



ぐじょうしせいかつ

郡上市生活ガイド

郡上市生活指南

ちいき あんぜん ぼうさい
地域の安全と防災

地域的安全及防災

ぐじょうし しみん みな あんぜん あんしん く めざ
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、
じしん ふうすいがいなど そな たいさく つと
地震や風水害等に備えた対策に努めています。

さんこう ひごろ ぼうさい じゅんび ととの
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。

为了建设好郡上市，使它成为一个让市民可以安居乐业的城市，郡上市在努力采取对策预防地震及风灾水害。

请参考本指南，做好日常防灾的准备。还有，请通过会讲日语的人，确认一下您所居住地区的避难场所。

ぐじょうしやくしょ
郡上市役所

郡上市役所

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

郡上市国際交流推進協議会



目次

○事件・事故が発生したら「110番」

110番のかけ方 1~2



○火事・救急が発生したら「119番」

119番のかけ方 3~4



○日頃からの防災対策

【地震対策】

② 日頃の対策 5~8

② 地震発生時 5~8

③ 地震発生後 5~8

【風水害対策】 9~10

【雪害対策】 9~10

【避難所の確認】 9~10

目 录

○发生事件・事故时拨打「110」

110 电话的拨打方法・・・・・・・・・・ 3~4



○发生火灾时・急救时拨打「119」

119 电话的拨打方法・・・・・・・・・・ 5~6



○日常的防灾对策

【地震对策】

①日常的对策・・・・・・・・・・ 7~10

②地震发生时・・・・・・・・・・ 7~10

③地震发生后・・・・・・・・・・ 7~10

【风灾水灾对策】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11~12

【雪灾对策】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11~12

【避难所的确认】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11~12

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、事件・事故の早期解決を図ります。

110番のかけ方 ※市外局 番不要

①電話（自宅電話・携帯電話・公衆電話）から「110」をダイヤルします。

②110番通報されますと警察官が次のことを聞きますので、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、近くの目標）

○ けが人の有無・・・（けが人がいる場合は、警察から救急車を手配します）

○ あなたの住所、氏名、電話番号

※緊急でない警察への要望や相談などは、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 （☎67-0110）



发生事件・事故时拨打「110」

110 电话是发生事件・事故时, 紧急通报用的专用电话。警察会迅速奔赴现场, 力图尽快解决事件、事故。

110 电话的拨打方法 ※无需加地区号码

①用电话(住宅电话・手机・公用电话)直接拨打「110」。

②拨打 110 后, 警察会询问以下问题, 请不要惊慌, 沉着冷静、慢慢的清楚回答。

○发生什么事情了・・・(打架、交通事故等)

○什么时候・・・(现在?、数分钟前?)

○在哪里・・・(地点、附近的标志)

○是否有人负伤・・・(有人负伤的情况, 警察会叫救护车)

○您的住址、姓名、电话号码

※对警察的要求或咨询等, 在非紧急情况时, 请问您附近的警察署・岗亭。

郡上警察署 (☎67-0110)

