

がいこくじん

外国人のための

ぼうさい

防災

ガイドブック

English

えいご  
英語

Disaster Preparedness Guidebook

한국어

かんこくご  
韓国語

재해 방지 가이드북

ภาษาไทย

たいご  
タイ語

คู่มือป้องกันภัยพิบัติ

বাংলা

べんがるご  
ベンガル語

দুর্যোগ প্রতিরোধ গাইডবুক

Русский

ろしあご  
ロシア語

Руководство к действиям при стихийных бедствиях



いし かわ けん こう えき ざい だん ほう じん いし かわ けん こく さい こうりゅうきょうかい

石川県・公益財団法人石川県国際交流協会

Ishikawa Prefectural Government - Ishikawa Foundation for International Exchange

이시카와현·공익재단법인 이시카와현 국제교류협회 / จังหวัดอิชิคาว่า / มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัดอิชิคาว่า

ইশিকাওয়া প্রিফেকচার পাবলিক ইন্টারেস্ট ফাউন্ডেশন, ইশিকাওয়া ইন্টারন্যাশনাল এক্সচেঞ্জ অ্যাসোসিয়েশন / Правительство преф. Исикава Фонд международных связей преф. Исикава

いしかわけん じしん たいふう おおあめ おおゆき さいがい じゅんぴ ひつよう  
石川県は、地震・台風・大雨・大雪などの災害に準備が必要なところです。

Ishikawa is a place where you must be prepared for natural disasters like earthquakes, typhoons, torrential rain, and heavy snowfall.

이시카와현은 지진·태풍·폭우·폭설 등의 재해에 대비가 필요한 상황입니다.

จังหวัดอิชิคาวะจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมต่อภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น แผ่นดินไหว พายุไต้ฝุ่น ฝนตกหนัก หิมะตกหนัก

ইশিকাওয়া প্রিফেকচার এমন একটি এলাকা, যেখানে ভূমিকম্প, টাইফুন, ভারী বৃষ্টি ও ভারী তুষারপাতের মতো দুর্ঘটনার জন্য আগে থেকে প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন।

Префектура Исикава - место, где нужно быть готовым к стихийным бедствиям вроде землетрясения, тайфуна, сильных ливней, снегопада и прочего.

さいがい いてい、どこで起きるか分かりません。

Nobody knows when or where a natural disaster will occur.

자연재해는 언제 어디서 일어날지 모릅니다.

ภัยพิบัติทางธรรมชาติไม่อาจรู้ได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดและที่ไหน

প্রাকৃতিক দুর্ঘটনা কখন এবং কোথায় ঘটবে, তা আগে থেকে জানা যায় না।

Когда и где произойдёт стихийное бедствие, не знает никто.

ひ じゅんぴ ひがい すく  
日ごろから準備しておくことで、被害を少なくすることができます。

Being prepared can help protect you and your property.

평소 재해에 대비함으로써 피해를 줄일 수 있습니다.

การเตรียมพร้อมไว้ล่วงหน้าจะช่วยลดความเสียหายได้

তাই দৈনন্দিন জীবনে আগে থেকেই প্রস্তুতি থাকলে, দুর্ঘটনার সময় ক্ষয়ক্ষতি অনেকটাই কমানো সম্ভব।

Однако если постепенно готовиться к этому, можно минимизировать ущерб.

このガイドブックは、さいがい お がいこく かた あんしん こうどう  
このガイドブックは、災害が起きたときに外国の方も安心して行動できるように  
つく  
作りました。

This guidebook was created so that foreign residents can take action with confidence in the event of a disaster.

이 가이드북은 재해가 발생했을 때 외국 분들도 안심하고 행동할 수 있도록 작성했습니다.

คู่มือนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ชาวต่างชาติสามารถรับมือได้อย่างปลอดภัยเมื่อเกิดภัยพิบัติ

এই গাইডবুকটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে, যাতে দুর্ঘটনা ঘটলে বিদেশি নাগরিকরাও নিশ্চিত্তে ও নিরাপদভাবে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে পারেন।

Данное руководство создано с целью прояснить для иностранных граждан действия при стихийных бедствиях.

じぶん まも ちか す ひと たす あ  
自分を守るために、近くに住む人と助け合いましょう。

Cooperating with others will help to ensure your safety.

자기 몸을 지키기 위해서, 지역 사람들과 서로 돕습니다.

เพื่อปกป้องตัวเอง โปรดช่วยเหลือกันกับคนในชุมชน

নিজের নিরাপত্তা রক্ষার জন্য, এলাকার মানুষের সঙ্গে পরস্পর সহযোগিতা করুন।

Чтобы спастись самим, объедините усилия с другими местными жителями.



# 地震 JISHIN

Earthquakes  
แผ่นดินไหว  
Землетрясения

지진  
ভূমিকম্প

地面が揺れます。

Ground Tremors.  
พื้นดินจะสั่นสะเทือน  
Подземные толчки

지면이 흔들립니다.  
ভূ-পৃষ্ঠে কম্পন অনুভূত হয়।

## 地震が起きると

When an earthquake strikes

ভূমিকম্প হলে

家が壊れることがあります。

- Houses may collapse.
- 집이 무너지는 경우가 있습니다.
- บ้านอาจพังถล่ม
- বাড়িঘর ভেঙে পড়তে পারে।
- Возможно обрушение зданий.

道路が通れなくなります。

電車、バスが動かなくなります。

- Roads may become blocked. Trains and buses may go out of service.
- 도로 통행이 불가능해집니다. 전철, 버스 운행이 중지됩니다.
- ถนนอาจใช้ไม่ได้ รถไฟ รถบัสอาจหยุดทำงาน
- রাস্তাঘাট চলাচলের অনুপযোগী হয়ে যেতে পারে, এবং ট্রেন ও বাস চলাচল বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- Проезд по дорогам невозможен, остановлено движение поездов и автобусов.

## 家にいるとき

If at home

집에 있을 때

बाड़िर भेतरें अवस्थानकालें

1 まず、自分を守りましょう。

- Ensure your own safety above all else.
- প্রথমে নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।
- 机やテーブルの下に入ります。
- Take cover under a table or desk.
- 책상이나 테이블 밑으로 숨습니다.
- หาที่ใต้โต๊ะหรือเก้าอี้ที่แข็งแรง
- ডেস্ক বা টেবিলের নিচে আশ্রয় নিন।
- Спрячьтесь под стол.

지진이 일어나면

ガス、水道、電気が使えなくなります。

インターネットや電話も使えなくなります。

- Gas, water, electricity, internet and phone service may be cut off.
- 가스, 수도, 전기를 사용할 수 없게 됩니다. 인터넷과 전화도 연결이 끊깁니다.
- แก๊ส น้ำประปา ไฟฟ้าอาจใช้ไม่ได้ อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์ติดต่อไม่ได้
- গ্যাস, পানি ও বিদ্যুৎ ব্যবহার করা সম্ভব নাও হতে পারে। এছাড়া ইন্টারনেট ও টেলিফোনের যোগাযোগও বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারে।
- Нет доступа к воде, газу, электричеству, не работает Интернет и телефонная связь.

続いて、他の災害(火事、地震、津波、土砂災害)が起きることがあります。

- Other disasters may occur afterward, such as fires, earthquakes, tsunamis, or landslides.
- 화재, 지진, 쓰나미, 산사태와 같은 다른 재해가 발생할 수도 있습니다.
- อาจเกิดภัยพิบัติอื่น ๆ ได้ เช่น ไฟไหม้ แผ่นดินไหว สึนามิ และดินถล่ม
- এছাড়া, পরপরই অন্যান্য ধরনের দুর্যোগ (আগুন, ভূমিকম্প, সুনামি, ভূমিধস) ঘটতে পারে।
- Могут произойти и другие бедствия, такие как пожары, землетрясения, цунами и оползни.

### 準備や行動

What to prepare and do  
준비 및 행동  
การเตรียมการและการดำเนินการ  
প্রস্তুতি ও কর্মসূচী  
Как подготовиться и что делать

### 被害にあつたら

In the event of a disaster  
재해가 발생하면  
การประสบภัยพิบัติ  
আপনি যদি দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত হন  
Если был нанесен ущерб

### 自分のこと

Personal Information  
개인정보  
ข้อมูลส่วนตัว  
ব্যক্তিগত তথ্য  
Сведения о себе

2 地震が止まったら火を止めましょう。出口を見つけておきましょう。

Turn off the gas and any appliances when the tremors stop. Secure your exit.

지진이 멈추면 모든 불을 끄시다. 출구를 확보합시다.

เมื่อแผ่นดินหยุดไหว ให้ปิดแก๊ส และเปิดประตูเตรียมไว้ ถ้าต้องหนีออกจากอาคาร สถานที่พัก

ভূমিকম্প থেমে গেলে, আগুন (চুলা, হিটার ইত্যাদি) বন্ধ করুন এবং বের হওয়ার পথ নিশ্চিত করুন।

После прекращения толчков выключите электричество и газ. Обеспечьте доступ к выходу.

3 逃げる時のポイント

Points to remember when evacuating

নিরাপদ স্থানে সরে যাওয়ার সময় করণীয় বিষয়গুলো

逃げる時は走らないでください。

荷物は少なくしましょう。

Do not run, take only the things you need.

대피할 때는 뛰지 말고, 소지품을 최소화합시다.

เวลาหนี อย่าวิ่งอย่าแตกตื่น, พยายามพกของให้น้อยที่สุด

নিরাপদ স্থানে সরে যাওয়ার সময় দৌড়াবেন না এবং সঙ্গে নেওয়া জিনিসপত্র যতটা সম্ভব কম রাখুন।

Не бежать, не брать много вещей.

대피할 때 주의점 | วิธีการอพยพ

При уходе из дома, важно

周りに気を付けて、塀、崖、川に近づかないようにしましょう。

Be aware of your surroundings. Keep away from stone walls, cliffs, and rivers.

주위를 잘 살피고, 담벼락, 절벽, 강에 가까이 가지 않습니다.

อย่าเข้าใกล้กำแพง ผนัง แม่น้ำ

চারপাশের দিকে সতর্ক থাকুন এবং দেয়াল, খাড়া পাহাড় ও নদীর কাছাকাছি যাবেন না।

Смотреть по сторонам, не подходить к заборам, обрывам, рекам.

そと 外にいるとき

If outside 밖에 있을 때 เมื่ออยู่นอกบ้าน বাইরে অবস্থানকালে Если вы на улице

1 商店街・ビルの近く

Near a shopping district or buildings

상점가·빌딩 근처

บริเวณย่านร้านค้า / อาคารสูง

শপিং এলাকা বা বিভিন্ন ভবনের কাছাকাছি

Поблизости от торговых районов или многоэтажных зданий

看板や割れた窓ガラスが落ちてきます。カバンなどで頭を守って建物から離れましょう。

Beware of falling objects like sign boards and broken glass. Protect your head (eg. with a bag) and get away from buildings.

간판이나 깨진 창문 유리가 떨어집니다. 가방 등으로 머리를 보호하고 건물에서 멀리 떨어집니다.

ป้ายโฆษณาและกระจกอาจตกลงมาใช้กระเป๋าป้องกันศีรษะและออกห่างจากอาคาร

সাইনবোর্ড বা ভাঙা জানালার কাচ উপর থেকে পড়তে পারে। ব্যাগ ইত্যাদি দিয়ে মাথা রক্ষা করুন এবং বিভিন্ন ভবন থেকে দূরে সরে যান।

Приготовьтесь к падению вывесок и разбитым стёклам. Прикройте голову сумкой или иным предметом и отойдите от зданий.



2 住宅地

In a residential area

주택가

เขตที่พักอาศัย

আবাসিক এলাকা

В жилых кварталах

狭い道では屋根が落ちます。塀が倒れるので危険です。

Be careful of falling roof tiles in narrow streets. Stone walls may collapse.

좁은 길에서는 기와장이 떨어질 수 있고 담이 무너져 위험합니다.

กระเบื้องหลังคาอาจตกลงบนถนนแคบ, กำแพงอาจพังลงมา

সংকীর্ণ রাস্তায় ছাদের টালি (টাইলস) নিচে পড়তে পারে। এছাড়া দেয়াল ভেঙে পড়তে পারে, তাই এগুলো বিপজ্জনক।

На узких улицах падает черепица. Опасно также падение ограды.

切れたりぶら下がっている電線に

触らないでください。

Do not touch any broken power lines.

끊어져 있거나 매달려 있는 전선을 만지지 않습니다.

ห้ามแตะสายไฟที่ขาดหรือห้อยอยู่

ছেঁড়া বা ঝুলে থাকা বৈদ্যুতিক তারে স্পর্শ করবেন না।

Не прикасайтесь квисящим оборванным проводам.

3 自動車の運転中

Driving | 자동차 운전 중 | ขับรถ  
 গাড়ি চালানোর সময় | За рулём автомобиля

ゆっくり道路の左側にとめます。鍵をつけたままにしておきましょう。

Calmly stop on the left hand side of the road. Keep your key in the ignition.

천천히 도로 왼편에 차를 세우고, 차 키를 꽂은 채로 둡시다.

ใจจดจ่อช้า ๆ ชดช้าๆของถนน, เอากุญแจไว้ใสกุญ

धीरे रास्तार बाम पाशे गाड़ी थामान एबं चाबि गाड़िते लागानो अबस्थाय रेखे दिन।

Сбросьте скорость и остановитесь по левой стороне. Не вынимайте ключ зажигания.



