

中文版

かなざわし がいこくじん しみん  
金沢市 外国人市民のための  
ぼうさい ほん どの ぶっく  
防災ハンドブック

以金泽市外国人市民为对象的防灾手册

さいがい  
～災害は いつでも どこでも 起きます

あなたや 家族を 守るために 知ってください～

灾害何时何地都可能会发生

为了保护您和您的家人请仔细阅读



かなざわこくさいこうりゅうざいだん  
(公財) 金沢国際交流財団

金沢国際交流財団

# 目次 目录

## 地震／地震 ..... pages 4 ~ 11

1. 地震は どんなもの？ 4 ~ 7  
什么是地震？
2. 地震のとき どうする？ 8 ~ 9  
地震的时候怎么办？
3. あなたができること 10 ~ 11  
地震发生之前你能做的事情

## 津波／海啸 ..... pages 12 ~ 13

1. 津波は どんなもの？ 12  
什么是海啸？
2. 津波のとき どうする？ 12  
海啸的时候怎么办？
3. あなたができること 13  
海啸发生之前你能做的事情

## 大雨／大雨 ..... pages 14 ~ 15

1. 大雨は どんなもの？ 14  
什么是大雨
2. 大雨のとき どうする？ 14  
下大雨的时候怎么办？
3. あなたができること 15  
大雨时你能做的事情

## 台風／台风 ..... pages 16 ~ 17

1. 台風は どんなもの？ 16  
什么是台风？
2. 台風のとき どうする？ 16  
台风的时候怎么办？
3. あなたができること 16 ~ 17  
台风发生时 你能做的事情

## 大雪／大雪 ..... page 18

1. 大雪は どんなもの？ 18  
什么是大雪？
2. 大雪のとき どうする？ 18  
大雪的时候怎么办？
3. あなたができること 18  
大雪的时候你能做的事情

やく た じょうほう ひなんばしよ  
役に立つ情報 1：避難場所

有用情報 1：避難場所 ..... page 19

1. 避難場所のできること 19  
能在避难场所里做的事情
2. あなたの近くの避難場所はどこ？ 19  
你附近的避难场所在哪里？

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやうぼうしや よ  
役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ

有用情報 2：呼叫救护车和消防车 ..... page 20

1. 火事が起きたとき 20  
火灾发生的时候
2. 大けがをしたとき 20  
受重伤的时候

やく た じょうほう さいがいじょうほう  
役に立つ情報 3：災害情報

有用情報 3：灾害情報 ..... page 21

1. 災害情報でわかること 21  
通过灾害信息能了解到的
2. 災害情報はどこで聞くことができる？ 21  
灾害信息在何处能收听得到？

やく た じょうほう あんびかくにん  
役に立つ情報 4：安否確認

有用情報 4：确认是否平安 ..... page 22

やく た じょうほう びょうき けがのとき  
役に立つ情報 5：病気・けがのとき

有用情報 5：生病・受伤的时候 ..... pages 23 ~ 25

1. 体の名前 23  
身体各部位名称
2. 病気やけがを伝える 24 ~ 25  
生病或受伤时如何表达

さいがいじあんしんめも  
災害時安心メモ  
災害安心备忘录

..... page 27

2013年3月  
編集：外国人市民のための「防災ハンドブック」  
編集ボランティア  
発行：金沢国際交流財団  
住所：〒920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3  
リファール2階  
電話：076-220-2522  
URL：http://www2.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

2013年3月  
编辑：以外国人市民为对象的「防灾手册」  
编辑志愿者  
发行：金泽国际交流财团  
地址：〒920-0853 石川县金泽市本町 1-5-3  
RIFARE 2楼  
电话：076-220-2522  
URL：http://www2.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

## 1. 地震はどんなもの？ / 什么是地震？

地震は地面がゆれることです。

日本は地震がとても多い国です。

金沢市も森本・富樫断層帯（地震を起こす地面のずれ）があります。

金沢市でも大きな地震が起きるかもしれません。

地震是指地面发生晃动。

日本是地震多发国家。

金泽市处在森本・富樫断层带上。

金泽市也有可能发生严重的地震。

大きな地震が起きると…  
如果发生大地震的话…

### ● 家（建物）が壊れます

房屋（建筑物）遭到毁坏。

倒壊（壊れる）

稍有坍塌



半壊（半分壊れた建物）

半坍塌



全壊（全部壊れた建物）

全部毁坏



### ● 電気、水、ガスを 使うことができません

电、水、煤气不能使用。

断水（水道が止まる）

停水



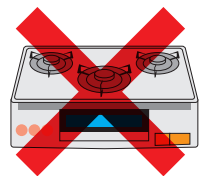
停電（電気が止まる）

停电



ガスが止まる

停气



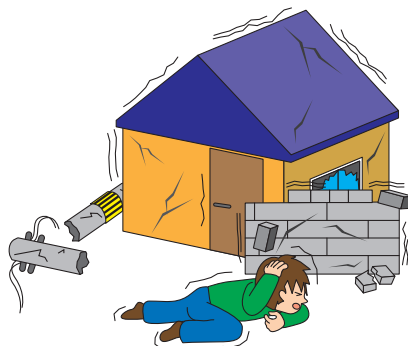
● <sup>かじ</sup>火事が <sup>お</sup>起きます <sup>かさいはっせい</sup>〈火災発生〉

