

さいがい
災害ヘルプカード

Disaster Help Card For Foreigners

じしん すいがい
地震・水害など Earthquake, Flood, etc.

ものものに備えて置きましょう
Prepare for an Emergency.



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

2012年10月初版発行 2018年3月改定第5版発行

がいこくじんしえん
外国人支援センター
Foreign Residents Support Center

さいがいじ がいこくじんしえん
災害時の外国人支援センター
じょうほうていきょう たげんごそうだん
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.

はちおうじし はちおうじこくさいきょうかい
八王子市・八王子国際協会
Hachioji City
Hachioji International Association

問い合わせ 八王子国際協会
〒192-0083 八王子市旭町9-1
八王子スクエアビル 11F
電話・ファックス: 042-642-7091
e-mail: 802_kk@jcom.zaq.ne.jp

Inquiries: Hachioji International Association
Hachioji Square Bldg. 11F,
9-1 Asahi-cho Hachioji-shi Tokyo 192-0083
Tel & Fax: 042-642-7091
e-mail: 802_kk@jcom.zaq.ne.jp

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

(Oで囲む) Circle your type.

A / B / O / AB (Rh+ / Rh-)

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

① 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。

② 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。

① 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.

② 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.)

① 感觉到揺動时

- ◆在家时, 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。

② 停止揺動时

- ◆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)。

① 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.

② 흔들림이 멈추면

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

① Si siente 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.

② Al parar el temblor/

- ◆Apague el fuegode la cocina o estufa. Cierre la válvula 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 避難する時に持っていくもの
 - 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)。
 - ◆避难时，不用车，步行避难。
 - ◆为防止火灾，要关紧煤气器具的总开关，扳下电气总闸后避难。
- ② 逃难时需携品：
 - 在留卡，现金，银行卡，储蓄存折，印章，便携式收音机，干电池，手电筒（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 도우시 다.
 - ◆엘리베이터는 사용하지 않도록 합시다.
 - ◆피난소에는,음식,음료수,자는곳,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,라이터,음료수,음식,나이프,우유,포유병,갈아 입을 옷, 장갑,헬멧,방재두건,간이 화장실,종이 기저귀,생리용품,휘슬 등.

- ① Ve al refugio/
 - ◆Depende 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 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、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.

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的情况，要确认周围情况，不要慌乱，确保自身安全。

긴급 지진 속보는,지진에 의한 강한 흔들림 을 사전(몇초로부터 수십초전)에 알리는 예보·경보입니다. 긴급 지진 속보를 들었을 경우는,주위의 상황을 확인하고 당황하지 말고, 몸의 안전을 확보합니다.

El boletín informativo de emergencias 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.

災害用伝言板(web171)、災害用伝言ダイヤル(171)
Disaster Message Board (web 171), Disaster Emergency Message Dial (171)

災害発生時、電話が繋がらない時は、次の方法で伝言の登録・確認ができます。

When it is unable to get phone signals in the event of a disaster, you can post and read messages by the following methods:

- ① 災害用伝言板(web171): 携帯電話・パソコン URL: <https://www.web171.jp>
 - ・登録方法: 「web171」にアクセス⇒電話番号を入力⇒「登録」をクリック⇒伝言を入力⇒「登録」をクリック
 - ・確認方法: 「web171」にアクセス⇒電話番号を入力⇒「確認」をクリック⇒伝言を確認
- Disaster Message Board (web171): Cell Phone & PC URL: <https://www.web171.jp>
 - ・Posting a message: Go to web 171 ⇒ Enter your phone number where you wish to post a message ⇒ Press “Post” button ⇒ Enter your information & message ⇒ Press “Post” button
 - ・Reading a message: Go to web 171 ⇒ Input phone number of the person whose message you wish to read ⇒ Press “Read” button ⇒ Read the message



- ② 携帯電話会社の災害用伝言板 URL Disaster Message Board of Mobile Phone Carriers
 - ・NTTDOCOMO: <http://dengon.docomo.ne.jp>
 - ・KDDI(au): <http://denqon.ezweb.ne.jp>
 - ・Soft Bank: <http://dengon.softbank.ne.jp>



- ③ 災害用伝言ダイヤル(171): 固定電話
 - 災害発生時に、音声で伝言を残せます。「171」にダイヤルし、日本語の音声案内に従って伝言の録音、再生ができます。
- Disaster Emergency Message Dial (171): Analog Line
 - You can leave messages in the event of disaster. By dialing 171 and following the voice guidance, you can record and play back messages.

