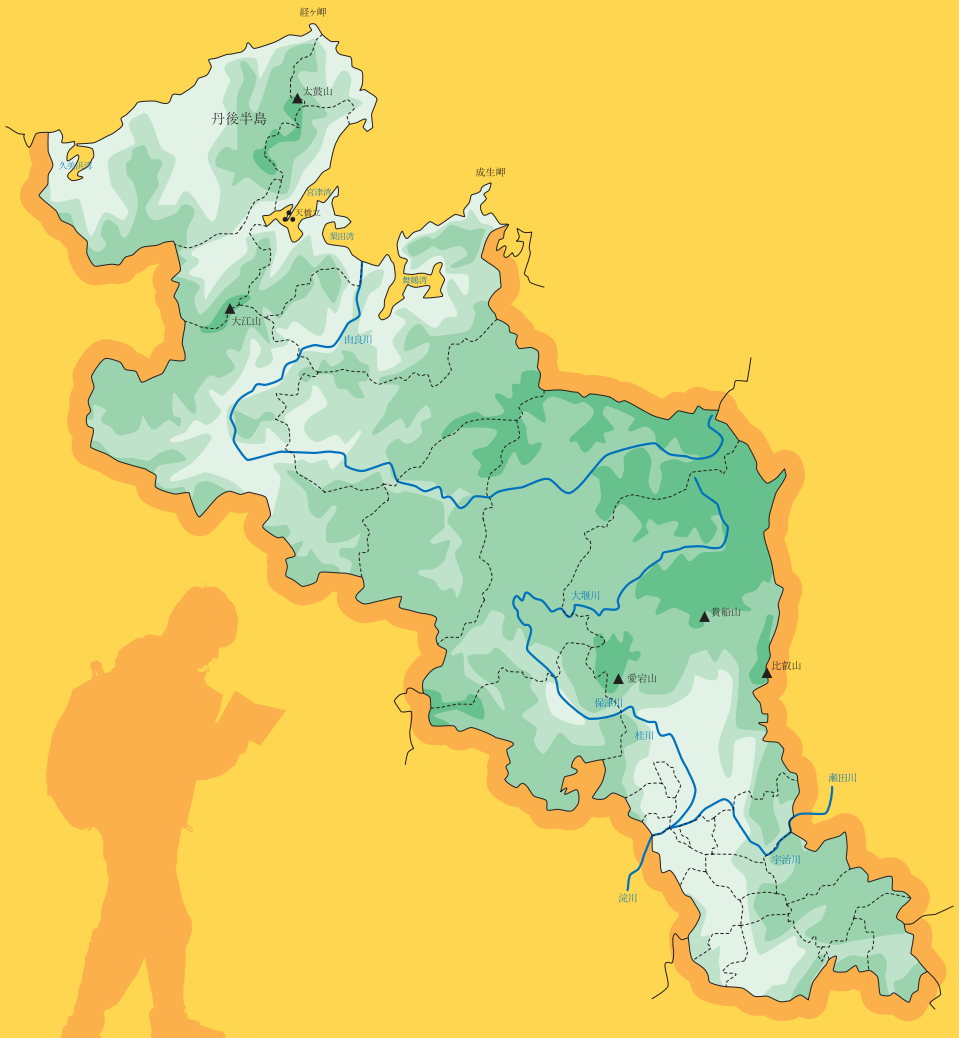


がいこくじん

外国人のための

ぼうさい

防災ガイドブック



がいこくじん
外国人のための

ぼう さい
防災ガイドブック
にほんごばん
(やさしい日本語版)

もくじ
目次

じしん
地震

- じしん し
1. 地震を知っていますか？
- きょうと おお じしん
2. 京都の大きい地震
- じしん く
3. 地震はここから来るかもしれません
- しんど
4. 震度とマグニチュード
- じしん お
5. 地震が起きたらどうしますか？
- いま じゅんぴ
6. 今から準備してください

おおあめ たいふう
大雨と台風

- きょうと おおあめ たいふう
1. 京都の大雨と台風
- たいふう き
2. 台風のと看 気をつけてください
- いま じゅんぴ
3. 今から準備してください

し
知っていますか？

- さいがいよう でんごんばん
1. 災害用伝言板
- ひじょうもちだしひん に も もの じゅんぴ もの
2. 非常持出品(逃げるときに 持つ物)、いつも 準備して おく物
- さいがい にほんご
3. 災害のときの 日本語
- ひなん ひなんじょ しら
4. 避難する ところ(避難所)を 調べて ください
- ぼうさい なまえ じゅうしょ でんわばんごう
5. 防災メモ(名前、住所、電話番号など)
- せいかつ じょうほう きょうとふ こくさい けいたい
6. 生活情報 京都府国際センターの 携帯メール

