

4か国語版 (中国語、ベトナム語、カンボジア語、英語)

外国籍居民 在日防災手冊

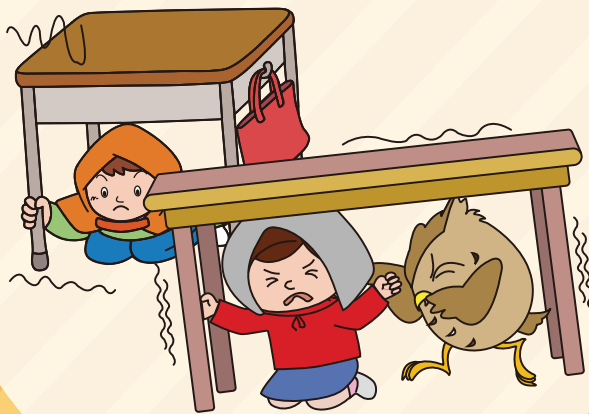
Dành cho người không phải quốc tịch Nhật Phòng tránh thiên tai tại Nhật Bản

にほん いがい こくせき も かた
日本以外の国籍をお持ちの方への

にほん さいがい よぼう
日本での災害予防

ជូនចំពោះអ្នកដែលមានសញ្ជាតិជាបរទេស ការបង្ការគ្រោះមហន្តរាយនៅ ប្រទេសជប៉ុន
Disaster Prevention in Japan for Non-Japanese Citizens

火災



地震

風水害



よこはまし せやく ばん
横浜市瀬谷区版
横浜市瀬谷区版

Ấn bản của Quận Seya Thành phố Yokohama
សៀវភៅណែនាំនៃឃុំSEYA ក្រុង YOKOHAMA
Seya Ward (City of Yokoyama) Version

横浜市瀬谷区役所

☎ 045-367-5656 (代) FAX 045-365-1170

https://www.city.yokohama.lg.jp/seya/kurashi/bosai_bohan/saigai/4kakokugosassi.html



はじめに

前言
Lời nói đầu
ជាបឋម
Introduction



日本は、地震の多い国です。いわゆる、自然災害（地震、大雨、台風）が多く発生し大きな被害を発生させます。自然災害は、いつ来るかわかりません。日頃から、自分や家族で備える準備が必要です。

日本是一个地震多发的国家。自然灾害（地震、大雨、台风）的频繁发生，会给人类社会造成极大的危害。谁也不知道自然灾害会在什么时候发生。因此，自己以及家人有必要从平时开始就做好应急防备措施。

Nhật Bản là quốc gia hay có động đất. Động đất, mưa to, bão, gọi chung là thiên tai, thường xuyên xảy ra và gây thiệt hại nặng nề. Không ai biết được thiên tai sẽ đến khi nào. Do đó, hàng ngày bản thân chúng ta và gia đình cần phải chuẩn bị để phòng chống thiên tai.

ជប៉ុនជាប្រទេសមានគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ ជាច្រើនពោលគឺ (រញ្ជួយផែនដី ភ្លៀងធំខ្យល់ព្យុះ) ជាដើម គ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិធ្វើឲ្យខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិ នឹង រងគ្រោះផល អាយុ ជីវិត ។

យើងមិនអាចដឹងមុនថាថ្ងៃណាមាន គ្រោះមហន្តរាយទេ ។ អ្នកនឹងត្រូវសាររបស់អ្នក សំខាន់ត្រូវត្រៀមជាប្រចាំ ។

Japan is a country with many earthquakes. Many natural disasters (earthquakes, heavy rains, typhoons) occur in Japan, causing major damage. No one knows when a natural disaster will occur. Therefore, each person and their family must make preparations.

にほんは じしんのおおいくに。おおあめ たいふうも おおい。さいがいはいつくるかわからない じぶん かぞくが こまらないように じゅんびしよう

映像を見て、学ぼう!!

观看视频，学着做!!

Cùng học qua hình ảnh !!

សូមមើលភាពយន្តដើម្បីមានការបទពិសោធន៍

Let's watch videos and learn!

えいぞう で まなぶ



地震の映像 ※カンボジア語の字幕映像はありません。

★「地震に備えよう」字幕動画 ★「地震が起こったら」字幕動画

地震的视频 ※没有柬埔寨语字幕的视频。

★「防备地震」的字幕视频 ★「如果发生了地震」的字幕视频

Hình ảnh về động đất ※ Không có phụ đề tiếng Campuchia.

★ Đoạn phim có phụ đề 「Hãy chuẩn bị đối phó với động đất」

★ Đoạn phim có phụ đề 「Nếu xảy ra động đất」

ភាពយន្តស្តីអំពីការរញ្ជួយផែនដី ※ អត់មានចំណងជើងជាអក្សរខ្មែរទេ ។

★ 「វត្តដែលត្រូវត្រៀមពេលមានអាក្រក់ ភាពយន្តមានចំណងជើងជាអក្សរជប៉ុន

★ 「ចើសិនជាមានរញ្ជួយផែនដី ភាពយន្តមានចំណងជើងជាអក្សរជប៉ុន

Earthquake Videos * Videos with Cambodian subtitles are not available.

★ "Getting Ready for an Earthquake" video with subtitles

★ "When an Earthquake Occurs" video with subtitles

じしんのえいぞう ※かんぼじあごは ない

★「じしんにそなえよう」じまく どうが ★「じしんがおこったら」じまく どうが



1

地震に備える

防备地震

Chuẩn bị ứng phó với động đất

ត្រៀមស្ម័គ្រចំពោះសំរាមរំលំពេលមានដីរញ្ជួយ ។

Prepare for earthquakes

じしんにそなえる

逃げる時に持ち出すもの

逃生时的随身携带物

Những vật dụng đem theo khi đi lánh nạn

របស់ដែលត្រូវយកតាមខ្លួនពេលរត់ភៀសខ្លួន ។

Items to take with you when evacuating

にげるときにもちだします

たげんご ぼうさい カード やまとし さんこう
(多言語防災カード) 大和市 HP 参考

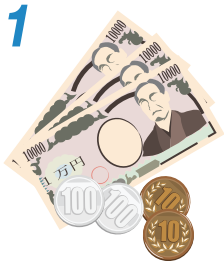
(Multilingual Disaster Preparedness Card)
See Yamato City website

