

លំនែនាំអំពីការរស់នៅដោយសុវត្ថិភាព

生活安全マニュアル



ប៉ូលីសប្រចាំខេត្តអុកាយ៉ាម៉ា

សហព័ន្ធក្រុមប្រឹក្សាទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិនៃខេត្តអុកាយ៉ាម៉ា

岡山県警察  
岡山県国際化対策連絡協議会連合会



1 日本の警察

ប៉ូលីសជប៉ុន

2 緊急電話～110番・119番

លេខទូរស័ព្ទនៅគ្រាអាសន្ន  
លេខ 110 លេខ 119

3 犯罪の被害を防ぐために

ដើម្បីទប់ស្កាត់ឧក្រិដ្ឋកម្ម

4 犯罪の被害にあったときは

ពេលជួបប្រទះនិងឧក្រិដ្ឋកម្ម

5 交通事故を防止するために

ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

6 日本の道路標識

ស្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍ប្រទេសជប៉ុន

7 災害・火事

គ្រោះមហន្តរាយ អគ្គិភ័យ

8 日本滞在中に守ること

កិច្ចការពារអំឡុងនៅជប៉ុន

# 1 日本の警察(ប៉ូលីសជប៉ុន)



## 警察が取り扱っていること

犯罪・交通事故捜査、交通取締り、遺失・拾得物取扱い、泥酔者等の保護、巡回連絡、防犯活動、パトロール等、その活動は多岐にわたります。

### រឿងដែលប៉ូលីសដោះស្រាយ

សកម្មភាពទាំងនោះមានដូចជាឧក្រិដ្ឋកម្ម ការស៊ើបអង្កេត គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ការត្រួតពិនិត្យចរាចរណ៍ ការបាត់បង់ ឬគ្រប់គ្រងវត្ថុដែលរើសបាន ត្រួតពិនិត្យការស្រវឹង ទំនាក់ទំនងល្អិត ទប់ស្កាត់បទល្មើសនិង ល្អិតផ្សេងៗ។

## 交番・駐在所とは

交番・駐在所は、地域住民の身近な場所にあり、そこに警察官が勤務して、地域住民の皆さんの暮らしの安全を守る活動をする拠点となっています。

交番は主として都市部に置かれ、警察官が交替で勤務します。駐在所は原則として1人の警察官が家族とともに駐在所に居住し、地域の安全を守る活動を行っています。



### ប៉ុស្តិ៍ · ស្នាក់ការប៉ូលីស

គឺជាកន្លែងដែលនៅក្បែរកន្លែងស្នាក់នៅរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ដែលមានប៉ូលីសធ្វើការនៅទីនោះ ជួយការពារជីវភាពរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នាជាមូលដ្ឋាន។ ប៉ុស្តិ៍ប៉ូលីសច្រើនមាននៅតាមមានប៉ូលីស១នាក់ដែលរស់នៅជាមួយគ្រួសារនៅទីនោះធ្វើសកម្មភាពការពារសុវត្ថិភាពក្នុងតំបន់នោះ។ ទីក្រុង ឬទីប្រជុំជន មានប៉ូលីសប្តូរវេន គ្នាធ្វើការ។ ស្នាក់ការប៉ូលីសជាធម្ម

## 巡回連絡とは

警察官が、ご家庭・事業所等を訪問し、皆さんが安全で平穏な生活を送れるようにアドバイスを行うとともに、皆さんから意見・要望や非常時の連絡先等をお聞きする活動です。



### ទំនាក់ទំនងល្អិតគឺ

ប៉ូលីសដើរសាកសួរនិងអោយដំបូន្មានដល់តាមផ្ទះឬកន្លែងធ្វើការដើម្បីអោយអ្នកទាំងអស់គ្នាប្រកបអាជីវកម្ម ជីវភាពបានដោយសុវត្ថិភាព ហើយនិងសាកសួរអំពីមតិ សំណើនិងសួរអំពីការទាក់ទងនៅពេលមានអាសន្ន។

## 2 緊急電話～110番・119番(លេខទូរស័ព្ទនៅក្រុងអាសន្ន លេខ 110 លេខ 119)



### 110番とは

警察に通じる緊急電話です。事件や事故等が発生して、警察官に現場に来て欲しいときに使います。

#### លេខ110 គឺជា

លេខទូរស័ព្ទដែលទាក់ទងផ្ទាល់ បន្ទាន់ទៅស្នាក់ការ ប៉ូលីស។ ប្រើពេលមានគ្រោះថ្នាក់ឧប្បត្តិហេតុ ហើយ ចង់អោយប៉ូលីសមកកន្លែងកើតហេតុ។

例えば...