はじめに

日本は地震が とても 多いです。1995年に 神戸で 大きい 地震が
 ありました。京都でも 大きい 地震が 起きるかもしれません。
 そして、大雨や 台風も あります。この 本を よく 読んで ください。
 今から 準備しましょう。

1. 地震を知っていますか？

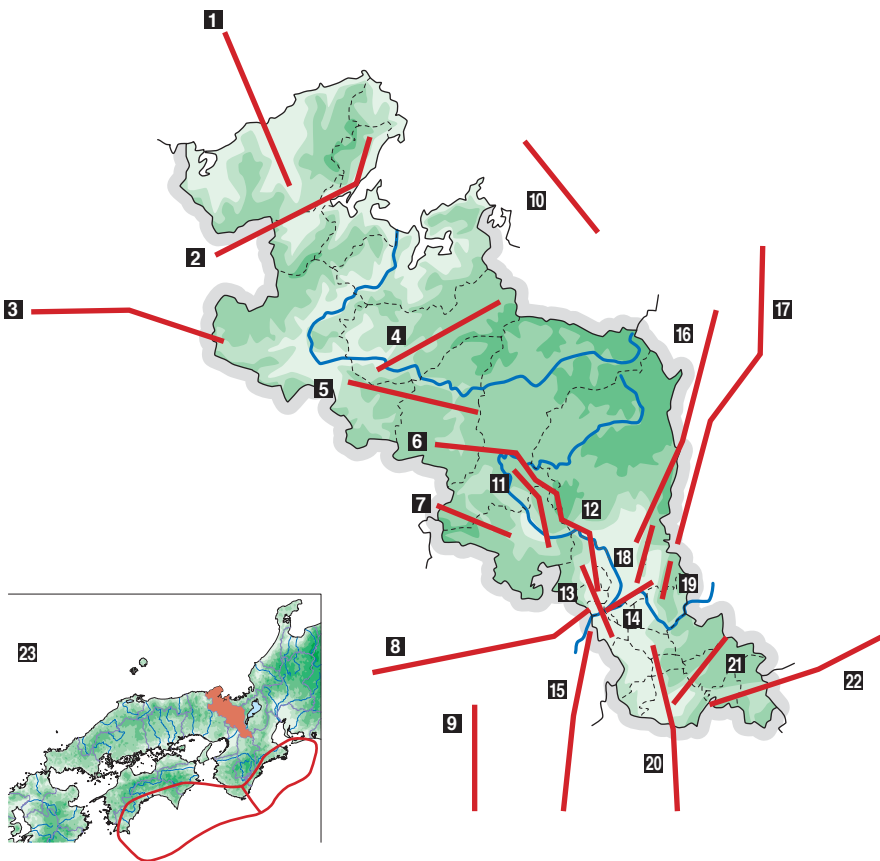
地震は いつ、どこで 起きるか わかりません。地面が
 揺れて、家や ビルが 壊れます。水道や 電気や
 ガスが 止まります。火事になるかもしれません。

2. 京都の 大きい 地震

今まで 100年に 1回ぐらい、大きい 地震が ありました。
 最後の 大きい 地震は 1830年に ありました。
 そのあと 180年間 大きい 地震が ありません。
 ですから、大きい 地震が 起きるかもしれません。



3. 地震はここから来るかもしれません



- ごうらだんそうたい
1. 郷村断層帯…………… M7.4
 2. 山田断層帯…………… M7.4
 3. 養父断層…………… M7.4
 4. 上林川断層…………… M7.2
 5. 三峠断層…………… M7.2
 6. 殿田・神吉・越畑断層 M7.2
 7. 埴生断層…………… M6.9
 8. 有馬・高槻断層…………… M7.2

- うえまだんそうたい
9. 上町断層帯…………… M7.5
 10. 若狭湾内断層…………… M6.9
 11. 亀岡断層…………… M6.7
 12. 榎原・水尾断層…………… M6.6
 13. 光明寺・金ヶ原断層…………… M6.8
 14. 宇治川断層…………… M6.5
 15. 生駒断層帯…………… M7.5
 16. 花折断層帯…………… M7.5

