

Informativo GARAPA



Gunma-ken Oura-gun Oizumi-machi Hinode 51-1
TEL:0276-63-3111 FAX: 0276-63-3921
e-mail: tabunka@town.oizumi.gunma.jp

PREFEITURA DE OIZUMI
DEPARTAMENTO DE PLANEJAMENTO
SEÇÃO DE INTEGRAÇÃO E ASSUNTOS MULTICULTURAIS

ESPECIAL

10.AGOSTO.2026



PARA PROTEGER VOCÊ E AS PESSOAS A SUA VOLTA ~ Não se esqueça dos riscos que um desastre pode provocar ~

Torcemos diariamente para que nenhum incidente ocorra em nossas vidas. Porém, na vida cotidiana, independente da hora ou dia, podemos ser vítima de diversos tipos de desastres naturais, tais como: terremoto, incêndio, inundações, etc. Para isso, se soubermos as medidas que devemos tomar nestes momentos, poderemos não somente estar nos protegendo como também poderemos salvar muitas outras vidas.

Ultimamente, ocorreram chuvas fortes, e muitas pessoas no Japão inteiro foram vítimas de inundações. Em Oizumi também, muitas famílias sofreram consequências desta calamidade.

No Japão terremotos ocorrem com muita frequência, como o Higashi Nihon daishinsai (ocorrido em março de 2011), o de Kumamoto, o de Noto, etc. Em casos extremos pode desabar prédios, causar incêndio, queda de muros, desmoronamentos de montanhas, etc.

Neste informativo queremos apresentar a todos o que devemos deixar preparado para casos emergenciais.

Na ocorrência de uma calamidade

1 Primeiramente, se proteja

(1) Ao sentir o tremor, primeiramente pense em proteger a sua vida, entrando debaixo de uma mesa ou escrivaninha, etc. Assegure o acesso a uma saída, abra imediatamente uma porta para garantir a rota de fuga após o abalo sísmico.



(2) Se sair correndo para fora desesperadamente, queda de mobília ou objetos podem ocorrer, podendo se machucar. Após os tremores, confira se está seguro, para depois sair para fora.



(3) Se estiver fora de um prédio na ocorrência de um terremoto, procure ficar distante de muros ou postes, placas ou vidros.



2 Aja com cautela. Evite incêndio



(1) Assim que o tremor cessar, apague qualquer foco de fogo.

(2) Extinga qualquer princípio de incêndio. Se sair correndo, poderá se queimar, etc., portanto espere o tremor passar.



Ao sair de casa, não esqueça de desligar a chave geral da eletricidade

3 Evite passar por becos, ruas com muros, rochedos e margem de rios

Logo após a ocorrência de um terremoto, pode ocorrer os abalos secundários. Evite ficar embaixo da beira do telhado de casa ou edifício.



4 Se estiver dirigindo

Se estiver dirigindo, diminua a velocidade e procure estacionar o carro na margem da rua. Desligue o motor, e permaneça dentro do carro até que os tremores cessem. Se houver necessidade de buscar um refúgio, deixe a chave no carro, leve consigo seus pertences e vá à pé.



3 passos fundamentais para Prevenção de Desastres Naturais



1. Assistência Pessoal: o que você próprio, pode deixar preparado no dia-a-dia
a. Armazenamento de alimentos e produtos de primeira necessidade
b. Fixação dos armários e móveis para prevenir contra quedas
c. Deixar dialogado com seus familiares, caso ocorra um desastre Natural
d. Deixar certificado o local de refúgio e sua rota

2. Assistência Mútua: O que você e a vizinhança ou as pessoas do bairro podem executar. Por isso é importante que haja um bom relacionamento com as pessoas a sua volta, participando ativamente das atividades realizadas dentro do seu bairro, servindo de ponte entre seu bairro e a cidade.

3. Assistência e Resgate Público: são os auxílios públicos, como corpo de bombeiro, delegacia de polícia, prefeituras. Para que o órgão público possa chegar até você, pode levar um tempo, devido a prioridade, por isso é importante estarmos bem preparados no dia-a-dia.



