

知っておこう！ 災害が起こるその前に！！

Things You Need To Know Before Disaster Strikes!!

有备无患！ 准备在灾难之前！！ 재해에 대비하여 꼭 알아둡시다！！

地震や台風・洪水などの災害はいつ起こるかわかりません。市役所・役場で、防災マップをもらいましょう。
災害が起きたときにどこに逃げるか決めましょう。避難所は、市役所・役場で確認しましょう。

あなたの家・学校・会社の近くの避難所 (📍)

Earthquakes, typhoons, and floods strike without warning. So, make sure to go to your local city or town hall to confirm where your emergency shelters are. Then, make a plan to get there in the event of a natural disaster.

My emergency shelter (📍)

地震、台風或者洪水等災害不知何时会发生。让我们先在市町政府机关领好防灾手册！确定灾难发生时往何处逃离！在市町政府机关确认好避难场所！

你家、学校或者单位附近的避难所 (📍)

지진이나 태풍, 홍수 등의 재해는 언제 일어날지 모릅니다. 시청, 지역 행정기관 등에서 방재 지도를 받아 두고 재해 발생 시 피난 장소를 정해둡시다. 피난소는 시청, 지역 행정기관에서 확인할 수 있습니다.

당신의 집, 학교, 회사 근처의 피난소 (📍)

市役所・役場の電話番号

Phone Numbers of City and Town Halls 市町政府机关电话号码 시청, 지역 행정기관 전화번호

ながさきし 長崎市 095-822-8888	させぼし 佐世保市 0956-24-1111	しまばらし 島原市 0957-63-1111	いさはやし 諫早市 0957-22-1500
おおむらし 大村市 0957-53-4111	ひらどし 平戸市 0950-22-4111	まつうらし 松浦市 0956-72-1111	つしまし 対馬市 0920-53-6111
いきし 壱岐市 0920-48-1111	ごとうし 五島市 0959-72-6111	さいかいし 西海市 0959-37-0011	うんぜんし 雲仙市 0957-38-3111
みなみしまばらし 南島原市 050-3381-5000	ながよちょう 長与町 095-883-1111	ときつちょう 時津町 095-882-2211	ひがしそのぎちょう 東彼杵町 0957-46-1111
かわたなちょう 川棚町 0956-82-3131	はさみちょう 波佐見町 0956-85-2111	おぢかちょう 小値賀町 0959-56-3111	さざちよう 佐々町 0956-62-2101
しんかみごとうちょう 新上五島町 0959-53-1111			



【災害が起ったら】 If Disaster Strikes 灾难发生时 재해가 발생하면

テレビやラジオでニュースを確認して、市役所・役場の指示を聞いて落ち着いて行動しましょう。
家族や友だちに無事を知らせたり、家族や友だちの無事を確認するときは災害用伝言版を使いましょう。

Confirm the situation through radio or television news casts and calmly follow the directions of your municipal authorities. Inform your family and friends of your safety and confirm their safety via the Disaster Message Service.

通过电视或广播确认相关信息，听从市町政府机关的指示，保持冷静，从容行动。向家人或朋友报平安或者确认家人或朋友的受灾情况时，请使用受灾专用留言服务。

TV 나 라디오로 뉴스를 확인하고 시청, 지역 행정기관의 지시에 따라 침착하게 행동합시다.

지인에게 자신의 안부를 전하거나 지인들이 무사한지 확인할 때에는 재해용 전언판을 사용합시다.

災害用伝言版サービス

Disaster Phone Messaging Service 受灾专用留言服务 재해용 전언판 서비스

携帯電話で伝言できます。携帯会社によって、使い方が違います。事前に確認しましょう。

Use your cell phone to leave messages here. As part of disaster preparedness, make sure you know how to use the service since each cell phone provider has a different way of doing it.

可以用手机留言。手机所属公司不同，用法不一样，请事前确认。

휴대전화로 음성을 남길 수 있습니다. 통신사에 따라 사용법이 다르니 미리 확인해 둡시다.



災害用伝言版 web171

Disaster Message Board web171 受灾专用宽带留言网页 171 재해용 전언판 web171

インターネットでメッセージを伝言できます。日本語、英語、中国語、韓国語があります。https://www.web171.jp

You can leave messages via the internet at https://www.web171.jp.

