

がい こく じん じゅう みる
外国人住民のための

ひ なん せい かつ
避難生活
ガイドブック

にほんごばん
やさしい日本語版



貝塚市イメージキャラクター
つけさん

なまえ
名前

はな こと ば
話せる言葉

わたし じしゅ ぼうさい そしき
私の自主防災組織

はじめに

このガイドブックでは地震・津波などが起きたときに
安全に避難して(逃げて)、
安心して避難生活を送るための情報を紹介しています。

このガイドブックをよく読んでください。

自分や家族を地震・津波などから
守るために準備してください。

※静岡県作成の「外国人住民のための避難生活ガイドブック
『やさしい日本語版』」を参考にしています。

目次

地震・津波

1 地震とは	3
2 地震が起きたら?	4
3 避難所の生活	8
4 地震が来る前の準備	13

大雨・台風

5 大雨・台風のと看	15
------------	----

情報・メモ

6 地震・津波などのときに使う日本語	17
7 地震・津波などの情報	18
8 市町の防災窓ロ(日本語)	19
9 貝塚市の避難所	21
10 防災メモ	22

1

地震とは…?

- 地震とは 地面が 揺れることを いいます。
- 日本は 地震が とても 多い 国 です。
地震は いつ 起きるか わかりません。
- 地震が 起きると 電気・ガス・水道が 止まります。携帯電話が つながりにくくなります。家や 道が 壊れるかもしれません。
津波(大きい 波)が 来るかもしれません。山が 崩れるかもしれません。



