

にほんごばん
やさしい日本語版

がい こく じん
外国人のための
はじめの一
ぼう さい はん ど ぶっく
防災ハンドブック

じしん
地震

おおあめ
大雨
たいふう
台風

おおゆき
大雪

こうえきさいだんほうじん とつとりけんこくさいごうりゅうざいだん
公益財団法人 鳥取県国際交流財団

もくじ



じしん
地震

じめん 地面が ゆれること

Earthquake 地震 Lindol Trận động đất

- 震度とマグニチュード
- 地震が 起きたとき

P4



おおあめたいふう
大雨と台風

たくさん 雨が ふ降ること

つよい 風が ふ吹くこと

Downpour & Typhoon 强降雨和台风

Buhos ng ulan at bagyo Mưa lớn và bão

- 雨が 多いとき
- 風が 強いとき
- 気象庁の 情報

P9



おおゆき
大雪

ゆき 雪がたくさん ふ降ること

Heavy snowfall 大雪

Pagbagsak ng snow. Tuyết rơi nhiều

- 大雪のとき
- 気象庁の 情報

P14



じゅんび

準備する

さいがい 災害のまえに すること

Be Prepared 做准备 Pag-hahanda Chuẩn bị

P17



ひなん

避難する

に 逃げること

Evacuation 避难 Paglisān Sơ tán

P21



やくだ

じょうほう

役立つ情報

Useful information

有用的信息

Kapaki-pakinabang na impormasyon

Thông tin hữu ích

P24

はじめに

日本は 災害が とても 多い 国です。

鳥取県では 1943年と 2000年と 2016年に
大きな 地震が ありました。

地震は いつ 起くるか わかりません。

また 大雨や 台風が 来ます。

鳥取県は 冬に 雪が たくさん 降ります。

この本を よく 読んで ください。

今から 準備を して ください。



じ し 震

Earthquake 地震 Lindol Trận động đất

じ し 震

じめん 地面が ゆきれます。 いつ お起きるか わかりません。
 はじめに おおきく ゆきれます。
 そのあと 余震（後から くる ゆきれ）が あります。

じ
し
震 によって 次の ことが 起きます。

家が壊れる



停電



断水



電話が使えない



津波



道路が壊れる



交通機関が止まる



とても 大きくて 速い 波

余震 よしん

Aftershocks (periods of miniature quakes) follow an earthquake; they may continue for an extended period.

在大地震发生后、可能还会持续一段时间才平静下来。

Aftershocks (tagal ng manitature na lindol) kasunod ang isang lindol: maaari silang mapatalupo sa para sa isang pinataligaw na tagal ng panahon.

Động đất là sự rung chuyển của mặt đất. Sau khi trận động đất lớn thường có những đợt rung đất chấn kéo theo. Dư chấn sau động đất có thể sẽ tiếp tục diễn ra trong một thời gian.

停電 ていでん

Blackouts (power outages) may occur after an earthquake.

地震发生后、可能发生停电的情况。

Maaaring magkaroon ng pagkawala ng kuryente (pagkawala ng kuryente) pagkatapos ng lindol.

Sau khi động đất có thể bị mất điện.

断水 だんすい

Tap water may be unavailable after an earthquake.

地震发生后、水道的水会停掉。

Paghinto ng tubig maari ring maganap at ang gripo ay hindi magagamit. Bí cúp nước

津波 つなみ

Tsunami, a high and fast-moving ocean wave, may follow an earthquake. 地震发生后、会伴随有海啸发生。

Tsunami. Isang mataas at mabilis gumalaw na alon ng karagatan, maaaring kasunod ng lindol.

Sóng thần, làn sóng biển dâng cao và di chuyển rất nhanh, có thể xảy ra sau trận động đất.

1

マグニチュードと震度

マグニチュード (M)

じしん おお
地震の大きさ。

Magnitude (severity of earthquake)
地震的大小 Kalakhan (tindi ng lindol)
Cấp độ động đất.



震度
1

- 摆れていがわかりません。

震度
5強

震度

揃れの強さ。

場所でちがう。

Strength of Quake 摆动的强度
Malakas na pagyanig ng lupa.
Độ mạnh của sự rung lắc khác
nhau tùy thuộc vào từng vùng.



