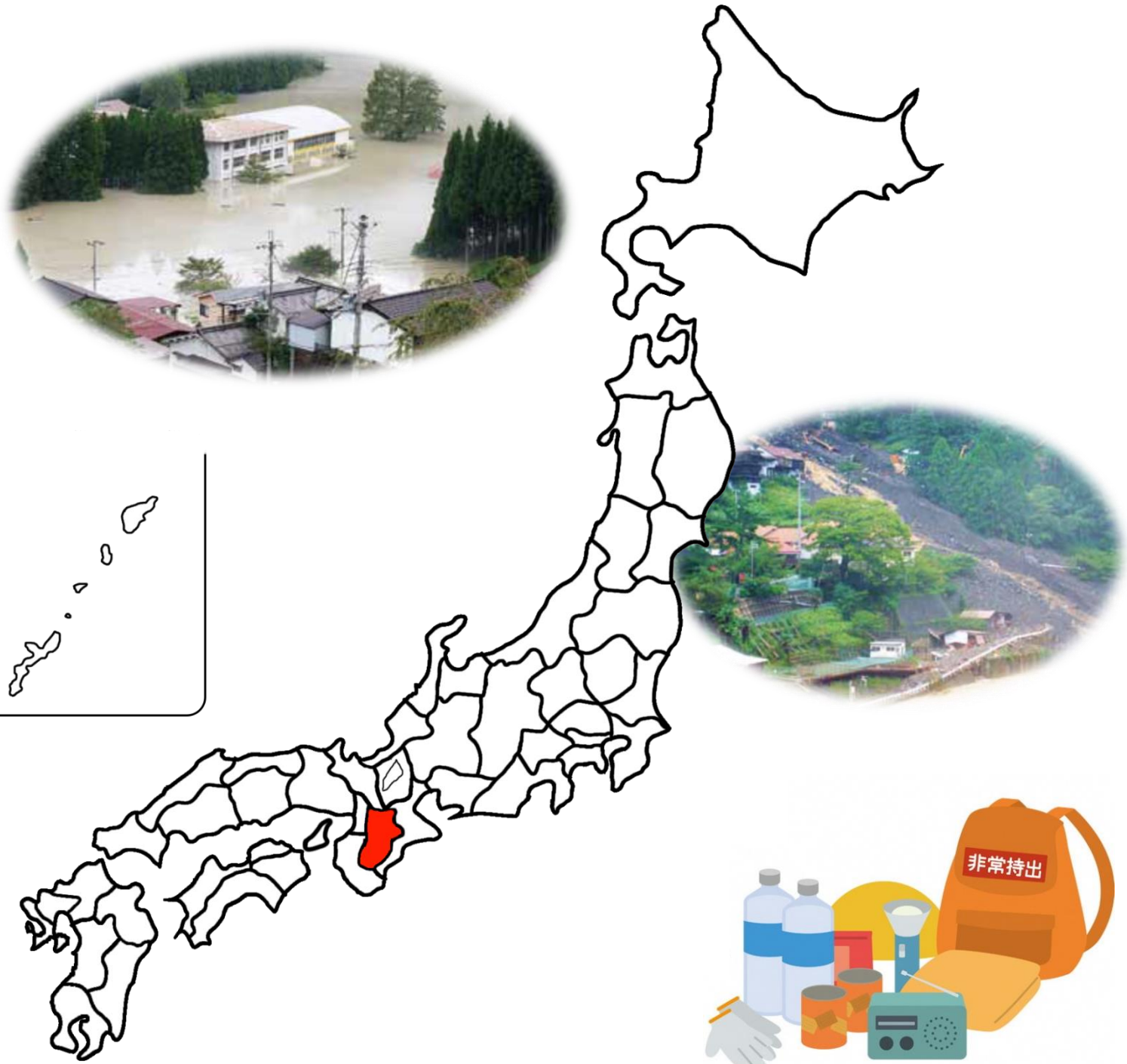


ぼうさいが い ど 防災ガイド

にほんごばん
やさしい日本語版



ならけん
奈良県

もくじ

はじめに	Introduction	1
<small>な ら</small> <small>さいが い</small> 奈良の災害について	Disaster in Nara	2
<small>じしん</small> <small>おおあめ</small> <small>たいふう</small> <small>どしやさいが い</small> ・地震、大雨・台風・土砂災害		
<small>じしん</small> 地震	Earthquakes	4
<small>じしん</small> <small>つよ</small> <small>しん ど</small> <small>ゆ</small> <small>かた</small> ・地震の強さ(震度)と揺れ方		
<small>じしん</small> <small>からだ</small> <small>まも</small> ・地震から体を守ろう		
<small>おおあめ</small> <small>どしやさいが い</small> 大雨・土砂災害	Rain storm and Landslide	7
<small>おおあめ</small> <small>たいふう</small> <small>ちか</small> ・大雨と台風が近づいたら		
<small>おおあめ</small> <small>とき</small> <small>に</small> ・大雨の時は逃げよう		
<small>さいが い</small> <small>そな</small> 災害への備え	Being prepared for disaster	9
<small>じしん</small> <small>おおあめ</small> <small>たいふう</small> <small>どしやさいが い</small> <small>そな</small> ・地震、大雨・台風・土砂災害の備え		
<small>さいが い</small> <small>お</small> 災害が起きたら	What to do	10
<small>ひなんばしよ</small> <small>し</small> ・避難場所(にげるところ)を知る		
