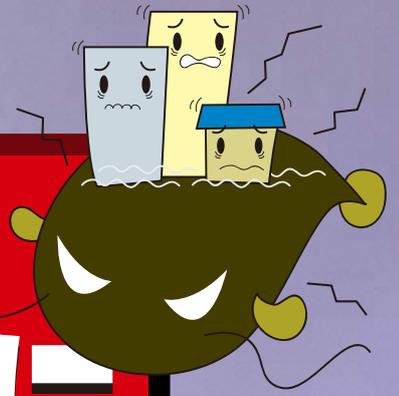




新潟県



じしん

地震の時に

とき

あなたと家族を

かぞく

守るために

まも



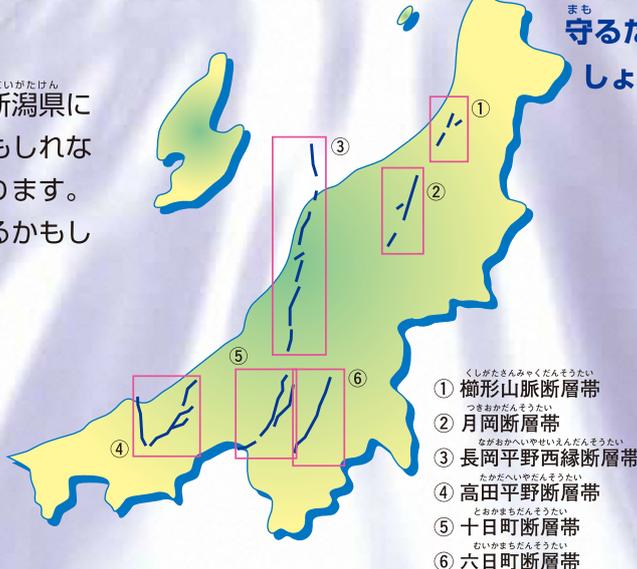
2004年10月23日17時56分、新潟でとても大きな地震がありました。一番大きな地震の震度（1から7までの揺れの程度）7でした。

また、2007年7月16日午前10時13分、新潟県の違うところで震度6強の地震もありました。この2つの地震で80名以上の人が死にました。7,000人以上の人がケガをしました。たくさんの方が避難しなければなりません。地震はいつ、どこで起こるかわかりません。

2004年の中越大地震や2007年の中越沖地震のような大きな地震がいつまた起こるかわかりません。

そのときあなたと、あなたの家族を守るために、必要なことを学びましょう。

右の図のように、新潟県には、地震を起こすかもしれない地層の割れ目があります。また大きな地震があるかもしれません。



1

地震についての基本情報を学びましょう。

地震国の日本



日本は、世界の中でも地震が一番多い国です。昔から大地震の被害に多くあってきました。体に感じない小さな地震まで入ると、いつもどこかで地震があります。私たちの命や生活を守るために、地震と地震に関係する災害について知っておいてください。

震度について

日本では、地震の大きさを表すために「震度」を使います。震度は、地震の大きさによって0から7まであります。全国にある震度計（地震の大きさを計る機械）でわかります。震度についての説明は9ページを見てください。

余震に注意！

大きな地震の後、たくさんの小さな地震がつついておこるときがあります。最初の大きな地震を「本震」といいます。その後の小さな地震を「余震」といいます。地下の浅いところで地震がおこると、余震がよくあります。余震の数は時間がたつと少なくなっていきます。大きな地震の後も、テレビやラジオから一番新しい地震の情報を聞いて、余震に気をつけましょう。

津波に注意！

大きな地震が海の下でおこると、大きな波が来ます。この波を津波といいます。海の中や海の近くにいるときは、すぐにそこから逃げてください。できるだけ高いところにすぐに逃げましょう。津波は何回も来ます。最初の波が、一番大きい波とはきまっていません。津波の注意報・警報がなくなるまでは、海の近くに行かないでください。

他の災害にも注意！

地震のせいで、土地が弱いところでは、ときどき道路が壊れます。山では、がけ崩れ（山の土がぐずれてくること）が起こることがあるので危ないです。家から逃げるときは、家のちかくの地形や道路が安全かどうか考えましょう。また、ガスのパイプもときどき壊れます。火事がおこりやすくなります。火を使っている時は、よく注意してください。

避難場所はどこ？

日本では、各地域で、避難場所（逃げるときに集まる場所）が決まっています。学校の体育館や公民館、公園などが避難場所になっています。大きな地震があったら、ラジオ・テレビ・広報車（スピーカーがある車）の案内を聞いてください。すぐに、避難場所に逃げてください。避難場所については、市役所、町や村の役場が出している広報誌やホームページを見てください。わからなかったら、このパンフレットを持って市役所に行き、避難場所について聞いてください。また、「5 地震です!! そのときあなたは何をしますか。」も読んでください。

