

2023年10月2日（周一）起，筑波市役所办公楼及各窗口机关的窗口・电话受理时间发生变化為8:45～16:30

## 遇到紧急情况！

### 警察：110

#### 遇到交通事故时

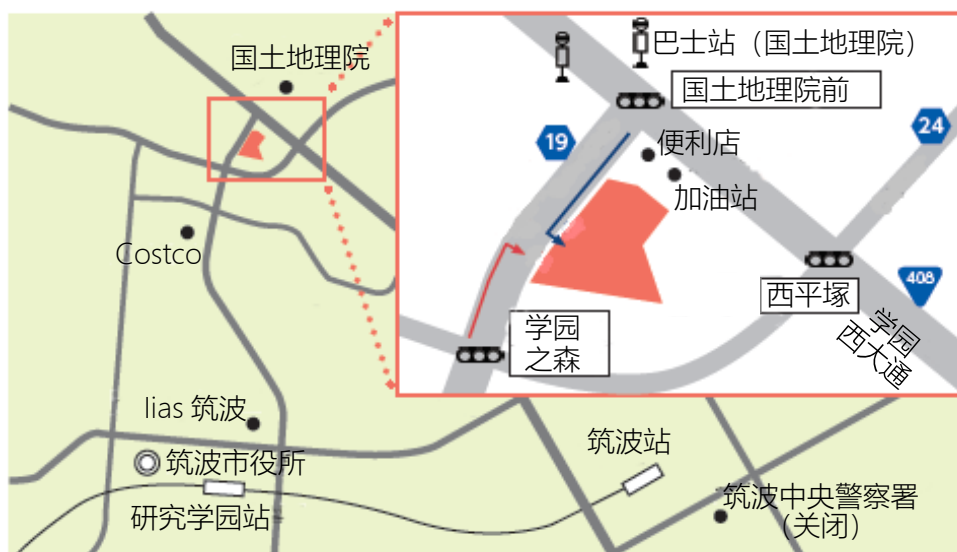
没有受伤的人，要对受伤的人进行救护，叫救护车和警察。要采取防止道路危险的措施。即使互相认为是轻伤时，也要接受医生的诊断。确认对方的住址、姓名、电话号码、驾驶证等。

49

### 【筑波警察署】

〒305-0816 筑波市学园之森 3-50-1 多种语言对应

<https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/foreign/index.html>



### 消防与急救：119 咨询 消防指令课

拨打 119，对于大多数人来说，是一生很少遇到的事情，越是紧急的时候越容易慌张。拨打 119 时，请冷静清晰地传达内容。为了保护每个人宝贵的生命和财产，请各位大力协助。

火灾和急救等拨打 119 时，有以下各种方法。

○用固定电话、手机、公共电话通报

用手机拨打 119 通报时，请务必将 GPS 功能设定为 ON。

○以不会说日语的外国人为对象、通过翻译中心（以下称「多种语言热线服务」）通报

○以听觉及发声障碍者为对象，使用手机的英特网功能通报（紧急通报系统 NET119）

○用 FAX 通报（FAX119）

## 【筑波市消防本部】

〒305-0817 筑波市研究学园 1-1-1

**【拨打 119 通报时的注意事项】** 119 号通报，请冷静地回答指令科员问到的事情。

### ○发生火灾时

- 首先要报告是火灾
- 地点（住址）在哪里（目标参照物也要有）
- 什么在燃烧（建筑物、树林、车辆等）
- 有没有还没逃出的人？或受伤的人？
- 通报人的名字和电话号码

### ○急救时

- 首先报告是急救
- 地点（住址）在哪里（目标参照物也要有）
- 怎么了（生病、受伤、事故）
- 伤者人数、状态（意识、呼吸、脸色等）
- 通报人的名字和电话号码

## 【多种语言对应的 119 通报】

筑波市消防本部，为不会说日语的外国人拨打 119 时，通过多种语言对应服务询问内容。通报者可以适用平时所以语言对话，由指令课员判断，并通过翻译进行 3 者间通话来应对。

另外，消防队和急救队在灾害现场应对时，也会通过多种语言服务热线翻译进行对话。24 小时 365 天都可对应。

对应语言（19 个语种）：英语、汉语（北京话）、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、德语、法语、意大利语、俄语、越南语、印度尼西亚语、他加禄语、尼泊尔语、马来语、缅甸语、克梅尔语、蒙古语、新哈拉语（令和 2 年 9 月 23 日为止信息）

