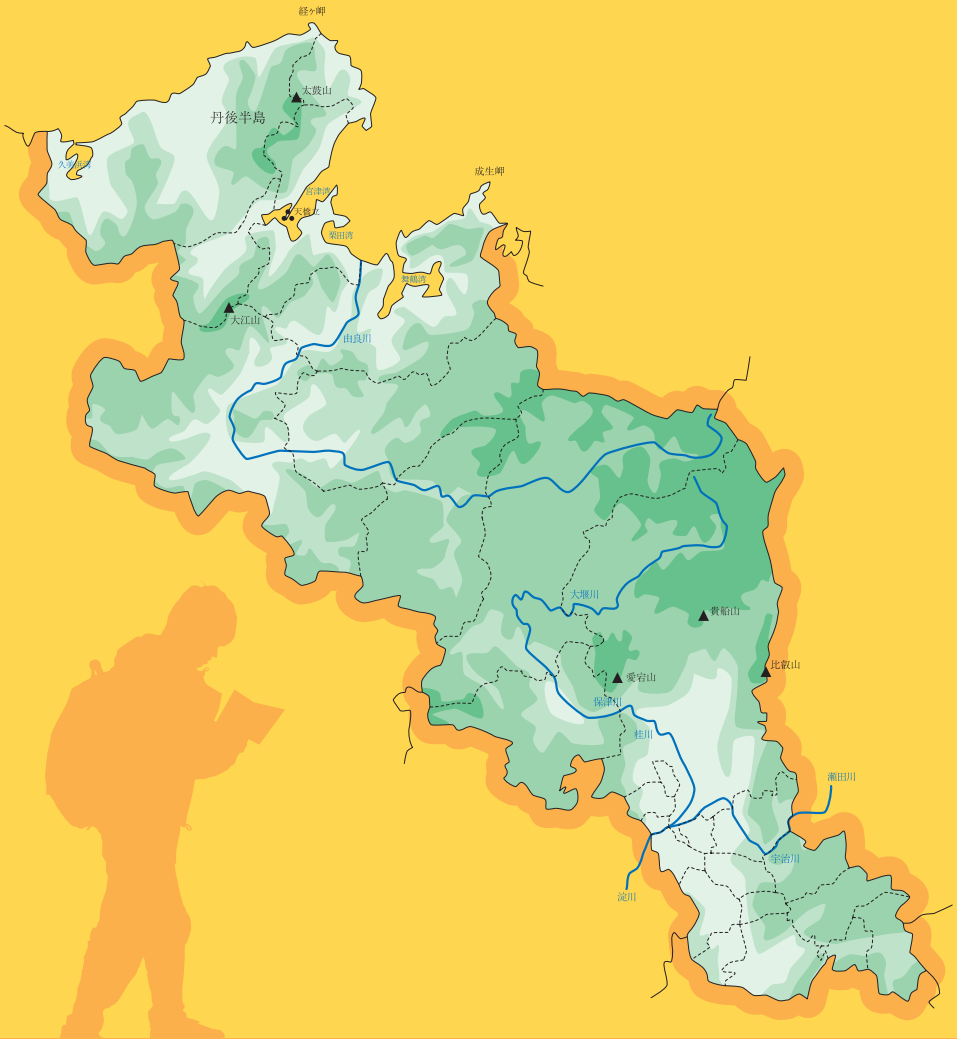


がいこくじん

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

1. 地震を知っていますか？
2. 京都の大きい地震
3. 地震はここから来るかもしれません
4. 震度とマグニチュード
5. 地震が起きたらどうしますか？
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

1. 京都の大雨と台風
2. 台風のと き 気をつけてください
3. 今から準備してください

し  
知っていますか？

1. 災害用伝言板
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
3. 災害のときの日本語
4. 避難するところ(避難所)を調べてください
5. 防災メモ(名前、住所、電話番号など)
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？