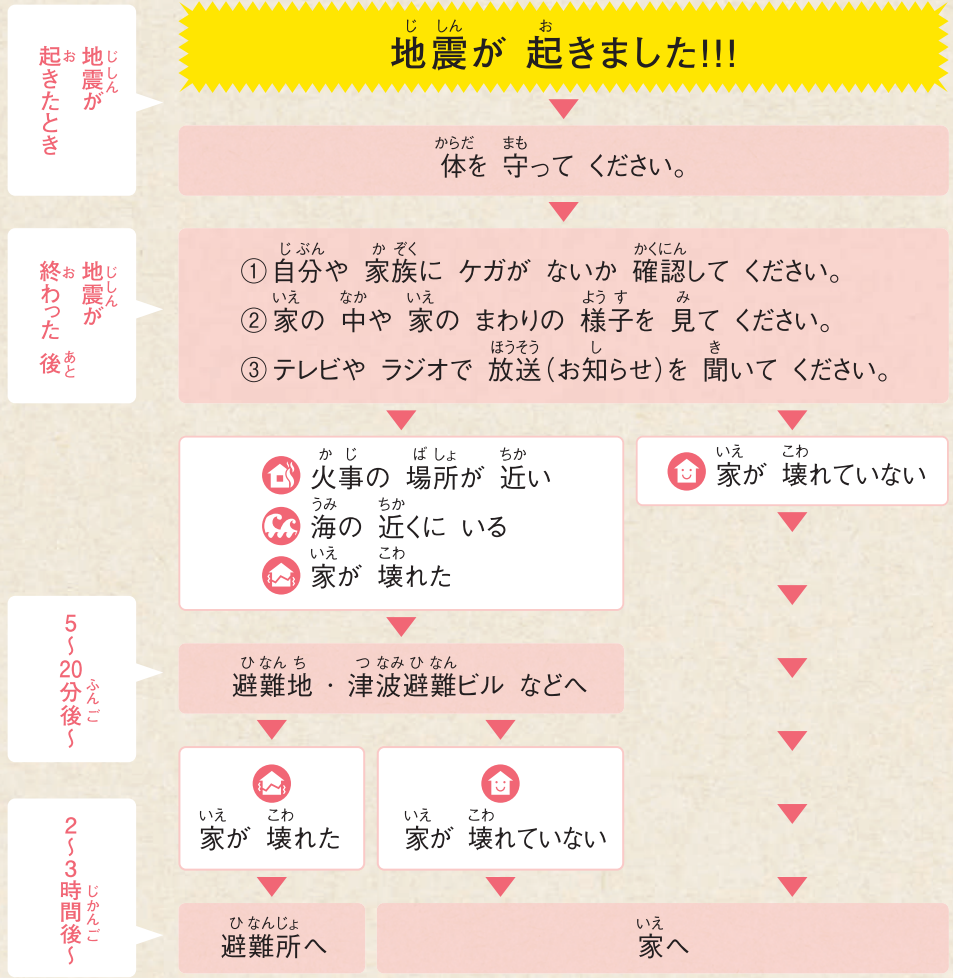
コラム 津波(大きい 波)の 速さ

海の中では 津波の 速さは「飛行機」と 同じ位の スピードに なることも あります。
海の 近くで 地震を 感じたら、すぐに 避難して(逃げて) ください。遠くで 起こった 地震による 津波のせいで、地震を 感じないときも 避難指示*が 出るかもしれません。
※避難指示:「すぐに 逃げて ください」という お知らせ

2

地震が 起きたら?

避難(逃げるとき)の 流れ[例]







(1) 地震が起きたら やること

- ▶ 地震が起きたら、まず自分の体を守ってください。
- ▶ 「火事の場所が近いき」「海の近くにるとき」
「崖(山の急なところ)の近くにるとき」
① 早く避難して(逃げて)ください。
- ▶ 家が壊れたり、壊れそうときは避難して(逃げて)ください。
- ▶ 家が安全だとわかったときは家にいてください。

(2) 最初に避難する(逃げる)場所

- ▶ 近くの「避難地(避難場所)」に避難して(逃げて)ください。
- ▶ 海の近くにるときは、近くの「津波避難場所」
または「津波避難ビル」の高い場所へ早く避難して(逃げて)ください。

<p>避難地 (避難場所)</p>	<p>地震が来たら最初に逃げる場所です。 公園や学校の運動場などの広い場所です。</p>	
<p>津波避難場所 (高台)</p>	<p>津波から逃げる場所です。 まわりの場所より高い山や丘です。</p>	
<p>津波避難ビル (津波避難タワー)</p>	<p>津波から逃げるための 高い建物や 塔(タワー)です。</p>  <p>津波避難タワー</p>	

- ▶ これらは外国人も使うことができます。
- ▶ 安全になるまで避難する(いる)場所です。泊まることはできません。

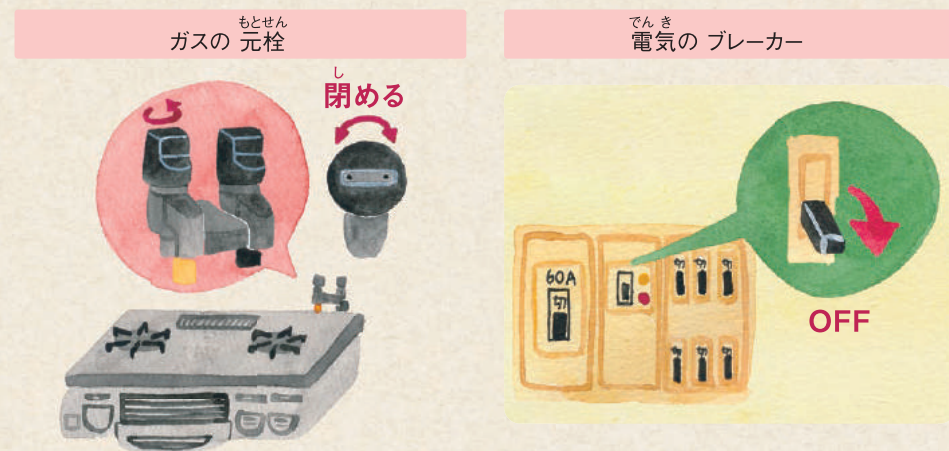
- ▶ 津波はすぐに来ます。避難地(避難場所)などが遠いときは、
近くのできるだけ高い場所へ避難して(逃げて)ください。

CHECK! (調べてください!)