KIT DE EMERGÊNCIA

Prepare seu Kit de emergência para no mínimo alguns dias e deixe-o em local de fácil acesso para utilizá-lo em caso de desastres naturais

Passaporte, Zairyu Card, seguro saúde, dinheiro



Cobertores e roupas



Isqueiro, Caixa de fósforo, canetas, rádio, lanterna, pilhas, canivete e abridor de latas



Luvras, capacete, kit de primeiros socorros



Fraldas, mamadeira, leite em pó



Água, alimentos enlatados e não perecíveis



ROLLING STOCK Rotatividade de armazenamento de suprimentos

O que se entende por Rolling Stock?

É o sistema de armazenamento de produtos alimentícios de longa validade, como enlatados e produtos não perecíveis que costumam consumir no dia-a-dia. Na compra desses produtos, comprar um pouco a mais que o de costume e estocar, consumir e repor.

DICA

① Consumir pelos produtos mais velhos, ou seja, por ordem de validade do produto. Para facilitar, procure organizar de forma que possa conferir os produtos recentes dos mais velhos
② Reposição
Não esquecer de repôr os produtos consumidos, pois não sabemos o dia em que poderá ocorrer uma calamidade



自分の身を守るために ~正しい防災(ぼうさい)の知識(ちしき)~

■自分と大切な人を災害(さいがい)から守るために
日本(にほん)では、これまで何度(なんど)も台風(たいふう)による大きなひがいが発生(はっせい)しています。大泉町(おおいずみまち)でも、家が水につかるなどのひがいがあり、皆さんの生活に大きな影響(えいきょう)がありました。

また、日本は地震(じしん)がとても多い国です。大きな地震(じしん)が起きると、建物(たてもの)がこわれたり、火事が起きたり、壁(かべ)やがけがくずれたりして、いろいろなひがいが出ます。

最近(さいきん)も、東日本大震災(ひがしにほんだいしんさい)や熊本地震(くまもとじしん)、能登半島地震(のとはんとうじしん)など、大きな地震(じしん)が日本のいろいろな場所で続いています。

災害(さいがい) はいつ起きるか分かりません。もしもの時のために、ふだんから準備(じゅんび)しておくことが大切です。

■災害(さいがい) が起きたとき～地震(じしん) 編～
●まずは落ち着いて自分の身の安全を確保(かくほ)する！

(1) 揺(ゆ) れを感じたら、まずはじぶんの身を守ることを一番に考えてください。丈夫(じょうぶ)な机(つくえ)やテーブルの下に入りましょう。逃(に)げる道を確保(かくほ)するために、玄関(げんかん)のドアは開けておきます。
(2) 慌(あわ) てて外に飛び出さないでください。落ちてきた物でケガをすることがあります。揺(ゆ) れがおさまってから、まわりの様子(ようす)をよく見て外にでましょう。
(3) 外にいるときに地震(じしん) が起きたら、ブロック塀(べい) や電柱(でんちゅう) など、倒(たお)れる危険(きけん)のあるものから離(はな) れてください。看板(かんばん) や窓ガラスなど、上から落ちてくる物に注意してください。

●あわてず冷静(れいせい)に！火事を防(ふせ)ごう
(1) 揺(ゆ) れがおさまったら、すぐに火を消しましょう
(2) もし火が出たら、早めに消火(しょうか) しましょう
※慌(あわ) てると、ヤケトをするかもしれません。

揺(ゆ) れがおさまってから火を消してください。また地震(じしん) で電氣(でんき) が一度止まっても、あとから電氣(でんき) が復旧(ふっきゅう) ；また電氣(でんき) が通ること したときに家が火事になる危険(きけん) があります。家から避難(ひなん) する時は、電氣(でんき) のブレーカーを落としてから外に出しましょう。

●せまい道や塀(べい) のそば、がけや川のそばには近寄(ちかよ) らない
大きな地震(じしん) のあとは、何度(なんど) かあとから来る小さな地震(じしん) があります。倒れる危険(きけん) がある建物(たてもの) や塀(べい) には、絶対(ぜったい) に近づかないでください。

●車を運転(うんてん) している時に地震(じしん) が来たら？
少しずつスピードを落として、道の端(はし) に車を止めます。エンジンを切つて、揺(ゆ) れがおさまるまでは車のうちで待ちましょう。車は、逃げる道や救助(きゅうじょ) の車が通る道をふさいでしまうことがあります。すぐに動かせるようにしておくことで、みんなが安全に避難(ひなん) できる道を作る手助けになります。もし車を置いて逃げる場合は、ドアのロックはしないでください。車のカギはつけたままにして大事な物だけを持って、歩いて避難(ひなん) しましょう。