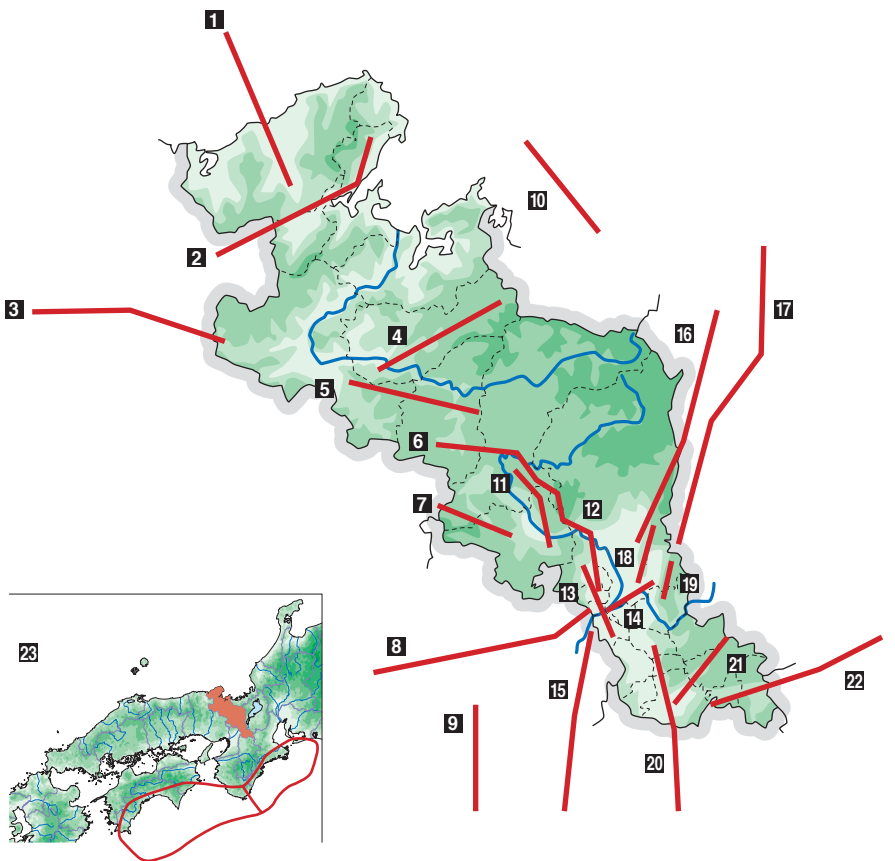
地震はいつ、どこで起きるかわかりません。地面が揺れて、家やビルが壊れます。水道や電気やガスが止まります。火事になるかもしれません。

## 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ない



- 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. どのだかみよしこしはただんそう  
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

- 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

- 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。  
ピンが倒れます。

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. 逃げる時 持ち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**  
 ほんだな まど はな つくえ  
 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**  
 うえ もの お わ 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**  
 お うんでんしゆ はな  
 すぐに降りないでください。運転手が話します。  
 はなし き  
 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**  
 みち ひだりくるま と  
 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**  
 つなみ ※ うみ とお  
 すぐに逃げてください。津波がきます。海から遠い  
 ところへ逃げてください。高いところへ逃げてください。

※津波: 速くて高い波

# いま じゅんび 6. 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  
をお置かないでください。



かぐ ほんだな しょっきだな  
家具(本棚、タンス、食器棚)  
てんとうぼうしかなぐ  
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、  
しょっきだな 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  
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 たいしょうぶ  
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  
の 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。帽子をかぶってください。  
リュックサック※1を使ってください。手に物を持たないでください。  
一人で逃げないでください。みんなで逃げてください。  
子どもやお年寄りを助けてください。  
高いところへ逃げてください。救助※2を待ってください。



## みち ある 道を歩くとき

道が見えないかもしれません。歩くとき注意してください。  
ぼうもを持ってください。水が多いと歩くことができません。  
あぶ  
危ないです。



※1 リュックサック: 荷物を入れて、肩にかけるカバン。バックパック、ナップサック。  
※2 救助: あなたを助ける人

## 3. 今から準備してください

- 電気が止まるかもしれません。ラジオを準備してください。  
懐中電灯※3を準備してください。
- 窓ガラスが割れるかもしれません。  
飛散防止フィルム※4やテープを貼ってください。
- 風で物が飛びます。物を家の中に入れてください。庭を片づけてください。  
ベランダを片づけてください。
- 非常持出品※5を準備してください。
- 樋※6・排水口※7を掃除してください。

※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: 逃げる時も持っています。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。

# 1. 災害用伝言板

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  
連絡が できます。

## さいがいようでんごんぼん 災害用伝言板

### でんごん どうろく 伝言の登録

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

でんごん どうろく  
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ようでんごんぼんの「災害用伝言板」を  
選びます。
- ② 「確認」を選びます。
- ③ 相手の携帯電話の番号を入れます。
- ④ 「検索」を選びます。

でんごん けんさくけっか で  
伝言の検索結果が 出ます。

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/>



## さいがいよう でんごんぼん 災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

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

## さいがいよう 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 自分の	でんわばんごう 電話番号	でんごん のこ 伝言を 残す
	かぞく とち 家族や友だちの	171 2	あいて 相手の	でんわばんごう 電話番号	でんごん き 伝言を 聞く

