

✓ 평상시부터 준비 할 것 日頃から準備しておくもの

● **몸의 안전을 지킨다** 身の安全を守る

- 헬멧 헬멧
- 손전등 懐中電灯
-
- 구급의약품 救急医薬品
- 상비약 常備薬
-

● **신분을 증명한다!**(복사판도 가능) 身分を証明する(コピー可)

- 여권 パスポート
- 건강보험증 健康保険証
-
- 재류카드(외국인 등록증) 在留カード
- 운전면허증 運転免許証
-

● **생활 필수품** 生活必需品

- 현금 現金
- 현금카드/신용카드
キャッシュカード・クレジットカード
- 의류/속옷 衣類・下着
- 생리용품 生理用品
- 마스크 マスク
- 필기구 筆記用具

● **정보를 얻는다!** 情報を取得する

- 휴대용 라디오 携帯ラジオ
-
- 핸드폰 携帯電話
-

● **음식, 음료** 食べもの・飲みもの

- 식수 飲み水
- 통조림, 통조림 따개 缶詰・缶切り
- 비스킷, 초콜릿, 사탕 ビスケット・チョコレート・あめ
- 야채주스 野菜ジュース

만일의 경우의 피난 장소 いざというときの避難場所

만일에 대비하여 자택에서 피난 장소까지의 길을 그려 둡시다。
いざというときのために自宅から避難場所までのルートを描いておきましょう。

발행/편집 히카리가오카 지구 연합 협회/네리마구 [네리마구 협동사업 제안제도 2012년도 실시사업]
협력 : Aoba-Japan International School
발행 : 2013년 3월
발행·편집 : 光が丘地区連合協議会・練馬区 [練馬区協働事業提案制度 平成24年度実施事業]
協力 : アオバジャパン・インターナショナルスクール
발행 : 2013년 3월
TEL : 네리마구 03-5984-2601



지진에 대비 하자

地震に備えよう



지진에 대비 하자!

地震に備えて

1 가족간에서 이야기 해 놓자!

家族で話し合っておこう

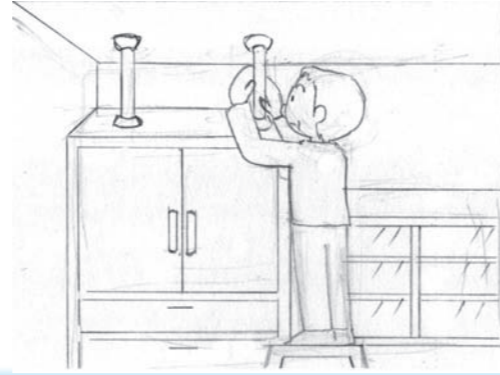
- 연락 방법, 집합 장소, 피난로 등
- 連絡方法、あつまる場所、避難路等



2 집안을 준비 하자!

家の中を準備しよう

- 가구등이 넘어지지 않도록 한다
- 家具などが倒れないようにする



3 비상용품을 정해진 장소에 두자!

非常用品を決めた場所におこう

- 식수(하루/한명/3리터), 음식은 최소한 3일분 준비 한다
- 飲み水(1日1人3L)、食べ物は最低3日分そなえる
- 비상용품은 손이 닿기 쉬운 위치에 둔다
- 非常用品は、とりやすい場所におく



4 가까운 피난거점을 알아 두자!

近くの避難拠点を知ろう

- 지진시, 초/중학교가 피난거점이 되어 음식물이나 정보등을 피난자들에게 제공 함
- 震災時、小・中学校が避難拠点になり、飲食物や情報等を避難者に提供



5 방재훈련에 참가 하자!

防災訓練に参加しよう



긴급 연락처

web171 재해응 메시지판 (<https://www.web171.jp/>)

지진 발생!

地震発生

1 흔들리면 몸의 안전 확보

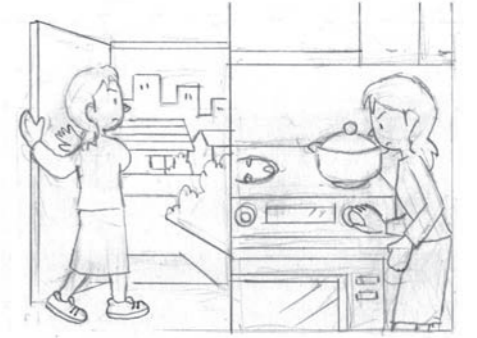
グラッときたら身の安全

- 책상이나 테이블 밑에 숨어서 몸을 지킨다
- 机やテーブルの下にかくれ、身を守る



2 진동이 멈추면 피난하는 길을 확보/불 확인

揺れがおさまったら逃げ道確保・火の確認



3 급히 밖으로 뛰어 나가지 말 것!

あわてて外に飛び出さない

- 유리창등이 떨어져 아주 위험 함
- 窓ガラス等が落ちて大変危険



4 서로 협조 해서 구출/구호

協力しあって救出・救護

- 만일에 경우 이웃끼리 서로 돕자
- いざという時、お隣同士助け合おう



MEMO

5 정보를 모으자!

