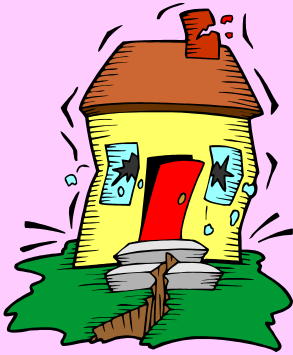


がいこくじん
外国人のための
ぼうさい
防災ガイドブック



じしん たいふう かじ お
地震や 台風、火事が 起きたら、どうしますか？
いたばしく す がいこくじん みな あんぜん
板橋区に 住む 外国人の 皆さんの 安全の
ために、この ガイドブックを つく じぶん
ために、この ガイドブックを 作りました。自分や 大切な人たちを
べんきょう じゅんび
クで 勉強して、準備をして ください。

こうえきざいだんほうじん いたばしくぶんか こくさいこうりゅうざいだん
公益財団法人 板橋区文化・国際交流財団

きょうりょく ぼうさいごがく
協力：ICIEF防災語学ボランティア

ねん がつかいてい
(2018年7月改訂)

1 じしん 地震



地震を知ってください

日本は、世界で一番地震が多いです。地震について知ってください。

マグニチュードと震度

●マグニチュード

地震の大きさのこと。マグニチュードが大きくても地震の中心が遠いときや深いときは、小さく揺れます。

マグニチュードが小さくても地震の中心が近いときや浅いときは、大きく揺れます。

●震度

揺れる大きさのこと。震度5以上が危ないです。

4	歩いている人が、地震を感じます。棚のお皿が揺れます。
5弱	怖いと感じます。お皿、本が棚から落ちます。
5強	とても怖いと感じます。歩くときは、物につかまります。自転車で乗ることができません。テレビが台から落ちます。
6弱	立つことができません。ドアが開きません。重い家具<机・タンスなど>が動きます。窓ガラスが割れます。
6強	立つことができません。建物が壊れます。重い家具が倒れます。ブロック塀<家と家の間にあるコンクリートの壁>が壊れます。
7	動くことができません。家具が飛びます。山が壊れます。

地震警報

強い地震が起きる前に、テレビ・ラジオ・携帯電話にアラームが鳴ることがあります。

大きい地震の後に起きる災害

●物が落ちます

家の中では家具が倒れる、上から電灯が落ちる、窓ガラスが割れることがあります。ひどいときは、家(特に一階)が壊れます。家の外では、上から物が落ちてくる、窓ガラスが落ちてくる、自動販売機が倒れることがあります。

●火事

地震の後に、火事が起きることがあります。道路が混むので、消防車<火を消す車>が遅いです。木で作った家が多い場所では、火事が大きくなります。

●津波<とても高い波>

板橋区まで津波は来ないと思いますが、海に近い場所にいるときは、津波が来るかもしれません。高いところに逃げてください。

●^{くす}がけ崩れ^{やま}＜山が^{こわ}壊れること＞

がけ^{やま}＜山の^{きゅう}急なところ＞が^{こわ}壊れて、がけの^{した}下に^{いえ}ある^{つち}家に^{はい}土が^{はい}入ることが^{あります}あります。

●^{えきじょうか}液状化

^{じしん}地震で^ゆ揺れて、^{みち}道に^{みず}水が^で出てくる^{ことができます}ことができます。道が^{みち}柔らか^{やわ}かくなります。道に^{あな}穴が^あ開く^{ことができます}ことができます。建物^{たてもの}が^{たお}倒れる^{ことができます}ことができます。

おお **じしん** **あと** **お** **もんだい**
大きい 地震の 後に 起きる 問題

●^{じょうほう}情報＜おしらせ、ニュース＞を^し知ることが^{できません}できません

^{でんわ}電話、^{けいたいでんわ}携帯電話を^{つか}使う^{ことができます}ことができなくなり^{ます}ます。家族^{かぞく}や^{ともだち}友達が^{だいじょうぶ}大丈夫か^{かくにん}確認^{することができます}することができます。情報^{じょうほう}を^{こうかん}交換^{することができます}することができます。情報^{じょうほう}を^{こうかん}交換^{することができます}することができます。

