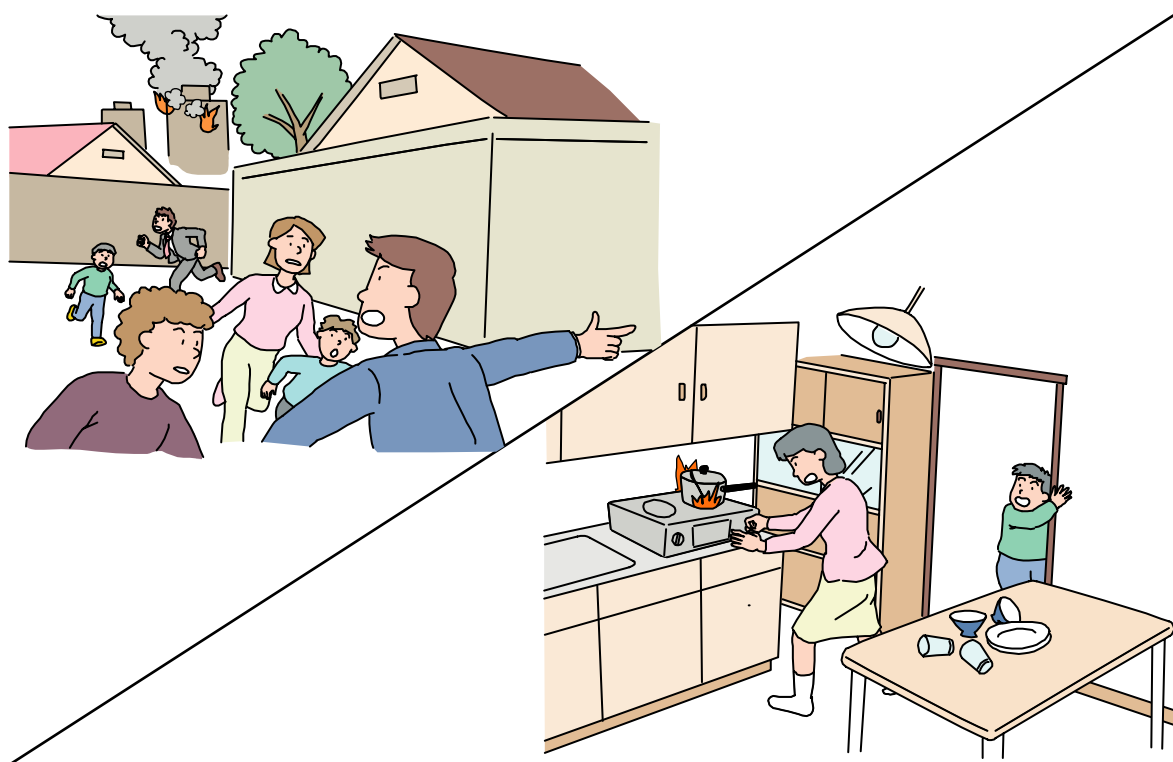


# Earthquake Survival Manual

いざ!というときのための

## サバイバル・マニュアル



Tokyo Metropolitan Government



東京都



# Contents 目次



## What to Do during an Earthquake 地震時の行動（基礎知識）

Ten rules to remember in an earthquake 地震の心得10ヶ条	2
What To Do Immediately After an Earthquake 地震発生直後の行動チャート	4



## When an earthquake strikes 地震発生そのとき

While indoors 屋内にいたら	10
While outdoors 屋外にいたら	12
While in a car / train 乗り物に乗っていたら	13
Regulation of Traffic in Disaster 災害時の交通規制	14



## Fire Extinguishing and Rescue 消火と救急

Fire Prevention 出火を防ぐ	16
What To Do When a Fire Occurs 出火してしまったら	17
How to use a fire extinguisher 消火器の使い方	18
How to escape from fire 火災からの避難のしかた	19
Disaster First Aid 災害時の医療救護	20
Lifesaving 救命手当	21
How to call an ambulance or fire engine 救急車・消防車の呼び方	22



## Evacuation Procedures and Life as an Evacuee

### 避難の手順と避難生活

Procedures for Evacuating to an Evacuation Area or Emergency Shelters 避難場所、避難所への避難の手順	26
Emergency Shelters (“Hinan - jo”) 避難所について	30
Securing Drinking Water, Food and Daily Necessities 飲料水、食料、生活用品の確保	31



## Gathering Information During a Disaster 災害時の情報収集

Disaster Information Sources 災害情報の入手先	34
Methods for Contacting Family Members 家族との連絡方法	35
How to use the NTT “Disaster Message Exchange” 災害用伝言ダイヤルの使い方	37
Disaster-Related Conversation Guide (Simple questions and answers) 災害時の会話集(簡単な質問と答え)	40



## Advisory Facilities 相談機関

Foreign Resident Advisory Services 外国人相談窓口	48
Telephone Information Services on Medical Center 医療機関案内テレホンサービス	60
Embassies 在日外国公館	62



## Earthquake Preparation Check List

### 地震に備えるためのチェックリスト

My disaster prevention emergency memo 防災救急メモ	75
Check List for Emergency 救急のためのチェックリスト	76
Primary Emergency Supplies 第1次持ち出し品チェックリスト	80
Secondary Emergency Supplies 第2次持ち出し品チェックリスト	82



## What to Do during an Earthquake

### 地震時の行動（基礎知識）

Ten rules to remember in an earthquake

地震の心得10ヶ条

... 2

What To Do Immediately After an Earthquake

地震発生直後の行動チャート

... 4



## Ten rules to remember in an earthquake 地震の心得10ヶ条

Remember the following ten rules to keep a cool head and be calm in the event of an earthquake:

災害時に冷静に行動するための「地震の心得10ヶ条」を覚えてください。

### Rule 1: Protect yourself and your family!

The initial strong shakes of an earthquake last only for one minute or so. Get yourself under a sturdy table, desk, etc. to protect your head from falling objects.

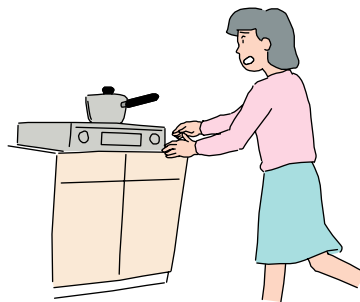


### 第1条 わが身と家族の身の安全！

大きな揺れは、1分程度です。丈夫なテーブルや机などの下に身をかくし、頭を保護するようにしましょう。

### Rule 2: Turn off gas, oil heaters, etc. the second you feel the earthquake, and should a fire break out, put it out quickly!

Your quick action in putting out a fire will prevent a serious disaster. Make it a habit to switch off the gas, even in a minor earthquake.



### 第2条 グラツときたら火の始末 火が出たらすばやく消火！

火の始末が大きな災害を防ぎます。小さな地震でも火を消す習慣をつけましょう。

### Rule 3: Avoid rushing out of your house!

It is dangerous to rush out of your house. Carefully check the situation around you and try to act calmly.



### 第3条 あわてて外にとびだすな！

むやみに外に飛び出すのは危険です。周囲の状況をよく確かめて、落ち着いて行動しましょう。

### Rule 4: Open the door to secure an exit!

Especially in a reinforced-concrete apartment, the door may be deformed by a strong earthquake and cannot be opened, confining you in the room. To avoid this, open the door quickly to secure a way out.



### 第4条 戸を開けて出口の確保！

特にコンクリート建てのマンションなどは、地震の揺れでドアがゆがみ、部屋に閉じこめられることがあります。戸を開けて出口を確保しましょう。

### Rule 5: When outside, protect your head and keep away from dangerous objects !

If you experience an earthquake while outside, you should protect yourself from falling concrete block walls and falling objects, such as windowpanes and signboards. Take refuge in a safe building or an open space nearby.



### 第5条 戸外では頭を保護し 危険なものから身をさげよ！

屋外にいるとき地震におそわれたら、ブロック壁が倒れたり窓ガラスや看板などが落ちてきます。安全な建物か近くの広い場所へ避難しましょう。



**Rule 6: If you are in a department store, theater, or the like, follow the instructions of the staff!**

In place where there are a large number of people, some may panic. Avoid being caught up in such panic and try to keep your head.

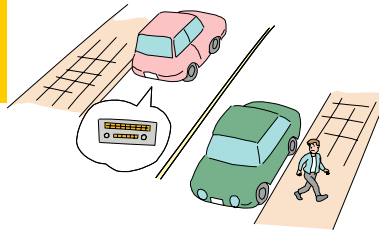


**第6条 百貨店・劇場などでは係員の指示に従って行動を！**

大勢の人が集まる所ではパニックが起きる心配があります。巻き込まれないように、冷静な行動を心がけましょう。

**Rule 7: Park your car on the left side of the street. Driving is prohibited in restricted areas!**

Driving for selfish reasons makes the confusion worse. Listen to the radio and take proper actions.

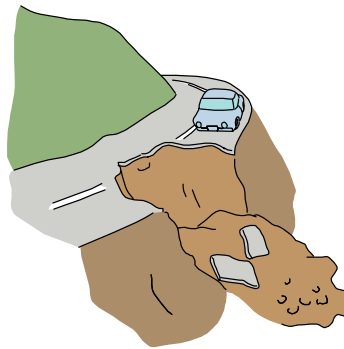


**第7条 自動車は左に寄せて停車 規制区域では運転禁止！**

勝手な行動は混乱のもと。カーラジオの情報により行動しましょう。

**Rule 8: Watch out for falling rocks, landslides, and tsunami(tidal waves)!**

In an area where there is a danger of falling rocks, landslides, or tsunami, seek refuge at a safe place immediately.



**第8条 山くずれ・がけくずれ・津波に注意！**

山くずれ・がけくずれ・津波の危険地域ではすばやく避難しましょう。

**Rule 9: Evacuate on foot rather than by car, and carry only what you need!**

Driving could cause traffic jams and hinder fire-fighting and rescue and relief activities. So go to your refuge site on foot instead of by car. When evacuating, carry only what you need.



**第9条 避難は徒歩で 持ち物は最小限度に！**

自動車を使うと、渋滞をひき起こし、消火活動や救援救護活動の妨げとなります。避難は徒歩で、荷物は必要最小限のものだけにしましょう。

**Rule 10: Avoid being misled by false rumors and try to obtain and act on correct information!**

In a disaster, one is apt to be misled by false rumors and incorrect information. Try to get correct information provided by mass media, municipalities, fire station, and police.

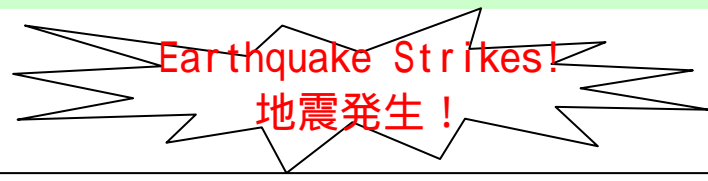


**第10条 デマで動くな 正しい情報で行動！**

災害時はデマなどにまどわされやすくなります。報道機関や区市町村、消防・警察などからの情報に注意しましょう。



# What To Do Immediately After an Earthquake 地震発生直後の行動チャート



## 0 - 2 Minutes Protect Yourself

- Get yourself under a table or desk; get away from other furniture, such as cabinets or wardrobes.
- Open a door.



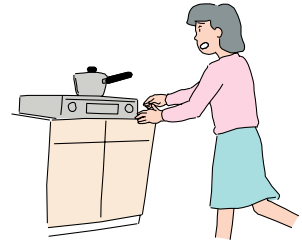
~ 2分

### 自分の身を守る

机の下に入る、家具から離れる  
ドアを開ける

## 2 - 5 Minutes Handling Fires

- You have 3 chances to extinguish a fire.
  - 1 . When you feel a tremor.
  - 2 . When a large tremor subsides.
  - 3 . Immediately after a fire starts.
- Stay calm.
- Before you evacuate, turn off your gas main and electrical breakers.



2 ~ 5分

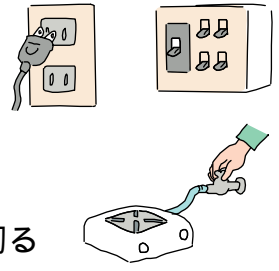
### 火の始末

3度のチャンスで初期消火

- 1 . 揺れを感じたとき
- 2 . 大揺れがおさまったとき
- 3 . 出火した直後

あわてず落ち着く

避難の時はガスの元栓・電気のブレーカーを切る



## 5 - 10 Minutes Make Sure Your Family is Safe

- Make sure your family is safe.
- Put on your shoes.
- Locate items you need for emergencies.



5 ~ 10分

### 家族の安全確認

家族の安全を確認

靴を履く

非常持出品を確認

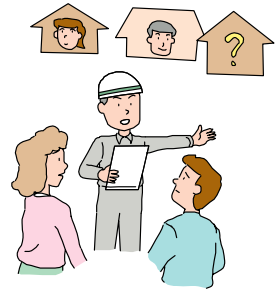
Immediately get away from areas vulnerable to tidal waves and landslides.  
津波、山・崖くずれの危険がある地域はすぐに避難





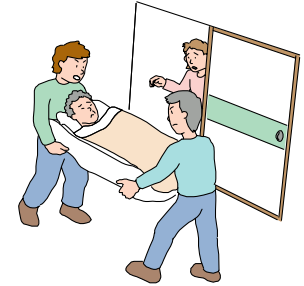
**10 Minutes - Half Day Check to see that your neighbors or others nearby are OK and help each other.**

- Check to see that your neighbors or others nearby are OK.
- Secure the safety of the elderly and handicapped.
- Work with others to extinguish fires.
- Work with others to rescue those in need.
- Beware of aftershocks.



**10分～半日 隣近所の安否を確かめて、助け合う**

隣近所の安否を確認  
 年寄りや身体の不自由な人の安全を確保  
 助け合って消火活動  
 助け合って救出活動  
 余震に注意



**1st Half Day - Third Day Take care of yourself and work with others to take care of your area.**

- Use what water and food **you have on hand**.
- Gather **correct disaster information and notifications**.  
Do not be confused by misinformation.
- Do not enter collapsed houses.
- Be ready to **help and cooperate with others**.
- Observe the rules at Emergency Shelters.
- Help care for the elderly and handicapped.

**～ 3日 自分や地域でしのぐ！**

水・食料は**備蓄**でまかなう  
**正しい災害情報や広報**を入手 デマに惑わされない  
 壊れた家に入らない  
**助け合い・譲り合いの心**をもつ  
 避難所ではルールを守る  
 年寄りや身体の不自由な人の世話をする

**Third Day On Help Rebuild Your Community.**

- Residents, companies and the government will work together to rebuild the community.

**3日～ 生活を建て直す**





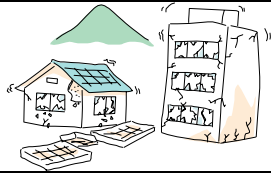


住民・企業・行政が協力してまちを復興する





## Seismic of Intensity Scale

(Meteorological Agency's Seismic Intensity Scale)

Scale		Effect on People	Condition Indoors	Condition Outdoors
3		Most People indoors feel the tremor. Some people become afraid.	Tablewares in the cupboard may rattle.	Electric wires sway slightly.
4		People feel quite afraid. Some people try to take protective action. If asleep, most people wake up.	Hanging objects sway considerably and tablewares in the cupboard. Unstable objects may fall over.	Electric wires sway considerably. People walking outside feel the shock. Some drivers also notice the earthquake.
5 Lower		Most people take protective action. Some people have difficulty controlling their movements.	Hanging objects sway violently. Tablewares may fall off cupboard and books off shelf. Most unstable objects fall over and furniture may move.	Windowpanes may break and fall out. A few telegraph poles may fall over. Unreinforced concrete block walls may collapse. Roads may be damaged.
5 Upper		People feel very afraid. Most people have difficulty controlling their movements.	Most tablewares fall off cupboard and books off shelf. TV may fall off stand. Heavy furniture such as chests of drawers may topple over. Doors may become misshapen and not open. Some doors come off their hinges.	Most unreinforced concrete block walls collapse. Inadequately anchored automatic vending machines may falls over. Many tombstones fall over. Driving becomes difficult many cars stop.
6 Lower		It is difficult to stand.	Most heavy furniture that is not anchored moves or falls over. In may cases doors will not open.	Wall tiles of many buildings break and fall off and windowpanes crack and fall out.
6 Upper		It is impossible to stand and movement is only possible by crawling.	Almost all heavy furniture that is not anchored moves or falls over. Some doors fly off their hinges.	Wall tiles of most buildings break and fall off and windowpanes crack and fall out. Almost all unreinforced concrete block walls collapse.
7		People are tossed about by the shaking and it is impossible to move by one's own will.	Most furniture moves about considerably and may fly about.	Wall tiles of nearly all buildings break and fall off and windowpanes crack and fall out. Reinforced concrete block walls may be damaged.



## 震度階級表

(気象庁震度階級表)

震度	人間	屋内の状況	屋外の状況
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。	棚にある食器類が、音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	かなりの恐怖感があり、一部の人には、身の安全をを図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。すわりの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。歩いている人も揺れを感じる。自転車を運転していて、揺れに気づく人がいる。
5弱	多くの人々が、身の安全をを図ろうとする。一部の人には、行動に支障を感じる。	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。すわりの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのが分かる。補強されていないブロック塀が崩れることがある。道路に被害が生じることがある。
5強	非常な恐怖を感じる。多くの人々が、行動に支障を感じる。	棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる。テレビが台から落ちることがある。タンスなど重い家具が倒れることがある。変形によりドアが開かなくなることがある。一部の戸が外れる。	補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据え付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。自動車の運転が困難となり、停止する車が多い。
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。	かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7	揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。	ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。



<Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Jishin  
じしん (地震) = Earthquake

Shindo  
しんど (震度) = Seismic intensity

Yoshin  
よしん (余震) = Aftershock : A tremor that occurs after a major earthquake.  
(大きな地震の後に続いて起きる地震)

Tsunami  
つなみ (津波) = Tidal waves : A very large wave that may follow an earthquake.  
(地震の後に起きるとても高い波)

Hassei  
はっせい (発生) = To occur or happen.

Keikai  
けいかい (警戒) = Vigilance

Keiho  
けいほう (警報) = Warning of an impending disaster or hazardous situation and call for appropriate actions. The level of urgency of a “keiho” is greater than that of a “chuiho.”  
(”災害や危険の迫ったことを告げ、警戒を呼びかける知らせ。「ちゅういほう(注意報)」より警戒度が高い。)

Chuiho  
ちゅういほう (注意報) = These are issued by weather offices when people should be aware that a disaster may occur. The level of urgency of a “chuiho” is less than that of a “keiho.”  
(”災害の起こるおそれがある場合、注意を促すため、気象官署から発表される知らせ。「けいほう(警報)」より警戒度が低い。)



## When an earthquake strikes 地震発生そのとき

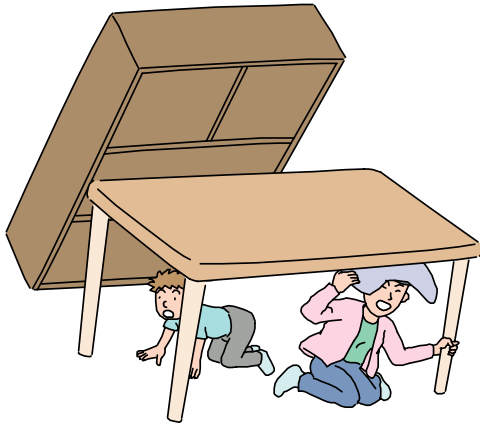
While indoors 屋内にいたら	...10
While outdoors 屋外にいたら	...12
While in a car / train 乗り物に乗っていたら	...13
Regulation of traffic in disaster 災害時の交通規制	...14



## While indoors 屋内にいたら

### 1 At home

- Shelter under a desk or table. If this is not possible, then protect your head with a cushion or pillow.
- Open the front door to secure an exit before it becomes bent or jammed.
- Immediately turn off all stoves, heaters and similar devices. Before you evacuate, turn off your gas main and electrical breakers.
- If you are on the second floor, do not attempt to go downstairs. The second floor is actually safer.
- Wear running or sports shoes to avoid injury from glass splinters and other rubble.
- Look after infants, and sick or elderly persons.
- Leave the house in an orderly fashion. Watch out for falling objects such as roofing tiles and glass.