4 エレベーター

In an elevator | 엘리베이터 | ลิฟต์ | এলিভেটর | В лифте

全部のボタンを押します。止まったらすぐに降りてください。

Press all the buttons and get off as soon as the elevator stops at a floor.

모든 층의 버튼을 누르고 정지하면 바로 내립니다.

กดปุ่มทุกชั้น เมื่อหยุดให้รีบลงทันที

সব বোতাম চাপুন এবং এলিভেটর থামলেই সঙ্গে সঙ্গে নেমে যান।

Нажмите на все кнопки и выйдите сразу, как только лифт остановится.

地震が止まってもエレベーターは使いません。階段で逃げましょう。

Do not use elevators, even after the tremors have stopped. Evacuate using the stairs.

지진이 멈춰도 엘리베이터가 아닌 계단으로 이동합니다.

แม้แผ่นดินไหวจะหยุด ห้ามใช้ลิฟต์ ให้ใช้บันไดหนี

ভূমিকম্প থেমে গেলেও এলিভেটর ব্যবহার করবেন না; সিঁড়ি দিয়ে নিরাপদ স্থানে সরে যান।

Даже если землетрясение прекратилось, спускайтесь по лестнице, не пользуясь лифтом.

準備や行動

What to prepare and do  
 준비 및 행동  
 การเตรียมการและการปฏิบัติ  
 Как подготовиться и что делать

5 電車・バス・新幹線

On a train, bus, or Shinkansen (bullet train)

전철·버스·신칸센

รถไฟ / รถบัส / ชินคันเซ็น

ट्रेन, बस ও শিনকানসেন (বুলেট ট্রেন)

В поезде/автобусе/синкансэнэ

急に止まることがあります。座っているときは姿勢を低くしましょう。

立っているときは、手すりなどをしっかり握って倒れないようにしましょう。

運転手の言うとおりにしてください。

The vehicle may stop suddenly. If you are seated, keep your body in a low position; if standing, hold on tightly to the handrail to prevent yourself from falling. Follow the driver/train operator's instructions.

급정거하는 경우가 있습니다. 앉아 있을 때는 자세를 낮추고, 서 있을 때는 손잡이를 꼭 잡고 넘어지지 않도록 조심합니다. 운전자의 지시를 따릅니다.

อาจหยุดกะทันหันหากนั่งอยู่ให้ก้มตัวให้ต่ำ หากยืนให้จับราวให้มั่นคง ปฏิบัติตามคำสั่งพนักงาน

হঠাৎ করে থেমে যেতে পারে। বসে থাকলে শরীর নিচু করে রাখুন। দাঁড়িয়ে থাকলে, হাতল ইত্যাদি শক্ত করে ধরুন এবং পড়ে না যাওয়ার দিকে সতর্ক থাকুন। চালকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

Возможно резкое торможение. Если вы сидите, сгруппируйтесь. Если стоите, крепко держитесь за поручни и старайтесь не упасть. Следуйте указаниям водителя/машиниста.



被災にあつたら

In the event of a disaster  
 被災にあつたら  
 আপনি যদি দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত হন  
 Если был нанесен ущерб

自分のこと

Personal Information  
 自己のこと  
 ব্যক্তিগত তথ্য  
 Сведения о себе

海や川からすぐに離れて高いところに逃げましょう。

- Immediately retreat to a high place far from the sea or rivers.
- 즉시 바다나 강에서 멀리 떨어져 높은 곳으로 대피합니다.
- ให้หนีห่างจากทะเลและแม่น้ำ หนีขึ้นจุดสูงทันที
- সমুদ্র ও নদী থেকে দ্রুত দূরে সরে গিয়ে উঁচু স্থানে আশ্রয় নিন।
- Немедленно удалитесь от водоёмов и направляйтесь к возвышенности



建物や車が流されます。

- Buildings and cars may be washed away.
- 건물이나 차가 떠내려갑니다.
- อาคารและรถอาจถูกพัดพาไป
- ভবন, গাড়ি ইত্যাদি ভেসে যেতে পারে।
- Волной может смыть здания и транспорт.

津波は何回も来ることがあります。

- There may be multiple waves.
- 쓰나미는 몇 번이고 반복해서 올 수 있습니다.
- සීනාමීអាຈາමາหลายระลอก
- সুনামি একাধিকবার আঘাত হানতে পারে।
- Цунами может прийти неоднократно.

逃げたあと、安全になるまで家に戻らないでください。

- Once you have evacuated, do not return until it is safe.
- 한 번 대피했다라도 안전이 확인될 때까지 돌아가지 마세요.
- ถึงแม้จะอพยพแล้ว ก็อย่ากลับไปจนกว่าจะยืนยันว่า ปลอดภัย
- একবার নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিলে, পরিস্থিতি পুরোপুরি নিরাপদ না হওয়া পর্যন্ত ফিরে যাবেন না।
- Даже если вы уже эвакуировались, не возвращайтесь, пока не будет подтверждена полная безопасность.

地震の起きたところが日本でも、津波が来ることがあります。

- Tsunamis may hit Japan, even if the earthquake that caused it did not occur in Japan.
- 지진 발생 장소가 일본이 아니어도, 쓰나미가 올 가능성이 있습니다.
- แม้แผ่นดินไหวจะเกิดในต่างประเทศ ก็อาจมีสึนามิได้
- এমনকি ভূমিকম্পের উৎপত্তিস্থল জাপানে না হলেও, সুনামি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- Цунами может возникнуть, даже если землетрясение произошло не в Японии.

## 緊急地震速報

Earthquake Early Warning    긴급 지진 속보    ประกาศเตือนแผ่นดินไหวฉุกเฉิน  
জরুরি ভূমিকম্প সতর্কতা    Экстренное оповещение о землетрясении

緊急地震速報は、地震で強い揺れが来ることを知らせる情報です。

- The Earthquake Early Warning is a system that alerts you to the possibility of strong tremors due to an earthquake.
- 긴급 지진 속보는 지진에 의한 강한 흔들림이 오는 것을 알려주는 정보입니다.
- เป็นข้อมูลแจ้งเตือนการสั่นไหวรุนแรงที่จะมาถึง
- জরুরি ভূমিকম্প সতর্কতা হলো এমন একটি তথ্য, যা ভূমিকম্পের কারণে শক্তিশালী কম্পন আসার আগে আপনাকে জানিয়ে দেয়।
- Эта система предупреждает о приближении сильных толчков, после того как землетрясение зафиксировано.

テレビやラジオ、スマホから、特別なアラーム音が鳴り、情報が届きます。

- You will hear a special alarm from your TV, radio, or cell phone. You will receive information on the current situation.
- TV나 라디오, 스마트폰에서 평소엔 울리지 않던 알람음이 울리며, 정보가 수신됩니다.
- ข้อมูลข่าวสารจากทีวี วิทยุ สมาร์ทโฟน และสัญญาณเสียงที่ไม่เคยได้ยินจะดังขึ้น
- টেলিভিশন, রেডিও বা স্মার্টফোন থেকে সাধারণত শোনা যায় না এমন একটি বিশেষ অ্যালার্মের মাধ্যমে এই তথ্য জানানো হয়।
- По радио и ТВ, а также на смартфонах зазвучит особый сигнал тревоги и прозвучит актуальная информация.

以下は日本で使う10階級の震度の説明です。

Below is an explanation of the 10 level system for measuring seismic intensity used in Japan.

아래의 내용은, 일본에서 사용되고 있는 진도 10단계에 대한 설명입니다.

ด้านล่างนี้เป็นคำอธิบายของมาตราความรุนแรงแผ่นดินไหว 10 ระดับในประเทศไทย

নিম্নে জাপানে ব্যবহৃত ১০ স্তরের ভূমিকম্পের কম্পনমাত্রা স্কেলের বর্ণনা দেওয়া হলো।

Ниже даны пояснения к японской шкале мощности землетрясений из 10 уровней.

	<p><b>震度 0</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seismic intensity 0</li> <li>ระดับความสั่นสะเทือน 0</li> <li>কম্পনমাত্রা ০ (শূন্য)</li> <li>Уровень 0</li> </ul>	<p><b>人は揺れを感じない。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tremors cannot be felt.</li> <li>사람은 흔들림을 감지하지 못한다.</li> <li>คนส่วนใหญ่ไม่รู้สึกถึงแรงสั่น</li> <li>মানুষ কম্পন অনুভব করে না।</li> <li>Человек не ощущает толчков.</li> </ul>
	<p><b>震度 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seismic intensity 1</li> <li>ระดับความสั่นสะเทือน 1</li> <li>কম্পনমাত্রা ১</li> <li>Уровень 1</li> </ul>	<p><b>屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A small number of people indoors will feel weak tremors.</li> <li>집 안에 있는 사람 중 일부가 미세한 흔들림을 느낀다.</li> <li>อยู่ในอาคาร คนส่วนใหญ่ไม่รู้สึกถึงแรงสั่น</li> <li>ঘরের ভেতরে থাকা কিছু মানুষ হালকা কম্পন অনুভব করে।</li> <li>Некоторые люди в помещении чувствуют слабые колебания.</li> </ul>
	<p><b>震度 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seismic intensity 2</li> <li>ระดับความสั่นสะเทือน 2</li> <li>কম্পনমাত্রা ২</li> <li>Уровень 2</li> </ul>	<p><b>屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Many people indoors will feel the tremors. Some people may be woken up if asleep.</li> <li>집 안에 있는 사람 중 여러 명이 흔들림을 느끼고. 자는 사람 중 일부가 잠에서 깬다.</li> <li>ภายในอาคาร คนส่วนใหญ่รู้สึกถึงแรงสั่น. ผู้หลับบางคนจะตื่น</li> <li>ঘরের ভেতরে থাকা অধিকাংশ মানুষ কম্পন অনুভব করে। ঘুমিয়ে থাকা কিছু মানুষ জেগে ওঠে।</li> <li>Многие люди в помещении чувствуют колебания. Некоторые спящие просыпаются от толчков.</li> </ul>
	<p><b>震度 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seismic intensity 3</li> <li>ระดับความสั่นสะเทือน 3</li> <li>কম্পনমাত্রা ৩</li> <li>Уровень 3</li> </ul>	<p><b>屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Most people indoors will feel the tremors.</li> <li>집 안에 있는 사람 대부분이 흔들림을 느낀다.</li> <li>ภายในอาคาร คนส่วนใหญ่ รู้สึกถึงแรงสั่น</li> <li>ঘরের ভেতরে থাকা প্রায় সবাই কম্পন অনুভব করে।</li> <li>Большинство находящихся в помещении чувствуют толчки.</li> </ul>
	<p><b>震度 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seismic intensity 4</li> <li>ระดับความสั่นสะเทือน 4</li> <li>কম্পনমাত্রা ৪</li> <li>Уровень 4</li> </ul>	<p><b>ほとんどの人が驚く。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Most people will be shocked. Most people asleep will be woken up.</li> <li>대부분의 사람이 놀란다. 자는 사람 대부분이 잠에서 깬다.</li> <li>คนส่วนใหญ่จะตกใจแทบทั้งหมด ส่วนคนที่หลับเกือบทั้งหมด</li> <li>অধিকাংশ মানুষই এতে চমকে ওঠে। ঘুমিয়ে থাকা মানুষের প্রায় সবাই জেগে ওঠে।</li> <li>Ощущается большинством людей. Многие спящие просыпаются от толчков.</li> </ul>
	<p><b>震度 5 弱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seismic intensity 5-lower</li> <li>진도 5 약</li> <li>แผ่นดินไหวระดับที่ต่ำกว่า 5</li> <li>কম্পনমাত্রা ৫ (নিম্ন)</li> <li>Уровень низкий 5</li> </ul>	<p><b>多くの人が恐怖を感じ、物につかまりたいと感じる。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Many people will be frightened, and feel the need to hold onto something.</li> <li>많은 사람이 공포를 느끼고, 잡을 물건을 찾게 된다.</li> <li>หลายคนรู้สึกกลัวและอยากจะคว้าจับสิ่งของต่างๆ</li> <li>অনেক মানুষ আতঙ্কিত বোধ করে এবং শক্ত কিছু ধরে রাখার প্রয়োজন অনুভব করে।</li> <li>Многие испытывают страх и необходимость за что-нибудь схватиться.</li> </ul>
	<p><b>震度 5 強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seismic intensity 5-upper</li> <li>진도 5 강</li> <li>แผ่นดินไหวระดับที่ 5</li> <li>কম্পনমাত্রা ৫ (উচ্চ)</li> <li>Уровень повышенный 5</li> </ul>	<p><b>つかまらなると歩くことが難しい。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>It will be difficult to walk without holding onto something.</li> <li>무언가를 붙잡지 않으면 걷는 게 어렵다.</li> <li>ถ้าไม่จับก็แทบจะเดินไม่ได้</li> <li>শক্ত কোনো কিছু না ধরলে হাঁটা কঠিন হয়ে যায়।</li> <li>Без опоры трудно передвигаться.</li> </ul>
	<p><b>震度 6 弱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seismic intensity 6-lower</li> <li>진도 6 약</li> <li>แผ่นดินไหวระดับที่ต่ำกว่า 6</li> <li>কম্পনমাত্রা ৬ (নিম্ন)</li> <li>Уровень низкий 6</li> </ul>	<p><b>立っていることが難しい。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>It will be difficult to remain standing.</li> <li>서 있기 어렵다.</li> <li>ยืนลำบาก</li> <li>দাঁড়িয়ে থাকা কঠিন হয়ে পড়ে।</li> <li>Трудно стоять на ногах.</li> </ul>
	<p><b>震度 6 強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seismic intensity 6-upper</li> <li>진도 6 강</li> <li>แผ่นดินไหวระดับที่ 6</li> <li>কম্পনমাত্রা ৬ (উচ্চ)</li> <li>Уровень повышенный 6</li> </ul>	<p><b>立っていることができず、地面に体をつけないと動くことができない。揺れが強くて、動くことができない。飛ばされることもある。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>It will be impossible to stand. You can only move by crawling. You will be tossed around by the tremors, unable to move. You may be thrown into the air.</li> <li>서 있을 수가 없고, 기지 않으면 움직일 수가 없다. 흔들림에 농락당해 움직일 수 없다. 날아가기도 한다.</li> <li>ยืนไม่ได้ ต้องคานแขน แงสั่นสะบัดสูงถึงขั้นทรงตัวไม่ได้ และอาจจะโดนเหวี่ยงด้วยแรงสั่น</li> <li>দাঁড়িয়ে থাকা সম্ভব হয় না এবং হামাগুড়ি না করলে নড়াচড়া করা যায় না। তীব্র কম্পনের কারণে নিজের ইচ্ছামতো নড়াচড়া করা অসম্ভব হয়ে পড়ে। এমনকি ছিটকে যাওয়ার আশঙ্কাও থাকে।</li> </ul>
	<p><b>震度 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>seismic intensity 7</li> <li>진도 7</li> <li>ระดับความสั่นสะเทือน 7</li> <li>কম্পনমাত্রা ৭</li> <li>Уровень 7</li> </ul>	<p><b>立っていることができない。地面に体をつけると動くことができない。飛ばされることもある。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Standing on one's feet is impossible, moving by crawling is possible. It is impossible to move by crawling. Shaking can throw people.</li> <li>Stand on feet is impossible, crawling is possible. Crawling is impossible. Shaking can throw people.</li> <li>Stand on feet is impossible, crawling is possible. Crawling is impossible. Shaking can throw people.</li> </ul>