ប័ណ្ណបង្ការគ្រោះមហន្តរាយមានជា ច្រើនភាសា
សូមមើលតាមគេហទំព័រក្រុង YAMATO

(Thẻ phòng chống thiên tai đa ngôn ngữ)
Tham khảo trang web Thành phố Yamato



1



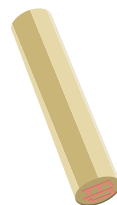
かね
お金
現金
Tiền
លុយកាក់
Cash
おかね

2



つうちょう
通帳
存折
Sổ ngân hàng
សៀវភៅធនាគារ
Bankbooks
つうちょう

3



いんかん
印鑑
印章
Con dấu
ត្រា
Personal seals
いんかん

4



ぱすぽーと
パスポート
护照
Hộ chiếu
លិខិតឆ្លងដែន
Passport
ぱすぽーと

5



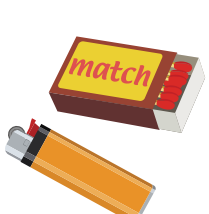
ざいりゅう かーど
在留カード
在留卡
Thẻ lưu trú
អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសំគាល់ខ្លួន
Resident card
ざいりゅうかーど

6



ほけんしょう
保険証
保险证
Thẻ bảo hiểm
ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព
Insurance card
ほけんしょう

7



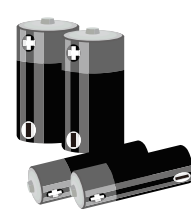
らいたー または まっち
ライターまたはマッチ
打火机或火柴
Bật lửa (hộp quẹt) hoặc quẹt diêm
ដៃកកេះ ឬ ឈើគូស
Lighter or matches
らいたーまたはまっち

8



かいちゅう であんとう
懐中電灯
手电筒
Đèn pin
ពិល
Flashlight
かいちゅうであんとう

9



よび であんち
予備電池
备用电池
Pin dự phòng
ថ្មសម្រាប់បម្រុង
Spare batteries
よびであんち

10



けいたい であんわ
携帯電話
手机
Điện thoại di động
ទូរស័ព្ទដៃ
Mobile phone
けいたいであんわ

11



らじお
ラジオ
收音机
Đài radio
វិទ្យុ
Radio
らじお

12



くすり
薬品
Thuốc uống
ថ្នាំពេទ្យ
Medications
くすり

13



くすり てちょう
お薬手帳
服薬记录手冊
Sô thuốc
សៀវភៅ ថ្នាំពេទ្យ
Prescription
record booklet
おくすりてちょう

14



ふく したぎ
服、下着
衣服、内衣
Quần áo,
quần áo lót
ខោអាវ នឹង
ខោអាវទ្រនាប់
Clothes,
underwear
ふく したぎ

15



みず た
水、食べもの ※持ち出せるだけ
水、食物
※能够携带的量
Nước, thức ăn
※ Lượng vừa đủ có thể đem theo
ទឹក នឹង ចំណីអាហារ
※ ល្អមអាចយកតាមខ្លួន
Water, food
* Only what you can carry
みず たべもの
※もちだせるりょう

いえ じゅんぴ
家にいつも準備しておくもの
家中常备物品

Những thứ cần chuẩn bị sẵn ở nhà

គ្រូត្រូវត្រៀមទុកនៅក្នុងផ្ទះជាអចិន្ត្រៃយ៍

Things to keep at home at all times

いえに いつも じゅんぴする

みつか ぶん おお じゅんぴ
※3日分より多く準備する

※ 预备 3 天以上的量

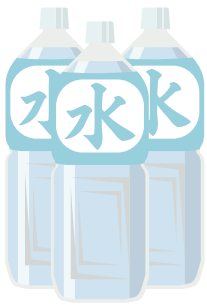
※ Chuẩn bị sẵn lượng đủ dùng trên 3 ngày

※ ចំនួនលើសពី 3 ថ្ងៃ

※ Supplies for more than 3 days

※ みつかぶんより おおく じゅんぴ

1



のみず
飲み水

饮用水

Nước uống

ទឹកផឹក

Drinking
water

のみみず

めやす ひとり ぶん にち りつとる みつか ぶん
目安 (1人分) : 1日 3ℓ × 3日分

約 (1人份) : 1天 3 公升 × 3 天的量

Tiêu chuẩn (cho 1 người) : 1 ngày 3 lít × 3 ngày

ការប៉ាន់ស្មាន (ក្នុង 1 អ្នក) 1 ថ្ងៃ 3 លីត្រ × 3 ថ្ងៃ

Approximately 3 liters per person per day x 3 days' worth

めやす (ひとりぶん) : いちにち さんりつとる × みつかぶん

2



た
食べもの

食物

Thức ăn

ចំណីអាហារ

Food

たべもの

めやす ひとり ぶん にち しょく みつか ぶん
目安 (1人分) : 1日 3食 × 3日分

食物 約 (1人份) : 1天 3 餐 × 3 天的量

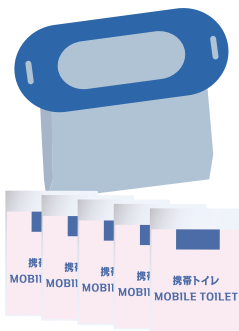
Thức ăn Tiêu chuẩn (cho 1 người) : 1 ngày 3 phần × 3 ngày

ការប៉ាន់ស្មាន (ក្នុង 1 អ្នក) 1 ថ្ងៃ ញ៉ាំ 3 ដង × 3 ថ្ងៃ

Approximately 3 meals per person per day x 3 days' worth

めやす (ひとりぶん) : いちにち さんしょく × みつかぶん

3



けいたいよう といれぱっく
携帯用トイレパック

携帯式便具

Giấy vệ sinh

ក្រដាសប្រើពេល
ទៅបង្គន់

Portable
toilet packs

もちはこびといれ

めやす ひとり ぶん にち かいぶん みつか ぶん
目安 (1人分) : 1日 5回分 × 3日分

※トイレは、下水道管の損傷により、水を流せなくなります。

約 (1人份) : 1天 5 次 × 3 天的量

※因下水管道受损不能冲水，停止使用厕所。

Giấy vệ sinh Tiêu chuẩn (cho 1 người) : 1 ngày 5 lần × 3 ngày

※ Không sử dụng được nhà vệ sinh do ống dẫn nước thải bị hư hại, xả nước không trôi.