### 1 家の中

- テーブルや机の下に隠れ、身を守る。余裕がなければ、座ぶとんやまくらで頭を保護する。
- 戸や窓を開けて避難口を確保する。(ゆがみで戸が開かなくなることがある。)
- 速やかにガスやストーブの火を消す。避難時はガスの元栓、コンセント、ブレーカーを切る。
- 2階にいたら階下に降りない(1階より2階のほうが安全性が高い)
- 裸足で歩き回らず、履物を履く。(ガラスの破片などでけがをする。)
- 乳幼児や病人、お年寄りの安全確保を。
- 外へ逃げるときはあわてずに。瓦やガラスなどの落下物に注意する。

### 2 At the office

- Protect your head with a cushion and shelter under the nearest desk.
- Beware of bookshelves and other furniture that could move or fall. The safest places are uncluttered corridors and lobby areas.
- Pay due attention to both objects underfoot and falling objects as you evacuate.

### 2 ビルの中

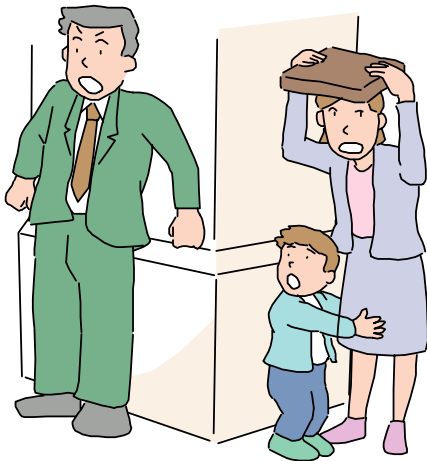
- バックなどで頭を保護し、急いで机の下などに逃げる。
- 本棚などの移動・転倒に注意する。備品のない廊下のほうが安全。
- 逃げるときは足元や落下物などに十分注意する。





### 3 At the supermarket or store

- Cover your head with a bag and get clear of aisle displays to avoid falling objects.
- Shelter under a sturdy desk, or near a pillar or wall.
- Do not rush for the exit. Follow the instructions given by store personnel. Do not use an elevator, leave by the stairs.
- If the elevator stalls, use the emergency telephone to call for help.



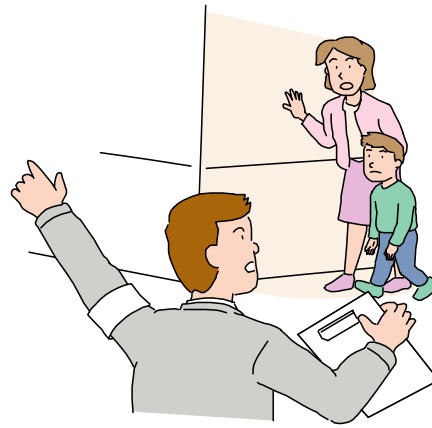
### 4 In an underground shopping center

- Shelter near a wall or large pillar, and await instructions.
- Do not panic. If the electricity fails, emergency lighting will come on immediately.
- Do not rush to the exit. Follow the instructions. In general, the underground is safer than the ground.
- In the event of fire, cover your nose and mouth with a handkerchief or towel, crouch down or crawl, and work your way along the walls to the nearest exit (follow the direction of the smoke).



### 3 スーパー・デパート

- バッグなどで頭を保護し、倒れやすいショーケースなどから離れる。
- 近くの机の下にもぐり込むか、柱や壁ぎわに身を寄せる。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従う。
- エレベーターは使わず、階段から避難する。
- エレベーターがとまったら、中にある連絡電話を使って、救出を待つ。



### 4 地下街

- 壁面や太い柱に身を寄せる。
- 停電になっても非常用照明灯がすぐつくので、慌てない。
- 出口に殺到せず、係員の指示に従う。(一般的に地下は地上よりも安全。)
- 火災が発生したときは、ハンカチやタオルで鼻と口をおおい、からだをかがめてはうように、壁づたいに逃げる(煙の流れる方へ)。



## While outdoors 屋外にいたら

### 1 In a residential area

- Keep clear of brick and stone walls and electricity pylons.
- Prevent injury from shattered glass and objects falling from rooftops by staying away from buildings. Evacuate to the nearest open area.



### 1 住宅街

- ブロック塀や門柱・電線・建物からすぐに離れる。
- 窓ガラスの破片や屋根瓦などに注意して、近くの広場、公園、学校の校庭に避難する。

### 2 In a shopping or business district

- Protect your head with a bag or briefcase from falling glass, signs, tiles and other dangerous objects. Take refuge in a safe building or an open space nearby.
- Do not stop next to wooden structures with large frontage, vending machines or brick walls, even if there appears to be no danger of falling objects.
- Stay away from fallen power lines.



### 2 商店街・ビル街

- その場に立ち止まらず、カバンなどで頭を保護して近くの安全なビルや広場に避難する。(ガラスの破片、看板、タイルなどの危険物の落下から身を守る。)
- 間口の広い木造の建物や自動販売機、ブロック塀のそば、ビルの壁際へは避難しないようにする。
- 垂れ下がった電線には近づかない。

### 3 Near the sea or cliffs

- Evacuate immediately to a safe place apart from a mountainside and a slope to avoid landslides.
- Evacuate immediately to higher ground and listen for tsunami warnings. Do not go near the coastline until the warnings have been cleared.



### 3 海岸・がけ付近

- 山際や急傾斜地では、がけくずれが起きるおそれがあるので、すみやかに安全な場所へ避難する。
- 海岸の場合は、高い場所に避難する。
- 津波情報を聞き、注意報・警報が解除されるまで海岸へは近づかないようにする。





## While in the car / train 乗り物に乗っていたら

### 1 In a train

- The train may stop suddenly. Hold tightly onto a strap or handrail.
  - When the train stops, do not attempt to escape through the window or operate the emergency door-release handle.
  - Follow directions in a calm and orderly manner.
- In general, the underground is safer than the ground.

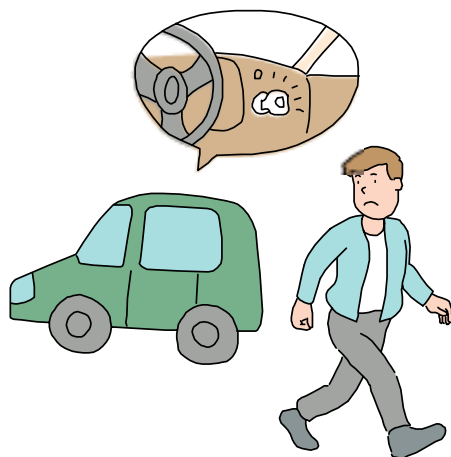


### 1 電車や地下鉄の車内

- 急停車することがあるので、つり革や手すりなどにしっかりつかまる。(鉄道は一定の震度を越えると自動停止する。)
- 途中でとまっても、非常コックを開けて勝手に車外に出たり、窓から飛び出さない。
- 乗務員のアナウンスに従って落ち着いた行動を。(一般に地下鉄は地上よりも安全です。)

### 2 Driving

- If you feel an earthquake, slow down gently, pull over to the left-hand side of the road and stop the engine.
- Do not leave your car until the earthquake subsides. Listen to the radio for information.
- Follow police instructions.
- When you leave the car, be sure to close the windows, leave the key attached and the doors unlocked.
- Do not use a car to evacuate.



### 2 車を運転中

- 地震を感じたら、徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ず、カーラジオで地震情報を聞く。
- 警察官の指示に従う。
- 車を離れるときは必ず窓を閉め、ドアロックをせず、キーはつけたまま。
- 車で避難をしない。

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Tasukete  
たすけて！ = Help!

Abunai  
あぶない！ = Look out!

Nigero  
にげろ！ = Run away!



## Regulation of traffic in disaster 災害時の交通規制

### 1 Vehicle restrictions directly after a disaster

Alert! All Vehicles Prohibited:

No vehicles allowed inside the area of **Kan-nana Dori Avenue, Route 246, and Tama River**

Alert! All traffics: No entry / No exit through Metropolitan Tokyo:

All prefecture boundary roads around **eastern Route 16** headed to Metropolitan Tokyo will be closed and no vehicles allowed.

Alert! All traffics: No entry into Metropolitan Tokyo:  
All roads from **western Route 16** headed to Metropolitan Tokyo will be closed and no vehicles allowed.

### 1 災害発生直後の交通規制

多摩川、国道246号線、環状7号線を

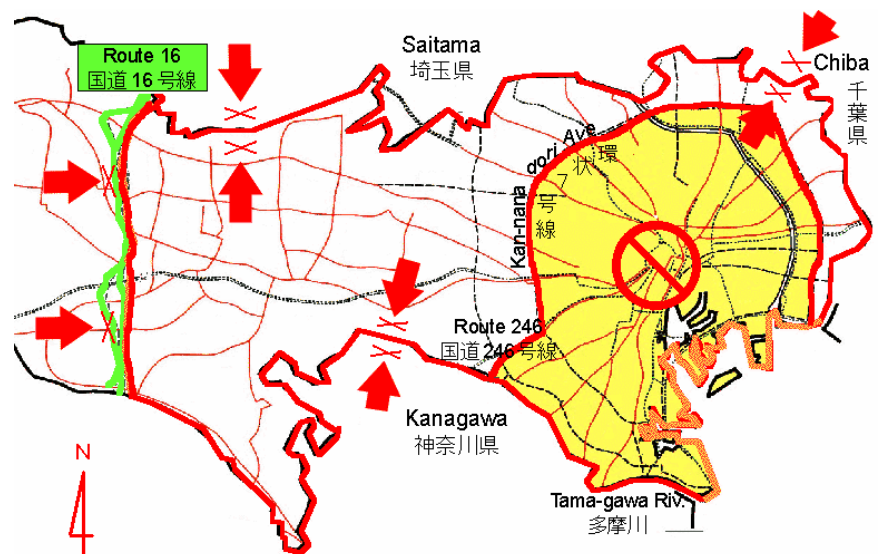
結ぶ内側 - 全面車両通行禁止

国道16号線以東の都県境

- 車両の都内への流出入禁止

国道16号線の西側から都心方向

- 車両進入禁止



### 2 The Emergency Access Roads

In the event of major Earthquake, the Emergency Access Roads will be only for the use of emergency and police vehicles.

The Emergency Access Roads are indexed either by Signposts and Signboards.

### 2 緊急交通路

大震災発生時、緊急交通路は緊急通行車両以外の車両の通行が禁止されます。

緊急交通路には下記のような標識が設置されています。



The Emergency-activated  
Optional Message Signpost on the sidewalks  
路側式可変標識



The Destination-and-Direction Signboard  
on the back of the large signboard  
大型案内標識の裏面



## Fire Extinguishing and Rescue

### 消火と救急

Fire Prevention 出火を防ぐ	...16
What To Do When a Fire Occurs 出火してしまったら	...17
How to use a fire extinguisher 消火器の使い方	...18
How to escape from fire 火災からの避難のしかた	...19
Disaster First Aid 災害時の医療救護	...20
Lifesaving 救命手当	...21
How to call an ambulance or fire engine 救急車・消防車の呼び方	...22



## Fire Prevention 出火を防ぐ

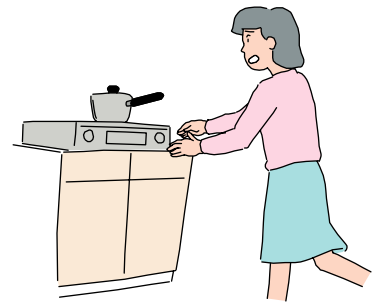
There are **3** opportunities to turn off fuel sources during an earthquake. 地震の時 火を消すチャンスは、**3**度あります。

### Chance 1

During the small tremor that precedes the major tremor. The moment you feel a small tremor, shout to your family and neighbors. "Earthquake! Turn off the gas!" and turn off your heaters and burners.

#### 一度目のチャンス

大きな揺れが来る前の小さな揺れの時です。その小さな揺れを感じた瞬間、直ちに「地震だ、火を消せ!」と声をかけ合い、使用中のストーブやガスコンロなどの火を消します。

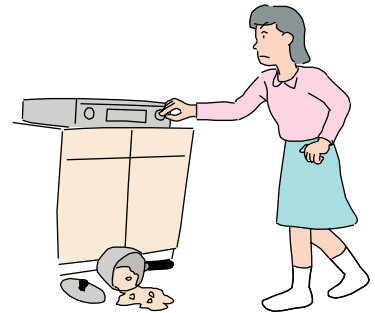


### Chance 2

After the major tremor. During the major tremor, the tea kettle or pot on the burners or heater may slip off and cause harm. After the major tremor is over, shout again, "Turn off the gas!" and turn off all fuel sources.

#### 二度目のチャンス

大きな揺れがおさまった時です。大きな揺れの時に火を消しに行くと、コンロやストーブの上のやかんなどが滑り出して大変危険です。大揺れがおさまったら、もう一度「火を消せ!」と声をかけ火を消します。

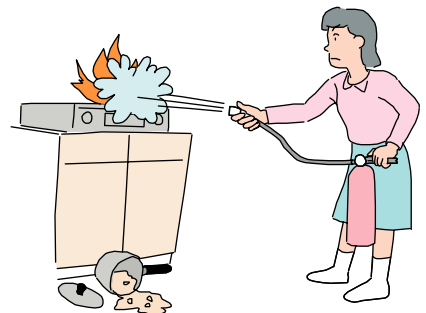


### Chance 3

Right after a fire has started. One or two minutes after a fire has started, it is still very possible to put it out. ( Next page)

#### 三度目のチャンス

出火した直後です。たとえ出火しても1~2分くらいなら、消火は十分に可能です。( 次ページ)



### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Kajida  
かじた! = Fire!

Tasukete  
たすけて! = Help!

Abunai  
あぶない! = Look out!

Nigero  
にげろ! = Run away!

Nigete inai hitoga imasu  
にげていない ひとが います! = Someone is left behind!

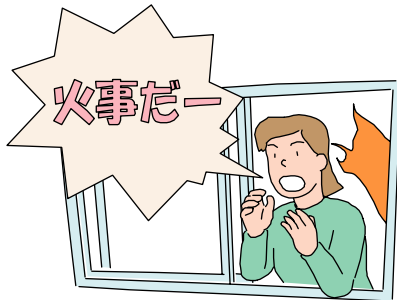


## What To Do When a Fire Occurs 出火してしまったら

### 1 Alert others immediately

– Shout fire (Kaji) / in a loud voice

- Shout fire and / or beat on a kettle or pot to alert those nearby.
- Do not try to put out a fire, no matter how small, just by yourself or with your family.



### 1 早く知らせる

– 「火事だーっ」と大声で叫ぶ！

- 「火事だーっ」と大声を出す。声が出なければ、やかんなどをガンガン叩いて、近所の人たちに応援を求める。
- 小さな火だと思っても、1人や家族だけで消そうとしない。

### 2 Extinguish immediately

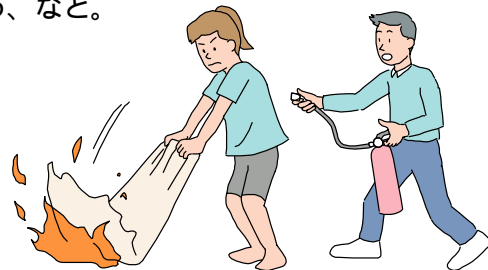
– Don't be afraid to try and control the fire at the initial stage

- One or two minutes after a fire has started, it is still very possible to put it out. Remain calm, and attempt to control the flames during the initial stage.
- If you do not have ready access to fire extinguishers or water, you can still control the flames by beating with a cushion and towels soaked, or a broom, and pulling down blankets or the curtains.

### 2 早く消す

– 勇気を持って初期消火を！

- 出火しても1～2分くらいなら、消火は十分に可能です。勇気と落ち着きをもって初期消火を。
- 消火器や水だけでなく、手近なものなら何でも活用して消火する。ぬらしたタオルや座ぶとん、ほうきで火を叩く、毛布やカーテンで火をおおう、など。



### 3 Evacuate immediately

– Escape as quickly as possible

- Once the fire reaches the ceiling, there is nothing more you can do. Evacuate immediately, and help prevent the blaze from spreading to nearby properties.
- Close doors and windows of burning rooms before evacuating.



### 3 早く逃げる

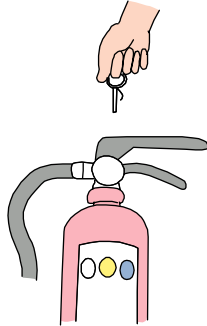
– 避難は早めに！

- 天井に火が移ったら、早めに避難する。隣近所と協力しあって延焼を防ぐ(ただし無理は禁物)。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉める。



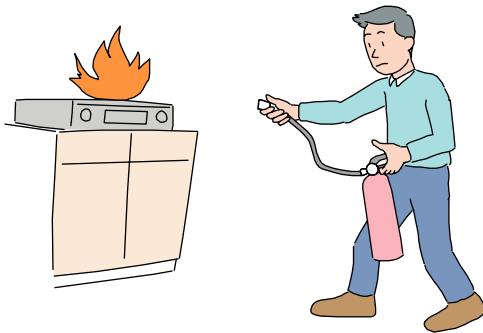
## How to use a fire extinguisher 消火器の使い方

1 Remove the safety pin. 安全ピンを引き抜く

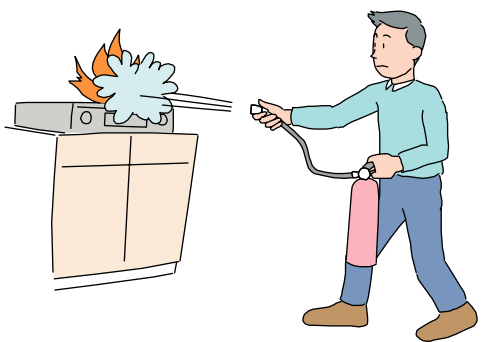


2 Pull out the hose and direct the nozzle at the base of the fire.

ホースをはずして火元に向ける



3 Press the lever. レバーを握って噴射



### How to hold a fire extinguisher

- Face away from the wind.
- Do not face the flames directly.
- Bend over slightly, and keep as low down as possible to avoid the heat and smoke of the fire.
- Direct the nozzle towards the center of the flames rather than the tip or smoke. Work from side to side to extinguish the source of the flame.

### 消火器の正しい構え方

- 風上に回り風上から消す。
- 火炎にはまともに正対しないように。
- やや腰を落として、姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるようにかまえる。
- 燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Kaji  
かじ (火事) Kasai  
かさい (火災) = Fire  
Shoshi tsu  
しょうしつ (焼失) = (Houses) Burned down

Chinka  
ちんか (鎮火) = Fire under control



## How to escape from fire 火災からの避難のしかた

### 1 How to escape without inhaling smoke. 煙を吸わないで逃げるには

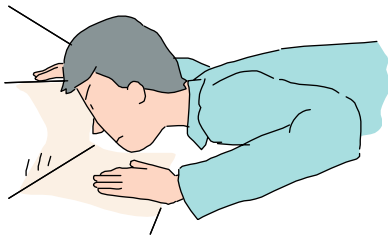
Cover your mouth and nose with a wet handkerchief or towel and crouch down.



Keep your chin very close to the floor, put your hand and elbows on the floor and advance by means of your feet only.

ぬらしたハンカチやタオルで口や鼻を覆い、低い姿勢になる。あごを床につけるようにして、手はひじまでつき足だけで進む。

### 2 How to escape by stairs without inhaling smoke. 煙を吸わずに階段を避難するには



Crawl down as if you were thrusting your head into the corners.

階段のコーナーに顔を突っ込むようにして、はい降りる。



### 3 火の中を避難するには。



Run through a fire.

Dash water over your head and cover it with a soaked towel / sheet / clothes.

