

全球思维

No. 41 2011年9月

编辑·发行：北区政府总务科总务股（国际）

〒114-8508 东京都北区王子本町1-15-22 电话：3908-9308 传真：3905-3423

当地震发生时

日本在世界上属地震多发国。对于在日本生活的外国人来说，了解当地震发生时该采取什么样的行动是非常重要的。

当地震发生时，应采取的行动顺序与要点

1 首先，请钻到结实的桌子等下面来保护自己的身体。



2 摇晃停止后，请立即确认家人的平安并把家里的所有火源关掉。
(请关闭好厨房及火炉等的火源。)



3 打开门窗以确保逃离口！

避难时的注意点

- ★ 请不要惊慌失措地逃出屋外！
- ★ 远离有可能倾倒的家具，然后请注意破损的玻璃碎片！
- ★ 当发现到火源时请立即消火！
- ★ 与近邻相互打招呼，同心协力，互相帮助。
- ★ 请获取正确的信息。



日常的准备 … 防灾用品

防止家具等倾倒及滑落的用具

1 强力地震支架

在不损伤家具的情况下可以牢牢地固定住家具。不需要螺丝及钉子。



强力地震支架



强力胶垫

2 强力胶垫

可固定住家具以及家电的上方。

3 防震垫

防止电视、电脑、摆件等翻倒。清洗后可反复使用。女性也可轻松安装、拆卸。



防震垫

请准备好非常时的紧急应急包

什么是“非常时的紧急应急包”？
“在发生大的灾害需要避难时，可随时携带的装有应急必备品的背包！”

可救命的、类似逃生用品的、最低限度的避难用品。

地震防灾用品可在大型量贩店、日用杂货商店以及网上购买到。



地震が起きたら

日本は世界でも地震の多い国です。日本で暮らしている外国人にとっても、地震発生直後にどのように行動すべきかを知っておくことが非常に大切です。

地震発生時に取るべき行動順序とポイント

1 まず、頑丈なテーブルの下に入るなど自分の身を守りましょう。

2 揺れがおさまったら家族の安全を確認し、家庭内のすべての火を消しましょう。
(台所、ストーブなどの火をすぐ消しましょう。)

3 扉や窓を開けて脱出口を確保！

避難する時の注意点

- ★ 慌てて屋外に飛び出さない！
- ★ 倒れてくるかもしれない家具から離れること、次に移動するときはガラスの破片に注意しましょう！
- ★ 火が出たらすぐ消火！
- ★ 隣近所と声をかけあって、協力し合って助け合いましょう。
- ★ 正しい情報を聞きましょう。

日頃の備え …… 防災グッズ

家具類の転倒・落下防止アイテム

1 強力地震ボール

家具を傷付けずにガッチリ固定します。ねじ・釘不要です。

2 ガムロック

家具・家電の上部を固定します。

3 耐震マット

テレビ・パソコン・置物などの転倒防止。洗って何度でも使えます。女性でも取り付け・取り外しが簡単です。

非常持ち出し袋を準備しましょう。

「非常持ち出し袋」とは何でしょう？
「大きな災害が起きた時、避難する場合に持っていく物を入れておく袋！」
命を助ける、サバイバルグッズ的な、必要最小限の避難グッズです。
地震に関する防災グッズは大型量販店とホームセンター及びインターネットで購入することが出来ます。

东日本大震災

1 灾情介绍

2011年3月11日下午2点46分，以牡鹿半岛海域为震中发生了里氏9.0级的地震。而在宫城县和东京都心也分别观测到了7级与5级的强势震级。距离震中较近的沿岸附近则遭到了超过10米的巨大海啸袭击，城镇被完全冲毁。自地震发生以来已近半年的时间过去了，而至今还

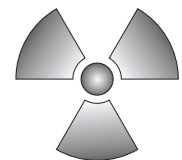
有许多灾民们仍然在临时安置房里过着非常艰苦的避难生活。

在灾区，灾民们不仅收到了来自日本全国乃至世界各国的捐款和捐赠物资，于此同时，还有不少志愿者来到灾区献力，灾区人民也在奋力推进灾区的重建工作。

2 福岛第一核电站所造成的影响

在此次大地震灾害中受损极为严重的设施当属福岛第一核电站。由于受到海啸与地震的影响，整个设施发生了停电事故，使核反应堆丧失了冷却机能。其结果使含有高浓度放射性物质的高温污染水积聚在核反应堆内，引发了氢气爆炸，造成反应堆机房的外墙和屋顶损毁等重大事故。

性物质扩散到空气中。距核电站半径20公里内被指定为警戒区域，居住在该区域的居民被疏散至避难所或临时安置房里。



(3) 供电不足

在日本，近百分之三十(30%)的电力是依靠核能来供应的。以此次福岛第一核电站停机为契机，所进行的定期点检维修使停运的核电站很难重新开机运作，给电力供应带来了极大的影响。今夏，在日本全国开展了各项节电活动。

(1) 污染水泄露

因地震所带来的摇晃造成水管破裂，导致积聚在核反应堆里的含有放射性碘的污染水一时流入大海。

(2) 放射线(含放射性碘)的扩散

由于福岛第一核电站的反应堆机房被炸毁，导致放射



被破坏的村庄(大槌町)(摄于2011年5月23日)