■防災(ぼうさい) の基本(きほん) : 「3つの助(じょ)」
大きな災害(さいがい) が起きたとき、みんなで命を守るために大切な3つの考え方です。

1. 自助(じじょ) : 自分で自分を守ること
自分や家族を守るために自分で準備(じゅんび) をすることです。災害(さいがい) が起きたときは、まずは自分の命を守る行動をしてください。
【準備(じゅんび) の例】
①食べ物や飲み物をストックしておく。
②家具や家電が倒れないように固定する。
③家族と「どこに逃げるか」「どうやって連絡をとるか」を話し合っておく。
④避難(ひなん) する道や避難(ひなん) する場所を確認しておく。

2. 共助(きょうじょ) : みんなで助け合うこと
近所(きんじょ) の人や地域のみんなと助け合うことです。ふだんからあいさつをしたり、地域のイベントに参加したりして、仲良くなっておくことが大切です。そうすることで、災害(さいがい) のときに「みんな無事かな？」と声をかけあったり、助け合ったりすることができま。

公民館(こうみんかん) など防災訓練(ぼうさいくんれん) があるときは、積極的(せっきよくてき) に参加(さ参加) しましょう。参加の方法が分からないときは、役場(やくば) や多文化共生(たぶんくわきょうせい) コミュニティセンター、近所(きんじょ) の自治会長(じちかいちょう) に聞いてください。

3. 公助(こうじょ) : 役場(やくば) や警察(けいさつ) などが住民(じみん) を助けること
役場(やくば)、警察(けいさつ)、消防(しょうぼう)、自衛隊(じえいたい) などによる支援(しえん) です。ただし、災害(さいがい) がとても大きいときは、助けに来るまでに時間(じかん) がかかります。まずは、「自助(じじょ)」と「共助(きょうじょ)」で自分たちの命を守ることがとても大切です。

■非常持ち出し品を準備(じゅんび) しよう
すぐに逃げられるように、必要なものをバッグにまとめておきましょう。

□貴重品(きちょうひん) : 現金(げん金)、在留(ざいりゅう)カード、健康保険証(けんこうほけんし)、パスポートなど
□生活品(せいかうひん) : 毛布(けふ)、着替え、タオル
□道具(どうぐ) : ライト(電池は多めに)、携帯(けいたい)ラジオ、缶切り、ロープ、手ぶくろ、ビニールシートなど
□薬(くすり) : いつも飲んでる薬、消毒液(しょうどくえき)、絆創膏(ばんそうこう)、胃腸薬(いちょうやく)、目薬(めくすり) など
□赤ちゃん、子どものもの : オムツ、ミルクなど
□食べ物・飲み物 : 乾パン、缶詰(かんづめ)、ペットボトルの水など

■「ローリングストック」食料を備蓄(びちく) しよう
「食べたら、買い足す」をくり返して、常に家の中に食料を備蓄(びちく) する方法です。

【ポイント】

①古いものから食べる
古いものが残らないように、食べた分を新しいものに買い替えます。

②使ったらすぐに買い足す
食べた分をすぐに買っておくことで、いつでも災害(さいがい) に備えられます。



CHUVA FORTE · INUNDAÇÃO · TUFÃO

É importante planejar com antecedência medidas que deverá tomar caso ocorra calamidades naturais como chuvas fortes, intensas e repentinas.

Devido a fortes chuvas e em grande escala, podem ocorrer transbordamento dos rios, desmoronamento de terras e até mesmo inundações de casa.

Para quem não conhece, temos o Mapa Integrado de Prevenção de Catástrofes da cidade de Oizumi (Oizumi-machi Sogo Bosai map). Este mapa foi baseado no mapeamento das prováveis áreas de risco de inundações, elaborado pelo Ministério de Infraestrutura Territorial e de Transportes; está separado por cor, indicando as áreas e a profundidade da água prevista, caso o rio Tone, Watarase, Kyuhaku, etc. venha a transbordar, indicando ainda, os locais de refúgio por região. Se você ainda não tem este mapa, retire na prefeitura, ou no Centro Comunitário Multicultural de Oizumi, ou poderá visualizar acessando o QR Code ao lado.

