



你好 冈谷

财团法人 冈谷市国际交流协会(OIEA)
 〒394-8510 冈谷市幸町8-1 冈谷市政府4楼
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3227
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp 中国語
 2007年10月15日发行 秋号 防灾特集号

~此刊物是财团法人冈谷市国际交流协会向在住的外国籍市民介绍日本文化的同时、也提供各式各样利于生活的信息。每季度、年4回发行、发送。如有意见、想查询时请寄至右上地址。~

「左邻右舍相互间

帮助是最重要」

对于垃圾、交通安全、防犯·防灾、环境美化等问题,居民即便靠各人能力解决也是难以办到的。这么说来面对地区问题居民们如何相互帮助、相互协助是很必要的。各区域为了营造良好的居住



地区,自主地组织活动。冈谷市有21个区,在如何解决良好的居住地区问题的同时一方面迅速地將市里的消息、文件进行宣传(便利店也放置)、配发等、一方面进行独自的地方自治团体活动,努力营造安全、愉快适于居住的地区。区的这些活动维系着地区、维系着冈谷市。

那么同一地区居住的人们知道友好、相互帮助共同生活为什么重要吗?要知道在关键时可靠的是邻居或是街坊四邻。

大家都认为平时过着各自的生活,要交流也较困难,但是在灾害等关键之时能相互有所帮助、日常的交流是必要的,如无交流则在关键之时就不可能发生相互帮助之事。

灾害或是最近多发生的将小孩或老人卷入事件,为了使人们能远离事故、日本再次指出「左邻右舍相互间帮助是最重要」这一观点。

并不是用「自己没有加入区、用日语交流困难」来进行反驳,而是见到左邻右舍后、清早「早上好」、白天「你好」晚上「晚上好」自己先进行问候,也就是说告知对方自己住在这里。这才是最重要的。

知晓区的存在及将自己的存在告知是非常重要的。再有就是珍惜左邻右舍间的关系、遵守日本的礼节。请注意如:即使到了半夜仍然按照在本国的生活习惯糟闹、或是道路旁随便驻车等使人感到非常讨厌的事情。入乡请随俗。最后,去年在冈谷市发生了豪雨灾害,何时、何等规模的灾害发生这谁也不知道,为了安全安心地生活请掌握好防灾知识。



☆日本秋季风景诗 ~了解丰富的日本文化~

秋

在日本有四个季节。秋季是处于夏季之后、冬季之前。是一年当中最容易渡过、秋收节或运动会等活动也多、是个非常热闹的季节。秋季又被形容为「食欲之秋」「运动之秋」「读书之秋」「艺术之秋」等。同时也是开始进入寒冷漫长的冬季的季节。早、晚气温反差逐渐增大,于此相随的是枫树或银杏的叶子变红,从而可以享受到秋天红叶的风姿。

十月是换装时期。换装是指夏季服装改穿冬季服装。由于此季节早晚温差反差大、所以要注意自己身体的温度调节。



运动会

主要是学校等教育机关,或是地区机构等举行的体育活动。各小学校在操场上孩子们举行各种竞技或游戏。举行的项目中也有家长参加的竞技活动,一般都是组成红白两只队进行助威对抗比赛。中学或高中则通过举行「体育节」来体现。运动会或体育节在秋季举行的最多、北海道则因秋季气候恶劣改为春季举行。最近由于秋季活动频繁、諏訪地区的小学校也改为春季举行。运动会那天、父母或祖父母等带着盒饭去助威、大家围坐在操场周围观看助威、提高孩子们的竞技能力。



米

米对于日本来说则具有特殊意义。从前很长一段时间是作为「税」或是用来显示此家人权势的一种象征,据说也被作为「标志」来使用。这在同样以米作为主食的国家来说除日本以外恐怕在无第二个了吧。日本人从二千年以前开始就把从稻子中拨取的米作为主食生活至今。因此米是日本农业当中最主要的食物。日本文化的基础同米有很多关联,例如:用米作酒、用糯米作成年糕或脆饼干,庆祝时吃的红小豆糯米饭,郊游时带上饭团子,为了怕坏用醋搅拌后作成各式各样的寿司。现今则可以品尝到各国的各式料理,但是日本人认为米是非常贵重的想法应该不会有所改变的吧。