気象庁資料から作成

Created based on materials from the Japan Meteorological Agency | 기상청 자료에 기반하여 작성 | สร้างขึ้นจากข้อมูลสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น

তথ্যসূত্র: জাপান আবহাওয়া সংস্থা | Описано на основе материалов Японского метеорологического общества

準備や行動  
What to prepare and do  
준비 및 행동  
msr.ramkhamhaeng.ac.th/announcements  
প্রস্তুতি ও করণীয়  
Как подготовиться и что делать

被害にあつたら  
In the event of a disaster  
제해가 발생하면  
কিভাবে উদ্ভব করা হবে  
আপনি যদি দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত হন  
Если был нанесен ущерб

自分のこと  
Personal Information  
개인정보  
thai.sarabud.com  
ব্যক্তিগত তথ্য  
Сведения о себе

たい ふう  
台風  
TAIFU

Typhoons 태풍 พายุไต้ฝุ่น  
ঘূর্ণিঝড় (টাইফুন) Тайфун

台風が来ると雨や風が強くなります。台風が多い時期は夏から秋です。

Typhoons cause heavy rain and strong winds. They are most common in summer and autumn.

태풍이 오면 비나 바람이 강해집니다. 태풍이 많은 시기는 여름에서 가을입니다.

ช่วงที่มีพายุไต้ฝุ่นเข้ามักเกิดฝนตกหนักและลมแรง พายุจะเข้าในช่วงฤดูร้อนถึงฤดูใบไม้ร่วง

ঘূর্ণিঝড় এলে বৃষ্টি ও বাতাসের গতি অনেক বেড়ে যায়। গ্রীষ্মকাল থেকে শরৎকাল পর্যন্ত ঘূর্ণিঝড় বেশি হয়।

Во время тайфуна усиливаются ветер и дождь. Больше всего тайфунов летом и осенью.

風に飛ばされそうなものは家の中に入れてみましょう。

Anything that might get blown away should be moved indoors.

바람에 날아갈 만한 것은 집 안으로 들여놓읍시다.

เก็บสิ่งของที่อาจปลิวจากแรงพายุ ให้เก็บเข้าบ้าน

বাতাসে উড়ে যেতে পারে এমন সব জিনিস ঘরের ভেতরে রাখুন।

Занесите в дом предметы, которые может снести тайфун.

風が強くなったら、外に出ないでください。(特に夜)

Do not go outside if the winds become stronger (especially at night).

바람이 강해지면, 밖으로 나가지 않습니다. (특히 밤에)

เมื่อลมแรง อย่าออกนอกบ้าน (โดยเฉพาะตอนกลางคืน)

বাতাস প্রবল হলে বাইরে বের হবেন না (বিশেষ করে রাতে)।

Если ветер усилится, не выходите на улицу (особенно в ночное время).



たつ まき  
竜巻  
TATSUMAKI

Tornadoes 회오리바람 ลมทornado / พายุทอร์นาโด  
টর্নেডো Смерч

黒い雲が近づき、急に暗くなり、雷の光と音がしたら竜巻が発生することがあります。

Tornadoes may form when black clouds approach, the sky suddenly turns dark and you hear thunder, and see lightning.

먹구름이 끼고 갑자기 어두워지면서 천둥번개가 치기 시작하면, 회오리바람이 발생할 수 있습니다.

หากมีเมฆดำใกล้เข้ามา ท้องฟ้ามืดลง มีแสงและเสียงฟ้าผ่าอาจจะเกิดลมทornado (พายุทอร์นาโด)

যখন কালো মেঘ এগিয়ে আসে, হঠাৎ চারপাশ অন্ধকার হয়ে যায় এবং বজ্রপাত ও তার শব্দ শোনা যায়, তখন টর্নেডো সৃষ্টি হতে পারে।

Если сгущаются тучи, резко потемнело, началась гроза, это свидетельствует о возможном приближении смерча.

丈夫な建物の中に入ってください。

Get inside a sturdy building.

튼튼한 건물 안으로 들어갑니다.

ให้เข้าอาคารที่แข็งแรง

মজবুত কোনো ভবনের ভেতরে প্রবেশ করুন।

Укройтесь в надёжном здании.



こう ずい おお あめ  
**洪水・大雨**  
KŌZUI / ŌAME

Flooding and Torrential Rain 홍수·폭우  
น้ำท่วม / พายุฝนตกหนัก বন্যা ও ভারী বৃষ্টিপাত  
Наводнения и обильные осадки

たいふう あめ ふ かわ  
台風や雨がたくさん降ったとき、川があふれることがあります。

- Rivers are prone to overflowing after typhoons and heavy rain.
- 태풍이나 비가 많이 내렸을 때는 강물이 범람합니다. | ถ้ามีพายุไต้ฝุ่นหรือพายุฝนตกหนัก จะทำให้น้ำในแม่น้ำล้นหลาก
- যখন ঘূর্ণিঝড় বা প্রচুর বৃষ্টিপাত হয়, তখন নদীর পানি উপচে পড়ে।
- Во время тайфунов и обильных осадков реки выходят из берегов.

じ ぶん す  
自分の住んでいるところの  
こう ずい かく にん  
洪水ハザードマップを確認しましょう。

- Check where you live on the flooding hazard map.
- 자신이 살고 있는 곳의 홍수 재해 예측 지도(해저드맵)를 확인합니다.
- ตรวจสอบแผนที่พื้นที่เสี่ยงน้ำท่วม ว่าท่านอยู่ในเขตเสี่ยงหรือไม่
- আপনার বসবাসের এলাকার বন্যার হাজার্ড ম্যাপ দেখে নিন।
- Проверьте, как затронет вас наводнение по карте угроз вашего района проживания.

かわ ちか たか  
川に近づかないで、すぐに高いところや  
ひ なん じょ に  
避難所に逃げましょう。

- Stay away from rivers, immediately move to higher ground, or an evacuation center.
- 강 근처로 가지 않고, 서둘러 높은 곳이나 대피소로 이동합니다.
- อย่าเข้าใกล้แม่น้ำ ให้รีบไปที่สูงหรือศูนย์อพยพ
- নদীর কাছে যাবেন না, দ্রুত কোনো উঁচু জায়গায় বা আশ্রয়কেন্দ্রে সরে যান।
- Не приближаясь к реке, бегите на возвышенность или в убежище.

準備や  
What to prepare and do  
준비 및 행동  
การเตรียมการและการดำเนินการ  
প্রস্তুতি ও করণীয়  
Как подготовиться и что делать

ど しゃ さい がい  
**土砂災害**  
DOSHA-SAIGAI

Landslides 토사재해 ดินโคลนถล่ม  
ভূমিধস Оползни

じ しん おお あめ やま ちか いし お かけ  
地震や大雨のあと、山の近くでは、石が落ちてきたり、崖がくずれることがあります。

- After earthquakes or heavy rainfall, rocks may fall and cliffs may collapse in mountainous areas.
- 지진이나 폭우 이후, 산 근처에서는 돌이 떨어지거나 절벽이 무너집니다.
- หลังแผ่นดินไหวหรือพายุฝนตกหนัก ใกล้ภูเขามีความเสี่ยงหินตก หน้าผาพัง
- ভূমিকম্প বা ভারী বৃষ্টির পর, পাহাড়ের কাছে পাথর গড়িয়ে পড়তে পারে বা খাড়া পাহাড়ের ঢাল ভেঙে পড়তে পারে।
- После землетрясений и обильных осадков рядом с горами могут сходить камни и случаться обвалы.

じ めん おお うえ  
地面が大きく動いて、  
つち いし なが お  
土や石が流れ落ちることもあります。

- Large tremors may cause soil and rocks to come loose and fall.
- 지면이 크게 흔들리고, 흙과 돌이 흘러내릴 수 있습니다.
- เมื่อพื้นดินมีความเคลื่อนไหวอย่างรุนแรง อาจเกิดเหตุการณ์ดินหรือหินถล่มได้
- ভূ-পৃষ্ঠের ব্যাপক স্থানচ্যুতির ফলে মাটি ও পাথর ধসে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
- Могут произойти смещение горных пород, оползни и камнепады.

ど しゃ さい がい といつ ぜん お  
土砂災害は突然起きます。

- Landslides occur very suddenly.
- 토사재해는 갑자기 발생합니다.
- ภัยพิบัติดินถล่มเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน
- ভূমিধস হঠাৎ করেই ঘটে থাকে।
- Оползни происходят внезапно.

じ めん かつむ わ  
地面が傾いたり、ひび割れがあれば、  
あん ぜん ば しょ に  
安全な場所にすぐに逃げましょう。

- Immediately evacuate to a safe location if the ground begins to tilt or crack.
- 지면이 기울었거나 균열이 있다면, 안전한 장소로 서둘러 대피합니다.
- ถ้าพื้นดินเอียง หรือมีรอยแตกร้าว ให้รีบหนีไปยังสถานที่ปลอดภัยทันที
- যদি মাটি হেলে যায় বা ফাটল দেখা দেয়, তবে দ্রুত নিরাপদ স্থানে সরে যান।
- Если земля наклоняется или трескается, немедленно перемещайтесь в безопасное место.

じ ぶん す  
自分の住んでいるところの  
ど しゃ さい がい かく にん  
土砂災害ハザードマップを確認しましょう。

- Check where you live on the landslide hazard map.
- 자신이 살고 있는 곳의 토사재해 예측 지도(해저드맵)를 확인합니다.
- ให้ตรวจสอบแผนที่พื้นที่เสี่ยงดินถล่มของบริเวณที่คุณอาศัยอยู่
- আপনার বসবাসের এলাকার ভূমিধস হাজার্ড ম্যাপ দেখে নিন।
- Проверьте, не угрожают ли вам оползни на карте угроз вашего района.

被災に  
In the event of a disaster  
재해가 발생하면  
การเกิดภัยพิบัติ  
আপনি যদি দুর্ভাগ্যে ক্ষতিগ্রস্ত হন  
Если был нанесен ущерб

自分の  
Personal Information  
개인정보  
தகவல்கள்  
ব্যক্তিগত তথ্য  
Сведения о себе

# 大雪 ŌYUKI

Heavy Snowfall 폭설 हिमःतकनिक  
ভারী তুষারপাত Обильные снегопады

雪がふる前に、スコップ、コート、手袋、長靴を準備しましょう。

- Make sure you have a shovel, warm clothes, gloves, and boots before it starts to snow.
- 눈이 내리기 전에 삽, 방한복, 장갑, 장화를 준비하십시오.
- ก่อนหิมะตก:เตรียมพั่ว ลื้อก่อนหนาว ถุงมือ รองเท้าบูท
- তুষারপাত শুরু হওয়ার আগেই বেলচা, শীতের উষ্ণ পোশাক, দস্তানা (হাতমোজা) এবং গামবুট প্রস্তুত রাখুন।
- Перед тем, как выпадет снег, приготовьте лопату, зимнюю одежду, перчатки и высокие сапоги.

車はスタッドレスタイヤに交換しましょう。

- Change your car's tires to winter tires.
- 자동차는 미끄럼 방지용 타이어로 교체합니다.
- เปลี่ยนยางรถเป็นยางหิมะ (Studless tire)
- গাড়িতে স্টাডলেস টায়ার (উইন্টার টায়ার) লাগান।
- Поменяйте резину на колёсах на зимнюю.