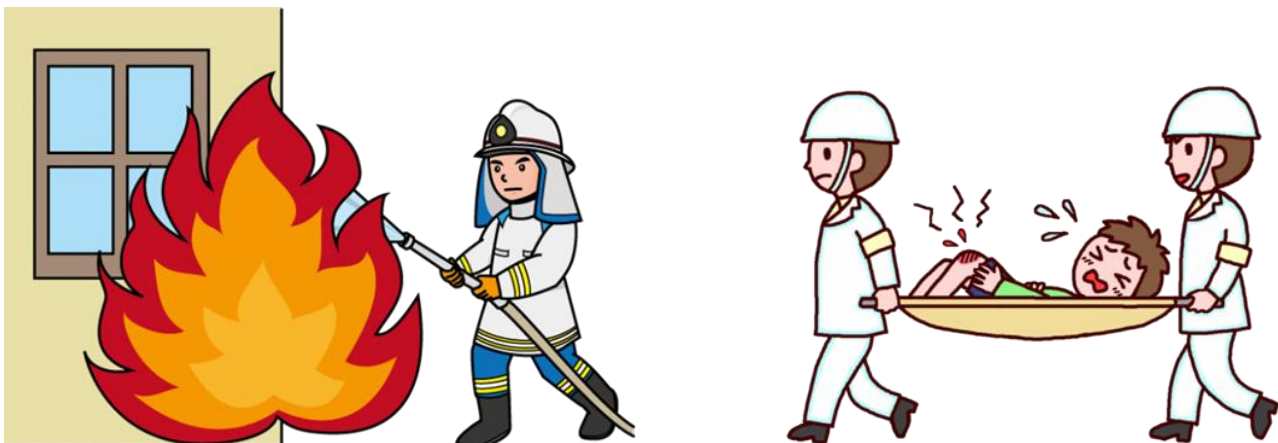


火事・救急が発生したら「119番」

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、火事・救急・救助の対応をします。

119番のかけ方 ※市外局 番不要

- ①電話（加入電話・携帯電話・公衆電話）から「119」をダイヤルします。
- ②119番通報されますと消防署職員が次のことを聞きますので、慌てず落ち着いて、ゆっくり、はっきりと話してください。（外国語での通報の場合「あなたの周りに日本語が話せる人がいたら替わってください」とメッセージが流れることがあります。）
 - 火事ですか。救急車ですか・・・例：「火事（救急）です。」
 - 場所はどこですか・・・例：目標となる建物は「〇〇の付近です。〇〇交差点です。」
 - 火事的时候は、何が燃えていますか・・・例：「〇〇が燃えています。」
 - 火事的时候は、ケガ人、逃げ遅れた人はいいますか・・・例：「けが人が、〇名います。」
 - 救急的时候は、病人の名前、性別、年齢、症状
 - あなたの氏名、電話番号



