

あんなかし  
**安中市**

さいがいたいおう  
**災害対応ガイドブック**

がいこくじんよう  
外国人用



## 準備 (じゅんび)

備蓄品 (びちくひん) -----	1
非常持ち出し袋 (ひじょうもちだしぶくろ) -----	1
訓練と計画 (くんれん と けいかく) -----	2
大事な情報 (だいじ な じょうほう) -----	2
大事な言葉 (だいじ な ことば) -----	3
避難のガイドライン (ひなん の がいどらいん) -----	3

## 地震 (じしん)

震度と被害の様子 (しんど と ひがい の ようす) -----	4
基本の準備 (きほん の じゅんび) -----	4
地震が起きた時 (じしん が おきたとき) -----	5
地震の後 (じしん の あと) -----	5

## 台風・大雨 (たいふう・おおあめ)

台風・大雨が来る前の準備 (たいふう・おおあめ が くるまえ の じゅんび) -----	6
洪水 (こうずい) -----	7
避難中の注意 (ひなんちゅう の ちゅうい) -----	7

## 土砂災害 (どしゃさいがい)

土砂災害が起こる前の兆候 (どしゃさいがい が おこるまえ の ちょうこう) -----	8
やること -----	8



# じゅんび 準備

## 備蓄品 (びちくひん)

さいがい すいどう でんき つか た もの か  
災害のときは、水道、電気、ガスなどが使えないことがあります。また、スーパーやコンビニで食べ物を買えない  
こともあります。自宅で生活できるように最低3日間分、できれば1週間分の備蓄品(食べ物、水、必要な物)  
を準備して安全な場所に保管しましょう。

食べ物 (たべもの)	ひじょうしょく かんづめ まい 非常食：缶詰、スープ、アルファ米など
飲料水 (いんりょうすい)	ひとり にち の 1人：1日3L飲み水
水 (みず)	まいにち みず た かじ しょう 毎日、バスタブに水を貯めておく；トイレや火事に使用
その他 (そのた)	かみざら わ ばし せんめんようぐ は 紙皿、割り箸、カセットコンロ、洗面用具(歯ブラシなど)、 しんぐ もうふ きゅうきゅうばこ かいちゅうでんとう でんち 寝具(毛布など)、救急箱、懐中電灯、電池など



## 非常持ち出し袋 (ひじょうもちだしぶくろ)

した きほん じぶん かぞく あ ひじょうも だ ぶくろ じゅんび かぞく わ かる  
下のリストを基本として、自分と家族に合わせた非常持ち出し袋を準備しましょう。家族で分けて軽く  
もち やすい よう に 詰 め て く だ さ い。 避難中に両手を使えるリュックサックなどがおすすめです。非常持ち出し袋は  
すぐに出せる場所に置き、古くなった食べ物などは交換してください。

### 必要な物

- 携帯ラジオ
- マッチ・ライター
- ろうそく
- 懐中電灯
- 電池
- 非常食
- 飲料水
- 缶切り
- ビニール袋
- ティッシュ
- 洗面用具
- タオル
- 服
- 下着・靴下
- 救急箱
- 携帯電話・充電器

### 家族が必要な物

- 生理ナプキン
- おむつ
- 粉ミルク
- いつも飲んでいる薬
- 介護用品

### あると便利な物

- 毛布・寝袋
- カセットコンロ
- 紙皿・割り箸
- カイロ
- マスク
- ウェットティッシュ
- プラスチックラップ・クリングラップ

### 大事な書類や物

- パスポート
- 在留カード
- 健康保険証
- お金・通帳

### 避難時のグッズ

- 雨具(カッパ)
- ヘルメット
- 手袋
- ホイッスル・ふえ

### いつもベッドの近くに置いて:

1. 非常持ち出し袋
2. 携帯電話・充電器
3. 懐中電灯
4. 靴・スリッパ
5. めがね
6. 大事な書類



## 訓練と計画 (くんれん と けいかく)

### ※訓練

さいがいじ びょう だいじ じぶん かぞく いのち まも ほうほう べんきょう ひなん  
 災害時の1秒はとても大事です。自分と家族の命を守る方法を勉強するため、避難  
 くんれん さんか まわ ひと かんけい つく  
 訓練に参加しましょう。そして、周りの人たちといい関係を作りましょう。



