

外国人のための

防災ガイド

地震編

Gabay Ukol sa Sakuna para sa mga Dayuhan
(Lindol)



Gabay Ukol sa Sakuna para sa mga Dayuhan (Lindol)

外国人のための防災ガイド(地震編)

目次

I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害 1
- 2 地震発生時の行動 2

II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ 3
- 2 連絡方法 3
- 3 情報の入手 5
- 4 災害へのところえ 6
- 資料1 在関西(総)領事館 7
- 資料2 非常持出品/備蓄品リスト 8
- 資料3 防災メモ 9
- 資料4 自宅周辺の避難所マップ 9

I Kapag Lumindol

- 1 Posibleng Sakuna/Sira Gawa ng Lindol 1
- 2 Anong Gagawin Kapag Lumindol 2

II Paghahanda para sa Sakuna

- 1 Paghahanda sa Lindol 3
- 2 Paano makontak ang pamilya mo 3
- 3 Paano makakuha ng impormasyon tungkol sa sakuna ... 5
- 4 Mga Paalala Ukol sa Sakuna 6
- Apendiks1 Mga Konsulado sa Kansai 7
- Apendiks2 Listahan ng Dapat Ihanda at Dalhin sa Isang Emergency 8
- Apendiks3 Disaster Prevention Memo 9
- Apendiks4 Mapa ng mga Kalapit na Evacuation Center ... 9

Ang gabay na ito ay para sa mga dayuhang nakatira sa Japan at naglalaman ng mga dapat pag-ingatan kapag may sakuna (para sa gabay na ito, lindol) at anu-ano ang dapat gawin kapag nangyari ito. Hindi mo alam kung kailan magkakalindol, subalit maari mong mailigtas ang iyong sarili at pamilya at mabawasan ang pinsala sa pamamagitan ng pagkuha ng wastong kaalaman ukol sa sakuna bago ito mangyari. Nais namin na magamit ang gabay na ito ng mga dayuhan na iba ang wika at walang karanasan ng lindol para mapag-aralan nila kung paano maiwasan ang sakuna at makapaghanda sila at hindi maturete kung magkasakuna,

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して、日頃から気をつけること、いざ地震が発生した時に取るべき行動をまとめたものです。地震はいつおこるかわかりませんが、防災に関する知識を予め得ることによって、自分や家族の身を守り、被害を小さく抑えることが可能です。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニックにならないよう、このガイドで防災について学んでいただき、災害へのそなえを進めていただけたら幸いです。



I Kapag Lumindol I 地震がおこったら

1 Posibleng sakuna/sira gawa ng lindol 1 地震の時に起こる災害・被害

Sakuna 災害



Tsunami :

Kapag lumindol sa ilalim ng dagat, nagkakaroon ng malaking pag-galaw ng tubig dahil sa pag-galaw ng lupa, at gumagawa ito ng seismic sea waves. Lumayo sa dagat o mga ilog.

【津波】 地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は注意してください。

Sunog :

Pagkatapos ng lindol, maaring magkasunog pagkatapos ng lindol. Importanteng patayin agad ang apoy o sunog pagkatapos tumigil ang lindol.

【火事】 地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



Pagguho ng Lupa o Putik :

Maaring gumuho ng putik o bato mula sa gilid ng mga matitirik na burol.

【土砂崩れ、がけ崩れ】 山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

Pagbagsak ng gusali :

Puwedeng bumigay ang mga bahay at gusali at maipit ang mga tao na nasa loob o ilalim nito.

【建物の倒壊】 家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。



Sira sa Lifeline ライフライン等の被害

Walang Kuryente :

Maaring mag-brownout pagkatapos ng lindol kaya kailangang may handang flashlight.

【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。



Walang tubig :

Ipinapalagay na mawawalan ng tubig sa maraming lugar. Kukulangin ang tubig pang-inom, panghugas at iba pang panggamit.

【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。



Walang Gas :

Ipinapalagay na mawawalan ng gas pagkatapos ng isang lindol, Posibleng hindi makakapagluto o makakapag-init ng tubig pampaligo.

【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

Walang pampublikong transportasyon :

Walang tren, shinkansen, subway o bus kaya mahirap umuwi, lalo na sa mga taong nakatira sa siyudad.