2

家族で地震について話しましょう。



地震の準備をするために、まずはどのような被害があるのかをイメージしてみてください。家族で地震がおきたときのための計画を作りましょう。

あなたの家は、地震に強
いですか？

もし地震があったら、倒
れてくる家具はありません
か？

地震があったら、最初に
何をしますか？

地震のとき、海の近くに
いたらどうしますか？

地震のとき、
家族が学校や職場にい
ます。家族の安全をどうや
って確かめますか？

家、学校、仕事
場から一番近
い避難場所は（逃げるとこ
ろ）はどこですか？

となりの家で一人暮らし
のお年寄り（老人）がいた
らどうしますか？

地震でガスと電気が止ま
ったら、ごはんと明かりはど
うしますか？

となりの町で地震があり
ました！助けるために何が
できますか？

3

地震に強い家に住みましょう。



もし、あなたの家が地震に強い家でなかったら…
 1995年の阪神・淡路の大地震（兵庫県）では、6,400人ぐらいが死にました。そのうち、80パーセントぐらいの人が家やほかの建物が倒れてきたせいで死にました。



地震からあなたとあなたの家族を守るためには、まず、家が地震に強いかどうかを知らなければなりません。あまり強くない場合には、地震に強い家にしなければなりません。



4

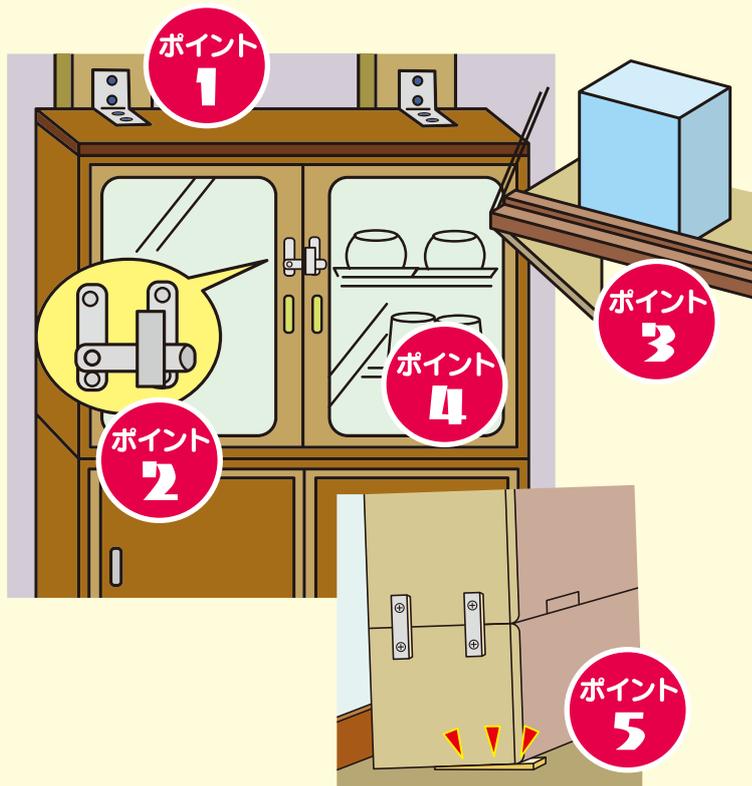
家の中にも危ないものがいっぱいあります。家具が倒れないようにしましょう。

家が地震に強くても、倒れた家具や割れたガラスが危ないです。
 2004年の中越大震災のときにも倒れた家具や割れたガラスでケガをした人がたくさんいました。ここでは、家具が倒れないようにする方法をいくつか紹介します。簡単で安い方法ですから、あなたもしてみましょう。



ポイント

家具が倒れないように、また、落ちてきたりしないようにしましょう。



ポイント 1 留め金を使って家具を安定させるときは、ボルトを強い柱や壁に取り付けてください。

ポイント 2 開き窓のついた家具には、ストッパーを付けてください。窓が開き、中のものが飛び出さないようにしてください。

ポイント 3 天上からつり下げている棚は、つりひもを強くしてください。棚に置いているものが落ちてこないようにすべり止めもつけてください。

ポイント 4 2004年の中越大震災では、割れたガラスでケガをした人がたくさんいました。ガラスが飛ばないようにガラスにフィルムを貼ってください。

ポイント 5 家具と床の間に板を入れ、家具を壁に立てかけてください。

5

地震です!! そのときあなたは何をしますか?