ឧទាហរណ៍



殴られた



泥棒がいる



銃を見た



交通事故

ត្រូវគេវាយ

មានចោរ

បានឃើញ  
កាំភ្លើង

គ្រោះថ្នាក់  
ចរាចរណ៍



### 119番とは

消防に通じる緊急電話です。火事で消防車を呼ぶ場合のほか、急病やけがで救急車に来て欲しいときに使います。

#### លេខ 119 ជា

លេខទូរស័ព្ទទាក់ទងដល់កន្លែងពន្លត់អគ្គិភ័យ។ ប្រើដើម្បីអោយឡានពន្លត់អគ្គិភ័យមក ឬដើម្បីហៅ រថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់មកនៅ ពេលមានអ្នករបួសឬ មានជំងឺបន្ទាន់។

### 119番



# 緊急電話のかけ方



- 携帯電話・一般加入電話  
「1」「1」「0」または「1」「1」「9」
- 灰色の公衆電話(デジタル公衆電話)  
受話器を上げて「1」「1」「0」または「1」「1」「9」
- 緑色の公衆電話(アナログ公衆電話)  
赤いボタンを押し、受話器を上げて「1」「1」「0」  
または「1」「1」「9」  
赤いボタンがない場合は灰色の公衆電話と同じ

**របៀបទូរស័ព្ទនៅពេលបន្ទាន់**

- ទូរស័ព្ទដែលទូរស័ព្ទលើតុធម្មតា  
"1" "1" "0" ឬ "1" "1" "9" ។
- ទូរស័ព្ទសាធារណៈពណ៌ប្រផេះ(ទូរស័ព្ទឌីជីថល)  
លើកបង្កាន់ដៃទូរស័ព្ទចុចតា "1" "1" "0" ឬ  
"1" "1" "9" ។
- ទូរស័ព្ទសាធារណៈពណ៌បៃតង(អាណាឡូក)  
ចុចប៉ុកុង ពណ៌ក្រហម ហើយចុច "1" "1" "0"  
ឬ "1" "1" "9"  
បើមិនមានប៉ុកុងពណ៌ ក្រហមទេអាចគេបានដូច  
ទូរស័ព្ទពណ៌ប្រផេះ។

## 注意事項

- 「110番」や「119番」は、急を要する場合に使用するための電話です。相談や問合せには使わないで下さい。
- 緊急電話をかけるときは、緊張や焦りからなかなか言葉が出ません。慌てずゆっくりと話して下さい。
- 日本語で状況を説明することが難しいときは、日本語が分かる知り合いや近くの人と電話を代わって下さい。

## ចំនុចប្រុងប្រយ័ត្ន

- លេខ "110" ឬ "119" ជាលេខប្រើក្នុងពេលអាសន្ន។មិនប្រើសម្រាប់ការសាក សួរឬពិភាក្សាផ្សេងៗទេ។
- នៅពេលគេទូរស័ព្ទពេលមានអាសន្ន ភ័យពេកនិយាយអត់ចេញក៏មាន។ កុំភ័យពេក និយាយយឺតៗ។
- បើពិបាកពន្យល់ពីស្ថានភាពជាភាសាជប៉ុន ឬទូរស័ព្ទអោយអ្នកស្គាល់គ្នា ឬអ្នក ក្សែរដែលអាចនិយាយភាសាជប៉ុនបាន។

### ~110番通報のポイント~

- 何があった？(事件か事故か)
- どこで？
- いつごろ？
- 犯人は？
- 今、どうなっている？
- あなたの「住所」「名前」「電話番号」は？

### ~ ពេលទូរស័ព្ទទៅ 110 ត្រូវកត់ចំនុច ~

- មានអ្វីកើតឡើង (ឧប្បត្តិហេតុឬគ្រោះថ្នាក់)
- ទីណា?
- ពេលណា?
- ឧក្រិដ្ឋជន?
- ឥឡូវយ៉ាងណាហើយ?
- ឈ្មោះអាស័យដ្ឋាននិងលេខទូរស័ព្ទរបស់ខ្លួន ឯង?

### 3 犯罪の被害を防ぐために( ដើម្បីទប់ស្កាត់ឧក្រិដ្ឋកម្ម )

#### 空き巣被害防止



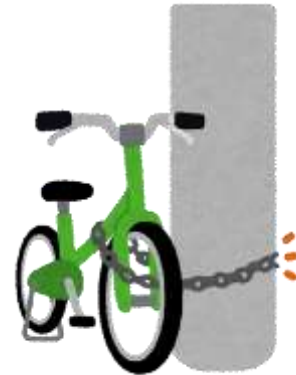
- 外出するときや寝る前には、少しの間でも必ず出入口・窓に鍵を掛けましょう。
- 家の周りをうろろしている不審者を見かけたときは、110番通報しましょう。

#### ការការពារចោរកម្មចូលផ្ទះពេលមិននៅ

- ត្រូវចាក់សោរទ្វារផ្ទះ ទ្វារបង្អួចពេលដេកឬពេលចេញ ក្រៅបន្តិចក៏ដោយ។
- ត្រូវតែប្រាប់លេខ 110 ពេលឃើញជនសង្ស័យដើរក្រឡឹងជិតៗផ្ទះ។

#### 自転車の盗難防止

- 自転車から離れるときには、短い時間でも必ず鍵を掛けましょう。  
※盗難被害にあった自転車の半数以上は無施錠でした。ワイヤー錠等を使い二重ロックにすると効果的です。
- 自転車やオートバイを買ったりもらったりしたら、防犯登録をしましょう。

