

大家好。每年的9月1日是日本的防灾日。本次为您介绍灾害发生前应有的准备及灾害发生时应采取的措施，提醒您平时留意。

地震及台风等灾害发生时，为了避难到安全的地方，请准备好从家里携带的物品。3天的饮用水、食品、药品、受伤应急包、钱、衣服等放入到指定包内，可随时拎走。车里面也常备水和食物。另外在哪里避难、与家人在哪里集合、如何联系等请提前商量好。一般大的公园及学校为避难场所。

发生地震时会强烈摇晃，会出现物体坠落，甚至房屋倒塌等情况。为了安全，设法固定家里的家具，改变家具的朝向，确保家具万一倾倒也不会受伤。

地震出现摇晃时，请躲避到桌子下面保护头部，确保从上面跌落的东西不会砸伤。摇晃结束时，请马上关闭火源，打开门准备逃生道路。观察外面的情况，目前所在地方危险时，不要着急，可避难到安全的地方。一定要注意从上面跌落东西及脚下掉落的障碍物。在外面的时候请到宽阔的地方避难。避难后请注意随后发生的余震，注意电视、网络发布的最新通知。

台风来袭时，会伴有下暴雨，河水泛滥，强风中物体飞落等情况发生。台风来袭前，请观察家周围环境，如有易飞落物品，请放到屋里。认为危险或在电视及手机上显示避难的指示，请立即进行避难。洪水淹没道路后再避难会很危险。

没有来得及及时避难，认为自家2楼等地方相对安全时，请待在家里。河流泛滥家里浸水时，请将钱财等重要物品、衣服、被褥等搬至2楼较高的地方。

强降雨，河水泛滥出现浸水等情况可在长野市洪水防灾图中了解和确认浸水区域。了解自家、公司、常去的地方的浸水程度，提前应对。

关于长野市的受灾及警报等相关信息，可在防灾信息网页上浏览。有英文、中文、韩语、菲律宾塔加拉语等多国语言版本的信息。灾难将要发生或发生时，确认信息、以保护生命为前提尽早避难。

わか きょく おく ちゅうごくご にほんご
お別れに中国語の曲をお贈りいたします。中国語で「思念的距离」、日本語では「思念の距離」
たいとる うた き
というタイトルの歌です。お聴きください。