あなたが最初に避難する(逃げる)場所を調べて21ページに書いてください。

(3) 避難する(逃げる)ときに気をつけること

- ▶ 自分の家から避難する(逃げる)ときは、
ガスの元栓を閉めてください。(ガスがでないようにしてください。)
電気のブレーカーを切ってください。
(電気がつかないようにしてください。)



▶ 避難する(逃げる)ときに 必要なもの(非常持出品)は
リュックサック※に 入れてください。
できるだけ 手には 何も 持たないで ください。



リュックサック

非常持出品は 14ページを 見て ください。

※リュックサック：荷物を 入れて 両肩に かける かばん(バックパック)

(4) 家が 壊れたときは「避難所」へ

- ▶ 避難地(避難場所)や 津波避難場所・ビルに 避難した(逃げた) 後、
火事や 津波、崖崩れの 危険が なければ 自分の 家へ 帰ります。
- ▶ 家が 壊れた 人は「避難所」へ 行きます。

<p>ひなんじよ 避難所</p>	<p>家が 壊れた 人が 住む 建物です。 と 泊まることも できます。 公民館や 学校の 体育館です。</p>	
----------------------	--	--



ひなんじよ
避難所 (学校の 体育館など)

CHECK! (調べて ください!)

あなたの 避難所を 調べて
21ページに 書いて ください。



ひなんじよ
避難所 の 中の 様子 (体育館)

3

避難所の生活

- 避難所には 家が 壊れた 人が 集まります。
たくさんの 人が 一緒に 住みます。他の 人の ことも 考えて ください。
- 避難所の 規則(ルール)を 守って ください。

(1) 避難所の 規則(ルール)を 決める 人(リーダー)

- ▶ 避難所では「自主防災組織」の 人たちが 規則(ルール)を 決めます。
自主防災組織とは、避難所の 近くに 住む 人たちが 地震・津波
などのときに みんなで 助け合うために 作った グループです。
市役所の 人は すぐに 来ることが できません。

(2) 避難所で やること

- ▶ 避難所に 住むときは、
自主防災組織の 人たちの 仕事を 手伝って ください。
- ▶ 避難所では お互いに 助け合ってください。
- ▶ みんなで 食事を 作ります。みんなが 掃除を します。
みんなが 物を 運びます。
- ▶ おじいさん、おばあさん、
病気の 人、子どもを 手伝って ください。





- ▶ 外国人がいたら、まずは「やさしい日本語」で話しかけてください。
- ▶ 通訳ができる人は通訳をしてください。

(3) 避難所の生活の規則(ルール)

※次の①～⑧が主な規則(ルール)です。
避難所によって規則(ルール)が違います。避難所の人に聞いてください。

① 名前の登録

- ▶ 避難所に着いたら、名前や住所を避難所の人に伝えてください。

② 生活する場所

- ▶ 避難所の人に、使うことができる場所を聞いてください。
- ▶ 他の人が使っている場所に入らないでください。



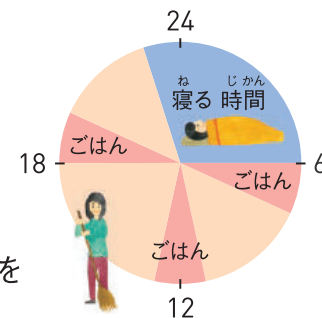
避難所の様子(生活する場所)



(ダンボールで生活する場所を分ける場合)

③ 生活時間

- ▶ まわりの人と生活の時間を合わせてください。(寝る時間、起きる時間、ごはんの時間など)
- ▶ 夜、仕事に行く人は、寝ている人を起こさないように気をつけてください。