【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

Hindi magagamit ang mga kagamitang pangkomunikasyon :

Dahil walang koryente, hindi makakapag-charge ng baterya ng cell phone o kompyuter at mahihirapang ma-kontak ang pamilya o kumuha ng impormasyon sa internet.

【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2 Anong gagawin kapag lumindol 2 地震発生時の行動

Kapag nasa bahay 自宅

1 Protekataan ang sarili.

Magtago agad sa ilalim ng mesa kapag yumanig.

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 Patayin ang pagmumulan ng sunog

Ipinapalagay na mawawalan ng tubig sa maraming lugar. Kukulangin ang tubig pang-inom, pang hugas at iba pang panggamit.

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



3 Patayin ang anumang sunog.

Kapag may sunog na, patayin ito kaagad-agad.

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 Siguraduhing may labasan

Buksan ang mga pinto para may labasan. Huwag magmadaling lumabas.

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



5 I-check ulit ang emergency pack

Siguraduhing walang nawawalang bagay bago kunin ito.

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 Kumuha ng impormasyon

Kumuha ng impormasyon sa radyo at iba pa.

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

Kapag nasa ibang lugar gaya ng 外出先

1 Eskwela o trabaho :

- Magtago sa ilalim ng mesa.
- Lumayo sa mga bookcase at bintana.

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 Sa loob ng elevator :

- Pindutin ang lahat ng buton at bumaba kung saan ito tumigil.
- Kung hindi ka makalabas, pindutin ang emergency button.

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 Nagmamaneho ng kotse :

- Bagalan ang takbo at tumigil sa kaliwang bahagi ng daan.
- Huwag lumabas ng kotse kung hindi pa tumitigil ang pagyanig. Pakinggan ang radyo ng kotse para sa impormasyon.
- Iwanan ang kotse na nakalagay pa ang susi sa ignisyon at iwanan ang bukas ang pintuan.

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 Malapit sa dagat, ilog o bangin :

- Lumikas sa mas mataas na lugar.
- Lumikas agad mula sa mga lugar na malapit sa dagat, ilog o bangin.

4 海岸や川べり・がけの近く

- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



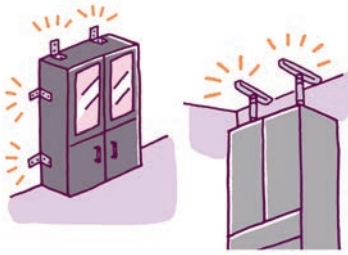
II Paghahanda para sa sakuna

II 災害にそなえて

1 Siguraduhin ang kaligtasan

1 地震へのそなえ

Sa loob ng bahay 家の中や自宅のまわり



1 Gumamit ng kagamitang pipigil sa pagtumba ng mga kagamitang pambahay.

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



3 Pag-isipang mabuti ang pwesto ng mga kagamitan at iwasang maglagay ng mabigat na bagay sa ibabaw ng mga kasangkapang pambahay.

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



2 Maglagay ng shatter-proof film sa mga bintana.

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



4 Panatiliing malinis ang balkonahe at huwag maglagay ng bagay na madaling mahulog.

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

2 Paraan para makontak ang pamilya mo

2 連絡方法

Pag-usapan ninyo sa pamilya kung paano kayo makikipag-kontak o saan magkikita kung magkalayo kayo sa isang lindol.

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1) Emergency message board service 災害用伝言板サービス

Kapag nagkaroon ng malaking sakuna, makikita sa screen ng cellphone ninyo na puwede nang gamitin ang message board service. Para sa detalye ng sistema, tignan ang website ng cellphone provider ninyo gamit ang link sa baba: (Sa wikang Hapon lamang ito.)

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。(本サービスは日本語のみ)

※May mga modelo ng cellphone na maaaring hindi ma-access ang QR code sa baba.

