

やさしい
にほんごばん
日本語版

なかの
ぼうさい

中野の防災

にほん
日本は

じしん
地震が

おお
多いです。

こわいです。
あぶ
危ないです。

どうしますか。

なかのくちいきぼうさいがかり
中野区地域防災係

協力: 中野区国際交流協会 (ANIC)

2024年8月

インフォメーション

① 区役所の話を聞きます。

なかのく
中野区 homepage

なかのく
中野区 X(Twitter)

なかのく
中野区 E-mail

なかのく
中野区 LINE

※ SNS・インターネットはみません。(良い〇? 悪い×? わかりません。)

② 消防署・警察の話を聞きます。

③ ラジオを聞きます。テレビを見ます。

じしん
地震です!!

① 家の中

● テーブルの下に入ります。
● テーブルがありません。クッションを頭の上に置きます。
● 地震が終わりました。⇒ドアを開けます。(すぐ外へ出ません。)
⇒ガス・電気を止めます。

② 家の外

● 頭の上にカバンなどを置きます。
● 公園や広い所に行きます。

③ 電車・バスの中

● 電車・バスの会社の人が話します。聞きます。

④ 車の中

● 道の左に車を止めます。エンジンを止めます。
● 車の鍵は取りません。
● 車を降ります。安全な所へ歩きます。

⑤ エレベーターの中

● エレベーターのボタンを全部押します。
● エレベーターが止まります。ドアが開きます。
● すぐに降ります。外(安全な所)へ行きます。

⑥ 火事です!!

● タオルを鼻・口に置きます。
● 立ちません。体を小さくします。
● 安全な所へ行きます。

あんぜん
安全な

ところ
所へ

い
行きます。

ひなん
避難します。

● あなたの家の近くがとても危ないです。家やビルがこわれました。火事があります。
● 中野区が「避難します!!」と言います。

① ガス・電気を止めます。
② リュックを持ちます。
③ 帽子をかぶります。
④ 歩きます。車はだめです。
⑤ 家の近くの人といっしょに行きます。

ひなんじょ
『避難所』

● 中野区の人がいます。(わからないことを聞きます。)
● たくさんの人が来ます。
● ルールを守ります。

こういきひなんばしょ
『広域避難場所』

● とても大きい地震・大きい火事がありました。
● 『避難所』は安全ではありません。
● もっと大きい避難所『広域避難場所』へ行きます。

※あなたの『避難所』・『広域避難場所』はどこですか。
チェックします。

あなたの住所:

メモ
あなたの『避難所』:
『広域避難場所』:

じしん
地震の
まえ
前

● 地震・大きい火事・大きい台風の前に練習します。

● 家の中、棚・冷蔵庫など倒れませんか。

● 地震の時、家の人はどこで会いますか。決めます。
● 家の人は避難所・広域避難場所がわかりますか。
一度いっしょに行きます。

じしん
地震の
まえ
前

地震の前にリュックに水・食べ物などを入れます。
リュックはどこにありますか。家の人はみんなわかります。

● 水
● ライト
● ラジオ
● 新しい電池
● 食べ物
● 服
● ボールペン・紙
● トイレットペーパー

大切なもの
避難する時、入れます。

在留カード
パスポート
けんこうほけんしよ
健康保険証
つうちよう
通帳 (Bank book)
お金
スマートフォン
いつもの薬