

# 守れいのち!

さんちの

The ○○ Family's

Pertence à família ○○

Protect Your Life!

Proteger a sua vida!

## 東区版避難行動計画

Evacuation Action Plan - Higashi Ward Edition

Plano de Procedimento de Refúgio - Edição do Distrito de Higashi

## 保存版

For Your Reference

Para sua referência

## 東区

Higashi Ward

Distrito de Higashi



Three Things to Do Using This Booklet  
Três recomendações deste livreto:

## この冊子で行う3つのこと



### 1 避難場所や経路を考える

この冊子を読んで家族みんなで  
避難の仕方を考え、忘れないように  
別紙の「防災マップ」に記入しよう!

Consider evacuation sites  
and routes

Read this booklet, consider  
with everyone in your family  
how to evacuate and then  
mark up the attached "Disaster  
Prevention Map" to ensure that  
you do not forget!

Considerar o local para  
refúgio e a rota de refúgio

Ler este livreto e pensar,  
junto com toda a família,  
sobre como refugiar e, para  
não esquecer, registrar isso  
no "mapa de prevenção de  
desastres" anexo!



### 2 防災マップを目立つところにはる

避難場所などを記入した  
「防災マップ」を目につきやすく  
災害時にも安全な場所にはっておこう!

Display the Disaster Prevention  
Map in a prominent place

Display the "Disaster  
Prevention Map" on which  
you marked your evacuation  
sites, etc., in a prominent  
place that will continue to be  
safe in the event of disaster!

Fixar o mapa de prevenção de  
desastres em um lugar de destaque

Fixar o "mapa de prevenção  
de desastres" que inclui  
locais para refúgio etc. em  
um lugar de destaque e  
seguro em caso de  
desastres!



### 3 自分だけの「防災カード」を作る

名前や避難場所などを記入した  
自分だけの「防災カード」をバッグや  
財布に入れて家族一人ひとりが持ち歩こう!

Create your own "Disaster  
Prevention Card"

Have each family member  
carry around his/her own  
"Disaster Prevention Card,"  
filled out with his/her name,  
the family's set evacuation  
site(s), etc., in a bag or a wallet!

Criar o seu próprio "cartão  
de prevenção de desastres"

Fazer com que cada membro  
da família leve o seu próprio  
"cartão de prevenção de  
desastres", contendo nome,  
local para refúgio etc. na  
bolsa ou na carteira!



浜松市

Hamamatsu City  
Cidade de Hamamatsu

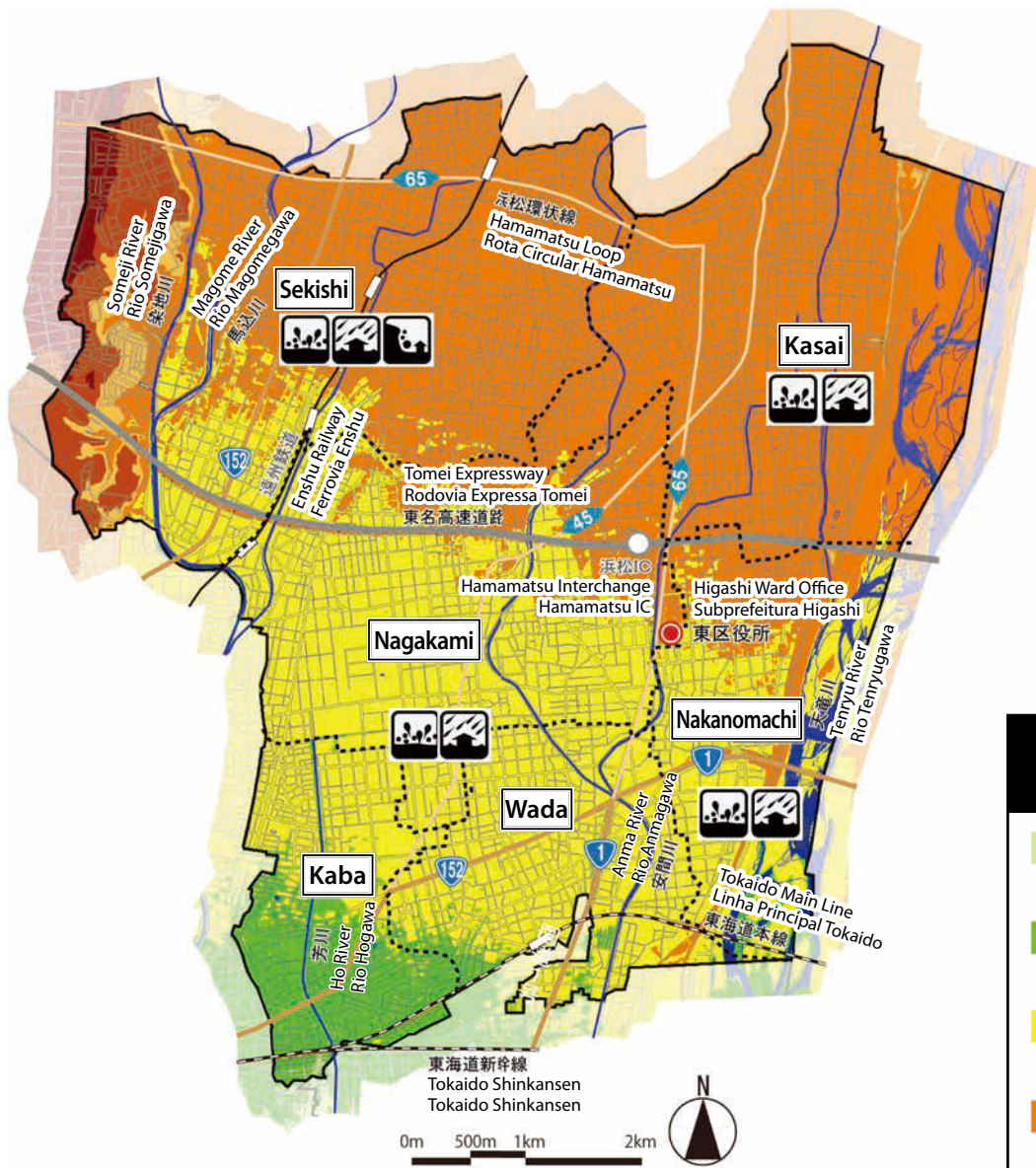
# 1 災害から身を守る

Protect Yourself Against Disaster Proteja-se contra desastres naturais



## 東区の災害特性

Disaster Characteristics of Higashi Ward  
Características dos Desastres Naturais do Distrito de Higashi



### 災害特性

Disaster Characteristics  
Características do desastre

- がけ崩れ**  
Rockslide  
Desabamento de encostas
- 液状化<sup>1)</sup>**  
Liquefaction  
Liquefação
- 浸水**  
Flooding  
Inundação

### 海拔

Above Sea Level  
Acima do nível do mar

- 2m 以上 4m 未満**  
2m or higher and less than 4m  
acima de 2m e abaixo de 4m
- 4m 以上 6m 未満**  
4m or higher and less than 6m  
acima de 4m e abaixo de 6m
- 6m 以上 10m 未満**  
6m or higher and less than 10m  
acima de 6m e abaixo de 10m
- 10m 以上 20m 未満**  
10m or higher and less than 20m  
acima de 10m e abaixo de 20m
- 20m 以上 30m 未満**  
20m or higher and less than 30m  
acima de 20m e abaixo de 30m
- 30m 以上 50m 未満**  
30m or higher and less than 50m  
acima de 30m e abaixo de 50m
- 50m 以上**  
50m or higher  
acima de 50m

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。  
(承認番号 平 24 情使、第 458 号)

In creating this map, basic cartographic information issued by the Geospatial Information Authority of Japan was used with the approval of the general director of said Authority (Approval number: Hei 24 Joshi, No. 458)  
Para elaborar este mapa, foram utilizadas informações dos mapas básicos da Autoridade de Informação Geoespacial do Japão, sob autorização do mesmo órgão (Número de aprovação: Hei 24 Joshi, nº 458)



**1) 液状化:** 地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象。その結果、建物が傾いたり、地面から泥水や砂が噴き出したりすることがある。推定液状化危険度は 6 ページ②を参照

1) Liquefaction: A phenomenon where the ground becomes soft due to the separation of underground water and sand caused by the tremors of an earthquake. Consequently, buildings may tilt or muddy water and sand may issue from the ground. For the estimated risk of liquefaction, see ② on page 6

1) Liquefação: Fenômeno em que, devido aos abalos de um terremoto o lençol freático (camada de água subterrânea) e a areia se separam tornando o solo mole. Consequentemente, edifícios podem se inclinar ou pode haver água barrenta e areia fluindo do solo. Para informar-se sobre o risco estimado de liquefação, consulte ② na página 6.



# 地震

# Earthquake

# Terremoto

## 避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions  
Momento certo e medidas para refugiar

**地震発生!**  
**Earthquake!**  
**Terremoto!**

### グラツときたら

- ✂ 頭部を守るなど、**可能な範囲で身を守る**
- ✂ あわてて外に飛び出さない

If you feel violent shaking

- **Protect yourself as much as possible** by protecting your head, etc.
- Do not rush outside.

Quando sentir um tremor

- Cobrir a cabeça e **tomar medidas para se proteger o máximo possível.**
- Não correr para fora do recinto.

### 地震の揺れから身を守る

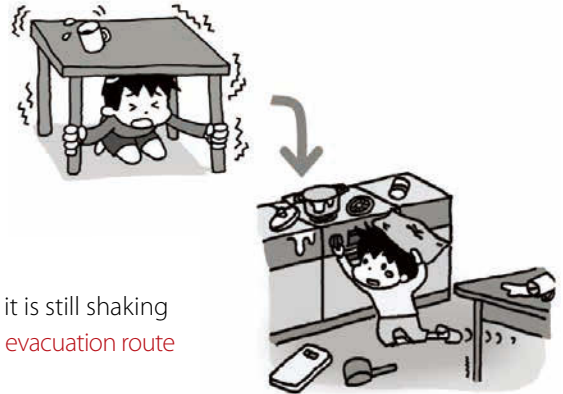
- ✂ 家具から離れ、**安全な場所に逃げ込む**
- ✂ 揺れている間は**無理にコンロなどの火を消さない**
- ✂ 玄関のドアや外に通じる窓を開け、**避難路を確保する**

Protect yourself from the earthquake tremors

- Get away from household furniture and **escape to a safe location**
- **Never unreasonably attempt to extinguish fires on stovetops, etc.,** while it is still shaking
- Open the front door or windows leading to the outside in order to **secure an evacuation route**

Proteger-se contra os abalos do terremoto

- Ficar longe de móveis e **correr para um local seguro.**
- Enquanto estiver tremendo **não perder tempo tentando desligar o fogo do fogão e outros.**
- Abrir a porta da frente ou janelas que dão acesso a uma rota **de fuga segura.**



### まわりの状況を確認する

Check the surrounding situation

Verificar as condições dos arredores



## 自宅に住めない状況なら避難所<sup>2)</sup>へ

☞ 日ごろから近くの避難所や地域で決めた避難場所を確認しておく

If your home is unlivable, go to an evacuation area

- Check on your nearby evacuation area or evacuation site designated by the community on a regular basis

Deverá ir para o local de refúgio<sup>2)</sup> caso a residência não estiver em condições de morar

- Confirmar com frequência o local de refúgio mais próximo e o local para refúgio, determinado pela comunidade.

## 自宅に住める状況なら 自宅で生活

If you can live in your home, continue living there

Permanecer em casa, se a residência estiver em condições de morar

## 避難するために知っておく情報

Information to Remember for Evacuation  
Informações úteis para lembrar em caso de refúgio

### 地震に関する情報

### Information regarding earthquakes

### Informações sobre terremoto

情報先 Information source Fonte de informação	インターネット検索キーワード Internet search keywords Palavras-chaves para pesquisa na Internet	入手できる情報 Obtainable information Informações que podem ser obtidas
防災気象情報 (気象庁)  Weather/Earthquakes (the Meteorological Agency) (Agência Meteorológica)	Weather/Earthquakes <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/> Search Pesquisar	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地震情報</li> <li>・津波警報・注意報 など</li> <li>- Earthquake information</li> <li>- Tsunami Warnings/Advisories, etc.</li> <li>- Informações sobre terremotos</li> <li>- Alerta de tsunami / Aviso de tsunami, etc.</li> </ul>



2) 避難所：自宅で生活できない場合や自宅にいると危険な場合に使う施設のこと

2) Evacuation area: A facility to be used when you are unable to live in your own home or when doing so is dangerous

2) Local de Refúgio: são instalações que deverão ser utilizadas quando a residência não estiver em condições de morar ou apresentando algum tipo de risco.

## 街なかなど

When in downtown areas, etc.  
No centro da cidade e outros



### デパート・スーパー

- 売り場から離れ、壁ぎわに移動する
- あわてて屋外に出ず、係員の指示に従う

At a department store or supermarket

- Leave the sales area and move close to a wall
- Do not rush outside and follow the instructions given by the clerks

Lojas de departamentos/Supermercados

- Afastar-se da seção de mercadorias e ficar próximo às paredes.
- Não correr para fora e seguir as instruções dos funcionários.

## 移動中

While traveling  
Se deslocando

### 路上

- ブロック塀、電柱、自動販売機など倒れやすいものから離れる
- 割れたガラスや看板などの落下物に注意する

On the road

- Stay away from the objects likely to fall over such as block walls, power poles, vending machines, etc.
- Watch out for falling objects such as broken glass, sign boards, etc.

Na rua

- Ficar longe de qualquer coisa que possa tombar, como paredes de blocos, postes, máquinas de venda automática e afins.
- Deverá ter cuidado com vidros quebrados e objetos que possam cair como placas e outros.



