大船渡市 プレスリリース

定例記者会見資料
令和８年 11 月５日（木）
担当：総務部危機防災対策課
地域防災推進係（内線 294）

「外国人のための防災ガイド」作成について

１　趣旨

近年、地震や津波、水害などの自然災害が大規模化・頻発化しており、平時からの防災意識の向上と災害時における迅速な避難行動が、これまで以上に重要となっています。

市では、この度、地域の地理や避難場所に不慣れな外国人が、言語や文化の違いにかかわらず必要な防災情報を理解し、適切な避難行動をとることができるよう、市内在住外国人を対象とした多言語対応の防災啓発チラシを作成しました。

２　概要

(1) 内容

表面：災害発生時にとるべき行動

裏面：平時の備え

（Ａ４カラー両面刷り１枚）

(2) 対応言語

・やさしい日本語
・英語
・インドネシア語（インドネシアからお越しの方向け）
・クメール語（カンボジアからお越しの方向け）
・繁体字（中国からお越しの方向け）
・ヒンディー語（インドからお越しの方向け）
・フィリピノ語（フィリピンからお越しの方向け）
・ベトナム語（ベトナムからお越しの方向け）
・ミャンマー語（ミャンマーからお越しの方向け）

３　活用方法

(1) 市内に在住している外国人の方へ配布

大船渡市国際交流協会が開催する「にほんご交流カフェ」における防災教室や、国際交流関連事業等で配布します。

(2) 新たに当市に転入する外国人の方へ配布

外国からお越しの方が市民環境課で転入手続きを行う際に、市民環境課窓口で配布します。

外国人のための防災ガイド

大船渡市

日本は、災害がたくさんあります。災害は、いつおきるかわかりません。
どの災害のときにどうするか、覚えておいて、災害から身を守りましょう。

地震	津波	大雨・洪水	火事
			
頭を守る ゆれがとまったら 火を消す	高台（高いところ）に にげる 低いところに戻らない	海や川（水の近く）に 行かない 土砂崩れに注意する	119番に電話する 大声で「助けて」と言う 体を低くしてにげる



放送の音で、災害の種類がわかります



(地震放送のキーワード)	(津波放送のキーワード)	(大雨放送のキーワード)	(火事放送のキーワード)
• きんきゅう • じしん • おおじしん	• つなみ • たかだい • ひなん	• けいかいレベル • おおあめ • こうずい	• かさい • えんしょう • ひなん



地震放送、津波放送を聞く▶
※小さい音で聞いてください



「ひなん」＝「にげる」



災害の情報を調べる

【市のLINE】
どんな放送があったか
市のお知らせを見る

【Safety tips】
日本の災害の情報を
色々な国の言葉で見る

【NHK WORLD】
ニュースや緊急情報を
色々な国の言葉で見る





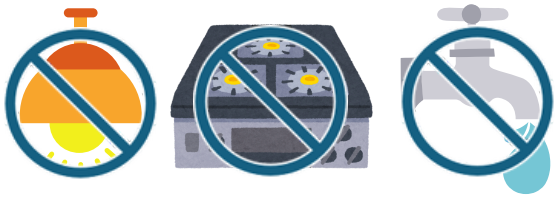


災害がおきる前にできること

災害のときは、いつもの生活ができません。災害がおきる前に、準備しておきましょう。

知っておこう！　災害のときに困ること

電気・ガスが使えない、水が出ない



店で食べ物が買えない

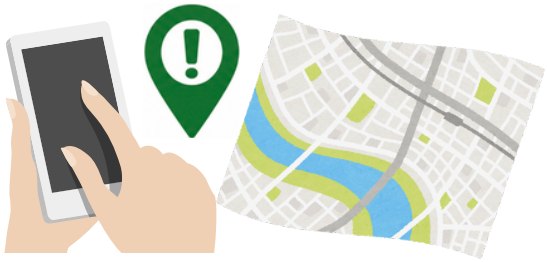


エレベーターが使えない



準備しよう！　災害のとき、被害を少なくするために、準備しておこう

✓「ハザードマップ」を確認する。
家の近くに、あぶないところはありますか？



✓避難所など、安全なところが
どこにあるか、どう行くか調べる。



✓現金や在留カード、水、食べ物など
にげるときの持ちものを準備しておく。



✓災害がおきたら、どうするか
決めておく。



練習しよう！　防災訓練に参加して、災害のときにどうするかやってみよう



大船渡市では、毎年「防災訓練」があります。
災害のときに、どうするか、練習してみましょう。

◀いろいろな国の言葉で
よめる防災ポスター

日本の災害がわかるゲーム▶

問い合わせ先：大船渡市危機防災対策課　0192-27-3111　ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

Foreign National's Guide to Disaster Prevention

Ofunato City

Natural disasters are extremely common in Japan and unpredictable. To best protect yourself, please remember the following information on what to do in the case of a disaster.

Earthquakes (Jishin)	Tsunami	Torrential Downpour/ Floods (Ōame/Kōzui)	Fires (Kaji)
			
• Protect your head • Wait for the shaking to stop, then put out any open flames	• Evacuate to high ground • Do not return to low elevations	• Stay away from bodies of water • Be cautious of landslides	• Dial 119 • Call out "TASUKETE" (help) loudly. • Keep your body low and evacuate



Listen for the following broadcast sounds to determine the disaster type!