ការប៉ាន់ស្មាន (ក្នុង 1 អ្នក) 1 ថ្ងៃ 5 ដង × 3 ថ្ងៃ

※ទឹកបង្គន់មិនអាចហូរ ដោយសារមានការបែក បាក់លូទឹក ក្រោយការញូយដី។

Approximately 5 packs per person per day x 3 days' worth

※Toilets will become unusable because they will not flush due to damage to sewer pipes.

めやす (ひとりぶん) : いちにち ごかいぶん × みつかぶん

※といれは げすいどうかんが こわれると みずが ながせない

住んでいる近くの避難所を確認する

确认居住地区附近的避难所。

Xác nhận nơi lánh nạn khu vực gần nhà.

ការបញ្ជាក់មើលកន្លែងភៀសខ្លួននៅជិតផ្ទះ

Check the location of shelters near where you live.

ちかくの ひなんじょを かくにんする



(総務局 HP 英語案内)

(总局网页 英语指南)

(Trang web Cục Tổng vụ Bản hướng dẫn bằng tiếng Anh)

(សូមមើលគេហទំព័រ ការិយាល័យរដ្ឋបាល (SOMUKYOKU) មានណែនាំជាភាសា អង់គ្លេស)

(General Affairs Division English Guidance)

- ※ 避難は、車は使わない。
- ※ 自宅が火災や倒壊の危険がないときは、自宅で生活する。

- ※ 避难时，请不要使用车辆。
- ※ 居住的房屋如果没有火灾和倒塌的危险时，请留在家中。

- ※ Khi đi lánh nạn không sử dụng xe hơi.
- ※ Trường hợp nhà ở không gặp nguy cơ hỏa hoạn hay sập đổ thì sinh hoạt tại nhà.

- ※ ពេលទៅភៀសខ្លួន មិនអាចប្រើរថយន្តទេ
- ※ បើសិនជាផ្ទះខ្លួនឯងអត់មានវងគ្រោះអគ្គីភ័យ ឬ បាក់បែកទេ អាចរស់នៅក្នុងផ្ទះខ្លួនឯងបាន ។

- ※ Do not evacuate by car.
- ※ If your home is not at risk of fire or collapse, stay in your home.

- ※ ひなんは くるまは つかわない
- ※ いえが かじや くずれる きけんが ないときは いえで せいかつする

避難所 <逃げるところ> について

有关避难场所<逃生之处>

Nơi lánh nạn

អំពីកន្លែងភៀសខ្លួន <កន្លែងរត់គេចខ្លួន>

Evacuation Centers <Places to Take Refuge at>

にげるところ



- 公園
- 公园
- Công viên
- សួនឧទ្យាន
- Park
- こうえん

- 小学校、中学校
- 小学校 • 中学校
- Trường tiểu học • Trường cấp 2
- សាលាបឋមសិក្សា • អនុវិទ្យាល័យ
- Elementary school • Junior high school
- しょうがっこう • ちゅうがっこう



家が火事や壊れて住めないときに避難生活をするところ。
最低限必要な食べ物、水をもらうことができる。必要な情報を知ることができる。

居住的房屋因火灾和受损不能居住时的避难生活场所。
能够领取最低限度所需的食物和水。能够获取必要的信息。

Là nơi để sinh hoạt lánh nạn trường hợp nhà ở bị hỏa hoạn, hư hỏng không thể sinh sống được.
Có thể nhận được lượng thức ăn, nước uống cần thiết tối thiểu. Có thể biết được các thông tin cần thiết.

ផ្ទះវងគ្រោះដោយអគ្គីភ័យឬបាក់បែកមិនអាច នៅបានត្រូវទៅរស់នៅនៅកន្លែងភៀសខ្លួន
យ៉ាងហោចអាចទទួលបានចំណីអាហារនឹង ទឹកផឹកដែលត្រូវការ នឹងអាចដឹងព័ត៌មានដែល ត្រូវការ ។

A place where you can live as an evacuee if you cannot live at home due to fire or collapse.
You will be able to obtain the minimum necessary amount of food and water there.
Also, a place where you can obtain needed information.

いえが もえたり こわれて すめないときに せいかつするところ
いきるための ひつような たべもの みずを もらえる。じょうほうを することができる

- 広域避難場所
- 宽阔的避难场所
- Nơi lánh nạn tập trung
- កន្លែងរៀនសូត្រសម្រាប់តំបន់ទូលំទូលាយ
- Wide-area evacuation site
- こういきひなんばしょ



大火災の熱や煙から身を守る一時的な場所。
食べものや水はありません。

从火灾产生的高热和浓烟中保护身体的临时性场所。
没有食物和水。

Là nơi lánh nạn tạm thời để bảo vệ bản thân khỏi sức nóng và khói trong các vụ hỏa hoạn lớn.
Không có thức ăn và nước.

គឺជាកន្លែងសម្រាប់រៀនសូត្រមួយរយៈពេលដើម្បីការពារខ្លួនពីកំដៅ ឬ ផ្សែងភ្លើង ។
អត់មានថ្លៃកំដៅអាហារ ឬ ទឹកផឹកទេ ។

A temporary evacuation area where you can take refuge from the heat and smoke of a major fire.
No food or water will be available.

かさいの ねつ けむりから いのちを まもるところ
たべもの みずは ない

家の中の安全対策

家中的安全措施

Các biện pháp giữ an toàn trong nhà

វិធានការសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះ

Safety measures at home

いえのなかを あんぜんにする

- 家具が倒れないようにし、安全にする。
- 采取安全措施不让家具倒下。
- Đảm bảo an toàn sao cho các vật dụng trong nhà không bị đổ.
- ការពារគ្រឿងសម្ភារៈមក្នុងផ្ទះកុំឲ្យរលំនឹងឲ្យមានសុវត្ថិភាព ។
- Secure furniture to prevent it from falling over.
- いのちを まもるために かぐが たおれない ようにする



せやく ひなんじょ まっぷ
瀬谷区避難所マップ

0 500 1,000

縮尺 1:9,500



はんれい
凡例

- ひなんじょ 避難所
- ひなんちいき していきようかいせん 避難地域指定境界線
- こういきひなんぼしよ 広域避難場所
- こうえん りよくちとう 公園・緑地等
- てつどう 鉄道
- どうろ 道路

こういきひなんぼしよ
広域避難場所
米軍上瀬谷通信隊一帯
(旧上瀬谷通信施設)

