

スーパー

いしおかし

ぼうさい

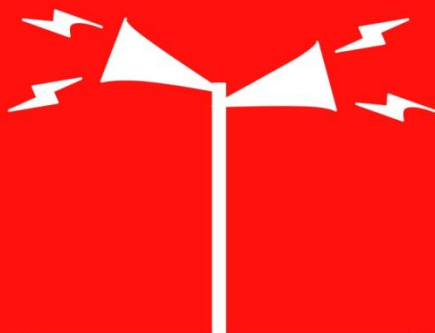
ハンドブック

テキスト

よんでみて！

かんがえて！

いまそなえよう！



いしおかし



ver.1.0

目次

まえがき	1
------	---

緊急時の電話連絡	2
----------	---

防災マニュアル編

大地震だ!その時どうする!?	4
台風だ!その時どうする!?	6
火事だ!その時どうする!?	8
ライフライン(水・電気・家族と連絡)を確保する	9
原子力事故!その時どうする!?	11

資料編

地震とは	14
今すぐやろう!災害への備え	16
台風とは	17
備蓄品・非常持ち出し品	18
家族や地域で話し合おう	21
避難生活 何が必要?	22
応急手当の方法	23
避難所一覧	24
災害時によく聞く日本語	26
災害時の日本語用例	27
災害時の情報の集め方	27
指さしコミュニケーションカード	28
索引	30

【まえがき】

日本では地震・河川の氾濫・原子力事故など多くの災害が発生しています。石岡市でも、災害への備えは常に行っていかななくてはなりません。

石岡市に暮らす外国人の皆さんがこのハンドブックを通して、防災の基本を考えて、さらに自分自身の「マイ防災」を考えるきっかけになればと思います。

石岡市長 今泉 文彦

「防災の心得 5箇条」

1 「備えよ常に」が防災の基本精神

災害に対する楽観した態度は、自らの被害をさらにひろげることになります。「備えよ常に」この精神は生きるための基本です。

2 心の備えが災いを最小限に

災害に共通しているのは、予告なしで突如として起こることです。災害に対するセンサーを研ぎ澄ませ、自分なりの防災対策を考えることが重要なことです。

3 自身、身内、仲間で手をつなぐ

災害から身を守るには、まず自分自身の備えが基本となります。それが整えば、自然に身内から仲間へと関心は移っていきます。

4 過去に学び、未来に備える

災害の記録には得がたい教訓や貴重な示唆が含まれています。過去に学べば、未来に備えることに繋がっていきます。

5 最初の1時間が命を守る

災害が起きて最初の1時間が命を守る最も大切な時間です。真っ先に守るのは自分の命です。防災の基本は第1に、自分の命を失わないことです。

※このハンドブックは、原本『石岡市スーパー防災ハンドブック』の内容から実践的な部分を重点的に翻訳したものです。更に詳しい内容は原本をご覧ください。石岡市防災対策課までご連絡ください。

きんきゅう じ でんわれんらく 緊急時の電話連絡

かじ きゅうびょう
火事・ケガ・急病

119番



1 1 9

しょうぼうしょ
消防署につながります。

※自分のいる住所や目印を伝えましょう。

※緊急の場合のみ、電話するようにしましょう。

※日本語での受け答えになります。

じこ じけん
事故・事件



1 1 0

けいさつしょ
警察署につながります。

※自分のいる住所や目印をつたえましょう。

※日本語での受け答えになります。

しょうぼうしょ けいさつしょ でんわ かけかた
消防署・警察署への電話のかけ方

- ①「(火事・ケガ・事故)です」
- ②「石岡市〇〇 〇丁目〇番〇号です。〇〇公民館の近くです。」
(目印になるものを伝えてください。)
- ③「〇〇が(燃えています・ケガしています・事故です)」
- ④「私の名前は〇〇です。電話は〇〇-〇〇〇〇です。」

ひなんさき し
避難先を知りたい

きゅうすいばしょ し
給水場所などを知りたい

さいがいぜんたい し
災害全体のことを知りたい

0299 23 1111

しやくしょ
市役所につながります。



※避難所や給水場所は多言語対応の市のホームページからも確認できます。

※日本語での受け答えになります。

ぼうさい [防災マニュアル編] へん



いしおかし おおあめ ようす
H27.9.10石岡市の大雨の様子



ひがしにほんだいしんさい ひがい う たてもの
東日本大震災で被害を受けた建物

おおじしん とき [大地震だ!その時どうする!?!]