火の中は一気に走り抜ける。

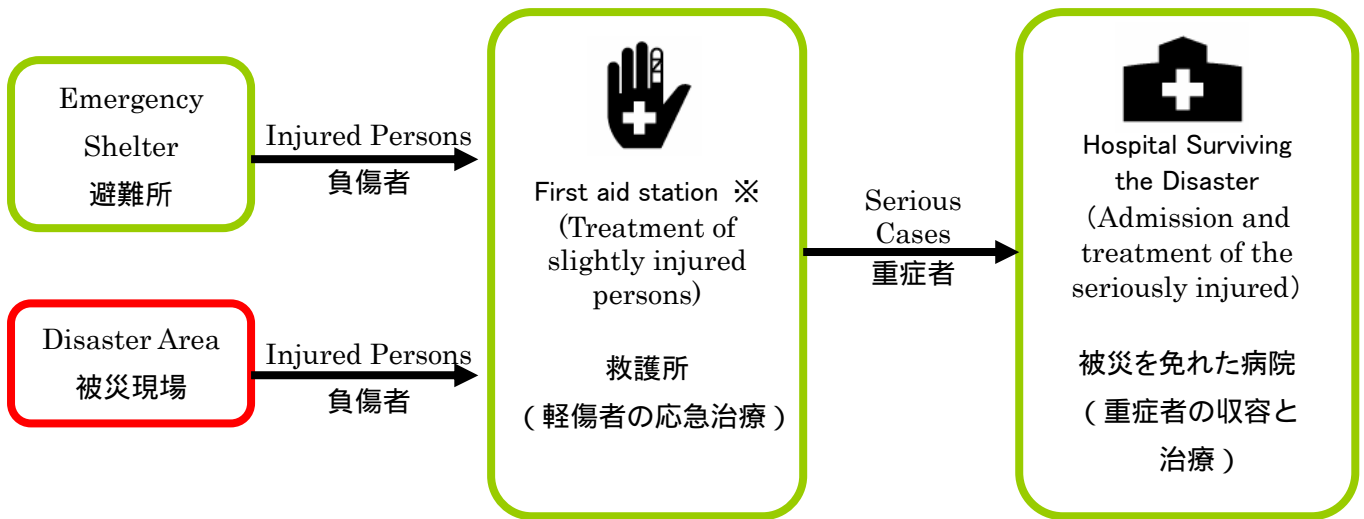
頭から水をかぶり、ぬれたタオル・シーツ・衣類で頭を覆う。



## Disaster First Aid 災害時の医療救護

### 1 Disaster First Aid Steps

### 1 災害時の医療救護の流れ



Treatment at First Aid Stations is Free of Charge 救護所での治療は無料。

### 2 Locations for First Aid Stations

### 2 救護所の開設場所

When a disaster strikes, First Aid Stations for treating the injured persons will be set up as needed.

災害時には、負傷者の応急治療などを行う「救護所」が臨時に開設されます。

Municipalities will establish First Aid Stations as conditions warrant. Given below are locations predetermined as First Aid Station Locations.

救護所は、区市町村が被災状況に応じて設置しますが、下記のような場所に設置することが予定されています。

- Public Health Centers, Health Care Centers
- Clinics
- Emergency Shelters, Evacuation Sites
- Hospitals

- 保健所、保健センター
- 診療所
- 避難所、避難場所
- 病院

#### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Kegao shiteimasu  
けがをしています！ = Someone is [I am] injured!

Taoreteiru hitoga imasu  
たおれているひとがいます！ = Someone has collapsed!

Iryo  
いりょう (医療) = Medical treatment

Kyujio  
きゅうじょ (救助) = Rescue

Jusho sha  
じゅうしょうしゃ (重症者) = A serious case

Fusho sha  
ふしょうしゃ (負傷者) = An injured person

Jutai  
じゅうたい (重体・重態) = Seriously injured (ill)

Keisho sha  
けいしょうしゃ (軽傷者) = A slightly injured person

Shibo sha Shisha  
しばうしゃ (死亡者) ししや (死者) = Fatality

Gisei sha  
ぎせいしゃ (犠牲者) = Victim

Yukue fumei  
ゆくえふめい (行方不明) = Missing

Kyugoshu  
きゅうごしょ (救護所) = First aid station





## Lifesaving 救命手当

### 1 When a person is unconscious

#### → Clearing the airway

Ask a nearby person for calling an ambulance.  
Lift the person's chin and tilt his head backwards.



### 1 意識がないとき

#### → 気道確保

近くの人に救急車を呼んでもらう。  
あごを持ち上げ頭を後方にそらせる。



### 2 When a person is not breathing

#### → Artificial resuscitation

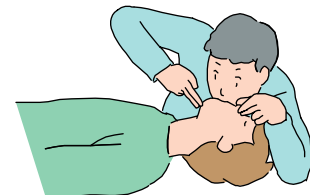
Rest your arm on a floor and pinch victim's nostrils closed.  
Open the victim's mouth, place your mouth tightly over his mouth, and exhale deeply.  
Repeat every five seconds, each time removing your mouth and letting air escape from the victim's mouth.



### 2 呼吸をしていないとき

#### → 人工呼吸

ひじをついて患者の鼻をつまむ。  
口を大きく開けて患者の口をおおい息を吹き込む。  
5秒に1回のリズムで繰り返す。



### 3 When the person pulse has stopped

#### → External cardiac massage

Place one hand directly on top of the other, place the heel of the lower hand three centimeters above the tip of the victim's sternum, and give a firm thrust straight downward.  
Repeat compressions 80-100 times each minute.  
Give two mouth-to-mouth respiration ventilations for every fifteen cardiac massage compressions.



### 3 脈がとまっているとき

#### → 心マッサージ

両手を重ねて指を組み合わせ、みぞおちより3cmくらい上を押す。  
毎分80~100回くらいのリズムで繰り返す。  
心臓マッサージ15回につき、人工呼吸2回を繰り返す。





## How to call an ambulance or fire engine 救急車・消防車の呼び方

- 1 For fire, medical emergency or rescue, dial 119 火災・救急・救助は119番
- 2 Tell clearly and slowly what the problem is : “fire,” “rescue,” or “medical emergency.”  
And give the address or location where assistance is required  
火事・救急・救助の別と住所や場所をゆっくり、はっきり話す。
- 3 Speak in Japanese or English. Ask a Japanese person.  
日本語または英語で話す。日本人に頼む。

### When an ambulance is required 救急の場合

	Japanese 日本語	English 英語訳
こうかんしゅ Operator	S h o b o c h o desu. Kaji desuka. しょうぼうちよう です。かし ですか? K y u k y u desuka. きゅうきゅう ですか?	This is the fire department. Is there a fire, or do you need an ambulance?
あなた You	K y u k y u desu. きゅうきゅう です。	This is an emergency.
あなた You	ex.)はさまれているなど、できるだけ具体的に言ってください。 ex.)Give as many details as possible, such as, 「 <sup>Hasamareteiru</sup> はさまれている」 "Someone is stuck."	
こうかんしゅ Operator	Jushoha dochira desuka 住所は どちら ですか	What is the address?
こうかんしゅ Operator	Naniku nanishi nanicho nanchome nanban 何区(何市)、何町、何丁目、何番、 nango desuka 何号 ですか?	Please give the ward (or city) name first, then the town name/number and then the specific banchi number.
あなた You	ku shi cho chome ban go X区(X市)、X町、X丁目、X番、X号 だ す。	(Answer the ward (or city) name, the town name/number and the specific banchi number.)
こうかんしゅ Operator	Onamaewa お名前 は?	Who's calling?
あなた You	Watashino namaewa desu. 私 の 名前は XXです。	My name is XX.
こうかんしゅ Operator	Denwabango o oshiete kudasai 電話番号を 教えて ください	What is your telephone number?
あなた You	XXXX-XXXX-XXXX desu. です。	My telephone number is XXXX-XXXX-XXXX



In case of fire 火災の場合

	Japanese 日本語	English 英語訳
こうかんしゅ Operator	Sho b o c h o desu. Kaji desuka. しょうぼうちょうです。かじですか? K y u k y u desuka. きゅうきゅうですか?	This is the fire department. Is there a fire, or do you need an ambulance?
あなた You	Kaji desu かじです	There's a fire.
こうかんしゅ Operator	Jushoha dochiradesuka 住所はどちらですか	What is the address?
こうかんしゅ Operator	Naniku nanishi nanicho nanchome nanban 何区(何市)、何町、何丁目、何番、 nango desuka 何号ですか?	Please give the ward (or city) name first, then the town name/number and then the specific banchi number.
あなた You	Naniku nanishi nanicho nanchome nanban 何区(何市)、何町、何丁目、何番、 nango desu. 何号です。	(Answer the ward (or city) name, the town name/number and the specific banchi number.)
こうかんしゅ Operator	Naniga moete imasuka 何が燃えていますか?	What is burning?
あなた You	Biru desu. X kai dateno biruno kaiga ビルです。X階建てのビルのX階が moete imasu. 燃えています。	Building. X floor of X stories is burning.
こうかんしゅ Operator	Onamaewa お名前は?	Who's calling?
あなた You	Watashino namaewa 私の名前は...	My name is...
こうかんしゅ Operator	Denwabango o oshiete kudasai 電話番号を教えてください	What is your telephone number?
あなた You	XXXX-XXXX-XXXX desu. です。	My telephone number is XXXX-XXXX-XXXX

※ Tell all the information possible, which floor, room number of the building or apartment.

ビル・アパートの場合、階数や部屋番号を伝える。

※ Hold the line of your cellular phone until an ambulance / fire engine arrives.

携帯電話からかけた場合、救急車・消防車が到着するまで電源は切らない。

<Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Kyukyushao yonde kudasai  
きゅうきゅうしゃを よんで ください! = Please call an ambulance!

Shobosha o yonde kudasai  
しょうぼうしゃを よんで ください! = Please call the fire department!



# Evacuation Procedures and Life as an Evacuee

## 避難の手順と避難生活

Procedures for Evacuating to  
an Evacuation Area or Emergency Shelters  
避難場所、避難所への避難の手順

...26

Emergency Shelters ("Hinan - jo")  
避難所について

...30

Securing Drinking Water, Food and Daily Necessities  
飲料水、食料、生活用品の確保

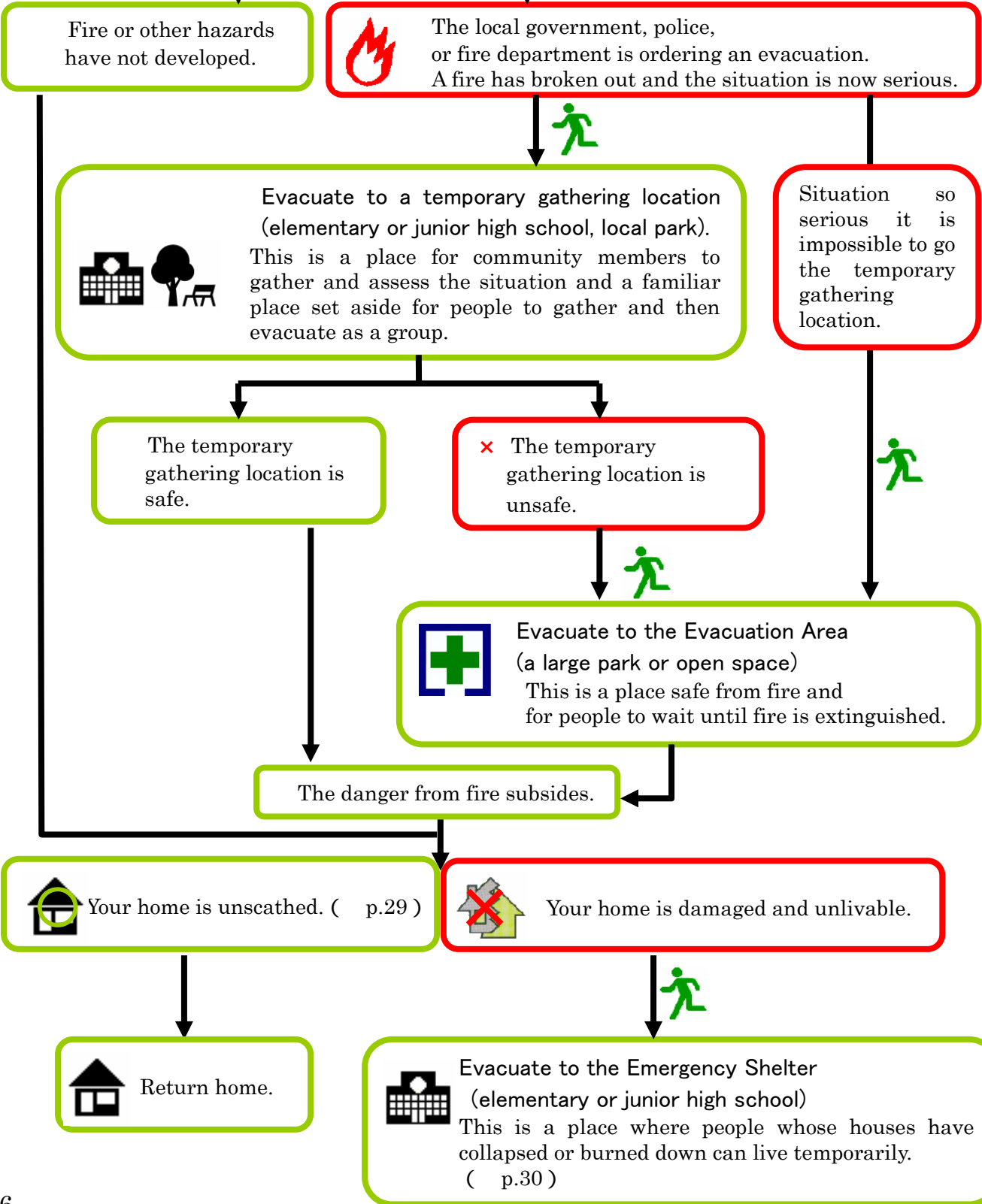
...31



Procedures for Evacuating to an Evacuation Area or Emergency Shelters  
 避難場所、避難所への避難の手順

Evacuation is the final measure.

A major earthquake strikes.





避難は最後の手段です。

大きな地震が起きた

火事などの危険がない。

役所・警察・消防から避難の指示があった。  
火事が広がってきて危険になった。

一時集合場所へ避難（小・中学校、近所の公園）  
近所の人たちが集まって様子を見る場所  
集団で避難するための身近な集合場所

危険で一時集合場所に行く余裕がない。

一時集合場所が安全

× 一時集合場所が危ない

避難場所に避難（大きな公園・広場）  
火事の危険から身を守り、  
鎮火を待つ場所

火事の危険がなくなった。

家に被害がない。（ p.29）

家に被害があり生活できない。

家に戻る。

避難所に避難（小・中学校）  
家の倒壊・焼失などにより自宅で生活できなくなった人たちがしばらく生活する場所（ p.30）

<Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Hinan ひなん（避難）= Evacuate

Higai ひがい（被害）= Damage

Tokai とうかい（倒壊）= Collapsed (houses)

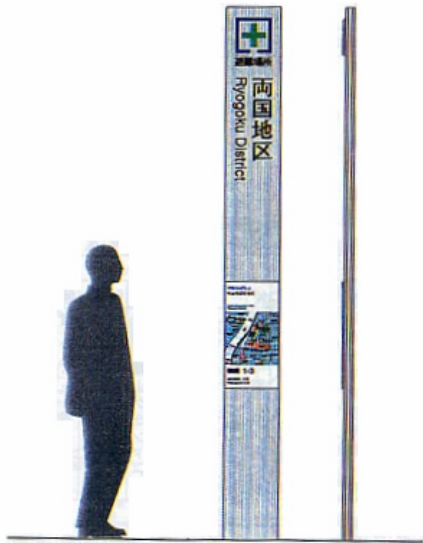
Ittoki shugou basho いっときしゅうごうばしょ（一時集合場所）= Temporary gathering location

Hinan basho ひなんばしょ（避難場所）= Evacuation Area

Hinan jo ひなんじょ（避難所）= Emergency shelter



Evacuation Area sign 避難場所標識



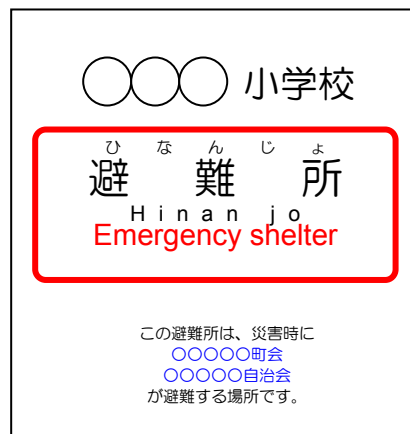
Escape route sign 避難道路標識



Temporary gathering location sign 一時集合場所標識



Emergency shelter sign 避難所標識





## Residential Risk Assessment

Municipalities will dispatch specialists to inspect buildings for the risk of collapse. Do not approach buildings, particularly those that have collapsed or are threatening to collapse, until an inspection has been completed. Inspection results are displayed with stickers like the ones below. Use these stickers to determine whether your house is safe to enter.

## 住宅の危険性の調査

住宅については、区市町村が派遣する専門員が建物の倒壊の危険性について調査します。結果が出るまで、壊れたり傾いた建物には近づかないようにします。

判定結果は下図にあるようなステッカーで表示されます。これにより自分の家が安全かどうかの判断をします。

### Red 赤



Dangerous to Enter  
立ち入りは危険

### Yellow 黄



Exercise Extreme Care  
When Entering  
立ち入る場合は十分注意

### Green 緑



Building is Useable.  
利用可能

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Bosai gyousei musen hoso  
ぼうさい きょうせい むせん ほうそう (防災行政無線放送) = Disaster Preparedness Broadcasts :  
When a disaster has happened or is anticipated, information and evacuation instructions are provided over outdoor speakers. ( p.34 )  
( 災害時や災害が予測される時に、災害発生や避難の指示に関する情報などが屋外スピーカーから一斉放送される。 )

Hinan kankoku  
ひなん かんこく (避難勧告) = Evacuation Advisory : A government recommendation that people living in vulnerable areas to evacuate.  
( 役所が、危険な場所にいる人たちに避難するように勧めること。 )

Hinan shiji  
ひなん しじ (避難指示)      Hinan meirei  
ひなん めいれい (避難命令) = Evacuation Instruction, Evacuation Order :  
A government order for people living in vulnerable areas to evacuate. The level of urgency of an Evacuation Instruction/Evacuation Order is greater than that of an Evacuation Advisory.  
( 役所が、危険な場所にいる人たちに避難するよう命令すること。「避難勧告」より緊急度が高い。 )





## Emergency Shelters (“Hinan - jo”) 避難所について

### 1 Living in an Emergency Shelter( p. 26)

Your home is damaged and unlivable.

For example, your home has burned, collapsed or is at risk of collapse, and electricity, gas and water lines have been cut.

The area around your home is still hazardous.

For example, fires continue to burn in your neighborhood or there are gas leaks in the area.

The local government has ordered an evacuation.

### 2 Role of the Emergency Shelter

Provide shelter for people who cannot live in their own homes.

Provide information.

(Information on aftershocks, damage in the local area, damage in and restoration status of transportation facilities and lifelines, establishment of First Aid Stations, etc.)

Distribution of food and daily necessities.

When the Emergency Shelter is equipped with a First Aid Station, treatment of the injured.

Provision of other services, as well.

### 3 Locations of Emergency Shelters

Emergency Shelters will be located primarily in elementary and junior high schools. Municipalities have designated the Emergency Shelter you will use based on the address of your home. You should make every effort to use the shelter designated for you.

### 4 Operation of Emergency Shelters

Local residents who have evacuated to their Emergency Shelter cooperate and take the lead in operating it. If you make use of an Emergency Shelter, observe the rules for living in the shelter and help in its operation.

### 1 避難所で生活する場合( p. 27)

家に被害があり生活できない場合

家が焼けてしまった、倒壊した、倒壊する危険がある。電気・ガス・水道が止まっている。

など

家の周辺にまだ危険が残っている。

近所の火事がまだ消えていない。近所でガスが漏れている。など

役所から避難の指示があった。

### 2 避難所の役割

自宅で生活できない被災者への宿泊場所の提供

情報提供

(余震の情報、周辺の被害の状況、交通機関・ライフラインの被害・復旧状況、救護所の設置状況 など)

食料、生活用品の配給

救護所がある場合、負傷者の応急治療

など

### 3 避難所の場所

避難所は主に小・中学校に開設されます。自宅の住所によって避難する避難所が、区市町村により指定されているので、なるべくその避難所へ避難します。

### 4 避難所の運営

避難所の運営は、避難所に避難したその地域の人たちが協力しあって自主的に行います。

避難所に避難したら、決められた避難所の生活ルールを守り、避難所の運営に協力することが必要です。

#### Rules for Living in Emergency Shelters

Rules for living in Emergency Shelters address procedures for moving in and moving out, support for disaster victims, use of toilets and ways for disposing of garbage, use of open flames, consumption of alcohol, smoking, time to turn shelter lights off each night, etc.

#### 避難所の生活ルールの内容

出入所の手続、高齢者・障害者・幼児への配慮、トイレの使い方やゴミの出し方、火気の使用、飲酒・喫煙、消灯時間、など



## Securing Drinking Water, Food and Daily Necessities 飲料水・食料・生活用品の確保

### 1 Securing Drinking Water

If water service is lost as the result of a disaster, drinking water will be distributed at water purification plants, waterworks facilities and emergency water supply tanks (reserve tanks for emergency use).

### 2 Securing Food

In the event of a disaster, food will be distributed to victims primarily through Emergency Shelters and Evacuation Sites.

Reserve and emergency food supplies sufficient for approximately three days will be distributed. Hot meals will be served beginning on the fourth day. Powdered milk will be distributed for nursing babies (less than 18 months old).

### 3 Securing Daily Necessities

Blankets, stoves, pots, undergarments, simple toilets and other such daily necessities will be distributed or loaned to disaster victims needing them.

