

がいこくじんしみん
外国人市民のための

ぼうさい かんせんしょうたいさく
防災・感染症対策ハンドブック

しぜんさいがい じゅんび かんせんしょうよぼう
～自然災害への準備と感染症予防～

にほんごばん
やさしい日本語版



こまがねし
駒ヶ根市

日本は自然災害（地震や台風）が多い国です

この本には次のことが書いてあります

- 日本でたくさん起きる自然災害
- 自然災害が起きた時にすること
- 自然災害が起きる前にすること

地震・・・1

台風・大雨・・・4

土砂災害・・・6

気象情報・・・6

避難情報・・・7

避難の時に準備するもの・・・8

災害の時に便利なウェブサイトやアプリ・・・9

新型コロナウイルスの対策・・・11

言葉の意味

避難・・・災害の時に危ない場所から逃げること。

避難所・・・災害の時に逃げる場所。

家の近くにある学校や集会所です。



市のホームページで調べることができます。



地震

地震は、突然、地面が揺れることです。

大きな地震が起きると、建物が壊れたり、地面が割れたりします。

地震は揺れの大きさによって数字で表されます(震度と言います)。

数字が大きいほど大きく揺れます。

※マグニチュードは地震のエネルギーを表すもので震度ではありません。

震度 1	震度 2	震度 3
<p>揺れていることがわかる人がいる</p>	<p>揺れていることがわかる人がたくさんいる</p>	<p>ほとんどの人が揺れていることがわかる 電線が少し揺れる</p>
震度 4	震度 5 弱	震度 5 強
<p>寝ているほとんどの人が起きる 棚の食器が揺れて音が鳴る</p>	<p>怖いと感じる人がたくさんいる 棚の食器や本が落ちるかもしれません</p>	<p>物につかまらなると歩けない 窓ガラスが割れるかもしれません 車を運転することが難しい</p>
震度 6 弱	震度 6 強	震度 7
<p>立っていることが難しい 固定していない棚が倒れるかもしれません ドアが壊れて開かないかもしれません</p>	<p>立つことができない 固定していない棚がたくさん倒れる 弱い家が倒れるかもしれません</p>	<p>動くことが難しい 窓ガラスが割れて落ちてくる 弱い建物がたくさん倒れる</p>

地震が起きた時にすること

家の中にいる時

- 1 揺れが止まるまで机の下などに入って自分の体を守ります
- 2 揺れが止まったら火を消してガスの元栓を閉めます
- 3 ドアや窓を開けて逃げる道を作ります
- 4 安全を確認して歩いて避難所へ逃げます



