2

→ 재해 지역 가정의 고정 전화 번호

→ 재생

避難カード / Evacuation Card / 避難卡 / 대피 카드

避難カード를 作っておいて ください。

Make an evacuation card in advance.

请事先做好避难卡。

대피 카드를 미리 적어 두십시오.

①名前 / Name / 姓名 / 이름 :

②国籍 / Nationality / 国籍 / 국적 :

③住所 / Address / 住所 / 주소 :

④生年月日 : 西暦 年 月 日

Date of Birth : (YYYY/MM/DD) / /

出生年月日 : 西历 年 月 日

생년월일 : 년 월 일

⑤性別 : 男 · 女 / Sex : M · F / 性別 : 男 · 女 / 성별 : 남 · 여

⑥血液型 / Blood Type / 血型 / 혈액형 :

⑦連絡先 / Contact No. / 联络电话 / 연락처 ☎

⑧勤務(学校)先 / Office or School's Contact No. / 工作单位(学校)电话 / 근무처 또는 학교 ☎

⑨緊急連絡先(家族·友だちなど) / Emergency Contact (Family member, friend, etc.)
緊急联络方式(家属·朋友等) / 긴급 연락처(가족, 친구 등)

名前 / Name / 姓名 / 이름 ☎

⑩避難所 / Emergency Evacuation Shelter / 避难所 / 대피소

⑪日本にある 自らの国の 大使館の 電話番号 / Contact No. of Your Embassy in Japan
自己国家驻日大使馆的电话号码 / 주일본 대사관 전화번호

⑫その他の こと (アレルギー·薬など) / Other Information (Allergies, medications, etc.)
其它事项(过敏、药品等) / 그 외 (알레르기, 약 등)