④ 生活に必要な食べ物、飲み物、布団、服など

- ▶ まず自分が持ってきた物を使います。
- ▶ あとで食べ物、飲み物、毛布などをもらうことができます。お金はいりません。
- ▶ 物をもらうときは、はじめにおじいさん、おばあさん、病気の人、子どもがもらいます。順番に並んでください。
- ▶ 避難所の物(ストーブなど)はみんなで使います。



避難所の様子(物をもらうところ)



(みんなで避難所の物を使うところ)

⑤ ごみ

▶ ごみは 決まった 場所に 分けて 捨てて ください。

生活する 場所に ごみを
長い時間 置かないで ください。



⑥ トイレ

▶ 決められた トイレを 使って ください。

(使うことが できない トイレも あります。)

⑦ 火

▶ 避難所 の 中では 火を 使わないで ください。

たばこは 決められた 場所で 吸って ください。

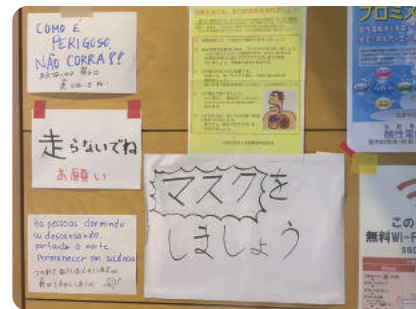


喫煙所 (たばこを 吸うことが できる 場所)

⑧ 情報

▶ 避難所 の 掲示板で 新しい 情報を 確認して ください。

書いてあることが わからないときは、
避難所 の 人に 聞いて ください。



避難所 の 掲示板



避難所 では 町内会 の 人たちと 生活を します。

知らない 人と 生活する ことは とても 大変 です。

いつもの 生活 の 中で、近くに 住む 人と

話をして ください。(挨拶 など)



4

地震が来る前の準備

- 避難所の生活はいつもの生活と全然違います。とてもたくさん人がいます。疲れて病気になる人もいます。避難しないで自分の家で生活できるように、地震が来る前に準備してください。

(1) 家の中の準備

- 地震が起きると家具が倒れます。棚から物が落ちます。ガラスが割れます。ケガをしないために家具を動かさないようにしてください。また、家具を置く場所も確認してください。



(2) いつも準備しておくもの(備蓄品)

- 家の電気・ガス・水道が止まる場合があります。
- 下水道が壊れてトイレが使えない場合があります。
- 家で生活できるように準備してください。

例



水(7日分)



食べ物(7日分)



コンロ



簡易トイレ

家族の人数 × 3L × 7日

(3) 避難する(逃げる)ときに必要なもの(非常持出品)

- 避難する(逃げる)ときに必要なものをリュックサック*に入れてください。

例



パスポート



ライト



ラジオ



でんち



てぶくろ



よく使う薬



ティッシュペーパー



服・下着



マッチ・ライター



ナイフ



水



非常食



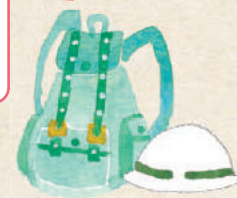
食器



タオル

自分で持つことができる重さにしてください。

*リュックサック：荷物を入れて両肩にかけるかばん(バックパック)



リュックサック

5

大雨・台風(おお あめ たい ふう)のとき

(1) 大雨・台風(おお あめ たい ふう)とは

大雨 (おお あめ)	雨が あめ たくさん ふ 降ります。川の かわ 水が みず 増えます。
台風 (たい ふう)	とても つよ 強い かぜ 風が ふ きます。とても つよ 強い あめ 雨が ふ 降ります。 物の もの と と 飛ば き されます。木も たお 倒れます。

- ▶ 大雨や (たい ふう) 台風のとき、川の かわ 水が みず いっぱいになることがあります。
道や みち 家の いえ 中まで なか 水が みず 来ることがあります。
山が やま 崩れることがあります。



