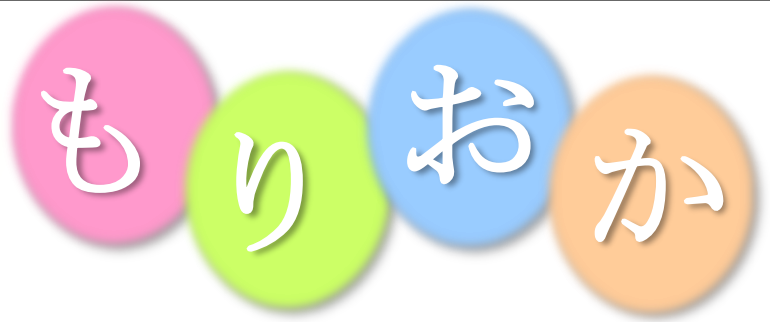


せいかつじょうほう 生活情報



Thông tin cuộc sống ở Morioka

盛岡国際交流協会

〒020-8530 盛岡市内丸 12-2 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211 E-mail: info@mira-morioka.com

ぼうさい し 防災について知ろう！

Cùng tìm hiểu về phòng chống thiên tai

地震や大雨による土砂崩れなど、自然災害は私たちのまわりで起こっており、そしてこれからもいつ起こるかわかりません。被害を最小限にするために私たちは何ができるのでしょうか？自然災害が起きた時にどうすれば良いかを知り、いざという時に役立てましょう。

Những thảm họa tự nhiên như động đất, mưa lớn kèm theo sạt lở đất xảy ra xung quanh chúng ta một cách bất ngờ không báo trước. Chúng ta có thể làm gì để giảm thiểu thiệt hại xuống mức thấp nhất? Hãy cùng tìm hiểu việc chúng ta nên làm khi thiên tai xảy ra để áp dụng có hiệu quả trong những trường hợp khẩn cấp nhé.

じゅんび
準備しておこう！

Chuẩn bị trước

非常持ち出し品の準備・・・災害が起きたら、家から避難場所へ急いで移動する必要があるかもしれません。下記のリストを参考にして非常時に持って行くものを準備しておきましょう。

Chuẩn bị những thứ cần theo khi khẩn cấp... Khi thiên tai xảy ra bạn có thể phải di chuyển khẩn cấp từ nhà đến địa điểm tị nạn. Trong trường hợp đó, hãy tham khảo danh sách dưới đây về những đồ bạn nên mang theo.

<p>けいたい 携帯ラジオ</p> <p>Đài cầm tay</p> <p>ラジオ・電池を多めに用意</p>	<p>きゅうきゅういりょうひん 救急医療品</p> <p>Vật tự y tế khẩn cấp</p> <p>常備薬・傷薬・風邪薬・鎮痛剤・</p>	<p>きちょうひん 貴重品</p> <p>Đồ quý giá</p> <p>現金・印鑑・健康保険証・預金</p>
--	--	---

<p>Chuẩn bị đài và pin đầy đủ cho đài</p>	<p>ばんそうこう ほうたい いちょうやく など 絆創膏・包帯・胃腸薬 など</p> <p>Thuốc thông thường, thuốc chữa vết thương, thuốc cảm, thuốc giảm đau, băng, miếng dán, thuốc tiêu hóa, v.v.</p>	<p>つうちょう めんきょしょう けんりしやうしょ など 通帳・免許証・権利証書 など</p> <p>Tiền mặt, con dấu, thẻ bảo hiểm y tế, sổ tiết kiệm, bằng lái xe, giấy chứng nhận quyền lợi, v.v..</p>
<p><u>懐中電灯</u> 懐中電灯</p> <p><u>Đèn pin</u></p> <p>できれば一人につきひとつ・電池を多めに用意</p> <p>Nếu được hãy trang bị mỗi người một chiếc đèn pin, và chuẩn bị pin đầy đủ.</p>	<p><u>非常食品</u> 非常食品</p> <p><u>Đồ ăn khẩn cấp</u></p> <p>カンパン・非常用食品・カップ麺・缶切り・紙皿・水筒・缶詰・ミネラルウォーター・栓抜き・紙コップ など</p> <p>Bánh quy, thức ăn chuyên dụng khi khẩn cấp, mì ly, đĩa giấy, chai đựng nước, đồ đóng hộp, nước khoáng đồ mở hộp, đồ hộp, cốc giấy, v.v.</p>	<p><u>その他</u> 其他</p> <p><u>Khác</u></p> <p>いるい せいりようひん りにゅうしょく いるい せいりようひん りにゅうしょく おむつ・粉ミルク・ウェットティッシュ・ヘルメット・タオル・カップ・ライター・防災マップ・ラップフィルム など</p> <p>Quần áo, đồ vệ sinh, thức ăn trẻ em, bím, tã giấy, sữa bột, khăn giấy ướt, mũ bảo hiểm, khăn tắm, áo mưa, bật lửa, bàn đồ phòng chống thiên tai, bọc thực phẩm v.v.</p>