<small>じょうほう</small> ・情報をあつめる		
<small>だいじょうぶ</small> <small>たし</small> ・大丈夫かどうか確かめる		
<small>さいが い</small> <small>ちしき</small> <small>めも</small> 災害の知識・メモ	(Disaster knowledge and notes)	13
<small>さいが いようご</small> <small>さいが い</small> ・災害用語(災害のことば)		
<small>に</small> <small>とき</small> <small>も</small> <small>もの</small> ・逃げる時に持つ物		
<small>きんきゆうこじんか</small> <small>ーど</small> ・緊急個人カード		
<small>にほんご</small> <small>つた</small> ・日本語で伝える		

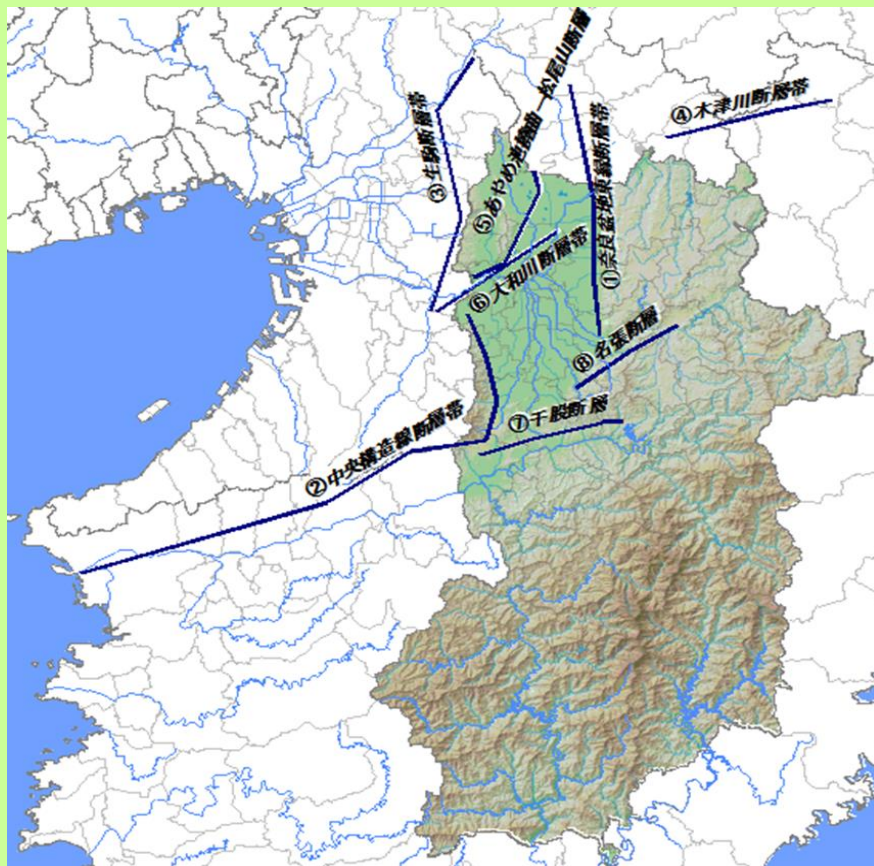
はじめに Introduction

日本は、「地震」「大雨」「台風」「土砂災害」の自然災害がとても多いです。奈良県でも、様々な災害が起きています。

このような自然災害での被害を少なくするためには、普段から防災対策をして、災害が起こったときは落ち着いて行動することが大切です。

奈良県で大きな地震をひきおこす可能性のある断層

Faults that may cause an earthquake in Nara



- ① 奈良盆地東縁断層帯 Narabonchi toen fault zone (M 7.5)
- ② 中央構造線断層帯 Medial line fault zone (M 8.0)
- ③ 生駒断層帯 Ikoma fault zone (M 7.5)
- ④ 木津川断層帯 Kizugawa fault zone (M 7.3)
- ⑤ あやめ池撓曲-松尾山断層 Ayameike flexure-Matsuoyama fault (M 7.0)
- ⑥ 大和川断層帯 Yamatogawa fault zone (M 7.1)
- ⑦ 千股断層 Chimata fault (M 7.1)
- ⑧ 名張断層 Nabari fault (M 6.9)