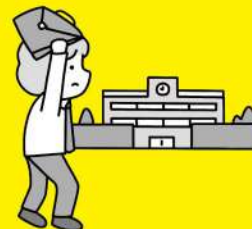
会社や店の中にいる時

- 1 揺れが止まるまで机の下などに入って自分の体を守ります
- 2 上司やお店の人が言うとおりに行動します



外にいる時

- 1 建物、高いところにある看板、塀(フェンス)から離れます
- 2 かばんなどで頭を守りながら、近くの避難所へ逃げます



車を運転している時

- 1 道の左側に停めてエンジンを止めます
- 2 ドアを開けて鍵を車に付けておきますそれから近くの避難所へ歩いて逃げます



地震が起きる前にすること

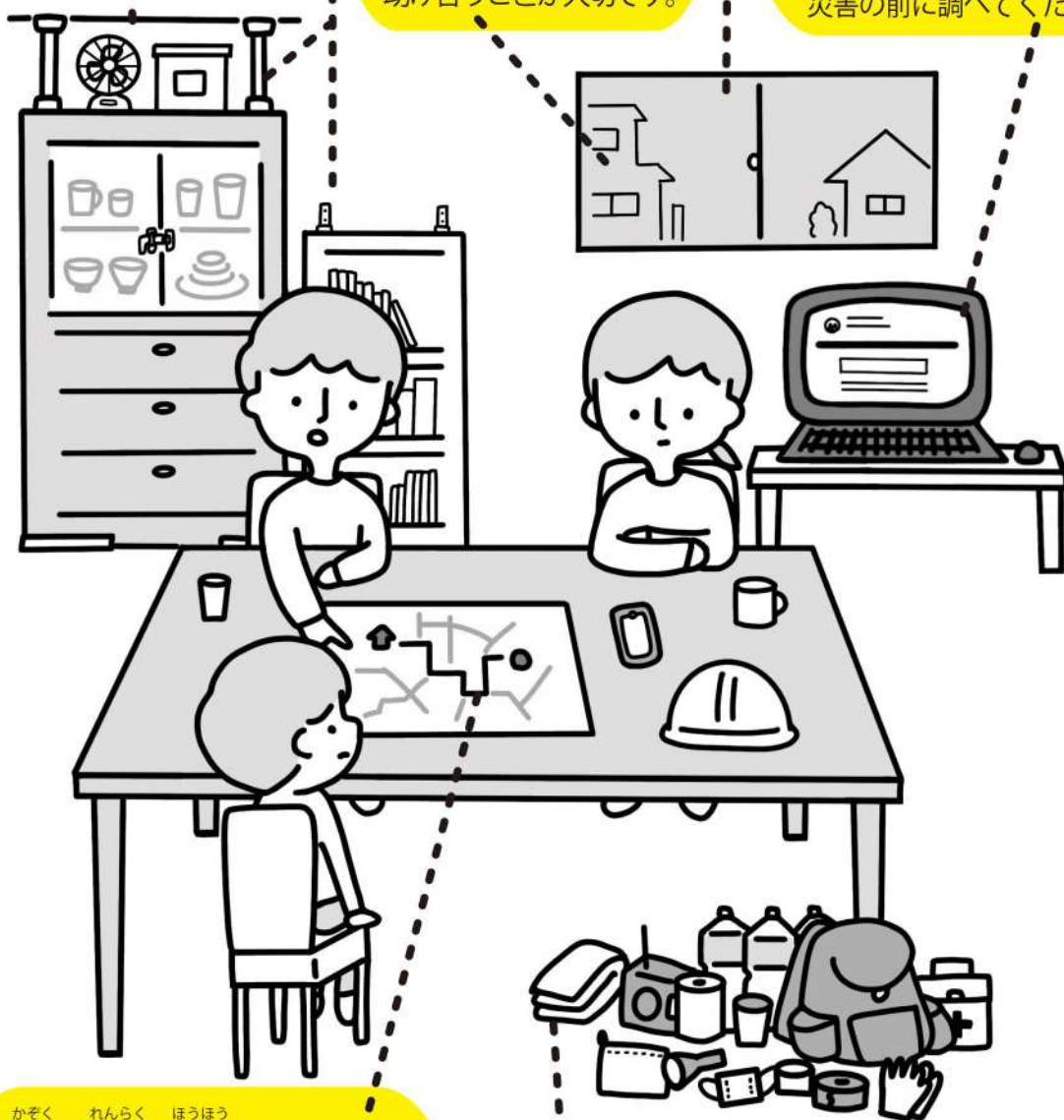
家具(棚やタンス)を固定する。
家具が倒れて危ないです。

玄関・窓の近くや廊下にもものを置かない。
家から急いで逃げる時に危ないです。

高いところに重いものを置かない。
重いものが落ちて危ないです。

近くの家の人と
知り合いになる。
災害の時はみんなで
助け合うことが大切です。

市役所のホームページなどで
家の近くの避難所を調べる。
災害の時はインターネットが
つかえないかもしれません。
災害の前に調べてください。



家族で連絡の方法や
集まる場所を話し合う。
携帯電話が使えなくなって、
連絡できないかもしれません。

逃げる時に持って行くものを準備する

(8ページを見てください。)

電気、ガス、水道が止まるかもしれません。
3日分以上の水や食べ物を用意してください。

台風

台風は日本の南の海の上で生まれた雲のかたまりです。

台風の時、たくさん雨が降ります。強い風も吹きます。

屋根や看板、植木鉢など重い物でも飛ばされるかもしれません。

6月から10月に多いです。



大雨・洪水

6月から7月は、たくさん雨が降ります。(「梅雨」と呼びます)