### ※計画

さいがい なに に けいかく た かぞく なかま いっしょ  
 災害のときに「何をするか、どこへ逃げるか」の計画を立てましょう。家族や仲間と一緒に  
 つぎ はな あ  
 次のことを話し合しましょう：



- **避難場所と避難ルートを確認する。** 道路が通れないこともあるので、いくつかの避難場所と避難ルートを確認  
 しましょう。
- **周りにある危ないところを覚える。** 周りの建物、川、山、マンホールなどがどこに  
 あるか覚えて、危ないところを通らないような避難ルートをつくりましょう。
- **ハザードマップをよく見る。** 自分の家、学校、職場が危険なところにあるかどうか  
 確認して、準備や避難のタイミングを決めましょう。山や川の近くにいる人たちは早めの避難が必  
 要です。
- **責任を分ける。** 避難する前にやる事がたくさんあります。火を止める、ガスの元栓を閉める、ブレーカーをオ  
 フする、避難グッズを準備する、家に鍵をかけるなどの担当者を、先に決めておきましょう。



ちゅうい おお さいがい く ひなんじょ た もの た とき さいがい う  
**注意：** 大きな災害が来ると、避難所の食べ物やスペースが足りなくなる時もあります。災害を受けないと  
 ころに住んでいる家族などがいる人は、避難できれば、そこへ避難してもいいです。

## 大事な情報 (だいじ な じょうほう)

### さいがい てんき 災害・天気

あんなかしやくしよ 安中市役所	<a href="http://www.city.annaka.lg.jp">www.city.annaka.lg.jp</a>	027-382-1111
ぐんまけんちょう 群馬県庁	<a href="http://www.pref.gunma.jp">www.pref.gunma.jp</a>	027-223-1111
きしょうちょう 気象庁	<a href="http://www.jma.go.jp/jma/index.html">www.jma.go.jp/jma/index.html</a>	177
NHK World (テレビ番組)	App Store/Google Play: NHK World TV	

### こうつう 交通

にほんだうろこうつうじょうほう 日本道路交通情報センター		050-3369-6666; Speed dial: #8011
ひがしにほん JR 東日本 カスタマー サポート センター	<a href="http://www.jreast.co.jp">www.jreast.co.jp</a>	050-2016-1600

### でんごんばん 伝言板 (インターネットが使える携帯電話用)

NTT Docomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>	au (KDDI)	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp">dengon.ezweb.ne.jp</a>
Softbank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp">dengon.softbank.ne.jp</a>	WILLCOM	<a href="http://dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do">dengon.willcom-inc.com/dengon/Top.do</a>

## 大事な言葉 (だいじ な ことば)

大雨	おおあめ	torrential rain
警報	けいほう	warning
洪水	こうずい	flood
台風	たいふう	typhoon
助けて	たすけて	help
停電	ていでん	blackout
特別警報	とくべつけいほう	emergency warning
早めの避難	はやめのひなん	early evacuation
避難勧告	ひなんかんこく	evacuation advisory
避難指示	ひなんしじ	evacuation order
避難所	ひなんじょ	evacuation center
土砂災害	どしゃさいがい	landslide
地震	じしん	earthquake



ひなんじょ  
避難所. このマークを探して、近くの避難所が  
どこにあるか確認しましょう。

## 避難のガイドライン (ひなん の がいどらいん)

- ニュースやホームページなどから **情報** を集める。 **間違** った **情報** にご **注意** ください。避難勧告などは市・町・村が発表します。
- **火** に **注意** して家に **鍵** をかける。火事にならないように火を止めて、ガスの元栓を閉めます。ブレーカーをオフします。家に **鍵** をかけます。
- **動き** やすい服を着る。雨具 (カッパ)、ヘルメット、上着、スニーカーなど。
- **避難場所** まで歩く。車 で避難すると **渋滞** して動けなくなることもあります。
- **協力** する。十分な時間があれば、高齢者、妊婦、子供、障がい者の避難を手伝ってください。日本語をあまり話せない知り合いなどを助けてください。
- **危** ないところ (川、土砂崩れしやすいところなど) へ行かない。
- ルートを **確認** してから **避難** する。
- **避難所** に行けない場合は、近くにある安全な建物 か家の安全な場所に逃げる。