震度
2

- 摆れていがわかります。

震度
6弱

- 立てていがわかります。
- ドアが壊れて開きません。
- 大きい家具が倒れます。



震度
3

- 摆れていがわかります。

震度
6強

- 立つことができません。
- 家が壊れます。



震度
4

- 揆れで自が覚めます。
- 物が倒れます。

震度
7

- 道路が壊れます。
- 建物が壊れます。

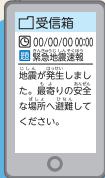


震度
5弱

- 皿や本が棚から落ちます。
- 窓ガラスが割れます。

2

地震が起きたとき



緊急地震速報

強い揺れがはじまる数秒前に、
携帯電話にお知らせが届きます。

じしん
地震
はっせい
発生

» 摆れているとき »

からだ まも
体を守る！

●家や学校・会社

机の下に入る。



●エレベーター

階のボタンを全部押す。

最初にとまった階で降りる。



●バスや電車

手すりにつかまる。

すぐに降りない。

運転手の話を聞く。



1
ぶんご
分後

●お店

上から落ちてくる物に注意する。



●車

車を道路の左に停める。

エンジンを止める。

かぎを車に置いて逃げる。



●海の近く

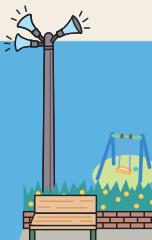
津波が来ます。

高台(高いところ)へ逃げる。



ただ じょうほう き 聞く

テレビや インターネット・防災行政
無線などで 正しい情報を 聞きます。
インターネットは デマ(うそ)の情報
もあります。気を付けて ください。



ぼうさいぎょうせい
防災行政無線

5
分後

ゆ と
揺れが止まったあと
よしん あと ちゅうい
余震(後からくる揺れ)に注意!

安全の確認

● 火を 止める。



火を 消す。



● 逃げる ために ドアや 窓を 開ける。



● 電気を 止める。 ガスを 止める。



安全

家が壊れていない

家にいます

危険

家が壊れた

火事・海の近く

避難

(逃げる)

防災行政無線 ぼうさいぎょうせいむせん

Messages from municipal offices will be broadcast from outdoor speakers installed at public halls, parks, and elementary and middle schools. These include emergency information during occurrences of disaster and information about evacuation procedures. Pay close attention.

设置在公民館或中小学、公园等的屋外广播器会广播政府机关的消息及情报。当灾害发生时会广播请大家避难等重要的消息、所以请随时注意。

Mga mensahe mula sa mga municipal na tanggapang na magbroadkast mula sa parolasyon na naka-install sa pampublikong bulwagan, mga parke, at alementarya at gitnang paaralan. Isama ang mga pang-emergency na impormasyon sa panahon ng pangyayaring kalamidad at impormasyon tungkol sa mga pamamaraan ng pangayari, kinkailangang bigyan ng malapit na pansin.

Các cơ quan hành chính, thông qua "Mạng phát thanh vô tuyến của địa phương về thiên tai" được lắp đặt ngoài trời tại các đại sảnh công cộng, các công viên, các trường tiểu học và trung học sẽ truyền tải thông tin, bao gồm các thông tin cần thiết trong suốt thời gian xảy ra thiên tai, các thủ tục sơ tán. Hãy theo dõi thật chặt chẽ.



ひなんじょうほう 避難情報

►P21

ひなんに ひつよう しやくしょ
避難(逃げる)が 必要な とき、 市役所や
まちやくば ひなんじょうほう しやくしょ
町役場が 避難情報(お知らせ)を 出します。

»» 家や 近くが 危険なとき »»

ひなん じゅんび 避難の準備 (逃げる)

●靴をはく。

こわ がらす き つ
壊れた ガラスに 気を付ける。



●非常持出袋をもつ

(食べもの などを入れた袋)

►P19



60
ふんご 分後

ひなん 避難 (逃げる)

ひなんじょ
避難所

►P22

●避難所へ ある 歩いて 行く。
みんなで 一緒に 逃げる。



●家族や 反対に 電話する。



コラム とっとりけんちゅうぶじしん 鳥取県中部地震

2016年 10月 21日、
マグニチュード6.6の 地震が
ありました。震度6弱の 摆れが
倉吉市などで おこりました。





おおあめ 大雨と台風

Downpour & Typhoon 强降雨和台风 Buhos ng ulan at bagyo Mưa lớn và bão

おおあめ 大雨

あめ 雨が たくさん 降ります。川の 水が 増えます。

たいふう 台風

とても 強い 風が 吹きます。とても 強い 雨が 降ります。
もの と 物が 飛ばされます。特に 7月から 10月が 多いです。

1

あめ つよ 雨が 強いとき

鳥取県は たくさん あめ 雨が 降ります。
雨が 強いとき 次の ことが 起きます。

らくらい 落雷



かみなり 雷 が 落ちる

とつぶう 突風



とても 強い 風

どしゃさいがい 土砂災害



やま 山が 崩れる

こうずい 洪水



かわ 川の 水が あふれだす

どうろ 道路の冠水



かわ みず どうろ なが 川の水が 道路に 流れる

しんすい 浸水



かわ みず いえ はい 川の水が 家に 入る

こうつうき 交通機関が止まる



でんしゃ ひこうき ばす うご 電車・飛行機・バスは 動きません。

●車

くるま どうろ ひだり と
車を道路の 左に 停める。
エンジンを 止める。
かぎを 車に おいて 逃げる。



●山の近く

どしゃさいがい きつ
土砂災害に 気を付ける。
やま はな ちか
山から 離れる。



●川の近く

かわ はな ちか
川から 離れる。 川へ 近づかない。



落雷 らくらい

Lightning Strikes 雷击 Tama ng kidlat Sét đánh.

