

も おか し
真岡市 2019



ぼう さい ま つ ぷ
防災マップ



Moka City Disaster Prevention Map

真岡市防災地图



も おか し
真岡市

も おか し し みん せい かつ ぷ
真岡市 市民生活部

し みん せい かつ か き き かん り がかり
市民生活課 危機管理係

☎0285-83-8396

Risk Management Team, Civil Life Div., Moka Civil life Dept.

真岡市市民生活部 市民生活課 危機管理担当

し みん せい かつ か こく さい こう りゅう がかり
市民生活課 国際交流係

も おか し こく さい こう りゅう きょう かい
(真岡市国際交流協会)

☎0285-83-8719

Civil Life Div./International Communications Team
(Moka City International Communication Association)

市民生活課 国際交流担当(真岡市国際交流協会)

わが家の防災メモ My Home Memo for Disaster Prevention 我家的防灾备忘录

なまえ 名前 Name 姓名	けつえきがた 血液型 Blood Type 血型	こくせき 国籍 Nationality 国籍	せいねんがっぴ 生年月日 DOB 出生日期
じゅうしょ 住所 Address 地址	でんわばんごう 電話番号 Tel 电话号码		

かじ けいすう Fire/First Aid
火事・救急 火灾、急救 **119**

●緊急連絡先
Emergency contact information
緊急联系方式

じぶん くに たいしかん れんらくさき
自分の国の大使館の連絡先
Contact info of your country's embassy
本国的大使馆的联系方式

めも
メモ Remarks 备忘

けいさつ Police Department
警察 警察 **110**

●避難場所・避難所
Evacuation Location/Evacuation Point
避难场所、避难所

●家族のデータ Family Data 家庭资料

なまえ 名前 Name 姓名	じゅうしょ 住所 Address 地址	でんわ 電話 Tel 电话号码	せいねんがっぴ 生年月日 DOB 出生日期	けつえきがた 血液型 Blood Type 血型	めも メモ Remarks 备忘

●親戚・知人の連絡先
Contact info of relatives/acquaintances
亲戚朋友的联系方式

なまえ 名前 Name 姓名	じゅうしょ 住所 Address 地址	でんわ 電話 Tel 电话号码	めも メモ Remarks 备忘

真岡市休日夜間急患診療所

Moka City Holidays, Nighttime Emergency Clinic.
真岡市休日、夜間急診部

TEL.0285-82-9910

所在地: 真岡市中郷227番地1(新・芳賀赤十字病院敷地内)

Address: Moka City Nakago 227-1(Haga Red Cross Hospital beside the new hospital.)

地址:真岡市中郷227番地1(芳賀赤十字病院新病院大樓南端)

診療科目: 小児科・内科

Subject of Medical Treatment: Pediatrics, Internal Medicine

診療科目: 儿科、内科

診療日: 毎日

Open: Sun-Sat

診療日: 每天

診療時間: 休日昼間(日曜・祝日・12/29~1/3)9:00~12:00, 13:00~17:00

Hours of Operation: Daytime on Holidays (Sunday/Public Holidays/ 12/29-1/3) 09:00-12:00, 13:00-17:00

诊疗时间: 休息日白天(星期日、节假日、12/29~1/3)9:00~12:00, 13:00~17:00

休日夜間(日曜・祝日) 18:00~21:00

Nighttime on Holidays (Sunday/Public Holiday) 18:00-21:00

休息日夜間(星期日及节假日) 18:00~21:00

平日夜間(月曜~土曜) 18:30~21:30

Nighttime on Business Days: (Mon-Sat) 18:30-21:30

工作日夜間(星期一~星期六) 18:30~21:30

災害に備えましょう さい がい そな Be prepared in case of disasters 做好灾害防范准备

●普段からの備え ふ だん そな

いざという時に備え、日頃から非常持ち出し品の準備や避難所の確認をしておきましょう。

Get ready now In case of emergency, prepare a list of items to take with you and confirm your evacuation point and route on a regular basis.
平时的准备 为以防万一，从平时起要做好应急携带物品的准备和避难所的确。