…逃げる時にすること



地震のとき、あなたとあなたの家族を守るためには、あなたがする一つ一つのことがとても大切です。地震のときにどのようなことをすればいいのか、考えてみましょう。

地震発生～2分



自分を守りましょう!

- ・机の下に入って体を守ります。
- ・ドアや窓を開けて逃げる道を確認めます。
- ・ガラスでケガをしないようにスリッパや靴をはきます。



2分～5分



落ち着いて周りをよく見ましょう!

- ・火事が出たら火を消して、ガスを閉めます。
- ・家族の安全を確認めます。

5分～10分



災害がおきたとき、持って逃げるものを確認めます。

- ・非常用の持ちもの確認めます。(6ページをみてください。)
- ・電池で動くラジオをつけます。
- ・ガスの元栓を閉めます。ブレーカーを切ります。



10分～数時間



となりの人は大丈夫ですか。皆で協力して避難を始めましょう!

- ・となりの人の安全をチェックしたり、火を消したり、ケガをした人を助けたりしてみんなで協力します。
- ・お年寄り(老人)や体の不自由な人(体に障害がある人)を助けるためにみんなで協力します。



～3日目

避難生活では

- ・家族へ連絡します。災害時伝言ダイヤルを使いましょう。(5ページをみてください。)
- ・準備していた食べ物・水で生活しましょう。
- ・壊れた家に入ってはいけません。
- ・避難所では、皆で助け合って生活しましょう。



避難のときに気をつけること

うまく避難できるように、今から避難所や安全な道を確認しましょう。

また、地震のときは電話が使えなくて、家族に連絡することが難しくなります。今から避難所や連絡のし方をよくわかるようにしておくために、次のことを家族で話しあいましょう。

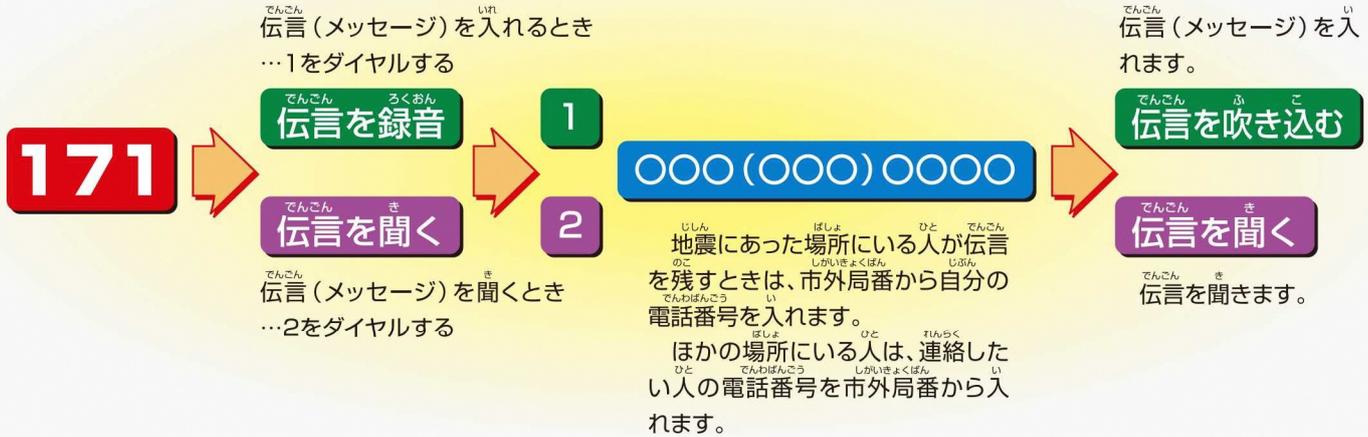
- ・家族の集場所(集まる場所)を確認めます。
- ・家を出るときには、どこに避難するかを紙に書いてドアにはります。
- ・遠いところに住んでいる友達や親戚の家を連絡先にします。
- ・家の電話から災害用伝言(メッセージ)ダイヤル171や、けいたい電話から災害用伝言板(メッセージボード)を使います。