災害時に備えた備蓄品・・・備蓄品の内容はほぼ上のリストと変わりませんが、更に一人一日3ℓを目安とした三日分の飲み水、カセットコンロ、飲み水とは別に、物を洗ったりトイレを流したりするための水も必要なので、日ごろから水道水をポリタンクに用意したり、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。水や食料は、災害の場所や大きさによっては1週間分以上の備蓄が望ましいとの意見もありますので、できるだけ多めに準備しておきましょう。

Đồ dự trữ được chuẩn bị cho thảm họa xảy ra...

Nội dung của đồ dự trữ dường như không thay đổi so với danh sách trên, nhưng thêm vào đó là chuẩn bị 3 ℓ nước cho một người một ngày, chuẩn bị phần cho 3 ngày. Chuẩn bị thêm bếp ga Mini, ngoài nước uống, còn cần thêm nước sinh hoạt, nước dùng cho việc vệ sinh, nên từ những ngày bình thường hãy chuẩn bị sẵn nước trong các can nhựa, và chuẩn bị sẵn đầy nước vào bồn tắm. Tùy thuộc vào vị trí và quy

mô của thảm họa mà nước và thực phẩm có khi nên chuẩn bị nhiều, chuẩn bị cho phần dùng trên 1 tuần.

身近に装備しておく^{やくだ}と役立つもの・・・寝^ねている時^{とき}やお風呂^{ふろ}に入^{はい}っている時^{とき}に災害^{さいがい}が来た場合^きに備^{ばあ}えて、
下^か記^きのものも準^{じゅん}備^びしましょう。

Những vật dụng nếu bạn trang bị sẵn ở kề bên nó sẽ rất hữu ích.... Hãy chuẩn bị cho trường hợp thảm họa xảy ra khi bạn đang ngủ hoặc khi bạn đang tắm. Hãy chuẩn bị những thứ dưới đây

<p><u>靴(スニーカー・スリッパ)</u> <u>Giày thể thao ,dép lê</u></p> <p>家具^{かぐ}などが倒^{たお}れ、廊下^{ろうか}が塞^{ふさ}がれたり、ガラスの破片^{はへん}などから足^{あし}をまもります。</p> <p>Nó sẽ bảo vệ các bạn trong trường hợp đồ đạc trong nhà rơi xuống, hành lang bị bịt kín, và khỏi những mảnh kính vỡ.</p>	<p><u>懐中電灯</u> <u>Đèn pin</u></p> <p>電^{でん}氣^きが止^とまり、暗^{くら}闇^{やみ}を歩^{ある}くときなどに便利^{べんり}です。ろうそくとマッチ 又^{また}はライターも備^{そな}えておく^よと良^よいでしょう。</p> <p>Điều này rất tiện lợi trong trường hợp mất điện mất điện và bạn đi bộ trong bóng tối. Sẽ tốt hơn nếu bạn chuẩn bị thêm nến và bật lửa.</p>	<p><u>ホイッスル</u> <u>Còi</u></p> <p>少^{すこ}しの息^{いき}でも音^{おと}がでるホイッスルは、助^{たす}けを求^{もと}めるときに使用^{しよう}したり、生^いきていると周^{まわ}りに知^しらせるサインにもなります。</p> <p>Có thể sử dụng còi tạo ra âm thanh dù chỉ với hơi thở nhỏ khi cố gắng tìm kiếm sự trợ giúp và nó như một dấu hiệu báo cho mọi người biết về sự tồn tại của bạn.</p>
--	--	--

家庭^{かてい}でできることとして他^{ほか}には、

Những việc khác bạn có thể làm ở nhà.