ひなんじょ いちらん
避難所 一覧

- 1 かみせやしやう 上瀬谷小
- 2 あいざわしやう 相沢小
- 3 ふた ほししやう 二つ橋小
- 4 せやしやう 瀬谷小
- 5 せやしやう 瀬谷中
- 6 だいまんしやう 大門小
- 7 みつぎしやう 三ツ境小
- 8 せやだいにしやう 瀬谷第二小
- 9 みなみせやしやう 南瀬谷小
- 10 みなみせやしやう 南瀬谷中
- 11 はらちやう 原中
- 12 せや さくらしやう 瀬谷さくら小
- 13 はらしやう 原小
- 14 しえんがっこう ひなたやま支援学校
- 15 あくわしやう 阿久和小

こういきひなんぼしよ
広域避難場所
下瀬谷入口一帯耕地



おおじしん ほんせい とき あんび かくにん
大地震が発生した時の安否確認

大地震发生时的安危确认

Xác nhận an toàn trong trường hợp xảy ra động đất lớn

ការបញ្ជាក់ស្ថានភាពសុខុមាលភាពពេល រញ្ជួយដី ។

Confirmation of safety when a major earthquake occurs

おおじしんのとき かぞくの あんぜん かくにん



- ひごろから、かぞくやゆうじんと逃げるところを確かめる。
- 平时就应当确认家人和友人的避难场所。
- Thường xuyên xác nhận nơi lánh nạn với gia đình và bạn bè.
- កំណត់បញ្ជាក់កន្លែងរៀសខ្លួនជាមួយគ្រួសារ និងញាតិមិត្តជាមុន ។
- **Make arrangements ahead of time with family and friends to escape together.**
- ひごろから かぞく ゆうじんと にげるところ かくにんする

手段
方法
Cách
វិធី
Method
しゅだん

1

さいがいよう でんごん だいやる こえ のこ
災害用伝言ダイヤル「171」で声を残す

在灾害用留言电话「171」中留言

ĐỂ lại lời nhận qua tổng đài nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai 「171」

បន្សល់សម្លេងទុកក្នុង ទូរស័ព្ទនៅពេលមានគ្រោះ មហន្តរាយ សូមចុចលេខ171 ។

Leave a voice message at the Disaster Emergency Message Dial "171" voice mail service.

さいがいでんごんだいやる「171」でめっせーじをのこす

【体験利用提供日】

- 毎月1日、15日 00:00 ~ 24:00
- 正月三が日 (1月1日 00:00 ~ 1月3日 24:00)
- 防災週間 (8月30日 9:00 ~ 9月5日 17:00)
- 防災とボランティア週間 (1月15日 9:00 ~ 1月21日 17:00)

【提供使用体験の日期】

- 毎月 1日、15日 00:00 ~ 24:00
- 元旦 三天 (从1月1日 00:00 到 1月3日 24:00)
- 防灾周期间 (从8月30日 9:00 到 9月5日 17:00)
- 防灾和志愿者周期间 (从1月15日 9:00 到 1月21日 17:00)

【Ngày cho phép dùng thử nghiệm】

- 00:00 ~ 24:00 ngày 1, ngày 15 mỗi tháng
- 3 ngày nghỉ Tết (từ 00:00 ngày 1/1 đến 24:00 ngày 3/1)
- Tuần lễ phòng chống thiên tai (từ 9:00 ngày 30/8 đến 17:00 ngày 5/9)
- Tuần lễ phòng chống thiên tai và tình nguyện (từ 9:00 ngày 15/1 đến 17:00 ngày 21/1)

【ថ្ងៃឲ្យសាកល្បងប្រើប្រាស់】

- 1ថ្ងៃ រាល់ខែ ថ្ងៃទី15ពីម៉ោង00:00~24:00
- ថ្ងៃចូលឆ្នាំ 3ថ្ងៃ (ពីថ្ងៃទី1មករា ដល់ថ្ងៃទី3មករា ចាប់ពីម៉ោង 00:00 ~ 24:00)
- សប្តាហ៍បង្ការគ្រោះមហន្តរាយ (ពីថ្ងៃទី30ខែសីហាដល់ថ្ងៃទី5ខែកញ្ញា) ចាប់ពីម៉ោង 9:00~17:00
- សប្តាហ៍បង្ការគ្រោះមហន្តរាយ និង ការស្ម័គ្រចិត្ត (ពីថ្ងៃទី15ខែមករា ដល់ ថ្ងៃទី21ខែមករា) ចាប់ពីម៉ោង 9:00~17:00

【Practice Days】

- 1st and 15th of every month, 00:00-24:00
- First 3 days of new year (January 1 from 00:00 to January 3 until 24:00)
- Disaster Prevention Week (August 30, 9:00 to September 5, 17:00)
- Disaster Prevention and Volunteer Week (January 15, 9:00 to January 21, 17:00)

【ためすことが できるひ】

- まいつき 1日 15日 00:00 ~ 24:00
- 1月1日 00:00 ~ 1月3日 24:00
- ぼうさいしゅうかん 8月30日 9:00 ~ 9月5日 17:00
- ぼうさいとぼらんていあしゅうかん (1月15日 9:00 ~ 1月21日 17:00)



171



かぞく めっせーじ のこ
家族にメッセージを残す

給家人留言

Đề lại lời nhắn cho gia đình

បន្សល់ទុកដំណឹងឲ្យគ្រួសារញាតិមិត្ត

Leave a message for family members

ろくおん

1



こえ きく
声を聞く

听留言

Nghe giọng nói

ពេលចាក់សម្លេងស្តាប់

Listen to the message

こえをきく

2

こてい でんわ ばんごう にゆうりょく
固定電話番号を入力

输入固定的电话号码

Nhập số điện thoại cố định

វិធីចុចលេខទូរស័ព្ទមានខ្សែ

Enter land-line phone number

こていでんわばんごう にゆうりょく

※固定電話番号は、必ず、市外局番からダイヤルする。

※固定电话号码必须从市外区号开始拨打。

※ Số điện thoại cố định bắt buộc phải có mã vùng.

※ ទូរស័ព្ទមានខ្សែត្រូវចុចលេខក្បាលក្រៅក្រុង មុនពេលនិយាយគ្នា ។

※ For fixed-line phone numbers, be sure to dial the area code first.