发生火灾。



● <sup>よしん</sup>余震 <sup>あと</sup>〈後でくる地震〉 <sup>じしん</sup>が <sup>お</sup>起きます

发生余震。



● <sup>つなみ</sup>津波 <sup>お</sup>が <sup>お</sup>起きます

发生海啸。



● <sup>みち</sup>道 <sup>とお</sup>を <sup>と</sup>通ることが <sup>でき</sup>ません <sup>ふつう</sup>〈不通、通行止め〉

道路不通。



じしん おお しんどう あらわ  
地震の大きさは震度で表します。

1 から 7 までの すうじ あらわ  
数字で表します。

地震の大小用地震烈度表示。

地震烈度用从 1 到 7 的数字表示。

しんどうひょう 震度表 地震烈度表	
しんどう 震度 1 地震烈度 1	ゆ 揺れていることがほとんどわかりません 感觉不到晃动
しんどう 震度 2 地震烈度 2	ゆ 揺れていることが少しわかります 稍微感觉到晃动
しんどう 震度 3 地震烈度 3	ゆ 揺れていることがはっきりわかります 感觉到明显的晃动
しんどう 震度 4 地震烈度 4	いえ なか のものが ゆれたり、たお 家の中のものが揺れたり、倒れることがあります 家中物品发生晃动或掉落
しんどう じゃく 震度 5 弱 震度 5 弱	しょつき ほん たな から お 食器や本が棚から落ちてくることがあります 器皿和书本从架子上翻落
しんどう きょう 震度 5 強 震度 5 強	もの 物につかまらなないとあることが難しいです 人如果不抓扶难以行走
しんどう じゃく 震度 6 弱 震度 5 弱	たてもの まど がらすが こわ 建物の窓ガラスが壊れます 建筑物的窗玻璃损坏
しんどう きょう 震度 6 強 震度 6 強	た 立っていることが出来ません 家具が動いて倒れます 人站立不稳 家具移动并倾倒
しんどう 震度 7 地震烈度 7	じぶん うご 自分で動くことができません 人身体不能自主活动

### 【地震のときによく使われる日本語】

地震时经常能用到的日语

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
しんげんち 震源地 震源地	shingenchi	じしん ちゅうしん 地震の中心 地震中心
まぐにちゅーど マグニチュード 震级	magunichūdo	じしん えねるぎー おお 地震のエネルギーの大きさ 地震能量大小



2007 年に 石川県で 能登半島地震が 起きました。  
輪島市は 最大 震度6強 でした。金沢市でも 震度4 でした。

石川县的能登半岛在 2007 年发生过地震。

轮岛市最大震度 6 强。金泽震度 4。



(撮影 本谷 文雄)

