

防災 방재 Phòng chống thiên tai Pag-iwas sa sakuna आपदा की रोकथाम

Katastrophenschutz Pencegahan bencana Гамшгаас урьдчилан сэргийлэх ภัยพิบัติ ការពារកំរាមសម្រាប់ការកើតឡើងនៃគ្រោះមហន្តរាយ

Pencegahan bencana การป้องกันภัยพิบัติ Prevención de Desastres ຄວາມອະນຸລັບຕົວຕຽງຕໍ່ຄວາມສ່ຽງ: Rampenpreventie 防災

がいこくじん
外国人のための

やさしい

ぼうさいが い

防災ガイド



Prevenção de Desastres प्रकोप रोकथाम 防災 Disaster Prevention الكوارث من الوقاية

ふちゅうしひなんじよ 府中市避難所マップ



ひなんじよ わたしの避難所



じしん
地震のとき

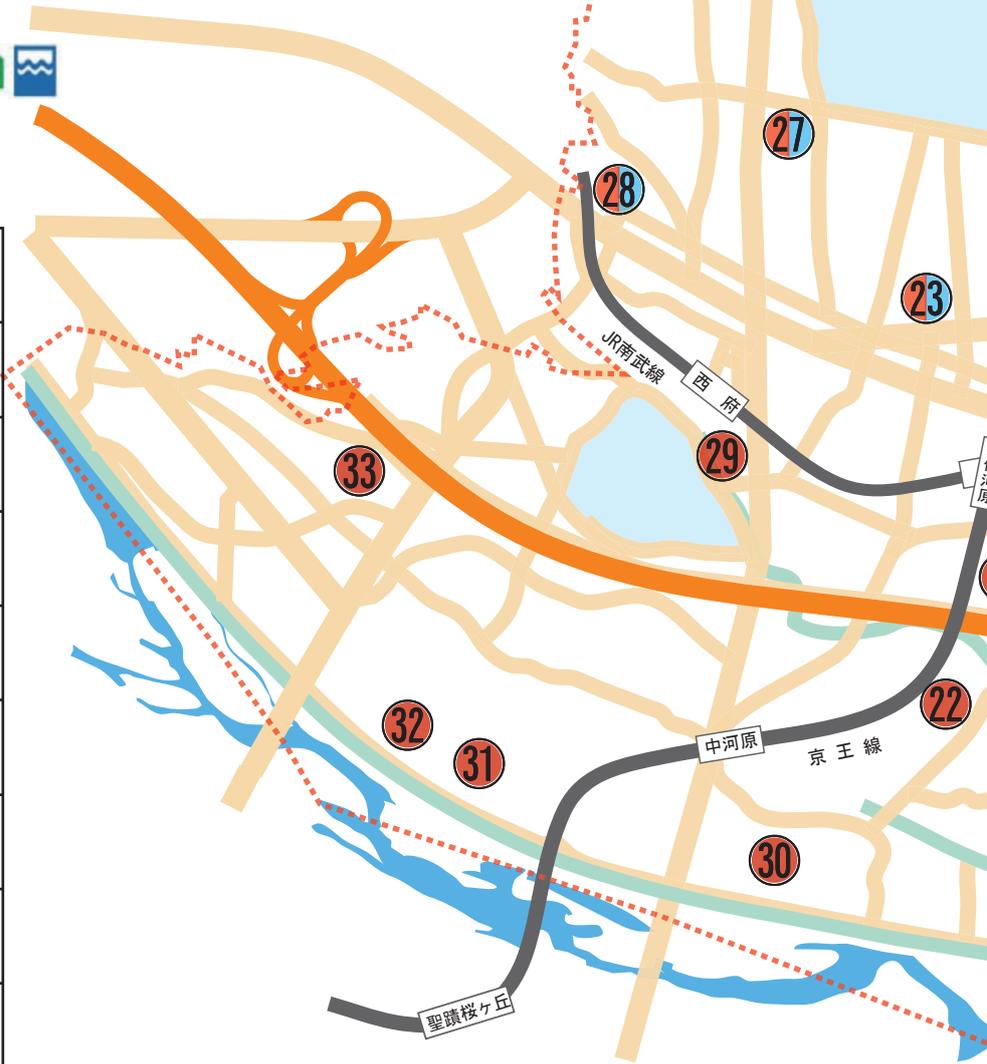


すいがい
水害のとき

じしん すいがい ひなんじよ
地震・水害のときの避難所



1	しらいとだいしょうがっこう 白糸台小学校	しらいとだい 白糸台2-16
4	だいにちゅうがっこう 第二中学校	もみじがおか 紅葉丘1-23
5	だいよんしょうがっこう 第四小学校	しらいとだい 白糸台1-58
9	わかまつしょうがっこう 若松小学校	わかまつちょう 若松町3-11
11	だいがちゅうがっこう 第五中学校	しんまち 新町2-44
12	だいろくしょうがっこう 第六小学校	てんじんちょう 天神町4-14
13	しんまちしょうがっこう 新町小学校	しんまち 新町1-25
14	せんげんちゅうがっこう 浅間中学校	せんげんちょう 浅間町1-1
15	だいにしょうがっこう 第二小学校	みどりちょう 緑町1-29
16	だいいちちゅうがっこう 第一中学校	さいわいちょう 幸町1-22