- びわこせいがんだんそうたい
17. 琵琶湖西岸断層帯…………… M7.7
 18. 桃山・鹿ヶ谷断層…………… M6.6
 19. 黄檗断層…………… M6.5
 20. 奈良盆地東縁断層帯…………… M7.5
 21. 和束谷断層…………… M6.7
 22. 木津川断層帯…………… M7.3
 23. 東南海・
なんかいしんしんげんいき
南海地震震源域…………… M8.5

M: マグニチュード

4. 震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。震度1から震度7まであります。震度1は小さい地震です。震度7は一番大きい地震です。マグニチュードは、「地震の大きさ」です。地震の中心で調べます。

震度階級表

震度 3 家の中で、地震がわかります。食器が少し揺れます。

震度 4 みんな驚きます。電気が大きく揺れます。
ビンが倒れます。

震度 5弱 みんな「危ない」と思います。
「物につかまりたい」と思います。食器や本が棚から落ちます。

震度 5強 みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。

震度 6弱 立つことができません。ドアが壊れて開きません。
家具が倒れます。家が壊れます。

震度 6強 立つことができません。家が倒れます。

震度 7 動くことができません。ビルが壊れます。

5. 地震が起きたら どうしますか？

いえ
家に いるとき



1. まず、テーブルや机の下に入ってください。



2. 地震が止まったら火を消してください。



3. 次にドアを開けてください。ドアが壊れたら逃げるできません。



4. すぐに外に出ないでください。
まわりをよく見てください。



5. 靴をはいてください。



6. 逃げるとき持つ物を準備してください。

5. 地震が起きたら どうしますか？

そと
外に いるとき



1. 学校や 会社にいるとき
本棚や 窓から 離れてください。テーブルや 机の
下に入ってください。火を 消してください。



3. スーパーや デパートにいるとき
上から 物が 落ちます。ガラスが 割れます。気を つけて
ください。お店の 人が 話します。話を 聞いてください。



5. バスや 電車にいるとき
すぐに 降りないでください。運転手が 話します。
話を 聞いてください。



2. エレベーターの 中にいるとき
ボタンを ぜんぶ 押してください。ドアが 開いたら
すぐに 降りてください。非常用連絡ボタンを 押して
ください。



4. 車の中にいるとき
道の 左に 車を 止めてください。エンジンを 止めて
ください。地震が 止まった あとで 外に 出てください。
車の キーを 車に 置いてください。
ドアを ロックしないでください。



6. 海にいるとき
すぐに 逃げてください。津波* が きます。海から 遠い
ところに 逃げてください。高い ところに 逃げてください。

*津波: 速くて 高い 波

6. いま じゅんび 今から 準備して ください

いえ なか 家の中



かぐ うえ おも もの
家具の 上に 重い 物を
置かないでください。



かぐ ほんだな しよっきだな
家具 (本棚、タンス、食器棚) に
てんとうぼうしかなぐ つ
転倒防止金具※を付けて
ください。

てんとうぼうしかなぐ かぐ ほんだな
※転倒防止金具: 家具 (本棚、タンス、
しよっきだな つ
食器棚) に 付けます。
かぐ たお
家具が 倒れません。



まど ひさんぼうし
窓や ガラスに 飛散防止
は
フィルム※を 貼ってください。

ひさんぼうし まど
※飛散防止フィルム: 窓ガラスに
は わ だいしょうぶ
貼ります。割れても 大丈夫です。

いえ そと 家の外



やね もの
ベランダや 屋根から 物が
お
落ちるかもしれません。
あぶ もの お
危ない 物を 置かないでください。



たお
アンテナが 倒れます。
と
しっかり 止めて ください。



プロパンガスの ボンベが
たお
倒れます。チェーンで と 止めて
ください。

1. 京都の 大雨と 台風

1953年 京都に 大きい 台風が 来ました。300人 死にました。家が 70,000軒 壊れました。2004年 10月 台風が 来ました。とても たくさん 雨が 降りました。山で 土や 石が 落ちました。川の 水が 多くなって、水が 町の中 に 来ました。大変でした。

