

## 地震にあったら

日本は、世界有数の地震国です。地震は、いつ発生するかわかりません。地震が発生したら特に次のことに注意してください。

1. まず、テーブルや机の下に身を隠しましょう。
2. 揺れが収まったら、コンロやストーブの火を止めましょう。
3. 窓や戸を開け、逃げ道を確保しましょう。
4. 火が出たら、消火器やバケツにくんだ水で小火のうちに消しましょう。
5. 落ち着いて外へ出ましょう。瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。
6. 倒れやすいブロック塀、門柱、自動販売機には近づかないようにしましょう。
7. 余震や山・崖崩れ、津波に注意しましょう。
8. 市町村役場やラジオからの正しい情報を入手し、安全な場所へ逃げましょう。
9. 地震の発生に備えて、非常時持出品(p.20参照)を準備し、持ち出しやすいところに置いておきましょう。

## In the Event of an Earthquake

Japan is one of the most earthquake prone nations in the world. There is no telling when or where the next one will happen. Be advised of the following:

1. Protect yourself by getting under a table or a chair.
2. After the shaking subsides, turn off your heater, oven and stove.
3. Secure your escape from the building by opening a door or a window.
4. Extinguish any small fires with an extinguisher or buckets of water before the flames spread.
5. Leave the building calmly. Beware of falling/fallen roof tiles and glass.
6. Stay away from brick walls, vending machines, pillars and other objects that may fall over easily.
7. Be ready for the aftershocks, landslides, mudslides and *tsunamis* (tidal waves.)
8. Obtain correct information from your municipal government or local radio broadcasting, and move to a safe place.
9. Prepare a disaster survival kit (see page 20) and keep it in an easily accessible location for an occurrence of earthquakes.

## 震度とマグニチュード

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろなところで調べます。

震度1から震度7まであります。震度7はいちばんおおきい地震です。

マグニチュードは、地震の大きさです。地震の中心（震源）で調べます。

## Japanese earthquake scale and Magnitude

The Japanese Earthquake Intensity Scale, referred to as “Shindo” in Japanese, measures the tremors in different areas. The Scale starts from 1, with 7 being the strongest.

The magnitude indicates the size of the earthquake, measured at the source of the earthquake.

震度3 Intensity 3	家で、地震がわかります。食器が少し揺れます。 Most people indoors can feel the tremor, in addition to hearing the dishes on the shelves shaking.
震度4 intensity 4	揺れていることが家の中でわかります。 Tremors can be felt inside the building.
震度5 弱 Intensity lower 5	みんな「危ない」と思います。皿や本が棚から落ちます。 People begin to consider the tremor dangerous. Dishes and books begin to fall from the shelves.
震度5 強 intensity upper 5	みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 Panic and fear can be felt. Heavy furniture may fall over.
震度6 弱 Intensity lower 6	立つことができません。ドアが壊れて開きません。 家具が倒れます。家が壊れます。 It will be difficult to stand. Doors break and may not open. Furniture will fall over, and houses will begin to be damaged.
震度6 強 Intensity upper 6	立つことができません。家が倒れます。 Almost impossible to stand. Houses will begin to collapse.
震度7 Intensity 7	動くことができません。建物が壊れます。道路が壊れます。 No control over one's own movements. Buildings begin to collapse and roads will be seriously damaged.

## 台風・水害に備える

日本では、夏から秋にかけて台風が多く、地

すべりや洪水の被害が出ることがあります。

台風が近づいたら、天気予報に注意し、

登山・釣り・海水浴などは控えてください。

特に、次のことに気をつけましょう。

1. 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
2. 非常時持出品を用意する。(p.20参照)
3. 最寄りの避難場所・避難経路を確認する。  
気象情報に十分注意して、避難勧告や指示が出れば速やかに避難する。
4. 強風の時には外出しない。
5. 折れた電柱や垂れ下がった電線には近寄らない。

## Preparing for Typhoons and Floods

Many typhoons strike Japan from summer to autumn, and often cause landslides and flooding.

As typhoons approach, pay close attention to the weather forecasts, and refrain from outdoor activities such as hiking, fishing and swimming trips. Before typhoon season, prepare the following:

1. A torch (flashlight), batteries, and portable radio in case of blackouts.
2. A disaster survival kit (see page 20)
3. Check the location of your designated evacuation sites and the evacuation routes. Watch weather reports closely, and evacuate immediately upon issuance of “evacuation advisory” or “evacuation order”
4. Stay indoors when winds are gale force.
5. Stay clear of fallen utility poles or power lines.