(Earthquake Keywords)	(Tsunami Keywords)	(Heavy Rain Keywords)	(Fire Keywords)
• "Kinkyū"- Emergency • "Jishin"- Earthquake • "Ōjishin"- Major Earthquake	• "Tsunami" • "Takadai"- High Ground • "Hinan"- Evacuate to shelter	• "Keikai Reberu"- Alert Level • "Ōame"- Torrential Downpour • "Kōzui"- Flooding	• "Kasai"- Fire • "Enshō"- Spreading Fire • "Hinan"- Evacuate to shelter



Hear example Earthquake and Tsunami broadcasts here▶

※Please listen at a low volume



If you hear "Hinan", evacuate!

Find More Information on Natural Disasters Here

【Ofunato City's LINE】

See Alerts and Information from the City

【Safety tips】

Natural Disaster Information Available in Multiple Languages

【NHK WORLD】

News and Emergency Information Available in Multiple Languages



How to Prepare Before a Disaster Occurs

In the case of a natural disaster, essentials to daily life will be disrupted. To ensure your safety, it is best to be prepared prior to the event of an emergency.

Know ahead of time! In the case of a natural disaster, expect the following:

Electricity, Gas, and Water will be **INOPERABLE**



You will be **unable** to purchase food and other items at the store

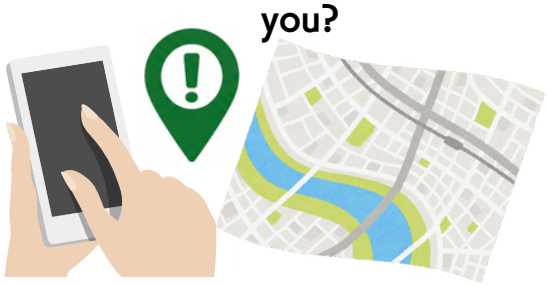


Elevators will be **out of service**. Please locate stairs ahead of time.



Let's Prepare! To minimize the risk of injury, please follow these preparation procedures:

Check out the "Hazard Map," are there any hazardous locations near you?



Locate shelters and other safe locations, including their evacuation routes, ahead of time.



Prepare evacuation essentials, including cash, water, food, your residence card, and more.



Decide your plan of action in the case of an emergency ahead of time!



Let's Practice! Practice what you learned by participating in drills!



Ofunato has yearly Disaster Preparedness Drills. Participate in these to practice what to do in the case of a natural disaster related emergency!

◀Read disaster prevention posters in your respective language
Learn drills, emergency Japanese, and more through videos and disaster scenarios! ▶

Disaster Preparedness Drill Book

Inquiries: Ofunato City Crisis and Disaster Prevention Division 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

Panduan Penanggulangan Bencana untuk Warga Asing

Kota Ofunato

Jepang sering mengalami bencana alam. Bencana bisa terjadi kapan saja tanpa diduga. Mari pelajari dan ingat apa yang harus dilakukan saat terjadi bencana untuk melindungi diri Anda.

Gempa Bumi (Jishin)	Tsunami	Hujan Lebat & Banjir (Oame / Kozui)	Kebakaran (Kasai)
			
Lindungi kepala Anda Matikan kompor/sumber api setelah guncangan mereda	**Segera evakuasi ke tempat yang tinggi Jangan kembali ke tempat yang rendah**	**Jangan mendekati laut atau sungai (area perairan) Waspadai tanah longsor**	**Telepon 119 Berteriak "TASUKETE" (Tolong)dengan suara keras. Rendahkan posisi tubuh saat melarikan diri**
 Kenali Jenis Bencana dari Suara Siaran Informasi 			
(Kata kunci siaran gempa) • **Kinkyu (Darurat)** • **Jishin (Gempa bumi)** • **Ojishin (Gempa bumi besar)**	(Kata kunci siaran tsunami) • **Tsunami (Tsunami)** • **Takadai (Tempat tinggi)** • **Hinan (Evakuasi)**	(Kata kunci siaran hujan lebat) • **Keikai level (Tingkat kewaspadaan)** • **Oame (Hujan lebat)** • **Kozui (Banjir)**	(Kata kunci siaran kebakaran) • **Kasai (Kebakaran)** • **Ensho (Penyebaran api)** • **Hinan (Evakuasi)**
Dengarkan siaran gempa dan tsunami (Silakan dengarkan dengan volume rendah)		**"Hinan" = "Melarikan diri / Evakuasi"**	

Mencari Informasi Bencana

【LINE Resmi Kota】

Isi siaran & pengumuman kota: Cek isi siaran darurat dan pengumuman dari pemerintah kota.

【Safety tips】

Informasi bencana di Jepang dalam berbagai bahasa.

【NHK WORLD】

Berita dan informasi darurat dalam berbagai bahasa.



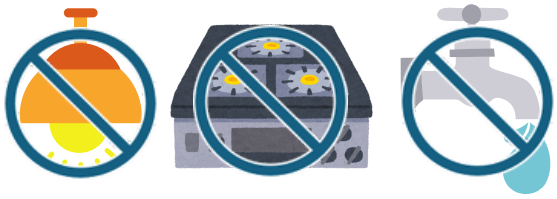
（インドネシアからお越しの方向け）

Hal yang Dapat Dilakukan Sebelum Terjadi Bencana

Saat terjadi bencana, kehidupan sehari-hari tidak berjalan seperti biasa. Mari bersiap sebelum bencana terjadi!

