

地震对策

— 居家准备及有用信息 —

本刊以往曾为大家介绍过地震的信息，在这一期里，我们将为大家提供新的内容。

家庭での備え

- 家具の転倒防止等対策
- 窓ガラス対策
- 断水時のトイレ対策

お役立ち情報

- ヘルプカードの準備 「助けてください！」
- 帰国者向け災害相談窓口
- お役立ちサイト（平成23年4月21日現在）
- 義援金受付窓口（日本赤十字社、中国残留孤児援護基金）

对您有帮助的网站（截至平成 23 年 4 月 21 日）

善款捐赠窗口（日本红十字会、中国残留孤儿援护基金）

居家准备

1. 做好防止家具倒塌的工作

（曾登载于本刊第 41 期）

地震时，并不乏房子没有倒塌，然而却因为被压在倒塌的家具下而受伤，或是丧命的例子。在大型家具居店里设有固定家具的金属器具柜台，最好把高大的家具牢固地固定下来。此外，还需要确认一下晚上睡觉的位置，是否存在被掉下来的东西砸着的危险性。

2. 防范窗玻璃破碎

地震时，如果摇晃得厉害，那么窗玻璃就有可能破碎、飞溅。作为一种防范措施，从商店里买来专用透明胶膜，将其贴在窗玻璃上，会比较安全。要是没有这种胶膜的话，睡觉时，将窗帘拉上，也能对碎玻璃飞溅起到一定的防范作用。此外，为了防止在黑暗中踩着碎玻璃、把脚弄伤，在枕头边放一双拖鞋，将更为理想。

3. 停水时如何上厕所

住在高层社区及高层公寓的话，停电时水泵将无法把设置在楼顶上的蓄水槽里的水抽出来。这样一来，蓄水池的水用完以后，各家

震災対策

本誌は過去にも地震への対応に関する情報をお伝えしましたが、今号では新たな情報を含めて掲載します。

居家准备

做好防止家具倒塌的工作

防范窗玻璃破碎

停水时如何上厕所

有用信息

准备好求助卡 “请帮帮我！”

面向归国者的灾害商谈窗口

对您有帮助的网站（截至平成 23 年 4 月 21 日）

善款捐赠窗口（日本红十字会、中国残留孤儿援护基金）

家庭での備え

1. 家具の転倒防止等対策（本誌 41 号に掲載）

家が倒壊しなくても倒れてきた家具の下敷きになって怪我をしたり死亡したりするケースがあります。ホームセンターなどには家具固定用の金具を取り扱っているコーナーがありますので、背の高い家具はしっかりと固定しましょう。また、夜、寝ている位置に物が落ちてくる危険性がないかも確認しておきましょう。

2. 窓ガラス対策

搖れが大きいと窓ガラスが割れて飛び散る可能性があります。防止策として、市販されている専用の透明フィルムを窓ガラスに貼ると安全ですが、なれば、就寝時、カーテンを閉めておくだけでもある程度飛散を抑えられます。また、暗い部屋の中でガラスを踏んで怪我することがないように、枕元にスリッパがあるといいでしょう。

3. 断水時のトイレ対策

高層団地やマンションなどは、停電になると屋上に設置してある貯水槽に水を汲み

厕所的水也就没有了。此时，有以下几种上厕所的方法。

●用事先打好的水冲厕所的办法

①将便桶座盖掀起来

②用力将一塑料桶的水倒进厕所里（可以听到“咚”的一声）

为防万一，在浴池里放满水备用，或许也是一个不错的办法呢。

●简易厕所的使用方法

折叠式简易厕所以及放于厕所内的便袋等，都可以在大型家居店等商店买到。因此，不妨前去看看。



有用信息

4. 准备一张求助卡

所谓求助卡，指的是用日语写上你的地址、姓名、电话号码、患着什么疾病、紧急联络方式（亲人、医院等）、紧急时的用语·会话集（“请帮帮我”、“在哪儿打电话”、“往哪儿逃好啊”）等各种内容的卡片。外出时带上求助卡，就可以在紧急情况发生、无法用日语表达的时候，通过指点求助卡来表达自己想说的话。有的