避難所や避難経路を確認しておく。 ひ なん じょ ひ なん けい ろ かく にん

Confirm your evacuation point and route.
 事先确认避难所和避难路线。



大雨や台風に備えて家のまわりを点検・整備。 おお あめ たい ふう そな いえ てん けん せい び

Inspect/refine the house in case of heavy rain and typhoon.
 为了防范大雨和台风，对房屋周边进行检查和检修。

一人暮らしの高齢者などには気配りを。 ひとりぐ ころ れい しゃ き くば

Provide care for elderly who live alone.
 照顾好独居老人。



非常食や持ち出す物などを準備しておく。 ひ じょう しょく も だ もの じゅん び

Prepare emergency food and list of items to take with you.
 事先准备好应急食品和要携带的物品等。

避難時の心得 ひ なん じ こころ え Tips for Evacuation 避难须知

冷静に状況判断しながら、安全な避難を心がけてください。

Ensure to evacuate safely while making a calm judgment about the situation.
 请在冷静地判断状况的同时，注意安全的避难。

避難の呼びかけに注意を。 ひ なん よ ちゅう い

Pay attention if you hear a calling for evacuation.
 请注意避难呼吁。



動きやすい服装、2人以上での避難を。 うご ふく そう ふた り い じょう ひ なん

Form a group of 2 or more and evacuate in a comfortable outfit.
 请穿着便于活动的服装，2人以上的避难。



歩ける深さは男性70cm、女性50cm。 ある ふか だん せい じょ せい

The limit of walking depth is 70cm for male and 50cm for female.
 水中可歩行的深度是男性70cm，女性50cm。



水面下は危険です。 すいめんが きけん

Under the water is full of danger.
 水面下危险。



車、自転車での避難は控えましょう。 くるま じてんしゃ ひなん ひか

Refrain from evacuating by car or bicycle.
 请尽量不要开车、骑自行车避难。

非常持ち出し品 Emergency items 应急携带物品

非常持ち出し品はすぐに持ち出せる場所へ置きましょう。(リュックサックに入れておくと持ち運びやすいです)

Keep the emergency items reachable to take with you immediately.

请将应急携带物品放在可立即拿出的地方。(事先放入背包的话,则方便携带)

避難するときに持ち出すものを決めておきましょう。

List up the items to take with you in the case of evacuation.

事先决定好避难时要携带的物品。

備蓄品 (非常持出品) のチェック表 Check List for Stock Pile (emergency items) 备用品(应急携带品)的检查表

非常持出品 Emergency items 应急携带物品

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。
Minimize necessities to take with you in case of evacuation. Prepare them in a backpack with a suggested total weight of 15kg for male and 10kg for female.

避难时携带最小限度的必需品。男性为15kg, 女性为10kg左右为标准, 以背包等便于携带的状态提前做好准备。

非常持出品 Emergency items 应急携带物品

- Backpack
- Portable radio
- Flashlight
- Cash
- Batteries
- Driver's license
- Medical certificate / Rights certificate
- Bank passbook / Seal

① 背包 ② 便携式收音机 ③ 手电筒 ④ 现金 ⑤ 干电池 ⑥ 驾驶证 ⑦ 保险证 / 权利证书 ⑧ 存款存折 / 印章

非常食品 Emergency food 应急食品

- Hard cracker / Canned foods
- Nutritional food
- Baby food
- Formula
- Dried foods
- Water
- Sealed pouch food

① 面包 / 罐头 ② 营养食品 ③ 断奶食品 ④ 奶粉 ⑤ 干粮 ⑥ 饮用水 ⑦ 即食品

その他の生活用品 Other livingware 其他生活用品

- Undergarment / Jacket / Socks
- Tissue paper
- Work gloves / Towel
- Rain gear
- Plastic bag
- Lighter
- Wet tissue
- Feminine goods
- Diaper
- Tin / Bottle opener
- Plastic, paper plate / Cup / Chopsticks
- Helmet / Hat