※ こていでんわばんごうは かならず しがいきよくばんから だいやるする

0△△—□□□□—■ ■ ■ ■

1

かぞく めっせーじ のこ
家族にメッセージを残す
(30 秒以内)

给家人留言 (30 秒以内)

Đề lại lời nhắn cho gia đình (Trong vòng 30 giây)

បន្សល់ទុកដំណឹងឲ្យគ្រួសារ (ក្នុង 30 វិនាទី)

Leave a message for family members
(30 seconds or less)

かぞくに めっせーじを のこす (30 びょう)

こえ きく
声を聞く

听留言

Nghe giọng nói

ពេលចាក់សម្លេងស្តាប់

Listen to the message

こえをきく

にゆうりょく お
9を入力して終わり

输入9后结束

Nhập số 9 rồi kết thúc

សូមចុចលេខ9ដើម្បីបញ្ចប់

Enter 9 to finish

9 をにゆうりょくしておわり



けいたいでんわ インターネットをつか れんらく
携帯電話やインターネットを使った連絡
使用手机和网络进行联系
Liên lạc bằng điện thoại di động hay Internet
ការទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទដៃ ឬប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត
Contact using a mobile phone or the Internet
 けいたいでんわや インターネットをつかったれんらく



- 各携帯電話の「災害用伝言板サイト」
かくけいたいでんわ さいがいようでんごんばん サイト
- 「Twitter」
ついったー
- 「LINE」
らいん
- NTT 東日本「災害用伝言ダイヤル」
えぬていーていーひがしにほん さいがいようでんごん だいやる

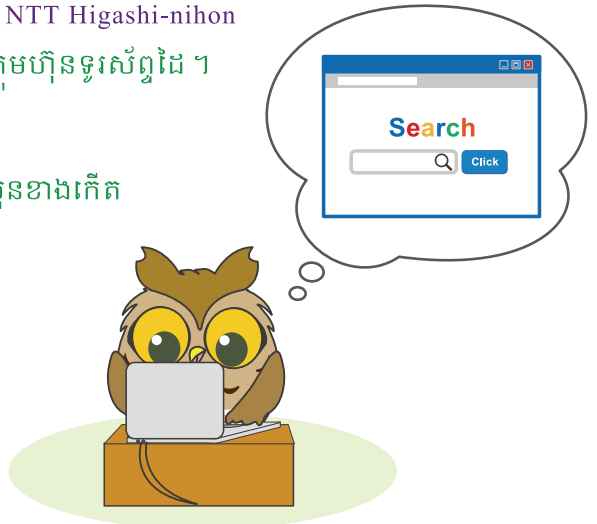
- 各移动通信公司的「灾害用留言板」
- 「Twitter」(推特)
- 「LINE」
- NTT 东日本「灾害用留言电话」

- Vào 「Trang tin nhắn chuyên dùng khi có thiên tai」 của các hãng điện thoại di động
- 「Twitter」
- 「LINE」
- 「Tổng đài nhắn tin chuyên dùng khi có thiên tai」 của Công ty NTT Higashi-nihon

- ប្រព័ន្ធតាមសម្រាប់ជូនព័ត៌មាននៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ គ្រប់ក្រុមហ៊ុនទូរស័ព្ទដៃ ។
- 「Twitter」
- 「LINE」
- តាមសម្រាប់ជូនព័ត៌មាននៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយរបស់NTTជប៉ុនខាងកើត

- "Disaster message board service" of mobile phone companies
- Twitter
- LINE
- NTT East's "Disaster Emergency Message Dial"

- かくけいたいでんわの「さいがいようでんごんばんサイト」
- 「ついったー」
- 「らいん」
- えぬていーていーひがしにほん「さいがいようでんごんだいやる」



かく けいたいでんわ さいがいでんごんばん せつめい サイト あどれす
各携帯電話災害伝言板説明 サイトアドレス

各移动通信话公司灾害留言板说明 网址

Bản hướng dẫn giải thích nhắn tin khi có thiên tai của các hãng điện thoại di động Địa chỉ website
 សូមមើល ការពន្យល់អំពីតាមសម្រាប់ជូនព័ត៌មាននៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ តាមគេហទំព័រ
 ក្រុមហ៊ុនទូរស័ព្ទដៃទាំងឡាយ ។

Addresses of sites explaining disaster message board services of mobile phone companies

かくけいたいでんわ さいがいでんごんばんせつめい サイトあどれす



NTT docomo



SoftBank



KDDI (au)



Y!mobile

さいがいじ がいこくじん たげんご じょうほう しえん さいと 災害時の外国人のための 多言語情報支援サイト

災害时为外国人开设的 多语言信息支援网站

Trang web hỗ trợ thông tin đa ngôn ngữ dành cho người nước ngoài khi xảy ra thiên tai
សូមមើលគេហទំព័រជំនួយមានជាច្រើនភាសាសម្រាប់ជនបរទេសក្នុងពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

Multilingual support site for foreigners in case of disaster

さいがいじの がいこくじんのための たげんごじょうほう しえんさいと

1 公益財団法人 かながわ国際交流財団

公益財団法人 神奈川県国際交流財団

Tài đoàn giao lưu quốc tế KANAGAWA

ក្រុមអង្គការទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិនៃខេត្តកាណាវ៉ា

Kanagawa International Foundation

こうえきざいだんほうじん かながわこくさいこうりゅうざいだん



かながわ・こみゆにていー・ねつとわーく・さいと

神奈川県・社区网络・网站

Kanagawa・Cộng đồng・Mạng lưới・Trang web

Kanagawa community Network

Kanagawa Community Network Site

かながわ・こみゆにていー・ねつとわーく・さいと



防災簡便手冊



Quyển vở tiện dùng khi xảy ra thiên tai



សៀវភៅសំរួល ពេលមានអសន្ត



Disaster Preparedness Booklet

ぼうさい あんぜん あんしん がいこくじんじゅうみん む ぼうさい リーふれっと さいがい べんり の一と
防災・安全・安心 ・外国人住民向け防災リーフレット 「災害のときの便利ノート」

防災・安全・安心 ・针对外国人居民的防灾宣传手册 「防灾简便手册」

Phòng chống thiên tai・An toàn・An tâm

・Tờ hướng dẫn phòng chống thiên tai dành cho cư dân người nước ngoài 「Quyển vở tiện dùng khi xảy ra thiên tai」

បង្ការគ្រោះមហន្តរាយ•សន្តិសុខ•អភិវឌ្ឍន៍ គួសៀវភៅណែនាំបង្ការគ្រោះ មហន្តរាយសម្រាប់ជនបរទេស 「សៀវភៅសំរួល ពេលមានអសន្ត」