奈良の災害について

Disaster in Nara

じしん

●地震 Earthquakes

地震は地面が揺れます。奈良県の真下で起こる地震は、狭い地域で激しく揺れます。また、日本列島の沖にあるプレート境界で起こる地震(南海トラフ巨大地震など)は、広い地域で揺れ、海岸では津波の被害も考えられます。

大きな地震が起これば、建物がこわれて、多くの人死んだり、けがをします。道が崩れてバスが止まり自動車移動できなくなります。

そして、電気や水道やガスも止まり、食料や生活に必要な物が届かなくなります。

家庭では1週間以上生活ができるように水や食料などを用意しておきましょう。



和歌山県「津波から逃げ切るために」を編集

はんしん あわじだいしんさい

阪神・淡路大震災 Great Hanshin-Awaji Earthquake(1995)

平成7年(1995年)1月17日に、奈良の近くの兵庫県で阪神・淡路大震災という震度7の強い揺れの地震がありました。この地震で、死者6,434名、行方不明3名、負傷者43,792名、全部壊れた家が104,906棟という大きな被害となり、奈良では震度4を観測し、負傷者12名などの被害がありました。



気象庁HP「阪神・淡路大震災写真集」より

おおあめ たいふう

●大雨・台風 Rain storm・Typhoon

たいふう がつ がつ つよ かぜ ふ おおあめ ふ
台風は、7月から10月に、強い風が吹き大雨が降ります。

こうずいとう すいがい どしやさいがい はっせい
また、洪水等の水害や土砂災害が発生することがあります。

きしょうじょうほう ちゅうい はや たいさく ひつよう
気象情報に注意し、早めの対策が必要です。

どしやさいがい

●土砂災害 Landslide

どしやさいがい どしや おおあめ たいふう じしん とき つち いし みず ま あ
土砂災害(土砂くずれ)は大雨・台風・地震の時に、土や石が水と混ざり合っ
て
くず なが で
崩れたり流れ出たりすることです。

くず なが で
「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3つがあります。

がけくずれ



地(じ)すべり



土石流(どせきりゅう)



イラスト：土砂災害防止広報センターHPより

き いはんとうだいすいがい

紀伊半島大水害 Kii Peninsula Great Flooding (2011)

ならけん なんぶ ねん がつみつか よっか いま かんそく なか もっと
奈良県の南部で2011年9月3日～4日にかけて今までに観測した中で最

もお おおあめ ふ あめ りょう じかん みり
も多い大雨が降りました。雨の量は72時間に1650ミリ

こ どしやさいがい ししやくえ ふめいしゃ にん
を超えました。土砂災害による死者行方不明者は24人と

おお ひがい
いう大きな被害がありました。



とうじ しゃしん
<当時の写真>

← のせがわむら
野迫川村
てんかわむら
天川村 →



奈良県「紀伊半島大水害の記録」より

じしん つよさ しんど ゆ
《地震の強さ(震度)と揺れ方》

Summary of the JMA(Japan Meteorological Agency) Seismic Intensity Scale

しんど
震度 1

しんど
震度 2

しんど
震度 3

しんど
震度 4



- ほとんどの人が驚く
- 電灯など つり下がっている物が大きく揺れる
- 固定していない物置が倒れることがある

しんど じゃく
震度 5 弱



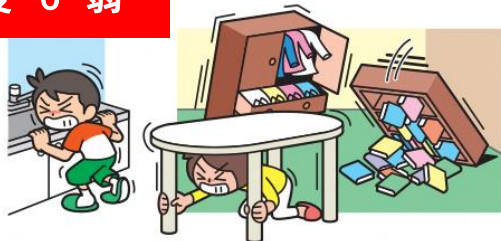
- ほとんどの人が、こわいと思い、物につかまりたいと感じる
- 棚にある食器類や本が落ちることがある
- 固定していない家具が動くことがある。不安定なものは倒れることがある

しんど きょう
震度 5 強



- 歩くときは物につかまる必要がある。
- 棚にある食器類や本が落ちる
- 固定していない家具が倒れることがある
- ブロック塀が崩れることがある

しんど じゃく
震度 6 弱



たいしんせい たか
耐震性が高い



たいしんせい ひく
耐震性が低い

- 立っていることがむずかしい
- 固定していない家具のほとんど動き、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある
- 壁のタイルや窓ガラスがこわれ、落下することがある
- 耐震性（地震にたえる力）の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある

しんど きょう
震度 6 強



たいしんせい たか
耐震性が高い



たいしんせい ひく
耐震性が低い

- 立って動くことができない。飛ばされることもある
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる
- 大きく地面が割れたり、大きな地すべりやがけくずれが発生することがある

しんど
震度 7



たいしんせい たか
耐震性が高い

たいしんせい ひく
耐震性が低い

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる
- 耐震性の高い木造建物でも、傾くことがある
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる

《地震から体を守ろう》 Tips to protect yourself from earthquakes

じしん ゆ
地震の揺れを

かん
感じたら・・・

あわてないで自分の

からだ まも
体を守ろう

きんきゆうじしんそくほう
緊急地震速報を

き
聞いたら・・・

緊急地震速報 緊急地震速報は、地震の知らせです。防災行政無線（地域の大きいスピーカー）、テレビ・ラジオ、携帯電話から届く知らせです。携帯電話からは「まもなく大きな揺れが到達します」と突然音がなります。この音を聞いたら、体を守り安全なところに逃げてください。

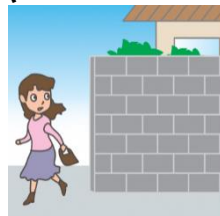
●家庭では

- ・頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に逃げる。
- ・あわてて外へ飛び出さない。
- ・揺れがおさまってから、ガスやストーブの火を確かめる。



●家の外（街）では

- ・塀が倒れるので注意。
- ・看板や割れたガラスの落下に注意。



●火事が起きたら

- ・できたら水や消火器で火を消す。
- ・危険な時は、逃げる。
- ・「火事だ！」とまわりの人に知らせる。



●人の多い施設では

- ・施設の人の指示にしたがう。
- ・あわてて出口に走っていかない。



●海岸では

- ・津波が来るかもしれないので、急いで海岸から離れて、高い場所に行く。



●車の中では

- ・救急車や消防車が通れるように、ゆっくりと車を道の左端に止める。
- ・車の鍵はつけたまま、ドアロックせずに、歩いて逃げる。

●鉄道・バスでは

- ・つり革、手すりにしっかりつかまる。

おおあめ どしやさいがい 大雨・土砂災害

Rain storm and Landslide

おおあめ たいふう ちか 《大雨と台風が近づいたら》

What to do when rain storm and typhoon



たいふう ちか てれび らじお いんたーねっと
台風が近づいたら、テレビ、ラジオ、インターネットなど

きしやうちやう きしやうじやうほう しちやうそん ひなんじやうほう あたら
で、気象庁から気象情報や市町村からの避難情報など新しい

じやうほう しら
情報を調べましょう。

きしやうちやう はっぴやう きしやうじやうほう 気象庁が発表する気象情報

おおあめ かん きしやうじやうほう 大雨に関する気象情報

にちさき けいほうはっぴやう かもうせい ひやうじ
5日先までの警報発表の可能性を表示

だんかい
この段階で

ちゆうい
注意を

おおあめちゆういほう 大雨注意報

さいがい おお とき し
災害が起こるおそれがある時に知らせる



おおあめけいほう 大雨警報

じゅうだい さいがい おお とき し
重大な災害が起こるおそれがある時に知らせる

おおあめ ふ すつじゆつねん いろと きわ
大雨がさらに降り続き、数十年に一度という極めてまれで
いじやう とき じゅうだい さいがい おお きけんせい ひじやう たか
異常な時で重大な災害が起こる危険性が非常に高まる

おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報

いのち まも こうどう
すぐに命を守る行動を！

◎台風の時は、風で物が飛びます。庭やベランダを片付け、物を家の中に 入れ
 ましょう。

◎強い風が吹いているときは家にいましょう。

◎山や川、海など危ないところには近づかないように
 しましょう。



《大雨の時は逃げよう》 Evacuation in rain storm

雨で川の水が増えて、水が家の中に入るときや、「土砂崩れ」が起こりそうなとき
 は、逃げてください。

・「避難指示」などが出されたら、すぐに避難場所などの安全な場所に
 避難(=逃げる)ことする！

・外に出るのが危険なときは、建物の中の少しでも安全な場所(家の2階など)に
 移動する！

警戒 レベル	ひなんじょうほうとう 避難情報等	じぶん なに 自分は何をすればよいか
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	いのち きけん ただち あんぜんかくほ 命の危険 直ちに安全確保! ●安全な避難ができず命が危険な状況です。今いる場所 から少しでも安全な場所へすぐに移動しましょう。
~~~~~ < けいかい れ べ る かならずひなん > ~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難! >		
4	ひなんしじ 避難指示	きけん ばしよ ぜんいんひなん <b>危険な場所から全員避難</b> ●危険な場所から今すぐに避難してください。
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	きけん ばしよ こうれいしゃとう ひなん <b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ●お年寄りの人、体の不自由な人など、避難に時間のかか る人は危険な場所から避難を始めてください。
2	おおあめ・こうずいちゅういほう 大雨・洪水注意報	ひなん そな じぶん ひなんこうどう 避難に備え、ハザードマップ等により自分の避難行動を かくにん 確認しましょう。
1	そうさちゅういほう 早期注意情報	さいがい こころがま たか 災害への心構えを高めましょう。

# さいがい 災害への備え

# Being prepared for disaster

## じしん おおあめ たいふう どしやさいがい そな 《地震・大雨・台風・土砂災害の備え》

Being prepared for earthquakes ,rain storm・typhoon and landslide

●^{ていでん でんき と}停電（電気が止まること）に^{そな}備えて、^{らじお}ラジオと^{かいちゆうでんとう}懐中電灯を^{じゅんび}準備してください。^{よび でんち ようい}予備の電池も用意しておきましょう。

●^に逃げる時に^も持つ「^{ひじょうもちだしひん}非常持出品」を^{かなら}必ず^{ようい}用意して、^{ねん}年に^{かい}1回は^{ちえっく}チェックしまし  
しょう。

●^{ひなん}避難したとき、^{かぞく}家族と^あ会う^{ばしょ}場所を^き決めておきましょう。

●^{さいがいじ}災害時に、^わすぐに^{ほうさいくんれん}どうしたらいいかが分かるように「^{さんか}防災訓練」に参加し

## ●家具が倒れることや物が落ちてくることを防ごう

●^{おお}大きな^{じしん}地震の時、^{たお}倒れてきた^{かぐ}家具の^{したじ}下敷きになつたり、^お落ちてきた^{しょつき}食器などで^{けが}ケガをする^{ひと}人がたくさんいます。

●^{かぐ}ふだんから^{こてい}家具の^{はいち}固定や^{みなお}配置を見直し、^{じしん}地震に^{そな}備えておきましょう。

がらすひさんぼうしふいるむ  
ガラス飛散防止フィルム

すとっぱー  
ストッパー

すとっぱー  
ストッパー

れんけつ きぐ  
連結器具

すとっぱー  
ストッパー

- ① ^{がらすひさん}ガラス飛散(われてとぶこと) ^{ぼうし}防止 (ふせぐ)フィルムを貼り、^{がらすへん}ガラス片でケガをしないようにする。
- ② ^{すとっぱー}ストッパーをとりつけ、^{とだな}戸棚から、^{もの}物が落ちないようにする。
- ③ ^{かぐ}家具^{れんけつ}連結(つなぐこと) ^{きぐ}器具などで家具が倒れないようにする。

# さいがい お 災害が起きたら What to do

## ひなんばしよ し ≪避難場所(にげるところ)を知る≫ Evacuation center

ひなんばしよ まーく れい  
避難場所のマーク (例)



ひなんかんこく だ とき さいがい お いえ  
避難勧告(→p8)などが出された時、災害が起こって家  
にいることが危ない時、「指定緊急避難場所」または  
していひなんじよ  
「指定避難所」に行きましょう。

### していきんきゆうひなんばしよ 指定緊急避難場所

さいがい いのち まも きんきゆうてき きけん のが  
災害から命を守るために緊急的に危険から逃れるた  
め施設のめまたは場所のことです。

### していひなんじよ 指定避難所

さいがい きけん いっていきかんたいざい ひなん せいかつ  
災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、避難生活  
をおくる施設のことです。

していきんきゆうひなんばしよ していひなんじよ しちようそん やくしよ してい  
「指定緊急避難場所」と「指定避難所」は、どちらも市町村の役所が指定してい  
ます。

しちようそん やくしよ ぼうさいまっぷ ちず いえ ちか していきんきゆう  
市町村の役所で防災マップ(地図)をもらって、家の近くにある「指定緊急  
ひなんばしよ していひなんじよ ばしよ かくにん  
避難場所」と「指定避難所」の場所を確認しておきましょう。

### していきんきゆうひなんばしよ れい 指定緊急避難場所の例

たか ところ こうえん ひろば  
高い所にある公園や広場など

### していひなんじよ れい 指定避難所の例

しょうがっこう ちゅうがっこう こうとう  
小学校 中学校 高等  
がっこう こうみんかん たてもの  
学校 公民館などの建物

ひなんじよ みず た もの ひつよう じょうほう  
避難所では水や食べ物、必要な情報をもろうこと  
ができます。また、たくさんの方が一緒に生活をし  
ます。生活習慣も違いますし、かんせんしやうたいさく たいせつ  
です。いろいろな約束 やくそく まも  
を守りましょう。



イラスト：公益財団法人 市民防災研究所HPより

