岛根县

面向外籍居民的防　灾　手　册

应对自然灾害

请在自己所在的市町村上涂上颜色

岛根县　岛根国际中心

前　言

因大雨或地震等而受灾，叫做“灾害”「災害(さいがい)」(SAIGAI)。“防灾”「防災(ぼうさい)」(BOUSAI)就是通过提前做好准备，以防止被害，减少损失。

日本的灾害很多，岛根也时有发生。灾害有很多种类，根据灾害的种类、大小、所在地地形等，保护自己的方法也各不相同。

灾害何时发生无法预知，为保护自己与家人，减少受灾，提前掌握灾害及防灾知识、了解日本的生活习惯和自己所在地的信息、以及记住一些紧急情况下用的日语是非常重要的。

本手册介绍了平时该做哪些准备、灾害的种类、以及发生灾害时该怎么做。灾害发生时，首先要做的就是**“自己保护好自己”**。请参照本手册加强防灾意识，为了保护宝贵的生命，请与家人朋友一起来思考一下与灾害有关的事情吧！

另外，发生灾害时互相帮助也很重要。请平时就与住在自己附近的人保持联系，发生灾害时互相帮助，大家一起来守护我们的生命与生活。

目 录

前言

紧急情况下用的日语与联系方法 …… 3

关于日本和岛根县 …… 4

自然灾害 …… 5

台风　大雨　泥石流灾害　地震　海啸

应对灾害 …… 11

1. 使用灾害预测图进行确认
2. 关于避难场所・避难所
3. 避难所是个怎样的地方
4. 避难时的服装及注意事项
5. 跟周围的人合作互助
6. 应急用品（备灾物资）
7. 灾害信息及获取信息的方法
8. 家里及家周边的安全对策
9. 其他

灾害及防灾日语 …… 17

相关网站及应用软件 …… 18

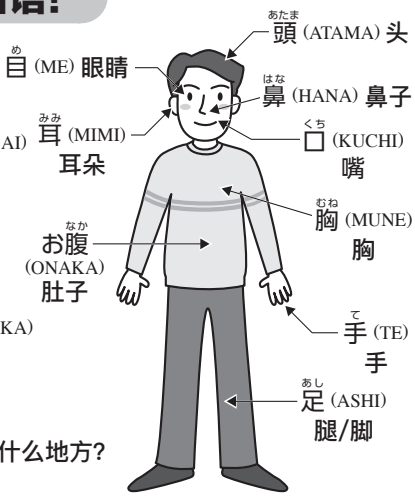
防灾笔记 …… 19

平安与否的确认方法 …… 20

紧急情况下用的日语与联系方法

为应对紧急情况，请记住下面的日语!

- 火事です（KAJI DESU）着火啦
- 助けてください（TASUKETE KUDASAI）救命啊
- 救急車／消防車／警察を呼んでください
  (KYUUKYUUSHA / SHOUBOUSHA / KEISATSU O YONDE KUDASAI)
  请叫救护车 / 消防车 / 警察
- 避難所はどこですか？（HINANJO WA DOKO DESU KA）
  避难所在哪里?
- 避難所へ連れていってください
  (HINANJO E TSURETE ITTE KUDASAI) 请带我去避难所
- 今、何が起きていますか？（IMA NANI GA OKITE IMASU KA）
  现在发生了什么?
- ○○が痛いです（○○ GA ITAI DESU）○○疼
- けがをしました（KEGA O SHIMASHITA）受伤了
- ここはどこですか？（KOKO WA DOKO DESU KA）这里是什么地方?
- 中国語が話せる人いますか？
  (CHUUGOKU GO GA HANASERU HITO IMASU KA) 有会说中文的人吗?
- トイレ（TOIRE）厠所、病院（BYOUIN）医院、コンビニ（KONBINI）便利店、
  公衆電話（KOUSHUU DENWA）公用电话



应急联系电话

救护车・消防车	119	警察	110

救护车、消防车或警车鸣笛通过时，请靠左侧停车让路。

公用电话的使用方法

●呼叫救护车、消防车或报警时

无紧急报警按钮的电话	有紧急报警按钮的电话
①拿起话筒 ②直接拨119或110	①拿起话筒 ②先按紧急报警按钮 ③再拨119或110

紧急报警按钮

●发生大的灾害 挂日本国内电话时
（大的灾害时有可能免费使用）

无紧急报警按钮的电话	有紧急报警按钮的电话
①拿起话筒 ②直接拨打对方的电话号码	①拿起话筒 ②先投币（10日元或100日元）或插入电话卡 ③再拨打对方的电话号码