Disaster prevention, safety and security

• Disaster prevention leaflet for foreign residents: "Disaster Preparedness Booklet"

ぼうさい・あんぜん・あんしん ・がいこくじんむけぼうさいリーふれっと 「さいがいのときのべんりの一と」

2 公益財団法人 横浜市国際交流協会 (YOKE)

公益財団法人 横浜市国際交流協会 (YOKE)

Hiệp hội pháp nhân công ích Hiệp hội giao lưu quốc tế Thành phố Yokohama (YOKE)

មូលនិធិឧបត្ថម្ភវិស័យសង្គមកិច្ច សហគមន៍ទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិក្រុង Yokohama (YOKE)

Yokohama Association for International Communications and Exchanges (YOKE)

こうえきざいだんほうじん よこはまこくさいこうりゅうきょうかい (よーく)



ざいじゅうがいてくじん さいがいたいおう よこはまし がいこくじん しんさいじ じょうほう せんたー ほんふれっと
在住外国人の災害対応 (横浜市外国人震災時情報センター) パンフレット

在住外国人的灾害应对 (横浜市外国人震災时信息中心) 手册

Tờ hướng dẫn ứng phó với thiên tai dành cho cư dân người nước ngoài

(Trung tâm thông tin cho người nước ngoài ở Thành phố Yokohama trong trường hợp xảy ra thiên tai)

វិធានការណ៍ទប់ទល់ជួបជល់ជនបរទេសពេលមាន គ្រោះមហន្តរាយ (មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានដល់ជនបរទេស)

Disaster Response of Foreign Residents (Earthquake Disaster Information Center for Foreign Residents in Yokohama) Pamphlet

ざいじゅうがいてくじんの さいがいたいおう (よこはまし がいこくじん しんさいじ じょうほう せんたー) ほんふれっと

3 神奈川県 災害時外国人住民支援のページ

神奈川県 災害時外国人住民支援网页

Trang web hỗ trợ cư dân người nước ngoài khi xảy ra thiên tai Tỉnh Kanagawa

គេហទំព័រជំនួយជនបរទេសពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ របស់ខេត្ត KANAGAWA។

Kanagawa Prefectural Government (K.P.G.) Information to Support Foreign Residents at the Time of Disaster

かながわけん さいがいじ がいこくじん じゅうみんしえんの ページ



4 Disaster prevention information (English only) (登録すると E-mail アドレスに英語で災害情報が届きます。)

Disaster prevention information (English only) (登录上述网站后将有英语的灾害信息发送至您的 E-mail 邮箱。)

Thông tin phòng chống thiên tai (chỉ có tiếng Anh)(Nếu đăng ký thì thông tin thiên tai bằng tiếng Anh sẽ được gửi đến địa chỉ Email.)

ព័ត៌មានពីការបង្ការគ្រោះមហន្តរាយ (មានតែភាសាអង់គ្លេស)

(Once you register, disaster information will be sent in English to your registered e-mail address.)

(とうろくすると いーめーあどれすに えいごで さいがいじょうほうが とどく)



2

こうずい そな 洪水に備える

防备洪水

Phòng chống lũ lụt

ការប្រុងប្រៀបរៀបចំបង្ការទឹកជំនន់

Prepare for flooding

こうずいにそなえる



- 川の近くに住んでいる人は、「大雨」、「ゲリラ豪雨」、「台風」の時は、自分で判断して避難行動することが大切。
- 川の近くに住んでいる人は、危険が迫る前に早めの行動をとる。

- 居住在河川附近的居民，在下「大雨」和「特大暴雨」以及刮「台风」的时候，根据自己的判断及时采取避难行动是非常重要的。
- 居住在河川附近的居民要在危险来临之前及早采取行动。

- Những người sống gần sông cần phải tự mình phán đoán và di chuyển lánh nạn khi có 「Mưa to」「Mưa rất to」「Bão」.
- Những người sống gần sông cần phải nhanh chóng hành động trước khi nguy hiểm đến gần.

- អ្នកដែលរស់នៅតាមដងស្ទឹង ត្រូវពិចារណាឆាប់ៗទៅភ្ញៀវសន្តិសុខពេលមាន「ភ្លៀងធំ」「ភ្លៀងខ្លាំង」「ខ្យល់ព្យុះ」ជាការសំខាន់ណាស់។
- អ្នកដែលរស់នៅតាមដងស្ទឹង ត្រូវទៅភ្ញៀវសន្តិសុខយ៉ាងឆាប់ មុនគ្រោះថ្នាក់សង្ក្រាន្តមកដល់។

- If you live near a river, it is important that you evacuate based on your judgment in the case of heavy rain, guerrilla rainstorm (localized downpour of short duration), or a typhoon.
- People who live near a river must take early action before danger approaches.

- かわのちかくにいえがあるひとは「おおあめ」「げりらごうう」「たいふう」のときはじぶんで はんだんして にげること
- かわのちかくにいえがあるひとは きげんになるまえに こうどうする

に とき も だ 逃げる時に持ち出すもの

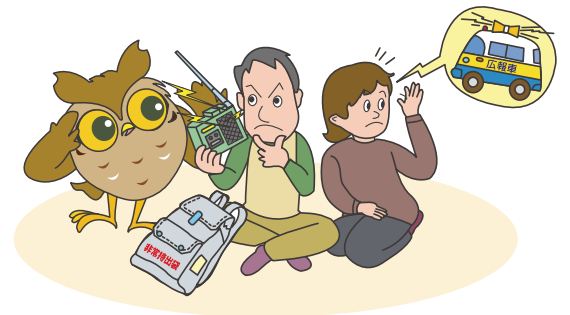
逃生的隨身携帶物

Những vật dụng đem theo khi đi lánh nạn

របស់ដែលត្រូវយកតាមខ្លួនពេលរត់ភ្ញៀវសន្តិសុខ។

Items to take with you when evacuating

にげるときにもちだします



- 地震の時と同じ

- 和地震時相同

- Tương tự khi xảy ra động đất

- ដូចគ្នានឹងពេលដីរញ្ជួយ

- Same as for earthquakes

- じしんのときと おなじ

ひなんじょ 避難所について

关于避难场所

Nơi lánh nạn

ចំពោះកន្លែងភ្ញៀវសន្តិសុខ

Evacuation Centers

にげるところ



- 住んでいる場所ので、水害の危険がない学校が避難場所となる。

- 避難所は、行政側から避難所開設の知らせがあつてから対応となる。

- テレビや広報車などで避難の連絡や場所が知らされる。

- 情報収集をする。

- 避難の時は、車は使わない。

- 居住的地区没有水灾危险的学校将成为避难场所。
- 避难所只有在行政方面发出开设的通知后才有其对应功能。
- 避难的通知以及场所将通过电视和宣传车等告知。
- 收集信息。
- 避难时不要使用车辆。
- Là nơi sống khi lánh nạn, thường là các trường học không có nguy cơ bị thiệt hại do nước lũ.
- Nơi lánh nạn sẽ được Cơ quan hành chính hỗ trợ kể từ sau khi có thông báo thành lập.
- Thông tin liên lạc và địa điểm nơi lánh nạn sẽ được thông báo qua TV hay các xe tuyên truyền.
- Thu thập thông tin.
- Khi đi lánh nạn không sử dụng xe hơi.