### ひなんじょ 避難所では。。

1. 建物に入る前に靴を脱ぐ。
2. 避難所のルールを守る。
3. きちんとゴミをすてる。
4. 困ったこと、わからないことがあれば、スタッフに聞く。
5. お互いに助け合い、協力する。



# じしん 地震

## 震度と被害の様子（しんど と ひがい の ようす）

弱=よわい 強=つよい

しんど じゃく 震度5弱	しんど きょう 震度5強	しんど じゃく 震度6弱	しんど きょう 震度6強	しんど 震度7
<ul style="list-style-type: none"> <li>ものにつかまりたい</li> <li>かんと感じる</li> <li>たな しょつき 棚にある食器や</li> <li>ほん お本が落ちる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ものにつかまらない</li> <li>あると歩きにくい</li> <li>かぐ たお 家具が倒れる</li> <li>ブロックで作ったフェンスが崩れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>た立ってられない</li> <li>かべ まど 壁のタイル、窓ガラスが</li> <li>こわ お壊れたり、落ちたりする</li> <li>ドアがひらかなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はわないと動けない</li> <li>じしん よわ いえ 地震に弱い家や</li> <li>たてもの たお 建物などが倒れる</li> <li>おお どしゃさいがい 大きな土砂災害の可能性がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たお いえ 倒れる家や</li> <li>たてもの 建物などが</li> <li>さらにおお さらになくなる</li> </ul>

## 基本の準備（きほん の じゅんび）

じしん けが 地震で怪我をしたり、し ひと おお 死んだりした人の多くは、たお かぐ たてもの と こ 倒れた家具や建物に閉じ込められました。これが起こらないようにじゅんび 準備をしてください。

### いえ なか ※家の中

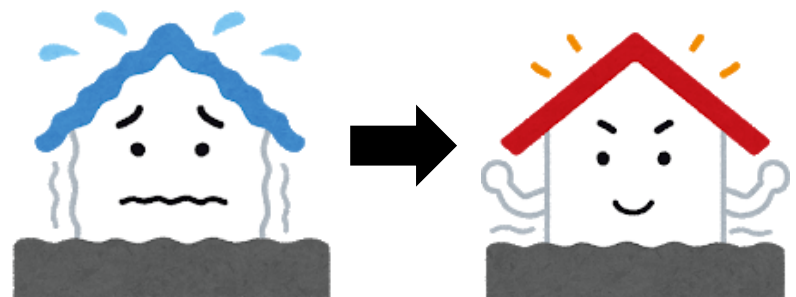


- おお おももの した おき 大きくて重い物はキャビネットの下のほうに置きましょう。
- かぐ いえ かべ こてい 家具を家の壁に固定しましょう。
- とびら とぐ 扉に留め具をつけましょう。
- ちか かがみ がく か ベッドやソファの近くに鏡や額を掛けないようにしましょう。
- ゆ でんき こてい 揺れやすい電気カバーは、ひもやチェーンで固定しましょう。
- すいどう でんき ばしょ つか かた おぼ ガス、水道、電気のスイッチの場所と使い方を覚えましょう。
- かでん かぐ に 家電や家具は、逃げるときじゃまにならないようにアレンジしましょう。



### いえ こうぞう ※家の構造

- じしん たお ひつよう 地震で倒れないように、必要なりフォームをしましょう。
- やね かるもの つく できれば屋根は軽い物で作しましょう。
- やね とつ かくにん アンテナや屋根がしっかり取り付けられているか確認しましょう。
- まど ひさんぼうし つか ガラスの窓やドアにはカーテンか飛散防止フィルムを使いましょう。
- とつ かくにん ハンギングポットがしっかり取り付けられているか確認しましょう。



## 地震が起きたとき（じしん が おきたとき）

### ※家や建物の中

伏せて、机などの下に隠れて、揺れが止まるまでしっかり  
つかまり体を守りましょう。



### ※建物の外

建物、電柱、木、ブロックフェンスなどから離れましょう。  
揺れが止まるまで、安全な場所で避難しましょう。



### ※乗り物の中

バス、電車：つり革（ハンドル）にしっかりつかまり、落ち着いて運転手の言うことをよく聞きましょう。  
運転中：道の左にゆっくり車を止めましょう。揺れが止まるまで待ちましょう。