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■ NTT DOCOMO NTTドコモ

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

1 ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html

2 ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

■ SoftBank ソフトバンク

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

1 ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/iphone/app/dengon/>

2 ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/smartphone/dengon/>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

■ au au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

1 ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

2 ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone
iPhone



2 Future phone

■ Y! mobile ワイモバイル

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

2) Emergency messaging service “171” 災害用伝言ダイヤル 171

Puwede kang mag-record o makinig ng mga voice message gamit ang telepono (land-line, payphone) para makumpirma ang kaligtasan mo o ng ibang tao sa isang malaking sakuna gamit ang NTT Disaster Emergency Message Dial (171).

- * Puwede mong gamitin ang cellphone o PHS mo para tumawaga sa 171, pero magtanong sa iyong service provider mo para sa detalye.
- * Ang bawat voice message ay hanggang 30 segundo at mananatili ito hanggang sa matapos ang serbisyo.
- * Libre ang serbisyo, pero magtanong na rin sa iyong service provider kung hindi NTT and telepono ninyo.
- ▶ Ang sumusunod na instruksyon sa paggamit Disaster Emergency Message Dial (171) ay epektibo mula Mayo 2016. Maari itong magbago, kung kaya't tignan ang website ng NTT para sa bagong impormasyon.

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話（加入固定電話、公衆電話）を使って音声を録音・再生できるシステムです。

- * 171へは携帯電話、PHSからも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
- * メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
- * 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報（災害用伝言ダイヤル171）は、平成28年5月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。

Paano mag-record ng voice message

(Walang PIN number)

伝言の録音方法（暗証番号なしの場合）

1 7 1

1

May tutunog

ガイダンスが流れる



I-dial ang telepono ng taong nasa lugar ng sakuna, simulan mula sa area code. *1

市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1

May magsasalita

ガイダンスが流れる

Magkokonek sa Message Dial Center

伝言ダイヤルセンターに接続

1

I-record ang voice message 伝言を録音

Pindutin ang 9 para tapusin *2

9を入力して終了 ※2

Paano pakinggan ang voice message

(Walang PIN Number)

伝言の再生方法（暗証番号なしの場合）

1 7 1

2

May tutunog

ガイダンスが流れる



I-dial ang telepono ng taong nasa lugar ng sakuna, simulan mula sa area code. *1

市外局番から被災地の電話の電話番号を入力 ※1

May magsasalita

ガイダンスが流れる

Magkokonek sa Message Dial Center

伝言ダイヤルセンターに接続

1

I-play ang voice message 伝言を再生

Pindutin ang 9 para tapusin. *3

9を入力して終了 ※3

- *1 Kung ikaw ay nasa lugar ng sakuna, i-dial ang numero ng bahay mo o ang numero (landline o cellphone) ng taong nasa lugar ng sakuna na gusto mong makontak. Para sa mga nasa labas ng lugar ng sakuna, i-dial ang numero ng landline o cellphone ng taong nasa apektadong lugar na gusto mong makontak.
- *2 Para ma-record ulit ang voice message, pindutin ang 8.
- *3 Para ulitin ang message, pindutin ang 8. Para i-play ang susunod na message, pindutin ang 9. Para mag-record ng panibagong message pagkatapos makinig sa isang message, pindutin ang 3.

- *1 被災地の方: 自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
その他の地域の方: 連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号
- *2 [録音のやり直し]は8を入力
- *3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

3) Emergency voice-mail service para sa smart phone users 災害音声お届けサービス（スマートフォン）

Kung nag-download ka ng isang app para sa emergency voice-mail service, puwede mong ipadala ang mensahe mo gamit ang packet communication network kahit walang linya ng telepono. I-dial lang ang numero ng gusto mong kontakin at sabiin ang iyong mensahe gamit ang mikropono ng smartphone para mapadala ito.

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと<メッセージ>で音声をお届けられます。

3 情報の入手

1) Pag-access ng "Osaka Disaster Prevention Net." 「おおさか防災ネット」へのアクセス

Ita ay isang portal site ng gobyerno na Osaka na nagbibigay ng malawak na impormasyon tungkol sa sakuna sa Osaka. May impormasyon tungkol sa panahon, babala ng lindol, laki ng pinsala, at likasan kung magkasakuna. Siguraduhing alamin kung saan kokontak kapag magka-emergency.

