

故乡

中国帰国者等支援給付受給者だより 第51号
足立区福祉部 高齢者施策推進室 高齢福祉課 中国帰国者等支援担当
令和4年6月1日発行

防災特集

今号の記事は防災特集です。

災害は突然やってきます。このため、日頃の備えと地域情報の入手がとても大切です。この度、「足立区防災アプリ」が新しくなりました。災害時には避難所の情報や交通状況など足立区の地域情報を確認できるほか、警報や避難指示のお知らせ機能もあります。中国語にも対応していますので、ぜひ、ご自身のスマートフォンに登録して活用してください。

登録の仕方がわからない方は、お気軽に担当の支援・相談員に相談してください。



这集〈故乡〉是防灾特别版。

灾害总是突然降临的。为此，日常的储备和收集当地的情报就成了至关重要的事情。近期，足立区防灾应用软件进行了改版。灾害发生时除了有避难场所的实况、交通状况的发布外，足立区当地发生的情况也可以从中得到确认，同时还可以收到即将发出的警报和避难指令。尤其值得一提的是，这个应用软件有中文显示，请大家一定在智能手机上登录一下，以备急用。如果不会登录或是登录遇到困难时，请您与担当联系，我们会给您提供援助。

できていますか？災害への備え

ある日突然やってくる災害。ご家族との連絡方法や避難先は決めてありますか？いま、大規模地震がおきたら、行政による支援が届くのは、およそ24時間から72時間後と言われています。いざ、災害がやってきた時に慌てないためにも、日頃からの備えをお忘れなく。

【1】まずは家庭内備蓄から

災害への備えと聞いてイメージすることは人それぞれだと思います。ですが、必ず全員にやつていただきたいこと、それは、家庭内備蓄です。災害が起こっても、自宅が安全なら自宅で過ごせるように少なくとも3日間分、できれば1週間分の家庭内備蓄をお願いします。食料は、特別な保存食を備蓄する必要はありません。非常食になりそうな普段食べている食料を少し多めにストックしておき、食べたら買い足すという「消費しながら備蓄していく」ローリングストックがおすすめです。

また、忘れがちのがトイレの備え。災害が起こればトイレも被災します。断水や停電で長時間トイレが使用できなくなることもあります。ぜひ、水や食料とともに簡易トイレの備蓄もお忘れなく。

【2】正確な情報収集が命を守ります

災害が起きた時や起きそうな時に大事なこと、それは、正確な情報収集です。水害の危険性が高いのか、テレビやラジオだけで身近な地域の最

防灾……你准备好了吗？

当灾害突然降临时，和家人如何取得联系，去哪里避难？这些准备工作事先都做好了吗？当大规模的灾害发生后，政府的救援物资一般要在24～72小时后才能送到。为了在灾害降临时沉着面对，平常的准备一定不可懈怠。

【1】首先从家庭储备开始

提到如何应对灾害，可能浮现在每个人脑子里的情景都是不一样的。无论给你怎样的印象，首要的是希望大家都做好家庭储备。发生灾害时，在确保安全的情况下尽可能在自己家里避难，这样就至少需要储备三天的生活必需品，如果可能的话储备全家一周所需的量为好。食品不一定非要是长期储存的那种食品，最好是既可以充当储存食品，又可以作为日常食用的食物。建议大家以循环的方式，吃完了，及时添补，一边消费一边储备。



容易被遗忘的是备用简易厕所。一旦发生灾害，往往厕所也会遭受损坏。亦或受断水、停电的影响厕所不能使用。所以在储备食品、水的同时不要忘了储备简易厕所，以备急用。

【2】正确收集情报以确保生命安全

灾害发生时或即将发生时，如何尽快、正确地收集情报是头等大事。比如，您居住的地区是否会遭受水灾的危险等等，这些最新的本地灾情可能从电视、

新的情報は手に入らない可能性があります。

区では、災害時に様々な手段を使ってみんなに情報を発信します。まずは、行政防災無線。普段は「夕焼け放送」などが流れていますが、災害時及び災害発生の恐れがある場合には、区民の皆様に情報をお伝えする大切な手段の一つです。台風接近時などは強風で聞こえないことも考えられますが、そのような時は、「防災無線テレビ案内」(0180-993366)にかけていただければ防災無線の内容を電話で聞くことができます。

