

# หนังสือคู่มือ การป้องกัน ภัยพิบัติ

สำหรับชาวต่างชาติจังหวัดเกียวโต

外国籍府民向け  
防災ガイドブック



# หนังสือคู่มือการป้องกันภัยพิบัติ

## สำหรับชาวต่างชาติจังหวัดเกียวโต

สารบัญ

### 外国籍府民向け防災ガイドブック 目次

#### แผ่นดินไหว

1. แผ่นดินไหว คือ
2. ตัวอย่างภัยพิบัติที่เกี่ยวข้อง
3. แผ่นดินไหวที่สันนิษฐานว่าจะเกิดขึ้นที่เกี่ยวข้อง
4. ระดับความสั่นสะเทือนและแมกนิจูด
5. ข้อควรปฏิบัติ
6. การเตรียมพร้อมรับมือแผ่นดินไหว

#### อุทกภัย วาตภัย

1. ตัวอย่างภัยพิบัติที่เกี่ยวข้อง
2. ข้อควรระวังขณะเกิดอุทกภัย วาตภัย
3. การเตรียมพร้อมรับมืออุทกภัย วาตภัยไว้ล่วงหน้า

#### ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติ

1. วิธีการติดต่อ (เช่น สายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ)
2. จองจำเป็นติดตัวยามฉุกเฉิน, รายการของที่ต้องเตรียมไว้เพื่อฉุกเฉิน
3. คำศัพท์ที่เป็นประโยชน์เวลาเกิดภัยพิบัติ
4. ตรวจสอบพื้นที่หลบภัย (แผนกับบริเวณที่อยู่ใกล้เคียง)
5. บันทึก ป้องกันภัยพิบัติ (ชื่อ-นามสกุล, ที่อยู่, หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น)
6. ข้อมูลการใช้ชีวิตประจำวันผ่านอีเมลล์ด้วยโทรศัพท์มือถือ โดยศูนย์ประสานงานนานาชาติจังหวัดเกียวโต
7. ให้คำแนะนำปรึกษาการใช้ชีวิตประจำวัน แก่ชาวต่างชาติที่เกี่ยวข้อง

#### 地震

1. 地震とは
2. 京都府での事例
3. 京都府で想定される地震
4. 震度とマグニチュード
5. 行動マニュアル
6. 地震への備え

#### 風水害

1. 京都府での事例
2. 風水害時の注意事項
3. 平常時の風水害への備え

#### 防災のこころえ

1. 連絡方法(災害用伝言ダイヤルなど)
2. 持ち出し品、備蓄品チェックリスト
3. 災害に関する日本語
4. 避難場所の確認(周辺マップ)
5. 防災メモ(名前、住所、電話番号など)
6. 京都府国際センター 携帯メール生活情報
7. 外国籍府民向け生活相談

## คำนำ

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศหนึ่งที่ตั้งอันดับมีแผ่นดินไหวมากในโลก เราคงจะจำเหตุการณ์เมื่อไม่นานมานี้ อย่างเช่นแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ที่ฮันชิงอะวะจิได้ ที่เกียวโตก็เช่นกันอาจจะเกิดแผ่นดินไหวใหญ่ขึ้นได้เมื่อไรนั้น ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกแต่อย่างใด นอกจากนี้เรายังมีความเสี่ยงที่จะประสบภัยพิบัติอื่นๆอยู่เป็นประจำ เช่น ภัยจากพายุไต้ฝุ่นและน้ำท่วมอันเนื่องมาจากฝนตกหนักหรือภัยจากแผ่นดินถล่ม เป็นต้น

คู่มือป้องกันภัยพิบัติเล่มนี้ได้ถูกรวบรวมขึ้น เพื่อช่วยต่อการเตรียมพร้อมต่อภัยพิบัติต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ฉะนั้นควรอ่านคู่มือเล่มนี้ให้ละเอียด เพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับเหตุฉุกเฉินได้อย่างมีสติ

## はじめに

世界有数の地震大国である日本。記憶に新しいところでは阪神・淡路大震災の例があり、京都でも、いつ大地震が起こっても不思議ではありません。ほかにも大雨による風水害や土砂災害など、大きな被害に見舞われるおそれは常に存在しています。

この「防災ガイドブック」では今後起こりうるさまざまな災害への備えを簡単にまとめていますので、いざという時に落ち着いて行動できるよう、しっかりと読んでください。

## 1. แผ่นดินไหว คือ

เมื่อใดที่แนวรอยต่อระหว่างแผ่นหินของเปลือกโลกชั้นใต้ดิน เกิดการเคลื่อนตัว และกระทบกันจนแตก ก่อให้เกิดแรงสั่นสะเทือน และสะเทือนมาถึงพื้นดิน จึงเกิดเป็นแผ่นดินไหว ถ้าเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ขึ้น ก็อาจจะก่อให้เกิดภัยพิบัติซ้ำซ้อนขึ้นได้เช่นจากการพังถล่มของอาคารก่อให้เกิดไฟไหม้ , ระบบการบริการด้านสาธารณูปโภคจะถูกตัดเช่น การไฟฟ้า , การประปา เป็นต้น

## 2. ตัวอย่างภัยพิบัติที่จังหวัดเกียวโต

ได้รับการยืนยันว่าในจังหวัดเกียวโตมีรอยเลื่อนของเปลือกโลกที่ยังเคลื่อนตัวอยู่หลายแห่งซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดแผ่นดินไหว ระยะหลังนี้สังเกตการณ์ได้ว่าเกิดแผ่นดินไหวซึ่งรวมแผ่นดินไหวที่มีความรุนแรงขนาดเล็กน้อยแล้วหลายครั้ง

### แผ่นดินไหวสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้กับจังหวัดเกียวโต

จากข้อมูลทางสถิติแผ่นดินไหวที่สร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้กับเมืองเกียวโตนั้นเกิดขึ้นคิดเป็นอัตราส่วนแล้วประมาณ 100 ปีต่อครั้ง อย่างไรก็ตามล่าสุดที่เกิดแผ่นดินไหวในเมืองเกียวโต เมื่อปี ค.ศ. 1830 บริเวณใกล้กับภูเขาอาตานิโกะขนาด 6.5 แมกนิจูด. ซึ่งหลังจากนั้นผ่านมาแล้วกว่า 180 ปีก็ไม่เกิดแผ่นดินไหวขึ้นอีกเลย ทั้งทางตอนใต้ของจังหวัดเกียวโตเช่นกันก็เกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในปี ค.ศ. 1854 ที่ อิกะ, อิสะ และยามาโตะขนาด 7.3 แมกนิจูดก็ไม่เกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่มานานกว่า 150 ปี และทางตอนเหนือของจังหวัดเกียวโตเกิดแผ่นดินไหวในปี ค.ศ. 1927 ที่ คิตะกังโกะขนาด 7.3 แมกนิจูดซึ่งตั้งแต่นั้นมาก็ผ่านมาแล้วกว่า 70 ปีก็ยังไม่เคยเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ขึ้นอีกเลย จากสถิติที่ผ่านมา จากสถิติดังกล่าวทำให้คาดการณ์ได้ว่าในอนาคตมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ขึ้น

