



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. 台風のと看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
7. 生活相談 何か聞きたいことがありますか?

# 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？

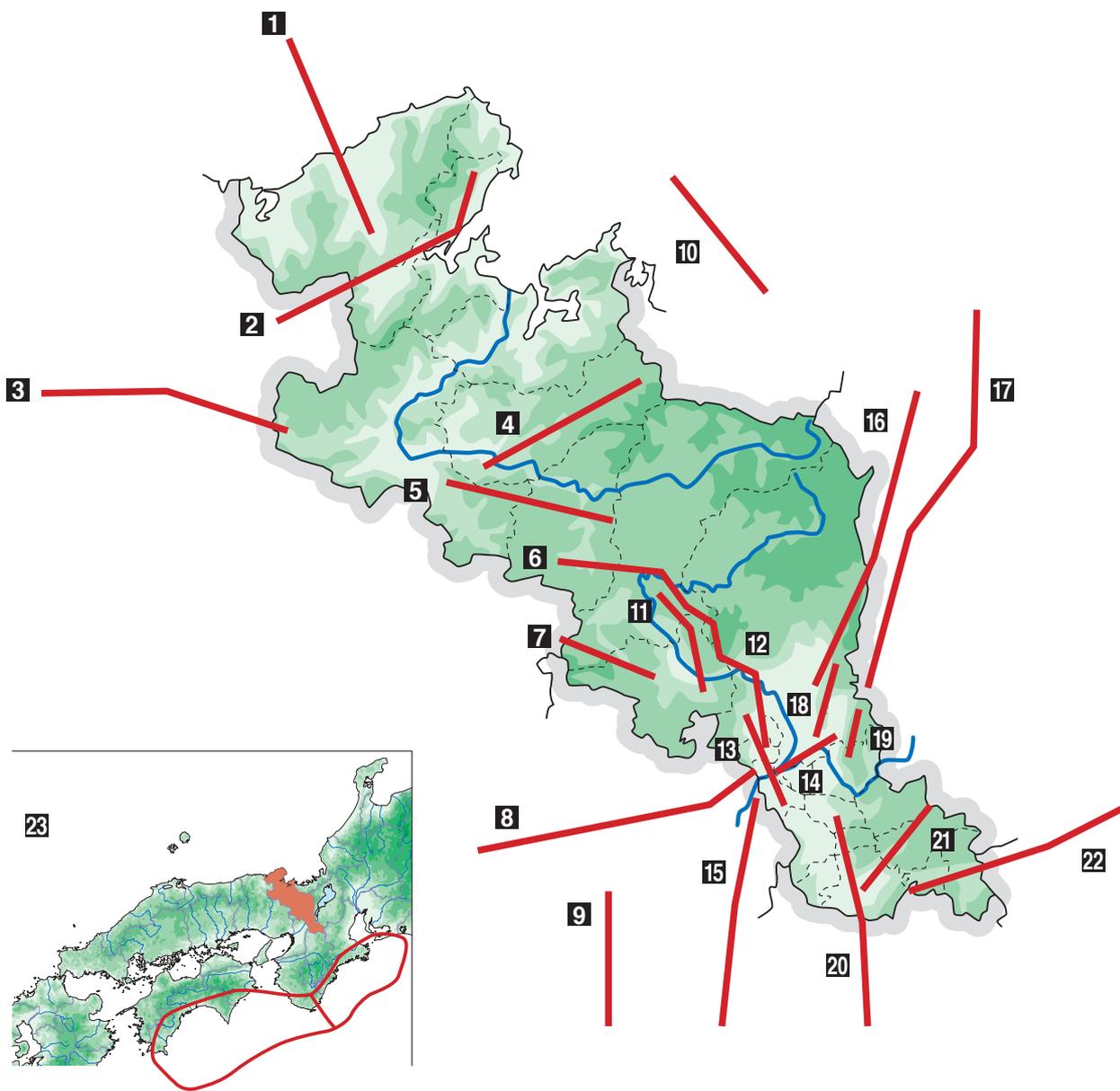
地震はいつ、どこで起きるかわかりません。地面が揺れて、家やビルが壊れます。水道や電気やガスが止まります。火事になるかもしれません。

