

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
奈良の災害について	Disaster in Nara	2
・地震、大雨・台風・土砂災害		
地震	Earthquakes	4
・地震の強さ(震度)と揺れ方		
・地震から体を守ろう		
大雨・土砂災害	Rain storm and Landslide	7
・大雨と台風が近づいたら		
・大雨の時は逃げよう		
災害への備え	Being prepared for disaster	9
・地震、大雨・台風・土砂災害の備え		
災害が起きたら	What to do	10
・避難場所(にげるところ)を知る		
・情報をあつめる		
・大丈夫かどうか確かめる		
災害の知識・メモ	(Disaster knowledge and notes)	13
・災害用語(災害のことば)		
・逃げる時に持つ物		
・緊急個人カード		
・日本語で伝える		

出典 表紙写真 奈良県「わが家の防災対策」より左上 天川村、右中 五條市大塔町
(いずれも紀伊半島大水害当時)
1ページ断層図 「第2次奈良県地震被害想定調査報告書(平成16年10月公表)」より

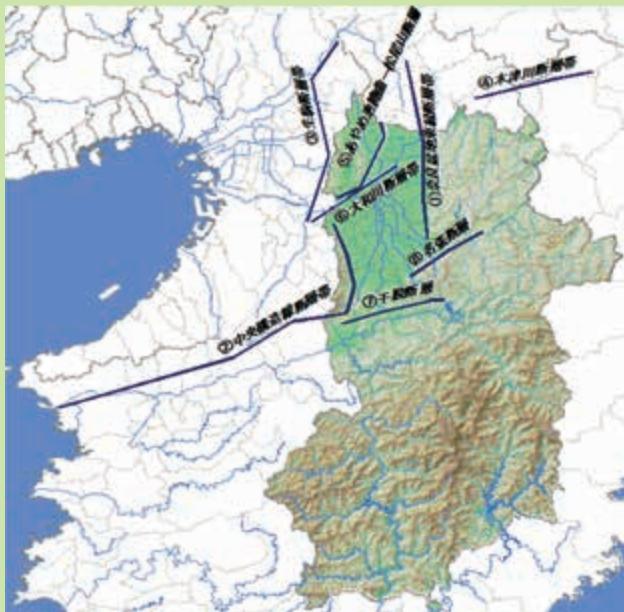
はじめに Introduction

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 あやめ池撫曲-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)

な ら さいがい 奈良の災害について Disaster in Nara

じしん

●地震 Earthquakes

じしん じめん ゆ な ら け ん ま し た お じしん せま ちいき はげ ゆ
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
じしん ひろ ちいき ゆ かいがん つなみ ひがい かんが
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。

おお じしん お たてもの
大きな地震が起これば、建物が

おお ひと し
こわれて、多くの人が死んだり、け
がをします。道が崩れてバスが止ま
じどうしゃ いどう
り自動車で移動できなくなります。

でんき すいどう がすと
そして、電気や水道やガスも止ま
しょくりょう せいかつ ひつよう もの とど
り、食料や生活に必要な物が届か

なくなります。

かてい しううかんいじょうせいかつ
家庭では1週間以上生活ができる
みず しょくりょう ようい
るようにも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)

へいせい ねん ねん がつ にち な ら
平成7年(1995年)1月17日に、奈良の
ちか ひょうご はんしん あわじ だいしんさい しん
近くの兵庫県で阪神・淡路大震災という震
ど つよ ゆ じしん
度7の強い揺れの地震がありました。この
じしん ししゃ めい ゆくえ ふめい めい
地震で、死者6,434名、行方不明3名、
ふしょうしゃ めい ぜんぶこわ いえ
負傷者43,792名、全部壊れた家が
とう おお ひがい な ら
104,906棟という大きな被害となり、奈良で
しんど かんそく ふしょうしゃ めい
は震度4を観測し、負傷者 12名などの
ひがい
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 どしゃさいがい はせせい
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。