Municipalities will determine where to establish distribution points based on disaster conditions.

### 4 What to Prepare at Home ( p. 80 - 83)

The Tokyo Metropolitan Government and municipalities are prepared to provide water, food and daily necessities when a disaster strikes. Nevertheless, the greater the scale of the disaster, the greater is the possibility of shortfalls or delays in providing them.

Therefore, it is advisable for individual households to prepare for a major disaster by keeping emergency supplies of water, food and daily necessities.

### 1 飲料水の確保

災害時に断水が起きた場合、浄水場・給水所や応急給水槽(災害用の貯水槽)などで飲料水の配給が行われる予定です。

### 2 食料の確保

災害時の被災者への食料の配給は、主に避難所や避難場所で行われます。

約3日間は備蓄や緊急に確保した食料が配給され、その後は米の炊き出しが行われる予定です。乳幼児(1歳半未満)用に調整粉乳の配給もされます。

### 3 生活用品の確保

災害により生活必需品を失った被災者には、毛布、コンロ、鍋、肌着、簡易トイレなどが配給・貸し出しされる予定です。

配給・貸し出しを行う場所は、被災状況により区市町村が決めます。

### 4 家庭での準備( p. 80 - 83)

東京都や区市町村では、災害時に水・食料・生活用品の供給を行うための備えをしていますが、災害が大きくなるほど供給が不足したりや遅れる可能性が大きくなります。

大災害に備えて、各家庭でも水・食料・生活必需品の準備を行いましょう。

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Raifurain

らいふらいん(ライフライン)= Lifeline : Electric, gas, water, communications and other services necessary for daily life and survival.

(生活・生命を維持するために必要な電気・ガス・水道・通信など)

Kyusui

きゅうすい(給水)= Water supply

Shokuryo

しょくりょう(食料、食糧)= Food

Takidashi

たきだし(炊き出し)= Hot meal : Making and distribution of hot food.

(温かい食べ物を作って配ること。)

Kyuen busshi

きゅうえんぶつ(救援物資)= Relief goods

Fukkyu

ふつきゅう(復旧)= Restoration

Dansui

だんすい(断水)= Interrupted water supply

Haikyū

はいきゅう(配給)= Distribution

Teiden

ていでん(停電)= Power outage

Enjō

えんじょ(援助)= Help





## Gathering Information During a Disaster 災害時の情報収集

Disaster Information Sources 災害情報の入手先	...34
Methods for Contacting Family Members 家族との連絡方法	...35
How to use the NTT "Disaster Message Exchange" 災害用伝言ダイヤルの使い方	...37
Disaster-Related Conversation Guide (Simple questions and answers) 災害時の会話集（簡単な質問と答え）	...40

## Disaster Information Sources 災害情報の入手先

### 1 Types of Disaster Information

- Occurrence and scale of a disaster, information on aftershocks and tidal waves
- Issuance of evacuation warnings and instructions
- Establishment of Emergency Shelters, First Aid Stations and medical facilities
- Damage and restoration status of lifelines, transportation services and communications
- Locations and times for distribution of water, food and daily necessities
- Information on entering and leaving the country and on alien registration
- Information for the restoration of normal life
- Other information

### 2 Source of Information on Distant Areas (within Tokyo)

- Television and radio
- Newspapers
- Tokyo Metropolitan Government homepage
- Tokyo Metropolitan Government information service ( p.47 ), etc.

### 3 Sources of Information on Local Areas (Municipalities)

- Disaster management broadcasts
- Local radio or cable television services
- Information broadcast vehicles
- Emergency Shelter personnel and bulletin boards
- Municipal advisory services ( p.47 )
- Municipal homepages
- Newsletters issued by municipalities
- Other sources

### 1 災害情報の内容

- ・災害の発生や規模、余震・津波に関する情報
- ・避難勧告や避難指示の発令状況
- ・避難所・救護所・医療施設の開設状況
- ・ライフライン・交通・通信の被害や復旧状況
- ・食料・水・生活用品の配給場所や日時
- ・出入国や外国人登録に関すること
- ・生活復興に関すること
- など

### 2 広域(都内の)情報を入手する

- ・テレビやラジオを視る・聴く。
- ・新聞を読む。
- ・東京都のホームページを見る。
- ・東京都の相談窓口に行く。( p.47 )
- など

### 3 地域(区市町村内の)情報を入手する

- ・防災行政無線放送を聞く。
- ・地域のラジオやケーブルテレビを聴く・視る。
- ・広報車の放送を聞く。
- ・避難所で聞く、掲示物を見る。
- ・区市町村の相談窓口に行く。( p.47 )
- ・区市町村のホームページを見る。
- ・区市町村が発行した広報紙を見る。
- など

### ◆----- Non-Japanese broadcast 外国語放送 -----◆

< TV >

NHK - 1, BS 1 and 2 (bilingual broadcasts - English)

< FM / AM >

InterFM - 76.1 MHz (English, Japanese, Chinese, Korean, Indonesian, Tagalog, Portuguese, Spanish, Thai, French)

NHK - 693 KHz (Japanese, English)

AFN - 810 KHz (English)

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Kōtsu kikan  
こうつう きかん (交通機関) = Transportation System/Service

Tsukodome  
つうこうどめ (通行止め) = Road closed

Futsu  
ふつう (不通) = Service interruption

Unkyū  
うんきゅう (運休) = Out of service (for buses, trains, and planes)

## Methods for Contacting Family Members 家族との連絡方法

When major earthquakes strike, there is a rush of telephone calls by people trying to confirm the safety of family members living in the affected area. As a result, phone lines become overcrowded, making phone connections within the affected area becomes difficult, and people have trouble contacting family members by phone. The method described below increases the possibility of making contact.

- Before a disaster occurs, discuss with family members how to contact each other. ( p.75 )
- Have family members and friends living in affected areas initiate contact with others living outside the affected area.

### 1 Determine a Place for Your Family to Assemble

By determining ahead of time a place for your family to assemble after a major disaster has occurred, you will make it possible to confirm their safety by meeting them at that place.

- Possible locations include the Emergency Shelter or Evacuation Site designated for your address.

### 2 Use Public Phones

Both gray and green public phones have been designed to have a greater chance of making a connection after a disaster has occurred.

- When a major disaster strikes and electric power is disrupted, public phones may be used free of charge. However, depending on the phone, a 10 yen or 100 yen coin may be necessary to dial a call. The coin will be returned. It should be noted that when an electric power outage occurs, telephone cards cannot be used.
- Public phones will be installed at Emergency Shelters and other temporary locations.
- Public phones capable of making international calls may also be used.

大きな地震が起きると、被災地に家族の安否確認などの電話が殺到します。すると、電話回線が込み合ってしまう被災地の電話がつながりにくくなり、家族と電話で連絡をとることがむずかしくなります。

以下のような方法をとれば、連絡をとれる可能性が高くなります。

- ・災害時に連絡をとる方法については、予め家族で話し合っておきましょう。( p.75 )
- ・被災地外の家族や知人との連絡は、被災地の人にとるようにします。

### 1 家族の集合場所を決めておく

大災害が起きた場合の家族の集合場所を予め決めておけば、そこで落ち合うことで無事を確認することができます。

- ・場所としては、住所ごとに指定されている避難所や避難場所が考えられます。

### 2 公衆電話を使う

グレーと緑の公衆電話は、災害時にも電話がかかりやすくなっています。

- ・大災害が起きて停電になった場合、料金は無料になりますが、電話によっては10円・100円玉が必要になります(お金は戻ります。カードは停電になると使えません)
- ・避難所などに臨時の公衆電話が設置されます。
- ・国際電話が利用できる公衆電話もあります。

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

Anpi

あんぴ (安否) = Safety (of a person) ((家族や知人が)大丈夫かどうか)

Hisai sha

ひさい しゃ (被災者) = Victim

Muryo

むりょう (無料) = Free of charge

Hisai chi

ひさい ち (被災地) = Affected area

Boranthia

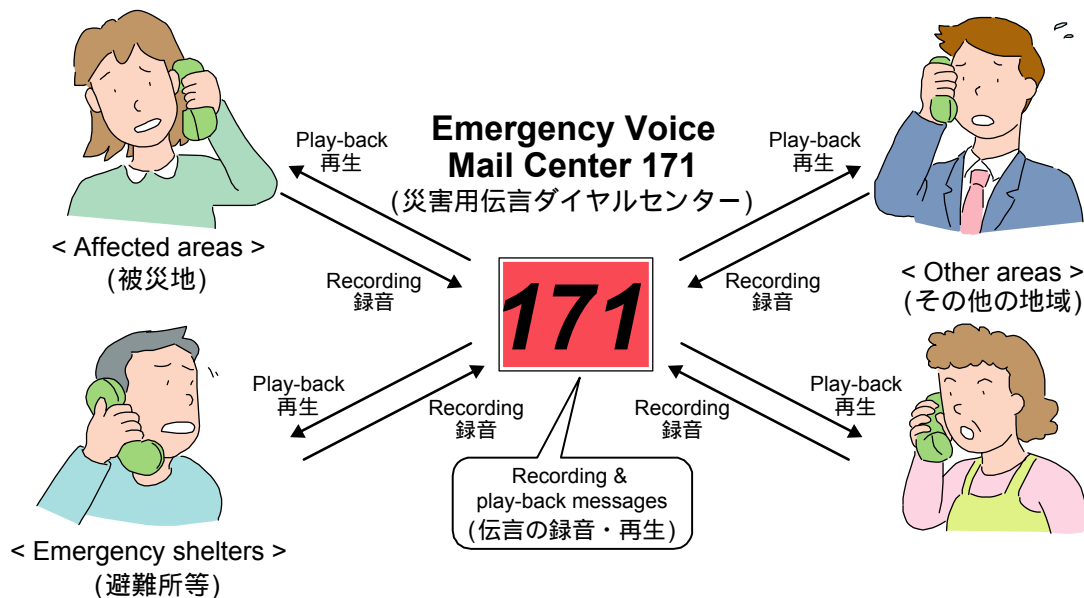
ぼらんていあ (ボランティア) = Volunteer



### 3 Use NTT “Disaster Message Exchange” (171)

After a major disaster has occurred, people living in the affected area may use NTT “Disaster Message Exchange” to record a message that family members or friends in unaffected areas can play-back and then hear.

- Messages are identified by a telephone number. Both recording and playing back a message requires the use of that telephone number. Therefore, the phone number to be used for this purpose (for example, your home phone number) should be determined together with family members and friends ahead of time.
- Guidance is provided in Japanese, so it is advisable to memorize basic operations ahead of time. ( p.37 )
- This service cannot be used from overseas.



### 4 Contact Your Country’s Embassy, Company, Schools, etc. (Contact your home country)

If you contact your country’s embassy, you can expect that information about you will be communicated to people back home.

Other than your country’s embassy ( p.62 ), you should also consider contacting the following:

- Your company (particularly when it is capitalized by a company in your home country or when there are others from your country also working there) and schools (international schools, schools for people of your country).
- Your country’s chamber of commerce in Japan, friendship associations or other organizations with ties to your home country.
- Churches or other facilities or organizations where many from your country come together.

### 3 NTT 災害用伝言ダイヤル(171)を使う

大災害時に「NTT 災害用伝言ダイヤル(171)」を利用すると、被災地の人が録音した安否情報を、その他の地域の家族や知人が再生して聞くことができます。

- ・伝言の録音・再生は電話番号を利用するので、連絡を取り合う家族・知人の中で予め利用する電話番号(自宅の電話番号など)を決めておく必要があります。
- ・ガイダンスは日本語なので、基本的な操作方は予め覚えておきましょう。( p.37 )
- ・日本国外からの利用はできません。

### 4 大使館・会社・学校などに連絡する (本国への連絡)

大使館などに連絡すれば、本国に自分の安否情報が伝わることを期待できます。

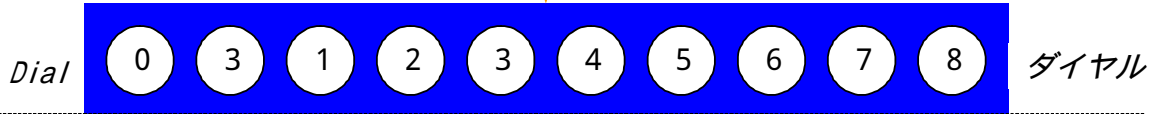
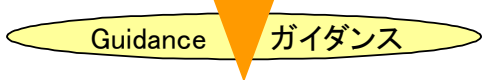
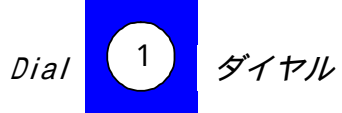
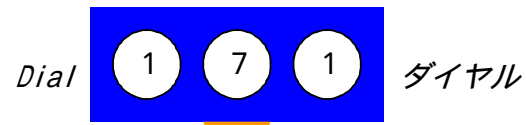
大使館( p.62 )の他には、

- ・会社(本国資本、同じ国の人が多く勤めている)や学校(インターナショナル・スクール、民族学校)
- ・在日商工会議所、在日友好協会など本国とつながりのある団体
- ・教会など同じ国の人が多く集まる施設・団体などが考えられます。

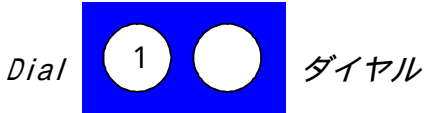


How to use the NTT "Disaster Message Exchange" 災害用伝言ダイヤルの使い方

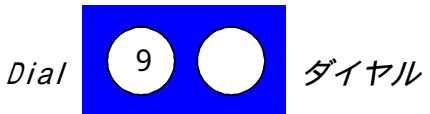
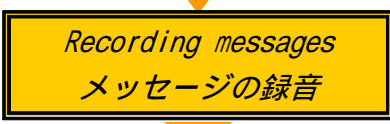
How to enter a message メッセージの入れ方



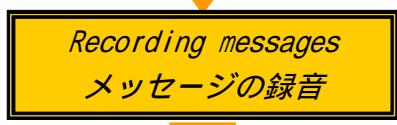
Your home phone number or the number of a person whom you would like to contact.  
 (Dial Area Code first. Cellular phone is not available.)  
 自宅の電話番号、または連絡をとりたい人の電話番号  
 (電話番号は市外局番から 携帯電話は利用不可)



< Signal to begin recording your message  
 録音開始合図 >



< Signal to begin recording your message  
 録音開始合図 >



Guidance is provided in Japanese.  
 ガイダンスは日本語です。





How to Listen to a Message メッセージの聞き方

Push button phone プッシュボタン式電話機

Dial 1 7 1 ダイヤル

Guidance ガイダンス

Dial 2 ダイヤル

Guidance ガイダンス

Dial 0 3 1 2 3 4 5 6 7 8 ダイヤル

Your home phone number or the number of a person whom you would like to contact.  
(Dial Area Code first. Cellular phone is not available.)  
自宅の電話番号、または連絡をとりたい人の電話番号  
(電話番号は市外局番から 携帯電話は利用不可)

Guidance ガイダンス

Dial 1 [ ] ダイヤル

Guidance ガイダンス

Play-back messages メッセージの再生

[When there are multiple messages 複数伝言があった場合]

Guidance ガイダンス

Play-back the next messages 次のメッセージの再生

Guidance ガイダンス

Hang up 電話を切る。

Guidance is provided in Japanese.  
ガイダンスは日本語です。



Rotary dial phone **ダイヤル式電話機**

Dial **1 7 1** **ダイヤル**

Guidance **ガイダンス**

Dial **2** **ダイヤル**

Guidance **ガイダンス**

Dial **0 3 1 2 3 4 5 6 7 8** **ダイヤル**

Your home phone number or the number of a person whom you would like to contact.  
 (Dial Area Code first. Cellular phone is not available.)  
 自宅の電話番号、または連絡をとりたい人の電話番号  
 (電話番号は市外局番から 携帯電話は利用不可)

**Play-back messages** **メッセージの再生**

[When there are multiple messages **複数伝言があった場合**]

**Play-back the next messages** **次のメッセージの再生**

**Hang up** **電話を切る。**

## Disaster-Related Conversation Guide (Simple questions and answers) 災害時の会話集(簡単な質問と答え)

After a major disaster strikes, information on the disaster will be provide by television and radio, as well as at Emergency Shelters and other places, but, of course, most information will be in Japanese. If someone who can interpret for you is not close by, arranging for such a person will require time. If you do not understand what is being said in Japanese and do not have someone who can explain it, try to use the following conversation guide.

(Instructions)

- 1) In the underlined sections of the Japanese section enter the necessary word (using Roman alphabet, hiragana or Chinese characters) or number.
- 2) Show the person who is helping you the Japanese version of the question you want to ask.
- 3) Then have that person point to or write the response.

大きな災害の後はテレビやラジオ、避難所などで災害の様子が伝えられますが、どうしても日本語で伝えられることが多くなります。通訳をしてくれる人も偶然そばにいないければ、来てくれるまで時間がかかります。そんな時、この会話集を使って知りたいことを聞いてみましょう。

(使い方)

- 1 下線が引いてあるところは、日本語欄に必要な単語(ローマ字、ひらがな、漢字で)・数字を書き入れて質問を完成させる。
- 2 聞きたいことの日本語を指して相手に見せる。
- 3 回答集を指してもらったり書いてもらったりして答えてもらう。

### Questions 質問集

#### 1 Asking for the Name of a Place 場所を聞く

Kokowa dokodesuka

- ここは、どこですか。 [What is the name of this place?]

Hinan-basho wa doko desuka

- 避難場所はどこですか。 [Where is the Evacuation Site?]

Hinan-jo wa doko desuka

- 避難所はどこですか。 [Where is the Emergency Shelter?]

Chizu wo kaite kudasai

- 地図を書いてください。 [Please draw a map for me.]

- \_\_\_\_\_ wa doko desuka  
はどこですか。

[Where is \_\_\_\_\_?]

Dore kurai jikan ga kakari masuka

- どれくらい時間がかかりますか。 [How much time will it take?]

Isshoni itte kudasai

- 一緒に行ってください。 [Could you go with me?]

#### 2 After Evacuating 避難してから

Watashi no namae wa

- 私の名前は \_\_\_\_\_ desu  
です。

[My name is \_\_\_\_\_.]



Watashi no jusho wa \_\_\_\_\_ <sup>desu</sup>です。

[My address is \_\_\_\_\_]

Kokoni \_\_\_\_\_ (名前)

\_\_\_\_\_ (住所) <sup>wa imasuka</sup>はいますか。

[Is \_\_\_\_\_ (person's name) of \_\_\_\_\_ (address) here?]

Kono kamini kaite kudasai  
 • この紙に書いてください。 [Please write it on this paper.]

Mizu wa dokode tsukae masuka  
 • 水はどこで使えますか。 [Where is there water that I can use?]

Toire wa doko desuka  
 • トイレはどこですか。 [Where is the toilet?]

Tabemono wa itsu kubari masuka  
 • 食べ物はいつ配りますか。 [When will food be distributed?]

Mizu wa itsu kubari masuka  
 • 水はいつ配りますか。 [When will water be distributed?]

Seikatsu-yohin wa itsu kubari masuka  
 • 生活用品はいつ配りますか。 [When will daily necessities be distributed?]

• \_\_\_\_\_ <sup>wa arimasenka</sup>はありませんか。

[Do you have \_\_\_\_\_?]

• \_\_\_\_\_ <sup>wo kudasai</sup>を下さい。

[May I have \_\_\_\_\_, please?]

• \_\_\_\_\_ <sup>wo kashite kudasai</sup>を貸してください。

[Please let me borrow a (the)\_\_\_\_\_.]

Muryo-denwa wa dokode kakerare masuka  
 • 無料電話はどこでかけられますか。 [Where can I make a toll-free call?]

Kokusai-denwa wa dokode kakerare masuka  
 • 国際電話はどこでかけられますか。 [Where can I make an international call?]

### 3 Medical Treatment 医療

Kega wo shite imasu  
 • けがをしています。 [I am injured.]

Kega-nin ga imasu  
 • けが人がいます。 [There is an injured person.]



Karadano choshiga warui desu

- 体の調子が悪いです。 [I am not feeling well.]

Byo-nin ga imasu

- 病人がいます。 [There is someone who is not feeling well.]

Isha ka kangoshi wa dokoni imasuka

- 医者か看護師はどこにいますか。 [Is there a doctor or a nurse?]

Byoin wa doko desuka

- 病院はどこですか。 [Where is the hospital?]

#### 4 Foreign Language Information 外国語の情報

Eigo no sodan-madoguchi no denwa-bango ka basho wo oshiete kudasai

- 英語の相談窓口の電話番号か場所を教えてください。

[Please give me a phone number of a place where I can get information in English.]

