

◎災害に 備えましょう

◎6月 から 10月 まで は、大雨 や 台風 が 多い ので、
洪水 や 土砂くずれ が よく 起こります。

◎危ない と 感じた ときは、早めに 行動 してください。

◎危険 の レベル は 5つ あります。

レベル	どれくらい 危険 か	どうすれば よいか
1	これから 気象 状況 が 悪くなる かも しれません。	・テレビ や インターネット で 天気 予報 を 見て ください。
2	気象 状況 が 悪く なって います。	・逃げる 場所 と 道 を 調べて ください。 ・スマートフォン の 充電 を 十分に して ください。
3	川 の 水 が 急に 増えまし た。災害 が 起こる かも し れません。	・逃げる ために 時間 が かかる 人は、逃げて ください。 ・その他の 人は、逃げる 準備 を 始めて くだ さい。
4	災害 が 起こりそう です。	・みんな すぐに 逃げて ください。
5	災害 が 起こりました。 または これから すぐに 起こります。	・命 を 守る 行動 を してください。 ・逃げる ことができない 人は、建物 の 中 の 高い ところ に いて ください。

大きな地震がきたら？

建物の 外に いるとき

- ・ブロック塀や 自動販売機から 離れる
- ・ビルの 窓ガラスや 看板に 注意して、建物から 離れる

建物の 中に いるとき

- ・頭を 守り 大きな 家具から 離れ、机の下に 隠れる
- ・慌てて 外に 出ない

ミサイルが飛んで来たら？

建物の 外に いるとき

- ・建物の 中や 地下に 逃げる
- ・近くに 建物が ないときは、物陰に 隠れるか 地面に伏せて 頭を 守る

建物の 中に いるとき

- ・窓から 離れる
- ・できれば、窓のない 部屋に 移動する

◎診療時間外《休みの日や 夜》に 具合が悪くなったら

① 症状が軽い人は、初期救急医療機関へ 行きます。

名前	場所・電話番号	あいている時間	診療する科
夜間 急患 診療所	神明町3-29 (盛岡市 保健所 2階) ☎ 654-1080 ※電話してから 行きます。	午後7時から午後11時まで	内科・小児科
市立 病院	本宮5-15-1 ☎ 635-0101	月曜から金曜：午後5時15分から 土日祝：午前8時30分から	内科・外科
休日 救急 当番医	こちらで 調べて ください。 	午前9時から午後5時まで	内科・外科 小児科 歯科・薬局

② 入院が必要な時 または 初期救急医療機関が 閉まっている時は、
2次救急医療機関へ 行きます。

- ・受診のときは 医療費のほかに、お金がかかることがあります。
- ・2次救急医療機関は、診療できる科が 毎日 変わります。
こちらで 調べて ください。→ → →



◎水漏れの 調査に 協力しましょう

◎市役所や その他の 会社の方が 水漏れを
調べるために 家の近くまで 入ってくる ことがあります。

◎家の 中には 入りません。

◎調べる人は 必ず 腕に しるしを 付けています。

◎晴れているのに 道路が 水に 濡れている ときは
地面から 水が 漏れている かもしれません。
見つけたら、上下水道局に 電話してください。



【English】

6月1日号 4、5 ページ

◎Prepare for a disaster

- From June to October, there are many heavy rains and typhoons, which sometimes cause floods and landslides.
- If you feel any danger, please act as soon as possible.
- There are five warning levels:

Level	Situation	What to do
1	The weather may get worse.	• Watch the information carefully on TV and the Internet.
2	The weather is getting worse.	• Make your evacuation plan - the place and the way to escape. • Fully charge your smartphone.
3	The water in the river has suddenly increased. A disaster may occur.	• Those who may require longer time to evacuate, start evacuating. • For others, prepare to evacuate.
4	A disaster will occur soon.	• Everybody evacuates.
5	A disaster has been occurring or is about to occur.	• Secure safety immediately. • If you cannot evacuate, stay in a high place in the building.

What if a big earthquake hits?

when outside the building

- Stay away from block walls and vending machines
- Pay attention to the window glass and signboards of the building and stay away from the building.

when inside a building

- Protect your head, stay away from large furniture, and hide under a desk.
- Do not go out in a hurry

What if a missile comes flying?

when outside the building

- Evacuate inside a building or underground
- If there are no buildings nearby, hide behind something or lie down on the ground to protect your head.

when inside a building

- Stay away from the window
- If possible, move to a room without windows

◎If you feel sick after regular hospital hours

1) If you have mild symptoms, please go to “Initial Emergency Medical Institutions” as listed below.