### ※デパートや人が多いところ

落ち着いてスタッフの言うことをよく聞きましょう。

### ※エレベーターの中

エレベーターは地震が起きると一番近くのフロアに自動で止まります。自分でも、全部のボタンを押して、最初に止まったフロアで降りましょう。ドアが開かない場合には、緊急ボタンを使ってレスキューを呼びましょう。

### 閉じ込められた？けがをした？

どこにいるか知らせましょう：倒れた建物や壁に閉じ込められたときは、笛をふいたり、壁を叩いたりしましょう。ガスが漏れているかもしれないので、ライターやマッチなどを使わないでください。



## 地震の後（じしんのあと）

- 火を消す。
- 家族や近所の人々の安全を確認する。
- 余震（強い地震の後に起きる地震）に注意する。
- ニュースとホームページなどから情報を集める。
- 家の周り、ドアや窓の状態を確認する。
- 必要なら避難する。

たいふう おおあめ  
台風・大雨



おおあめ たいふう く こうずい どしゃさいがい お かのうせい  
大雨や台風が来ると、洪水や土砂災害なども起こる可能性があります。

にほん だんかい けいかい つか ひなん し  
日本では5段階の警戒レベルを使い、どのように避難したらよいかお知らせしています。

あんなかし けいかい ひなんじょうほう はっぴょう きしょうじょうほう くに はっぴょう  
安中市は警戒レベルと非難情報を発表します。気象情報は国が発表します。

けいかい 警戒レベル	ひなんじょうほう 避難情報	きしょう てんき じょうほう 気象(天気)情報	やること
1		そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	きしょうじょうほう あつ ・気象情報を集める。
2		おおあめちゅういほう 大雨注意報 こうずいちゅういほう 洪水注意報	いちどひなん ・ハザードマップでもう一度避難ルー かくにん トを確認する。 ひじょうも だ ぶくろ ・非常持ち出し袋やグッズなどを たし 確かめる。
3	ひなんじゅんぴ 避難準備・ (Prepare for Evacuation) こうれいしゃとうひなんかいし 高齢者等避難開始 (Evacuate Elderly, Pregnant Women, and People with Disability)	おおあめけいほう 大雨警報 こうずいけいほう 洪水警報	ひなん じゅんぴ ・すぐに避難できるように準備する。 こうれいしゃ しょうがいしゃ にんぶ ・高齢者、障害者、妊婦などは ひなん 避難をはじめめる。
4	ひなんかんこく 避難勧告 (Evacuation Advisory) ひなんしじ 避難指示 (Evacuation Order)	どしゃさいがいけいかいじょうほう 土砂災害警戒情報	ぜんいんひなん ・全員避難。 ひなん ばあい ちか ・避難できない場合は、近くにある あんぜん たてもん がけ かわ 安全な建物(崖や川から はな かいじょう たてもん 離れた、2階以上の建物)に に 逃げる。
5	さいがいはっせいじょうほう 災害発生情報 (Flood/Landslide Occurrence)	おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報	いのち まも ・がんばって命を守って。

台風・大雨が来る前の準備 (たいふう・おおあめ が くるまえ の じゅんぴ)

- かいちゅうでんとう けいたい じゅんぴ けいたいでんわ じゅうでん  
懐中電灯、携帯ラジオなどを準備して、携帯電話を充電する。
- ニュース・ホームページなどから じょうほう あつ  
情報を集める。
- まど し  
窓・シャッターを閉める。
- かぜ と もの ものほ お ばあい こてい  
風で飛びそうな物、ハンギングポット、物干しざおなどを降ろす；できない場合は固定する。
- そと で  
できれば外に出ない。
- ひじょうも だ ぶくろ たし ひなん じゅんぴ  
非常持ち出し袋やグッズなどを確かめて、すぐ避難できるように準備する。



## 洪水 (こうずい)

台風や大雨のときは、川の近くや、低いところに住んでいる人は洪水に注意してください。洪水の流れが強ければ、石、泥、土砂などが洪水と一緒に流れることがあります。また、橋や家が倒れることもあります。弱い雨でも何日も続くと、川の水が増えて洪水が起こる可能性があります。さらに、水がたまり土が柔らかくなって、土砂災害が起こることもあります。



