



ぐじょうしせいかつ
郡上市生活ガイド

HƯỚNG DẪN SINH HOẠT
CỦA THÀNH PHỐ GUJO

ちいき あんぜん ぼうさい
地域の安全と防災

AN TOÀN VÀ PHÒNG TRÁNH THIÊN TAI
TRONG KHU VỰC

ぐじょうし しみん みな あんぜん あんしん く めざ じしん
郡上市では、市民の皆さんが安全で安心して暮らせるまちづくりを目指し、地震
ふうすいがいとう そな たいさく つと
や風水害等に備えた対策に努めています。

このパンフレットを参考に、ひごろ ぼうさい じゅんび とと
さんこう
このパンフレットを参考に、日頃から防災の準備を整えましょう。また、
にほんご はな かた つう す ちいき ひなんばしょ かくにん
日本語の話せる方を通じて、お住まいの地域の避難場所を確認してください。

Thành phố Gujo đặt mục tiêu xây dựng thành phố thành nơi người dân có thể sống an toàn và yên tâm, đồng thời tích cực thực hiện các biện pháp chuẩn bị ứng phó với động đất hay thiệt hại do bão lũ.

Hãy tham khảo tờ hướng dẫn này để ngày ngày thực hiện các biện pháp phòng tránh thiên tai. Ngoài ra, hãy nhờ người có thể nói tiếng Nhật hỏi xác nhận địa điểm lánh nạn trong khu vực đang sinh sống.

ぐじょうしやくしょ
郡上市役所 Ủy ban thành phố Gujo

ぐじょうしこくさいこうりゅうすいしんきょうぎかい
郡上市国際交流推進協議会

Hiệp hội xúc tiến giao lưu quốc tế thành phố Gujo

目次

事件・事故が発生したら「110番」

110番のかけ方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

火事が発生したら「119番」

119番のかけ方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

日頃からの防災対策

【地震対策】

① 日頃の対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

② 地震発生時・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

③ 地震発生後・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

【風水害対策】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

【雪害対策】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

【避難所の確認】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

MỤC LỤC

Khi xảy ra sự cố hay tai nạn, hãy gọi “số 110”

Cách gọi số 110 • • • • • 5

Khi xảy ra hỏa hoạn, hãy gọi “số 119”

Cách gọi số 119 • • • • • 5

Biện pháp phòng tránh thiên tai hàng ngày

【Biện pháp phòng tránh động đất】

1 Phòng tránh hàng ngày • • • • • 7

2 Khi xảy ra động đất • • • • • 9

3 Sau khi xảy ra động đất • • • • • 11

【Biện pháp phòng tránh thiệt hại do bão lụt】 • • • • • 11

【Biện pháp phòng tránh thiệt hại do tuyết】 • • • • • 11

【Xác nhận nơi lánh nạn】 • • • • • 11

事件・事故が発生したら「110番」

110番は、事件・事故が発生したときの緊急通報専用の電話です。警察官が、いち早く現場に急行します。

110番のかけ方

①電話から「110」をダイヤルします。

②警察官が次のことを聞きます。慌てず落ち着いて、ゆっくり、はっきりと話してください。

- 何があったのか・・・（けんか、交通事故など）
- いつ・・・・・・・（今か、何分前か）
- どこで・・・・・・・（場所、〇〇の近く）
- けが人の有無・・・（けが人がいる、いない）
- あなたの住所、氏名、電話番号

※緊急でない警察への相談などは、最寄りの警察署・交番へお問い合わせください。

郡上警察署 ☎0575-67-0110

火事が発生したら「119番」

119番は、火事・救急・救助が発生したときの緊急通報専用の電話です。消防車や救急車がいち早く現場に急行します。

119番のかけ方

①電話から「119」をダイヤルします。

②消防署職員が次のことを聞きます。慌てず落ち着いて、ゆっくり、はっきりと話してください。

- 火事か、救急か・・・（火事（救急）です）
- どこで・・・（場所、〇〇の近く）
- （火事）何が燃えているか・・・（〇〇が燃えています）
- （火事）ケガ人、逃げ遅れた人はいるか・・・（けが人がいる、いない）
- （救急）病人の名前、性別、年齢、症状
- あなたの住所、氏名、電話番号

Khi xảy ra sự cố hay tai nạn, hãy gọi “số 110”

Số 110 là số điện thoại chuyên dùng để thông báo khẩn cấp khi xảy ra sự cố hay tai nạn. Cảnh sát sẽ đến hiện trường ngay lập tức.

Cách gọi số 110

- 1 Bấm gọi số “110” bằng điện thoại.
- 2 Cảnh sát sẽ hỏi những điều dưới đây. **Đừng hoảng sợ, hãy bình tĩnh** và nói chuyện một cách **chậm rãi, rõ ràng**.