## 【急病】

### ○休息日急诊

有关日程及当番医生・诊疗科目请阅览「多种语言网站」及「市政报筑波（日语）」。医疗机关有时会加算一定费用（选定疗养费）

### ○有关急病等电话咨询（仅限日语）

**儿童紧急电话咨询** ☎ # 8 0 0 0 ☎ (03) 6667-3377

**○筑波医疗中心病院** ☎ 029 (851) 3511

住址：天久保 1-3-1

诊疗时间：365 日 24 小时对应重症・突发的小儿急救等。

为紧急度高的患者优先诊察，根据紧急度、重症度决定诊疗顺序

### ○大人急救电话咨询

☎ # 7 1 1 9 ☎ (03) 6667-3377

24 小时 365 天对应。仅限日语。

### ○急救医院一览

医疗机关名	筑波大学付属病院	所在地	天久保 2-1-1
电话号码	☎029 (853) 3900 (代)	多种语言对应	
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 <a href="http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/">http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/</a>		
备注	外来诊疗全科为预约制 预约中心的预约时间平日8:30~17:00 2号窗口到17:15 预约中心 ☎029 (853) 3570 初诊受理时间 8:30~16:30 再诊受理时间 7:30~16:00 (有预约者再诊时,在机器上受理) 夜间急救外来(夜间17:15~8:30、休诊日) ☎029 (853) 3110 · ☎029 (853) 3860 平日(8:30~17:15) ☎029 (853) 3572 急救24小时365天受理。		

医疗机关名	筑波双愛病院	所在地	高崎 1008
电话号码	029-873-2511		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 <a href="http://www.tsukuba-soai.com/">http://www.tsukuba-soai.com/</a>		

医疗机关名	筑波中央病院	所在地	北条 5118
电话号码	029-867-1211		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 <a href="http://www.tsukuba-chuo.jp/">http://www.tsukuba-chuo.jp/</a>		

医疗机关名	筑波纪念病院	所在地	要 1187-299
电话号码	029-864-1212		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 <a href="http://www.tsukuba-kinen.or.jp">http://www.tsukuba-kinen.or.jp</a>		

医疗机关名	筑波学园病院	所在地	上横場 2573-1
电话号码	029-836-1355		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 <a href="http://www.gakuen-hospital.or.jp">http://www.gakuen-hospital.or.jp</a>		多种语言对应
备注	本院的诊疗不论初诊·再诊都是预约制 预约中心 ☎029 (836) 6688 预约受理时间 平日9:00~16:00 周六9:00~12:00 当日预约(产科·齿科口腔外科·康复科·心疗内科以外) 平日8:00~15:00、周六8:00~11:00		

医疗机关名	市原病院	所在地	大曾根 3681
电话号码	029-864-0303		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波H P或致电咨询。 <a href="http://www.ichihara-hospital.or.jp/">http://www.ichihara-hospital.or.jp/</a>		

医疗机关名	筑波病院	所在地	大角豆 1761
电话号码	029-855-0777		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波 H P 或致电咨询。 <a href="https://tsukuba-hospital.jp/">https://tsukuba-hospital.jp/</a>		

医疗机关名	筑波 Medical 中心病院	所在地	天久保 1-3-1
电话号码	029-851-3511		
诊疗科目	诊疗科目请阅览筑波 H P 或致电咨询。 <a href="http://www.tmch.or.jp/hosp/">http://www.tmch.or.jp/hosp/</a>		

## 防災

防灾就是做好灾害时的应对准备。日本是地震多发的国家。据说，不久的将来东京周边会发生巨大地震。日本列岛将会有强风和暴雨的台风登陆。台风直接袭来时，有时会因为大雨河水泛滥。除此之外，也有可能发生火灾和原子能灾害。考虑灾害发生时应该怎么对应，做好准备是非常重要的。

### 【灾害风险】

知道筑波市有什么样的灾害风险吗？为了防止灾害随时发生，做好准备吧。

筑波市发行的危险地图，大致表示以下地区是否有大规模灾害发生的可能性。

<大雨造成的泥石流、洪水等>

- 筑波山区域（泥石流）、谷田川附近（陡坡地区）的泥石流灾害警戒区域
- 小贝川·樱川的浸水设想区域

<地震>

地震强度是指地面晃动的大小。

震级 1~2 级 几乎感觉不到晃动

震级 3~4 级 身体感觉到震动

震度五级弱 碗碟和书从架子上掉下来

震度五级强 以上的家具和砖墙倒塌

震度 6 弱 防震弱的木造房屋倾斜

抗震 6 级强 防震弱的木造房屋倒塌

震度 7 级 防震弱的建筑物倒塌

- 发生强度 5 级以上的地震时，房子会损坏，也会停电和停水。
- 地面“液化”时，房子等也会倾斜。
- 灾害发生时，电车好高速公路不能使用，也会发生交通堵塞。
- 大部分的店铺休息，很难买到汽油和燃料。
- 大地震时，会持续发生余震，几天后也可能发生大地震。