防灾知识 · 准备 · 行动

~ 预先须知 ~

☆灾害☆

地震 用一句话概括就是「地面摇摆现象」。在世界看来日本是地震多发国、据说全世界所发生的地震当中日本占一成左右。地震给人或建筑物、地区带来很大灾害、在此较详细地予以说明。

地幔的上面附着着坚实的板块(岩石板)。我们就生活在板块上。地球中高温物质从海底流出、经冷却变

厚形成海周围的岩石板,此岩石板进行着缓慢移动。当同陆地周围的岩石板发生相碰时、海周围的岩石板因其重、强将陆地周围的岩石板挤压的缓慢掀起,直到弯曲到极限。弯曲的岩石板恢复原状所产生的弹力就是地震产生的原因。这种现象被称为「海洋型地震」。同时即使岩石板内部发生异常现象而偏离、也能引发地震。这种现象被称为「内陆型地震」。「震度」是指摇摆的强度、「震级」是指地震产生的力量的大小。



海啸 是指在海洋的地震或火山活动、地表滑陷的坍塌等“气象以外的因素”引起的。抵达海岸线时很可能带来灾害的大浪。此大浪将水冲起、使得水深变浅、水面高度提高,浪高也受海湾等地形的影响。海啸(津波)「Tsunami」被作为世界通用语来使用。



火灾 是指燃烧的物体需要扑灭的火灾。在田地等处烧垃圾或烤白薯等的篝火、不称为火灾。但是很多则是烧起来后变成不能自行扑灭的大火,一瞬间就能夺取宝贵的生命或财产。其中因地震引发的多,所以平日需有防火对策。同时在此想要告诉的是烟的可怕。在高楼等处发生的火灾灾害中,死亡的人几乎所有的都是因吸入大量的烟而死亡的。所以请注意确认好紧急出口。



台风 是热带低气压的一种、巨大的空气漩涡。年间发生次数为28个左右。其中在日本登陆的平均大约为3个。还有从夏季末直到秋季开始多半发生从右测前移的台风、因容易产生强风被预测会造成很大损失。台风在接近日本时、日本一带停滞于梅雨前锋或秋雨前锋,台风还没接近时就开始下强降雨、形成大雨,有时导致大的暴雨灾害。届时请多加注意。



土沙灾害 大雨或地震等是成为土沙灾害的起因。山或悬崖的坍塌、和水混合一起的土或石头沿河川流淌,使家或田地的财产受到损失,有时甚至于夺取生命的危险的自然灾害。



有「(1)山(悬崖)坍塌灾害」、「(2)土石流灾害」、「(3)地表滑陷灾害」等为主的现象。

灾害的名称	前兆现象
(1) 山崩...极其陡峭的斜坡骤然坍塌现象。	<ul style="list-style-type: none">山(悬崖)流出的水浑浊山(悬崖)产生裂痕、小石子儿落下。山(悬崖)发出声响。
(2) 泥石流...山谷或斜坡积存的土·石·沙等因大雨连同水一下子流出的现象。因其速度快、破坏力大,产生波及面儿很广的很大损失。	<ul style="list-style-type: none">山鸣。连续下雨而河的水位下降。·河水浑浊、漂流的木材沿河流下。
(3) 地表滑陷...陡度比较小的斜坡、地下的粘土层等慢慢发生移动的现象。其同时在广范围内给住宅或道路、铁道等造成很大损失。	<ul style="list-style-type: none">地面产生裂痕。·井或沼泽的水浑浊。从悬崖或斜坡喷出水。

☆防灾☆

避难设施·避难场所 是指灾害等发生时人们为了保护自身而躲入的设施、场所。市或区将自己居住的区或学校的设施作为避难场所进行指定,但对于大地震等灾害时指定的避难场所有可能不能避难,这种情况时请确认最近的、能避难的设施。要预先知道自己在什么区,附近的小学校·中学校在何处。「自身的安全靠自己保护」是防灾的基本,家庭除水·食物储备等预防·安全对策等外,灾害发生时或是判定需要避难的灾害发生时,为了能急速向避难场所移动,请用心确认各自的避难场所。