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

[**Japanese ver.**] <http://www.osaka-bousai.net/pref/index.html>
 [**English ver.**] <http://www.osaka-bousai.net/en/pref/index.html>
 [**Chinese ver.**] <http://www.osaka-bousai.net/cn/pref/index.html>
 [**Korean ver.**] <http://www.osaka-bousai.net/ko/pref/index.html>
 [**Twitter ver.**] [@osaka_bousai](https://twitter.com/osaka_bousai)



Japanese ver.
日本語版



English ver.
英語版



Chinese ver.
中国語版



Korean ver.
韓国・朝鮮語版



Twitter ver.
Twitter 版



2) Pag-access at Rehistro sa “A disaster prevention information email” Mobile Site

I-access ang “Disaster prevention information email” mobile site (<http://www.osaka-bousai.net/mobile/en/pref/>) gamit ang cellphone mo kapag nagkasakuna. Makakakuha ka ng impormasyon at rekomandasyon para sa paglikas. Kung mag-rehistro ka, padadalhan ka ng impormasyon tungkol sa paglikas kapaq nagkasakuna.

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/>)に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等を入手できます。また日頃から本サイトへメール登録しておくこと、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。



- | | | | |
|--|--|---|---|
| ①Magpadala ng blangkong mail sa "regist-eng@osaka-bousai.net". | ②I-access ang address na nakalagay sa automatic reply na natanggap mo. | ③Piliin ang "I Agree" sa terms of service screen. | ④I-check ang nararapat na kahon at pindutin ang "Next." Tapusin ang pag-rehistro sa pag-check ng confirmation screen. |
| ①touroku@osaka-bousai.net
に空メールを送信 | ②自動返信メール本文の
アドレスにアクセス | ③利用規約画面で
「同意する」を選択 | ④配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして「次へ」
確認画面にて「登録」 |

4 Maghanda para sa sakuna 4 災害へのこころえ

Sinasabing na ang unang 72 oras pagkatapos ng isang malaking sakuna ay importante para sa iyong kaligtasan. Importanteng laging nakahanda ang mga kailangang bagay.

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

Maghanda ng emergency pack 非常持出品

Ilagay ang mga kailangan sa isang bag at ilagay ito sa lugar na madaling makukuha ito kapag kailangang lumisan. Maghanda ng kagamitan ayon sa dami at pangangailangan ng pamilya.

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



Maghanda ng emergency supplies 備蓄品

Kung magkasakuna, mawawalan ng tubig, serbisyong komunikasyon at iba pa. Maghanda ng tubig, pagkain at iba pang kakailanganin na pang isang lingo para may magagamit hanggang magkaroon ulit ng mga serbisyo.



災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

I-check ang malilikasan 避難所の確認

Hanapin kung saan ang pinakamalapit na likasan at shelter.

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



Tsunami Evacuation Building

Pagkatapos tumigil ang pagyaning, pinapayuhan ang mga nakatira sa bahaing lugar na lumisan sa mas mataas na lugar o gusaling may tatlong palapag o mas mataas pa. Importanteng huwag bumalik sa bahay hanggang mawala ang alerto ng tsunami. Tignan ang hazard map ng munisipyo para malaman kung saan ang Tsunami Evacuation Building.

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



Evacuation Area

Ang evacuaton area ay isang lugar na pansamantalang paglilikasan para maprotekatahan ang sarili kapag nagkaroon ng sakuna sa lugar mo. Tignan beforehand ang hazzard map ng munisipyo para malaman kung saan ang mga evacuation areas.

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

Sumali sa mga disaster prevention drills at ibang aktibidad 防災活動(訓練・研修会)への参加

Sumali sa mga disaster prevention drills ng munisipyo o komunidad ninyo.