## 【自助、共助、公助】

为了在灾害发生时，把危害降到最低，『自助、共助、公助』很重要。

『自助』⇒为了保护自己和家人的生命和财产，请提前做好防灾准备。

『共助』⇒为了减少地区的灾害，与该地区的住民团结一致，互帮互助。

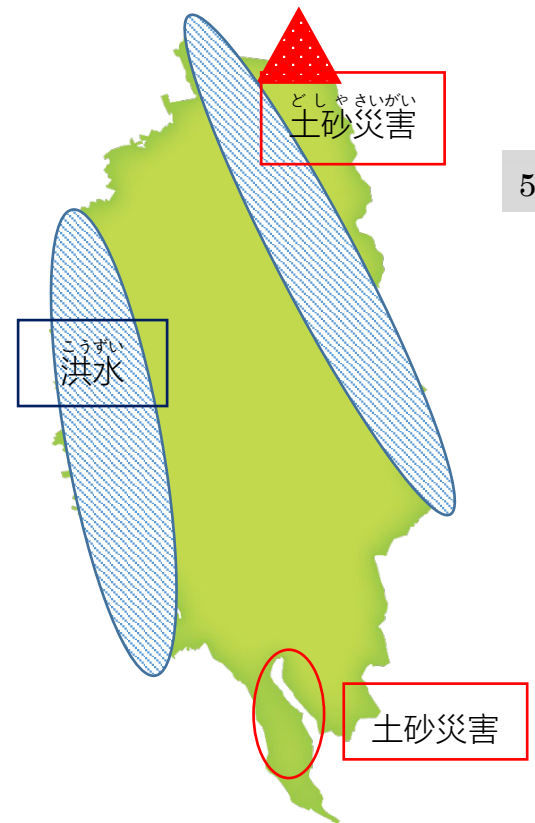
『公助』⇒政府机关负责综合防灾措施。

公助：如果在筑波市发生了像东日本大地震那样的灾害，市役所将会采取「掌握受灾情况（成立灾害对策部门）」、「搭建临时避难所（分配及供应物资）」、「灾后重建」、「信息收集及传递」等措施。但是，大规模灾害发生的同时，公共防灾机关“自体”的一些行政机能会因为受灾而陷入瘫痪状态，各地会同时需要救助和一些灭火行动，所以「公助」的机能可能会受到限制。因此，发生灾害时，「自助」和「共助」也很重要。

对于「自助」来说，事前做好准备最重要。

在一些建材超市里会设有「非常持出品」或「储备品」的购物区域。可以买到应急食品或者一些灾害发生时的应急物品。防灾必须的储备品清单在 <http://www.clair.or.jp/tagengo/> 可以确认。一些需要随时用到的物品应在家里常备。如女性生理用品或是儿童纸尿裤/奶粉/断奶食物/毛巾/婴儿背带，有需要看护的老人家里，还需要准备尿布和常备药。另外，在灾害发生时，考虑宗教习惯或者过敏症状而提供非常食品比较困难，请自己提前做好储备。发生灾害时，作为主要通信工具的手机也是必不可少的，所以请提前准备好移动电源。

只准备物品是不够的，也请多了解一些防灾知识。



以下的两个图表示的意思不一样。你知道吗？



1.避难场所：家附近的公园或广场等⇒能够暂时保护自身安全的场所

2.避难所：市内的全中小学校、交流中心等⇒在自己家居住危险或困难时，暂时住宿的地方。也是物资配给地点。

事先确认一下自己家附近的避难场所和避难所吧。考虑到不能和家人取得联系的情况，请事先决定好集合场所。除此之外，各种各样的企业和团体都会用多国语言发送灾害相关的信息，建议大家先确认一下，灾害时的通话线路，为了防止灾害时系统瘫痪，确保用 LINE 和留言等可以与家人、朋友取得联系的手段。

保护国民的信息，免费应用程序在地震发生后，可以预测各地强烈摇晃的到达时间和震度，并尽可能迅速传递

地震快报和海啸信息，喷火信息，特别警报，中暑信息，导弹发射等。提供英语、中文（繁体、简体※1）、韩语、日语。

※1 繁体·简体字：中文标记的不同。繁体是自古以来使用的汉字，现在也在日本、台湾、新加坡等地使用。简体字是简化的标记，主要在中国使用。

### 【有关避难劝告指南】

你知道「避难劝告指南」吗？

受 2018 年 7 月暴雨的影响，内阁府改定了指导方针并从今年 6 月开始执行。

警戒标准 5 已经反生灾难 请做好一切可以保护生命的措施

警戒标准 4 请快速去避难场所避难 如果在去避难场所的途中有危险时，请就近去安全的场所避难

警戒标准 3 去避难场所需要时间的人（高龄者，残疾人，婴幼儿等）和支援者一起避难。其他人做好避难准备

警戒标准 2 请准备避难，并根据灾害预测图来确认自己的避难途径

警戒标准 1 请提高防灾意识

居住在筑波市  
警戒发令标准 3·4 地区的各位  
请迅速避难

### 【宠物与灾害】

养宠物或正在考虑养宠物的各位

想过发生灾害时宠物该怎么办吗？在避难所无法和宠物共同生活在同一居住空间，所以宠物的灾害应对基本上是靠宠物主人的「自助」。请首先把握自家的危险后，给宠物找一个安全的寄存地。找到寄存地后请确认以下几点。

