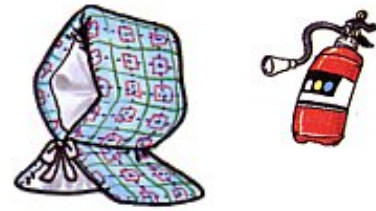


What To Do If An Earthquake Occurs

大地震発生！そのときあなたは・・・

While Indoors 屋内にいたら



At Home 家庭

Shelter under a desk or table. If this is not possible, then protect your head with a cushion or pillow.

テーブルや机の下に隠れ、身を守りましょう。余裕があれば、座ぶとんや枕で頭を保護しましょう。

Immediately turn off all stoves, heaters and similar devices.

速やかにガスやストーブの火を消しましょう。

Open the front door to secure an exit.

ドアを開けて避難口を確保しましょう。



Beware of furniture that could move or fall.

家具の移動や転倒に注意しましょう。

Avoid injury from glass splinters and other rubble.

ガラスの破片などでけがをしないよう注意しましょう。

Let's collect information by radio, television or disaster management broadcasts, etc.

ラジオやテレビまたは防災無線などで情報を集めましょう。



In Buildings ビルの中

Protect your head with a bag, etc and shelter under the nearest desk.

バッグなどで頭を保護し、急いで机の下などに逃げましょう。

Beware of bookshelves and lockers that could move or fall.

本棚やロッカーの移動・転倒に注意しましょう。



Do not use an elevator, leave by the stairs.
エレベーターは使わず、階段から避難しましょう。

If the elevator stalls, use the emergency telephone to call for help.
エレベーターが止まってしまったら、非常電話を使って救出を待ちましょう。

At School 学校

If you are in a classroom, shelter under a sturdy desk and follow the instructions by the teacher.

教室の中では先生の指示に従い、机の下に隠れ、身の安全をはかりましょう。



If you are in a passage, separate from a window and pay due attention to falling objects.
廊下にいたら、窓から離れ、落下物に注意しましょう。

If you are in a schoolyard, keep away from school building or brick walls and follow the instructions by the teacher.

校庭にいたら校舎やブロック塀から離れ、先生の指示に従いましょう。

In Department Stores and Supermarkets デパート・スーパー

Protect your head with a bag and get away from aisle displays to avoid falling objects.
バッグなどで頭を保護し、倒れやすいショーケースなどから離れましょう。

Shelter under a desk, or near a pillar or wall.
近くの机の下にもぐり込むか、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

Do not rush for the exit. Follow the instructions given by store personnel.
あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。





While Outdoors 屋外にいたら

On the Street 路上

Protect your head with a bag or briefcase from falling glass, signs, tiles and other dangerous objects. Take refuge in a safe building or an open space nearby.

その場に立ち止まらず、カバンなどで頭を保護して近くの安全なビルや広場に避難しましょう。(ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下から身を守る。)

Stay away from fallen electric wires.

垂れ下がった電線には近づかないようにしましょう。

Do not stop next to wooden structures with large frontage, vending machines or brick walls, even if there appears to be no danger of falling object.

間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの壁際へは寄らないようにしましょう。



Prevent injury from shattered glass and objects falling from rooftops by staying away from buildings. Evacuate to the nearest open area (park, schoolyard, etc.).

窓ガラスの破片や屋根瓦などに注意して、近くの公園、学校の校庭などに避難しましょう。

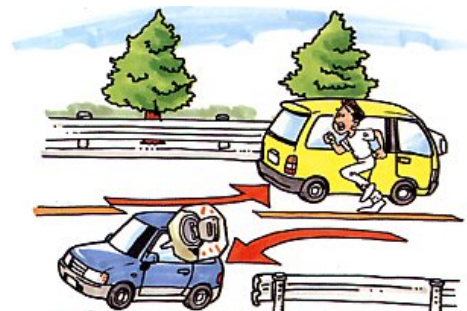
In Your Car 車を運転中

If you feel an earthquake, slow down gently, pull over to the left-hand side of the road and stop the engine.

地震を感じたら、徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切りましょう。

Do not leave your car until the earthquake subsides. Listen to the radio for information.

揺れがおさまるまで車外に出ず、ラジオで情報を聞きましょう。



When you leave the car, be sure to close the windows, leave the key attached and the doors unlocked.