## 地震とは

地下の岩盤どうしの境目がずれたり、岩盤の内部が大きな力を受けて割れたりした時に、その揺れが地上へと伝わってくるものです。大地震が発生すると電気、水道などのライフラインが寸断され、建物の倒壊による火災などの二次災害も引き起こす恐れがあります。

## 京都府での事例

京都府では地震源となる多くの活断層が確認されており、最近においても、微小な地震を含めて多くの地震が観測されています。

### 京都府に大きな被害を及ぼした主な地震

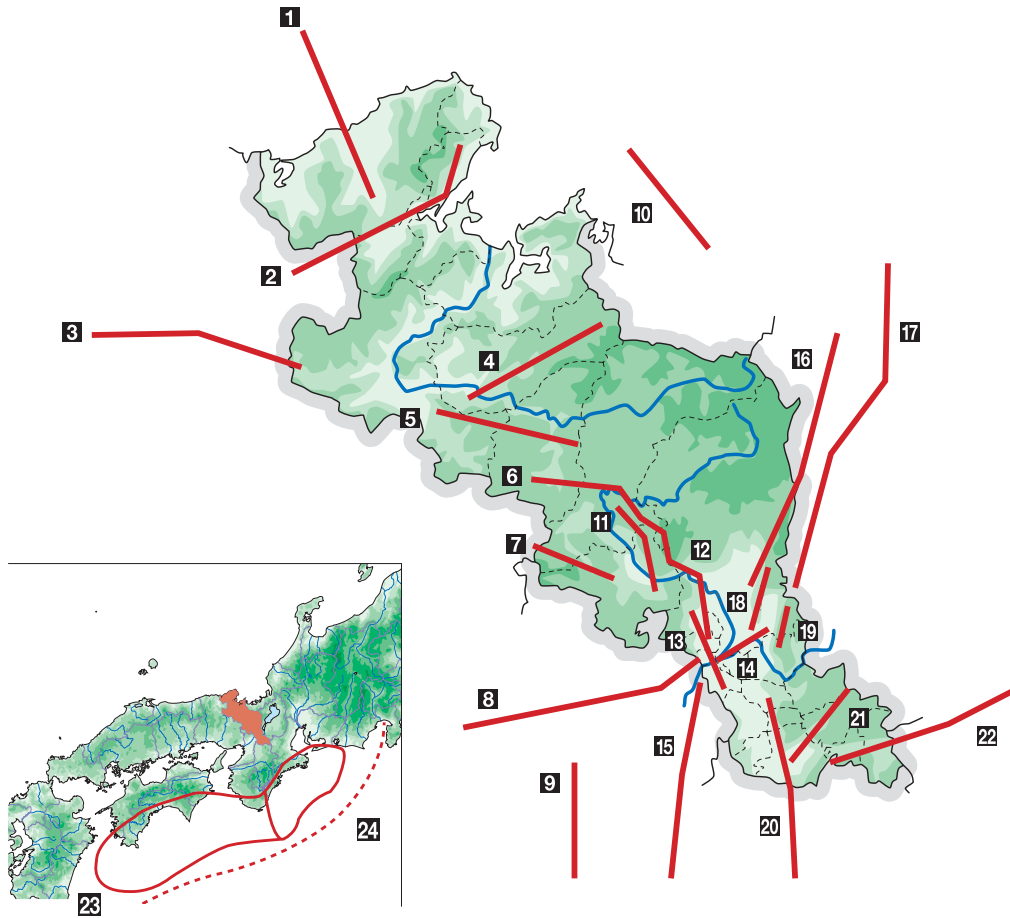
京都市付近で大きな被害があった地震は、ほぼ100年に1回の割合で発生していることが統計により分かっています。ただ、京都市付近では1830年の愛宕山付近の地震 (M6.5) がもっとも新しく、以来180年以上大地震が起きていません。府南部では、1854年の伊賀・伊勢・大和の地震 (M7.3) から150年以上、府北部では1927年の北丹後地震 (M7.3) から80年以上が経過しています。これらのことから統計的には、今後、大地震が発生する危険性が高まってきていると考えられています。

### 3. แผ่นดินไหวที่สันนิษฐานว่าจะเกิดขึ้นที่จังหวัดเกียวโต

จากรายชื่อแนวรอยเลื่อนมีพลัง 22 แห่งกับค่าโดยประมาณของระดับแมกนิจูดที่แสดงอยู่ข้างล่าง และแผ่นดินไหวอีก 2 แห่ง แผ่นดินไหวโทนังโค-นังโคและแผ่นดินไหวมังโคที่สันนิษฐานว่าจะเกิดขึ้นด้วย ซึ่งสร้างความกังวลถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อจังหวัดเกียวโต

#### 京都府で想定される地震

京都府域へ影響が懸念される活断層 (22断層・下図で表示) による地震及び東南海・南海地震。



- |   |            |  |                  |
|---|------------|--|------------------|
| 1. โขนรอยเลื่อนโกะบุระ: M7.4                  | 郷村断層帯      | 13. รอยเลื่อนโคเมียวจิ-คะเนกะฮะระ: M6.8        | 光明寺-金ヶ原断層        |
| 2. โขนรอยเลื่อนยามาดะ: M7.4                   | 山田断層帯      | 14. รอยเลื่อนอุจิกะวะ: M6.5                    | 宇治川断層            |
| 3. รอยเลื่อนยานุ: M7.4                        | 養父断層       | 15. โขนรอยเลื่อนอิโคมะ: M7.5                   | 生駒断層帯            |
| 4. รอยเลื่อนคิงบายาซึกาวา: M7.2               | 上林川断層      | 16. โขนรอยเลื่อนฮาบะโอะระ: M7.5                | 花折断層帯            |
| 5. รอยเลื่อนมิโตะคะ: M7.2                     | 三峠断層       | 17. โขนรอยเลื่อนบิว-โคะเซกิง: M7.7             | 琵琶湖西岸断層帯         |
| 6. รอยเลื่อนโทโตะ-คาบิโยชิ-<br>โคชิฮาดะ: M7.2 | 殿田-神吉-越畑断層 | 18. รอยเลื่อนโมโทยามะ-ชิซึกะทะ-นึ: M6.6        | 桃山-鹿ヶ谷断層         |
| 7. รอยเลื่อนฮานุ: M6.9                        | 埴生断層       | 19. รอยเลื่อนโอบะคุ: M6.5                      | 黄檗断層             |
| 8. รอยเลื่อนอาริมะ-ทะคะทสึคิ: M7.2            | 有馬-高槻断層    | 20. โขนรอยเลื่อนนาราโนงิจิโถง: M7.5            | 奈良盆地東縁断層帯        |
| 9. โขนรอยเลื่อนอุเอะมะะจิ: M7.5               | 上町断層帯      | 21. รอยเลื่อนวาซึกะคะ-นึ: M6.7                 | 和束谷断層            |
| 10. รอยเลื่อนวะคะสะ-วังโน: M6.9               | 若狭湾内断層     | 22. โขนรอยเลื่อนคิซึกะวะ: M7.3                 | 木津川断層帯           |
| 11. รอยเลื่อนคะมะ-โอะคะ: M6.7                 | 亀岡断層       | 23. พื้นที่กำเนิดแผ่นดินไหวโทนังโค-นังโค: M8.5 | 東南海・南海地震震源域      |
| 12. รอยเลื่อนคะตะทิวาระ-บิชิโอะ: M6.6         | 榎原-水尾断層    | 24. แนวแอ่งนังโค: M9.0                         | 南海トラフ<br>マグニチュード |