(地震発生後)1分

じぶん いのち まち
自分の命を守る

きんきゆうじしんそくほう
緊急地震速報

震度5弱以上の揺れが予想されたとき、
防災行政無線やテレビ、ラジオ、携帯電話
などで確認しましょう。



(地震発生後)3分

でぐち かくほ
出口を確保

地震が起きたことを想像し
て行動や注意点を考えて
みましょう

おおじしんはつせい
大地震発生

しよくば おおじしん はつせい
職場で大地震が発生したら

1分

5分

10分

~1時間

おおじしんはつせい
大地震発生

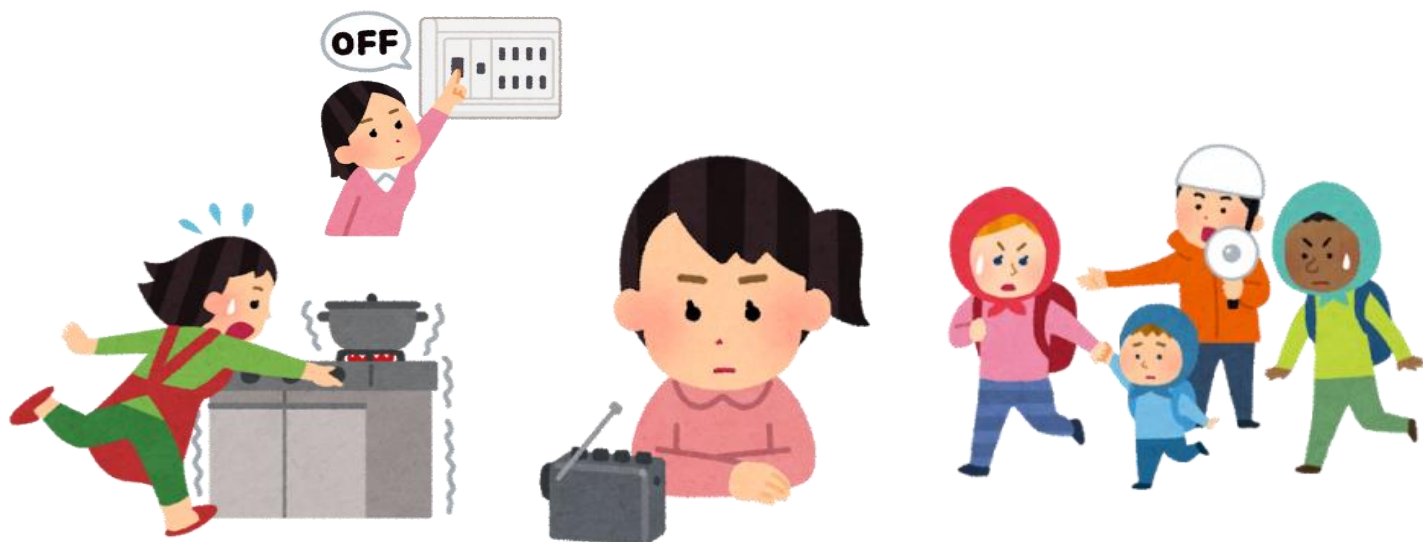
じぶん いのち まち
自分の命を守る

ひちと かくにん
火元の確認

たてもの ひなん
建物から避難

ひなんじよ したく
避難所・自宅へ

- 事前に職場近くの避難所を確認しておきましょう
- 「災害用伝言ダイヤル等」で家族と連絡を取り合いましょう。



(地震発生後)5分

かじ ふせぐ
火事を防ぐ
ひもと
火元・ブレーカーを
かくにん
確認

(地震発生後)7分

ラジオなどで
ただ じょうほうかくにん
正しい 情報確認

(地震発生後)10分～1時間

いえ きんじょ
家や近所の
じょうきょうかくにん
状況確認

避難所開設

しんどう じやくいじょう じしん
震度5弱以上の地震で、
ぜんひなんじょ かいせつ
全避難所を開設します。
ひなんじょ かくにん
避難所を確認しましょう。
(24・25p 参照)

ひなんじょ
避難所へ

じたくひなん
自宅避難

その他の場面で大地震が発生したら

○スーパーやデパート

ていん し じ したが
店員の指示に従います

○車を運転中

どうろ ひだりがわ くるま ひなん
道路の左側に車をとめて、キーをつけたまま避難します。

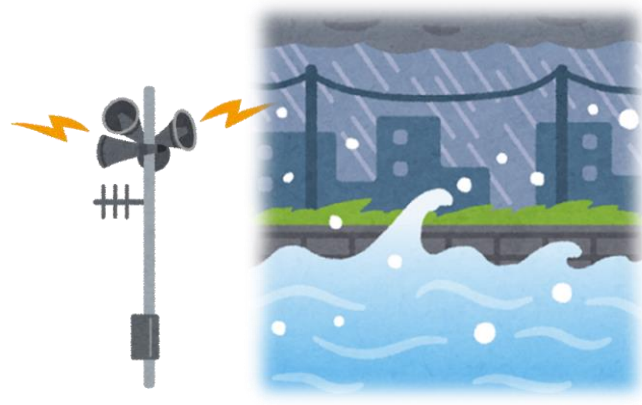
○路上を歩いているとき

たてもの とうかい らつかぶつ ちゅうい あんぜん ひなん
建物の倒壊や落下物などに注意し、安全なところへ避難します。

台風 [台風だ!その時どうする!?]



