



Earthquakes

地震

Japan has frequent earthquakes. It is advisable to be prepared at all times and not to panic in case of a major earthquake.

Preparations

1. Install fire extinguishers and keep water in your bathtub to be prepared for fires which may break out if there is an earthquake.
2. Furniture that might fall over should be secured to the wall. Do not place heavy or dangerous objects on shelves or other furniture.
3. Decide where to meet and how to make contact in case your family becomes separated.
4. Prepare emergency supplies.
 - At least a three-day supply of food and water
 - First-aid and medical supplies
 - Portable radio, flashlight, batteries, candles, matches, etc.
 - Underwear and towels, etc.
 - Baby food and diapers for those families who have babies
 - Setagaya City serves as an agent in helping residents obtain household disaster prevention supplies. Please check the municipal newsletter SETAGAYA and the city's website for details, and follow the instructions provided to make your purchases.

What to Do When an Earthquake Occurs

1. Immediately move away from objects that could fall and injure you, such as a free-standing wardrobe or bookshelf.
2. When the shaking stops, shut off the gas main and extinguish any flames.
3. Secure an escape route by opening a door. Please be aware that doors are sometimes warped during an earthquake and cannot be opened.

日本は地震の多い国です。大地震のときに困らないように、日ごろの心構えと備えは万全にしておきたいものです。

地震に備えて

1. 地震による火災の発生に備えて「消火器具の設置」「風呂水のくみおき」などしておく。
2. 倒れそうな家具は壁に固定し、家具や棚の上には重い物や危険な物を置かない。
3. 家族がバラバラになったときの、集合場所や連絡方法を決めておく。
4. 非常用物品を用意する。
 - 最低3日分の飲料水や食料品
 - 救急医薬品
 - 携帯ラジオ、懐中電灯、電池、ローソク、マッチ等
 - 下着、タオル等
 - 赤ちゃんのいる家庭ではオムツやミルク等
 - 世田谷区では、家庭用防災用品などのあっせんを行っています。区のおしらせ、区のホームページなどで確認のうえ、申し込み方法に従って購入してください。

地震のときは

1. タンスや本棚など、倒れる危険性のある場所からすぐに離れる。
2. 揺れが収まったらガスの元栓を閉めるなど火の始末をする。
3. ゆがんで開かなくなることがあるので、ドアを開けて避難路を確保する。



4. Do not rush outside. It could be dangerous due to broken windows and glass falling from above.
5. Be careful of false information. Get accurate information by listening to the radio and television.

Broadcasts in foreign languages (English, Chinese, Korean, and Portuguese) during emergencies:

AM Radio = NHK Radio-2 (693kHz)

Television = Bilingual broadcasts of NHK Channel 1, NHK Satellite BS1, BS2, and BS hi

- * If you are driving a car, pull over to the left-hand side of the road, park your car, and leave the key in the ignition. Do not lock the driver's door when leaving the car.
- * If you are in a crowded place, such as a department store, theater, or underground shopping center, please keep calm and do not panic.

Emergency Earthquake Alert

Emergency earthquake alerts are used to inform the public that shaking is about to occur before the strongest earthquake tremors start. Alerts were first announced to the general public via TV and radio on October 1, 2007. If you hear an emergency earthquake alert, take the appropriate evacuation measures and try to minimize damage.

When and How to Evacuate

- You must evacuate when there is fire in your district and if there is danger of the fire spreading.
- You must evacuate when City Hall, the police or fire departments make an announcement telling you to do so.
- Walk when you are asked to evacuate. Do not drive your car.

4. あわてて外へ出ない。窓ガラスなどの落下物があり、とても危険!
5. デマで動かないこと。テレビ・ラジオで正しい情報をつかむ。

緊急時の多言語(英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語)放送:

AMラジオ = NHK第2 (693kHz)

テレビ = NHK 総合テレビ、衛星第1・第2・衛星ハイビジョンテレビの副音声

- ※ 自動車を運転中だったら: 車を左側に寄せて止め、キーは付けたままで、ドアロックをしないで外へ出る。
- ※ デパート・劇場・地下街など人の大勢集まる場所では、特に冷静な行動をして下さい。

緊急地震速報

- 緊急地震速報は、地震の強い揺れが到達する前に、揺れが来ることを知らせる情報です。平成19年10月1日よりテレビ・ラジオなどで一般向け提供が始まっています。緊急地震速報を見聞きしたら、適切な避難行動を取り、被害の軽減につとめましょう。

避難をするときは

- 周辺地域に火災が発生し、延焼の危険があるときは、避難しなければなりません。
- 区役所、警察署、消防署の指示があったときは、避難しなければなりません。
- 避難をするときは徒歩で。自動車は使わないこと。



Procedures for Evacuating to an Evacuation Area or Emergency Shelters

避難場所、避難所への避難の手順