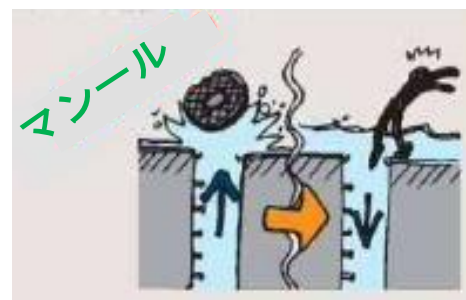
## 避難中の注意 (ひなんちゅう の ちゅうい)

家から逃げるための避難ルートを早めに作る



10 cm の水の高さでもドアが開かなくなります。

フタが無くなったマンホールや排水溝に注意



水が土と混ざって、足元が見えにくくなります。

徒歩で避難する



車で避難すると渋滞する可能性があります。車を使う場合は警戒レベル3で避難しましょう。

流れの速い水の中を歩かないで



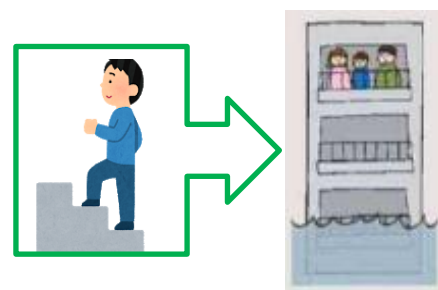
水が浅くても流れが速い場合もあります。

低いところへ行かない。



低いところに水がたまりやすいため、避難するときにアンダーパスなどを通らないようにします。

避難できない場合は近くにある安全な建物か家の安全な場所に逃げます



崖や川から離れた、2階以上の建物に逃げます。

注意: 不安に思ったり、洪水の危険があるところにいるときは、安全な場所に早めに避難しましょう

# 土砂災害

どしやさいがい やま つち いし なが くず かざん  
土砂災害は山やがけから土や石などが流れたり崩れたりすることです。 火山

ふんか じしん おおあめ なんにち つづあめ どしやさいがい お かのうせい  
の噴火や地震、大雨、何日も続く雨などで土砂災害が起こる可能性があります。

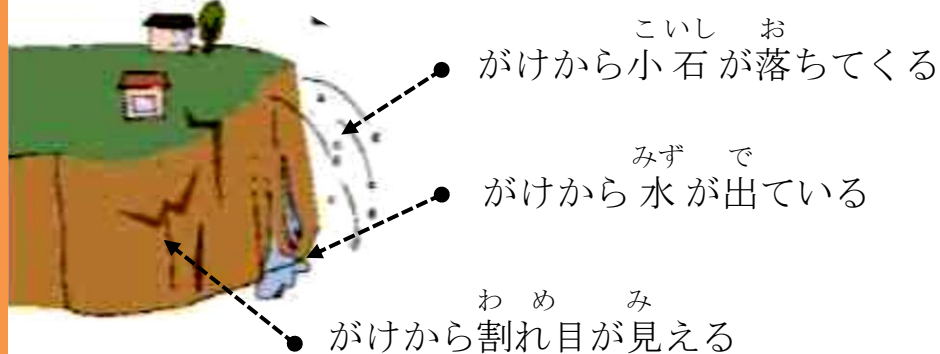
どしやさいがい とつぜんお ひなんじょうほう ま あ ばあい おお  
土砂災害は突然起こるため、ニュースや避難情報が間に合わない場合が多いで