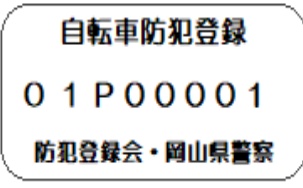


#### ការការពារចោរលួចកង

- ត្រូវចាក់សោរកងពេលឃ្លាតឆ្ងាយពីកងទោះរយៈពេលខ្លី ក៏ដោយ។  
※កងដែលគេត្រូវលួចជាងពាក់កណ្តាលគឺមិនចាក់សោរ។ ចាក់សោរនិងប្រើប្រាស់កងសោរពីរជាន់ទៅល្អ។
- ពេលទិញឬពេលគេអោយកងឬម៉ូតូគួរត្រូវចុះឈ្មោះ បង្ការឧក្រិដ្ឋកម្ម។

#### 防犯登録について

自転車・オートバイが盗難被害にあった場合等に、早期に被害品を返還できる有効な登録です。  
防犯登録は、法律によって義務化されています。



#### អំពីការចុះឈ្មោះបង្ការឧក្រិដ្ឋកម្ម

ពេលកងឬម៉ូតូត្រូវបានលួច ការចុះឈ្មោះនេះគឺមានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការឆាប់រកឃើញត្រឡប់មកវិញ។ ការចុះឈ្មោះបង្ការឧក្រិដ្ឋកម្មគឺត្រូវបានចែងច្បាប់គឺជា កាតព្វកិច្ច។



## 置引き・すり・ひったくり被害防止

- 荷物を置いたままにして他の場所へ行かないようにしましょう。
- 財布等の貴重品は身につけましょう。
- ハンドバッグ等を持つときは、しっかりとかかえましょう。電車やバスの中のように混み合った場所では、体の前に荷物をかかえましょう。
- 自転車の前かごに荷物を置いたままにしないようにしましょう。



### ការការពារចោរលួច លួចហោប៉ៅ ឬ ចោរឆក់

- កុំទុកឥវ៉ានចោល ហើយឃ្លាតឆ្ងាយពីឥវ៉ាន
- ត្រូវដាក់ជាប់ខ្លួនជានិច្ចនៅរបស់សំខាន់ដូចជាកាបូបលុយផ្សេងៗ។
- កាន់កាបូបដៃត្រូវកាន់ឲ្យជាប់។ពេលមានមនុស្សច្រើនដូចជាក្នុងរថភ្លើងឬឡានក្រុងត្រូវយកឥវ៉ានដាក់ពីមុខខ្លួន។
- កុំដាក់ឥវ៉ានក្នុងកន្ត្រកកង់ចោលហើយដើរចោល។

## 4 犯罪の被害にあったときは( ពេលជួបប្រទះនិងឧក្រិដ្ឋកម្ម )

### 警察に通報してください

- 110番通報か最寄りの警察署・交番・駐在所に通報してください。
- 現場を確認する必要があるので、警察官が到着するまで、安全なところで待っていて下さい。



### ទាក់ទងទៅប៉ូលីស

- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 110 ឬទាក់ទងទៅប៉ូស្តិ៍ប៉ូលីស ស្នាក់ការប៉ូលីស ស្ថានីយ៍ប៉ូលីស ដែលជិតជាងគេ។
- ប៉ូលីសត្រូវការពិនិត្យកន្លែងកើតហេតុ ដូចចេះត្រូវចាំ នៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព រហូតដល់ប៉ូលីសមកដល់។

### 注意事項

- 空き巣等の盗難被害にあったときには、警察官が到着するまで、現場を片付けたり、物に触ったりしないで下さい。
- 通帳、キャッシュカード、クレジットカード等が盗まれた場合は、すぐに各発行機関に連絡して、利用停止等の手続きをして下さい。
- 自転車やオートバイが盗まれたときは、防犯登録を調べて、交番・駐在所に届け出て下さい。

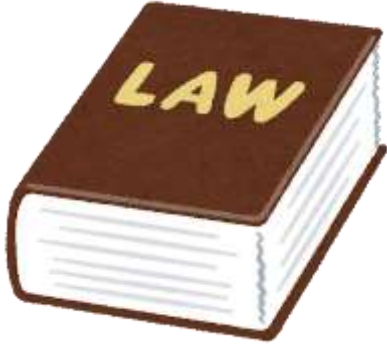
### ចំនុចប្រុងប្រយ័ត្ន

- បើត្រូវរងគ្រោះដោយមានចោរចូលលួចរបស់ក្នុងផ្ទះ កុំបោសសំអាតឬប៉ះពាល់អ្វីឲ្យសោះចាំលុះ ប៉ូលីសមកដល់។
- បើត្រូវគេលួចយកសៀវភៅធនាគារ កាតធនាគារឬការក្រេឌីត ត្រូវទាក់ទងជាបន្ទាន់ទៅស្ថាប័ន ផ្សេងរបស់កាតឲ្យបញ្ឈប់ដំនើរការប្រើប្រាស់។
- បើត្រូវគេលួចកង់ឬម៉ូតូត្រូវស្រាវជ្រាវរកលេខបង្ការឧក្រិដ្ឋកម្ម ហើយទាក់ទងទៅស្នាក់ការប៉ូលីស ប៉ូស្តិ៍ប៉ូលីស ។