情報を集めよう

- 네리마구에서의 정보
練馬区からの情報
- Inter FM 인터-FM
- 라디오 라디오
- TV 방송 텔레비



✓ Do you have these items ready? 日頃から準備しておくもの

●Secure your safety 身の安全を守る

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Helmet ヘルメット | <input type="checkbox"/> Emergency medical supplies 救急医薬品 |
| <input type="checkbox"/> Flashlight 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> A first-aid kit 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●ID (photocopy is OK) 身分を証明する (コピー可)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Passport パスポート | <input type="checkbox"/> Residence card 在留カード |
| <input type="checkbox"/> Health insurance card 健康保険証 | <input type="checkbox"/> Driver's license 運転免許証 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●Common necessities 生活必需品

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cash 現金 | <input type="checkbox"/> Cash cards/Credit cards
キャッシュカード・クレジットカード |
| <input type="checkbox"/> Clothes, Underwear 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> Masks マスク |
| <input type="checkbox"/> Sanitary napkins 生理用品 | <input type="checkbox"/> Writing utensils 筆記用具 |

●Collect information 情報を取得する

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Portable radio 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> Mobile phone 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●Food and drink 食べもの・飲みもの

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Water 飲み水 | <input type="checkbox"/> Biscuit, Chocolate, Candy ビスケット・チョコレート・あめ |
| <input type="checkbox"/> Canned foods, Can opener 缶詰・缶切り | <input type="checkbox"/> Vegetable juice 野菜ジュース |

Evacuation Station いざというときの避難場所

Check routes from your house to your nearest Evacuation Station and make your route map
いざというときのために自宅から避難場所までのルートを描いておきましょう。

Published by: Hikarigaoka Residential Organizations Association and Nerima City
Cooperated by: Aoba-Japan International School
Issued in March 2013
発行・編集: 光が丘地区連合協議会・練馬区 [練馬区協働事業提案制度 平成24年度実施事業]
協力: アオバジャパン・インターナショナルスクール
発行: 2013年3月
TEL Nerima City 03-5984-2601



Prepare to survive for disasters

地震に備えよう



Prepare it now!

地震に備えて

1 Discuss with your family

家族で話し合っておこう

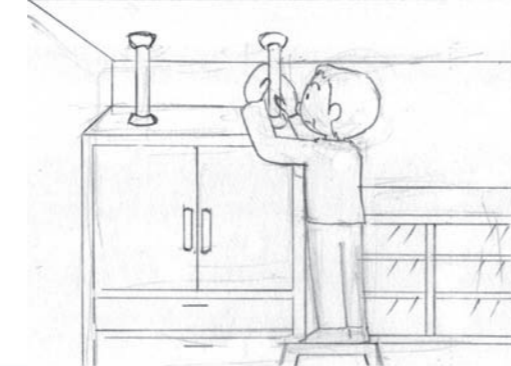
- Where and how to meet, contact and evacuate. Have a plan ready!
- 連絡方法、あつまる場所、避難路等



2 Guard your home

家の中を準備しよう

- Make sure your furniture,shelves,and other large home appliances are secured.
- 家具などが倒れないようにする



3 Store disaster supplies kits in appointed places

非常用品を決めた場所におこう

- Store water (minimum three liters/day/person) and emergency food for at least three days.
- 飲み水(1日1人3L)、食べ物は最低3日分そなえる
- Store emergency kits in easy-to-access locations.
- 非常用品は、とりやすい場所におく



4 Identify nearby "Evacuation Station" of Nerima City

近くの避難拠点を知らう

- Designated elementary and junior high schools function as Evacuation Station, where you are provided food, information and other supports.
- 震災時、小・中学校が避難拠点になり、飲食物や情報等を避難者に提供



5 Participate in disaster drills

防災訓練に参加しよう



Emergency Contacts

Web171 Disaster Message Board (<https://www.web171.jp/>)

It's shaking!

地震発生

1 First protect yourself during a quake

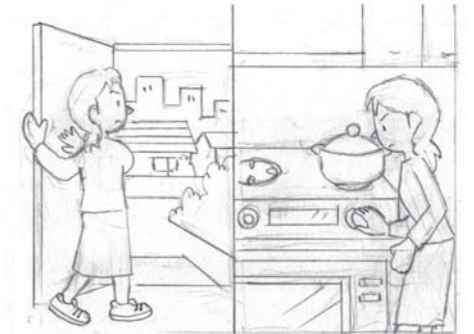
グラッときたら身の安全

- Drop to the floor, take cover under a sturdy desk or table and hold on to it firmly while shaking.
- 机やテーブルの下にかくれ、身を守る



2 After the quake, secure your escape route and check for fire.

揺れがおさまったら逃げ道確保・火の確認



3 Don't rush out, be cautious

あわてて外に飛び出さない

- Move away from dangers such as falling objects and other hazards.
- 窓ガラス等が落ちて大変危険



4 Collaborate to help and protect each other

協力しあって救出・救護

- Know your neighbors; help each other in emergency.
- いざという時、お隣同士助け合おう



MEMO

5 Collect information

情報を集めよう

- Nerima City official information
練馬区からの情報
- Inter FM インターFM
- Radio ラジオ
- TV broadcastings
テレビ



