

# Remember 3.11 おもいだして思い出しましょう 3.11

It has been almost two years since the Great East Japan Earthquake. Let's reevaluate earthquake related disasters and prepare ourselves.

ひがしにほんだいしんさい はっせい ねん ぶか じしん さいがい さいかくにん じしん そな  
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。

When an earthquake hits, the ground shakes and causes tsunami (tidal waves) and fire. Physical and mental preparations are recommended for earthquake disasters. Please use the following checklist.

じしん はっせい じめん ああ ゆ つなみ かさい ひ あ じしん たいさく み まわ じゆんび こころ じゆんび こうもく さくせい  
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。

## When an earthquake hits

- Protect yourself by getting under a desk or table.
- Turn off all stoves, burners, heaters, or gas to prevent fire.
- Secure an exit in case you need to escape.
- Evacuate to a park or other safe place.

## 地震が起きたとき

- じしん あ  
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

## Everyday preparation

- Discuss with your family about what to do in a disaster.
- Prepare emergency supplies in a backpack to take with you when evacuating.
- Secure large furniture with metal brackets to prevent them from falling.
- Confirm your closest evacuation site (refer to reverse page).

## 普段からできること

- ひだん  
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)

## Tsunami (tidal waves) 津波とは

- A tsunami of only 50 cm high can make you fall and can wash you away.
- If you feel an earthquake near the ocean, evacuate to higher ground immediately.

- たか やく あし と  
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。



When an earthquake takes place in the ocean, a massive wall of sea water rushes and engulfs the land with great force. This phenomenon is called tsunami. Even a tsunami of only 50 centimeters high has such an amount of energy that people fall and big objects and structures get washed away. People in the Sanriku District in Tohoku have passed down a teaching for generations, which says, "Save your own life. Everyone run separately for his or her own life." This teaching saved many lives in the Great East Japan Earthquake. If you feel an earthquake while near the ocean, evacuate to higher ground immediately.

じしん うみ あ ばあい かいすい きょだい みず かべ いきお りくち おそ か つなみ い つなみ たか ああ ちから  
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れます。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、真つ先に高いところへ避難しましょう。

References: Mainichi Newspaper for Elementary Students, Ibaraki International Association "Disaster Manual"

さんこうぶんけん 毎日小学生新聞「図解なるほど」、茨城国際交流協会「災害時マニュアル」

# Remember 3.11

# おも だ 思い出しましょう 3.11

## When preparing for a disaster

It is important for each of us to have correct knowledge about how to deal with an emergency situation, and also to be able to take appropriate actions without being confused when a disaster actually occurs. Confirming evacuation sites and participating in disaster drills are both critical in order to save yourself, your family, and your neighbors.

### さいがい そな 災害に備えるために・・・

ひとり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。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. Confirm local evacuation shelters

### ちいき ひなんじょ かくにん 1. 地域の避難所を確認しましょう

Evacuation shelters are places where citizens who have lost their homes or who are not able to get home can stay temporarily, in case of such disasters as earthquakes. Evacuation centers perform the central role of a relief operation, providing food and other necessities. Daily rations can also be received by those who do not live in a shelter. Citizens should be aware of a quick and safe route to the nearest evacuation site. Potential problems in getting to a desired shelter can be avoided if practice runs are made.



Sign of an evacuation shelter  
ひなんばしょ  
避難場所のマーク

避難所とは、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。避難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。避難所で生活してなくても避難所に出向き、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。

## 2. Participate in local disaster drills

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

The following training is given in the drills.

- How to collect and publicize information
- How to evacuate and give evacuation guidance
- How to extinguish a fire in its early stages
- How to give first aid
- Earthquake experiences
- Life in an evacuation shelter



Photo of a life at an evacuation shelter

ひなんばしょ ようす  
避難場所の様子

ぼうさいくねん い か じっせんできくねん  
防災訓練では、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 かた
- ・避難・誘導の仕方  
しよ きしょうか し かた
- ・初期消火の仕方  
おつきゅうきゅうご ぼうぼう
- ・応急救護の方法  
じしんたいけん
- ・地震体験  
ひなんばしょせいかつ もぎたいけん
- ・避難所生活の模擬体験

Life at an evacuation shelter is harsher than might be expected. Experiencing simulated life at an evacuation center will help you imagine how living conditions will be. This experience will help you deal with hardship with less stress in the event of an actual disaster. Please participate and keep your awareness high for disaster prevention. Disaster drill information can be obtained at your municipality office.

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。

Reference: Ibaraki International Association "Disaster Manual", Ichinomiya City HP "In Case of Emergency – Evacuation sites, shelters".

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  
参考文献：茨城県国際交流協会「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」