(2) 避難(ひなん)が必要(ひつ しょう)なとき

- ▶ 避難(ひなん)が必要(ひつ しょう)なときは、
テレビ、ラジオ、防災無線(ぼうさい むせん)で
放送(ほうそう) (お知らせ) (し) が なが 流れます。
市役所(し やくしょ) からの (じょうほう) 情報*を
よく き 聞いてください。



- ▶ 大雨や (たい ふう) 台風のときは、
避難(ひなん)の (じょうほう) 情報が (な) なくても
川や かわ 海や うみ 山の やま 近くに (ちか) いるときは
すぐに (ひなん) 避難(に) して(逃げて)ください。



- ▶ 避難地(ひなん ち) (避難場所(ひなん ばしょ)) へ
避難(ひなん) する(逃げる)ことが (きけん) 危険(きけん) なときは、
家(いえ) の (なか) 中(なか) で (あんぜん) 安全(あんぜん) な (ばしょ) 場所(ばしょ)
または (ちか) 近くの (あんぜん) 安全(あんぜん) な (ばしょ) 場所(ばしょ) へ
避難(ひなん) して(逃げて)ください。
家(いえ) の (なか) 中(なか) で (あんぜん) 安全(あんぜん) な (ばしょ) 場所(ばしょ) とは、
高い (たか) 場所(ばしょ) で、崖(がけ) から (はな) 離れた (ばしょ) 場所(ばしょ) です。



* 府の (ふ) 防災(ぼうさい) メールや (かいづかし) 貝塚市(かいづかし) の Facebook・twitter(18ページ)に (どうろく) 登録(どうろく) をすると、
(じしん) 地震(つなみ) ・津波(おおあめ) ・大雨(たいふう) ・台風(じょうほう) などの (じょうほう) 情報(じょうほう) を (もら) もらうことができます。

6 地震・津波などのときに使う日本語

日本語で放送(お知らせ)が流れます。覚えてください。

ようご 用語	いみ 意味
よしん 余震	おお じしん あと じしん 大きな地震の後の地震
しんど 震度	じしん ゆ おお 地震の揺れの大きさ
どうかい 倒壊	いえ たてもの たお こわ 家や建物が倒れて壊れます。
つなみ 津波	じしん あと はや おお なみ き 地震の後にとても速くて大きな波が来ます。
かさい 火災	いえ もの も 家や物が燃えます。
ていでん 停電	でん き き 電気が消えます。
がけくず 崖崩れ	やま こわ つち いし やま お 山が壊れます。土や石が山からたくさん落ちます。
おおあめ 大雨	あめ がたくさん ふ かわ みず ふ 雨がたくさん降ります。川の水が増えます。
たいふう 台風	とつよ 強い 風が ふきます。とても 強い 雨が 降ります。
ひなん 避難する	あんぜん ばしょ に 安全な場所に逃げます。
ひなんかんこく 避難勧告	に 逃げてください。
ひなんしじ 避難指示	に すぐに逃げてください。
ひなんち 避難地 (避難場所)	じしん き さいしょ に ばしょ 地震が来たら最初に逃げる場所です。 こうえん がっこう うんどうじょう ひろ ばしょ 公園や学校の運動場などの広い場所です。
つなみひなんばしよ 津波避難場所(高台)	つなみ に ばしょ ばしょ たか やま おか 津波から逃げる場所です。まわりの場所より高い山や丘です。
つなみひなん 津波避難ビル (タワー)	つなみ に たか たてもの どう 津波から逃げるための高い建物や塔(タワー)です。
ひなんじよ 避難所	いえ こわ ひと す たてもの と 家が壊れた人が住む建物です。泊まることもできます。 こうみんかん がっこう たいいくかん 公民館や学校の体育館です。
たかだい 高台	まわりの ばしょより たか ばしょ まわりの場所より高い場所

ようご 用語	いみ 意味
じしゅぼうさいそしき 自主防災組織	ひなんじよ ちか す ひと じしん つなみ 避難所の近くに 住む 人たちが 地震・津波などのときに みんなで 助け合うために 作った グループ
ぼうさいむせん 防災無線	いえ そと し ぼうそう し おと なが 家の外で 市からの 放送(お知らせ)が 音で 流れます。