17	だいいちしょうがっこう 第一小学校	ことぶきちょう 寿町2-6
18	だいきゅうしょうがっこう 第九小学校	さかえちょう 栄町3-7
23	だいよんちゅうがっこう 第四中学校	みよしちょう 美好町2-13
24	むさしだいしょうがっこう 武蔵台小学校	むさしだい 武蔵台2-3



25	だいななちゅうがっこう 第七中学校	むさしだい 武蔵台2-4
26	だいななしょうがっこう 第七小学校	きたやまちょう 北山町2-23
27	ほんしゆくしょうがっこう 本宿小学校	ほんしゆくちょう 本宿町4-19
28	だいいちゅうちゅうがっこう 第十中学校	にしふちょう 西府町4-21

2	みな 南
3	だい 第
6	だい 第
7	だい 第
8	こ 小



地震のときの避難所 

※水害のときは行かない

みしらいとだいがっこう 白糸台小学校	しらいとだいでい 白糸台6-48
じゅうしょうがっこう 十小学校	わかまつちよう 若松町4-29
いろくちゅうがっこう 六中学校	おしだてちよう 押立町1-2
いきゅうちゅうがっこう 九中学校	こやなぎちよう 小柳町2-49
なぎしょうがっこう 柳小学校	こやなぎちよう 小柳町3-21

10	だいはちしょうがっこう 第八小学校	これまさ 是政1-34
19	やざきしょうがっこう 矢崎小学校	やざきちよう 矢崎町4-9
20	だいさんしょうがっこう 第三小学校	かたまち 片町3-5
21	だいさんちゅうがっこう 第三中学校	ほんまち 本町4-16
22	みなみちようしょうがっこう 南町小学校	みなみちよう 南町3-6

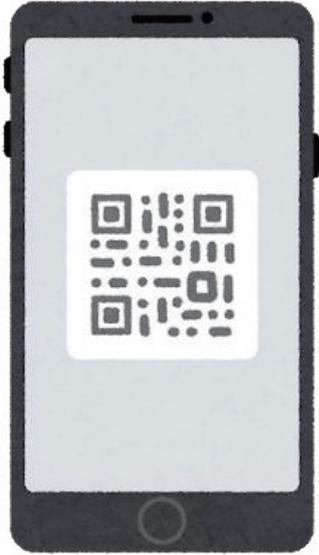
29	だいごしょうがっこう 第五小学校	ほんしゆくちよう 本宿町1-51
30	すみよししょうがっこう 住吉小学校	すみよしちよう 住吉町2-30
31	だいはちちゅうがっこう 第八中学校	よつや 四谷1-2827
32	よつやしょうがっこう 四谷小学校	よつや 四谷3-2740
33	にっしんしょうがっこう 日新小学校	にっしんちよう 日新町5-22

