

## Emergency and Disaster Prevention

### Emergency Calls

In case of a crime, theft, robbery, or a traffic accident, dial 110 to contact the police. In case of a fire, dial 119 to reach the fire department. If you need an ambulance for emergencies such as sudden illnesses or serious injuries, also dial 119.

If you have dialed 110, explain whether it is a crime (*jiken*) or traffic accident (*kôtsû jiko*)

If you have dialed 119, tell the operator whether a fire (*kaji*) has broken out or you need an ambulance (*kyûkyûsha*).

For further information:

Fire Department Headquarters

Phone: 0258-36-0119

### Other Information Sources:

In case of a disaster, please refer to the Nagaoka City International Affairs Center (*Chikyû Hiroba*) Website or our Facebook page. Information about evacuation and other helpful advice will be given in easy Japanese, English, and Chinese.

 facebook@nagaoka.chikyu.hiroba

### How to Protect Yourself from Earthquakes

Japan is a land where earthquakes (phenomena in which the ground shakes) happen frequently.

Earthquakes may cause buildings to collapse and people may get injured.

We have to admit that we are living in a land where earthquakes are likely to happen unexpectedly. You are advised to be adequately prepared.

### Precautions

- \* Do not put heavy or breakable objects on shelves or other furniture above your head.
- \* Prevent furniture and elevated furnishings from tipping over or falling down.
- \* Keep on hand any necessary items you will need in case of an emergency (water, emergency food, facemasks, disinfecting liquid, a thermometer, a radio, a flashlight, first-aid medicine, gloves, clothing, passport(s), bankbooks, etc.)

## 緊急・防災

### 緊急電話

事件、窃盗、強盗、交通事故があった時は、110番に電話して警察に連絡してください。火事の際は、119番に電話して消防署に連絡してください。急病や大けがで救急車を呼ぶ時も119番に電話してください。

110番に電話した時は、事件が起こったのか、交通事故が起こったのかを伝えてください。

119番に電話した時は、火事なのか、救急車に来てもらいたいのかを伝えてください。

問い合わせ：消防本部  
(0258-36-0119)

### 情報提供

災害が起きた時は、長岡市国際交流センターのホームページやfacebookを見てください。避難に関する情報などを、やさしい日本語、英語、中国語で知ることができます。

 @nagaoka.chikyu.hiroba

### 地震から身を守る方法

日本は地震（地面が揺れる現象）が多い国です。

地震が起こると、家などが壊れたり、人がけがをすることがあります。

とつぜん地震が起こる国に住んでいるということをおぼそなをいつも覚えて備えておきましょう。

### 注意すること

- \* 重い物や壊れやすい物を棚や家具の上など高い所に置かないようにしましょう。
- \* 家具や高い所の調度品が倒れないようにしておきましょう。
- \* 緊急の時に必要な物（水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳など）を用意しておきましょう。

じしん お 地震が起こってから	あなたのごうどう あなたの行動																		
【0～2分後】 みまも 身を守りましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくえ した かく 机 やテーブルの下に隠れる</li> <li>まど あ に ドアや窓を開けて逃げられるようにする</li> <li>ゆ ひ け 揺れがとまったら火を消す。</li> </ul>																		
【2～5分後】 よしん 余震があるかもしれません	<ul style="list-style-type: none"> <li>くつ は けがをしないようにスリッパや靴を履く</li> <li>かぞく かぐ した たお かくにん 家族が家具の下に倒れていないか確認する。</li> <li>もとせん でんき お ガスの元栓をしめて、電気のブレーカーを落とす。</li> </ul>																		
【5～10分後】 ひなん ようい 避難の用意をしましょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじょうじ も だ ひん てもと じゅんび 非常時の持ち出し品を手元に準備しましょう。</li> <li>あたらし じょうほう き 新しい情報をラジオで聞きましょう</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>おも ないよう 主な内容</th> <th>きよく ラジオ局</th> <th>しゅうはすう 周波数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ながおかしな じょうほう 長岡市内の情報</td> <td>FM ながおか</td> <td>80.7MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">にいがたけんない じょうほう 新潟県内の情報</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7MHz</td> </tr> <tr> <td>にいがた FM新潟</td> <td>77.5MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">にほんこくない じょうほう 日本国内の情報</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837Khz</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>うご とき おおごえ たす よ ひとりで動けない時は大声で助けを呼ぶ。</li> </ul>	おも ないよう 主な内容	きよく ラジオ局	しゅうはすう 周波数	ながおかしな じょうほう 長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz	にいがたけんない じょうほう 新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz	BSN (FM)	92.7MHz	にいがた FM新潟	77.5MHz	にほんこくない じょうほう 日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz	NHK (AM)	837Khz
おも ないよう 主な内容	きよく ラジオ局	しゅうはすう 周波数																	
ながおかしな じょうほう 長岡市内の情報	FM ながおか	80.7MHz																	
にいがたけんない じょうほう 新潟県内の情報	BSN (AM)	1062Khz																	
	BSN (FM)	92.7MHz																	
	にいがた FM新潟	77.5MHz																	
にほんこくない じょうほう 日本国内の情報	NHK (FM)	82.3MHz																	
	NHK (AM)	837Khz																	