※可免费使用时，硬币（或电话卡）会在挂断电话后退回。

关于日本和岛根县

关于日本

日本四面环海，国土面积的70%约是山林。因山多谷多，降雨量大时易发生水灾。另外，日本四季分明，也容易发生台风和大雪等灾害。

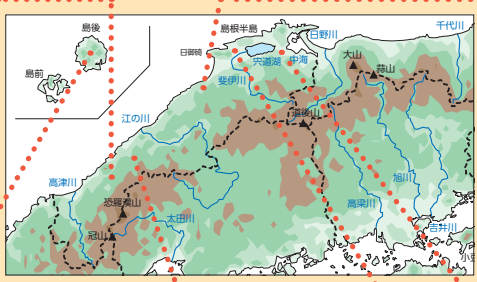
同时，日本位于四个板块的重叠交汇处，容易发生地震。温泉虽多，但大多数来自火山的热度，因此火山多也就不言而喻了。

关于岛根县

岛根县是由南侧的中国山地与北侧的沿海地区及隐岐诸岛组成。至今为止，经历过大地震、大雨、台风等灾害。有泥石流灾害危险的场所高达2万处以上，居全国第二。还有能引发地震的活断层。2017年火山喷火预知联络会公布的日本111座活火山中，岛根县内的三瓶山也名列其中。

岛根县的地形与灾害时的照片

平成25年(2013年)
岛根县西部暴雨

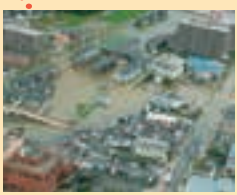


以岛根县西部为震源的
地震
(平成30年(2018年))

平成19年(2007年)
隐岐暴雨

昭和63年(1988年)暴雨

平成18年(2006年)暴雨



平成18年(2006年)暴雨

岛根县内还有核电站。如发生事故时，请在国家、县、市町村的指示下行动。

自然灾害

台風（たいふう）(TAIFUU) 台风

台风是降雨云变大，在日本以南的海面上形成的。从日本的西至西南方向而来，大多向东北方向移动。8月至10月台风来的较多，会下大雨、刮强风。需注意泥石流灾害、满潮（涨潮时水位变高，平常不进水的地方也可能会进水）和大浪。台风中心（台风眼）几乎没有风和雨，但其周围会刮风下雨。在台风完全离开前，需要保持警惕。可通过电视及网络等了解台风的强度和动向。

台风预报图

①25米/秒以上的暴风区
②15米/秒以上的强风区
③暴风警戒区
④预报圆

（来自气象厅官网）

台风到来之前的准备

- 请将家周围能被风刮走的东西放入家中。
- 关好门窗。
- 有可能停电，请准备好手电筒。

大雨（おおあめ）(OOAME) 大雨

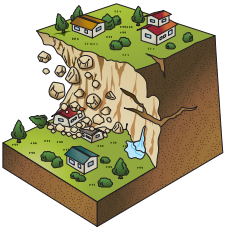
长时间的降雨或短时间内的大量降雨，可能会造成河川泛滥。家中会浸水，甚至被大水冲走。在同一地区数小时内的大量降雨被称为“集中暴雨”「集中豪雨（しゅうちゅうごうう）」(SHUUCHUU GOUU)。在同一地区数十分种内的短时间大量降雨被称为“局部地区大雨”「局地的大雨（きょくちてきおおあめ）」(KYOKUCHITEKI OOAME)。梅雨（6月至7月左右）季节结束之际或来台风到来时易下大雨。

下大雨时，有时去避难所的路反而更危险。危险时，请尽量到建筑物中更高更安全的房间内避难。

土砂災害 (DOSHA SAIGAI) 泥石流灾害

因大雨或地震等，不结实的坡面沙土有可能发生崩落。泥石流灾害包括山崖塌方、泥石流、滑坡等。泥石流灾害有时会有前兆。如山崖上出现裂缝、从山崖上方有小石子掉落、河水浑浊或地面上出现裂缝。当大量降雨出现前兆时，请不要靠近山边或山崖。

