

やさしい にほんご 日本語

ぼ う さ い

# 防災 ハンドブック

— じ じ よ      きょうじよ 自助と 共助 —

自分を <sup>まも</sup>守る (self-help)

たが たす あ  
お互いに 助け合う (mutual help)



よつかいどうし  
四街道市

この ハンドブックには、<sup>さいがい</sup>災害が <sup>お</sup>起きる <sup>まえ</sup>前、<sup>さいがい</sup>災害が <sup>お</sup>起きた  
ときに <sup>なに</sup>何を <sup>か</sup>するかが <sup>か</sup>書いて あります。

<sup>さいがい</sup>災害が <sup>お</sup>起きる <sup>まえ</sup>前の <sup>じゅんび</sup>準備と、<sup>さいがい</sup>災害の <sup>こうどう</sup>ときの 行動を、  
みなさんが <sup>し</sup>知る、<sup>かんが</sup>考える ための ハンドブックです。

ハンドブックに <sup>か</sup>書いてある <sup>じょうほう</sup>情報は、<sup>さいがい</sup>災害の <sup>じぶん</sup>ときに、自分や  
<sup>かぞく</sup>家族を <sup>まも</sup>守る ために、<sup>ひつよう</sup>必要な <sup>じょうほう</sup>情報 です。

みなさん、ひとりひとりが <sup>ぼうさい</sup>防災について <sup>かんが</sup>考え <sup>ひつよう</sup>必要な <sup>じゅんび</sup>準備を  
<sup>ねが</sup>お願いします。

## もくじ 目次

1. <u>地震</u> を <u>知</u> る .....	- 1 -
(1) <u>震度</u> .....	- 2 -
(2) ゆれ <u>方</u> ・ゆれの <u>様子</u> .....	- 3 -
2. <u>大雨</u> ・ <u>台風</u> を <u>知</u> る .....	- 5 -
○ <u>大雨</u> .....	- 5 -
○ <u>台風</u> .....	- 6 -
○ <u>注意報</u> や <u>警報</u> と <u>警戒</u> レベル .....	- 7 -
3. <u>災害</u> の <u>備</u> え・ <u>準備</u> .....	- 8 -
(1) <u>食料</u> などの <u>備</u> え .....	- 8 -
(2) <u>日用品</u> の <u>備</u> え .....	- 9 -
(3) <u>持ち出す</u> ものの <u>準備</u> .....	- 11 -
(4) <u>家の中</u> の <u>備</u> え など .....	- 14 -
(5) <u>地域の中</u> での <u>備</u> え .....	- 15 -
4. <u>災害</u> から <u>身</u> を <u>守</u> る .....	- 16 -
(1) <u>地震</u> から <u>自分</u> を <u>守</u> る ( <u>地震</u> が <u>起</u> きたとき) .....	- 16 -
○ <u>部屋の中</u> に いるとき .....	- 16 -
○ <u>家の外</u> に いるとき .....	- 17 -
(2) <u>大雨</u> ・ <u>台風</u> から <u>自分</u> を <u>守</u> る .....	- 19 -

○	<sup>たいふう</sup> 台風	が	<sup>ちか</sup> 近	づいて きたら .....	- 19 -				
○	<sup>あめ</sup> 雨	が	<sup>つよ</sup> 強く	<sup>かぜ</sup> 風	が	<sup>つよ</sup> 強く	なって きたら .....	- 20 -	
5.	<sup>ひなんじょ</sup> 避難所	.....	- 21 -						
6.	<sup>かじ</sup> 火事	の	とき .....	- 24 -					
(1)	<sup>かじ</sup> 火事	が	<sup>お</sup> 起	きたら .....	- 24 -				
(2)	<sup>しょうかき</sup> 消火器	の	<sup>つか</sup> 使	<sup>かた</sup> 方 .....	- 25 -				
7.	<sup>さいがい</sup> 災害	の	<sup>じょうほう</sup> 情報	や	<sup>し</sup> 知	らせ .....	- 26 -		
8.	<sup>たす</sup> 助	<sup>あ</sup> け	合	いの	ための	<sup>にほんご</sup> 日本語	.....	- 29 -	
(1)	<sup>べんり</sup> 便利	な	<sup>にほんご</sup> 日本語	.....	- 29 -				
(2)	<sup>さいがい</sup> 災害	の	ときに	<sup>やく</sup> 役	に	<sup>た</sup> 立	<sup>にほんご</sup> つ 日本語	.....	- 30 -
(3)	<sup>さいがい</sup> 災害	の	ときに	よく	<sup>み</sup> 見	<sup>にほんご</sup> る 日本語	.....	- 33 -	
9.	<sup>さいご</sup> 最後	に .....	- 34 -						

# 1. 地震を知る

- ・ 地震は いつ 起きるか わかりません。
- ・ 日本は 地震が 多い 国です。
- ・ くりかえし 地震が 起きる ことがあります。
- ・ 大きい 地震で、 家や ビルが 壊れます。



- ・ 地震で、 家が 壊れると  
火事が 発生する ことがあります。



- ・ 水道・電気・ガスが とまります。
- ・ 電話が 使えなく なります。



- ・ 電車・バスは 動きません。 道路が 壊れます。



- ・ 車で 逃げたくても 道路が 壊れて 渋滞 します。



## (1) 震度

- ・ 地震の ゆれの 大きさを 震度と いいます。
- ・ 震度の 数字が 大きいと、ゆれも 大きく なります。
- ・ 震度は 0～7まで あります。 震度7が 一番 大きい ゆれ です。
- ・ 震度5と 震度6には それぞれ “弱”と それよりも 強く ゆれる “強” が あります。