突風 とつう

Sudden powerful gusts of wind 突然吹起強風 Biglaang malakas na pag-bugso ng hangin. Gió đột ngột mạnh

土砂災害 どしゃさいがい

Landslide: Portions of rock and earth may run down slanting surfaces during torrential downpour and wash away nearby buildings.

土石壊方 :因豪雨而造成的山崩、伴随着的土石会发生在山体滑坡，损毁房屋。

Pagguho ng lupa: Bahagi ng mga bato at lupa ay, maaaring tumakbo pababa na nakahilig sa ibabaw sa panahon ng torrential at pagbuhos ng malakas na ulan at maanod patuloy sa, kalapit na mga gusali. Thảm hoạ thiên tai sạt lở đất cát: Sạt lở đất: một phần đất và đá chảy xuống các bề mặt nghiêng trong thời tiết mưa trên miền, xô xát và làm xâ sâch các тоà nhà gần đó.



洪水 こうずい

Flooding 洪水 baha hồng thủy

道路の冠水 どうろのかんすい

Submerged Roadways: Localised heavy rain and overflow from rivers can inundate and cover roads and highways.

局部性大雨及河川泛滥而导致水流到马路上。

Pag lubog ng mga kalsada: Naisalokal ang malakas na pag-ulan at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring umapaw at masakop ang mga kalsada at highway.

Nước sông dâng lên nước chảy xuống lòng đất, đường xá ngập chìm trong nước.



浸水 しんすい

Flooding: Localised heavy rain and overflow from rivers may flow into houses and other buildings.

局部性大雨及河川泛滥而导致水流进家里面。

Pagbaha: Naisalokal ang malakas na pag-ulan at pag-apaw mula sa ilog ay maaaring dumaloy sa mga bahay at sa iba pang mga gusali.

Lũ lụt mưa lớn tràn từ sông vào nhà cửa bị ngập trong nước.

2

風が強いとき

台風が近づくととても強い風が吹きます。

雨が強いときと同じことが起きます。

風が強いときは、特に次のことも起きます。

ある
歩けない



もの
物が飛ぶ



もの
物が倒れる



停電



電気がつか
使えない

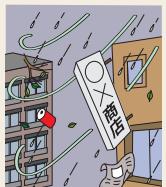
●家にいるとき

家の外に出している物を、家の中に入れます。



●外にいるとき

からだ
体を守ります。頭を守ります。



3

きょううちょう 気象庁の情報

→ P24

大雨や台風のとき、気象庁が危険の大きさを発表します。

落ち着いてテレビやラジオ、防災行政無線の情報をよく聞いてください。

→ P7

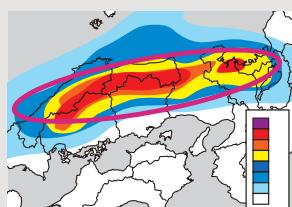
| 警戒レベル | 気象庁の情報 | 意味・やること |
|-------|----------|--------------------------|
| 5 | 大雨 特別警報 | 雨がとても強い。 命を守る！ |
| 4 | 土砂災害警戒情報 | 山がくずれる。 全員逃げる。 |
| 3 | 大雨・洪水警報 | 雨が強い。高齢者(お年寄り)などは逃げる。 |
| 2 | 大雨・洪水注意報 | これから雨が強くなる。 逃げる準備をする。 |
| 1 | 早期注意情報 | あたら新しい情報を集める。 |

コラム

顕著な大雨に関する情報

(つよい)

これは、「【線状降水帯】があります。危険です。」という情報です。【線状降水帯】は雨を降らせる雲が、同じ所にいて、動かない場所です。雨がとても強いです。



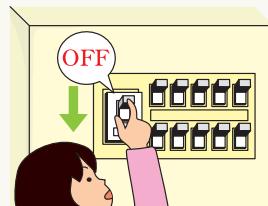
警戒レベル4 までに 全員が 避難（逃げる）します。

おおあめ 大雨や 台風の 避難

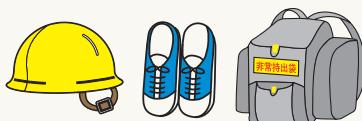
●大切なものは高いところへ置く。



●電気やガスを止める。



●ヘルメットをかぶる。
靴をはく。非常持出袋をもつ。



→ P19

●避難所へ歩いて行く。
みんなで一緒に逃げる。



→ P22

気象庁 きしょうちょう

Japan Meteorological Agency 気象厅 Japan Meteorological Agency
Cơ quan khí tượng Nhật Bản.

警戒レベル けいかいれべる

Warning Level 警報級別 Antas ng Alerta cấp độ cảnh báo

■ 警戒レベル5 (災害のおそれがある)

Outbreak of disaster, imminent danger : Life threatening! Immediately seek safety.