## 4. ระดับความสั่นสะเทือน และแมกนิจูด

ระดับการสั่นสะเทือนเป็นหน่วยที่แสดงค่าความรุนแรงของการสั่นสะเทือน ณ จุดที่เกิดแผ่นดินไหว โดยแบ่งเป็นระดับตั้งแต่ 0-ระดับ 7. ส่วนแมกนิจูดเป็นหน่วยแสดงขนาดพลังงานของแผ่นดินไหว ยิ่งตัวเลขสูงเท่าไรขนาดความใหญ่ของแผ่นดินไหวก็จะมากขึ้นตามตัว

### ตารางแสดงหน่วยวัดแรงสั่นสะเทือนในแต่ละระดับ

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 3

คนที่อยู่ในอาคารส่วนใหญ่จะรู้สึกถึงแรงสั่นไหว จะได้ยินเสียงกระทบกันของถ้วยชามในตู้

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 4

คนส่วนใหญ่จะรู้สึกตกใจ สิ่งของที่แขวนอยู่ก็จะแกว่งไปมาเช่นโคมไฟไฟฟ้า จะได้ยินเสียงถ้วยชามในตู้กระทบกัน สายไฟฟ้าจะแกว่งไปมา

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 5เบา

คนส่วนใหญ่จะตื่นตระหนกกับแรงสั่นสะเทือนจนอยากจะหาที่ยึดจับเพื่อทรงตัวไม่ให้ล้ม สิ่งแขวน หรือห้อยจะแกว่งอย่างรุนแรงเช่นโคมไฟฟ้าหนังสือหรือถ้วยชามในตู้จะตกหล่น เห็นได้ว่าเสาไฟฟ้าสั่นไหว

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 5แรง

คนส่วนใหญ่จะรู้สึกทรงตัวเดินลำบากถ้าไม่ทำอะไรเป็นที่จับเดินก็จะเดินไม่ได้ของต่างๆก็จะตกหล่นลงมาเช่นถ้วยชามในตู้ เฟอร์นิเจอร์เครื่องเรือนที่ไม่ได้ถูกยึดไว้ให้อยู่กับที่ก็จะล้ม และเวลาขับรถก็จะขับอย่างยากลำบาก

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 6เบา

ทรงตัวยืนไม่ได้ เฟอร์นิเจอร์เครื่องเรือนที่ไม่ได้ถูกยึดให้อยู่กับที่ จะเคลื่อนที่หรือล้ม ประตูอาจจะเปิดไม่ได้

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 6แรง

จะเคลื่อนไหวได้แค่คลาน ถ้าพื้นที่จะยืนหรือเดินอาจจะล้มได้ อาจจะถูกกระเด็นออกไป เฟอร์นิเจอร์ที่ไม่ได้ถูกยึดติดไว้กับที่ก็จะเคลื่อนที่หรือล้มเป็นส่วนใหญ่ อาคารไม้ที่ไม่มั่นคงแข็งแรงต่อแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวส่วนมากจะทรุดพังหรือเอียง

#### แรงสั่นสะเทือนระดับ 7

เฟอร์นิเจอร์เครื่องเรือนจะเคลื่อนและล้มลงมากระเทก อาคารไม้ที่ไม่มั่นคงแข็งแรงต่อแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวก็จะเอียงทรุดพังเป็นส่วนใหญ่

### 震度とマグニチュード

震度とは、ある場所における地震による揺れの大きさのことで、0から7の階級で示します。マグニチュードとは、地震そのものの規模の大きさを定量的に表したもので、数値が大きいほど規模が大きくなります。

#### 震度階級表

##### 震度3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚の食器類が音を立てることがある。

##### 震度4

ほとんどの人が驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。電線が大きく揺れる。

##### 震度5弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。

##### 震度5強

大半の人が物につかまらなさと歩けなかつたりと、行動に支障を感じる。棚にある食器類などで、落ちるものが多くなる。固定していない家具が倒れることがある。自動車の運転が困難となる。

##### 震度6弱

立っていることが困難になる。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。

##### 震度6強

はわないと動くことができない。飛ばされることもある。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多くなる。

##### 震度7

家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものがさらに多くなる。

## 5. ข้อควรปฏิบัติ / 行動マニュアル

ขณะอยู่ที่บ้าน 自宅



- 1. ต้องป้องกันตนเองก่อนจะเข้าไปหลบใต้โต๊ะ:**  
① 机の下に入るなどして、まず、自分の身を守る。



- 2. เมื่อแผ่นดินไหวสงบแล้วให้รีบปิดแก๊สและดับไฟทันที**  
② 揺れがおさまったら、すばやく火を消す。



- 3. ให้เปิดประตูเตรียมไว้เพื่อมั่นใจว่ามีประตูทางออก**  
③ ドアを開けて出口の確保。



- 4. อย่าพลัดพลามวิ่งออกนอกบ้าน**  
④ あわてて外に飛び出さない。



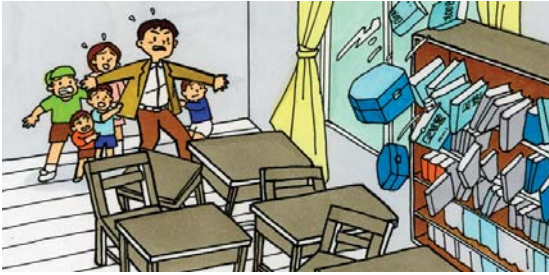
- 5. สวมรองเท้า ไม่ควรเดินเท้าเปล่า**  
⑤ 靴をはく。



- 6. เตรียมถุงยังชีพฉุกเฉิน**  
⑥ 持ち出し品の確認。

## 5. ข้อควรปฏิบัติ / 行動マニュアル

ขณะอยู่ข้างนอก 外出先



**1. ที่โรงเรียนหรือสถานที่ทำงาน :** ให้นักเรียนหรือพนักงานรีบวิ่งหนีเข้าหลบใต้โต๊ะ/ อยู่ให้ห่างจากตู้ชั้นวางหนังสือและหน้าต่าง ให้ปิดแก๊สหรือดับไฟ

① 学校・職場:机の下に入る/本棚や窓から離れる/火元の確認。



**2. ในลิฟท์ :** ให้นักกดปุ่มทุกชั้นแล้วลงชั้นที่เปิดกันก็ กดปุ่มฉุกเฉิน ขอความช่วยเหลือและรอการติดต่อกลับ

② エレベーターの中:全部の階のボタンを押し、止まった階で降りる/非常用連絡ボタンを押し、連絡を待つ。



**3. ที่ห้างสรรพสินค้าหรือซูเปอร์มาเก็ต :** ใช้กระเป๋าหรือสัมภาระป้องกันศีรษะและปฏิบัติตามคำแนะนำของพนักงานที่รับผิดชอบ ให้อยู่ห่างจากชั้นวางสินค้าและตู้กระจก