## 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



- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. 郷村断層帯<br>ごうむらだんそうたい<br>M7.4           | 9. 上町断層帯<br>うえまちだんそうたい<br>M7.5            | 17. 琵琶湖西岸断層帯<br>びわこせいがんだんそうたい<br>M7.7        |
| 2. 山田断層帯<br>やまだだんそうたい<br>M7.4            | 10. 若狭湾内断層<br>わかざわなんいだんそう<br>M6.9         | 18. 桃山-鹿ヶ谷断層<br>ももやまししがたにだんそう<br>M6.6        |
| 3. 養父断層<br>やぶだんそう<br>M7.4                | 11. 亀岡断層<br>かめおかだんそう<br>M6.7              | 19. 黄檗断層<br>おうぼくだんそう<br>M6.5                 |
| 4. 上林川断層<br>かみばやしがわだんそう<br>M7.2          | 12. 榎原-水尾断層<br>かたぎはら-みずおだんそう<br>M6.6      | 20. 奈良盆地東縁断層帯<br>ならぼんちとうえんだんそうたい<br>M7.5     |
| 5. 三峠断層<br>みとけだんそう<br>M7.2               | 13. 光明寺-金ヶ原断層<br>こうみょうじ-かねがはらだんそう<br>M6.8 | 21. 和束谷断層<br>わづかだにだんそう<br>M6.7               |
| 6. 殿田-神吉-越畑断層<br>とのだかみよし-こしはだんそう<br>M7.2 | 14. 宇治川断層<br>うじがわだんそう<br>M6.5             | 22. 木津川断層帯<br>きづがわだんそうたい<br>M7.3             |
| 7. 埴生断層<br>はぶだんそう<br>M6.9                | 15. 生駒断層帯<br>いごまだんそうたい<br>M7.5            | 23. 東南海<br>とうなんかい<br>M8.5                    |
| 8. 有馬-高槻断層<br>ありまたかつきだんそう<br>M7.2        | 16. 花折断層帯<br>はなおりだんそうたい<br>M7.5           | 南海地震震源域<br>なんかいじしんしんげんいき<br>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ことができません。



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。



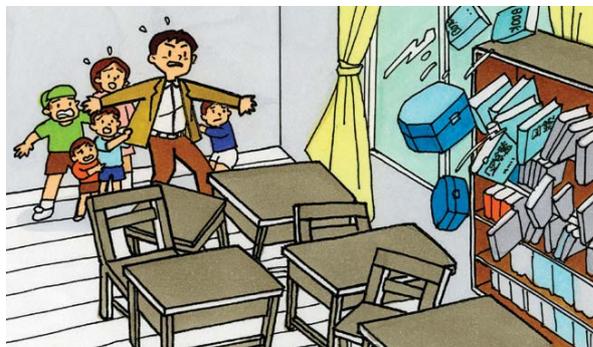
5. 靴をはいてください。



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



がっこう かいしゃ  
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  
した へい ひ け  
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  
上から 物が 落ちます。ガラスが 割れます。き  
ください。お店の 人が 話します。話を 聞いてください。



でんしゃ  
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。



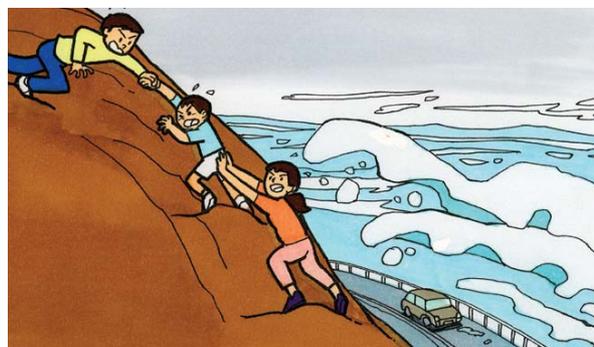
なか  
2. エレベーターの 中に いるとき

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。



くるま なか  
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 ロックしないてください。



うみ  
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。

つなみ はや たか なみ  
※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 しよきだな  
家具(本棚、タンス、食器棚)  
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。



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。

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、  
しよきだな つ  
食器棚)に 付けます。  
かぐ たお  
家具が 倒れません。

ひさんぼうし まど  
※飛散防止フィルム: 窓ガラスに  
は わ だいじょうぶ  
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。  
しっかりと 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. 台風の時 気をつけてください

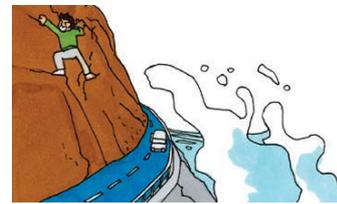
### 風が強い台風の時 どうしますか？



**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。高いところへ 逃げてください。高い波が 来ます。

### 雨の強い台風の時 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<sup>※1</sup>をつか 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。  
 こ ども や お 年 寄 り を 助 け て ください。  
 たか 高い ところ へ 逃 げ て ください。救 助 <sup>※2</sup> を 待 っ て ください。



## みち ある 道を 歩くとき

みち 道 が 見 え ない か も し れ ま せ ん。あ る 歩 く 時 き 注 意 し て ください。  
 ぼう 棒 を 持 っ て ください。み ず 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