灾害正逼近・发生：有生命危险！请立刻转移到安全场所

Mangyayaring kalamidad / Malamang na dumating : Mapanganib sa buhay!

Kaagad na tiyakin ang kaligtasan

Cảnh báo cấp độ 5: Thông tin phát sinh do thảm họa, nguy hiểm đến tính mạng, hãy bảo vệ tinh thần và an toàn.

■ 警戒レベル4 (災害のおそれ高い)

High risk of disaster : All residents must be evacuated from dangerous areas.
发生灾害的可能性很高：所有人撤离危险场所

Mataas ang pangamba na may kalamidad : Lumikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar

Cảnh báo cấp độ 4: Khuyến cáo lánh nạn. Vì có thiên tai lớn tất cả mọi người hãy di chuyển đến nơi an toàn, lập tức lánh nạn.

■ 警戒レベル3 (災害のおそれあり)

Disaster may occur : Elderly and vulnerable residents must be evacuated from dangerous areas.

有发生灾害的可能：老年人等撤离危险场所前去避难

Mayroong pangamba na may kalamidad : Lumikas ang mga matatanda at iba pa mula sa mapanganib na lugar

Cảnh báo cấp độ 3: Vì có thiên tai hãy chuẩn bị lánh nạn" người cao tuổi, trẻ em, vv cần nhiều thời gian để di lánh nạn.

■ 警戒レベル2 (気象状況悪化)

Worsening weather conditions : Confirm your own preparedness for evacuation.

天气状况恶化：确认自己避难方式

Lumalala ang kondisyon ng panahon : Ikumpirma ang sariling pagkilos sa paglikas

Cảnh báo cấp độ 2: Chuẩn bị việc lánh nạn.

■ 警戒レベル1 (気象状況悪化のおそれ)

Threat of worsening weather conditions : Raise readiness to respond to disasters.

天气状况有可能恶化：提高对灾害的意识

May pangambang lumala ang kondisyon ng panahon : Pagpapabutig ng kahandaan para sa mga kalamidad

Cảnh báo cấp độ 1: Cố gắng cơ tính hình thời tiết xấu đi, chuẩn bị tinh thần cho việc đối phó thiên tai.

※警戒レベル5 の発表を待ってはいけません。安全な避難ができず、命が危険な状況です。警戒レベル4の「避難指示」で危険な場所から全員避難しましょう！

※Do not wait for a level 5 warning to be issued. After level 5 warnings have been issued, safe evacuation is not possible and your life is in danger! After "Evacuation Orders" have been issued at Warning Level 4, everyone must evacuate from dangerous areas!

※绝不能坐等警报级别5 的发布，等发布之后将无法进行安全避难，生命会处于危险状态。发布了警报级别4 的“避难指示”时，所有人就应撤离危险场所，前去避难！

※Huwar na maghintay na lanunsya pa ang antas na alerta 5. Nasa mapanganib sa buhay na sitwasyon kung hindi makakalikas ng ligtas. Kapag may "Ulos na Lumiks" sa antas na alerta 4 lo umikas ang lahat mula sa mapanganib na lugar!

※Không thể đợi đến phút lệnh cảnh báo cấp độ 5, vì đó là rất là nguy hiểm không thể di lánh nạn một cách an toàn có nguy cơ đe dọa đến tính mạng. Để bảo đảm an toàn khi có chỉ thị lánh nạn cấp 4, tất cả mọi người lập tức di chuyển đến nơi an toàn.

→ P21



おおゆき 大雪

Heavy snowfall

大雪

Pagbagsak ng snow

Tuyết rơi nhiều

おおゆき 大雪

とてもたくさん 雪が 降ります。

12月から 3月まで 降ります。

みち とうけつ こお くるま うんてん あぶ
道が凍結する(凍る)と 車の 運転は 危ないです。おおゆき
大雪のとき 次の ことが 起きます。

ある歩くとき滑る



ついでん 停電

でんき つか
電気が 使えない

こうつうきかん と 交通機関が止まる

でんしゃ ひこうき ばす うご
電車・飛行機・バスは 動きません。

1

おおゆき 大雪のとき

そと 外

ながくつ ふーつ
長靴や ブーツを はく。やね お ゆき ちゅうい
屋根から 落ちる 雪に 注意する。

くるま
車

すたつどれすたいや
（冬用タイヤ）をつける。



ゆっくり 走る。



くるま すこつぶ
車に スコップを のせる。



どうろ くるまと
道路に 車を 停めない。



しょうぼうしゃ ひ くるま きゅうきゅうしゃ ひょうき
消防車（火を消す 車）や 救急車（病気の
ひと たすく くるま 人を 助ける車）のじやまになります。

● 雪かき（雪を かたづける）

ひとり ゆき
一人で 雪かきを しない。



しょうかせん ゆき
消防栓の まわりの 雪を
かたづける。



道が凍結する みちがとうけつする
Freezing on Roadways 马路结冰
Nagyeylelo sa kalsada Mát đường đóng băng.