梅雨や台風の際は長い時間雨が降ります。

短い時間にたくさん雨が降る時もあります。(大雨)

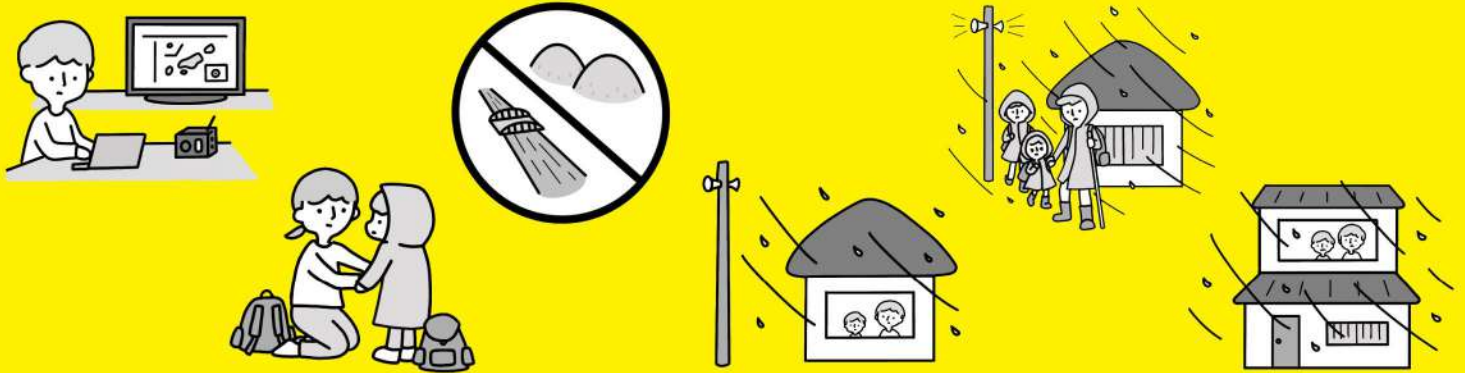
川の水があふれるかもしれません。(洪水)

川の水があふれた時は建物が水につかたり流されたりするかもしれません。



台風や大雨の時にすること

- テレビ、ラジオ、インターネットで情報を集める
- 逃げる準備をする
- 川や山の近くには行かない
- 避難情報(7ページを見てください)が出る前は家の中にいる
- 避難情報が出たらすぐに避難所に逃げる
- 避難所に行くことができない時は、2階の部屋(高いところ)に逃げる
山から離れたところに逃げる