Eigo no terebi ka rajio wa hoso shite imasuka

- 英語のテレビかラジオは放送していますか。

Chan-nel to jikan wo oshiete kudasai

チャンネルと時間を教えてください。

[Are there any English television or radio broadcasts? Please tell me the channel (radio station) and time of the broadcast.]

Eigo wo hanaseru hito wa imasenka

- 英語を話せる人はいませんか。

[Is there anyone who can speak English?]

#### 5 Transportation 交通

- \_\_\_\_\_ <sup>sen no</sup> 線の

\_\_\_\_\_ <sup>eki kara</sup> 駅から、 \_\_\_\_\_ <sup>eki wa ugoite imasuka</sup> 駅は動いていますか。

[Is the \_\_\_\_\_ Line running from \_\_\_\_\_ Station to \_\_\_\_\_ Station?]

- \_\_\_\_\_ <sup>ni iku basu wa ugoite imasuka</sup> に行くバスは動いていますか。

[Is the bus to \_\_\_\_\_ running?]

- \_\_\_\_\_ <sup>eno ikikata wo oshiete kudasai</sup> への行き方を教えてください。

[Please show me the way to \_\_\_\_\_.]

- \_\_\_\_\_ <sup>Kuko wa Tsukae masuka</sup> 空港は、使えますか。

[Is \_\_\_\_\_ Airport operating?]

- <sup>Doshitara</sup> どうしたら \_\_\_\_\_ <sup>Kuko ni ike masuka</sup> 空港に行けますか。

[How can I get to \_\_\_\_\_ Airport?]





- *Densha Basu Kuko wa Itsu fukkyu shimasuka*  
(電車・バス・空港は) いつ復旧しますか。

[When will the train (bus, airport) be back in service?]

## 6 Outside of the Emergency Shelter 避難所外で

- *Chikaku de hiraite iru Supa konbini mise wa doko desuka*  
近くで開いているスーパー・コンビニ・店はどこですか。

[Where is the nearest operating supermarket or convenience store?]

- *Chikaku de hiraite iru ginko yubin-kyoku wa doko desuka*  
近くで開いている銀行・郵便局はどこですか。

[Where is the nearest operating bank or post office?]

- *Mizu wa itsukara tsukae masuka*  
水はいつから使えますか。

[When will water service be restored?]

- *Gasu wa itsukara tsukae masuka*  
ガスはいつから使えますか。

[When will gas service be restored?]

- *Denki wa itsukara tsukae masuka*  
電気はいつから使えますか。

[When will electricity be restored?]

## 7 Information from Government and Other Sources 行政情報など

- *Risai-shomesho wa itsu dokode morare masuka*  
り災証明書は いつ どこでもらえますか。

[When and where can I receive a "Victim's Certificate"?)]

- *Kasetsu-jutaku no moshikomi wa itsukara desuka*  
仮設住宅の申し込みは、いつからですか。

[When can I apply for temporary housing?]

- *Gien-kin no moshikomi wa dokode itsu kara uketsukete imasuka*  
義援金の申し込みは どこで いつから受け付けていますか。

[When and where can I apply for relief donations?]

### <Disaster-Related Japanese Terms 災害に関する日本語>

*Risai shomesho*

りさい しょうめいしょ (罹災証明書) = Victim's Certificate : This document certifies that you are a victim of the subject disaster. It is issued by the municipal government or fire department and used to apply for special services (distribution of money and goods, loans, etc.) for disaster victims.

(災害で被害を受けたこと(被災者であること)を証明する書類。役所や消防署が発行する。被災者を対象とした特別の制度(金品の支給、貸付けなど)の申し込み手続で使うことがある。)

*Gien kin*

ぎえん きん (義援金) = Relief donations : Money contributed to support disaster victims.

(被災者の生活を助けるために寄せられた寄付金)



## Answers 回答集

(Response by the Person to Whom Questions are Asked)

1. If you write your response, please do so in the space for foreign languages, or refer to the response examples and write your response on a separate piece of paper.
2. If possible, use the same characters (hiragana, Roman letters, Chinese characters, etc.) used by the foreigner asking the question.
3. When the foreigner you are helping will have to use the same terms in a question to another Japanese person, it is best to provide names of places, things, etc. in Japanese.

For example, instead of using the English "Yoyogi Park", it would be better to say, "Yoyogi Koen."

(聞かれた方へー答え方)

- 1 書いて答えを完成させる場合、外国語の欄に記入するか、回答例を参考に別の紙に書いてください。
- 2 なるべく外国人が記入した文字（ひらがな、ローマ字、漢字）を使ってください。
- 3 場所・ものの名前は日本語にして答えたほうがいい場合があります。（後でまた外国人が聞くときに日本人に通じやすくなります。）

例) Yoyogi Park よよぎ こうえん、Yoyogi-koen、代々木公園。

• Place: \_\_\_\_\_

[場所 \_\_\_\_\_]

• Go to \_\_\_\_\_

[\_\_\_\_\_に行きなさい。(逃げなさい。)]

• Do you have a map? [地図を持っていますか。]

• Let's go together. [一緒に行きましょう。]

• What is your name? [名前は?]

• What is your address? [住所は?]

• Yes. [はい]

• No. [いいえ]

• Please write it here. [これに書いてください。]

• I'll check, so please wait. [調べるので待っていてください。]

• I asked the person in charge, so please wait.

[係りの人をお願いしたので待っていてください。]



- It will take about \_\_\_ minutes. [約\_\_\_分かかります。]
- It will take about \_\_\_ hours. [約\_\_\_時間かかります。]
- It will take about \_\_\_ days. [約\_\_\_日かかります。]
- Date and time \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ~ [日時]
- There is no information yet. [まだ分かりません。]
- Telephone number \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ [電話番号]
- \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ MHz(FM)/KHz(AM)/Ch(TV)  
[(外国語のニュース放送の時間とチャンネル)]
- The \_\_\_\_\_ Line is not running between  
\_\_\_\_\_ Station and \_\_\_\_\_ Station.  
[\_\_\_\_\_線は\_\_\_\_\_駅から\_\_\_\_\_駅まで不通です。]
- The bus to \_\_\_\_\_ is not running.  
[\_\_\_\_\_に行くバスは運行していません。]
- The bus to \_\_\_\_\_ will depart at \_\_\_ (hour): \_\_\_(minute).  
[\_\_\_\_\_行きバスは\_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分に出ます]
- The station is very crowded, so it would be good to wait for a while.  
[駅は混雑しているので、しばらく待った方がいい。]
- Route: \_\_\_\_\_ Line from \_\_\_\_\_ station to \_\_\_\_\_ station  
\_\_\_\_\_ Line from \_\_\_\_\_ station to \_\_\_\_\_ station  
\_\_\_\_\_ Line from \_\_\_\_\_ station to \_\_\_\_\_ station

[経路: \_\_\_\_\_線 \_\_\_\_\_駅から \_\_\_\_\_駅 \_\_\_\_\_線 \_\_\_\_\_駅から \_\_\_\_\_駅 ...]





## Advisory Facilities

### 相談機関

Foreign Resident Advisory Services 外国人相談窓口	...48
Telephone Information Services on Medical Center 医療機関案内テレホンサービス	...60
Embassies 在日外国公館	...62

The information on advisory service telephone numbers, languages in which calls are received, times, etc. provided below is applicable during normal times.

When a major earthquake or other disaster occurs, telephone numbers or languages in which calls are received may be changed because of:

- Difficulty in making telephone connections;
- Damage to the office where the advisory service is located;
- Time necessary to assemble foreign language advisors at the office.

When requesting information after a major disaster has occurred, use information from the Tokyo Metropolitan Government and municipalities to confirm telephone numbers and languages in which services are rendered.

ここに掲載した相談窓口の電話番号、受付言語、時間などは、平常時の（普段の）情報です。

- 大地震など大きな災害が起きた場合、
- 電話がつながりにくい。
- 相談窓口の事務所が被害を受けた。
- 外国語相談員が事務所に集まるのに時間がかかる。

などの理由により、電話番号や受付言語が変更されたり、相談窓口の開設まで時間がかかることが予想されます。

大災害が起きた後に問い合わせをする場合は、東京都や区市町村からの情報で電話番号や受付言語を確認してください。



## Foreign Resident Advisory Services 外国人相談窓口

### 1 Tokyo Metropolitan Foreign Residents' Advisory Center

Consultation Section, Public Relations and Public Hearings Division, Bureau of Citizens and Cultural Affairs, Tokyo Metropolitan Government

Third floor (south), No.1 Tokyo Government Office Building

2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001

Language	Consultation Day(s)	Hours	Telephone
English	Monday to Friday	9:30 a.m. to 12 noon, 1:00 to 4:00 p.m.	03-5320-7744
Chinese	Tuesday and Friday		03-5320-7766
French	Thursday		03-5320-7755
Korean	Wednesday		03-5320-7700
Spanish	Thursday		03-5320-7730

### 2 Ward and City Office Foreign Resident Advisory Services

Municipality	Language	Days	Hours	Telephone	Relevant Section
Chiyoda-ku	English	2nd Thursday of the month	1:00 to 3:30 p.m.	03-3264-2111 ext. 2148/9,2152	Citizens' Advisory Office
Minato-ku	English	Tuesday, Thursday, Friday	10:00 a.m. to 4:00 p.m.	03-3578-2111 ext. 2050	Public Relations Section(Chief for Voice of Residents)
Shinjuku-ku	English	Monday-Friday	9:30 a.m. to 12 noon, 1:00 to 4:30 p.m.	03-5272-5060	Public Relations Section
	Chinese	Monday, Wednesday, Friday		03-5272-5070	
	Korean	Tuesday, Thursday		03-5272-5080	
Bunkyo-ku	Chinese	Monday, Thursday	1:00 to 4:00 p.m.	03-5803-1200	Bunkyo Int'l Friendship Association
	English, Korean	Monday, Friday			
Taito-ku	English, Chinese, Korean	First Thursday of the month	10:00 a.m. to 12 noon 2:00 to 4:00 p.m.	03-5246-1146	Residents' Advisory Office
Sumida-ku	Chinese	Wednesday	10:00 a.m. to 12 noon	03-5608-1616	Sumida Citizens' Advisory Office
	English		1:00 to 3:00 p.m.		
Shinagawa-ku	English	Wednesday	9:00 a.m. to 12 noon,	03-5742-6842	Citizens' Advisory Office
	Chinese	Thursday	1:00 to 5:00 p.m.		



## 1 東京都外国人相談

東京都生活文化局広報広聴部相談課「外国人相談」

〒163-8001 東京都新宿区2-8-1（都庁第一本庁舎3階南側）

言語	相談日	時間	電話
英語	月～金	9時30分～12時 13時～16時	03-5320-7744
中国語	火・金		03-5320-7766
フランス語	木		03-5320-7755
ハングル	水		03-5320-7700
スペイン語	木		03-5320-7730

## 2 区・市役所の外国人相談窓口

自治体名	言語	相談日	時間	電話	担当窓口
千代田区	英語	第2木	13時～ 15時30分	03-3264-2111 内 2148/9,2152	区民相談室
港区	英語	火・木・金	10時～16時	03-3578-2111 内 2050	区民の声総合案内
新宿区	英語	月～金	9時30分～12時 13時～ 16時30分	03-5272-5060	広報課
	中国語	月・水・金		03-5272-5070	
	ハングル	火・木		03-5272-5080	
文京区	中国語	月	13時～16時	03-5800-4466	文京国際友好交流協会
	英語	水		03-5800-4488	
台東区	英語	第1木	10時～12時	03-5246-1146	区民相談室
	中国語		14時～16時		
	ハングル				
墨田区	中国語	水	10時～12時	03-5608-1616	すみだ区民相談室
	英語		13時～15時		
品川区	英語	水	9時～12時 13時～17時	03-5742-6842	区民相談室
	中国語	木			



Municipality	Language	Days	Hours	Telephone	Relevant Section
Meguro-ku	English	Monday-Friday		03-5722-9187	International Exchange Subsection
	Korean	1st and 3rd Thursday of the month	10:00 a.m. to 12 noon, 1:00 to 5:00 p.m.	03-5722-9194	
	Chinese	Monday, Tuesday, Wednesday, Friday			
	Tagalog	2nd and 4th Thursday of the month	10:00 a.m. to 12 noon, 1:00 to 4:00 p.m.		
Ota-ku	English Chinese	Thursday	1:00 to 4:00 p.m.	03-5744-1139	Public Relations and Public Hearings Section (Public Hearings and Consultation)
Setagaya-ku	English	Monday, Tuesday, Wednesday, Friday	8:30 a.m. to 12 noon, 1:00 to 5:00 p.m.	03-5432-2892	Setagaya Branch Office Planning and Consultation Section
	Chinese	Monday, Tuesday, Thursday, Friday			
Nakano-ku	English	2nd and 4th Thursday of the month	1:00 to 4:00 p.m.	03-3389-1611	Public Hearings and Public Relations Section
	Chinese			03-3389-1511	
Suginami-ku	English	Tuesday	9:00 a.m. to 12 noon	03-3312-2111 ext. 3216	City Administration Consultation Section
		Thursday	1:00 to 4:00 p.m.		
	Chinese	Tuesday	1:00 to 4:00 p.m.		
		Thursday	9:00 a.m. to 12 noon		
Toshima-ku	English, etc.	Monday-Friday	8:30 a.m. to 5:00 p.m.	03-3981-1111 ext. 2149	Mayor's Office (Citizens' Advisory Subsection)
Kita-ku	English Chinese	Tuesday, Thursday	1:00 to 4:00 p.m.	03-3908-1111 ext. 2146	Citizens' Advisory Office
Arakawa-ku	English	1st Thursday of the month	1:00 to 4:00 p.m.	03-3802-3111 ext. 2149 ext. 2148	Citizens' Advisory Center
	Chinese		9:00 a.m. to 12 noon		
	Korean				
Itabashi-ku	Chinese	Tuesday	9:00 a.m. to 12 noon	03-5375-3344	Public Relations Section
	English	Friday			
Nerima-ku	English Chinese	Monday, Thursday, Friday	1:00 to 5:00 p.m.	03-3994-4725	International Exchange Association
Katsushika-ku	English Chinese	Monday	12:30 to 5:00 p.m. (Reception until 4:30 p.m.)	03-3695-1111 ext. 2143	Culture and International Exchange Section
Edogawa-ku	English Chinese	Monday	1:00 to 4:00 p.m. (Reception until 3:00 p.m.)	03-3653-5151	Edogawa Citizens' Center



自治体名	言語	相談日	時間	電話	担当窓口
目黒区	英語	月～金	10時～12時 13時～17時	03-5722-9187	国際交流担当
	ハングル	第1・3木		03-5722-9194	
	中国語	月・火・水・金	10時～12時 13時～14時		
	タガログ語	第2・4木			
大田区	英語 中国語	木	13時～16時	03-5744-1139	広報広聴課(広聴相談)
世田谷区	英語	月・火・水・金	8時30分～12時 13時～17時	03-5432-2892	世田谷総合支所 計画・相談
	中国語	月・火・木・金			
中野区	英語	第2・4木	13時～16時	03-3389-1611	広聴広報課
	中国語			03-3389-1511	
杉並区	英語	火 木	9時～12時 13時～16時	03-3312-2111 内 3216	区政相談課
	中国語	火 木	13時～16時 9時～12時		
豊島区	英語等	月～金	8時30分～17時	03-3981-1111 内 2149	区長室(区民相談係)
北区	英語 中国語	火・木	13時～16時	03-3908-1111 内 2146	区民相談室
荒川区	英語	第1木	13時～16時	03-3802-3111 内 2149	区民相談所
	中国語		9時～12時		
	ハングル			内 2148	
板橋区	中国語	火	9時～12時	03-5375-3344	広報課
	英語	金			
練馬区	英語 中国語	月・木・金	13時～17時	03-3994-4725	国際交流協会
葛飾区	英語 中国語	月	12時30分～17時 (受付16時30分 まで)	03-3695-1111 内 2143	文化国際課
江戸川区	英語 中国語	月	13時～16時 (受付15時まで)	03-3653-5151	江戸川区民センター



Municipality	Language	Days	Hours	Telephone	Relevant Section
Hachioji-shi	English Chinese	4th Thursday of the month	1:00 to 4:00 p.m.	0426-20-7227	Civic Affairs Section
Tachikawa-shi	English Chinese	Saturday	2:00 to 5:00 p.m.	042-527-0310	Tachikawa Multicultural Center
Musashino-shi	English	Monday-Friday	9:00 a.m. to 5:00 p.m.	0422-56-2922	Musashino City International Exchange Association
	Chinese	Wednesday, Friday, Saturday			
	Spanish	Tuesday, Thursday, Saturday			
Mitaka-shi	English	2nd Friday of the month	1:00 to 4:00 p.m. (Reception until 3:00 p.m.)	0422-45-1151 ext. 2131/2	Public Relations Section Citizens' Advisory Desk
	Korean	3rd Friday of the month			
	Chinese	4th Friday of the month			
Fuchu-shi	English Chinese Korean Others	Monday-Friday	8:30 a.m. to 5:00 p.m.	042-366-1711	Citizens' Advisory Office
Chofu-shi	English Korean	1st to 4th Monday of the month	1:00 to 4:00 p.m.	0424-81-7032	Mayor's Office Citizens' Advisory Service
Machida-shi	English Chinese Spanish	Thursday, Saturday	1:30 to 3:30 p.m.	042-722-4260	Machida International Association Foreigner Consultation Section
Koganei-shi	English	3rd Tuesday of the month	10:00 a.m. to 12 noon	042-387-9818	Public Relations Public Hearings Section
Kodaira-shi	English Chinese Korean Uighur French Arabian German	Wednesday	1:00 to 3:00 p.m.	042-342-4488	Kodaira International Friendship Association
Higashi-Murayama-shi	English Chinese	Monday-Friday	8:30 a.m. to 5:00 p.m.	042-393-5111 ext. 2602	International and Women's Section
Kunitachi-shi	English Chinese Korean	1st and 3rd Monday of the month	10:00 a.m. to 12 noon	042-576-2111 ext. 176	Secretariat Public Relations Section



自治体名	言語	相談日	時間	電話	担当窓口
八王子市	英語 中国語	第4木	13時～16時	0426-20-7227	市民課
立川市	英語 中国語	土	14時～17時	042-527-0310	たちかわ多文化共生センター
武蔵野市	英語	月～金	9時～17時	0422-56-2922	武蔵野市国際交流協会
	中国語	水・金・土			
	スペイン語	火・木・土			
三鷹市	英語	第2金	13時～16時 (受付15時まで)	0422-45-1151 内2131/2	広報課
	ハングル	第3金			
	中国語	第4金			
府中市	英語 中国語 ハングル その他	月～金	8時30分～17時	042-366-1711	市民相談室
調布市	英語 ハングル	第1～4月	13時～16時	0424-81-7032	市長室市民相談
町田市	英語 中国語 スペイン語	木・土	13時30分～ 15時30分	042-722-4260	町田国際協会 外国人相談コーナー
小金井市	英語	第3火	10時～12時	042-387-9818	広報広聴課
小平市	英語 中国語 ハングル ウイグル語 フランス語 アラビア語 ドイツ語	水	13時～15時	042-342-4488	小平市国際交流協会
東村山市	英語 中国語	月～金	8時30分～17時	042-393-5111 内2602	国際・女性課
国立市	英語 中国語 ハングル	第1・3月	10時～12時	042-576-2111 内176	秘書広報課



Municipality	Language	Days	Hours	Telephone	Relevant Section
Tama-shi	English Chinese Korean	1st and 2nd Thursday of the month	10:00 a.m. to 12 noon	042-355-2118 Bookings required for foreign-langua ge services	Tama City International Center
	Portugue se Spanish	3rd and 4th Thursday of the month	1:30 to 3:30 p.m.		
Hamura-shi	English Korean Spanish Tagalog	2nd and 4th Friday of the month	1:00 to 4:00 p.m.	042-579-2211 (interviews only)	Hamura Friendly Community Development Org

\*List of Foreign Language Advisory Services (closed on national holidays).

### 3 Foreign Resident Labor Counseling

The Labor Administration Office employs interpreters to handle consultations for foreigners. Currently it offers consultations in English and Chinese. Consultation times are as follows:

Language	Office	Days	Hours	Telephone
English	Chuo Labor Administration Office	Monday - Friday	2:00 to 4:00 p.m.	03-5211-6110
	Osaki Labor Administration Office	Wednesday		03-3495-6110
	Shinjuku Labor Administration Office	Tuesday, Thursday		03-3203-6110
	Kokubunji Labor Administration Office	Wednesday		0422-47-6110
Chinese	Chuo Labor Administration Office	Tuesday, Thursday	2:00 to 4:00 p.m.	03-5221-6110
	Shinjuku Labor Administration Office	Wednesday		03-3203-6110

#### Interpreter Dispatch System

The Labor Administration Office runs a system for sending interpreters out to offices to provide consultations in foreign languages other than English and Chinese. The service is available in five languages: Spanish, Portuguese, Korean, Thai and Persian. If you would like to use the system, inquire with your local Labor Administration Office.