## 学校など

When at schools, etc.  
Nas escolas, etc



- 津波のおそれのない場所であれば保護者は子どもを迎えに行く
- If in a place that has no risk of a tsunami, guardians should pick up their children.
- Se for numa região onde não há possibilidade de ocorrer um tsunami, os pais deverão ir buscar seus filhos.

# 住んでいる場所の危険性を知る

Be Aware of the Dangers in Your Local Area  
Conhecer os perigos que envolvem o local onde mora

地震が発生した時には、地震の揺れから身を守り、その後、速やかに安全な場所に移動しましょう。

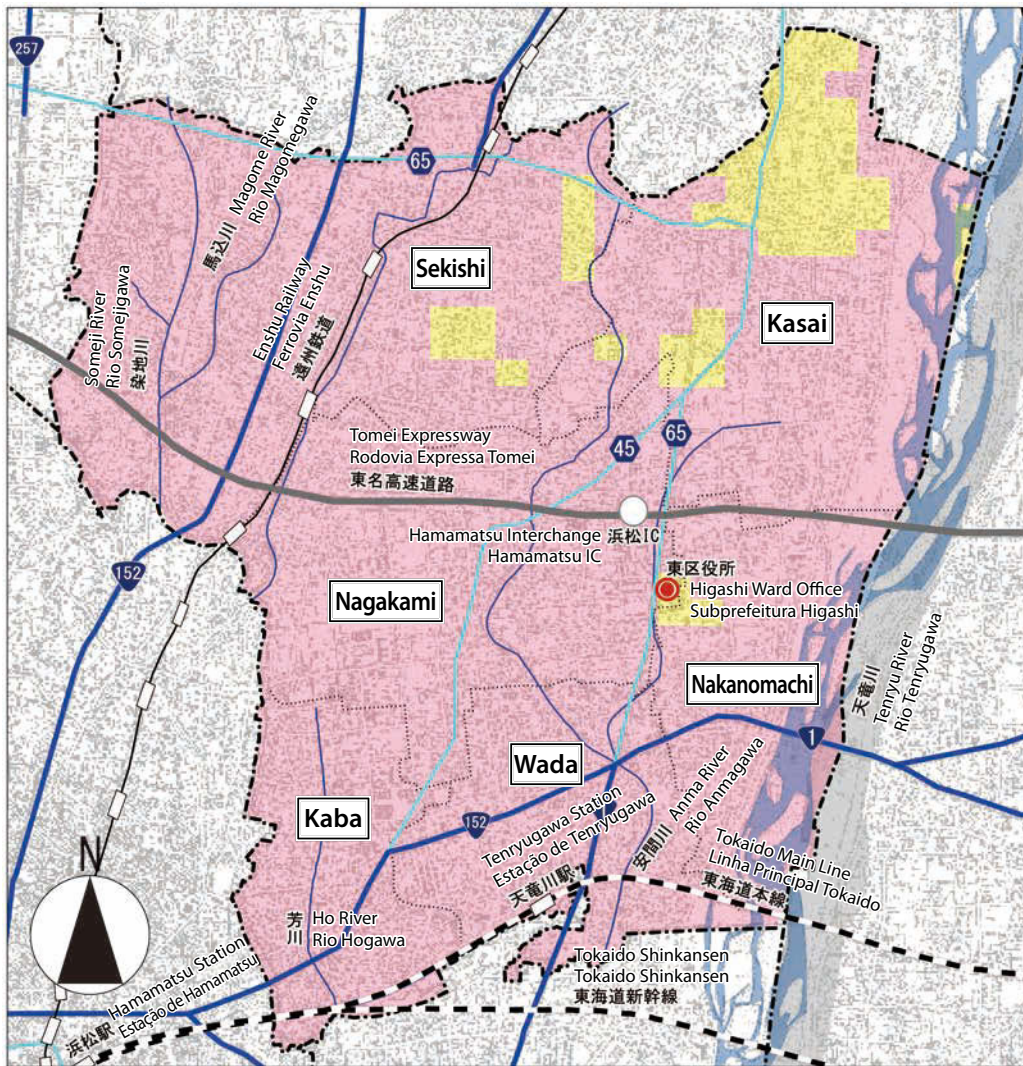
When an earthquake occurs, protect yourself from the tremors and then swiftly move to a safe place.

Quando ocorrer um terremoto, deverá proteger-se dos tremores e depois refugiar-se rapidamente para um lugar seguro.

## ① 静岡県第4次地震被害想定による推定震度の被害想定（最大）

Estimated earthquake intensity based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions (maximum)

Estimativa de Danos Causados pela Intensidade Sísmica prevista (máxima), de acordo com a Previsão de Danos causados por Terremotos da Província de Shizuoka, volume 4



(平成 25 年 6 月)

(June 2013)

(Junho de 2013)

凡例		Legend
		Legenda
<b>震度</b>	Seismic Intensity	Intensidade sísmica
	震度 7	Intensity 7
	Intensidade 7	
	震度 6 強	Intensity 6 Upper
	Intensidade 6 forte	

## 震度のイメージ

Seismic intensity visualization  
Efeitos da intensidade sísmica

### 震度 7

Intensity 7  
Intensidade 7



耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる  
Many wooden buildings with low earthquake resistance tilt or fall down.  
Muitos prédios com estrutura de madeira com baixa resistência a terremotos ficam inclinados ou desabam.

### 震度 6 強

Intensity 6 upper  
Intensidade 6 forte

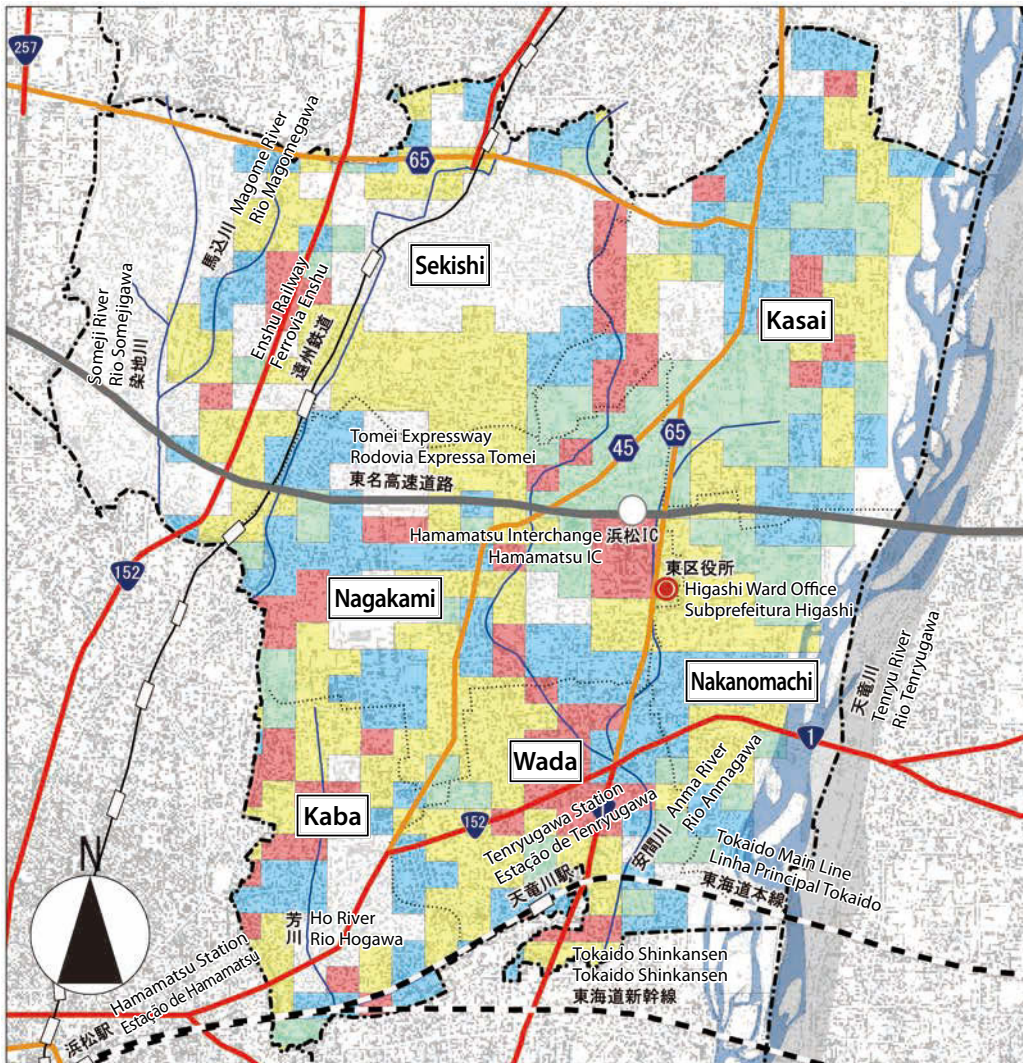


固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる  
Most unsecured furniture moves and many items fall down.  
A maioria dos móveis, que não estão fixados, se move e muitos caem.

## ② 静岡県第4次地震被害想定による推定液状化危険度の被害想定（最大）

Estimated liquefaction potential based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions (maximum)

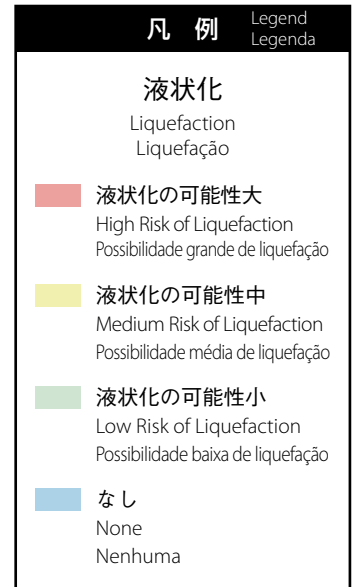
Estimativa de Danos causados pelo Nível de Risco de Liquefação prevista (máxima), de acordo com a Previsão de Danos causados por Terremotos da Província de Shizuoka, volume 4



(平成 25 年 6 月)

(June 2013)

(Junho de 2013)



### 地震とともに液状化現象が発生

- 液状化発生によって道路から砂や泥が噴出して車が通行できなくなったり、ライフライン（上下水道、ガス）が寸断されるおそれがあります。

Liquefaction occurs along with an earthquake

- Liquefaction may cause sand and mud to gush out from the roads; there is a risk that this may make the roads impassable for cars or cause lifelines (water, sewer and gas services) to be cut off.

A liquefação é causada quando ocorre um terremoto

- A liquefação faz com que areia e lama fluam das ruas tornando o trânsito intrafegável para veículos e pode interromper o fornecimento das redes públicas (de serviços de água, esgoto e gás).

### 液状化のイメージ

Liquefaction visualization  
Efeitos da liquefação

地震の揺れによって地中の地下水と砂が分離し、地盤がゆるくなる現象



A phenomenon where the ground becomes soft due to the separation of underground water and sand caused by the tremors of an earthquake.

É um fenômeno em que, devido aos abalos de um terremoto o lençol freático (camada de água subterrânea) e a areia se separam tornando o solo mole.



# 津波

# Tsunami

東区では、津波による被害は想定されていませんが、遠州灘や浜名湖に近い場所などで地震にあったときは、すぐに高い場所へ避難しましょう。

Although it is assumed that a tsunami will not damage Higashi Ward, if you feel an earthquake while near the Enshu Sea or Lake Hamana, evacuate to an elevated place immediately.

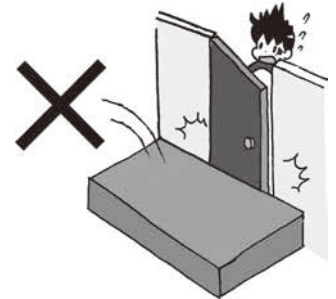
Embora não sejam previstos danos por tsunami no distrito de Higashi, se sentir um terremoto em locais próximos ao Mar de Enshunada ou ao Lago Hamanako, deverá ir para um local alto imediatamente.

## 避難する時のポイント

Important Points to Remember for Evacuation  
Pontos importantes no momento de refugiar

### 1 建物から外に出るまでの避難ルートを確保する

Secure an evacuation route out of the building  
Assegurar uma rota de fuga para fora de casa.



### 2 津波がきた場合の避難場所を決め、現地を確認しておく

Decide on an evacuation site to go to in the case of a tsunami and check on the actual site  
Definir o local para refúgio caso ocorra um tsunami e confirmar o local.

### 3 「津波だ、逃げろ!」と呼び掛けながら率先して避難する

While calling out "Tsunami! Run away!", take the lead in evacuating  
Tomar iniciativa para o refúgio e gritar avisando "tsunami!", "niguero!" (fujam!)

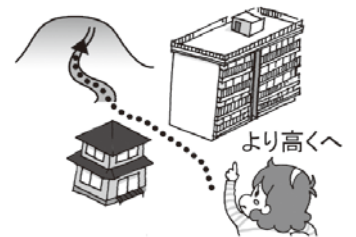


### 4 可能な限り高い場所へ避難する

Evacuate to as elevated of a place as possible  
Refugiar-se em um lugar mais alto possível.

### 5 津波警報など<sup>3)</sup>が解除されるまで高い場所を離れない

Do not leave the elevated place until the Tsunami Warning, etc.,<sup>3)</sup> has been canceled  
Não sair do local elevado até que o alerta de tsunami e outros<sup>3)</sup> seja cancelado.



### 6 情報を収集する

 携帯ラジオや浜松市防災ホットメールで確認する

Gather information

- Check information using a **portable radio** or the **Hamamatsu City Disaster Prevention Email**.

Obter informações

- Verificar através de um **rádio portátil** ou através do **Bosai Hotto Mail**, site de Prevenção de Desastres da Cidade de Hamamatsu.