## 大雪が降ったら

If there is heavy snowfall 폭설이 내리면 เมื่อหิมะตกหนัก: ভারী তুষারপাত হলে  
Во время обильных снегопадов

バスや電車は動かなくなることがあります。

- Trains and buses may go out of service.
- 버스나 전철 운행이 중지됩니다.
- รถบัส รถไฟฟ้าจะหยุดให้บริการ
- বাস ও ট্রেন চলাচল বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- Прекращается движение автобусов и ж/д транспорта.

自転車、バイクに乗らないでください。

- Don't ride bicycles or motorcycles.
- 자전거, 오토바이를 타지 않습니다.
- ห้ามขี่จักรยานหรือมอเตอร์ไซด์
- এই সময়ে সাইকেল বা মোটরবাইক চালাবেন না।
- Не ездите на велосипедах и мотоциклах.

みんなで協力して雪かきをしましょう。

- Help others to shovel the snow.
- 모두 협력하여 눈을 치웁시다.
- ขอความร่วมมือช่วยกันตักหิมะ
- সবাই মিলে সহযোগিতা করে বরফ পরিষ্কার করুন।
- Убирайте снег вместе со всеми.

滑りにくい靴(長靴など)を履いてください。

- Wear shoes that are unlikely slip.
- 미끄러지지 않는 신발(장화 등)을 신습니다.
- สวมรองเท้าที่ไม่ลื่น(รองเท้าบูทหิมะเป็นต้น)
- পিছলে না যায় এমন জুতা (যেমন গামবুট ইত্যাদি) পরুন।
- Носите резиновые сапоги или другую обувь с нескользящей подошвой.

車は雪にタイヤがはまって出られなくなることがあります。

- Tires may get stuck in the snow.
- 자동차 타이어가 눈에 박혀 빠져나오지 못하게 될 수 있습니다.
- ล้อรถยุดตอจาทัดหล่มของหิมะ ออกไม่ได้
- বরফে গাড়ির টায়ার আটকে গেলে গাড়ি বের করা কঠিন হয়ে যেতে পারে।
- Машины могут застревать в снегу.

できるだけ外には出ないでください。

- Stay indoors as much as possible.
- 최대한 밖으로 외출하지 않습니다.
- อย่าออกจากบ้านถ้าไม่จำเป็น
- প্রয়োজন ছাড়া ঘরের বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- По возможности, не выходите на улицу.

# 落雷 RAKURAI

Lightning 낙뢰 พายุฟ้าผ่า  
বজ্রপাত Молнии

外にいるときは大きな木から2m以上離れてください。

- Keep at least 2m away from large trees if outside.
- 밖에 있을 때는 큰 나무로부터 2m 이상 떨어집니다.
- เมื่ออยู่ข้างนอก:อยู่ห่างจากต้นไม้ใหญ่เกิน 2 เมตร
- বাইরে থাকলে বড় গাছ থেকে অন্তত ২ মিটার দূরে থাকুন।
- Если вы на улице, отойдите от высоких деревьев не менее, чем на 2 метра.

自動車、バス、電車などに乗っているときは中にいれば安全です。

- You will be safe during from lightning if you are in a car, bus or train.
- 자동차, 버스, 전철 등을 타고 있을 때는 안에 있는 게 안전합니다.
- อยู่ภายในยานพาหนะในรถยนต์ รถบัส รถไฟ จะปลอดภัย
- গাড়ি, বাস বা ট্রেনের ভেতরে থাকলে আপনি নিরাপদ থাকবেন।
- Если вы в автомобиле, автобусе, поезде, безопаснее оставаться внутри.

# 災害のときに使われることば

Useful words in disaster situations 재해 시 사용되는 말 (다른 표현의 예)

คำศัพท์ที่ใช้ในกรณีภัยพิบัติ দুর্ভোগকালীন শব্দাবলি

Лексика, применяемая при стихийных бедствиях (примеры перифраза)

ことば 言葉	やさしい日本語 にほんご
<b>さいがい 災害がおこったとき</b> When a disaster strikes    재해가 일어났을 때    ระหว่างเกิดภัยพิบัติ    দুর্ভোগের সময় Во время стихийного бедствия	
<b>とうかい 倒壊</b> TŌKAI	Collapse    건물 붕괴 រុញត្រលប់    ভবন ধস Разрушения
<b>ていでん 停電</b> TEIDEN	Power outage    정전 ไฟดับ    বিদ্যুৎ বিভ্রাট Сбой подачи электричества
<b>ぼうさいむせん 防災無線</b> BŌSAIMUSEN	Emergency radio    방재 무선 ระบบกระจายเสียงเตือนภัย দুর্ভোগ সম্প্রচার ব্যবস্থা Беспроводная система оповещения при ЧС
<b>けいかい 警戒</b> KEIKAI	Alert    경계 ความระมัดระวัง    সতর্কতা Предупреждение
<b>ごう 豪雨</b> GŌU	Torrential rain    폭우 ฝนตกหนัก    ভারী বর্ষণ Провливные дожди
<b>に 逃げたあと</b> After you have evacuated    대피 후에    หนีจากภัยพิบัติแล้ว    আশ্রয় নেওয়ার পর    После эвакуации	
<b>ひなんじょ 避難所</b> HINANJO	Evacuation center    대피소 ที่หลบภัย    আশ্রয়কেন্দ্র Убежище
<b>きゅうすいばしょ 給水場所</b> KYŪSUIBASHO	Water refill area    급수 장소 จุดจ่ายน้ำ    পানি সরবরাহ কেন্দ্র Точки снабжения водой
<b>きゅうえんぶつし 救援物資</b> KYŪENBUSSHI	Relief supplies    구호물자 สิ่งของบรรเทาภัย    ত্রাণ সামগ্রী Предметы первой необходимости
<b>だんすい 断水</b> DANSUI	Water outage    단수    水不足 পানি সরবরাহ বিচ্ছিন্ন হওয়া Прекращение подачи воды
<b>ただし 炊き出し</b> TAKIDASHI	Food distribution    무료 급식 ให้อาหาร    জরুরি রান্না ও খাবার বিতরণ Раздача риса
<b>どそくげんきん 土足厳禁</b> DOSOKUGENKIN	No shoes    신발 착용 금지 ห้ามสวมรองเท้า    জুতা পরে প্রবেশ নিষেধ Вход в обуви запрещен
<b>ライフライン</b> RAIFURAIN	Lifelines    라이프라인 สาธารณูปโภคพื้นฐาน বিদ্যুৎ, পানি, গ্যাসসহ জরুরি পরিষেবা (লাইফলাইন) газо- водо- и электроснабжение
<b>ようはいりょしゃ 要配慮者</b> YŌHAIRYOSHA	People needing special care 特別な助けが必要の人 高齢者、障がい者、子ども、日本語が分からない人など 需要者

災害の基礎知識  
Basic Disaster Information  
বিস্তারিত তথ্যের জন্য  
Базовые сведения о стихийных бедствиях

準備や行動  
What to prepare and do  
준비 및 행동  
কম্পিউটার/স্মার্টফোন  
কিভাবে করা যায়  
Как подготовиться и что делать

被害にあつたら  
In the event of a disaster  
재해가 발생하면  
আপনি যদি দুর্ভোগে  
কিভাবে করা যায়  
Если был нанесен ущерб

自分のこと  
Personal Information  
개인정보  
ব্যক্তিগত তথ্য  
Сведения о себе

# 災害が起きたときに出る情報

Information to expect when a disaster strikes

재해가 발생했을 때 나오는 정보

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเมื่อเกิดภัยพิบัติ

দুর্যোগ বা বিপর্যয়ের সময় যে সকল তথ্য প্রদান করা হয়

Информация, поступающая во время стихийного бедствия

市や町から次のような指示が出たらすぐに行動してください。

Take action immediately after receiving information from your city or town.

시정에서 다음과 같은 지시가 나오면 신속히 행동합니다.

เมื่อมีการประกาศจากเทศบาลเมืองหรือหมู่บ้าน โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างรวดเร็ว

পৌরসভা বা স্থানীয় কর্তৃপক্ষ থেকে নিম্নোক্ত নির্দেশনা দেওয়া হলে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

Если местные власти выпустили оповещение, немедленно следуйте указаниям.



<p><b>警戒レベル</b></p> <p>Alert Level</p> <p>경계 레벨</p> <p>ระดับการเตือนภัย</p> <p>সতর্কতার স্তর (বিপদ বা ঝুঁকির মাত্রা নির্দেশক পর্যায়)</p> <p>Уровень опасности</p>	<p><b>行動を促す情報</b></p> <p>Announcements</p> <p>행동을 촉발하는 정보</p> <p>ข้อมูลที่จะก่อให้เกิดการกระทำ</p> <p>পদক্ষেপ গ্রহণের নির্দেশনা</p> <p>Сведения, побуждающие к действиям</p>	<p><b>住民がとるべき行動</b></p> <p>Actions</p> <p>주민들이 취해야 할 행동</p> <p>ผู้อยู่อาศัยควรพึงปฏิบัติ</p> <p>বাসিন্দাদের করণীয় পদক্ষেপ</p> <p>Действия, которые следует предпринять населению</p>
<p><b>5 特別警報</b> [Tokubetsu keihō]</p> <p>Emergency warning</p> <p>특별 경보</p> <p>การแจ้งเตือนพิเศษ</p> <p>বিশেষ সতর্কবার্তা</p> <p>Чрезвычайная тревога</p>	<p><b>緊急安全確保</b> [Kinkyū anzen kakuho]</p> <p>Emergency safety measures</p> <p>비상 안전 대책</p> <p>การรับประกันความปลอดภัยจากเหตุฉุกเฉิน</p> <p>জরুরি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ</p> <p>Срочное обеспечение личной безопасности</p>	<p><b>命が危ないです。少しでも安全な場所にすぐに逃げます。</b></p> <p>Your life is in danger. Immediately evacuate to a safe location.</p> <p>생명이 위협합니다. 조금이라도 더 안전한 장소로 즉시 대피합니다.</p> <p>ชีวิตของคุณตกอยู่ในอันตราย ให้รีบอพยพไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดทันที</p> <p>জীবন বিপন্ন হতে পারে। যতটা সম্ভব অবিলম্বে নিকটস্থ নিরাপদ স্থানে আশ্রয় গ্রহণ করুন।</p> <p>Угроза жизни. Немедленно переместитесь в как можно более безопасное место.</p> 

**警戒レベル4までに必ず避難!**

Evacuate before Alert Level 4!    경계 레벨 4 이내에 반드시 대피!    ต้องอพยพก่อนถึงระดับเตือนภัย 4 เสมอ!

সতর্কতার স্তর ৪ জারির আগেই অবশ্যই নিরাপদ স্থানে সরে যান।    Эвакуируйтесь до наступления 4 уровня опасности!

<p><b>4 危険警報</b> [Kiken keihō]</p> <p>Urgent warning    危険 警報</p> <p>การแจ้งเตือนอันตราย</p> <p>অত্যন্ত জরুরি সতর্কতা</p> <p>Предупреждение об опасности</p>	<p><b>避難指示</b> [Hinan shiji]</p> <p>Evacuation instruction</p> <p>대피 지시</p> <p>คำสั่งอพยพ</p> <p>আশ্রয়ে যাওয়ার নির্দেশ</p> <p>Приказ об эвакуации</p>	<p><b>危険な場所から全員すぐに逃げます。</b></p> <p>Dangerous areas must be evacuated immediately.</p> <p>위험한 장소에서 모두 즉시 대피합니다.</p> <p>ทุกคนให้รีบอพยพออกจากพื้นที่อันตรายทันที</p> <p>বিপজ্জনক এলাকা থেকে সকলেই অবিলম্বে নিরাপদ স্থানে সরে যান।</p> <p>Все должны немедленно покинуть опасные места.</p> 
--	---	--

<p><b>3 警報</b> [Keihō]</p> <p>Warning</p> <p>경보</p> <p>การแจ้งเตือน</p> <p>সতর্কবার্তা</p> <p>Тревога</p>	<p><b>高齢者等避難</b> [Koureishatō hinan]</p> <p>Evacuation of the elderly, etc</p> <p>고령자 등의 대피</p> <p>การอพยพผู้สูงอายุ เป็นต้น</p> <p>বয়স্ক ও বিশেষ সহায়তাপ্রাপ্ত ব্যক্তিদের আশ্রয়ে যাওয়ার নির্দেশনা</p> <p>Эвакуация для пожилых людей и уязвимых категорий населения</p>	<p><b>逃げる準備をします。高齢者や子どものいる人は逃げてください。</b></p> <p>Prepare to evacuate, the elderly, or people with children should evacuate immediately.</p> <p>대피할 준비를 합니다. 고령자나 어린이를 동반한 사람은 대피합니다.</p> <p>เตรียมพร้อมสำหรับการอพยพ ผู้สูงอายุและผู้ที่มีเด็กเล็กควรอพยพก่อน</p> <p>আশ্রয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি সম্পন্ন করুন। বয়স্ক ব্যক্তি ও শিশুদের দ্রুত নিরাপদ স্থানে সরিয়ে নিন।</p> <p>Приготовьте всё необходимое для эвакуации. Если с вами дети или пожилые люди - эвакуируйтесь.</p> 
---	--	--