- ☐ Có vấn đề gì? • • • (Đánh nhau? tai nạn giao thông? v.v..)
- ☐ Khi nào? • • • • • (Bây giờ? Mấy phút trước?)
- ☐ Ở đâu? • • • • • (Địa điểm, gần chỗ.....)
- ☐ Có người bị thương hay không? • • • • (Có / không có người bị thương)
- ☐ Địa chỉ, họ tên, số điện thoại của bạn

※ Trong trường hợp muốn lạc với với cảnh sát nhưng không phải vấn đề khẩn cấp, xin vui lòng liên hệ với sở cảnh sát hay đồn cảnh sát gần nhất.

Sở cảnh sát Gujo ☎ 0575-67-0110

Khi xảy ra hỏa hoạn, hãy gọi “số 119”

Số 119 là số điện thoại chuyên dùng để thông báo khẩn cấp khi xảy ra hỏa hoạn, cứu thương, cứu nạn. Xe cứu hỏa và xe cứu thương sẽ đến hiện trường ngay lập tức.

Cách gọi số 119

- 1 Bấm gọi số “119” bằng điện thoại.
- 2 Nhân viên cứu hỏa sẽ hỏi những điều dưới đây. **Đừng hoảng sợ, hãy bình tĩnh** và nói chuyện một cách **chậm rãi, rõ ràng**.

- ☐ Hỏa hoạn? Cứu thương? • • • (Hỏa hoạn / Cứu thương)
- ☐ Ở đâu? • • • (Địa điểm, gần chỗ.....)
- ☐ (Hỏa hoạn) Cái gì đang cháy? • • • (.....đang cháy!)
- ☐ (Hỏa hoạn) Có người bị thương hay người không kịp thoát hiểm không? • • • (Có / không có người bị thương)
- ☐ (Cứu thương) Họ tên, giới tính, tuổi, tình trạng của người bệnh
- ☐ Địa chỉ, họ tên, số điện thoại của bạn

日頃からの防災対策

【地震対策】

日本では、地震発生後、強い揺れが来るまでの数秒から数十秒前にテレビやラジオ等を通じて、「緊急地震速報」が発表されます。周囲の状況に応じ、慌てずにまず身の安全を確保してください。

①日頃の対策

●非常持出品の準備

避難するときには持ち出す必需品です。必要最小限にまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

非常 持ちだしひん 持出品	ヘルメット・懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・非常食・水・救急医薬品・ 常備薬 貴重品・生活用品など
---------------------	---

●非常備蓄品の準備

災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を
用意しておきましょう。

非常備蓄品	非常食・水（1人1日3リットルが目安）・生活用品・工具類など
-------	--------------------------------

●家の中の安全対策

家具を安全に配置	できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。 寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。
家具の転倒防止	家具と壁や柱の間に空間をつくらない。 L字型金具、家具の転倒防止シートなどを利用して転倒や落下を防ぐ。
避難経路確保	避難経路を確保するために、通路や出入口にはできる限り荷物を置かないようにする。
ガラスの飛散防止	窓や食器棚などのガラスに飛散防止フィルムを貼る。

Biện pháp phòng tránh thiên tai hàng ngày

【 Biện pháp phòng tránh động đất 】

Tại Nhật bản, sau khi động đất xảy ra, “Thông báo động đất khẩn cấp” sẽ được công bố trên TV và Radio trong vòng vài giây đến vài chục giây trước khi đợt rung lắc mạnh ập đến. Đừng hoảng loạn, đầu tiên hãy đảm bảo an toàn cho cơ thể tùy theo tình hình xảy ra xung quanh.

1 Phòng tránh hàng ngày

●Chuẩn bị những đồ vật đem theo khi khẩn cấp

Là những đồ vật cần đem theo khi đi lánh nạn. Hãy gom những đồ cần thiết nhất và để ở nơi có thể lấy ra ngay lập tức.

Đồ vật đem theo khi khẩn cấp	Mũ bảo hộ, đèn pin, Radio cầm tay, pin dự phòng, đồ ăn-nước uống dự trữ, thuốc dùng khi khẩn cấp, thuốc thường dùng Đồ quý giá, đồ sinh hoạt hàng ngày,...
------------------------------	---

●Chuẩn bị đồ dự trữ khi khẩn cấp

Là đồ dùng để tự túc trong vài ngày cho đến khi khắc phục thiệt hại do thiên tai. Hãy chuẩn bị số lượng đủ để tự túc trong ít nhất 3 ngày.