24時間前



12時間前

きしょう
気象
じょうほう
情報

ちゅういほう
注意報

おおあめ きょうふう こうずい
(大雨・強風・洪水・雷)

けい
警

ほう
報

おおあめ ぼうふう こうずい
(大雨・暴風・洪水)

ひなん
避難
じょうほう
情報

ひなんじゅんび こうれいしゃとうひなんかいし
避難準備・高齢者等避難開始

ひなん
避難
こうどう
行動

きしょうじょうほう かくにん
気象情報の確認

ひなんじょ かくにん
避難所の確認

じたくまわ かくにん
自宅回りの確認

きけん ばしょ い
危険な場所に行かない

ひなんじゅんび ひじょうも だ ひん ようい かぞく れんらく
避難準備・・・非常持ち出し品の用意・家族と連絡をとる
こうれいしゃとうひなんかいし こうれい かた しやうがい かた にゆうようじなど
高齢者等避難開始・・・(高齢の方、障害のある方、乳幼児等)
はや ひなん
早めの避難を

はや ひなん
早めの避難を!

よなか おおあめ よほう ばあい
・夜中に大雨になる予報の場合、
ひるま ひなん
昼間のうちに避難しましょう。

たいふう
台風がきたことを想像し

こうどう ちゅういてん かんが
て行動や注意点を考えて

みましよう

「ぼうさいいしおか」テレホンサービス

ぼうさいぎやうせいむ せん ほうそうないよう かくにん ばあい
防災行政無線からの放送内容を確認したい場合は、
24じかんいだい ほうそう ないよう わりよう かくにん
24時間以内に放送された内容を無料で確認できます。

0120-99-6907



6時間前

4時間前

きしょう
気 象
じょうほう
情 報

どしゃさいがいけいかいじょうほう
土砂災害警戒情報

とくべつけいほう おおあめ ぼうふう
特別警報（大雨・暴風）

たいふうじょうりゅう
台風上陸

ひなん
避 難
じょうほう
情 報

ひ なん かん こく
避 難 勧 告

ひなん し じ きんきゅう
避難指示（緊急）

ひなん
避 難
こうどう
行 動

ひなんかいし ひなんかんこく はつれい
避難開始・・・避難勧告が発令され
たら避難行動をとってください。
どしゃさいがいけいかいいき かた ひなん
土砂災害警戒区域の方は避難を
開始してください。

ひなんかんりよう とくべつけいかい で いのち まも
避難完了・・・特別警戒が出たら命を守る
こうどう
行動をしてください。
ひなん ばあい かい はな
避難できない場合は 2階やがけから離れた
へ や おくないひなん
部屋で屋内避難してください。

どしゃさいがいけいかい
土砂災害警戒区域

しな い かしよ けん してい う
市内の98 箇所で県の指定を受けてい
ます。

どしゃさいがい
【土砂災害ハザードマップ参照】

ちゅう い
注 意 ！

きしょうじょうほう ひなんじょうほう じゅんぽん はつれい
気象情報・避難情報は、この順番で発令されると
かぎ ひなん じょうほう かくにん みずか
は限りません。避難は情報を確認して、自ら
はんだん こうどう
判断，行動しましょう。

ちゅうい た じょうほう ぼうさいぎょうせいむせん し
注意すべきその他の情報（防災行政無線などでお知らせします）

きろくてきたんじかんおおあめじょうほう
記録的短時間大雨情報

じかん こ おおあめ よそう はつびょう
1時間に 100 ミリを超える大雨が予想されるときに発表
されます。

たつまきちゅういじょうほう
竜巻注意情報

たつまき はつせい きしょうじょうきょう だんかい
竜巻などが発生されやすい気象状況になった段階で
はつびょう
発表されます。

かじ とき [火事だ!その時どうする!?!]



しょうぼうしょ へ でのんわ の かけ方
消 防 署 へ の 電 話 の け け 方

- ①「火事です」
- ②「石岡市〇〇 〇丁目〇番〇号です。〇〇公民館の近くです。」
(目印になるものを伝えてください。)
- ③「〇〇が燃えています」
- ④「私の名前は〇〇です。電話は〇〇-〇〇〇〇です。」

かじ ぼうせ
火事を防ぐは・・・

- 家のまわりにもえる物をおいてはいけません。
- 台所からはなれるときは火を消します。
- タバコの消し忘れに気を付けます。
- ひとつのコンセントにたくさんの電気器具をつないではいけません
- ストーブの近くにもえる物をおいてはいけません。
- こどもがわかるところにマッチやライターをおいてはいけません。

[ライフライン（水・電気・家族と連絡）を確保する]

[水が出ない どうしよう]