<p><b>2 注意報</b> [Chūihō]</p> <p>Advisory</p> <p>주의보</p> <p>คำเตือน</p> <p>সতর্কতামূলক বিজ্ঞপ্তি</p> <p>Предупреждение о ЧС</p>		<p><b>逃げる場所や方法を確認します。</b></p> <p>Confirm where you should evacuate to, and how.</p> <p>대피할 장소와 방법을 확인합니다.</p> <p>ชีวิตคุณกำลังตกอยู่ในอันตราย ควรรับอพยพไปยังสถานที่ปลอดภัยให้เร็วที่สุดทันที</p> <p>আশ্রয়স্থল এবং সেখানে পৌঁছানোর সঠিক পথ বা পদ্ধতি নিশ্চিত করুন।</p> <p>Проверьте расположение и путь до места эвакуации.</p> 
--	--	--

<p><b>1 早期注意情報</b> [Sōki chūi jōhō]</p> <p>Early advisory information</p> <p>조기 경보</p> <p>ข้อมูลเตือนภัยล่วงหน้า</p> <p>আগাম সতর্কবার্তা</p> <p>Раннее оповещение о ЧС</p>		<p><b>災害の情報に気をつけます。</b></p> <p>Pay attention for any further disaster information.</p> <p>재해 정보에 주의합니다.</p> <p>ติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติอย่างใกล้ชิด</p> <p>দুর্যোগ-সংক্রান্ত তথ্যের প্রতি সতর্ক থাকুন।</p> <p>Следите за информацией о стихийном бедствии.</p> 
--	--	---

内閣府(防災担当)・消防庁資料から作成

Created based on materials from the Disaster Management, Cabinet Office & FDMA    내각부(방재 담당) 및 소방청 자료에 기반하여 작성

สำนักคณะกรรมการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ฝ่ายป้องกันภัยพิบัติ) + จัดทำขึ้นจากข้อมูลของและสำนักงานดับเพลิง    মন্ত্রিপরিষদ কার্যালয় (দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা) এবং অগ্নি ও দুর্যোগ ব্যবস্থাপনা সংস্থার তথ্যের ভিত্তিতে প্রস্তুত।

Создано на основе материалов Кабинета министров Японии (департамент по предотвращению рисков при ЧС) и FDMA

指示が出ないから安全ということではありません。  
自分の命は自分で守ります。危険と思ったらすぐに逃げてください。

- No instructions does not mean that it is safe. Protect yourself. Evacuate immediately if you feel unsafe.
- 지시가 없다고 안전한 것이 아닙니다. 자신의 목숨은 자신이 지킵니다. 위험하다고 생각되면 서둘러 대피합니다.
- แม้จะไม่มีคำสั่งประกาศ ก็ไม่ได้หมายความว่าปลอดภัย ชีวิตของคุณต้องปกป้องด้วยตัวเอง หากคิดว่าอันตราย ให้รีบอพยพทันที
- কর্তৃপক্ষের পক্ষ থেকে কোনো নির্দেশনা না পাওয়ার অর্থ এই নয় যে পরিস্থিতি নিরাপদ। নিজের জীবন রক্ষার দায়িত্ব আপনার নিজের। বিপদ অনুভূত হওয়ামাত্র অবিলম্বে নিরাপদ আশ্রয়ে সরে যান।
- Если указаний нет, это не значит, что опасность миновала. Вы ответственны за свою жизнь. Если вы считаете, что вам грозит опасность, эвакуируйтесь.

## 情報のあつめかた

How to obtain information      정보 입수 방법      วิธีการรับข้อมูล

তথ্য সংগ্রহের উপায়      Источники информации

主なWEBサイト      Main websites      주요 웹사이트      เว็บไซต์สำคัญ      প্রধান ওয়েবসাইটসমূহ      Важные сайты

**気象庁**  
Japan Meteorological Agency (JMA)  
기상청  
กรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น (氣象庁)  
জাপান আবহাওয়া সংস্থা  
Японское метеорологическое агентство



**NHK WORLD-JAPAN**  
NHK WORLD-JAPAN  
NHK 월드 재팬  
NHK WORLD-JAPAN  
এনএইচকে ওয়ার্ল্ড-জাপান  
Англоязычное отделение телеканала NHK WORLD-JAPAN



**石川県国際交流協会 (IFIE)**  
Ishikawa Foundation for International Exchange (IFIE)  
(공익재단법인)이시카와현 국제교류협회  
มูลนิธิแลกเปลี่ยนนานาชาติ จังหวัดอิชิคาว่า  
ইশিকাওয়া ফাউন্ডেশন ফর ইন্টারন্যাশনাল এক্সচেঞ্জ (IFIE)  
Фонд международных связей префектуры Исикава



**石川県防災ポータル**  
Ishikawa Prefecture Disaster Prevention Portal  
이시카와현 방재 포털  
พอร์ทัลป้องกันภัยจังหวัดอิชิคาว่า  
ইশিকাওয়া প্রিফেকচার দুর্যোগ প্রতিরোধ পোর্টাল  
Портал предупреждения катастроф префектуры Исикава



多言語アプリ      Multilingual Apps      다언어 앱      แอปหลายภาษา      বহুভাষী অ্যাপ      Мультязычные приложения

**NHK WORLD-JAPAN**  
App Store      Google Play

**Safety tips**  
App Store      Google Play

市や町からのお知らせもあります。住んでいる市や町のホームページも見てください。

- There will be official notices from your city or town, so make sure to check the official website.
- 시정에서 나오는 공지도 있습니다. 살고 있는 시정의 홈페이지를 확인합니다.
- เมืองต่าง ๆ จะมีประกาศแจ้งเตือนให้ทราบ กรุณาตรวจสอบเว็บไซต์ของเมืองที่คุณอาศัยอยู่ด้วย
- আপনার পৌরসভা বা শহর কর্তৃপক্ষের পক্ষ থেকে প্রয়োজনীয় ঘোষণা বা বিজ্ঞপ্তিও এখানে দেওয়া হবে। অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় সিটি/টাউনের অফিসিয়াল ওয়েবসাইটটিও নিয়মিত দেখুন।
- Местные управления также публикуют информацию. Ознакомьтесь со сведениями на домашней странице города или района вашего проживания.

準備や行動  
What to prepare and do  
준비 및 행동  
การเตรียมการและการดำเนินการ  
প্রস্তুতি ও কর্মকাণ্ড  
Как подготовиться и что делать

被災にあつたら  
In the event of a disaster  
재해가 발생하면  
การเกิดภัยพิบัติ  
আপনি যদি দুর্যোগে ক্ষতিগ্রস্ত হন  
Если был нанесен ущерб

自分のこと  
Personal Information  
개인정보  
ข้อมูลส่วนตัว  
ব্যক্তিগত তথ্য  
Сведения о себе

## 逃げる時に必要なもの

Items necessary in case of an evacuation

대피할 때 필요한 물건

ของที่ต้องเตรียมเมื่อต้องอพยพ

আশ্রয়স্থলে যাওয়ার সময় প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র

Вещи, необходимые для эвакуации

### パスポート・在留カード

- Passport & Residence Card
- 여권·재류 카드
- พาสปอร์ต / บัตรพำนัก
- পাসপোর্ট ও রেসিডেন্স কার্ড
- Паспорт/карточка резидента



### 水・食品 (非常食)

- Water & (Emergency) Food
- 물·식품(비상식량)
- น้ำ / อาหารฉุกเฉิน
- পানি ও খাদ্য (জরুরি খাবার)
- вода/еда (аварийный рацион)



### このガイドブック

- This guidebook
- 본 가이드북
- คู่มือฉบับนี้
- এই গাইডবুকটি
- Данное руководство



### マイナンバーカード

- Individual Number Card (My Number Card)
- 마이넘버 카드
- บัตรหมายเลขประจำตัว
- মাই নাম্বার কার্ড
- Карта с индивидуальным номером



### 救急用品

- First Aid Kit
- 구급 용품
- อุปกรณ์ปฐมพยาบาล
- প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জাম
- аптечка



### ウェットティッシュ

- Wet wipes
- 물티슈
- ทิชชูเปียก
- ভেজা (ওয়েট) টিস্যু
- влажные салфетки



### お金

- Cash
- 돈
- เงินสด
- নগদ অর্থ (টাকা)
- наличные



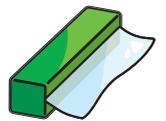
### 携帯トイレセット

- Portable toilet
- 휴대용 변기 세트
- ชุดห้องน้ำพกพา
- পোর্টেবল টয়লেট সেট
- переносной туалет



### 食品用ラップ

- Plastic wrap (for food)
- 식품용 랩
- แลพลาสติก
- খাবার মোড়ানোর র্যাপ (ফুড র্যাপ)
- Пищевая плёнка



### 携帯電話バッテリー・充電ケーブル

- Power bank & chargers
- 휴대전화 배터리·충전 케이블
- แบตเตอรี่สำรอง สายชาร์จ
- মোবাইল ফোনের ব্যাটারি ও চার্জিং কেবল
- пауэрбанк/зарядный кабель для телефона



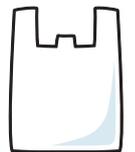
### 携帯ラジオ

- Portable radio
- 휴대용 라디오
- วิทยุพกพา
- পোর্টেবল রেডিও
- портативное радио



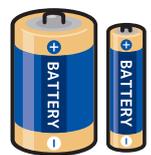
### ビニール袋

- Plastic bags
- 비닐봉지
- ถุงพลาสติก
- প্লাস্টিক ব্যাগ
- пластиковые пакеты



### 予備の電池

- Spare batteries
- 건전지 여분
- ถ่านสำรอง
- অতিরিক্ত (এক্সট্রা) ব্যাটারি
- запасная зарядка



### 懐中電灯 (ライト)

- Pocket flashlight (torch)
- 손전등
- ไฟฉาย
- টর্চলাইট
- карманный фонарик



### 衣類・下着

- Clothes & underwear
- 운동화, 옷·속옷
- เสื้อผ้าและชุดชั้นใน
- পোশাক ও অন্তর্বাস
- запасная одежда/нижнее белье



## 逃げる時のポイント

Points to remember when evacuating

대피할 때 주의점

ข้อควรระวังเมื่อต้องหลบภัย

নিরাপদ স্থানে সরে যাওয়ার সময় করণীয় বিষয়গুলো

Обратите внимание

逃げる時は、靴をはきましょう。

- Put your shoes on.    대피할 때는 신발을 신으십시오.    ควรสวมรองเท้า เหนือภัย
- নিরাপদ স্থানে সরে যাওয়ার সময় জুতা পরে নিন।    При эвакуации наденьте обувь.



非常用持出袋は、すぐに持ち出せるように玄関や寝室に置いておきましょう。

- Have a go-bag in your bedroom or at the entrance to your home with all of your necessary items, ready for you to take.
- 비상용 가방은 바로 들고 나갈 수 있도록 현관이나 침실에 둡니다.    ควรวางถุงยังชีพไว้ที่หน้าบ้านหรือในห้องนอนเพื่อหยิบได้ทันที
- জরুরি ব্যাগটি সদর দরজা বা শোবার ঘরের এমন স্থানে রাখুন, যেখান থেকে প্রয়োজনে তা দ্রুত সঙ্গে নেওয়া যায়।
- Положите комплект одежды в удобное для быстрого доступа место.



# 必要な人が持っていく物

Other items you may need    개인 상황별 준비할 물건    ของที่ผู้มีความจำเป็นพิเศษต้องเตรียม

যাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন, তাদের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র    Для особых случаев

赤ちゃんがいる人、病気の人、身体が不自由な人、高齢者

- Parents of infants, people with illnesses, people with disabilities, the elderly
- 아기가 있는 사람, 질병이 있는 사람, 몸이 불편한 사람, 고령자
- ผู้ที่มีเด็กเล็ก ผู้ป่วย ผู้พิการ ผู้สูงอายุ
- যাদের সঙ্গে শিশু আছে, অসুস্থ ব্যক্তি, শারীরিক প্রতিবন্ধী ব্যক্তি এবং বয়স্ক নাগরিকগণ
- Людям с маленькими детьми, людям с заболеваниями, людям с инвалидностью, пожилым людям

ミルク・ほ乳瓶  
Milk & baby bottle  
분유·젖병  
นมผง / ขวดนม  
দুধ এবং ফিডিং বোতল  
молоко/бутылочка



いつも飲むくすり  
Your prescription medications  
평소에 먹는 약  
ยาที่ต้องกินประจำ  
নিয়মিত সেবনের ওষুধ  
привычные лекарства



めがね・コンタクトレンズ  
Glass / contact lenses  
안경·콘택트렌즈  
แว่นตา คอนแทคเลนส์  
চশমা ও কনটাক্ট লেন্স  
очки/контактные линзы



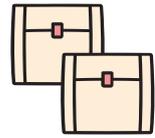
ベビーフード  
Baby food  
이유식  
อาหารเด็ก  
শিশুখাদ্য (বেবি ফুড)  
детская еда



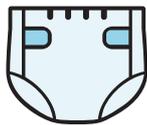
お薬手帳  
Prescription notebook  
약 수첩  
สมุดบันทึกยา  
মেডিসিন রেকর্ড বুক  
“блокнот для лекарств”



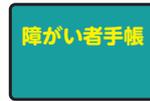
生理用品  
Menstrual products  
생리용품  
ผ้าอนามัย  
স্যানিটারি বা পিরিয়ড-সংক্রান্ত সামগ্রী  
прокладки



おむつ  
Diaper  
기저귀  
ผ้าอ้อม  
ডায়াপার  
одноразовые подгузники



障がい者手帳  
Disability Certificate  
장애인 수첩  
บัตรผู้พิการ  
প্রতিবন্ধী ব্যক্তির পরিচয়পত্র  
“блокнот человека с инвалидностью”



