

大使館の電話番号はわかりますか？  
 大使館の電話番号はわかりますか？

家族や会社にどのように連絡しますか？  
 家族や会社にどのように連絡しますか？

しましたか？

避難するときに持ち行くものは、準備ができていますか？  
 避難するときに持ち行くものは、準備ができていますか？

近くの避難所はどこですか？  
 近くの避難所はどこですか？

避難所を探してください  
 避難所を探してください

時間を短縮するために  
**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。  
 ยากาชิ นิโฮงโกะ โงะเตะ ยุกุคุริ • ฮานะชิเตะ  
 กุดาไซยะ

(กรุณาพูดภาษาญี่ปุ่นด้วย คำง่าย ๆ และพูด ช้า ๆ )

避難所に連れて行ってください。  
 ฮินังโจ นิ ชิเรเต เตะ กุดาไซยะ



(ขอให้ช่วยพาไปสถานที่หลบภัยด้วย)

พิมพ์ออกเผยแพร่ เดือน 1 ปี 2020  
 2020年1月発行  
 จังหวัดโทจิกิงิ, สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโทจิกิงิ (TIA)  
 とちぎけんこうえきさいだんほうじんとしぎけんこくさいこうりゅうきょうかい  
 栃木県・公益財団法人栃木県国際交流協会 (TIA)  
 (TEL 028-621-0777)

110 119  
 110 119  
 110 119



110 119  
 110 119

110 119  
 110 119

110 119  
 110 119

110 119  
 110 119



110 119  
 110 119

緊急の電話番号  
 110 119

タイ語

การ์ดหลบภัยของฉัน  
 เป็นการ์ดที่จะใช้ในยามเกิดภัยพิบัติ  
 • ขอให้อ่านและจินตนาการถึงตอนเกิดภัยพิบัติ  
 • ขอให้จดบันทึกสิ่งที่เป็นและพกติดตัวไว้เสมอ

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。  
 • 「本当に災害が起これたら…？」と想像しながら読んでください。  
 • 必要なことを書いて、いつも持っていてください。



1 避難所は災害で家に行けなくなるときに、生活できるところです。学校  
 2 水や食料、役に立つ情報はこちらにあります。③ すぐ避難所へ行く  
 3 避難所は災害で家に行けなくなるときに、生活できるところです。学校

1 避難所は災害で家に行けなくなるときに、生活できるところです。学校  
 2 水や食料、役に立つ情報はこちらにあります。③ すぐ避難所へ行く  
 3 避難所は災害で家に行けなくなるときに、生活できるところです。学校

1 避難所は災害で家に行けなくなるときに、生活できるところです。学校  
 2 水や食料、役に立つ情報はこちらにあります。③ すぐ避難所へ行く  
 3 避難所は災害で家に行けなくなるときに、生活できるところです。学校

避難所について  
 110 119

ข้อมูลส่วนตัว 個人資料  
 กรุณาเขียนชื่อ นามสกุลเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาญี่ปุ่น  
 日本語かローマ字で書いてください

ชื่อ นามสกุล  
 นามะเอ  
 名前

ที่อยู่  
 住所  
 TEL

วันเดือนปีเกิด  
 生年月日  
 ปี เดือน วัน  
 ねん 年 がつ 月 ち 日

สัญชาติ 国籍  
 ภาษา 言語  
 血液型  A  B  O  AB

คนที่จะติดต่อได้ในญี่ปุ่น(คนในครอบครัว/เพื่อน/บริษัท/โรงเรียน)  
 日本に緊急連絡先 (家族/友達/会社/学校)

ยาที่ใช้อยู่ 使っている薬



**ตอนเกิดแผ่นดินไหว 地震のとき**

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่แผ่นดินไหวบ่อย

日本は地震が多い国です。



**■ ป้องกันศีรษะ**

あたま まも 頭を守る

**■ เปิดประตู (หาทางออกไว้)**

ドアを開ける (出口の確保)



**■ แผ่นดินหยุดไหวแล้ว**

ให้ดับไฟ(ไฟสวิตช์และเตาแก๊ส)

地震が止まったら、火を消す (ストーブやガスなど)