③ デパート・スーパー:手荷物などで頭を守り係員の指示にしたがい避難/商品棚やガラスケースから離れる。



**4. ในขณะกำลังขับรถยนต์ :** ถ้ารู้สึกวุ่นวายแผ่นดินไหวค่อยๆลดความเร็วลง จอดรถด้านซ้ายของถนนแล้วดับเครื่อง อย่าออกจากรถจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุดลง เมื่อจะออกจากรถเพื่อหนีภัยให้ปิดประตูโดยไม่ต้องล็อครถแล้วรีบยกุนแจทิ้งไว้

④ 車を運転中:ゆっくりとスピードを落として道路の左側に停車させる/揺れがおさまるまで外に出ない/キーをつけたまま、ドアロックせずに避難する。



**5. ขณะอยู่ในยานพาหนะ: เช่น รถบัส หรือรถไฟ :** จับที่จับให้แน่น ให้ปฏิบัติตามคำสั่งของพนักงานคนขับรถ อย่าออกจากรถโดยพลະการหรือกระโดดออกจากรถทางหน้าต่าง

⑤ バス・電車などの車内:つり革や手すりをしっかりつかまる/勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりせず、乗務員の指示に従う。



**6. บริเวณชายทะเลหรือหน้าผา :** รับหนีไปที่ที่ปลอดภัยให้เร็วที่สุด อย่าอยู่บนภูเขาหรือหน้าผาเด็ดขาดเนื่องจากอาจเกิดถล่มหรือถล่มลงมาได้ หากอยู่บนบริเวณชายฝั่งทะเลให้หนีไปอยู่ที่สูง

⑥ 海岸・がけの近く:すぐに高台などの安全な場所に避難する/がけ崩れ、地すべりなどの危険な場所からはすぐに避難する。

## 6. การเตรียมพร้อมรับมือแผ่นดินไหว / 地震への備え

### ภายในที่พักอาศัย 屋内



- อย่าวางของหนักไว้บนตู้หรือชั้นวาง
- 棚やタンスの上に重いものを置かない。



- ใช้โลหะตัวยึดเพื่อป้องกันการล้มหรือเคลื่อนที่ของเฟอร์นิเจอร์เช่นตู้เสื้อผ้า ตู้ใส่ถ้วยชาม ชั้นวางหนังสือ และอื่นๆ
- 本棚・食器棚・タンスなどの家具には転倒防止金具を使用する。

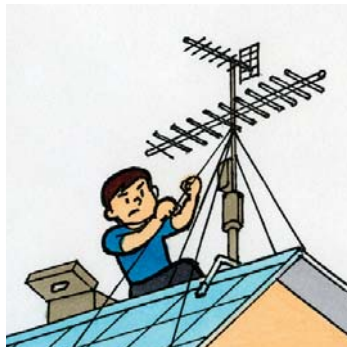


- ติดฟิล์มป้องกันกระจกแตกที่หน้าต่าง กระจกหรือหน้าต่าง
- 窓や戸棚のガラスには飛散防止フィルムを貼る。

### ภายนอกที่พักอาศัย 屋外



- จัดเก็บวางของให้อยู่ในที่ไม่เสี่ยงต่อการร่วงหล่นเช่นกระถางต้นไม้ที่ระเบียง
- ベランダの植木鉢などを整理整頓し、落下の恐れがある場所に置かない。



- เสริมความมั่นคงแข็งแรงให้เสาอากาศ ทีวีและทีวีเบื้องหลังคา
- 不安定な屋根上のアンテナや屋根瓦は補強する。



- เพื่อป้องกันถังแก๊สล้ม ควรใช้โซ่สามห่วง
- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定しておく。



# 1. ตัวอย่างภัยพิบัติที่เกี่ยวข้อง

**อุทกภัยและวาตภัยสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้กับจังหวัดเกียวโต**  
 หลังสงครามโลกเกิดมหาอุทกภัยและมหาวาตภัยครั้งใหญ่ขึ้นในจังหวัดเกียวโต ในปี ค.ศ. 1953 เกิดอุทกภัยที่มีนามิยามะชิโรและวาตภัยจากพายุดีเปรสชันลูกที่13จึงเรียกเหตุการณ์ในปีนั้นว่า “ภัยพิบัติแห่งปีโชวะที่28” ภัยพิบัติครั้งนี้ทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า300คนและบ้านเรือนได้รับความเสียหายถึง70,000หลังคาเรือน และเมื่อเรื่องนี้ในเดือนตุลาคมปีค.ศ.2004 พายุดีเปรสชันลูกที่23ได้ถล่มเข้าบริเวณภาคเหนือ เป็นเหตุให้เกิดฝนตกหนักเป็นประวัติการณ์ทำให้น้ำท่วมแม่น้ำพื้นที่หลายแห่งเกิดดินถล่ม ทำให้ได้รับความเสียหายเป็นอย่างมาก

## ไต้ฝุ่น คือ

เป็นพายุหมุนที่เกิดขึ้นในเขตมหาสมุทรแปซิฟิกด้านตะวันตกเฉียงเหนือในบริเวณโซนร้อน ซึ่งเป็นพายุที่พัฒนามาจากหย่อมความกดอากาศต่ำด้วยความเร็วลมสูงสุด17มต/วินาที ขึ้นไป มักจะเกิดขึ้นบ่อยช่วงเดือนสิงหาคม-เดือนตุลาคม



## 京都府での事例

京都府に大きな被害を及ぼした主な風水害  
 京都府内の、戦後最大の風水害は1953年に起こった南山城水害と台風13号による「昭和28年災害」で、死者は300人を超え、被害家屋は70,000にものぼりました。最近では2004年10月の台風23号が北部地域を襲い、記録的な豪雨により河川ははらんし、各地でけ崩れが起こり大きな被害を受けました。

## 台風とは

北西太平洋にある熱帯低気圧のうち、最大風速が17m/s以上のもの。8月～10月に多い。

# 2. ข้อควรระวังขณะเกิดอุทกภัยวาตภัย

## เมื่อมีลมแรงจัด

### บนถนน

ควรหลบภัยเข้าตึกอาคารที่มั่นคงแข็งแรงในบริเวณใกล้เคียงที่สุด เพราะอาจจะเสี่ยงอันตรายจากต้นไม้โค่นล้มข้างทางหรือเศษชิ้นส่วนป้ายโฆษณาปลิวกระเด็นใส่ เป็นต้น



### ภายในที่พักอาศัย

ควรปิดหน้าต่างกันฝน, ซิตเตอร์, ฝ้าบานเพื่อป้องกันอันตรายจากเศษกระจกหน้าต่างที่แตกกระเด็นเข้ามา และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรออกนอกตัวอาคาร



### บริเวณชายทะเล

ให้รีบออกห่างจากบริเวณชายฝั่งเพราะอาจจะเสี่ยงต่อการตกลงน้ำ ถูกคลื่นสูงซัดคลื่นลงทะเลจนจมน้ำได้



## 風水害時の注意事項

### 風が強いとき

#### 路上では

看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険がある。近くの頑丈な建物に避難する。

#### 屋内では

窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険がある。雨戸、シャッター、カーテンを閉め、できるだけ外に出ない。

