

さいがい 災害ヘルプカード

Disaster Help Card For Foreigners

地震・水害など Earthquake, Flood, etc.

もしもの時に備えて置きましょう
Prepare for an Emergency.



ラジオ Radio

懐中電灯 Flashlight



非常食 Emergency supplies

救急薬品 First aid kit

避難所に連れて行ってください。
Please take me to an Evacuation Shelter.

外国人支援センター
Foreign Residents Support Center

災害時の外国人支援センター
情報提供 & 多言語相談

Foreign Residents Support Center
Provides information & consultation in multilingual



このカードはいつも身につけてください。
Please keep this card with you at all times.

八王子市・八王子国際協会
Hachioji City
Hachioji International Association

問合せ: 八王子国際協会
〒192-0083 八王子市旭町9-1
東急スクエアビル 11F
電話・ファックス: 042-642-7091
メール: koko-8@nifty.com
http://hachiojikokusai.world.coocan.jp/

Inquiries: Hachioji International Association
Tokyu Square Bldg. 11F, 9-1 Asahi-cho
Hachioji-shi Tokyo 192-0083
Tel & Fax: 042-642-7091
e-mail: koko-8@nifty.com
http://hachiojikokusai.world.coocan.jp/

2012年10月初版発行 2013年12月改定版発行

日本語で記入してください。わからないときは、日本人などに記入を頼んでください。
Please fill out in Japanese. If you don't understand, please ask somebody who understands Japanese.

氏名 / 性別 Full Name / Gender

住所 Address

国籍 / 言語 Nationality / Native Language

私の話せる言語 Languages I can speak

国内の緊急連絡先 Emergency Contact in Japan

国外の緊急連絡先 Emergency Contact abroad

大使館の電話番号 Embassy Phone No.

あなたの近くの避難所
Your nearest evacuation shelter

血液型 Blood Type (○で囲む) Circle your type.
A / B / O / AB (Rh+ / Rh-)

地震が来たら When an earthquake occurs 発生地震時 지진이 오면 Al ocurrir un terremoto

- 揺れを感じたら
 - ◆家中ではテーブル・机などの下に身を隠す。
 - ◆家の外ではブロック塀などの倒れるおそれのある物の近くには寄らない。
 - ◆ホテル・ショッピングセンターなどの大きな建物内では係員の指示に従う。
 - ◆車を運転中の場合は急ブレーキをかけない。
- 揺れが収まったら
 - ◆台所やストーブの火を消す。ガスの元栓を閉める。
 - ◆余震(後から来る地震)に気をつける。

- If you feel shaking
 - ◆(Indoors) Hide under a table or desk, etc.
 - ◆(Outdoors) Do not go near objects to be fallen to the ground such as block walls, etc.
 - ◆Follow the instructions of the staff members in large buildings such as a hotel or shopping center, etc.
 - ◆Do not brake suddenly, while driving.
- If shaking stops,

- ◆Extinguish all flame sources in the kitchen and heaters. Turn off the gas at the main.
- ◆Be careful of aftershocks. (Shaking after major quake.)

- 感觉到揺動時
 - ◆在家時, 要躲到饭桌、学习桌下。
 - ◆在外时, 切勿靠近水泥等易倒塌物体。
 - ◆在饭店、购物中心等大型建筑之内时, 要听从工作人员的指示。
 - ◆在驾驶汽车时, 切勿急刹车。
- 停止揺動時
 - ◆熄灭厨房、炉子的火苗。关闭煤气的总开关。
 - ◆小心余震(震后的地震)

- 흔들림을 느끼면
 - ◆집안에서는 테이블이나 책상 밑에 몸을 숨긴다.
 - ◆밖에서는 블록담 등 무너질 우려가 있는 사물의 근처에는 가까이 하지 않는다.
 - ◆호텔·쇼핑 센터 등의 큰 건물안에서는 담당자의 지시에 따른다.
 - ◆운전중의 경우는 급브레이크를 밟지 않는다.

- 흔들림이 멈추면
 - ◆부엌이나 스토브의 불을 끄시다. 가스의 개폐 장치를 닫으시다.
 - ◆여진에 주의합시다.

- Si sesiente temblor/
 - ◆Dentro de la casa, escóndase debajo de una mesa o escritorio.
 - ◆Fera de la casa, aléjese de estructuras que se caen posiblmente como los muros de bloques de cemento.
 - ◆Si esta en la gran edificio como hotel, centro comercial y/o otoro, sigue la instrucción por encargado.
 - ◆El moment de conducir coche, no eche el freno.
- Al parar el temblor/
 - ◆Apague el fuegode la cocina o estufa. Cierre la válvvla principal de gas.
 - ◆Tenga cuidad con las réplicas(yoshin) que subsiguen temblores. (temblores subsiguientes).