さいがいせんよう

## 災害専用ダイヤル

地震や台風のとき電話はかかりにくくなる場合があります。災害が起きたとき災害専用ダイヤルを使って安否確認や家族、友達に連絡することができます。

## Numbers to call in disasters

During Earthquakes and Typhoons it will be difficult to make calls. You can dial the following numbers to make contacts with friends and family.

さいがいようでんごん

## ◆災害用伝言ダイヤル 171 Disaster Message Board Service 171

メッセージを入れる「1711（自分の電話番号）」

To leave a message, please dial 1711 plus your phone number

メッセージを聞く「1712（相手の電話番号）」

To hear the recorded message from someone, please dial 1712 plus the person's phone number

web171	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a> 
ドコモ Docomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a> 
au	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a> 
ソフトバンク Softbank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/J">http://dengon.softbank.ne.jp/J</a> 
Y!mobile	<a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon/">http://www.ymobile.jp/service/dengon/</a> 
J-anpi	<a href="http://anpi.jp/top">http://anpi.jp/top</a> 

**非常時持ち出し品 List of the things to take with you in case of emergency**

チェック	逃げる時に持っていくもの、いつも準備しておくもの じゅんび	
Checklist	What to take with you in case of emergency	
	た 食べるもの (非常食) ひじょうしょく	Food (Emergency Rations)
	の 飲みもの (水など) みず	Drinks (Water, etc)
	かいちゅうでんとう 懐中電灯	Flashlight (Torch)
	ヘルメット	Helmet
	けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話の充電器	Charger for Mobiles
	き が 着替え (服・下着・靴下) ふく したぎ くつした	Clothing (Clothes, Underwear, Shoes)
	タオル	Towels
	トイレットペーパー・ティッシュペーパー	Toilet Paper and Tissues
	ぐんて 軍手	“Gunte,” Cotton work gloves
	マスク	Masks
	は 歯みがき	Toothbrush
	ビニール 袋 ふくろ	Plastic bags
	だいどころよう 台所用ラップ	Kitchen wraps
	わりばし(スプーン・フォーク) Disposable chopsticks (Spoons, Forks)	
	く 紙皿・紙コップ かみざら かみ	Paper plates, Paper cups
	つか す 使い捨てカイロ (寒いとき) さむ	Thermal warmers (for the cold)
	ラジオ	Radio
	ローソク・ライター	Candles, Lighter
	はさみ・ナイフ	Scissors, Knives
	ひっきょうぶ 筆記用具	Stationaries
	つうちょう 通帳・はんこ	Bank account book, Seal(Hanko)
	パスポート	Passport
	ざいりゅう 在留カード	Residence card
	かね お金	Cash
	の くすり いつも飲む薬	Regularly taken medicine

<p>きんきゆうじしんそくほう 緊急地震速報</p> <p>Earthquake Early Warning</p>	<p>これから強い揺れが来ます。危ないので注意してください。</p> <p>Warning: Strong quakes will occur</p>
<p>よしん 余震</p> <p>Aftershock</p>	<p>あとから来る地震 (2回目、3回目...の地震)</p> <p>Quakes after the first one (i.e. 2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup> time, etc)</p>
<p>つなみ 津波 Tsunami</p>	<p>とても大きくて速い波 Big and fast waves</p>
<p>とうかい 倒壊する</p> <p>Collapse, damage</p>	<p>家や建物が壊れます。</p> <p>The houses and buildings are going to collapse.</p>
<p>けいほう 警報</p> <p>Warnings</p>	<p>災害が起きる前に危険を呼びかける強いお知らせ</p> <p>Notifications that inform you of a disaster about to happen.</p>
<p>けいけい 警戒する</p> <p>Be on guard</p>	<p>準備します。気をつけます。</p> <p>Be prepared. Take care.</p>
<p>あんび かくにん 安否を確認する</p> <p>Confirming safety</p>	<p>家族や友達がだいじょうぶか調べます。</p> <p>Check to see if friends and family are safe.</p>
<p>ひなん 避難する</p> <p>Seek refuge</p>	<p>逃げます。</p> <p>To escape.</p>
<p>ひなんじょ 避難所</p> <p>Evacuation sites</p>	<p>安全のためにみんなが集まるところ (学校・体育館・公民館など)</p> <p>A designated safe zone for people to gather (schools, gyms, community centers)</p>
<p>きゅうえんぶつし 救 援 物 資</p> <p>Relief Supplies</p>	<p>避難所でもらう食べ物や服など</p> <p>Food and clothing provided at the evacuations sites</p>
<p>きゅうすい 給 水</p> <p>Water Supplies</p>	<p>水をもらうこと</p> <p>Receiving water</p>
<p>はいきゅう 配 給</p> <p>Food rations</p>	<p>食べ物などが決まった時間に配られること</p> <p>Distribution of food portions at a designated time</p>
<p>た だ 炊き出し</p> <p>Meal distribution</p>	<p>避難所などで作った食べ物を配ります。</p> <p>Handing out dish prepared at the Evacuation sites.</p>