## (2) ゆれ方・ゆれの様子

### 《震度4のゆれ方》

- ・ほとんどの人がおどろく
- ・家の中の電灯がゆれる



### 《震度5のゆれ方》

#### 震度5弱

- ・多くの人がこわいと感じる
- ・棚にある食器や本が落ちることがある



#### 震度5強

- ・つかまらないうと歩けない
- ・家具が倒れることがある
- ・ブロック塀が崩れることがある





しん ど かた  
 ≪ 震度 6 の ゆれ方 ≫

しん ど じゃく  
 震度 6 弱

- ・ 立<sup>た</sup>って いることが むずかしい
- ・ たくさんの 家<sup>か</sup>具<sup>ぐ</sup>が 動<sup>うご</sup>く、 倒<sup>たお</sup>れる
- ・ 建<sup>たて</sup>物の ドア<sup>の</sup>が 開<sup>あ</sup>かなく なる  
ことがある
- ・ 壁<sup>か</sup>や 窓<sup>まど</sup> ガラス<sup>が</sup> 壊<sup>こわ</sup>れて 落<sup>お</sup>ちる  
ことがある
- ・ 古<sup>ふる</sup>い 建<sup>たて</sup>物が 傾<sup>かたむ</sup>く、 倒<sup>たお</sup>れる  
ことがある



しん ど きょう  
 震度 6 強

- ・ 立<sup>た</sup>って いられない、 動<sup>うご</sup>けない
- ・ 多<sup>おほ</sup>くの 家<sup>か</sup>具<sup>ぐ</sup>が 倒<sup>たお</sup>れる
- ・ ブロック塀<sup>べい</sup>が 崩<sup>くず</sup>れる
- ・ たくさんの 古<sup>ふる</sup>い 建<sup>たて</sup>物が 傾<sup>かたむ</sup>く、  
倒<sup>たお</sup>れる



しん ど かた  
 ≪ 震度 7 の ゆれ方 ≫

- ・ 立<sup>た</sup>って いられない、 動<sup>うご</sup>けない
- ・ さらに たくさんの 建<sup>たて</sup>物が  
傾<sup>かたむ</sup>く、 倒<sup>たお</sup>れる





## 2. 大雨・台風を知る

### ○大雨

・雨が たくさん ふって 次の ことが  
起きる ことが あります。

川の 水が あふれる。

家の 中に 水が はいる。

山が くずれる。



大雨の ときの 様子  
(四街道市)

- ・ 急に 雨が 強く、たくさん ふる ことを  
集中 豪雨、ゲリラ 豪雨と いいます。  
特に 注意が 必要です。



## ○台風

- ・ とても 強い 風が 吹いて、 雨が たくさん 降ります。
- ・ 台風が 近づくと 次の ことが 起きる ことがあります。  
電気が 使えない。  
電車や バスが とまる。



# ○注意報や 警報と 警戒レベル

災害時には テレビや ラジオ、市の ホームページで 気象の 情報や、  
避難の（逃げる ための） 情報を 受け取る ことができます。

テレビの 情報は 特に 色に 注意して 行動 する。

じょうほう 情報	けいかい 警戒レベル	なに 何を するか・《市からの 情報》
ちゅういほう 注意報	レベル2 きいろ (黄色)	ひなん 避難する（逃げる）準備を する
けいほう 警報	レベル3 あか (赤色)  レベル4 むらさき (紫色)	あぶ 危ない 場所に いるときは ひなん 避難する（逃げる）  こうれいしゃとう ひなん 《高齢者等 避難》  としよ あか お年寄りや 赤ちゃんが いる ひと ひなん 人は 避難する（逃げる）  ひなん しじ 《避難 指示》  みんな あんぜん ばしょ みんな 安全な 場所に ひなん 避難する（逃げる）  いえ あんぜん いえ 家が 安全なら 家に いる ひなん 避難しない（逃げない）
とくべつけいほう 特別警報	レベル5 くろ (黒色)	いのち まも こうどう すぐに 命を 守る 行動を する  きんきゅう あんぜん かくほ 《緊急 安全 確保》  いのち まも こうどう 命を 守る 行動を する



テレビや ラジオで  
ほうそう じょうほう  
放送される 情報

ひなん  
避難の ための（逃げるための）  
し じょうほう  
《市からの 情報》

### 3. 災害の 備え・準備

災害が 起きる 前に 必要な ものを 準備する ことが  
重要です。

#### (1) 食料などの 備え

災害の ときに 家で 生活する ために、最低 3日分 以上の  
食料などを 準備する。できれば 7日分が 目標です。  
(飲み水は 1人1日3L、 食料は 1人1日3食)



☐ 飲み水

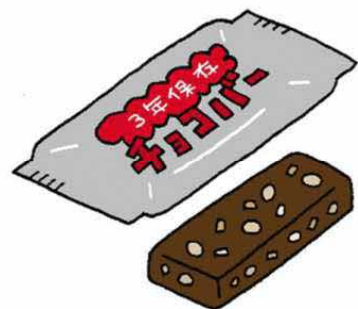
☐ 缶詰

☐ パックごはん

☐ アルファ化米

☐ クラッカー

☐ チョコレート など





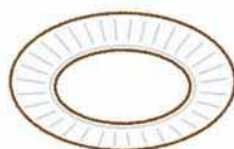
すいどう 水道や でんき 電気、 ガスが つか 使えない ときの ために、 たくじょう 卓上コンロや  
かみざら 紙皿・ かみ 紙コップなども ひつよう 必要です。