ここに貼ってね

じぶん はざーどまっぷ つく 自分のハザードマップを作ってみよう！

かた
つく
作り方

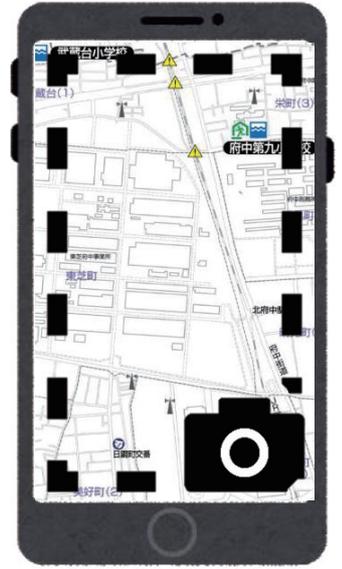
1



2



3



ひだりした
左下のQRコードを

すまーとふおん
スマートフォンで読み取る

じぶん いえ ひなんじよ さが
自分の家と避難所を探す

ちず すくりーんしよつと
地図をスクリーンショット

4



いんさつ
印刷して

5



このページに貼ってね

じしんよう はざーどまっぷ
地震用のハザードマップ



すいがいよう はざーどまっぷ
水害用のハザードマップ



日本語版



English ver.



汉语版



한국어 버전

3

だいしょう はざーどまっぷ み 第1章：ハザードマップを見てみよう



はざーどまっぷ よかた Q ハザードマップの読み方

	ひなんじょ に 逃げるところ(地震) 避難所...逃げるところ(地震)
	ひなんじょ に 逃げるところ(水害・台風等) 避難所...逃げるところ(水害・台風等)
	ふちゅうしやくしよ 府中市役所
	びょういん 病院
	こうばん けいさつかん 交番...警察官がいるところ
	ちか おうだんどうろ あんだーぱす 地下横断道路(アンダーパス)...地下の道 台風の時に行かない
	きゅうけいしゃ ちほうかいきけん かしよ くいき 急傾斜地崩壊危険箇所・区域...雨がたくさん降ると地面が崩れる



あなたの家は
ハザードマップで、
この色の地域に
ありますか。
注意してください。

だい しょう ふちゅうし さいがい
第2章：府中市の災害

とつぜんく
突然来る

じしん
地震



たいふう
台風

く わ
いつ来るか分かる

みず ふ
水が増える



みず
水がたまる



くずれる



だい しょう さいがい お 第3章：災害が起こっているとき

じしん
地震のとき

あんぜん
—安全に!!—

きんきゅうじしんそくほう
緊急地震速報... すぐに大きな地震が来るお知らせ



しんど
震度

じしん ゆ おお
地震の揺れの大きさ

7	
6強 / 6 Upper	
6弱 / 6 Lower	
5強 / 5 Upper	
5弱 / 5 Lower	
4	
3	
2	
1	
0	



まぐにちゅーど
マグニチュード

じしん えねるぎー おお
地震のエネルギーの大きさ

~M1 M3.5 M5.6 M7~

Designed by Freepik

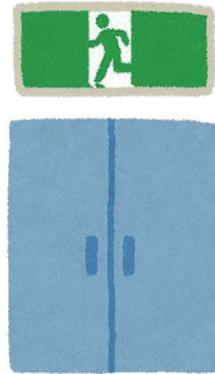
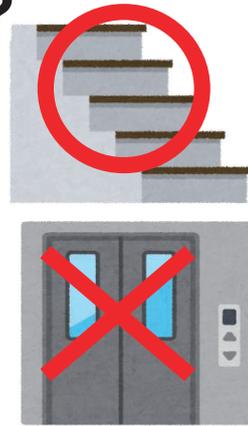