台風や大雨の前にすること

- 外にあるものが飛ばないようにする
- 窓は鍵をかける
- 逃げる時に持って行くものを準備する
- 避難所を調べる
- 家族で連絡の方法や集まる場所を話し合う



どしゃさいがい 土砂災害

おおあめ じしん とき どしゃさいがい お
大雨や地震の時、土砂災害が起きるかもしれません。

どしゃさいがい がけくず どせきりゅう じすべ
土砂災害には「崖崩れ」、「土石流」、「地滑り」があります。

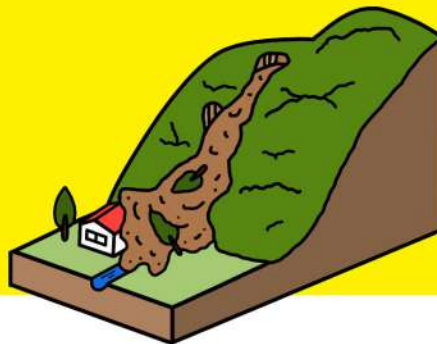
がけくず 崖崩れ

がけ とつぜん くず お
崖が突然崩れ落ちる



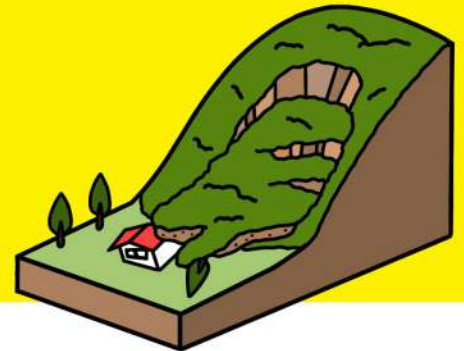
どせきりゅう 土石流

つち いし き なが お
たくさんの土、石、木が流れ落ちる



じすべ 地滑り

じめん すべ お
地面がゆっくり滑り落ちる



ぼうさい きしょうじょうほう 防災の気象情報

あめ ゆき ふ とき かぜ つよ ふ とき きしょうちょう きしょうじょうほう で
雨や雪がたくさん降った時、風が強く吹いた時、気象庁から気象情報が出ます。

じょうほう あつ
テレビやラジオ、インターネットで情報を集めてください。

きしょうじょうほう しゅるい 気象情報の種類	やること
ちゅういほう 〇〇注意報	ひなんじよ ひなんじよ みち かくにん 避難所や避難所までの道を確認してください。
けいほう 〇〇警報	ひなんじょうほう で 避難情報(7ページ)が出るかもしれません。 じょうほう あつ ひなん じゅんぴ 情報を集めて避難の準備をしてください。
どしゃさいがいけいかいじょうほう 土砂災害警戒情報	ひなんじょうほう で 避難情報(7ページ)が出ています。 ひなん すぐに避難してください。
とくべつけいほう 〇〇特別警報	すうじゅうねん いちど さいがい お <u>数十年に一度の災害が起きています。</u> たいせつ いのち まも <u>大切な命を守ってください。</u>



ひなんじょうほう 避難情報

- 災害が起きるかもしれない時、市役所から避難情報が出ます
- 防災無線（放送）がなったら避難情報を市役所のホームページで確認するか、日本語のわかる人に聞いてください
- ホームページはいろいろな言葉で見ることができます
(一部のブラウザでは外国語は見ることができません。)



駒ヶ根市からの避難情報の種類は 大切な言葉ですので覚えてください

ひなんじょうほう しゅるい 避難情報の種類	やること
ひなんじゅんび こうれいしゃとうひなんかいし 避難準備／高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> • 避難の準備をする • 高齢者など避難に時間がかかる人は、避難を始める
ひなんかんこく 避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> • 早めに避難する
ひなんしじ きんきゅう 避難指示（緊急）	<ul style="list-style-type: none"> • すぐに避難する

- 避難所は学校や集会所などです。
- 避難所は市役所のホームページで確認できます。
- 家の近くの避難所を調べてください。
- 歩いて避難してください。車を使わない方がいいです。



避難する時に準備するもの

みず 水	たの 食べ物	ふだんの 普段飲んでいる薬	けいたいでんわ 携帯電話
ひとりいちにち 1人1日3リットル 	かんづめ 缶詰やカップラーメンなど腐らないもの 		
ライト	ラジオ	モバイルバッテリー	かね お金
			
キャッシュカード	よきんつうちょう 預金通帳	うんでんめんきょしょう 運転免許証	ほけんしょう 保険証
			
ざいりゅう 在留カード	パスポート	ふく 服	したぎ 下着
			
かさ 傘・かっぱ	マスク	タオル	ティッシュ
			
ライター	ふだんつか そのほか普段使うもの	<p>ひつよう ひと ちが ・必要なものは人によって違います。 このほかにも自分が必要だと思うものを準備しましょう。</p> <p>さいがい じしん たいふう まえ おお い ・災害(地震や台風)の前に大きいかばんに入れて 準備してください。</p> <p>さいがい とき ちが す ひと たす あ たいせつ ・災害の時は近くに住んでいる人と助け合うことが大切です。 ふだん 普段からあいさつをして、知り合いになりましょう。</p>	
	かみ 紙おむつ、粉ミルクなど 		

