

外国人のための

安心ガイドブック

～自分や家族の命を守るために～



瑞穂町公式キャラクター 「みずほまる」

2024.09

地震のとき



日本は、地震が多い国です。地震が発生すると、家の中の家具が倒れたり、窓ガラスが割れることがあります。あり危険です。

地震を感じたら

△ 自分のからだを守ります
(頭を丈夫なもので守ります)



△ あわてて外に出るは
いけません(頭の上
に物が落ちると危険です)



地震がおさまったら



△ 火を使っていたら消します

△ 出口を確保します(ドアを開けます)

△ 煙があるときは、ハンカチなどで
口と鼻をおさえます



△ 自分で火を消せないときは、
119番に電話をします

△ 余震(大きな地震の後の地震)



に気をつけます
建物の中が危ないときは
逃げます



災害時の連絡方法



災害が起きて、電話が繋がらないときは、伝言(メッセージ)を録音したり、聞いたりできる「災害用伝言ダイヤル」を使いましょう。

録音するとき

- 171に電話をする
- 1をおす
- 自分の電話番号をおす
- 自分の声を録音する



聞くとき

- 171に電話をする
- 2をおす
- 家族・友人の電話番号をおす
- 伝言を聞く

大雨や台風の時



6月から10月は、大雨や台風が多い時期です。大雨で川の水があふれたり、家の中に水が入ることがあります。



強風で物が飛んできたり、木などが倒れることもあります。

外に出ることが危ないときは、

2階より高いところへ逃げてください。

大雨や台風の時



いつ避難する?

テレビなどで避難の情報が出たら、安全な場所に逃げてください。

詳しくはこちらを確認してください→



5「緊急安全確保」

→ 命の危険 すぐに安全を確保する

~~~~<4までに必ず避難!>~~~~

### 4「避難指示」

→ 危険な場所から全員逃げる

### 3「高齢者等避難」

→ 避難に時間がかかる人は避難



## どこに避難する(逃げる)?

### 避難所

…学校の体育館やコミュニティセンターなど避難の情報が出たり、家が壊れたときなど、一時的に生活することができます。



### (注意)

避難所は、誰でも避難できますが、必要なものは自分たちで用意しましょう。

避難するときは、家のガス栓を閉めて、電気のブレーカーを切りましょう。

## 避難所はどこにある?

地震や大雨、台風などの災害は、いつ起きるかわかりません。避難所がどこにあるのか確認しておきましょう。家族や周りの人と、災害が起きたときの決まりごとを話し合っておきましょう。



### 防災マップ



## なにを準備したらいいの？

災害が起きたときは、電気やガス、水道を使うことができません。

スーパーやコンビニなどで食べものや飲みものをかうことができます。→ 家で準備が必要です。



家族で必要なもの（3日～1週間分）を用意して持ち出せるようにしておきましょう。

⑨

## 準備品の例

- 食べもの、飲みもの
- 懐中電灯（ライト）
- 簡易トイレ
- パスポート、在留カード
- 充電器、モバイルバッテリー
- マスク、ウェットティッシュ
- 洋服、下着
- くすり、救急用品
- 現金（小銭）、貴重品 など

赤ちゃんや小さな子どもがいるときは、おむつやミルクなども必要です。レトルト食品（温めて食べるもの）や缶詰などがあると便利です。

⑩

## 怪我をしないために

怪我をしないように、家具転倒防止用品、ガラス飛散防止フィルムで対策しましょう。



## 防災訓練に参加しよう

災害が起きたときのために、避難所に逃げたり、火を消したり、色々な訓練をします。



⑪

## コミュニケーションをとろう

日頃から、近所の人たちと挨拶をしたり、お話しをしておきましょう。



災害が起きても、救急車や消防車はすぐに来てくれません。



近所の人と協力して、助け合うことが大切です。



まずは、「こんにちは！」の挨拶から始めてみましょう！

⑫

## 避難所で注意すること

避難所で生活するときは、みんなで助け合います。



ほかの人のスペースに入ったり、のぞいたり、大声を出したりしてはいけません。みんなでルールを守って生活します。



高齢者や障害のある人、赤ちゃんがいる人などが困っていたら、助けてあげましょう。

⑬

## 役に立つアプリ

災害について知りたいとき



東京都防災アプリ  
…災害に役立つ情報を見ることができます（日本語、英語、中国語、韓国語に対応）



Android



iOS

## NHK News Web Easy

…やさしい日本語でニュースを見ることができるホームページ



⑭

## 自分や家族の命を守るための情報はここを見よう！



☎ 042-557-0501

しょうぼう 消防



☎ 119

けいさつ 警察



☎ 110

⑮

## 自分の情報を書いてみよう！

家の近くの避難する場所



家族全員が集まる場所

家族の連絡先

⑯