Facility Name	Address / Phone Number	Open time	Department
Municipal Night Time Emergency Clinic	Shinmei-cho 3-29 (Morioka City Health Center, 2nd floor) ☎ 654-1080 *Please call before visiting.	From 7:00 pm to 11:00 pm	Internal medicine · Pediatrics
Municipal Hospital	Motomiya 5-15-1 ☎ 635-0101	Weekdays: from 5:15 pm Saturdays, Sundays, and holidays: from 8:30 am	Internal medicine · Surgical Department
Holiday Emergency Hospitals (Kyujitsu Kyukyu Toban i)	Please click QR code 	From 9 am to 5 pm	Internal medicine · Surgical Department · Pediatrics · Dentistry · Pharmacy

2) If you need to be hospitalized, or if the “Initial Emergency Medical Institutions” are closed, go to the “Secondary Emergency Medical Institutions.”

• You may be charged with extra charges besides the regular medical cost.

• Available departments change daily. Please click QR code here to check for available departments before your visit. → → →



◎Cooperate in investigating water leaks

◎People from city hall and subcontractor may come to your house to check water leaks.

◎ They don't go inside the house.

◎The examiner always wears an armband on his arm which says 漏水調査員.

◎If it's sunny but the road is wet, the ground may have water leaking.
If you find one, call the Water and Sewer Bureau.



◎为灾害做好准备

○从六月到十月，有许多大雨和台风，有时会导致洪水和滑坡。

○如果您感到危险，请尽快采取行动。

○危险的级别可以分为以下五个等级。

警戒等级	危险程度	该怎么办
1	天气状况也许会恶化。	· 通过电视或互联网确认天气预报。
2	天气状况已经开始恶化。	· 查询避难地点及到避难地点的路线。 · 充分充电您的智能手机。
3	河水激增了。 也许会发生灾难。	· 避难时需要时间的人开始避难。 · 其他人，开始准备避难。
4	发生灾害的可能性大。	· 所有人尽快避难。
5	灾害已经发生或即将发生。	· 请采取保护生命的行动。 · 不能避难的人，请留在建筑物中的高处。

如果发生大地震怎么办？

当在建筑物外时

- 远离围墙和自动售货机。
- 注意建筑物的窗玻璃和招牌，远离建筑物。

当在建筑物内时

- 保护头部，远离大型家具，并躲在桌子下面。
- 不要着急跑到外面。

如果导弹飞过来怎么办？

当在建筑物外时

- 建筑物内或地下避难。
- 如果附近没有建筑物，请躲在某物后面或躺在地上并保护头部。

当在建筑物内时

- 远离窗户。
- 尽量移到没有窗户的房间。

◎如果您在门诊时间外（休息日或晚上）感到不适

① 症状较轻的人将前往初期急诊医疗机构。

・初期急诊医疗机构为如下

名称	地址/电话号码	就诊时间	就诊科室
夜间急患诊疗所	新明町 3-29 (盛冈市保健所 2 楼) ☎ 654-1080 ※请先打电话再去。	从 7:00 pm 到 11:00 pm	内科, 儿科
市立病院	本宮 5-15-1 ☎ 635-0101	平日: 从 5:15pm 周末及节假日: 从 8:30am	内科・外科
休日救急当番医 (休息日 急诊值班医生)	在这里可以查询 	从 9:00 am 到 5:00 pm	内科・外科・儿 科・牙科・药房

② 如果您需要住院，或初期急诊医疗机构关门时，请到二级急诊医疗机关。

- ・就诊时，除了医疗费用外，还可能产生费用。
 - ・在二级急诊医疗机构，可以治疗的科室每天都在变化。
- 请扫描右边二维码查询。



◎配合调查漏水情况

◎为了检查是否漏水，市役所和其他相关企业的人员，有可能到您家附近。

◎检查人员不进入家里。

◎检查人员肯定在手臂上戴一个标记。

◎如果天气晴朗，却路面湿滑，则可能是地面漏水。
如果看到这种情况，请致电上下水道局。



【TEL】: 019-623-1411