

# わが家の防災ノート

やさしい日本語版

あなたは どうしますか？



みと男女平等参画を考える会  
水戸市

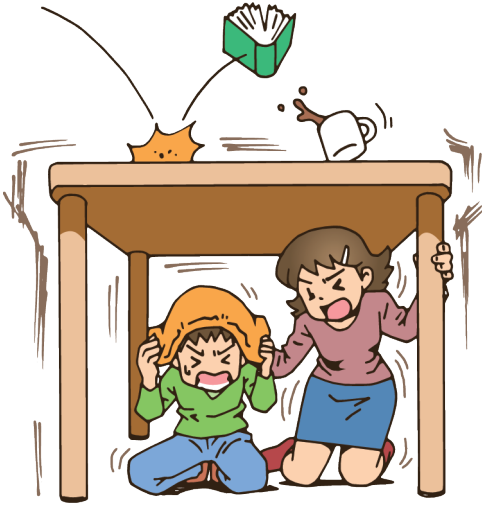
## はじめに

2011・3・11 東日本大震災に遭い、その時大変な思いをしたので、  
防災ノートを作りました。もし、災害があったときに使えるよう、水戸  
市に住む外国の方々にも分かりやすく作りました。この冊子を家族の  
見える所に置いて、使ってください。

## もくじ

- **〈地震〉**地震がおきたら…………… 3
- **〈地震〉**安全な場所へ行こう…………… 5
- **〈地震〉**家の安全を確認しておく…………… 6
- **〈大雨〉**雨がたくさん降ったら…………… 7
- **〈火災〉**火災(火事)を見つけたら…………… 10
- **〈火災〉**火災から避難するには…………… 11
- **〈救急〉**救命のしかた…………… 12
- **〈救急〉**AEDの使い方…………… 13
- **災害情報を知るためには**…………… 14
- **助けてくれる所(避難所)へ行こう**…………… 16
- **家族の集まる所(集合場所)を決めておく**…………… 17
- **災害用伝言ダイヤルを利用しましょう**…………… 17
- **準備しておくもの**…………… 18
- **指定避難所マップ**…………… 20
- **家族の緊急連絡先**…………… 22
- **関係機関の連絡先**…………… 22
- **災害に関する用語**…………… 23

じしん  
地震がおきたら



した  
テーブルの下にかくれよう！  
じぶん み まも  
自分の身を守りましょう！！



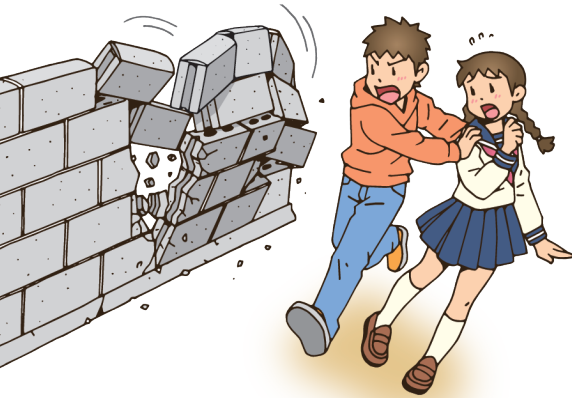
ゆ  
揺れがなくなったら  
ひ と  
火を止めましょう！



とびら あ  
ドア(扉)を開けて、  
に みち でぐち つく  
逃げる道(出口)を作りましょう！



に みち ひじょうぐち  
逃げる道(非常口)を  
かくにん  
確認しましょう!



へい ちか  
塀には近づかない!

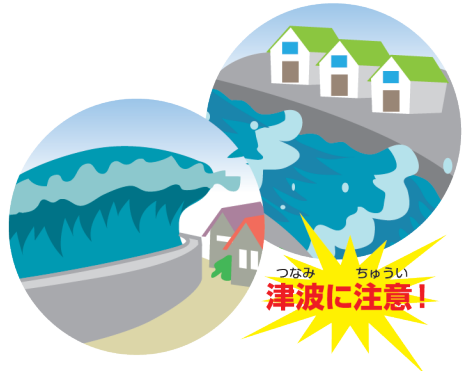
エレベーター

かいだん  
階段



の  
エレベーターには乗らない!

うみ かわ はな たか ば  
海や川から離れて、すぐに高い場  
しょ に  
所へ逃げましょう!



つなみ ちゅうい  
津波に注意!

あんぜん ばしよ い  
安全な場所へ行こう

ゆ  
揺れがおさまってきたら

ぼうし

帽子をかぶって、

うんどうぐつ

運動靴をはいて、

たいせつ もの

大切な物をもって (P19)

あんぜん ところ い

安全な所へ行きましょう。

- ちか こうえん ひろば  
近くの公園や広場
- hito あつ ばしよ  
人の集まっている場所
- たす ところ ひなんじよ  
助けてくれる所(避難所) (P20)



い き  
行くととき気をつけること!

