

# Terra

# Vol. 101

< 英語版 >

## Contento (内容)

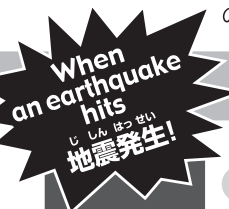
What to Do When an Earthquake occurs (地震発生時の行動マニュアル) / Evacuation Area in Yamato City (大和市防災マップ) / Daily Precautions (日ごろの備え) / Earthquake Information Web (地震情報ウェブ) / Information from Yamato International Association (大和市国際化協会からのお知らせ)

## What to Do When an Earthquake occurs 地震発生時の行動マニュアル

Higashi Nihon Earthquake occurred in March 11, 2011 and caused enormous damage in many parts of Japan. We hope this information will help you to be prepared and how to respond an Earthquake occurs.

2011年3月11日に発生した東日本大震災は日本各地に甚大な被害をもたらしました。今号では地震が起きた時どのような行動をとればよいのかお知らせします。

### Stay Calm and Take Action



#### Ensure your safety

- Extinguish any fires as quickly as possible.
- Open doors or windows to create evacuation exits.

#### When the shaking stops

- Wear shoes to help prevent injuries caused by broken glass.
- Turn off the electrical breaker and gas supply.

#### When evacuating

- Work with others to rescue any injured persons.
- Do not evacuate by car. Use telephone only in case of emergency.
- Take only necessary items with you.

#### Obtain accurate information

- Try to obtain accurate information through radio or public announcements
- Move to an evacuation area such as a park (Write down on a piece of paper your destination and put it on the outside of your house or any place where it catches attention.)

#### Cooperate with your neighbors

- Participate in the activities organized by the Autonomous Disaster Prevention Committee.
- Observe the rules at Emergency Shelters.
- Do not approach enter collapsed houses (They can be damaged by aftershocks.)

Earthquake occurs 地震発生

after 1 to 2 minutes 1~2分後

after 3 to 10 minutes 3~10分後

after 10 minutes to half a day 10分~半日後

after half a day to 3 days 半日~3日後



### 落ち着いて行動を

#### まずは身を守る

- すばやく火の始末をする
- ドアや窓を開けて脱出口を確保する



#### 揺れが収まったら

- 割れたガラスなどから足を守るために靴をはく
- ブレーカー、ガスの元栓を切る



#### 避難するときは

- けが人がいる場合は、隣近所と協力して助ける
- 車は使わない! 電話も緊急連絡のみ
- 必要な物のみをバッグに入れて持ち出す



#### 正しい情報収集と避難

- ラジオなどで正しい情報を得る
- 公園などの一時避難場所へ移動する (行き先を紙に書いて家の外または中の自立つ場所に貼る)



#### 周りの人たちと協力する

- 地域の自主防災会の活動に参加する
- 避難所でも集団のルールを守る
- 壊れた家に入らない(余震で家が壊れることがあります)