**ตอนที่ฝนตกหนัก. พายุไต้ฝุ่น**

พายุไต้ฝุ่น จะเกิดขึ้นมากตั้งแต่ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง • ลมจะพัดแรงมาก และฝนก็จะตกหนักด้วย

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。

**■ ก่อนพายุจะเข้ามา ต้องเก็บข้าวของ เพื่อไม่ให้ปลิวไป (ตัวอย่างเช่น จักรยาน)**

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)



**■ อย่าออกข้างนอก**

外に出ない

**■ ห้ามเข้าใกล้ ภูเขาและแม่น้ำ**

山や川に近づかない

**แนะนำให้ข้อมูล 案内**

**■ ศูนย์ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือชาวต่างชาติ ไทยจิหิง**

(ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ ไทยจิหิง อูชิโนมิยะชิ โฮนโจ9-14)

จากวันอังคารถึงเสาร์ 9:00~16:00

โทรฯ 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)

とちぎ国際交流センター内)

火曜日~土曜日 9:00~16:00

TEL 028-627-3399



**■ TIA บริการส่งข่าวสารให้ทางโทระมือถือ**

TIA携帯メールによる情報サービス



**■ ดูพยากรณ์ดินฟ้าอากาศจากโฮมเพจ**

(มี 11 ภาษา)

気象庁ホームページ(11言語)



**■ Safety Tip (แอปพพลิเคชัน)**

ข่าวสารจากภัยพิบัติ(11ภาษา)

Safety Tips (アプリ) 災害情報(11言語)

Android

iPhone



น้ำอาจจะท่วมเข้าบ้าน ให้หาสถานที่หลบภัยที่อยู่ในห้องดิน จะเข้าใจได้จาก (แผนที่อันตราย)

เป็นต้น ดูจากโฮมเพจหรือไปสอบถามที่ทำการอำเภอ ที่ช่องติดต่อสอบถาม

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。

**ภาษาที่ใช้แจ้งให้หลบภัย**

緊急安全確保 Kinkyu Anzen Kakuho

มาตรการความปลอดภัยในภาวะฉุกเฉิน

避難指示 Hinan Shiji

คำสั่งให้หลบภัย

高齢者等避難 Koreishato Hinan

การหลบภัยของผู้สูงอายุ ฯลฯ

ข้อความที่เตือนให้หลบภัย ทางด้านซ้ายมือนี้ สามารถจะรู้ได้จากข่าวทางทีวีและทางอินเทอร์เน็ต\* ขึ้นอยู่กับสถานที่ด้วย บางตำบลและอำเภอ อาจจะมีการประกาศ หลบภัยไปกับคนที่อยู่รอบตัว

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出来ます。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!

แต่ว่าการออกไปข้างนอกก็อาจจะอันตราย ถึงจะได้รับบาดเจ็บให้หนีภัยก็ตาม ถ้าคิดว่าตอนหนีก็มีอันตราย ให้อยู่ที่บ้าน ถ้าน้ำท่วมเข้ามาในบ้านแล้ว ให้ขึ้นไปอยู่ข้างบนบ้าน

でも、外に出るのが危険なときもあります。避難の言葉があっても、危ないと思ったら、家にいるのがいいです。家の中に水が入ってきたら、上の階に行ってください。

**จัดเตรียมของที่จำเป็นไปตอนหลบภัย ควรเตรียมไว้ ล่วงหน้า**

จัดเตรียมของที่จำเป็น ใส่กระเป๋าเป้ (สะพายหลัง) เพื่อที่จะใช้มือทั้งสองข้างได้อย่างสะดวกในเวลาหลบภัย

避難するときのために、必要なものを準備してください。両手が使えるようにリュックにまとめます。

เงิน (เงินเหรียญด้วย) . หนังสือเดินทาง/ใจรวการ์ด / โฉนดโฉนด ถ่ายเอกสาร เป็นต้น . นาฬิกา ไฟฉาย ของในยามฉุกเฉิน

お金 (小銭も) 、パスポート/在留カード/保険証などのコピー、食べもの、水、懐中電灯、救急用品など



ขอให้จดบันทึกในสิ่งที่จำเป็นสำหรับ

- คุณและคนในครอบครัวคุณ

あなたやあなたの家族が必要なものは何ですか? メモしてみてください。