山崖塌方

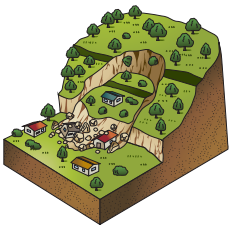


山崖突然崩落

泥石流

沙土随着大量的雨水一起流入河川

滑坡



沙土顺着坡面慢慢滑落

关于泥石流灾害与大雨时的警戒标准及避难

警戒标准	该做什么	避难信息（请看第17页）
5	为了自己的安全请立即做力所能及的事情	紧急安全措施
4	全体人员避难 尽快撤离危险的地方，到避难场所或附近安全的地方避难	避难指示
3	需要更多时间撤离的老年人与行动不便的人等开始避难 其他人员请做好避难准备	老年人等进行避难
2	确认避难事宜（如何避难）	
1	注意新信息	

＊警戒标准4发布时，全体人员请避难。

如果去避难场所的道路已经很危险，自我判断走那条路会有生命危险时，请就近在安全的地方或建筑物内避难。建筑物内也要尽可能逃到高的房间，或远离悬崖的房间等安全的地方。

地震（JISHIN）地震

地震时地面摇晃，大地震时甚至无法站立。发生地震时，根据自己所在场所（家里、电梯中、室外等）的不同，安全的自救方法及避难方法也不同。大地震之后还会有多次余震，有时余震的摇晃比首次摇晃还大。

地震须知

【家里】

正在摇晃时

①保护好自己的安全

请躲在结实的桌子或写字台下面，保护好头部。

②不要急于逃到室外

有时马上逃到室外反而更危险，会有落物掉下的可能。

摇晃停止后

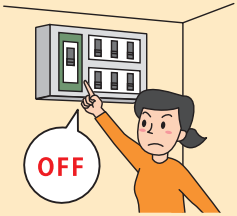
③关闭煤气总阀

如在使用火源，请关闭。

④打开门窗，确保逃生通道

请注意发生地震后建筑物的门窗有可能打不开。

⑤去避难时，离开家前请将电闸拉下



【电梯中】

○请按下所有楼层的按钮，在电梯停止的楼层走出电梯。电梯门打不开时，请按紧急呼叫按钮。

【很多人聚集的建筑物中】

○慌张的冲向出口有可能会陷入恐慌状态，请在指挥人员的指示下行动。

【在室外时】

○请不要靠近狭窄的道路、围墙附近、山崖、河川。

围墙有可能倒塌，玻璃窗、广告牌等有可能会掉下来。保护好头部，到安全的建筑物或宽阔的地方避难。立即离开可能会塌方的山崖。靠海近时，可能会发生海啸（请看第10页），请逃到高处避难。

【正在开车时】

○请将车停靠在道路左侧。

不要将车停在路中间，也不要锁车门，请将车钥匙留在车上。

震度及摇晃程度

「震度(しんど)」(SHINDO) 震度是指所在地地面的摇晃程度。

震度 0	人感觉不到摇晃。	
震度 1	在室内时，有的人会稍微感觉到摇晃。	
震度 2	在室内时，大部分人会感到摇晃。悬挂物会轻微摇晃。	
震度 3	在室内时，几乎所有人都能感到摇晃。餐具可能会发出碰撞声。	
震度 4	放置不稳的物品可能会倒下。悬挂物会大幅度摇晃。	

震度 5弱	固定不稳的家具可能会倾倒，餐具和书等可能会翻落，围墙有可能倒塌。	
震度 5强	重家具有可能倾倒。驾车困难。	
震度 6弱	无法站立。建筑物的墙壁、玻璃窗破损，未固定的家具多数会发生移动。	
震度 6强	只能爬行。有房屋倒塌。	
震度 7	无法行动。更多的房屋倒塌，道路受损。	

＊要发生大的摇晃，预测到地震时，电视、广播等会发布“紧急地震速报”「緊急地震速報(きんきゅうじしんそくほう)」(KINKYUU JISHIN SOKUHOU)。手机也会自动发送紧急速报邮件给该地区及周边的人。在这之后，地震很可能会在几秒至几十秒后发生，接到速报后，请立即采取保护自己人身安全的措施。