Ketahui! Masalah yang dihadapi saat bencana:

Listrik dan gas tidak berfungsi, air bersih tidak keluar



Tidak bisa membeli makanan di toko/supermarket

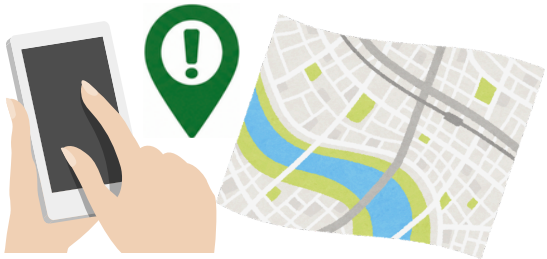


Lift/elevator tidak dapat digunakan



Persiapkan! Langkah untuk mengurangi risiko dampak bencana:

- Cek "Peta Bahaya" (Hazard Map). Apakah ada tempat berbahaya di dekat rumah Anda?



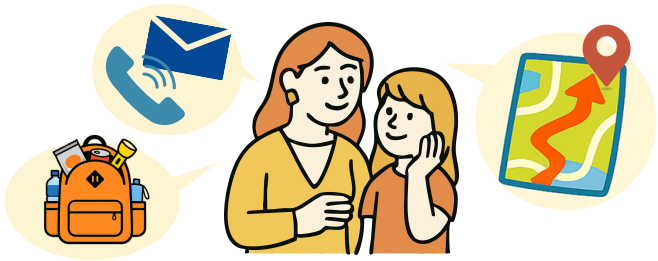
- Periksa di mana lokasi tempat pengungsian (evakuasi) aman dan bagaimana cara menuju ke sana.



- Siapkan uang tunai, Kartu Izin Tinggal (Zairyu Card), air minum, makanan, dll. untuk dibawa saat melarikan diri.



- Putuskan bersama apa yang harus dilakukan jika bencana terjadi.



Mari Berlatih! Ikuti Latihan Penanggulangan Bencana (Bosai Kunren)



Kota Ofunato menyelenggarakan "Latihan Penanggulangan Bencana" setiap tahun. Mari berlatih apa yang harus dilakukan saat terjadi bencana.

◀Poster Pencegahan Bencana dalam Berbagai Bahasa

Game Memahami Bencana di Jepang▶

Kontak Informasi: Divisi Penanggulangan Bencana & Krisis Kota Ofunato 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

មគ្គទេសក៍ការពារគ្រោះមហន្តរាយ សម្រាប់ជនបរទេស

ទីក្រុងអូហ្វូណាតេ (Ofunato City)

ប្រទេសជប៉ុនមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើងជាច្រើន។ យើងមិនអាចដឹងថា គ្រោះមហន្តរាយនឹងកើតឡើងនៅពេលណានោះទេ។ សូមចងចាំអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងគ្រោះមហន្តរាយនីមួយៗ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីគ្រោះថ្នាក់។

គ្រោះរញ្ជួយដី (Jishin)	រលកយក្សស៊ូណាមិ (Tsunami)	ភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង / ទឹកជំនន់ (Ooame / Kouzui)	គ្រោះអគ្គិភ័យ (Kaji)
			
ការពារក្បាលរបស់អ្នក នៅពេលការរញ្ជួយស្ងប់ស្ងាត់ សូមពន្លត់ភ្លើង	**រត់ភៀសខ្លួនទៅកាន់ទីទួលខ្ពស់ (កន្លែងខ្ពស់) កុំត្រឡប់ទៅកន្លែងទាបវិញ ឲ្យសោះ**	**កុំទៅជិតសមុទ្រ ឬទន្លេ (កន្លែងជិតទឹក) ប្រយ័ត្នការបាក់ដី**	**ទូរស័ព្ទទៅលេខ ១១៩ (119) ស្រែកឲ្យខ្លាំងៗថា "TASUKETE"(ជួយផង) ទម្លាក់ខ្លួនឲ្យទាប ហើយរត់ភៀសខ្លួន**


អ្នកអាចដឹងពីប្រភេទគ្រោះមហន្តរាយតាមរយៈសំឡេងប្រកាសព័ត៌មាន



(ពាក្យគន្លឹះនៃការប្រកាសអាសន្នរញ្ជួយដី) • Kinkyu (អាសន្ន) • Jishin (រញ្ជួយដី) • Ojishin (រញ្ជួយដីខ្លាំង)	(ពាក្យគន្លឹះនៃការប្រកាសអាសន្នស៊ូណាមិ) • Tsunami (រលកយក្សស៊ូណាមិ) • Takadai (ទីទួលខ្ពស់) • Hinan (ការភៀសខ្លួន)	(ពាក្យគន្លឹះនៃការប្រកាសអាសន្នភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង) • Keikai level (កម្រិតប្រុងប្រយ័ត្ន) • Oame (ភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង) • Kozui (ទឹកជំនន់)	(ពាក្យគន្លឹះនៃការប្រកាសអាសន្នអគ្គិភ័យ) • Kasai (គ្រោះអគ្គិភ័យ) • Ensho (ការឆេះរាលដាល) • Hinan (ការភៀសខ្លួន)


ស្តាប់ការប្រកាសអាសន្នរញ្ជួយដី និងស៊ូណាមិ
※ សូមស្តាប់ដោយកម្រិតសំឡេងតិចៗ


「Hinan」 =ការភៀសខ្លួន / រត់ភៀសខ្លួន

ស្វែងរកព័ត៌មានអំពីគ្រោះមហន្តរាយ

【LINE របស់ទីក្រុង】
មើលព័ត៌មានប្រកាស និងការជូនដំណឹងផ្សេងៗពីទីក្រុង។

【Safety tips】
មើលព័ត៌មានគ្រោះមហន្តរាយនៅជប៉ុនជាភាសាផ្សេងៗ។

【NHK WORLD】
មើលព័ត៌មានទូទៅ និងព័ត៌មានអាសន្នជាភាសាផ្សេងៗ។



(カンボジアからお越しの方向け)