发生火灾时・急救时拨打「119」

119 电话是发生火灾或需要救护、急救时,紧急通报用的专用电话。消防车、救护车会迅速奔赴现场,解决火灾,进行救护或急救。

119电话的拨打方法 ※无需加地区号码

①用电话(住宅电话・手机・公用电话)直接拨打「119」。

②接通 119 电话后,消防署职员会询问以下问题,请不要惊慌,沉着冷静、慢慢的清楚回答。

使用外语报警时,可能会听到“如果您身边有会说日语的人,请他(她)接电话”的提示音。

○是火灾吗? 需要救护车吗? . . . 例:「是火灾(需要救护)。」

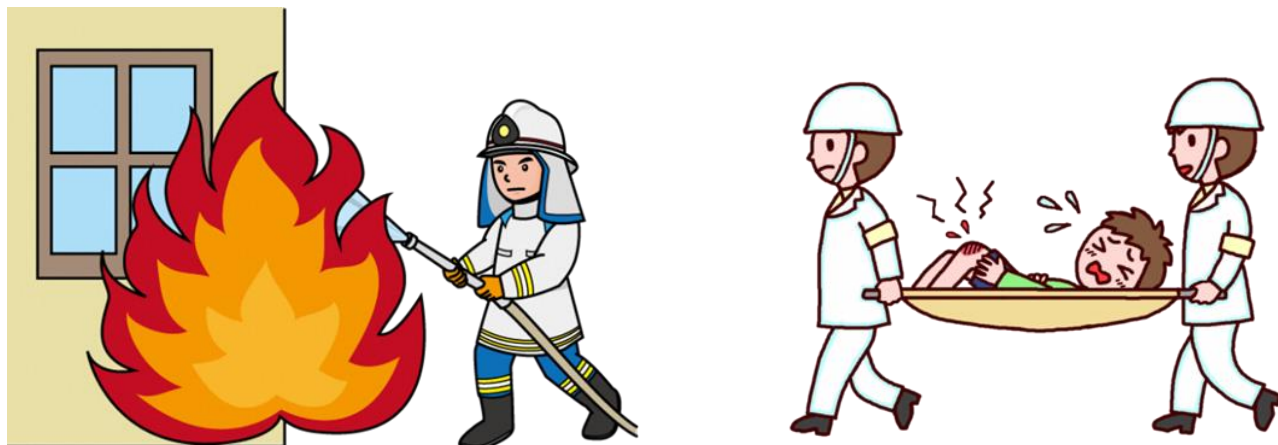
○地点在哪里 . . . 例:目标建筑在「○○的附近。○○的交叉路口。」

○火灾时,什么在燃烧 . . . 例:「○○在燃烧。」

○火灾时,有负伤者或被困在里面的人吗 . . . 例:「负伤者有○名。」

○救护的情况,请讲述病人的姓名、性别、年龄、症状

○您的姓名、电话号码



日頃からの防災対策

【地震対策】

日本は、世界でも有数の地震国です。大地震が発生すると、建物の倒壊、火災の発生など大きな被害が生じます。被害を少なくするためには、日頃からの準備と心構えが大切です。また、大きな地震が発生した場合は、地震の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、緊急地震速報が発表されます。緊急地震速報を見聞きしたときは「周囲の状況に応じ、慌てずにまず身の安全を確保する」ことが基本です。



①日頃の対策

●非常持出品の準備

避難するときに持ち出す必需品です。重すぎたり、大きすぎるものは避難の支障となるので、必要最小限にまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

非常持出品	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3ℓが目安）・生活用品・工具類など
-------	-----------------------------



日常的防灾对策

【地震对策】

日本是世界屈指可数的地震国。发生大地震时，会发生建筑物倒塌、火灾等灾害。为将损失减少到最低限度，平时的准备和心理准备很重要。还有，当大地震发生时，在地震的强烈震动到来前数秒到数十秒间，电视或收音机会播放紧急地震速报。当闻知紧急地震速报后，重要的是要「观察周围情况，随机应变，不要慌张，首先确保人身的安全。」



①日常的对策

●准备紧急用品

紧急用品是避难时所携带的必备品。过重、过大的物品将成为避难的障碍，所以，紧急用品应限制在所需的最小限度内，并保管在可以立即拿出的地方。

紧急用品	安全帽・手电筒・便携式收音机，预备电池，非常食品・水・急救药品・常备药・贵重品・生活用品等
------	---

●非常储备品的准备

灾后复原前数日之间所需物品。最低要准备可供3天使用的量。

避灾储备品	避灾食品・水(1人1天3L为准)・生活用品・工具类
-------	---------------------------



●家の安全対策

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。
家具の転倒や落下防止の措置	家具と壁や柱の間に空間をつくらない。また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。
通路や出入口に荷物を置かない	いざというときの避難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配置する。
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る	窓はもちろん、食器棚などに使われているガラスにも忘れずに飛散防止フィルムを貼る。

②地震発生時

- (1) 落ち着いて、まずは自分の身を守る
- (2) 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。火が出たら消火する）
- (3) 家族の安全を確認
- (4) 靴をはく（ガラスの破片などから足を守る）
- (5) ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
- (6) 非常持出品を準備する
- (7) 隣近所の安全確認
- (8) ラジオなどで情報を確認（間違った情報やうわさなどにまどわされないように）
- (9) 家屋倒壊などの恐れがある場合は避難する



③地震発生後

余震に注意しましょう。ラジオ、新聞、テレビやインターネットなどでできる限り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ご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等に速やかに連絡しましょう。

●家里的安全对策

家具的安全摆放	尽量将家具归拢在进出少的房间。在寝室里摆放家具时,注意摆放在安全位置,即便家具倒下来也不会压在身体上。
防止家具倾倒、落下的措施	在家具与墙壁、柱子之间不要留空隙。并且,可使用 L 字型金属件、家具防倒垫子等来防止家具的倾倒与落下。
在通道及出入口不要摆放家具	为确保紧急时刻的避难通道,尽量不要在通道及出入口摆放家具。
在门窗玻璃上粘贴防溅膜	在窗户和碗柜等的玻璃上粘贴防溅膜以策安全。