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。

[Apendiks 1] Mga Konsulado sa Kansai

資料 1 在関西(総)領事館

Name of Organization 総領事館・領事館	Address 住所	TEL for public 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	06-6941-9271
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞠本町3-9-2	06-6445-9481
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	075-761-2165 2988
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88-3501梅田スカイビルタワーイースト35階	06-6440-5070
Consulate General of India, Osaka 在大阪インド総領事館	Senba IS Buil. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	06-6261-7299
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima-Festelival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Epson Osaka Bldg. 19F, 3-5-1 Bakurocho, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1、御堂筋グランタワー19階	06-6241-7761
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka-Kobe 在大阪・神戸オランダ王国総領事館	1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 Kitahama 1-Chome Heiwa Building, 8F, Room #B 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	06-6484-6000
Consulate of the Islamic Republic of Pakistan in Osaka 在大阪パキスタン・イスラム共和国領事館	4F, ITM Buil. Asia Pacific Trade Center, 2-1-10, Nankokita, Suminoe-ku, Osaka 559-0034 〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM4HI	06-6569-3106
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	078-392-3361 3362
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka-Kobe 在大阪・神戸フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	06-6910-7881
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	2-3-4, Nishi-shinsaibashi, Chuo-ku, Osaka 542-0086 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋2-3-4	06-6213-1401
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nayakayate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	078-221-4853 4855
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	06-6848-3451 3452
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Buil. 4F 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコックバンクビルディング4階	06-6262-9226 9227
British Consulate General in Osaka 在大阪英国総領事館	Epson Osaka Building 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	06-6120-5600
American Consulate-General in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-8543 〒530-8543 大阪市北区西天満2丁目11-5	06-6315-5900
Consulate-General of the Socialist Republic of Vietnam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho, Sakai-city 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666

【Apendiks 2】 資料 2 非常持出品／備蓄品リスト

Para mabawasan ang pinsala kapag magkasakuna, maghanda ng emergency pack na madaling makukuha bago lumisan. Kasunod nito, maghanda ng supply na pang-3 araw, pero mas mainam kung pang isang linggo hanggang sa makarating ang tulong. Ihanda ang mga kailangan ng pamilya gamit ang listahan sa baba.



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「**非常持出品**」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「**備蓄品**」(3日間、できれば1週間分)の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭に必要なものを準備しておきましょう。

Emergency Pack Checklist ■ 非常持出品リスト

Pangkaraniwang kagamitan (Kailangan ng bawat pamilya) 基本品目 あらゆる家庭に共通して必要									
Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日		Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日	
			1st 1回目	2nd 2回目				1st 1回目	2nd 2回目
食料品 Pagkain	☐	Tubig pang-inom 飲料水	/	/	Others その他	☐	Flashlight 懐中電灯	/	/
	☐	Emergency food (de-lata, biscuit, etc.) 乾パン・缶詰等非常食	/	/		☐	Portable radio 携帯ラジオ	/	/
生活用品 Pang-araw-araw	☐	Cotton work gloves 軍手	/	/		☐	Baterya 乾電池	/	/
	☐	Tuwalya タオル	/	/		☐	Kandila / Lighter ローソク/ライター	/	/
	☐	Plastic bag ポリ袋	/	/		☐	Multipurpose knife アーミーナイフ	/	/
	☐	Bath tissue / Wet wipe トイレットペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	Helmet (padded headgear) ヘルメット(防災ずきん)	/	/
貴重品 Mahalagang bagay	☐	Cash (coins) 現金(小銭)	/	/		☐	Portable plastic toilet 簡易トイレ	/	/
	☐	Cell phone 携帯電話	/	/		☐	Dry shampoo 水を使わないシャンプー	/	/
	☐	Bank book / Seal 預金通帳／印鑑	/	/		☐	Sapatos くつ	/	/
	☐	Health insurance card / Driver's license 健康保険証写／運転免許証	/	/		☐	First-aid kit / Gamot 救急医療品／常備薬	/	/
	☐	Passport パスポート	/	/		☐	Panulat 筆記用具	/	/
	☐	Resident card 在留カード	/	/		☐	Damit (kasama ang pangilalim) 上着／下着	/	/