- よしん  
余震がある
- へい たお  
塀が倒れる
- わ  
割れたガラスがある
- か じ  
火事がおきる
- うえ お  
上から落ちてくるもの

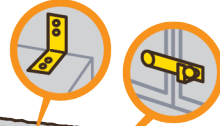


いえ あんぜん かくにん

# 家の安全を確認しておく

## おくない 屋内

かく てんとう らっか  
家具の転倒・落下を  
ぼうし  
防止する。



いえ なか かく あんぜん  
家の中に、家具のない安全  
なスペースを確保する。

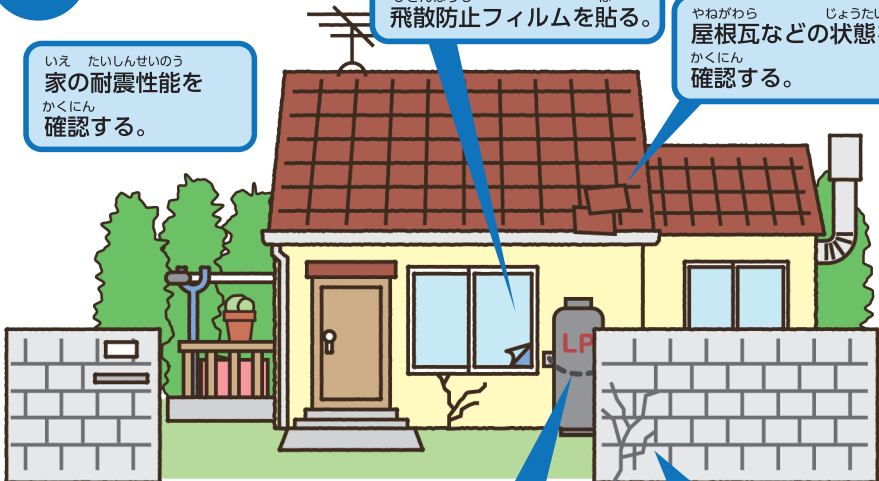
でい ぐち つうろ  
出入り口や通路には、  
もの お  
物を置かない。

## おくない 屋外

いえ たいしんせい  
家の耐震性能を  
かくにん  
確認する。

まど  
窓ガラスなどには、  
ひさんぼうし は  
飛散防止フィルムを貼る。

やねがわら じょうたい  
屋根瓦などの状態を  
かくにん  
確認する。



プロパンガスのボンベを  
くさり こてい  
鎖でしっかり固定する。

ブロック塀の状态を  
かくにん  
確認する。

あめ ぶん  
雨がたくさん降ったら

あめ ぶん おおあめ てんきよほう み さいがい  
たくさん雨が降ること(大雨)は、天気予報を見るとわかる災害です。

つねひごろ きげん ばしょ かくにん  
常日頃から危険な場所を確認したり、  
ひなん かんが  
避難について考えておきましょう。

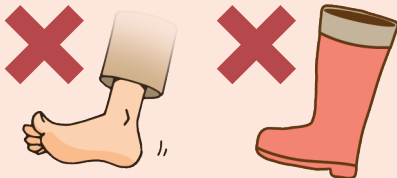


たす ところ ひなんじょ あんぜん  
助けてくれる所(避難所)までの安全  
みちじゆん かくにん  
な道順を確認しておきましょう!

くつ  
靴

はだし ながぐつ  
裸足、長靴はやめましょう。

うんどうぐつ  
ひものついた運動靴をはきましょう。



## ロープを使う

はな 離れないように からだ 身体をロープで  
むす 結んで避難しましょう。  
こ どもから目を離さない  
ようにしましょう。



## 歩ける深さ

ある 水深が50cm以上(膝の  
みず 上くらい)ある場所の避難は危険です。  
みず なが なが なが なが なが なが  
水の流が速い場合は20cmでも  
ある 歩くことができないので注意しましょう。



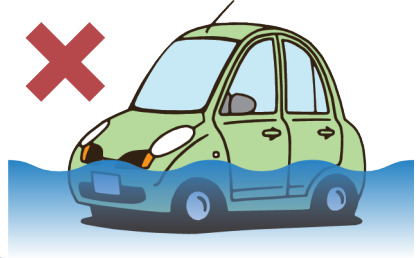
## 足元に注意

すいめんか 水面下にはマンホール、  
そっこう 側溝などの危険があります。  
なが ぼう も あんぜん  
長い棒を持って安全を  
かくにん 確認しながら歩きましょう。



## くるま ひなん 車での避難はやめましょう

こうつうじゅうたい  
交通渋滞になったり、くるま みず はい  
車に水が入ると  
うご  
動かなくなるので、できるだけある  
歩いて  
ひなん  
避難しましょう。



たす ところ ひなんじょ ひなん  
助けてくれる所(避難所)に避難す  
むずか  
ることが難しいときは、がけから  
はな へや かい いどう  
離れた部屋や2階などに移動しま  
しょう。