3) 津波警報など：気象庁が発表する警報  
「津波警報」…津波の予想高さが1～3mの場合  
「大津波警報」…津波の予想高さが3mを超える場合

3) Tsunami Warning, etc.: Warnings announced by the Japan Meteorological Agency  
Tsunami Warning: When the anticipated height of the tsunami is 1-3m  
Large Tsunami Warning: When the anticipated height of the tsunami exceeds 3m

3) Alerta de tsunami e outros : Alerta anunciado pela Agência Meteorológica do Japão  
"Alerta de tsunami" ... Quando a altura prevista do tsunami for de 1 - 3 m  
"Alerta de grande tsunami" ... Quando a altura prevista do tsunami exceder 3 m

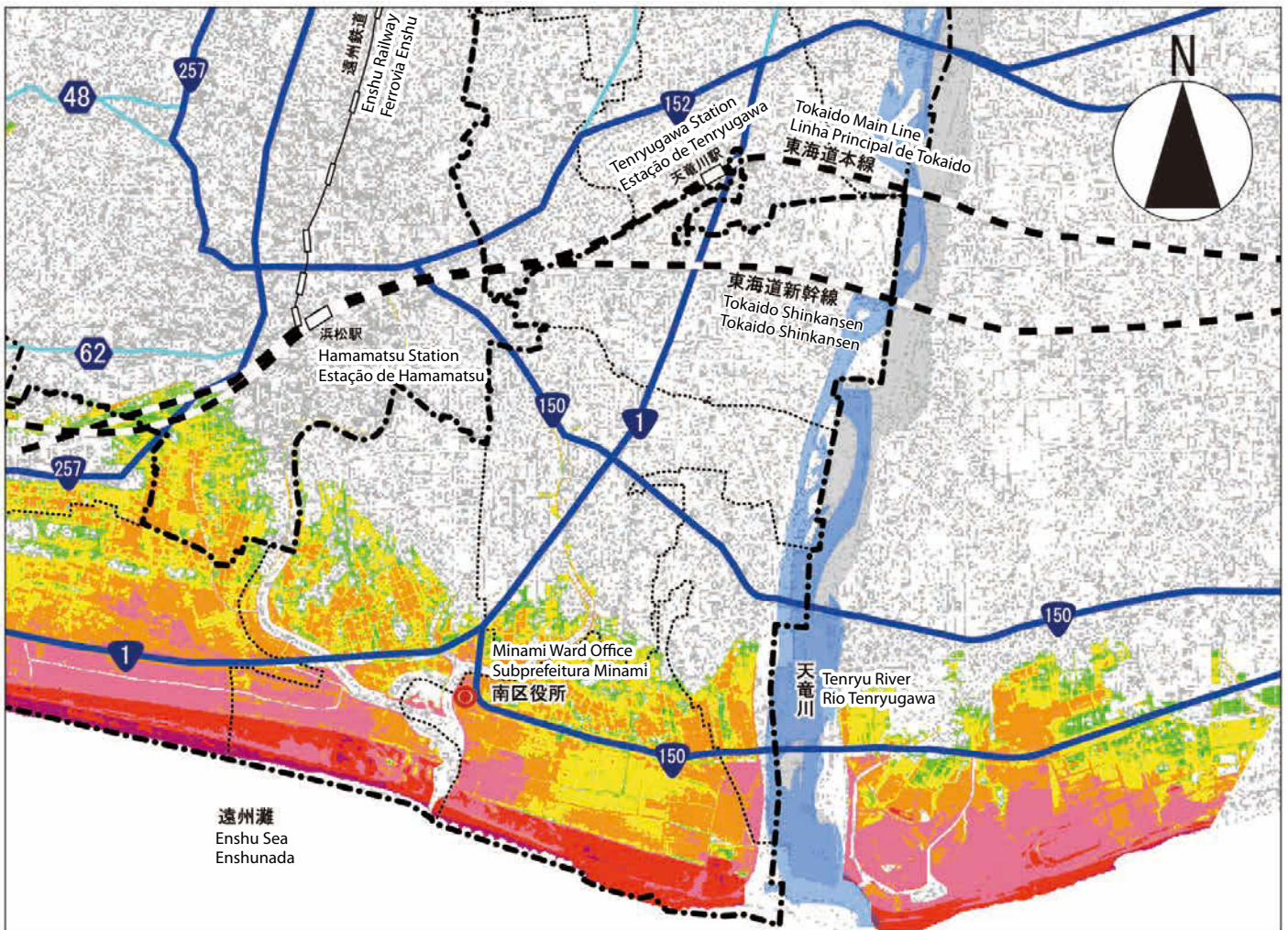


東区では天竜川沿いを含め、津波による浸水のおそれはないと想定されています。  
ただし、想定にとらわれず、地震後は川から離れ、高いところに避難するなどの行動をとりましょう。  
Higashi Ward, including the area along the Tenryu River, is considered an area that is unlikely to be flooded by a tsunami.  
However, do not make any assumptions and take actions such as getting away from the river and evacuating to an elevated place after the earthquake.

Não são previstas inundações por tsunamis no distrito de Higashi, incluindo as áreas das margens do rio Tenryugawa. Porém, após ocorrer um terremoto deverá proceder afastando-se de rios e refugiar-se em um local alto, sem se prender em presunções.

## 静岡県第4次地震被害想定による津波浸水深図（最大）

Water height chart of flooding from tsunamis based on the 4th Shizuoka Prefecture Earthquake Damage Predictions (maximum)  
Mapa das Áreas e da Profundidade da Inundação por Tsunami (máxima), de acordo com a Previsão de Danos causados por Terremotos da Província de Shizuoka, volume 4



凡例		Legend Legenda	
最大浸水深 (m)	0.01 - 0.3	0.3 - 1.0	1.0 - 2.0
Maximum Flood Height (m)			
Profundidade máxima da inundação (m)	2.0 - 5.0	5.0 - 10.0	10.0 -

(平成 25 年 6 月)  
(June 2013)  
(Junho de 2013)



# 風水害

## Storms and Flooding

## Danos causados por Tempestades e Inundações

河川の近くの地域では、台風や大雨の時は特に注意しましょう。

In areas near rivers, take particular care during typhoons and heavy rain.

Deverá ter atenção especial em situações de tufões e chuvas torrenciais nas áreas próximas dos rios.

### 避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions

Momento certo e medidas para refugiar

**「大雨警報、洪水警報<sup>4)</sup>」が発表された**

**浜松市から「避難準備情報<sup>5)</sup>」や「避難勧告<sup>6)</sup>」が発令された**

A “Heavy Rain Warning, Flood Warning<sup>4)</sup>” is announced  
“Evacuation Preparatory Information<sup>5)</sup>” or “Evacuation Advisory<sup>6)</sup>” is issued from Hamamatsu City

Se for anunciado o “Alerta de chuva torrencial, alerta de enchente<sup>4)</sup>”.

Se for anunciado pela cidade de Hamamatsu “Informações de preparação para refúgio<sup>5)</sup>” ou “aviso de refúgio<sup>6)</sup>”.

**川を直接見に行かない! 情報は自宅を確認!**

Do not go to see the river directly! Check the information from home!

Jamais ir observar o rio! Deverá obter as informações em casa!



Heavy Rain Warning

Alerta de chuva torrencial

### 周囲が浸水していない場合

When the surrounding area is not flooded  
Se a inundação não atingiu os arredores

**例え**ば If, for example, you are in: Por exemplo,

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

Areas which may be flooded due to the Tenryu River overflowing  
Áreas que podem ser inundadas devido ao transbordamento do rio Tenryugawa

**危険を感じたら早めに避難所へ避難、もしくは近くの鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ避難する**

If you feel you are in danger, quickly evacuate to an evacuation area or evacuate up to the third floor or higher of a nearby building constructed using reinforced concrete

Se perceber que corre perigo, deverá ir para o local de refúgio o quanto antes, ou para um prédio próximo com mais de 3 andares e com estrutura de ferro e concreto.

#### それ以外の区域

Other areas  
Em outras áreas

**避難所や身の安全を守る避難先（高台にある知人宅、自宅の2階などできるだけ高い所）へ避難する**

Evacuate to an evacuation area or a place where you can protect yourself (as elevated of a place as possible, such as the home of an acquaintance who lives on a hill, the second floor or higher of your home, etc.)

Abrigar-se no local de refúgio ou um lugar onde possa garantir a sua segurança (um lugar mais alto possível, como a casa de conhecidos em local elevado, o 2º andar ou o andar mais alto de sua casa etc.)

### 周囲が浸水している場合や外に出るのが危険な場合は必ずしも避難所へ行く必要はない

When the surrounding area is flooded or when going out is dangerous, it is not necessary to go to an evacuation area  
Não há necessidade de ir para os locais de refúgio caso a inundação tiver atingido os arredores ou quando for perigoso sair da casa.

**例え**ば If, for example, you are in: Por exemplo,

#### 天竜川のはん濫で浸水のおそれがある区域

Areas which may be flooded due to the Tenryu River overflowing  
Áreas que podem ser inundadas devido ao transbordamento do rio Tenryugawa

**身近にある鉄筋コンクリート造の建物の3階以上へ緊急的に避難する**

Urgently evacuate up to the third floor or higher of a nearby building constructed using reinforced concrete

Refugiar-se imediatamente em um prédio com mais de 3 andares e com estrutura de ferro e concreto.

#### それ以外の区域

Other areas  
Em outras áreas

**自宅の2階などできるだけ高い所へ緊急的に避難する**

Urgently evacuate to as elevated of a place as possible such as the second floor of your house

Refugiar-se imediatamente em um lugar mais alto possível, como o 2º andar de sua casa etc.



4) 警報：重大な災害発生のおそれがある時、警戒を呼びかけて行う予報。気象庁から、大雨警報、洪水警報、浸水警報、暴風警報、波浪警報（高い波）、高潮警報、津波警報などが発表される

4) Warning: An advance notice performed by calling for caution when there may be a threat of serious disaster. Heavy Rain Warning, Flood Warning, Inundation Warning, Storm Warning, High Wave Warning, Storm Surge Warning, Tsunami Warning, etc., are announced by the Meteorological Agency

4) Alerta: É o aviso emitido quando há previsão de ocorrer desastres naturais. A Agência Meteorológica emitirá os alertas de chuva torrencial (tempestade), enchente, inundação, temporal, ondas altas, maré alta, tsunami e outros.

5) 避難準備情報：避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人などの災害時要援護者を早めに避難させるため、市長、区長が避難勧告や避難指示に先だって発令するもの

5) Evacuation Preparatory Information: Announced by the mayor of a city or the executive director of a ward prior to an Evacuation Advisory or Evacuation Instructions in order to have those requiring support in the event of a disaster (e.g. elderly or disabled persons that take extra time to evacuate) evacuate early

5) Informações de preparação para refúgio: Anunciadas pelo prefeito da cidade ou subprefeito do distrito antes do aviso de refúgio e instruções para refúgio em caso de desastres naturais; para aqueles que necessitam de ajuda e tempo para se deslocarem, tais como idosos, pessoas portadoras de deficiência etc., refugiarem com antecedência.

# 避難するために知っておく情報

Information to Remember for Evacuation  
 Informações importantes em caso de refúgio

情報先 Information source Fonte de informação	インターネット検索キーワード Internet search keywords Palavras-chaves para pesquisa na Internet	入手できる情報 Obtainable information Informações que podem ser obtidas
防災気象情報 (気象庁)  Weather/Earthquakes (the Meteorological Agency) (Agência Meteorológica)	インターネット Internet  Weather/Earthquakes <b>検索</b> Search Pesquisar	・注意報・警報 ・雨量データ など - Advisories and Warnings - Rainfall data, etc. - Aviso de Atenção / Aviso de Alerta - Dados pluviométricos e outros


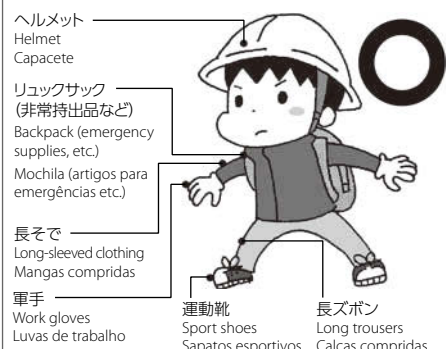



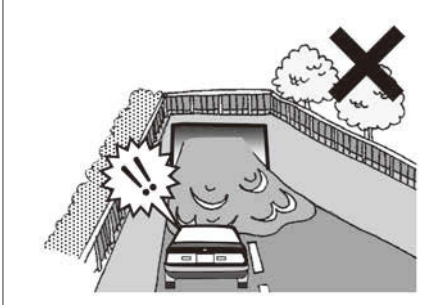
※気象庁の情報では、東区は「浜松市南部」エリアに区分されます。

\* In information from the Japan Meteorological Agency, Higashi Ward is classified under the "Hamamatsu-shi Nanbu" area.

\* De acordo com as informações fornecidas pela Agência Meteorológica do Japão, o distrito de Higashi é classificado como uma área do "Sul da cidade de Hamamatsu".

# 避難する時のポイント

Important Points to Remember for Evacuation  
 Pontos importantes no momento de refugiar

<p><b>増水した河川には近づかない</b> Do not approach swollen rivers Não se aproximar de rios alagados</p> 	<p><b>動きやすい服装・最低限の荷物</b> Wear non-restrictive clothing and keep belongings to a minimum Roupas confortáveis/bagagem mínima</p> 	<p><b>車は控えて歩いて避難</b> Refrain from using cars and evacuate on foot Evitar usar o carro para refugiar-se, deverá ir a pé</p> 
<p><b>避難する時は2人以上で行動</b> When evacuating, do so in groups of two people or more No momento de refugiar-se é melhor agir em grupo de duas ou mais pessoas</p> 	<p><b>浸水箇所の歩行は注意</b> Take care when walking in flooded areas Deverá ter cuidado ao caminhar em áreas inundadas</p> 	<p><b>地下道は通らない</b> Do not go through underground passages Não atravessar passagens subterrâneas</p> 

**!** 気象情報や避難情報をこまめに確認し、避難先へ行く場合は日没前に行動しましょう。特に、停電時は街路灯や信号機が消えるため、夜間に外出するのは大変危険です。

Carefully check weather and evacuation information and take action before sunset when evacuating. In particular, in the event of a power failure, the street lights and traffic signals will go out, making it very dangerous to go out at night.