冬用タイヤ ふゆようたいや
Snow Tyres 冬季轮胎 Gulong pang snow
Lốp bánh xe dùng dành cho mùa đông.

消防車 しょうぼうしゃ
Fire Engine 消防车
Trak ng pamatay sunog Xe cứu hỏa.

救急車 きゅうきゅうしゃ
Ambulance 救护车
Ambulansya Xe cứu thương.

雪かき ゆきかき
Snow Shoveling 除雪
Pag-pala ng snow Đò cào tuyết, xúc tuyết.

消防栓 しょうかせん
Fire Hydrant 消防栓
Pamatay apoy Vòi nước cứu hỏa.

2

きょうとうちょう じょうほう
気象庁の情報 ➡ P24

おおゆき
大雪のとき、気象庁が危険の大ささを発表します。

おおつづてれひらじお
落ち着いてテレビやラジオ、防災行政無線の情報をよく聞いてください。

➡ P7

| 気象庁の情報 | | 意味 |
|--------|-------------------------------|-------------------|
| | おおゆきとくべつけいほう 大雪特別警報 | ゆき 雪がとても多い。 |
| ↑ | おおゆきけいほう 大雪警報 | ゆき 雪が多い。 |
| | おおゆきちゅういほう 大雪注意報 | これからゆき 雪が強くなる。 |
| | そうちゅういじょうほう 早期注意情報 | これからゆき 雪が強くなる。 |

コラム

平成30年豪雪

ねん がつ とっとりけん
2017年2月、鳥取県で90
せんちいじょう ゆき
センチ以上の雪がつもりま
した。車が300台以上、
うご 動けなくなりました。



©鳥取県



じゅんび 準備する

Be Prepared 做准备 Pag-hahanda Chuẩn bị

じしん おおあめ たいふう おおゆき いま じゅんび
地震・大雨・台風・大雪のために、今から 準備して ください。
これらは、近くの ホームセンターで 買う ことが できます。

●避難（逃げる）するときに 使うもの

すぐに 持ち出すことができる 場所に 置きます。



かいちゅううでんとう
懐中電灯



ひじょうちらだしぶくろ
非常持出袋
P19
(食べもの などを入れた袋)



ヘルメット



靴

●火事のときに 使うもの



しょうかき
消火器
(火を消す道具)



Fire may occur. Make sure you have a fire extinguisher.
会发生火灾。请事先准备好灭火器。

Maaaring mangyari ang sunog. Tiyakin na mayroon kang pamatay-apoy.
Sẽ trỏ nên hỏa hoạn. Xin hãy chuẩn bị bình chữa cháy (dụng cụ chữa cháy)

懐中電灯 かいちゅううでんとう
Flashlight 手电筒
Flashlight đèn pin (đèn điện cầm tay)

消防器 しょうかき
Fire Extinguisher: An important tool for putting out fires
火灾发生初期时的灭火工具。

Pamatay sunog: Isang mahalagang kasangkapan para sa pamatay sunog.
Bình chữa cháy: Một công cụ quan trọng để dập tắt đám cháy.

●地震が 来る前の 準備

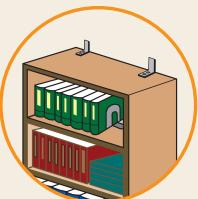


地震が 起きると 家具が 倒れます。
棚から 物が 落ちます。ガラスが割れます。
ケガを しない ために 家具を 動かないように してください。

家具が 倒れないように するもの



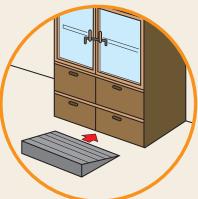
つっぱり棒



L型金具

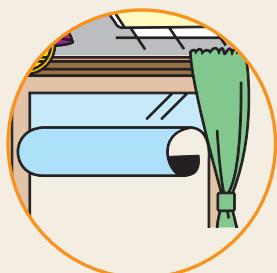


耐震マット



転倒防止板

窓ガラスが 飛び散らない
ように するもの



飛散防止フィルム
(窓ガラスに貼るシール)

地震のときに 皿や本が 棚から落ちます。
家具の上に 重いものを 置かないでください。

Dishes and books will fall from shelves.
Do not keep heavy items on top of furniture.
地震发生时盘子或书会从架子上掉下来。
家具上请别放重物。
Mga pagkain at libro ay maaring mahulog mula ga istante.
Huwag panatilihin ang mabigat na mga item sa tuktok ng kasangkapan.
Khi động đất, chén đĩa, và sách sẽ rơi từ trên giá sách và trên kệ xuống.
Xin đừng đặt những đồ nội thất nặng lên trên cao.





