

緊急のとき

In Emergency

火事・救急 電話:119

Fires and Emergencies: Dial 119

火災、救助または急病や大けがで救急車を呼びたいときは、消防署に連絡します(救急車は無料です)。

Contact the fire department to call ambulances in the event of a fire, accident, sudden illness or injury (ambulances are free of charge).

- 1 用件を言う
例:火事です。
救助をお願いします。
救急車をお願いします。
- 2 患者および現場の状況を伝える
- 3 起きた場所を言う
- 4 名前および電話番号を言う

1. State the purpose of your call.
Example: There's a fire.
We need to be rescued.
We need an ambulance.
2. Describe the scene and the condition of anyone who is injured.
3. Give the location of the incident.
4. Give your name and telephone number.

犯罪・事故 電話:110

Crimes and Accidents: Dial 110

盗難などの犯罪や交通事故にあったときは、警察を呼びます。

Contact the police if you become the victim of a robbery or other crime, or are involved in an accident.

- 1 用件を言う
例:泥棒です。
事故です。
- 2 起きた場所と時間を言う
- 3 名前および電話番号を言う

1. State the purpose of your call.
Example: There's been a burglary.
There's been an accident.
2. Give the location and time of the incident.
3. Give your name and telephone number.

警視庁外国人専用相談

Metropolitan Police Department Consultation for Foreign Residents

暴力や犯罪などの相談

Violence and Crime Consultation

【とき】 平日の午前8時30分～午後5時15分
☎03-3503-8484

Hours: Weekdays, 8:30 a.m. to 5:15 p.m.
Tel: 03-3503-8484

紧急时

火情·急救 电话：119

因火灾、救助、急病及重伤希望呼叫救护车时，请联系消防署（救护车免费）。

- 告知事情
例：着火啦。
请进行救助。
请调派救护车。
- 告知患者及现场的情况
- 告知发生的场所
- 告知姓名及电话号码

犯罪·事故 电话：110

遭遇盗窃等犯罪或交通事故时，请呼叫警察。

- 告知事情
例：有小偷。
发生事故。
- 告知发生的场所和时间
- 告知姓名及电话号码

警视厅外国人专用咨询

暴力和犯罪等咨询

【时间】 工作日上午 8 点 30 分～下午 5 点 15 分
☎ 03-3503-8484

긴급 시

화재·구급 전화：119

화재, 구조 또는 갑작스러운 질병이나 큰 부상으로 구급차를 부를 때는 소방서에 연락합니다 (구급차는 무료입니다).

- 용건을 말한다
예：화재입니다.
구조를 부탁드립니다.
구급차를 부탁드립니다.
- 환자 및 현장의 상황을 전한다
- 발생한 장소를 말한다
- 이름 및 전화 번호를 말한다

범죄·사고 전화：110

도난 등의 범죄나 교통 사고를 당했을 때는 경찰을 부릅니다.

- 용건을 말한다
예：도둑입니다.
사고입니다.
- 발생한 장소와 시간을 말한다
- 이름 및 전화 번호를 말한다

경시청 외국인 전용 상담

폭력 및 범죄 등의 상담

【일시】 평일 오전 8 시 30 분 ~ 오후 5 시 15 분
☎ 03-3503-8484



地震

Earthquakes

大地震、そのときあなたは

What Would You Do If a Major Earthquake Strikes?

地震発生・身の安全確保

Protecting Yourself When an Earthquake Strikes

まず、身の安全と火の始末

自分や家族がけがをしないことが第一です。

自宅が安全なら避難しません(在宅避難)。

問い合わせ：区民防災課 ☎03-5984-2601

First of all, protect yourself and extinguish all sources of fire

The most important thing is to keep yourself and your family from becoming injured.

If your home is safe, there is no need to evacuate (at-home evacuation).

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

地域での助け合い

Helping Each Other in the Neighborhood

◆隣近所の助け合い

大地震が発生した時は、ご近所同士で声をかけ、助け合いましょう。

- 安否確認
- 初期消火
- 救出・救護

地域を良く知り、そこに住む方々との日頃からのご近所づきあいが大切です。

◆地域の防災活動

消火活動や避難誘導・救出・救護など、地域全体を守る団体もあります。

- 消防団
- 防災会
- 市民消防隊

◆火災が拡大・自宅が倒壊

最寄りの避難拠点(区立小・中学校)へ

問い合わせ：区民防災課 ☎03-5984-2601

◆ Neighbors Helping Each Other

When a major earthquake strikes, call out to your neighbors and help each other out.

- Rescue and first aid
- First-stage firefighting
- Checking for safety

It is important to know your community and have daily interactions with neighbors.