This website is available in Japanese, English, Chinese, and Korean.

可以通过互联网留言。有日语、英语、中文和韩语四种语言。

인터넷으로 문자메시지를 남길 수 있습니다. 일본어, 영어, 중국어, 한국어 안내가 가능합니다.

171



【台風・洪水が起こったら】 Typhoons & Floods 台风・洪水 태풍·홍수

外そとに置おいているものは、家いえの中なかに入れる。電でん気きや水みずが止とまるかもしれないので懐中電灯かいちゆうでんとうや飲のみみ水みずを準備する。浴槽よくそうに水みずをためる。強つよい風かぜでガラスが割われると危あぶないの、窓まどやカーテンを閉しめて窓から離はなれる。山やまや川かわ・海うみなど危あぶないところには近ちかづかない。逃にげるときは、運うんどうぐつ動靴はを履く。



Bring all of your belongings (bicycles, potted plants, etc.) into your home. In case your electricity or water supply is cut off, make sure to have flashlights and a supply of drinking water prepared. Fill your bathtub with water whenever there is warning of a typhoon. Since strong winds can break glass, shut your windows and curtains and stay away from them. Don't go near dangerous areas like mountains, rivers, or the sea. If you need to evacuate, do so in sports shoes.

把放在室外的东西拿到室内。备好手电筒和饮用水，以防停电或停水。在浴缸里储满水。因强风会打碎玻璃，非常危险，要关紧窗户，拉上窗帘，并远离窗边。不要靠近山川和海洋等危险地方。避难时要穿运动鞋。

집 밖에 둔 물건을 안으로 집어넣는다. 전기나 수도가 끊길 수 있으니 손전등과 물을 준비한다. 욕조에 물을 받아 둔다. 강한 바람에 유리가 깨지면 위험하므로 창문이나 커튼을 닫고 창문에서 떨어진다. 산이나 강, 바다 등 위험한 곳에 다가가지 않는다. 피난 시에는 운동화를 신는다.

【火山噴火が起こったら】 Volcanic Eruptions 火山 火山

土つち、石いし、砂すな（火碎流・土石流）が流ながれてきたときは、遠とくに逃にげる。石いしが降ふってきたときは、近ちかくの建物たてものや岩いわかげに逃にげる。津波つなみ（早はやくて高たかい波）やがけ崩なみれ（山が崩れる）があるかもしれないので注意する。

Get as far away as possible from disturbed earth, rocks, or sand (such as pyroclastic flow or earth and rock slides). Seek refuge in buildings during an ash fall. Be aware that tsunamis and landslides can occur without warning.

发生泥石流、熔岩流时，要向远处逃跑。有落石时，要在附近的建筑物或者大的岩石后面避难。可能会发生海啸或者山崩，要特别当心。

흙, 돌, 모래 (화쇄류, 토석류) 가 흘러 나온 때는 멀리 몸을 피한다. 돌이 흘러 내려올 때는 가까운 건물이나 바위 뒤로 몸을 숨긴다. 쓰나미나 산사태가 발생할 수 있으니 주의한다.

【地震が起こったら】 Earthquakes 地震 지진

家いえにいるとき When at home 在家里时 집에 있는 경우

机などの下つくえに入したって自はい分の体じぶんを守からる。火まを消けす。外そとに逃にげるためにドアや窓を開あける。

Protect yourself by taking cover under something like a desk. Put out any fires. In advance, open the doors or windows you'll need to use as an emergency exit.

躲到桌子等底下，确保自身安全。关闭火源。打开门窗，以备向外逃离。

책상 등의 아래로 들어가 몸을 보호한다. 불을 끈다. 탈출구 확보를 위해 문과 창문을 열어둔다.

建物の中たてもの なかにいるとき When inside buildings 在其他建筑物里时 건물 안에 있는 경우

エレベーターは使つかわない。階かいだん段つかを使つかって逃にげる。

Don't use the elevator. Use the stairs when evacuating.

不要乘坐电梯。使用楼梯逃生。

엘리베이터는 사용하지 않는다. 계단을 통해 피난한다.



エレベーターの中えれべーター なかにいるとき When in an elevator 在电梯里时 엘리베이터 안에 있는 경우

ボタンを全ぜん部ぶ押おして、止とまった階かいで下おりる。ドアが開あかないときは緊きんきゆう急うれん連絡らくボタンぼたんを押おす。

Push all floor buttons including the emergency call button and get off at any floor. If the door won't open, call for help with the emergency contact button.