☐ たくじょう 卓上コンロ・ガスボンベ

☐ なべ 鍋

☐ わ 割りばし・スプーン

☐ かみざら 紙皿・ かみ 紙コップ



## (2) にちようひん 日用品の そな 備え

☐ かいちゅうでんとう 懐中電灯



☐ モバイルバッテリー



☐ ラジオ



☐ かんい 簡易トイレ



☐ ウェットティッシュ



☐ アルミシート



あか 赤ちゃんが いる かてい 家庭では、 こな 粉ミルクや かみ 紙おむつ などの  
じゅんぴ ひつよう 準備が 必要です。

くすり の 薬を 飲んで いる ひと 人は、 くすり 薬の じゅんぴ 準備も じゅうよう 重要です。

ペットの いる かてい 家庭は ペットの しょくじ 食事なども ひつよう 必要です。

かみ  
☐ 紙おむつ



こな  
☐ 粉ミルク



りにゅうしょく  
☐ 離乳食



くすり  
☐ 薬



しょくじ  
☐ ペットの 食事



ようひん  
☐ ペットの トイレ用品



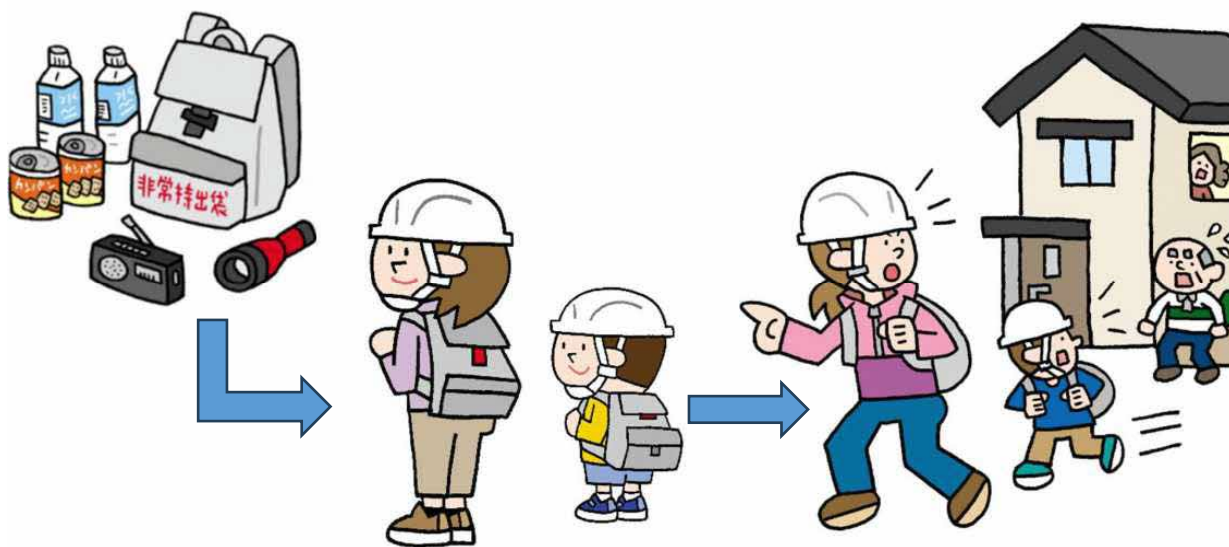
それぞれの かてい 家庭で ひつよう 必要な  
ものは ちが 違います。

なに ひつよう 何が 必要かを ふだん 普段から かぞく 家族で  
はな あ 話し合う ことが たいせつ 大切です。



### (3) 持ち出す ものの 準備

チェックリストを 使って、必要な ものを、すぐに  
持ち出せる（持って 逃げられる）ように 準備を  
しておく ことが 大切です。



#### 【持ち出す ものの チェックリスト（食べ物）】

<input type="checkbox"/> の 飲み水 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 母乳瓶		<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 母乳瓶	
<input type="checkbox"/> た 食べ物 （ごはん・パン）		<input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 缶切り	

#### 【持ち出す ものの チェックリスト（日用品）】

<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池		<input type="checkbox"/> 歯 ブラシ	
--	--	--------------------------------	--



□ラジオ		□カイロ	
□モバイルバッテリー			
せいりようひん □生理用品		ふく □服 したぎ □下着	
□タオル		あまぐ □雨具 ぼうかん ぎ □防寒着	
□ビニール袋 <small>ぶくろ</small>		□ティッシュ	
もうふ □毛布		ねぶくろ □寝袋	

【持ち出す ものの チェックリスト (赤ちゃんの いる 家庭)】

こな □粉ミルク		ほにゅうびん □哺乳瓶	
りにゅうしょく □離乳食		かみ □紙おむつ	

【持ち出す ものの チェックリスト（ペットの いる 家庭）】

<input type="checkbox"/> ケージ		<input type="checkbox"/> ペットの しょくじ 食事	
<input type="checkbox"/> くびわ 首輪		<input type="checkbox"/> ペットの トイレ ようひん 用品	

【持ち出す ものの チェックリスト（その他）】

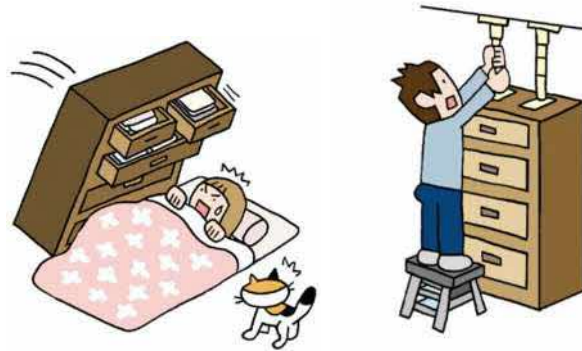
<input type="checkbox"/> くすり 薬		<input type="checkbox"/> つうちょう 通帳  <input type="checkbox"/> いんかん 印鑑	
<input type="checkbox"/> けんこう ほけんしょう 健康保険証  <input type="checkbox"/> マイナンバーカード  <input type="checkbox"/> パスポート			
<input type="checkbox"/> かね お金  <input type="checkbox"/> キャッシュカード			
<input type="checkbox"/> ひっきようぐ 筆記用具		<input type="checkbox"/> ぼうさい 防災 ハンドブック	

