

# Tierra

# Vol. 101

<スペイン語版>

## Contenido (内容)

Manual de acción al momento de ocurrir un Sismo (temblor, terremoto) (地震発生時の行動マニュアル) / Area de Evacuación en la Ciudad de Yamato (大和市防災マップ) / Preparación cotidiana (日ごろの備え) / Informaciones del sismo a través de la Página Web (地震情報ウェブ) / AVISOS DE LA ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE YAMATO (大和市国際化協会からのお知らせ)

## Manual de acción al momento de ocurrir un Sismo (temblor, terremoto)

## 地震発生時の行動マニュアル

El gran desastre causado por el terremoto que se produjo el 11 de marzo de 2011 al este de Japón trajo graves daños en todas partes de Japón. En esta edición les informamos qué acciones debemos tomar al momento en que ocurra un sismo.

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。

### Actuar con calma

#### Primeramente proteger su vida

- Rápidamente apagar el fuego
- Abrir las puertas y ventanas para poder salir

#### Al calmarse el movimiento

- Para proteger los pies de los vidrios quebrados ponerse los zapatos
- Bajar la llave general de luz y cerrar la llave principal del gas

#### Al refugiarse

- En caso que haya heridos, salvarlos con la ayuda de los vecinos
- No usar vehículos! No usar teléfonos sólo en caso de emergencia!
- Sólo las cosas muy necesarias meterlos en el bolso y llevarlo consigo.

#### Obtener información correcta y refugiarse

- Obtener información correcta por la radio u otros medios
- Trasladarse al refugio provisional como los parques, entre otros.(El lugar escribirlo en un papel y colocarlo en la parte de afuera o dentro de la vivienda donde resalte).

#### Colaborar con las personas de alrededor

- Participar en las actividades de prevención de desastres por los voluntarios locales.
- Respetar las reglas de grupo en el refugio.
- No entrar a las viviendas dañadas (Por las réplicas se pueden destruir las viviendas)

Ante un sismo (temblor) 地震発生!

Al ocurrir un sismo 地震発生

Después de 1 a 2 minutos 1~2分後

Después de 3 a 10 minutos 3~10分後

Después de 10 minutos a 12 horas 10分~半日後

Después de 12 horas a 3 días 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

