

郡上市生活ガイド

GUIA DO DIA-A-DIA DA CIDADE DE GUJO

地域の安全と防災

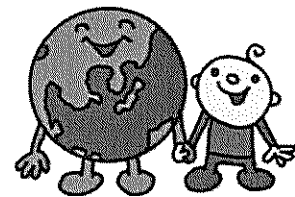
Segurança Regional Prevenção e Desastres

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、日頃から防災の準備を整えましょう。また、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。

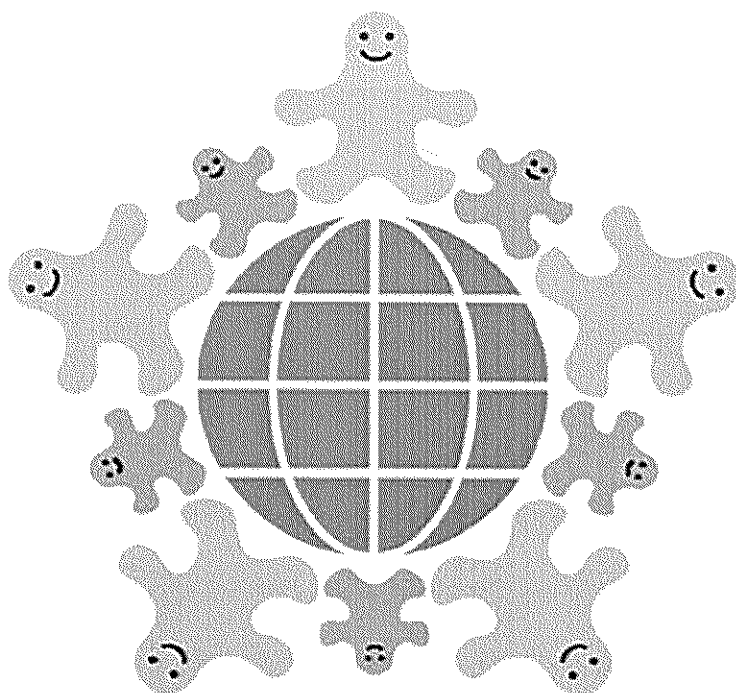
A cidade de Gujo, se esforça para que todos os cidadãos possam ter uma vida segura, atuando na prevenção em caso de desastres naturais, como terremotos e enchentes.

Utilize esse panfleto para saber como se prevenir e os locais de refúgio em caso de desastres naturais. Caso necessário, consulte alguém que entenda a língua japonesa.



郡上市役所・郡上市国際交流推進協議会

PREFEITURA DE GUJO · CONSELHO DE PROMOÇÃO DE INTERCÂMBIO
INTERNACIONAL DACIDADE DE GUJO



発行日／平成22年3月

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)

住所／郡上市八幡町島谷228番地

電話／0575-67-1121 (内線1315)

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>

DATA／MARÇO DE 2010

EDIÇÃO／DEPTO. DE RELAÇÕES PUBLICAS DO GABINETE DO PREFEITO, PREFEITURA DE GUJO

ENDEREÇO／GUJO-SHI HACHIMAN CHOU SHIMATANI 228

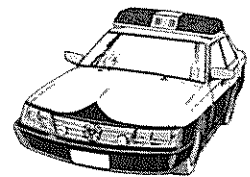
TELEFONE／0575-67-1121 (ramal 1315)

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>

目次 Índice

事件・事故が発生したら「110番」 Em caso de ocorrência ou acidente, ligar para 「110」

110番のかけ方 Como ligar para a Polícia 2~3



火事・救急が発生したら「119番」 Em caso de incêndio ou emergência, ligar para 「119」

119番のかけ方 Como ligar para Emergência 2~3



日頃からの防災対策 Prevenções contra acidentes no dia-a-dia

【地震対策 Medidas contra terremotos】

日頃の対策 Medidas do dia-a-dia 4~5

地震発生時 Em caso de terremoto 4~7

地震発生後 Após o terremoto 6~7

【風水害対策 Medidas contra enchentes】 6~7

【雪害対策 Medidas contra nevasca】 6~7

【避難所の確認 Locais de abrigo】 8

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（☎0575-67-0110）

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番号です。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。