●^{でんき}電気が^と止まります

^{けいたいでんわ}携帯電話の^{じゅうでん}充電が^{できません}できません。

●^{みず}水を^{つか}使う^{ことができます}できません

^{すいどうかん}水道管などが^{こわ}壊れて、^{みず}水を^{つか}使う^{ことができます}ことができ^{なくなります}なくなります。直す^{ため}ために^{じかん}時間^{がかかります}がかかりますので、^{なが}長い^{あいだ}間^{みず}水^{つか}が^{つか}使え^{ない}ない^{こと}ことが^{あります}あります。トイレの^{みず}水を^{なが}流^すす^{こと}ことが^{できません}できません。

●^{ガス}ガスが^と止まります

^{かん}ガス管が^{こわ}壊れて^{ガス}ガスが^{つか}使え^{ない}ない^{こと}ことが^{あります}あります。直す^{ため}ために^{じかん}時間^{がかかります}がかかりますので、^{なが}長い^{あいだ}間^{ガス}ガスが^{つか}使え^{ない}ない^{こと}ことが^{あります}あります。

●^た食べ物^{もの}が^た足り^{なく}なくなり^{ます}ます

^{スーパー}スーパー、^{コンビニ}コンビニに^{もの}物が^{つか}着^かかない^{ので}ので、^た食べ物^{もの}や^{まいにち}毎日の^{せいかつ}生活^{つか}に^{もの}使う^{もの}物が^な無^くなくなり^{ます}ます。

●^{こうつう}交通

^{でんしゃ}電車が^{うご}動^かなくなり^{ます}ます。動^{いて}いても、^{すく}少ない^{です}です。ガソリンが^た足り^{なく}なくなり、^{くるま}車が^{つか}使え^{なく}なる^{こと}ことが^{あります}あります。

^{かんじょう}環状7号線（^{かん}環七^{なご}通り）から^{なか}中は、^{くるま}車が^{とお}通れ^{なく}なくなり^{ます}ます。

じぶん **かぞく** **まも**
自分や 家族を 守るためには

●^お落ちてくる^{もの}物に^き気を^つ付けて^{ください}ください

^{じしん}地震が^お起きたら、^か家具、^{たな}テレビ、^{した}棚の^に下から^{した}逃^がげて^{ください}ください。テーブルの^{した}下に^{はい}入^{って}て^{ください}ください。寝^ているときは、^{ふとん}布団で^{あたま}頭^{から}や^{まも}体を^{まも}守^{って}て^{ください}ください。

●^に逃^{げる}る^{じゅんび}準備^をして^{ください}ください

^あドアを^あ開^{けて}て^逃げる^{じゅんび}準備^をして^{ください}ください。

●^か火事に^き気を^つけて^{ください}ください

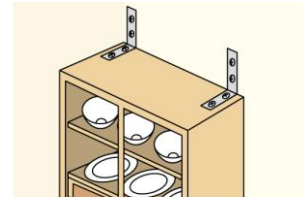
^{ガス}ガスは、^{しんどう}震度5以上の^{じしん}地震が^お起きたら^と止^まります。けが^をする^{ので}ので、^{むり}無理に^ひ火を^け消^しに^い行^かない^でて^{ください}ください。

●^{あなた}あなたの^{いえ}家^{まわ}や、^{たてもの}周りの^み建物^をなど^を見^てて、^{いつも}いつも^{チェック}して^{ください}ください。

（^{たお}倒れる^{もの}ものは^な無^{いか}など）

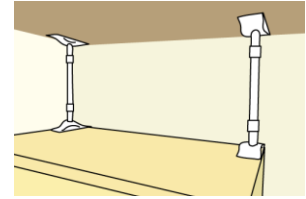
＜安全のために チェックすること＞

- タンス、本棚などが 倒れないようにして ください
- 棚から 皿や コップが 出ないようにして ください
- 廊下や 出口・入口に 物を 置かないで ください
- テレビは 低い 所に 置いて ください。テレビが 倒れないようにして ください
- 窓ガラスが 割れても 飛ばないように フィルムを つけて ください (飛散防止フィルム)