Emergency Supply Checklist ■ 備蓄品リスト

Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日		Category カテゴリ	Check box チェック	Item 品名	Check date 点検日	
			1st 1回目	2nd 2回目				1st 1回目	2nd 2回目
食料品 Pagkain	☐	Tubig pang-inom 飲料水	/	/	Others その他	☐	Solid fuel 固形燃料	/	/
	☐	Pagkain (vacuum-packed foods, de-lata, snacks, etc.) 食料(レトルト食品/缶詰/お菓子など)	/	/		☐	Kumot / Sleeping bag 毛布/寝袋	/	/
生活用品 Pang-araw-araw	☐	Toiletries 洗面用具	/	/		☐	Disposable heat pads 使い捨てカイロ	/	/
	☐	Kaldero / kettle 鍋/やかん	/	/		☐	Diyaryo 新聞紙	/	/
	☐	Pangkain (disposable chopsticks, paper plates, paper cups, etc.) 簡易食器(わりばし/紙皿/紙コップなど)	/	/		☐	Face masks マスク	/	/
	☐	Bath tissue / Wet wipe トイレットペーパー/ウェットティッシュ	/	/		☐	Tools (Lubid / Pala etc.) 工具類(ロープ/スコップなど)	/	/
	☐	Plastic wrap / Aluminum foil ラップ/アルミホイル	/	/		☐	Portable plastic toilet 簡易トイレ	/	/
	☐	Mini-stove / gas cylinders 卓上コンロ/ガスボンベ	/	/		☐	Gamit pang-ulan 雨具	/	/

【Apendiks 3】 資料3 防災メモ

My Disaster Prevention Memo

■ My information ■ 本人	
Pangalan 名前	
Address sa Japan 住所	
Telepono 電話番号	
Cell Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Cell Phone) 携帯メールアドレス	
Pangalan ng kasama sa bahay 同居者氏名	

■ My family/relative/friend information ■ 家族・知り合い連絡先	
Pangalan 名前	
Address 住所	
Telepono 電話番号	
Cell Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Cell Phone) 携帯メールアドレス	
Relasyon 本人との関係	
Pangalan 名前	
Address 住所	
Telepono 電話番号	
Cell Phone Number 携帯番号	
E-mail Address (PC) メールアドレス	
E-mail Address (Cell Phone) 携帯メールアドレス	
Relasyon 本人との関係	

■ Key contacts ■ 必要な連絡先	
 Bumbero 消防署	119
 Pulis 警察署	110
Japan Coast Guard 海上保安庁	118
Disaster Messaging System 災害用伝言ダイヤル	171
City Hall 市役所	
Ward Office 区役所	
Town Office 町役場	
Embahada /Konsulado sa Kansai 在関西大使館・領事館	
 Kuryente 電気	
 Gas ガス	
 Tubig 水道	
Shelter / Evacuation Area 避難場所	
Lugar na magkikita ang pamilya 家族との集合場所	
Other Contacts その他必要な連絡先	

【Apendiks 4】 資料4 自宅周辺の避難所マップ

Mapa ng shelter malapit sa bahay

Makikita mo ang shelter o kaparehong lugar na malapit sa tirahan mo sa Google disaster prevention map.

google防災マップで、自分の家の近くの避難所を確認することができます。

google 防災マップ

検索



1 I-click ang URL para makita ang disaster prevention map ng Tokyo at paligid nito.
URLをクリックすると、東京都を中心とした防災マップが表示される

2 Ilagay ang tirahan mo para makita ang nasa paligid nito.
住所を入力して周辺地図を表示

3 I-click ang "Display all layers."
「すべてのレイヤを表示」をクリック

4 I-check ang "Disclose information" at piliin ang "Nationwide shelter information"
「情報を表示」に☑を入れ、「全国一避難所情報」を選択

5 Nakabilog ng pula ang malapit na shelter sa inyo.
避難所が赤丸で表示される

Published by

International Affairs Division, Osaka Promotion Bureau, Department Of Civic And Cultural Affairs,
(Council of Local Authorities for International Relations Osaka Prefectural Government Branch Office)

Osaka Prefectural Government Sakishima Building 37 F,

1-14-16 Nanko Kita, Suminoe-ku, Osaka, 559-8555

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

Published : December 2016

Supervision by : Crisis Management Office

発行

府民文化部都市魅力創造局国際課（一般財団法人自治体国際化協会大阪府支部）

〒559-8555 大阪市住之江区南港北 1-14-16 大阪府咲洲庁舎 37 階

TEL : 06-6210-9309 FAX : 06-6210-9316

発行年月 : 2016 年 12 月

監修 : 危機管理室