## いま じゅんび 3. 今から 準備して ください

1. 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。  
 かいちゆうでんとう 懐中電灯<sup>※3</sup>を 準備して ください。
2. 窓ガラスが 割れる かもしれません。  
 ひさんぼうし 飛散防止フィルム<sup>※4</sup>や テープを 貼って ください。
3. 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。  
 べらんだを 片づけて ください。
4. 非常持出品<sup>※5</sup>を 準備して ください。
5. 樋<sup>※6</sup>・排水口<sup>※7</sup>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 っ ます。準 備 し ます。 ※6 樋: 屋 根 に つ い て い っ 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。

さいがいようでんごんばん  
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 とも  
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。

さいがいようでんごんばん  
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ようでんごんばんの「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ようでんごんばんの「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 携帯電話あいて けいたいでんわ ばんごう いの番号を 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>
- WILLCOM ..... <http://dengon.willcom-inc.com/>
- EMOBILE ..... <http://dengon.emnet.ne.jp/>



さいがいよう でんごんばん  
災害用 broadband 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 でんわばんごう 自分の 電話番号	でんごん のこ 伝言を 残す
	かぞく とも 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 相手の 電話番号	でんごん き 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)		
<input type="checkbox"/> たもの 食べ物 <input type="checkbox"/> たもの 食べ物 <input type="checkbox"/> のみず 飲み水 <input type="checkbox"/> せいかつようひん 生活用品 <input type="checkbox"/> ふく したぎ 服・下着 <input type="checkbox"/> てぶくる 手袋 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> せいりようひん 生理用品 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> たいせつもの 大切な物 <input type="checkbox"/> キャッシュカード・通帳・印かん <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"/> かね お金 <input type="checkbox"/> パスポート <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"/> けいたいでんわ 携帯電話	<input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> かいちゆうでんとう 懐中電灯 <input type="checkbox"/> でんち 電池 <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ぼうし 帽子 (ヘルメット、防災ずきん) <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> かんき せんぬ 缶切り・栓抜き <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)		
<input type="checkbox"/> たもの 食べ物 <input type="checkbox"/> のみず 飲み水 (1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> たもの 食べ物 (レトルト食品、缶詰、お菓子など) <input type="checkbox"/> せいかつようひん 生活用品 <input type="checkbox"/> せんめんようぐ 洗面用具 <input type="checkbox"/> なべ・やかん <input type="checkbox"/> わりばし・紙皿・紙コップ	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> たくじょう 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> こけいねんりょう 固形燃料	<input type="checkbox"/> もうふ 毛布 (タオルケット、寝袋) <input type="checkbox"/> つかす 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> しんぶんし 新聞紙 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> かんい 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ロープ

知っていますか？

### 3. 災害のときの日本語

がけ 崖くずれ	やま つち いし お 山で土や石が落ちます。
けいほう 警報	とくにあぶないです。とてもつよかぜがふ吹きます。 きをつけてください。すごいあめふ雨が降ります。 きをつけてください。(ぼうふうけいほう おおあめけいほう こうずいけいほう 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。気をつけてください。 たくさんあめふ雨が降ります。気をつけてください。 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
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。 「あぶないです。に逃げてください。」
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
ぼうふういき 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
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 く 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。