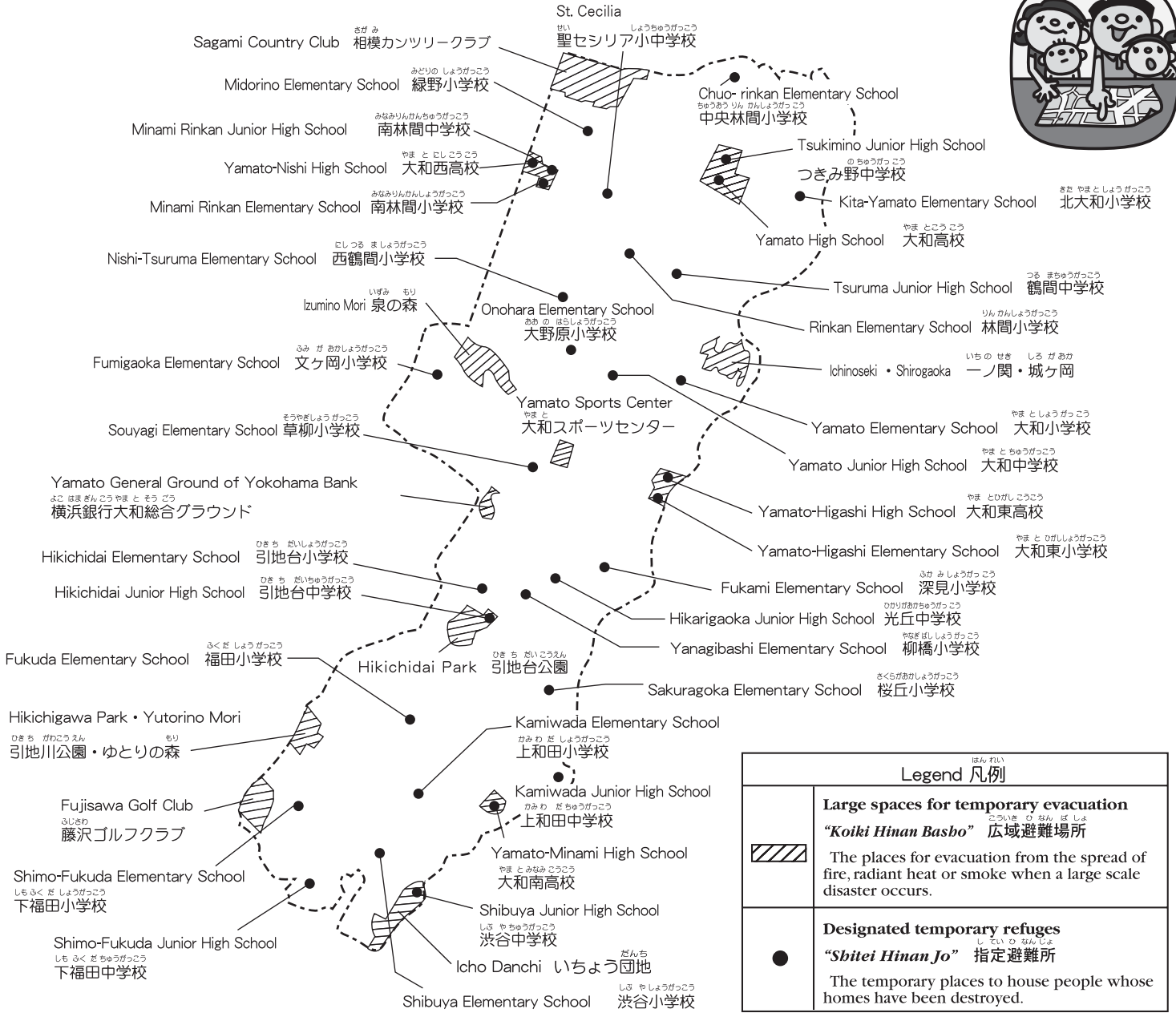
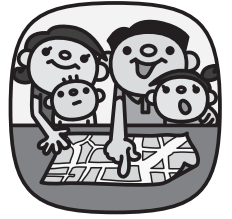


# Evacuation Area in Yamato City

やま と し ぼ う さい  
大和市防災マップ

Confirm the location of your nearest evacuation area/shelter.

あなたの住む地域の避難所の場所を知っておきましょう。



## Evacuation Instructions

- Before evacuating, check that all flames have been extinguished and turn off the electrical breaker.
- Wear long-sleeved shirts and pants, shoes with thick soles, a helmet or protective headgear and gloves.
- Carry the Emergency items in a rucksack on your back.
- Evacuate on foot. (Do not evacuate by car)
- Hold the hands of senior citizens and children and guide them.
- Evacuate as a group with your neighbors.
- Avoid walking down narrow roads, near walls, along rivers, or under power cables.
- Evacuate to designated evacuation area (shelter).

## 避難するときの留意点

- 避難する前に、火の元の点検をし、電気ブレーカーを切る。
- 安全な服装にする。  
(長袖、長ズボン、底の厚い丈夫な靴、防災ずきん、軍手や手袋)
- 非常持出品はリュックサックに入れて背負う。
- 歩いて避難する。(車両は禁止)
- 高齢者や子どもはしっかり手をにぎる。
- 近所の人たちと集団で避難する。
- 狭い道、塀のそば、川沿いは避ける。
- 指定された避難先(避難施設)へ避難する。



# Daily Precautions



## ひ ぞな 日ごろの備え

Be prepared and provide against emergencies.

