



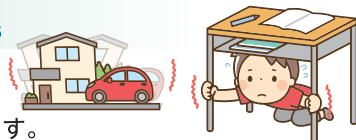
# 災害編 In Case of Disasters

日本は、地震や台風など災害が多い国です。  
命を守る方法を知り、事前に準備をしましょう。  
Japan is a country with many disasters such as earthquakes and typhoons.  
Learn how to save your life and prepare beforehand.



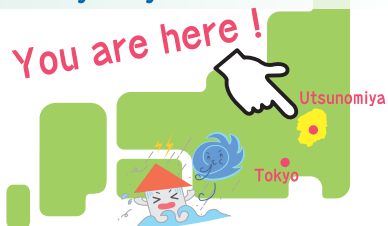
# 地震について Earthquakes

地震はいきなり起こります。  
Earthquakes occur suddenly.  
大きな地震の後も、揺れが続きます。  
Shakes continue after a large earthquake.  
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。  
Calm down first and protect yourself.



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。  
First, check where Utsunomiya City is.

災害が発生したときに、テレビやインターネットなどで発生場所が表示されます。  
When a disaster occurs, the disaster area is indicated on TV or the Internet.



# 台風や大雨について Typhoons and heavy rain

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。  
Many typhoons come during summer and autumn.  
大雨や強風による被害が出る可能性があります。  
Heavy rain or strong winds may cause damage.  
テレビやインターネットで最新の情報を入手し、早めに避難するようにしましょう。  
Get the latest information on TV or the internet and evacuate as soon as possible.



Safety Tips



# 災害に備えて事前に準備するものの一例

Examples of things to prepare in advance for a disaster

- A 貴重品 Valuables
- B 現金 (10円があると便利) Cash (10yen coins are useful)
- C 預金通帳 Deposit passbook
- D 印鑑 Seal
- E 身分証明書 (在留カード) ID card (residence card)
- F 健康保険証 Health insurance card
- G 食料・飲料水 Food and drinking water
- H 携帯ラジオ (予備電池は多めに) Portable radio (with enough spare batteries)
- I 懐中電灯 (できれば1人に1個) Flashlight (preferably one per person)
- J 応急医薬品・使用している薬 First-aid outfit / Medicines you take or apply
- K 生活用品等 (衣類、下着、タオル、ティッシュ、雨具、筆記用具等) Household goods (clothing, underwear, towels, tissues, rain gear, pens, etc.)

便利なフレーズ Useful phrases

Help me. I'm injured.

Where should I escape?

Where is the emergency exit?

It's a fire. Call the fire station.

Take me to a safe shelter.

# 避難所 Evacuation center

災害が発生したときに、避難することができます。  
A safe place where people can evacuate when a disaster occurs.  
事前に近くの避難所を調べておきましょう。  
Check evacuation centers nearby in advance.  
避難所は誰でも利用できます。  
They are available to anyone.  
必要な支援 (食料・生活用品等) が受けられます。  
Necessary support (food, daily necessities, etc.) can be provided.



宇都宮市の避難所情報は、右記の市ホームページで確認できます  
You can see information of evacuation centers in Utsunomiya city on the following city websites

# 避難所での便利なフレーズ Useful phrases in an evacuation center

I can't get in touch with XX.

Does anyone speak English?

I made a contact.

I need water / food / blankets.

危険を伝える一言 Words to alert danger

Where is the restroom?

Watch out!

I do not feel well.

Run!

Stop!

# 警察編 In Case of Crime/Accidents

事件や事故にあったらすぐに警察へ連絡しましょう。  
Contact the police immediately when you have an incident or accident.



緊急時 自分で警察へ連絡できない場合は、下の部分を周りの人に見せてください！  
In an emergency, if you cannot contact the police by yourself, show the below part to others.

Call 110 for the Police

# 便利なフレーズ Useful phrases

A traffic accident happened.

I was victimized by XX

There are the injured.

A Traffic accident

Call an ambulance.

Theft

I lost XX.

Scam

I lost my way. I want to go to XX.

Violence

Stalking

Abduction