◆ Community Fire Prevention Activities

There are groups that protect the community as a whole, through firefighting, helping with evacuations, rescues, first-aid and other activities.

- Volunteer fire corps
- Disaster prevention associations
- Resident fire brigades

◆ If a Fire Spreads or Your Home Collapses

Go to the nearest evacuation site (municipal elementary or junior high school)

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

避難拠点へ

Evacuation Sites

練馬区の避難拠点 = 区立小・中学校

避難拠点運営連絡会が活動

避難拠点に危険がせまったら、他の避難拠点や都指定避難場所(都立公園など)へ

※避難拠点は地震や大規模な火事が発生した場合の、災害対策基本法に基づく指定緊急避難場所および指定避難所です。

問い合わせ：区民防災課 ☎03-5984-2601

Nerima City evacuation sites = municipal elementary and junior high schools

Operated by evacuation site operation and contact associations.

If your evacuation site is at risk, move to another evacuation site or to an evacuation shelter designated by the Tokyo Metropolitan Government (such as a metropolitan park).

Note: Evacuation sites refer to emergency evacuation sites and evacuation shelters designated by the Basic Act on Disaster Control Measures or use during earthquakes and major fires.

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

地震

大地震时该怎么做

地震发生 · 确保人身安全

首先保证人身安全，关闭火源

优先保证自己和家人不受伤。

自己家中安全时不用避难（在家避难）。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

地区内的相互帮助

◆邻居相互帮助

发生大地震时，呼叫邻居相互帮助。

●确认安全与否 ●初期灭火 ●救出·救护

充分了解地区情况，平时与本地居民做好邻里间的交流非常重要。

◆地区的防灾活动

设有保护整个地区安全，开展灭火活动、引导避难、救助与救护等工作的团体。

●消防团 ●防灾会 ●市民灭火队

◆火灾扩大·自家倒塌

前往最近的避难网点（区立小学·初中）

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

前往避难网点

练马区的避难网点 = 区立小学·初中

由避难网点运营联络会开展工作

在避难网点遭遇危险时，前往其他的避难网点或都内指定的避难场所（都立公园等）

※ 避难网点是发生地震或大规模火情时，遵照灾害对策基本法指定的紧急避难场所及指定避难所。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

지진

대지진, 그때 여러분은

지진 발생 · 신체의 안전 확보

먼저 신체의 안전과 불단속

자신이나 가족이 다치지 않는 것이 가장 중요합니다.

자택이 안전하면 대피할 필요는 없습니다 (재택 대피).

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

지역 내 상호 지원

◆이웃 간의 상호 지원

큰 지진이 발생했을 때는 이웃 간에 도움을 요청하여 서로 돕습니다.

●안부 확인 ●초기 진화 ●구출·구호

지역을 잘 알고 그곳에 거주하는 사람들과 평소에 알고 지내는 것이 중요합니다.

◆지역 방재 활동

진화 활동 및 대피 유도·구출·구호 등 지역 전체를 지키는 단체도 있습니다.

●소방단 ●방재회 ●시민 소화대

◆화재가 확대·자택이 붕괴

가까운 대피 거점 (구립 초·중학교) 으로

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

대피 거점으로

네리마구의 대피 거점 = 구립 초·중학교

대피 거점 운영 연합회가 활동

대피 거점에 위험이 닥치면 다른 대피 거점이나 도 지정 대피 장소 (도립 공원 등) 로

※대피 거점은 지진이나 대규모 화재가 발생한 경우, 재해 대책 기본법에 따른 지정 긴급 대피 장소 및 지정 대피소입니다.

문의: 구민방재과 ☎ 03-5984-2601

家の中の安全対策

タンスや家具、冷蔵庫やピアノの転倒・移動防止対策をしておきましょう。食器棚や本棚は落下抑制テープなどで落下防止を行い、ガラスは飛散防止フィルムを貼り飛散防止を行いましょう。

問い合わせ： 区民防災課 ☎03-5984-2601

さまざまな備え

大地震により電気・ガス・水道などが止まっても生活できるように、最低でも3日分、可能な限り1週間分程度は生活に欠かせない物品を用意しておきましょう。食料品などは、日常的に購入している品物を少し余分に購入し、消費しながら補充する方法(ローリングストック)も有効です。また、慢性病の方がいる家庭では日頃飲んでいる薬やお薬手帳、乳幼児がいる家庭ではおむつやおしりふきなど、それぞれの家庭に応じた備えをしておくことが大切です。トイレの備えとして、災害用簡易トイレも用意しましょう。

問い合わせ： 区民防災課 ☎03-5984-2601

家族などとの連絡手段

大災害が発生した場合は、電話がつながりにくくなります。その際に家族などと連絡をとるには、つぎの手段があります。

◆災害用伝言ダイヤル171

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

☎171をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください。

◆web171

インターネットを利用して安否確認を行うものです。



問い合わせ： 危機管理課庶務係 ☎03-5984-2762

Safety Measures Inside Your Home

It is wise to use measures to prevent drawers, furniture, refrigerators and pianos from toppling over or moving. Keep items in cupboards and bookshelves from falling out by using anti-falling tape or the like, and keep glass from shattering by applying shatterproof film.