L型金具

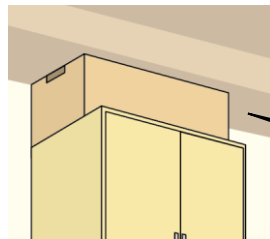
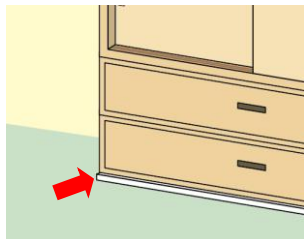
・家を 借りている人は、壁に 穴を 開けないで ください。(絵の 2つの タイプを 一緒に つけると 良いです)



たお 倒れないために どうぐ 道具を つけます

ダンボール

かく した い どうぐ 家具の 下に 入れる 道具



に 逃げる時は

火事や、建物が 壊れる 危険が 無かったら、逃げないで ください。自分の 家の 方が、安全なことが あります。

しかし、下のようなときは、すぐに 逃げて ください。

● すぐに 逃げて ください

防災無線で、区役所から 放送が あったとき。

近いところが 火事になったとき。

自分の 家が 壊れて 住むことが できないとき。

● 逃げる 場所

家族や 友達と、近くにある 逃げる場所 (公園など) を チェックして ください。自分の 家に 住むことが できないときは、避難所 (区立 小・中学校) へ 逃げて ください。

● 自動車

道が 混むので、使わないで ください。

に 逃げる時は

□ 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>

(地震で 電気は 止まります。急に ついたら、壊れたところから 火事になります。

気をつけて ください。)

□ ガスの 元栓を 閉めて ください

(地震で ガスは 止まります。急に 出たら、壊れたところから 火事になります。

気をつけて ください。)

2 おおあめ たいふう 大雨と 台風

なつ 夏に、みじか 短い じかん 時間に あめ 雨が たくさん たくさん 降ることが あります。たいふう 台風の時にも、たくさん 雨が 降ります。

おおあめ たいふう 大雨、台風のときは

- 川へ 行かないで ください。川を 渡らないで ください。
- がけ崩れ<山が 壊れる>に 注意して ください。
- いつでも 逃げる ことができるように、準備をして ください。
- マンホールから 水が たくさん 出てくる かもしれません。近くに 行かないで ください。
- マンホールの ふたが 開いていて 落ちる かもしれません。マンホールは、車が 走る 道に 多いです。車の 道は、歩かないで ください。

いたばしく こうすい 板橋区 洪水 ハザードマップ

おおあめ 大雨のとき、川の 近くでは、水が 道に あふれる かもしれません。水が 家の 中に 入ってくる かもしれません。気をつけて ください。

ハザードマップは 板橋区の ホームページで 見る ことができます。
http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/009/009967.html



3 かじ 火事



かじ お 火事が 起きたら

- 火事を見つけたら、「火事だ!」と、大きい声で言ってください。隣や近くの人に知らせてください。声が出ないときは、音を出してください。
- 小さい火でも、必ず119番に電話してください。
- 火が横に広がっている間は、消すことができます。消火器があったら、使ってください。なかったら、水をかけてください。毛布など近くにあるものをかけてください。
- 火が天井<部屋の一番上の壁>についたら、すぐに逃げてください。火が大きくならないように、部屋の窓やドアを閉めてください。

かじ 火事にならないように 気をつけること

- 家の周りに燃やすことができるものを置かないでください(誰かに火をつけられないようにします)
- 家の外の車庫<車を置くところ>や、物置<物を入れるところ>に鍵をかけてください
- ゴミは、区が集める日の朝に、ゴミを置くところに出してください
- 油を使って料理をするときは、火のそばにいてください。短い時間、台所を出るときでも、火を消してください
- コンロの周りに燃やすことができるものを置かないでください
- 横になってたばこを吸わないでください
- 灰皿に火がついたたばこを長い間置かないでください
- 灰皿に水を入れてください
- ゴミ箱に吸い終わったたばこを捨てないでください
- マッチやライターを子供が触るところに置かないでください
- 子供に火は怖いことを教えてください
- 暖房の機械を使って、洗濯物を乾かさないうでください
- 暖房の機械の周りに、燃やすことができるものを置かないでください
- 石油ストーブに石油を足すときは、火を消してからおこなってください
- たき火<落ち葉や木の枝を集めて、家の外で燃やすこと>をしないでください
- 1つのコンセント<電気が流れる穴>に電気の機械のコード<電気が流れる線>をたくさんつけないでください
- 壊れたコードやコンセントはすぐに変えてください

