

津波 Tsunami (Tidal Wave) / 海啸

「津波」とは、おもに海底で地震が発生したあとにやってくる高い波のことです。そのスピードはとてもはやいため、強い揺れ、また弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたり、津波警報や大津波警報が発表された場合には急いで近くの高い場所に逃げるようにしてください。この防災マップには「津波避難ビル」という、津波から一時的に避難できるビルなどをのせていますので、自分の家や、よく行く場所の近くにある津波避難ビルを確認しておいてください。



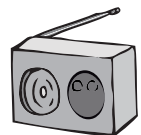
写真：大船渡津波伝承館（大船渡市）提供

Tsunamis (tidal waves) are high waves that occur when an earthquake happens on the ocean floor. Tsunamis come very quickly, so if you feel strong tremors or long, weak tremors, or if a tsunami warning is issued, please hurry and run away to the nearest high place. The disaster map shows the locations of tsunami shelters you can evacuate to. Please identify the shelters closest to your home and other places you frequently go to.

“海啸”主要是指发生地震后由海底引发而来的巨浪。由于速度极快，所以能够感觉到强烈的摇晃以及微弱缓慢的长时摇晃，发布海啸警報以及大海啸警報后，请迅速逃到附近的高地。此防灾地图中标示了“海啸避难大楼”这样的躲避海啸的大楼，因此请事先确保自己家以及常去地方附近的海啸避难大楼。

災害の情報を正しく手にいれよう Where to get accurate disaster information 准确获得灾害信息

【ラジオ】
Radio
收音机



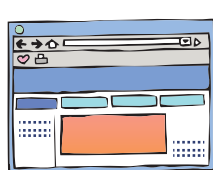
- ◆NHKFM [83.4MHz]
- ◆NHK ラジオ第2(多言語) [1359kHz]

【テレビ】
TV
电视机



- ◆四国放送 [1ch]
- ◆NHK [3ch]

【インターネット】
Internet
网络



- ◆徳島市 HP <http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>
- ◆徳島県 HP <http://www.pref.tokushima.jp/>
- ◆徳島国際戦略センター HP <http://www.topia.ne.jp/>

緊急連絡先

Emergency Contacts
紧急联系方式

119
消防(火災・救急)
Fire Department (Fire, Emergency) At
消防(火警・急救)

118
海上(事件・事故)
At Sea (Incidents, Accidents)
海上(事件・事故)

110
警察(事件・事故)
Police (Incidents, Accidents)
警察(事件・事故)

裏にある防災マップの使い方を見て、自分たちが安全に避難するための道順や避難する場所を決めておきましょう。

Look at the map on the back and decide where you will evacuate to, and what route to use to get there.

查看背面的防灾地图的使用方法，大家事先一起决定好避难的路线和避难的地点。

徳島市 危機管理課 〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地
Tokushima City Crisis Management Office 770-8571 Tokushima City Saiwai-cho 2-5
徳島市 危机管理课 邮编：770-8571 徳島市幸町2丁目5番地



徳島市にお住まいの外国人の方へ
For Foreign Residents of Tokushima City
致居住在德岛市的外国人

知ってください。地震のこと What you should know about earthquakes / 请了解地震

地面が大きくゆれることを「地震」といいます。日本は地震がとても多い国です。大きな地震がおこると、家の中のものがたおれたり古い家がこわれたりして、いつもの生活ができなくなるおそれがあります。地震は、いつ、どこでおきるかわかりません。しかし、今から地震への準備をしておけば、自分や家族の命を守ることができます。防災マップを活用して、地震の怖さを知ってください。そして、助かるための準備をしてください。

An earthquake is the strong shaking of the earth's surface. Japan is a country that experiences many earthquakes. When an earthquake happens, things inside the home can fall over, and old homes may collapse, so there is a risk that people cannot continue their previous lifestyle after an earthquake. We cannot know when and where an earthquake will happen. However, if we prepare for an earthquake now, we can save our lives and the lives of our families. Please use this map to understand the danger of earthquakes, and how to prepare to survive an earthquake.



写真：(一財)消防科学総合センター 提供

地面发生巨大晃动即为“地震”。日本是地震多发国家。发生大地震时，家里的东西会倒下来，老房子会倒塌，还有可能不能正常生活。地震不知何时何地会发生。但是，如果从现在开始事先做好地震的准备，就可以保护自己 and 家人的生命安全。

地震がおきたらすること What to do when an earthquake occurs / 地震发生时要做的事

●自分の家にいるとき・・・ If you are at home... / 在自己家时...

- ① テーブルや机の下に隠れます
Hide under a table or desk
躲在桌子或写字台下
- ② 揺れがおさまってからガスの元栓を閉めます
When the shaking stops, turn off the gas
待晃动平息后 关掉煤气总阀门
- ③ ドアを開けて出口を作ります
Open the door and secure an exit
打开房门以确保出口
- ④ 靴を履き、足を守ります
Put on shoes to protect your feet
穿鞋，保护好你的脚
- ⑤ 逃げるときの持ち出し品を確認します
Check your emergency kit to take with you when evacuating
确认逃出时的携带品
- ⑥ あわてず、まわりをよく見て外に出ます
Stay calm and check your surroundings when going outside
不要慌张，确认周围情形再出去

●外出しているとき・・・ If you are out... / 外出时...

- ◆お店・乗り物の中 商店里・乘坐交通工具时
あわてて外に飛び出さないで、店員の指示に従います。
Stay calm and follow the instruction of the staff.
不要慌乱跑出，按照店员的指示行动。
- ◆車の運転中 驾驶车辆时
道路の左に車を止め、エンジンを切ります。鍵はつけたまま逃げます。
Park your car on the left side of the road, turn off the engine, and run away. Please leave your keys in the car.
靠公路左面停车，熄火。避难时不要拔掉钥匙。
- ◆ビルなどの建物の中 在大楼等建筑物内
エレベーターは使わず、階段を使って逃げます。
Do not use the elevator. Use the stairs to leave the building.
不要使用电梯，要走楼梯避难。