- សាលាបឋមសិក្សានៅតំបន់រស់នៅដែលគ្មានរងគ្រោះទឹកជំនន់ធ្វើជាកន្លែងភៀសខ្លួន ។
- ក្រោយពីការប្រកាសរបស់រដ្ឋបាលថាជាកន្លែងភៀសខ្លួនបានមានចាត់វិធានការណ៍ទទួល ។
- គេនឹងប្រកាសអោយទៅភៀសខ្លួននឹងកន្លែងភៀសខ្លួនតាមទូរទស្សន៍ ឬរថយន្តផ្សាយ ។
- ការប្រមូលព័ត៌មាន។
- ពេលរត់ភៀសខ្លួន មិនអាចប្រើរថយន្តបានទេ។

- Schools in the neighborhood where there is no danger of flooding will serve as evacuation centers.
- Evacuation centers will start to operate as such from the time government authorities make an announcement to this effect.
- The evacuation center locations and contact information will be given out on television, public announcement vehicles, etc.
- Collect information.
- Do not evacuate by car.

- すいがいの きけんがない がっこう
- ひなんじよは やくしょからの しらせが あってからとなる
- てれびや くるまなどで ひなんのれんらくや ひなんばしょが しらされる
- じょうほうを あつめる
- にげるときは くるまは つかわない

3

火災から、命を守る方法

火災中保护生命的方法

Phương pháp bảo vệ tính mạng khỏi hỏa hoạn

វិធីការពារជីវិតពី អគ្គីភ័យ

How to protect your life from fire

かじから いのちを まもる ほうほう

避難の方法 (煙から逃げる方法)

避難方法 (躲避浓烟的方法)

Phương pháp lánh nạn (Phương pháp tránh (ngạt) khói)

របៀបរត់ភៀសខ្លួន (របៀបរត់គេចផ្សែងភ្លើង)

How to evacuate (How to escape from smoke)

かじのとき にげる ほうほう (けむりから にげる ほうほう)



(1) 煙とは? 何谓浓烟? Khói là gì? ផ្សែងភ្លើងគឺអ្វី? What is smoke? けむりとは?

火災による煙は「熱い」「有毒なガスが含まれている」「上(天井)に広がる」
 火灾产生的浓烟「温度非常高」「含有毒气体」「向上(屋顶)弥漫扩散」
 Khói trong các đám cháy 「nóng」「có chứa các khí độc」「lan lên phía trên (trần nhà)」
 ផ្សែងអគ្គីភ័យ ក្តៅ មានជាតិពុល ហើយវាហុយទៅខាងលើ (ពិដាន)។
 Smoke from fire is hot and contains toxic gases that spread out upwards (ceiling).
 「あつい」「からだにわるい」「うえにひろがる」「くちから すうと たおれる」



(2) 煙を吸わない方法 **防止吸入浓烟的方法** Phương pháp để không hít khói
 របៀបជៀសវាងផ្សែងចូលច្រមុះ ។ How not to breathe in smoke けむりをすわないほうほう

「姿勢を低くする」「床の近くの空気を吸う」「ハンカチなどで、口と鼻を覆う」
 「降低身姿」「吸入靠近地面的空气」「用手绢等捂住口鼻」
 「Hạ thấp người xuống」「Hít thở không khí gần sàn」「Che miệng và mũi bằng khăn tay」
 ជើងបន្ទាបខ្លួន ដកដង្ហើមតាមខ្យល់ដែល ផុតពីដីបន្តិច យកកូនកន្សែងខ្ទប់មាត់ ។
 Keep low, breathe the air near the floor, and cover your mouth and nose with a handkerchief.
 「からだをひくくする」「ゆかのちかくのくいきをすう」「はんかちをくちにあてる」



(3) 避難する場所 **避难场所** Nơi lánh nạn **កន្លែងភៀសខ្លួន** Places to evacuate to にはげるばしょ

「逃げる事ができれば1階に避難する」「1階に逃げられない時は、バルコニーなどの煙を吸わない場所へ避難する」
 「如能逃生，请逃至一楼避难」「如不能逃至一楼时，请在阳台等吸不到浓烟的场所避难」
 Nếu chạy thoát được thì chạy xuống tầng 1「Trường hợp không chạy xuống tầng 1 được thì chạy ra ban công, là nơi không phải hít khói」
 បើបានគេចផុតហើយសូមទៅភៀសខ្លួននៅជាន់ទី1 បើគេចមិនផុតទេ សូមភៀសខ្លួនទៅរកកន្លែងគ្មានផ្សែងដូចជារានហាល
 If you can escape, evacuate to the ground floor. If you cannot evacuate to the ground floor, evacuate to a place that does not have smoke, like a balcony.
 「にげられるときはいっかいににげる」「にげられないときはばるこにーなど けむりをすわないばしょへにげる」

火事を消す方法 (消火器の使い方)

灭火的方法 (灭火器的使用方法)

Phương pháp dập lửa (Cách sử dụng thiết bị chữa cháy)

វិធីពន្លត់ភ្លើងអគ្គីភ័យ (របៀបប្រើបំពង់ពន្លត់ អគ្គីភ័យប្រើតាមផ្ទះ)

How to extinguish a fire (How to use a fire extinguisher)

かじを けす ほうほう (しょうかきの つかいかた)

火事は、炎の小さい始めのうちなら、消すことができる。
 そのためには、「消火器の準備」と「使い方を覚えること」が大切。
 如在火焰还小的时候及时灭火，是可以扑灭火灾的。
 为此「灭火器的准备」和「掌握使用方法」非常重要。



Đám cháy có thể dập tắt được trong trường hợp mới bắt đầu phát lửa nhỏ.
 Để thực hiện được điều đó, quan trọng là phải 「Chuẩn bị sẵn thiết bị chữa cháy」 「Ghi nhớ cách sử dụng」

អគ្គីភ័យគឺ យើងអាចពន្លត់អណ្តាតភ្លើងមុនពេលវាឆេះតាមខ្លាំង ។
 ម្ល៉ោះហើយ យើងត្រូវប្រុងប្រៀប នឹង ចេះប្រើ ប្រាស់ 「បំពង់ពន្លត់ អគ្គីភ័យប្រើតាមផ្ទះ」 ជាការប្រសើរ ។

A fire can be extinguished while its flames are still small.
 Therefore, it is important to have a fire extinguisher ready for use and also to learn how to use it.