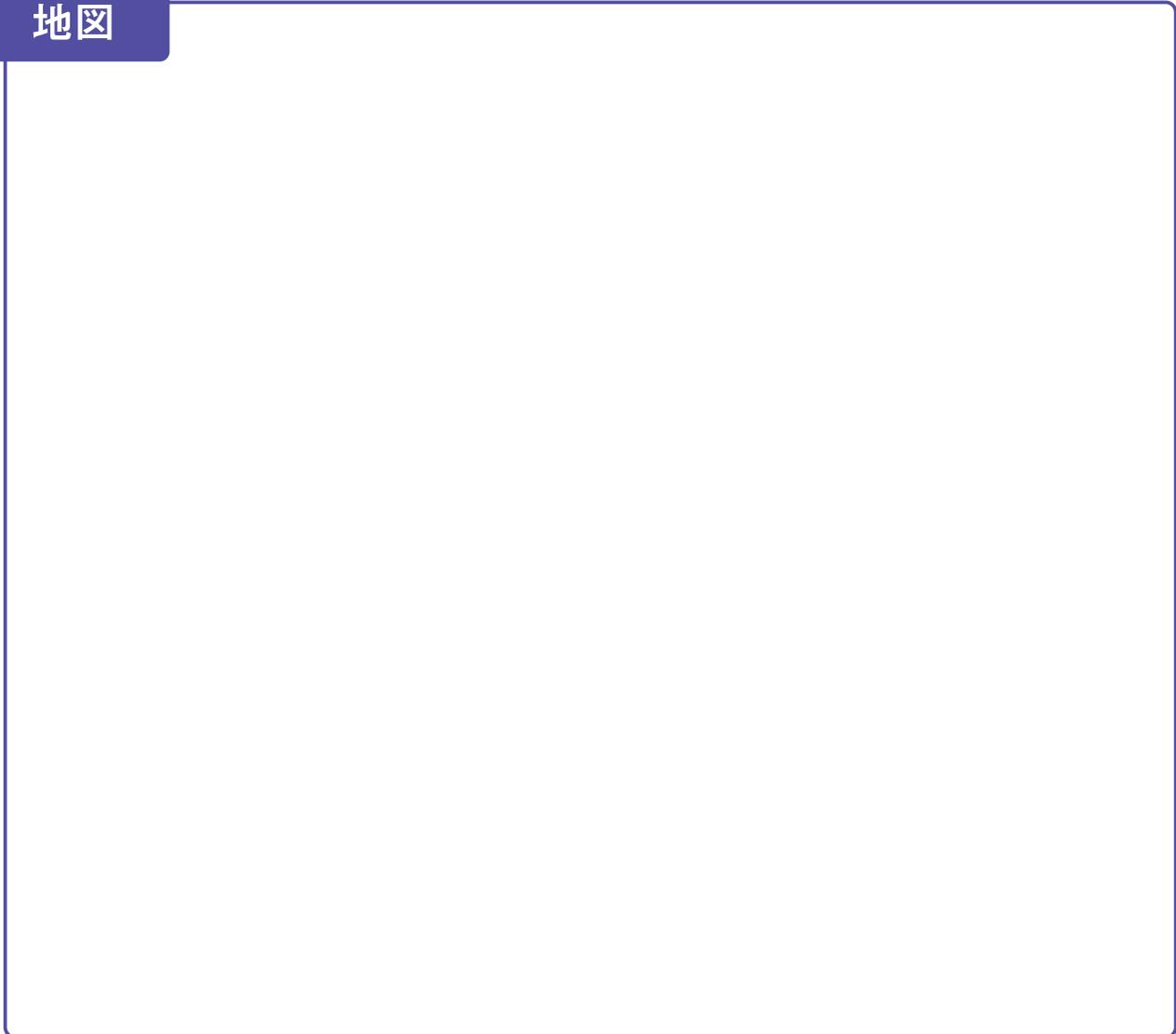
知っていますか？  
——  
しっていますか？

## 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 いろいろなお知らせが  
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。

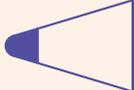
ちず  
地図



### 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 <b>消防署 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、 119に であんわ (でんわ) 電話をしてください</small>
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 <b>警察署 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 ダイヤル 171</b>
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 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)	
名前(なまえ)	役所(やくしょ)
住所(じゅうしょ)	
電話(でんわ)	
外国の連絡先(がいこくのれんらくさき)	ガス 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

# 6. 京都府国際センターの 携帯メール

けいたい

やく た し けいいたい 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 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。



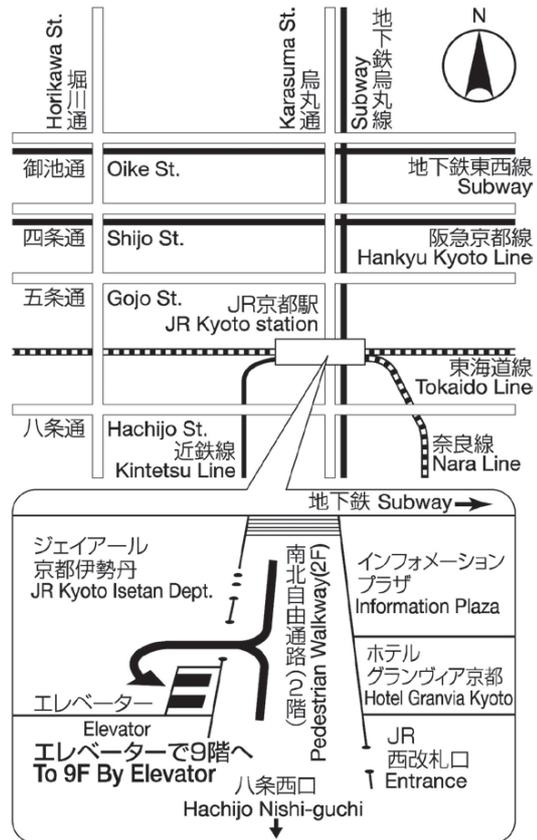
にほんご  
日本語 living-j@kpic.or.jp  
ひらがな living@kpic.or.jp  
フィリピン語 living\_f@kpic.or.jp

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**  
京都市下京区烏丸通塩小路下ル  
京都駅ビル9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



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>