## 避難所を調べる

地震や台風（じしん たいふう）のときは、避難所（ひなんじょ）（学校や公民館）へ逃げてください。避難所は家の近くに（がっこう こうみんかん）にあります。避難所に食べ物、寝るところ、お知らせがあります。先に避難所の場所を調べておいてください。分からないときは、市役所や役場に聞いてください。

## Check out the Evacuation Sites

During Earthquakes and Typhoons, please seek refuge at nearby evacuation sites (schools, community centers). You can find one near your home, and you would be provided with food, a space to sleep and information there. Check in advance where your evacuation sites are located. For questions, please ask at your local municipal government.

ちず  
地図

Map


近くの避難所を調べて、書いておきましょう！

Check and write down your nearby evacuation sites.

## 防災に役立つ情報 Useful Information for disaster prevention

<p>おかやまぼうさいポータル Okayama Portal Site for Disaster Prevention</p>	<p>(日本語、English、中文、한글) <a href="http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/">http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai/</a></p> 
<p>おかやまけん がいこくじん じゅうみん 岡山県 外国人住民のため の防災ガイドブック Okayama Prefectural Government Disaster Prevention Guidebook for Foreign Residents</p>	<p>(English、中文、한글、Português、Tiếng Việt) <a href="http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html">http://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html</a></p> 
<p>しょうぼうぼうさいはくぶつかん 消防防災博物館 Fire and Disaster Prevention Museum</p>	<p>ぼうさい じしん じしん 防災パンフレット「地震に自信を」</p> <p>(English、中文、한글、Português) <a href="http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B107&amp;ac2&amp;ac3=3907&amp;Page=hpd2_view">http://www.bousaihaku.com/cgi-bin/hp/index2.cgi?ac1=B107&amp;ac2&amp;ac3=3907&amp;Page=hpd2_view</a></p> 
<p>そうむしょうしょうぼうちよう 総務省消防庁 Fire and Disaster Management Agency</p>	<p>(日本語) <a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a></p> <p>(English) <a href="http://www.fdma.go.jp/en/">http://www.fdma.go.jp/en/</a></p>  



<p>きしょうちょう 気象庁 Japan Meteorological Agency</p>	<p>つなみぼうさいけいほう 津波防災啓発ビデオ「津波からにげる」 にほんご (日本語、English)  <a href="http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/">http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd/</a></p>
<p>いちざい し ち たいこくさい か きょうかい (一財)自治体国際化協会 CLAIR</p>	<p>たげん ごせいかつじょうほう こくご 多言語生活情報 (15 か国語) Multilingual living guide  <a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/">http://www.clair.or.jp/tagengo/</a></p>
<p>NHK WORLD</p>	<p>しちよう 視聴アプリ NHK News Application  <a href="http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/">http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/</a></p>

## 防災メモ Notes for Disaster Prevention

なまえ 名前 Name (name)	 <b>119</b> しょうぼう きゅうきゅう 消防・救急 Fire Brigade, Ambulance
くに 国 Nationality (kuni)	
けつえきがた 血液型 Blood type (ketsuekigata) A B O AB	 けいさつ 警察 Police <b>110</b>
パスポート№ Passport number	
ざいりゅう 在留カード№ Residence Card No.	<b>171</b> さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル Disaster Emergency Message Dial さいがい かとく あ 災害のとき家族で会うところ Place to meet family during a disaster
にほん じゅうしょ 日本の住所 Address in Japan	
TEL かぞく なまえ 家族の名前 Name of family	
かいしゃ がっこう 会社・学校など Company, school	
なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL	たいしかん りょうじかん 大使館・領事館 Embassy, Consulate
にほん ともだち 日本の友達 Japanese Friends	やくしよ 役所 City/Town Office
なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL	
がいく れんらくさき 外国の連絡先 Contact details overseas	
なまえ 名前 Name じゅうしょ 住所 Address TEL	ガス Gas Company
	でんき 電気 Electric Power Company
	すいどう 水道 Water Bureau