2011 年 3 月 11 日に 起きた 東日本大震災は 最大震度7 でした。

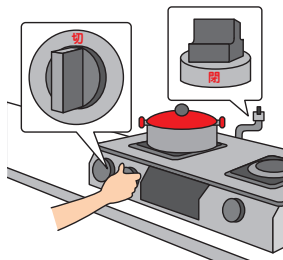
2011 年 3 月 11 日发生的东日本大震灾的最大震度为 7。

## 2. 地震のとき どうする？ / 地震的时候怎么办？

### ■ 家にいるとき / 在家的時候



1. テーブルや机の下に入ります  
请躲到餐桌或者书桌下面



2. 地震が止まったら火を消します  
ガスの元栓も閉めて下さい  
地震一旦停止，请马上关闭火源  
请关掉煤气总开关



3. ドアを開けて出口を作ります  
地震时将大门打开，以备逃生之需



4. 非常持出品を準備します  
准备好应急携带品



5. 外に出る前に靴をはきます  
出门之前将鞋穿好



6. 周りをよく見て外に出ます  
慎重观察外部情况后外出

**■外にいるとき / 不在家的时候**

せま みち ぶろっく のへい げけ かわ ちが  
狭い道やブロックのへい 崖 川の近くにはいかないでください

请不要靠近窄路、围墙、悬崖、河川附近。

**がっこう かいしゃ  
学校や会社 / 学校或公司**



ほんだな まど はな  
本棚や窓から離れてください  
てーぶる や 机 の 下 にはいります

请远离书架和窗户  
躲到餐桌或书桌下

**すーぱー でばーと  
スーパーやデパート  
超市或商场**



みせ ひと い  
お店の人の言うとおりにしてください

请听从店员的指挥

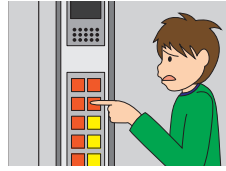
**ばす でんしゃ なか  
バスや電車の中 / 巴士或电车内**



すぐに降りないでください  
うんてんしゅ  
運転手の言うとおりにしてください

请不要马上下车  
请听从司机的指挥

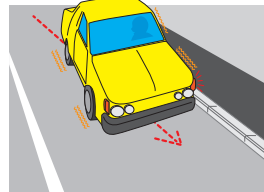
**えれべーたー なか  
エレベーターの中 / 电梯中**



ほんたん ぜんぶ お  
ボタンを全部押してください  
ドアが開いたらすぐに降りてください

请把按键全部按下  
门一旦打开请马上从电梯离开

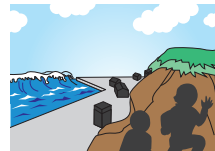
**くるま なか  
車の中 / 驾车时**



みち ひだり くるま と エんじん と  
道の左に車を止めてエンジンを止めます  
くるま の キー を つけたまま 外 に 出 てください

将车停靠到道路左边  
下车逃生时，请不要拔掉车钥匙

**うみ ちか  
海の近く / 近海区域**



つなみ  
津波がくるかもしれません  
うみ はな 高い  
海から離れて高いところに逃げてください

可能发生海啸  
请离开近海区域往高处逃生



**ひじょうぐち  
非常口 / 紧急出口**

このマークのある階段で降りて、外に出て下さい  
请沿着这个标记下楼并逃生。



## ■ 家の中を安全にします

### 確保家中安全

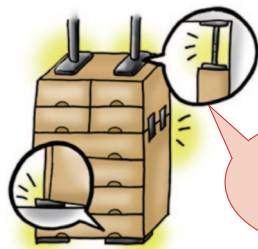
地震が起きると大きい家具が倒れてけがをするかもしれません。

地震发生时，大件家具倒地也许会把人砸伤。



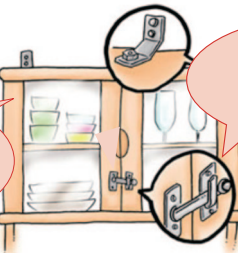
- 寝るところの周りに家具を置かないでください

床附近请勿放置家具



つっぱり棒  
顶棍

ひさんぼうしふいるむ  
飛散防止フィルム  
防止散落的薄膜



たいしんろっく  
耐震ロック  
耐震锁

- 開くドアがある棚はロックをつけてください
  - ガラスがわれないようにフィルムをはってください
- 請为带门的橱柜安装门吸。  
为防止玻璃破裂，请贴膜将其加固。

- 家具が倒れないように止めてください

防止家具倒下

## ■ 防災訓練〈災害の時にいつどのように行動するか練習すること〉に参加します

### 参加防災訓練

地震が起きた時、近所の人々と助け合うことが大切です。

あなたの地域の防災訓練に参加してください。

地震发生时，与邻居互相帮助是非常重要的。

请参加您所属地区的防灾训练。

じしんたいけんしゃ  
地震体験車  
地震体验车

じしんたいけん  
地震を体験することができます  
能够体验地震



## 1. 津波は どんなもの？ / 什么是海啸？

地震が起きると津波（とても高い波）が来る かもしれません。  
 津波が起きると家や建物が流されます。  
 東日本大震災では10メートルより高い津波が来ました。

如果发生地震的话海啸也可能出现。  
 海啸发生的话房子和建筑物会被冲走。  
 东日本大震灾中海啸高达10余米。



## 2. 津波のとき どうする？ / 海啸的时候怎么办？

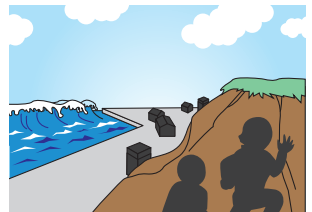
震度3以上の地震があったらテレビやラジオ、同報防災無線（外にある放送する機械）、メールで「津波警報」や「津波注意報」が知らされます。

在地震烈度超过3时，电视、广播、同时无线电防灾播报、邮件等会发送“海啸警报”和“海啸注意”等通知。

●津波がくるときは高いところに早く逃げてください  
 海啸发生的时候，请往高处逃生。

●津波は何度もきます。安全なところに逃げたら戻らないでください  
 海啸会发生若干次。一旦逃生到安全地带，请不要返回海啸现场。

●津波がくるかどうかを調べるために海や川を見に行っては いけません  
 请不要因为查看海啸情况而靠近大海和河川。

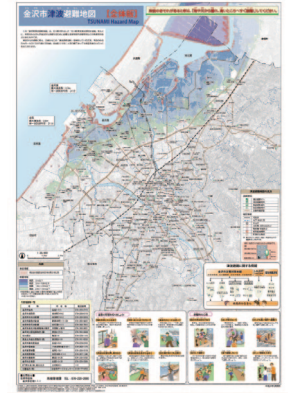


### 3. あなたができること / 海啸发生之前你能做的事情

じぶん いえ かいしゃ ちか つなみ く しら  
自分の家や会社の近くに津波が来るか調べます。

确认自家的房屋或公司是否会受到海啸侵袭。

■ 地図で調べることができます  
通过地图能了解到的。



かなざわしつなみひなんちず  
金沢市津波避難地図  
金沢市海啸避难地图

にほんご  
日本語のみ  
只提供日语版本

[http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22054/bousai/tsunami/tsunami\\_4.html](http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22054/bousai/tsunami/tsunami_4.html)