台風は

8月から 10月に たくさん 来ます。とても強い 風が 吹きます。とても たくさん 雨が 降ります。



2. 台風 のとき 気をつけて ください

風が 強い 台風 のとき どうしますか？



外に いるとき
木が 倒れます。物が 飛びます。頭が危ないです。カバンを 頭に乗せてください。近くの ビルや 家に入ってください。



家に いるとき
外に出ないでください。窓ガラスが 割れるかもしれません。カーテンを 閉めてください。雨戸や シャッターを 閉めてください。



海に いるとき
すぐに 海から 逃げてください。高い ところに 逃げてください。高い波が 来ます。

雨の 強い 台風 のとき どうしますか？



川の 近くに いるとき
川に 行かないでください。とても危ないです。



運転を しているとき
高い ところへ 逃げて ください。水の中 で エンジンが 止まったら 車から 降りて 逃げて ください。



外に いるとき
高い 場所へ 逃げて ください。階段を 使って ください。エレベーターを 使わないで ください。

に 逃げるとき

スニーカーを はいて ください。帽子^{ぼうし}を かぶって ください。

リュックサック^{つか}※¹を 使って ください。手に 物^{て もの も}を 持たないで ください。

ひとり^{ひとり}に^に 一人で 逃げないで ください。みんな^{みんな}で 逃げて ください。

こ^こどもや お年寄り^{としよ たす}を 助けて ください。

たか^{たか}いところへ^に 逃げて ください。救助^{きゅうじょ}※²を 待つて ください。



みち ある 道を 歩くとき

みち^{みち}が 見え^みないかも かもしれません。歩くとき^{ある} 注意^{ちゅうい}して ください。

ぼう^{ぼう}も^も 棒^{みず}を 持って ください。水^{みず}が 多い^{おお}と 歩くことが できません。

あぶ^{あぶ}な いです。



※¹ リュックサック: 荷物^{にもつ}を 入れて、肩^いに かける カバン。バックパック、ナップサック。

※² 救助^{きゅうじょ}: あなたを 助ける人^{たす ひと}

いま じゅんび 3. 今から 準備して ください

でんき^{でんき}と^と 電気が 止まるかも かもしれません。ラジオ^{じゅんび}を 準備^{じゅんび}して ください。

かいちゅうでんとう^{かいちゅうでんとう}※³を 準備^{じゅんび}して ください。

まど^{まど}と^と 窓ガラスが 割れるかも かもしれません。

ひさんぼうし^{ひさんぼうし}※⁴や テープ^はを 貼^はって ください。

かぜ^{かぜ}もの^{もの}と^と 風で 物が 飛びます。物を 家^{もの}の 中^{いえ}に入れて ください。庭^{なか}を 片づけて ください。

べらんだ^{べらんだ}を 片づけて ください。

ひじょうもちだしひん^{ひじょうもちだしひん}※⁵を 準備^{じゅんび}して ください。

い^いは^はい^いす^すい^いご^ごう^う※⁶・排水口^{そうじ}※⁷を 掃除^{そうじ}して ください。

※³ 懐中電灯: 手で 持つライト(電灯)。※⁴ 飛散防止フィルム: 窓ガラスに 貼ります。割れても 大丈夫です。※⁵ 非常持出品: 逃げるときも 持ちます。準備します。 ※⁶ 樋: 屋根に ついています。雨の 水が 流れます。 ※⁷ 排水口: 使った 水が 流れる ところです。

さいがいうでんごんばん

1. 災害用伝言板

じしん たいふう でんわ けいたいでんわ かぞく とち
地震や 台風のとき、電話・携帯電話・パソコンで 家族や友だちと
れんらく
連絡が できます。

さいがいうでんごんばん 災害用伝言板

でんごん とうろく 伝言の登録

- ① トップページさいがいうでんごんばんの「災害用伝言板」を
えら
選びます。
- ② 「登録」を えら
選びます。
- ③ メッセージを えら
選びます。(コメントを
か
書くことが できます)
- ④ 「登録」を えら
選びます。

でんごん とうろく
伝言の 登録が できました。

でんごん かくにん 伝言の確認

- ① トップページさいがいうでんごんばんの「災害用伝言板」を
えら
選びます。
- ② 「確認」を えら
選びます。
- ③ 相手の 携帯電話の 番号を 入れます。
- ④ 「検索」を えら
選びます。

でんごん けんさくけっか で
伝言の 検索結果が 出ます。

でんごん み パソコンから 伝言を見ることができます。

- NTT docomo <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp/J>
- Y!mobile <http://dengon.ymobile.jp/info/>



さいがいうでんごんばん 災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

<https://www.web171.jp/>

さいがいうでんごん 災害用伝言ダイヤル(171)



でんごん
伝言を のこす

171 1

じぶん でんわばんごう でんごん のこ
自分の 電話番号 伝言を 残す



かぞく とち でんごん き
家族や友だちの 伝言を 聞く

171 2

あいて でんわばんごう でんごん き
相手の 電話番号 伝言を 聞く

知っていますか？
——
知っていますか？

2. 非常持出品 (逃げるときに 持つ物)、 いつも 準備して おく物



非常持出品 (逃げるときに 持つ物)