## くず がけ崩れになりそうなとき

とき  
がけがこのようになっている時は、  
す ひなん  
直ぐに避難しましょう。



こいし  
小石がぱらぱらと  
お  
落ちてくる



わ め  
がけに割れ目が  
み  
見える



みず  
がけから水が  
で  
出ている

かさい かじ み  
火災(火事)を見つけたら



まわ し  
周りに知らせる

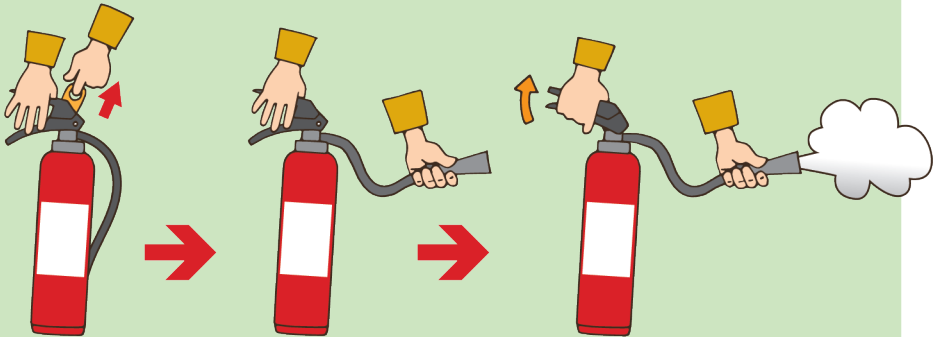
かさい はっけん  
火災を発見したら、  
まわ おおごえ し  
周りに大声で知らせることや、  
しょうぼうしょ でんわ れんらく  
消防署(電話:119)に連絡する  
たいせつ  
ことも大切です。

しよき しょうか おこな  
初期消火を行う

ほのお てんじょう とど  
炎が天井まで届いていなければ、  
しょうかき しょうか  
消火器などで消火を  
おこな  
行いましょう。



しょうかき つか かた  
消火器の使い方



① あんぜん ぬ  
安全ピンを抜く

② ホースをはずして  
ひもと お  
火元に向ける

③ つよ にぎ  
レバーを強く握る

かさい ひなん  
火災から避難するには

ゆうどう ひょうしき み に  
誘導標識を見て逃げましょう



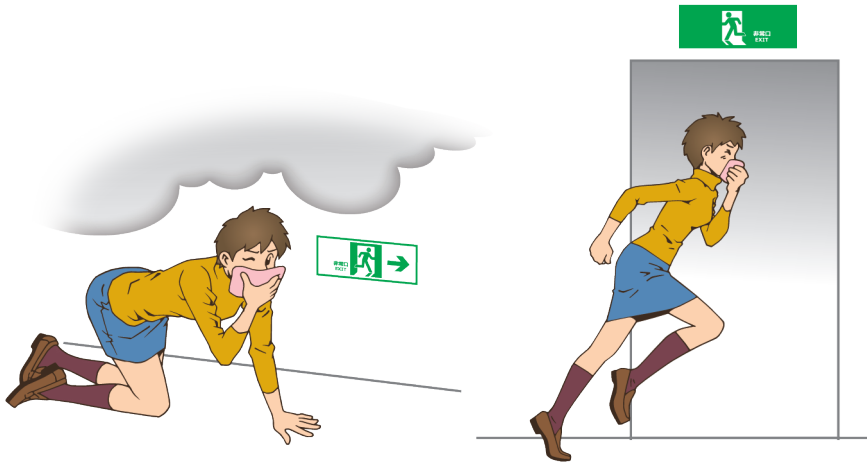
しろ ゆうどうひょうしき  
白い誘導標識

ひじょうぐち に でぐち  
非常口(逃げるための出口)が  
ほうこう さ  
ある方向を指しています。



みどり ゆうどうひょうしき  
緑の誘導標識

ひじょうぐち さ  
「非常口」を指しています。



ひじょうぐち ゆうどうひょうしき ばしょ ひごろ かくにん  
非常口や誘導標識の場所を日頃から確認しておきましょう。

かさい お お つ やじるし ほうこう しろ ゆうどうひょうしき い ひじょうぐち  
もし、火災が起きたら、落ち着いて矢印の方向(白い誘導標識)に行き、非常口  
みどり ゆうどうひょうしき に けむり す ぐち はな  
(緑の誘導標識)から逃げましょう。また、煙を吸わないように、口と鼻にタオル  
やハンカチなどをあてながら、ひく しせい に  
低い姿勢で、逃げましょう。

# 救命のしかた

119

- ・意識のない人を見つけたら
- ・目の前で人が倒れたら



まわりの安全を確認する  
大きな声で呼びかけ、意識を確認する



- ・救急車を呼ぶ(電話:119)
- ・周りの人にAEDを取りに  
いってもらおう



AEDを取りに行く



## 呼吸を確認する

- ・呼吸をしていないとき
  - ・呼吸が正常でないとき
  - ・判断に自信が持てない、わからないとき
- ※正常な呼吸をしているときは、様子を見ながら  
救急車などの到着を待つ