Verificar cuidadosamente a previsão do tempo e as informações de refúgio e caso for para o local de refúgio, deverá fazê-lo antes do pôr do sol. Principalmente, no caso de falta de energia, pois a iluminação das ruas e os sinais de trânsito estarão apagados, o que torna muito perigoso sair à noite.

6) 避難勧告：災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと

6) Evacuation Advisory: Announced to recommend and urge residents to evacuate from areas deemed necessary by the mayor of a city or the executive director of a ward when a disaster has occurred or may occur

6) Aviso de Refúgio: É emitido quando o prefeito da cidade ou subprefeito do distrito considerar necessário recomendar aos cidadãos a desocupação da área, caso ocorrer ou houver o risco de ocorrer um desastre natural.

# 住んでいる場所の危険性を知る

Be Aware of the Dangers in Your Local Area  
Conhecer os perigos que envolvem o local onde mora

## ① 馬込川・安間川のはん濫による浸水想定（特に集中豪雨に注意）





Anticipated flooding caused by the Magome River and Anma River overflowing (be particularly careful during torrential rain)  
Previsão de inundação causada pelo transbordamento dos rios Magomegawa e Anmagawa (atenção especial com chuvas concentradas)

近年は集中豪雨が頻発しており、馬込川・安間川のような中小河川にはん濫の危険性が高まっています。

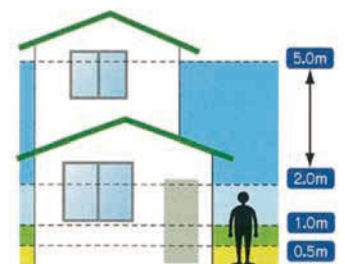
In recent years, we have frequently experienced torrential rain, and the risk of small or medium-sized rivers such as the Magome River or the Anma River overflowing is increasing.

Com as chuvas concentradas que têm ocorrido com certa frequência nos últimos anos, o risco de rios pequenos e médios, como os rios Magomegawa e o Anmagawa transbordarem vem aumentando.



凡例	Legend Legenda
浸水した場合に想定される水深（ランク別） Assumed Water Height in the Event of Flooding (By Rank) Profundidade estimada da água em caso de inundação (por categoria)	
 0～0.5m 未満の区域 Areas between 0 and less than 0.5m Áreas com mais de 0 e menos de 0,5 m	
 0.5～1.0m 未満の区域 Areas between 0.5 and less than 1.0m Áreas com mais de 0,5 e menos de 1,0 m	
 1.0～2.0m 未満の区域 Areas between 1.0 and less than 2.0m Áreas com mais de 1,0 e menos de 2,0 m	
 2.0～5.0m 未満の区域 Areas between 2.0 and less than 5.0m Áreas com mais de 2,0 e menos de 5,0 m	

出典：浜松市洪水ハザードマップ（平成 19 年）  
Reference: Hamamatsu City Flood Hazard Map (2007)  
Referência: Mapa da Enchente da Cidade de Hamamatsu (2007)



注意：この図は馬込川・安間川が大雨によって増水し、はん濫した場合に想定される浸水する範囲と深さを表しています。色がついていない場所でも雨の降り方によっては、浸水する可能性があるため注意が必要です。

Note: This figure shows the assumed flooding range and height of water when the Magome River and the Anma River have swelled and overflowed due to heavy rain. Even uncolored areas may be flooded depending on the nature of the rainfall; therefore, caution is required in those areas as well.

Nota: Esta ilustração mostra a previsão da extensão e da profundidade da inundação, caso o rio Magomegawa ou o rio Anmagawa transbordarem devido à chuva. Mesmo as áreas que não estão pintadas podem ser inundadas, dependendo da natureza da precipitação, portanto é necessário ter cuidado nestas áreas também.

## ② 天竜川のはん濫による浸水想定（特に広範囲に長時間続く大雨に注意）

Anticipated flooding caused by the Tenryu River overflowing (be particularly careful during widespread and prolonged heavy rain)  
 Previsão de inundação causada pelo transbordamento do rio Tenryugawa (ter atenção especial com chuvas torrenciais prolongadas nestas áreas)

近年、天竜川は、はん濫していませんが、ひとたびはん濫すると大きな被害につながります。  
 市内で雨が降っていない場合でも上流で大雨が降っている時は注意が必要です。

Although the Tenryu River has not overflowed in recent years, when it does, it will cause significant damage.  
 Even if it is not raining in the city, care must be taken when there is heavy rain occurring upriver.

Embora o rio Tenryugawa não tenha transbordado nos últimos anos, caso isso venha a acontecer poderá resultar em grandes danos.  
 Mesmo se não estiver chovendo na cidade, é necessário ter cuidado quando estiver chovendo intensamente na região da nascente do rio.



出典：天竜川水系天竜川（下流） 浸水想定区域図  
 (国土交通省 浜松河川国道事務所 平成24年12月)

Reference: Tenryu River of the Tenryu River System  
 (the lower reaches) Illustration showing area  
 assumed to be at risk of flooding  
 (Hamamatsu Office of Rivers and National  
 Highways, Ministry of Land, Infrastructure,  
 Transport and Tourism, December 2012)

Referência: Mapa da região com previsão de  
 inundação da bacia do rio Tenryugawa (curso  
 inferior) e do rio Tenryugawa.

(Secretaria de Rios e Rodovias Nacionais de  
 Hamamatsu, Ministério da Terra, Infraestrutura,  
 Transportes e Turismo, Dezembro de 2012)

凡例		Legend Legenda	
浸水した場合に想定される水深(ランク別) Assumed Water Height in the Event of Flooding (By Rank) Profundidade estimada da água em caso de inundação (por classificação)	0 ~ 0.5m 未満の区域 Areas between 0 and less than 0.5m Áreas com mais de 0 e menos de 0,5 m	0.5 ~ 1.0m 未満の区域 Areas between 0.5 and less than 1.0m Áreas com mais de 0,5 e menos de 1,0 m	
	1.0 ~ 2.0m 未満の区域 Areas between 1.0 and less than 2.0m Áreas com mais de 1,0 e menos de 2,0 m	2.0 ~ 5.0m 未満の区域 Areas between 2.0 and less than 5.0m Áreas com mais de 2,0 e menos de 5,0 m	

注意：この図は天竜川の流域全体におおよそ 150 年に 1 度程度の大雨が降って、川が増水し堤防が決壊した場合に想定される浸水の範囲と深さを示しています。色がついていない場所でも雨の降り方によっては浸水する可能性があるため注意が必要です。

Note: This figure shows the assumed flooding range and height of water when the Tenryu River has swelled and the flood walls collapse due to once in 150 years or so levels of heavy rainfall throughout the entire river basin. **Even uncolored areas may be flooded depending on the nature of the rainfall; therefore, caution is required in those areas as well.**

Nota: Esta ilustração mostra a previsão da extensão e profundidade da inundação caso o nível da água do rio aumentar e as barragens forem rompidas, simulando uma chuva torrencial ocorrida 1 vez em 150 anos em todas as áreas do rio Tenryugawa. **Mesmo as áreas que não estão pintadas podem ser inundadas, dependendo da natureza da precipitação, portanto é necessário ter cuidado nestas áreas também.**



# 土砂災害

## Sediment Disasters (e.g. Landslides) Desastres de Sedimentos

東区では、積志地区の一部（染地川の西側）の斜面で土砂災害の危険性があります。斜面の近くにお住まいの人は、降雨時や地震発生時は注意しましょう。

In Higashi Ward, some slopes in the Sekishi Area (the west side of the Someji River) are at risk for sediment disasters. Please be careful during rainfall or an earthquake if you live near a slope.

No distrito de Higashi, algumas encostas localizadas numa parte da região de Sekishi (lado oeste do rio Somejigawa) apresentam riscos de desastres de sedimentos. As pessoas que residem em áreas próximas às encostas, deverão tomar cuidado quando estiver chovendo ou durante um terremoto.

### 避難のタイミングと行動

Evacuation Time Line and Actions  
Momento certo e medidas para refugiar

#### ①非常に激しい雨が降っている

#### ②土砂災害の前ぶれを見つけた

#### ③気象庁から「大雨警報、洪水警報」や「土砂災害警戒情報<sup>7)</sup>」が発表された

Sediment Disaster Warning Information!

Informações de alerta sobre desastres de sedimentos!



1. It is raining very heavily
2. There are sediment disaster warning signs
3. "Heavy Rain Warning, Flood Warning" or "Sediment Disaster Warning Information<sup>7)</sup>" is announced by the Meteorological Agency

1. Quando estiver chovendo muito forte
2. Caso encontrar sinais de desastres de sedimentos
3. Se a Agência Meteorológica emitir o "Alerta de chuva torrencial, alerta de enchente" ou "Aviso de Alerta para Desastres de Sedimentos<sup>7)</sup>"

### がけ崩れ

Rockslide  
Desabamento de encosta



#### 前ぶれ

- がけの割れ目が見える
- がけから水が湧き出る
- 小石がパラパラ落ちてくる
- がけから木の根が切れる音がある
- 斜面に亀裂が入る
- 斜面から水が湧く
- 泥臭いにおいがする

#### Warning signs

- Fracture of the cliff is visible
- Water is gushing out of the cliff
- Small stones are falling continuously
- You hear tree roots breaking off from the cliff
- The slope is cracked
- Water is gushing out of the slope
- It smells strongly of mud

#### Sinais

- Ruptura nos barrancos
- Água jorrando dos barrancos
- Pedregulhos caindo continuamente
- Escuta-se o som de raízes de árvores sendo arrancadas das encostas
- Rachaduras nas encostas
- Água jorrando das encostas
- Há cheiro de lama

別紙の「防災マップ」で確認

Check the attached "Disaster Prevention Map"

Verificar o "mapa de prevenção de desastres" anexo

### 安全な場所へ避難する

Evacuate to a safe place

Refugiar-se em um lugar seguro

#### 避難する時間がない場合

When you don't have enough time to evacuate  
Quando não tiver tempo para refugiar

- ✂ 緊急時は**近くの鉄筋コンクリート造の建物**へ避難する
- ✂ 木造家屋の場合は、家の中で**がけ地に一番遠い2階の部屋**などへ避難する

- In an emergency, evacuate to a **nearby building constructed using reinforced concrete**
- If you are in a wooden house, evacuate to somewhere like a room in the house on the second floor that is furthest from the nearest cliff
- Em caso de emergência, refugiar-se em **um prédio próximo, com estrutura de ferro e concreto.**
- No caso de casas de madeira, deverá refugiar-se em um cômodo que fique afastado das encostas e no 2º andar ou no andar mais alto da casa.



7) 土砂災害警戒情報：大雨により土砂災害の危険性が高まった時に県と気象庁が共同で発表する情報

7) Sediment Disaster Warning Information: Information announced jointly by the prefecture and the Meteorological Agency when the risk of a sediment disaster increases due to heavy rain

7) Aviso de Alerta para Desastres de Sedimentos: quando houver riscos de desastres de sedimentos causados por chuvas fortes o aviso é anunciado simultaneamente pela província e pela Agência Meteorológica.



# 風水害・土砂災害時の避難の心得

Evacuation Tips For When There Are Storms and Flooding or Sediment Flooding

Conhecimento sobre refúgio em casos de danos causados por tempestades e inundações/desastres de sedimentos

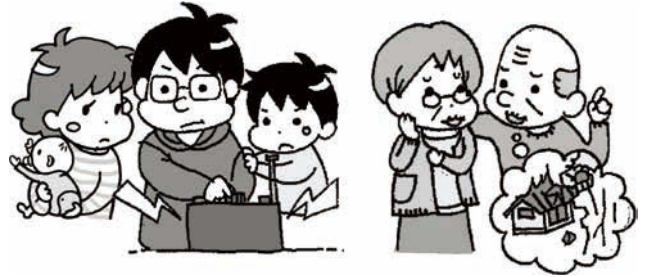
## ① 避難は自ら判断する

Make evacuation decisions on your own

A decisão de refugiar cabe a cada um

避難行動は、住んでいる場所や家族の状況により一人ひとり異なります。様々な状況から自ら危険を判断して、早めに避難しましょう。

特に、土砂災害の危険がある場所に住んでいる人や、家族に高齢者など避難に時間のかかる人がいる場合は、早めの避難を心掛けましょう。



Proper evacuation actions vary depending on the area in which the individual lives and his/her family situation. Taking your circumstances into account, determine the dangers on your own and then quickly evacuate.

In particular, if you live in an area at risk of a sediment disaster or have anyone in your family who needs extra time to evacuate, such as an elderly person, take care to evacuate early.

O ato de refugiar depende das condições da região onde reside e da situação familiar de cada um. Analisar por si próprio os riscos, a partir das mais diversas situações e tomar as medidas de refúgio o quanto antes.

Principalmente, as pessoas que moram em uma região sob risco de desastres de sedimentos ou se algum membro da família requer tempo para refugiar, como idosos, devem procurar refugiar-se o quanto antes.

## ② 命を守る行動をとる

Take actions to protect your life

Tomar medidas para salvar a vida



### 寝室

がけから遠い部屋を寝室にする  
停電に備え、懐中電灯を用意する

### Bedroom

Choose rooms as bedrooms that are far from the cliffs  
Prepare flashlights in case of power failure

### Dormitório

Escolher cômodos afastados das encostas para utilizar como dormitório,  
Preparar lanternas para o caso de falta de energia



夜間や浸水が始まっている時などに避難所へ向かうとかえって危険です。

避難する上で大切なことは「命を守る」こと、「安全を確保する」ことです。災害の状況に応じ、最善の方法を考え、避難行動を始めましょう。

It is rather dangerous to head for an evacuation area at night or when flooding has started.