7 地震・津波などの情報

地震・津波などの情報を調べることができる
ウェブサイトや携帯電話のアプリの例です。
避難する(逃げる)ときは正しい情報を聞いてください。



NHK ワールド (ラジオ)	げんご 18言語 https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/	
CLAIR 多言語生活情報アプリ	げんご 14言語 App Store、Google Playで検索 JapanLife Guide	
おおさか防災ネット	にほんご 日本語 http://www.osaka-bousai.net/pref/ (パソコン用) 気象・地震や災害発生時の被害・避難情報など幅広い 防災情報を提供するポータルサイトです。	
防災情報メール	にほんご 日本語 touroku@osaka-bousai.net (メールマガジン) から 空メールを送ると、気象・地震・津波情報、災害時の避難 勧告・指示などの防災情報を登録・受信できるようになります。	
観光庁	げんご 4言語 App Store、Google Playで検索 safety tips	
貝塚市防災情報(公式)	にほんご 日本語 https://twitter.com/bousai_kaizuka	
twitter Facebook	にほんご 日本語 https://www.facebook.com/city.kaizuka/	

8 かいづかし ひなんじょ 貝塚市の避難所

たてもの なまえ 建物の名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
1 二色小学校体育館 <small>にしきしょうがっこうたいいくかん</small>	にしき ちょうめ 二色 1 丁目 3-1	072-438-2925
2 第五中学校体育館 <small>だいごちゅうがっこうたいいくかん</small>	にしき ちょうめ 二色 2 丁目 3-1	072-439-8872
3 浜手地区公民館 <small>はまて ちく こうみんかん</small>	にしき ちょうめ 二色 2 丁目 7-2	072-431-0926
4 津田小学校体育館 <small>つだしょうがっこうたいいくかん</small>	つだみなみちょう 津田南町 1-1	072-422-0084
5 東小学校体育館 <small>ひがししょうがっこうたいいくかん</small>	こせ ちょうめ 小瀬 1 丁目 25-5	072-422-0262
6 第二中学校体育館 <small>だいにちゅうがっこうたいいくかん</small>	ふくだ 福田 100	072-422-1532
7 青少年権教育交流館 <small>せいしょうねんじんけんきょういこうりゅうかん</small>	ふくだ 福田 91	072-432-5959
8 ひと・ふれあいセンター	うみづか 海塚 22-1	072-422-7523
9 やすらぎ老人福祉センター <small>やすらぎろうじんふくし</small>	ひがし 東 79-1	072-432-1100
10 北小学校体育館 <small>きたしょうがっこうたいいくかん</small>	きたちょう 北町 441	072-422-0173
11 西小学校体育館 <small>にししょうがっこうたいいくかん</small>	わきはま ちょうめ 脇浜 4 丁目 6-1	072-422-0317
12 第一中学校体育館 <small>だいいちちゅうがっこうたいいくかん</small>	かしん ちょうめ 加神 1 丁目 5-1	072-422-1527
13 府立貝塚高等学校体育館 <small>ふりつかいづかこうとうがっこうたいいくかん</small>	はたけなか ちょうめ 畠中 1 丁目 1-1	072-423-1401
14 総合体育館 <small>そうごうたいいくかん</small>	はたけなか ちょうめ 畠中 1 丁目 13-1	072-433-7120
15 中央小学校体育館 <small>ちゅうおうしょうがっこうたいいくかん</small>	あそなか 麻生中 854	072-428-9165