#### 海岸では

海への転落、高潮、高波に飲まれる危険がある。急いで海岸から離れる。

## เมื่อฝนตกหนัก

### เมื่ออยู่ใกล้กับบริเวณแม่น้ำหรือหน้าผา

ให้รีบออกห่างจากบริเวณให้เร็วที่สุดเพราะมีอาจจะเสี่ยงต่อน้ำที่ท่วมฉับพลันหรือดินถล่ม



### ขณะขับรถยนต์

ให้ขับหนีขึ้นไปอยู่บนที่สูงโดยเลือกขั้วทางที่มีน้ำน้อยบริเวณกลางถนน และถ้าเครื่องยนต์ดับเพราะน้ำท่วมห้ามรีสตาร์ทเครื่อง



### เมื่อน้ำท่วมบนถนน

ให้ขึ้นบันไดหนีน้ำไปอยู่บนที่สูงเพราะถ้าใช้ลิฟท์อาจจะเกิดอันตรายจากลิฟท์ค้าง



### 大雨のとき

#### 川や崖の近くでは

急な増水や土砂崩れの危険があるので速やかに離れる。

#### 車の運転中では

道路の中心よりの水が少ない場所を選び、高台へ避難すること。浸水でエンジン止したら、再始動させない。

#### 路上で浸水してきたら

高い場所へ避難すること。エレベーターは閉じ込められる危険があるので階段を使う。

### สวมใส่เสื้อผ้าที่ให้ความปลอดภัยง่ายแก่การเคลื่อนไหว

เป็นผ้าที่ให้ความอบอุ่นและกันน้ำได้ ส่วนรองเท้าต้องเป็นรองเท้ากีฬาแบบมีเชือกผูกได้ ห้ามใส่รองเท้าบูตเด็ดขาด ของจำเป็นติดตัวยามฉุกเฉินควรใส่กระเป๋าเป้สะพายหลัง



服装は動きやすく安全なものを 保温性、防水効果のあるものにし、靴はひもで締められる運動靴にすること。長靴は厳禁。持ち出し品はリュックサックなどに入れて背負う。

### ให้ระวังในขณะเดิน

ใช้แท่งไม้เป็นไม้เท้าตรวจเช็คความปลอดภัยระหว่างเดิน เพื่อป้องกันการตกลงน้ำ



#### 足元に注意

側溝に落ちないように、長い棒などを杖がわりに安全を確認する。

### ระวังระดับความลึก

ระดับความลึกที่สามารถจะเดินได้ นั้น ถ้าเป็นผู้ชายต้องไม่เกิน 70cm, ผู้หญิงประมาณ 50cm กรณีที่น้ำลึกสูงถึงเอวให้ขึ้นไปรอรับความช่วยเหลือบนที่สูง



#### 深さに注意

歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmまで。腰まで水深がある場合、高い所で救援を待つ。

### ให้ความร่วมมือ

ขณะหนีภัย ควรผูกเชือกอย่างน้อยตั้งแต่2คนขึ้นไป เพื่อกันการพลัดหลุดออกจากกลุ่ม รวมทั้งร่วมกันดูแลเอาใจใส่เด็กและผู้สูงอายุด้วย



#### 協力すること

避難するときは、2人以上ではぐれないよう、ロープで結ぶこと。子どもや高齢者に配慮し協力する。

## 3. การเตรียมพร้อมรับมือ อุทกภัยวาตภัยไว้ล่วงหน้า

1. เตรียมวิทยุและไฟฉายไว้เพื่อเกิดเหตุไฟดับ
2. ตรวจสอบเช็คความปลอดภัยบริเวณต่างๆในบ้าน ใช้เทปกาวหรือเทปพลาสติกแปะติดเพื่อเสริมความแข็งแรงให้กับหน้าต่างกระจก เป็นต้น
3. ควรย้ายหรือทำที่ยึดวางกระถางต้นไม้, ราวตากผ้าไว้ที่ที่ไม่เสี่ยงต่อการร่วงหล่น และผูกมัดถังแก๊สและเสาอากาศทีวีให้แน่นมั่งคงอยู่กับที่
4. เตรียมเก็บสะสมเสบียงของต่างๆที่จำเป็นไว้ในกระเป๋าสัมภาระยังชีพฉุกเฉินและวางในที่หยิบ ใช้ได้ง่าย ( ดูหน้า10ตรวจสอบเช็คเสบียงของยังชีพฉุกเฉิน )
5. ทำความสะอาดท่อและรางระบายน้ำเพื่อให้ท่อระบายน้ำไหลได้ดีขึ้น

### 平常時の風水害への備え

- ① 停電に備えて、懐中電灯やラジオを用意しておく。
- ② 家の各所を点検し、窓ガラス等をガムテープやビニールテープで補強する。
- ③ 鉢植え、物干しさおなど、飛ばされそうなものを移動、固定する。ガスボンベ、テレビアンテナなども固定する。
- ④ 持ち出し品を準備し、出しやすい場所に置いておく。  
(⇒P10チェックリストを参照)
- ⑤ 排水口や樋の中に溜まっているものを取り除き排水をよくする。

# 1. วิธีการติดต่อ

## สายด่วนฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

เมื่อเกิดภัยพิบัติโทรศัพท์จะโทรตัดยาก ท่านสามารถใช้บริการฝากข้อความแจ้งข่าวสารหรือติดต่อกับผู้ที่อยู่ในพื้นที่ประสบภัยได้โดยระบบฝากข้อความได้ [สายด่วน171ฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ]

### วิธีอัดเสียงฝากข้อความ



โทร.171 → กด1 → รหัสเมือง + หมายเลขโทรศัพท์ของตนเอง → อัดเสียงฝากข้อความ

### วิธีฟังทบทวนฝากข้อความ



โทร.171 → กด2 → รหัสเมือง + หมายเลขโทรศัพท์ที่ต้องการติดต่อ → ฟังทบทวนฝากข้อความ

## การบริการเว็บบอร์ดฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

ท่านสามารถใช้บริการเว็บบอร์ดฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติผ่านทางโทรศัพท์มือถือได้ด้วยที่เว็บบอร์ดฝากข้อความท่านสามารถบันทึกข้อความของท่าน และสามารถอ่านข้อความของคนอื่นได้อีกด้วย



### ลงทะเบียนฝากข้อความ

1. เลือกใช้บริการเว็บบอร์ดฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติของแต่ละบริษัทมือถือ เช่น i-menu(DoCoMo), top menu(au), หรือYahoo!top menu(SoftBank)
2. เลือก [ลงทะเบียน]
3. เกี่ยวกับชีวิตความปลอดภัยในขณะนี้ ให้เลือกใน4ข้อความที่ให้ไว้เช่นคำว่า [เว้นปลอดภัย]แล้วใส่ข้อความได้ตามต้องการแต่ความยาวต้องไม่เกิน100ตัวอักษรเสร็จแล้วกด[ส่งข้อความ]
4. ถ้าต้องการให้ส่งข้อมูลข่าวสารด้านความปลอดภัยตามที่อยู่อีเมลที่ได้รับไว้ให้กด[ส่ง]