## 心臓マッサージをする

心臓マッサージ  
だけでもOK



人工呼吸が  
できるなら行う



AEDが届いたら  
AEDのパッドを付ける  
音声ガイダンスに従い操作する

積極的に救命講習を受けましょう。

(問合せ:水戸地区救急普及協会) 029-221-0199)

エーイーディ    つか    かた  
**AEDの使い方**

エーイーディ  
**AEDとは** (AED:Automated External Defibrillator)

エーイーディ    しんぞう    いじょう    うご    でんき    しんぞう    せいじょう    うご  
AEDは、心臓が異常な動きをしているとき、電気ショックで、心臓を正常な動きに  
もど    きかい  
戻すための機械です。

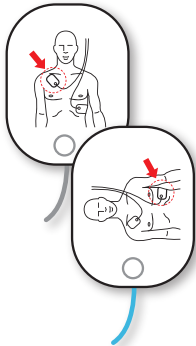
水戸市では、すべての公共施設・コンビニエンスストアにAEDを設置しています。

エーイーディ    とど  
**1.AEDが届いたら**

でんげん    い  
●電源を入れます。

ふた    あ    じどうてき    でんげん    はい  
(ケースの蓋を開けると自動的に電源が入るタイプもあります)

●自動音声ガイダンス(簡単な日本語)とボタンの点滅で、  
つか    かた    てじゆん    しじ  
使い方の手順を指示してくれます。



でんきよく    むね    は  
**2.電極パッドを胸に貼る**

●電極パッドを貼る位置は、絵でかいてあります。

●電極パッドと本体を繋ぐと、AEDが自動で心臓の状態を調べます。

●心臓の状態を調べている間は、患者に触らないでください。

●心臓の状態を調べた結果、電気ショックの必要がないときは、  
でんき    なが  
電気は流れません。

でんき    おこな  
**3.電気ショックを行う**

●電気ショックが必要なときは、本体の

『**ショックボタン**』が点滅します。

●感電防止のため、誰も患者に触っていないことを  
かくにん  
確認してから、『ショックボタン』を押してください。



# 災害情報を知るためには

## インターネット



### みとしやくしょ 水戸市役所のホームページ

えいご ちゅうごくご かんこくご じぜん かくにん  
英語・中国語・韓国語のページがあります。事前にハザードマップなどを確認しまし  
しょう。さいがい とき みとし ぼうさい じょうほう み  
災害の時は、水戸市からの防災の情報を見ることができます。

<https://www.city.mito.lg.jp/index2.html>



### きしやうちやう 気象庁のホームページ

えいご きしやうじやうほう み  
英語のページがあります。いろいろな気象情報を見ることができます。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



### こくどうつうしやう かわ ぼうさいじやうほう 国土交通省(川の防災情報)

いま ぶん なかがわ すいい みず たか かせん えいぞう  
今の(10分ごとの)那珂川の水位(水の高さ)や河川カメラの映像を  
み  
見ることができます。

<https://www.river.go.jp/index/twninfo/pc?prefCd=801&twmCd=801201&type=fldfr&prefCd=801&twmCd=801201>



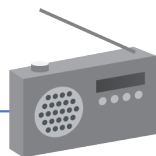
### NHKワールドJAPAN

いろいろなげんごでニュースを見ることができます。

[https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual\\_links/](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/)



## ラジオ



### FMばるるん (FM76.2MHz)

みとし ほうそうきょく さいがい とき みとし さいがい じょうほう ひなんじょ じょうほう  
水戸市にある放送局です。災害の時は、水戸市の災害の情報や避難所の情報など  
し  
を知ることができます。

## メール等<sup>など</sup>



### 緊急速報メール(携帯電話のメール)

きんきゅうそくほう けいたいでんわ  
きんきゅう とき ひなん とき けいたいでんわ し じどうてき とど  
緊急の時と避難する時は、携帯電話のメールのお知らせが自動的に届きます。  
せってい ひつよう ばあい じゆしん きしゆ  
※設定が必要な場合や受信できない機種があります。

### メールマガジン

みとし じょうほう とど とく さいがい とき ぼうさい じょうほう し  
水戸市からの情報が届きます。特に、災害の時は、防災の情報を知  
ることができます。

じぜん とうろく ひつよう  
※事前に登録が必要です。



### SNS

みとし じょうほう し  
X・Facebook・LINE でも水戸市からの情報を知ることができます。



たす

ところ

ひなんじょ

い

# 助けてくれる所(避難所)へ行こう

しょうがっこう

ちゅうがっこう

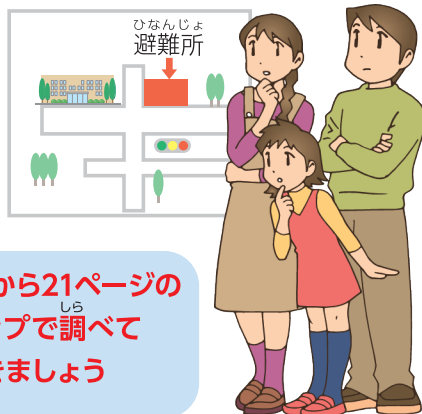
しみん

小学校・中学校・市民センターに

と  
泊まれる

た  
食べるものがある

トイレがある



20から21ページの  
マップでしらべて  
おきましょう



ブレーカー  
OFF!