どしゃさいがい ●土砂災害 Landslide

どしゃさいがい どしゃ 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 じ どせきりゅう
「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 がつみっか 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
おお 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 どしゃさいがい ししゃゆくえ 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>

← 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 地震

Earthquakes

『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 つり下がつている物が 大きく揺れる
- 固定していない置物が 倒れることがある

しんど
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
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



高い震度で
耐震性が高い



高い震度で
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



高い震度で
耐震性が高い

高い震度で
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

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

じしん や
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

きんきゅうじしんそくほう
緊急地震速報を
き 聞いたら…

きんきゅうじしんそくほう きんきゅうじしんそくほう じしん し ほうさいぎょうせいむせんちいき
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
おお すびーかー てれび らじお けいたいでんわ とどし けいたいでんわ
の大規模スピーカー)、テレビ・ラジオ、携帯電話から届く知らせです。携帯電話か
おお ゆうどうたつ とつせんおと おと き
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、
からだ まも あんぜん に
体を守り安全なところに逃げてください。

かてい ●家庭では

- 頭を保護し、ようぶな机の下など
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。



かじ お ●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！」とまわりの人間に知らせる。



かいがん ●海岸では

- 津波が来るかもしれない
いので、急いで海岸
から離れて、高い場
所に行く。



ひと おお し せつ ●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。

●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。

てつどう ばす ●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

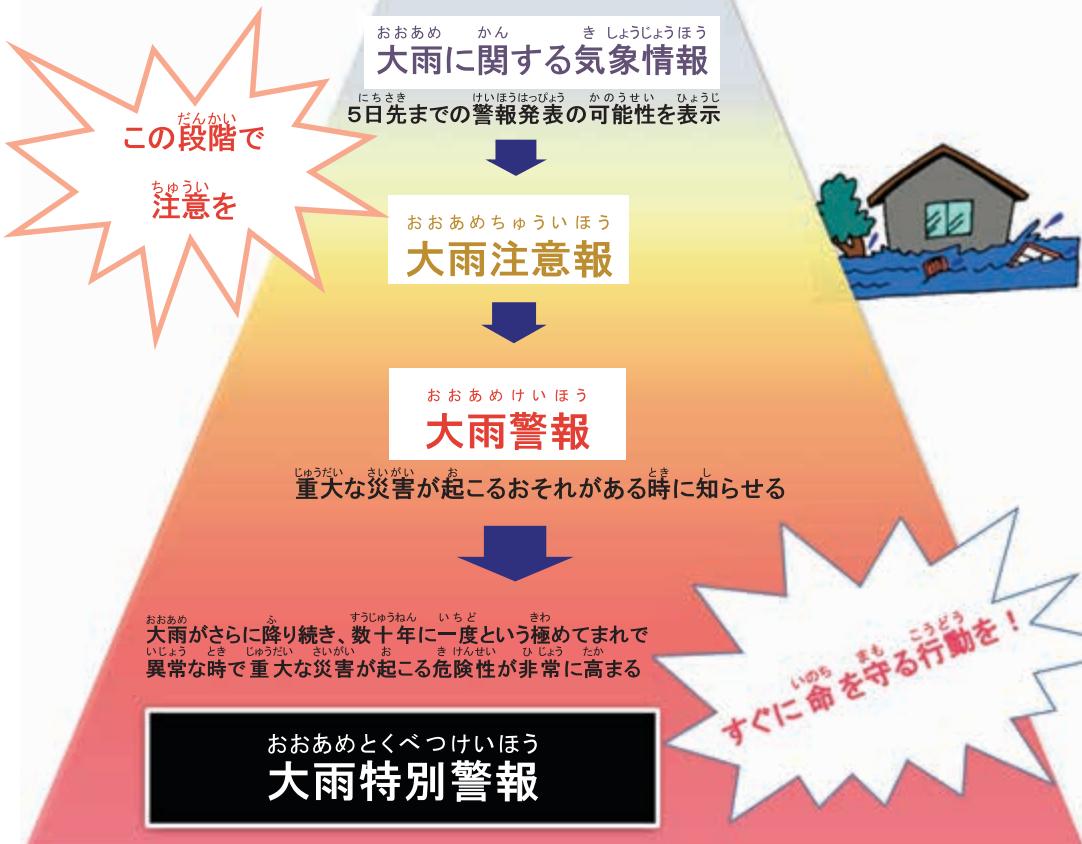