After an Earthquake Hits	What to Do																		
0 – 2 minutes later Protect yourself	<ul style="list-style-type: none"> <li>Take cover under a desk or a table.</li> <li>Open doors and windows to secure escape routes.</li> <li>Extinguish any open flames after the tremors have stopped.</li> </ul>																		
2 – 5 minutes later Prepare for Aftershocks	<ul style="list-style-type: none"> <li>Put on slippers or shoes to protect your feet.</li> <li>Make sure that no one is trapped under toppled furniture.</li> <li>Turn off the gas at the main and turn off the main circuit breaker to prevent fire.</li> </ul>																		
5 – 10 minutes later Prepare for Evacuation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare emergency items to take with you and keep them handy.</li> <li>Listen to radio news for updated information.</li> </ul> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Main Contents</th> <th>Radio Station</th> <th>Frequencies</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Information about Nagaoka City</td> <td>FM Nagaoka</td> <td>80.7 MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">Information about Niigata Prefecture</td> <td>BSN (AM)</td> <td>1062 Khz</td> </tr> <tr> <td>BSN (FM)</td> <td>92.7 MHz</td> </tr> <tr> <td>FM Niigata</td> <td>77.5 MHz</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Information about Japan as a whole</td> <td>NHK (FM)</td> <td>82.3 MHz</td> </tr> <tr> <td>NHK (AM)</td> <td>837 Khz</td> </tr> </tbody> </table>	Main Contents	Radio Station	Frequencies	Information about Nagaoka City	FM Nagaoka	80.7 MHz	Information about Niigata Prefecture	BSN (AM)	1062 Khz	BSN (FM)	92.7 MHz	FM Niigata	77.5 MHz	Information about Japan as a whole	NHK (FM)	82.3 MHz	NHK (AM)	837 Khz
Main Contents	Radio Station	Frequencies																	
Information about Nagaoka City	FM Nagaoka	80.7 MHz																	
Information about Niigata Prefecture	BSN (AM)	1062 Khz																	
	BSN (FM)	92.7 MHz																	
	FM Niigata	77.5 MHz																	
Information about Japan as a whole	NHK (FM)	82.3 MHz																	
	NHK (AM)	837 Khz																	

- If you cannot move around by yourself, shout out loud for help.

**When Evacuating**

- Evacuate on foot with only light baggage.
- Make sure the gas main and the circuit breaker are turned off.
- Watch out for falling objects.
- Avoid vending machines and concrete block walls, as they may fall over.

避難する時の注意

- 荷物は軽くして、歩いて避難しましょう。
- ガスの元栓と電気のブレーカーをおろしてから避難しましょう。
- 上から落ちてくる物に気をつけましょう。
- 自動販売機やコンクリートのブロック塀は倒れやすいので気をつけましょう。