- 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。」
- 火事の際は、何が燃えていますか・・・例：「〇〇が燃えています。」
- 火事の際は、ケガ人、逃げ遅れた人はいますか・・・例：「けが人が、〇名います。」
- 救急の際は、病人の名前、性別、年齢、症状
- あなたの住所、氏名、電話番号

Em caso de ocorrência ou acidente, disque 「1 1 0」

O número 110 é exclusivo para chamadas em caso de ocorrências e acidentes. A polícia se encaminhará o mais breve possível ao local para apurar e solucionar a ocorrência ou acidente.

Como discar para o número 110 (não é necessário código interurbano)

① No telefone (residencial, público ou celular) discar 110.

② O policial atenderá, e fará as seguintes perguntas. Responda com muita calma e clareza:

- O que aconteceu? (briga, acidente de carro, etc)
- Quando? (agora, quanto minutos atrás)
- Onde? (local, ponto de referência)
- Há ferido(s)? (se houver, a polícia acionará a ambulância)
- Seu nome, endereço e telefone.

※ Para consultas ou esclarecimento de dúvidas fora a situação emergencial, compareça até a delegacia ou posto policial mais próximo à sua casa. Delegacia de Gujo ☎0575-67-0110

Em caso de incêndio ou emergência, disque 「1 1 9」

O número 119 é exclusivo para chamadas em caso de incêndio e emergências. A ambulância ou bombeiro se encaminhará o mais breve possível ao local para socorrer e solucionar o incêndio ou emergência.

Como discar para o número 119 (não é necessário código interurbano)

① No telefone (residencial, público ou celular) discar 119.

② O policial atenderá, e fará as seguintes perguntas. Responda com muita calma e clareza:

- É incêndio ou precisa da ambulância? (ex: incêndio (kadi desu))
- Qual é o local? (ex: indicar um ponto de referência tipo prédio ou cruzamento)
- O que está pegando fogo? (ex: está pegando fogo)
- No incêndio, há feridos ou alguém que não conseguiu fugir? (ex: tem feridos)
- Em caso de ambulância, informar o nome, sexo, idade e estado da pessoa.
- Informar seu nome, endereço e telefone.

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、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、すぐに取り出せるところ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
-------	-----------------------------

●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。

Prevenção de acidentes no dia-a-dia

【Prevenção contra terremotos】

O Japão é um dos poucos países no mundo que sofre constantemente com terremotos. Em caso de forte tremor, os danos com incêndios e casas ruínas são enormes. Para minimizar os danos, é importante prevenir no dia-a-dia. Se um grande terremoto for detectado, a TV e Rádio, enviarão um alerta segundos antes de acontecer. Caso veja ou escute o alerta, verifique as condições ao redor e procure se proteger com calma. Essa medida é básica para uma prevenção segura.

① Prevenção do dia-a-dia

● Preparação dos itens de emergência

É necessário ter sempre preparado os itens a levar em caso de emergência. Prepare os de forma que não fiquem muito pesado e grande. Mantenha-os próximo da área de fuga sem obstruções.

Itens de Emergência	Capacete, lanterna, rádio portátil, pilhas reservas, alimentos instantâneos, água, remédios de primeiros socorros, outros remédios e alguns artigos necessários para o dia-a-dia.
---------------------	---

● Preparação dos itens de reserva

São itens necessários para sobrevivência até normalizar a situação. Deixar pelo menos uma reserva de três dias.

Itens de Reserva	alimentos instantâneos, água (3 litros dia/pessoa), artigos necessários para o dia-a-dia, ferramentas.
------------------	--

● Segurança dentro da casa

Alocar seguramente os móveis	Se possível, alocar os móveis onde houver menos trânsito de pessoas. Caso houver móveis no quarto, certificar que não irá cair sobre a pessoa.
Medidas de prevenção para queda de móveis	Não deixar espaço entre os móveis e paredes ou pilares. Evitar a queda dos móveis, fixando com suporte em L ou adesivo anti derrapante.
Não deixar bagagens ou caixas na saída e passagem.	Caso ocorra o inesperado, procure evitar a obstrução da saída ou passagem com bagagens ou caixas.
Colar adesivo anti dispersão nos vidros	Colar sem falta nas janelas e armários que possuem vidro, o adesivo anti dispersão em caso de quebra.