按下所有楼层的按钮，电梯停下时迅速逃离。电梯门打不开时，按紧急按钮。

모든 층의 버튼을 눌러 멈춘 층에서 내린다. 문이 열리지 않는 경우 긴급연락 버튼을 누른다.



道みちを歩あるいているとき When walking outside 走在路上时 길을 걷고 있을 때

上うからものえが落おちて来くるので、カバンなどで頭かばんを守ある。建物たてものから離はなれ、公こう園えんや広ひろいところにに逃にげる。

Cover your head with whatever you can (a bag, briefcase, etc.) because of the possibility of things falling on you. Stay away from buildings. Evacuate towards parks or other open areas.

为防止上面落下东西，用包等物品保护头部。远离建筑物，逃到公园或者其他开阔的地方。

위쪽에서 물건이 떨어질 수 있으니 가방 등으로 머리를 보호한다. 건물에서 떨어져 공원이나 탁트인 곳으로 피난한다.

くるま うんてん
車を運転しているとき

When driving 正在开车时 운전 중일 때

きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ とお みち ひだりがわ と えんじん とめる。くるま かぎ おに
救急車や消防車が通れるように道の左側に止めて、エンジンを止める。車に鍵を置いて逃げる。

Pull over to the left side of the road far enough that emergency vehicles can pass and turn your car off.
If you need to leave your car, make sure to leave your keys in the ignition.

为了便于救护车及消防车通行，立即靠左停车，关闭引擎。逃离时不要拔掉车钥匙。

구급차나 소방차가 지나갈 수 있도록 길 왼쪽에 차를 세우고 엔진을 끈다. 차에 열쇠를 두고 피난한다.



でんしゃ ばす の
電車・バスに乗っているとき

When on a train or bus 在电车或公共汽车里时 전차, 버스에 타고 있을 때

うんてんしゅ しじき に
運転手の指示を聞いて逃げる。

Follow the instructions of the conductor/driver.

听从司机安排，有序逃离。

운전수의 지시에 따라 피난한다.



うみ かわ ちか
海や川の近くにいるとき

When near the sea or a river 在海边或者河边时 바다나 강 근처에 있을 때

つなみ はや たか なみ く
津波（早くて高い波）が来るかもしれないので、すぐに高いところに逃げる。

Move to higher ground immediately to avoid tsunamis.

有可能发生海啸，要尽快朝高处避难。

쓰나미가 올 수도 있으니 신속히 높은 곳으로 피난한다.



【火事になったら】 Fire 火灾 화재

「火事だ!」とおおきなこえでまわりのひとに知らせる。119番（消防局）にでんわする。しょうかき みず ひ け けむり す
ように、ぬれたハンカチなどで口をおさえて逃げる。

Inform the people around you of the fire by loudly shouting “Kaji da!!” (“There’s a fire!!”). Call 119 (the Fire Department). Use a fire extinguisher or a bucket of water to put out the flames if you can. Avoid inhaling smoke by keeping your mouth and nose firmly covered with a damp handkerchief.

大声喊「Kaji da!」（失火了！），向周围的人通报火情。拨打119（消防电话）报警。用灭火器或水灭火。逃离时，用湿手帕等捂住口鼻，以免吸入烟雾。

“카지다!” (불이야!) 라고 큰 소리로 주위 사람에게 알린다. 119 번 (소방서) 에 전화한다. 소화기나 물로 불을 끈다. 연기를 마시지 않도록 젖은 손수건 등으로 입을 가린 채 피난한다.

「緊急連絡先」

Emergency Numbers 紧急联络方式 긴급연락처

しょうぼう きゅうきゅうしゃ
消防・救急車 TEL: 119

Fire Department/Ambulance TEL: 119

消防・救护车 TEL: 119

소방·구급차 TEL: 119



けいさつ
警察 TEL: 110

Police TEL: 110

警察 TEL: 110

경찰 TEL: 110



「伝えること」

Things to Tell Emergency Responders 留言 전달 내용

にほんご じぶん なまえ でんわばんごう ばしょ つた
日本語で、自分の名前、電話番号、場所を伝えましょう。

Use Japanese to tell emergency personnel your name, phone number, and the place where the emergency is occurring.