## 《情報をあつめる》 Getting information

### ●ラジオ Radio

ラジオは電気が止まっても、電池で動き、情報を聞くことができます。  
NHKのラジオ放送などは、インターネットでも聞くことができます。  
ラジオ放送のなかでもコミュニティ放送は、FM放送で住まい周辺の災害放送を流します。地域で役立つ防災情報なので前もって周波数を調べておきましょう。

#### 地域のFM放送と周波数

※他にもあります

NHK - FM	87.4MHz(奈良市周辺)、83.4 MHz(生駒市周辺)、	
	89.0 MHz(五條市周辺)、88.5 MHz(宇陀市周辺)	他
なら どっとFM	78.4MHz	
FMハイホー	81.4MHz(王寺町周辺)	

### ●インターネット Internet

必ず予備の充電器を用意しておきましょう。

#### 奈良県防災ポータル

日本語・英語・ポルトガル語・ハンガル・中国語(簡体字・繁体字)で奈良県の気象・災害・道路情報などを載せています。

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>

#### 気象庁ホームページ

日本語や英語の他、多言語で全国の気象・災害情報を載せています。

<https://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>

#### 日本政府「Safety tips for travelers」

英語・ハンガル・中国語で全国の防災情報を載せています。

<https://www.jnto.go.jp/safety-tips/>

## 《大丈夫かどうか確かめる》 Safety confirmation

### ●災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン・パソコン)

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した時に「災害用伝言板」が開設されます。携帯電話やスマートフォン・パソコンで安否確認ができます。サービスの内容をホームページなどで確認しておきましょう。スマートフォンには災害用アプリをダウンロードしておくとう便利です。

### ●NTT災害用伝言ダイヤル

えぬていさいがいようでんごんぼん うえぶ  
NTT災害用伝言板(web171)

<https://www.web171.jp>

災害で電話がつながりにくいときに使うことができます。家族と連絡が取れないときは、「171」に電話をすると、メッセージを残したり聞いたりすることができます。



1 7 1 にダイヤル

▼ガイダンスが流れます▼

録音(伝言を残す)は1・再生(伝言を聞く)は2

▼ガイダンスが流れます▼

被災地の方の電話番号を市外局番から入力

(0000) 00-0000

▼ガイダンスが流れます▼

1 (録音・再生)

▼ガイダンスが流れます▼

9 (終了)

8 (もう一度聞く(再生する時のみ))

さいがいようご さいがい  
 ≪災害用語(災害のことば)≫ Disaster Terminology

区分 Category	日本語 Japanese			英語 English
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese	
危険がせ まった時 Immediate Danger is Coming	避難	ひなん Hinan	にげること	Evacuation
	避難指示	ひなん しじ kankoku	にげてください	Evacuation advisory
	避難場所	ひなん ばしょ hinanbasho	さいがいのとき、にげるところ	Evacuation enter/area
	避難所	ひなんじ よ Hinanjo	にげたあと せいかつできるところ	Evacuation center/shelter
	安否確認	あんぴ かくにん Anpi-kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	Safety confirmation
気象 Weather	注意報	ちゅうい ほう Chuihou	あめ、かぜ、つなみなどが「あぶない」というおしらせ	Warning advisory
	警報	けいほう Keihou	あめ、かぜ、つなみなどが「とてもあぶない」というおしらせ	Considerable risk of danger warning
	特別警報	とくべつ けいほう Tokubetsu- keihou	「けいほうより とてもあぶない とくに きをつけてください」というおしらせ	High risk of danger warning
	暴風雨	ぼうふう う Bofuu	とてもつよい あめと かぜ	Severe rain storm
	暴風域	ぼうふう いき Boufuuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	Severe storm area
地震 Earthquake	震源	しんげん Shingen	じしんが おきた ところ	Epicenter
	震度	しんど Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおきさ(0~7まであって7がいちばんつよい・おおきい)	Scale of an earthquake
	余震	よしん Yoshin	おおきな じしんの あとに おこるじしん	Aftershock
	耐震性	たいしん せい Taishinsei	じしんに たえる ちから	Earthquake resistance

区分 Category	日本語 Japanese			英語 English	
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese		
大雨・台風 Rain storm・Typhoon	崖崩れ	がけくずれ	Gake-kuzure	やまで、つちや いしが おちること	Landslide, Massif collapses
	土砂崩れ	どしゃくずれ	Dosha-kuzure	あめがふり やまの つちが きゅうにくずれおちること	Landslide, Rock/mudslide
	洪水	こうずい	Kouzui	あめが たくさんふり、かわのみずが あふれること	Flood
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	Flood
生活 Life	ライフライン	らいふらいん	Lifeline	すいどう、でんき、がす、でんわなど	Essential utilities, necessities