さいがい とき べんり 災害の時に便利なウェブサイトやアプリ

さいがい とき ただ じょうほう あつ たいせつ
災害の時は正しい情報を集めることが大切です。

くに けん し だ じょうほう ただ じょうほう
国、県、市が出す情報が正しい情報です。

SNS (Twitter、Facebook など) の情報は本当のことではないかもしれません。

うそやうわさにまど ちゆうい
うそやうわさに惑わされないように注意してください。



WEBサイト



こまがねし 駒ヶ根市

しやくしょ じょうほう
市役所からの情報。
いろいろな言葉で見ることができます。



<https://www.city.komagane.nagano.jp/>



きしょうちよう 気象庁

てんき じしん つなみ かざん じょうほう
天気、地震、津波、火山などの情報



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

こまがねし はいしん 駒ヶ根市メール配信サービス

し だ さいがい かんせんしょう じょうほう
市が出す災害や感染症などの情報をメールでもらうことができます。

つか かた 使い方

① t-komagane@sg-m.jp へ空メールを送信

② 受信したメール本文のURLをクリック

③ 受信をしたいカテゴリや住んでいるところを選んで登録



スマートフォンアプリ



Safety tips

にほん さいがいじょうほう
日本の災害情報や
ひなんじょうほう し
避難情報をお知らせします。



iOS



Android



Japan Official Travel App

がいこくじん にほん かんこうじょうほう
外国人のための日本の観光情報や
さいがいじょうほう み
災害情報を見ることができます。



iOS / Android



NHK WORLD - JAPAN

NHKのニュースや
ばんぐみ み
番組を見ることができます。



iOS



Android

災害用伝言ダイヤル



さいがい 伝言
災害で電話がつながりにくい時に使えるメッセージの録音、再生サービスです。

使い方

- ① 171に電話をかける
- ② 録音は「1」、再生は「2」を押す
- ③ 案内の通りに連絡を取りたい人の電話番号を押す
- ④ メッセージを録音、再生する

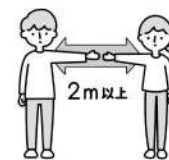
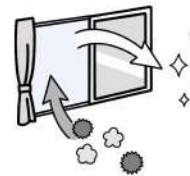
新型新型コロナウイルス (COVID-19) の対策

新型新型コロナウイルスを拡げない(うつらない、うつさない)ために次のことに注意してください。

症状(咳、ねつ、疲れがとれない、食べ物の味がわからないなど)がなくても、

新型新型コロナウイルスに感染しているかもしれません。

症状がある時は下の相談先に電話してください。



- 外から帰ってきた時や、食事の前は石鹸で手を洗う。
- 人と話す時はマスクをする。
- 咳やくしゃみをする時は、口をハンカチや着ている服で隠す。
手で隠さない。(咳エチケット)
- 風が通らない部屋(密閉)に入らない。
- たくさん人がいる場所(密集)に行かない。
- 近い位置(密接)でしゃべらない。
- 人と2メートルくらい離れる。(ソーシャルディスタンス)

新型新型コロナウイルスの外国語相談先



電話で新型新型コロナウイルスに関するいろいろな相談ができます。

「Japan Visitor Hotline」 日本語、英語、中国語、韓国語

電話番号 050-3816-2787 (24時間開いています)

「FRESC ヘルプデスク」 14 個の言葉

電話番号 0120-76-2029 (月曜日から金曜日の午前9時~午後5時まで開いています)

新型コロナウイルスの影響で仕事がなくなったなど、
生活に困っている人の相談先です。お金はかかりません。

「NAGANO 多言語コールセンター」 17 個の言葉

電話番号 0120-691-792 (24時間開いています)

症状(せきがでる、熱があるなど)がある人の相談先です。お金はかかりません。

相談の方法 ① 0120-691-792 に電話する(24時間開いています)

② 026-235-7277 か 026-235-7278 につなげてもらう。

会話の例「新型コロナウイルス相談窓口へつなげてください。

電話番号は026-235-7277です。」と伝える。

③ 通訳してもらいながら相談します。

メモ

いえ ちか ひなんじよ ひなん とき も
家の近くの避難所、避難する時に持っていくもの、

かぞく れんらくほうほう あつ ばしょ か
家族との連絡方法、集まる場所などを書きましょう。

がいこくじんしみん
外国人市民のための
ぼうさい かんせんしょうたいさく
防災・感染症対策ハンドブック
しぜんさいがい じゆんび かんせんしょうよぼう
～自然災害への準備と感染症予防～
ねん がつ はつごう
2020年10月発行



こまがねし きかくしんこうか
駒ヶ根市 企画振興課

0265-83-2111

kizai@city.komagane.nagano.jp