如何读取地震信息

〈地震用语〉

- **マグニチュード** (MAGUNICHUUDO) **震级**

  地震的大小

- **震度**(しんど) (SHINDO) **震度**

  地面的摇晃程度

  即使是同样的地震，因所在地的不同，震度也各不相同。

- **震源**(しんげん) (SHINGEN) **震源**

  地震发生的场所（地下）

- **震央**(しんおう) (SHIN OU) **震中**

  震源正上方的地面位置（震源上方正对着的地面）

地震信息(表示震度与震中的图)

✕ 代表震中、数字代表所在地的震度

以岛根县西部为震源的地震（平成30年（2018年））

（来自YAHOO！JAPAN天气・灾害官网）

津波(つなみ) (TSUNAMI) 海啸

地震后可能会引发海啸，有时地震后立即就发生了海啸，。即使只有20–30厘米的海啸，也会让人无法站立。有时海啸来的速度非常快，如在海岸或河川附近时，请立即到高处避难。海啸会一波接一波的到来，最初到达的一波不一定是最大的。在大海啸警报、海啸警报、海啸注意报解除之前，请不要靠近海岸及河川，即使在离岛根县很远的地方发生地震，海啸也可能会到达岛根。

平成23年（2011年）东北地区太平洋海岸地震（东日本大震灾）宫城县石卷市

益田市

☞靠海近的地方，有标有海拔（高出海平面的高度）高度的标牌，请确认海拔高度。

应对灾害

1．使用灾害预测图进行确认

灾害预测图是标示出大雨时易发生山崖塌方、河川水位上涨时易发生危险、地震引发海啸时海啸能到达的区域、以及避难场所等信息的地图。由市町村政府制作，可在市政大厅领取，也可在市町村的官网上查看。

【灾害预测图看图说明】

看着灾害预测图，首先确认一下自己住的地方及工作地点，然后再确认一下附近的危险场所及避难场所。查一下去避难场所该走哪条路，途中是否有河川，山崖等危险地点，选择一条安全之路。在没发生灾害时，走一遍看看。与家人一起商量一下避难的方法、集合地点、以及联系方法。提前去确认一下附近的医院、便利店和公用电话。

⇒请通过【自己制作避难地图】进行确认！（https://www.sic-info.org/cn/support/prepare-disaster/handbook/）

2．避難場所（ひなんばしょ）(HINANBASHO) 避难场所・避難所（ひなんじょ）(HINANJO) 避难所

避难场所是指在有可能发生灾害时或发生灾害时，能迅速避难的地方。感到危险时或市町村发出了避难信息时（第6，17页），请到避难场所避难。

避难所是指自己家不能住的时候，能暂时居住的地方，可在那里暂时生活一段时间。例如学校，公民馆等。避难所由市町村指定，可通过“灾害预测地图”等得知。

避难场所或避难所因灾害种类的不同而有所不同。例如地震与大雨时，避难场所与避难所有可能不同。

灾害预测图中使用的避难所符号

避难所

海啸避难所

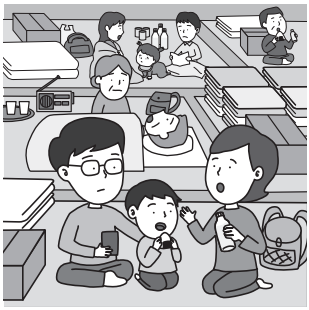
紧急避难场所

当危险靠近时，从危险中逃生的场所

避难所标牌的例

3．避难所是个怎样的地方

可安心使用



避难所的情形

- 任何人均可使用（日本人、外国人、观光客等谁都可以使用）
- 可领取到食品和饮料。避难所因状况不同，有时不能立即发放。避难时，请携带少量的食品和饮料。
- 有毛毯（因场所不同，有的地方没有）及睡觉处，睡觉处可能会是硬地板。
- 可免费使用。
- 可获取灾害及生活信息。