① 内衣 / 上衣 / 袜子等 ② 纸巾 ③ 手套 / 毛巾 ④ 雨具 ⑤ 塑料袋 ⑥ 打火机 ⑦ 湿纸巾 ⑧ 生理用品 ⑨ 尿布 ⑩ 开罐开瓶器 ⑪ 塑料或纸质盘子 / 杯子 / 一次性筷子 ⑫ 头盔 / 帽子

応急薬品 First aid medical kit 应急药品

- Roll bandage
- Bandaide
- Eye drop
- Painkiller / Antipyretic
- Ointment / Digestive medicine
- Disinfectants
- Household medicine

① 绷带 ② 创可贴 ③ 眼药 ④ 镇静剂 / 解热剂 ⑤ 伤药 / 肠胃药 ⑥ 消毒药 ⑦ 常备药

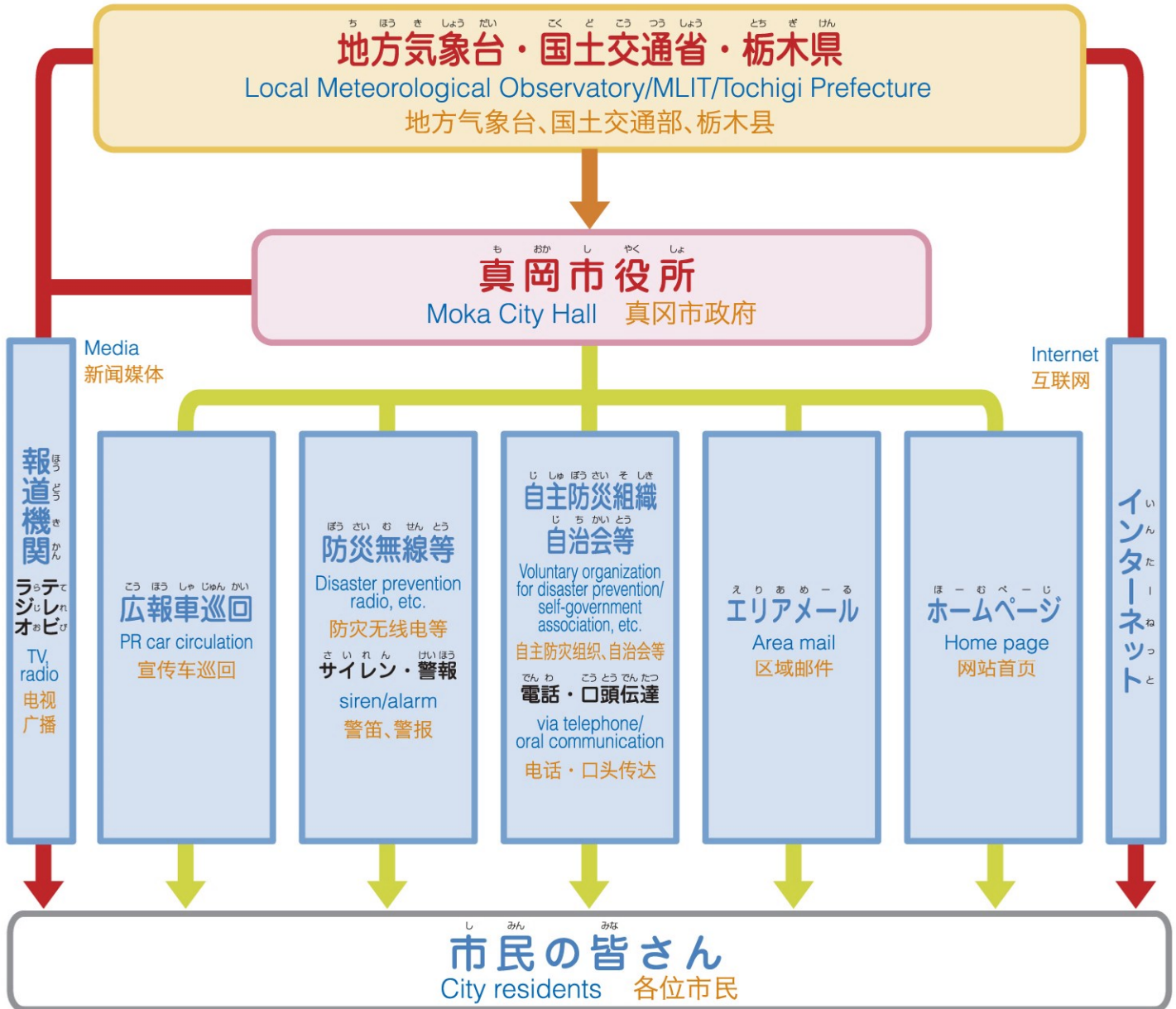
① Backpack	① Hard cracker / Canned foods (for 3 days)	① Roll bandage	① Undergarment / Jacket / Socks	⑨ Diaper
② Portable radio	② Nutritious foods (for 3 days)	② Band aid	② Tissue paper	⑩ Tin / Bottle opener
③ Flash light	③ Baby food	③ Eye drop	③ Work glove / Towel	⑪ Plastic / Paper plate
④ Cash	④ Formula	④ Painkiller / Antipyretic	④ Rain gear	⑫ Chopsticks
⑤ Battery	⑤ Dried foods (for 3 days)	⑤ Ointment / Digestive medicine	⑤ Plastic bag	⑫ Helmet / Hat
⑥ Driver's license	⑥ Drinking water	⑥ Disinfectants	⑥ Wet tissue	
⑦ Medical certificate / Rights certificate	⑦ Sealed pouch food.	⑦ Household medicine	⑦ Feminine items	
⑧ Bank passbook/seal			⑧ Lighter	