- ・ ガラス^ど戸^とに、ガラスが割^われた時^{とき}に飛^とび散^ちらないようにフィルム^はを貼^はる。

Dán băng dính, màng bọc lên cửa kính để mảnh vụn kính không bị vương vãi khi kính vỡ.

- ・ 家具^{かぐ}を動^{うご}かないように固^こ定^{てい}する。

Cố định đồ đạc trong nhà

- ・ 寝^{しん}室^{じつ}や子^こ供^{ども}部^べ屋^やなどにはできるだけ高^{たか}い家^か具^ぐを置^おかないようにし、倒^{たお}れてもベッ^どに重^{おも}ならない向^{むか}きにする。

Trong phòng ngủ và phòng của trẻ em, cố gắng không kê những đồ đạc cao và đặt những đồ đó hướng về phía sao cho dù có đổ thì nó cũng không đổ lên giường.

普^ふ段^{だん}から家^{いえ}の中^{なか}で安^{あん}全^{ぜん}な場^ば所^{しょ}を探^{さが}したり、近^{きん}所^{じょ}で危^き険^{けん}な場^ば所^{しょ}を知^しっておきましょ。また、避^ひ難^{なん}経^{けい}路^ろを家^か族^{ぞく}や近^{きん}所^{じょ}の^{ひと}と確^{かく}認^{にん}しておきましょ。



Tìm kiếm nơi an toàn trong nhà và tìm hiểu về những nơi nguy hiểm gần nơi bạn sống từ trước. Ngoài ra, hãy nhớ xác định lộ trình sơ tán với gia đình và những người hàng xóm từ trước.

盛岡ではどんな災害が起こるの？

Có những thảm họa như thế nào ở Morioka



地震災害・・・震度によっては、古い建物が倒れるかもしれません。地震が起こると倒れた建物により道が塞がれたり、火災や地割れ、ライフライン(水道やガス、電気など)が使えなくなるなどが考えられます。

Thảm họa động đất..... Tùy vào cường độ địa chấn mà các tòa nhà cũ có thể đổ xuống. Động đất có thể dẫn đến tắc đường do cây đổ, hỏa hoạn, mặt đất nứt gãy, điện, nước, ga có thể không sử dụng được.

水害・・・川に近い地域では、台風が来たり、大雨が降ると家に水が入ってくるかもしれません。下水道などで処理しきれないほどの大雨になれば、マンホールから水が溢れ出たり、地下室のある建物は水で出口が塞がれるかもしれません。実際に築川では平成14年7月に、台風6号による大雨で避難指示が出たほど深刻な被害がありました。

Thảm họa lũ lụt.....Ở những khi vực gần sông, nước có thể tràn vào nhà khi có bão hoặc mưa lớn. Nếu trời mưa to mà hệ thống thoát nước không xử lý được thì nước sẽ từ ống thoát nước trào lên miệng cống. Những tòa nhà ở dưới mặt đất có thể bị bịt mất lối ra do nước. Trên thực tế, ở sông Yana, cơn bão số 6 vào tháng 7 năm 2002 gây ra mưa, đã có thiệt hại nghiêm trọng đến mức các hướng dẫn sơ tán đã được ban hành.

土砂災害・・・がけ崩れ、地すべり、土砂流など、山や丘に囲まれている地域では大雨や地震により発生する土砂災害も考えられます。がけ崩れは前ぶれも無く突然に発生することもあり、とても危険です。土石流は大きな岩や流木などが集まり、強い力で家や田んぼ、畑を押し流しますので、とても大きな被害が考えられます。



Thảm họa sạt lở đất..... Mưa lớn và động đất ở những nơi có núi, đòi sẽ kéo theo những hiện tượng như sạt lở đất, lở đất đá . Hiện tượng sạt lở đất xảy ra đột ngột, không có dấu hiệu báo trước nên rất nguy hiểm. Dòng chảy đất đá của sạt lở đất là tập hợp của những tảng đá lớn, mẫu cây, bị đẩy với một lực lớn chảy đổ xuống những ngôi nhà, những cánh đồng gây ra thiệt hại rất lớn.