じしん 地震のときどうする？



いえなか 家の中

- ドアと窓を開ける
- 窓から離れる
- 机の下に入る
- すぐに外に出ない



たか たてももの 高い建物

- ×エレベーター ○階段
- アナウンスを聞く
- 周りの人に聞く
- 非常口のマークを探す



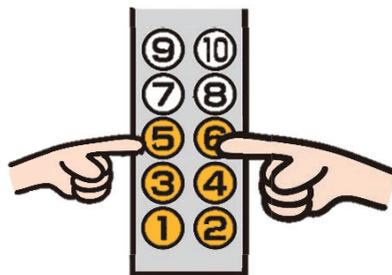
くるま なか 車の中

- 道の左に車を止める
- 揺れが止まるまで車の中で待つ
- キーは車の中において逃げる

そと 外

- 窓ガラスに気を付ける
- 頭を守る
- 広いところに逃げる

すぐにげる



エレベーターの中

- ボタンを全部押す→ドアが開いたら、すぐに逃げる

でんしゃ ばす 電車、バス

- アナウンスを聞く
- 周りの人に聞く



じしん お あと 地震が起こった後

おお じしん
大きな地震のあと、でんき、がす、みずと つか
電気が止まる。使えない。

いえ あんぜん
家が安全なとき

- ① でんき、がす、みずのことは ちか ひと き
近くに人に聞く
- ② インターネットで調べる 
- ③ 避難所に自分のいるところを知らせる



いえ あぶ
家が危ないとき

- ちか ひなんじよ に
近くの避難所に逃げる
→p.1-2
- ひなんじよ た ひつよう
避難所に食べものや必要なものがある
→p.11



! ひなん ちゅうい 避難するときに注意すること

ちか ひと に
近くの人と逃げる

あたま まも
頭を守る

りゅっく も
リュックを持つ

→p.13

ひ け
火を消す



OFF

ぶれーかー き
ブレーカーを切る

→p.15





たいふう
台風のとき

すいがい みず だめーじ
水害:水のダメージ

あめ
雨



ほうすい
放水



だむ みず そと だ
ダムの水を外に出すこと

こうずい
洪水



かわ みず まち なが
川の水が街に流れてくること

はんらん
氾濫



かわ みず
川の水があふれること

だんすい
断水



みず で
水が出ないこと



けいかい れ べ る
警戒レベル * 近所の人と一緒に明るいときに逃げましょう!

けいかい れ べ る 警戒レベル	どうする?
5	いのち まも 命を守る
4	みんな避難所へ逃げる
3	に 逃げるのに時間がかかる人は逃げる (例:外国人・お年寄り・手助けが必要な人は逃げる)
2	避難所を確認する
1	じょうほう あつ 情報を集める

たいふう ちか
台風が近づいたら



てんき しら
天気を調べる → p.12

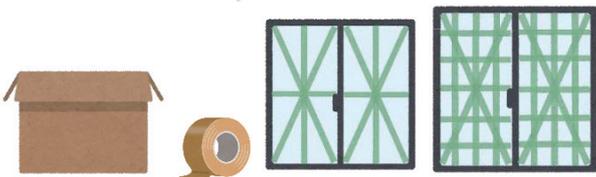


ていでん だんすいまえ じゅんび
停電・断水前の準備



そと もの お
外に物を置かない

まど
窓に
だんぼーる がむてーぶ
ダンボール/ガムテープをはる



あまど し
雨戸を閉める

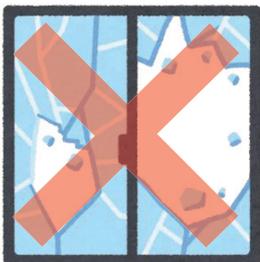


あまど
『雨戸』とは？

そと まど まも
→外から窓を守るもの

これを
しないと
まど わ
窓が割れる

たいふう き
台風が来たら



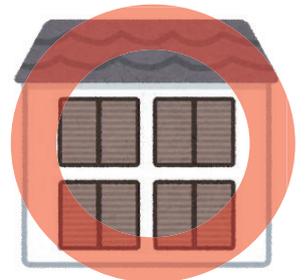
まど ちか
窓の近く



かわ ちか
川の近く



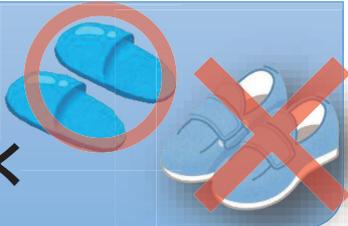
ちか
地下へ



なか
たてもものの中

だい しょう ひなんじょ
第4章：避難所では…

くつをぬぐ
すりっぱ
スリッパをはく



たいせつ
大切なものは
いつも持つ



きれいにする



じかん まも
時間を守る



たくさんと
取らない



よる しず
夜は静かにする



たす あ
助け合う



いやほん
イヤホンをつける

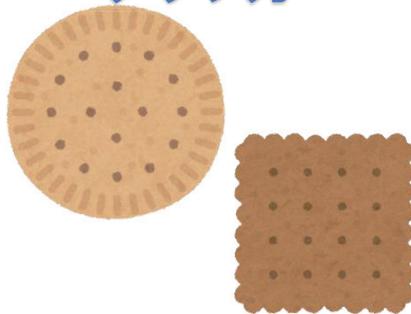


ひなんじょ
避難所でもらえるもの

みず
水



くらっかー
クラッカー



ごはん



じしん とき たいふう に ぼしよ ちが
地震のときと台風のとき逃げる場所は違う！

まっぷ かくにん
マップで確認してください！

だい しょう じょうほう
第5章：情報

NHK World Japan



きしやうちやうたげんご
気象庁多言語ホームページ



Japan Safe Travel Information



さいがいじなび
災害時ナビ



Google Play

Apple store

とうきやうとぼうさい
東京都防災

(日本語・English・
汉语・한국어)