地方政府还为居住在其管辖范围内的外国人，特别制作、免费印发求助卡。我们



建议大家跟家里人商量一下，制作一张属于自己的求助卡。

5. 面向归国者的灾害商谈窗口

厚生劳动省及相关机构，为了向在此次地震中受灾的遗华日本人及其家人提供援助，专门面向灾民开设了可用汉语进行各种咨询、商谈的“信息提供·商谈窗口”。

上げるポンプが停止します。貯水槽が空になると、トイレの水が出なくなります。その時の対策として以下の方法があります。

●トイレに汲み置きの水を流して使用する方法

①便座のふたを上げる

②バケツ1杯 程度の水を便器に一気に流し込む（ボコッという音がなる）

いざという時のために、お風呂の水を貯め置きしておくのも一案かもしれません。

●簡易トイレを使用する方法

組み立て式の簡易トイレやトイレに設置する便袋などがホームセンターなどで市販されています。一度見ておくのもいいかもしれません。

お役立ち情報

4. ヘルプカードの準備

ヘルプカードとは、住所、氏名、電話番号、持病、緊急時の連絡先番号（親族、病院等）、非常時の用語・会話集（「助けてください」「電話はどこでかけられますか」「どこに逃げたらいいですか」などの日本語が記されたもの）です。

ヘルプカードを身につけて外出すると、とっさに日本語で言えない場合、指で示して意思を伝えられます。自治体によっては在住外国人のために独自に作成し、無料配布しているところもありますが、家族と相談しながら独自のカード作っても良いでしょう。

5. 帰国者向け災害相談窓口

厚生労働省と関連機関では、この度の地震により被災した中国残留邦人とそのご家族に対する支援として、被災された方々から問い合わせ、各種相談等を中国語でもお受けする「情報提供・相談窓口」を開設しました。

① 厚生労働省社会・援護局 援護企画課中国孤児等対策室

厚生劳动省社会・援护局援护企画课中国孤儿等对策室

電話番号 电话号码 03-3593-7890 (臨時直通電話) (临时直拨电话)

受付時間 月曜～金曜 服务时间 星期一～星期五 9:00～17:45

② 首都圏「中国帰国者支援・交流センター」首都圏“中国归国者支援・交流中心”

電話番号 电话号码 03-5807-3172

受付時間 火曜～日曜 服务时间 星期二～星期日 9:30～17:45

③ 財団法人「中国残留孤児援護基金」 财团法人“中国残留孤儿援护基金”

電話番号 电话号码 03-3501-1050

受付時間 月曜～金曜 服务时间 星期一～星期五 9:30～17:00

6. 对您有帮助的网站

(截至平成 23 年 4 月 21 日)

目前，发生大地震后，各种为人们提供相关信息的网站相继开设。在此，我们就为大家介绍几个专门为归国者及其家人，可以阅览中文网站。这些网站也转载日本政府官方网站（日语）有关地震灾害及核电站事故的相关内容。

此外，若想获得有关地震灾害方面的信息，各地方政府开设的网站也很有用。至于想报名参加志愿者活动的人，不妨向各地区社会福祉协议会等志愿者团体中心确认相关信息。

* 有时网站会因布告时间已过而无法链接，敬请谅解。

① 政府公式サイト】【政府官方网站】

中華人民共和国駐日本大使館

中華人民共和国駐日本大使館発の外交情報

来自中华人民共和国驻日本大使馆的外交信息

首 相 官 邸 災 害 対 策 ペ ー ジ

首相官邸発の政府支援情報（日本語）

<http://www.kantei.go.jp/saigai/>

文部科学省

震災関連情報と放射能関連情報（日本語）

http://www.mext.go.jp/a_menu/saigaijohou/

消費者庁

放射能検出に伴う出荷制限等（日本語）

<http://www.caa.go.jp/jisin/110321onegai.html>

厚生労働省厚生劳动省

被災地での健康維持や生活支援、しごと探しのために役立つ情報誌「生活支援ニュース」（第 1 号から）；妊娠中の女性や、育児中の母親の方向けに、放射線への心配に答えるパンフレットなど（日本語）对如何在灾区维持身体健康、生活支援以及对找工作有帮助的信息期刊《生活支援新闻》（从第一期开始）；回答妊娠女性及育儿母亲对于核辐射之疑问的小册子（日语）