車を離れるときは必ず窓を閉め、ドアロックをせず、キーはつけたままにしましょう。

Do not use a car to evacuate.

車で避難はしないでください。

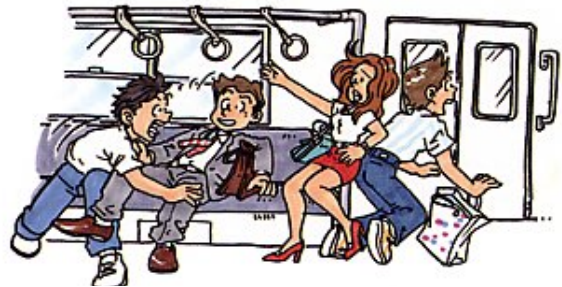
In a Train or Subway 電車や地下鉄の車内

The train may stop suddenly. Hold tightly onto a strap or handrail.

急停車することがあるので、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

When the train stops, do not attempt to escape through the window or operate the emergency door-release handle.

途中で止まっても、窓から飛び出したり、非常コックを開けて勝手に車外へ出たりしないで下さい。



Follow directions in a calm and orderly manner.

乗務員の指示に従って、冷静に行動しましょう。

In an Underground Center 地下街

Protect your head with a bag, etc. and shelter near a wall or large pillar.

バッグなどで頭を保護し、壁面や太い柱に身を寄せましょう。

Do not panic. If the electricity fails, emergency lighting will come on immediately.

停電になっても非常用照明灯がすぐにつくので、慌てないで下さい。



Do not rush for the exit. Follow the instructions. In general, the underground is safer than the ground. (There is an exit every 60m.)

あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。一般的に、地下は地上より安全です。(出口は60mおきに設置されています。)

Near the Cliffs がけのそば

Evacuate immediately to a safe place apart from a mountainside and a slope to avoid landslides.

山際や急傾斜地では、がけ崩れが起きるおそれがあるので、すみやかに安全な場所へ避難しましょう。



Where To Evacuate In Hachioji…

八王子市の避難場所、避難所は…

For the purpose of temporary evacuation at disaster, Hachioji city office has designated the schoolyards of all municipal elementary schools, junior high schools and metropolitan senior high schools located in Hachioji as evacuation areas.

Moreover, for the purpose of protecting people from large-scale fire, the following nine places are designated as the wide evacuation areas.

災害時に一時的に避難することを目的として、八王子市が指定している避難場所は、市立の全小・中学校と市内の都立高校の校庭です。

また、その他に大規模な火災が発生したときに火災から身を守ることを目的として、次の9ヶ所を広域避難場所に指定しています。

広域避難場所 Evacuation Areas in Hachioji

首都大学東京(Shuto Daigaku Tokyo) Tokyo Metropolitan University	1-1 Minami-Osawa, Hachioji-shi
中央大学(Chuo Daigaku) Chuo University	742-1 Higashinakano, Hachioji-shi
東京薬科大学(Tokyo Yakka Daigaku) Tokyo University of Pharmacy and Life Science	1432-1 Horinouchi, Hachioji-shi
東京工科大学(Tokyo Koka Daigaku) Tokyo University of Technology	1404 Katakura, Hachioji-shi
浅川河川敷(Asakawa Kasenjiki) Asa River's Dry Riverbed	In the vicinity of Naganuma Bridge and Kami Ichibukata Public Primary school
富士森公園(Fujimori Koen) Fujimori Park	2 Dai-machi 2 Chome, Hachioji-shi
陵南公園(Ryonan Koen) Ryonan Park	Nagabusa-machi and Higashi Asakawa -machi, Hachioji-shi
小宮公園(Komiya Koen) Komiya Park	Oya-machi and Akatsuki-cho 2 Chome, Hachioji-shi
清水公園及び工学院大学 (Shimizu Koen & Kogakuin Daigaku) Shimizu Park and Kogakuin University	Inume-machi and Narahara-machi, Hachioji-shi

For the purpose of temporarily protecting the people who cannot live in their own homes due to disasters, the evacuation shelters designated by Hachioji City are all municipal elementary schools, junior high schools, metropolitan senior high schools located in Hachioji and community centers.

災害により自宅で生活ができない人を一時的に保護することを目的として八王子市が指定している避難所は、市立の全小・中学校と市内の都立高校及び各市民センターです。

Prepare An Emergency Kit! 非常持出品を用意しよう!

