

# 《防灾简便手册》的用法 「災害のときの便利ノート」の使い方》》》



1



为了在发生灾害时不至惊慌失措，预先在这本手册上记下联系对象的信息，在紧急情况下一定会对您有所帮助。

手册上有填写“附近的避难场所”“个人信息”“重要的联系对象”等让您自己填写的空格。最好预先就填写内容与亲朋好友进行确认。

如果不知道自己的避难场所在哪里，可以问邻居或市政府职员。

災害が起きたときに困らないように、普段から連絡先などをこのノートに書いておくと役に立ちます。「近くの避難所」「わたしのこと」「大事な連絡先」など、自分で書くページがあります。家族や友だちと内容を確認して書いておきましょう。避難所の場所がわからないときは、近所の人や市役所に聞いてみましょう。

2

请把这本手册放在记事本或钱包里，随身携带。如果还没折叠好，请按照折叠线叠成手册状后放进去。

ノートは手帳や財布などに入れて、いつも一緒に持ちましょう。折りたたまれていない場合は、線のとおり折って小さくたたんでから入れてください。