■ 電柱を見ます  
观察电线杆。

かいばつ うみ たか し  
海拔〈海からの高さ〉を知ることができます。

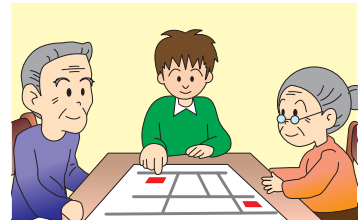
可获知海拔（地面某个地点高于海平面的垂直距离）高度



■ 家族と話します  
与家人商量。

かぞく ひなん に ばしよ き  
家族で避難する〈逃げる〉場所を決めます。

与家人一起决定避难场所



【津波のときに 出される お知らせ】

海啸发生时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
つなみけいほう 津波警報 海啸警报	Tsunami keiho	つなみ たか めーとる いじょう 津波の高さが1 m 以上になる かもしれません 海啸的高度可能达到1M 以上
つなみちゅういほう 津波注意報 海啸注意通知	Tsunami chuiho	つなみ き さいがい お 津波が来て 災害が 起きる かもしれません 海啸来临时, 可能引发灾害

1. おおあめ  
大雨は どんなんのもの？ / 什么是大雨

かなざわし あめ おお ちいき  
金沢市は とても 雨が 多い 地域です。  
金沢市处在多雨地区。

おおあめ ぶん  
大雨が 降ると…  
如果下大雨的话…

- 洪水〈川の水が増えて、あふれること〉に  
なるかもしれません  
道が歩きにくくなります  
可能引发洪水，道路将变得难走。

- 川があふれたら 浸水〈家や建物の中に  
泥水が入る〉するかもしれません  
如果河水涨潮漫延，房屋可能会浸水。

- 山の近くは 土砂災害〈山やがけの土が  
崩れる〉が起きます  
山体附近会发生泥沙灾害。



2008 年に 大雨が 降って 浅野川があふれました。  
近くの 家や 建物に 泥水が 入ってきました。  
電気も 止まりました。

2008 年大雨导致浅野川河水漫延。  
附近的房子和建筑物渗入了泥水。

2. おおあめ  
大雨のとき どうする？ / 下大雨的时候怎么办？

- 川の近くに 住んでいる人は 川の 水位〈水の 高さ〉を 知ってください  
住在河边的居民，请了解河川的水位。
- 川を見に いくのは 危ないです。非常持出品を持って、2階に上がってください  
请不要靠近河川。请携带好应急携带品，去2楼。
- インターネットで 川の 水位を 調べることができます  
可以通过因特网查询到河川的水位。

かなざわ うえいじょうほう  
金泽雨水情報

金泽雨水情報

PC から  
如果是 pc 的话 <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/>

携帯から  
如果是手机的话 <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/mobile>

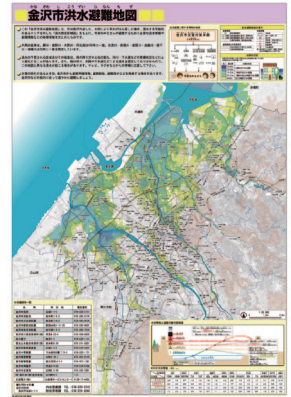
にほんご  
日本語のみ  
只提供日语版



### 3. あなたができること / 大雨时你能做的事情

ちか 近くにある かわ みず たか 水の 高さが どれくらいになったら 危ないか  
しら 調べることが できます。

可以查阅到附近河川的水涨到何种程度就很危险了。



■ ちず しら 地図で 調べることが できます

能通过地图查阅。

かなざわしこうずいひなんちず  
金沢市洪水避難地図  
金沢市洪水避难地图

にほんご  
日本語のみ  
只提供日语版本

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/29220/suigai/hinan/kouzui.html>

■ おおあめじょうほう き 大雨情報に 気をつけて ください

请关注大雨情报

【おおあめ の とき に だ 出される お知らせ】

大雨时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
おおあめけいほう ちゅういほう 大雨警報・注意報 大雨警報・注意通知	Oamekeiho・Chuiho	おおあめ ふ 大雨が 降る かもしれません 也许会下大雨
こうずいけいほう ちゅういほう 洪水警報・注意報 洪水警報・注意通知	Kozuikeho・Chuiho	おおあめ ふ かわ みず 大雨が 降って 川の 水が あふれる かもしれません 由于大雨, 引发河水漫延