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

Various Preparations

It is wise to have at least three days' worth of supplies—or if possible a week's worth—so that you can continue with everyday life even if utilities (electricity, gas and water supply) are stopped due to a major earthquake. For food and other daily necessities, the best strategy is to buy a little more than what you normally need and keep extra stock on hand while consuming (rolling stock method). It is also essential for households to prepare supplies as necessary, such as a supply of medicine and the medicine handbook for a family member with a chronic illness, and diapers and baby wipes for households with a baby. It is also a good idea to prepare emergency toilets for disasters.

Inquiries: Resident Disaster Prevention Section, Tel: 03-5984-2601

Means of Contacting Family Members and Others

When a major disaster strikes, telephone lines become overloaded. If that happens, the following are alternative ways of contacting family members and others.

◆ Disaster Message Dial 171

When a major disaster strikes, a “disaster message dial” option will be provided to help you contact people in the affected areas.

Dial 171 and follow the instructions.

◆ Web171

You can confirm the safety of others online.



Inquiries: General Affairs Subsection, Crisis Management Section
Tel: 03-5984-2762

家中的安全对策

柜子、家具、冰箱、钢琴等要采取防止倾倒、移动的对策。餐具架、书架通过防止掉落的胶带来固定。玻璃贴上防止飞溅的薄膜进行预防。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

各种准备

最低准备 3 天，尽可能准备 1 周左右的生活必需品，以便在大地震造成电力、燃气、自来水等中断时也能够生活。食品等购买比平时更多的量，在消费的同时进行补充（滚动储存）较有效。有慢性病患者的家庭则准备平时吃的药、药品单等，有婴幼儿的家庭则准备尿布和擦纸巾等，重点在于根据各自家庭的情况做好准备。请准备灾害用简易厕所作为如厕的准备。

咨询：区民防灾课 ☎ 03-5984-2601

与家人等的联络手段

发生大灾害时，电话难以拨通。此时可使用以下方法与家人等取得联系。

◆灾害用留言热线 171

在发生大灾害，与灾区通话困难时，提供留言热线。拨打 171 电话之后请遵从语音提示。

◆web171

利用互联网确认安全与否。



咨询：危机管理课庶务系 ☎ 03-5984-2762

자택 내 안전 대책

장롱이나 가구, 냉장고나 피아노의 전도·이동 방지 대책을 마련해 둡시다. 찬장이나 책장은 낙하 억제 테이프 등으로 낙하 방지를 실시하고, 유리는 비산 방지 필름을 붙여 비산 방지를 실시합니다.

문의：구민방재과 ☎ 03-5984-2601

다양한 대비

대지진으로 전기·가스·수도 등이 멈추더라도 생활할 수 있도록 최소한 3 일분, 가능한 한 1 주일분 정도는 생활 필수 물품을 준비해 둡시다. 식료품 등은 일상적으로 구입하고 있는 물품을 약간 여유분으로 구입하여 소비하면서 보충하는 방법(롤링 스톱)도 효과적입니다. 또한 만성 질환을 앓는 분이 있는 가정에서는 평소 복용하고 있는 약이나 약수첩, 영유아가 있는 가정에서는 기저귀나 엉덩이 물티슈 등 각 가정에 따른 대비를 해 두는 것이 중요합니다. 화장실에 대한 대책으로 재해용 간이 화장실도 준비하도록 합니다.

문의：구민방재과 ☎ 03-5984-2601

가족 등과의 연락 방법

큰 재해가 발생한 경우에는 전화가 잘 연결되지 않습니다. 그때에 가족 등과 연락하려면 다음과 같은 방법이 있습니다.

◆재해용 전언 다이얼 171

큰 재해가 발생했을 때 재해 지역과 통화하기 어려워진 경우, 재해용 전언 다이얼을 제공하고 있습니다.

☎ 171 을 누른 후 음성 안내에 따라 주십시오.

◆web171

인터넷을 이용하여 안부를 확인하는 것입니다.



문의：위기관리과 서무계 ☎ 03-5984-2762