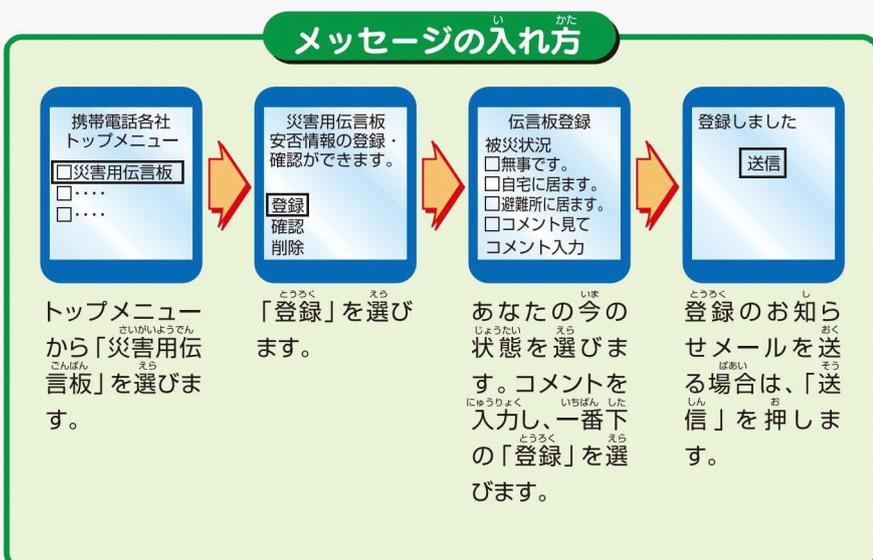
電話会社NTTは、地震のときに、地震があった場所にいる人たちが家族と連絡ができるように「災害用伝言ダイヤル」のサービスを始めます。171に電話をかけると、伝言（メッセージ）を残すことができます。

※ 説明は日本語だけです。今から使い方を覚えておいてください。外国からは使えません。英語での使い方の説明はNTTホームページ（<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/>）で見ることができます。



携帯電話の会社は、震度6弱かそれより大きい地震があったときに「災害用伝言板」のサービスを始めます。災害用伝言板にはあなたのメッセージを残すことができます。他の人のメッセージをパソコンや携帯電話を使って見ることもできます。（※メッセージは外国からも見ることができます。）

使い方は、まず、携帯電話会社のトップメニューから「災害用伝言板」のページを選んでください。



※ 大きな災害があった場合は、地震の場所にいる人の携帯電話のトップメニューに「災害用伝言板」がつけられます。そこには、安全情報やコメント（100文字以内）を入力できます。入力したメッセージは携帯電話やパソコンから見ることができます。

「災害用ダイヤル171」と「災害用伝言板」は、災害がないときには使えません。しかし、本当に必要なときに、使い方がわからないと困ります。毎月1日と15日、正月三が日（1月1日から1月3日まで）、防災とボランティア週間（1月15日から1月21日まで）、また、防災週間（8月30日から9月5日まで）には、各携帯電話会社の体験サービスが使えます。一度、家族や親戚、友達の間で、体験してみてください。質問があったら、あなたが使っている携帯電話会社に聞いてみてください。

6

地震のときは、情報と食べ物が重要です。

…非常時に必要なもの、前もって用意するもの

地震があると、電気、ガス、水のパイプが壊れることがあります。電気製品やトイレが使えないこともあります。また、お店も閉まります。ですから、3日間ぐらいいは生活できるように食べ物や生活に必要なものを用意しておきましょう。

逃げるときに持ち出せるように、準備しておくもの(1つの袋に入れておく)

- 貴重品(大切に、なくしたら困るもの)
- 懐中電灯(電池でつけるミニライト)
- 電池で動く小型ラジオ
- 薬
- 電池
- 生活用品(毎日使うもの)
- 非常食(災害のための食べ物)
- 水
- パスポートのコピー
- 外国人登録証(外国人が市役所でもらうカード)のコピー
- 健康保険証(病院へ行くときに出すカード)のコピー
- お金

用意しておくもの

- 3日分の非常食(災害のときのために準備しておく食べ物)
- 3日分の水(1人1日3リットル)
- 生活用品(毎日使うもの)
- 工具(かなづちやロープなどの道具)



ポイント

災害がおきたときに必要なもの、前もって用意するもの

● 情報を集めます

災害が起きたら、テレビやラジオで情報を集めてください。電気が止まったら、テレビが見られません。電池で動くラジオを使いましょう。AMとFMが入る小型のラジオを準備しておきましょう。

● 外国語のニュースはあるの？

テレビ：NHKテレビのニュースは英語でも聞けます。

AMラジオ：NHK第2放送で、英語、中国語、ロシア語、ポルトガル語、スペイン語のニュースがあります。新潟市では1,593KHzで聞くことができますが、他のところでは違います。あなたの町で聞くことができる外国語ニュースについて、調べてみてください。