自治体名	言語	相談日	時間	電話	担当窓口
多摩市	英語 中国語 ハンゲル ポルトガル語 スペイン語	第1・2木	10時～12時	042-355-2118 外国語の対応 は予約がいる。	国際交流センター
		第3・4木	13時30分～ 15時30分		
羽村市	英語 ハンゲル スペイン語 効ロク語	第2・4金	13時～16時	042-579-2211 (来所のみ受付)	羽村ふれあい地域づくり公社

外国語による相談窓口（相談日は祝日を除く。）

### 3 外国人労働相談

労政事務所では、外国人の方からのご相談に対応するため、通訳を配置し、英語・中国語でのご相談をお受けしています。相談日、相談時間等は下記のとおりです。

言語	名称	相談日	時間	電話番号
英語	中央労政事務所	月～金	14時～16時	03-5211-6110
	大崎労政事務所	水		03-3495-6110
	新宿労政事務所	火・木		03-3203-6110
	国分寺労政事務所	水		0422-47-6110
中国語	中央労政事務所	火・木	14時～16時	03-5211-6110
	新宿労政事務所	水		03-3203-6110

#### 通訳派遣制度

労政事務所には、英語・中国語以外の言語によるご相談に対応できるように、労政事務所に通訳を派遣する制度があります。この制度の対象となる言語は、スペイン語、ポルトガル語、ハンゲル、タイ語、ペルシャ語の5言語です。ご利用を希望される方は、事前に各労政事務所にお申し込みください。



## 4 Legal and Tax Counseling Services

Counseling Facility	Language	Days	Hours	Telephone
Immigration Information Center (Tokyo Immigration Bureau)	English, Chinese, Korean, Spanish	Monday-Friday	9:00 a.m. to 4:00 p.m.	03-5796-7112
	Portuguese		9:00 a.m. to 3:00 p.m.	
	Thai	Monday, Tuesday, Wednesday, Friday	9:00 a.m. to 4:00 p.m.	
Metropolitan Police Department Foreign Residents' Telephone Consultation Corner	English, Mandarin, Cantonese, Thai, Korean, French, Spanish, German, Portuguese, Persian, Urdu (Pakistani), Tagalog, Russian Monday-Friday/8:30 a.m. to 5:00 p.m.			03-3503-8484
Tax Consultation Office, Tokyo Regional Taxation Bureau (consultation on national tax)	English	Monday-Friday	9:00 a.m. to 12 noon, 1:00 to 5:00 p.m.	03-3821-9070
Foreign Residents' Human Rights Advisory Center, Tokyo Legal Affairs Bureau	English German	Tuesday, Thursday	1:30 to 4:00 p.m. (Reception until 3:30 p.m.)	03-5213-1370
	Chinese	Monday		
Legal Counseling for Foreigners (Tokyo Lawyers' Association/Japan Legal Aid Association)	English, Chinese	Monday, Tuesday, Wednesday, Friday (fees charged); Thursday (free counseling for those with little or no income, financial difficulty to be examined)	1:00 to 4:00 p.m. (Reception until 3:00 p.m.)	Consultation conducted in person only. (Appointments can be made at 03-3581-1511. Reception in Japanese only.)
Tokyo Employment Service Center for Foreigners	English, Chinese	Monday-Friday	10:00 a.m. to 4:00 p.m.	03-3204-8609
Employment Service for Foreign Nationals of Japanese Ancestry	Portuguese	Monday-Friday	10:00 a.m. to 4:00 p.m.	03-3204-8614
	Spanish			03-3204-8618
Center for Domestic and Foreign Students (counseling for foreign students)	English	Monday-Friday	10:00 a.m. to 12:00 noon, 1:00 to 4:30 p.m.	03-3951-9103 (concerning part-time work)
			9:30 a.m. to 11:30 a.m., 1:00 to 4:00 p.m.	03-3359-5997 (concerning housing)
Foreign Student Information Center, Association for International Education, Japan	English	Monday-Friday	9:30 a.m. to 5:00 p.m.	03-5520-6131 (24-hour recorded voice and fax information service is available.)



#### 4 在留・その他の相談

相談機関名	言語	相談日	時間	電話番号
外国人在留総合インフォメーションセンター (東京入国管理局)	英語、中国語、ハングル、スペイン語	月～金	9時～16時	03-5796-7112
	ポルトガル語		9時～15時	
	タイ語	月・火・水・金	9時～16時	
警視庁外国人困りごと相談コーナー	英語、北京語、広東語、タイ語、ハングル、フランス語、スペイン語、ドイツ語、ポルトガル語、ペルシャ語、ウルドゥー(パキスタン)語、タガログ語、ロシア語 月～金 8時30分～17時			03-3503-8484
東京国税局税務相談室 (国税の相談)	英語	月～金	9時～12時	03-3821-9070
東京法務局人権擁護部 人権相談	英語 独語	火・木	13時30分～16時 (受付15時30分まで)	03-5213-1370
	中国語	月		
外国人法律相談(東京三弁護士会・法律扶助協会)	英語 中国語	月・火・水・金(有料) 木(無収入・低所得者の方の無料相談。資力審査あり)	13時～16時 (受付15時まで)	対面相談のみ (予約 03-3581-1511 日本語のみ受付)
東京外国人雇用サービスセンター	英語 中国語	月～金	10時00分～16時00分	03-3204-8609
東京日系人雇用サービスセンター	ポルトガル語	月～金	10時00分～16時00分	03-3204-8614
	スペイン語			03-3204-8618
(財)内外学生センター(留学生の相談)	英語	月・火・金	10時～12時 13時～16時30分	03-3951-9103 (アルバイト等)
		月～金	9時30分～11時30分 13時～16時	03-3359-5997 (住宅等)
(財)日本国際教育協会留学情報センター	英語	月～金	9時30分～17時	03-5520-6131 (音声ファックス 案内24時間)



Counseling Facility	Language	Days	Hours	Telephone
International Social Service, Japan (ISSJ)	English, Tagalog	Monday-Friday	9:30 a.m. to 5:30 p.m.	03-3760-3471
Tokyo English Life Line (TELL)	English	Year-round	9:00 a.m. to 4:00 p.m., 7:00 to 11:00 p.m.	03-5774-0992
TELL Community Counseling Service *Consultations by interview (bookings required)	English, French, Spanish	Monday-Friday(Consultation fees are based on income.)	1:00 to 6:00 p.m. (Answering machine is on during non-operating hours.)	Booking no. 03-3498-0213 (English) 03-3498-0232 (Japanese)
JAPAN HELP (AGAPE)	18 foreign languages such as English	Year-round	On a 24-hour basis.	0120-461-997 (taped message)

\* Closed on national holidays.

\* JHELP.COM (Agape)

Consultation services are also offered through the Internet at the JHELP.COM web site. Access the "<http://www.jhelp.com>" web site and click the "Help" icon on the home page.

### Homepages ホームページ

Tokyo Metropolitan Government - 東京都

<http://www.metro.tokyo.jp/>

Municipalities within Tokyo - 都内区市町村

<http://www.metro.tokyo.jp/LINK/link1.htm>

Foreigners Help Center Map of Tokyo - 東京外国人相談マップ

<http://www.tokyo-icc.jp/map/english.html>(English 英語版)

<http://www.tokyo-icc.jp/map/nihongo.html>(Japanese 日本語版)



相談機関名	言語	相談日	時間	電話番号
社会福祉法人日本国際 社会事業団 (ISSJ)	英語 タガログ語	月～金	9時30分 ～17時30分	03-3760-3471
Tokyo English Life Line (東京英語いのちの 電話)	英語	無休	9時～16時 19時～23時	03-5774-0992
TELL コミュニティー カウンセリング サービス 対面相談(要予約)	英語 フランス語 スペイン語	月～金 (相談料は収入に応じて 定められる)	13時～18時 (上記以外は留 守番電話)	予約電話 03-3498-0213 (英語) 03-3498-0232 (日本語)
JAPAN HELP (アガペ)	英語など 18カ国	無休	24時間	0120-461-997 (テープ案内)

相談日は、祝日を除くこともあります。

JHELP.COM (アガペ)では、インターネットホームページでも相談を受け付けています。

インターネットホームページ「<http://www.jhelp.com>」にアクセスし、「HELP!」のアイコンをクリックしてください。



## Telephone Information Services on Medical Center

### 医療機関案内テレホンサービス

#### 1 Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (Tokyo-to Hoken Iryo Joho Center)

##### (1) Services in foreign languages

###### 1 Medical Information Services

This organization provides information about medical institutions with staff who speak foreign languages and information about the medical and health insurance systems in Japan.

TEL 03-5285-8181

9:00AM-8:00PM daily

Languages: English/Chinese/Korean/Thai/Spanish

###### 2 Emergency Translation Services

Translation service through phone is also available for foreign patients visiting a hospital if their treatment is not going to be carried out smoothly because of language difficulty. (for medical institutions)

TEL 03-5285-8185

Weekdays: 5:00PM-8:00PM

Weekends Holidays: 9:00AM-8:00PM

Languages: English/Chinese/Korean/Thai/Spanish

##### (2) Services in Japanese

###### 1 Consultation services on Health and Medical Welfare

Qualified counselors answer questions about medical treatment and supply information.

TEL 03-5272-0303

Weekdays: 9:00AM-8:00PM

###### 2 Information services on Health and Medical Centers

This organization provides information about medical institutions, medical institutions that operate on holidays and at nights, medical examination, pharmacy, etc.

TEL 03-5272-0303 24 hours

#### 2 Telephone Information Services of Tokyo Fire Department

Information services to help you find medical centers and consultation services on emergency situation.

Tokyo Shobo-cho Saigai Kyukyu Joho Center (23 Wards)

TEL 03-3212-2323 (24 hours)

Tama Saigai Kyukyu Joho Center (Tama district)

TEL 0425-21-2323(24 hours)

Languages: English



## 1 東京都保健医療情報センター

### (1) 外国語によるサービス

#### 1 医療情報サービス

外国語で診療できる医療機関の案内及び日本の医療制度の案内を行っています。

TEL 03-5285-8181

対応時間 全日 9:00 ~ 20:00

対応言語 英語・中国語・ハングル・タイ語・スペイン語

#### 2 救急通訳サービス

救急で来院した患者さんが、日本語が不自由なために診察に支障をきたすような場合、電話による通訳サービスを行っています。(医療機関向け)

TEL 03-5285-8185

対応時間 平日 17:00 ~ 20:00 休日 9:00 ~ 20:00

対応言語 英語・中国語・ハングル・タイ語・スペイン語

### (2) 日本語によるサービス

#### 1 保健医療福祉相談

医療機関に関する問い合わせについて専門相談員が応じています。

TEL 03-5272-0303

対応時間 平日 9:00 ~ 20:00

#### 2 保健医療情報の提供

医療機関、夜間休日診療医療機関、健康診断、薬局等の保健医療情報の提供

TEL 03-5272-0303

対応時間 24 時間対応

## 2 東京消防庁のテレホンサービス

医療機関の案内、救急に関する相談を行っています。

災害救急情報センター(23区)

TEL 03-3212-2323

多摩災害救急情報センター(多摩地区内)

TEL 0425-21-2323

対応言語 英語            どちらも 24 時間対応



## Embassies 在日外国公館

A	Afghanistan, Embassy of (アフガニスタン)	… 03-5465-1219
	Matsumoto International house C, 3-37-8 Nishihara, Shibuya-ku, Tokyo 151-0066	
	Algeria, Embassy of the Democratic and People's Republic of (アルジェリア)	… 03-3711-2661
	2-10-67 Mita, Meguro-ku, Tokyo 153-0062	
	Angola, Embassy of the Republic of (アンゴラ)	… 03-5430-7879
	2-10-24 Daisawa, Setagaya-ku, Tokyo 155-0032	
A	Argentine Republic, Embassy of (アルゼンティン)	… 03-5420-7101/5
	2-14-14 Moto-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	
	Australian Embassy (オーストラリア)	… 03-5232-4111
	2-1-14 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073	
	Austria, Embassy of the Republic of (オーストリア)	… 03-3451-8281/2
	1-1-20 Moto-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	
B	Bangladesh, Embassy of the People's Republic of (バングラデシュ)	… 03-5704-0216/8
	4-15-15 Meguro, Meguro-ku, Tokyo 153-0063	
	Belarus, Embassy of the Republic of (ベラルーシ)	… 03-3448-1623
	Shirogane K. House, 4-14-12 Shirokane, Minato-ku, Tokyo 108-0072	
	Belgium, Embassy of the Kingdom of (ベルギー)	… 03-3262-0191/5
	5 Niban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0084	
	Belize, Embassy of (ベリーズ)	… 03-3400-9106
	Rm. 907, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	
	Benin, Embassy of the Republic of (ベナン)	… 03-3591-6565
	Rm. N-3, Sogo Nagata-cho Bldg. 2F, 1-11-28 Nagata-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0014	
	Bolivia, Embassy of the Republic of (ボリビア)	… 03-3499-5441/2
	Rm. 804, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	
	Bosnia & Herzegovina, Embassy of (ボスニア・ヘルツェゴヴィナ)	… 03-3556-4151
	3-4 Rokuban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0085	
	Botswana, Embassy of the Republic of (ボツワナ)	… 03-5440-5676
	Kearny Place, Shiba Bldg. 6F, 4-5-10 Shiba, Minato-ku, Tokyo 108-0014	
	Brazil, Embassy of the Federative Republic of (ブラジル)	… 03-3404-5211
	2-11-12 Kita-Aoyama, Minato-ku, Tokyo 107-8633	
	Brunei Darussalam, Embassy of (ブルネイ)	… 03-3447-7997
	6-5-2 Kita-Shinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0001	
	Bulgaria, Embassy of the Republic of (ブルガリア)	… 03-3465-1021/2/3/4 03-3465-1026/8/30
5-36-3 Yoyogi, Shibuya-ku, Tokyo 151-0053		
Burkina Faso, Embassy of (ブルキナ・ファソ)	… 03-3400-7919	
3F, Hiroo Glisten Hills, 3-1-17 Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo 150-0012		
C	Cambodia, Embassy of the Royal (カンボジア)	… 03-5412-8521/2
	8-6-9 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052	
	Cameroon, Embassy of the United Republic of (カメルーン)	… 03-5430-4381/4985
	3-27-16 Nozawa, Setagaya-ku, Tokyo 154-0003	
	Canada, Embassy of (カナダ)	… 03-5412-6200
	7-3-38 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-8503	
C	Chile, Embassy of the Republic of (チリ)	… 03-3452-7561/2, 7585
	8F, Nihon Seimei Akabanebashi Bldg., 3-1-14 Shiba, Minato-ku, Tokyo 105-0014	





	China, Embassy of the Peoples Republic of (中国) 3-4-33 Moto-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	… 03-3403-3388
	Colombia, Embassy of the Republic of (コロンビア) 3-10-53 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021	… 03-3440-6451
	Congo, Embassy of the Democratic Republic of (コンゴ) Harajuku Green Heights 701, 3-53-17 Sendagaya, Shibuya-ku, Tokyo 151-0051	… 03-3423-3981
	Costa Rica, Embassy of the Republic of (コスタリカ) Rm. 901, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3486-1812
	Cote d'Ivoire, Embassy of the Republic of (コートジボワール) 2-19-12 Uehara, Shibuya-ku, Tokyo 151-0064	… 03-5454-1401/2/3
	Croatia, Embassy of the Republic of (クロアチア) 3-3-10 Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo 150-0012	… 03-5469-3014
	Cuba, Embassy of the Republic of (キューバ) 1-28-4 Higashi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0044	… 03-5570-3182
	Czech Republic, Embassy of (チェコ) 2-16-14 Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo 150-0012	… 03-3400-8122/3/5
<b>D</b>	Danish Embassy, Royal (デンマーク) 29-6 Sarugaku-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0033	… 03-3496-3001
	Djibouti, Embassy of the Republic of (ジブチ) 5-18-10 Shimo-Meguro, Meguro-ku, Tokyo 150-0064	… 03-5704-0682
	Dominican Republic, Embassy of the (ドミニカ) Rm. 904, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3499-6020
<b>E</b>	Ecuador, Embassy of the Republic of (エクアドル) Rm. 806, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3499-2800
	Egypt, Embassy of the Arab Republic of (エジプト) 1-5-4 Aobadai, Meguro-ku, Tokyo 153-0042	… 03-3770-8022
	El Salvador, Embassy of the Republic of (エルサルバドル) Rm. 803, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3499-4461
	Estonia, Embassy of the Republic of (エストニア) 2-6-15 Jingu-Mae, Shibuya-ku, Tokyo 150-0001	… 03-5412-7281
	Ethiopia, Embassy of the People's Democratic Republic (エチオピア) 2F, Takanawa Kaisei Bldg., 3-4-1 Takanawa, Minato-ku, Tokyo 108-0074	… 03-5420-6860
	EU, Delegation of the European Commission in Japan (欧州委員会) 9-15 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0075	… 03-3239-0441
<b>F</b>	Fiji, Embassy of the Republic of (フィジー) 14F, Noah Bldg., 2-3-5 Azabudai, Minato-ku, Tokyo 106-0041	… 03-3587-2038
	Finland, Embassy of (フィンランド) 3-5-39 Minami-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-8561	… 03-5447-6000
	France, Embassy of (フランス) 4-11-44 Minami-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-8514	… 03-5420-8800
<b>G</b>	Gabonese Republic, Embassy of the (ガボン) 1-34-11 Higashigaoka, Meguro-ku, Tokyo 152-0021	… 03-5430-9171
	Germany, Embassy of the Federal Republic of (ドイツ) 4-5-10 Minami-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0047	… 03-5791-7700
	Ghana, Embassy of the Republic of (ガーナ) 1-5-21 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-5410-8631/3
	Greece, Embassy of (ギリシャ) 3-16-30 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3403-0871



	Guatemala, Embassy of the Republic of (グアテマラ) Rm. 905, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3400-1830
	Guinea, Embassy of the Republic of (ギニア) 12-9 Hachiyama-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0035	… 03-3770-4640
H	Haiti, Embassy of the Republic of (ハイティ) Rm. 906, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3486-7070,7096
	Holy See, Apostolic Nunciature (ローマ法王庁) 9-2 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0075	… 03-3263-6851
	Honduras, Embassy of the Republic of (ホンデュラス) Rm. 802, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3409-1150
	Hungary, Embassy of the Republic of (ハンガリー) 2-17-14 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073	… 03-3798-8801/4
I	Iceland, Embassy of (アイスランド) 4-18-26 Takanawa, Minato-ku, Tokyo 108-0074	… 03-3447-1944
	India, Embassy (インド) 2-2-11 Kudan-Minami, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0074	… 03-3262-2391/7
	Indonesia, Embassy of the Republic of (インドネシア) 5-2-9 Higashi-Gotanda, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0022	… 03-3441-4201
	Iran, Embassy of the Islamic Republic of (イラン) Takara Bldg., 5-25-4 Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo, 150-0012	… 03-3446-8011/8015
	Iraq, Embassy of the Republic of (イラク) 8-4-7 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052	… 03-3423-1727/1730
	Ireland, Embassy of (アイルランド) Ireland House, 2-10-7 Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0083	… 03-3263-0695
	Israel, Embassy of (イスラエル) 3 Nibancho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0084	… 03-3264-0911
	Italy, Embassy of (イタリア) Izumi Garden Tower 21F 1-6-1 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-6021	… 03-3453-5291/6
J	Jamaica, Embassy of (ジャマイカ) 2F, Toranomom Hassoku Bldg., 1-1-11 Atago, Minato-ku, Tokyo 105-0002	… 03-3435-1861
	Jordan, Embassy of the Hashemite Kingdom of (ジョルダン) 4F, Chiyoda House, 2-17-8 Nagata-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0014	… 03-3580-5856/8
K	Kazakhstan, Embassy of the Republic of (カザフスタン) 5-9-8 Himonya, Meguro-ku, Tokyo 152-0003	… 03-3791-5273/4
	Kenya, Embassy of the Republic of (ケニア) 3-24-3 Yagumo, Meguro-ku, Tokyo 152-0023	… 03-3723-4006/7
	Korea, Embassy of the Republic of (韓国) 1-2-5 Minami-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-8577	… 03-3452-7611/9
	Kuwait, Embassy of the State of (クウェイト) 4-13-12 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073	… 03-3455-0361
L	Laos Peoples Democratic Republic, Embassy of (ラオス) 3-3-22 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-5411-2291/2
	Lebanon, Embassy of the Republic of (レバノン) 5F, Chiyoda House, 2-17-8 Nagata-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0014	… 03-3580-1206/1227
	Libyan Arab Jamahiriya (リビア) 10-14 Daikanyama-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0034	… 03-3477-0701/4
	Lithuania, Embassy of the Republic of (リトアニア) 2-11-25 Oyamadai, Setagaya-ku, Tokyo 158-0086	… 03-5414-3433
	Luxemburg, Embassy of the Grand Duchy of (ルクセンブルグ) Luxembourg House 1F, 8-9 Yonbancho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0081	… 03-3265-9621/2/3