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。火が出ていたら消火する）
- (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、新聞やテレビ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。

【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つけ、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>）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。



② Em caso de terremoto:

- (1) Com calma, procure se proteger.
- (2) Após o tremor, desligue a fonte de gás e verifique se não há fogo. Em caso de incêndio, acione o extintor.
- (3) Certifique a segurança da família.
- (4) Calçar o sapato. (pode haver vidro quebrado)
- (5) Abra as portas e janelas para criar a rota de fuga.
- (6) Prepare os itens de emergência.
- (7) Certifique a segurança da vizinhança
- (8) Verificar as informações através do rádio. (não acreditar em boatos ou falsas notícias)
- (9) Em caso de risco de desabamento da casa, procurar abrigo.

③Após o terremoto

Cuidado com os tremores que vem posteriormente. Procure obter informação correta do rádio, TV ou jornal. Caso não for possível retornar a sua casa, informe o mais rápido possível o local de abrigo seu e da sua família, a Embaixada do seu país, tanto quanto a empresa e escola que pertence.

【Prevenção contra Enchentes】

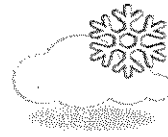
Todo ano, entre os meses de Julho e Outubro, o Japão sofre com muitos tufões. Ocorrem muitos danos residencias devido as fortes chuvas e ventos. Procure manter-se informado através dos noticiários de TV ou pelo site de previsão de tempo (<http://www.jma.go.jp>). É possível saber a intensidade e localização do tufão previamente para se prevenir.

Em caso de temporal intenso, há risco de enchentes e deslizamentos. Evite andar a beira de rios e procure abrigo imediatamente.

Mesmo que não esteja chovendo nessa área, a água da parte superior do rio pode descer acumulada e repentinamente.



【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、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。

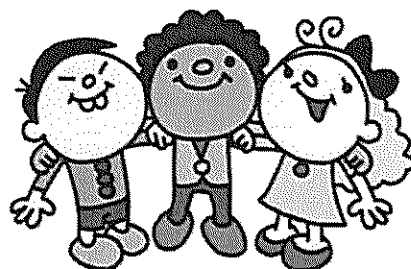
【 避難所の確認 】

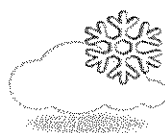
災害は、いつどこで起こるかわかりません。起こったときに慌てないように、月に一度は次のようなことを家族全員（同居者）で話し合い、確認しておきましょう。

- ・避難所を確認（市指定の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。

（☎0575-67-1832）





【Prevenção em caso de Nevasca】

Todo ano entre Dezembro e Março, neva muito na cidade de Gujo. Pode ocorrer período de muita neve, onde fica impossível o tráfego de carros. Verifique a lista de prevenção a seguir, para saber como proceder em caso como o citado.

●Lista de checagem para se proteger em caso de nevasca:

Calçar sapato anti derrapante e deixar as mãos livres para não cair ao andar.
Quando estiver nevando, evitar a derrapagem do carro, utilizando corrente nos pneus.
Procure manter o redor da casa e via de acesso sem neve, retirando o mesmo.
Cuidado com a neve acumulada no telhado, que cai quando derrete.
Se tirar neve do telhado, certificar que a escada e a cinta de segurança estão fixos para evitar queda.

【Verificação de locais de abrigo】

Não sabemos quando e onde podem acontecer desastres. Procure verificar os itens a seguir, uma vez por mês, junto com seus familiares ou vizinhos:

- Verificação do local de abrigo (pergunte a vizinhança sobre o local correto)
- Definir quem fará o que nessas situações.
- Definir como se comunicar caso os familiares estiverem distantes.

※Caso queira mais informações sobre prevenção em caso de desastres, consulte o Departamento Administrativo da Prefeitura de Gujo.

(☎0575-67-1832)