Embora o tempo esteja bom na área em que está no momento, mas se estiver próximo de rios logo depois de uma chuva forte, o nível da água pode estar alta, podendo transbordar. Portanto, se for acampar, esteja sempre atento. Procure locais retirados, não muito próximo de rios.



■災害(さいがい)が起きたとき～大雨・台風編～
大雨で、川があふれたり、土砂(どしゃ)崩(くず)れが起きたりすることがあります。大泉町(おおいずみまち)が、作っている「総合防災(そうごうぼうさい)マップ」を見て、自分の家の周りが安全かどうか、必ず確認してください。(「総合防災(そうごうぼうさい)マップ」は、役場や多文化共生コミュニティセンター、町ホームページでみることができます。)

総合防災(そうごうぼうさい)マップはこちら→



●川に近づかない
自分がいる場所が晴れていても、山の方で雨が降っていると、突然(とつぜん)川の水位が増えて危険(きけん)になることがあります。
川の近くや河原(かわら)には、絶対に行かないでください。



●情報を集めるために
・テレビ・ラジオ・町のホームページ
避難(ひなん)の情報などをチェックしましょう。サイレン、広報車(こうほうしゃ)、消防車(しょうぼうしゃ)、パトカーなどのアナウンスもよく聞いてください。

・警戒(けいけい)レベル
避難(ひなん)の情報は、レベル1からレベル5までの5つの種類があります。数字が大きくなるほど危険(きけん)です。

・役立つアプリ
外国人向けの多言語対応アプリをスマートフォンに入れておくと、災害(さいがい)のときに情報をみることができます。

●防災行政無線(ぼうさいぎょうせいむせん)
町の中に53か所、スピーカーがあります。災害(さいがい)のときは、日本語とポルトガル語で放送します。
聞こえなかった時は、放送から24時間以内なら、電話(0120-313-141・無料(わりよう))で内容(ないよう)を聞き直すことができます。



○大泉町多文化共生(おおいずみまちたぶんかきょうせい)コミュニティセンターの紹介
災害情報(さいがいじょうほう)のほか、日本の制度(せいど)、習慣(しゅうかん)や町からのお知らせなどさまざまな情報を発信しています。詳しいことは、

<https://www.oizumi-tabunka.jp/>

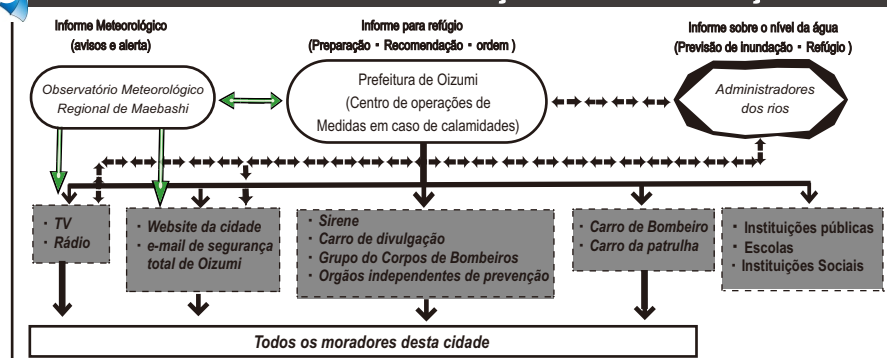


●避難(ひなん)するとき気をつけること
●どこに避難(ひなん)するか考えましょう
安全な場所にあるホテルや、親戚(しんせき)・友人の家にいくことも、よい方法です。
町の避難所(ひなんじょ)に行くときは、町のホームページを見て、開いているかどうかを確認してから行ってください。

●避難所(ひなんじょ)に持っていくもの
避難所(ひなんじょ)は多くの人が集まるので、病気がうつるリスクがあります。マスクをつけ、手や指を消毒(しょうどく)してください。
町で準備(じゅんび)している物には限(かぎ)りがあります。マスク、消毒液(しょうどくえき)、1日分の水や食べ物は、できるだけ自分で持っていくましょう。



Sistema de transmissão das informações em caso de inundação



Saiba o Grau de risco, Nível de Alerta (transbordamento, enchente, deslizamento de terra) e os procedimentos