#### (4) 家の 中の 備え など

- ・ 通路や 出入口に ものを  
置かない。



- ・ 家具が 倒れない ように  
する。



- ・ 避難する 場所や 連絡する 方法を  
家族や 友人と 決めておく。



#### 【災害用 伝言 ダイヤル】

災害用 伝言 ダイヤルを 使うと、 災害の ときに  
伝言(メッセージ)を 録音したり 聞いたり する ことが  
できます。

公衆電話・携帯電話 から も 利用 できます。

さいがいよう でんごん  
【災害用 伝言 ダイヤルの 使い方】



でんごん ろくおん  
☆伝言を 録音する とき

ダイヤルする

171-1-□□□-□□□-□□□□

じぶん でんわばんごう  
自分の 電話番号

ガイダンスに そって 録音します。

でんごん き  
☆伝言を 聞く とき

ダイヤルする

171-2-□□□-□□□-□□□□

あいて でんわばんごう  
相手の 電話番号

ガイダンスに そって 伝言を 聞きます。

ちいき なか そな  
(5) 地域の 中での 備え

- きんじょ ひと  
・ 近所の 人と あいさつを  
する。
- ちいき ぎょうじ さんか  
・ 地域の 行事に 参加する。



## 4. さいがい 災害から み 身を まも 守る

### (1) じしん 地震から じぶん 自分を まも 守る (じしん 地震が お 起きたとき)

#### ○へや 部屋の なか 中に いるとき

- ・ テーブルや つくえ 机の した 下に かくれる。  
あたま 頭と からだ 体を まも 守る。



- ↓
- ・ ゆれが と 止まったら つか 使って いた  
ひ 火を け 消す。



- ↓
- ・ に 逃げられるように ドアを  
あける。



- ↓
- ・ か じ 火事に なったら、  
みんなで ひ 火を け 消す。



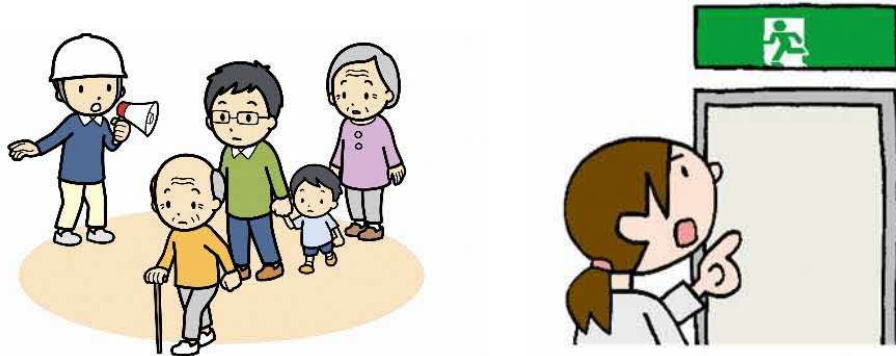
- ↓
- ・ そと に 外に 逃げる ときは、  
ひつよう 必要な もの 物をもつて に 逃げる。



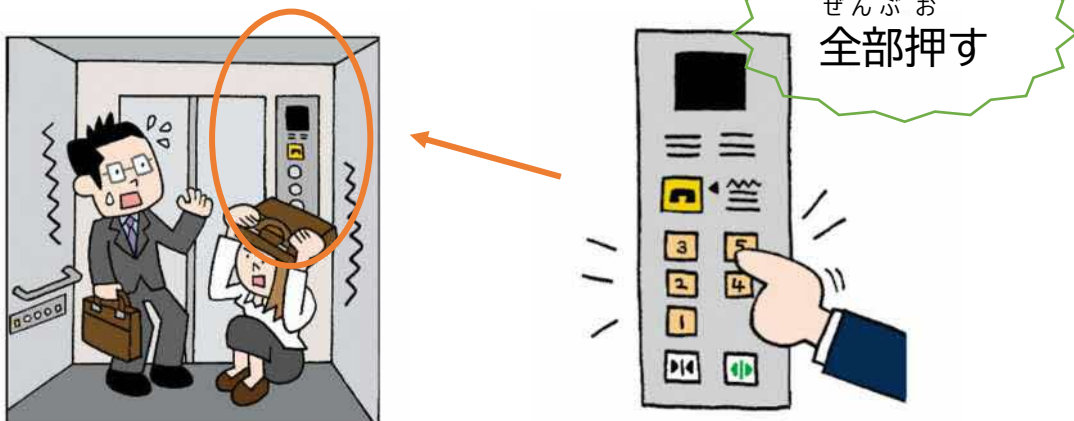


○家の<sup>いえ</sup>外<sup>そと</sup>に いるとき

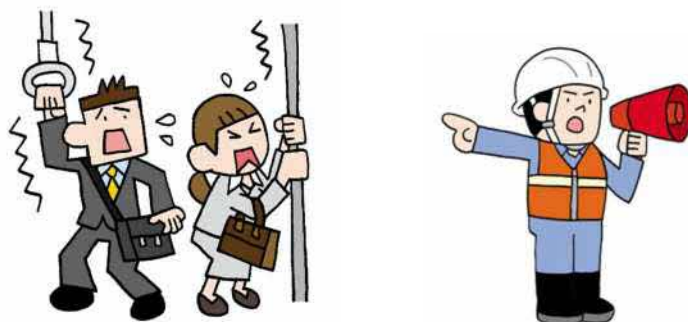
- ・店の<sup>みせ</sup>中<sup>なか</sup>に いるときは、店の<sup>みせ</sup>人<sup>ひと</sup>の 言うことを<sup>い</sup>き 聞いて<sup>き</sup> 行動<sup>こうどう</sup>する。



- ・エレベーターの<sup>なか</sup>中<sup>なか</sup>に いるときは 全部<sup>ぜんぶ</sup>の 階<sup>かい</sup>の ボタンを<sup>お</sup>押す。エレベーターが<sup>あ</sup>開いたら すぐ<sup>すぐ</sup>に おりる。



- ・電車<sup>でんしゃ</sup>や バスの<sup>なか</sup>中<sup>なか</sup>に いる ときは、運転手<sup>うんてんしゅ</sup>や 係<sup>かかり</sup>の 人<sup>ひと</sup>の 話<sup>はなし</sup>を よく<sup>よく</sup> 聞いて<sup>き</sup> 行動<sup>こうどう</sup> する。