東日本大震災時は、水道が復旧するまで3～7日間かかりました。

「いざ」という時、あなたなら「水の確保」はどうしますか？

①日頃から各家庭で水を確保しておこう！

1人あたり1日3ℓの3日分

お風呂の残り湯は生活用水に！



②災害時協力井戸で水を確保する！

市の「災害時協力井戸」に登録している方の協力により、井戸水を提供します。

詳しくは[市ホームページ](#)をご覧ください。



③給水場所で水を確保する！

市指定避難所など18か所で給水車や耐震性貯水槽から水を供給します。

【電話が・電気が使えない どうしよう】

災害にあったとき、どうやって大切な人と連絡をとりますか？

「災害用伝言ダイヤル・伝言板」を活用しよう！

 固定電話	1 7 1	伝言を録音する→→→	1 電話番号を入力
		伝言を再生する→→→	2 確認したい電話番号を入力
 携帯電話	トップメニューから 「災害用伝言板」 を開く	伝言を登録する→→→	「登録」を選択して伝言を入力
		伝言を確認する→→→	「確認」を選択し、 確認したい携帯電話番号を入力して伝言を見る。

「災害用伝言板」を体験しよう！

体験日・・・毎月1日15日、1月1・2・3日

防災週間8/30～9/15、防災ボランティア週間1/15～1/21

震災後、電気が使えなくなったりしたときどうしますか？

電気対策と注意することについて考えよう！

OLEDライト・ろうそくを使う

太いろうそくなら一晩中使うことができます。

火事を引き起こすこともあるので置く場所には注意しましょう。



○切れた電線には触らない

切れて垂れ下がった電線には絶対に触らないでください。電線に木や看板、アンテナなどが接触している場合も大変危険です。



げんしりよく し こ とき [原子力事故!その時どうする!?!]

いばらきけん げんしりよくかんけい しせつ
茨城県には原子力関係の施設があります。

まん いち げんしりよくしこ はっせい ばあい ただ じょうほう しゅうしゅう はい じょうほう ただ かくにん
万が一、原子力事故が発生した場合、正しい情報を収集し(入ってくる情報が正しいかどうか確認し)、
おちついて ちやうどう たいせつ
落ち着いて行動することが大切です。



げん
しりよく
しこ
原子力事故

ただ じょうほうかくにん
正しい情報確認

たてもの なか はい
建物の中に入って
ドアや窓を閉める

しじ したが
指示に従って
避難する

てんきよほう かくにん
天気予報も確認

じこ かせ め
事故後の風向きや雨などの
情報を確認しましょう。

げんしりよくしこ お
原子力事故が起きたことを想像
して行動や注意点を考えて
みましょう

げんしりよくしこ ひなんこうどう れい
原子力事故 避難行動の例

も もの さいしょうげん きちようひん ぐすり わず
持ち物は最小限にし、貴重品・薬などは忘れないようにしましょう。

ないふ ひ らせ ぼうし ひ ろしゅつ すく
内部被ばくを防ぐためマスク、帽子、レインコートなどで、皮ふの露出を少なくしましょう。

石岡市と東海第二発電所の位置関係

茨城県は2015年3月に「原子力災害に備えた広域避難計画」を作りました。

事故の状況により、東海第二発電所から30km以内の、ひたちなか市の方々が、石岡市に避難してきます。

仕事や学校が30km圏内の方は、各自治体からの指示に従ってください。



東海第二発電所から茨城県石岡市までの距離約34km

避難手段は・・・

県外への避難も考えられます。

バスまたは自家用車での避難となります。

自家用車の場合、窓を閉め、エアコンは車内モードにしましょう。

ひごころからガソリンの点検も忘れずにしましょう。



しりょうへん
[資料編]

じしん [地震とは（解説）]

じしん
地震とは、地面が揺れることをいいます。

にほんは、じしんのおおくに
日本は、地震が多い国です。いつどこでおこるか分かりません。

じしんのゆれが強い場合、以下のようなことが起こります。

じめんがゆれていえ、たてものこわ
地面がゆれて家や建物が壊れます。外では塀が倒れたりします。

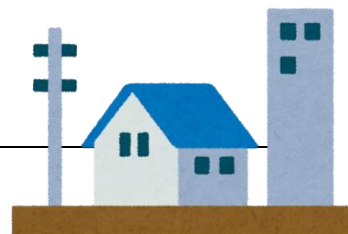
けいたいでんわ
携帯電話がつながりにくくなります。

でんき、すいどう
電気、水道などのライフラインが止まります。

おおきなじしんあともよしんあとも
大きな地震の後には余震（後からくる地震）があります。



日本では、ゆれの状況を数字で表します。



震度1	部屋の中で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じます。
震度2	部屋の中で静かにしている人の半分以上が揺れを感じます。
震度3	部屋の中にいる人のほとんどが揺れを感じます。
震度4	電灯などが大きく揺れます。
震度5弱	棚にある食器類や本が落ちることがあります。
震度5強	物につかまらなと歩くことが難しいです。 固定されていない家具が倒れることがあります。
震度6弱	立っていることがむずかしくなります。 壁のタイルや窓ガラスが壊れたり、落ちることがあります。
震度6強	はわないと動くことができません。 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなります。
震度7	傾いたり、倒れたりする建物が多くなります。



参考：気象庁ホームページ（「震度とゆれの状況」）



いま さいがい そな [今すぐやろう!災害への備え]

いま さいがい そな 今すぐやろう!災害への備え

いま てんけん
家を点検してみよう!