អ្វីដែលត្រូវធ្វើមុនពេលគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង

នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ អ្នកមិនអាចរស់នៅតាមធម្មតាបានឡើយ។ សូមរៀបចំទុកជាមុន មុនពេលគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។

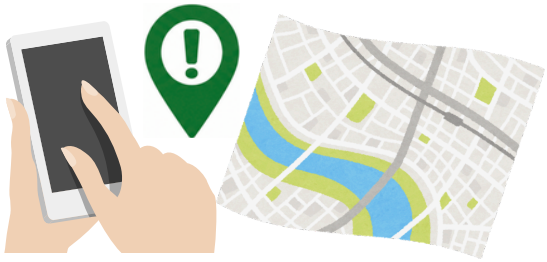
ត្រូវយល់ដឹង! បញ្ហាប្រឈមនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

មិនអាចប្រើអគ្គិសនី និងហ្គាសបាន គ្មានទឹកប្រើប្រាស់ មិនអាចទិញអាហារនៅតាមហាងបាន មិនអាចប្រើប្រាស់ជណ្តើរយន្តបាន



រួមគ្នារៀបចំ! ដើម្បីកាត់បន្ថយការខូចខាតនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ សូមរៀបចំទុកជាមុន

- ពិនិត្យមើល " Hazard Map " (ផែនទីគ្រោះថ្នាក់)។ តើមានកន្លែងគ្រោះថ្នាក់នៅជិតផ្ទះរបស់អ្នកដែរឬទេ?



- ស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាពដូចជា មជ្ឈមណ្ឌលភៀសខ្លួន ថានៅឯណា និងរបៀបធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីនោះ។



- រៀបចំសម្ភារៈយកតាមខ្លួនពេលភៀសខ្លួន ដូចជា ប្រាក់សុទ្ធ ប័ណ្ណស្នាក់នៅ, ទឹក និងអាហារ។



- សម្រេចចិត្តជាមុនថាត្រូវធ្វើអ្វី ប្រសិនបើមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង។



រួមគ្នាហាត់អនុវត្ត! ចូលរួមការហ្វឹកហាត់ការពារគ្រោះមហន្តរាយហើយសាកល្បងអនុវត្តអ្វីដែលត្រូវធ្វើពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ



នៅទីក្រុងអូហ្វូណាតេ មាន "ការហ្វឹកហាត់ការពារគ្រោះមហន្តរាយ" ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ តោះរួមគ្នាហាត់អនុវត្តអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ។

◀ធ្នាំងផ្សព្វផ្សាយការការពារគ្រោះមហន្តរាយ ដែលអាចអានជាភាសាផ្សេងៗ

Disaster Preparedness Drill Book

ហ្គេមយល់ដឹងអំពីគ្រោះមហន្តរាយនៅជប៉ុន ▶

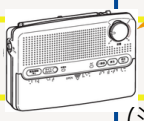
ទំនាក់ទំនង៖ ផ្នែកគ្រប់គ្រងវិបត្តិ និងការពារគ្រោះមហន្តរាយ ទីក្រុងអូហ្វូណាតេ 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

外国人防灾指南

大船渡市

日本经常发生自然灾害。没有人知道灾害什么时候会发生。
请提前了解各种灾害发生时应该如何行动，保护自己和家人的安全。

地震	海啸(Tsunami)	暴雨・洪水	火灾
			
保护头部 **晃动停止后关闭火源**	**立即前往高地（较高的地方）** **不要返回低洼地区**	**不要靠近海边、河边等有水的地方** **注意山体滑坡**	**拨打 119** **大聲喊出「TASUKETE」（救命）** **压低身体逃生**



通过广播判断灾害种类



(地震广播关键词)	(海啸广播关键词)	(暴雨广播关键词)	(火灾广播关键词)
• Kinkyu（紧急） • Jishin（地震） • Ojishin（大地震）	• Tsunami（海啸） • Takadai（高地） • Hinan（避难）	• Keikai level（警戒等级） • Oame（暴雨） • Kozui（洪水）	• Kasai（火灾） • Ensho（火势蔓延） • Hinan（避难）