②地震发生时

- (1) 要镇定,首先保证自己的人身安全。
- (2) 震动平息后,确认火源(关掉煤气灶的火,关闭煤气的总阀门。如着火的话,迅速灭火)。
- (3) 确认家里人安全
- (4) 穿鞋(防止玻璃碎片伤脚)
- (5) 打开门、窗,确保避难出口
- (6) 准备避灾用品
- (7) 确认近邻的安全
- (8) 通过收音机等确认情况(不要被错误的信息或流言所迷惑)
- (9) 在房屋可能倒塌的情况下应迅速避难



③地震发生后

要小心余震。通过广播、报纸、电视及网络等尽量搜集正确的情报。发生大地震回不了家的情况下,应与本国的驻日本大使馆、领事馆及所属公司或学校等迅速取得联系,确认家人的安否及避难场所。

【風水害対策】

毎年7月から10月にかけて、日本には数多くの台風が近づいてきます。大雨による浸水や暴風による建物の倒壊などの被害が出る場合があります。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にかけ、注意が必要な時にはテレビやインターネット（気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>）で最新の情報を収集するようにしましょう。

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、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降っていなくても、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】

毎年12月から3月にかけて、郡上市には多くの雪が降ります。時には、大雪により局地的な雪崩、交通網の寸断などの被害の発生する場合がありますので、次の表を参考に、身の回りや家屋の対策について、日頃から備えましょう。

●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。
降雪時に、自動車で外出する場合は、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。起こったときに慌てないように、月に一度は次のようなことを家族全員（同居者）で話し合い、確認しておきましょう。

- ・避難所を確認（市が指定する避難所を隣近所の方などに聞いて、確認しておいてください。）
- ・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、詳しい対策については、市役所総務部総務課まで、お問い合わせ下さい。
（☎67-1832）

【 风灾水灾对策 】

每年7月到10月,有大量台风登陆日本。会带来大雨造成的水淹及暴风引起的建筑物倒塌等灾害。在一定程度上可以预测台风袭来的时期及规模,请日常留心天气预报,在需要注意时,可通过电视或互联网(气象厅网页)搜集最新气象信息。

在下局部暴雨的情况下,可能发生突然涨水或泥石流的危险,请不要靠近河川,迅速避难。当地即使没有下雨,但也可能因上流下雨造成河川涨水的情况,所以应迅速避难。



【 雪灾对策 】

每年12月到3月,郡上市会大量降雪。有时,大雪会造成局部雪崩、交通网的瘫痪等灾害。请参考下表,在日常做好身边及住宅的防灾准备。

●预防雪害检查表

穿防滑鞋,尽量在行走时腾出双手,预防摔倒。
降雪时,在开车外出的场合,采取使用防滑链等防滑措施。
对自己住宅周边及人行道等自行除雪。
请注意由房顶等处的落雪。
在除房顶雪的时候,请采取防止摔落措施(系安全带、固定梯子等)。



【 避难所的确认 】

我们无法预测灾害于何时、何地发生。在灾害发生时,为避免惊慌失措,请每月一次,与家庭成员(同居者)就以下内容商量并确认。

- 确认避难所(请向您的近邻询问市指定的避难所,提前做好确认工作。)
- 提前预定好在紧急时刻的任务分担。
- 提前预定好家庭成员(同居者)失散时的联系方式。



※关于郡上市防灾的详细对策,请咨询市役所总务部总务课。(☎67-1832)



はっこう び へいへいせい ねん がつ
発行日／平成20年3月

かいてい び へいせい ねん がつ
改訂日／平成31年3月

へんしゅう はっこう ぐじょうしやくしよ しちようこうしつひ しょこうほうか ぐじょうしこくさいこうりゅうすいしんきょうぎ かい じむきょく
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ようしまだに ばんち
住所／郡上市八幡町島谷228番地

でんわ ないせん
電話／0575-67-1121 (内線313)

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>

発行日／2008年3月

調整日／2019年3月

编辑・发行／郡上市役所 市长办公室秘书宣传课 (郡上市国际交流推进协议会 事務局)

地址／郡上市八幡町岛谷228番地

电话／0575-67-1121 (内线313)

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>