おしりふき  
Baby wipes  
아기 물티슈  
กระดาษเปียกเช็ดก้น  
বেবি ওয়াইপস  
влажная туалетная бумага



母子健康手帳  
Maternal and Child Health Handbook  
모자 건강수첩  
สมุดสุขภาพแม่และเด็ก  
মা ও শিশু স্বাস্থ্য বিষয়ক হ্যান্ডবুক  
“блокнот матери и ребёнка”



ほか、自分に必要なものを  
用意しましょう。

- Bring any other items that you need.
- 그 외에 자신에게 필요한 물건을 준비하십시오.
- และของอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับตนเอง
- এছাড়া, আপনার নিজের জন্য প্রয়োজনীয় অন্যান্য ব্যক্তিগত সামগ্রী প্রস্তুত রাখুন।
- Подготовьте иные вещи по необходимости

準備や行動  
What to prepare and do  
준비 및 행동  
msrsvbmuasmsrsvbmuas  
প্রস্তুতি ও করণীয়  
Как подготовиться и что делать

# 準備のポイント

Points to remember when preparing supplies    준비할 때 주의점    เเคล็ดลึบการเตรียมตัว

প্রস্তুতির গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো    Это важно! Приготовления

リュックのほか、十分な水や携帯トイレ、ヘルメットなどを家に準備しましょう。

- Aside from your backpack, keep a supply of water, a portable toilet, and a helmet at home.
- 배낭 외에 충분한 양의 물과 휴대용 변기, 헬멧 등을 집에 비축해 둡시다.
- นอกจากกระเป๋าเป้ของคุณ ควรสำรองน้ำ อุปกรณ์ห้องน้ำแบบพกพา หมวกนิรภัยไว้ที่บ้าน
- ব্যাকপ্যাকের পাশাপাশি পর্যাপ্ত পানি, পোর্টেবল টয়লেট, হেলমেট ইত্যাদিও বাড়িতে প্রস্তুত রাখুন।
- Помимо рюкзака для эвакуации, храните также достаточный запас воды, мобильный туалет, каску и другие полезные вещи.

定期的に見直しをして、寒い時期は、あたたかい服なども用意しておきましょう。

- Periodically reassess your supplies. Remember to prepare warm clothes in the winter.
- 정기적으로 재점검하고, 추운 시기에는 따뜻한 옷 등을 준비해 둡시다.
- ตรวจเช็คของเป็นประจำในฤดูหนาว ควรเตรียมถุงร้อน(ไคไล)และเสื้อกันหนาว
- নিয়মিতভাবে প্রস্তুতির তালিকা পর্যালোচনা করুন, শীতের সময়ের জন্য উষ্ণ পোশাকও প্রস্তুত রাখুন।
- Регулярно просматривайте запас, в холодное время добавьте к нему тёплые вещи.

水や食べ物は古くなったら買い替えましょう。

期限が近い物は食べたり飲んだりして、新しく買い足しましょう。(ローリングストック)

- Replace water and food before they expire. Keep a rolling stock of supplies, and eat your food supplies as the expiration date gets close.
- 물과 음식이 오래되면 새로 삽시다. 유통기한이 얼마 남지 않은 음식은 소비하고, 추가로 삽시다. (롤링 스톡)
- หากอาหารหรือน้ำใกล้หมดอายุให้เปลี่ยนใหม่ ใช้ชื่อ “หมุนเวียนอาหารสำรอง” (rolling stock) กินของที่ใกล้หมดอายุและซื้อใหม่มาสำรอง
- পানি বা খাবার পুরোনো হয়ে গেলে তা পরিবর্তন করুন এবং নতুনটি কিনে নিন। মেয়াদ শেষ হওয়ার কাছাকাছি থাকা খাবার ব্যবহার করে নতুন খাবার যোগ করুন। (রোলিং স্টক পদ্ধতি)
- Обновляйте запас по мере истечения срока годности.

被害にあつたら  
In the event of a disaster  
ဘေးအန္တရာယ်အခြေခံအသိပညာ  
சுரங்கித் தரவரிசை அறிவு  
Базовые сведения о стихийных бедствиях

自分のこと  
Personal Information  
개인정보  
ထုတ်ဖော်ချက်  
ব্যক্তিগত তথ্য  
Сведения о себе

自分が住んでいる市や町の「ハザードマップ」や「避難所」を調べておきましょう。

Check your city or town's hazard map, and evacuation centers.

자신이 살고 있는 시정의 '재해 예측 지도'와 '대피소'를 알아 둡니다.

เตรียมหาแผนที่ภัยพิบัติและสถานที่หลบภัยสำหรับพื้นที่ที่อาศัยอยู่

আপনি যে শহর বা এলাকায় বসবাস করেন, সেখানকার "হাজার্ড ম্যাপ" ও "আশ্রয়কেন্দ্র" সম্পর্কে আগে থেকেই জেনে রাখুন।

Заранее просмотрите "Карту угроз" и "Карту убежищ" для вашего города или района.

住んでいる場所の危険度を知って、準備しておきましょう。

Be aware of, and prepared for the kinds of disasters likely to occur where you live.

살고 있는 지역의 위험도를 알아두고 대비합니다.

ศึกษาระดับความเสี่ยงของพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่ และเตรียมตัวให้พร้อมล่วงหน้า

নিজের বসবাসরত এলাকার ঝুঁকির মাত্রা জেনে নিয়ে আগে থেকেই প্রস্তুতি নিন।

Узнайте уровень угроз в своей местности и при необходимости приготовьтесь.

## ハザードマップ

Hazard Map

재해 예측 지도(해저드맵)

แผนที่ความเสี่ยง (Hazard Map)

হাজার্ড ম্যাপ

Карта угроз

災害の種類ごとに危ない場所や逃げる場所がわかる地図です。

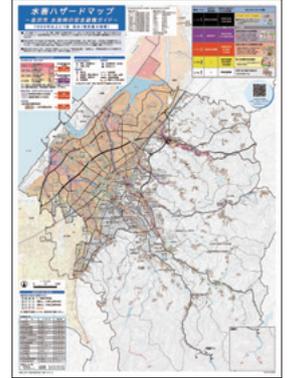
The hazard map shows which areas are at risk, and where to evacuate depending on the kind of disaster.

재해 종류별 위험한 장소와 대피할 장소를 알 수 있는 지도입니다.

แผนที่นี้แสดงพื้นที่อันตรายและจุดอพยพสำหรับภัยพิบัติแต่ละประเภท

এটি এমন একটি মানচিত্র, যা দুর্ঘটনার ধরন অনুযায়ী ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা এবং নিরাপদ আশ্রয়স্থলের অবস্থান নির্দেশ করে।

Карта, на которой отмечены места эвакуации и опасные зоны для разных видов ЧС.



## 避難場所

Evacuation Area

대피 장소

สถานที่หลบภัย (避難場所)

আশ্রয়স্থল

Место для эвакуации

命を守るために最初に逃げる場所です。公園や運動場など外が多いです。

安全になるまでいます。

This is the first place you will evacuate to to protect your life. It may be a public park or playground. It is likely somewhere outside. You will stay here until it is safe.

목숨을 지키기 위해 가장 먼저 대피하는 장소로는 주로 실외의 공원, 운동장 등이 있습니다. 안전해질 때까지 머무릅니다.

สถานที่หลบภัยเบื้องต้น เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา อยู่จนกว่าจะปลอดภัย

জীবন রক্ষার্থে এটি আপনার প্রাথমিক গন্তব্য। এগুলো সাধারণত পার্ক বা খেলার মাঠের মতো উন্মুক্ত স্থান হয়ে থাকে। পরিস্থিতি নিরাপদ না হওয়া পর্যন্ত এখানে অবস্থান করুন।

места, куда следует уходить при ЧС, как правило, открытые пространства, парки и спортзалы. Оставайтесь там, пока ситуация не стабилизируется.

## 津波避難ビル



## 津波避難場所



Tsunami Evacuation Buildings / Tsunami Evacuation Areas

쓰나미 대피 건물 / 쓰나미 대피 장소

อาคารอพยพจากสึนามิ / สถานที่อพยพจากสึนามิ

সুনামি আশ্রয় ভবন / সুনামি আশ্রয়স্থল

Здания для эвакуации при цунами / Места эвакуации при цунами

津波から逃げる場所です。まわりの場所より高いところです。

These are places to escape from a tsunami. They are located on higher ground than the surrounding area.

쓰나미로부터 피하는 장소입니다. 주변보다 높은 곳에 위치합니다.

สถานที่นี้เป็นที่สำหรับหลบภัยสึนามิ อยู่ในพื้นที่ที่สูงกว่าบริเวณรอบ ๆ

সুনামি থেকে নিরাপদে সরে যাওয়ার জন্য নির্ধারিত স্থান। এটি আশপাশের এলাকার তুলনায় উঁচু স্থানে অবস্থিত।

Это места, куда необходимо эвакуироваться во время цунами. Они расположены выше окружающей территории.

災害が起きたとき、家にいると危険な人が集まる場所です。

公民館や学校の体育館が避難所になります。泊まることもできます。

It can become unsafe to stay in your home after a natural disaster. Evacuation centers are where you, and many other people will go if this is the case. It may be a community center or a school gym. This is where evacuees will stay at night.

재해로 인해 집에 있을 수 없게 된 사람들이 모이는 공간입니다. 공민관이나 학교 체육관이 대피소가 됩니다. 숙박도 가능합니다.

คือสถานที่ที่ผู้คนมารวมตัวกันเมื่อเกิดภัยพิบัติซึ่งทำให้การอยู่บ้านกลายเป็นเรื่องไม่ปลอดภัย ผู้ที่ไม่อาจอยู่บ้านได้อีกต่อไปจะมารวมตัวกันที่นี้ ศูนย์ชุมชนและโรงเรียนของโรงเรียนทำหน้าที่เป็นศูนย์อพยพ คุณยังสามารถพักค้างคืนได้อีกด้วย

দুর্যোগের কারণে বাড়িতে থাকা ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে পড়লে মানুষ এই স্থানে সমবেত হয়। সাধারণত কমিউনিটি সেন্টার বা স্কুলের জিমনেসিয়াম আশ্রয়কেন্দ্র হিসেবে ব্যবহৃত হয়। এখানে রাতে অবস্থান করা বা থাকার ব্যবস্থাও থাকে।

место, где собираются люди, для которых в период бедствия стало опасно находиться дома. Как правило, убежищами становятся общественные здания и школьные спортзалы. Здесь можно переночевать.

避難所に行けば、食べ物や情報がもらえます。

誰でも使うことができます。お金はいりません。

You will receive food and information when you to an evacuation center. Anyone can use these centers. They are free of charge.

대피소에 가면 음식과 정보를 얻을 수 있습니다. 누구나 이용할 수 있습니다. 돈은 필요 없습니다.

ถ้าไปที่ศูนย์อพยพก็จะอาหารและข้อมูลข่าวสาร ศูนย์อพยพดำเนินการร่วมกันโดยชุมชน

আশ্রয়কেন্দ্রে গেলে খাবার এবং দুর্যোগ-সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া যায়। এর জন্য কোনো অর্থের প্রয়োজন হয় না। যে কেউ এই কেন্দ্রগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

В убежище можно получить еду и информацию. Использовать убежище могут все. Деньги не требуются.

## 避難所のルールや注意点

### Rules and precautions at evacuation centers

### 대피소의 규칙 및 주의 사항

### กฎและข้อควรระวังในศูนย์อพยพ

### আশ্রয়কেন্দ্রে অবস্থানের নিয়মাবলী ও সতর্কতা

### Правила и меры предосторожности в эвакуационных пунктах

避難所はたくさんの方が一緒に住みます。

他の人の生活場所に入らないようにしましょう。

大きな声を出したり、走り回ったりしないでください。

There will be many people living together in an evacuation center. Do not enter other people's living spaces. Please do not shout or run around.

대피소는 많은 사람이 함께 생활합니다. 타인의 생활 공간에 들어가지 않도록 합시다. 큰 소리를 내거나 뛰어다니지 않습니다.

ศูนย์อพยพมีผู้ประสบภัยจำนวนมากพักอยู่ร่วมกัน อย่าเข้าไปในพื้นที่ของผู้ประสบภัยท่านอื่น ไม่ส่งเสียงดังหรือวิ่งเล่นในศูนย์อพยพ

আশ্রয়কেন্দ্রে অনেক মানুষ একত্রে বসবাস করেন। অন্যদের জন্য নির্ধারিত ব্যক্তিগত স্থানে প্রবেশ করা থেকে বিরত থাকুন।

অনুগ্রহ করে উচ্চস্বরে কথা বলবেন না বা এদিক-ওদিক দৌড়াদৌড়ি করবেন না।

В убежище одновременно находится множество людей. Постарайтесь не входить в обустроенную зону других людей. Не разговаривайте во весь голос и не бегайте.

食べ物や物資の数は限られています。みんなで分けましょう。

Food and supplies are limited and must be shared with others.

음식과 물자의 수가 한정적입니다. 함께 나눠 쓰시다.

จำนวนอาหารและสิ่งของมีจำนวนจำกัด กรุณาแบ่งกันใช้

খাবার ও ত্রাণসামগ্রীর পরিমাণ সীমিত। তাই সকলে মিলে তা ভাগ করে ব্যবহার করুন।

Количество еды и ресурсов ограничено. Позаботьтесь о тех, кто тоже в этом нуждается.