かじは ひがちいさい はじめなら けすことが できる
 そのために「しょうかきの じゅんび」と「つかいかたを おぼえる」ことが たいせつ

1 おお こそ しゅうい ひと し
 大きな声で周囲の人に知らせる。
大声通知周围的人
 Lớn tiếng thông báo cho mọi người xung quanh
 សូមប្រាប់អ្នកនៅជុំវិញដោយសម្លេងធំៗ ។
 Notify the people around you in a loud voice.
 おおきなこえでまわりのひとにおしえる

2 きいろ あんぜん びん うえ め
 黄色い安全ピンを上へ抜く。
向上拔出黄色的保险销
 Bật chốt an toàn màu vàng lên
 ដកគន្លឹះសុវត្តិភាពដែលមានសញ្ញាដាច់ណ៍លឿង
 Pull the yellow safety pin upward and out.
 きいろいびんを うえに ぬく

3 ほーす も ひもと む
 ホースを持って火元に向ける。
握住喷射软管，对准失火处喷射
 Cầm vòi phun về nổi phát lửa
 កាន់ទុយយោបៃឆ្ពោះទៅកន្លែងឆេះ ។
 Hold the hose and point it to the source of the fire.
 ほーすを もって もっているものにむける

4 ればー つよ にぎ
 レバーを強く握る。
握紧操作杆
 Nắm chắc cò bóp
 ក្តាប់បង្កាន់ដៃបំពង់ពន្លត់អគ្គីភ័យឲ្យខ្លាំង
 Strongly press down the lever.
 ればーを つよく にぎる

消防車・救急車の呼び方

消防车・救护车的呼叫方法

Cách gọi xe cứu hỏa · xe cấp cứu

របៀបហៅឡានទឹក · ឡានពេទ្យ

How to call a fire engine/ambulance

しょうぼうしゃ きゅうきゅうしゃの よびかた



多言語サービス

多种语言 服务

Hỗ trợ đa ngôn ngữ

លេខ 119 អាចទាក់ទងជាច្រើនភាសាបាន

Multilingual Service

119 たげんご さーびす

横浜消防 119 番に通報すると英語、中国語、

韓国語、スペイン語、ポルトガル語の

通訳サービスがあります。

携帯電話でつながります。

拨打 119 报警电话，有英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语的翻译服务。可用手机拨打。

Khi gọi số 119 đều có hỗ trợ thông dịch tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha. Có thể gọi bằng điện thoại di động.

ប៉ុស្តិ៍ពន្លត់ភ្លើង 119 ក្រុង Yokohama អាចនិយាយជា ភាសាអង់គ្លេស ភាសាចិន ភាសាកូរ៉េ ភាសាអេស្ប៉ាញ ភាសាប៊ែរម៉ូន ឬ ភាសាប៊ែរម៉ូន ផងដែរ។

When you call 119 to report a fire, there will be English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese interpreters available. This number can also be called from mobile phones.

119 ばんにつうほうすると えいご ちゅうごくご かんこくご すべいご ぼるとがるごの「つうやく」がある けいたいでんわでつながる

你好 Olá
여보세요 HOLA
Hello



1 119 番に通報する。

拨打 119 电话报警。

Gọi số 119.

ចុចហៅលេខ 119

Call 119.

119 ばんに でんわをする

2 「火事」か「救急」か伝える。

明确说明是「火灾」还是「急救」。

Thông báo 「Hỏa hoạn」 hay 「Cấp cứu」.

ហើយប្រាប់ថា「អគ្គិភ័យ」ឬ「សង្គ្រោះជាបន្ទាន់」

Indicate whether you are calling to report a fire or an emergency.

「かじ」か「きゅうきゅう」か つたえる

3 「消防車」「救急車」の向かう住所を伝える。

正确传达「消防车」「救护车」前往救助的地址

Thông báo địa chỉ cần 「Xe cứu hỏa」 「Xe cấp cứu」.

ប្រាប់អាសយដ្ឋានដែលកើតហេតុ

Tell the operator the address the fire truck or ambulance should go to.

「しょうぼうしゃ」「きゅうきゅうしゃ」がいく じゅうしょをつたえる

4 119 番の司令課員に聞かれたことを答える。

回答 119 值班话务员的提问。

Trả lời các câu hỏi của nhân viên trực điện thoại 119.

ឆ្លើយនឹងសំណួរអ្នកបញ្ជាឡានទឹក·ឡានពេទ្យ ។

Answer any questions you are asked by the operator.

きかれた ことに こたえる

5 電話番号・名前を伝える。

说出电话号码・姓名。

Thông báo số điện thoại · tên.

ប្រាប់លេខទូរស័ព្ទនិង ឈ្មោះ

Tell the operator your phone number and name.

でんわばんごう と なまえをつたえる

冊子の発行にご協力いただいた方々

- ・ピンチをチャンスに！減災共助の会
- ・地域子育て支援拠点「にこてらす」
- ・通訳・翻訳グループ カムオン・シェシェ
- ・多言語対応子育て情報サイト「ら・楽・La」(NPO 法人まんま)
- ・多文化まちづくり工房
- ・公益財団法人 横浜市国際交流協会 (YOKE)
- ・にほんご せや
- ・国際交流 Seya
- ・横浜市瀬谷消防署予防課

(順不同)

瀬谷区4か国語対応冊子

横浜市瀬谷区役所総務課 平成 30 年 3 月

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町 190

☎ 045-367-5611 FAX 045-366-9657

Eメール : se-somu@city.yokohama.jp

URL : <http://www.city.yokohama.lg.jp/seya/saigai/>

リサイクル適性[®](A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。