请收听地震广播和海啸广播
※ 请将音量调小收听



「Hinan」＝「前往安全地点」

获取灾害信息

【查看市政府通知】
查看发布过哪些广播

【Safety tips】
查看日本灾害信息
支持多种语言

【NHK WORLD】
查看新闻和紧急信息
支持多种语言







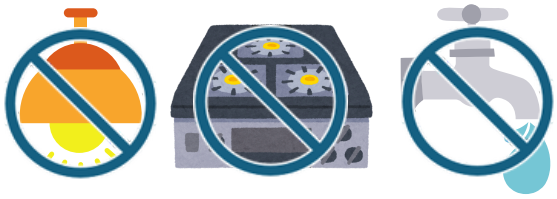
（中国からお越しの方向け）

灾害发生前可以做什么

灾害发生时，平时的生活可能无法继续。请提前做好准备。

了解一下！灾害发生时可能遇到的问题

停电，停气，停水



商店可能买不到食物

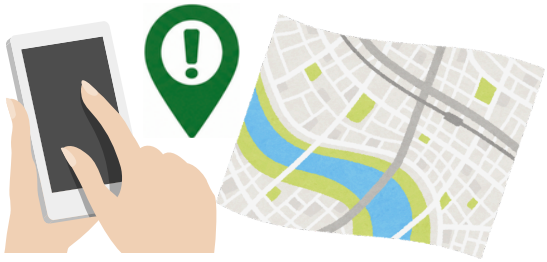


电梯可能无法使用



提前做好准备！为了减少灾害造成的损失

☑ 查看“灾害风险地图（Hazard Map）”
您家附近是否有危险区域？



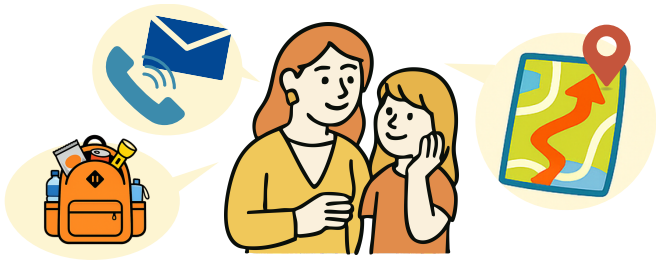
☑ 了解以下信息：
避难所在哪里，如何前往避难所



☑ 准备应急物品　提前准备：现金，
在留卡，饮用水，食品，其他必需品



☑ 灾害发生时　去哪里，如何避难，
与家人如何联系，请提前决定好。



一起来练习！参加防灾演练



大船渡市每年都会举行「防灾演练」
请积极参加学习并练习灾害发生时应该如何行动。

◀可阅读多种语言版本的
防灾宣传海报

了解日本灾害知识的游戏▶

咨询处：大船渡市危机防灾对策课　0192-27-3111　ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

विदेशी नागरिकों के लिए आपदा तैयारी मार्गदर्शिका

ओफुनातो शहर

जापान में कई प्रकार की आपदाएँ आती हैं। हमें नहीं पता कि आपदा कब आएगी।
हर आपदा के समय क्या करना है, याद रखें और खुद को आपदा से सुरक्षित रखें।

भूकंप	सुनामी	भारी बारिश • बाढ़	आग
			
अपने सिर की रक्षा करें कंपन रुकने पर आग बुझाएँ	ऊँची जगह पर जाएँ नीची जगह पर वापस न जाएँ	समुद्र या नदी (पानी के पास) न जाएँ भूस्खलन से सावधान रहें	119 पर फ़ोन करें "TASUKETE"(टासुकेते)को ज़ोर से पुकारें। शरीर को नीचा रखकर भागें



प्रसारण की आवाज़ से आपदा का प्रकार पता चलता है



(भूकंप प्रसारण के मुख्य शब्द) • Kinkyu (आपातकाल) • Jishin (भूकंप) • Ojishin (बड़ा भूकंप)	(सुनामी प्रसारण के मुख्य शब्द) • Tsunami (सुनामी) • Takadai (ऊँची जगह) • Hinan (निकासी)	(भारी बारिश प्रसारण के मुख्य शब्द) • Keikai level (सतर्कता स्तर) • Oame (भारी बारिश) • Kozui (बाढ़)	(आग प्रसारण के मुख्य शब्द) • Kasai (आग) • Ensho (आग का फैलाव) • Hinan (निकासी)



भूकंप और सुनामी की प्रसारण सूचना सुनें ▶
※कृपया कम आवाज़ में सुनें



“Hinan”＝“निकासी”



आ प दा　जानकारी　जाँ चें
आपदा संबंधी जानकारी देखें

【शहर की LINE】
कौन-सी प्रसारण सूचना आई,
और शहर की घोषणाएँ देखें

【Safety tips】
जापान की आपदा संबंधी जानकारी
कई भाषाओं में देखें

【NHK WORLD】
समाचार और आपातकालीन जानकारी
कई भाषाओं में देखें













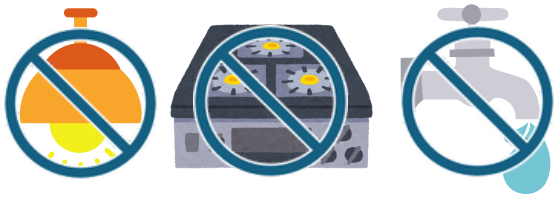
（インドからお越しの方向け）

आपदा आने से पहले किए जा सकने वाले काम

आपदा के समय सामान्य जीवन जीना संभव नहीं होता। आपदा आने से पहले तैयारी कर लें।

जान लें! आपदा के समय होने वाली परेशानियाँ

बिजली・गैस का उपयोग नहीं कर सकते, पानी नहीं आता



दुकान में भोजन नहीं खरीद सकते

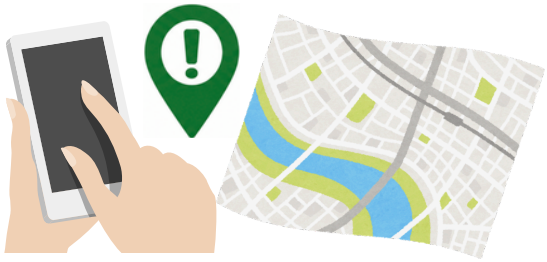


लिफ्ट का उपयोग नहीं कर सकते



तैयारी करें! आपदा के समय नुकसान कम करने के लिए पहले से तैयार रहें

✓ “खतरे का नक्शा” जाँचें।
क्या आपके घर के पास कोई खतरनाक जगह है?