ほかの人のことも考えて、ルールを守ってください。

- Be mindful of others, and follow the rules.
타인을 배려하여 규칙을 지킵니다.
โปรดรักษากฎและคำนึงถึงผู้อื่น
অন্যদের কথাও বিবেচনা করে নিয়মকানুন মেনে চলুন।
Думайте о других и соблюдайте правила использования.

避難所は地域の皆さんが協力して運営します。

元気な人は、避難所運営の手伝いをしましょう。

- Everyone cooperates to run the evacuation center. If you are able, please help out at the evacuation center.
대피소는 지역 주민들이 협력하여 운영합니다. 건강한 사람은 대피소 운영을 도웁시다.
ศูนย์อพยพจะดำเนินการโดยความร่วมมือของคนในชุมชน ผู้ที่มีแรงช่วยงานได้ควรร่วมช่วยเหลือศูนย์อพยพ
আশ্রয়কেন্দ্রে স্থানীয় বাসিন্দাদের পারস্পরিক সহযোগিতার মাধ্যমে পরিচালিত হয়। যাঁরা শারীরিকভাবে সক্ষম ও সুস্থ আছেন, তারা আশ্রয়কেন্দ্রে পরিচালনায় সহায়তা করুন।
Делами убежища сообща занимаются все жители района. Люди, полные сил, могут помочь в администрировании убежища.

災害時外国人サポーター



Disaster Support Volunteers for Foreigners 재해 시 외국인 서포터
दुर्योगकालीन विदेशी नागरिकদের সহায়তাকारी Помощники иностранцев во время стихийных бедствий

避難所や相談窓口で情報を翻訳して伝え、
困りごとを聞き取ってくれる人が近くにいるときがあります。

- At evacuation centers and consultation centers there may be people who can translate important information or offer advice if you have any difficulties.
대피소나 상담 창구에서 정보를 번역하여 전달해 주고, 어려움을 듣고 이해해 줄 사람이 근처에 있는 경우가 있습니다.
อาจมีผู้ช่วยแปลภาษา บอกข้อมูล และรับฟังปัญหาในศูนย์อพยพหรือจุดให้คำปรึกษา
আশ্রয়কেন্দ্রে বা পরামর্শকেন্দ্রে এমন সহায়তাকারী থাকতে পারেন, যারা তথ্য অনুবাদ করে জানাবেন এবং আপনার সমস্যার কথা শুনে প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন।
В убежищах и на консультации могут оказаться люди, готовые выслушать и перевести информацию.

災害用無料Wi-Fi 00000JAPAN ファイブゼロジャパン

Emergency Free Wi-Fi Service 재해용 무료 와이파이
มีสัญญาณ Wi-Fi สำหรับภัยพิบัติ
দুর্যোগকালীন বিনামূল্যের ওয়াই-ফাই (Wi-Fi) Бесплатный вай-фай на случай ЧС

避難所にWi-Fiがあることがあります。

- Some evacuation centers will have Wi-Fi.
대피소에 와이파이기가 설치되어 있는 경우가 있습니다.
ศูนย์อพยพบางแห่งมี Wi-Fi
কিছু আশ্রয়কেন্দ্রে ওয়াই-ফাই সুবিধা থাকতে পারে।
В убежищах может оказаться точка доступа вай-фай.

家族・友人のことや情報を知るために、無料で使えます。

- It is free to use for contacting family and friends or for looking up information.
가족·친구의 안부 및 정보 확인을 위해 무료로 이용 가능합니다.
ใช้ฟรีสำหรับรับรู้อาสาจาก ครอบครัว เพื่อนฝูง
পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে এবং প্রয়োজনীয় তথ্য জানার জন্য এটি বিনামূল্যে ব্যবহার করা যায়।
Используется бесплатно для связи с семьёй и друзьями.

安全のため、個人情報を入力しないでください。

- This is an open network. For your own safety, do not enter personal information.
안전을 위해 개인정보를 입력하지 않습니다.
เพื่อความปลอดภัย อย่ากรอกข้อมูลส่วนบุคคล
নিরাপত্তার স্বার্থে, আপনার ব্যক্তিগত তথ্য প্রদান করবেন না।
В целях вашей безопасности не вводите личную информацию.

使い方

- How to connect
วิธีการใช้
Применение
사용법
ব্যবহার পদ্ধতি



# 被災にあったら

In the event of a disaster

재해가 발생하면      หากคุณได้รับความเสียหาย

আপনি যদি দুর্ঘটনায় ক্ষতিগ্রস্ত হন

Если был нанесён ущерб

家の壊れたところが分かるように、家の中と外の写真を撮りましょう。  
壊れたもの(車やテレビ、冷蔵庫など)も写真を撮りましょう。

Take pictures of the damage to your home (both inside and outside.) Photograph any belongings that were damaged (such as cars, televisions, refrigerators, etc.)

무너진 부분이 어딘지 알 수 있도록, 집 안과 밖의 사진을 찍으십시오.  
손상된 물건(자동차, TV, 냉장고 등)의 사진을 찍어 둡니다.

ຄ່າຍຸຸປະໂຫມເສຍຫາຍຂອງບ້ານທັງภายในແລະภายนอก ຄ່າຍຸຸປະໂຫມສິ່ງຂອງທີ່ເສຍຫາຍ (ສຄຍນຸດ ຕົວ ຕູ້ເຍັນ ຯລຯ)

বাড়ির ক্ষতিগ্রস্ত অংশগুলো স্পষ্টভাবে বোঝার জন্য বাড়ির ভেতর ও বাইরের ছবি তুলে রাখুন। ক্ষতিগ্রস্ত জিনিসপত্রেরও (যেমন গাড়ি, টেলিভিশন, ফ্রিজ ইত্যাদি) ছবি তুলে রাখুন।

Сфотографируйте дом снаружи, чтобы можно было оценить ущерб.  
Сфотографируйте повреждённые предметы (автомобиль, телевизор, холодильник и т. д.).



あとで、保険のお金や「り災証明書」をもらうときに、その写真を使います。

These pictures will be used to make an insurance claim or to receive a Disaster Victim Certificate.

추후에 보험금이나 ‘이재증명서’를 받을 때, 찍어둔 사진을 사용합니다.

เพื่อนำรูปที่ถ่ายไว้สำหรับเรียกร้องจากประกันหรือขอใบรับรองความเสียหาย (罹災証明書)

পরবর্তীতে বীমা দাবি করতে বা “ক্ষতিগ্রস্ততার সনদপত্র” সংগ্রহের সময় এই ছবিগুলোর প্রয়োজন হবে।

Эти фото понадобятся в дальнейшем, чтобы получить страховку или свидетельство об ущербе от ЧС.

## り災証明書

Disaster Victim Certificate      이재(罹災)증명서      ใบรับรองความเสียหาย (り災証明書)  
ক্ষতিগ্রস্ততার সনদপত্র (রিসাই শোমেইশো)      Свидетельство об ущербе от ЧС

家が壊れたとき、市役所で「り災証明書」をもらいましょう。

If your home has been damaged in the disaster, you can receive a Disaster Victim Certificate at your city hall.

집이 무너졌다면, 시청에서 ‘이재증명서’를 받으십시오.

บ้านได้รับความเสียหาย ให้ไปขอใบรับรองความเสียหายได้ที่สำนักงานเทศบาล

আপনার বাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হলে, স্থানীয় পৌরসভা বা সিটি অফিস থেকে “ক্ষতিগ্রস্ততার সনদপত্র (রিসাই শোমেইশো)” সংগ্রহ করুন।

Если дом был разрушен, получите в мэрии “Свидетельство об ущербе от ЧС”.

「り災証明書」があると、生活するためのお金をもらえることがあります。

With a Disaster Victim Certificate you may receive a sum of money to help with your living expenses.

이재증명서가 있으면 생활에 필요한 돈을 지원받는 경우가 있습니다.

หากมีใบรับรองความเสียหายแล้ว อาจได้รับเงินช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตได้

এই সনদপত্রটি থাকলে জীবনযাত্রার ব্যয় নির্বাহের জন্য সরকারি অনুদান বা আর্থিক সহায়তা পাওয়া যেতে পারে।

При наличии такого свидетельства, можно получить денежную компенсацию.

# かた 片づけをする前まえに

Before cleaning up 정리하기 전에 ก่อนเริ่มเก็บของ

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা শুরু করার আগে করণীয় Перед уборкой

いえ こわ ほけん はい ひと ほけんがいしゃ でん わ  
家が壊れたとき、保険に入っている人は、保険会社に電話しましょう。

If your house is damaged and you have insurance, call your insurance company.

집이 파손된 후, 보험에 가입되어 있다면 보험회사에 연락합니다.

หากบ้านเสียหายและมีประกัน ให้โทรหาบริษัทประกัน

আপনার বাড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হলে এবং আপনার যদি বীমা করা থাকে, তবে পরিষ্কার কাজ শুরু করার আগে বীমা কোম্পানির সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

Если дом повреждён и у вас есть страховка — позвоните в страховую компанию.

アパートに住すんでいる人ひとは、不動産会社ふ どう さん かい しゃまたは大家さんおお やへ連絡れんらくしましょう。

If you live in an apartment, contact the real estate company or your landlord.

아파트 거주자는 부동산 혹은 집주인에게 연락합니다.

หากอาศัยอยู่ในอพาร์ตเมนต์ ให้ติดต่อ บริษัทจัดหาบ้าน(ฟูโดซังโคชะ) หรือเจ้าของบ้าน

আপনি যদি অ্যাপার্টমেন্টে বসবাস করেন, তবে রিয়েল এস্টেট এজেন্সি (ফুদোসান) অথবা বাড়ির মালিকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

Если вы живёте в квартире — свяжитесь с агентством недвижимости или владельцем жилья.

# かた 片づけをするときには

When cleaning up 정리를 할 때는 ตอนที่ทำความสะอาดบ้าน

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ করার সময় করণীয় При уборке в пострадавшем доме

ながぐつ てぶくろ  
長靴やゴム手袋をしましょう。マスクもしましょう。

Wear boots, rubber gloves and a mask.

롱부츠나 고무장갑을 사용합니다. 마스크도 착용합니다.

ควรสวมรองเท้าบูท ใส่ถุงมือยาง และหน้ากาก

গামবুট ও রাবারের দস্তানা ব্যবহার করুন। সেই সঙ্গে মাস্কও পরিধান করুন।

Наденьте сапоги и резиновые перчатки. При уборке носите маску.

ゴミの捨すて方かたがいつもと違ちがいます。ゴミを出だす場ばしょ所じかんや時間かくにんを確認かくにんしましょう。

The rules for disposing of trash will be different. Confirm the location of the collection point and the collection time.

쓰레기 배출 규칙이 평소와 다릅니다. 쓰레기를 버리는 장소와 시간을 확인합니다.

กฎการทิ้งขยะจะไม่เหมือนปกติ วันที่และสถานที่ทิ้งขยะอาจเปลี่ยน ให้ตรวจสอบก่อน

দুর্যোগের সময় আবর্জনা ফেলার নিয়ম সাধারণ সময়ের থেকে ভিন্ন হতে পারে। আবর্জনা ফেলার নির্ধারিত স্থান ও সময় পুনরায় যাচাই করে নিন।

Правила выноса мусора для таких случаев иные. Уточните их самостоятельно.



くるま れいぞうこ おお  
車や冷蔵庫などの大きいゴミ

家族かぞくだけで片づけかたをするのではなく、災害さいがいボランティアてつだに手て伝つだってもらいましょう。

無料で手て伝つだってもらえます。

You don't have to clean up your home on your own. There are disaster volunteers who can assist you free of charge.

가족끼리만 정리하지 말고, 재해 자원봉사자에게 도움받으십시오. 무료로 도움받을 수 있습니다.

อย่าทำเพียงคนในครอบครัว ให้ขอความช่วยเหลือจากอาสาสมัครภัยพิบัติ (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

শুধু পরিবারের সদস্যরা মিলে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ না করে, দুর্যোগ-সংক্রান্ত স্বেচ্ছাসেবকদের সহায়তা নিন। তারা বিনামূল্যে সাহায্য করে থাকেন।

Убираться можно не только семьёй, но и привлечь волонтеров. Это бесплатно.



かたづ てつだ  
ボランティアが片付けを手伝います

注意!

Caution!

주의!

คำเตือน!

সতর্কতা!

Внимание!

地震が起きると家具が倒れます。

- When an earthquake occurs, your furniture may fall over.
- 지진이 발생하면 가구가 넘어질 수 있습니다.
- เมื่อเกิดแผ่นดินไหว เฟอร์นิเจอร์อาจล้มได้
- ভূমিকম্পের সময় আসবাবপত্র উল্টে পড়তে পারে।
- При землетрясении мебель может опрокинуться.



日頃から家具が動かないようにしておきましょう。

- Ensure your furniture is secure.
- 평소에 가구가 움직이지 않도록 고정해 둡시다.
- ควรยึดเฟอร์นิเจอร์ให้แน่นเพื่อไม่ให้เคลื่อนที่
- আসবাবপত্র যাতে সরে না যায় বা পড়ে না যায়, সে জন্য আগে থেকেই প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ব্যবস্থা নিন।
- Закрепите мебель заранее, чтобы она не двигалась.



泥棒や詐欺に気をつけてください。

- Be careful of theft and scams.
- 도둑, 사기를 주의합니다.
- โจรและมิจฉาชีพ
- চুরি এবং প্রতারণা থেকে সতর্ক থাকুন।
- Опасайтесь мошенников и обмана.



