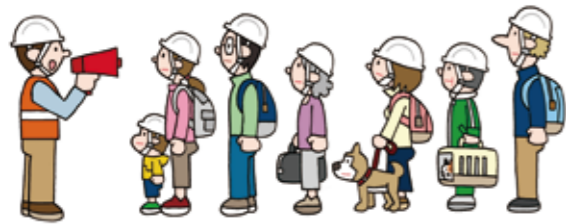




# ぼう さい 防災ガイド



あなたと 家族の 命を守ります

作成：多文化共生サポート結  
協力：東大阪市役所 危機管理室  
人権文化部多文化共生・男女共同参画課

## 【準備するもの】

大きな災害がおこると 避難所(みんなが逃げる場所)に行きます。  
今から準備します。



※準備する数は15ページに書きます。

ヘルメット

に逃げるとき

て手ぶくろ

なが長そで

なが長ズボン

うんどうぐつ

【リュックサック】  
ライト ウェットティッシュ  
ごみぶくろ けいたい電話  
モバイルバッテリー

## 【地震のとき】

部屋の中では・・・  
頭を守ります。



けがをしないように  
くつをはきます。



外では・・・

ものがおちてきます。  
たてもものからはなれます。



火を消します



ドアを開けます。



エレベータの中では・・・  
ぜんぶのボタンを押します。  
かいだんを使います。



海では・・・

つなみ(大きな波)がきます。  
高いところへ逃げます。



山では・・・  
山がくずれます。  
広いところへ逃げます。

電車の中、店の中では・・・

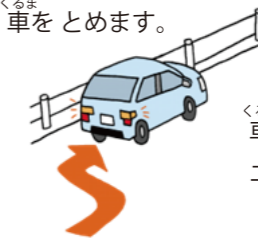


いそぎません。  
係の人(スタッフ)の話を聞きます。



車にのっているときは・・・

ゆっくり左に  
車をとめます。



車から逃げるときは、  
エンジンを止めます。



## 【多文化共生をめざして】

この防災ガイドは、日本語を母語としない人たちが、災害のときに自分で考え、行動し、命を守ることができるよう、「やさしい日本語」で作成しています。  
外国の方にとって分かりやすい表現を心がけていますが、それだけでなく、日本人である私たちが寄り添い、同じ目線で伝え合うことが大切だと考えています。  
そうした関わりが、自助を支え、共助へとつながる第一歩になると信じています。  
日本語として少し不自然に感じる表現があるかもしれませんが、それは「正しさ」よりも「伝わること」を大切にしているためです。  
翻訳アプリを使う際は、ぜひ「やさしい日本語」を使ってください。内容を確認できるよう、逆翻訳機能のあるアプリの利用もおすすめします。  
この取り組みが、一人でも多くの命を守り、多文化が支え合う社会づくりにつながることを願っています。



多言語翻訳音声アプリ  
<VoiceTra(ボイストラ)>

家族や友だちと避難所を確認します。  
あなたの町のハザードマップを見ます。



台風・洪水・大雨のとき



避難所では・・・  
たくさんの人と生活をします。  
ルールを守ります。  
助け合います。

避難所までの道をおぼえます。地図を書きます。



## 【火事のとき】

① 大きな声で『火事です!』と言います。



② 119に電話します。



③ 消火器や水で火を消します。



④ 火が消えないときは逃げます。



けむりはあぶないです。  
タオル(ハンカチ)を口と鼻にあてます。  
体を低くして外に出ます。



たいふう こうずい おおあめ  
【台風・洪水・大雨のとき】

- つよ かせ 強い風がふきます。雨がたくさんふります。
- かんばん やね と 看板や屋根が飛んできます。



- かわ うみ みず 川や海の水がふえます。波が高くなります。



- でんしゃ と 電車やバスが止まります。

- どうやって家に帰りますか？(12ページに書きます。)



やまくず  
【山崩れのとき】

- やま がくずれます。あぶないです。
- やま ちか す 山の近くに住んでいる人は早く逃げます。



でんしゃ と 電車やバスが止まったとき  
くるまつか 車が使えないとき

どうやって家に帰りますか？

かぞく れんらく どうやって家族と連絡しますか？

いえ じゅんぴ  
家で準備します



いえ なか  
・家の中に入れて

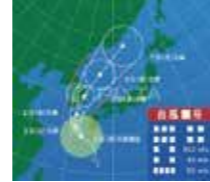


こてい うご  
・固定(動かないように)します。



に じゅんぴ  
・逃げる準備をします。  
⇒ 必要なものは  
1ページを見ます。

- テレビやインターネットで天気の新ニュースを見ます。



そと 外にいるとき  
外にいるとき気をつけること



かわ うみ ちか  
・川や海の近くには  
行きません。



かんばん  
・看板やものが  
飛んできます。

けいかい  
【警戒レベル】

警戒レベル	すること
1	おおあめ 大雨になるかもしれない。ニュースを見ます。
2	に 逃げる準備をします。安全な場所はどこですか？ ハザードマップで確認します。
3	こうれいしゃ や 高齢者(*1)や子ども、妊婦(*2)は逃げます。
4	ぜんいん が 全員が安全な場所へ逃げます。
5	とてもあぶないです。すぐに逃げます。

とてもあぶない  
すぐにける

(\*1) 高齢者: おじいさん、おばあさん  
(\*2) 妊婦: おなかに赤ちゃんがいる人

たすけて  
ください

ここにあなたのことを書きます。  
あぶないときこまったとき使います。

わたし



なまえ  
名前

でんわばんごう  
電話番号

こくせき  
国籍

ぱすぽーとばんごう  
パスポートの番号

ざいりゅうばんごう  
在留カードの番号

にほんじゅうしょ  
日本の住所

やくだ  
【役立つサイトやアプリ】

- さいがい し 災害のことを知りたい、体験したいとき



ひがしおおさかしょうぼうぎょく ぼうさいがくしゅう  
東大阪市 消防局 防災学習センター

- ひがしおおさかし ぼうさい し 東大阪市の防災について知りたいとき

ひがしおおさかしぼうさい  
東大阪市防災ポータルサイト



- ぼうさい にほん せいかつ 防災や日本の生活のことを知りたいとき



NHK WORLD JAPAN  
がいこくこの生活と防災の情報

- にほん さいがいじょうほう し 日本の災害情報について知りたいとき



がいこくじんむ ぼうさい  
外国人向け防災アプリ  
Safety tips



- おおさか さいがいじょうほう し 大阪の災害情報について知りたいとき



びょういん なまえ でんわばんごう  
病院の名前・電話番号

びょうき なまえ  
病気の名前

の 飲んでいる薬

アレルギー・食べられないもの

いつもいっしょにいる人・たいせつな人



いえ じゅんぴ  
家で準備するものの数を考えます。

- 携帯トイレ ひとり 5 個 × にん 人 × にち 日 = こ 個
- 水 (2L) ひとり 2 本 × ほん 本 × にち 日 = ほん 本
- 食べ物

その他