# 5 交通事故を防止するために(ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍)

## 日本の交通



道路は、多数の人や車が通行するところです。  
 運転者や歩行者が1人でも自分勝手に通行すると、  
 交通が混乱したり、交通事故が起きたりします。  
 また、自分だけはよくても、他の人に迷惑をかけた  
 りすることがあります。  
 日本には「道路交通法」という法律があり、みんな  
 が道路を安全・円滑に通行する上で守るべき共通の  
 約束事について定められています。

### ចរាចរណ៍ប្រទេសជប៉ុន

ផ្លូវគឺមានមនុស្សនិងរថយន្តជាច្រើនធ្វើដំណើរទៅមក។ បើមានអ្នកដើរឬអ្នកបើករថយន្តសូមឱ្យតែម្នាក់ដែលធ្វើចរាចរណ៍អាត្មានិយមតាមចិត្តឯងនោះនឹងបណ្តាល ឱ្យស្ទុះឬមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍កើតឡើង។ ហើយប្រសិនបើល្មើសខ្លួនឯងនាំឱ្យខាន ធ្វើឱ្យអ្នកផ្សេង លំបាកក៏នៅជប៉ុនមានច្បាប់ស្តីអំពីច្បាប់ចរាចរណ៍ដែលជា កិច្ចសន្យារួមដែលយើងត្រូវតែគោរពដើម្បីឱ្យដំណើរការចរាចរណ៍របស់យើងម្នាក់ៗប្រកបដោយរលូននិងសុវត្ថិភាព។

## 歩行者について

- 信号や標識に従いましょう。
- 青信号で横断歩道を渡る時も、車の動きに注意しましょう。
- 歩行者は右側通行が原則です。
- 歩道がある場合は、歩道を通行しましょう。
- 早朝・夜間に外出する際は、夜光反射材を身につけましょう。



### ស្តីអំពីអ្នកដើរ

- ត្រូវតែគោរពភ្លើងស្តុបឬស្លាកសញ្ញា។
- ពេលភ្លើងខៀវហើយឆ្លងផ្លូវក៏ដោយ ត្រូវមើលប្រយ័ត្ន ចលនារបស់ឡានផង។
- ជាគោលការណ៍ច្បាប់អ្នកដើរត្រូវដើរខាងស្តាំ។
- បើមានចិញ្ចើមផ្លូវសម្រាប់អ្នកដំណើរសូមដើរផ្លូវនោះ។
- ពេលចេញដើរនៅខាងក្រៅនៅពេលព្រឹកឬយប់ ជ្រៅ ត្រូវពាក់ឧបករណ៍ចំណាំងផ្លាតនៅខ្លួន។





## 自転車について

- 信号や標識に従いましょう。
- 自転車は、左側通行が原則です。
- 歩行者や自動車、他の自転車の迷惑にならない運転をしましょう。
- 暗くなったら、ライトを点けましょう。
- ヘルメットを被りましょう。
- 保険に加入しましょう。

### សំអំពិកង

- ត្រូវតែគោរពភ្លើងស្តុបឬស្លាកសញ្ញា។
- ជាគោលការណ៍ច្បាប់កងត្រូវតែជិះខាងឆ្វេង។
- មិនត្រូវជិះកងដែលធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដើរ អ្នកជិះកង អ្នកបើកឡានដទៃទេ។
- បើកភ្លើងពេលងងឹត។
- ពាក់មួកសុវត្ថិភាព។
- គួរចូលធានារ៉ាប់រង។

## 自転車で禁止されていること

自転車にも禁止されていることが多くあります。

～例えば～

- × 傘差し運転
- × 2人乗り  
(幼児用の座席に幼児1人を乗せる場合を除く)
- × 携帯電話等を操作しながら運転する
- × 酒を飲んで運転する

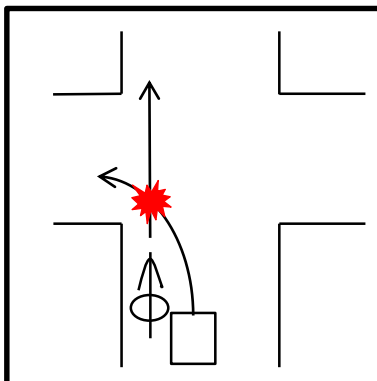


### រឿងដែលហាមចំពោះអ្នកជិះកង

មានបំរាមជាច្រើនសម្រាប់អ្នកជិះកង

～ ឧទាហរណ៍ ～

- × ជិះកងបណ្តើរចាំដៃឆ្របបណ្តើរ។
- × ជិះពីរនាក់។ (លើកលែងតែឧបករណ៍ក្នុងដែលមានកៅអីសំរាប់ក្មេងម្នាក់)
- × ជិះកងបណ្តើរចុចឬនិយាយទូរស័ព្ទបណ្តើរ។
- × ផឹកស្រាហើយជិះកង។



## こんな事故に注意しましょう

直進する自転車が、左折する自動車等に巻き込まれる事故がよく発生しています。

**ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ**  
ពេលជិះទៅត្រង់ឡានបត់ឆ្វេងនាំឲ្យប៉ះបុកគ្នាច្រើន។

## 交通事故にあったとき



- けが人がいるときには、最初に救護をして下さい。必要がある場合は、救急車を呼びましょう。
- 警察にも通報して下さい。
- 事故の相手の氏名・住所・電話番号・車のプレート・保険の種類を確認し、メモしておきましょう。
- 少しでも身体に異常があれば、病院で検査を受けましょう。

### ពេលជួបគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍

- បើមានអ្នករបួសត្រូវសង្គ្រោះមុនឬហៅឡានសង្គ្រោះ បន្ទាន់បើចាំបាច់។
- ទាក់ទងទៅប៉ូលីស។
- កត់ត្រានូវឈ្មោះអាស័យដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទ លេខឡាន និងប្រភេទធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នកដែលប៉ះទង្គិចជាមួយ។
- បើមានអ្វីមិនស្រួលចំពោះរាងកាយត្រូវពិនិត្យនៅមន្ទីរពេទ្យ។

## 運転免許について

- 自動車・オートバイ等を運転する場合には、日本の自動車運転免許証が必要です。
- 運転免許の取得には、学科試験や技能試験に合格する必要があります。

### ចំពោះបណ្តាំបើកបរ

- ដើម្បីបើកបររថយន្តឬម៉ូតូត្រូវការចាំបាច់ត្រូវមានបណ្តាំ បើកបររបស់ជប៉ុន។
- ដើម្បីបានបណ្តាំបើកបរត្រូវប្រលងឲ្យជាប់នៅនាយកដ្ឋាន (ប្រលងសរសេរ) និងប្រលងបើកបរផ្ទាល់។



## 外国の運転免許切替えについて

岡山県運転免許センターへお問い合わせ下さい。  
TEL 086-724-2200(代表)

### អំពីការប្តូរបណ្តាំបើកបររបរទេស

សូមទាក់ទងសាកសួរដល់មជ្ឈមណ្ឌលបណ្តាំបើកបរ ប្រចាំខេត្តអុកាយ៉ាម៉ា។  
លេខទូរស័ព្ទ 086-724-2200 (លេខតំណាង)

## 注意事項

各種試験の受験や運転免許証を受領する場合は、在留カードを忘れないように！！

### ចំនុចប្រុងប្រយ័ត្ន

ពេលទៅទទួលយកបណ្តាំបើកបរឬការប្រឡងផ្សេងៗកុំភ្លេចយក កាតស្តាប់នៅមកជាមួយផង។

# 6 日本の道路標識 (ស្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍ប្រទេសជប៉ុន)

日本で使われている道路標識 (抜粋)

ស្លាកសញ្ញាចរាចរណ៍ដែលប្រើក្នុងប្រទេសជប៉ុន (ដកស្រង់ខ្លះ)

					
通行止め	車両通行止め	車両進入禁止	自転車通行止め	徐行	一時停止
ហាមឆ្លងកាត់	ហាមរថយន្តឆ្លងកាត់	ហាមរថយន្តចូល	ហាមកង់ឆ្លងកាត់	បន្ថយល្បឿន	ឈប់

					
指定方向外進行禁止 (矢印方向以外への車両の通行禁止)			自転車専用	自転車及び歩行者専用	歩行者専用
ធ្វើដំណើរតាមសញ្ញាចង្អុល (ហាមឆ្លងកាត់ទិសខុសពីនោះ)			សម្រាប់កង់	សម្រាប់អ្នកដើរ ឬអ្នកជិះកង់	សម្រាប់ ធ្វើរទេះ

					
一方通行		横断歩道	自転車横断帯	安全地帯	並進可
ផ្លូវឯកទិស		អ្នកធ្វើរទេះ ឆ្លងកាត់	កង់ឆ្លងកាត់	តំបន់ សុវត្ថិភាព	ជិះទន្ទឹមគ្នាបាន

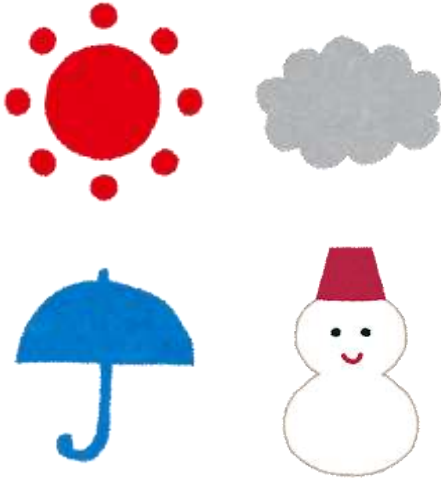
					
踏切あり	学校、幼稚園、保育所などあり	信号機あり	落石のおそれあり	路面に凹凸あり	幅員減少
ផ្លូវឯកភ្នំរថយន្ត	មានសាលារៀន	មានភ្លើងសញ្ញាចរាចរណ៍	ប្រយ័ត្នថ្លុកថ្លាក់	ផ្លូវមានរដេបរដុប	ផ្លូវរួមតូច