どしやさいがい お まえ ちょうこう  
す。しかし、土砂災害が起こる前には兆候があります。



## 土砂災害が起こる前の兆候 (どしやさいがい が おこるまえ の ちょうこう)

### \*がけ



こいし お  
がけから小石が落ちてくる  
みず で  
がけから水が出ている  
わめ み  
がけから割れ目が見える

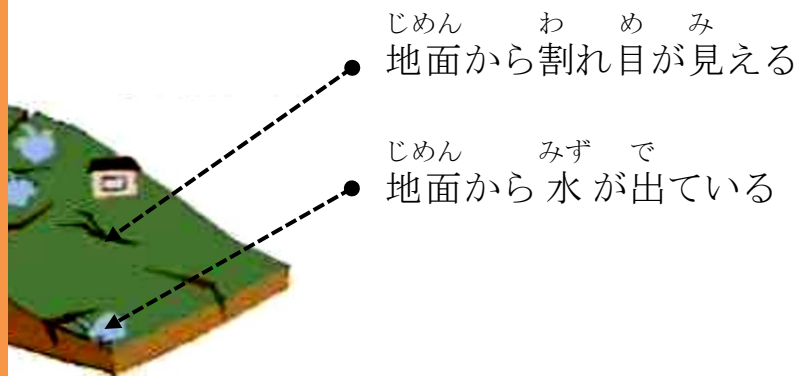
### \*川



きゅう かわ なが ちゃいろ  
急に川の流が茶色  
になり、倒れた木が  
ま  
混ざっている

あめ ふ かわ みず あさ  
雨が降っているけど川の水が浅い

### \*地面



じめん わめ み  
地面から割れ目が見える  
じめん みず で  
地面から水が出ている

### \*その他にも...

つち は くさ  
土や葉が腐っているようにおいがする  
しょうどうぶつ さわ ちが こうどう  
小動物が騒いだり、いつもと違う行動をする



やま へん おと じな  
山から変な音(地鳴り、  
いわ わ おと  
岩の割れる音)がする

## やること

じしん おおあめ お ひなん ひつよう じゅんび  
地震や大雨が起こりそうなときは、避難するための必要な準備をする。

てんき ひなんじょうほう あつ  
天気や避難情報などを集める。

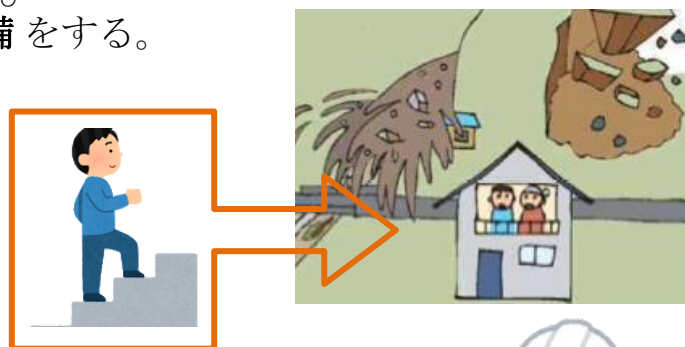
あぶ はな  
山やがけ、川の近くの危ないところから離れる。

おおあめ たいふう こうずい どしやさいがい ちゅうい  
大雨や台風のととき、洪水や土砂災害に注意する。

どしやさいがい お はな  
土砂災害が起きたところから離れる。

てつだ に ひと ばしょ きゅうじょしゃ おし  
手伝う。けがをしたり、逃げられない人のいる場所を救助者に教える。

ひなん い ばあい はな かいじょう ちか たてもの いえ なか あんぜん ばしょ に  
避難所に行けない場合は、がけから離れた2階以上の近くの建物か、家の中の安全な場所に逃げる。



ちゅうい ふあん おも どしやさいがい きけん あんぜん ばしょ はや ひなん  
注意：不安に思ったり、土砂災害の危険があるところにいるときは、安全な場所に早めに避難しましよ

あんなかし だいじ でんわばんごう  
安中市の大事な電話番号

あんなかしやくしよ  
安中市役所: 027-382-1111

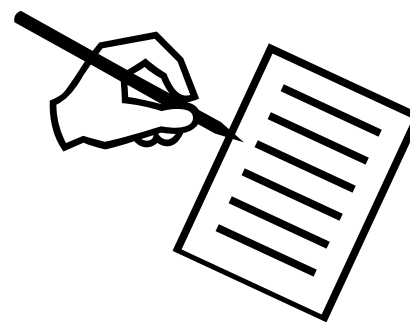
あんなかししょうぼうしよ きゅうきゅう  
安中市消防署: 027-382-1818 (救急: 119)

あんなかしけいさつしよ きゅうきゅう  
安中市警察署: 027-381-0110 (救急: 110)

みず  
水: 027-382-1111

がす  
ガス:

でんき  
電気:



ひなんじよ  
避難所 1 : \_\_\_\_\_

ひなんじよ  
避難所 2 : \_\_\_\_\_

ひなんじよ  
避難所 3 : \_\_\_\_\_

ひなん  
避難ルート