M	Macedonia, Honorary Consulate-General of the Former Yugoslav Republic of (マケドニア) 3-4-12-210 Konan, Minato-ku, Tokyo 108-0075	… 03-5461-4470	
	Madagascar, Embassy of the Democratic Republic of (マダガスカル) 2-3-23 Moto-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	… 03-3446-7252/4	
	Malawi, Embassy of the Republic of (マラウイ) 7F, Takanawa Kaisei Bldg., 3-4-1 Takanawa, Minato-ku, Tokyo 108-0074	… 03-3449-3010	
	Malaysia, Embassy of (マレーシア) 20-16 Nampeidai-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0036	… 03-3476-3840	
	Mali, Embassy of the Republic of (マリ) 2F, Raffine 015, 5-15-15 Fukasawa, Setagaya-ku, Tokyo 158-0081	… 03-3705-3437	
	Marshall Islands, Embassy of the Republic of the (マーシャル諸島) Rm. 101, Meiji Park Heights, 9-9 Minami-Motomachi, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0012	… 03-5379-1701	
	Mauritania, Embassy of the Islamic Republic of (モーリタニア) 5-17-5 Kita-Shinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0001	… 03-3449-3810	
	Mexican States, Embassy of the United (メキシコ) 2-15-1 Nagata-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0014	… 03-3581-1131/5	
	Micronesia, Embassy of the Federated States of (ミクロネシア) 2F, Reinanzaka Bldg., 1-14-2 Akasaka, Mianto-ku, Tokyo 107-0052	… 03-3585-5456	
	Mongolia, Embassy of (モンゴル) Shoto Pinecrest Mansion, 21-4, Kamiyama-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0047	… 03-3469-2088	
	Morocco, Embassy of the Kingdom of (モロッコ) 5 & 6F, Silver Kingdom Bldg. 3-16-3 Sendagaya, Shibuya-ku, Tokyo 151-0051	… 03-3478-3271/4	
	Mozambique, Embassy of the Republic of (モザンビーク) Shiba Daisan Amerex Bldg. 6F, 3-12-17 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073	… 03-5419-0973/4, 3656	
	Myanmar, Embassy of the Union of (ミャンマー) 4-8-26 Kita-Shinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo 140-0001	… 03-3441-9291/4	
	N	Nepalese Embassy, Royal (ネパール) 7-14-9 Todoroki, Setagaya-ku, Tokyo 158-0082	… 03-3705-5558/9
		Netherlands Embassy, Royal (オランダ) 3-6-3 Shiba-Koen, Minato-ku, Tokyo 105-0011	… 03-5401-0411
New Zealand Embassy (ニュー・ジークランド) 20-40 Kamiyama-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0047		… 03-3467-2271	
Nicaragua, Embassy of the Republic of (ニカラグア) Rm. 903, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031		… 03-3499-0400	
Nigeria, Embassy of the Federal Republic of (ナイジェリア) 5-11-17 Shimo-Meguro, Meguro-ku, Tokyo 153-0064		… 03-5721-5391/3	
Norwegian Embassy, Royal (ノルウェー) 5-12-2 Minami-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0047		… 03-3440-2611	
O		Oman, Embassy of the Sultanate of (オマーン) 2-28-11 Sendagaya, Shibuya-ku, Tokyo 151-0051	… 03-3402-0877
P	Pakistan, Embassy of the Islamic Republic of (パキスタン) 2-14-9 Moto-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	… 03-3454-4861/4	
	Panama, Embassy of the Republic of (パナマ) Rm. 902, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3499-3741	



	Papua New Guinea, Embassy of (パプア・ニューギニア) Rm. 313, 3F, Mita-Int'l Bldg., 1-4-28 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073	… 03-3454-7801/4
	Paraguay, Embassy of the Republic of (パラグアイ) 3-12-9 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021	… 03-3443-9703
	Palau, Republic of (パラオ) Pare Crystal 201, 1-1 Katamachi, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0001	… 03-3354-5500
	Peru, Embassy of the Republic of (ペルー) 4-4-27 Higashi, Shibuya-ku, Tokyo 150-0011	… 03-3406-4243/9
	Philippines, Embassy of the Republic of the (フィリピン) 5-15-5 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-8537	… 03-5562-1600
	Poland, Embassy of the Republic of (ポーランド) 2-13-5 Mita, Meguro-ku, Tokyo 153-0062	… 03-5794-7020
	Portugal, Embassy of (ポルトガル) 5F, Kamiura-Kojimachi Bldg., 3-10-3 Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0083	… 03-5212-7322
Q	Qatar, Embassy of the State of (カタール) 2-3-28 Moto-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	… 03-5475-0611/3
R	Rumania, Embassy of the Republic of (ルーマニア) 3-16-19 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3479-0311/3
	Russian Federation, Embassy of the (ロシア) 2-1-1 Azabudai, Minato-ku, Tokyo 106-0041	… 03-3583-4224/5982
S	San Marino, Embassy of the Republic of (サンマリノ) Shuwa Residence #802, (704 annex), 4-11-7 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3498-8427
	Saudi Arabia, Royal Embassy of (サウディ・アラビア) 1-8-4 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-0032	… 03-3589-5241
	Senegal, Embassy of the Republic of (セネガル) 1-3-4 Aobadai, Meguro-ku, Tokyo 153-0042	… 03-3464-8451
	Serbia and Montenegro, Embassy of (セルビア・モンテネグロ) 4-7-24 Kita-Shinagawa, Shinagawa-ku, Tokyo 140-0001	… 03-3447-3571/2
	Singapore, Embassy of the Republic of (シンガポール) 5-12-3 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-0032	… 03-3586-9111/2
	Slovak Republic, Embassy of (スロヴァキア) 2-16-14 Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo 150-0012	… 03-3400-8122, 8328
	Slovenia, Embassy of the Republic of (スロヴェニア) 7-5-15 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052	… 03-5570-6275
	South Africa, Embassy of the Republic of (南アフリカ) 4F, Zenkyoren Bldg., 2-7-9 Hirakawa-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0093	… 03-3265-3366/9
	Spain, Embassy of (スペイン) 1-3-29 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-0032	… 03-3583-8531/2
	Sri Lanka, Embassy of (スリランカ) 2-1-54 Takanawa, Minato-ku, Tokyo 108-0074	… 03-3440-6911/2
	Sudan, Embassy of the Republic of the (スーダン) Obana House, 2-7-11 Shirokane, Minato-ku, Tokyo 108-0072	… 03-3280-3161/2
	Sweden, Embassy of (スウェーデン) 1-10-3-100 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106-0032	… 03-5562-5050
	Switzerland, Embassy of (スイス) 5-9-12 Minami-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-8589	… 03-3473-0121
	Syrian Arab Republic, Embassy of (シリア) Homat Jade, 6-19-45 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-0052	… 03-3586-8977
T	Tanzania, Embassy of the United Republic of (タンザニア) 4-21-9 Kami-Yoga, Setagaya-ku, Tokyo 158-0098	… 03-3425-4531/2



	Thai Embassy, Royal (タイ) 3-14-6 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021	… 03-3447-2247
	Tunisia, Embassy of the Republic of (チュニジア) 3-6-6 Kudan Minami, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0074	… 03-3511-6622/5
	Turkey, Embassy of the Republic of (トルコ) 2-33-6 Jingumae, Shibuya-ku, Tokyo 150-0001	… 03-3470-5131/5
U	Uganda, Embassy of the Republic of (ウガンダ) 4-10-1 Himonya, Meguro-ku, Tokyo 152-0003	… 03-3715-1097
	U.K., Her Britannic Majesty's Embassy (英国) 1 Ichiban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-8381	… 03-5211-1100
	Ukraine, Embassy of (ウクライナ) 3-15-6 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0046	… 03-5474-9770
	United Arab Emirates, Embassy of the (アラブ) 9-10 Nanpeidai-cho, Shibuya-ku, Tokyo 150-0036	… 03-5489-0804
	United States of America, Embassy of the (アメリカ) 1-10-5 Akasaka, Minato-ku, Tokyo 107-8420	… 03-3224-5000
	Uruguay, Embassy of the Oriental Republic of (ウルグアイ) Rm. 908, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3486-1888
	Uzbekistan, Embassy of the Republic of (ウズベキスタン) 5-11-8 Shimo-Meguro, Meguro-ku, Tokyo 153-0064	… 03-3760-5625
V	Venezuela, Embassy of the Republic of (ヴェネズエラ) Rm. 703, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3409-1501/4
	Viet Nam, Embassy of the Socialist Republic of (ヴェトナム) 50-11 Moto-Yoyogi-cho, Shibuya-ku, Tokyo 151-0062	… 03-3466-3311/3/4
Y	Yemen Arab Republic, Embassy of the (イエメン) Rm. 807, Kowa 38 Bldg., 4-12-24 Nishi-Azabu, Minato-ku, Tokyo 106-0031	… 03-3499-7151/2
Z	Zambia, Embassy of the Republic of (ザンビア) 1-10-2 Ebara, Shinagawa-ku, Tokyo 142-0063	… 03-3491-0121/2
	Zimbabwe, Embassy of the Republic of (ジンバブエ) 5-9-10 Shirokanedai, Minato-ku, Tokyo 108-0071	… 03-3280-0331/2

#### The organization concerned

	Taipei Economic and Cultural Representative Office in Japan (台湾) 5-20-2 Shiroganedai, Minato-ku, Tokyo 108-0071	… 03-3280-7811
--	--	----------------

#### Homepages ホームページ

Embassies and Consulates in Japan (Ministry of Foreign Affairs) - 在日公館(外務省)

[http://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/protocol/](http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/) (English 英語版)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/index.html> (Address 住所) (Japanese 日本語版)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/index.html> (Website ホームページ)

(Japanese 日本語版)

アイスランド共和国大使館 (Iceland) 108-0074 港区高輪 4-18-26	… 03-3447-1944
アイルランド大使館 (Ireland) 102-0083 千代田区麴町2-10-7 アイルランドハウス	… 03-3263-0695
アフガニスタン大使館 (Afghanistan) 151-0066 渋谷区西原 3-37-8 マツモト・インターナショナルハウス C	… 03-5465-1219



アメリカ合衆国大使館 (United States of America) 107-8420 港区赤坂1-10-5	… 03-3224-5000
アラブ首長国連邦大使館 (United Arab Emirates) 150-0036 渋谷区南平台町9-10	… 03-5489-0804
アルジェリア民主人民共和国大使館 (Algeria) 153-0062 目黒区三田2-10-67	… 03-3711-2661
アルゼンティン共和国大使館 (Argentina) 106-0046 港区元麻布2-14-14	… 03-5420-7101/5
アンゴラ共和国大使館 (Angola) 155-0032 世田谷区代沢2-10-24	… 03-5430-7879
イエメン共和国大使館 (Yemen) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング8階 807 号室	… 03-3499-7151/2
イスラエル大使館 (Israel) 102-0084 千代田区二番町3	… 03-3264-0911
イタリア大使館 (Italy) 106-6021 港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー21階	… 03-3453-5291/6
イラク共和国大使館 (Iraq) 107-0052 港区赤坂8-4-7	… 03-3423-1727/30
イラン・イスラム共和国大使館 (Iran) 150-0012 渋谷区広尾5-25-4 宝ビル	… 03-3446-8011/5
インド大使館 (India) 102-0074 千代田区九段南2-2-11	… 03-3262-2391/7
インドネシア共和国大使館 (Indonesia) 141-0021 品川区東五反田5-2-9	… 03-3441-4201
ヴィエトナム社会主義共和国大使館 (Viet Nam) 151-0062 渋谷区元代々木町50-11	… 03-3466-3311/3/4
ヴェネズエラ・ボリバル共和国大使館 (Venezuela) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング7階 703 号室	… 03-3409-1501/4
ウガンダ共和国大使館 (Uganda) 152-0003 目黒区碑文谷4-10-1	… 03-3715-1097
ウクライナ大使館 (Ukraine) 106-0046 港区西麻布3-15-6	… 03-5474-9770
ウズベキスタン共和国大使館 (Uzbekistan) 153-0064 目黒区下目黒5-11-8	… 03-3760-5625
ウルグアイ東方共和国大使館 (Uruguay) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング9階 908 号室	… 03-3486-1888
英国大使館 (U.K.) 102-8381 千代田区一番町1	… 03-5211-1100
エクアドル共和国大使館 (Ecuador) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング8階 806 号室	… 03-3499-2800
エジプト・アラブ共和国大使館 (Egypt) 153-0042 目黒区青葉台1-5-4	… 03-3770-8022
エストニア共和国大使館 (Estonia) 150-0001 渋谷区神宮前2-6-15	… 03-5412-7281
エチオピア連邦民主共和国大使館 (Ethiopia) 108-0074 港区高輪3-4-1 高輪借成ビル2階	… 03-5420-6860
エル・サルヴァドル共和国大使館 (El Salvador) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング8階 803 号室	… 03-3499-4461
欧州委員会代表部 (EU) 102-0075 千代田区三番町9-15 ヨーロッパ・ハウス	… 03-3239-0441
オーストラリア大使館 (Australian) 108-8361 港区三田2-1-14	… 03-5232-4111
オーストリア共和国大使館 (Austria) 106-0046 港区元麻布1-1-20	… 03-3451-8281



<b>オマーン国大使館(Oman)</b> 151-0051 渋谷区千駄ヶ谷2-28-11	… 03-3402-0877
<b>オランダ王国大使館(Netherlands)</b> 105-0011 港区芝公園3-6-3	… 03-5401-0411
<b>ガーナ共和国大使館(Ghana)</b> 106-0031 港区西麻布1-5-21	… 03-5410-8631/3
<b>カザフスタン共和国大使館(Kazakhstan)</b> 152-0003 目黒区碑文谷5-9-8	… 03-3791-5273/4
<b>カタール国大使館(Qatar)</b> 106-0046 港区元麻布2-3-28	… 03-5475-0611/3
<b>カナダ大使館(Canada)</b> 107-8503 港区赤坂7-3-38	… 03-5412-6200
<b>ガボン共和国大使館(Gabonese)</b> 152-0021 目黒区東が丘1-34-11	… 03-5430-9171
<b>カメルーン共和国大使館(Cameroon)</b> 154-0003 世田谷区野沢3-27-16	… 03-5430-4381,4985
<b>カンボディア王国大使館(Cambodia)</b> 107-0052 港区赤坂8-6-9	… 03-5412-8521/2
<b>ギニア共和国大使館(Guinea)</b> 150-0035 渋谷区鉢山町12-9	… 03-3770-4640
<b>キューバ共和国大使館(Cuba)</b> 106-0044 港区東麻布1-28-4	… 03-5570-3182
<b>ギリシャ大使館(Greece)</b> 106-0031 港区西麻布3-16-30	… 03-3403-0871
<b>グアテマラ共和国大使館(Guatemala)</b> 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング9階 905 号室	… 03-3400-1830
<b>クウェイト国大使館(Kuwait)</b> 108-0073 港区三田4-13-12	… 03-3455-0361
<b>クロアチア共和国大使館(Croatia)</b> 150-0012 渋谷区広尾3-3-10	… 03-5469-3014
<b>ケニア共和国大使館(Kenya)</b> 152-0023 目黒区八雲3-24-3	… 03-3723-4006/7
<b>コートジボワール共和国大使館(Cote d'Ivoire)</b> 151-0064 渋谷区上原2-19-12	… 03-5454-1401/2/3
<b>コスタ・リカ共和国大使館(Costa Rica)</b> 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38 興和ビルディング9階 901 号室	… 03-3486-1812
<b>コロンビア共和国大使館(Colombia)</b> 141-0021 品川区上大崎3-10-53	… 03-3440-6451
<b>コンゴ民主共和国大使館(Congo)</b> 151-0051 渋谷区千駄ヶ谷3-53-17 原宿グリーンハイツ701号室	… 03-3423-3981
<b>サウディ・アラビア王国大使館(Saudi Arabia)</b> 106-0032 港区六本木1-8-4	… 03-3589-5241
<b>ザンビア共和国大使館(Zambia)</b> 142-0063 品川区荏原1-10-2	… 03-3491-0121/2
<b>サン・マリノ共和国大使館(San Marino)</b> 106-0031 港区西麻布4-11-7 秀和レジデンス 802 号室(別室 704 号)	… 03-3498-8427
<b>ジブティ共和国大使館(Djibouti)</b> 153-0064 目黒区下目黒5-18-10	… 03-5704-0682
<b>ジャマイカ大使館(Jamaica)</b> 105-0002 港区愛宕1-1-11 虎ノ門八東ビル2階	… 03-3435-1861
<b>ジョルダン・ハシェミット王国大使館(Jordan)</b> 100-0014 千代田区永田町2-17-8 千代田ハウス4階	… 03-3580-5856/8
<b>シリア・アラブ共和国大使館(Syrian)</b> 107-0052 港区赤坂6-19-45 ホームマッド・ジェイド	… 03-3586-8977



シンガポール共和国大使館(Singapore) 106-0032 港区六本木5-12-3	… 03-3586-9111/2
ジンバブエ共和国大使館(Zimbabwe) 108-0071 港区白金台5-9-10	… 03-3280-0331/2
スイス大使館(Switzerland) 106-8589 港区南麻布5-9-12	… 03-3473-0121
スウェーデン王国大使館(Sweden) 106-0032 港区六本木1-10-3-100	… 03-5562-5050
スーダン共和国大使館(Sudan) 108-0072 港区白金2-7-11 オバナハウス	… 03-3280-3161/2
スペイン大使館(Spain) 106-0032 港区六本木1-3-29	… 03-3583-8531/2
スリ・ランカ民主社会主義共和国大使館(Sri Lanka) 108-0074 港区高輪2-1-54	… 03-3440-6911/2
スロヴァキア共和国大使館(Slovak) 150-0012 渋谷区広尾2-16-14	… 03-3400-8122,8328
スロヴェニア共和国大使館(Slovenia) 107-0052 港区赤坂7-5-15	… 03-5570-6275
セネガル共和国大使館(Senegal) 153-0042 目黒区青葉台1-3-4	… 03-3464-8451
セルビア・モンテネグロ大使館(Serbia and Montenegro) 140-0001 品川区北品川4-7-24	… 03-3447-3571/2
タイ王国大使館(Thai) 141-0021 品川区上大崎3-14-6	… 03-3447-2247
大韓民国大使館(Korea) 106-8577 港区南麻布1-2-5	… 03-3452-7611/9
タンザニア連合共和国大使館(Tanzania) 158-0098 世田谷区上用賀4-21-9	… 03-3425-4531/2
チェコ共和国大使館(Czech) 150-0012 渋谷区広尾2-16-14	… 03-3400-8122/3/5
中華人民共和国大使館(China) 106-0046 港区元麻布3-4-33	… 03-3403-3388
チリ共和国大使館(Chile) 105-0014 港区芝3-1-14 日本生命赤羽橋ビル8階	… 03-3452-7561/2,7585
チュニジア共和国大使館(Tunisia) 102-0074 千代田区九段南3-6-6	… 03-3511-6622/5
デンマーク王国大使館(Danish) 150-0033 渋谷区猿楽町29-6	… 03-3496-3001
ドイツ連邦共和国大使館(Germany) 106-0047 港区南麻布4-5-10	… 03-5791-7700
ドミニカ共和国大使館(Dominican) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング9階904号室	… 03-3499-6020
トルコ共和国大使館(Turkey) 150-0001 渋谷区神宮前2-33-6	… 03-3470-5131/5
ナイジェリア連邦共和国大使館(Nigeria) 153-0064 目黒区下目黒5-11-17	… 03-5721-5391/3
ニカラグア共和国大使館(Nicaragua) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング9階903号室	… 03-3499-0400
ニュージーランド大使館(New Zealand) 150-0047 渋谷区神山町20-40	… 03-3467-2271
ネパール王国大使館(Nepalese) 158-0082 世田谷区等々力7-14-9	… 03-3705-5558/9
ノルウェー王国大使館(Norwegian) 106-0047 港区南麻布5-12-2	… 03-3440-2611