- くるま うんてん するときは、みち ひだり

くるま  
車を とめて エンジンを とめる。



- くるま に 逃げる ときは、  
キーを つけたまま  
(お 置いたまま) に 逃げる。

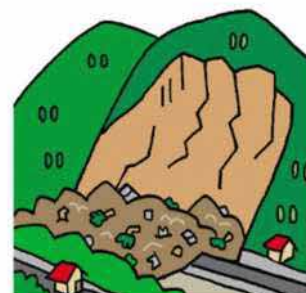


- うみ ちか づなみ が きます。うみ  
はなれた たか ところ に 逃げる。



- やま くず 崩れる ことが あります。

くず  
崩れそうな 場所から、離れて 逃げる。



- たてもの べい ちか はな に 逃げる。  
建物や ブロック塀などの 近くから 離れて 逃げる。



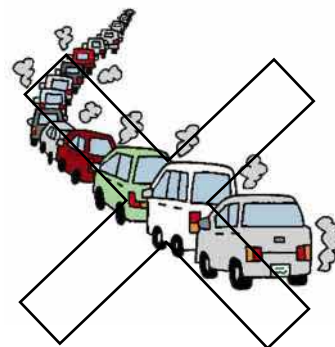


- ・あわてない、動きやすい靴を履いて逃げる。

動きやすい 運動靴



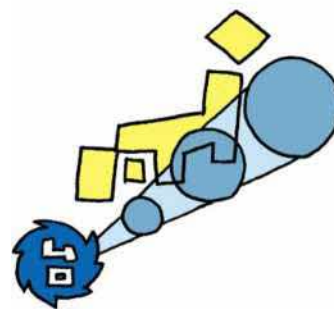
- ・車を使わない、歩いて逃げる。



## (2) 大雨・台風から自分を守る

### ○台風が近づいてきたら

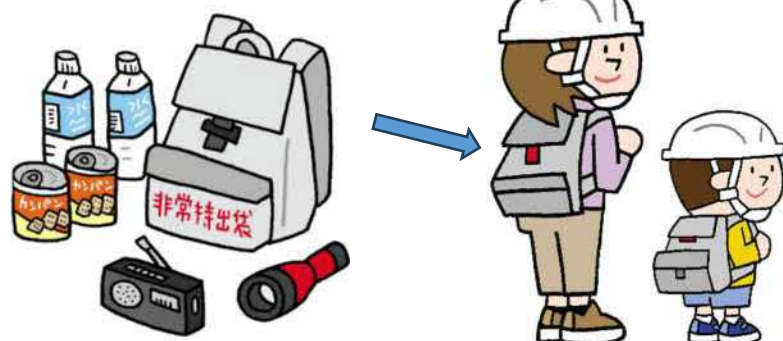
- ・テレビやインターネットでニュースを確認する。



- ・家のまわりの風で飛ぶものを家の中にいれる。
- ・家のまわりの排水溝を掃除する。

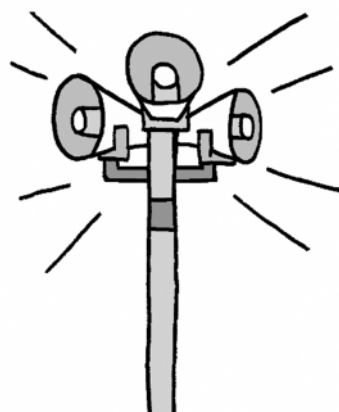


- ・ 家から 逃げる ときに 持ち出す  
ものを 準備する。



○雨が 強く 風が 強く なって きたら

- ・ 出かけない。 川や 山の 近くに 行かない。
- ・ 避難の お知らせを 確認する。



ぼうさいぎょうせいむ せん (防災行政無線からの 情報)

ただ 正しく りかい 理解する



(テレビからの 情報)

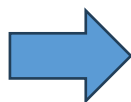
## 5. 避難所 ひなんじょ

おお 大きい じしん 地震や おおあめ 大雨のとき、いえ 家に  
い いる こと が きけん 危険な ばあい 場合は、ひなんじょ 避難所に  
い 行きます。



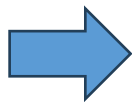
いえ 家が あんぜん 安全な とき ときは

い そのまま いえ 家で せいかつ 生活する



いえ 家が きけん 危険な とき ときは

ひなんじょ 避難所に ひなん 避難する

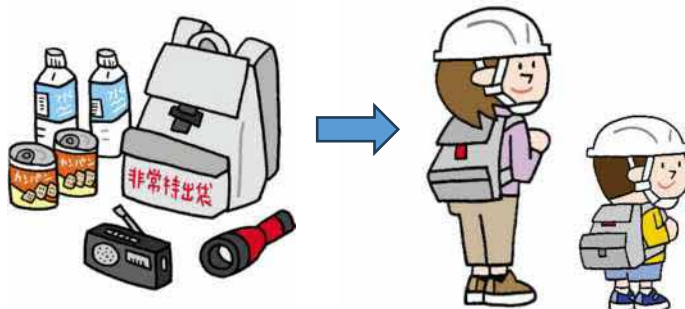


- ・ よつかいどう 四街道 しな 市内には しよ 27 か所の ひなんじょ 避難所が あ あります。
- ・ す 住んで ちいき いる じちかい 地域（自治会）で ひなんじょ 避難所が き 決まります。