- かぐ はいち みなお
家具の配置を見直そう!
- かぐ こてい あんぜんかくほ
家具を固定して安全確保!



がいしゅつ とき ち ある しゅうかん 外出の時は持ち歩く習慣をつけよう

だいしんさい
大震災はいつどこで起こるかわかりません。持ち歩く習慣をつけましょう

- てまわ はつでん
手回し発電ラジオ
- LED ライト



ぼうさいくんれん さんか 防災訓練に参加しよう

- し では「ぼうさいくんれん」をじっし
市では「防災訓練」を実施しています。

【ちいきぼうさいくんれん】⇒ちくたんい ねん かいじっし
【地域防災訓練】⇒地区単位で年2回実施しています。

【そうごうぼうさいくんれん】⇒し ぜんたい ねん かいじっし
【総合防災訓練】⇒市全体で3年に1回実施しています。

さいがい そな ペットの災害への備え

さいがい じ いっしょ ひなん ひ
災害時には一緒に避難!日ごろのしつけやケージに慣らしておきましょう。

- けんこうかんり ひ
健康管理や日ごろのしつけ, トレーニングが重要です

ペットのぼうさいグッズ~ペットフード(にちぶん) やケージなどをようい
ペットの防災グッズ~ペットフード(3日分) やケージなどを用意しましょう

ひなんじょ しゅうく しゅうく まち
避難所でのペットの飼育~飼育のマナーを守りましょう



台風とは（解説）

台風は、7月～9月にたくさんきます。

大きな台風の場合は、激しい雨がふり、強い風がふきます。

川の水があふれ、海が荒れます。

強い風で看板や瓦などが飛びます。

電車やバスなどの乗りものが止まります。

風の強さ (予報用語)	平均風速 (m/s)	人への影響	屋外・樹木の様子
やや強い風	10以上15未満	風に向かって歩きにくくなります。 傘がさせません。	木全体がゆれはじめます。 電線がゆれはじめます。
強い風	15以上20未満	風に向かって歩けなくなり、 転倒する人も出ます。	看板やトタン板が外れはじめます。
非常に強い風	20以上25未満	何かにつかまっていないと 立ってられません。	細い木が折れたり、木が倒れ はじめます。
猛烈な風	25以上30未満	屋外での行動は極めて危険 です	看板が落ちたり、飛んできます。
	30以上35未満		
	35以上40未満		たくさんの木が倒れます。 電柱や街灯で倒れるものも あります。
	40以上		

土砂災害の危険

大雨や台風で土がやわらかくなります。山の近くやがけでは災害が起こります。

- 土石流・・・山や川の石や土が流されます
- がけ崩れ・・・がけの土がくずれて落ちます
- 地滑り・・・広く土がすべりおちます

△土砂災害警戒情報

土砂災害が起きそうなときに発表されます。

△土砂災害警戒区域

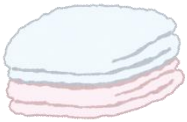
土砂災害が起こる危険が高い場所で、市内98か所が指定を受けています。

びちくひん ひじょう も だ ひん **[備蓄品・非常持ち出し品]**

食料品や水（1人1日3ℓ）は最低3日分用意しましょう。
 次の例を参考に、家族によって必要なものを用意しましょう。

逃げるときに持っていくもの

逃げるときに持っていくものです。リュックにいれてとりだしやすいところにおきます。

食べ物など	のみず 食べもの （乾パン、缶詰、 レトルト食品など） 	服	服、下着 寒いときに着る服 
	粉ミルク、哺乳瓶 		雨具 （かさ、レインコート） 
	ナイフ、缶切り 		タオル 
その他	非常のときのくすり いつも飲むくすり 	大切なもの	お金、キャッシュカード、 通帳 
	紙おみつ、生理用品 		印鑑 
	ティッシュ 		健康保険証 身分証明書（パスポート） 在留カード 

日用品 にちようひん	軍手, 手袋 ぐんて, てぶくろ 	電池 でんち 
	ラジオ 	筆記用具 ひっきようぐ (ペン, 鉛筆, メモ) えんぴつ 
	懐中電灯 かいちゆうでんとう 	ライター, マッチ 
	ビニール袋 びにろふくろ 	防災頭巾, ヘルメット ぼうさいずきん 
	使い捨てカイロ つかす 	