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことができません	Water outage
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらうことができます	Water supply /water service
	非常食	ひじょうしょく	Hijou-shoku	さいがいの ときの ために、じゅんびしておく たべもの	Emergency food
	救援物資	きゅうえんぶっし	Kyuen-busshi	さいがいなどで こまったときに、ただでもらえるもの	Relief supplies
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことができます	Soup kitchen /food provision
	配給	はいきゅう	Haikyuu	たべものなどを ただで くばること	Distribution aid
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	Disaster victim
	罹災証明	りさいしようめい	Risai-shoumei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	Proof of being affected by a disaster
	仮設住宅	かせつじゅうたく	Kasetu-jyutaku	さいがいで いえがなくなったとき、いちじてきに すむことができます	Provisional housing
	備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、じゅんびしておくもの	Emergency stockpile



にげる もつもの  
 ≪逃げる時に持つ物≫



Item checklist for evacuation and stockpile

★食べ物 Food		★大切な物 Valuables	
<input type="checkbox"/>	いんりょうすい 飲料水 Drinking water	<input type="checkbox"/>	かね お金 Cash
<input type="checkbox"/>	れとるとしよくひん レトルト食品 Vacuum packed food	<input type="checkbox"/>	きゃっしゅかーど・つうちょう・いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑 Cashcard・Bank book・Stamp
<input type="checkbox"/>	かんづめ 缶詰 Canned food	<input type="checkbox"/>	けんこうほけんしょう 健康保険証 Insurance card
<input type="checkbox"/>	かし お菓子など Snacks etc.	<input type="checkbox"/>	ぱすぽーと パスポート Passport
<input type="checkbox"/>	こなみるくりにゅうしよく 粉ミルク・離乳食 Milk powder・Baby food	<input type="checkbox"/>	ざいりゅうかーど 在留カードなどの ID Resident card
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話(充電器) Cellular phone (Charger)
★生活用品 Daily items		★その他 Other	
<input type="checkbox"/>	ふく ぼうかんぎ したぎ 服(防寒着など)・下着 Clothes (Against the cold)・ underwear	<input type="checkbox"/>	らじお ラジオ Radio
<input type="checkbox"/>	もうふ 毛布 Blanket	<input type="checkbox"/>	かいちゅうでんとう 懐中電灯 Flashlight
<input type="checkbox"/>	てぶくろ ぐんて 手袋(軍手) Gloves (work gloves)	<input type="checkbox"/>	でんち 電池 Batteries/electric bulbs
<input type="checkbox"/>	ていっしゅ ティッシュ Tissue	<input type="checkbox"/>	ろうそく・ライター・マッチ ろうそく・ライター・マッチ Candle, Lighter, a box of matches
<input type="checkbox"/>	たおる タオル Towel	<input type="checkbox"/>	ぼうし へるめつと・ぼうさい 帽子(ヘルメット・防災ずきん) Helmet
<input type="checkbox"/>	おむつ Diaper	<input type="checkbox"/>	ないふ ナイフ Knife
<input type="checkbox"/>	せいりようひん 生理用品 Sanitary item	<input type="checkbox"/>	かんき せんぬ 缶切り・栓抜き Can/Bottle opener
<input type="checkbox"/>	びにーるぶくろ ビニール袋 Plastic bag	<input type="checkbox"/>	くすり じょうびやく いちょうやく きずくすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬) Household medicine
<input type="checkbox"/>	ますく しゅししょうどくがい マスク・手指消毒剤 Musk・Hand disinfectant	<input type="checkbox"/>	たいおんけい 体温計 Thermometer

きんきゆうこじんかーど  
緊急個人カード

Personal data necessary for disasters

ひなん 避難したときのために、かーど カードをつかってかばん 가방などにい 入れておきましょう！  
Make your evacuation card and put it in your bag!

なまえ 名前 Name			
げんご 言語 Language		くに 国 Nationality	
せいねんがっぴ 生年月日 Birthday		けつえきがた 血液型 Blood type	
じゅうしょ  でんわばんごう 住所と電話番号 Address・Phone Number			
