

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～



福生市公式キャラクター たっけー☆☆ 羽村市公式キャラクター はむりん

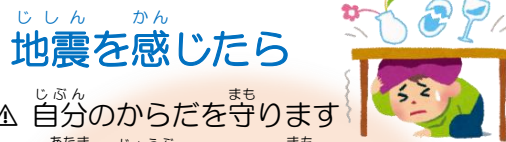
ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

2023年3月制作

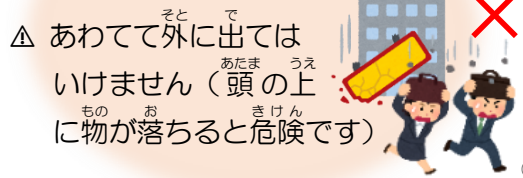
①



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。危険です。

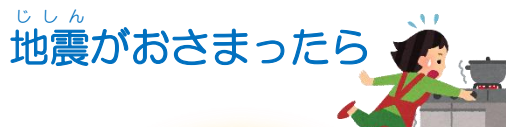


自分のからだを守ります
(頭を丈夫なもので守ります)



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)

②



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)に気を付けます
建物の中が危ないときは逃げます



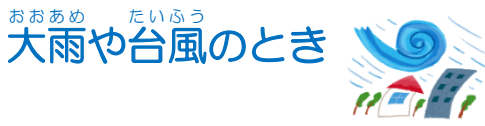
③



避難場所
…大きな公園や学校の校庭など
避難所
…学校の体育館など
避難の情報がいたり、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。

④



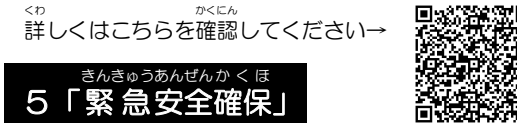
6月から10月は、大雨や台風が多い時期です。大雨で川の水があふれたり、家の中に水が入ることがあります。

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。

⑤



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。



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



⑥



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。

福生市
防災マップ



羽村市
防災マップ



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)

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

言葉が伝わらないとき

VoiceTra® …多言語音声翻訳アプリ

対面での短い会話のときに役に立ちます。

【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)

⑦

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。



家族に必要なもの（3日分）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

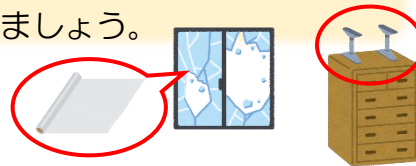
- 食べもの、飲みもの
- 懐中電灯（ライト）
- 簡易トイレ
- パスポート、在留カード
- 充電器、モバイルバッテリー
- マスク、ウェットティッシュ
- 洋服、下着
- くすり、救急用品
- 現金（小銭）、貴重品 など

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

災害時の連絡方法



災害が起きて、電話がつかないときは、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
- 1 7 1 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

- 1 7 1 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

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

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、「こんにちわ！」の挨拶から始めてみましょう！

⑭

自分や家族の命を守るための情報はここを見よう！

【福生市役所】



【羽村市役所】



☎ 042-551-1511 ☎ 042-555-1111



☎ 119



☎ 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