もとせん  
ガスの元栓  
しめる



いえ

家をはなれるときは、

- 電気のブレーカーを止める(OFFにする)。
- ガスの元栓を閉める。
- 行くところ(避難先)を書いておく。



かぞく あつまるところ しゅうごうばしょ き  
**家族の集まる所(集合場所)を決めておく**



かぞく あつまるところ か  
家族の集まる所を決めて書いておきましょう

①
②

さいがいようでんごん りよう  
**災害用伝言ダイヤルを利用しましょう**

さいがい とき かぞく れんらくしゅだん  
災害の時の家族などとの連絡手段として、

さいがいようでんごん  
災害用伝言ダイヤル **171** のかけ方を体験しておきましょう

まいつき むりょうたいげん  
※毎月1日・15日に無料体験ができます。

しがいきょくばん ふよう  
※市外局番などは不要  
**1 7 1** にダイヤルする

あいて でんごん  
あなたが相手に伝言したいとき

→ **1** → 家・携帯電話の電話番号 → 伝言を吹き込む




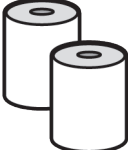
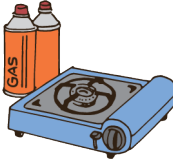

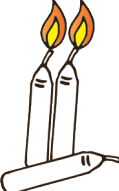


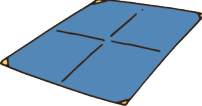





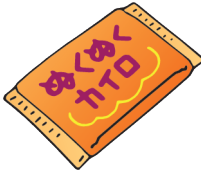
あいて でんごん き  
あなたが相手の伝言を聞きたいとき

→ **2** → 家・携帯電話の電話番号 → 伝言を聞く

# 準備しておくもの

でんき すいどう と とき せいかつ こま じゅんぴ  
 電気や水道が止まった時、生活に困らないように準備をしておきましょう。

「○」がついているものはバッグに入れて、見えるところ（出入り口の近くなど）  
 ようい ひなん ととき も  
 に用意しましょう。避難する時にバッグを持っていきましょう。

<p><input type="checkbox"/> いんりょうすい 飲料水</p>  <p>ひとりいちにちさんリットル めやす 1人1日3ℓを目安に</p>	<p><input type="checkbox"/> ひじょうしょく 非常食</p>  <p>さんしょくみつかひん めやす 3食3日分を目安に</p>	<p><input type="checkbox"/> かんい 簡易トイレ</p> 	<p><input type="checkbox"/> トイレットペーパー</p> 
<p><input type="checkbox"/> かんい 簡易コンロ</p> 	<p><input type="checkbox"/> ライター</p> 	<p><input type="checkbox"/> ろうそく</p> 	<p><input type="checkbox"/> でんち 電池</p> 
<p><input type="checkbox"/> しんぶんし 新聞紙</p> 	<p><input type="checkbox"/> ブルーシート</p> 	<p><input type="checkbox"/> タオル</p> 	<p><input type="checkbox"/> ウエットティッシュ</p> 
<p><input type="checkbox"/> ほおん 保温シート</p> 	<p><input type="checkbox"/> ぶくろ ポリ袋</p> 	<p><input type="checkbox"/> てぶくろ 手袋</p> 	<p><input type="checkbox"/> つかす 使い捨てカイロ</p> 