**Keep calm even when you are away from home.**

外出先でも落ち着いて行動しましょう。

場所	あなたの行動
大勢の人が集まる場所にいるとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 衣類や持ち物などを頭にかぶって身を守る。</li> <li>• あわてて出口に走らないで、放送や係の人の指示を待つ。</li> <li>• エレベーターは絶対に使わない。</li> </ul>
エレベーターに乗っているとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全部の階の停止ボタンを押し、止まった階で降りる。</li> <li>• 階の途中で止まった時は、インターホンをを使って助けを呼ぶ。</li> </ul>
道路にいるとき	ブロック塀が倒れたり、看板が落ちてくるかもしれないので気を付ける。
運転しているとき	タイヤがパンクしたようになり、ハンドルを取られる。急にブレーキをかけないで、ゆっくりと運転して道路の左側に停車する。
海岸にいるとき	津波がくるかもしれないので、すぐに高い所に逃げる。

Your Location	What to Do
In crowded areas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protect yourself by coving your head with clothing or other personal items.</li> <li>• Do not rush to an exit and wait for instructions to be given through announcements by the staff.</li> <li>• Never use an elevator.</li> </ul>
In an elevator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Press the buttons for all the floors and get out at whichever floor the elevator stops.</li> <li>• If the elevator stops between floors, ask for help by using the emergency intercom.</li> </ul>
On roads	Be aware of concrete-block walls and signboards, which may topple or fall.
While driving	You may lose control of steering as if you had a flat tire. Do not brake abruptly. Slow down and pull over and stop on the left side of the road.
On the beach	Evacuate immediately to higher ground as tsunami may be approaching.

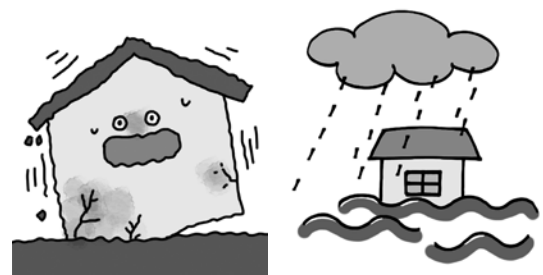
## Warning against Local Downpours and Landslides

Floods and landslides are likely to be caused by local downpours, especially during the rainy season in June and July. In order to protect the lives of its citizens from these kinds of damage, the City of Nagaoka issues information regarding preparation for evacuation.

しゅうちゅうごう どしゃさいがい  
**【集中豪雨・土砂災害】**  
 がつ がつ つゆ じき しゅう  
 6月、7月の梅雨の時期には集中豪雨で洪水や土砂災害が起  
 ちゅうごう こうずい どしゃさいがい お  
 こりやすいです。このような被害  
 し じん いのち まも なが  
 から市民の命を守るために、長  
 おかし ひなんじょうほう だ  
 岡市は避難情報を出します。

ひなんじょうほう 避難情報	こうどう あなたの行動
ひなんじゅんぴ こうれいしゃとうひなんかいし 避難準備・高齢者等避難開始  けいかい 【警戒レベル3】	きけん ぼしよ ひなん じかん ひと ひなん はじ 危険な場所から避難に時間がかかる人は避難を始める。 ひと ひなん じゅんぴ そのほかの人は、避難ができるように準備をする。
ひなんかんこく 避難勧告  けいかい 【警戒レベル4】	きけん ぼしよ あんぜん いどう ひなんぼしよ ひなん 危険な場所から安全に移動できる避難場所に避難する。 ひざちか しんすい じたく かい ひなん *膝近くまで浸水したときは、自宅の2階に避難したほ うが安全なこともあります あんぜん
ひなんしじ きんきゅう 避難指示（緊急）  けいかい 【警戒レベル4】	ひなんぼしよ かぎ ちか あんぜん ぼしよ ひなん 避難場所に限らず、近くの安全な場所にすぐに避難する
さいがいほっせいじょうほう 災害発生情報  けいかい 【警戒レベル5】	いのち まも さいぜん こうどう 命を守る最善の行動をとる。

Evacuation Information	What to Do
Orders to Prepare for Evacuation and Orders for the Elderly and Others Needing Assistance to Begin Evacuating <i>Hinan Junbi-Koreisyatô Hinan Kaishi</i> [Alert Level 3]	People who require extra time to evacuate should begin evacuating at this time. Other people should begin preparations for evacuation.
Evacuation Recommendations <i>Hinan Kankoku</i> [Alert Level 4]	Evacuate to a safe place that you can reach safely from hazardous areas. If the flood water is higher than your knees, evacuating to the upstairs of your own house may sometimes be safer than going to an evacuation shelter.
Emergency Evacuation Orders <i>Hinan Shiji-Kinkyû</i> [Alert Level 4]	Evacuate immediately to the nearest safe place, not necessarily a designated evacuation shelter.
Disaster Outbreak <i>Saigai Hassei Jôhō</i> [Alter Level 5]	Do your best to protect your own life.