ハイティ共和国大使館(Haiti) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング9階906号室	… 03-3486-7070,7096
パキスタン・イスラム共和国大使館(Pakistan) 106-0046 港区元麻布2-14-9	… 03-3454-4861/4
パナマ共和国大使館(Panama) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング9階902号室	… 03-3499-3741
パプア・ニューギニア大使館(Papua New Guinea) 108-0073 港区三田1-4-28 三田国際ビル3階313号	… 03-3454-7801/4
パラオ共和国大使館(Palau) 160-0001 新宿区片町1-1 パレクリスタル 201	… 03-3354-5500
パラグアイ共和国大使館(Paraguay) 141-0021 品川区上大崎3-12-9	… 03-3443-9703
ハンガリー共和国大使館(Hungary) 108-0073 港区三田2-17-14	… 03-3798-8801/4
バングラデシュ人民共和国大使館(Bangladesh) 153-0063 目黒区目黒4-15-15	… 03-5704-0216/8
フィジー諸島共和国大使館(Fiji) 106-0041 港区麻布台2-3-5 ノア・ビルディング 14階	… 03-3587-2038
フィリピン共和国大使館(Philippines) 106-8537 港区六本木5-15-5	… 03-5562-1600
フィンランド大使館(Finland) 106-8561 港区南麻布3-5-39	… 03-5447-6000
ブラジル連邦共和国大使館(Brazil) 107-8633 港区北青山2-11-12	… 03-3404-5211
フランス大使館(France) 106-8514 港区南麻布4-11-44	… 03-5420-8800
ブルガリア共和国大使館(Bulgaria) 151-0053 渋谷区代々木5-36-3	… 03-3465-1021/2/3/4 03-3465-1026/8/30
ブルキナ・ファソ大使館(Burkina Faso) 150-0012 渋谷区広尾3-1-17 広尾グリスンヒルズ3F	… 03-3400-7919
ブルネイ・ダルサラーム国大使館(Brunei) 141-0001 品川区北品川6-5-2	… 03-3447-7997
ベナン共和国大使館(Benin) 100-0014 千代田区永田町1-11-28 相互永田町ビルディング 2F N-3	… 03-3591-6565
ベラルーシ共和国大使館(Belarus) 108-0072 港区白金4-14-12 白金Kハウス	… 03-3448-1623
ベリーズ大使館(Belize) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング9階907号室	… 03-3400-9106
ペルー共和国大使館(Peru) 150-0011 渋谷区東4-4-27	… 03-3406-4243/9
ベルギー王国大使館(Belgium) 102-0084 千代田区二番町5	… 03-3262-0191/5
ボスニア・ヘルツェゴヴィナ大使館(Bosnia & Herzegovina) 102-0085 千代田区六番町3-4	… 03-3556-4151
ポーランド共和国大使館(Poland) 153-0062 目黒区三田2-13-5	… 03-5794-7020
ボリヴィア共和国大使館(Bolivia) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング8階804号室	… 03-3499-5441/2
ボツワナ共和国大使館(Botswana) 108-0014 港区芝4-5-10 カーニー・プレイス芝ビル6階	… 03-5440-5676
ポルトガル大使館(Portugal) 102-0083 千代田区麴町3-10-3 神浦麴町ビル5階	… 03-5212-7322
ホンデュラス共和国大使館(Honduras) 106-0031 港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング8階802号室	… 03-3409-1150



在東京マケドニア旧ユーゴスラヴィア共和国名誉総領事館(Macedonia) 108-0075 港区港南 3-4-12-210	… 03-5461-4470
マーシャル諸島共和国大使館(Marshall Islands) 160-0012 新宿区南元町9-9 明治パークハイツ 101 号	… 03-5379-1701
マダガスカル共和国大使館(Madagascar) 106-0046 港区元麻布2-3-23	… 03-3446-7252/4
マラウイ共和国大使館(Malawi) 108-0074 港区高輪3-4-1 高輪偕成ビル7階	… 03-3449-3010
マリ共和国大使館(Mali) 158-0081 世田谷区深沢5-15-15 ラフィーネ 015-2F	… 03-3705-3437
マレーシア大使館(Malaysia) 150-0036 渋谷区南平台町20-16	… 03-3476-3840
ミクロネシア連邦大使館(Micronesia) 107-0052 港区赤坂1-14-2 霊南坂ビルディング2階	… 03-3585-5456
南アフリカ共和国大使館(South Africa) 102-0093 千代田区平河町2-7-9 全共連ビルディング	… 03-3265-3366/9
ミャンマー連邦大使館(Myanmar) 140-0001 品川区北品川4-8-26	… 03-3441-9291/4
メキシコ合衆国大使館(Mexico) 100-0014 千代田区永田町2-15-1	… 03-3581-1131/5
モーリタニア・イスラム共和国大使館(Mauritania) 141-0001 品川区北品川5-17-5	… 03-3449-3810
モザンビーク共和国大使館(Mozambique) 108-0073 港区三田3-12-17 芝第三アレックスビル6階	… 03-5419-0973/4,3656
モロッコ王国大使館(Morocco) 151-0051 渋谷区千駄ヶ谷3-16-3 シルヴァ・キングダムマンション5・6階	… 03-3478-3271/4
モンゴル国大使館(Mongolia) 150-0047 渋谷区神山町21-4 松濤パインレストマンション	… 03-3469-2088
ラオス人民民主共和国大使館(Laos) 106-0031 港区西麻布3-3-22	… 03-5411-2291/2
リトアニア共和国大使館(Lithuania) 158-0086 世田谷区尾山台2-11-25	… 03-3737-6000
社会主義人民リビア・アラブ国人民事務所(Libyan) 150-0034 渋谷区代官山町10-14	… 03-3477-0701/4
ルーマニア大使館(Rumania) 106-0031 港区西麻布3-16-19	… 03-3479-0311/3
ルクセンブルグ大公国大使館(Luxemburg) 102-0081 千代田区四番町8-9 ルクセンブルグハウス1階	… 03-3265-9621/2/3
レバノン共和国大使館(Lebanon) 100-0014 千代田区永田町2-17-8 千代田ハウス5階	… 03-3580-1206/1227
ローマ法王庁大使館(Holy See) 102-0075 千代田区三番町9-2	… 03-3263-6851
ロシア連邦大使館(Russian) 106-0041 港区麻布台2-1-1	… 03-3583-4224,5982

### その他関係機関

台北駐日経済文化代表處(Taiwan) 108-0071 港区白金台5-20-2	… 03-3280-7811
---	----------------



# Earthquake Preparation Check List

## 地震に備えるためのチェックリスト

My disaster prevention emergency memo 防災救急メモ	...75
Check List for Emergency 救急のためのチェックリスト	...76
Primary Emergency Supplies 第1次持ち出し品チェックリスト	...80
Secondary Emergency Supplies 第2次持ち出し品チェックリスト	...82





**My disaster prevention emergency memo (防災救急メモ)**

Name (氏名)		Sex (性別)	
Address (住所)		Phone number (電話番号)	
Date of birth (生年月日)		Blood type (血液型)	
Nationality (国籍)		Guardian (保護者名)	
Medical records (既往歴)		Insurance card number (保険証番号)	
Phone numbers of emergency contacts (other than those living with you): (自宅以外の緊急連 絡先)		Phone number (電話番号)	
		Relationship (間柄)	
Meeting place for family members (家族の集合場所)			
※Phone number to use for NTT Disaster Message Exchange (NTT 伝言ダイヤルで 使う電話番号)			

**Contact information for family, relatives, and friends (家族・親戚・知人の連絡先)**

Name(名前)	Contact(Office, School) (連絡先(勤務先・学校))	Telephone number (電話番号)



## 1. Check List for Emergency(1)

These pages are to be utilized in case you actually become ill or get hurt and go to see a doctor.

1. Name \_\_\_\_\_

2. Sex:  Male  Female

3. Date of Birth: [ ] Year [ ] Month [ ] Date  
Age [ ].

4. Present address in Japan: [ ] \*In Japanese  
Telephone No.: [ ].

5. Where and whom to make emergency contact:

[ ] \*In Japanese  
Telephone No.: [ ].

6. Nationality: [ ].

7. Passport No.: [ ].

8. Occupation: [ ] \*In Japanese

9. Which insurance policy are you covered by?

- Kokumin Kenko Hoken  Shakai Hoken  
 Others  Not covered by insurance

10. Religion: [ ] \*In Japanese

### Homepages ホームページ

Tokyo metropolitan medical Institution Information (東京都医療機関案内サービス)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



### 1.救急のためのチェックリスト(1)

これらの項目は、あなたが実際に病気やけがで医療機関にかかったとき活用するものです。

1.氏名 \_\_\_\_\_

2.性別:  男  女

3.誕生日: [ ]年[ ]月[ ]日  
年齢 [ ].

4.日本の現住所: [ ]\*In Japanese

電話番号: [ ].

5.緊急時の連絡先: [ ]\*In Japanese

電話番号: [ ].

6.国籍: [ ].

7.旅券番号: [ ].

8.職業: [ ]\*In Japanese

9.何の保険に加入していますか？

国民健康保険  社会保険

その他  加入していない

10.宗教: [ ]\*In Japanese



## 2. Check List for Emergency(2)

How long have you been in Japan? .

Have you ever had any serious illnesses? Yes , No

If any, name them. .

When? .

- I have ever entered hospital.
- Have you ever received any blood transfusions?
- Have you ever had any surgical operations?
- Have you ever suffered from anesthetic shock?
- Have you ever been told you had a problem with the heart?
- Have you ever been told you had a problem with the lung?
- Have your doctor ever diagnosed you had asthma?
- Have you ever been told you had a problem with the liver?
- Have you ever been told you had a problem with the kidney?
- Have you ever been told you had high blood pressure?
- Have you ever been told you had diabetes?
- Have you ever had convulsive attacks or fits of any kind?
- Have you ever got anemia?
- Have you ever fell unconscious suddenly?
- Have you ever troubled by nosebleeding that did not stop for a long time?
- Have you ever been allergic to any drugs or foods?
- at present?
- Do you smoke?(How many?  a day)
- Do you drink alcohol?
- Are you using contraceptive pills?





## 2.緊急のためのチェックリスト(2)

日本にきてどのくらいですか？

いままでに大きな病気をしたことがありますか？ はい ・ いいえ

病名

それはいつ頃ですか？

- 入院をしたことがある
- 輸血を受けたことがある
- 手術を受けたことがある
- 麻酔によるショックをおこしたことがある
- 心臓が悪いと言われたことがある
- 肺が悪いと言われたことがある
- 喘息と言われたことがある
- 肝臓が悪いと言われたことがある
- 腎臓が悪いと言われたことがある
- 血圧が高いと言われたことがある
- 糖尿病と言われたことがある
- ひきつけや痙攣をおこしたことがある
- 貧血をおこしたことがある
- 突然、意識がなくなったりしたことがある
- 鼻血が止まらなかったことがある
- 薬や食べ物のアレルギーがあったことがある
- 現在は
  - タバコを吸います(一日  本)
  - お酒を飲みます(毎日・時々)
  - 避妊薬を現在、使用している



## Primary Emergency Supplies 第1次持ち出し品チェックリスト

The most important supplies to be used for 災害が発生して避難する時に、最初に持ち出すべきもの。  
evacuations.

■ Emergency food and water (非常食(水))		■ Emergency/Safety (救急・安全)		■ Clothing, Daily necessities (衣類・生活日用品)	
<input type="checkbox"/>	Crackers(乾パン・クラッカー)	<input type="checkbox"/>	Plaster(ばんそうこう)	<input type="checkbox"/>	Underwear(下着)
<input type="checkbox"/>	Canned food(缶詰)	<input type="checkbox"/>	Gauze(ガーゼ)	<input type="checkbox"/>	Coat(上着)
<input type="checkbox"/>	Instant noodles (インスタントラーメン)	<input type="checkbox"/>	Bandages, triangular bandages(包帯、三角巾)	<input type="checkbox"/>	Socks(靴下)
<input type="checkbox"/>	Drinking water(飲料水)	<input type="checkbox"/>	Clinical thermometer (体温計)	<input type="checkbox"/>	Gloves(手袋)
<input type="checkbox"/>	Lighter, matches (ライター、マッチ)	<input type="checkbox"/>	Disinfectant(消毒薬)	<input type="checkbox"/>	Handkerchief(ハンカチ)
<input type="checkbox"/>	Paper plates and cups, disposable chopsticks (紙皿、紙コップ、割り箸)	<input type="checkbox"/>	Anti-fever medicine(解熱剤)	<input type="checkbox"/>	Towel(タオル)
<input type="checkbox"/>	Knife, can opener, bottle opener (ナイフ、缶切り、栓抜き)	<input type="checkbox"/>	Stomach medicine(胃腸薬)	<input type="checkbox"/>	Tissue paper (ティッシュペーパー)
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Cold medicine(風邪薬)	<input type="checkbox"/>	Helmet(ヘルメット)
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Pain reliever(鎮痛剤)	<input type="checkbox"/>	Lighter, matches (ライター、マッチ)
■ Portable radio(携帯ラジオ)		<input type="checkbox"/>	Eye lotion(目薬)	<input type="checkbox"/>	Vinyl sheet(ビニールシート)
<input type="checkbox"/>	Portable radio(携帯ラジオ)	<input type="checkbox"/>	Household medicines (常備薬)	<input type="checkbox"/>	Rain gear(雨具)
<input type="checkbox"/>	Spare batteries(予備の電池)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Sanitary items(生理用品)
<input type="checkbox"/>		■ Valuables(貴重品)		<input type="checkbox"/>	Paper diapers(紙おむつ)
■ Light(照明器具)		<input type="checkbox"/>	Cash(現金)	■ Other(その他)	
<input type="checkbox"/>	Flashlight(懐中電灯)	<input type="checkbox"/>	Passbook, personal seal (通帳・印鑑)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Spare batteries(予備の電池)	<input type="checkbox"/>	Passport, Foreign resident registration card (パスポート・外国人登録証)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Candles(ろうそく)	<input type="checkbox"/>	Bonds(証券関係)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Copy of Insurance card (健康保険証の写し)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	

Emergency kits should not weigh more than 非常持ち出袋は、目安として男性で 15 kg、女性で 15kg for men and 10kg for women. 10 kg以下にまとめる。



■ For families with babies (赤ちゃんのいる家庭の場合)		■ For Families With Pregnant Women (妊婦さんのいる家庭の場合)	
<input type="checkbox"/>	Drinking water(飲料水)	<input type="checkbox"/>	Absorbent cotton(脱脂綿)
<input type="checkbox"/>	Milk(ミルク)	<input type="checkbox"/>	Gauze(ガーゼ)
<input type="checkbox"/>	Feeding bottle(ほ乳びん)	<input type="checkbox"/>	Bleached cotton cloth ("sarashi" in Japanese)(さらし)
<input type="checkbox"/>	Baby food(離乳食)	<input type="checkbox"/>	T character belt ("T-ji obi" in Japanese)(T字帯)
<input type="checkbox"/>	Spoon(スプーン)	<input type="checkbox"/>	Purity cotton(清浄綿)
<input type="checkbox"/>	Extra clothes(着替え)	<input type="checkbox"/>	Goods for newborns(新生児用品)
<input type="checkbox"/>	Diapers(おむつ)	<input type="checkbox"/>	Plastic bag(ビニール袋)
<input type="checkbox"/>	Purity cotton(清浄綿)	<input type="checkbox"/>	Mother-and-Child health handbook(母子手帳)
<input type="checkbox"/>	Strip of cloth for carrying your baby on your body ("obui-himo" in Japanese) (おぶい紐)	<input type="checkbox"/>	Newspaper(新聞紙)
<input type="checkbox"/>	Towels(タオル)	<input type="checkbox"/>	Soap(せっけん)
<input type="checkbox"/>	Bath towels(バスタオル)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Baby blanket(ベビー毛布)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Gauze(ガーゼ)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Handkerchief(ハンカチ)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Bucket(バケツ)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Plastic bag(ビニール袋)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Soap(せっけん)	<input type="checkbox"/>	



## Secondary Emergency Supplies 第2次持ち出し品チェックリスト

Items to allow you to be self-sufficient for approximately the first three days after a disaster has occurred.

災害復旧までの数日間を自足できるように備蓄しておくもの。(3日分が目安)

■ Food(食料)		■ Others life article(その他生活日用品)			
<input type="checkbox"/>	Crackers(乾パン・クラッカー)	<input type="checkbox"/>	Water for bathing, laundry, etc. (生活用水(風呂や洗濯))	<input type="checkbox"/>	Bucket(バケツ)
<input type="checkbox"/>	Canned food(缶詰)	<input type="checkbox"/>	Blanket, sleeping bag (毛布、寝袋)	<input type="checkbox"/>	Scoop(スコップ)
<input type="checkbox"/>	Instant noodles (インスタントラーメン)	<input type="checkbox"/>	Plastic bag(ビニール袋)	<input type="checkbox"/>	Rope(ロープ)
<input type="checkbox"/>	Retort rice(レトルトご飯)	<input type="checkbox"/>	Vinyl sheet (ビニールシート)	<input type="checkbox"/>	All-purpose knife (万能ナイフ)
<input type="checkbox"/>	Sweets(お菓子)	<input type="checkbox"/>	Bathing goods (洗面用具)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Waterless shampoo (水のいないシャンプー)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Soap(せっけん)	<input type="checkbox"/>	
■ Drinking water(飲料水)		<input type="checkbox"/>	Towel(big, small) (タオル(大・小))	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	3 liters/day/person (1人1日3リットルを目安)	<input type="checkbox"/>	Pot, kettle (なべ、やかん)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Disposable body warmer (使いすてカイロ)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Toilet paper(トイレトペーパー)	<input type="checkbox"/>	
■ Fuel(燃料)		<input type="checkbox"/>	Cloth tape (布製テープ)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Desk moveable cooking stove (卓上コンロ)	<input type="checkbox"/>	Kitchen wrap (キッチン用ラップ)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Solid fuel(固形燃料)	<input type="checkbox"/>	Sewing kit(裁縫セット)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Spare gas cylinder (ガスボンベのストック)	<input type="checkbox"/>	Bleached cotton cloth (“sarashi” in Japanese) (さらし)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Glasses, contact lenses (メガネ・コンタクト)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Hearing aid(補聴器)	<input type="checkbox"/>	



■ Goods Convenient for a Long Evacuation (避難が長引いた場合便利なもの)	
<input type="checkbox"/> Pot(なべ)	<input type="checkbox"/> Pocket books(文庫本)
<input type="checkbox"/> Portable toilet(携帯トイレ)	<input type="checkbox"/> Textbooks(教科書)
<input type="checkbox"/> Disposable body warmer (使い捨てカイロ)	<input type="checkbox"/> Notebooks(ノート)
<input type="checkbox"/> Sewing set(裁縫セット)	<input type="checkbox"/> Writing materials (markers, etc.) (筆記用具(油性マジックなど))
<input type="checkbox"/> Rain gear(雨具)	<input type="checkbox"/> Cloth tape (for the arrangement of the baggage, glass repair, stanching, etc.) (布製ガムテープ(荷物の整理、ガラスの 補修、止血などに使う。))
<input type="checkbox"/> Map(地図)	
<input type="checkbox"/> Scoop(スコップ)	
<input type="checkbox"/> Bleached cotton cloth (“sarashi” in Japanese)(さらし)	
<input type="checkbox"/> Toys(おもちゃ)	

#### Ways to Save Food and Drinking Water 食料・飲料水の備蓄方法

One time, buy twice the amount of food and water you normally would, then for your next purchase simply purchase the amount you have used. This will allow you to always have fresh food and water on hand.

いつも買う2倍の量の食料や飲料水を購入して、半分使ったら使った分と同じ量を購入します。この方法でいつも新鮮な食料・飲料水を備蓄することができます。

## Earthquake Survival Manual

Published: March 2003

登録番号(14)153

Edited and Published by:

Cultural Events Promotion Section, Culture Promotion Division,  
Bureau of Citizens and Cultural Affairs, Tokyo Metropolitan Government  
Address: 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001, Japan  
Tel: 03-5388-3156

Printed by: DAITO INDUSTRIAL PRINTING Co., Ltd

### いざというときのためのサバイバル・マニュアル

平成15年3月発行

編集・発行 東京都生活文化局文化振興部事業推進課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03(5388)3156

印刷 大東印刷工業株式会社  
〒131-0033 東京都墨田区向島3丁目35番9号  
電話 03(3624)5950



古紙配合率100%再生紙を使用しています