## 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
<input type="checkbox"/> たもの 食べ物	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> のみず 飲み水	たいせつもの 大切な物	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> キャッシュカード・通帳・印かん	<input type="checkbox"/> でんち 電池
<input type="checkbox"/> ふくしたぎ 服・下着	<input type="checkbox"/> けんこうほけんしょう 健康保険証のコピー	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ
<input type="checkbox"/> てぶくろ 手袋	<input type="checkbox"/> かね お金	<input type="checkbox"/> ぼうし ぼうさい 帽子 (ヘルメット、防災ずきん)
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> パスポート	<input type="checkbox"/> ナイフ
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> がいこくじんとうろくしょう 外国人登録証などのID	<input type="checkbox"/> かんき せんぬ 缶切り・栓抜き
<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> けいたいでんわ 携帯電話	<input type="checkbox"/> くすり (いつも飲んでいる薬、 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		
<input type="checkbox"/> のみずひとり 飲み水 (1人1日3ℓ)	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル	<input type="checkbox"/> もうふ ねぶくろ 毛布 (タオルケット、寝袋)
<input type="checkbox"/> たもの しぶかんめ かし 食べ物 (レトルト食品、缶詰、お菓子など)	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> つかす 使い捨てカイロ
せいかつようひん 生活用品	た その他	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> せんめんようぐ 洗面用具	<input type="checkbox"/> たくじょう 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> かんい 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> なべ・やかん	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> わりばし しみざら かし わりばし・紙皿・紙コップ	<input type="checkbox"/> 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 <small>あぶ</small> ないです。とても 強 <small>つよ</small> い 風 <small>かぜ</small> が 吹 <small>ふ</small> きます。 気 <small>き</small> をつけてください。すごい 雨 <small>あめ</small> が 降 <small>ふ</small> ります。 気 <small>き</small> 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	雨 <small>あめ</small> が たくさん 降 <small>ふ</small> ります。道 <small>みち</small> に 水 <small>みず</small> が たくさん ぎ <small>み</small> 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。気をつけてください。 たくさん 雨 <small>あめ</small> が 降 <small>ふ</small> ります。気 <small>き</small> をつけてください。 (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 よりも 危 <small>あぶ</small> ないです。とても 強 <small>つよ</small> い 風 <small>かぜ</small> が 吹 <small>ふ</small> きます。 すごい 雨 <small>あめ</small> が 降 <small>ふ</small> ります。とくに 気 <small>き</small> をつけてください。 (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	やくしょ し だ 役所がお知らせを出します。 「危 <small>あぶ</small> ないです。逃 <small>に</small> がけてください。」
ひなんじよ 避難所	おお さいがい に ばしょ 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
ぼうふういき 暴風域	たいふう つよ かぜ ふ ばしょ 台風でとても強い風が吹く場所
ぼうふうう 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 来る 地震 <small>じしん</small> (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	とでも 気 <small>き</small> をつけます。
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。

知っていますか？

しっていますか？

## 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  
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  
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 <b>消防署</b> <b>119</b> <small>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)</small>
国(くに)	
血液型(けつえきがた) <b>A    B    O    AB</b>	
パスポート No. (パスポート ナンバー)	 けいさつしょ <b>警察署</b> <b>110</b>
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)	さいがいよう でんごん <b>災害用伝言</b> <b>ダイヤル</b> <b>171</b>
自宅(じたく)	
携帯(けいたい)	
家族 名前(かぞく なまえ)	<small>さいがい 災害のときに かぞく 家族で であうところ</small>
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)	
電話(でんわ)	
日本の友達(にほんのともだち)	役所(やくしよ)
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)	
名前(なまえ)	電気(でんき)
電話(でんわ)	
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。



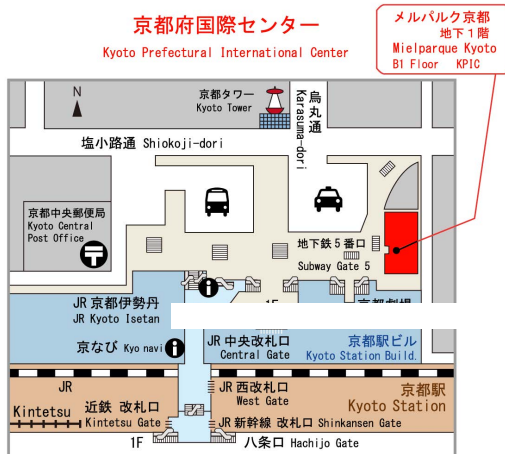
にほんご  
日本語 living-j@kpic.or.jp  
ひらがな living@kpic.or.jp  
フリビシ語 living\_f@kpic.or.jp

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>