① 背包	① 面包 / 罐头(3天量)	① 绷带	① 内衣 / 上衣 / 袜子等	⑨ 尿布
② 便携式收音机	② 营养食品(3天量)	② 创可贴	② 纸巾	⑩ 开罐开瓶器
③ 手电筒	③ 断奶食品	③ 眼药	③ 手套 / 手巾	⑪ 塑料或纸质盘子 / 杯子
④ 现金	④ 奶粉	④ 镇静剂	④ 雨具	⑫ 一次性筷子
⑤ 干电池	⑤ 干粮(3天)	⑤ 伤药 / 肠胃药	⑤ 塑料袋	⑫ 头盔 / 帽子
⑥ 执照	⑥ 饮用水	⑥ 消毒药	⑥ 湿巾	
⑦ 保险证 / 权利证书	⑦ 即食品	⑦ 常备药	⑦ 生理用品	
⑧ 存款存折 / 印章			⑧ 打火机	

避難に関する情報 Related Information about Evacuation 有关避难的信息

避難指示の種類 Type of Evacuation Instruction 避难指示的种类

<p>避難等の種類 Type of Evacuations 避难等的种类</p>	<p>市から呼び掛けの内容 Content of Message from the City Administration 来自市的呼吁的内容</p>	<p>住民のとりべき行動 Actions to be Taken by Residents 居民应采取的行动</p>
<p>避難準備・高齢者等 避難開始 Start evacuation preparation/ elderies' evacuation 避难准备、 高齢者等开始避难</p>	<p>〇〇地区の皆さん、大雨の影響により △△川が増水しています。はん濫する恐 れがありますので、避難の準備をして下 さい。 〇〇 district, the water level of △△ river is ascending rapidly due to the heavy rain. Start preparing for evacuation in case of flooding. 〇〇地区の各位，受大雨的影响，△△河水水位 正在上涨。 因有泛滥的可能，所以请大家做好避难的准备。</p>	<p>いつでも避難できるように、避難の準備を しましょう。 お年寄りや子供とその支援者は避難を開 始しましょう。 Always be prepared for evacuation at any time. Elderies, children and their supporters must start evacuation. 为了随时都可以避难，请做好避难的准备吧。 请老年人、孩子及其协助者开始避难吧。</p>
<p>避難勧告 Evacuation Advisory 避难劝告</p>	<p>〇〇地区の皆さん、△△川の水位が急激 に上昇しています。避難準備を終え、速や かに避難してください。 〇〇 district, the water level of △△ river is ascending rapidly. Finish up your evacuation preparation and evacuate immediately. 〇〇地区の各位，△△河水水位正在急剧上升。 请做完避难准备，迅速避难。</p>	<p>お互い助け合って指定された避難場所に 速やかに避難しましょう。自動車での避難 は、できるだけやめましょう。 Help one another and evacuate to the designated evacuation point immediately. Refrain from evacuating by car. 互相帮助，迅速到指定的避难场所避难吧。 尽量不要骑自行车避难。</p>
<p>避難指示 (緊急) Evacuation Instruction (Emergency) 避难指示 (紧急)</p>	<p>〇〇地区の皆さん、△△川の堤防が決 壊する恐れがあります。ただちに避難場 所に避難してください。 〇〇 district, the △△ river bank may break. Evacuate immediately to the evacuation point. 〇〇地区の各位△△河的堤坝有可能决堤。 请立即到避难所避难。</p>	<p>指定された避難場所にただちに避難しま しょう。 Evacuate to the designated evacuation point immediately. 请立即到指定的避难场所避难。</p>