【3】登録はほんの数分 まずはホームページにアクセスを



スマートフォンをお使いの方は、AメールやLINEの登録はお済みでしょうか。避難情報や避難所開設情報等をリアルタイムで発信します。さらに、この4月1日からは防災アプリをリニューアルしました。同じく非常時の通知を受け取れるほか、避難所の開設・混雑の最新状況をマップ付きで確認することができます。各種ハザードマップや防災マップもご覧いただけます。こちらも利用登録が必要ですが、登録はほんの数分。いざという時に備えて、この機会にぜひご登録ください。

パソコンをお使いの方には、災害ポータルサイトもあります。アプリと同じ情報を提供しています。

https://www.city.adachi.tokyo.jp/bosa_i/index.html

收音机里一时无法获取。这时就需要通过其他渠道来获取信息。

足立区会在灾害发生时及时通过各种方法向大家传送信息。首先会启用防灾无线广播。所谓无线广播，就是每天傍晚面向全区域的广播，也是在灾害发生时或即将发生时向全体区民传递信息的一个重要手段。台风临近时，受大风影响，或许会影响到收听，遇到这种情况请拨打防灾无线电话。

(0180-993366)，以此来获取信息。



【3】首先访问网站（只需用几分钟即可完成登录）



如果使用智能手机，请事先做好短信和LINE的登录。有关避难的情报以及避难场所的开设情况将会通过防灾应用软件随时发送信息给您。今年4月1日开始，对防灾的应用软件进行了改进升级。不仅在紧急时可以第一时间获取灾害的有关信息，还可以查看到开设的避难场所地图及使用状况。除此之外也会显示各种风险图、防灾图。但是，利用这些软件都需要登录，登录只需短短的几分钟。防范于未然，请一定事先做好登录。

使用电脑也可以进入灾害网站。它和手机的应用软件提供的情报是一致的。



【4】いざという時に助け合える関係を

大きな災害が起った時には、自分だけの力ではどうしようもない被害に見舞われる可能性があります。そんな時に力を発揮するのが「人と人とのつながり」です。普段から友人やご近所の方とコミュニケーションをとっておくことが、万が一の助けになります。毎日の挨拶など人とのつながりを大事にしてください。「備えあれば憂いなし」。普段の何気ない関係がいざという時に必ず大きな力となります。

安に居て危を思う

そな 備えあれば うれ 憂いなし

いざという時にも慌てないよう、日頃から防災意識を高めましょう！
必要物品を点検しておきましょう！

【4】紧要关头 同心协力

在大的灾害降临时，靠自己本身的力量可能无法抵抗。这时就需要携起手来来共同面对。平时和亲人、近邻保持联系，互通信息。每天遇见了主动打个招呼、问声好，也是一种交际的方式。到了关键时刻才能得以互相帮忙。

有备而无患，无意间建立起来的友好关系到了紧要关头就成了强大的支撑。

居安思危 有备无患

为了紧要关头不慌乱，要时刻提高防灾意识！

请再仔细查点一下您家里的储备物品！



収入申告について

毎年、提出する収入申告の時期となりました。年金改定通知や年金生活者支援給付金の通知が届いた方は、通知書のコピーを提出してください。

都営・区営住宅収入報告書について

「都営住宅収入報告書」または「区営住宅収入報告書」が届きましたら、氏名・住所等の必要事項を記入のうえ、中国担当からの案内に同封した返信用封筒にて郵送願います。

ご不明点等ございましたら、お問い合わせください。

有关年金・工资的收入申告

按惯例，到了每年提交收入申告的时期了。收到「年金改定通知书」和「年金生活者支援给付金通知书」后，请将其复印件寄给我们。

有关于都营・区营住宅收入报告书

收到「都营住宅收入报告书」或「区营住宅收入报告书」后，请填上姓名、地址及有关事项后，将它放入中国归国者担当系的回执信封后寄给我们。

若有不明之处，请咨询。