

# 回忆一下 3.11

# おもいだ 思い出しましょう 3.11

东日本大地震发生快两年了。让我们重新认识地震所引发的灾害，做好防灾准备。

東日本大震災の発生からもうすぐ2年を迎えます。地震にともなう災害について再確認し、地震に備えましょう。

地震发生时，地面剧烈摇晃，引发海啸和火灾等。平时就要做好应对地震的身心准备。现在，为大家制作了须知条目，敬请使用。

地震が発生すると地面が大きく揺れ、津波や火災などを引き起こします。地震の対策として、身の回りの準備や心の準備をしておきましょう。チェック項目を作成しましたので、ご利用ください。

## 发生地震时

- 躲到桌子下面等，优先确保自身安全。
- 关闭火源以防火灾。
- 确保逃生出口畅通
- 在公园等安全场所避难。

## 日常准备

- 家人一起确认地震发生后应采取的措施。
- 将逃生时携带的物品放入背包以防万一。
- 用金属件固定住大且重的家具。
- 确认避难所（参照背面）

## 地震が起きたとき

- 机の下に入るなど、自分の体を守ることを最優先する
- 火災を防ぐために、火を消す
- 外へ逃げるための出口を作る
- 公園など安全な場所に避難する

## 普段からできること

- 災害が起きたときどうするか家族で話し合う
- 逃げる時に持っていくものをリュックサックなどに用意する
- 大きく重い家具が倒れないように金具を付けて固定する
- 避難所を確認する(裏面参照)
- 防災訓練に参加する(裏面参照)

# 何为海啸 津波とは

- 即便只有50cm的浪高也会让人站立不稳。
- 若离海较近的地方发生了地震，请迅速到高处避难。

- 高さ約50センチでも足を取られます。
- 海の近くで地震があったら、すぐに高いところへ避難しましょう。



海啸是指海上发生地震后，海水形成的巨大水墙以极快的速度袭向陆地。即便只有50cm的浪高也能产生巨大的破坏力，把人和物品卷走。日本东北三陆地区的防灾口号中就有这么一条“自己的命靠自己，大难临头各自飞”。这句话在东日本大地震中拯救了很多生命。若离海较近的地方发生了地震，请迅速到高处避难。

地震が海で起こった場合、海水が巨大な水の壁となって勢いよく陸地に襲い掛かってきます。これを津波と言います。津波は高さ50センチでも大きな力があるので、津波によって人が足を取られたり、物が流されたりします。東北の三陸地方に伝わる防災の教えに「自分の命は自分で守り、各々ばらばらに走って逃げなさい」との教えがあります。この教えは東日本大震災でも多くの命を救いました。海の近くで地震があったら、真っ先に高いところへ避難しましょう。

参考文献：毎日小学生新聞《図解なるほど》；茨城县国际交流协会《防灾手册》

参考文献：毎日小学生新聞「図解なるほど」、茨城县国际交流协会「災害時マニュアル」

# Remember 3.11

# おも だ 思い出しましょう 3.11

## 为预防灾害……

每个人应掌握正确的防灾知识，灾害发生时冷静采取恰当行动至关重要。  
为了自救，也为了帮助家人和朋友，请确认避难场所，尽量参加地区防灾训练。

### さいがい そな 災害に備えるために……

ひとり さいがい たい ただ ちしぎ み あわ てきかく こうどう じゅうよう  
一人ひとりが災害に対する正しい知識を身につけ、いざというときに慌てず的確な行動をとることが重要です。  
じぶん たす かぞく たす なかま たす ひなんばしよ かくにん ちいき ほうさいくねん さんか  
自分を助け、家族を助け、仲間を助けるためにも、「避難場所を確認し」、できるだけ地域の「防災訓練に参加」しましょう。

## 1 確認所在地区的避难所

### ちいき ひなんばしよ かくにん 1. 地域の避難所を確認しましょう

避难所是指发生地震等灾难时，供失去住所以及无法回家的人们临时避难的地方。避难所在救援行动中起到核心作用，负责发放食品和生活必需品等。即使不在避难所生活也可前往避难所领取物资。所以请提前确认前往避难所的道路。将前往避难所的路亲自走上一遍，确认危险处，选择一条最佳逃生路线。

ひなんばしよ じしん さいがい お いえ うしな しみん きたく つうこうにん りんじ せいかつ おこな ばしよ  
避难所とは、地震などの災害が起きたときに、家を失った市民や帰宅できない通行人が臨時に生活を行う場所のことです。  
ひなんばしよ しょくじょう せいけつひつじゅひん はいふ きゅうえんかつどう ちゅうしんてき やくわり は ひなんばしよ せいかつ  
避难所は食料や生活必需品の配布など、救援活動の中心的な役割を果たしています。避難所で生活していなくても避難所  
で お はいきゆう う ひなんばしよ みちしゆん かくにん じっさい ひなんばしよ ある き  
に出向き、配給を受けることができます。また、避難場所の道順も確認しておきましょう。実際に避難経路を歩いてみると、危険箇所などをチェックすることができ、より安全な避難経路を決めておくことができます。



避難場所标识  
ひなんばしよ  
避難場所のマーク

## 2 参加地区防灾训练

### ちいき ほうさいくねん さんか 2. 地域の防災訓練に参加しましょう

防灾训练内容有：

- 信息收集及传递方法
- 避难、诱导方法
- 早期灭火方法
- 应急救护方法
- 地震体验
- 模拟避难所生活体验

ほうさいくねん い か じっせんできくねん  
防灾訓練では、以下の実践的訓練をします。

- 情報の集め方や伝え方  
ひなん ゆうどう し かせ
- 避難・誘導の仕方  
しよきしよつか し かせ
- 初期消火の仕方  
おうきゆうきゆうご ほうほう
- 応急救護の方法  
じしんたいけん
- 地震体験  
ひなんばしよせいかつ もぎ たいけん
- 避難所生活の模擬体験



避難所  
ひなんばしよ ようす  
避難場所の様子

避难所的生活比想象中更艰苦。经历过一次就会对灾害有基本的认识，实际发生灾害时也能沉着应对。积极参加训练，提高防灾意识。关于组织防灾训练的安排，详情请咨询各市町村。

ひなんばしよ せいかつ よ そう いじょう たいへん いちど けいけん そうぞう じっさい さいがい お さい お つ  
避難所での生活は予想以上に大変です。一度経験することによってどのようなものが想像でき、実際に災害が起こった際にも落ち着いて  
たいおう せつきよくてき くねん さんか ひごろ ほうさい いしき たか ほうさいくねん かいさい かくしちょうそん と あ  
対応できます。積極的に訓練に参加し、日頃から防災への意識を高めましょう。防災訓練の開催については、各市町村に問い合わせましょう。

参考文献：茨城县国际交流协会《防灾手册》；一宮市主页（危険時刻——灾难发生时的避难所、避难場所）

さんこうぶんけん いばらき けんこくさいこうりゅうきょうかい さいがいじ いちのみやし さいがいじ ひなんばしよ ひなんばしよ  
参考文献：茨城县国際交流協会「災害時マニュアル」、一宮市HP「いざというときに—災害時の避難所・避難場所」