火山災害・・・岩手山は、今でも活動している火山です。過去には地震や噴火も起きています。火山による被害として、火山灰が降り諸葛川流域では火山泥流(泥などを含んだなだれ)が溢れ出すことなどが考えられます。

Thảm họa núi lửa..... Núi Iwate là một ngọn núi lửa vẫn đang hoạt động. Trong quá khứ, đã từng có động đất và phun trào xảy ra. Do hoạt động của núi lửa, tro núi lửa đã rơi xuống lưu vực sông Moukuzu đã gây ra hiện tượng dòng bùn núi lửa tràn ra.

身の守り方を覚えておこう

Nhớ kĩ cách để bảo vệ bản thân

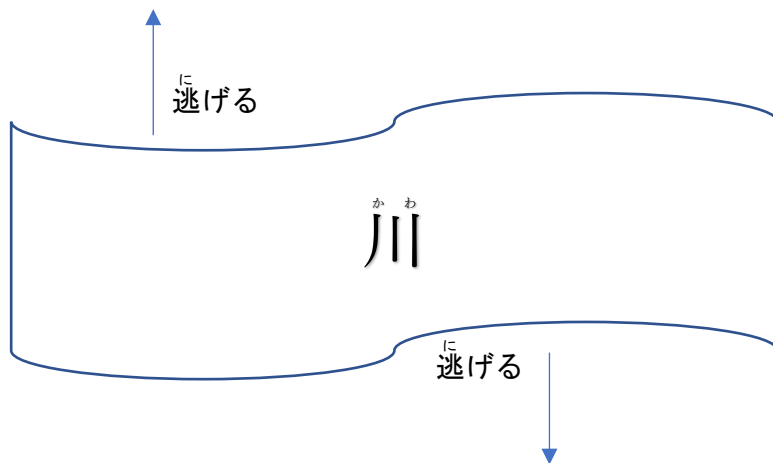
地震が起きたときは、家の中ではあわてて外に飛び出さず、座布団などで頭を守り、丈夫な机の下などに隠れます。火元や大きな家具からは離れましょう。商業施設ではパニックにならず施設のスタッフの指示に従い、頭を守り、大きな棚やつり下がっている照明などの下から離れましょう。エレベーターではすぐに止まれる階で降りて、速やかにエレベーターから出ましょう。自動車運転中のときは、あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点けながら徐行し、周りの車に注意を促しましょう。揺れが収まったらドアをロックせず、キーをつけたまま車の外に出て、安全な場所へ避難しましょう。外にいるときは、ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れ、看板や落ちてきそうなものの周りから急いで離れましょう。電車・バスに乗車中のときは車の外に投げ出されないよう手すりやつり革にしっかり掴まりドライバーまたはスタッフの指示に従いましょう。

Khi động đất xảy ra, không vội vã chạy từ trong nhà ra ngoài, hãy lấy những thứ như chăn để bảo vệ đầu và trốn mình dưới những cái bàn chắc chắn. Hãy tránh xa những nơi có thể phát hỏa và những đồ nội thất cao, to, cồng kềnh. Tại các cơ sở thương mại, không hoảng loạn mà hãy làm theo hướng dẫn của nhân viên cơ sở, bảo vệ đầu của bạn và hãy tránh xa những kệ lớn, đèn chùm treo. Ngay lập tức dừng thang máy và xuống ở tầng bạn có thể dừng lại, nhanh chóng thoát khỏi thang máy. Nếu bạn đang lái xe ô tô, đừng vội giảm tốc độ, hãy bật đèn báo sử dụng trong các trường hợp khẩn cấp và dần đi chậm

lại, thôi thúc sự chú ý của những chiếc xe xung quanh. Khi rung lắc tạm thời lắng xuống, không khóa cửa xe, cắm nguyên chìa khóa trên xe, ra khỏi xe và di tản đến nơi an toàn. Khi bạn ở bên ngoài, hãy nhanh chóng tránh xa những thứ có khả năng bị đổ như tường ngăn, máy bán hàng tự động, biển hiệu.v.v. Khi bạn đang đi tàu điện hoặc xe bus, hãy bám thật chắc vào chỗ tay cầm để không bị hất văng ra khỏi xe và hãy làm theo chỉ thị của người lái xe hoặc nhân viên ở đó.