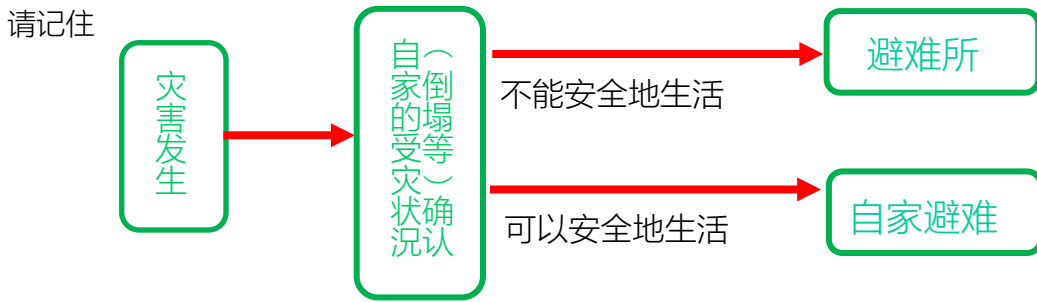
- 发生灾害时是否可以寄存 · 费用 · 移交宠物的方法 · 宠物所需要的粮食 · 散步的时间 · 笼子 · 旅行箱

※环境省 H P [ [https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h3010a/a-1b.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3010a/a-1b.pdf) ]

[ [https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h2703/pdf/full.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2703/pdf/full.pdf) ] 可以阅览灾害时宠物的保护方法的小册子。

介绍了避难场地和避难所，但并不是说在遇到灾害时，只能选择去避难所。

很多人在灾害发生的时候，去避难所就可以放心了。避难所是为房屋倒塌或有倒塌危险，在自己家生活困难的人开设的栖身场所。如果家里安全，请尽量在家里避难（洪水、泥石流等预测灾害除外）



### 【地震时的注意事项】

在家里创造不放家具的安全空间

- 确保安全空间作为家中的避难所。
- 无法创建安全空间时，应改变家具的配置，采取安全措施
- 为了安全避难，不要在通道或出入口处放置物品。

防止家具翻倒、移动和防止玻璃飞散。地震的时候，采取在室内不受伤的对策是最重要的。

### 在家时的安全对策

地震发生时，能在家安全渡过吗？在客厅或卧室，如果发生大地震，会不会被倒下的家具压住呢？请固定书架、冰箱和家具吧。请固定餐具柜的门，防止餐具散落。家庭生活中心有各种各样的固定工具出售。也有很多可以租借的固定工具。请务必提前设置好。此外，在餐具橱柜，棚板上放置不易滑动的布或防滑塑料，请安装止动器具防止门打开。电视尽量放在较低的位置，用金属零件固定在墙壁和柱子上。为了防止玻璃飞散，在玻璃窗上贴上防止玻璃飞散的薄膜等。



- 1 支撑天花板和书架的上部，可以防止书架倒地。
- 2 固定电视和电视柜，可以防止电视摔落。
- 3 固定餐具柜门，可以防止餐具因摇晃而散落。

## 【家庭储备】

○飲用水按 1 日 3 L/人 (至少准备 3 天的)

東日本大地震发生时, 筑波市内也断水了。

○日常生活使用之物

食物⇒不是特别的东西, 要多准备一些平时吃的东西。

- 日用品 (卫生纸、纸巾、尿布、生理用品等) ⇒请随时准备好。
- 医药品⇒在用完之前准备, 或是在非常时期的对应, 请咨询经常就诊的医生吧。

○只在灾害时使用之物

- 事先确认使用方法和储放场所等, 一年要确认一次。(盒式煤气灶、收音机、手电筒等)

## ★滚动式储存法

滚动储存法是指比平时多买一些食品和日用品, 从旧的东西开始消费, 在全部消费之前补充消费部分的储备法。这样重复储备, 不用担心储备品的期限, 储备吃惯了的食品和用惯了的物品。

## 【各种防灾链接】

○茨城县防灾·危机管理网站

多种语言对应

<https://www.bousai.ibaraki.jp/>

○多种语言防灾气象信息的提供 (气象厅)

多种语言对应

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

○一般财团法人 消防防灾科学中心

<https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/>

○防灾信息通知 APP

多种语言对应

<https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-e>