おおあめ たいふう ちか
《大雨と台風が近づいたら》

What to do when rain storm and typhoon



たいふう ちか てれび らじお いんた 一ねつと
台風が近づいたら、テレビ、ラジオ、インターネットなど
きょううちょう きょうじょうほう しちょうそん ひなんじょうほう 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
じょうほう しら 情報を調べましょう。

きょううちょう はっぴょう きょうじょうほう
気象庁が発表する気象情報



気象庁「大雨特別警報が出されるまで」を編集

たいふう とき かぜ もの と にわ べらんだ かたづ もの いえ なか い
 ◎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。

つよ かぜ ふ いえ
 ◎強い風が吹いているときは家にいましょう。

やま かわ うみ あぶ ちか
 ◎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。



おおあめ とき に 《大雨の時は逃げよう》 Evacuation in rain storm

あめ かわ みず ふ みず いえ なか はい どしゃくず お
 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
 に は、逃げてください。

しちょうそん ひなんかんこく に じょうほう だ
 ◎市町村から「避難勧告」など逃げるよう情報が出されます。

ひなんかんこく だ ひなんばしょ に
 ・「避難勧告」などが出されたら、すぐに避難場所に逃げる！

そと で きけん たてもの なか いえ かい すこ あんぜん ばしょ
 ・外に出るのが危険なときは、建物の中(家の2階など)の少しでも安全な場所
 いどう
 に移動する！

けいかい 警戒レベル	ひなんしょくばつひ 避難情報等	ひなんレコヒツ 避難行動等
高 ↑ けいかい 警戒レベル5 全員避難	さいがいはっせいじょうほう 災害発生情報	既に災害が発生しています。 命を守るための最善の行動をとりましょう。
けいかい 警戒レベル4 せんいんひなん 高齢者等 ひなん は避難	ひなんし じ 避難指示 きんきゅう (緊急)	緊急(=今すぐ)に避難してください。 外に出るのが危険なときは、建物の中の高いところに緊急に避難してください。
けいかい 警戒レベル3 こうれいしゃとう 高齢者等 ひなん は避難	ひなんかんこく 避難勧告	すぐに避難をはじめてください。 外に出るのが危険なときは、建物の中の高いところに避難してください。
けいかい 警戒レベル2	ひなんじゅんび 避難準備・ こうれいしゃとうひなんかいし 高齢者等避難開始	お年寄りの人、体の不自由な人、小さな子供のいる人など、避難(=逃げること)に時間がかかる人は避難を始めてください。避難場所へ避難ができないときは、近くの安全な場所に避難してください。
低 ↓ けいかい 警戒レベル1	おおあめ ちゃういじょうほう 大雨注意報等	避難(=逃げること)に備え、ハザードマップ等により自らの避難行動を確認しましょう。
	そうまもういじょうほう 早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。

さいがい そな 災害への備え Being prepared for disaster

じしん おおあめ たいふう どしゃさいがい 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 さ と そな ら じ お かいちゅうでんとう じゅんび
●停電（電気が止まること）に備えて、ラジオと懐中電灯を準備してください。
よ び でんち ようい
い。予備の電池も用意しておきましょう。