## 1. 台風はどんなもの？ / 什么是台风？

台風が来ると急に雨と風が強くなります。7月から10月に多いです。  
強い風で電車やバスが動かなくなることもあります。

台风发生时，风雨骤然变大。多见于7月到10月。

由于大风，电车和巴士无法行驶。

## 2. 台風のと看 どうする？ / 台风的时候怎么办？

歩くことができないくらい強い風が吹くことがあります。  
風でいろいろなものが飛ぶことがあるのでとても危ないです。

大风来临时导致步行外出困难。

台风会吹飞各种东西，非常危险。



## 3. あなたができること / 台风发生时 你能做的事情

■ 台風情報に気をつけてください

请关注台风情报。

■ 風が強い時は外に出ないでください

台风风力大时，请不要外出。

■ 非常持出品を準備します

准备好应急携带品。

→ 地震の10ページを見て下さい

→ 请查看第10页

【台風たいふうのときだに 出しされる お知らせ】

台风发生时发布的通知

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
ぼうふうけいほう きょうふうちゅういほう 暴风警報・強風注意報 暴风警报・大风注意通知	Boufukeiho・ Kyofuchuiho	つよ かぜ ふ 強い風が吹く かもしれません 可能会有大风
はるうけいほう ちゅういほう 波浪警報・注意報 波浪警报・注意通知	Harokeiho・ Chuiho	つよ かぜ うみ なみ たか 強い風で海の波が高くなる かもしれません 大风可能引发海浪升高
たかしおけいほう ちゅういほう 高潮警報・注意報 风暴潮警报・注意通知	Takashiokeiho・ Chuiho	たいふう うみ みず 台風などで海の水があふれる かもしれません 台风引发海水涨潮
ぼうふういき 暴风域 暴风区域	Bofuiki	たいふう つよ かぜ ふ ばしょ 台風でとても強い風が吹く場所 由于台风来临将出现大风情况的区域

◆ 「注意報」 Chuiho と 「警報」 Keiho

注意通知和警报

「注意報」 災害さいがいが 起こる かもしれない ときしの お知らせ

注意通知 可能发生灾害的时候发布的通知

「警報」 とても 大きな 災害さいがいが 起こる かもしれない ときしの お知らせ

警报 可能发生严重灾害的时候发布的通知

台風たいふうや 大雨おおあめの 情報じょうほうは「気象庁きしょうちょう」が お知らせします。

台风和大雨的情报将由“气象厅”发布。

きしょうちょう  
気象庁

气象厅

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html> (日本語) 日语

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英語) 英语

## 1. 大雪はどんなもの？ / 什么是大雪

かなざわし  
金沢市はたくさん雪が降ります。  
1月から2月に多いです。

金泽市降雪量非常多。从1月到2月非常多。

おおゆき  
大雪になると…  
如果下大雪…

● 車を運転できません  
无法开车。

● 電車やバスが動かなくなる ことがあります  
电车和巴士无法行驶。

● 雪で道が滑りやすくなるので転びます  
由于下雪道路湿滑容易摔倒。

● 学校が休みに なることがあります  
有时学校会放假。



2001年に大雪が降って電車や車が道を  
通ることができなくなりました。生活する  
ことが大変でした。

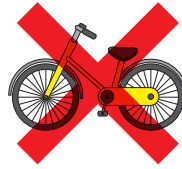
2001年下大雪时电车及私家车都无法行驶。  
给生活带来了很大不便。

## 2. 大雪のとき どうする？ / 大雪的时候怎么办？

● 長靴など滑らない靴をはきます  
穿长靴等不容易滑倒的鞋。

● 自転車に乗っては いけません  
请不要骑自行车。

● なるべく車を運転しないでください  
尽量不要开车。



## 3. あなたができること / 大雪的时候你能做的事情

● 雪かき用シャベルやスノーダンプを準備します  
准备好耙雪用的铁锹和雪铲。

● 家の周りの雪かきをします  
将自家房屋周围的雪耙掉。

ホームセンターか  
可以在家居用品广场买到。



雪かき用シャベル  
耙雪用铁锹



スノーダンプ  
雪铲

# やく た じょうほう ひなんばしょ 役に立つ情報 1：避難場所

## 有用情報 1：避難場所

### 1. 避難場所〈逃げる ところ〉でできること / 能在避难场所里做的事情

あぶ 危険なときや 家で 生活が 出来ないときは 避難場所に行きます。  
 ひなんばしょ 避難場所は 水 食べ物 毛布 トイレ などがあります。  
 こくせき 国籍に関係なく 誰でも 無料で使えます。

灾害发生后危险时或者在家中无法生活时，请前往避难场所。  
 避难场所有水、食物、毛毯、厕所等。  
 不论国籍，任何人都可以免费使用。



### 2. あなたの 近くの 避難場所は どこ？ / 你附近的避难场所在哪里？

あなたの 家の 近くの 小中学校 や 公民館が 避難場所になります。  
 ひなんばしょ 避難場所マップは 市役所で もらうことができます。  
 インターネットでも 見ることができます。  
 ある 歩いて 場所を 調べて 下さい。

您家附近的小中学校或公民馆都可以作为避难场所。  
 避难场所的地图，可以在市役所领取。  
 也可以通过网络查询。  
 请您步行对避难场所的地点进行确认。



かなざわししていひなんじょ まっぷ  
**金沢市指定避難所マップ**  
 金沢市指定避难场所地图  
<http://www2.kief.jp/>

### 【避難する ときに 出される お知らせ】

避难时发布的灾害通知

たんご 単語 单词	にほんご よ かた 日本語の読み方 日语的读法	いみ 意味 意思
ひなんかんこく 避難勧告 避难劝告	Hinan kankoku	ひじょうもちだしひん も 非常持出品を 持って 避難場所に行ってください 请携带应急携带品前往避难场所。
ひなんしじ 避難指示 避难指示	Hinan shiji	すぐに 避難場所に行ってください 请马上去避难场所。