パスポートや在留カードをなくしたら、大使館や入国管理局に連絡しましょう。

- If you lose your passport or residence card, contact your embassy or the immigration bureau.
- 재류 카드나 여권을 잃어버렸다면, 대사관이나 출입 관리국에 연락합니다.
- หากทำบัตรพำนักหรือพาสปอร์ตหาย ให้ติดต่อสถานทูตหรือสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
- আপনার রেসিডেন্স কার্ড অথবা পাসপোর্ট হারিয়ে গেলে, অবিলম্বে আপনার দেশের দূতাবাস অথবা ইমিগ্রেশন অফিসে যোগাযোগ করুন।
- Если вы лишились карточки резидента или паспорта, обратитесь в посольство или иммиграционную службу.

石川県国際交流協会 (IFIE)

Ishikawa Foundation for International Exchange (IFIE)

(공익재단법인)이시카와현 국제교류협회

มูลนิธิแลกเปลี่ยนนานาชาติ จังหวัดอิชิคาว่า

ইশিকাওয়া ফাউন্ডেশন ফর ইন্টারন্যাশনাল এক্সচেঞ্জ (IFIE)

Фонд международных связей префектуры Исикава



分からないことや困ったことがあったら、相談してください。

- Please contact us if you have any issues.
- 모르거나 곤란한 일이 있을 경우 상담하시기 바랍니다.
- ถ้าไม่เข้าใจอะไรหรือมีปัญหาสามารถปรึกษาได้
- কোনো কিছু বুঝতে অসুবিধা হলে বা সমস্যায় পড়লে, পরামর্শ নিন।
- Если вам нужна помощь или вы чего-то не понимаете, спрашивайте.

いろいろな言葉で相談できます。

- We offer our services in multiple languages.
- 여러 언어로 상담하실 수 있습니다.
- สามารถปรึกษาได้หลายภาษา
- বিভিন্ন ভাষায় পরামর্শ প্রদানের ব্যবস্থা রয়েছে।
- Консультации доступны на нескольких языках.

# 自分のこと

## Personal Information

개인정보 個人情報

ব্যক্তিগত তথ্য Сведения о себе

日本語で書きましょう。

- Fill out the following in Japanese. | 일본어로 적으시다.
- เขียนเป็นภาษาไทย | জাপানি ভাষায় লিখুন।
- Пожалуйста, заполните на японском языке.

避難所に行ったら、このページを受付で見せましょう。

- Show this page at the reception of the evacuation center. | 대피소에 가면, 이 페이지를 접수처에 보여주세요.
- นำไปแสดงที่จุดรับลงทะเบียนในศูนย์อพยพ แสดงหน้านี้ได้ | আশ্রয়কেন্দ্রে পৌঁছানোর পর, এই পৃষ্ঠাটি অভ্যর্থনা ডেস্কে (রিসেপশনে) দেখান।
- Покажите эту страницу ответственным за регистрацию, когда придете в убежище.

事前に書きましょう。

- Fill this out ahead of time. | 미리 기입해 둬시다.
- ให้เขียนล่วงหน้า | আগে থেকেই পূরণ করে রাখুন।
- Пожалуйста, заполните заранее.

名前	まえ	Name 이름 ชื่อ : نام Имя
ふりがな	Furigana	후리가나 ฟุริกาな : ফুরিগানা Написание японской азбукой
国籍	せき	Nationality 국적 สัญชาติ : জাতীয়তা Гражданство
話す言葉	ことば	Languages I speak 사용 언어 ภาษาที่พูดได้ : ব্যবহৃত ভাষা / যে ভাষায় কথা বলেন Я говорю на
血液型	けつえき	Blood type 혈액형 กรุ๊ปเลือด : রক্তের গ্রুপ Группа крови
在留資格	ざいりゅう	Residence status 재류 자격 สถานะพำนัก : জাপানে থাকার ভিসা বা ভিসার ধরন Статус пребывания
住所	じゅう	Address 주소 ที่อยู่ : ঠিকানা Адрес
携帯番号	けいたいばんごう	Mobile Phone Number 휴대폰 번호 เบอร์มือถือ : মোবাইল নম্বর Номер сотового
持病	じ	Illnesses 앓고 있는 질병 โรคประจำตัว : দীর্ঘমেয়াদি রোগ / পূর্ববর্তী অসুস্থতা Болезни
常備薬	じょうび	Medicines I take 상비약 약ที่กินประจำ : নিয়মিত সেবনের ওষুধ Постоянно употребляемые лекарства
食事制限	しょくじ	Dietary restrictions 식사 제한 사항 ข้อห้ามด้านอาหาร : খাদ্যসংক্রান্ত গীমাবদ্ধতা বা বিধিনিষেধ Пищевые ограничения

## 私のまわりの人

Your contacts 주변 사람들 คนรอบตัว (ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน/ที่ทำงาน)  
আমার পরিচিত ব্যক্তিবর্গ বা আশেপাশের মানুষজন Мой близкий круг

	名前	まえ	Name 이름 ชื่อ : نام Имя	電話番号	でんわばんごう	Phone Number 전화번호 เบอร์โทร : ফোন নম্বর Номер телефона
家族	か	ぞく	Family 가족 ครอบครัว পরিবার Семья			
友人	ゆう	じん	Friends 친구 เพื่อน বন্ধু Друзья			
学校・会社	がっこう	かいしゃ	School/Work 학교·회사 โรงเรียน บริษัท স্কুল / কর্মস্থল Школа/компания			
相談先	そう	だん	Organisation (Japanese class etc.) 상담처(일본어 교실 등) สถาบันที่ปรึกษา (เช่น ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น) পরামর্শ কেন্দ্র (যেমন: জাপানি ভাষা শিক্ষার ক্লাস ইত্যাদি) (日本語教室など) Ответственная организация (например, школа японского)			
避難場所	ひなん	ばしょ	Evacuation area 대피장소 สถานีกาชาด জরুরি আশ্রয়স্থল Места эвакуации			
避難所	ひなん	じょ	Evacuation center 대피소 ศูนย์อพยพ আশ্রয়কেন্দ্র Убежища			
町内会	ちやう	ない	Town Council 반사회 สมาคมชุมชน স্থানীয় পান্ডা/মহল্লা কমিটি (স্থানীয় বাসিন্দাদের সংগঠন) Районная ассоциация			

# とても困ったときに使えるにほんご

Use these phrases if you are in serious trouble

굉장히 곤란한 상황에서 사용하는 일본어      ภาษาญี่ปุ่นเมื่อประสบเหตุภัยพิบัติ

বিপদের সময় ব্যবহারের জন্য সহজ জাপানি ভাষা বা বাক্য

Японские слова и фразы для трудных ситуаций

<p>たすけて! たすけてください! Tasukete(kudasai).</p>	<p>Help! Please help! 살려줘! 살려주세요! ทະซีເຕະ(ช่วยด้วย) ทະซีເຕະຸດາໄ(กรุณาช่วยหน่อย) বাঁচান! আমাকে সাহায্য করুন! Спасите! Помогите пожалуйста!</p>
<p>けがを しています。 Kega o shiteimasu.</p>	<p>I'm injured. 다쳤어요. ເຄະໂອະຮີເຕະອີມັສ(ตอนนี้ได้รับบาดเจ็บ) আমি আঘাত পেয়েছি। Ранен(а).</p>
<p>びょうき です。 Byōki desu.</p>	<p>I'm sick. 병에 걸렸어요. ເບີຍາດີເຕສ(บอกเมื่อมีอาการป่วย) আমি অসুস্থ। Болен/больна.</p>
<p>にほんごが わかりません。 Nihongo ga wakarimasen.</p>	<p>I don't speak Japanese. 일본어를 못해요. ນີໂອງໂຄະ ຄະ ວາຄະຣິມະເຮງ (ไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น) আমি জাপানি ভাষা বুঝি না। Не понимаю японский.</p>
<p>(みず)と (たべもの)を ください。 “Mizu” to “Tabemono” o kudasai.</p>	<p>Give me (water) and (food). (물)와/과 (음식)을/를 주세요. (มืซ) โตะ (ตะเบโมโนะ) โอะ คุดะই (ขอน้ำและอาหาร) দয়া করে আমাকে (পানি) এবং (খাবার) দিন। Дайте, пожалуйста, (воды) и (еды).</p>
<p>_____ に れんらく したいです。 _____ ni renraku shitaidesu.</p>	<p>I would like to contact _____ . _____ 에 연락하고 싶습니다. ฉันต้องการติดต่อ _____ আমি _____ এর সাথে যোগাযোগ করতে চাই। Я хочу связаться с _____ .</p>

# 助けを呼びたいとき

If you need to call for help

도움을 청하고 싶을 때

เมื่อต้องการความช่วยเหลือ

যখন সাহায্যের প্রয়োজন হবে

Если требуется помощь



警察 事故やどろぼう  
Police - for accidents and theft  
경찰 사고 및 도둑  
ตำรวจ (อุบัติเหตุ) (โจรสลัด)  
পুলিশ দুর্ঘটনা অথবা চুরির ক্ষেত্রে  
Полиция происшествия и ограбления



消防 火事や救急車  
Fire Dept. - for fires and ambulances  
소방 화재 및 구급차  
ดับเพลิง (ไฟไหม้) รถพยาบาล  
ফায়ার সার্ভিস অগ্নিকাণ্ড অথবা অ্যাম্বুলেন্সের জন্য  
Пожарная служба пожары и вызов скорой помощи



# 災害時に便利なアプリとWEBサイト

Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster

재해 시에 편리한 앱과 웹사이트

แอปพลิเคชันและเว็บไซต์ที่มีประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ

দুর্যোগের সময় কাজে লাগে এমন অ্যাপ ও ওয়েবসাইট

Полезные приложения и веб-сайты на случай чрезвычайных ситуаций

## 音声翻訳アプリ

Audio Translation App

음성 번역 앱

แอปพลิเคชันเสียงแปลภาษา

ভয়েস ট্রান্সলেশন অ্যাপ

Приложения с голосовым переводом

Voice Tra



## 多言語アプリ

Multilingual Apps

다언어 앱

แอปหลายภาษา

বহুভাষী অ্যাপ

Мультиязычные приложения

NHK WORLD-JAPAN



Safety tips



日本の災害情報を知ることができます。

- Disaster information for Japan is available.
- 일본의 재해 정보를 확인할 수 있습니다.
- คุณสามารถตรวจสอบข้อมูลภัยพิบัติในประเทศไทยได้
- আপনি জাপানের দুর্যোগ-সংক্রান্ত যাবতীয় তথ্য এখান থেকে জানতে পারবেন।
- Вы можете получить информацию о стихийных бедствиях в Японии.

## 主なWEBサイト

Main websites

주요 웹사이트

เว็บไซต์สำคัญ

প্রধান ওয়েবসাইটসমূহ

Важные сайты

### 気象庁 (JMA)

気象情報を見ることができます。

You can view weather data.

기상 정보를 확인할 수 있습니다.

สามารถดูข้อมูลสภาพอากาศและเตือนภัยได้

আবহাওয়ার সর্বশেষ তথ্য এখানে দেখতে পারেন।

Здесь можно смотреть информацию о погоде.



### NHK WORLD-JAPAN

日本の災害のニュースを見ることができます。

You can watch Japanese news reports on natural disasters.

일본의 재해 뉴스를 확인할 수 있습니다.

สามารถดูข่าวภัยพิบัติในญี่ปุ่น

আপনি জাপানের দুর্যোগ-সংক্রান্ত খবরসমূহ এখান থেকে দেখতে পারেন।

Здесь можно смотреть информацию о стихийных бедствиях в Японии.



### 石川県国際交流協会 (IFIE)

外国人の皆さんが必要な情報や相談先がわかります。

Important information, and consultation services made available to foreigners.

외국인에게 필요한 정보와 상담처를 확인할 수 있습니다.

มีข้อมูลและช่องทางให้คำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ

বিদেশি নাগরিকদের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য এবং পরামর্শ কেন্দ্রের তালিকা এখানে পাওয়া যাবে।

Полезная информация для иностранцев и контакты для проведения консультаций.



### 石川県防災ポータル (Ishikawa)

住んでいる地域の避難情報や避難所がわかります。

See information related to evacuation and evacuation centers in the area.

살고 있는 지역의 대피 정보와 대피소를 확인할 수 있습니다.

สามารถตรวจสอบข้อมูลการอพยพและสถานที่อพยพในพื้นที่อาศัยอยู่ได้

আপনার বসবাসরত এলাকার আশ্রয়-সংক্রান্ত তথ্য এবং আশ্রয়কেন্দ্রের অবস্থান এখান থেকে জানতে পারবেন।

Сведения об эвакуационных мероприятиях в районе проживания и расположении эвакуационных центров.



## あなたの市や町からの情報

Information from your city/town

살고 있는 시정 정보

ข้อมูลจากเมืองที่อาศัยอยู่

আপনার বসবাসরত শহর/পৌরসভা থেকে দেওয়া তথ্য

Информация от города и района проживания

データ版はこちらから見られます。

Digital version available here.

데이터 버전은 이곳에서 볼 수 있습니다.

สามารถดูข้อมูลดิจิทัลได้ที่นี่

ডিজিটাল (ডেটা) সংস্করণটি এখান থেকে দেখা যাবে।

С цифровой версией можно ознакомиться здесь.



発行: 石川県・(公財) 石川県国際交流協会

監修: NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会

2026年3月