に も ひじょううちだしひん かなら ようい ねん かい ち そ っ く
●逃げるときに持つ「非常持出品」を必ず用意して、年に1回はチェックしましょう。

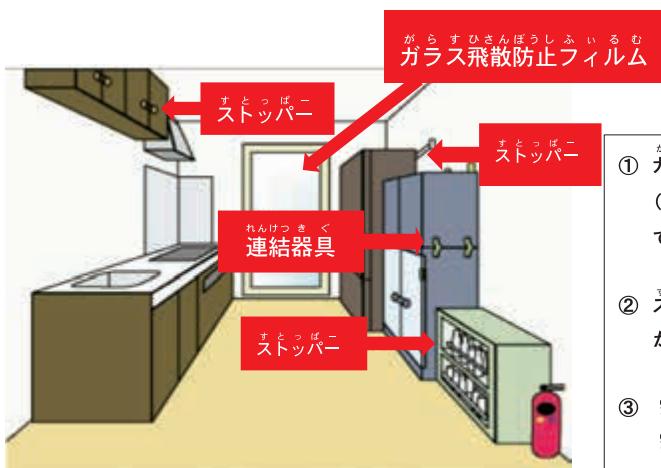
ひなん かそく あ ばしょ き
●避難したとき、家族と会う場所を決めておきましょう。

さいがい じ わ ぼうさいくんれん さんか
●災害時に、すぐにどうしたらいいかが分かるように「防災訓練」に参加しましょう。

●家具が倒れることや物が落ちてくることを防ごう

おお じしん とき たお か ぐ したじ お しょつき
●大きな地震の時、倒れてきた家具の下敷きになったり、落ちてきた食器などで
けが ひと か ぐ こてい はいち みなお じしん そな
ケガをする人がたくさんいます。

か ぐ こてい はいち みなお じしん そな
●ふだんから家具の固定や配置を見直し、地震に備えておきましょう。



- ① ガラス飛散(われてとぶこと)防止
ふいるむは がらすへん
(ふせぐ)フィルムを貼り、ガラス片
でケガをしないようにする。
- ② ストッパーをとりつけ、戸棚から、物
が落ちないようにする。
- ③ 家具連結(つなぐこと)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

ひなんばしょ 《避難場所(にげるところ)を知る》 Evacuation center

ひなんばしょ 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
あぶ とき して いきんきゅうひなんばしょ
にいることが危ない時、「指定緊急避難場所」または
して いひなんじょ
「指定避難所」に行きましょう。



して いきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所

さいがい いのち まも きんきゅうてき 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
しせつ ばしょ
めの施設または場所のことです。

して いひなんじょ 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
しせつ
をおくる施設のことです。

して いきんきゅうひなんばしょ して いひなんじょ しちょうそん やくしょ して いきんきゅう
「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。

しちょうそん やくしょ ぼうさいまつぶちず いえ ちか して いきんきゅう
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
ひなんばしょ して いひなんじょ ばしょ 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 いきんきゅうひなんばしょ 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 いひなんじょ れい 指定避難所の例

しううがっこう 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

ひなんじょ みず た もの ひとつ じょうほう
避難所では水や食べ物、必要な情報をも
らうことができます。また、たくさん的人が
ひと
一緒に生活をします。生活習慣も違いま
すし、感染症対策も大切です。いろいろな
ちが
やくそく まも
約束を守りましょう。



イラスト：公益財団法人 市民防災研究所HPより

じょうほう 《情報をあつめる》 Getting infomation

●ラジオ Radio

らじおでんきてと でんちうご じょうほうき
ラジオは電気が止まても、電池で動き、情報を聞くことができます。

えぬえいちけい らじおほうそう いんたーねっと き
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。

らじおほうそく こみゅにていほうそく えふえむほうそくす しゃうへん さいがいほうそく
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

なが ちいき やくだ ぼうさいじょうほう まえ しゅうはすう しら
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。

ちいき ほうそく しゅうはすう 地域のFM放送と周波数

ほかにもあります

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) ほか
なら どっとFM 78.4MHz
FMハイホー(エフムにしやまと) 81.4MHz(王寺町周辺)