The key points when evacuating are to "protect your life" and "secure your own safety." Based on the disaster circumstances, think of the best way to evacuate and then take action.

É perigoso ir para o local de refúgio durante a noite ou quando a inundação j  come ou.

No momento de refugiar-se o mais importante   "proteger a vida" e "garantir a segurança". De acordo com as circunst ncias do desastre, deverá considerar a melhor maneira para iniciar as medidas de refúgio.

### ③ 浜松市からの避難情報に注意する

Pay attention to evacuation information from Hamamatsu City  
Estar atento às informações de refúgio da cidade de Hamamatsu

#### 避難準備情報

Evacuation Preparatory Information  
Informações de preparação para refúgio

#### 避難勧告

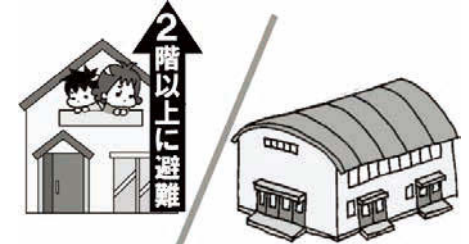
Evacuation Advisory  
Aviso de refúgio

#### 避難指示

Evacuation Instructions  
Instruções para refúgio



Evacuate to the second floor or higher  
Refugiarse no 2º andar ou andar superior



避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人などの災害時要援護者を早めに避難させるため、市長、区長が避難勧告や避難指示に先だって発令するもの

Evacuation Preparatory Information: Announced by the mayor of a city or the executive director of a ward prior to an Evacuation Advisory or Evacuation Instructions in order to have those requiring support in the event of a disaster (e.g. elderly or disabled persons that take extra time to evacuate) evacuate early.

Anunciadas pelo prefeito da cidade ou subprefeito do distrito antes do aviso de refúgio e instruções para refúgio em caso de desastres naturais; para aqueles que necessitam de ajuda e tempo para se deslocarem, tais como idosos, pessoas portadoras de deficiência etc., refugiarem com antecedência.

災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、避難のための立ち退きを勧めうながすこと

Evacuation Advisory: Announced to recommend and urge residents to evacuate from areas deemed necessary by the mayor of a city or the executive director of a ward when a disaster has occurred or may occur.

É emitido quando o prefeito da cidade ou subprefeito do distrito considerar necessário recomendar aos cidadãos a desocupação da área, caso ocorrer ou houver o risco de ocorrer um desastre natural.

災害発生または発生のおそれがある時に、市長、区長が必要と認める地域の居住者などに対し、地域外に立ち退くよう強く求めること

Evacuation Instructions: Announced to strongly request that residents evacuate from areas deemed necessary by the mayor of a city or the executive director of a ward when a disaster has occurred or may occur.

Emitidas quando o prefeito da cidade ou subprefeito do distrito considerar necessário pedir de forma mais intensa aos cidadãos a desocupação da área, caso ocorrer ou houver o risco de ocorrer um desastre natural.



## 東区の市指定避難所

Evacuation Areas Designated by the City in Higashi Ward

Locais de refúgio designados pela cidade no distrito de Higashi

### 市指定避難所一覧

List of Evacuation Areas Designated by the City  
Lista de locais de refúgio designados pela cidade



自宅で生活できない場合などに向かいます

Go to an evacuation area when your home is unlivable, etc.

Deverá ir caso a residência não estiver em condições de morar.

- ・次ページの避難所は、自宅で生活できない場合や自宅にいと危険な場合に向かう施設です。
- ・災害の状況によって開設しますので、市からの情報を確認した上で避難しましょう。
- ・その他、自治会などで身近な避難先を決めている地域もあります。



- ・ The evacuation areas in the following table are facilities that you may go to when you are unable to live in your own home or when doing so is dangerous.
- ・ The facilities are opened depending on the disaster circumstances; therefore, check the information from the city before evacuating.
- ・ In some areas, neighborhood associations, etc., designate additional nearby evacuation sites.

- ・ Os locais de refúgio da tabela a seguir são instalações que as pessoas deverão ir caso a residência não estiver em condições de morar ou apresentar algum tipo de risco.
- ・ As instalações são disponibilizadas dependendo das circunstâncias do desastre, portanto, antes de refugiar-se deverá verificar as informações da cidade.
- ・ Em algumas regiões, existem locais para refúgio que são determinados pelas Associações de Bairro e outros.



**8) 応急救護所**: 地震発生後、地域の医師などが駆けつけて開設される施設。地域でけが人が発生した場合、軽症の人以外（軽症者は自分たちで応急手当）は、まず応急救護所へ搬送し、負傷者をトリアージ（選別）した上、非常時の医療を行う

8) Emergency Aid Station: A facility opened by local doctors, etc., coming together in the aftermath of an earthquake. If there are injuries, patients other than those with minor injuries (those with minor injuries treat themselves with first aid) are initially transferred to the emergency aid station, where they receive emergency treatment after being triaged (sorted by treatment priority)

8) Posto de Atendimento de Emergência: É instalado imediatamente após um terremoto pelos médicos da região e outros profissionais da área de saúde. Caso houver feridos, os mais graves (aqueles com ferimentos leves devem fazer os primeiros socorros por si próprios) são encaminhados, a princípio, para o posto de atendimento de emergência e após uma triagem, serão efetuados os tratamentos de emergência.



所在地区	避難所		地震	水害		備考
			自宅生活 できない時	安間川や馬込川などの 中小河川がはん濫した時	天竜川が はん濫した時	
Locations	Evacuation Area		Earthquakes	Flooding		Remarks
			When your home is unlivable	When small or medium-sized rivers such as Anma River, Magome River, etc., overflow	When the Tenryu River overflows	
Locais	Local de Refúgio		Terremoto	Danos por inundações		Observações
			Quando a residência não estiver em condições de morar	Quando rios pequenos e médios como o rio Magomegawa, rio Anmagawa, etc., transbordarem	Quando o rio Tenryugawa transbordar	
笠井 Kasai	笠井小学校	Kasai Elementary School Kasai Shogakko (escola primária)	○	○	緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	豊西小学校	Toyonishi Elementary School Toyonishi Shogakko (escola primária)	○	○		
	笠井中学校	Kasai Junior High School Kasai Chugakko (escola ginásial)	◎	○		
長上 Nagakami	与進小学校	Yoshin Elementary School Yoshin Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	与進中学校	Yoshin Junior High School Yoshin Chugakko (escola ginásial)	○	○		
	与進北小学校	Yoshinkita Elementary School Yoshinkita Shogakko (escola primária)	○	○		
和田 Wada	和田小学校	Wada Elementary School Wada Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	天竜中学校	Tenryu Junior High School Tenryu Chugakko (escola ginásial)	○	○		
	和田東小学校	Wadahigashi Elementary School Wadahigashi Shogakko (escola primária)	○	○		
中ノ町 Nakanomachi	中ノ町小学校	Nakanomachi Elementary School Nakanomachi Shogakko (escola primária)	◎	○	緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
積志 Sekishi	積志小学校	Sekishi Elementary School Sekishi Shogakko (escola primária)	◎	○	○	
	積志中学校	Sekishi Junior High School Sekishi Chugakko (escola ginásial)	○	○	○	
	中郡小学校	Nakagori Elementary School Nakagori Shogakko (escola primária)	○	○	○	
	大瀬小学校	Ose Elementary School Ose Shogakko (escola primária)	○	○	緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	有玉小学校	Aritama Elementary School Aritama Shogakko (escola primária)	○	○	○	
	中郡中学校	Nakagori Junior High School Nakagori Chugakko (escola ginásial)	◎	○	○	
蒲 Kaba	蒲小学校	Kaba Elementary School Kaba Shogakko (escola primária)	◎	▲	緊 Emergency Emergência	緊 :2 階以上に避難 Emergency: Evacuate to the second floor or higher Emergência: Refugiar-se no 2º andar ou andar superior
	丸塚中学校	Maruzuka Junior High School Maruzuka Chugakko (escola ginásial)	○	○		

【凡例】 ◎：応急救護所<sup>8)</sup>が併設される避難所 緊：洪水時緊急避難施設<sup>9)</sup>  
▲：中小河川がはん濫した場合、水深が0.5 m以上1 m未満と想定されるため、避難する時は注意が必要

[Legend] ◎：Evacuation area established together with an emergency aid station<sup>8)</sup> Emergency: Flood emergency evacuation facility<sup>9)</sup>  
▲：When a small or medium-sized river overflows, the water height is assumed to be at least 0.5m and less than 1m; therefore, care is required when evacuating

[Legenda] ◎：Local de Refúgio estabelecido juntamente com o Posto de Atendimento de Emergência<sup>8)</sup> Emergência: Instalação de Refúgio de Emergência em caso de enchente<sup>9)</sup>  
▲：Se um rio pequeno ou médio transbordar, estima-se que a profundidade da água atingirá mais de 0,5 m e menos de 1 m, portanto é necessário ter atenção ao refugiar-se.

9) 洪水時緊急避難施設：天竜川がはん濫した時は深く浸水するため避難所としては開設されないが、逃げ遅れた人が緊急的に避難することはできる。その際は2階以上に避難する

9) Flood emergency evacuation facility: When the Tenryu River overflows, this facility will be deeply flooded so it will not be opened as an evacuation area. However, those unable to get away from the flooding in time can use the facility as an emergency shelter. In that case, evacuate to the second floor or higher

9) Instalação de Refúgio em caso de Enchente: Não é utilizada como Local de Refúgio, pois quando o rio Tenryugawa transborda, a inundação atinge níveis profundos, mas poderá ser utilizado como abrigo de emergência pelas pessoas que se atrasaram no momento de refugiar-se. Nesse caso, deverá refugiar-se no 2º andar ou andar superior.

# 2 災害に備える

Prepare for Disasters

Preparo contra o desastre



## 情報を得る

## Acquire Information Obter informações

### 災害情報を自ら入手する

Obtain Disaster Information on Your Own  
Obter informações de desastre por si próprio

#### 浜松市防災ホットメール

登録した人の携帯電話などに**緊急情報、気象情報、避難所開設情報**などを電子メールで配信するサービスです。

Hamamatsu Disaster Prevention Email

This is a mailing service that sends emails to registered cell phones and such about **emergency information, weather information and information on the opening of evacuation areas**, etc.

Hamamatsu-shi Bosai Hotto Mail

É um serviço em que são enviadas mensagens (e-mail) com **informações de emergência, meteorológicas, sobre a abertura dos locais de refúgio e outras, para os celulares das pessoas cadastradas.**

#### 登録方法

- ① 右の「登録用QRコード」を読み取る  
【アドレス】 <http://service.sugumail.com/hamamatsu/mobile/>
- ② 案内に従って登録する



登録用  
QRコード

#### Registration method

- ① Scan the "QR Code for registration" on the right  
[Address] <https://service.sugumail.com/hamamatsu/mobile/en/>
- ② Register in accordance with the guide



QR code  
for registration

#### Método para cadastramento

- ① Fazer a leitura do "Código QR para cadastro" à direita  
[Endereço] <http://service.sugumail.com/hamamatsu/mobile/pt/>
- ② Cadastrar-se de acordo com o guia



Código QR  
para o cadastro

エフエム ハロ -

#### Fm Haro! <sup>10)</sup> (周波数: 76.1 MHz)

災害時に浜松市から**最新の災害情報、避難所開設情報**などを発信します。

Fm Haro!<sup>10)</sup> (Frequency: 76.1 MHz)

In the event of a disaster, Fm Haro will broadcast the **latest updates on the disaster and information on the opening of evacuation sites** from Hamamatsu.

Fm Haro!<sup>10)</sup> (Frequência: 76.1 MHz)

Em casos de desastres a Prefeitura de Hamamatsu transmitirá as **últimas informações sobre o desastre e sobre a abertura de locais de refúgio.**



**10) Fm Haro!** : 浜松市における地域密着型のFM放送局。災害発生時は地域の情報発信源となる

10) Fm Haro!: The local FM radio station in Hamamatsu City. It broadcasts information for the local area in the event of a natural disaster.

10) Fm Haro!: A estação de FM local na cidade de Hamamatsu. Transmite informações para a área local no caso de um desastre natural.

## 浜松市公式多言語生活情報サイト カナルハママツ (CANAL HAMAMATSU)

カナルハママツ HP の QR コード  
QR code for CANAL HAMAMATSU  
Código QR para o CANAL HAMAMATSU



浜松に住むために必要な暮らしの情報を、多言語で紹介しているサイトです。  
災害が起こる前に準備することや、避難所の情報を、やさしい日本語、ポルトガル語、英語、タガログ語、スペイン語、中国語（簡体字）で掲載しています。

携帯電話で右の QR コードを読み取ると、アドレスを認識します。  
(リンク先のページの“Foreign Residents (CANAL HAMAMATSU)”の欄から言語を選んでください。)  
(<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/foreign/index.html>)

Hamamatsu City Official Multi-Language Daily Life Information Site  
CANAL HAMAMATSU

This is a site providing multilingual information to help with life in Hamamatsu.  
Information on what to prepare before a disaster happens and the location of evacuation sites are provided in easy Japanese, Portuguese, English, Tagalog, Spanish and Simplified Chinese.

If you scan the QR code on the right with your cell phone, it will recognize the address. (Please choose the language from the column “Foreign Residents (CANAL HAMAMATSU)” on the linked page.)  
(<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/foreign/index.html>)

Site Oficial Multilíngue de Informações de Hamamatsu  
CANAL HAMAMATSU

Esta é uma página com informações essenciais em diversos idiomas da cidade de Hamamatsu.  
Informações sobre o que preparar antes de ocorrer um desastre e sobre os locais de refúgio em japonês simplificado, português, inglês, tagalog, espanhol e chinês (caracteres simplificados).