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ よ  
**役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ**  
 有用情報 2：呼叫救护车和消防车

1. 火事が起きたとき / 火灾发生的时候

●消防署へ連絡してください

请联络消防署。

**TEL 119**



しょうぼうしゃ ひを けす くるま  
 消防车 (火を消す車)

消防车

1. 「火事だ」と大きな声でまわりの人に知らせます
2. 「119番」に電話します
3. 「火事です」と伝えます
4. 「火事の起こっている場所」と「何が燃えているのか」を伝えます
5. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. 大声呼喊通知周围的人“起火了！”
2. 打电话给“119”
3. 说明“发生火灾了”
4. 说明“火灾的发生地点、有什么东西在燃烧”
5. 说明“你的姓名和电话号码”



しょうかき  
 消火器

灭火器

しょうきげん かくにん  
 使用期限を確認してください。

确认使用期限

2. 大けがをしたとき / 受重伤的时候

●救急車を呼んでください

请呼叫救护车。

**TEL 119**



きゅうきゅうしゃ  
 救急車  
 びょうき けがをした ひとを 運ぶ くるま  
 〈病気やけがをした人を運ぶ車〉

救护车

1. 「119番」に電話します
2. 「どんなけが」か伝えます
3. 「起こった場所」を伝えます
4. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. 给“119”打电话
2. 告知“受什么伤”
3. 告知“发生的场所”
4. 告知“你的姓名和电话号码”

きゅうきゅうしゃ よ  
 救急車を呼ぶのは  
 お金が かかりません  
 呼叫救护车，不需要付费。

けいたいでんわ  
 携帯電話からも、  
 110番、119番へ連絡できます  
 手机也可以拨打110及119。

# やく た じょうほう さいがいじょうほう 役に立つ情報3：災害情報

## 有用情報3：災害情報

### 1. さいがいじょうほう 災害情報でわかること / 通过灾害情报能了解到的

じしん つなみ お  
地震や津波が起きたとき どのくらいのおおきさだったか わかります。

また ひなん  
また避難したら よいのか どうか わかります。

地震或海啸发生时，可以了解其严重程度。

另外，可以了解是否需要避难

### 2. さいがいじょうほう 災害情報は どこで 聞くことができる？ / 灾害情报在何处能收听的到？

さいがいじょうほう めーる こうほうしゃ じょうほう し ほし くまら じお てれび し  
災害情報は メールや広報車〈情報〉を知らせながら 走る車〉ラジオ テレビ などでお知らせします。

灾害情报将通过邮件或广报车、广播、电视等进行通知。

さいがいじょうほうでんわあんない さーびす  
災害情報電話案内サービス 灾害情报电话向导服务

0180-99-7171

かね  
お金がかかります  
需付通信费

さいがいじょうほう ないよう でんわ しら  
災害情報の内容を電話で調べることができます。(日本語)

可以通过电话查到灾害情报的内容。(仅提供日语)

さいがいじょうほう メール 通知サービス  
災害情報メール通知サービス 灾害情报邮件通知服务

かなざわ  
「金沢ぼうさいドットコム」

Kanazawa-Bousai.com

http://kanazawa-bousai.com

にほんご  
日本語のみ  
只提供日语版本



れい  
(例) (Example)

がつ よっか じ ふん かなざわし  
9月4日7時52分 金沢市

おおあめこうずいけいほう はつびよう  
大雨洪水警報を発表

ひんざい けいほう ちゅういほうはつびようじょうきょう  
【現在の警報・注意報発表状況】

●警報 大雨、洪水警報

●注意報 雷注意報

9月4日7点52分 金泽市発表

大雨洪水警報

【現在の警報・注意通知发布情况】

警報 大雨、洪水警報

注意通知 雷电注意通知

らじお ーらじおかなざわ (FM78.0MHz)、NHK ラジオ第2放送

广播方面将通过金泽电台 (FM78.0MHz)、NHK 第2电台广播

てれび ーけーぶるてれび  
テレビは、ケーブルテレビ、NHK

灾害情报会通过有线电视、NHK 进行播报

きんきゅうじしんそくほう  
緊急地震速報 緊急地震快报会发送

「これからすぐに地震がおきる」というお知らせ

“马上会发生地震”这样的通知



## やく た じょうほう あんぴかくにん 役に立つ情報 4：安否確認 有用情報 4：確認是否平安

じしん のとき でんわ が つながらなくて かぞく と 会えなかったら れんらく を とる ほう法 があります。

当地震发生，电话无法接通，也无法跟家人见面时，有可以跟家人取得联络的方法。

### さいがいよう でんごん だいやる 災害用 伝言ダイヤル 災害用留言电话

◆メッセージを録音したいとき 当您想进行短讯录音时  
「171」→「1」→「自分の電話番号」→メッセージを録音します  
拨号“171”→“1”→“自己的电话号码”→进行短讯录音