Đồ dự trữ khi khẩn cấp	Đồ ăn, nước uống khi khẩn cấp (khoảng 3 lít/ngày/người), đồ dùng sinh hoạt hàng ngày, các loại công cụ, v.v..
------------------------	---

●Biện pháp an toàn trong nhà

Bố trí đồ nội thất một cách an toàn	Tập trung đồ nội thất vào phòng ít người ra vào trong khả năng có thể. Đối với đồ nội thất trong phòng ngủ, hãy bài trí ở nơi an toàn tránh đổ vào người.
Phòng tránh đồ gia dụng đổ ngã	Không tạo khoảng trống giữa đồ nội thất với tường hoặc cột. Sử dụng dụng cụ hình chữ L hay tấm chống trượt dành cho đồ nội thất để phòng tránh rơi hay đổ.
Đảm bảo đường thoát hiểm	Để đảm bảo đường thoát hiểm, hạn chế để đồ vật chắn đường đi hay cửa ra vào trong khả năng có thể.
Phòng tránh kính vỡ vụn	Dán miếng phim phòng tránh vỡ vụn vào kính của cửa sổ hay tủ đựng chén bát.

じしんはっせい じ
②地震発生時

- (1) お っ じぶん み まも
落ち着いて、まずは自分の身を守る
- (2) ゆ ひもと かくにん ひ け もとせん し ひ で
揺れがおさまったら、火元を確認する（コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。火が出ていたら消火する）
- (3) かぞく あんぜん かくにん
家族の安全を確認
- (4) くつ はへん あし まも
靴をはく（ガラスの破片などから足を守る）
- (5) まど あ に みち かくほ
ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
- (6) ひじょうもちだしひん じゅんび
非常持出品を準備する
- (7) となりきんじょ あんぜんかくにん
隣 近所の安全確認
- (8) ラジオなどで じょうほう かくにん まちが じょうほう
情報を確認（間違った情報やうわさなどにまどわされないように）
- (9) かおくとうかい おそ ばあい ひなん
家屋倒壊などの恐れがある場合は避難する

2 Khi xảy ra động đất

- (1) Hãy bình tĩnh, trước tiên phải bảo vệ cơ thể
- (2) Khi đã bớt rung lắc, hãy kiểm tra nguồn lửa (Tắt lửa bếp ga, khóa van ga. Dập lửa nếu có cháy)
- (3) Kiểm tra sự an toàn của người trong gia đình
- (4) Đi giày vào (Bảo vệ chân khỏi mảnh kính vỡ)
- (5) Mở cửa ra vào hay cửa sổ, đảm bảo đường thoát hiểm
- (6) Chuẩn bị đồ vật mang theo khi khẩn cấp
- (7) Kiểm tra an toàn khu vực lân cận
- (8) Kiểm tra thông tin trên Radio (Tránh bị dao động bởi tin đồn hoặc những thông tin sai lệch)
- (9) Đi sơ tán trong trường hợp nhà có nguy cơ bị sụp đổ.

③地震発生後

余震に注意しましょう。ラジオ、新聞やテレビなどで正しい情報を集めましょう。大きな地震で自宅に戻れない状況になった時は、家族の安否と避難先を自分の国の在日大使館や領事館、所属している会社や学校などに速やかに連絡しましょう。

【風水害対策】

6月から11月頃（梅雨から秋）にかけて、台風や豪雨など風水害が多く発生するようになります。台風は、襲来時期や規模をある程度、予測することができますので、日頃から天気予報を気かけ、テレビやインターネット（岐阜地方気象台ホームページ <http://www.jma-net.go.jp/gifu/>）で最新の情報を収集しましょう。

集中豪雨などの場合には、急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかないようにしましょう。そこで雨が降っていないくても、上流部で雨が降っている場合があるので、河川が増水した場合はすぐに避難しましょう。

【雪害対策】

12月から3月にかけて、郡上市では多くの雪が降ります。大雪により雪崩や交通網の寸断などの被害が発生する場合があります。身の回りや家屋の対策について備えておきましょう。

●雪害から身を守るチェック表

すべりにくい靴を履き、できるだけ両手が使える状態で歩き、転倒に気を付けましょう。
降雪時、自動車以外の場合は、チェーンなど滑り止め措置をしましょう。
自宅のまわりや歩道などは自分たちで除雪しましょう。
屋根などからの落雪に注意しましょう。
屋根の雪下ろしをする場合は、命綱、はしごの固定など転落防止措置を行いましょう。

【避難所の確認】

災害は、いつどこで起こるかわかりません。起きたときに慌てないように、次のことを家族全員（同居者）で話し合い、確認しておきましょう。

- ・避難所を確認（市ホームページ「土砂災害ハザードマップ」で自宅周辺の危険箇所を確認する。市指定の避難所、避難所までの経路を隣近所の方などに聞いて確認する。）
- ・いざというとき誰が何をするか決めておく。
- ・家族（同居者）が離ればなれになったときの連絡方法を決めておく。

※郡上市の防災に関する問合せ先 市役所総務部防災課（☎0575-67-1832）

3 Sau khi xảy ra động đất

Cẩn thận với dư chấn. Hãy thu thập thông tin chính xác từ Radio, báo chí hay TV. Khi không thể quay trở về nhà do động đất lớn, hãy nhanh chóng liên lạc với công ty trực thuộc, trường học, đại sứ quán/lãnh sự quán của nước mình tại Nhật Bản để thông báo về vấn đề an nguy của người trong gia đình và địa điểm lánh nạn.