### ตรวจเช็คข้อความ

1. เลือกเว็บบอร์ดฝากข้อความภัยพิบัติของบริษัทมือถือต่างๆเช่น i-menu(DoCoMo), top menu(au), หรือYahoo!top menu(SoftBank)
2. ใส่หมายเลขโทรศัพท์มือถือของคุณที่ต้องการจะทราบว่าจะปลอดภัยหรือไม่ จากนั้นให้กดปุ่ม[ค้นหา]

กรณีใช้คอมพิวเตอร์หรือ  
บริษัทมือถืออื่น  
ให้ติดต่อผ่านเว็บไซต์ต่อไปนี้  
パソコンや他社携帯からは

NTT docomo  
au  
SoftBank  
Y!mobile

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>  
<http://dengon.softbank.ne.jp/J>  
<http://dengon.ymobile.jp/info/>

## 連絡方法

### 災害用伝言ダイヤル

大規模災害の発生により電話がつながりにくいときは、安否の確認や連絡用に利用できる「災害用伝言ダイヤル171」を活用しましょう。

### 伝言の録音方法

171にダイヤル→1→自分の電話番号(市外局番から)→録音

### 伝言の再生方法

171にダイヤル→2→相手の電話番号(市外局番から)→再生

### 災害用伝言板サービス

災害がおこったとき携帯電話を使って災害用伝言板を利用することができます。災害用伝言板にはあなたのメッセージを登録することができるほか、他の人のメッセージを見ることができます。

### メッセージ登録

- ①iメニュー(ドコモ)、トップメニュー(au)、Yahoo!ケータイトップメニュー(ソフトバンク)など各携帯電話会社の災害用伝言板を選びます。
- ②「登録」を選びます。
- ③現在の状態について「無事です。」などの4つの中から選択し、任意で100文字以内のコメントを入力して「登録」を選びます。
- ④設定されたアドレスに安否情報を送る場合は「送信」を押します。

### メッセージ確認

- ①iメニュー(ドコモ)、トップメニュー(au)、Yahoo!ケータイトップメニュー(ソフトバンク)など各携帯電話会社の災害用伝言板を選びます。
- ②安否情報を確認したい方の携帯電話番号を入力し、[検索]を押します。

## 2. จองจำเป็นติดตัวยามฉุกเฉิน, รายการของที่ต้องเตรียมไว้เพื่อฉุกเฉิน /

持ち出し品、備蓄品チェックリスト



## รายการของจำเป็นติดตัวยามฉุกเฉิน /

持ち出し品チェックリスト

รายชื่อสิ่งของจำเป็น 品名		รายชื่อสิ่งของจำเป็น 品名		รายชื่อสิ่งของจำเป็น 品名	
<b>อาหาร</b>	食品	<b>ของมีค่า</b>	貴重品	<input type="checkbox"/>	ไฟฉาย 懐中電灯
<input type="checkbox"/>	อาหารยามฉุกเฉิน 非常食	<input type="checkbox"/>	สมุดบัญชีและอิงคัง 預金通帳・印かん	<input type="checkbox"/>	ถ่านไฟฉาย 乾電池
<input type="checkbox"/>	น้ำดื่ม 飲料水	<input type="checkbox"/>	สำเนาบัตรประกันสุขภาพ 健康保険証のコピー	<input type="checkbox"/>	เทียน ろうそく
<b>ของใช้ในชีวิตประจำวัน</b>	生活用品	<input type="checkbox"/>	เงินสด(เศษสตางค์) 現金(小銭)	<input type="checkbox"/>	ไฟแช็ก ไม้ขีด ライター・マッチ
<input type="checkbox"/>	ชุดชั้นใน 上着・下着	<input type="checkbox"/>	หนังสือเดินทาง パスポート	<input type="checkbox"/>	หมวกกันน็อค (หมวกผ้านิรภัย) ヘルメット(防災ずきん)
<input type="checkbox"/>	ถุงมือ 軍手	<input type="checkbox"/>	ไอซีอาร์การ์ด(Resident Card) 在留カードなどのID	<input type="checkbox"/>	มีด ナイフ
<input type="checkbox"/>	กระดาษทิชชู ティッシュ	<input type="checkbox"/>	โทรศัพท์มือถือ 携帯電話	<input type="checkbox"/>	ที่ปิดกระป๋อง ที่เปิดขวด 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/>	ผ้าขนหนู タオル	<b>อื่นๆ</b>	その他	<input type="checkbox"/>	อุปกรณ์ปฐมพยาบาล 救急医療品
<input type="checkbox"/>	ถุงพลาสติก ビニール袋	<input type="checkbox"/>	วิทยุแบบพกพา 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>	ยาสามัญประจำบ้าน 常備薬



## รายการของที่ต้องเตรียมไว้เพื่อฉุกเฉิน /

備蓄品チェックリスト

รายชื่อสิ่งของจำเป็น 品名		รายชื่อสิ่งของจำเป็น 品名		รายชื่อสิ่งของจำเป็น 品名	
<b>อาหาร</b>	食品	<input type="checkbox"/>	แร็ปพลาสติก, อลูมิเนียมฟรอยด์ ラップ・アルミホイル	<input type="checkbox"/>	ผ้าห่ม(ผ้าขนหนู, ถุงนอน) 毛布(タオルケット、寝袋)
<input type="checkbox"/>	น้ำดื่ม(คนละ3ลิตรต่อ1วัน) / 飲料水(1人1日3リットル)	<input type="checkbox"/>	กระดาษทิชชูเปียก ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>	ถุงอุ่นแบบพกพาที่ใช้แล้วทิ้ง(ไอโอร) 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/>	อาหาร(อาหารสำเร็จรูป, อาหารกระป๋อง, ขนมเป็นต้น) / 食料(レトルト食品、缶詰、お菓子など)	<input type="checkbox"/>	กระดาษชำระ トイレットペーパー	<input type="checkbox"/>	กระดาษหนังสือพิมพ์ 新聞紙
<b>ของใช้ในชีวิตประจำวัน</b>	生活用品	<b>อื่นๆ</b>	その他	<input type="checkbox"/>	หน้ากาก マスク
<input type="checkbox"/>	เครื่องอาบน้ำ 洗面用具	<input type="checkbox"/>	เตาแก๊สแบบเคลื่อนที่ได้ 卓上コンロ	<input type="checkbox"/>	กระโถน 簡易トイレ
<input type="checkbox"/>	หม้อและกาน้ำ なべ・やかん	<input type="checkbox"/>	แก๊สกระป๋อง ガスボンベ	<input type="checkbox"/>	เชือก ロープ
<input type="checkbox"/>	เครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร(ตะกั่วที่ขีดเสกึ่ง, จานกระดาษ, ถ้วยกระดาษ เป็นต้น) / 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)	<input type="checkbox"/>	เชื้อเพลิงแข็ง 固形燃料		