Information on evacuation is announced through TV data broadcasting, the Nagaoka *Bousai*(Disaster Prevention) website, and radio broadcasting.  
 FM Nagaoka 80.7 MHz  
 FM Niigata 77.5 MHz NHK FM 82.3 MHz  
 NHK AM 837 kHz BSN AM 1062 kHz  
 Nagaoka Disaster Prevention website:  
<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



For detailed information about disaster prevention, copies of the following useful multilingual booklets are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. [A Citizens' Guide to Disaster Prevention](#) [Nagaoka City Flood Warning Hazard Map](#)

For further information: Crisis Management and Disaster Prevention Headquarters  
 Phone: 0258-39-2262

### [Evacuation Shelters]

In Japan, people evacuate to evacuation shelters if there is a risk of houses being flooded.

Evacuation shelters are usually set in elementary school buildings or community centers.

Please make sure of the locations of evacuation shelters in your neighborhood.

### [Typhoons]

Typhoons usually hit Japan between June and October, bringing strong winds and heavy rain. In the past, Nagaoka has been hit by several typhoons resulting in roofs being blown off, broken pedestrian arcades, and flooded streets and houses.

### Warnings against Approaching Typhoons

Here are some helpful hints to follow in case of a typhoon warning:

- \* Stay inside. Avoid walking or driving in heavy rain or strong winds.
- \* Keep a flashlight, a radio, water, some emergency food, facemasks, disinfecting liquid, a thermometer, etc. handy.
- \* Listen to weather forecasts, typhoon news, and local information.
- \* Make sure that your windows, TV antennas, propane gas cylinders, outdoor potted plants, wash-line poles, etc. are safe.

避難情報は、テレビのデータ放送やFMラジオの防災ホームページのほか、ラジオでも放送されます。

「[nagaoka防災ホームページ](http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp)」  
<http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp.cache.yimg.jp>



防災についての詳しいことは、「市民防災のしおり」と「長岡市洪水ハザードマップ」を見てください。長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。  
 問い合わせ：  
 危機管理防災本部(0258-39-2262)

### [避難場所]

日本では、大雨で家の中に水が入ってくる危険があるときは、避難場所に逃がります。

小学校やコミュニティセンターが避難場所になることが多いです。  
 自分が住む地域の避難場所を確認しておきましょう。

### [台風]

台風は、ほとんどが6月から10月の間に来て、強い風が吹いたり、大雨が降ったりします。これまで、長岡では台風で屋根吹き飛んだり、アーケードが壊れたり、道路に水があふれたり家が浸水したりしました。

### (台風が接近する時に気をつけること)

- \* 建物の中に入りましょう。大雨や強風の時に歩いたり、自動車を運転するのはやめましょう。
- \* 懐中電灯、ラジオ、水、非常食やマスク、消毒液、体温計等を準備しておきましょう。
- \* 天気予報、台風ニュース、地元の情報を聞きましょう。
- \* 窓、テレビのアンテナ、プロパンガスボンベ、植木鉢、物干し竿などの安全を確かめておきましょう。

## Radioactive Leakage

If Nagaoka City is affected by a nuclear power accident:

- \* First take shelter indoors
- \* Things to do when taking shelter indoors:
  - Close doors and windows.
  - Devices such as ventilators and air conditioners, which allow outside air to come in, should be turned off.
  - Cover food in order to avoid exposure to the air.
  - Wash your face and hands and gargle after coming indoors.
  - Get updated information through TV, radio, or mobile phone.

If you cannot return to your own home immediately after a nuclear power accident, take shelter in a building such as the nearest public facility.

The Tokyo Electric Power Company Holdings, Inc. Kashiwazaki—Kariwa Nuclear Power Station is located on the boundary between Kashiwazaki City and Kariwa Village.

The City of Nagaoka provides information about nuclear disaster prevention.

