

緊急・災害時の対応

Emergencies and Disasters

緊急・災害時において、あなたの安全を確保するため、以下をよく読み、その指示に従ってください。
In case of emergency or disaster, please follow the instruction below for your safety.

緊急時に必要な電話番号： Emergency Telephone Numbers

急病・けが（救急車を呼ぶ）	: 119 番	Severe illness or injury (ambulance):	119
火事（消防車を呼ぶ）	: 119 番	Fire(fire engine)	: 119
交通事故（警察を呼ぶ）	: 110 番	Traffic accident(police)	: 110
盗難・犯罪（警察を呼ぶ）	: 110 番	Theft and other crimes(police)	: 110

急病、けが、交通事故などの緊急時には、国際交流センターまで連絡をしてください。
In case of emergency for serious illness or injury, fire, traffic accidents and etc., please promptly contact the International Center.

緊急時の連絡には、無料通話・チャットアプリのLINEを使用しています。LINEをインストールし、国際交流センターを必ず登録してください。
We use a free voice/chat app LINE to contact with you in case of urgency. Please install LINE and register International Center.

急病・けが

病気やケガが重度で、緊急に処置が必要な場合は、救急車を呼んでください。119番に電話して「救急です」と伝え、住所、氏名、病気やケガの状態などを説明します。受診する病院は救急隊員が探してくれます。救急車の出動は無料ですが、救急車を呼ぶのは本当に緊急の場合のみにしてください。

休日・夜間の救急診療は病院や一般診療所が交替で行っています。休日当番医の問い合わせは市役所にしてください。

Sudden Illness or Injury

In case of emergency for serious illness or injury and you need an ambulance, dial 119 and say, “Kyukyu desu” (“Emergency!”). Then give your name and address, and explain the status of injury or illness. Ambulance crew will find a hospital for you. The ambulance service is free of charge.

On holidays and at night, hospitals provide emergency treatment on a rotation basis. Inquire which clinic or hospital is on duty at the time at the city hall.

火事

ガスコンロの扱いには、十分注意してください。

火災が発生したら

1. 「火事だ」と叫び、周りの人に知らせる。
2. 119 番へ電話する。消防署員が火事か救急車出動かを聞くので「火事です」と答え、住所、氏名、電話番号、近くの目印となる建物を教える。
3. 火の勢いがあまり強くない場合は、消火器を使って消火に努める。消火が難しいと思ったら、有毒ガスや煙を吸わないようにぬれタオルで口を覆い、速やかに避難する。

Fire

Be careful with fire when using the stove.

In case of fire:

1. Shout “Kaji !” (Fire!) to alert your neighbors.
2. Dial 119. The fire department crew will ask you if it’s a fire or you need an ambulance. Answer “Kaji desu” (it’s a fire). Give your name, address, phone number and a landmark building in the neighborhood if any.
3. If you think the fire is not so threatening, use a fire extinguisher to put it out. If the fire extinguisher does not work, cover your mouth with a damp towel to protect yourself from poisonous gas and leave the area immediately.

交通事故

交通事故に遭った場合は、警察に届け出てください。事故の届出がされていないと、保険金支払請求に必要な交通事故証明書が受けられないことがあります。また相手の名前や住所などを運転免許証または身分証明書で確認してください。

交通事故でケガをした場合は、軽いケガでも必ず医師の診断を受けましょう。また加入している損害保険会社に事故の連絡をしてください。

Traffic Accidents

If you are involved in a traffic accident, report to the police. If not reported, the Certificate of Traffic Accident required for making an insurance claim cannot be obtained. You must verify the name and address of the other party with his/her driver’s license or ID card. In case of injury caused by traffic accident, you must have a medical examination, no matter how slight your injury is. Report to the insurance company you subscribe to.

盗難・犯罪被害

盗難に遭った時や犯罪にまきこまれた時は、110 番に通報してください。

Theft and Other Crimes

Dial 110 in case of theft and other crimes.