- ・ ひなんじょ 避難所に い 行く とき ときは、

じゅんぴ 準備した も 持ち出し

も バッグを も 持って い きます。



【市内の しない 指定避難所 していひなんじょ】

	ひなんじょ 避難所	ばしよ 場所
1	みなみ しょうがっこう 南 小学校	よつかいどうし もの い 四街道市 物井
2	やぎはら しょうがっこう 八木原 小学校	よつかいどうし ち よ だ 四街道市 千代田
3	ち よ だ ちゅうがっこう 千代田 中学校	よつかいどうし ち よ だ 四街道市 千代田
4	くりやま しょうがっこう 栗山 小学校	よつかいどうし ざ 四街道市 つくし座
5	よつかいどうきた ちゅうがっこう 四街道北 中学校	よつかいどうし くりやま 四街道市 栗山
6	よつかいどうきた こうとうがっこう 四街道北 高等学校	よつかいどうし くりやま 四街道市 栗山
7	よつかいどう こうとうがっこう 四街道 高等学校	よつかいどうし しかわたし 四街道市 鹿 渡
8	ちゅうおう しょうがっこう 中 央 小学校	よつかいどうし しかわたし 四街道市 鹿 渡
9	よつかいどう ちゅうがっこう 四街道 中学校	よつかいどうし 四街道市 めいわ
10	ち ば けいあい こうとうがっこう 千葉敬愛 高等学校	よつかいどうし よつかいどう 四街道市 四街道
11	あいこくがくえん だいがく ふ ぞ く よつかいどう こうとうがっこう 愛国学園 大学 附属 四街道 高等学校	よつかいどうし よつかいどう 四街道市 四街道
12	よつかいどう しょうがっこう 四街道 小学校	よつかいどうし よつかいどう 四街道市 四街道
13	よつかいどう にしちゅうがっこう 四街道 西 中学校	よつかいどうし だいにち 四街道市 大日
14	だいにち しょうがっこう 大日 小学校	よつかいどうし だいにち 四街道市 大日
15	わ ら び しょうがっこう 和良比 小学校	よつかいどうし うつく おか 四街道市 美 しが丘
16	よつ わ しょうがっこう 四和 小学校	よつかいどうし わ ら び 四街道市 和良比
17	やまなし しょうがっこう 山梨 小学校	よつかいどうし あさひがおか 四街道市 旭ヶ丘
18	あさひ しょうがっこう 旭 小学校	よつかいどうし やまなし 四街道市 山梨
19	みそら しょうがっこう みそら 小学校	よつかいどうし 四街道市 みそら

20	あさひ ちゅうがっこう 旭 中学校	よつかいどうし な ば さ ま 四街道市 南波佐間
21	よしおか しょうがっこう 吉岡 小学校	よつかいどうし たか だい 四街道市 鷹の台
22	よつかいどう こうみんかん 四街道 公民館	よつかいどうし よつかいどう 四街道市 四街道
23	ち よ だ こうみんかん 千代田 公民館	よつかいどうし さと 四街道市 もねの里
24	あさひ こうみんかん 旭 公民館	よつかいどうし わ だ 四街道市 和田
25	よつかいどう そうごうこうえん 四街道 総合公園	よつかいどうし わ だ 四街道市 和田
26	ぶんか 文化 センター	よつかいどうし だいにち 四街道市 大日
27	なんぶ そうごう ふくし 南部 総合 福祉 センター わろうべの里	よつかいどうし わ ら び 四街道市 和良比

※避難所は <sup>ひなんじょ</sup> 住んでいる <sup>す</sup> 自治会・エリアごとに <sup>き</sup> 決まっている。

<sup>じぶん</sup> 自分が <sup>どこに</sup> どこに <sup>ひなん</sup> 避難するの(か) <sup>に</sup> (逃げるの)か、<sup>じぜん</sup> 事前に <sup>かくにん</sup> 確認する。

- ・わからない ことが あったら  
<sup>き</sup> 聞くように する。



- ・避難所では、<sup>ひなんじょ</sup> みんなが <sup>き も</sup> 気持ちよく  
<sup>せいかつ</sup> 生活できるように <sup>まも</sup> ルールを 守る。



## 6. 火事の時

### (1) 火事が起きたら

① 「火事だ！」と 大きい 声で まわりに 知らせる。



② 119番(消防署)に 電話する。



#### 【119番の かけ方】



「火事です」



「四街道市 ○○町 ○丁目○番○号です」

または

「○○の そば です」

「○○の となり です」

(「○○」は みんなが 知っている 建物の 名前)



「○○が 燃えて います」



「私の 名前は ○○です」

「電話番号は ○○○○○○です」



③ 消火器や 水で 火を 消す。

消火器が ないときは クッションなどで 火を たいたり、



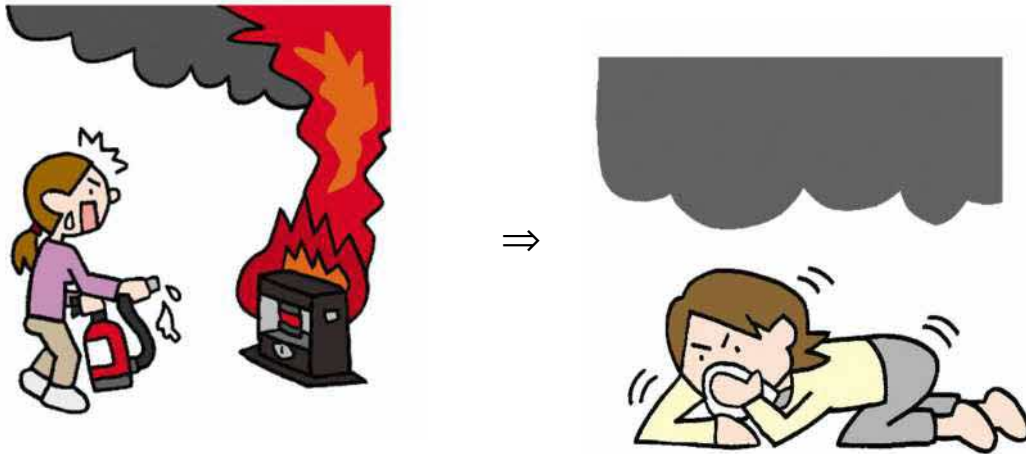
ぬれた タオルや シーツを かけて 火を 消します。



④火が 消えない ときは 逃げる。

火が 天井に 届く 大きさの ときは 必ず 逃げます。

逃げる ときは 体を 低くして 煙を 吸わない ように します。



## (2) 消火器の 使い方



①安全ピンを 引き 抜く

②ホースを はずし ノズルを 火元に (火の 下側に) むける

③レバーを 強く にぎる



## 7. 災害の 情報や お知らせ

災害のときは、正しい 情報を 入手する ことが 大切です。  
多くの 方法で 情報を 入手 できるように、普段から 確認  
しましょう。

四街道市からは、防災無線や よめーる、ホームページで  
災害の 情報を お知らせ します。

他にも、外国語で 情報を お知らせする WEB サイトが  
あります。

### 【メール】 よめーる

災害情報など 市からの情報を 配信する  
メールです。



登録の 方法が わからない ときは  
市役所で 登録の お手伝いを します。

### 【相 談】 四街道市 国際 交流 センター

相談窓口 (043-312-6173)