Google Play

Apple store

ふちやうしこうしき
府中市公式Twitter



こうしゆうてんわ つか かた
公衆電話の使い方

つうじやう
通常



たす
助けてほしいとき

じゆわき も
① 受話器を持ちあげる

かね えんだま えんだま
② お金(10円玉/100円玉)か
てれふおんかーど
テレフォンカードを入れる

てれふおんかーど
※テレフォンカードは
おお えき ばいてん か
大きな駅の売店で買える。

でんわばんごう お
③ 電話番号を押す



TELEPHONE
CARD

じゆわき も
① 受話器を持ちあげる

でんわばんごう
② 電話番号(119)を

お
押す

むりやう
無料です！！

だい しょう じゅんび 第6章：準備すること



そと に 外に逃げるために

かぐ どうぐ と 家具を道具で止める



お ものを置かない



いえ 家においておくもの (3日分) みっかぶん

かせつとこんろ カセットコンロ



ぼんべ ボンベ



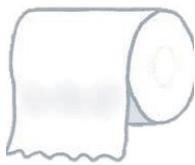
みず ひとり りつとる にち 水(一人3リットル/日)



ひじょうしょく 非常食



といれつとペーパー トイレつとペーパー



しょうかき 消火器



ひけ 火を消すもの

しょうかき ばしょ かくにん ★消火器の場所を確認する

ちか 近くにないとき、しょうかき か 消火器を買う

りゅっく リュック



ひなん も ★避難のとき持っていける

★いつでも持っていける

★入れるもの(かくにん)を確認する(→P.14)

✓をつけてね!

リュックに入れるもの

この冊子



みず
水



ひじょうしょく
非常食



ほけんしょう
保険証
ざいりゅうかーど
在留カード



ぱすぽーと
パスポート



すりっぱ
スリッパ



じゅうでんき
充電器
もばいるばてりー
モバイルバッテリー



かね
お金



こっぷ
コップ



いっしょくすり
いつも飲む薬

かいろ
カイロ



らじお
ラジオ



あるみしーと
アルミシート



ぼうし
帽子



かいちゅうでんとう
懐中電灯

あまく
雨具



てぶくる
手袋



くつ
靴



たおる
タオル



したぎ
下着



びにーるぶくろ
ビニール袋



ペん



めもちよう
メモ帳



くすりてちよう
お薬手帳



きゅうきゅうせつと
救急セット



はみがきしーと
歯みがきシート

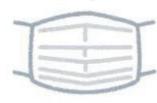


うえつとていっしょ
ウェットティッシュ

ていっしょ
ティッシュ



ますく
マスク



どらいしゃんぷー
ドライシャンプー

れじゃーしーと
レジャーシート



ねぶくる
寝袋



しんぶんし
新聞紙



ほいっする
ホイッスル



みみせん
耳栓



けいたいといれ
携帯トイレ



かみ
紙おむつ



せいりようひん
生理用品

どこで

か
買える？

みせ 物の
お店から物がなくなる！

はや じゅん び
早く準備してください！

ほ - む せん た -
◆ホームセンター



す - ば -
◆スーパー



こん び に
◆コンビニ



やつきよく
◆薬局



か ぞ く ち か ひ と は な
家族や近くの人とよく話す

さいが い お か ぞ く あ あんせん
◇災害が起きたとき、家族と会う安全なところを

は な
話してください！

◇あいさつをしてください！



あ
どこで会いますか？

ぼしよ か
場所を書いてください！

ぶ れ - か -
『ブレーカー』って？

へ や でん き すべ
部屋の電気を全て
切ることができるもの

い え ぶ れ - か -
あなたの家のブレーカーはどこ？○をつけてね！

げんかん そと げんかん なか
玄関の外 ・ 玄関の中

だいどころ ろうか ほか
台所 ・ 廊下 ・ その他()



ていでん
停電したら...