→ 気象情報・洪水情報(注意報・警報)の他に、災害時には避難勧告・指示も伝達します。
 Other than the meteorological information/flood information (warning/alarm), advice/instruction for evacuation is also transmitted in case of diaster.
 除气象信息、洪水信息(注意警报、警报)之外，灾害时还会传达避难劝告、指示。

→ 災害情報の伝達経路です。
 Disaster information transmission route.
 灾害信息的传达途径。

→ 災害時の避難勧告・指示の伝達経路です。
 Evacuation advisory instruction at the time of disaster.
 灾害时的避难劝告、指示的传达途径。

防災行政無線の放送を、電話で聞くことができます。(通話料がかかります)
 In case of disaster evacuation advice/instruction other than meteorological information / flood information(warning/alarm)will be transmitted.
 可以通过电话收听防灾行政无线广播。(需付通话费)

テレドーム・防災行政無線情報案内 ☎0180-992-525 **火災等情報案内 ☎0180-992-118**
 Tele dome ・ Fire prevention administrative radio information guidance ☎0180-992-525 ・ Information guidance on fire, etc. ☎0180-992-118
 电话并联机 ・ 防灾行政无线信息指南☎0180 - 992 - 525 ・ 火灾等信息指南☎0180 - 992 - 118

きん きゅう じ つう ほう さき でん わ かた
緊急時の通報先（電話のかけ方） Emergency Contact (how to make a phonecall)
 紧急时的通报方式(拨打电话的方法)

● **火事、急に起こる病気、けがなどの場合**
 消防車、救急車を呼ぶときの電話番号は「119」です。
 自宅の電話、携帯番号、公衆電話からかけられます。

"119" is the emergency number for calling fire engine/ambulance in case of fire, sudden sickness and injuries. The number is available from your home phone, mobile phone and public phone.

发生火灾、突发疾病、受伤等情况时，呼叫消防车、救护车时的电话号码是“119”。
 可用自家的电话、手机号码、公用电话拨打。

救急車による病人などを運ぶことは無料ですが、病院での病気を治すことにかかる費用は自分で払うことになります。健康保険証とお金を用意してください。

Transporting a patient by ambulance is free of charge, but medical treatment at the hospital is at your cost. Prepare your medical insurance certificate and cash for it.

使用救护车运送病人为免费，但是在医院治病所需费用由自行支付。
 请准备好健康保险证和钱。

1 119をダイヤルします。

Dial 119 拨打119。

2 火事の場合は「火事です」、けがや病気の場合は「けが（病気）です」と伝えます。

Tell the operator "Fire(Kaji desu)", or "Kega (byoki) desu" in the case of injury or sickness.

火灾时告知是“Kaji desu”，受伤或生病时告知“Kega (byoki) desu”。

火事：「火事です。」 救急：「けが（病気）です。」

Fire: "Kaji desu."; Ambulance: "Kega (byoki) desu."