4 しょうほう 情報

に 逃げるときに も 持つもの

大切なもの（在留カード など）、薬、服（けがを しないための 軍手<手袋>など）、生活に
つかうもの（携帯ラジオ、乾電池（ラジオや 懐中電灯を 使うため）、携帯電話の 充電器 など）



いつも じゅんび 準備しておくもの

食べ物（3日分は 必要。水は 1人 1日 3リットル）、食べるときに つかうもの（缶切り、栓抜き、
かみコップ、かみざら など）、その他（卓上コンロ、ガスボンベ、ライター、マッチ など）



しょうほう 情報<おしらせ、ニュース>を あつ 集めるには

●ラジオ：災害<大きい 地震・台風 など>が あったときに、Inter FMが 色々な 国の 言葉で
ニュースを 放送します。（東日本大震災のときは、英語、中国語、ハングル、タガログ語、スペイン語、
ポルトガル語で 放送しました）
89.7MHz

●テレビ、インターネット

●声や 字の メッセージを 入れて、家族や 友達が 大丈夫か 確認することができます
災害が あったときは、みんなが 心配して 電話が 増えるため、ほとんど かかりません。
家の 電話が ある人は、NTTの サービスを 使って、電話に 声を 入れることができます。
携帯電話を 持っている人は、声や 字を 入れることができます。家族が あなたの 入れた 声を
聞いて（字を 見て）、あなたの 安全を 知ることができます。携帯電話の 会社で 使い方が
違います。調べて ください。

●ガスが止まったとき

震度5以上の地震で、マイコンメーター<ガスを出す機械>がガスを止めます。

マイコンメーターの場所を知ってください。マンション・アパートでは玄関の隣にあります。廊下のメーターボックスの中にあります。建物の外にあります。

一戸建ての場合は、家の外にあります。玄関の近くに 있습니다。

ガスをまた使うために、下のことをおこなってください。

※ガスのにおいがするときは、すぐにガス会社へ連絡してください！



1 ガスを使う機械を全部止めます(家の外の機械も止めてください。マイコンメーターのガス栓は開けておいてください。)

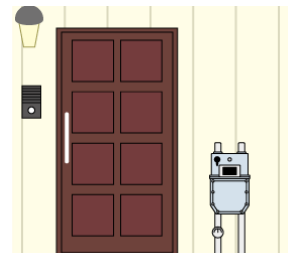
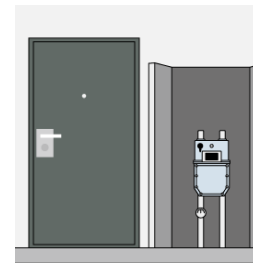
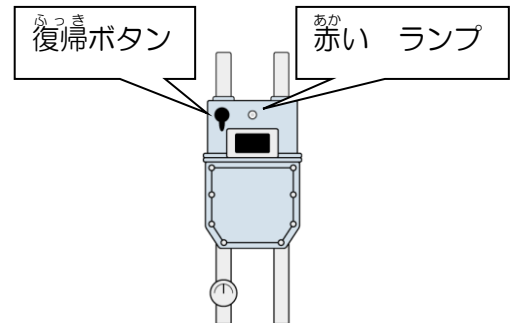
2 「復帰ボタン」のキャップを取ります(キャップが無いことがあります。)

3 「復帰ボタン」を最後までしっかり押し、ゆっくり手を取ります。その後キャップをつけます。

4 3分待ちます。赤いランプがついていたら、ガスを使うことができます。

3分待って赤いランプがついたり消えたりするときは、もう一度おこなってください。ガスの機械が全部止まっていることを、もう一度見てください。

困ったときは、ガス会社に連絡してください。



●防災訓練に参加してください

板橋区では、防災訓練<火を消す練習や、けがをした人を助ける練習>をしています。

地震、台風、火事が起きたらすぐに動くことができるように、家の近くの防災訓練に参加してください。