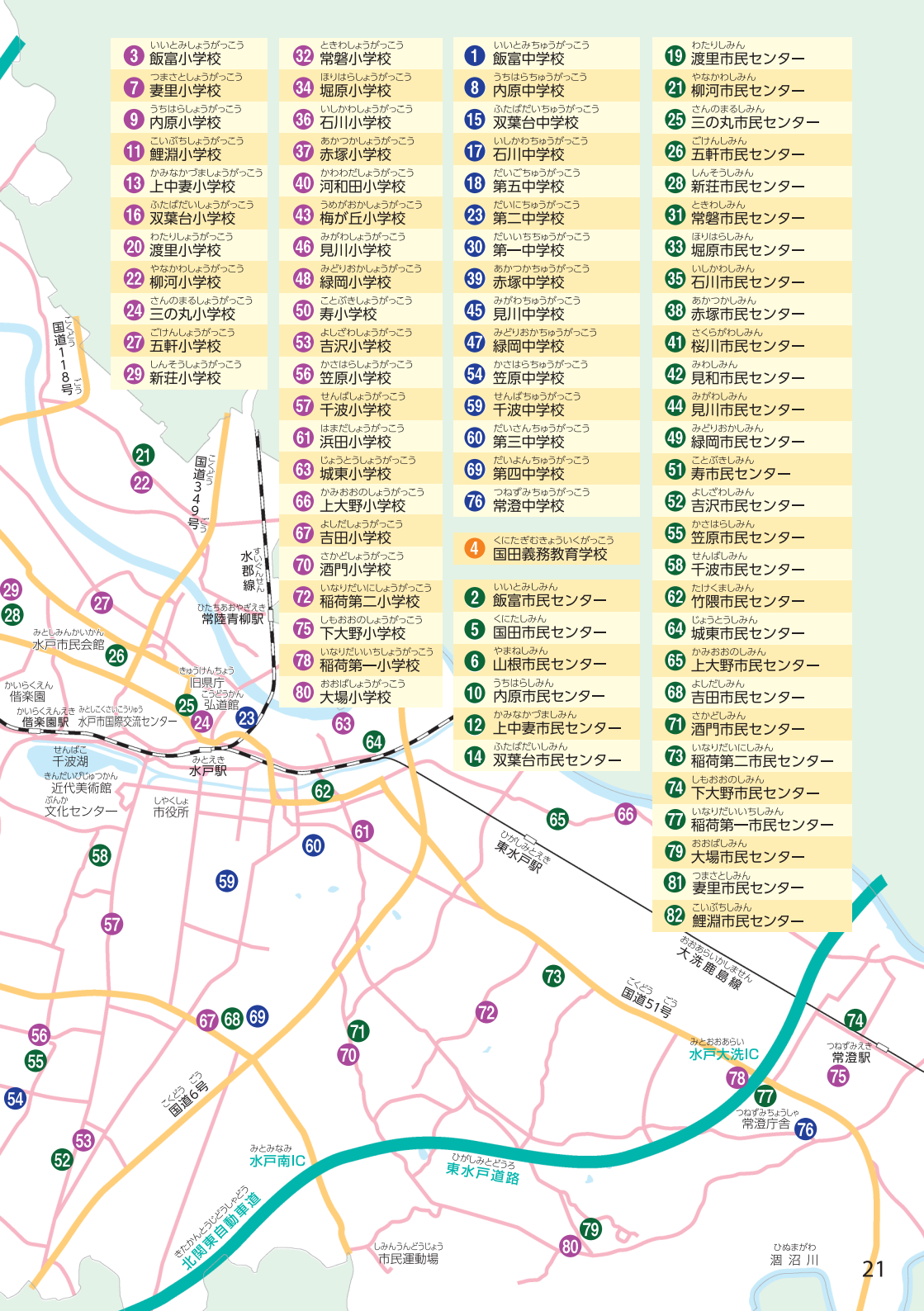
<input type="checkbox"/> ナイフ 	<input type="checkbox"/> ラップ 	<input type="checkbox"/> ガムテープ 	<input type="checkbox"/> ロープ 
<input type="checkbox"/> マスク 	<input type="checkbox"/> 救急薬品 <small>きゅうきゅうやくひん</small> 	<input type="checkbox"/> 幼児用オムツ <small>ようじよう</small> 	<input type="checkbox"/> 生理用品 <small>せいりようひん</small> 
<input type="checkbox"/> 老人・病人介護用品 <small>ろうじん びょうにんかいごようひん</small> 	<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <small>かいちゅうでんとう</small> 	<input checked="" type="checkbox"/> 貴重品 <small>きちょうひん</small>  <small>みぶんしやうめいしよ げんきん ほけんしやう</small> <b>身分証明書・現金・保険証</b> <b>パスポートなど</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 着替え <small>きが</small> 
<input checked="" type="checkbox"/> 洗面用具 <small>せんめんようぐ</small> 	<input checked="" type="checkbox"/> ラジオ 	<input checked="" type="checkbox"/> 呼び笛 <small>よ ぶえ</small> 	<input checked="" type="checkbox"/> 頭を守るもの <small>あたま まも</small>  <b>ヘルメットなど</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 普段から飲んでいる薬 <small>ふだん くすり</small> <b>おくすり手帳</b> <small>おくすりてちょう</small> <b>手指消毒用品</b> <small>しゆじしょうどくようひん</small> 	<input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具 <small>ひっきようぐ</small> 	<input checked="" type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <small>けいたいでんわ</small> <b>(充電器・バッテリー)</b> <small>じゆうでんき</small> 	