### 3. คำศัพท์ที่เป็นประโยชน์เวลาเกิดภัยพิบัติ / 災害に関する日本語

<p><b>จิวอิโฮ</b> 注意報</p>	<p>ประกาศเตือนระงับภัยเป็นการแจ้งให้ระงับว่าอาจจะมีภัยพิบัติขึ้นได้ ซึ่งจะลงท้ายด้วยคำว่า [○○จิวอิโฮ] เช่น[โจอาหะ-จิวอิโฮ]=ประกาศเตือนระงับภัยฝนตกหนัก, [โคซุยจิวอิโฮ]=ประกาศเตือนระงับภัยน้ำท่วม เป็นต้น 災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報。「大雨注意報」「洪水注意報」など「○○注意報」と使う。</p>
<p><b>เคโฮ / 警報</b></p>	<p>ประกาศเตือนภัยรุนแรงเป็นการแจ้งให้ระงับภัยพิบัติรุนแรงอาจจะเกิดขึ้นได้ ใช้คำว่า[○○เคโฮ] เช่น[โจอาหะ-เคโฮ]=ประกาศเตือนภัยฝนตกหนัก, [โคซุยเคโฮ]=ประกาศเตือนภัยน้ำท่วม เป็นต้น 重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報。「大雨警報」「洪水警報」など「○○警報」と使う。</p>
<p><b>โทะคุเบ-ทสึเคโฮ</b> 特別警報</p>	<p>การประกาศเตือนภัยให้ระงับเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นภัยที่เคยเกิดขึ้นครั้งหนึ่งเมื่อหลายสิบปี ใช้คำว่า[○○โทะคุเบ-ทสึเคโฮ]เช่น [โจอาหะ-โทะคุเบ-ทสึเคโฮ]=ประกาศเตือนภัยฝนตกหนักให้ระงับเป็นพิเศษ, [โบฟูโทะคุเบ-ทสึเคโฮ]=ประกาศเตือนภัยพายุให้ระงับเป็นพิเศษ, 数十年に一度の災害が起こる恐れのあるときに発表される。「大雨特別警報」、「暴風特別警報」など「○○特別警報」と使う。</p>
<p><b>โบฟูอู / 暴風雨</b></p>	<p>พายุฝน / 激しい風雨。</p>
<p><b>โบฟูอึคิ / 暴風域</b></p>	<p>(บริเวณพายุ)เป็นบริเวณที่อาจจะมิได้มีฝนเข้าหรือเป็นบริเวณที่เกิดความกดอากาศต่ำแล้วมีลมหมุนด้วยความเร็วเฉลี่ย ที่มากกว่า25เมตร/วินาที 台風や発達した低気圧の周辺で平均風速が25m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性のある領域のこと。</p>
<p><b>ฟูไซคุ / 風速</b></p>	<p>ความเร็วลม m/sเป็นหน่วยแสดงค่าความเร็วของลมซึ่งมักจะเห็นได้จากข่าวในโทรทัศน์ 風の吹く速さ。TV等ではふつうm/sの単位。</p>
<p><b>โทะซัง / 余震</b></p>	<p>อาร์ฟเตอร์ช็อค, เหตุการณ์ที่เกิดแผ่นดินไหวย่อยๆตามมาหลังจากเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ไปแล้ว และอาจจะเกิดอาร์ฟเตอร์ช็อค ติดต่อกันเป็นเวลาหลายวัน 地震が起きた後、引き続いて起きる地震で、規模や起きる回数はまちまち。何日間も続くことがある。</p>
<p><b>ทสึนามิ / 津波</b></p>	<p>คลื่นยักษ์ที่อาจจะเกิดขึ้นได้หลังจากเกิดแผ่นดินไหว / 地震の起きた後に起きるとても高い波。</p>
<p><b>อิบิง / 避難</b></p>	<p>การอพยพหนีภัยเช่นเมื่อเกิดภัยพิบัติ 災害時などに災難を避けて他の所へ逃れること。</p>
<p><b>อิบิงโจะ / อิบิงบะโชะ</b> 避難所・避難場所</p>	<p>สถานที่หลบภัย / 避難する所。</p>
<p><b>อิบิงคังโคะคุ</b> 避難勧告</p>	<p>ประกาศแจ้งเตือนให้หลีกเลี่ยง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองประกาศให้ดำเนินการอพยพเนื่องด้วยสภาวะ-การณ์ที่อาจก่อให้เกิด ความเสียหายแก่ทุกคน 市町村長が発表する、避難を勧める情報。人的被害が発生する可能性が高まった状況。</p>
<p><b>ทะคะชิโอะ</b> 高潮</p>	<p>ปรากฏการณ์ของระดับน้ำทะเลขึ้นสูงผิดปกติ / 潮位が通常より著しく高くなる現象。</p>
<p><b>โคซุย / 洪水</b></p>	<p>ภัยพิบัติที่เกิดจากฝนตกหนัก หิมะละลายทำให้ระดับน้ำในแม่น้ำสูงขึ้นท่วมล้นออกมา 大雨・雪どけなどによって河川の増水・氾濫により起こる災害。</p>
<p><b>ซิงซุย / 浸水</b></p>	<p>การที่น้ำท่วมเข้าบ้าน, น้ำท่วมขัง เช่นน้ำท่วมจนมิดพื้นบ้าน 水につかること。水が入り込むこと。(例:床上浸水《建物の床の上まで水につかること》)</p>
<p><b>ทะเคะคุสุระ</b> 崖くずれ</p>	<p>เนื่องจากฝนที่ตกหนักหรือแผ่นดินไหวก่อให้เกิดการถล่มถล่มของดินทรายบนที่สูงลาดชัน 急斜面にある土砂が大雨・地震によってくずれ落ちること。</p>
<p><b>เคโค / 警戒</b></p>	<p>การระแวดระวัง, การเตรียมพร้อมรับมือ / 万々に備え、注意し、用心すること。</p>
<p><b>โทโค / 倒壊</b></p>	<p>การพังทลาย, การถล่ม / 壊れる。</p>
<p><b>อิไซชะ / 被災者</b></p>	<p>ผู้ประสบภัยพิบัติ / 災害を受けた人。</p>
<p><b>อังปิเค-คุมิง</b> 安否確認</p>	<p>การตรวจสอบว่าผู้ประสบภัยปลอดภัยหรือไม่ / その人が大丈夫かどうか調べる。</p>
<p><b>ริไซโซเมอิไซ-</b> り災証明書</p>	<p>เอกสารรับรองมูลค่าความเสียหายอันเนื่องมาจากภัยพิบัติ เช่นบ้านพังเป็นต้น 災害で壊れた家などについて、どのくらい被害にあったかを証明するもの。</p>
<p><b>คะชะ-ทสึจิวกะคุ</b> 仮設住宅</p>	<p>บ้านที่สร้างขึ้นมาอย่างง่ายเพื่ออยู่อาศัยสำหรับผู้ไร้ที่อยู่อาศัยเนื่องจากภัยพิบัติ / 災害で家をなくした人のために一時的につくられる簡単な家。</p>

## 4. ตรวจสอบพื้นที่หลบภัย

(แผนที่บริเวณที่อยู่ใกล้เคียง)