① 避難所に行きましょう。

◆災害の状況により、市民センターに避難所が開設されます。

◆避難する時は、グループで行動し、助け合いましょう。

◆エレベーターは使わないようにしましょう。

◆避難所には、食べ物、飲み物、休むところ、情報〈お知らせ〉があります。

◆車ではなく歩いて避難しましょう。

◆火事を防ぐために、ガス器具の元栓を締め、電気のブレーカーをおろしてから避難しましょう。

② 避難する時にもって行くもの

在留カード、現金、キャッシュカード、預金通帳、印鑑、携帯ラジオ、乾電池、懐中電灯〈手に持つ電灯〉、ローソク、ライター、飲み水食べ物、ナイフ、ミルク、哺乳びん、着替え、手袋、ヘルメット、防災ずきん、簡易トイレ、紙おむつ、生理用品、ホイッスルなど

① Go to a evacuation shelter

- ◆ Depending on the circumstances of the disaster, evacuation shelters may open.
◆ When you evacuate, act on a group, and help each other!
◆ Do not use an elevator.
◆ Food, drinking water, etc., a place to sleep and information are provided at evacuation shelters.
◆ When you evacuate, do not use a car. Evacuate by walk.
◆ To prevent fires, before you evacuate, turn off the main gas valve, and cut off the electricity by switching off the circuit breaker.

② Things to take with you when you evacuate RESIDENCE CARD, cash, bank cashing card, bank account book, seal, portable radio, battery, flashlight(torch), candle, lighter, drinking water, food, knife, milk, nursing bottle, clothes for change, gloves, helmet, disaster prevention cowl, carrying bag-toilet, paper diaper, sanitary protection, whistle, etc.

① 到避難場所去。

- ◆ 根据灾害状况，开设避难所。
◆ 避难时，尽量团体行动，互相帮助。
◆ 不用电梯。

- ◆ 避难所有食物·饮料·睡觉场所·信息(通知)。
◆ 逃难时，不用车，步行逃难。
◆ 为防止火灾，要紧紧煤气器具的总开关，扳下电气总闸后逃难。

② 逃难时须携品：

在留卡、现金、储蓄存折、印章、手机、便携式收音机、干电池、电筒（拿在手里的电灯）、蜡烛、打火机、饮用水、食物、刀、奶粉、奶瓶、换洗衣物、手套、头盔、防灾头罩、简易厕所、纸尿裤、生理用品、口哨等

① 피난 장소에 갑시다.

- ◆ 재해 상황에 따라 피난소가 개설됩니다.
◆ 피난할 때는 그룹으로 움직여 서로 도웁시다.
◆ 엘리베이터는 사용하지 않도록 합시다.
◆ 피난소에는, 음식, 음료수, 자는 곳, 정보 〈소식〉가 있습니다.
◆ 자동차 사용은 피하고 걸어서 피난합시다.
◆ 화재를 막기 위해서, 가스 기구의 개폐 장치를 닫고 전기브레이크를 내리고 나서 피난합시다.

② 피난할 때의 소지품

체류카드, 현금, 현금카드, 예금통장, 인감, 휴대용 라디오, 건전지, 회중전등, 초,ライター, 음료수, 음식, 나이프, 우유, 포유병, 갈아 입을 옷, 장갑, 헬멧, 방재두건, 간이 화장실, 종이 기저귀, 생리용품, 휘슬 등.

① Ve al refugio/

- ◆ Depend de la situación de desastre, Shimin Center se conviente al lugar de refugio.
◆ Al evacuar, actúe en grupo, ayudándose mutuamente
◆ No use el ascensor.
◆ En los refugios hay: comida, agua potable, lugar para dormir e información.

- ◆ Cuando escape, hágalo a pie y no en automóvil.
◆ Para prevenir incendios, cierre la válvula principal de gas y desconecte el interruptor eléctrico antes de escapar.
② Artículos para llevar consigo al escapar Tarjeta de residencia (Zairyu-card), dinero en

緊急地震速報 Emergency Earthquake Announcement 緊急地震速報 긴급 지진 속보 Boletin informativo de emergencia sobre terremoto

緊急地震速報は、地震による強い揺れを事前(数秒から数十秒前)にお知らせする予報・警報です。緊急地震速報を見聞きした場合は、周囲の状況を確認して、あわてずに身の安全を確保しましょう。

An emergency earthquake announcement is an announcement/ warning made just before (a few seconds) the expected strong tremors of an earthquake. If you hear or see an emergency earthquake announcement, take the surrounding circumstances into consideration and try to ensure your personal safety without panic.

