

大便の場合は必ずお手洗いをしてください。
お手洗い場所は、
■ 洗面所
■ 流し場
■ 水洗式トイレ

糞便を吐き出す場合は、
■ 洗面所
■ 流し場

糞便を吐き出す場合は、
■ 洗面所
■ 流し場
■ 水洗式トイレ

糞便を吐き出す場合は、
■ 洗面所
■ 流し場

糞便を吐き出す場合は、
■ 洗面所
■ 流し場

アバシヤク パレコ ベラマ デखाउनुहोस्。
必要なとき、見せてください。

やさしい日本語で、
ゆっくり話してください。
やさしい
にほんご
Yasashii Nihongo

(スニリオ ジャパニーズ バषामा बिस्तारै कुरा
गर्नुहोस्)

避難所に連れて行ってください。

हिनानज्यो नि चुरेत्तेइत्ते कुदासाई

(आश्रय स्थल सम्म सँगै लैजानुहोस)

2020 जनवरी महिनामा प्रकाशित

2020年1月発行

तोचिंगी प्रान्त, तोचिंगी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रीय विभाग(TIA)

栃木県・公益財団法人栃木県国際交流協会(TIA)

(TEL 028-621-0777)

公衆電話の電話番号を記入してください。

■ 公衆電話
■ 電話機
■ 電話

利用料金を記入してください。

■ 利用料金
■ 料金

電話番号を記入してください。

■ 電話番号
■ 番号

電話番号を記入してください。

■ 電話番号
■ 番号

110

緊急電話を記入してください。

■ 緊急電話
■ 電話

緊急電話を記入してください。

■ 緊急電話
■ 電話

119

消防車両を記入してください。

■ 消防車両
■ 車両

消防車両を記入してください。

■ 消防車両
■ 車両

116

電車を記入してください。

■ 電車
■ 車両

電車を記入してください。

■ 電車
■ 車両

117

電話番号の書道

電話番号の書道

電話番号の書道

電話番号の書道

ネパール語

मेरो आश्रय कार्ड

यो प्रकोपको बेलामा आफ्नो सुरक्षा
गर्न प्रयोग गरिने कार्ड हो।
—"साँच्चै प्रकोप भयो भने ?" भन्ने
कल्पना गर्दै पढ्नुहोस्।
—तपाईंलाई चाहिने कुरा लेखेर संधै
आफ्नो साथमा राख्नुहोस्।

わたしの避難カード

災害が起きたときに、自分を守るための
カードです。

- ・「本当に災害が起こったら…？」と想像
しながら読んでください。
- ・必要なことを書いて、いつも持つ
いてください。



① 電話番号
② 水洗式トイレ
③ 公衆電話

の体験館が民衆が運営する多機能施設

の体験館が民衆が運営する多機能施設

緊急避難場所を示す緑色の看板

緊急避難場所を示す緑色の看板

緊急避難場所を示す緑色の看板

緊急避難場所を示す緑色の看板

大きな緑色の看板

大きな緑色の看板

大きな緑色の看板

大きな緑色の看板

緊急避難場所を示す緑色の看板

vyaktigat vivaran こじん個人データ

नाम

なまえ

名前

ठेगाना

じゅうよ

住所

रक्तसमूह

けつえきがた

血液型

जापानिज वा अंग्रेजी भाषामा लेख्नुहोस्

にほんご じか

日本語かローマ字で書いてください

फोन TEL

A

B

O

AB

एलर्जी / रोग アレルギー/病気

जन्म मिति 生年月日

वर्ष

ねん

年

महिना

がつ

月

गते

にち

日

राष्ट्रियता 国籍

こくせき

国籍

भाषा 言語

げんご

言語

जापानको आपतकालिन वैकल्पिक सम्पर्क नम्बर

(परिवार/साथी/कम्पनी/स्कूल)

にほん きんきゅうれんらくさき かぞく ともだち かいしゃ がっこう

日本の緊急連絡先 (家族/友達/会社/学校)

प्रयोग गरिरहेको औषधी つか 使っている薬

くすり

भूकम्प आएको समयमा 地震のとき

जापान धैरे भूकम्प जाने देश हो।

日本は地震が多い国です。

■ आप्नो टाउकोको सुरक्षा गर्ने
頭を守る



■ ढोका खोल्ने (वाहिर निस्कने ढोका
निश्चित गर्ने)
ドアを開ける（出口の確保）



■ भूकम्प रोकिएपछि आगो निभाउने
(स्टोभ, र्यांस आदि)
地震が止まったら、火を消す
(ストーブやガスなど)



जानकारी 案内

■ तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र
(तोचिगी अन्तर्राष्ट्रिय अन्तर्रकिया विभाग भित्र)
उचुनोमियासि होनच्यो ९ - १४

मंगलवार देखि शनिवार ९:०० बजे देखि १६:००

बजे सम्म

TEL 028-627-3399



とちぎ外国人相談サポートセンター
(宇都宮市本町9-14)