かじ お
火事が起こるかもしれない！

ぶ れ - か - き
ブレーカーを切ってください！

OFF



だい しょう つか にほんご 第7章：使える日本語

べんり にほんご 便利な日本語

◆^{たす}助けてください

Please help. / Cứu tôi với. / 请帮我。

◆わかりません

I don't understand. / Không hiểu./ 我听不懂。

◆^{だいじょうぶ}大丈夫です

I'm OK. / Không sao./ 我没事。

◆^{だいじょうぶ}大丈夫ですか？

Are you OK? / Có sao không?/ 需要帮助吗？

◆ゆっくり^い言ってください

Please say it slowly. / Hãy nói chậm lại./ 请慢慢说。

◆もう一度^{いちどい}言ってください

Please say it again. / Hãy nói lại một lần nữa./ 请再说一遍。

◆^{なに お}何が起きたのですか？

What happened? / Có vấn đề gì xảy ra à?/ 发生什么事了？

◆どこへ^い行けばよいですか？

Where should I go? / Tôi nên đi đâu?/ 应该去哪里？

◆^{といれ}トイレはどこですか？

Where is the restroom? / Nhà vệ sinh ở đâu? / 厕所在哪里？

き にほんご よく聞く日本語

◆^{ひなん}避難してください

Please go to the shelter. / Hãy sơ tán./ 请避难。

◆^{かわ ちか}川に近づかないでください

Please stay away from the rivers. / Đừng đến gần sông./
请不要靠近河川。

English (英語)

Tiếng Việt (ベトナム語)

汉语 (中国語)



た 食べられないもの

ぼつ
×をつけてね！



うし
牛



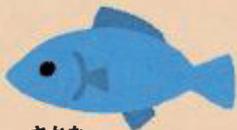
ぶた
豚



とり
鶏



ひつじ
羊



さかな
魚



かい
貝



あるこーる
アルコール



かに



えび



びーなっつ
ピーナッツ



たまご



こむぎ
小麦



そば



にゅうせいひん
乳製品



ふるーつ
フルーツ



いか

※日本人の方へ※

上記の食材はアレルギー・宗教上の理由等で食べられません。

ご理解・ご協力をお願いします。

じぶん じょうほう
「自分の情報」を
こぴー
コピーしましたか？

ひなんじょ うけつけ
避難所の受付で、
こぴー かかり ひと
コピーを係の人に
わた
渡します。

あなたのことを、
じぶん じょうほう
「自分の情報」に
か
書きましたか？



府中市マスコットキャラクター

ふちゅこま

ぼうさいが いど ふちゅうこくさいこうりゅうさろん ぼらんていあ
*この防災ガイドは、府中国際交流サロンのボランティアや

とうきょうがいこくごだいがくげんこぶんかがくぶこみゅにていつうやくけんきゅうぜみせい ふちゅうし
東京外国語大学言語文化学部コミュニティ通訳研究ゼミ生と府中市が

いっしょ つく
一緒に作りました。

はっこうび れいわ ねん がつ
発行日：令和2年3月

と あ さき ふちゅうしやくしよ きょうどうすいしんか と し こうりゅうたんとう
問い合わせ先：府中市役所 協働推進課 都市交流担当

でんわ
電話：042-335-4131

FAX：042-365-3595

じぶん じょうほう
自分の情報

なまえ
名前 / name

よ なまえ
呼んでほしい名前 / nickname

くに
国 / nationality

ほご ことば
母語 / mother tongue わかる言葉 / other language

にほんご
日本語が (わかります ・ ゆっくりなら、わかります ・ わかりません)

しょくじせいげん
食事制限が (あります ・ ありません) → p.17

せいねんがっぴ
生年月日 / date of birth

けつえきがた
血液型 / blood type A ・ B ・ O ・ AB (Rh + ・ -)

ほすほーとなんぼー
パスポートナンバー / passport number

ざいりゅうかーどなんぼー
在留カードナンバー / residence card number

じゅうしょ
住所 / address

わたしの じしん
地震 Earthquake

ひなんじょ
避難所 /
my shelter たいふう すいがい
台風・水害 Typhoon & Flood

でんわばんごう
電話番号 / telephone number

けいたい
携帯 / mobile phone

かぞく
家族 / family

かいしゃ がっこう
会社・学校 / office, school

にほん ともだち
日本の友達 / Japanese friends

じぶん びょうき あれるぎー
自分の病気・アレルギー / own disease and allergy

の くすり
いつも飲む薬 / own medicine