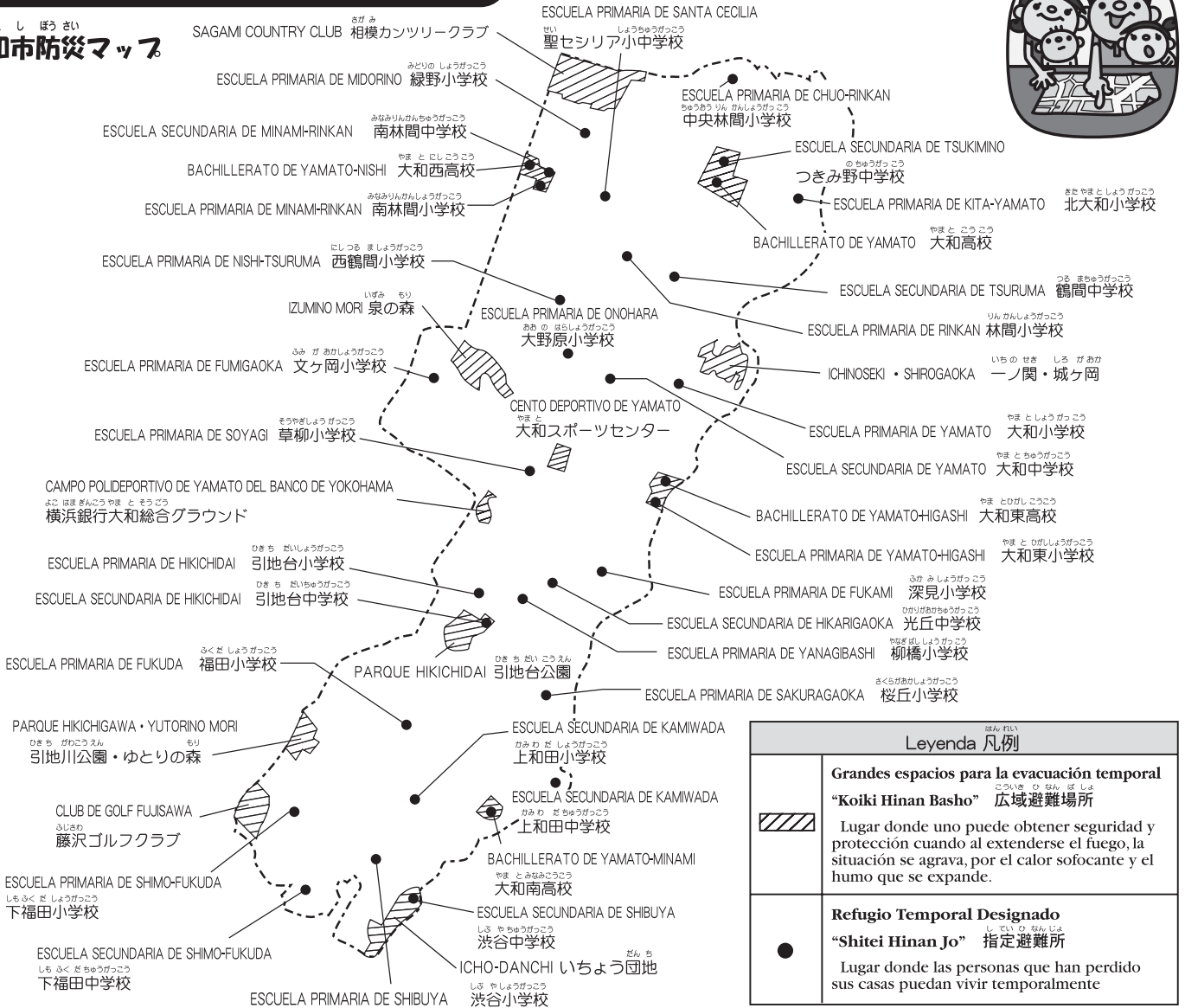
- 地域の自主防災会の活動に参加する
- 避難所でも集団のルールを守る
- 壊れた家に入らない(余震で家が壊れることがあります)



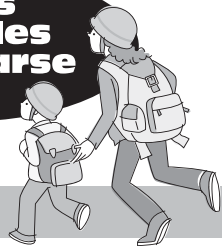
# Area de Evacuación en la Ciudad de Yamato

Conocer de antemano el Refugio de la localidad donde uno vive  
 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。

やま と し ほうざい  
**大和市防災マップ**



## Puntos principales al refugiarse



- 1 Antes de ir al refugio, chequear el fuego, bajar la llave general de luz.
- 2 Ponerse ropa segura, protectora.  
 (manga larga, pantalón largo, zapatos o zapatillas con suelas gruesas, capucha especial de prevención de desastre, guantes de trabajo y común)
- 3 Los artículos para emergencias ponerlos en una mochila para poder llevarse consigo.
- 4 Ir al refugio caminando. (Prohibido ir en vehículos)
- 5 Coger bien de las manos a los niños y ancianos.
- 6 Refugiarse en grupo conjuntamente con los vecinos.
- 7 Evitar ir por caminos estrechos, al lado de paredes, por los bordes de ríos.
- 8 Ir al refugio designado (establecimiento de refugio)

# INMIGRACIÓN VISA

**SIN FALTAR AL TRABAJO**  
 Ud. puede realizar

- TRÁMITES de :**
- \* Elegibilidad
  - \* Residencia
  - \* Renovación
  - \* Re-entrada
  - Entre otros, atendemos
  - \* **VISADO ESPECIAL**  
 (regularización de estadía, casos específicos)

**CONSULTAR A**  
 Gyose Shoshi

**FUTABA VISA OFFICE**

**EN ESPAÑOL**

**Y CUALQUIER OTRA CONSULTA SOBRE LA ESTADÍA EN JAPÓN**

También Realizamos trámites de :

**INGRESO AL KOSEKI** de sus Abuelos o Padres (aún fallecidos). Sus hijos terminaron los estudios y desea traerlos? Los que no pueden hay una luz de esperanza. Si cumple con los requisitos de la Ley de Koseki Antigua.