火曜日～土曜日 9:00～16:00

TEL 028-627-3399

■ TIA मोबाइल ईमेल मार्फत सचना सेवा

TIA携帯メールによる情報サービス



भारी वर्षा, आँधीको समयमा

大雨、台風のとき

गर्मी देखि शरदसम्म धैरे आँधी आउँछ। हावा जोडसित चल्छ र अत्यधिक वर्षा हुन्छ।

なつ あき たいふう おお かぜ つよ ふ
夏から秋に台風が多いです。風が強く吹き、
雨がたくさん降ります。

■ आँधी आउन अघि हुरीले उडाउन सक्ने
वस्तहरु सुरक्षित स्थानमा राख्ने
(जस्तै : साइकल आदि)

台風が来る前は、風で飛ばされるものを
片付ける（例：自転車など）

■ वाहिर नजाने
そと で
外に出ない



■ पहाड वा खोलाको नजिक नजाने
やま かわ ちか
山や川に近づかない

■ मौषम विज्ञान एजेन्सी होमपेज (११ भाषामा)

きょううちょう
気象庁ホームページ(11言語)



■ सुरक्षा सुझावहरु (ऐप) प्रकोप सूचना (११ भाषामा)

Safety Tips (アプリ)
Android iPhone



बाढी पस्न सक्ने ठाउँहरु तथा
आश्रय स्थलहरु 'जोखिम-नक्सा' आदिवाट
थाहा पाउन सकिन्छ। नगरपालिका तथा
टोलको होमपेज वा कार्यालयमा गएर बुझि
हेरौं।

■ 浸水するかもしれない地域や避難所の場所
は、「ハザードマップ」などでわかります。市町の
ホームページや窓口で確認してみましょう。

सुरक्षित स्थानमा भाग्नु भन्ने

बुझाउने शब्दहरु

避難を知らせる言葉

緊急安全確保 Kinkyu Anzen Kakuhō

आकस्मिक सुरक्षा सुनिश्चित

避難指示 Hinan Shiji

■ सुरक्षित स्थानमा
जाने निर्देशन

高齢者等避難 Koreishato Hinan ■ 週末週間 アドバイス ■ सुरक्षित स्थानमा लैजाने

देव्रेपट्रीको जस्तै गरी सुरक्षित स्थानमा भाग्नु
भन्ने शब्दहरु टिभी, इन्टरनेट
वा समाचारबाट जान्न सकिन्छ।
ठाउँ अनुसार नगरपालिका वा टोलको प्रकोप
रोकथाम घोषणा पनि हुन्छ। यस्तो बेलामा
वरपरिका व्यक्तिहरूसँगै भाग्नै।

ひだり ひなん ことば
左のような避難を知らせる言葉は、テレビや
インターネットのニュースで知ることができます。
場所によっては市町の防災アナウンス
もあります。周りの人と一緒に逃げましょう！

तर, वाहिर निस्कन खतराजनक अवस्था पनि
हुन्सक्छ। भाग्नु भन्ने शब्द आएपनि वाहिर
खतरा छ, भन्ने लागेमा घरमै बस्नु राम्रो
हुन्छ। घर भित्र पानी पस्यो भन्ने
चाहीं माथिल्लो तल्लामा जानुहोस।

それでも、外に出るのが危険なときもあります。
ひなん ことば あぶ おも
避難の言葉があっても、危ないと思ったら、
いえ なか みず はい
家にいるのがいいです。家中に水が入っ
てきたら、上の階に行ってください。

आश्रय लिने बेलामा सँगै बोक्नुपर्ने सामानहरुको तयारी गराँ !
ひなん も い じゅんび
避難するときに持つて行くものを準備しよう!

आश्रय लिँदा आवश्यक पर्ने सामानहरुको तयारी गर्नुहोस्। दुवै हात चलाउन सकियोस् भनेर पछाडी
भिन्न भोलामा राख्ने।

ひなん ひつよう じゅんび
避難するときのために、必要なものを準備してください。
りょうて つか
両手が使えるようにリュックにまとめます。

पैसा (सिक्का सहित), राहदानी/निवास कार्ड/विमा कार्ड
आदिको प्रतिलिपि, खानेकरा, पानी, टर्च लाइट, प्राथमिक
उपचारका साधनहरु आदि

かね こぜに ざいりゅう ほけんしょう
お金 (小銭も)、パスポート/在留カード/保険証など
た みず かいちゅうでんとう きゅうきゅうひょうひん
のコピー、食べもの、水、懐中電灯、救急用品など



タパई वा तपाईंको
परिवारलाई आवश्यक कुराहरु के-के
छन् ? यसमा टिपेर राख्नुहोस।

かぞく ひつよう もの
あなたやあなたの家族が必要な物は
なんですか？メモしてみてください。