



がいこくじん
外国人の

みなさんのための

ぼうさい
防災ガイド



ぶんか しょうがいがくしゅうすいしんか さくせい
文化・生涯学習推進課 作成

がいこくじん ぼうさい さいがい
これは 外国人の みなさんに 防災(災害から

じぶん まも さいがい ひがい すく
自分を 守ること・災害の 被害を 少なくすること)

ほうほう し ほん
の方法について 知ってもらうための 本です。

さいがい よ
! 災害が おきるまえに 読んで ください

さいがい たまし
※災害が おきたときは 多摩市の HP や Twitter

さいがい じょうほう し
LINE で災害についての 情報を お知らせします

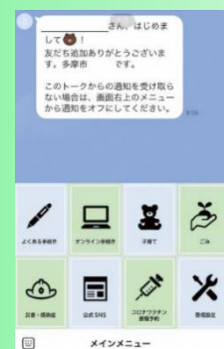
た ま し
多摩市HP



た ま し
多摩市Twitter



た ま し
多摩市LINE



このガイドには ^{つぎ} 次のことを ^か 書いています。



1. 災害の^{さいがい}ことについて ^し 知^しりま^しょう!

- (1) 災害^{さいがい}の 種類^{しゅるい} 4
- (2) 災害^{さいがい}が おきた ^{つか} ときに よく 使^{つか}われる ことば 5

2. 災害^{さいがい}が おきた^{じゅんび}ときの^{じゅんび}ための 準備^{じゅんび}を して^しおきま^しょう

- (1) 逃^にげるための かばん^{かばん}を 用^{よう}意^いしま^しょう 6
- (2) 逃^にげる場所^{ばしょ}を 調^{しら}べておきま^しょう 7
- (3) 災害^{さいがい}が おきたときに 便^{べん}利^りな アプ^{よう}リ^いを 用^{よう}意^いしておきま^しょう 9
- (4) 家^か族^{ぞく}と 話^{はな}を しておきま^しょう 10
- (5) 地^ち域^{いき}の人^{ひと}と 仲^{なか}良^よく して^して^おく
- (6) 地^じ震^{しん}が おきたときの た^ための 準^{じゅん}備^び 11
- (7) 台^{たい}風^{ふう}が きた(雨^{あめ}が た^たく^さん ふ^ふった)ときの た^ための 準^{じゅん}備^び



3. 災害^{さいがい}が おきた^{おぼ}ときに どう^{どう}す^すれば^ばい^いか 覚^{おぼ}えま^ましょう!

- (1) 地^じ震^{しん}が おきた^たとき 12
- (2) 台^{たい}風^{ふう}が きた(雨^{あめ}が た^たく^さん ふ^ふった)とき 14
- (3) 警^{けい}戒^{かい}レ^レベル^べル^るを よく見^みて 避^ひ難^{なん}(逃^にげる^にこと)を しま^しょう 15
- (4) 避^ひ難^{なん}所^{じょ}に 行^いったら...
- (5) 安^{あん}否^ひ確^{かく}認^{にん}(家^か族^{ぞく}や と^たも^だちが 大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶか 確^{たし}か^める^こと)の 方^{ほう}法^{ほう} 16



1. 災害のことについて し知りましょう!



さいがい じしん おおあめ たいふう つなみ
災害 (disaster) とは 地震・大雨・台風・津波などの ことです。災害のことについて し知りましょう。

(1) 災害の し種類

にほん さいがい しゅるい
日本では いろいろな 災害が おきます。下を見て しどんな災害が あるか 知っておきましょう。

じしん 地震 (Earthquake)

じめんが きゅう おお さいがい じしん たてもの
地面が 急に 大きく ゆれる 災害のことです。地震が おきると 建物が
こわれたり 火事になつたりして 危ないです。電気や ガス 水道 電話
などが つかえなくなることが あります。



おおあめ 大雨 (Heavy rain)

あめが たくさん ふる さいがい かわ みず やま くづ
雨が たくさん ふる 災害のことです。川の水があふれたり 山が 崩れたりして
危ない です。大雨のときは 下に 書いてある 土砂災害も よく おきます。



たいふう 台風 (Typhoon)

つよ かぜが ふいて あめが たくさん ふる さいがい がつ がつ たいふう
強い 風が ふいて 雨が たくさん ふる 災害のことです。7月~10月に よく 台風
が きます。台風が くと つよ かぜで もが とんできたり 川の水が あふれたりして
危ないです。