ひじょうもちだしふくろ 非常持出袋

ひなんに避難する(逃げる)ときに
ひつよう必要なものをリュックサック
いに入れます。

- 食べ物は2~3日分
- 自分で持つことができる重さ
- すぐに持ち出せる場所に置く



□ 非常食(食べ物)



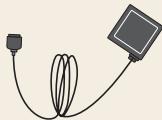
□ 水



□ 懐中電灯



□ ラジオ



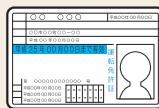
□ 携帯電話の充電器



□ パスポート



□ 在留カード



□ 運転免許証



□ 通帳・はんこ



□ お金



□ ペン・ノート



□ ろうそく・ライター



□ はさみ・ナイフ



□ よく使う薬



□ 粉ミルク・おむつ



□ めがね

非常持出袋 ひじょうもちだしふくろ

Emergency Bag: Store 2 to 3 days' worth of water and emergency rations, as well as your valuables, in a sack to grab quickly in the event of evacuation procedures.

内放有2~3 天的水及紧急情况发生时的食品、贵重物品等的袋子以备灾害发生时之需。将带着此袋一起避难。

Emergensiyang supot: Mag-imbak ng may dalawa o tatlóng araw na karapat-dapat na tubig at emerhensiya na pagkain, pati na rin ang iyong mga mahalagang bagay, sa isang sakong mabilis saklutin sa kaganapanang at pamamaraan ng paglisalan.

Túi xách khẩn cấp: Trữ trong túi lượng nước và thức ăn khi khẩn cấp khoảng 2 đến 3 ngày. Đặt túi ở vị trí có thể lấy được ngay, trong trường hợp cần di lánh nạn.



ひじょうびちくひん 非常備蓄品

いえでんきがすすいどうと
家の電気・ガス・水道が止まる
ことがあります。家で生活で
じゅんびできるように準備します。

- 食べ物は7日分
- 電気・ガス・水道がない生活ができる準備



□ 非常食(食べ物)



□ 水



□ コンロ



□ 着替え(服)



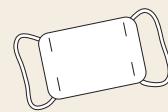
□ タオル



□ トイレットペーパー
ティッシュペーパー



□ 使い捨てカイロ



□ マスク



□ 歯磨き



□ ビニール袋



□ 台所用ラップ



□ 軍手

非常備蓄品 ひじょうびちくひん

Emergency Stores: Prepare a stock of emergency rations and approximately one week's worth of water for emergency use.

先买好一周份的水和紧急情况发生时的食品等必需品以备灾害发生时之需。

Tindahan pang emerhensya: Maghanda ng mga stock na pagkaing pang emerhensya at tina-layang isang linggong halaga ng tubig para sa emerhensiyang pag-gamit.

Kho dự trữ khẩn cấp: Chuẩn bị kho dự trữ khẩn cấp, nước và thực phẩm sử dụng được một tuần.



ひなん 避難する

Evacuation 避難 Paglisán Sơ tán

●避難する（逃げる）とき

避難が必要なとき、市役所や町役場からお知らせがあります。
落ち着いてテレビやラジオ、防災行政無線の情報をよく聞いてください。

▶ P7

| けいかい 警戒レベル | しやくしょ 市役所や まちやくば 町役場の じょうほう 情報 | やること |
|---------------------------|---|----------------------------------|
| 5 | きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 | いのち 命を 守る！ |
| ※ 警戒レベル4までに全員が避難（逃げる）します。 | | |
| 4 | ひなんしじ 避難指示 | ぜんいん 全員 逃げる。 |
| 3 | こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難 | こうれいしゃ 高齢者 (お年寄り) などは 逃げる。 |
| 2 | | に 逃げる 準備を する。 |
| 1 | | あたら 新しい 情報を 集める。 |

■緊急安全確保 きんきゅうあんせんかくほ

Urgent safety measures. : Life threatening! Immediately seek safety.
紧急转移到安全场所：有生命危险！请立刻转移到安全场所。

Emerhensiyang pagtiyak sa kaligtasan : Mapanganib sa buhay! Kaagad na tiyakin ang kaligtasan

Bảo đảm an toàn : Nguy hiểm tính mạng! Nhanh chóng đảm bảo an toàn

■避難指示 ひなんしじ

Order to evacuate the area : All residents must be evacuated from dangerous areas.

避難指示：所有人撤离危险场所

Utos na lumikás : Lumikás ang lahat mula sa mapanganib na lugar

Chí thi lánh nạn : Tất cả mọi người lánh nạn khỏi nơi nguy hiểm

■高齢者等避難 こうれいしゃとうひなん

Evacuation of the elderly and vulnerable residents : Elderly and vulnerable residents must be evacuated from dangerous areas.

老年人等避難：老年人等撤离危险场所前去避难

Lumikás ang mga matatanda at iba pa : Lumikás ang mga matatanda at iba pa mula sa mapanganib na lugar

Người cao tuổi, v.v. lánh nạn : Người cao tuổi (ông cụ, bà cụ) người khuyết tật, người mang thai hãy di lánh nạn.

■警戒レベル4までに全員が避難します

Make sure to evacuate after a level 4 warning has been issued.