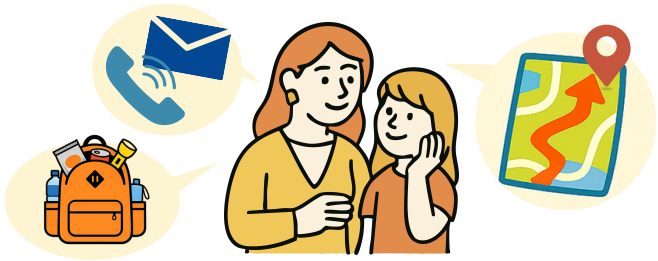
✓ निकासी केंद्र जैसी सुरक्षित जगहें
कहाँ हैं और वहाँ कैसे जाना है, पता करें।



✓ नकद, निवास कार्ड, पानी, भोजन आदि
भागते समय साथ ले जाने वाली चीज़ें तैयार रखें।



✓ आपदा आने पर क्या करना है,
पहले से तय कर लें।



अभ्यास करें! आपदा तैयारी प्रशिक्षण में भाग लें और आपदा के समय क्या करना है, करके देखें



ओफुनातो शहर में हर वर्ष “आपदा तैयारी प्रशिक्षण” होता है।
आपदा के समय क्या करना है, इसका अभ्यास करें।

◀कई भाषाओं में
पढ़े जा सकने वाले आपदा पोस्टर

Disaster Preparedness Drill Book
जापान की आपदाओं को समझने वाला खेल ▶

संपर्क: 大船渡市 संकट एवं आपदा निवारण विभाग 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

Gabay sa Paghahanda sa Sakuna para sa mga Dayuhan

Lungsod ng Ofunato (Ofunato City)

Maraming sakuna sa Japan. Hindi natin alam kung kailan mangyayari ang sakuna. Tandaan kung ano ang gagawin sa bawat sakuna upang maprotektahan ang iyong sarili.

Lindol (Jishin)	Tsunami	Malakas na Ulan / Pagbaha (Ooame / Kouzui)	Sunog (Kaji)
			
Protektahan ang iyong ulo **Patayin ang apoy kapag huminto na ang pagyanig**	**Tumakas papunta sa mataas na lugar** **Huwag bumalik sa mababang lugar**	**Huwag pumunta sa dagat o ilog (malapit sa tubig)** **Mag-ingat sa pagguho ng lupa (landslide)**	**Tumawag sa 119** **Sumigaw nang malakas ng "TASUKETE"(Tulong)** **Yumuko at tumakas**



Malalaman mo ang uri ng sakuna sa pamamagitan ng tunog ng anunsyo





(Mga pangunahing salita sa anunsyo ng lindol)	(Mga pangunahing salita sa anunsyo ng tsunami)	(Mga pangunahing salita sa anunsyo ng malakas na ulan)	(Mga pangunahing salita sa anunsyo ng sunog)
• **Kinkyu (Kagyat)** • **Jishin (Lindol)** • **Ojishin (Malakas na lindol)**	• **Tsunami (Tsunami)** • **Takadai (Mataas na lugar)** • **Hinan (Paglikas)**	• **Keikai level (Alert Level)** • **Oame (Malakas na ulan)** • **Kozui (Pagbaha)**	• **Kasai (Sunog)** • **Ensho (Pagkalat ng apoy)** • **Hinan (Paglikas)**



Pakinggan ang anunsyo ng lindol at tsunami
※ Pakinggan sa mahinang tunog





Hinan＝Paglikas



災害の情報を調べる

【LINE ng Lungsod】
Tingnan kung anong mga anunsyo at balita mula sa lungsod ang mayroon.





【Safety tips】
Tingnan ang impormasyon tungkol sa sakuna sa Japan sa iba't ibang wika.





【NHK WORLD】
Panoorin ang balita at emergency info sa iba't ibang wika.





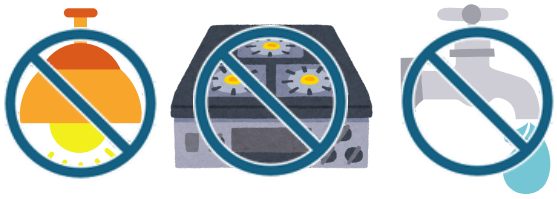
（フィリピンからお越しの方向け）

Mga Pwedeng Gawin Bago Mangyari ang Sakuna

Kapag may sakuna, hindi ka makakapamuhay nang tulad ng karaniwan. Maghanda bago pa mangyari ang sakuna.

Alamin Ito! Mga Problema Kapag May Sakuna

Hindi magagamit ang kuryente at gas, at walang tubig



Hindi makakabili ng pagkain sa mga tindahan

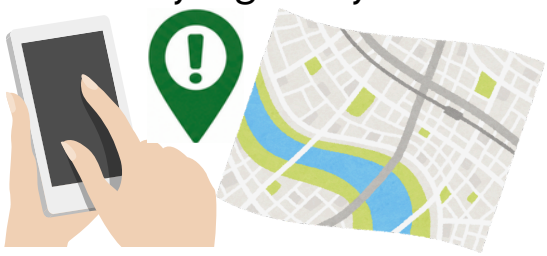


Hindi magagamit ang elevator



Maghanda! Maghanda upang mabawasan ang pinsala kapag may sakuna

☑ Suriin ang "Hazard Map". Mayroon bang peligrosong lugar malapit sa iyong bahay?