# していひなんじょ 指定避難所マップ

ひごろ ちか ひなんじょ  
日頃から、近くの避難所や  
ひなん けいろ かくにん  
避難する経路を確認しましょう。



- |    |                         |    |                          |    |                             |    |                         |
|----|-------------------------|----|--------------------------|----|-----------------------------|----|-------------------------|
| 3  | いいとみしょうがっこう<br>飯富小学校    | 32 | ときわしょうがっこう<br>常磐小学校      | 1  | いいとみちゅうがっこう<br>飯富中学校        | 19 | わたりしみん<br>渡里市民センター      |
| 7  | つまさとしょうがっこう<br>妻里小学校    | 34 | ほりしろしょうがっこう<br>堀原小学校     | 8  | うちほらちゅうがっこう<br>内原中学校        | 21 | やなかわしみん<br>柳河市民センター     |
| 9  | うちほらしょうがっこう<br>内原小学校    | 36 | いしかわしょうがっこう<br>石川小学校     | 15 | ふたばだいちゅうがっこう<br>双葉台中学校      | 25 | さんのもるしみん<br>三の丸市民センター   |
| 11 | こいぶちしょうがっこう<br>鯉淵小学校    | 37 | あかつかしょうがっこう<br>赤塚小学校     | 17 | いしかわちゅうがっこう<br>石川中学校        | 26 | ごけんしみん<br>五軒市民センター      |
| 13 | かみなかづましょうがっこう<br>上中妻小学校 | 40 | かわただしょうがっこう<br>河和田小学校    | 18 | だいごちゅうがっこう<br>第五中学校         | 28 | しんそうしみん<br>新荘市民センター     |
| 16 | ふたばだいしょうがっこう<br>双葉台小学校  | 43 | うめがおかしょうがっこう<br>梅が丘小学校   | 23 | だいちちゅうがっこう<br>第二中学校         | 31 | ときわしみん<br>常磐市民センター      |
| 20 | わたりしょうがっこう<br>渡里小学校     | 46 | みえちゅうがっこう<br>見川小学校       | 30 | だいちちゅうがっこう<br>第一中学校         | 33 | ほりはらしみん<br>堀原市民センター     |
| 22 | やなかわしょうがっこう<br>柳河小学校    | 48 | みどりおかしょうがっこう<br>緑岡小学校    | 39 | あかつかちゅうがっこう<br>赤塚中学校        | 35 | いしかわしみん<br>石川市民センター     |
| 24 | さんのもるしょうがっこう<br>三の丸小学校  | 50 | ことぶきしょうがっこう<br>寿小学校      | 45 | みがわちゅうがっこう<br>見川中学校         | 38 | あかつかしみん<br>赤塚市民センター     |
| 27 | ごけんしょうがっこう<br>五軒小学校     | 53 | みどりしょうがっこう<br>吉沢小学校      | 47 | みどりおちゅうがっこう<br>緑岡中学校        | 41 | さくらがわしみん<br>桜川市民センター    |
| 29 | しんそうしょうがっこう<br>新荘小学校    | 56 | いなりしょうがっこう<br>笠原小学校      | 54 | かさほらちゅうがっこう<br>笠原中学校        | 42 | みわしみん<br>見和市民センター       |
|    |                         | 57 | せんばしょうがっこう<br>千波小学校      | 59 | せんばちゅうがっこう<br>千波中学校         | 44 | みながわしみん<br>見川市民センター     |
|    |                         | 61 | はまだしょうがっこう<br>浜田小学校      | 60 | だいさんちゅうがっこう<br>第三中学校        | 49 | みどりおかしみん<br>緑岡市民センター    |
|    |                         | 63 | じょうとうしょうがっこう<br>城東小学校    | 69 | だいやんちゅうがっこう<br>第四中学校        | 51 | ことぶきしみん<br>寿市民センター      |
|    |                         | 66 | かみおのしょうがっこう<br>上大野小学校    | 76 | つねずみちゅうがっこう<br>常澄中学校        | 52 | よしざわしみん<br>吉沢市民センター     |
|    |                         | 67 | よしだしょうがっこう<br>吉田小学校      |    |                             | 55 | かさほらしみん<br>笠原市民センター     |
|    |                         | 70 | さかどしょうがっこう<br>酒門小学校      | 4  | くにたきむきょういっくがっこう<br>国田義務教育学校 | 58 | せんばしみん<br>千波市民センター      |
|    |                         | 72 | いなりだいにしょうがっこう<br>稲荷第二小学校 | 2  | いいとみしみん<br>飯富市民センター         | 62 | たけくましみん<br>竹隈市民センター     |
|    |                         | 75 | しちおおのしょうがっこう<br>下大野小学校   | 5  | くにたしみん<br>国田市民センター          | 64 | じょうとうしみん<br>城東市民センター    |
|    |                         | 78 | いなりだいちしょうがっこう<br>稲荷第一小学校 | 6  | やまねしみん<br>山根市民センター          | 65 | かみおのしみん<br>上大野市民センター    |
|    |                         | 80 | おおほしょうがっこう<br>大場小学校      | 10 | うちほらしみん<br>内原市民センター         | 68 | よしだしみん<br>吉田市民センター      |
|    |                         |    |                          | 12 | かみなかづましみん<br>上中妻市民センター      | 71 | さかどしみん<br>酒門市民センター      |
|    |                         |    |                          | 14 | ふたばだいましん<br>双葉台市民センター       | 73 | いなりだいにしみん<br>稲荷第二市民センター |
|    |                         |    |                          |    |                             | 74 | しちおおのしみん<br>下大野市民センター   |
|    |                         |    |                          |    |                             | 77 | いなりだいちしみん<br>稲荷第一市民センター |
|    |                         |    |                          |    |                             | 79 | おおほしみん<br>大場市民センター      |
|    |                         |    |                          |    |                             | 81 | つまさとしみん<br>妻里市民センター     |
|    |                         |    |                          |    |                             | 82 | こいぶちしみん<br>鯉淵市民センター     |