【Biện pháp phòng tránh thiệt hại do bão lụt】

Từ khoảng tháng 6 đến tháng 11 (từ mùa mưa đến mùa thu) thường xảy ra thiệt hại bởi bão và mưa dông. Thời gian đồ bộ hay quy mô của các cơn bão có thể phần nào dự báo trước được, do đó hãy để tâm tới dự báo thời tiết hàng ngày và thu thập thông tin mới nhất qua TV hay Internet (Trang chủ đài khí tượng của tỉnh Gifu là <http://www.jma-net.go.jp/gifu/>)

Trong trường hợp mưa dông lớn sẽ có nguy cơ dẫn đến mực nước dâng cao đột ngột hay sạt lở đất, vì vậy hãy tránh xa những nơi gần sông ngòi. Ngay cả khi không thấy mưa nhưng có thể đang có mưa ở phía thượng nguồn, nên nếu mực nước của sông suối dâng cao thì hãy di tản ngay lập tức.

【Biện pháp phòng tránh thiệt hại do tuyết】

Từ tháng 12 đến tháng 3, tại thành phố Gujo sẽ có nhiều tuyết rơi. Có khi sẽ xảy ra thiệt hại do tuyết lớn như lở tuyết hay tắc nghẽn mạng lưới giao thông. Hãy thực hiện các biện pháp đảm bảo cho nhà cửa và chuẩn bị những đồ vật cần thiết.

●Bảng kiểm tra về việc bảo vệ cơ thể khỏi thiệt hại do tuyết.

Sử dụng giày chống trượt, 2 tay luôn trong tư thế sẵn sàng ứng phó khi đi bộ, cẩn thận để không bị té ngã.
Trong trường hợp phải đi ra ngoài bằng xe hơi khi tuyết rơi, hãy gắn các thiết bị chống trượt vào chẳng hạn như dây xích.
Hãy tự dọn tuyết xung quanh nhà và đường đi trước nhà.
Cẩn thận tuyết rơi từ trên cao xuống chẳng hạn như từ trên mái nhà.
Khi dọn tuyết trên mái nhà, hãy lắp đặt các thiết bị chống rơi ngã như chằng dây thừng an toàn hay buộc cố định thang đứng.

【Xác nhận nơi lánh nạn】

Chúng ta không thể biết trước thiên tai sẽ xảy ra khi nào và ở đâu. Hãy nói chuyện và xác nhận những điều sau đây với tất cả thành viên trong gia đình (người sống chung nhà) để không bị hoảng loạn khi có thiên tai xảy ra.

- Xác nhận địa điểm lánh nạn (Xác nhận những nơi nguy hiểm quanh khu vực sinh sống bằng “Bản đồ cảnh báo nguy cơ sạt lở đất” trên trang chủ của thành phố. Hỏi và xác nhận với người sống cùng khu vực về địa điểm lánh nạn do thành phố chỉ định và tuyến đường đến nơi lánh nạn.)
- Phân công sẵn ai sẽ làm gì trong trường hợp khẩn cấp.
- Quyết định sẵn các phương thức liên lạc với gia đình (hay người sống chung nhà) nếu bị tách xa nhau.

※ Số điện thoại liên lạc về phòng tránh thiên tai của thành phố Gujo

Ban tổng vụ Phòng tổng vụ Ủy ban thành phố ☎ 0575-67-1832

はっこうび へいせい ねん がつ
発行日／平成20年3月

かいていび れいわ ねん がつ
改定日／令和5年3月

へんしゅう はっこう ぐじょうやくしよ しちようこうしつひしよこうほうか ぐじょうしこくさいこうりゆうすいしんきょうぎかい じむきよく
編集・発行／郡上市役所 市長公室秘書広報課 (郡上市国際交流推進協議会 事務局)

じゅうしよ ぐじょうしはちまんちょうしまだに ばんち
住所／郡上市八幡町島谷228番地

てんわ
電話／0575-67-1121

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>

Ngày phát hành: Tháng 3 năm 2008

Ngày sửa đổi: tháng 3 năm 2023

Biên tập, phát hành: Ban truyền thông bí thư văn phòng thị trưởng Ủy ban thành phố Gujo

(Văn phòng hiệp hội xúc tiến giao lưu quốc tế thành phố Gujo)

Địa chỉ: 228 Hachiman-cho Shimadani, Gujo-shi

Số điện thoại: 0575-67-1121 (số nội bộ: 313)

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>