品 名 (ひんめい)		
た もの 食 べ 物	☐ せいりようひん 生 理 用 品	た そ の 他
☐ た もの 食 べ 物	☐ ビニール袋	☐ ラジオ
☐ の みず 飲 み 水	たいせつ もの 大 切 な 物	☐ かいちゅうでんとう 懐 中 電 灯
せいかつようひん 生 活 用 品	☐ キャッシュカード・通帳・印かん	☐ でんち 電 池
☐ ふく したぎ 服 ・ 下 着	☐ けんこうほけんしょう 健 康 保 険 証 の コ ピー	☐ ライター・マッチ
☐ てぶくろ 手 袋	☐ かね お 金	☐ ぼうし ぼうさい 帽 子 (ヘルメット、防災ずきん)
☐ ティッシュ	☐ パスポート	☐ ナイフ
☐ タオル	☐ がいこくじんとうろくしょう 外 国 人 登 録 証 な の ID	☐ かんき せんぬ 缶 切 り ・ 栓 抜 き
☐ おむつ	☐ けいたいでんわ 携 帯 電 話	☐ くすり (いつも 飲 ん で い る 薬、 薬 いつも 使 っ て い る 薬)



いつも 準備して おく物

品 名 (ひんめい)		
た もの 食 べ 物	☐ ラップ・アルミホイル	☐ もうふ ねぶくろ 毛 布 (タオルケット、寝袋)
☐ の みず ひとり にち 飲 み 水 (1人1日3ℓ)	☐ ウエットティッシュ	☐ つか す 使 い 捨 て カイロ
☐ た もの 食 べ 物 (レトルト食品、缶詰、お菓子など)	☐ トイレットペーパー	☐ しんぶんし 新 聞 紙
せいかつようひん 生 活 用 品	た そ の 他	☐ マスク
☐ せんめんようぐ 洗 面 用 具	☐ たくじょう 卓 上 コ ン ロ	☐ かんい 簡 易 ト イ レ
☐ なべ・やかん	☐ ガスボンベ	☐ ロープ
☐ わりばし かみざら かみ 紙 皿 ・ 紙 コ ッ プ	☐ こけいねんりょう 固 形 燃 料	

3. 災害のときの 日本語

がけ 崖ぐずれ	やま つち いし お 山で 土や 石が 落ちます。
けいほう 警報	とくに 危ないです。とても 強い 風が 吹きます。 きをつけてください。すごい 雨が 降ります。 きをつけてください。(暴風警報、大雨警報、洪水警報など)
こうずい 洪水	あめ ふ みち みず 雨が たくさん 降ります。道に 水が たくさん きます。
しんすい 浸水	いえ なか みず はい 家の中に 水が 入ります。
たかしお 高潮	たいふう き うみ みず たか 台風が 来ます。海の 水が 高くなります。
ちゅういほう 注意報	つよ かぜ ふ き 強い 風が 吹きます。きをつけてください。 たくさん 雨が 降ります。きをつけてください。 きょうふうちゅういほう おおあめちゅういほう こうずいちゅういほう (強風注意報、大雨注意報、洪水注意報など)
つなみ 津波	はや たか なみ 速くて 高い 波
とくべつけいほう 特別警報	けいほう あぶ つよ かぜ ふ 警報よりも 危ないです。とても 強い 風が 吹きます。 すごい 雨が 降ります。とくに きをつけてください。 ばうふうとくべつけいほう おおあめとくべつけいほう (暴風特別警報、大雨特別警報など)
ひなんかんこく 避難勧告	やくしよ し だ 役所が お知らせを 出します。 「危ないです。逃げてください。」
ひなんじよ 避難所	おお さいがい に ばしよ 大きい 災害のとき、逃げる 場所
ふうそく 風速	かぜ はや 風の 速さ
ばうふういき 暴風域	たいふう つよ かぜ ふ ばしよ 台風でとても 強い 風が 吹く 場所
ばうふう 暴風雨	つよ かぜ あめ とても 強い 風と 雨
よしん 余震	あとから くる じしん かいめ かいめ じしん あとから 来る 地震 (2回目、3回目…の 地震)
あんび かくにん 安否を確認する	かぞく ともちだち だいじょうぶ しら 家族や 友達が 大丈夫か 調べます。
けいかい 警戒する	き とても きをつけてます。
とうかい 倒壊する	いえ こわ 家や ビルが 壊れます。
ひなん 避難する	に 逃げます。
ひ もと かくにん 火の元を確認する	ひ け 火を 消します。

