

# 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

### 地震のとき



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。あり危険です。

### 地震を感じたら

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）



### 地震がおさまったら



- △ 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）に気がつきます  
建物の中が危ないときは逃げます



### どこに避難する（逃げる）？

#### 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  
避難の情報が出たり、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。



### 大雨や台風のとき



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。

### 大雨や台風のとき



#### いつ避難する？

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。

詳しくはこちらを確認してください→



#### 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



### 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



### 役に立つアプリ

#### 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

ボイストラ 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）

## 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も必要です。レトルト食品（温めて食べるもの）や缶詰などもあると便利です。

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

- ① 171に電話をする
- ② 1をおす
- ③ 自分の電話番号をおす
- ④ 自分の声を録音する



### 聞くとき

- ① 171に電話をする
- ② 2をおす
- ③ 家族・友人の電話番号をおす
- ④ 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、「こんにちは！」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ちらを見よう！

【福生市役所】



【羽村市役所】



☎ 042-551-1511 ☎ 042-555-1111

消防

☎ 119

警察

☎ 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