สถานที่หลบภัยได้แก่โรงเรียน, ศาลาประชาคม(โนมิงคัง) เป็นสถานที่ถูกกำหนดไว้สำหรับอพยพเวลาเกิดเหตุภัยพิบัติซึ่งจะใช้สถานดังกล่าวได้เมื่อทางเทศบาลเมืองตำบลประกาศแจ้งเตือนให้ลี้ภัยหรือมีคำสั่งให้ลี้ภัยเท่านั้น ภายในสถานที่หลบภัยมีบริการต่างๆเช่นที่พัก, อาหาร, ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยพิบัติ ซึ่งไม่เพียงแต่เฉพาะคนที่อาศัยในเขตท้องที่เท่านั้นใครๆก็สามารถเข้ามาใช้บริการได้ ควรตรวจสอบสถานที่หลบภัยในเขตท้องที่ที่ตนอาศัยอยู่ไว้ล่วงหน้า ถ้าไม่ทราบให้ติดต่อสอบถามที่ว่าการเขต นอกจากนี้ควรตรวจสอบที่ตั้งของโรงพยาบาล, ร้านสะดวกซื้อและตู้โทรศัพท์ที่อยู่ใกล้เคียงที่อยู่อาศัยไว้ด้วย

### 避難場所の確認

避難所とは、災害時に避難する場所のことで、学校や公民館などが指定されています。具体的には、市町村から避難勧告や避難指示があった場合に利用します。避難所では寝床や食事、災害に関する情報などを得ることができ、住民に限らず、誰でも使うことができます。あらかじめ自分の住む地域の避難所を確認しておき、わからない場合は市町村役場で教えてもらいましょう。また、近くにある病院・コンビニ・公衆電話の場所も確認しておきましょう。

### แผนที่

มาวาดสถานที่ต่างๆที่อยู่รอบๆบริเวณบ้านกันเถอะ  
自分で家の周辺マップを作りましょう。

ไม่ใช่แค่วาดเส้นทางไปสถานที่หลบภัยเท่านั้น ควรวาดที่ตั้งโรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ และตู้โทรศัพท์สาธารณะไว้ด้วย  
避難所だけでなく、病院・コンビニ・公衆電話も控えておきましょう。

### ที่สถานที่หลบภัย

จะมีกฎระเบียบต่างๆเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจจะเกิดจากการที่คนหมู่มากอยู่ร่วมกัน ท่านอาจจะรู้สึกสับสนจากการที่อยู่ร่วมกับคนต่างศาสนาหรือคนที่มีความเป็นอยู่ไม่เหมือนกัน หากมีข้อสงสัยหรือเรื่องกังวลใจ ท่านสามารถปรึกษาคนรอบข้างได้

### 避難所では

多くの人が共同で過ごすことによるトラブルを避けるために、色々な取り決めがあります。生活習慣や宗教の違いなどによって、戸惑うこともあるかもしれません。わからない時、困った時は周りの人に相談しましょう。

# บันทึก ป้องกันภัยพิบัติ



ชื่อ-นามสกุล / なまえ	 สถานีดับเพลิง 消防署 <b>119</b>
สัญชาติ / 国籍	
กรุ๊ปเลือด / 血液型	 สถานีตำรวจ 警察署 <b>110</b>
หมายเลขหนังสือเดินทาง / パスポート No.	
หมายเลข ไซริงการ์ด (Resident Card) / 在留カード No.	สายด่วนฝากข้อความ เมื่อเกิดภัยพิบัติ 災害用伝言 ダイヤル <b>171</b>
ที่อยู่ญี่ปุ่น / 日本の住所	
เบอร์โทรศัพท์ / 電話番号	สำนักงานเทศบาล / 市町村役場
เบอร์โทรศัพท์ที่บ้าน / 自宅	
เบอร์โทรศัพท์มือถือ / 携帯	บริษัทแก๊ส / ガス
ชื่อนามสกุลของผู้ร่วมอาศัย / 同居者氏名	
สถานที่ทำงาน, สถาบันวิจัย, โรงเรียน อื่นๆ / 職場・研修先・学校など	บริษัทไฟฟ้า / 電気
ชื่อสถาบัน / 名称	
ที่อยู่ / 住所	การประปา / 水道
เบอร์โทรศัพท์ / 電話	
ชื่อที่อยู่ของคนรู้จักที่ญี่ปุ่น / 日本の知り合いの連絡先	สถานที่ติดต่ออื่นๆที่จำเป็น / その他必要な連絡先
ชื่อ-นามสกุล / 氏名	
ที่อยู่ / 住所	
เบอร์โทรศัพท์ / 電話	
ที่อยู่ประเทศบ้านเกิด / 自国の連絡先	เผื่อนีเหตุฉุกเฉินเกิดขึ้น สมาชิกในครอบครัว ควรเตรียมวิธีการติดต่อซึ่งกันและกันไว้ก็จะดี 緊急時のために、家族で連絡方法を決めておくとうよいです。
ชื่อ-นามสกุล / 氏名	
เบอร์โทรศัพท์ / 電話	
กองตรวจคนเข้าเมือง / 管轄する入管	
สถานทูต, สถานกงสุล / 大使館・領事館	

## 6. ข้อมูลการใช้ชีวิตประจำวันผ่านอีเมล ด้วยโทรศัพท์มือถือโดยศูนย์ประชาคม นานาชาติจังหวัดเกียวโต

ทางศูนย์จะส่งอีเมลข่าวสารที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันทุกเดือนละ2ครั้ง

**เนื้อหา :** ข่าวกิจกรรม ข่าวสารในชีวิตประจำวัน ข่าวป้องกันภัยพิบัติ ห้องเรียนภาษาญี่ปุ่น และอื่นๆ

**วิธีการลงทะเบียน :** ส่งอีเมลที่ไม่ต้องระบุข้อความไปยังอีเมลภาษาที่ต้องการ

ภาษาญี่ปุ่น: living-j@kpic.or.jp

ภาษาอังกฤษ: living-e@kpic.or.jp

อีราคะนะ: living@kpic.or.jp

ภาษาจีน: living-c@kpic.or.jp

ภาษาฟิลิปปินส์: living\_f@kpic.or.jp

### 京都府国際センター携帯メール生活情報

生活に役立つ情報を毎月2回携帯メールに送ります。

**内 容 :** イベント情報、生活情報、防災情報、日本語教室など

**登録方法 :** 希望言語のメールアドレスに空メールを送信する。

日本語 living-j@kpic.or.jp

英語 living-e@kpic.or.jp

ひらがな living@kpic.or.jp

中国語 living-c@kpic.or.jp

フィリピン語 living\_f@kpic.or.jp



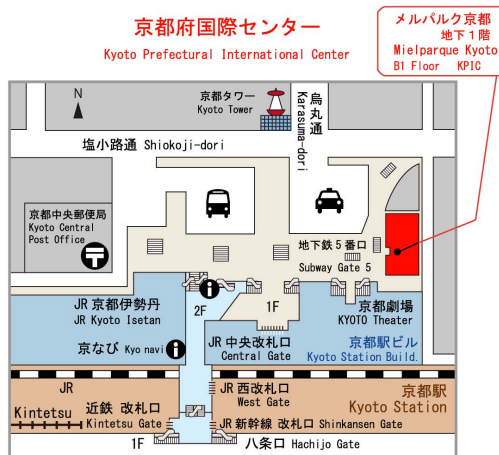
**公益財団法人 京都府国際センター**  
京都市下京区東塩小路町676-13  
メルパルク京都 地下1階

TEL : 075-342-5000

FAX : 075-342-5050

E-mail : main@kpic.or.jp

URL : http://www.kpic.or.jp



Kyoto Prefectural International Center

検索