四街道市 国際交流センターに ある

四街道市 国際 交流 協会では、市内に 住む 外国人や 市民に  
日本語学習を 中心とする 生活の サポートや、相談などの  
支援を 行っ ています。

でんわそうだん    ちばけん    がいこくじん    そうだん  
【電話相談】 千葉県 外国人 相談  
(043-297-2966)

せいかつ    なやみ    でんわそうだん    おこな  
生活の 悩み などの 電話相談を 行っ ています。

ちばけん    ぼうさい  
【WEBサイト】 千葉県 防災 ポータルサイト

ちばけんない    ぼうさいじょうほう    かくにん  
千葉県内の 防災情報が 確認  
できます。



【WEBサイト】 NHK WORLD JAPAN

ぼうさい    く    にほん  
防災や 暮らしなど、日本での  
せいかつ    やく    た    じょうほう  
生活に 役に 立つ 情報を いろいろな  
くに    ことば    ていきょう  
国の 言葉で 提供しています。



きしょうちょう  
【WEBサイト】 気象庁

ぼうさい    きしょう    じょうほう  
防災や 気象の 情報を いろいろな  
くに    ことば    ていきょう  
国の 言葉で 提供しています。



## 【アプリ】 S a f e t y t i p s

に ほ ん さいがい じょうほう し べ ん り  
日本の 災害 情報を 知るのに 便利な アプリです。

iPhone



Android



## 【アプリ】 V o i c e T r a

が い こ く ご ほ ん や く お ん せ い ほ ん や く  
外国語に 翻訳する 音声 翻訳 アプリです。

iPhone



Android



## 8. <sup>たす あ</sup>助け合いの <sup>にほんご</sup>ための 日本語

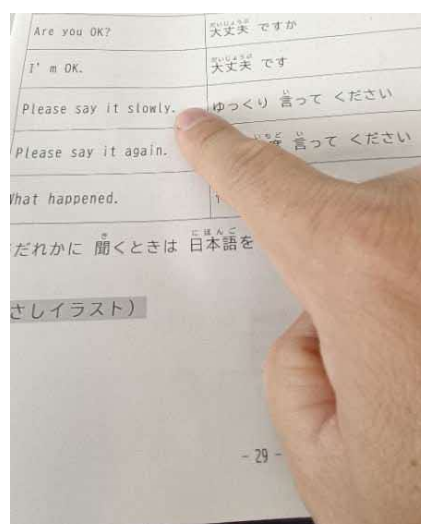
<sup>さいがい</sup>災害の <sup>にほんご</sup>ときに <sup>つか</sup>よく <sup>にほんご</sup>使う 日本語を、<sup>かくにん</sup>確認しましょう。

### (1) <sup>べんり</sup>便利な <sup>にほんご</sup>日本語

Excuse me.	すみません
Please help.	<sup>たす</sup> 助けて ください
I don' t understand.	わかりません
Are you OK?	<sup>だいじょうぶ</sup> 大丈夫 ですか
I' m OK.	<sup>だいじょうぶ</sup> 大丈夫 です
Please say it slowly.	ゆっくり <sup>い</sup> 言って ください
Please say it again.	もう <sup>いちど</sup> 一度 <sup>い</sup> 言って ください
What happened.	<sup>なに</sup> 何が <sup>お</sup> 起きましたか

※だれかに <sup>き</sup>聞くときは

<sup>にほんご</sup>日本語を <sup>ゆび</sup>指さして <sup>き</sup>聞く。



(2) さいがい 災害の ときに やく 役に た 立つ にほんご 日本語

わたし な ま え  
私 の 名前は ○○ です。

(Watashino namae wa ○○ desu)

= My name is ○○.

かみ か  
この紙に 書いて ください。

(Kono kamini kaite kudasai)

= Could you write it down here?

ご はな ひと  
○○語を 話す 人は いますか

(○○go wo hanasu hito wa imasuka?)

= Is there anyone who speaks ○○?

おも  
【主な○○】

げんご 言語	にほんご 日本語 (ローマ字)
English	えいご (eigo)
中文	ちゅうごくご (chūgokugo)
한국 표기	かんこくご (kankokugo)
සිංහල	シンハラ語 (shinharago)
ภาษาไทย	タイ語 (taigo)
Tiếng Việt	ベトナム語 (betonamugo)
دري	ダリー語 (darîgo)