在到达警报级别4时请务必避难

Sa antas na alerto 4 ay kinakailangan na ang lumikás

Cấp độ 4: Tất cả mọi người rời khỏi nơi nguy hiểm và sơ tán khi có thông báo của cấp độ 4

●避難する（逃げる）ところ

ひなんじょ
避難所

さいがい 災害の とき 避難する（逃げる）ところ。
いえ あなたの 家の近くの 学校や 公民館です。
らか と 泊まる ことも できます。お金は いりません。



ひなんじょ
あなたの避難所

あなた ひなんじょ 場所を ばしょ しら 調べてください。
ばしょ わき 場所が 分からないときは しやくしょ まちやくば き 市役所や 町役場に 聞いてください。

地図



避難所 ひなんじょ

Emergency Shelter: A place of refuge is located at a public facility such as a school or community centre in your area for everyone to gather during a disaster. Find its location, or ask your local municipal office if you do not know.

灾害发生时、为了安全而将大家集合的地方。在家附近的学校或公民馆等的公共设施。如果不知道在哪的话，请向市役所或役场询问。

Emerhensiyang karlungan: Isang lugar ng karlungan ay matatagpuan sa isang pampublikong pasilidal gaya ng isang paaralan o sentro ng komunidad sa iyong lugar para sa lahat ng tao upang lumikom sa panahon ng kalamidad. Hanapin ang lokasyon nito, at magtanong sa iyong lokal na munisipyo kung hindi mo alam.

Hinanijo: "Nơi sơ tán" nằm trong một cơ sở công cộng như trường học hoặc trung tâm cộng đồng trong khu vực của bạn, để mọi người tập trung lại khi xảy ra thảm họa. Nếu bạn không biết địa điểm, Xin hãy đến hỏi tình úy ban thành phố, và úy ban huyện.

ひなんじょ 避難所にあるもの (お金はいりません)

もうふ
毛布



ふとん

みず
水



はいきゅう
配給



といれ
トイレ



じょうほう
情報



食べものが 決まった
じかん くば
時間に 配られます。

ひなんじょ まも きそく るーる 避難所で守る規則 (ルール)

たくさんの人 ひと いっしょ せいかつ
が一緒に生活します。



避難所の人に、使うことが
できる場所を 聞いて ください。

ペット (動物) は 一緒に 生活
できません。

他の人が 使っている 場所に
はい 入らないで ください。

避難所の ものは みんなで 使
います。

まわりの人 ひと せいかつ じかん ね
と 生活の時間 (寝る
じかん じかん あ
時間、ごはんの時間) を 合わせて
ください。

知らない人と ひと いっしょ せいかつ
一緒に 生活しま
す。挨拶を しましょう。

●避難する 練習

がっこう かいしゃ ちょうない じぶん いえ ちか
学校や 会社や 町内 (自分の 家の 近く) で おこなう 防災訓練 (避難の
れんしゅう ひ け れんしゅう さんか
練習・火を 消す 練習) に 参加 しましょう。



やく だつ じょう ほう
役立つ情報

Useful information 有用的信息 Kapaki-pakinabang na impormasyon Thông tin hữu ích

●防災に役立つ多言語（いろいろな国の言葉）の情報

さいがいじょうほう

災害情報

きしょうちょう

(気象庁)

▶ P27

きしょう

てんき

おおあめ

じしん

わ

気象（天気・大雨など）や地震のことが分かります。



ことば

にゅーす

ほうさいじょうほう

わーるど

ニュース

さいがい

わ

ニュースや災害のことが分かります。



ことば

とりばー

あんしんトリピーなび

どうどりけん

さききゅう

し

鳥取県に

だされた

緊急の

お知らせや

ちか

ひなんじょ

あぶり

近くの

避難所が

わかる

ア

プリ

です。



ことば

とりばー

Safety tips

さいがい

じょうほう

つた

災害の

情報を

伝えます。

にほん

がいこくじん

あふり

日本

にいる

あふり

外国人のための

ア

プリ

です。



ことば

とりばー

鳥取県 国際交流財団 公式 Facebook

とうとりけん

あんしん

せいかつ

じょうほう

鳥取県で

安心して

生活するための

あふり

情報

を

伝えます。



えいご・
英語/やさし日本語

ちゅうごくこ
中国語（簡体字版）

ちゅうごくこ
中国語（繁体字版）

べとなむこばん
ベトナム語版

●わたしの 災害メモ

さいがい さいがい も
これは 災害の ときに も 持ちます。自分の ことを か
書きましょう。

なまえ

わたしの国

あとこ
男 • 女

せいねんがっぴ
生年月日

ぱすほーと
パスポートNo.

けつえきがた
血液型

A B O AB

Rh + -

さいりゅうかーど
在留カードNo.