					
道路工事中	横風注意	動物が飛び出すおそれあり	十形道路交差点あり	普通自転車専用通行帯	日・時間指定
កំពុងសាងសង់ផ្លូវ	ប្រយ័ត្នខ្យល់កក់ចំហៀង	ប្រយ័ត្នសត្វ	មានផ្លូវប្រសព្វបំបែកជាបួន	ផ្លូវទូទៅសម្រាប់កង់	ផ្លូវមានកំណត់ម៉ោង ថ្ងៃ

# 7 災害・火事(គ្រោះមហន្តរាយ អគ្គិភ័យ)

## 岡山県の気候について

岡山県は、瀬戸内海式気候のため温暖小雨、他県と比べ「災害の少ない県」と言われています。しかし、過去には台風や大雨により大きな被害が発生したことがあります。また、県北部には豪雪となる地域もあります。

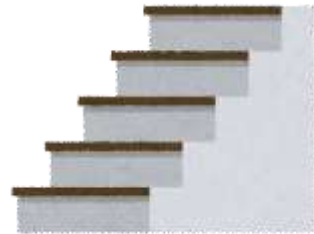


### អំពីអាកាសធាតុខេត្តអុកាយ៉ាម៉ា

ខេត្តអុកាយ៉ាម៉ាគឺនៅក្នុងសមុទ្រសេតុមានអាកាសធាតុកក់ក្តៅនិងភ្លៀងតិច ដែលគេហៅថាខេត្តដែលមានគ្រោះធម្មជាតិតិច។ប៉ុន្តែ, ពីមុនក៏ធ្លាប់មានខ្យល់ព្យុះ និងភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងបង្កឲ្យខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ។ម៉្យាង នៅខាងជើងខេត្តក៏មានតំបន់ខ្លះធ្លាក់ព្រិលច្រើន។

## 地震が発生した場合

- 室内にいるとき  
慌てて外に出てはいけません、直ちに火の始末をしましょう。ドアや窓を開けて出口を確保しましょう。
- エレベーター内にいるとき  
全部の停止ボタンを押し、停止した階でエレベーターから降りて下さい。避難するときは、絶対にエレベーターを使ってはいけません。
- 屋外にいるとき  
靴や手で頭を守りましょう。ブロック塀、石垣、川べり、建物から離れましょう。山崩れ、崖崩れ、津波が発生するおそれがあるので注意しましょう。



### ប្រសិនបើមានការញុយដី

- បើនៅក្នុងបន្ទប់  
សូមកុំប្រញាប់ចេញទៅខាងក្រៅ ភ្លាមៗត្រូវបិទភ្លើងសិនជាមុនសិន។ហើយបើកទ្វារនិងបង្អួចទុក ផ្លូវចេញ។
- បើនៅក្នុងជណ្តើរយន្ត  
ត្រូវចុចប៊ូតុងឈប់ទាំងអស់ ចុះពីជណ្តើរយន្តនៅជាន់ដែលឈប់។នៅពេលជម្លៀសខ្លួន ដាច់ខាតកុំប្រើជណ្តើរយន្ត។
- បើនៅខាងក្រៅ  
យកដៃឬកាតាបការពារក្បាល។ត្រូវនៅឲ្យឆ្ងាយ ពីជញ្ជាំងឥដ្ឋ របងថ្ម មាត់ទន្លេ និងអគារ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នដោយសារអាចកើតមានការបាក់ដីពីលើភ្នំ បាក់ស្រុតដីឬ រលកស្ទឹងណាមិ។



## 日頃の備えについて



- 転倒のおそれがある家具は固定しましょう。
- 避難場所の確認をしましょう。
- 非常持出袋の準備をしましょう。

### ការត្រៀមទុកប្រចាំថ្ងៃ

- ដាក់ត្រៀមសង្ហារឹមដែលងាយដួលរលំឱ្យបានល្អ។
- បញ្ជាក់កន្លែងជម្លៀស។
- ត្រៀមកញ្ចប់យកចេញពេលមានអាសន្ន។

## 非常持出袋について

避難する時に持ち出すものです。リュックサック等の両手が使え袋に入れて、避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- 懐中電灯やラジオの他に電池も準備する
- 食料は保存の利く乾パンや缶詰
- 水はペットボトルが便利



### អំពីកញ្ចប់យកចេញពេលមាន

#### អាសន្ន

គឺជាគំរោងយកទៅនៅពេលជម្លៀសខ្លួន។ ដាក់វាក្នុងកាតាបស្តាយ កាបូបអាចប្រើដៃទាំងពីរជាដើម ទុកនៅកន្លែងងាយស្រួលយកចេញពេលជម្លៀសខ្លួន។ ដាក់វានៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។

- ត្រៀមពិល វិទ្យុ ថ្មពិលជាដើម។
- អាហារដែលអាចរក្សាទុកបានយូរជាន់ប៉ុនស្លុត ឬអាហារកំប៉ុង។
- ទឹកដបមានភាពងាយស្រួល។