¿SUS HIJOS PIENSAN REGRESAR A SU PAÍS DE ORIGEN? ¿NO? no ha pensado en

**NATURALIZACIÓN**

**Tarifas y forma de pago a su alcance**

〒162-0825 Tokyo-to Shinjuku-ku Kagurazaka 2-16  
 MS Bldg. 303 (Est. de Iidabashi)

**TEL. CELULAR : 090-2338-0824 Of. Tel. 03-5225-4805 Fax 03-5225-4825**

# Preparación cotidiana



Dejarlo preparado para poder tomarlo inmediatamente en caso de emergencia.

# 日ごろの備え

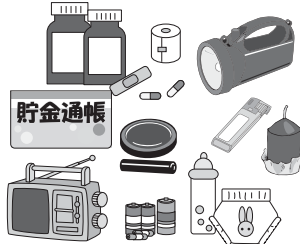
いざというときにすぐに持ち出せるように、日頃から準備しておきましょう。

## Artículos en caso de emergencia

### 非常持出品

- Productos farmacéuticos** Medicinas para el resfriado, analgésicos, vendas, etc.
- Objetos de valor** Dinero en efectivo, cuentas bancarias y el sello seco
- Radio, linterna** No se olvide de las baterías
- Otros** Pañales, fórmula para bebés, encendedores, velas, etc.

- 医薬品** かせ薬、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

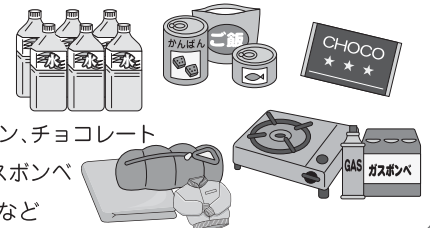


## Artículos almacenado para emergencia

### 非常備蓄品

- Agua** 3 litros por persona por día (Mínimo para 3 días)
- Alimentos** Arroz, alimentos enlatados, galletas, chocolate
- De combustible** Cocina de mesa, balon de gas
- Otros** Mantas, ropa y bolsas de dormir, etc

- 水** 一人一日3リットル (最低でも三日分の水)
- 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



## Participación en los simulacros

En la ciudad de Yamato actualmente, el último domingo del mes de agosto en las escuelas de primaria y secundaria se realizan entrenamientos generales de prevención de desastres. No es necesario hacer reserva.

Asimismo, la Asociación Internacional de Yamato realiza entrenamiento de prevención ante desastre con participación de extranjeros. Se informará a través de este boletín la realización del entrenamiento, por lo que solicitamos su participación.

### 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。



## Informaciones del sismo a través de la Página Web



### 地震情報ウェブ

Por el terremoto que se produjo el 11 de marzo, el suministro de electricidad se encuentra en una difícil situación.

Asimismo abstenerse en la medida de lo posible la utilización de aparatos eléctricos y tratemos de economizar el consumo de energía eléctrica.

Asimismo, por el accidente en la primera planta nuclear de Fukushima, el material radiactivo se dispersa en cada lugar. Los detalles informarse en los siguientes links.

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。

### Corte de electricidad



- ❖ **Asociación Internacional de Yamato** /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)
- ❖ **Ciudad de Yamato** /大和市  
<http://www.city.yamato.lg.jp/web/bousai/teiden.html>
- ❖ **Empresa de Electricidad de Tokyo (TEPCO)** /東京電力  
<http://www.tepco.co.jp/index-j.html>

### Radioactividad



- ❖ **Información del nivel de radiación en el medio ambiente (Ministerio de Educación, Cultura, Deporte, ciencia y Tecnología) (MEXT)** /放射線モニタリングデータ(文科省)  
[http://www.mext.go.jp/english/radioactivity\\_level/index.htm](http://www.mext.go.jp/english/radioactivity_level/index.htm)
- ❖ **Aviso Importante del Gobierno Japonés**  
[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

### Información en diferentes idiomas



- ❖ **Información de los terremoto** /多言語地震情報  
<http://eqinfojp.net/>
- ❖ **Información de los desastres** /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/)
- ❖ **Como protegerse en caso de un terremoto en Japón** /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>