●インターネット Internet

かなら よび じゅうでんき ようい
必ず予備の充電器を用意しておきましょう。

ならけんぼうさいぽーたる 奈良県防災ポータル

にほんご えいご ほるとがるご はんぐる ちゅうごくご かんたいじ はんたいじ
日本語・英語・ポルトガル語・ハングル・中国語(簡体字・繁体字)で
ならけん きしょう さいかい どうろじょうほう の
奈良県の気象・災害・道路情報などを載せています。

<http://www.pref.nara.jp/1825.htm>

きょうちょうほーむぺーじ 気象庁ホームページ

にほんご えいご ぜんこく きょう さいがいじょうほう の
日本語と英語で全国の気象・災害情報を載せています。
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

にほんせいふ 日本政府「Safety tips for travelers」

えいご はんぐる ちゅうごくご ぜんこく ぼうさいじょうほう の
英語・ハングル・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>

だいじょうぶ たし 《大丈夫かどうか確かめる》 Safety confirmation

さいがいようでんごんばん けいたいでんわ すまーとふおんばそこん
●災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン・パソコン)

しんどじやくいじょう じしん おお さいがい はっせい とき さいがいようでんごんばん かいせつ
 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

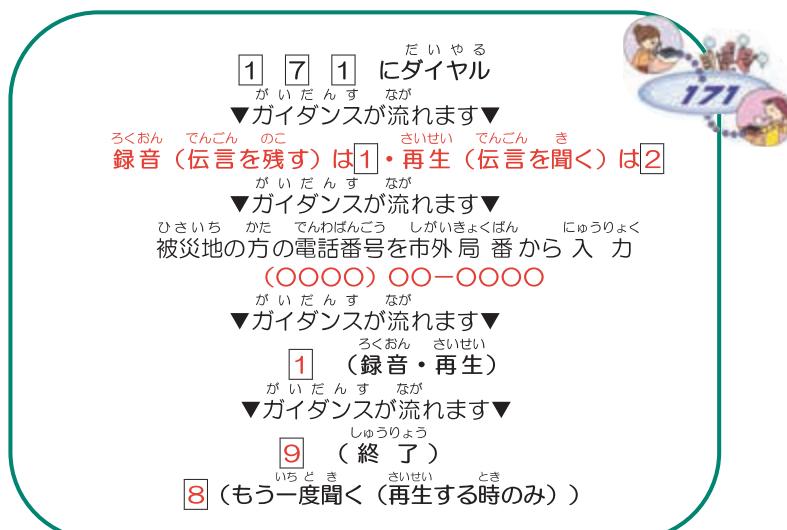
けいたいでんわ すまーとふおんばそこん あんびかくにん
 されます。携帯電話やスマートフォン・パソコンで安否確認ができます。

さーびす ないよう ほーむべーじ かくにん
 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。

えぬでいていさいがいようでんごんばん NTT災害用伝言板 (web171)	https://www.web171.jp (日本語・英語・中国語・ハングルで利用できます)
どこも docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
えーゆー a u	http://dengon.ezweb.ne.jp/
そふとばんく わいもばいる softbank / Y!mobile	http://dengon.softbank.ne.jp/

さいがいようでんごんだいやる **●NTT災害用伝言ダイヤル**

さいがい でんわ つか
 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。
 かぞく れんらく と でんわ めつせーじ のこ き
 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。



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
	避難勧告	ひなん かんこく	Hinan- 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 ょ	Hinanjo	にげたあと せいかつできると ころ	Evacuation center/shelter
	安否確認	あんび 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 よく	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 ぶつし	Kyuen-busshi	さいがいなどで こまつたとき 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	りさいしょ うめい	Risai-shoumei	さいがいに あつたことを 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-jyuutaku	さいがいで いえがなくなつた 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
《逃げるときに持つ物》