Nagaoka City Nuclear Disaster Prevention website:

<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



For further information:  
Nuclear Safety Countermeasures Office  
Phone: 0258-39-2305

## げんしりょくさいがい [原子力災害]

げんしりょくはつでんしょ じ こ ながおかし  
原子力発電所の事故で長岡市が  
えいきょう う とき き  
影響を受けた時に気をつけること。

- \* まずは、屋内退避
- \* 屋内退避で気をつけること
  - ドアや窓を閉めましょう。
  - エアコンや換気扇など、外気を取り込む設備を止めましょう。
  - 食べ物が空気にふれないようにラップやふたをしましょう。
  - 外から帰ってきたら、手や顔を洗い、うがいをしましょう。
  - 携帯電話などで新しい情報を入手しましょう。

げんしりょくはつでんしょ じ こ あと  
原子力発電所の事故のすぐ後で、  
がいしゅつ いえ かえ  
外出して家に帰ることができ  
とき ちか こうきょう たても  
ない時は、近くの公共の建物など  
ひなん  
に避難しましょう。

とうきょうでんりょく  
東京電力ホールディングス  
かぶしきがいしゃ かしわざき かりわ げんしりょくはつでんしょ  
株式会社 柏崎刈羽原子力発電所  
かしわざきし かりわむら  
は、柏崎市と刈羽村にまたがっています。

ながおかし げんしりょくぼうさい じょうほう はっしん  
長岡市は原子力防災の情報を発信  
しています。

ながおかしげんしりょくぼうさい  
長岡市原子力防災ホームページ  
<https://portal.radiation.city.nagaoka.niigata.jp/>



と あ  
問い合わせ：  
げんしりょくあんぜんたいさくしつ  
原子力安全対策室  
(0258-39-2305)

## Evacuation Shelters and Personal Effects for Emergencies

It is always advisable to be aware of possible disasters in order to minimize damage. You are advised to prepare some personal effects necessary for use at an evacuation shelter and a first aid kit for possible injuries.

The minimum necessary items for staying at an evacuation shelter include water, emergency food, facemasks, disinfecting liquid, a thermometer, a radio, a flashlight, a first aid kit, gloves, some extra clothes, and important documents such as passport(s), bankbooks, etc. You are advised to keep these emergency items handy, so that you can take them out quickly whenever it is necessary.

For more detailed information, a booklet entitled A Citizens' Guide to Disaster Prevention has a page with a Checklist of Emergency Items to Take with You and a Checklist of Stocked Items. Copies of this booklet are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*, located in the Nagaoka Civic Center on Ote Street.

During disasters or for possible disasters, the locations of the city's evacuation facilities will be announced through TV data and radio broadcasting and the Internet. All citizens, irrespective of nationality, are welcome to use any shelters that are set up by the city. It is advisable to confirm the locations of evacuation facilities with your family members and neighbors well in advance. Take proper steps to evacuate according to the situation.

For further information:  
Crisis Management and Disaster  
Prevention Headquarters  
Phone: 0258-39-2262



## 避難場所と非常時の持ち出し品

災害はいつ起こるかわかりませんから、被害を少なくするためにもいつも気をつけておきましょう。避難先で使う物やけがをした時に使う医薬品などを用意しておくといいでし

よう。避難先で必要なものは、水、非常食、マスク、消毒液、体温計、ラジオ、懐中電灯、救急医薬品、手袋、衣類、パスポート、預金通帳などです。非常持ち出し品は、すぐ持ち出せるように用意しておきましょう。

くわしいことは、「市民防災のしおり」の非常持ち出し品・備蓄品チェックリストのページに書いてあります。「市民防災のしおり」は大手通りのながおか市民センター1階の長岡市国際交流センター「地球広場」にあります。ホームページでも見ることができます。

[https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba\\_en/notice.html](https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate13/chikyuhiroba_en/notice.html)

災害の時または災害が発生するかもしれない時は、ラジオ、テレビのデータ放送、インターネットで使うことができる避難場所をお知らせします。避難場所は、どの国の人でも使うことができます。どこの避難場所に避難してもいいです。家族や隣の家の人などと災害が起きる前に避難先を確認しておき、被害に合わせて避難してください。

問い合わせ：  
危機管理防災本部  
(0258-39-2262)