北区政府外国人咨询(预约处) ☎ 03-3908-1101				
• 中文咨询：每星期二、星期四(下午1~4点) • 英语咨询：每月的第2、第4个星期二(下午1~4点)				
• 地点：北区政府第1厅舍3层2号窗口				
志愿者团体举办的日语班				
地点(会费)	中央公园文化中心(1次100日元)			赤羽文化中心(一个月4次3000日元)
日程/时间	星期二/19:00~21:00	星期三、星期五/10:00~12:00	星期六/14:00~17:00	星期三、星期五/9:30~11:30
联系处	090-2669-6512(河田)	03-3828-9705(木村)	03-5249-5787(永井)	03-3909-2263(田中)



大槌町政府旧址（摄于2011年5月23日）

育儿资讯

1 保育园（一般指托、幼合建）

保育园（保育所）是指当监护人由于工作、患病等原因无法在家照看儿童时，代替监护人照看和教育孩子的设施。根据每个保育园的条件，保育园能够接纳的幼儿年龄、

人数以及时间会因园而异。请咨询至本区政府保育科入园咨询股。



保育課入园相談係
保育科入园咨询股 ☎ 3908-9129

2 幼儿园

幼儿园和保育园不同，幼儿与监护人的就业情况无均可入园。关于私立幼儿园，即使达到入园年龄，并可适

应集体生活的儿童，也需要通过各幼儿园的考试才能入园。详情请咨询至育儿支援科下一代培育股。

子育て支援課次世代育成係
育儿支援科下一代培育股 ☎ 3908-8143

关于公立幼儿园，仅限以居住在北区的4岁及4岁以上的儿童为对象。详情请咨询至学校支援科学校支援股。



学校支援課学校支援係
学校支援科学校支援股 ☎ 3908-9293

3 学童俱乐部

学童俱乐部是指儿童在放学回家后，因监护人的工作或疾病等原因白天在家得不到相应的照顾时，可以安心学习、玩耍的场所，一般托管到傍晚。

• 学校休息时，从上午8点45分（※部分为8点15分）至下午6点（※部分为下午7点）。

对象儿童为在区内的小学就读或在区内居住而在区外的小学就读的1-3年级的小学生。

托儿费为每月5000日元。但根据收入可享受减免制度。另外，除每月的托儿费外还需支付1500日元的零食费。详情请咨询至育儿支援科下一代培育股。

托管时间：

休息日为星期六、星期日、法定节假日、年初年末。但部分学童俱乐部星期六也在运营。

• 学校有课时，从放学后至下午6点（※部分为下午7点）。

子育て支援課次世代育成係
育儿支援科下一代培育股 ☎ 3908-9097

3 今后的日常生活

福岛第一核电站事故对今后民众的生活将带来怎样的影响呢？

放射性碘及放射性铯被视为在核电事故中容易泄漏出来的物质。在福岛第一核电站附近，因事故而扩散的放射性物质基本上已经不存在于大气中，但各个地方政府仍在就其浓度进行检测，请查阅其官方网站等。

(1) 关于辐射

人类在日常生活中会受到来自地面、大气或是宇宙等的辐射照射。根据日本的原子反应堆相关法规及放射线障碍防治法规定，人体在一年内累计接受的辐射照射标准不得超过1毫西弗（mSv）的辐射量。目前，超过该标准的区域为福岛第一核电站附近，而在东京都内检测到的数值则低于该标准或检测不到。

(2) 关于电力

从现在到秋季电力需求量将有所下降，供电不足的现象也将告一段落，可是进入冬季后，由于制热等原因电力需求量将再度回升。为此，在日常生活中加强节电意识是非常重要的。

4 北区开展的相应的救灾活动

发生地震后，北区开展了以下各项支援活动。



接受并汇总捐款

接受并汇总来自各界的捐款，向日本红十字会以及共同募金会捐送。



运送救援物资

向灾区运送饼干、速食救灾米饭、饮用水、毛毯等救援物资。



向灾区派送工作人员

与东京都以及特别区共同合作向岩手县釜石市、宫城县仙台市与气仙沼市、福岛县广野町派送工作人员，并根据工种在避难所相应地进行了运营支援、健康咨询、房屋调查、清理并运送灾害废弃物等工作。



捐赠清扫车

育儿体验记

金贞淑（29岁/家庭主妇/国籍：韩国）

我是一名家庭主妇，家中有个两岁的儿子。我的丈夫是一名研究生，每天的生活都非常忙碌。与能够讲得一口流利日语的丈夫相比，没有学过日语的我在日本生活起来感觉非常不适应。对于在生疏的语言与文化环境中的我来说，无论是去超市还是育儿等日常生活都使我的每一天过得非常不安，充满了忧虑。而最担心的事就是育儿这一问题。我也申请过保育



园，可是却没有被人取。有一天，偶然在公园里相识的日本妈妈伙伴为我推荐了“儿童馆”。因为在韩国没有“儿童馆”这种设施，所以开始连“儿童馆”这一词汇都没有听懂。刚去“儿童馆”时，就好像来到了天堂。宽阔的空间、好多的玩具，还有最让人高兴的是儿子可以跟许多同龄的小朋友们一起玩耍。现在我都被周围的人称为“儿童馆发烧友”了，几乎是天天都和朋友们一起去儿童馆。儿子生日那天，儿童馆还为儿子在开了庆祝会。我经常去妹妹家，有时还会和妹妹、儿子三个人一起到儿童馆去玩呢。