かぞく きんきゅうれんらくさき  
**家族の緊急連絡先**

じゅうしょ 住所	
いえ でんわ 家の電話	

なまえ 名前	つづきから 続柄	けいたいでんわ しごと 携帯電話／仕事をしている所(勤務先)や学校の連絡先

かんけいきかん れんらくさき  
**関係機関の連絡先**

みとしやくしよ  
**水戸市役所** **029-224-1111**

みとしこくさいこうりゅう  
**水戸市国際交流センター** **029-221-1800**

けいさつ みとけいさつしよ  
**警察 [水戸警察署]** **029-233-0110**

しょうぼう きゅうきゅう みとししょうぼうきょく  
**消防・救急 [水戸市消防局]** **029-221-0111**

さいがい かん ようご  
**災害に関する用語**

にほんご 日本語	Romaji	にほんご	いみ 意味
じしん 地震	Jishin	じしん(ジシン)	じめん ゆ さいがい 地面が揺れる災害
よしん 余震	Yoshin	よしん(ヨシン)	おお じしん あと つづ じしん 大きな地震の後に続く地震
つなみ 津波	Tsunami	つなみ(ツナミ)	じしん あと うみ から く 地震の後、海から来る 巨大な波
たいふう 台風	Taihu	たいふう(タイフウ)	た く さ ん の あめ が 降 っ た り 、 強 い 風 が 吹 く 災 害
すい 水位	Sui	すい(スイ)	かわ すいめん たか 川などの水面までの高さ
こうずい 洪水	Kozui	こうずい(コウズイ)	かわ すい あ まち 川の水位が上がり、町など に水が流れ出す災害
くず がけ崩れ	Gake-kuzure	がけ くずれ(ガケ クズレ)	じしん たいふう しゃめん(がけ) が、崩れる災害
ひじょうぐち 非常口	Hijoguchi	ひじょうぐち(ヒジョウグチ)	かさい お と き たてもの 火災が起きた時に、建物か ら安全に逃げるための出口
しんぞう 心臓マッサージ	Shinzo-massaaaji	しんぞう まっさーじ (シンゾウ マッサージ)	むね つよ お と 胸を強く押し、止まった 心臓を動かす方法
ばんつうほう 119番通報	119ban-tsuho	119ばん つうほう (119バン ツウホウ)	にほん しょうぼうしゃ きゅうきゅうしゃ 日本で、消防車や救急車を 呼ぶ時の電話番号
ひなん 避難	Hinan	ひなん(ヒナン)	きけん げいじょ あんぜん 危険な場所などから、安全 な場所に移動すること
こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	koureisya-tou- hinan	こうれいしゃ とう ひなん (コウレイシャ トウ ヒナン)	ひなん じかん かの たい 避難に時間がかかる方※に対して 「避難をしてください。」という情報 ※高齢者、体が不自由な方、小さな 子どもがいる方とその避難を支援する方
ひなんしじ 避難指示	Hinan-shiji	ひなん しじ (ヒナン シジ)	ひなん 『避難してください』と いう情報
きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	kinkyu-anzen- kakuho	きんきゅう あんぜん かくほ (キンキウ アンゼン カクホ)	『少しでも安全な場所で、 命が助かるような行動を とってください。』という情報
ちゅういほう 注意報	Chuiho	ちゅういほう(チュウイホウ)	さいがい ちゅうい 『災害に注意をしてください』 という情報
けいほう 警報	Keiho	けいほう(ケイホウ)	きけん さいがい お 『危険な災害が起こるかも しれない』という情報
ひなんじょ 避難所	Hinanjo	ひなんじょ(ヒナンジョ)	さいがい お と き たす 災害が起きた時に助けて くれる所

きんきゅうじ れんらくさき  
緊急時の連絡先

かさい かじ きゅうきゅう きゅうじょ つうほう  
火災(火事)・救急・救助の通報

119

じけん じこ つうほう  
事件・事故の通報

110



や ぼうさい にほんご ばん  
「わが家の防災ノート」やさしい日本語版

せい さく だんじょびょうどうさんかく かんが かい  
制作 みと男女平等参画を考える会

みとし  
水戸市

はっこう れいわ ねん がつ  
発行 令和5年11月

とあ さき みとしぼうさい ききかんりか  
問い合わせ先 水戸市防災・危機管理課

TEL 029-232-9152

FAX 029-233-0523