津波警報・津波注意報が出たときは、**海岸近く**にいるときは、すぐにその場所から離れ、高いところへ避難しましょう。「津波避難場所」マークや、「津波避難ビル」マークを目印に避難してください。ただし、避難場所であっても津波の高さによってはもっと高い場所へ逃げる必要があります。可能であれば、より高いところへ逃げるなど、各自で判断して速やかに避難する必要があります。**川の近く**にいるときは川の流れに対して直角方向へ(下の図の矢印の方向)、できるだけ速く逃げましょう。

Khi cảnh báo・chú ý sóng thần được đưa ra, nếu bạn đang ở gần bờ biển thì hãy mau chóng rời xa chỗ đó và mau chóng di chuyển tới nơi cao hơn. Hãy di tản theo dấu chỉ đến các địa điểm sơ tán sóng thần, tòa nhà sơ tán sóng thần. Tuy nhiên, tùy thuộc vào độ cao của sóng thần mà cho dù bạn có đang ở nơi di tản đi chẳng nữa thì đôi khi cũng có trường hợp phải di tản đến nơi cao hơn. Nếu có thể, mỗi người cần tự mình phán đoán và di chuyển đến nơi cao hơn khi cần thiết. Khi bạn đang ở gần một con sông, hãy chạy càng nhanh càng tốt theo hướng vuông góc với dòng chảy của dòng sông. (Theo hướng mũi tên ở hình minh họa ở dưới)



(参考: 政府広報オンライン)

ン)

防災に関するサービスのご紹介

▲盛岡市避難行動要支援者情報提供同意書名簿登録申込書

Mẫu đăng ký đồng ý cung cấp thông tin của người cần hỗ trợ trong hoạt động sơ tán ở thành phố Morioka.

災害が起きた時に、逃げるのが難しく、近くに助けてくれる人がいない方はこのサービスに申し込んでおきましょう。また、近くに登録が必要な人はいないか、確認しましょう。

Khi thảm họa xảy ra, bạn gặp khó khăn trong việc di tản, và không có người giúp đỡ hãy đăng kí dịch vụ này.

Đồng thời cũng xác nhận xem xung quanh bạn có người cần đăng kí dịch vụ này hay không.

詳しくは Chi tiết hãy tham khảo theo đường link →
http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/youengo/1001095.html

申込書 Mẫu đăng kí →
<http://www.city.morioka.iwate.jp/service/shinseisho/fukushi/1015034.html>

(お問い合わせ先 盛岡市保健福祉部 地域福祉課 電話番号：019-626-7509)

(Mọi thắc mắc xin liên hệ Bộ bảo hiểm phúc lợi TP. Morioka Khoa phúc lợi khu vực SĐT :019-626-7509)

▲全国避難所ガイド Hướng dẫn tị nạn toàn quốc

災害時の避難所や避難場所の道順をルート案内する災害時用ナビゲーションアプリです。オフラインにも対応しています。詳しくはホームページをご覧ください→<http://www.hinanjyo.jp/>

Khi thảm họa xảy ra, ナビゲーションアプリ là phần mềm chuyên dụng hướng dẫn con đường tị nạn, điểm tị nạn, nơi tị nạn. Ngoài ra, cũng có thể được hỗ trợ online. Chi tiết xin vui lòng xem trên trang web →

<http://www.hinanjyo.jp/>

▲災害用伝言ダイヤル(171) Đường dây nóng truyền tin khi thảm họa xảy ra.

災害のあった地域へ電話がつながりにくくなった時、その地域にいる家族、親族、知人などが生きているかどうかの確認や、連絡を取れるようにするシステムです。災害が起きた時のみ利用できるサービスです。詳しくはNTT東日本公式ホームページをご覧ください→<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

Đây là hệ thống được sử dụng khi bạn muốn liên lạc, hay xác nhận sự an toàn của người thân, người quen ở khu vực thảm họa xảy ra mà việc kết nối với khu vực này bằng điện thoại trở nên khó khăn. Dịch vụ này chỉ có thể sử dụng duy nhất trong trường hợp thảm họa xảy ra. Chi tiết xin tham khảo trên trang chủ của NTT Higashinohon →<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

盛岡市役所ウェブサイトの“安心・安全”ページで避難経路や最寄りの避難所など確認しておきましょう！

Hãy xác nhận nơi tị nạn gần nhất và con đường tị nạn ở trang anshin・anzen trên trang web của thành phố

Morioka

http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/index.html

ページに関するお問い合わせ⇒盛岡市役所総務部 危機管理防災課 電話番号：019-603-8031

Mọi thắc mắc liên quan đến trang, xin hãy liên hệ theo SĐT 019-603-8031