## 避難する場合

- 持ち物は最小限にして、なるべく徒歩で避難しましょう。
- けが人や病人等の避難のため、お互いに協力しましょう。
- 狭い路地や塀の近く、崖や川べりには近寄らないようにしましょう。
- ラジオ等で正しい情報を知りましょう。



### ប្រសិនបើជម្លៀសខ្លួន

- យកគំរោងតិចតាមតែខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើបាន ហើយដើរជម្លៀសខ្លួនជាការល្អ។
- សហការគ្នាដើម្បីអ្នកជំងឺ ឬរូបសជម្លៀសខ្លួន។
- កុំទៅជិតរបងឬជួររំលឹកច្បាប់ប្រាំងថ្មមាត់ទន្លេ។
- ទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវពីវិទ្យុជាដើម។

# 高台に避難 してください



**ជម្លៀសទៅតំបន់ទី  
ខ្ពស់**

## 津波が発生するおそれのある場合

- テレビやラジオ等の情報に注意しましょう。
- 津波が発生するおそれのある場合は、速やかに高い場所に避難しましょう。

### ករណីដែលរលកស៊ីណាមិប្រហែលជា អាចនឹងកើត

- យកចិត្តទុកដាក់ព័ត៌មានតាមទូរទស្សន៍ ឬវីឌីយ៉ូ។
- ករណីដែលរលកស៊ីណាមិប្រហែលជាអាចនឹងកើតត្រូវជម្លៀសទៅកន្លែងខ្ពស់ភ្លាមៗ។

## 注意事項

無責任な噂に惑わされず、正しい情報を聞いて的確な行動をとりましょう。

### ចំនុចប្រុងប្រយ័ត្ន

កុំជឿពាក្យចាមអាវ៉ាមដែលគ្មានទំនួលខុសត្រូវ ស្តាប់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ និងធ្វើសកម្មភាពសមស្រប។



**119番**



## 火事が発生した場合

- 大きな声で「火事」と叫んで周囲の人に火事を知らせましょう。
- 小さな火事でも「119番」をして消防車を呼びましょう。けが人がいる場合は救急車も呼びましょう。
- 落ち着いて初期消火をしましょう。
- 炎が大きくなったら、無理をして消そうとせず、避難しましょう。
- 煙の中では姿勢を低くしましょう。

### បើមានអគ្គិភ័យ

- ស្រែកឲ្យលឺៗថា «កាយិ» ដើម្បីឲ្យមនុស្សជុំវិញអ្នកដឹង។
- អគ្គិភ័យតូចក៏ដោយត្រូវហៅរថយន្តពន្លត់អគ្គិភ័យតាមលេខ "119" ។ បើមានអ្នករបួសត្រូវហៅឡានពេទ្យ។
- ស្ងប់អារម្មណ៍ ហើយដំបូងពន្លត់ភ្លើងជាបឋមសិន។
- បើអណ្តាតភ្លើងឡើងធំ មិនបាច់ពន្លត់ព្យាយាមពន្លត់ទេ ត្រូវជម្លៀសខ្លួន។
- នៅក្នុងផ្សែងត្រូវបន្ទាបខ្លួនឲ្យទាប។

## 8 日本滞在中に守ること(កិច្ចការពារអំឡុងនៅជប៉ុន)

### 在留カードについて



- 外出するときは在留カードやパスポートを必ず携帯しましょう。⇒16歳未満を除く
- 記載事項に変更がある場合は、14日以内に市区町村か出入国在留管理局に届け出なければなりません。

### អំពីកាតស្នាក់នៅ

- ពេលចេញក្រៅត្រូវយកកាតស្នាក់នៅលិខិតឆ្លងដែនតាមខ្លួន។លើកលែងតែជនក្រោមអាយុ 16 ឆ្នាំ។
- បើមានចំណុចផ្លាស់ប្តូរណាមួយនៅ ត្រូវដាក់ពាក្យទៅ សាលាស្រុក ឬក្រុង ឬការិយាល័យអន្តោប្រវេសន៍ ក្នុងរយៈពេល 14 ថ្ងៃ។

### 注意事項

- 在留カードは必ず携帯して下さい！コピーや画像データではいけません！
- 短期滞在等の在留資格で日本に在留し、在留カードを持っていない場合は、パスポートを必ず携帯して下さい！
- 他人の在留カードは絶対に持ち歩いてはいけません！
- 自分の在留カードを他人に譲渡してはいけません！
- 警察官等から在留カードやパスポートの提示を求められた場合は、必ず指示に従ってください！

### ចំនុចប្រុងប្រយ័ត្ន

- ត្រូវដាក់កាតស្នាក់នៅតាមខ្លួន។ក្រដាសថតចម្លងនិងរូបថតមិនយកជាការណាទេ។
- បើស្នាក់នៅប្រទេសជប៉ុនរយៈពេលខ្លីមិនមានកាតស្នាក់នៅ ត្រូវដាក់លិខិតឆ្លងដែនតាមខ្លួន។
- ហាមយកកាតស្នាក់អ្នកដទៃដាក់តាមខ្លួន។
- ហាមយកកាតស្នាក់នៅរបស់ខ្លួនទៅឱ្យអ្នកដទៃ។
- ប្រសិនបើមានប៉ូលីសជាដើម សូមឱ្យបង្ហាញកាតស្នាក់នៅ ឬលិខិតឆ្លងដែន ត្រូវស្តាប់តាមការណែនាំ។