たてもの なまえ 建物の名前	じゅうしょ 住所	でんわ 電話
16 南小学校体育館 <small>みなみしょうがっこうたいいくかん</small>	じぞうどう 地藏堂 286	072-422-0367
17 第四中学校体育館 <small>だいよんちゅうがっこうたいいくかん</small>	はしもと 橋本 1385	072-433-1340
18 府立貝塚南高等学校体育館 <small>ふりつかいづかみなみこうとうがっこうたいいくかん</small>	はしもと 橋本 620	072-432-2004
19 永寿小学校体育館 <small>えいじゅしょうがっこうたいいくかん</small>	みつまつ 三ツ松 2020	072-446-1855
20 木島小学校体育館 <small>きしましょうがっこうたいいくかん</small>	みつまつ 三ツ松 1048	072-446-0032
21 東山小学校体育館 <small>ひがしやましょうがっこうたいいくかん</small>	ひがしやま ちょうめ 東山 5 丁目 11-1	072-446-8899
22 第三中学校体育館 <small>だいさんちゅうがっこうたいいくかん</small>	ひがしやま ちょうめ 東山 7 丁目 4-1	072-446-1151
23 葛城小学校体育館 <small>かつらぎしょうがっこうたいいくかん</small>	こつみ 木積 2032	072-446-0044
24 ほの字の里体育館 <small>ほのじさとたいいくかん</small>	そぶら 蕎原 2114	072-478-8777

※大規模災害の場合は体の不自由な方向けに福祉避難所として開放いたします

25 市民福祉センター <small>しみんふくし</small>	はたけなか ちょうめ 畠中 1 丁目 10-1	072-433-7060
--------------------------------------	----------------------------	--------------

わたし ひなん 私はここに避難します	ひなん ぼしょ き ※避難できる場所を決めておこう
	☎
	☎
	☎

9 避難する(逃げる)場所

○ 防災地図を見てください。

(1) 自分の家の近くは安全ですか? をつけてください。

海が近い 津波が来る 山が近い 山が崩れる

がついた人は地震・津波などが起きたとき
早く避難して(逃げて)ください。

(2) あなたの避難する(逃げる)場所

家の近くで避難する(逃げる)場所を調べてください。

▶ 最初に逃げる場所

避難地 (避難場所)	地震・津波	場所の名前	
		住所	
台風・大雨	場所の名前		
		住所	

▶ 家が壊れたときに住む場所

避難所	場所の名前	
	住所	

10 防災メモ

○ 地震・津波などのときに必要な情報を調べてください。

▶ 自分の情報

パスポートNo.		在留カードNo.	
家の住所			
学校・会社の名前		☎	
学校・会社の住所			

▶ 家族の情報

名前			
パスポートNo.		在留カードNo.	
学校・会社の名前		☎	
学校・会社の住所			
名前			
パスポートNo.		在留カードNo.	
学校・会社の名前		☎	
学校・会社の住所			

▶ 知り合い(友達、親戚など)の情報

名前		☎
名前		☎
名前		☎

こうきょう き かん
▶ 公共の 機関

しょうぼうしょ 消防署	でん わ ばんごう 電話番号	119	さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル	171
けいさつしょ 警察署	でん わ ばんごう 電話番号	110		
たいし かん 大使館	でん わ ばんごう 電話番号	☎		
りょうじ かん 領事館	でん わ ばんごう 電話番号	☎		

た れんらくさき
▶ その他 連絡先

なまえ 名前	☎
なまえ 名前	☎
なまえ 名前	☎

はっこう / こくさいこうりゅうきょうかい か い ふぁ ねん がつ
発行 / かいづか国際交流協会 (K A I F A 2018年1月)

じ むきょく / おおさかふ かいづかし はたけなか
事務局 / 〒597-8585 大阪府 貝塚市 畠中 1-17-1
かいづかし やくしょ と し せいさくぶ こうほうこうりゅうかない
貝塚市役所 都市政策部 広報交流課内 TEL.072-433-7230

かんしゅう / かいづかし き き かん り か
監修 / 貝塚市危機管理課

きょうりょく / しずおかけん ちいきがいこうきょく た ぶん かきょうせい か
協力 / 静岡県 地域外交局 多文化共生課