✓ 平时须准备好的防震物品 日頃から準備しておくもの

● 确保人身安全 身の安全を守る

- 安全帽 ヘルメット
- 手电筒 懐中電灯
-
- 急救药品 救急医薬品
- 常备药 常備薬
-

● 身份证明 (复印件也可以) 身分を証明する (コピー可)

- 护照 パスポート
- 健康保险证 健康保険証
-
- 在留卡 (外国人登录证) 在留カード
- 驾驶执照 運転免許証
-

● 生活必需品 生活必需品

- 现金 現金
- 衣服、内衣 衣類・下着
- 生理用品 生理用品
- 现金卡、信用卡 キャッシュカード・クレジットカード
- 口罩 マスク
- 文具、笔记本 筆記用具

● 收集信息 情報を取得する

- 便携式收音机 携帯ラジオ
-
- 手机 携帯電話
-

● 食品、饮料 食べもの・飲みもの

- 饮用水 飲み水
- 饼干、巧克力、糖果 ビスケット・チョコレート・あめ
- 罐头、起子 缶詰・缶切り
- 蔬菜汁 野菜ジュース

📅 紧急避难场所 いざというときの避難場所

请画出发生紧急情况时, 从您家到避难场所的路径图
いざというときのために自宅から避難場所までのルートを描いておきましょう。

发行/编辑: 光丘地区联合协议会 练马区「练马区協働事業提案制度 平成24年度実施事業」
协助: Aoba-Japan International School
发行: 2013年3月
発行・編集: 光が丘地区連合協議会・練馬区「練馬区協働事業提案制度 平成24年度実施事業」
協力: アオバジャパン・インターナショナルスクール
発行: 2013年3月
TEL: 练马区 03-5984-2601



防范地震 地震に備えよう



防范地震

地震に備えて

1 与家人事先商量好

家族で話し合っておこう

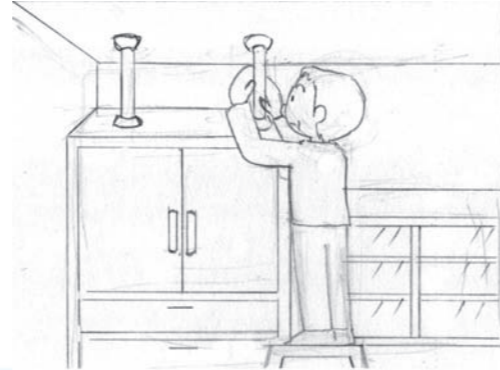
- ・联系方式、集合地点、避难路径等
- ・連絡方法、あつまる場所、避難路等



2 室内防震准备

家の中を準備しよう

- ・固定好家具，防止地震时倾倒
- ・家具などが倒れないようにする



3 紧急防灾物品应放在固定场所

非常用品を決めた場所におこう

- ・至少准备3天所需的饮用水（1人1天3立升）、食品
- ・飲み水（1日1人3L）、食べ物は最低3日分そなえる
- ・紧急防灾物品要放在容易拿到的地方
- ・非常用品は、とりやすい場所におく



4 了解附近的避难据点

近くの避難拠点を知らう

- ・发生地震时，中小学校舍将成为避难据点，为避难者提供食物、饮料、信息等
- ・震災時、小・中学校が避難拠点になり、飲食物や情報等を避難者に提供



5 请参加防灾训练

防災訓練に参加しよう



紧急联系人

web171 灾害留言板 (<https://www.web171.jp/>)

发生地震时

地震発生

1 摇晃开始时要确保人身安全

グラッときたら身の安全

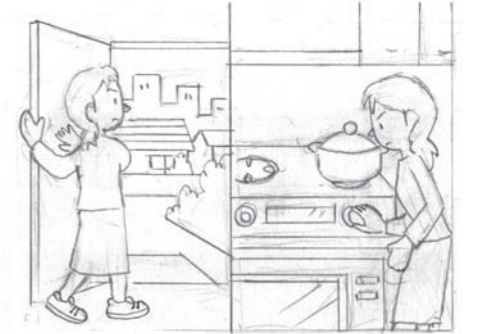
- ・躲到餐桌、写字台的下面，保护人身安全
- ・机やテーブルの下にかくれ、身を守る



2 摇晃停止后要确保逃脱出口、确认火源是否熄灭

揺れがおさまったら逃げ道確保・火の確認

揺れがおさまったら逃げ道確保・火の確認



3 不要慌慌张张向户外跑

あわてて外に飛び出さない

- ・窗户玻璃等掉下时会十分危险
- ・窓ガラス等が落ちて大変危険



4 大家要互相协助，进行抢救、救护

協力しあって救出・救護

協力しあって救出・救護

- ・紧急情况下，邻里之间要互相帮助
- ・いざという時、お隣同士助け合おう



MEMO

5 收集信息

情報を集めよう

- ・通过练马区政府获取信息
練馬区からの情報
- ・收听国际调频广播 インターFM
- ・收听广播 ラジオ
- ・收看电视 テレビ