つなみ 津波 (Tsunami)

じしん あとに うみから とても 大きい 波が くる さいがい つなみ
地震の あとに 海から とても 大きい 波が くる 災害のことです。津波は とても
早い スピードで きます。津波は なん回も きます。津波が くと たてもの くるまが
なが なが なが なが
流されて 危ないです。



どしゃさいがい 土砂災害 (Landslide)

つち いし やま がけから おちてくる さいがい じしん
土や 石が 山や崖から 落ちてくる 災害のことです。地震が おきたときや たくさんの
あめが ふったときに よく おきます。土砂災害が おきると おおきな石が おちてきたり
たくさんの つちが なが なが
たくさんの 土が 流れてきたりして 危ないです。





(2) 災害の ときに よく 使われる ことば

災害が おきたときに よく 使われる ことばが あります。下の表を 見て 意味を 覚えておきましょう。

ことば	意味
避難	逃げること
避難所	家に いると 危ないときに 逃げる ところ
余震	地震が おきた後に くる 地震
震度	地震の 揺れの 強さ
避難勧告	「逃げてください」という おしらせ
避難指示	「危ない場所から すぐに 逃げてください」という おしらせ
注意報	「災害が おきるかも しれない」ときの おしらせ
警報	「大きな 災害が おきるかも しれない」ときの おしらせ
特別警報	「とても 大きな 災害が おきるかも しれない」ときの おしらせ
緊急地震速報	大きな 地震が おきる前に くる おしらせ
高台	高いところ
配給	物や 食べ物などを 配ること
炊き出し	食事を 作って 配ること
給水車	無料で 水を 配る 車

2. 災害が起きたときのための準備をしておきましょう

災害はいつおきるかわかりません。いつ災害が起きても大丈夫なように

さきに準備をしておきましょう。



(1) 逃げるためのかばんを用意しましょう

災害が起きたときにすぐ逃げられるように逃げるためのかばんを用意しておいてください。

かばんの中にはたとえば下の物などをいれます。かばんは、ひとり1つあるといいです。

<p>非常食</p> <p>※そのまま食べられるものがいいです</p>	<p> <input type="checkbox"/> 水 3日分(ひとり1日3Lいります) ※多く用意したほうがいいです <input type="checkbox"/> ビスケット・チョコレート・あめ <input type="checkbox"/> レトルト食品・かんづめ など </p>
<p>だいじなもの</p>	<p> <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 在留カード <input type="checkbox"/> パスポート <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 など </p>
<p>べりなもの</p>	<p> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> ラジオ など </p>
<p>いりょうようひん 医療用品 など</p>	<p> <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 など </p>
<p>その他</p>	<p> <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ごみ袋 <input type="checkbox"/> 服・軍手 <input type="checkbox"/> ライター・マッチ など </p>

に ばしよ
(2) 逃げる場所を 調べておきましょう

じしん たいふう さいがい
 地震や 台風などの 災害が おきたとき どこに 逃げればいいのか 知っていますか？

さいがい まえ に ばしよ しら
 災害が おきる前に 逃げる場所を 調べて おきましょう。

あなたの家からは
 どこが 近いですか？

た ま し ひ な ん じ よ 多摩市にある避難所	ば し よ 場所
ひ な ん じ よ 避難所	ば し よ 場所
た ま だ い い ち し ょ う が っ こ う 多摩第一小学校	せ き ど 関戸3-2-23
た ま だ い に し ょ う が っ こ う 多摩第二小学校	わ だ 和田75
た ま だ い さ ん し ょ う が っ こ う 多摩第三小学校	こ っ た 乞田712
れ ん こ う じ し ょ う が っ こ う 連光寺小学校	れ ん こ う じ 連光寺3-64-1
き た す わ し ょ う が っ こ う 北諏訪小学校	す わ 諏訪1-60-1
ひ が し て ら か た し ょ う が っ こ う 東寺方小学校	ひ が び ら か た 東寺方100
み な み つ る ま き し ょ う が っ こ う 南鶴牧小学校	つ る ま き 鶴牧5-43
ひ じ り が お か し ょ う が っ こ う 聖ヶ丘小学校	ひ じ り が お か 聖ヶ丘3-66
に し お ち あ い し ょ う が っ こ う 西落合小学校	お ち あ い 落合 5-6
お お ま つ だ い し ょ う が っ こ う 大松台小学校	つ る ま き 鶴牧6-4
す わ し ょ う が っ こ う 諏訪小学校	す わ 諏訪5-13
な が や ま し ょ う が っ こ う 永山小学校	な が や ま 永山2-8-1
う り ゆ う し ょ う が っ こ う 瓜生小学校	な が や ま 永山5-13
ひ が し お ち あ い し ょ う が っ こ う 東落合小学校	お ち あ い 落合3-24
か い ど り し ょ う が っ こ う 貝取小学校	か い ど り 貝取3-9
と よ が お か し ょ う が っ こ う 豊ヶ丘小学校	と よ が お か 豊ヶ丘2-4-1
あ い わ し ょ う が っ こ う 愛和小学校	あ た ご 愛宕1-54
た ま ち ゅ う が っ こ う 多摩中学校	せ き ど 関戸3-19-1
ひ が し あ た ご ち ゅ う が っ こ う 東愛宕中学校	あ た ご 愛宕1-52
わ だ ち ゅ う が っ こ う 和田中学校	わ だ 和田234
す わ ち ゅ う が っ こ う 諏訪中学校	す わ 諏訪5-12-1
ひ じ り が お か ち ゅ う が っ こ う 聖ヶ丘中学校	ひ じ り が お か 聖ヶ丘2-17

つるまきちゅうがっこう 鶴牧中学校	つるまき 鶴牧6-5-1
た ま な が や ま ちゅうがっこう 多摩永山中学校	ながやま 永山2-7-1
おちあい ちゅうがっこう 落合中学校	おちあい 落合4-14
せいりょう ちゅうがっこう 青陵中学校	かいどり 貝取2-9-1
さくらがおか 桜ヶ丘コミュニティセンター (ゆう桜が丘)	さくらがおか 桜ヶ丘1-17-1
た ま し り つ そ う ご う た い い く か ん 多摩市立総合体育館	ひがひらかた 東寺方588-1
た ま し り つ ぶ どう か ん 多摩市立武道館	す わ 諏訪4-9
す わ ふ く ご う き ょ う い く し せ つ 諏訪複合教育施設	す わ 諏訪5-1
きゅうきたかいどりしょうがっこう 旧北貝取小学校	かいどり 貝取1-26-1
きゅうみなみとよがおかしょうがっこう 旧南豊ヶ丘小学校 (南豊ヶ丘フィールド)	とよがおか 豊ヶ丘6-4
ていきょうだいがくしょうがっこう 帝京大学小学校	わ だ 和田1254-6
とりつながやまこうとうがっこう 都立永山高等学校	ながやま 永山5-22






(3) 災害が おきたときに 便利な アプリを 用意しておきましょう



災害が おきたときに 便利な アプリが たくさん あります。地震や 台風などが くる前に スマートフォン
などに 入れてください。たとえば 下の アプリが 便利です。

■「東京都防災アプリ」

避難(逃げること)の 情報や
災害の 情報を見ることができます。



東京都 防災アプリ

Android ios

■「NHK WORLD-JAPAN」

いろいろな ことばで 災害の ニュースを
見ることができます。







Android ios

■「Safety tips」

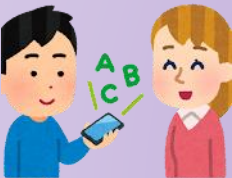


日本の 災害情報を 知るのに
便利な アプリです。


Android ios

■「VoiceTra」

話した ことばを 外国語・日本語に
翻訳することができます。アプリです。








Android ios

※災害が おきたときは 多摩市の HP や Twitter・LINE でも 災害
についての 情報をお知らせ します!!

多摩市

HP Twitter LINE

あたらしい 情報を よく 調べて ください!!



(4) 家族で話をしておきましょう

災害がおきたときに どうしますか？ 家族とよく話して決めておいてください。



たとえば 下のこと などを話してください。

電話が使えなくなったとき



どうやって家族と連絡しますか？

災害がおきたときには 災害用伝言ダイヤルなどの

サービスも使えます。P.16を見ておいてください。

逃げるときは どの避難所



(逃げる場所)に逃げますか？

P.7の「多摩市にある避難所」や下にある

防災マップなどを見てどこに逃げるか

話しましょう。

多摩市防災マップ

多摩市にある避難所(逃げる場所)

の場所や避難(逃げる方法)

について書いてある地図です。



多摩市洪水・土砂災害 ハザードマップ

雨がたくさんふって川があふれたり

山や崖が崩れたりしたときにどこが

危険か書いてある地図です。

多摩市にある避難所(逃げる場所)

の場所も書いてあります。



(5) 地域の人といつも仲良くしておきましょう

地震や台風などの災害がおきたときは近くに住んでいる人など

地域の人と協力することが大切です。災害がおきたときに協力できるように

ふだんからあいさつや話をしておきましょう。



住んでいる地域で防災訓練(災害がおきたときのための練習)を

するときはなるべく参加しましょう。





(6) 地震が おきたときの ための 準備

地震が おきたときに 物が 倒れたり 落ちたりして 危ないところが ないか 自分の 家の 中を 調べて ください。危ないところが あったときは 下にある 「家の中を 安全にする方法」を見て 直してください。

家の中を 安全にする 方法

- ◆ 倒れそうな ものがあるときは 転倒防止金具(倒れないように するための もの)を 使って 壁や 床に とめる。
- ◆ 寝る場所の 近くに なるべく 棚などを 置かないようにする。
- ◆ 重いものなどを 棚の上に 置かないようにする。
- ◆ 外に 出る ドアの 近くや 通路には ものを 置かないようにする。



(7) 台風が きたときの ための 準備

台風は 近くに くることが さきに わかります。

台風が 近くに くるかもしれないときは 下の 準備を してください。



台風が くるかもしれない ときに すること

- ◆ テレビ・ラジオ・インターネットなどで 天気の新しい 情報を 調べて ください。
- ◆ 風で 飛びそうなものは 家の中に 入れて ください。
- ◆ 逃げるときに 必要なものを 用意して ください。
- ◆ 窓や 雨戸を しっかり しめて ください。



P.6 を 見て 逃げるための かばんなどを さきに 準備しておいて ください!



さいがい 3. 災害が おきたときにどうすれば いいか 覚えましょう! おぼ

さいがい 災害が おきたとき じぶん 自分の いのちを まも 守るために どんなことを すれば いいか した み おぼ 下を見て 覚えてください。
ひなんに (逃げる) や ひなんじよ (逃げる場所) に い 行ったときに きをつけることについて か 書いています。
み 見ておいてください。

じしん (1)地震が おきたときに すること

じしん 地震が おきたときは した こうどう 下の 行動を しましょう。
じぶん 自分の いる場所 によって することが ちが 違います。 おぼ 覚えておいて ください。

いえ 【家に いるとき】



たお たな まど 倒れそうな棚や 窓 から
はな なるべく 離れて ください

つくえ いえ 机や 家にあるもの

くっしゃん つか (クッションなど) を使って

あたま まも 頭を 守って ください



ひ 火を つけているときは ゆ 揺れが
と 止まったら け 消して ください



てぐち ドアを あけて 出口を
つく 作って ください



に 逃げるときに ひつよう 必要なものを
も 持って ください



み に P.6 を 見て 逃げるための かばんなどを
じゅんび さきに 準備しておいて ください!



そと
【外に いるとき】



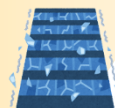
じぶん も
自分の 持っているものなどで

あたま まも
頭を 守ってください

どうろ かんばん
道路に いるときは 看板や

まどがらす お
窓ガラスなどの 落ちそうなもの

はな
から 離れてください



くるま うんてん
【車を 運転して いるとき】



あぶ くるま
危ないときは 車を おいて

ある に
歩いて 逃げてください

エンジンと
を 止めて
ください



に 逃げる時も 鍵は

そのままに してください。



エレベーター なか
【エレベーターの 中に いるとき】

ぜんぶ かい ぼたん
全部の階の ボタンを

お
押します



と 止まった 階で すぐ

エレベーターから 出ます



(2) 台風がきた(雨がたくさんふった)ときにすること

テレビやラジオインターネットアプリなどで情報を確認してください

川や海山の近くには絶対に行きません。水があふれたり崖がくずれたりして危ないです。



【家にいるとき】

市役所から「逃げてください」というおしらせがあったらすぐに逃げてください。



P.6を見て逃げるためのかばんなどをさきに準備しておいてください!



逃げるときに必要なものも持ってください



【外にいるとき】



なるべく雨が強くなる前に家に帰ってください。

家が遠いときはなるべく近くの建物に逃げます



【車を運転しているとき】



なるべく高いところに行ってください。



車が動かないときや水があふ

いばいで危ないと思ったときは

車を置いて逃げます

(3) 警戒レベルをよく見て避難(逃げること)をしましょう

災害がおきたときには 国や 市役所などが 下のよう な 警戒レベルを 発表します。

警戒レベルをよく見て避難してください。

レベル4までに 必ず 逃げます!

警戒レベル	避難情報など	すること
5	きんきゆうあんぜんかくほ 緊急安全確保	いのち まも 守るために いちばん よい 命を守るために 一番 良い こうどう 行動を してください
4	ひなんしじ 避難指示	あぶ 危ないところに いる人は 危険なところに いる人は ぜんいん 全員 に 逃げてください
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	に 逃げるのに 時間が かかる人 こうれいしゃ しょうがい (高齢者・障害のある人) などは に 逃げてください
2	おおあめ こうずい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報	どこに どうやって 逃げれば いいか 確認してください
1	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	あたら じょうほう 新しい 情報を よく 調べてください

(4) 避難所に行ったら・・・

【避難所はこんなところ!】

災害がおきて 家に いると 危ないとき などに 逃げるところです。

食べもの・飲みもの・寝る場所 などが あります。

日本人も 外国人も 誰でも 使えます。お金は いりません。



【避難所に 行ったときに 気をつけること】

避難所では みんなで 協力して 過ごします。なるべく 手伝いを してください。

避難所の 使い方や ルールを 守って ください。

わからないことが あるときや 困ったときは まわりの人に 聞いてください。



(4) 安否確認(家族や 友達が 大丈夫か 確認すること)の方法

大きな災害が おきると 電話が つながらないことが あります。

「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板」などを 使って 自分が 大丈夫なことを 家族や友達に 教えましょう。

家族や 友達が 大丈夫か 調べることも できます。

さいがいようてんごんだいやるせんたー
災害用伝言ダイヤルセンター



さいがいようてんごんだいやる 災害用伝言ダイヤル171

災害が おきたときに スマートフォンなどから メッセージ を 録音して 残したり メッセージを

聞いたりすることが できます。30秒 話すことが できます。お金は かかりません。

無料



【使い方】

◆自分のことを 家族や 友達に 伝えたいとき (メッセージを 入れるとき)	◆家族や 友達が 大丈夫か 知りたいとき (メッセージを 聞くと)
①電話の「1」「7」「1」を おします	①電話の「1」「7」「1」を おします
②「1」を おします	②「2」を おします
③説明を 聞きます	③説明を ききます
④自分の 電話番号を おします	④大丈夫か 知りたい人の 電話番号を おします
⑤説明を 聞きます	⑤説明を ききます
⑥「1」を おします	⑥「1」を おします
⑦伝えたいことを 話します	⑦メッセージを ききます
⑧終わったら「9」を おします	⑧もう1回 聞くときは「8」を おします
	⑨次の メッセージを 聞くときは「9」を おします。

さいがいようてんごんばん
災害用伝言板

すまーとふおん ばそこん もじ めっせーじ のこ よ
 スマートフォンや パソコンから 文字の メッセージを 残したり 読んだりすることが できます。

さいがい つか かね
 災害が おきたときに 使えるように なります。お金は かかりません。

つか かた
【使い方】

つか かた つか すまーとふおん かいしゃ ちが
 使い方は、使っているスマートフォンの 会社によって 違います。

さいがい した つか かた しら
 災害が おきるまえに 下から 使い方などを 調べて おきましょう。



NTT docomo



KDDI (au)



Softbank

iPhone・iPad

スマートフォン・タブレット



ぼうさいじょうほう
わたしの 防災情報 MEMO

に やく か
逃げるときに 役に たちます。ここに 書いて ください

なまえ
 ■ 名前

でんわばんごう
 ■ 電話番号

じゅうしょ
 ■ 住所

せいねんがっぴ
 ■ 生年月日

こくせき
 ■ 国籍

ぱすぽーとばんごう
 ■ パスポート番号

けつえきがた
 ■ 血液型

かいしゃ がっこう
 ■ 会社・学校のなまえ

ざいりゅうかーどばんごう
 ■ 在留カード番号

■いつも飲んでいるくすり

■持っている病気

■食べれないもの(アレルギー)

■逃げる場所(避難所)

■家族との待ち合わせ場所

■その他



【 発行 】

多摩市 くらしと文化部 文化・生涯学習推進課

〒206-8666 多摩市関戸 6-12-1

TEL:042-338-6882 FAX:042-371-3711

発行年月:令和4(2022)年 3月