いえ じゅんび
家にいつも準備するもの

しばらく せいかつ せいかつ するためのものです。 みつかふんいじょう じゅんび
しばらく生活するためのものです。3日分以上を準備します。

食 ^た べ ^も 物 ^の など	の^みず^{ひとりいちにち} 飲み水（1人1日3 リットル） レトルト食品^{しょくひん}, 缶詰^{かんづめ}, 乾パン^{かん}, クラッカー, チョコレート, アメ, 粉^{こな}ミルク など 	たくしょう^{ねんりょう} 卓上コンロ, 燃料, なべ, わりばし, 紙皿^{かみざら}, 紙コップ など 
日 ^に じよう ^{ひん} 品 ^{めい}	かいちゅうでんとう^{ろうそく} 懐中電灯, ろうそく, ランタン, ラジオ, ウェットティッシュ,  トイレットペーパー, もうふ^{ねぶくる}, 寝袋^{きゅうすい}, 給水ポリタンク, 新聞紙^{しんぶんし}, 工具^{こうぐ} 	
冬 ^{ふゆ} の ^{そな} 備 ^え	だん^{もうふ} 段ボール, もうふ,  けいたい^{しちりん} 携帯カイロ, 七輪, 新聞紙^{しんぶんし}, 保温シート^{ほおん}	

かぞく　ちいき　はな　あ [家族や地域で話し合おう]

さいがいはいつどこでおこるかわかりません。さいがいはっせい時には「自分たちのちいきは自分たちでまもる」というかんがえのもときょうりやくをあへよう、ひごろからかぞく　ちいき　はな　あで話し合っておきましょう。

かぞく　はな
家族で話します。

に　はしよ　れんらく　ほうほう
逃げる場所と連絡する方法、
はぐれたときしゅうごうばしよ　はな
はぐれた時の集合場所をみんなで話します。



きんじょ　ひと　たす
近所の人と助けあいます。

さいがいは　みんなのちから　ひつよう
災害のときは、みんなの力が必要です。
ふだん　きんじょ　ひと　たす　あ
普段から近所の人と助け合いましょう。

避難生活 何が必要？

避難所は、災害から身を守るためや、
災害で家が壊れてしまった人が避難するところです。
たくさんの方が一緒に住みます。
他の避難者におもいやりをもって過ごしましょう。



避難所のマーク

避難所での生活のルール

積極的に協力しましょう
避難所の運営は、避難者による自主運営が基本です。
共同生活のルールに従い積極的に協力しましょう。



子どもやお年寄りの話し相手
子どもやお年寄りの話し相手や
手伝いなども立派なサポートです。

衛生面や体調管理
集団生活のため風邪が流行しやすく、ストレスも多いので、
衛生面や体調管理に気を付けましょう



サポートが必要な人のために
高齢者や障がいのある方など、
避難にサポートが必要な人を積極的に手伝いましょう。



〇石岡市メールマガジンに登録しよう
登録したパソコンや携帯電話のメールアドレスに
石岡市からの気象・防災情報などを直接、迅速に
お届けするサービスです。



おうきゅうてあて ほうほう [応急手当の方法]

AEDによる心肺蘇生法



① 倒れている人の反応を確認

② 反応がない場合助けを呼ぶ（119番通報）

③ 気道の確保と呼吸の確認

④ AEDを使用

AED電源ボタンを押し、音声メッセージとランプに従って操作。

心臓の状態を AED が判断し電気ショックが必要かどうか教えてくれます。

おうきゅうてあて ほうほう し 応急手当の方法，知っていますか

○止血

止血している部分にガーゼや清潔な布などを直接あて、強く圧迫。
感染予防のためゴム手袋やビニール袋などを必ず着用しましょう。

○やけどの応急手当

痛みがなくなるまで 15分以上きれいな水で冷やす。
衣類を着ている場合は、脱ぐときに皮膚が傷つくので、衣類を着たままで冷やしましょう。

おうきゅうてあて つか だいようひん 応急手当で使える代用品

○そえ木

新聞紙・傘・バットなど

○包帯

ストッキング・ネクタイ・カーテンなど

○保温

新聞紙など



ひなんじょいちらん いしおか
[避難所一覧 (石岡)]



番号	避難所	住所
1	石岡小学校(いしおかしょうがっこう)	総社 1-2-10
2	府中小学校(ふちゅうしょうがっこう)	若松 1-11-18
3	関川小学校(せきかわしょうがっこう)	石川 1153
4	北小学校(きたしょうがっこう)	根当 10949
5	南小学校(みなみしょうがっこう)	南台 4-1-1
6	東小学校(しがししょうがっこう)	旭台 1-11-3
7	杉並小学校(すぎなみしょうがっこう)	杉並 2-3-1
8	石岡中学校(いしおかちゅうがっこう)	東石岡 4-2-1
9	府中中学校(ふちゅうちゅうがっこう)	若松 2-6-5
10	旧城南中学校(きゅうじょうなんちゅうがっこう)	高浜 112
11	国府中学校(こくふちゅうがっこう)	総社 2-12-1
12	石岡第一高等学校(いしおかだいいちこうとうがっこう)	石岡 1-9
13	石岡第二高等学校(いしおかだいにこうとうがっこう)	府中 5-14-14
14	東地区公民館(ひがしちくこうみんかん)	東石岡 4-6-24
15	城南地区公民館(じょうなんちくこうみんかん)	三村 7109
16	国府地区公民館(こくふちくこうみんかん)	国府 5-7-1
17	石岡海洋センター(いしおかかいようせんたー)	染谷 1415
18	ふれあいの里石岡ひまわりの館	大砂 10527-6
19	石岡運動公園(いしおかうんどうこうえん)	南台 3-34-1

※避難所の名前をクリックすると地図が表示されます。

※避難所や災害時協力井戸の位置は、[市のホームページ](#)から確認できます。



ひなんじょいちらん やさと
[避難所一覧 (八郷)]



番号	避難所	住所
20	園部小学校(そのべしょうがっこう)	宮ヶ崎 6
21	東成井小学校(ひがしなるいしょうがっこう)	東成井 996
22	瓦会小学校(かわらえしょうがっこう)	瓦谷 1135-2
23	恋瀬小学校(こいせしょうがっこう)	小見 832-1
24	葦穂小学校(あしほしょうがっこう)	小屋 1054
25	吉生小学校(よしゅうしょうがっこう)	吉生 513-2
26	柿岡小学校(かきおかしょうがっこう)	柿岡 2159-2
27	小幡小学校(おばたしょうがっこう)	小幡 4080
28	林小学校(はやししょうがっこう)	下林 857-1
29	小桜小学校(こざくらしょうがっこう)	川又 746
30	あさひ こうりゅうしせつ きゅうあさひしょうがっこう 朝日スポーツ交流施設(旧朝日小学校)	柴内 630
31	園部中学校(そのべちゅうがっこう)	山崎 1862
32	旧有明中学校(きゅうありあけちゅうがっこう)	小埜 189-2
33	石岡特別支援学校(いしおかとくべつしえんがっこう)	下青柳 716-1
34	八郷中学校(やさとちゅうがっこう)	柿岡 3513-2
35	中央公民館(ちゅうおうこうみんかん)	柿岡 5680-1
36	片野集会所(かたのしゅうかいじょ)	片野 157
37	大増多目的センター(おおますたもくてきせんたー)	大増 3606
38	みなみ保育所(みなみほいくしょ)	月岡 1375
39	八郷総合運動公園(やさとそうごううんどうこうえん)	野田 600

※避難所の名前をクリックすると地図が表示されます。

※避難所や災害時協力井戸の位置は、[市のホームページ](#)から確認できます。



さいがい じ き にほんご
[災害時によく聞く日本語]

震源（しんげん）	地震が起きたところ
余震（よしん）	大きな地震のあとに起きる地震
暴風雨（ぼうふうう）	とても強い雨と風
危険（きけん）	あぶない、気を付けて
立ち入り禁止（たちいりきんし）	中に入ってはいけない
通行禁止（つうこうきんし）	通ってはいけない
がけ崩れ（がけくずれ）	がけの土がくずれて落ちます
警報（けいほう）	雨、風、津波が「とても危ない」というお知らせ（〇〇警報）
注意報（ちゅういほう）	雨、風、津波が「危ない」というお知らせ（〇〇注意報）
避難（ひなん）	逃げること。その場所から安全なところへ行くこと
洪水（こうずい）	雨がたくさん降り、川があふれること
浸水（しんすい）	家の中に水が入ります
断水（だんすい）	水道を使うことができません
停電（ていでん）	電気を使うことができません
給水（きゅうすい）	水をもらうことができます
安否確認（あんぴかくにん）	その人が大丈夫かどうか調べます
身の安全を確保 （みのあんぜんをかくほ）	自分の身を守る
ライフライン	水道、電気、ガス、電話のネットワーク・システム
非常食（ひじょうしょく）	災害の時のために準備しておく食べ物
炊き出し（たきだし）	ご飯をもらうことができます
被災者（ひさいしゃ）	被害を受けた人
り災証明（りさいしょうめい）	災害にあったことを証明するもの
仮設住宅（かせつじゅうたく）	災害で家がなくなったとき、一時的に住むことができます
誘導（ゆうどう）	（人が）その場所に行くことができるように教えること
控える（ひかえる）	できるだけ〇〇しない
すみやかに、ただちに	すぐに
不通（ふつう）	動いていない、通ることができない
運転を見合わせ （うんてんみあわせ）	（電車が）動いていない

さいがい じ にほんごようれい [災害時の日本語用例]

(警察・消防・救急車等を呼びたいとき)
〇〇をよんでください。

(場所を聞きたいとき)
〇〇はどこですか？

(地図を描いてほしいとき)
ちずをかいてください。

(人を探しているとき)
わたしは〇〇をさがしています。

(助けがほしいとき)
たすけてください。

(何をしたら良いか聞くととき)
わたしはどうしたらいいですか？

さいがい じ じょうほう あつ かた [災害時の情報の集め方]