いざというときにすぐに持ち出せるように、日頃から準備しておきましょう。

### Emergency Items to Carry Out

#### ひ じょうもちだし ひん 非常持出品

- Medicines** Cold medicine, painkillers, bandages, prescriptions, etc.
- Valuables** Cash, bank books, cash cards and dry seal
- Portable radio, flashlight** Do not forget batteries
- Others** Diapers, baby formula, lighters, candles, etc.

いやくひん かぜ薬、鎮痛剤、包帯など  
 貴重品 現金、通帳、印かんなど  
 ラジオ、懐中電灯 乾電池を忘れずに  
 その他 おむつ、粉ミルク、ライター、  
 ロウソクなど

### Emergency Items to Store

#### ひ じょう ひ ちく ひん 非常備蓄品

- Drinking water** (3 liters per person per day for at least three days use)
- Food** Rice, canned foods, biscuits, chocolate
- Fuel** Tabletop stove, gas cylinders
- Other** Blankets, clothing, and sleeping bags

水(一人一日3リットル  
 最低でも三日分)  
 食品 米、缶詰、カンパン、チョコレート  
 燃料 卓上コンロ、ガスボンベ  
 その他 毛布、衣類、寝袋など

## Participate in Disaster Drills

Yamato City organizes Disaster Drill held at elementary schools and junior high schools located in Yamato City on the last Sunday of August. No application in advance is necessary. Yamato International Association is also planning a Disaster Drill for foreigners. Details will be informed through Terra so be sure to participate!

#### くん れん さん か 訓練への参加

現在大和市では、8月の最終日曜日に市内の小中学校を会場にして、総合防災訓練を行っています。事前の申込みは特に必要ありません。また、大和市国際化協会でも外国人を含む防災訓練を行います。開催前には本誌でお知らせしますのでぜひ参加してください。



## Earthquake Information Web



#### じ しん じょうほう 地震情報ウェブ

Due to the devastating earthquake on March 11, the supply-demand balance of electric power has been severe. Please cooperate in saving electricity by minimum use of electrical apparatus.

Also, due to the accident which occurred at Fukushima Daiichi Nuclear Power Station, the leakage of radioactive materials to the surrounding area of the Power Station has been inevitable. Please see details in the following web sites.

3月11日に発生した地震により、十分な電力の供給が難しい状況になっています。  
 電気機器の使用を極力控えるようにして節電に努めましょう。  
 また、福島第一原発事故の影響で、放射性物質が各地に飛散する事態になっています。詳細は以下のリンク先をご参照ください。

### Power Outage



- ❖Yamato International Association /大和市国際化協会  
[http://www.yamato-kokusai.or.jp/about/blackout\\_a.htm](http://www.yamato-kokusai.or.jp/about/blackout_a.htm)
- ❖Yamato City /大和市  
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/bousai/teiden.html>
- ❖Tokyo Electric Power Company(TEPCO) /東京電力  
<http://www.tepcoco.jp/index-j.html>

### Radioactivity



- ❖Reading of environmental radioactivity level (MEXT)  
[http://www.mext.go.jp/english/radioactivity\\_level/index.htm](http://www.mext.go.jp/english/radioactivity_level/index.htm)  
放射線モニタリングデータ(文科省)
- ❖Important Information from Japanese Government  
[http://eq.wide.ad.jp/index\\_en.html](http://eq.wide.ad.jp/index_en.html)  
政府機関からの重要なお知らせ

### Multilingual Information



- ❖Multilingual Earthquake Information /多言語地震情報  
<http://eqinfojp.net/>
- ❖Multilingual Disaster Information /多言語災害情報  
[http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs\\_disaster\\_information/](http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/)
- ❖Japan Earthquake how to protect yourself /地震発生時緊急マニュアル  
<http://nip0.wordpress.com/>

### Radio



- ❖FM Yamato /FMやまと(77.7MHz)  
<http://fmyamato.co.jp/>
- ❖NHK World radio /NHKワールド  
<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/16lang.html>