情報源 情報源 Sources of Information 정보의 원천 Fuente de información

- ◆ テレビやラジオなどから常に正しい情報(お知らせ)を得るように努めましょう。
◆ 「インターネットラジオ日本オンライン」では、NHKのニュースを多言語で聞くことができます。 http://www.nhk.or.jp/rj/index_j.html
◆ Try to obtain accurate information from the TV and radio, etc.
◆ You can hear multilingual news on the internet on NHK's Radio Japan Online at http://www.nhk.or.jp/rj/index_j.html

efectivo, tarjetas y libretas bancarias, sello (inkan), radio portátil, pilas, linterna portátil, velas, encendedor, agua para beber, comida, cuchillo, leche, biberón, muda de ropa, guantes, casco, capucha para prevención de desastres (boosai-zukin), baño simple portátil, pañales descartables, toallas higiénicas, silbato, etc.

緊急地震速報是指事前(几秒到几十秒前)预报、警报因地震引起的强烈的摇动。看到或听到紧急地震速报の場合、要确认周围情况，不要慌乱，确保自身安全。

긴급 지진 속보는, 지진에 의한 강한 흔들림을 사전(몇 초로부터 수십 초 전)에 알리는 예보·경보입니다. 긴급 지진 속보를 들었을 경우는, 주위의 상황을 확인하고 당황하지 말고, 몸의 안전을 확보합니다.

El boletin informativo de emergencis sobre terremoto, es una predicción sísmica que se informa anticipadamente (unos segundos antes) sobre un fuerte temblor sísmico. Cuando escuche el boletín informativo sobre terremoto, debe protegerse del peligro con calma de acuerdo a las circunstancias.

- ◆ 努力从电视、收音机等媒体中取得正确讯息(通知)。
◆ 电脑网络日本网上广播可收听到多语种 NHK 新闻。 http://www.nhk.or.jp/rj/index_j.html
◆ 텔레비전이나 라디오 등으로 항상 올바른 정보 〈소식〉를 얻도록 노력합니다.
◆ 인터넷 라디오 일본 온라인에서는, NHK의 뉴스를 다국어로 들을 수 있습니다。 http://www.nhk.or.jp/rj/index_j.html
◆ Trate de obtener siempre, información correcta a través de la televisión, radio, etc.
◆ A través de la Radio Japan Online de Internet, se pueden escuchar noticias de NHK en varios idiomas。 http://www.nhk.or.jp/rj/index_j.html

はちおうじし ひなんじよ
八王子市の避難所 Evacuation Shelter in Hachioji City 八王子市的避難所
 Lugar de Refugio en Ciudad de Hachioji 하치오지시의 피난 장소

災害時には、市民センターが避難所になります。
 近くの市民センターへ避難してください。
 ・市民センターでは、八王子国際協会の語学ボランティアが、通訳をします。
 ・外国人支援センターと各市民センターとは防災無線により情報交換を行います。

・在市民中心由八王子国际协会外语的志愿者为您服务。
 ・外国人支援中心和各市民中心可通过防灾无线交换信息。

재해가 발생했을 경우는 시민센터가 피난 장소로 됩니다. 가까운 시민센터로 피난해 주세요.
 ・시민센터로 피난하면 하치오지국제협회의 자원봉사자가 통역을 해 드립니다.
 ・외국인지원센터와 각 시민센터와는 방재무선으로 정보교환을 진행합니다.

En el caso de desastre, Shimin Center se convierte al lugar de refugio. Se refugia a Shimin Center cerquito.
 ・En Shimin Center, voluntarios de lenguajes de Hachioji Kokusai Kyokai hacen intérpretes.
 ・Entre cada Centro de Apoyar a los Residentes Extranjeros y Shimin Center hacen cambio de información por radiocomunicación para Prevención de desastres.

When a big natural disaster occurs, the Shimin Center (Community Center) will become your shelter. Please evacuate to your nearest Shimin Center.
 ・Our language volunteers can interpret at Shimin Centers.
 ・Both Foreign Residents Support Center and Shimin Centers share information by wireless radio.

发生大规模灾害时，市民中心成为应急避难场所。请前往最近的市民中心避难。

No.	市民センター Community Center	所在地 Address Tel & Fax
12	恩方市民センター Ongata Shimin Center	〒192-0153 西寺方町260-4 260-4 Nishiterakata-machi Tel & Fax: 042-652-3333
13	台町市民センター Daimachi Shimin Center	〒193-0931 台町 3-20-1 3-20-1 Daimachi Tel & Fax: 042-627-3808
14	南大沢市民センター Minamiosawa Shimin Center	〒192-0364 南大沢2-27 南大沢総合センター3F Minamiosawa2-27 Minamiosawa Sogo Center 3F Tel & Fax: 042-679-2209
15	川口市民センター Kawaguchi Shimin Center	〒193-0801 川口町3838 川口やまゆり館内 Kawaguchi Yamayuri-kan, 3838 Kawaguchi-machi Tel & Fax: 042-654-0722
16	加住市民センター Kasumi Shimin Center	〒192-0004 加住町 1-338 1-338 Kasumi-machi Tel & Fax: 042-691-5215
17	横山南市民センター Yokoyama Minami Shimin Center	〒193-0942 柵田町 137-3 137-3 Kunugida-machi Tel & Fax: 042-666-0031

しみん
市民センター Shimin Center
 (Community Center)

No.	市民センター Community Center	所在地 Address Tel & Fax
1	大和田市民センター Owada Shimin Center	〒192-0045 大和田町5-9-1 5-9-1 Owada-machi Tel & Fax: 042-645-8980
2	長房市民センター Nagabusa Shimin Center	〒193-0824 長房町506-2 506-2 Nagabusa-machi Tel & Fax: 042-664-4774
3	浅川市民センター Asakawa Shimin Center	〒193-0844 高尾町1652-1 1652-1 Takao-machi Tel & Fax: 042-666-4700
4	子安市民センター Koyasu Shimin Center	〒192-0904 子安町2-6-1 2-6-1 Koyasu-machi Tel & Fax: 042-646-1220
5	由木中央市民センター Yugi Chuo Shimin Center	〒192-0372 下柚木2-10-6 2-10-6 Shimoyugi Tel & Fax: 042-676-8123
6	由井市民センター Yui Shimin Center	〒192-0914 片倉町702-2 702-2 Katakura-machi Tel & Fax: 042-635-8028
7	北野市民センター Kitano Shimin Center	〒192-0906 北野町545-3 北野タウン 7/8F Kitano-town 7/8F 545-3 Kitano-machi Tel & Fax: 042-643-0440
8	元八王子市民センター Motohachioji Shimin Center	〒193-0811 上巻分方町 747-1 747-1 Kami ichibukata machi Tel & Fax: 042-651-3960
9	由木東市民センター Yugi Higashi Shimin Center	〒192-0035 鹿島 111-1 111-1 Kashima Tel & Fax: 042-675-5911
10	中野市民センター Nakano Shimin Center	〒192-0015 中野町 2726-7 2726-7 Nakano-machi Tel & Fax: 042-627-6221
11	石川市民センター Ishikawa Shimin Center	〒192-0032 石川町 438 438 Ishikawa-machi Tel & Fax: 042-642-0220

はっさい
防災マップ
Disaster Prevention Map

— 駅
Station
● 市民センター
Shimin Center



はちおうじし ひなんじょ しみん
八王子市の避難所(市民センター)
Evacuation Shelter in Hachioji City (Shimin Center)

15. 川口市民センター
Kawaguchi Shimin Center

16. 加住市民センター
Kasumi Shimin Center

10. 中野市民センター
Nakano Shimin Center

11. 石川市民センター
Ishikawa Shimin Center

8. 元八王子市民センター
Motohachioji Shimin Center

12. 恩方市民センター
Ongata Shimin Center

1. 大和田市民センター
Owada Shimin Center

4. 子安市民センター
Koyasu Shimin Center

2. 長房市民センター
Nagabusa Shimin Center

7. 北野市民センター
Kitano Shimin Center

3. 浅川市民センター
Asakawa Shimin Center

9. 由木東市民センター
Yui Hiaashi Shimin Center

17. 横山南市民センター
Yokoyama Minami Shimin Center

13. 台町市民センター
Daimachi Shimin Center

6. 由井市民センター
Yui Shimin Center

5. 由木中央市民センター
Yugi Chuo Shimin Center

14. 南大沢市民センター
Minamiosawa Shimin Center