台風・水害

日本では夏から秋にかけて台風が頻繁に上陸し、強風や豪雨で地滑りや洪水など大きな被害が出る場合があります。台風が接近している場合は準備が必要です。

強風・大雨の場合

1. 窓ガラスは、ガムテープやビニールテープを貼って補強し、雨戸・シャッターがあれば閉める。
2. ベランダに出ているものは家の中にしまう。
3. 停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオなどを用意しておく。
4. 非常持出袋を用意し、すぐに持ち出せる場所に置いておく。
5. UR グリーンアベニュー谷塚の最寄りの避難場所は谷塚小学校。各自避難経路を確認しておく。

台風が来たら

1. 台風の時には外出しない。やむをえず外出するときは、周囲に十分気をつけて行動する。
2. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。
3. 気象情報に十分注意し、避難勧告が出たら速やかに避難する。
4. 非常持出袋などの荷物をリュックなどに詰めて、背負えるようにし、身動きが取りやすいようにする。
5. 避難する時には、火事の元になるガスの元栓を閉め、電源を切り、戸締まりを確認して家を出る。
6. 正しい情報（テレビ、ラジオ、市役所の広報など）を入手し、デマや噂にまどわされないようにする。

Typhoon and Flood Damage

A typhoon often hits Japan during summer and autumn, with its strong wind and heavy rain causing landslides and floods. So you should be prepared when a typhoon is approaching.

Precautions against strong winds and heavy rain

1. Reinforce windowpanes with adhesive tape or vinyl tape. Close sliding doors and shutters.
2. Bring movable objects on the balcony such as potted plant indoors.
3. Keep a flashlight and a portable radio handy in case of power outage.
4. Keep your emergency bag handy in case of evacuation.
5. Your evacuation sites is Yatsuka Elementary School. Check the evacuation route in advance.

During a typhoon

1. Do not go out in strong winds. If you have to go out, watch out for your safety.
2. Do not approach fallen power poles or dangling electric wires.
3. Pay attention to the weather forecast. If you are advised to evacuate, do so immediately.
4. Pack your emergency bag in a backpack so that your hands are free.
5. When evacuating, turn off the gas appliances and shut off the gas main cock. Turn off the electric supply and close all the doors.
6. Collect reliable information from TV, radio, or city hall. Be wary of rumors and information which is unsubstantiated.

竜巻・突風

日本で竜巻は一般的ではありませんが、どこでも発生する可能性があり、特に台風シーズン（8～9月）の発生率が高くなっています。

空が急に真っ暗になる、大粒の雨やひょうが降り出す、雷が起こる、大きな積乱雲が近づくなどの兆候が確認された場合には、すぐに頑丈な建物に避難するなど、身の安全を確保する行動をとってください。

屋内にいる場合

1. 窓を閉める。
2. カーテンを閉める。
3. 窓から離れる。
4. 地下室や建物の最下階に移動する。
5. 窓のない部屋に移動する（浴室など）。
6. 部屋の隅・ドア・外壁から離れる。
7. 頑丈な机の下に入り、両腕で頭を守る。

屋外にいる場合

1. 近くの頑丈な建物に避難する。車庫・物置・プレハブを避難場所にしない。
2. 橋や陸橋の下に行かない。
3. 頑丈な建物が無い場合は、近くの水路やくぼみに身をふせ、両腕で頭を守る。
4. 飛来物に注意する。

Tornadoes and Gusty Wind

Tornadoes are not frequently reported in Japan, but may occur anywhere in Japan. They often occur in a typhoon season (August and September).

If you see any of the warning signs, such as a dark sky, large drops of rain or hail, thunder, or large cumulonimbus, be prepared to take shelter or other precautions immediately.

If you are inside:

1. Close windows.
2. Close curtains.
3. Move away from windows.
4. Go to the lowest floor of the building or a basement if any.
5. Go to an interior room with no windows, like a bathroom.
6. Stay away from the corners, doors, or the outer walls of the room.
7. Get under a sturdy desk or table and protect your head with your hands.

If you are outside:

1. Seek shelter in a sturdy building. Do not shelter in a garage, shed or barn, or prefabricated house.
2. Do not get under a bridge or overpass.
3. If you cannot find any sturdy buildings, lie flat in a nearby ditch or depression and protect your head with your hands.
4. Watch out for flying debris. Flying debris from tornadoes causes most fatalities and injuries.

地震

日本は地震が多い国です。2011 年 3 月 11 日、東北地方を襲った大震災では、地震と津波により多くの生命と財産が奪われました。地震はいつ起きるかわかりません。被害を最小限に抑えるためには、日ごろの防災準備が大切です。