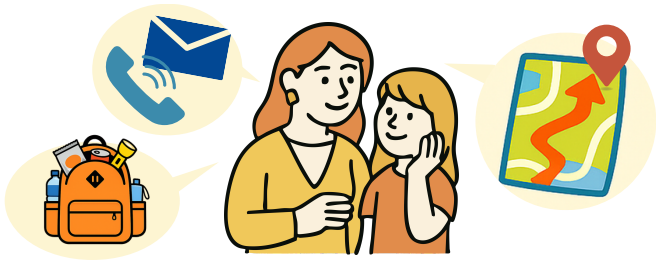
☑ Ihanda ang mga gagamitin sa paglikas tulad ng pera, Residence Card , tubig, pagkain, atbp.



☑ Alamin kung nasaan at kung paano pumunta sa ligtas na lugar tulad ng Evacuation Center (避難所).



☑ Magdesisyon kung ano ang gagawin kapag nangyari ang sakuna.



Magsanay! Sumali sa Disaster Drill at subukang gawin ang dapat gawin kapag may sakuna



Mayroong "Disaster Drill" taun-taon sa Lungsod ng Ofunato. Magsanay tayo kung ano ang gagawin kapag may sakuna.

◀Poster para sa paghahanda sa sakuna na mababasa sa iba't ibang wika

Laro para maunawaan ang mga sakuna sa Japan▶

Disaster Preparedness Drill Book

Contact: Ofunato City Crisis and Disaster Prevention Division 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

Cẩm nang phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài

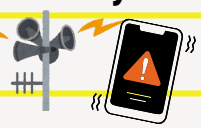
Thành phố Ofunato

Nhật Bản thường xuyên xảy ra thiên tai. Không ai biết thiên tai sẽ xảy ra khi nào.
Hãy ghi nhớ cách ứng phó với từng loại thiên tai để bảo vệ bản thân.

Động đất	Sóng thần	Mưa lớn • Lũ lụt	Hỏa hoạn
			
Bảo vệ đầu **Khi rung lắc dừng lại** **Tắt lửa**	**Di chuyển lên nơi cao** **Chạy thoát** **Không quay lại nơi thấp**	**Không đến gần biển, sông** **Cẩn thận sạt lở đất**	**Gọi số 119** **Hô lớn "TASUKETE" (Cứu tôi với)** **Hạ thấp người và chạy thoát**



Có thể nhận biết loại thiên tai qua âm thanh thông báo



(Từ khóa trong thông báo động đất) • Kinkyu (khẩn cấp) • Jishin (động đất) • Ojishin (động đất lớn)	(Từ khóa trong thông báo sóng thần) • Tsunami (sóng thần) • Takadai (nơi cao) • Hinan (sơ tán)	(Từ khóa trong thông báo mưa lớn) • Keikai level (cấp độ cảnh báo) • Oame (mưa lớn) • Kozui (lũ lụt)	(Từ khóa trong thông báo hỏa hoạn) • Kasai (hỏa hoạn) • Ensho (cháy lan) • Hinan (sơ tán)



Nghe thông báo động đất, sóng thần ▶
※ Vui lòng nghe ở mức âm lượng nhỏ



"Hinan" = "Sơ tán"



Tìm hiểu thông tin thiên tai

【LINE của thành phố】
Xem thông báo đã phát
Xem thông tin của thành phố

【Safety tips】
Xem thông tin thiên tai ở Nhật Bản
Bằng nhiều ngôn ngữ

【NHK WORLD】
Xem tin tức và thông tin khẩn cấp
Bằng nhiều ngôn ngữ



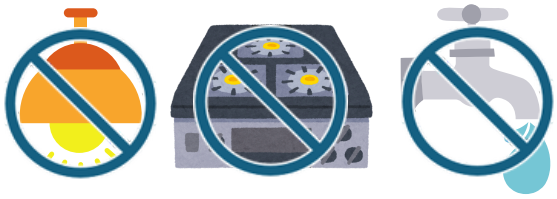
(ベトナムからお越しの方向け)

Những việc có thể làm trước khi thiên tai xảy ra

Khi thiên tai xảy ra, bạn không thể sinh hoạt như bình thường.Hãy chuẩn bị trước khi thiên tai xảy ra.

Hãy ghi nhớ! Những điều có thể gặp khó khăn khi thiên tai xảy ra

Điện • gas không dùng được, không có nước



Không mua được thức ăn ở cửa hàng



Không dùng được thang máy



Hãy chuẩn bị! Chuẩn bị để giảm thiệt hại khi thiên tai xảy ra

✓ Kiểm tra “bản đồ nguy cơ”.
Gần nhà bạn có nơi nào nguy hiểm không?



✓ Tìm hiểu nơi nào là nơi an toàn như địa điểm sơ tán và cách đi đến đó.



✓ Chuẩn bị tiền mặt, thẻ cư trú, nước, thức ăn và những vật dụng cần mang theo khi chạy thoát.



✓ Quyết định trước sẽ làm gì khi thiên tai xảy ra.



Hãy luyện tập! Tham gia diễn tập phòng chống thiên tai và thử cách ứng phó



Thành phố Ofunato tổ chức “diễn tập phòng chống thiên tai” hằng năm.
Hãy thử luyện tập cách ứng phó khi thiên tai xảy ra.