ぱすぽーと パスポートNo Passport No		ひなんばしょ  なまえ  ちず 避難場所の名前と地図 Name and map of Evacuation Area	
ざいりゅうかーど 在留カードNO Resident card No		なまえ 名前:	
かぞく  なまえ  れんらくさき 家族の名前と連絡先 Family members' names, contact details			
きんむさき  なまえ 勤務先の名前と 連絡先 Workplace contact details			
がいこく  れんらくさき 外国の連絡先 Overseas contact details			
りょうじかん  たいしかん 領事館・大使館 Embassy or Consulate info			
しちょうそん やくば 市町村役場 City、town、or village; municipality			

にほんご つた  
日本語で伝える Useful Japanese

<Show the following when in trouble 下記を示して伝えましょう>

<p>ばめん 場面 Situation</p>	<p>つた ことば 伝えたい言葉 What to say</p>
<p>ひなんじょ ばしょ 避難所の場所がわからな いとき If you do not know where the evacuation shelter</p>	<p>わたし ひなんじょ つ 私を避難所に連れて行ってください。 Watashi wo hinanjo ni tsureteitte kudasai (Please take me to an evacuation shelter.)</p> 
<p>おお びょうき 大きな病気やけがをして こま 困っているとき If you are in trouble because you are terribly sick or injured.</p>	<p>けがをしています Kega wo shiteimasu (I am injured.) びょういん つ い 病院に連れて行ってください。 Byouin ni tsureteitte kudasai (Please take me to a hospital.) きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼んでください。 Kyuukyusha wo yonde kudasai (Please call an ambulance.)</p> 
<p>でんしゃ ばす と 電車やバスが止まったと き If the train or bus stops.</p>	<p>いつ動きますか？ Itsu ugokimasuka? (When will it work?) わたし まるまる い 私は〇〇まで行きますが、 どうしたらいいですか？ Watashi ha 〇〇made ikimasu ga, doshitara iidesuka? (I will go to 〇〇, what should I do?)</p> 
<p>えいご ひと さが 英語がわかる人を探し て 伝えたいとき When you want to find a person who can speak English.</p>	<p>こま えいご はな ひと 困っています。英語が話せる人はいます か？ Komatteimasu. Eigo ga hanaseru hito wa imasuka? (I am in trouble. Is there someone who can speak English?)</p> 

# さいがいじつうやくほんやくぼらんていあ 災害時通訳・翻訳ボランティア

ならけんがいこくじんしえんせんたーでは、ならけんきんきふけんさいがい  
奈良県外国人支援センターでは、奈良県や近畿府県で大きな災害が  
はっせいときひさいさいじゅうがいこくじんがいこくじんかんこうきゃくしえん  
発生した時に、被災した在住外国人や外国人観光客を支援する、  
さいがいじつうやくほんやくぼらんていあほしゅう  
「災害時通訳・翻訳ボランティア」を募集しています。

かつどうないよう

## 【活動内容】

がいこくじんひさいしゃ そうだんたいおう ひなんじょじゆんかいじ そうだんまどぐち でんわそうだん  
◇外国人被災者からの相談対応(避難所巡回時、相談窓口、電話相談)

さいがいじょうほう つうやくほんやく  
◇災害情報の通訳、翻訳

がいこくじんひさいしゃむけさいがいじょうほうしゅうしゅうはいしん  
◇外国人被災者向け災害情報の収集、配信 など

くわらん  
詳しくは HP をご覧ください。 <https://www.pref.nara.jp/32413.htm>

## ざいじゅうがいこくじんせいかつそうだん 在住外国人生活相談

ならす がいこくじん みな せいかつそうだん ひみつ まも  
奈良に住んでいる外国人の皆さんの生活相談をしています。秘密は守ります。

そうだんいん まどぐち でんわ ふあっくす そうだん むりょう  
相談員と窓口・電話・FAXで相談ができます。無料です。

そうだんせんようでんわ

【相談専用電話】 0742-81-3420

写真:気象庁HP「阪神・淡路大震災写真集」より

にちじ げつようび きんようび ど・にち しゅくじつ ねんまつねんし のぞ  
■日時 : 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝日と年末年始を除く)

まどぐち でんわ そうだん げんご にほんご げつようび きんようび えいご かようび  
■窓口・電話・FAX で相談できる言語: 日本語 月曜日～金曜日 / 英語 火曜日

べとなむ すいようび ちゅうごくご もくようび  
ベトナム語 水曜日 / 中国語 木曜日

まどぐち じどうほんやくき つか そうだん げんご かんこくご べとなむご ねばーるご いんどねしあご  
■窓口で自動翻訳機を使って相談できる言語: 韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語  
たがるぐご たいご すべいんご ちゅうごくご ぼるとがるご えいご げつようび きんようび  
タガログ語・タイ語・スペイン語・中国語・ポルトガル語・英語(月曜日～金曜日)

はっこう ならけんがいこくじんしえんせんたー  
発行: 奈良県外国人支援センター

〒630-8122

ならしさんじょうほんまち しるきあならかい  
奈良市三条本町8-1 シルクア奈良2階

ならえきにしぐち ある ぶん  
JR奈良駅西口から歩いて3分

TEL: 0742-81-3320 FAX: 0742-81-3321

URL: <https://www.pref.nara.jp/31640.htm>

2024年版