日ごろの対策

1. 避難時に備え、廊下や入り口には物を置かない。
2. 一人 1 日 2～3 リットルを目安に飲料水を確保しておく。
3. 非常持出袋を用意し、常に取り出せる場所におく。持出袋の中には以下のものを入れておく。
 - ・ 懐中電灯、乾電池
 - ・ 飲料水、食料（乾パン・缶詰など）
 - ・ 携帯ラジオ
 - ・ 現金（10 円硬貨は公衆電話の利用に便利）
 - ・ 身分証明書の写し、パスポート、預金通帳などの貴重品
 - ・ ティッシュ、タオル
 - ・ マッチ、ライター、ろうそく
 - ・ 救急セット（持病がある人は常備薬を忘れずに）
 - ・ ヘルメット又は頭巾
 - ・ マスク、手袋、靴下及び肌着
 - ・ 防寒、防水用シート
 - ・ ロープなど
4. UR グリーンアベニュー谷塚の最寄りの避難場所は谷塚小学校。避難経路を事前に確認しておく。最寄りの病院の場所も確認しておく。

地震発生時

1. まず身の安全をはかる。

避難口を確保するために、出入り口のドアや窓を開ける。ただしすぐに建物の外に飛び出すと危険なので、揺れが収まるまで建物内に留まる。冷蔵庫や食器棚から離れる。
2. 揺れが収まったら、火の始末・消火を行う。他の調理器具や暖房器具等出火の原因になりそうなものはすべて消す。出火した場合は、ただちに消火にあたる。
3. 揺れがひとまず落ち着いてから非常持出袋を持ち、ヘルメットなどで頭部を保護しながら速やかに避難所へ移動する。
4. 歩行中は、広い道なら中央に寄り、看板、電柱や窓ガラスなどの倒壊物・落下物に気をつけながら、避難所に向かう。

<とにかくパニックにならないことが大事です。落ち着いて行動しましょう。>

地震後

1. 余震や津波の危険があります。ラジオやテレビ等でできる限り正しい情報を集める。
2. 大きな地震で自宅に戻れなくなった時は、避難先を国際交流センターに速やかに連絡する。その後自国の在日大使館にも連絡する。

Earthquakes

Earthquakes occur frequently in Japan. In the recent Great East Japan Earthquake (March 11, 2011), an unprecedented earthquake and tsunami has caused devastating damages and casualties. Earthquakes can happen any time without any warning. You should be well-prepared to keep the damage to a minimum.

General Precautions

1. Do not place objects in entrance, passageway and corridor, which may obstruct evacuation.
2. Store two to three liters of drinking water per day per person.
3. Keep an emergency bag handy containing the following items:
 - Flashlight and batteries
 - Drinking water and food supplies (hardtack, canned food)
 - Portable radio
 - Cash (10-yen coins are handy for public telephone)
 - Copy of ID cards and other valuable papers such as passport, bank/post office account books
 - Kleenex, towels
 - Matches, lighters, candles
 - Emergency first-aid kit (including medicine for existing conditions)
 - Helmet or covering for head
 - Masks, gloves, socks, and underwear
 - Waterproof vinyl sheets for protection against cold
 - Rope, etc.
4. Fix furniture with metal fixings to prevent them from falling over.
5. Affix shatterproof films to glass surfaces such as windows, and cupboards.
6. Your evacuation sites is Yatsuka Elementary School.
Check the evacuation route and the hospital nearby in advance.

When an earthquake hits:

1. Ensure your safety first. Open the door or window for evacuation. Do NOT rush out of the building and stay inside until the shaking subsides. Stay away from the refrigerator and cupboard.
2. Turn off the gas appliances. Shut off the gas main. Turn off all other cooking and heating appliances, which can be a fire hazard. If a fire breaks out, put it out immediately.
3. When shaking stops, pick up your emergency bag and evacuate. Protect your head with helmet or other covering.
4. Walk in the center of the street. Watch out for collapsed or fallen objects, such as telephone poles, signs, and window glasses.

< IMPORTANT: DO NOT PANIC! STAY CALM.>

After the earthquake:

1. There is a danger of aftershocks and tidal waves. Try to get correct and reliable information as much as possible through radio, newspapers, TV, etc.
2. If you cannot return home or evacuate to Dokkyo University Ground, inform the International Center of your whereabouts as soon as possible. Inform the embassy or consulate of your safety later.

USEFUL LINKS

【政府機関 Government Agencies】

■政府インターネットテレビ Japanese Government Internet TV

(日本語)



(English)



■首相官邸 Office of the Prime Minister and Cabinet Ministry

(日本語)



(English)



■気象庁 Japan Meteorological Agency

(日本語)



(English)



■外務省 Ministry of Foreign Affairs

(日本語)



(English)



【メディア Media】

■NHK World website

- News in 18 languages, plus streaming video news.



【その他 Others】

■外国人ための危機管理講座

-Lectures for Foreign Students on Disaster Control - in 8 languages