Passando o leitor de código QR do telefone celular, o endereço será identificado. (Escolha o idioma na coluna “Moradores Estrangeiros (CANAL HAMAMATSU)” na página do link.)  
(<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/foreign/index.html>)

## 災害時多言語支援センター

地震や津波など、大きな災害が起こったとき、浜松市多文化共生センター内に  
災害時多言語支援センターを設置し、必要な情報を外国語で発信します。  
災害時は、(公財) 浜松国際交流協会 (HICE) の Facebook をご覧ください。

携帯電話で右の QR コードを読み取ると、Facebook の HICE のページ  
(<https://www.facebook.com/hice.jp>) が開きます。



HICE の facebook の QR コード  
QR code of HICE on Facebook  
Código QR da HICE no Facebook

浜松市多文化共生センター

浜松市中区早馬町 2-1 クリエイト浜松 4 階  
電話：053-458-2170

Disaster Multilingual Support Center

When a major disaster such as an earthquake, tsunami, etc., has happened, a disaster multilingual support center will be established in the Hamamatsu Intercultural Center to transmit the necessary information in foreign languages.

In the event of a disaster, please check the Facebook page of the Hamamatsu Foundation for International Communications and Exchanges (HICE).  
Scan the QR code on the right with your cell phone to open the HICE Facebook page (<https://www.facebook.com/hice.jp>)

Hamamatsu Intercultural Center

CREATE Hamamatsu 4F, 2-1 Hayauma-cho, Naka-ku, Hamamatsu-shi  
Tel.: 053-458-2170

Centro de Apoio Multilíngue em casos de Calamidades

Quando ocorrer um desastre natural em larga escala, como um terremoto ou tsunami, o Centro de Apoio Multilíngue em casos de Calamidades será instalado no Centro Intercultural de Hamamatsu para transmitir informações essenciais em idiomas estrangeiros.

Em caso de desastre natural, verifique o perfil no Facebook da Fundação para Comunicação e Intercâmbio Internacional de Hamamatsu (HICE).  
Leia o código QR à direita com seu celular para abrir o perfil da HICE no Facebook (<https://www.facebook.com/hice.jp>).

Centro Intercultural de Hamamatsu

Hamamatsu-shi Naka-ku Hayauma-cho 2-1, CREATE Hamamatsu 4F  
Tel.: 053-458-2170

# 停電に備えて!

停電時にも確実に情報を入手できるように備えておきましょう。

Prepare for power outages!

Prepare a reliable way to acquire information when there is a power outage.

Estar preparado para uma falta de energia!

Preparar-se de forma que possa, com certeza, obter informações em caso de falta de energia.

携帯ラジオ  
Portable radio  
Rádio portátil



手回し式充電器がついているラジオが便利

Radios with hand-turned chargers are convenient

Rádios com carregadores manuais são convenientes.

携帯電話など  
Cell phones, etc.  
Celulares etc.



## 災害時に家族・知人の安否を確認する

Check on the Safety of Family and Acquaintances in the Event of a Disaster

No caso de um desastre, confirmar se os familiares e conhecidos estão bem

さいがいようでんごんばん

### 災害用伝言板 (震度 6 弱以上の地震などの大きな災害時に開設)

携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や知人の安否確認を携帯電話やパソコンから確認できます。

Saigaiyo Dengonban

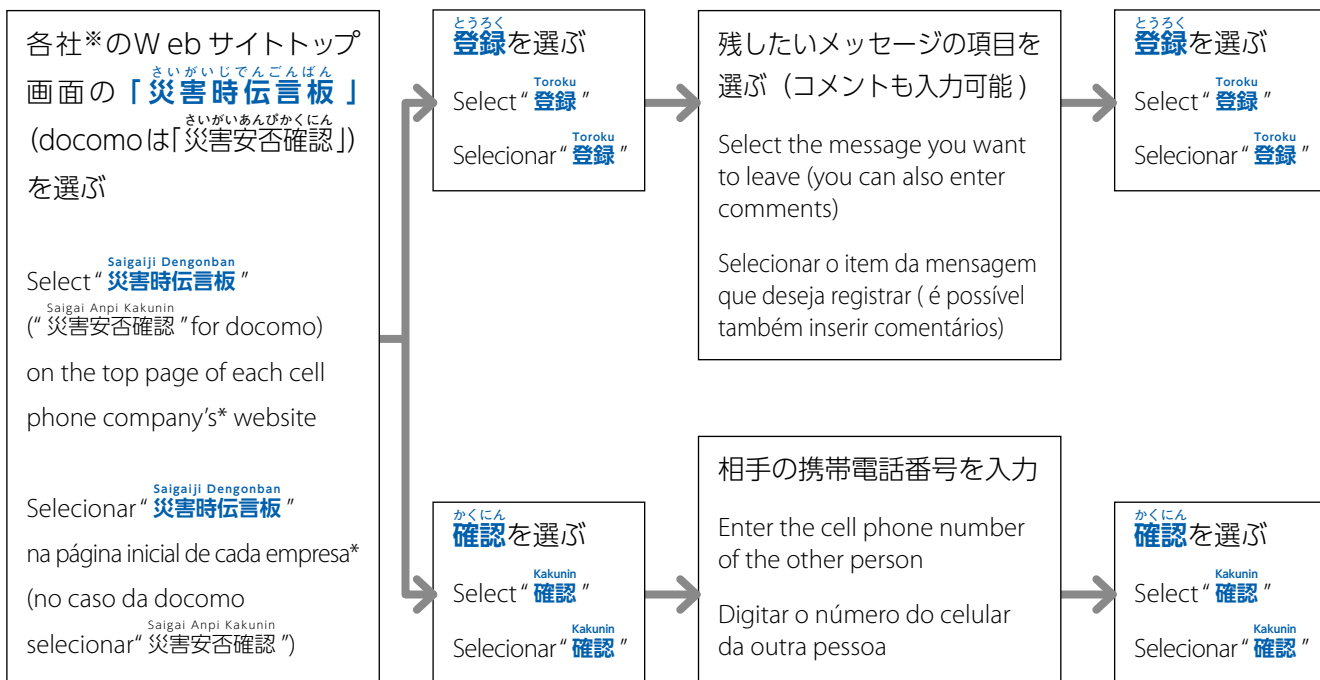
**災害用伝言板** (Set up in the event of a major disaster, such as an earthquake with seismic intensity of 6 lower or greater, etc.)

You can register information on your safety using a cell phone and check on the safety of your family and acquaintances via cell phone or PC.

Saigaiyo Dengonban

**災害用伝言板** (Ativado em caso de um grande desastre, como um terremoto com intensidade sísmica acima de 6 fraco)

É possível registrar informações sobre as suas condições e confirmar as condições de familiares e conhecidos através de telefones celulares ou computadores.



\* docomo、au、SoftBank、WILLCOM、EMOBILE





# 事前にできること

What You Can Do In Advance

O que pode ser feito com antecedência

## 家の中の安全対策

Safety measures in your own home  
Medidas de segurança em casa

チェック

Check  
Verificar

### 家具のない安全なスペースを確保する

Secure a safe space that is free of furniture

Garantir um espaço seguro, sem móveis



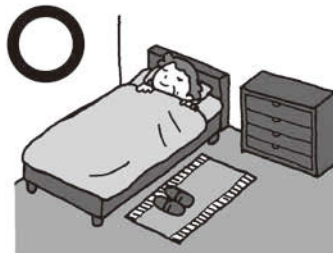
チェック

Check  
Verificar

### 倒れても下敷きにならない家具の配置にする

Arrange furniture so that it will not fall on you

Posicionar os móveis de forma que não venham cair sobre si.



チェック

Check  
Verificar

### 出入口付近や通路には家具や物を置かない

Do not place furniture or other items near doorways or in hallways

Não colocar móveis ou objetos perto de portas e passagens.



## 家具の安全対策

Safety measures for furniture  
Medidas de segurança para móveis

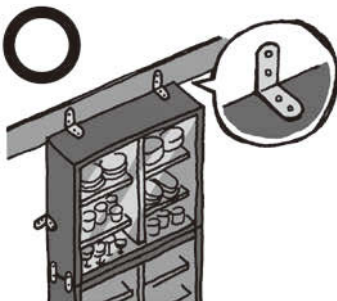
チェック

Check  
Verificar

### 家具の固定

Fixing furniture in place

Fixar os móveis



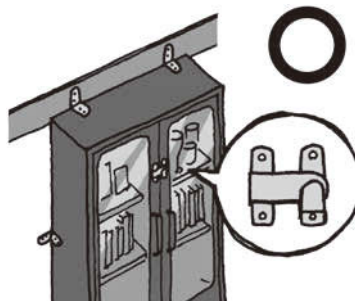
チェック

Check  
Verificar

### 開き戸への留め金具の取り付け

Attaching metal latches to hinged doors

Instalar fixadores de metal em portas com dobradiças.



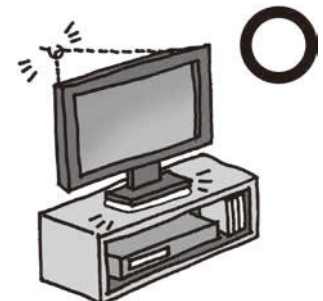
チェック

Check  
Verificar

### テレビの固定

Fixing TVs in place

Fixar TVs



※借家の場合は大家さんに事前相談しましょう

※ If you are renting a house or an apartment room, please consult with your landlord beforehand

※ Se a residência for alugada, consultar antes o proprietário do imóvel.



# 地域で共助の力を高めよう

Let's Improve the Mutual Assistance Ability of Your Community Vamos aumentar a capacidade de assistência na comunidade

災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災ではおよそ 8 割の人が自力または家族や近隣住民により救助されました。

地域活動に参加したり、隣近所でコミュニケーションを取り合って災害時要援護者の人を把握しておくなど、日ごろから地域のつながりを深めておくことが重要です。

災害に備え、日ごろから地域の皆さんが力を合わせて防災活動に取り組むための組織として「自主防災隊」があります。

In the event of a disaster, it is important for neighbors to help each other. During the Great Hanshin Awaji Earthquake, approximately 80% of the victims were rescued by their families and neighbors or escaped on their own.

It is important to deepen community ties on a regular basis by participating in community activities and communicating with neighbors so as to be aware of who requires support in the event of a disaster, etc.

The "volunteer disaster prevention team" is an organization for people in the community to collaborate on disaster prevention activities on a regular basis to prepare for disasters.

No caso de um desastre, é importante que os vizinhos ajudem uns aos outros. Por ocasião do Grande Terremoto de Hanshin Awaji, aprox. 80% das pessoas salvaram-se ou foram resgatados por seus familiares e vizinhos.

É importante dentro do cotidiano, aprofundar os laços comunitários através da participação em atividades comunitárias, e comunicar-se com os vizinhos para estar ciente das pessoas que necessitam de ajuda em caso de um desastre etc.

Existe a "Equipe Voluntária para Prevenção de Desastres", que tem por objetivo reunir os membros da comunidade para exercerem as atividade de prevenção de desastres, para que estejam sempre preparados para qualquer eventualidade.

## 自分たちのまちを守ろう 地域の力で!

Let's protect our town with the strength of our community!  
Vamos proteger a nossa cidade através da força da própria comunidade!



Voluntary Disaster Prevention

Atividades voluntárias de prevenção de desastres

## 地域で災害に備えよう

Let's Be Prepared as a Community for Disasters

Vamos ficar preparados para desastres na comunidade

自主防災隊では、いざという時のために平常時から活動を行っています。ぜひ、自主防災隊の活動に協力し、地域の防災訓練に参加しましょう。加入の手続きは、自治会長さん、組長（班長）さんにお申し出ください。ご不明な場合は、近所の人や市役所にお尋ねください。

The volunteer disaster prevention team normally conducts activities in preparation for emergencies. Please cooperate with the activities of the voluntary disaster prevention team and participate in your local emergency drills. To join the team, please inquire with the leader of your neighborhood association or the team leader. If you have any questions, please ask your neighbors or inquire at city hall.

A equipe voluntária de prevenção de desastres realiza atividades normalmente voltadas para emergências. Vamos cooperar com as atividades da equipe voluntária de prevenção de desastres e participar dos treinamentos de prevenção que são realizados na região. Para fazer parte da associação, basta solicitar ao presidente ou o líder do grupo da associação do bairro. Em casos de dúvidas, perguntar aos vizinhos ou consultar a prefeitura.

### 地域の危険箇所を把握しよう

Let's be aware of the hazard areas in the community

Tomar conhecimento dos pontos perigosos da região.



### 防災訓練に参加しよう

Let's participate in emergency drills

Participar dos treinamentos de prevenção de desastres.



### 防災知識を身につけよう

Let's become masters of disaster prevention knowledge

Vamos obter conhecimentos sobre prevenção de desastres.



### 防災資機材の使い方を学ぼう

Let's learn how to use disaster prevention equipment

Vamos aprender a usar materiais de prevenção de desastres.



# 3 わが家の防災チェック

Disaster Prevention Check for Our Family

Verificar a prevenção de desastres no lar



## 家庭防災会議を開こう

Let's Hold Family Disaster Prevention Meetings

Realizar reuniões com a família sobre a prevenção de desastres

いざという時に備えて、この冊子と防災マップを使って年2回は家族全員で防災会議を開きましょう。

防災会議では、避難場所・避難経路の確認や非常持出品（24ページ）の点検、家族間の連絡の取り方、飲料水・非常食の入れ替えなどを行きましょう。

To prepare for emergencies, let's hold a disaster prevention meeting with the whole family at least twice a year using this booklet and the Disaster Prevention Map.

During the disaster prevention meeting, let's check evacuation sites/routes, inspect the emergency supplies (See Page 24), update contact methods between family members and replace drinking water/emergency foods, etc.