6. お役立ちサイト(平成 23 年 4 月 21 日現在)

現在、震災後様々なサイトから震災関連情報が提供されています。特に、帰国者や家族の方々ために、以下の中国語で見られるサイトをご紹介します。日本の政府公式サイト（日本語）で震災や原発に関連するものもご紹介します。

また、地域の災害関連情報を入手するのに自治体サイトも役立ちます。ボランティアの申し込みは、地域の社会福祉協議会などのボランティアセンターで確かな情報を確認してからが良いでしょう。* サイト掲示期間が経過して削除された場合はご容赦ください。

中华人民共和国驻日大使馆

（中国語）

（汉语）<http://www.china-embassy.or.jp/chn/>

首相官邸灾害对策网页

来自首相官邸的政府支援信息（日语）

文部科学省

有关地震灾害及核辐射的信息（日语）

消费者厅

伴随核辐射所实施的上市禁令等（日语）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000017y8m.html>

入国管理局 入国管理局

震災に関する相談窓口一覧情報（日本語） 有关地震灾害的商谈窗口一览信息（日语）

<http://www.moj.go.jp/hisho/kouhou/hisai0001.html>

入国管理局震災特設ホームページ（日本語） 入国管理局特设网页（日语）

<http://www.immi-moj.go.jp/index.html>

外国人登録されている方のご家族安否確認情報（中国語）

为已登录的外国人家属提供平安与否的信息（汉语） <http://www.moj.go.jp/content/000071754.pdf>

② 【ニュース】【新闻】

NHK ワールド（文字ニュースとともに音声・動画も有り）

NHK 世界（在播放文字新闻的同时，也播放语音及图像）

NHK の多言語ニュース。中国語の文字と音声動画ニュースを掲載

NHK 的多语种新闻。播放汉语文字、语音及图像新闻

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/chinese/top/index.html>

③ 【ラジオ】【收音机】

NHK 国際放送 中国語放送 NHK 国际广播 汉语广播

日本国内で聞ける中国語放送の放送時間の中国語案内

可在日本国内收听的汉语广播 广播时间亦用汉语介绍

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/chinese/radio/injapan.html>

F M わいわい（文字と音声のお知らせ） FM わいわい（文字及语音广播）

多文化・多言語コミュニティ放送局。被災地域のラジオ放送情報や支援情報などを中国語の文字

と音声で掲載 多文化・多语种地方自治团体广播台。用汉语文字、语音广播灾区信息及支援信息等

<http://www.tcc117.org/fmyy/index.php>

④ 【多言語】【多语种】

東京外国语大学多言語災害情報支援 东京外国语大学多语种灾情支援

東京外国语大学多言語・多文化 教育研究センターによる日本に住む外国人のための多言語災害

情報 由东京外国语大学多语种・多文化教育研究中心面向外国人提供的多语种灾情信息

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/cat1036/chinese/

大阪大学多言語研究センター多言語震災情報 大阪大学多语种研究中心多语种灾情信息

震災について、外国人に対して有益と思われる情報を多言語で提供

通过多语种向外国人提供有关地震灾害的有益信息 <http://riwl-disaster.info/>

⑤ 【放射能】【核辐射】

独立行政法人 放射線医学総合研究所 独立行政法人 放射线医学综合研究所

中国語でも見られる専門機関による放射能関連情報

有专门机构发出的、载有汉语的核辐射相关信息 <http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

⑥ 【計画停電・交通情報】【计划停电・交通消息】

東京電力 东京电力

中国語サイト 汉语网站 <http://www.tepco.co.jp/cn/index-c.html>

グーグル 東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）サイト

谷歌 东日本大地震灾情（东北地区太平洋近海地震）网站 中国語で検索しやすい情報サイト

便于汉语搜索的信息网站 <http://goo.gl/saigai> 中文をクリック 单击“中文”