Primary Emergency Supplies 一次持出品

What to take with you first when a disaster occurs

避難時にまず最初に持ち出すもの

Crackers, canned food, instant noodles, drinking water, paper plates and cups, disposable chopsticks, knife, can opener, bottle opener.

クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、飲料水、紙皿、紙コップ、割り箸、ナイフ、缶切り、栓抜き



★救急薬品
First aid kit
急救药品
구급약품



Plaster, gauze, bandages, triangular bandages, disinfectant, pain reliever, cold medicine, anti-fever medicine, stomach medicine and other household medicines.

ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、鎮痛剤、風邪薬、解熱剤、胃腸薬、その他常備薬



Portable radio and spare batteries

ラジオと予備の電池



Flashlight and spare batteries

懐中電灯と予備の電池



Cash, passbook, personal seal, passport, alien registration card, bonds, health insurance card

現金、通帳、印鑑、パスポート、外国人登録証、証書類、健康保険証



Underwear, coat, socks, gloves, handkerchief, towel, tissue paper, helmet, lighter, matches, vinyl sheet, rain gear, sanitary items, paper diapers

下着、上着、靴下、手袋、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、ヘルメット、ライター、マッチ、ビニールシート、雨具、生理用品、紙おむつ

Secondary Emergency Supplies 二次持出品

What you will need to survive the first few days after a major disaster.
(A minimum of 3 days' supply)

災害復旧までの数日間（最低3日分）自活するために。

★食品 Food/食品/식품



Crackers, canned food, instant noodles, retort rice and food, sweets
クラッカー、缶詰、インスタントラーメン、レトルトご飯・食品、お菓子



★水 Water/饮用水/물

3 liters/day/person

1日1人3リットルを目安に

★燃料 Fuel/燃料/연료



Desk moveable cooking stove, solid fuel, spare gas cylinder

卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベ

★その他 Others/其它/기타



Water (for bathing, laundry, etc.), blanket, sleeping bag, bathing goods, pot, kettle, plastic bag, vinyl sheet, bucket, newspaper, paper diapers, etc.

生活用水、毛布、寝袋、洗面用具、なべ、やかん、ビニール袋、ビニールシート、バケツ、新聞紙、紙おむつ など

Emergency Numbers 緊急連絡先

連絡先 Concerning Organization	所在地 Address	電話 Telephone	緊急連絡番号 Emergency Dial
八王子市役所 Hachioji City Office	24-1 Motohongo-cho 3 Chome, Hachioji-shi	0426-26-3111	—
警視庁八王子警察署 Metropolitan Police Department Hachioji Police Station	4-13 Motoyokoyama-cho 2 Chome, Hachioji-shi	0426-45-0110	110
警視庁高尾警察署 Metropolitan Police Department Takao Police Station	23-34 Higashi Asakawa -machi, Hachioji-shi	0426-65-0110	
東京消防庁八王子消防署 Tokyo Fire Department Hachioji Fire Station	1-4 Oyoko-cho, Hachioji-shi	0426-25-0119	119

Disaster-Related Japanese Terms 災害時に使う日本語

Taskete ・たすけて! = Help!	Abunai ・あぶない! = Look out!	Nigero ・にげろ! = Run away!
Kajida ・かじだ! = Fire!	Taoreteiru hitoga imasu ・たおれているひとがいます! = Someone collapsed!	
Kegao Siteimasu ・けがをしています。= I am injured.	kega-nin ga imasu ・けが人がいます。= There is an injured person.	
Kyukyushao yonde kudasai ・きゅうきゅうしゃをよんでください! = Please call an ambulance!		
shoboshaoyonde kudasai ・しょうぼうしゃをよんでください! = Please call the fire department!		
Eigo wo hanaseru hito wa imasenka ・英語を話せる人はいませんか。= Is there anyone who can speak English?		
_____ wa dokodesuka _____はどこですか。= Where is _____?		
_____ wa arimasenka _____はありますか。= Do you have _____?		
_____ wo kudasai _____をください。= May I have _____, please?		
Hinan-basho ・避難場所 = Evacuation Area	Hinan-jo ・避難所 = Evacuation Shelter	Byoin ・病院 = Hospital
Toire ・トイレ = Toilet	Mizu ・水 = Water	Shokuryo ・食料 = Food
		Kusuri ・薬 = Medicine