Item checklist for evacuation and stockpile

た もの ★食べ物 Food		たいせつ もの ★大切な物 Valuables	
<input type="checkbox"/> 飲料水 Drinking water		<input type="checkbox"/> お金 Cash	
<input type="checkbox"/> レトルト食品 Vacuum packed food		<input type="checkbox"/> キャッシュカード・通帳・印鑑 Cashcard•Bank book•Stamp	
<input type="checkbox"/> 缶詰 Canned food		<input type="checkbox"/> 健康保険証 Insurance card	
<input type="checkbox"/> お菓子など Snacks etc.		<input type="checkbox"/> パスポート Passport	
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食 Milk powder•Baby food		<input type="checkbox"/> 在留カードなどのID Resident card	
		<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器) Cellular phone(Charger)	
せいかつ ようひん ★生活用品 Daily items		た もの ★その他 Other	
<input type="checkbox"/> 服(防寒着など)・下着 Clothes (Against the cold) • underwear		<input type="checkbox"/> ラジオ Radio	
<input type="checkbox"/> 毛布 Blanket		<input type="checkbox"/> 懐中電灯 Flashlight	
<input type="checkbox"/> 手袋(軍手) Gloves (work gloves)		<input type="checkbox"/> 電池 Batteries/electric bulbs	
<input type="checkbox"/> ティッシュ Tissue		<input type="checkbox"/> ろうそく・ライター・マッチ Candle, Lighter, a box of matches	
<input type="checkbox"/> タオル Towel		<input type="checkbox"/> 帽子(ヘルメット・防災ずきん) Helmet	
<input type="checkbox"/> おむつ Diaper		<input type="checkbox"/> ナイフ Knife	
<input type="checkbox"/> 生理用品 Sanitary item		<input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き Can/Bottle opener	
<input type="checkbox"/> ピニール袋 Plastic bag		<input type="checkbox"/> 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬) Household medicine	
<input type="checkbox"/> マスク・手指消毒剤 Musk•Hand disinfectant		<input type="checkbox"/> 体温計 Thermometer	

きんきゅうこじんかーど 緊急個人カード

Personal data necessary for disasters

ひなん かーど かばん い
避難したときのために、カードをつくれてカバンなどに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	
じゆうしょ 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 れんらくさき 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 たいしきん 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>

ばめん 場面 Situation		つた ことば 伝えたい言葉 What to say
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		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.)
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.		けがをしています Kega wo shiteimasu (I am injured.) ひょういん 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。 Kyuukyuuusha wo yonde kudasai (Please call an ambulance.)
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.		うご 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 ○○made ikimasu ga, doshitara iidesuka? (I will go to ○○, what should I do?)
えいご ひと さが 英語がわかる人を探し て つたえたいとき When you want to find a person who can speak English.		こま 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?)

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 一 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 ざ い じ ゆ う が い こ く じ ん が い こ く じ ん か ん こ う き や 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 な り く ぼ ら ん て い あ ほ し ゆ 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 な じ ょ じ ゆ ン 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 な り 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 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。 <http://www.pref.nara.jp/32413.htm>

ざ い じ ゆ 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 よ 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

に ち じ げ つ う よ び き ん よ う び ど に ち し ゆ く じ つ ね ま つ わ ん し の ゾ
■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 ن ご に ほ ん ご げ つ う よ び き ん よ う び ち ゆ う ご く ご か よ う び も く 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／中国語 火曜日・木曜日
ほ る と が る ご げ つ す い き ん よ う び え い ご げ つ う よ び き ん よ う び
ポルトガル語 月・水・金曜日／英語 月曜日・金曜日
ま ど ぐ ち じ う う ほ ん や き つ か そ う だ ん け 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・ペトナム語・ネパール語・インドネシア語
た が ろ ぐ ご た い ご す べ い ん ご ち ゆ う ご く ご ほ る と が る ご え い ご げ つ う よ 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 一
発行:奈良県外国人支援センター

〒630-8122

な ら し さ ん ょ う ほ ん ま ち し る き あ な ら か い
奈良市三条本町8-1 シルキア奈良2階

な ら え き に し く 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:<http://www.pref.nara.jp/31640.htm>

2021年版