⑦ 【被災地域情報】 【灾区信息】

財団法人地方自治情報センター (L A S D C) 全国自治体マップ検索

财团法人地方自治信息中心 (LASDC) 全国地方政府地图搜索

全国の自治体のホームページの検索サイト。TOPから中国語で情報提供している自治体もあります

乃全国各个地方政府开设的检索网页。有些地方政府还在首页里边提供汉语信息

<https://www.lasdec.or.jp/cms/1,0,69.html>

社会福祉法人全国社会福祉協議会

社会福祉法人全国社会福祉协议会

都道府県・指定都市社会福祉協議会のホームページから市区町村の社会福祉協議会を確認。被災地情報やボランティア情報を提供しています 可在各都道府县·指定都市社会福祉协议会开设的网页里，确认到各市区町村的社会福祉协议会。其向人们提供灾情信息及有关志愿者的信息

<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html> (日本語) (日语)

7. 義援金受付窓口 善款捐赠窗口

①日本赤十字社

日本红十字会

【受付口座】

口座番号 通常 払込み (ゆうちょ銀行・郵便局)

銀行账号 普通付款形式 (ゆうちょ银行·邮局) 0 0 1 4 0 - 8 - 5 0 7

加入者氏名 戸名 日本赤十字社 東日本大震災義援金

受付期間 受理期间 平成 23 年 3 月 14 日 (月) ~ 平成 23 年 9 月 30 日 (金)

【問合せ先】【咨询单位】日本赤十字社 電話: 03-3437-7081 E-mail: info@jrc.or.jp

※ゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口において、通常払込みをされた場合、料金は免除されます。

※窓口でお取りいただきました半券 (受領証) は、免税證明としてご利用いただけますので、大切に保管してください。

※通信欄にご依頼人欄にお名前、ご住所、お電話番号を記載してください。

※若在ゆうちょ銀行・邮局窗口通过普通形式支付善款的话，可免付手续费。

※窗口发的小票(收据)，可用来充当免税证明，因此，请妥善保管。

※请在“通信栏”上的“依赖人栏”里，写上您的姓名、地址及电话号码。

②被災帰国者向け義援金窓口 面向受灾归国者开设的善款捐赠窗口

中国残留孤児援護基金では、東北関東大震災に被災された中国帰国者の方々への義援金を受け付けてあります。お寄せいただいた義援金は被災された中国帰国者の方々への支援に活用いたします。

中国残留孤儿援护基金正在为那些在此次东日本大地震中受灾的中国归国者募集善款。募集到的善款将被有效地用于援助受灾中国归国者。

【受付口座】【账号】

口座番号郵便振替(郵便局) 银行账号邮局转账(邮局) 0 0 1 9 0 - 0 - 6 4 8 6 3

加入者氏名 戸名 財団法人 中国残留孤児援護基金

受付期間 平成 23 年 9 月 30 日 (金) まで 受理期间 截至平成 23 年 9 月 30 日 (星期五)

※郵便振替用紙の通信欄に、必ず「被災された中国帰国者への義援金」と明記してください。通信欄にお名前、ご住所、お電話番号を記載してください。※请务必在邮局转账单的通信栏里，写明“被災された中国帰国者への義援金”。(受灾中国归国者赈款) 并在通信栏里写上您的姓名、地址及电话号码。

【問合せ先】【咨询单位】〒105-0001 東京都 港区虎ノ門 1-5-8 オフィス虎ノ門 1 ビル

財団法人中国残留孤児援護基金 電話 03-3501-1050 FAX 03-3501-1026 E-mail: info@engokikin.or.jp