## 資格外活動について



- 在留資格で決められた活動以外のことはできません。
- 在留資格で「就労不可」とされている方がアルバイトなどをする場合は、資格外活動の許可を受ける必要があります。
- 資格外活動許可を受けるには、出入国在留管理局へ届け出なければなりません。

### អំពីសកម្មភាពក្រៅពីស្ថានភាពស្នាក់នៅ

- មិនអាចធ្វើការងារក្រៅការអនុញ្ញាតក្នុងស្ថានភាពស្នាក់នៅទេ។
- បើសិនស្ថានភាពស្នាក់នៅដាក់ថា "មិនអាចធ្វើការងារ" ហើយចង់ធ្វើការងារក្រៅម៉ោង ត្រូវតែសុំការអនុញ្ញាត ធ្វើសកម្មភាពក្រៅស្ថានភាពស្នាក់នៅ។
- ដើម្បីទទួលបានការអនុញ្ញាតនេះ ត្រូវតែដាក់ពាក្យនៅ ការិយាល័យអន្តោប្រវេសន៍។

## 注意事項

- 決められた在留資格以外の活動で収入を得る活動を行う場合にも、資格外活動許可を受ける必要があります！
- 資格外活動許可が必要なのに、許可を受けずに収入を得る活動を行った場合は、法律違反となります！
- 資格外活動許可を受けても、風俗営業店等ではアルバイトなどを行うことはできません！
- 違反すると3年以下の懲役や禁錮、300万円以下の罰金、退去強制となります！

### ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្ន

- ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពក្រៅស្ថានភាពស្នាក់នៅហើយទទួលបានប្រាក់ចំណូលត្រូវស្នើការអនុញ្ញាត ធ្វើសកម្មភាពក្រៅស្ថានភាពស្នាក់នៅ។
- ការធ្វើសកម្មភាពក្រៅពីស្ថានភាពស្នាក់នៅដោយមិនសុំអនុញ្ញាតគឺខុសច្បាប់។
- បើទោះបីជា បានការអនុញ្ញាតធ្វើសកម្មភាពក្រៅពីស្ថានភាពស្នាក់នៅដោយមិនអាចធ្វើ ការងារនៅកន្លែងអាជីវកម្មកម្សាន្ត មនុស្សពេញវ័យបានដែរ។
- ការបំពានខុសនិងច្បាប់នឹងត្រូវដាក់ទោសឃុំខ្លួនឬជាប់ពន្ធនាគារ3ឆ្នាំ ពិន័យជាប្រាក់ ក្រោម 300ម៉ឺនយ៉េន ឬបញ្ជូនត្រឡប់ទៅប្រទេសវិញ។

## 各種申請手続について



出入国在留管理庁ホームページ  
(<https://www.moj.go.jp/isa/>)

គេហទំព័រការិយាល័យ  
អន្តោប្រវេសន៍

- 在留に関する申請は確実にいき、在留期限は必ず守りましょう。
- 各種申請について、分からないことがあれば、職場、学校、市区町村、出入国在留管理局に確認しましょう。

### អំពីការដាក់ពាក្យស្នើផ្សេងៗ

- ត្រូវដាក់ពាក្យស្នើឱ្យបានត្រឹមត្រូវទាក់ទងនឹងការស្នាក់នៅ ហើយត្រូវគោរពតាមការកំណត់ស្នាក់នៅ។
- បើមានចម្ងល់ទាក់ទងនឹងការស្នើផ្សេងៗ ត្រូវបញ្ជាក់ និងសាលា កន្លែងការងារ សាលាក្រុង និងការិយាល័យ អន្តោប្រវេសន៍។

## 日本の法律を守る

- 道端等に放置されている自転車やオートバイを自分のものにしてはいけません。
- 他人のものを勝手に使ってはいけません。
- 料金を払わず、商品を店外に持ち出してはいけません。



### គោរពច្បាប់ប្រទេសជប៉ុន

- មិនអាចយកកង់ឬម៉ូតូដែលទុកចោលតាមផ្លូវធ្វើ ជារបស់ខ្លួនបានទេ។
- ហាមប្រើរបស់អ្នកដទៃដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។
- ហាមយករបស់ចេញក្រៅហាងដោយមិនបង់ប្រាក់។

## マナーを守ろう

- 隣人や近所の人と良好な関係を保ちましょう。
- 夜遅くに大きな音を立てたり、大声を出したりしないようにしましょう。
- ゴミを出すときは、収集日時・場所・分類方法を守りましょう。



### គោរពសីលធម៌

- ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាង។
- កុំបង្កសំលេងលឺៗ ឬនិយាយលឺៗនៅពេលយប់។
- នៅពេលចោលសំរាម ត្រូវគោរពតាមថ្ងៃម៉ោង ទីកន្លែងនិងរបៀបបែងចែកសំរាម





**OKAYAMA POLICE**