注意事项及规则（避难所的礼节及规则）

- 有登记处，请在登记处登记姓名等。换避难所或回家时，请告知登记处。
- 与很多人一起生活，请互相帮助。
- 请保持厕所清洁，将垃圾进行分类。
- 对食品发放的时间与数量都是有规定的，请排队领取。
- 可能没有适合食物过敏或有宗教信仰的人的食品。
- 能领取到及能使用的物资有限，自己需要的东西请自带。
- 有的避难所需脱鞋。
- 请不要大声喧哗。
- 建筑物内不能用火。
- 挂电话有指定的地点，在室内时请将手机开到静音模式。
- 宠物避难也有指定的场所，养宠物的人请自己照顾。
- 请关照老人、行动不方便的人、以及小孩等。

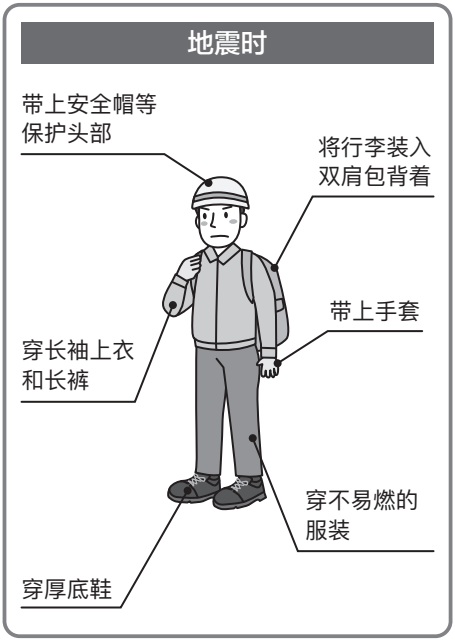
☞如有不明白或担心的事情，请提前确认。

☞老人、行动不便的人等需要照顾的人，请向避难所咨询。

4．避难时的服装及注意事项

- 请穿行动方便、安全的服装（带上安全帽和手套）、容易走路的鞋。洪水时穿长筒水靴会很危险。
- 不要走危险的道路，尽可能走安全的道路。
- 海啸时开车避难可能会发生堵车，延误逃生。
- 大雨中避难时如开车，车里进水会熄火，可能会造成应急车辆无法通过，所以请尽量避免开车避难。如开车避难，请选择水少的地方，慢慢开到高处避难。
- 避难时请注意周围环境。地震时玻璃或危险物品有可能掉落，大雨时地面上可能会有坑有洞。夜间避难或大雨时，请用长棍边确认安全边行走。
- 尽早避难。尽量在天还亮时就去避难，天黑了避难会看不清周围的环境。

避难时的服装



5．跟周围的人合作互助

发生灾害时互相帮助很重要。如果有孩子、老人、行动不便的人、请求帮助的人时，请帮助他们。平时就要与周围的人保持联系，遇到困难时互相帮助。

- 平时就要与近邻打招呼，与近邻及社区的人进行交流。
- 参加社区举办的活动。
- 参加社区举办的防灾训练。

6．应急用品

应急用品包括 ①避难时带的“应急携带品”②水、电、煤气中断时，能维持几天生活用的“应急储备品”。

☞请时常检查一下应急用品。食品和饮料均有保质期，为避免过期，可偶尔吃一吃、试一试、补充些新的。

☞睡袋、铝制保温垫、野营时用的照明灯等用品作为应急用品可能会派上用场。

① 应急携带品

平时就放进双肩包里，避难时能立即拿上就走。

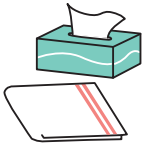
☞请在包里装入最低限度的用品，背上走走看，确认一下重量。

▼食品

☐水

☐食品

▼生活用品



☐毛巾、餐巾纸

☐衣服

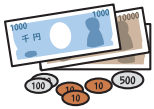
▼贵重品

☐银行存折等

☐印章

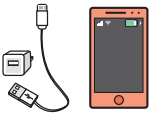
☐护照及居留卡等

☐健康保险证的复印件

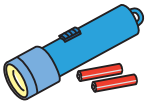


☐现金（10日元或100日元硬币可用来挂公用电话）

▼其他



☐手机及充电器



☐便携式手电筒、备用电池

☐便携式收音机

☐常用口服药

☐急救用品

▼**其他**（请写下其他自己所需的物品）

□	□	□	□	□

② 应急储备品（3天以上的水和食品等）

▼**食品**　　▼**其他**

□水（每人每天3升左右）	□食品	□小煤气灶、备用煤气罐	□铁锹、铁棍	□常用口服药

▼**其他**（请写下其他自己所需的物品）

□	□	□	□	□

③ 其他

应急用品因人而异，每个人都会有所不同。

请准备好自己及家人的所需物品。

例：有婴幼儿时：奶粉、奶瓶、尿布、辅食等

有孕妇时：分娩备品、护肤用品等

有需要护理的人时：尿布等

□	□	□	□	□

请写下其他自己所需的物品

7．灾害信息及获取信息的方法

灾害信息几乎都是日语、请提前了解些灾害时使用的日语。（请看第17页）

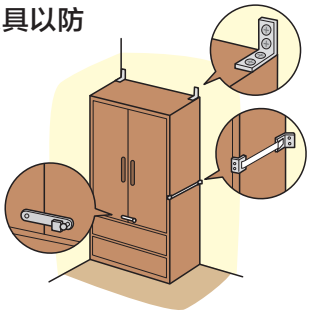
灾害时会出现各种谣言，引起信息混乱。请通过电视、广播、网络等途径来获取正确的最新信息。另外，社区的户外广播还可能会通过“防灾行政无线广播”来播放紧急信息。

☞平时就要知道灾害信息、多语种生活信息和社区信息的获取方法，确认并利用这些信息。（请看第18页）

8．家里及家周边的安全对策

为应对灾害，从平时起就要确认好家里及家周边的安全。

①固定好家具以防家具倾倒

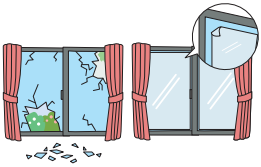


②走廊和出入口不要堆放物品

→确保逃生通道

③在玻璃窗上贴防止碎玻璃飞散的膜

→可防止玻璃破碎后飞散



④确认房顶及围墙是否有破损

9．其他

建筑物上有这种标志的地方是紧急出口，紧急时可以从这里逃生。

紧急出口标志

灾害及防灾日语

非常重要的词汇，请记住!

~ 防灾信息（由气象厅发布）~	
特別警報 (TOKUBETSU KEIHOU) 特别警报	有可能发生非常重大的灾害，请警戒。几十年才出现一次的重大灾害。例如「大雨特別警報」(OOAME TOKUBETSU KEIHOU)“大雨特别警报”、「大雪特別警報」(OOYUKI TOKUBETSU KEIHOU)“大雪特别警报”等。
警報 (KEIHOU) 警报	有可能发生重大灾害，请提高警戒。例如「大雨警報」(OOAME KEIHOU)“大雨警报”（大量降雨，有可能发生重大灾害）、「洪水警報」(KOUZUI KEIHOU)“洪水警报”等。
注意報 (CHUUIHOU) 注意报	有可能发生灾害，请注意。例如「大雨注意報」(OOAME CHUUIHOU)“大雨注意报”（有可能大量降雨，请注意）、「洪水注意報」(KOUZUI CHUUIHOU)“洪水注意报”等。

~ 避难信息（由市町村发布）~	
緊急安全確保 (KINKYUU ANZEN KAKUHO) 紧急安全措施	灾害已经发生或灾害已迫在眉睫。为了自己的安全，请立即采取力所能及的措施。
避難指示 (HINAN SHIJI) 避难指示	发生灾害的可能性非常大。所有人员请尽快逃离危险场所。去避难场所时，如果去避难场所的路已经变得很危险，判断走那条路去会有生命危险的话，请就近到安全的场所，建筑物，建筑物中最高处的房间，离悬崖远的房间等，逃到安全的地方去。（请看第6页）
高齢者等避難 (KOUREISHA TOU HINAN) 老年人者等进行避难	有可能发生灾害。老年人或行动不便的人等，需要更多时间撤离的人，请逃生。