じゅうしょ
住所

でんわばんごう
わたしの電話番号 ☎

かいしゃ がっこう なまえ
会社・学校の 名前

かぞく なまえ
家族の 名前

かいしゃ がっこう でんわばんごう
会社・学校の 電話番号

かぞく でんわばんごう
家族の 電話番号

びょうき
病気は ありますか？

くに かぞく ともだち なまえ
わたしの 国にいる家族や 友達の名前

いつも飲んでいるくずり
の
いつも飲んでいる葉

くに かぞく ともだち でんわばんごう
わたしの 国にいる家族や 友達の電話番号



災害のとき かぞく あ ばしょ
災害のとき 家族と会う場所

しょうぼう かじ きゅうきゅうしゃ
消防(火事・救急車)



119

けいさつ
警察



110

さいがいでんごん だい やる
災害伝言ダイヤル

→P26

171

たいしかん
大使館

やくしょ
役所

●災害のとき 連絡をとる

災害のとき、たくさんの人が同時に電話やインターネットを使うと繋がらなくなります。そんなとき、家族や友達と連絡をとる方法があります。お金はいりません。

災害伝言ダイヤル171

携帯電話や家の電話や公衆電話から声を録音したり再生したりできます。

録音(自分の声を入れる)

再生(家族や友達の声を聞く)

1 7 1 を押す

1 を押す

2 を押す

災害にあった人の電話番号

自分の声を入れる(30秒以内)

家族や友達の声を聞く

無料Wi-Fi 00000JAPAN

災害のとき、誰でも使えるWi-Fiです。

「00000JAPAN」のWi-Fiが使えます。

パスワードはありません。

セキュリティに気を付けてください。



●災害のときに使う日本語

| よご 用語 | いみ 意味 |
|---|---|
|  | 緊急地震速報 ききゅうじしんそくほう 強い揺れが 来る く すうひょううまえ 数秒前の し お知らせ |
|  | 余震 よしん 大きな 地震の あとに じしん 地震 |
|  | 津波 つなみ とても おお はや なみ 大きくて 速い 波 |
|  | 倒壊 とうかい 家や 建物が こわ 壊れること |
|  | 暴風雨 ぼうふうう とても 強い 風と 雨 |
|  | 暴風域 ぼうふういき 台風のとき とても強い 風が ふ 吹くところ |
|  | 浸水 しんすい 水が 家の 中に なか はい 入ること |
|  | なだれ やま 山の ゆき 雪が いちど くず お 一度に 崩れ落ちること |
|  | 防災行政無線 ぼうさいぎょうせいむせん 災害などを 伝える つた 大きな おお 音の お知らせ |
|  | 避難 ひなん に 逃げる こと |
|  | 避難所 ひなんじょ 災害のときに あつ 集まるところ。 がっこう 学校など |
|  | 安否の確認 あんぴ かくにん 家族や どちら あんぜん かくにん 反対が 安全かどうか 確認すること |

気象庁の お知らせで 使う 日本語 ➡ P24

| | |
|---|--------------------------|
|  | 「とても 危険です。命を 守る！」 |
|  | 「大きな 災害が 起こります」 |
|  | 「これから 災害が 起こる おそれが あります」 |

■ 特別警報 とくべつけいほう
 Emergency Warning: This is an extraordinary situation with serious potential for disaster conditions.
 特別警報 : 面臨重大危險的緊急情況。
 Maluhang babala: Malala ang sitwasyon at palapit na ang maluhang panganib.
 Cảnh báo đặc biệt: Đang trong tình trạng bất thường với nguy cơ nghiêm trọng đang tiến gần.

■ 警報 けいほう
 Warning : Major disasters may occur.
 警報 : 可能发生重大灾害。
 Babala: May panganib na may maluhang sakunang mangyayari.
 Cảnh báo : Được ban hành khi có khả năng xảy ra với mức độ nghiêm trọng.

■ 注意報 ちゅういほう
 Advisory : Disasters may occur.
 注意报 : 可能发生灾害。
 Payo na mag-ingat: May panganib na may sakunang mangyayari.
 Thông tin cần chú ý : Được ban hành khi có khả năng xảy ra thiên tai.

こうえきざいたんほうじん とっとりけんこくさいこうりゅうざいたん
公益財団法人 烏取県国際交流財団

こま 困っていることは ありませんか？

がっこう ひょううん せいかつ
学校のこと、病院のことなど、生活のことについて そだん
相談できます。

<http://www.torisakyu.or.jp/>



ほんしょ
本所

☎ 0857-51-1165

✉ tic@torisakyu.or.jp



とっとり し おうぎまち
鳥取市 扇町21番地
けんみん かいからん かい
県民ふれあい会館3階

くらよしじ もしょ
倉吉事務所

☎ 0858-23-5951

✉ tick@torisakyu.or.jp



くらよししひがいわきちょう
倉吉市東巖城町2
とっこひんちゅうがそごうじむしょべっかん
鳥取県中部総合事務所別館

よなこじ もしょ
米子事務所

☎ 0859-34-5931

✉ ticy@torisakyu.or.jp



よなこじえひろちょう
米子市末広町294
よなこじんべんしょせんじー4かい
米子コンベンションセンター4階