还有因大雨或地震预测有沙土灾害或水灾时,或是已发生时,市町村的政府机关会使用如下的顺序发表避难对策。语言及意思有必要记住。

灾害时使用的语言

震源	地震发生的地方
余震	大地震后持续的地震
摇晃	地震
注意警报	恐怕灾害发生时提醒注意的通知
警报	恐怕严重灾害发生时提醒注意的通知
防范	注意
断水	不可使用水。自来水停止供给
避难所	因灾害在家有危险时的一时生活场所
遭受灾害证明	证明因灾害建筑物受到损害(税减免等时需要)
平安与否的确认	调查平安与否
受害	受伤、物体毁坏
死亡者	死的人、受伤的人
下落不明	下落不明
贵重品	重要物品



避难准备 → 避难劝告 → 避难指示的意思

避难准备	从河川的水位上涨或气象情况判断、需要避·的可能性有的情况下、给此地区的居民留有充裕的时间能采取避难行动而准备的消息。
避难劝告	在灾害发生的地区、恐怕受害产生时对居民实施劝告、告知避难或是做好随时避难的准备。
避难指示	比避难劝告危险度高、相当于避难命令。要马上进行避难。

紧急时需带的物品 避难时最好将必须物品集中放入旅行包内。

■日用品	手电筒、打火机或火柴、蜡烛、手提式收音机、干电池、急救盒、常备药、防寒、防水用布、劳动用手套、安全帽或是头巾、绳索等
■食品等	饮料(一人一日三升为基准)、粮食(一人三日分程度)、刀子、罐头
■衣类等	内衣、袜子、毛巾、雨具
■贵重品等	现金(零钱)、复印的健康保险证、护照、外国人登记证、存折



☆信息☆

了解防灾信息



网 址	防灾栏	http://www.city.okaya.nagano.jp/okaya-bousai/index.html
	气象厅	http://www.jma.go.jp/jma/index.html

■邮件发送@冈谷

为了迅速掌握到急需了解的信息（火灾·气象·的震等），通过手机或个人电脑将信息传送的服务业务。（日语）利用时需通过个人电脑、手机进行登记。

市里的网址进行登记	http://www.city.okaya.nagano.jp/okaya-bousai/link/index_system.html
手机进行登记	http://www.city.okaya.nagano.jp/mail/regist/ce/

.....从收音机传来、避难「避难」就是躲避.....

冈谷市防灾收音机 防灾行政无线电指在家中收听困难者、或是灾害时做为发生意外时首先带出物，可灵活使用。防灾收音机正在贩卖中。讲的是日语，需要在冈谷市政府一楼问讯处或五楼危机管理室可购买（一台一千日元）。地址等不清楚时、请到四楼冈谷市国际交流协会进行询问。



■广播局周波数

AM	信越广播 (SBC)	1 1 9 7 kHz	FM	FM 长野	8 1 . 8 (7 9 . 9) MHz
	NHK 长野第一广播	1 5 8 4 kHz		NHK FM 长野	8 5 . 3 MHz
	NHK 长野第二广播	1 3 5 9 kHz	FM (地方自治团体)	LCV FM	7 6 . 9 MHz

NTT 灾害用留言号码

~想同家族取得联系时~

因灾害向受灾地（受到灾害的地方）通信，但难于联系上时使用 NTT 留言板。留言号码在开始时是通过电视或收音机通知的，使用方请拨打 171 电话号码、接通后会听到用日语讲解的使用说明，请听从指导进行留言的录音、再生。

录制留言时 1 7 1 ↓ (日语指导) 1 ↓ (日语指导) 受灾人的电话号码 (xxx) xxx-xxxx ↓ (日语指导)	听取留言时 1 7 1 ↓ 2 ↓ ↓	1 # ↓ (日语指导) 留言录音 (30秒以内) ↓ (日语指导) 9 # ↓ (日语指导) 结束	1 # ↓ 留言再生 ↓ 9 # ↓ 结束
---	---	--	---

手机的灾害用留言板服务

各公司手机通过分组式终端可利用。

提供把自己平安与否的信息在全国各处都可得到确认的服务业务。详细情况请向使用的手机公司咨询。



电气·煤气·自来水·电话	联系地址
◆电 气◆ 中部电力(株) 諏访营业所	0266-27-8282
◆煤 气◆ 諏访瓦斯(株) 冈谷·下諏访营业所	0266-22-7666
◆上下水管◆ 冈谷市政府 建设水管部	0266-23-4811
◆电 话◆ NTT 东日本 (查询)	0120-158-116