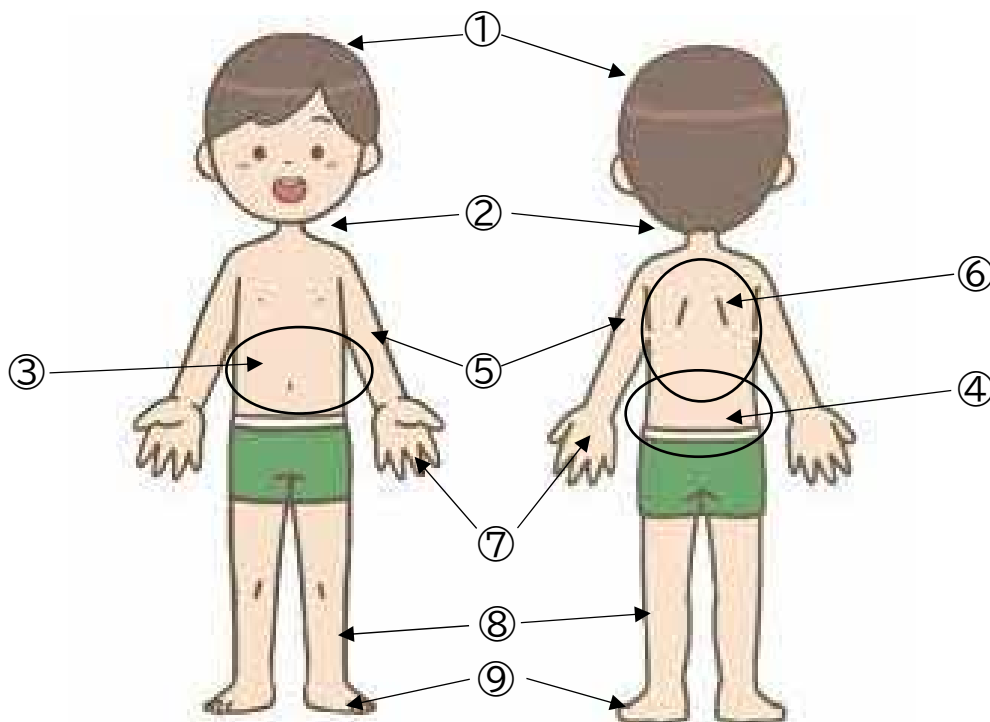
☞ ○○が <sup>いた</sup> 痛い です。

(○○ ga itai desu)

= ○○ (be) painful.

<sup>おも</sup>【主な○○】

	<sup>にほんご</sup> 日本語 (ローマ字)	<sup>えいご</sup> 英語
①	<sup>あたま</sup> 頭 (atama)	head
②	<sup>くび</sup> 首 (kubi)	neck
③	おなか (onaka)	stomach
④	<sup>こし</sup> 腰 (koshi)	lower back
⑤	<sup>うで</sup> 腕 (ude)	Arm
⑥	<sup>せなか</sup> 背中 (senaka)	back
⑦	<sup>て</sup> 手 (te)	hand
⑧	<sup>あし</sup> 脚 (ashi)	leg
⑨	<sup>あし</sup> 足 (ashi)	foot



👉 ケガを しています。

(Kega wo shiteimasu)

= I am injured.

👉 ○○は どこですか

(○○ wa dokodesuka?)

= Where is the ○○?

おも  
【主な○○】

にほんご 日本語 (ローマ字)	えいご 英語
ひなんじょ 避難所 (hinanjo)	shelter
びょういん 病院 (byōin)	hospital
けいさつ 警察 (keisatsu)	police
しやくしょ 市役所 (shiyakusho)	city hall
しょうぼうしょ 消防署 (shōbōsho)	fire department
トイレ (toire)	restroom
ふろ 風呂 (furo)	bathroom
みず 水 (mizu)	water
こうしゅう でんわ 公衆電話 (kōsyū denwa)	public phone



(3) さいがい 災害の ときに よく みる 日本語

にほんご 日本語	ないよう 内容
しんすい 浸水(shinsui)	いえ なか みず はい 家の 中まで 水が 入ります。
こうずい 洪水(kōzui)	かわ みず 川の 水が あふれて、水で 人や くるま なが 車が 流されます。
よしん 余震(yoshin)	じしん お のち 地震が 起きた 後に、また お じしん 起きる 地震。
しんど 震度(shindo)	じしん おお 地震の 大きさ。
つなみ 津波(tsunami)	とても はや たか なみ とても 速くて 高い 波。
けいほう 警報(keihō)	おお さいがい お 大きい 災害が 起きるかも しれない という お知らせ。
ひなんしじ 避難指示 (hinan shiji)	に ひなん 逃げて ください、避難して くださいという お知らせ。
きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 (kinkyū anzen kakuho)	いのち まも こうどう 命を 守る 行動をして くださいという お知らせ。
ていでん 停電(teiden)	でんき と 電気が 止まります。
だんすい 断水(dansui)	すいどう と 水道が 止まります。
ライフライン(raifu rain)	でんき すいどう でんわ みち 電気、ガス、水道、電話、道など せいかつ ひつよう 生活に 必要な もの。

## 9. <sup>さいご</sup>最後に

○災害の <sup>さいがい</sup>ときは みんなで <sup>きょうりよく</sup>協力 しましょう。

○普段から <sup>ふだん</sup>近所の <sup>きんじょ</sup>人に <sup>ひと</sup>あいさつを して、あなたの  
ことを <sup>おぼ</sup>覚えて もらいましょう。

○困った <sup>こま</sup>ときは みんなで <sup>たす</sup>助け合 <sup>あ</sup>い ましょう。



※ <sup>ひなん</sup>避難する ときの ために、 <sup>じぜん</sup>事前に <sup>きにゅう</sup>記入 して  
おきましょう

○ <sup>じぶん</sup>自分の <sup>じょうほう</sup>情報

<sup>なまえ</sup> 名前	
<sup>よな</sup> 呼び名	
<sup>こくせき</sup> 国籍	
<sup>せいねんがっぴ</sup> 生年月日	
<sup>けつえきがた</sup> 血液型	
パスポート No.	
<sup>ざいりゅう</sup> 在留カード No.	
<sup>にほん</sup> <sup>じゅうしょ</sup> 日本の住所	
<sup>じちかい</sup> 自治会	
<sup>ひなんじょ</sup> 避難所	
<sup>しゅうごうばしよ</sup> 集合場所	
<sup>じぶん</sup> <sup>びょうき</sup> 自分の病気	
アレルギー	
<sup>くすり</sup> 薬	

さいがい とき ねんらくさき  
○災害の ときの 連絡先

	なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号
かぞく 家族		
かいしゃ 会社		
ともだち 友達		
たいしかん 大使館		
ガス		
でんき 電気		
すいどう 水道		
びょういん 病院		



れ い わ    ね ん    が つ  
令和 7 年 1 2 月

よ つ か い どう し    き き か ん り か ん    き き か ん り し つ  
四街道市   危機管理監   危機管理室

きょうりょく    よ つ か い どう し    こくさいこうりゅうきょうかい  
協 力：四街道市   国際交流協会

か ん だ が い ご だ い が く  
神田外語大学

よ つ か い どう し    ち い き き ょ う そ う ぶ    み ん な で 課  
四街道市   地域共創部   みんなで課