◀ Đọc áp phích phòng chống thiên tai bằng nhiều ngôn ngữ
Trò chơi tìm hiểu thiên tai ở Nhật Bản ▶

Disaster Preparedness Drill Book

Liên hệ: Phòng Quản lý Khủng hoảng và Phòng chống Thiên tai, Thành phố Ofunato 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

နိုင်ငံခြားသားများအတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်

အိုဖူနာတိုမြို့ (Ofunato City)

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မှတ်ထားပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကနေ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ကြပါစို့။

ငလျင် (Jishin)	ဆူနာမီ (Tsunami)	မိုးကြိုးခြင်း / ရေကြီးခြင်း (Ooame / Kouzui)	မီးလောင်မှု (Kaji)
			
ခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ တုန်ခါမှု ရပ်သွားရင် မီးကို ငြိမ်းပါ	**အမြင့်ပိုင်း (နေရာမြင့်) သို့ ထွက်ပြေးပါ နိမ့်သောနေရာသို့ ပြန်မသွားပါနှင့်**	**ပင်လယ် သို့မဟုတ် မြစ် (ရေအနီး) သို့ မသွားပါနှင့် မြေပြိုမှုကို သတိထားပါ**	**၁၁၉ ကို ဖုန်းဆက်ပါ "TASUKETE"(တာစုကေတေ) ဟု အသံကျယ်ကျယ် ဖြင့် အော်ခေါ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိမ့်ပြီး ထွက်ပြေးပါ**

 အသံလွှင့် ကြေညာချက် အသံအားဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားကို သိနိုင်ပါတယ် 

(ငလျင် ကြေညာချက်၏ သော့ချက်စာလုံးများ) • Kinkyu (အရေးပေါ်) • Jishin (ငလျင်) • Ojishin (ငလျင်ကြီး)	(ဆူနာမီ ကြေညာချက်၏ သော့ချက်စာလုံးများ) • Tsunami (ဆူနာမီ) • Takadai (အမြင့်ပိုင်း) • Hinan (ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးခြင်း)	(မိုးကြိုးခြင်း ကြေညာချက်၏ သော့ချက်စာလုံးများ) • Keikai level (သတိပေးအဆင့်) • Oame (မိုးကြိုးခြင်း) • Kozui (ရေကြီးခြင်း)	(မီးလောင်မှု ကြေညာချက်၏ သော့ချက်စာလုံးများ) • Kasai (မီးလောင်မှု) • Ensho (မီးကူးစက်ခြင်း) • Hinan (ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးခြင်း)
ငလျင် ကြေညာချက်နှင့် ဆူနာမီ ကြေညာချက်ကို နားထောင်ပါ ※ အသံတိုးတိုးဖြင့် နားထောင်ပါ		"Hinan"=ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးခြင်း	

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ

【မြို့တော်၏ LINE】
ဘာကြေညာချက်တွေ ရှိခဲ့သလဲနှင့် မြို့တော်၏ အသိပေးချက်များကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။

【Safety tips】
ဂျပန်နိုင်ငံ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

【NHK WORLD】
သတင်းများနှင့် အရေးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြည့်နိုင်ပါသည်။



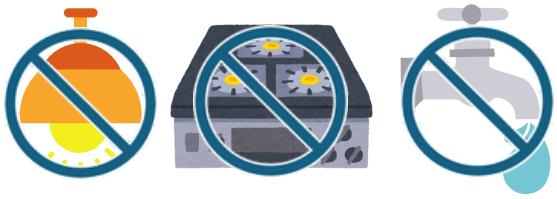
(ミャンマーからお越しの方向け)

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်မီ ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ပုံမှန်အတိုင်း နေထိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြပါစို့။

သိထားပါ! သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများ

လျှပ်စစ်၊ ဓာတ်ငွေ့ သုံးရ၍မရခြင်း၊ ရေမလာခြင်း



ဆိုင်များတွင် အစားအစာ ဝယ်ယူ၍မရခြင်း

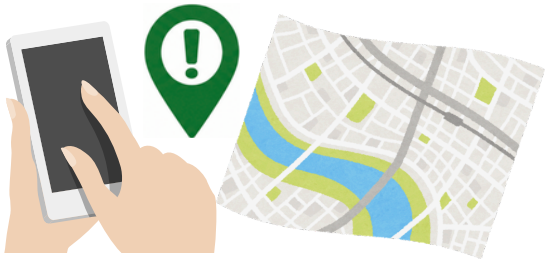


ဓာတ်လှေကား သုံး၍မရခြင်း



ပြင်ဆင်ကြစို့! သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို လျှော့ချရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ

"Hazard Map" (ဘေးအန္တရာယ်ပြ မြေပုံ) ကို စစ်ဆေးပါ။ အိမ်အနီးအနားတွင် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများ ရှိပါသလား။



ခိုလှုံရာစခန်း ကဲ့သို့သော ဘေးကင်းသည့်နေရာ ဘယ်မှာရှိသလဲ၊ ဘယ်လိုသွားရမလဲဆိုတာ ရှာဖွေထားပါ။



ငွေသား၊ နေထိုင်ခွင့်ကတ် ၊ ရေ၊ အစားအစာ စသည်ဖြင့် ထွက်ပြေးသည့်အခါ ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပါ။



သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားလာပါက ဘာလုပ်မည်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။



လေ့ကျင့်ကြစို့! ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်ပွဲ တွင် ပါဝင်ပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ



အိုဖူနာတိုမြို့တွင် နှစ်စဉ် "ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်ပွဲ" ရှိပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ လေ့ကျင့်ကြည့်ကြစို့။

◀ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပိုစတာ

Disaster Preparedness Drill Book

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို နားလည်စေသော ဂိမ်း▶

ဆက်သွယ်ရန် : အိုဖူနာတိုမြို့တော် အရေးပေါ်နှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ဌာန 0192-27-3111 ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp