

仙台多文化共生中心杂志

做好预防自然灾害的准备



自然灾害何时何地都会发生。即使在感染症流行的时候，如果感到生命有危险，就该立即避难。现在，有必要自己思考当灾害发生的时候，该在什么时候往哪里逃离。

在本月期刊里，我们将为大家介绍在逃到安全的地方之前应该如何应对。请大家做参考。

① 了解灾害

确认会有哪些灾害发生。

大雨・台风 (6月~11月)

河水泛滥(河水淹没城市)、泥石流(因地震、大雨等原因，山上的砂土突然出现严重崩塌)时有发生。住在离河或山附近的人等要特别注意。

详细内容请查看 SenTIA 发行的《面对水灾和泥石流，如何做好自我保护》指南手册。

<http://int.sentia-sendai.jp/c/life/bousai.html>

(请滑动屏幕查看。)

语种：日语、英语、中文、韩语、越南语和尼泊尔语



大雪 (12月~3月)

积雪的时候，公交车、地铁还有电车会晚点或停止运行。另外，道路可能会结冰，所以行走、骑车或开车的时候要格外注意。

地震

当地震发生时，有可能引发海啸。请大家收看电视或收听广播，了解信息，以便迅速逃离。

详细内容请查看 SenTIA 发行的《关于发生地震时如何做好自我保护的建议》的手册（网页与左相同）。

语种：日语、英语、中文、韩语、印度尼西亚语、他加禄语、尼泊尔语、越南语、孟加拉语、葡萄牙语和蒙古语

接下页→

6 种语言宣传杂志

除中文外，还有日语 / にほんご、英语 / English、韩语 / 한국어、越南语 / Tiếng Việt 和尼泊尔语 / नेपाली。在主页上也能查看到。此外，在仙台多文化共生中心也有发放。



→接前页

② 确认灾害危险预测地图



在仙台市的主页上可以查看到。不仅可以确认当大雨、地震或海啸等发生时逃离的场所，也可以确认水灾和泥石流有可能发生的地区。比如家里、

学校或者公司等经常去的地方是否是安全地区，要事先确认为好。



<http://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/zen/saigaitaisaku/hazardmap.html>
(仅有日语)

③ 逃到朋友或父母家避难

如果感到自己现在所处的地方有危险的时候，可以逃到住在安全地方的朋友家或亲戚家。请事先商量联系好。

④ 逃到避难所

如果不能去朋友或父母家的时候，马上去避难所(小学、中学)避难吧。

离你家附近的避难所，请查看「仙台市避难信息网站」。

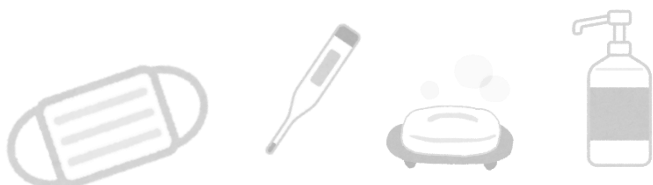
<http://hinan.city.sendai.jp/>

语种：日语和英语



感染症流行时携带的物品

口罩、体温计、香皂和消毒液等



■ 决定是否逃离的「警戒等级」更新了。

从现在开始，现在所处的场所有危险，不能马上逃离的人，收到「警戒等级 3」的「高龄者等进行避难」的警报时要避难。其他人收到「警戒等级 4」的「避难指示」警报时，都要进行避难。



详情请参见内阁府和消防厅发行的《关于新避难信息的海报和传单》

<https://qrtranslator.com/0000008033/000002>

语种：英语、简体中文、繁体中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、越南语、泰语、印度尼西亚语、他加禄语、尼泊尔语、高棉语、缅甸语和蒙古语



■ 仙台市危机管理局通过推特 (Twitter) 用「简单易懂的日语」和「英语」发布信息。

账号：仙台市危机管理局推特 (Twitter)【多种语言版】(仙台市危机管理局Twitter【多言語版】)

ID: @sendai_kiki2

https://twitter.com/sendai_kiki2



■ 仙台市灾害多种语言支援中心 (SenTIA 运营)

当灾害发生时，将通过推特 (Twitter) 和博客等用多种语言发布灾害信息。

没有灾害的时候，主页上将发布对灾害有用的各种信息。

<http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

语种：日语、英语、中文、韩语、越南语和尼泊尔语



参考资料：仙台市情报杂志「SBL 通信」2020 年 9 月号以及内阁和消防厅发行的「须知 5 个要点」

<http://int.sentia-sendai.jp/blog/saigai/saigai-9417/>

① 什么是灾害时语言志愿者？

灾害时语言志愿者就是当地震、洪水或台风等巨大的自然灾害发生时，为不懂日语或者收不到相关信息的外国人，在语言方面提供帮助的志愿人员。当灾害发生时，将按仙台市政府的要求进行活动。

平时活动的内容，比如参加当地防灾训练时做口译及参加相关的研修会。另外，当灾害发生时，翻译仙台市政府以及 SenTIA 发布的防灾信息，或者到避难所等地方为外国籍住民提供援助。

如果感兴趣，欢迎咨询 SenTIA。

SenTIA 国际化事业部

电话 (022) 268-6260

kokusaika@sentia-sendai.jp

<http://int.sentia-sendai.jp/c/volunteer/disaster.html>



② 欢迎收听我们的广播

SenTIA 用各种语言进行播放。当灾害发生时，收听我们的广播能获得相关信息，会对您有帮助的。希望大家平时养成收听广播的习惯。



ON AIR

FM 广播节目「多语言放送局」

SenTIA 通过 4 个电台，用简单易懂的日语、英语、中文和韩国语，每个月变换不同的主题，为大家播放与季节相关的话题、各种生活信息以及来自 SenTIA 的通知。当灾害发生时，将通过这 4 个电台用外语提供相关信息。



http://int.sentia-sendai.jp/radio/info_chinese.html

此外，还可以收听到关于防灾主题的“Global Talk”、留学生介绍自己的国家及畅谈在仙台生活的“留学生之声”。

咨询员专栏 「防灾话题」

在本专栏里，配合每期的主题，由咨询员介绍各自的体验和感想。

二十多年前来到仙台，记住第一句的东方北言是“めんこい”，感觉这句方言格外亲切。

国内读书时，曾学过“松岛呀、啊、松岛、松岛”那句赞美日本三景之一松岛的有名的俳句。二百六十多座岛屿浮在湛蓝的海面上，千姿百态，景色壮观，令人叹为观止。没想到这些美丽的岛屿，在 10 年前，遭受过东日本大地震及引发海啸的侵袭，许多景点受到损坏。

闲暇时常去广濑川河边散步。平时河水缓缓流淌、清澈见底，正如著名的“青叶城恋歌”中所唱：“广濑河川流不息的岸边，往事回忆不再复返…令人怀念的浅滩处河水声，美丽的森林之都”。如此清澄舒缓的河水，一旦遭遇台

风暴雨，水位急涨、会导致洪水泛滥。2 年前发生的 19 号台风及大暴雨，广濑川也面临河水泛滥的危险，气象厅曾发出级别为 4 级的最高预警。

仙台绿树如茵，被称为森林之都。和许多人一样，我也十分喜欢仙台这个美丽的城市。但是受地理的影响，自然灾害多有发生。

10 年前我也经历过东日本大地震。地震发生后，断水停电、道路交通受阻，给日常生活带来各种影响。

自然灾害随时都会发生。为防患未然，深感学习防灾知识，提前做好防灾准备十分重要。

(咨询员 E)

仙台多文化共生中心

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター



开放时间 每日 上午9点~下午5点 (新年期间及每月一两天的休馆日除外)

地址 〒980-0856 仙台市青叶区青叶山无番地 仙台国际中心 会议栋1楼

电话 (022) 265-2471

传真 (022) 265-2472

电子邮件网址 tabunka@sentic-sendai.jp

网站 <http://int.sentic-sendai.jp/c/exchange/>



■ 外语咨询

如果在生活上感到困惑或遇到问题时，可以用外语进行咨询。

口译辅助电话：(022) 224-1919

对应的语种：英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、俄语、印尼语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语和僧伽罗语。

■ 其他服务

有研修室、儿童室和交流告示栏，也出借图书。另外，还为市民进行活动和交流提供信息以及活动的场所。

为外国人举办专家咨询会

定期举办律师和行政书士等的「专家咨询会」。

在仙台生活上如果有各种困惑，欢迎咨询。

严守秘密。每人30分。

咨询时间：下午1点~下午4点

咨询会日期，请查阅下面的网页。

<http://int.sentic-sendai.jp/c/exchange/consultation.html>



行政书士



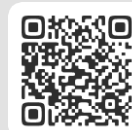
律师



劳动局



出入国在留管理局



税理士