◆メッセージを聞きたいとき 想收听短讯时  
「171」→「2」→「相手の電話番号」→メッセージを聞きます  
“171”→“2”→“对方的电话号码”→收听短讯

けいたいでんわ こうしゅうでんわ  
携帯電話や 公衆電話からも かけることができます  
手机和公用电话都可以拨打。

### けいたいでんわ さいがいよう でんごんばん さーびす 携帯電話の 災害用 伝言板 サービス 手机的 灾害用留言揭示板 服务

NTTdocomo	i モード	} とつぷめにゅー 头条消息	→ さいがいようでんごんばん 災害用伝言板 災害用留言揭示板
au	Ezweb		
Softbank	Yahoo! ケータイ		
WILLCOM	H” LINK		

すまーとふぉん iPad パソコン からでも あんぴかくにん  
スマートフォン iPad パソコン からでも 安否確認ができます  
也可以通过智能手机、ipad、电脑来确认是否平安。

これらのサービスは災害が起こっていない時は使えません。  
しかし練習のため、毎月1日、15日、8月30日～9月5日、1月15日～1月21日には、  
使うことができます。

这些服务，只有在发生灾害的时候，才能使用。

但是，为了练习，每月1日、15日、8月30日～9月5日、1月15日～1月21日，可以使用

### Facebook Twitter の さいがいよう でんごんばん Facebook Twitter の 灾害用 伝言板 Facebook Twitter 的灾害用留言揭示板

Facebook <http://www.facebook.com/about/disaster>  
Twitter <http://www.twitter.com/>

やく た じょうほう びょうき  
役に立つ情報5：病気・けがのとき  
有用情報5：生病・受伤的时候

さいがい お  
災害が起きたら けがを することがあります。

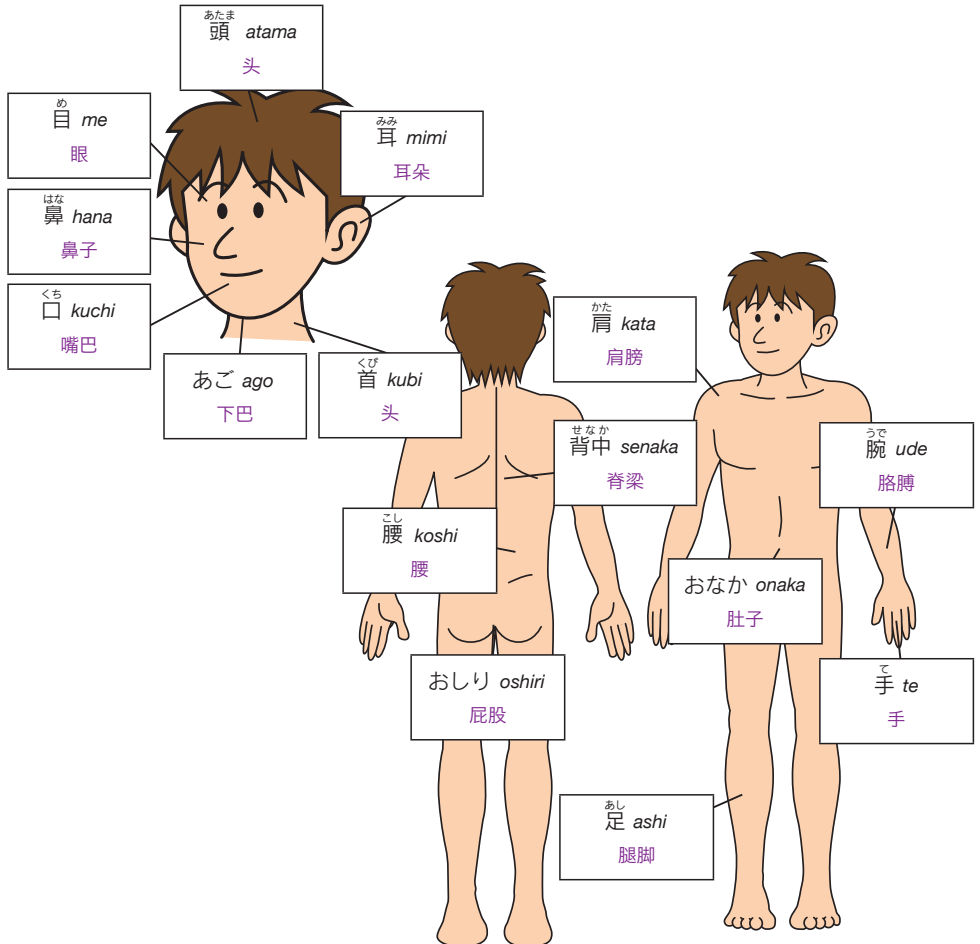
あなたの しょうじょう にほんご つた  
あなたの 症状を 日本語で 伝えなければ いけないかもしれません。