火灾：“Kaji desu.” 急救：“Kega (byoki) desu.”

3 住所とその近くの目印となるもの（建物やお店、交差点や通りの名前など）を伝えます。

Tell the operator the address of your location and any landmark nearby(i.e. building, shop, intersection or street name).

告知住址和其附近的标志物(建筑物或店铺、十字路口和道路的名称等)。

「場所は、〇〇市〇〇町〇丁目〇番地です。
 近くに〇〇があります。」

"The address of the location is 〇-〇 〇〇 town, 〇〇 city. There is 〇〇 in the neighborhood."

“地点是〇〇市〇〇町〇丁目〇番地。附近有〇〇。”

4 自分の名前と電話番号を伝えます。

Provide your name and phone number.

告知你自己的名字和电话号码。

「私の名前は〇〇〇〇です。
 電話番号は〇〇〇-〇〇〇〇です。」

"My name is xxxx. My phone number is xxx-xxxx".

“我的名字是〇〇〇〇。电话号码是〇〇-〇〇〇〇。”

5 状態を伝えます。

Explain the status.

告知状态。

「〇〇が燃えています。」
 「〇〇さんが〇〇（状態）です。」

"〇〇 is on fire" "〇〇 san is in 〇〇 condition".

“〇〇失火了。” “〇〇是〇〇(状态)。”



いざという時は119番 とき ばん In case of emergency dial 119 緊急情况时拨打119

行政 Administration 行政	真岡市役所 市民生活部 市民生活課 Moka City Hall Civil Life Dept. Civil Div. 真岡市政府 市民生活部 市民生活課	0285-83-8396
	栃木県 真岡土木事務所 Tochigi Prefecture Moka Civil Engineering Office 栃木県真岡土木事務所	0285-83-8305
	国土交通省 下館河川事務真岡出張所 MLIT Shimodate Rivers Affairs Moka Local Office 国土交通部 下馆河川事务真冈办事处	0285-83-2817
消防 Fire Department 消防	芳賀地区広域行政事務組合 消防本部通信指令課 Haga District PR Administrative Affairs Association, Fire Fighting HQ Communication and Control Div. 芳賀地区广域行政事务组合 消防本部通信指令課	0285-82-0119
警察 Police 警察	真岡警察署 Moka Police Department 真岡警察署	0285-84-0110
ライフライン Lifeline 生命线	NTT東日本 栃木支店設備部災害対策室 NTT East Tochigi Branch Equipment Department Disaster Measures NTT东日本 栃木支店设备部灾害对策室	028-662-4256
	東京電力パワーグリッド(株) 栃木カスタマーセンター TEPCO Power Grid Co., Ltd., Tochigi Customer Center 东京电力网(株) 栃木客户中心	0120-995-007

●緊急時のテレホンガイド(NTT災害用伝言ダイヤル「171」)

局番なしの「171」にダイヤルすると、簡単な方法で伝言の録音と再生ができます。

●Emergency Telephone Guide (NTT Disaster Emergency Message Dial "171") Dial "171" to record/play a message with a simple step.

●緊急时的电话指南(NTT灾害用留言拨打“171”)

拨打无需区号的“171”的话,可通过简单的方法进行录音留言和重新播放留言。

伝言を録音する場合 For recording a voice message
重新播放留言时

171

日本語でガイダンスが流れます。

1

日本語でガイダンスが流れます。

伝言を再生する場合 For playing a voice message
重新播放留言时

171

日本語でガイダンスが流れます。

2

日本語でガイダンスが流れます。

●●●(●●●)●●●●

被災した方は自宅の電話番号を、連絡を取りたい人は、その人の電話番号をダイヤルする。

If you are a victim, dial your home number. If you want to reach a victim, dial the person's phone number.

受灾者拨打自己家的电话号码,想取得联系的人拨打该人的电话号码。

日本語でガイダンスが流れます。

You will hear a guidance in Japanese first.
使用日语进行语音提示。

日本語でガイダンスが流れます。

伝言を録音する。
Record a voice message.
录制留言时

伝言を再生する。
Play a voice message.
重新播放留言。