Para estar sempre preparado em caso de emergência, realizar reuniões de prevenção de desastres com toda a família pelo menos duas vezes por ano, usando este livreto e o mapa de prevenção de desastres.

Na reunião sobre a prevenção de desastres, confirmar os locais para refúgio e rotas de refúgio, inspecionar os equipamentos para emergências (vide página 24), verificar os meios de contato entre os membros da família, renovar o estoque de água potável/alimentos para emergências etc.



Disaster Prevention Map  
Mapa de prevenção de desastres

Disaster Prevention Card  
Cartão de prevenção de desastres



## 防災マップ、防災カードを使ってみよう

Let's Try Using the Disaster Prevention Map and the Disaster Prevention Card

Vamos usar o mapa de prevenção de desastres e o cartão de prevenção de desastres

### 防災マップを使ってわが家の避難場所・経路を決めよう

Let's Use the Disaster Prevention Map to Decide on Our Family's Evacuation Sites and Routes

Decidir o local para refúgio e a rota de refúgio para a família, usando o mapa de prevenção de desastres

#### 【避難経路の決め方の手順】

How to decide on evacuation routes

Procedimento para definir a rota de refúgio.

##### ① 防災マップ上の自分の家に印をつけます

Mark your home on the Disaster Prevention Map.

Marcar a sua casa no mapa de prevenção de desastres.

##### ② 災害ごとに避難場所（避難所や身近で安全な場所など）を設定し、防災マップに印をつけます

Establish an evacuation site for each kind of disaster (an evacuation area, a safe place nearby, etc.) and mark them on the Disaster Prevention Map

Definir o local para refúgio para cada tipo de desastre (local de refúgio, lugar seguro nas proximidades etc.) e marcar no mapa de prevenção de desastres

##### ③ 自宅から避難場所までの避難経路を複数考えます

Think of several evacuation routes from your home to the evacuation site(s)

Pensar em várias rotas de casa até o local para refúgio.

#### 避難経路を決める時のポイント（例）

Possible points to keep in mind when deciding on evacuation routes

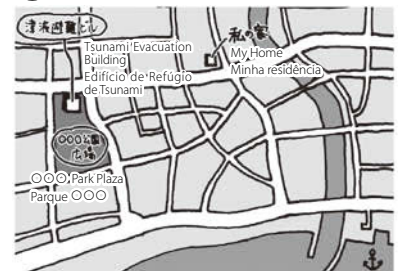
Pontos importantes ao definir a rota de refúgio (exemplo)

- 避難場所までできるだけ早く行ける経路を選ぶ  
Choose a route allowing the quickest possible access to the evacuation site  
Escolher uma rota que permita o acesso mais rápido possível até o local para refúgio
- できるだけ広い道路を選ぶ  
Choose as wide a road as possible  
Escolher a rua mais larga possível
- がけ地や河川、橋などではできるだけ避けて経路を選ぶ  
Choose a route that avoids cliffs, rivers, bridges, etc., as much as possible  
Na medida do possível, escolher a rota evitando encostas, rios, pontes etc.

①



②



③



④ 設定した避難経路を実際に歩いてみて、危険な箇所を確かめます

Actually walk the evacuation routes you established to check any hazardous areas  
 Caminhar nas rotas de refúgio escolhidas, para saber os locais que oferecem perigo

④



危険な箇所のチェックポイント (例)

Checklist of dangerous areas (examples)  
 Marcar os locais perigosos (exemplo)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 狭い道路<br>Narrow roads<br>Ruas estreitas   | <input type="checkbox"/> 電柱、ブロック塀<br>Power poles, block walls<br>Postes, paredes de blocos   | <input type="checkbox"/> 住宅が密集している場所<br>Dense residential areas<br>Áreas com muitas casas |
| <input type="checkbox"/> 土砂災害の危険がある場所<br>Areas at risk of sediment disasters<br>Áreas com risco de desastres de sedimentos. | <input type="checkbox"/> ガードレールがない用水路 など<br>Irrigation canals without guardrails, etc.<br>Canais de irrigação sem muretas de proteção etc. |   |

⑤ 点検した結果から、避難経路を見直します

Based on the results of the check, reconsider your evacuation routes  
 Com base nos resultados da verificação, analisar as rotas de refúgio.

## 家族全員が一人一枚の防災カードをつくらう

Have Each of Your Family Members Create a Disaster Prevention Card for Themselves  
 Fazer um cartão de prevenção de desastres para cada membro da família

### 表面：家族の連絡場所と、家から避難場所までの道順

Family contact details and the routes from home to the evacuation site(s)  
 Frente: Contatos da família e as rotas de casa até os locais para refúgio

**【家から避難場所までの道順の書き方】**

- ① 家から避難場所までの主な道路を書く
- ② 家と避難場所の位置を書く
- ③ 避難する道順を書く
- ④ 道順で目印になる建物や大きい木などを書く

[How to draw the route(s) from home to the evacuation site(s)]

1. Draw the main roads from home to the evacuation site(s)
2. Mark the locations of your home and the evacuation site(s)
3. Draw the evacuation route(s)
4. Draw buildings, large trees, etc., that will serve as landmarks on the route(s)

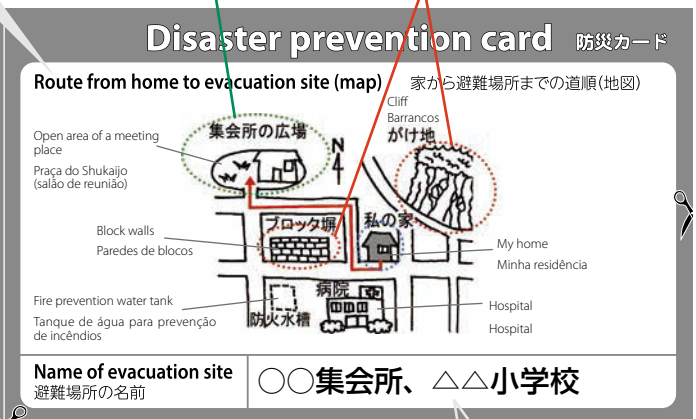
[Como traçar a rota de casa até o local para refúgio]

1. Assinalar as principais ruas de casa até os locais para refúgio
2. Marcar a localização da casa e dos locais para refúgio
3. Marcar as rotas de refúgio
4. Marcar edifícios, árvores grandes e outros pontos que possam servir como pontos de referência das rotas

地域の安全な場所  
 Safe places in the local area  
 Lugares seguros da região local

危険箇所  
 Hazardous areas  
 Áreas perigosas

Family contact details 家族の連絡先		
Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
浜松 育子 (妻)	パート先	090-XXXX-XXXX
浜松 守 (息子)	〇〇小学校	〇〇〇 - 〇〇〇〇
浜松 保 (父)	携帯電話	090-〇〇〇〇-〇〇〇〇
浜松 治子 (母)	自宅	XXX-〇〇〇〇
Emergency contact details (relative or friend living far away) 災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)		
Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号
遠山 まち子	妹	〇〇-XXXX



Ikuko Hamamatsu ( wife ) Part-time job workplace  
 Mamoru Hamamatsu ( son ) 〇〇 Elementary School  
 Tamotsu Hamamatsu ( father ) Cell phone number  
 Haruko Hamamatsu ( mother ) Home  
 Machiko Toyama sister

Ikuko Hamamatsu ( esposa ) Local de trabalho em tempo parcial  
 Mamoru Hamamatsu ( filho ) 〇〇 Shogakko  
 Tamotsu Hamamatsu ( pai ) Número do celular  
 Haruko Hamamatsu ( mãe ) Residência  
 Machiko Toyama irmã

〇〇 Meeting Place, △△ Elementary School  
 〇〇 Shukaijo, △△ Shogakko



裏面：自分自身の情報

Back: Your personal information  
Verso: Informações pessoais

Satoru Hamamatsu  
XX- △, ○○ -cho, ○○ -ku, Hamamatsu-shi  
  
Satoru Hamamatsu  
XX- △, ○○ -cho, ○○ distrito, Cidade de Hamamatsu

Asthma  
Asma

Before going to bed  
Antes de dormir

Name 氏名	浜松 悟			Chronic diseases 持病	ぜんそく
Sex 性別	Male 男	/	Female 女	Medicines taken regularly 飲んでいる薬	○○○、××××、△△△
Date of birth 生年月日	昭和 40 Year 年	9 Month 月	1 Day 日	Additional notes メモ欄	就寝前
Blood type 血液型	RH (+) / -	A type 型			
Address 住所	浜松市○○区○○町××番地△				
Home telephone number 自宅の電話番号	053- ○○○ - △△△△				
Insurance card no. 保険証の番号	No.	○○○○○○○○○○			

記入した防災カードはバッグやお財布に入れて、いつも持ち歩いてね！  
Please always carry your completed Disaster Prevention Card on your person in your bag or wallet!  
Manter sempre o cartão de prevenção de desastres preenchido na bolsa ou na carteira!



# 非常持出品・備蓄品を準備しよう

Let's Prepare Emergency Supplies and a Stockpile  
Manter os equipamentos e estoque de alimentos para emergências preparados.

年に2回の点検日を決めてチェックしましょう。

Let's decide on two inspection dates every year to check on our emergency supplies and stockpile.

Definir 2 datas no ano para checar.

## 非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

Emergency Supplies Checklist - Prepare an Amount That You Will Be Able to Carry

Lista para verificação dos equipamentos para emergências - Separar quantidades razoáveis para poder carregar

品名	Item	Item	( / )	( / )
必需品	Necessities	Artigos de primeira necessidade		
携帯ラジオ	Portable radio	Rádio portátil		
懐中電灯	Flashlight	Lanterna		
予備電池	Backup batteries	Pilhas reserva		
ヘルメット・防災ずきん	Helmet, disaster prevention hood	Capacete, capuz de prevenção de desastres		
笛 (ホイッスル)	Whistle	Apito		
軍手、くつ、スリッパ	Work gloves, shoes, slippers	Luvas de trabalho, sapatos, chinelos		
筆記用具、メモ帳	Writing utensils, memo pad	Materiais para escrever, bloco de anotações		

品名	Item	Item	( / )	( / )
<b>貴重品</b>	<b>Valuables</b>	<b>Objetos de valor</b>		
現金 (1,000 円札と公衆電話用の 10 円玉)	Cash (1,000 yen notes and 10 yen coins for public telephones)	Dinheiro (Notas de 1.000 ienes e moedas de 10 ienes para telefones públicos)		
通帳類・証書類 (預貯金通帳、免許証、健康保険証、パスポート、在留カードなど)	Bank books, certificates (deposit passbook, license, health insurance card, passport, residence card, etc.)	Cadernetas, certificados (caderneta bancária, licenças, cartão do seguro de saúde, passaporte, cartão de residente etc.)		
印鑑	Personal seal (inkan)	Carimbo		
<b>非常食</b>	<b>Emergency foods</b>	<b>Alimentos de emergência</b>		
飲料水 (1 人あたり必要最低限 500ml × 3 本程度)	Drinking water (minimum necessary per person: three 500ml bottles or so)	Água potável (mínimo necessário por pessoa: 3 garrafas de 500 ml ou mais)		
非常食 (アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン	Emergency foods (instant rice, sea biscuits, canned foods, etc.), chopsticks and spoon	Alimentos de emergência (arroz alfa (arroz de preparo instantâneo), bolachas, alimentos enlatados etc.), hashi / colher		
<b>常備薬・救急セット</b>	<b>Medical supplies</b>	<b>Kit de emergência</b>		
救急用品セット (ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)	First-aid kit (band-aids, antiseptic, gauze, etc.)	Conjunto de primeiros socorros (curativos, antisséptico, gaze etc.)		
マスク	Masks	Máscara		
持病の薬、常備薬	Medicines for chronic diseases, household medicines	Remédio para doenças crônicas, remédios de uso frequente		
おくすり手帳	Drug handbook	Caderneta de remédios		
<b>衣類</b>	<b>Clothes</b>	<b>Roupas</b>		
衣類 (上着・下着・靴下)	Clothes (coats, underwear, socks)	Roupa (camiseta, roupas íntimas, meias)		
雨がっぱなど	Raincoat, etc.	Capa de chuva etc.		
<b>生活用品</b>	<b>Daily commodities</b>	<b>Produtos de uso diário</b>		
洗面用具 (タオル、歯ブラシ)	Toiletries (towel, toothbrush)	Artigos de higiene pessoal (toalha, escova de dentes)		
万能ナイフ、はさみなど	Utility knife, scissors, etc.	Faca, tesoura etc.		
ライター、マッチ	Lighter, matches	Isqueiro, fósforos		
使い捨てカイロ	Disposable heat pads	Aquecedores descartáveis "kairo"		
ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど	Wet tissues, tissue paper, etc.	Lenço umedecido, lenço de papel etc.		
ビニール袋	Plastic bags	Saco plástico		
携帯トイレ	Portable toilet	Toaleta portátil		
<b>その他</b>	<b>Other</b>	<b>Outros</b>		
この冊子・防災マップ	This booklet and the Disaster Prevention Map	Este livreto / mapa de prevenção de desastres		

## 備蓄品チェックリスト 最低 7 日間、できれば 10 日間生活できる準備

Stockpile Checklist - Prepare Survival Supplies For At Least 7 Days, Or If Possible, For 10 Days

Lista de verificação de estoques - Preparar recursos de sobrevivência para pelo menos 7 dias, se possível para 10 dias

品名	Item	Item	( / )	( / )
<b>非常食</b>	<b>Emergency foods</b>	<b>Alimentos de emergência</b>		
飲料水 (1 人 1 日 3 リットルが目安)	Drinking water (guideline is 3 liters/day per person)	Água potável (em torno de 3 litros/dia por pessoa)		
非常食 (アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)	Emergency foods (instant rice, sea biscuits, canned foods, instant foods, etc.)	Alimentos de emergência (arroz alfa (arroz de preparo instantâneo), bolachas, alimentos enlatados, alimentos instantâneos etc.)		
ポリタンク・非常用給水袋	Plastic containers, emergency water supply bags	Recipiente de plástico, saco de abastecimento de água de emergência		
食器類 (紙皿、紙コップなど)	Tableware (paper plates, paper cups, etc.)	Utensílios de cozinha (pratos de papel, copos de papel etc.)		