用日语留下自己的姓名、电话号码及所在场所。

일본어로 자신의 이름, 전화번호, 장소를 전달합니다.

1 Watashino namae wa ×× desu. わたし なまえ
私の名前は××です。

My name is xx. 我是 ××。 제 이름은×× 입니다.

2 Denwa bangou wa ×× desu. でんわばんごう
電話番号は××です。

My phone number is xx. 电话号码是 ××。 전화번호는×× 입니다.

3 Basho wa ×× desu. ばしょ
場所, ××です。

I am at xx (address or location). 我在 ××。 장소는×× 입니다.

【避難するときに持って行くもの】

Emergency Pack List 避難時携帯物品 피난시 휴대 물품

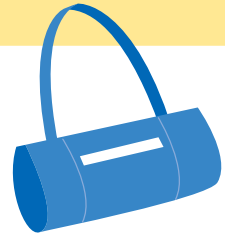


持ちやすいバッグ（リュックなど）にまとめておきましょう。

Pack these items in an easy to carry bag (like a rucksack).

所有物品汇总在便于携带的包里（如双肩背包）

휴대하기 편한 가방 (배낭 등) 에 미리 챙겨둡시다.



缶詰、飲み水（ひとり1日3ℓ）、すぐ食べられる食べ物、チョコレートなどカロリーの高いもの
Canned food, drinking water (3 liters per-person, per-day), ready-to-eat food, and high-calorie foods like chocolate.

罐頭、饮用水（每人一天3立升）、方便食品、巧克力等高热量食品

통조림, 음용수 (1인당 1일 3ℓ), 바로 먹을 수 있는 음식, 초콜릿 등 칼로리가 높은 것



お金（コイン）、預金通帳、印鑑、保険証、免許証、パスポートなど

Money (bills and coins), bank book, personal seal, health insurance card, driver's license, passport, etc.

現金（不要忘了硬币）、存折、印章、保险证、驾照、护照等

돈 (동전), 예금통장, 인감, 보험증, 면허증, 여권 등



ばんそうこう、包帯、消毒液、胃腸薬、鎮痛剤、いつも使っている薬

Bandages, dressings, antiseptic, digestive medication, painkillers, and any other medication that you regularly take.

创可贴、绷带、消毒液、肠胃药、止痛药、慢性病人每天吃的常用药

반창고, 붕대, 소독약, 위장약, 진통제, 항상 사용하는 약

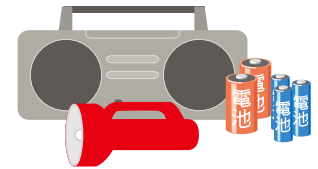


携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池

Portable radio, flashlight, and extra batteries.

袖珍收音机、手电筒、备用电池

휴대용 라디오, 손전등, 예비 건전지



下着、靴下、運動靴、タオル、洗面用具、生理用品など

Underwear, socks, sports shoes, towel, toiletries, and sanitary items.

内衣、袜子、运动鞋、毛巾、洗漱用品、卫生用品等

속옷, 양말, 운동화, 수건, 세면도구, 생리용품 등

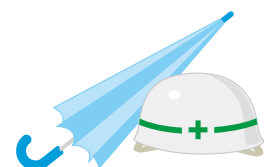


傘、レインコート、軍手、ナイフ、ライター、ろうそく、ヘルメット、防災ずきんなど

Raincoat, gloves, knife, lighter, candles, and a helmet or protective hood.

雨衣、劳保手套、小刀、打火机、蜡烛、头盔、防灾毛巾等

우산, 레인코트, 작업용 손장갑, 칼, 라이터, 양초, 헬멧, 방재용 두건 등



※ 赤ちゃんやお年寄り、妊婦がいるときは、ミルクやおむつなどほかに必要なものを用意する。

Households with people who are pregnant, infants, or senior citizens: prepare any necessary items like diapers and milk.

有婴儿、老人或者孕妇的家庭，要备好奶粉、纸尿裤等必需物品。

아이나 노인, 임산부가 있을 시 우유나 기저귀 등 기타 필요한 물품을 준비한다.



(公財) 長崎県国際交流協会

TEL095-823-3931 <http://www.nia.or.jp>