はちおうじし ひなんじよ
八王子市の避難所 Evacuation Shelter in Hachioji City 八王子市の避難所
 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。

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。

・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 주 세요.
 ・시민센터로 피난하면 하치오지국제협회의 자원봉사자가 통역을 해 드립니다.
 ・외국인지원센터와 각 시민센터와는 방재 무선으로 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.

じょうほうしゅうしゅう
情報収集 Gathering of Information
 収集信息 정보수집

東京都防災アプリ

Disaster Preparedness Tokyo App

東京都防災 App

도쿄도 방재 앱



多言語音声翻訳アプリ「VoiceTra」

Multilingual Voice Translation App「VoiceTra」

多语种语音翻译 App「VoiceTra」

다국어 음성 번역 앱「VoiceTra」



市から防災情報を配信しています。

※日本語のみ

The Disaster information is now delivered from Hachioji City. * Japanese only

市政府有发送防灾信息。 ※仅有日语

사에서 방재 정보를 제공하고 있습니다.
 ※일본어로만 제공



しみん 市民センター Shimin Center(Community Center)		
No.	めいしやう 名称 Name	しよざいち 所在地 Address
1	大和田市民センター Owada Shimin Center	〒192-0045 大和田町(Owada-machi)5-9-1
2	長房市民センター Nagafusa Shimin Center	〒193-0824 長房町(Nagabusa-machi)506-2
3	浅川市民センター Asakawa Shimin Center	〒193-0844 高尾町(Takao-machi)1652-1
4	子安市民センター Koyasu Shimin Center	〒192-0904 子安町(Koyasu-machi)2-6-1
5	由木中央市民センター Yugichuo Shimin Center	〒192-0372 下柚木(Shimoyugi)2-10-6
6	由井市民センター Yui Shimin Center	〒192-0914 片倉町(Katakura-machi)702-1
7	北野市民センター Kitano Shimin Center	〒192-0906 北野町(Kitano-machi)545-3 きたのタウンビル(Kitano-town)7/8F
8	元八王子市民センター Motohachioji Shimin Center	〒193-0811 上巻分方町(Kami ichibukata machi) 747-1
9	由木東市民センター Yugihigashi Shimin Center	〒192-0353 鹿島(Kashima)111-1
10	中野市民センター Nakano Shimin Center	〒192-0015 中野町(Nakano-machi)2726-7
11	石川市民センター Ishikawa Shimin Center	〒192-0032 石川町(Ishikawa-machi)438
12	恩方市民センター Ongata Shimin Center	〒192-0153 西寺方町(Nishiterakata-machi) 260-4
13	台町市民センター Daimachi Shimin Center	〒193-0931 台町(Daimachi)3-20-1
14	南大沢市民センター Minamiosawa Shimin Center	〒192-0364 南大沢(Minamiosawa)2-27 南大沢総合センター(Minamiosawa Sogo Center)3F
15	川口市民センター Kawaguchi Shimin Center	〒193-0801 川口町(Kawaguchi-machi)3838 川口やまゆり館内(Kawaguchi Yamayuri-kan)
16	加住市民センター Kasumi Shimin Center	〒192-0004 加住町(Kasumi-machi)1-338
17	横山南市民センター Yokoyamaminami Shimin Center	〒193-0942 柵田町(Kunugida-machi)137-3

しみん
市民センターには、公衆無線LAN「フリースポット(FREESPOT)」が設置されています。
 The public wireless LAN FREESPOT is installed in the Shimin Center (Community Center)
 市民中心设置有免费公共无线区域网
 시민센터에는 공중무선 LAN「프리스팟 (FREESPOT)」이 설치되어 있습니다.

ぼうさい
防災マップ
 Disaster Prevention Map
 Ciudad de HachiCoji
 하치오지시의 피난 장소



しみん ちず
 市民センターの地図
 Map of Shimin Center
 (Google Map)

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