いしおかしぼうさい 石岡市防災ポータルサイト リンクはこちら	
いばらきけんこくさいこうりゅうきょうかい 茨城県国際交流協会 TEL: 029-241-1611 029-244-3811 (がいこくじんそうだん 外国人相談センター)	
いばらきけんきんきゅういりようじょうほう 茨城県緊急医療情報システム リンクはこちら TEL: 029-241-4199	
NHK ワールド リンクはこちら	
CLAIR たーげんごせいかつじょうほう 多言語生活情報アプリ (いっばんざいだんほうじんじちたいこくさいかきょうかい 一般財団法人自治体国際化協会) App Store , Google Play で検索  Japan Life Guide	

※そのほか、スマートフォンをお持ちの方は、翻訳アプリを使用すると便利です。

コミュニケーションボード

さいがい
災害

Disaster

く たい てき
「具体的に」「ゆっくり」「やさしく」
はな
話しかけてください



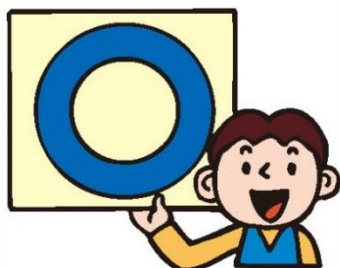
たべる
Eat



のむ
Drink



ねる
Sleep



はい
Yes



いいえ
No



トイレ
Restroom



い どう
移動する
Move



ま
待つ
Wait



て あ
手当て
Care

どうしましたか？

What's happened?

Posso te ajudar? / 您怎么了？



ねつ

熱がある

I have fever

Tenho febre / 发烧



いたい

I feel pain

Tenho dor / 疼痛



くるしい

I feel pangs

Sinto uma pressão no peito / 难受



はいた

I vomited

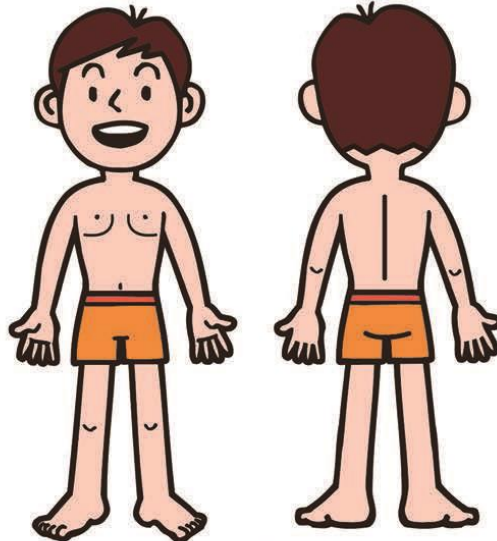
Vomitei / 呕吐了



めまいがする

I feel dizzy

Sinto vertigens / 头晕



からだのどこですか？

Which part of your body?

Em que parte do corpo? / 身体的哪个部位？



ち

血がでた

I bled

Tive hemorragia / 出血了



しびれる

I feel numb

Sinto dormência / 发麻



かゆい

I feel itchy

Tenho coceiras / 痒



はい / YES



いいえ / NO



わかりません

よう 語	けいさい 掲載ページ
AED	23
いし おかし ぼうさい 石岡市防災ポータルサイト	27
いし おかし 石岡市メールマガジン	22
いばらきけんきんきゅういりょうじょうほう 茨城県緊急医療情報システム	27
いばらきけんこくさいこうりゅうきょうかい 茨城県国際交流協会	27
おうきゅうて あて 応急手当	23
がけくず がけ崩れ	17・26
か じ 火事	2・5・8・10
かぜ つよ 風の強さ	17
きゅうすい 給水	2・11・20・26
きゅうびょう 急病	2
きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報	4
ケガ	2
げんしりょくじこ 原子力事故	11
さいがいじきょうりょくいど 災害時協力井戸	9
さいがいじき 災害時によく聞く日本語	26
さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル	10
じしん 地震とは	14
じすべ 地滑り	17
しんど 震度	4・5・15
たいふう 台風とは	17
たきだし 炊き出し	26
たつまきちゅういじょうほう 竜巻注意情報	7
とくべつけいほう 特別警報	7
どしやさいがい 土砂災害	7
どしやさいがいけいかいいき 土砂災害警戒区域	7・17
どしやさいがいけいかいじょうほう 土砂災害警戒情報	7・17

よう 語	けいさい 掲載ページ
どしやさいがい 土砂災害ハザードマップ	7
どせきりゅう 土石流	17
びちくひん 備蓄品	18
ひなん ひなんじょ 避難(避難所)	2・4～9・ 11～16・22～25
ひなんかんこく 避難勧告	7
ひなんしじ 避難指示	7
ひなんじゅんび 避難準備	6
へいきんふうそく 平均風速	17
ぼうさいいしおか ぼうさいいしおか	6
ゆび 指さし	28・29
コミュニケーションカード	
ライフライン	9

石岡市スーパー防災ハンドブック
簡単な日本語版

平成 31 年 3 月発行

石岡市 市長公室政策企画課