品名	Item	Item	( / )	( / )
<b>燃料</b>	<b>Fuel</b>	<b>Combustível</b>		
卓上コンロ、ガスボンベ	Tabletop stove, gas cylinders	Fogão portátil, cilindro de gás		
ライター、マッチ	Lighter, matches	Isqueiro, fósforos		
<b>衣類</b>	<b>Clothes</b>	<b>Roupas</b>		
衣類(上着・下着・靴下)	Clothes (coats, underwear, socks)	Roupa (camiseta, roupas íntimas, meias)		
タオル、毛布	Towels, blankets	Toalha, cobertor		
<b>生活用品</b>	<b>Daily commodities</b>	<b>Produtos de uso diário</b>		
使い捨てカイロ	Disposable heat pads	Aquecedores descartáveis "kairo"		
ウェットティッシュ、ティッシュ ペーパーなど	Wet tissues, tissue paper, etc.	Lenço umedecido, lenço de papel etc.		
ビニール袋	Plastic bags	Saco plástico		
ラップ、アルミホイル	Plastic wrap, aluminum foil	Película plástica, papel-alumínio		
携帯トイレ	Portable toilet	Toaleta portátil		
洗面用具、ドライシャンプー	Toiletries, dry shampoo	Artigos de higiene pessoal, shampoo seco		

## 個別に必要なもの

Items That Are Necessary Per Individual  
Itens que são particularmente necessários

### 女性

- 生理用品
- 携帯用ビデ
- 防犯ブザーなど

### 赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん

- 粉ミルク、離乳食
- 哺乳びん
- おんぶ・抱っこ紐
- おむつ・お尻ふき
- バスタオル
- 母子健康手帳 など

### その他

- 予備メガネ、コンタクトレンズ
- 予備補聴器
- 予備入れ歯
- 介護用品
- 大人用紙おむつ
- つえ

### Women

- Sanitary products
- Portable bidet
- Personal alarm buzzer, etc.

### Babies (infants and toddlers)/expectant mothers

- Powdered milk, baby foods
- Feeding bottles
- Baby sling
- Diapers, baby wipes
- Bath towels
- Mother and Child Health Handbook, etc.

### Other

- Spare glasses, contact lenses
- Spare hearing aids
- Spare set of false teeth
- Nursing care items
- Adult diapers
- Walking stick

### Feminino

- Absorventes
- Bidé portátil
- Alarme de segurança etc.

### Bebê (bebê e criança) / gestante

- Leite em pó, comida para bebê
- Mamadeira
- Carregadores de bebê
- Fraldas, lenços umedecidos
- Toalha de banho
- Caderneta de Saúde Materno-infantil etc.

### Outros

- Óculos sobressalentes, lentes de contato
- Aparelhos auditivos sobressalentes
- Dentaduras sobressalentes
- Artigos para idosos
- Fraldas para adultos
- Bengala

## 常に持ち歩くもの

Things to Carry Around at All Times  
Objetos que deve ter sempre consigo

- 笛(ホイッスル)
- 携帯食(チョコレートなど)
- 携帯電話、充電器
- 救急セット、常備薬
- マスク、ハンカチ、ティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 防災カード など

- Whistle
- Portable foods (chocolate, etc.)
- Cell phone, charger
- Medical kit, household medicines
- Masks, handkerchiefs, tissues
- Disposable heat pads
- Disaster Prevention Card, etc.

- Apito
- Alimentos (chocolate etc.)
- Celular, carregador
- Kit de emergência, remédios de uso frequente
- Máscara, lenço, lenço de papel
- Aquecedores descartáveis "kairo"
- Cartão de prevenção de desastres etc.

この冊子はホームページでも閲覧することができます。

浜松市公式多言語生活情報サイト「カナル・ハママツ」

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamaj/index.html>

トップページから、「防災」のページをご覧ください。

発行／平成 26 年 3 月

**浜松市東区区振興課** 〒 435-8686 浜松市東区流通元町 20-3

☎ 053-424-0115

**浜松市危機管理課** 〒 430-8652 浜松市中区元城町 103-2

☎ 053-457-2537

(英語・ポルトガル語での問い合わせ先)

**浜松市国際課** 〒 430-8652 浜松市中区元城町 103-2

☎ 053-457-2359

この事業は財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。

This booklet can also be found on the website.

Hamamatsu City official multi language daily life information site "CANAL HAMAMATSU"

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamaeng/index.html>

Please click on "Disaster Prevention" on the top page.

Published in March 2014

**Ward Promotion Division, Higashi Ward, Hamamatsu City**

20-3 Ryutsumoto-machi, Higashi-ku, Hamamatsu-shi 〒 435-8686

Tel: 053-424-0115

**Crisis Management Division, Hamamatsu City**

103-2 Motoshiro-cho, Naka-ku, Hamamatsu-shi 〒 430 - 8652

Tel: 053-457-2537

(Inquiries in English and Portuguese)

**International Affairs Division, Hamamatsu City**

103-2 Motoshiro-cho, Naka-ku, Hamamatsu-shi 〒 430 - 8652

Tel: 053-457-2359

This is a subsidized project conducted by the Council of Local Authorities for International Relations.

Este livreto pode ser visto no website.

Site Oficial Multilíngue de Informações de Hamamatsu "CANAL HAMAMATSU"

<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hamapo/index.html>

Consulte a página sobre "Prevenção de Desastres" no menu superior.

Publicação / Março de 2014

**Divisão de Promoções do Distrito, distrito de Higashi, cidade de Hamamatsu**

〒 435-8686 Hamamatsu-shi Higashi-ku Ryutsumoto-machi 20-3

Tel: 053-424-0115

**Divisão de Gerenciamento de Crises, Cidade de Hamamatsu**

〒 430-8652 Hamamatsu-shi Naka-ku Motoshiro-cho 103-2

Tel: 053-457-2537

(Consultas em línguas estrangeiras)

**Divisão de Assuntos Internacionais, Cidade de Hamamatsu**

〒 430-8652 Hamamatsu-shi Naka-ku Motoshiro-cho 103-2

Tel: 053-457-2359

Este projeto é realizado pelos serviços de promoção de Conselho de Autoridades Locais para Relações Internacionais

**Family contact details** 家族の連絡先

Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Emergency contact details (relative or friend living far away)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号

**Family contact details** 家族の連絡先

Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Emergency contact details (relative or friend living far away)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号

**Family contact details** 家族の連絡先

Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Emergency contact details (relative or friend living far away)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号

**Family contact details** 家族の連絡先

Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Emergency contact details (relative or friend living far away)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号

**Family contact details** 家族の連絡先

Name (relationship) 氏名(続柄)	Contact details 連絡先	Telephone number 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Emergency contact details (relative or friend living far away)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Name 氏名	Relationship 関係	Telephone number 電話番号

**Disaster prevention card** 防災カード

**Route from home to evacuation site (map)** 家から避難場所までの道順(地図)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**Disaster prevention card** 防災カード

**Route from home to evacuation site (map)** 家から避難場所までの道順(地図)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**Disaster prevention card** 防災カード

**Route from home to evacuation site (map)** 家から避難場所までの道順(地図)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**Disaster prevention card** 防災カード

**Route from home to evacuation site (map)** 家から避難場所までの道順(地図)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

**Disaster prevention card** 防災カード

**Route from home to evacuation site (map)** 家から避難場所までの道順(地図)

---

**Name of evacuation site**  
避難場所の名前

表面  
Surface

<b>Name</b> 氏名			
<b>Sex</b> 性別	Male / Female 男 / 女		
<b>Date of birth</b> 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日
<b>Blood type</b> 血液型	RH + / -	type 型	
<b>Address</b> 住所			
<b>Home telephone number</b> 自宅の電話番号			
<b>Insurance card no.</b> 保険証の番号	No.		

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

<b>Name</b> 氏名			
<b>Sex</b> 性別	Male / Female 男 / 女		
<b>Date of birth</b> 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日
<b>Blood type</b> 血液型	RH + / -	type 型	
<b>Address</b> 住所			
<b>Home telephone number</b> 自宅の電話番号			
<b>Insurance card no.</b> 保険証の番号	No.		

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

<b>Name</b> 氏名			
<b>Sex</b> 性別	Male / Female 男 / 女		
<b>Date of birth</b> 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日
<b>Blood type</b> 血液型	RH + / -	type 型	
<b>Address</b> 住所			
<b>Home telephone number</b> 自宅の電話番号			
<b>Insurance card no.</b> 保険証の番号	No.		

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

<b>Name</b> 氏名			
<b>Sex</b> 性別	Male / Female 男 / 女		
<b>Date of birth</b> 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日
<b>Blood type</b> 血液型	RH + / -	type 型	
<b>Address</b> 住所			
<b>Home telephone number</b> 自宅の電話番号			
<b>Insurance card no.</b> 保険証の番号	No.		

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

<b>Name</b> 氏名			
<b>Sex</b> 性別	Male / Female 男 / 女		
<b>Date of birth</b> 生年月日	Year 年	Month 月	Day 日
<b>Blood type</b> 血液型	RH + / -	type 型	
<b>Address</b> 住所			
<b>Home telephone number</b> 自宅の電話番号			
<b>Insurance card no.</b> 保険証の番号	No.		

<b>Chronic diseases</b> 持病	
<b>Medicines taken regularly</b> 飲んでいる薬	
<b>Additional notes</b> メモ欄	

裏面  
Reverse side

裏面  
Reverse side

**Familiares para contato** 家族の連絡先

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

---

Nome do local para refúgio  
避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

---

Nome do local para refúgio  
避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

---

Nome do local para refúgio  
避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

---

Nome do local para refúgio  
避難場所の名前

**Familiares para contato** 家族の連絡先

Nome (parentesco) 氏名(続柄)	Detalhes do contato 連絡先	Número de telefone 電話番号
( )		
( )		
( )		
( )		

**Contato em caso de desastre (parente ou amigo que more afastado)**  
災害時の連絡先(遠くに住んでいる親戚や友達)

Nome 氏名	Parentesco 関係	Número de telefone 電話番号

**Cartão de prevenção de desastres** 防災カード

Rota da residência até o local para refúgio (mapa) 家から避難場所までの道順(地図)

---

Nome do local para refúgio  
避難場所の名前

表面  
Frente

表面  
Frente

<b>Nome</b> 氏名			
<b>Sexo</b> 性別	Masculino / Feminino 男 女		
<b>Data de nascimento</b> 生年月日	<b>Ano</b> 年	<b>Mês</b> 月	<b>Dia</b> 日
<b>Tipo sanguíneo</b> 血液型	RH + / -		<b>tipo</b> 型
<b>Endereço</b> 住所			
<b>Número de telefone residencial</b> 自宅の電話番号			
<b>Número do cartão de seguro</b> 保険証の番号	No.		

<b>Doença crônica</b> 持病	
<b>Medicamentos utilizados</b> 飲んでいる薬	
<b>Memorando</b> メモ欄	

<b>Nome</b> 氏名			
<b>Sexo</b> 性別	Masculino / Feminino 男 女		
<b>Data de nascimento</b> 生年月日	<b>Ano</b> 年	<b>Mês</b> 月	<b>Dia</b> 日
<b>Tipo sanguíneo</b> 血液型	RH + / -		<b>tipo</b> 型
<b>Endereço</b> 住所			
<b>Número de telefone residencial</b> 自宅の電話番号			
<b>Número do cartão de seguro</b> 保険証の番号	No.		

<b>Doença crônica</b> 持病	
<b>Medicamentos utilizados</b> 飲んでいる薬	
<b>Memorando</b> メモ欄	

<b>Nome</b> 氏名			
<b>Sexo</b> 性別	Masculino / Feminino 男 女		
<b>Data de nascimento</b> 生年月日	<b>Ano</b> 年	<b>Mês</b> 月	<b>Dia</b> 日
<b>Tipo sanguíneo</b> 血液型	RH + / -		<b>tipo</b> 型
<b>Endereço</b> 住所			
<b>Número de telefone residencial</b> 自宅の電話番号			
<b>Número do cartão de seguro</b> 保険証の番号	No.		

<b>Doença crônica</b> 持病	
<b>Medicamentos utilizados</b> 飲んでいる薬	
<b>Memorando</b> メモ欄	

<b>Nome</b> 氏名			
<b>Sexo</b> 性別	Masculino / Feminino 男 女		
<b>Data de nascimento</b> 生年月日	<b>Ano</b> 年	<b>Mês</b> 月	<b>Dia</b> 日
<b>Tipo sanguíneo</b> 血液型	RH + / -		<b>tipo</b> 型
<b>Endereço</b> 住所			
<b>Número de telefone residencial</b> 自宅の電話番号			
<b>Número do cartão de seguro</b> 保険証の番号	No.		

<b>Doença crônica</b> 持病	
<b>Medicamentos utilizados</b> 飲んでいる薬	
<b>Memorando</b> メモ欄	

<b>Nome</b> 氏名			
<b>Sexo</b> 性別	Masculino / Feminino 男 女		
<b>Data de nascimento</b> 生年月日	<b>Ano</b> 年	<b>Mês</b> 月	<b>Dia</b> 日
<b>Tipo sanguíneo</b> 血液型	RH + / -		<b>tipo</b> 型
<b>Endereço</b> 住所			
<b>Número de telefone residencial</b> 自宅の電話番号			
<b>Número do cartão de seguro</b> 保険証の番号	No.		

<b>Doença crônica</b> 持病	
<b>Medicamentos utilizados</b> 飲んでいる薬	
<b>Memorando</b> メモ欄	

裏面  
Verso

裏面  
Verso