4. 避難する ところ(避難所)を 調べて ください

いえ ちか ちず つく ひなんじょ がっこう こうみんかん
家の 近くの 地図を 作ってください。避難所は 学校や 公民館です。

ひなんじょ た もの ね
避難所に 食べ物があります。寝る ところがあります。いろいろな お知らせが
あります。がいこくじん つか ばしょ やくしょ き
あります。外国人も 使うことが できます。場所が わからないときは、役所で 聞いて
ください。びょういん こうしゅうでんわ しら
ください。病院や コンビニや 公衆電話の ところも 調べて ください。

ちず
地図

ひなんじょ せいかつ
避難所の 生活

ひと いっしょ やくそく
たくさんの 人が 一緒に います。いろいろな 約束が あります。
せいかつ しゅうかん こま そうだん
生活の 習慣が ちがいます。わからないとき、困ったときは 相談して ください。

防災メモ

名前 (なまえ)	 しょうぼうしょ 消防署	119 かじ (火事の) ときと ケガや びょうき (病気をしたとき、) でんわ 119に 電話をしてください
国 (くに)		
血液型 (けつえきがた) A B O AB		
パスポート No. (パスポート ナンバー)	 けいさつしょ 警察署	110
在留カード No. (ざいりゅう カード)		
日本の住所 (にほんのじゅうしょ)		
電話番号 (でんわばんごう)	さいがいう でんごん 災害用伝言 ダイヤル	171
自宅 (じたく)		
携帯 (けいたい)		
家族 名前 (かぞく なまえ)		さいがいう かぞく あ 災害のときに家族で会うところ
会社・学校など (かいしゃ がっこう)		
名前 (なまえ)		
住所 (じゅうしょ)	大使館・領事館 (たいしかん・りょうじかん)	
電話 (でんわ)		
日本の友達 (にほんのともだち)	役所 (やくしょ)	
名前 (なまえ)		
住所 (じゅうしょ)		
電話 (でんわ)	ガス	
外国の連絡先 (がいこくのれんらくさき)	電気 (でんき)	
名前 (なまえ)		
電話 (でんわ)	水道 (すいどう)	

せいかつじょうほう

生活情報

きょうとふこくさい

けいたい

6. 京都府国際センターの 携帯メール

やく た し けいたいでんわ おく まいつき かい
役に立つ お知らせを 携帯電話に 送ります。(毎月2回)

せいかつ ぼうさい にほんごきょうしつ し
生活、防災、日本語教室などの お知らせです。

した の メールアドレスに から おく
下の メールアドレスに 空メールを 送ってください。



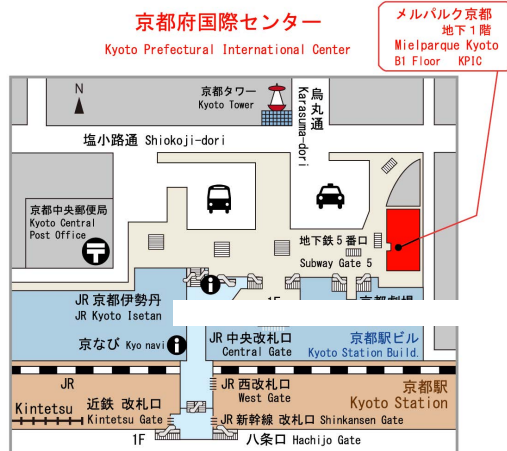
にほんご
日本語 living-j@kpic.or.jp
ひらがな living@kpic.or.jp
フリガナ living_f@kpic.or.jp

中文 living-c@kpic.or.jp
English living-e@kpic.or.jp



公益財団法人 京都府国際センター
京都市下京区東塩小路町676-13
メルパルク京都 地下1階

TEL : 075-342-5000
FAX : 075-342-5050
E-mail : main@kpic.or.jp
URL : http://www.kpic.or.jp



Kyoto Prefectural International Center

検索

監修: 京都にほんごRings 水野義道 (京都工芸繊維大学准教授)

「やさしい日本語」や「京都にほんごRings」については、下記ホームページをご覧ください。

●やさしい日本語: <http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/kokugo/Default.htm>

●京都にほんごRings: <http://k-rings.holy.jp/index.html>