Grau de risco	Nível de alerta	Procedimentos	Emissão de Alerta
Elevado	5 Ocorrência de desastre	Significa que desastres já pode ter ocorrido, por isso, proteja a vida. Prioridade máxima para a preservação da vida!	Informação sobre a ocorrência de um desastre
	4 Alto risco de desastre	Certifique-se de evacuar antes do nível de Alerta 4 Evacuem-se imediatamente para um local seguro, ou local de refúgio. Se corre o risco de sair para fora, procure se evacuar em um local seguro, um local mais seguro do que ficar dentro de casa.	Recomendação para evacuação Ordem de Evacuação (Emergência)
Médio	3 Risco de desastre	Pessoas que exigem mais tempo para evacuar (idosos, deficientes, crianças, etc.) e pessoas que necessitam de auxílio para se locomoverem devem se evacuar.	Preparar-se para evacuação Início de evacuação das pessoas idosas, e vulneráveis, etc.
	2 Agravamento da condição meteorológica	Prepare-se para evacuar a qualquer momento, certifique através do mapa a forma de como proceder.	Informação de Alerta
Baixo	1 Piora da condição meteorológica	Fique atento e prepare-se para agir, caso tenha que se refugiar	Informação antecipada para evacuação

Alguns aplicativos úteis em casos emergenciais

O governo, empresas, etc., criaram vários aplicativos úteis para casos de desastres naturais. Deixe instalado em seu smartphone, para que possa acessar a qualquer momento



Aplicativo アプリ	Tipo de aplicativo アプリの内容	QR Code QRコード
NICT Voice Tra	Tradutor em 33 idiomas 33言語の翻訳(ほんやく)ができます	
Safety tips	Informativo de terremotos e casos emergenciais em 15 idiomas 地震(じしん)などの災害情報(さいがいじょうほう)を15言語で見るができます	
NHK World	Noticiário da Emissora NHK em 19 idiomas ニュースを19言語で見ることができます	
CLAIR	Guia multilíngue de informações cotidianas com diversos conteúdos, entre outros, sobre Emergência e Calamidades, em 15 idiomas 災害(さいがい)や日常生活の情報を15言語で見ることができます	

Auto-falante público para Emissão de Alerta

Em Oizumi temos instalado auto-falante

público em 53 pontos adjacentes da cidade, como em escolas municipais, instituições públicas, etc. na qual são transmitidos informações emergenciais, como em casos de desastres, etc. As informações são emitidas em japonês e português. Na ocorrência de um desastre, fique atento em ouvir as transmissões. Caso não consiga ouvir bem o conteúdo da transmissão, poderá utilizar o serviço telefônico e confirmar o conteúdo dentro de 24 horas após a transmissão. Deixe cadastrado o número de telefone ou preguie em algum lugar visível de fácil acesso.



(ligação gratuita)

☎0120-313-141



CENTRO COMUNITÁRIO MULTICULTURAL DE OIZUMI

Informações necessárias para o dia-a-dia dos estrangeiros, regras do cotidiano, os sistemas e suas tramitações, comunicados emergenciais, informativo mensal, etc. poderão encontrar na nossa Homepage. Visite o nosso site. Poderá visualizar através do smartphone. <https://www.oizumi-tabunka.jp/>



Antes de refugiar

Tome os devidos cuidados conforme segue:

○ Decisões em qual local se dirigir
Se estiver em um local seguro, não há necessidade de se locomover a um local de refúgio. Para que não ocorra a aglomeração nos locais de refúgio, verifique através do Mapa Integrado de Prevenção de Catástrofes da cidade de Oizumi, os locais de menor risco onde pode ocorrer inundações, procurando se alojar em hotel, casa de amigos, parentes, etc.

○ O que levar ao Local de refúgio
O No local de refúgio se reúnem várias pessoas desde crianças a idosos, e o risco de contágio pode ser maior. E também, os produtos e preparativos a serem distribuídos pela cidade nos primeiros momentos, são limitados, principalmente máscaras, produtos de higienização, termômetros, etc., portanto é importante que levem os pertences pessoais básicos de primeira necessidade.

GARAPA 特集号
自分の身を守るために
～正しい防災(ぼうさい)の知識(ちしき)～