~ 关于风、雨、地震等 ~	
風速 (FUUSOKU) 风速	风的前进速度，常用单位为 m/s（米/秒）
最大瞬間風速 (SAIDAI SHUNKAN FUUSOKU) 最大瞬间风速	在某一时间段内的最大瞬时风速
強風域 (KYOUFUU IKI) 强风区	平均风速为15米/秒以上（或有可能达此风速）的强风区域
暴風域 (BOUFUU IKI) 暴风区	平均风速为25米/秒以上（或有可能达此风速）的暴风区域
暴風雨 (BOUFUU U) 暴风雨	刮强风，下大雨
雷雨 (RAI U) 雷雨	打雷下雨
洪水 (KOUZUI) 洪水	因大雨或冰雪融化时导致河川水位上涨、泛滥而发生的灾害
浸水 (SHINSUI) 浸水	建筑物等被水浸泡。例如「床上浸水」(YUKAUE SHINSUI)“床上浸水”（建筑物的地板被水淹没）等
半壊 (HANKAI) 半损	建筑物的一半左右受损
全壊 (ZENKAI) 全损	建筑物几乎全部受损

相关网站及应用软件

网站

岛根防灾信息（日语、菲律宾语、葡萄牙语、英语、韩国语、中文简体）【岛根县】

岛根县的灾害及气象信息

https://www.bousai-shimane.jp/

应用软件

Safety tips（14语种）【观光厅】

面向外国游客的灾害信息应用软件

Android　https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android

iPhone　https://apps.apple.com/cn/app/id858357174

Android　iPhone

Voice Tra（31语种）【国立研究开发法人信息通信研究机构NICT】

多语种语音翻译应用软件

Android　https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra

iPhone　https://apps.apple.com/cn/app/id581137577

Android　iPhone

岛根国际中心官方网站还刊登了其他的相关链接及应用软件等。

岛根国际中心 防灾

中文: https://www.sic-info.org/cn/support/prepare-disaster/

防灾笔记

姓名		
国籍		
血型		
过敏史		
常用口服药		
护照号、居留卡号等		
日本的住址		
电话号码		
同居者姓名		
单位、研修地、学校等	姓名	
	住址	
	电话	
在日友人的联系方式	姓名	
	住址	
	电话	
海外的联系方式	姓名	
	电话	
出入国在留管理局		
大使馆/领事馆		

市町村政府	
煤气	
电	
水	
其他的联系方式	

家人的集合地点	

提前和家人确认好联系方式

平安与否的确认方法

发生灾害时，电话很难接通。为确认家人与朋友是否平安，最好事先约定好几种联系方式，如用微信联络等。

灾害用留言电话

可通过电话进行留言，其他人可以听留言。可用座机、手机、公用电话来拨打。

使用方法	
录音时	171→1→ 自己的电话号码 →1→ 录音
听留言时	171→2→ 想取得联系的人的电话号码 →1→ 播放(听录音)

灾害用留言板（web171）

可通过网站输入文字信息进行留言，其他人可以查看。可使用电脑或智能手机等进行输入和查看。

使用方法 https://www.web171.jp → 自己的电话号码(想取得联系的人的电话号码)

灾害用留言板服务

通过手机等输入文字信息进行留言，其他人可以查看。

使用方法 可在手机的“灾害用留言板”网页上登陆，查看。

☞因手机公司不同，使用方法也各不相同。

☞在每月1号、15号及防灾周期间，可体验“灾害用留言电话”、“灾害用留言板（web171)”和“灾害用留言板服务”。请务必体验一次。

谷歌寻人（Person Finder）

可以登记寻人或提供寻人信息，能使用各种语言。

https://www.google.org/personfinder/japan/

＊J-anpi（安全与否信息综合检索）

（日语、英语、中文简体/繁体、韩国语、泰语、西班牙语、葡萄牙语）

在“灾害用留言电话”、“灾害用留言板web171”、“灾害用留言板服务”、“谷歌寻人”中登录的留言，可进行综合检索

使用方法 https://anpi.jp → 请输入想寻找的人的姓名或电话 → 搜索

面向外籍居民的防灾手册 ～岛根县～

2023年3月 发行【第3版修订版】

发　行　岛根县 环境生活部 文化国际课
松江市殿町1　电话 0852-22-6493　传真 0852-22-6412

监　修　岛根县 防灾部 防灾危机管理课

编　辑　公益财团法人岛根国际中心
松江市东津田町369-1　电话 0852-31-5056　传真 0852-31-5055

制作语种　简明日语、英语、中文 、葡萄牙语、菲律宾语、越南语

＊本手册内容也刊登在岛根国际中心网站上。(可下载)