災害一旦発生、就可能人受伤。

也许必须用日语传达您的症状。

からだ なまえ  
1. 体の名前 / 身体各部位名称

～がたいです。  
～疼。



2. 病気やけがを伝える / 生病或受伤时如何表达

こっせつ  
骨折しました  
骨折了



ちと  
血が止まりません  
血止不住



やけどをしました  
烫伤了



なかいた  
お腹が痛い  
肚子疼



あたまいた  
頭が痛い  
头疼



さむけ  
寒気がする  
感觉发冷



いしき  
意識がありません  
没有意识



ねつ  
熱がある  
发烧



めまいがする  
头晕



はげ  
吐き気がある  
想吐



からだ  
体がだるい  
身体无力



どろきがする  
心悸



せきがでます  
咳嗽



かなざわしな い がいこくご つう びょういん りすと かなざわしやくしよ  
金沢市内の外国語が通じる病院のリストがあります。金沢市役所でもらうことができます。  
いんたーねっとでもしらべることができます。


能够用外语应对的医院一览表。可以在市役所领取。  
可以通过网络查询

あなたも金沢市民～金沢生活ガイド～  
您也是金泽市居民～金泽生活指南～

[http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/f-living/chinese/guide\\_c.pdf](http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/f-living/chinese/guide_c.pdf)

さいご いちど かくにん  
**最後に もう一度 確認しましょう**  
最后再一次确认吧

もんだい  
問題 / 问题

1. 地震の大きさは 何と いますか？  
地震の大小 用什么表示？
2. 非常持出品は どこで 買うことができますか？  
避难时携带的物品在哪里可以买到？
3. 大雨が降ったら 近くの 川の 水の 高さを どうやって 知ることができますか？  
下大雨时，如何得知附近河川的水面高度？
4. このマークは 何ですか？   
这个记号是什么意思？
5. あなたの避難場所は どこですか？  
你的避难场所在哪里？
6. 火事が起きた時 大けがをした時は 何番に 電話を かけますか？  
火灾发生受重伤时拨打什么电话号码？
7. 災害が起きて 家族に 無事を 伝えたい時 何番に 電話を かけますか？  
火灾发生后想跟家人传达自己目前安全的信息时，拨打什么电话？
8. 災害が起きた時 日本語が 話せない あなたは どうやって 自分のことを 伝えますか？  
火灾发生后如果你不会说日语的话，如何向对方告知自己的情况？

こた  
答え 答复

1. 震度 / 震度  
数字が 大きくなるほど 地震も 大きく なります。  
数字越大，地震越严重
2. ホームセンター / 家居中心  
P10 の 持出品リストを見て 準備しておきましょう。  
按照 P10 的携带品目录进行准备吧
3. かなざわ雨水情報の ホームページを みます。  
查看金泽雨水情报的主页  
危ないので 川を見に行つてはいけません。  
由于下大雨时危险，禁止靠近河川。
4. 避難場所 / 避难场所
5. 金沢市指定避難場所マップで 調べます。  
查阅金泽市指定避难场所地图
6. 119 119
7. 171 171  
メッセージを 録音したり 相手のメッセージを 聞くことができます。  
可以对自己的短讯进行录音，也可以收听对方短讯
8. 「災害時安心メモ」を 準備します。  
准备好“灾害时安心备忘录”  
P27 の「災害時安心メモ」を書いておきましょう。  
填写好 P27 的“灾害时安心备忘录”吧

さいがいじあんしんめも 災害時安心メモ 災害安心备忘录

わたし にほんご じょうず はな れんらく  
私は 日本語が 上手に 話せません。ここに 連絡してください。

我不能很流利的说日语。请联系这里。

姓名 / 名前 なまえ	消防车 / 消防署 しょうぼうしよ	119
国籍 / 国籍 こくせき	救护车 / 救急車 きゅうきゅうしや	
血型 / 血液型 けつえきがた	警察署 / 警察署 けいさつしよ	110
护照号码 / パスポート番号 ばすぽーとばんごう		
在日本的住址 / 日本の住所 にほん じゅうしよ	紧急留言电话 / さいがいほうでんごん だいやる	171
电话 / 電話 でんわ		
家人的姓名 / 家族の名前 かぞく なまえ	大使馆・领事馆 / 大使館・領事館 たいしかん りょうじかん	
电话 / 電話 でんわ		
工作单位、进修地址、学校等等 / 職場、研修先、学校など しよくば けんしゅうさき がっこう		
姓名 / 名前 なまえ		
住址 / 住所 じゅうしよ		
电话 / 電話 でんわ		
日本熟人的联络地址 / 日本の知り合いの連絡先 にほん し あ れんらくさき	我的避难场所 / 私の避難場所 わたし ひなんばしよ	
姓名 / 名前 なまえ		
住址 / 住所 じゅうしよ		
电话 / 電話 でんわ		
母国的联络地址 / 自国の連絡先 じこく れんらくさき		
姓名 / 名前 なまえ		
电话 / 電話 でんわ		
老病 / 持病 じびょう		
常用药 / 常用している薬 じょうよう くすり		
过敏 / アレルギー あれるぎー		
其他 / その他 た		
经常就诊的医院 / かかりつけの病院 びょういん	电话 / 電話 でんわ	

剪下来，然后贴在哪里吧。