FMラジオ：地域によっては、外国語のニュースがありますので調べてみてください。

※ 「FMながおか」(80.7MHz)では、英語、ポルトガル語、中国語、やさしい日本語の番組があります。また、大きな災害があったときは、災害についての緊急ラジオニュースがあります。

● 明かりをつけます

夜でも周りがよく見えるように、懐中電灯が必要です。明かりがないと、逃げ道が見えません。逃げるときにもっていく袋に懐中電灯と電池を入れておきましょう。

● 家族が必要なものを用意します

赤ちゃんやお年寄りがいる家族は、おむつ、粉ミルク、やわらかい食べ物を用意しておきましょう。

7

あなたの体はあなたが守りましょう。あなたの地域は皆で守りましょう。

地震があった場合には、広い地域で道が使えなくなり、多くの方が助けを必要とします。そのため警察や消防の活動はとても忙しくなります。

※阪神・淡路大震災（兵庫県南部地震）

1995年1月17日に兵庫県南部で震度7（マグニチュード7.3）のとても大きな地震がありました。6,434人が死にました。30万人以上が避難しました。



| 阪神・淡路大震災で、土や建物の下になって動けなくなったとき、だれに助けてもらいましたか。 | |
|--|-------|
| だれが助けた？ | パーセント |
| 自分 | 34.9% |
| 家族 | 31.9% |
| 近所の人・友達 | 28.1% |
| 警察・消防・自衛隊など | 1.7% |



防災活動への参加

地震のときは、近所の人と協力して火を消したり、救出（けがをした人を助けること）をしましょう。そうすれば、近所での被害やケガが少なくなります。また、子供やお年寄りなどの避難や、避難所での生活なども皆で協力しあうことが大切です。いつも近所の人との付き合いがあれば情報も入りやすいし、いざというときにあなたの家族の助けになってくれます。日頃から近所の人とのコミュニケーションも大切にしましょう。

※ 日本には、近所に住む人たちでつくる自治会（または町内会）という団体があります。自治会では、地震や台風のような災害のときに助け合ってすばやく避難できるように、防災訓練（逃げる練習）をします。避難場所に集まり、火を消す練習や外で食べ物を作る練習をします。このような防災訓練に、ぜひ参加しましょう。自治会・町内会の詳しい情報は、あなたの住んでいるところの市役所・町や村の役場に聞いてください。



8

ボランティア・義援金（お金を寄付すること） で地震があったところを助けましょう。

ボランティア・義援金などで地震があった場所を支援

2004年のちゅうえつだいしんさい（中越大地震）や2007年のちゅうえつおきじしん（中越沖地震）では、多くのボランティアが来てくれました。地震の被害を受けた人にとって大きな助けとなりました。他のところで地震があったときに、ボランティア活動をしたりお金を寄付したりして助け合うことは、とても大切です。



ボランティア活動をするときに大事なこと

| | |
|------------------------------|---|
| 地震があった場所の状態を聞きます。 | 地震があった場所が安全かどうか、被害はどのくらいか。 |
| 地震があった場所に質問をします。 | どこで、どのようなボランティアが必要なのか。 |
| どんな服を着ていけばいいのか、道具があるのかを聞きます。 | ボランティアは食べ物、服、寝袋を自分で持って行きましょう。 |
| ボランティアセンターに登録します。 | ボランティアセンターに登録します。センターのルールをまもりましょう。 |
| 自己責任を持ちます。 | 自分の食べ物を持って行く、健康に気をつけるなど、自分のことは自分でしましょう。 |

物や義援金の支援

大きな地震があると、一時的に、食べ物や毎日の生活で使うものが足りなくなり、ニュースを聞いた人達から物や食べ物が送られてくる場合があります。しかし、地震があったところで物を分けるには、時間がたくさんかかります。

そのため、個人で支援するときには、物よりは義援金の支援のほうがいいでしょう。

もし、物を送るときは、次のことに気を付けましょう。



- ①地震があった町のホームページで何が必要なのか調べてください。
- ②物を送るときは、まとめて送ってください。（1種類のを一つの箱で）
- ③生の食べ物や古い服を送らないでください。
- ④箱の外に、中に入れた物の名前と数を書いてください。

しんど せつめい 震度レベルの説明

(気象庁ホームページの内容を使いました)

| しんど 震度 | | にん げん 人 間 | しつない じょうきょう 室内の状況 | しつがい じょうきょう 室外の状況 |
|-----------|---|---|--|--|
| 3 |  | 室内にいる人のほとんどが地震を感じます。怖いと感じる人もいます。 | 棚にある皿やグラスが、音を立てます。 | 電線が少し揺れます。 |
| 4 |  | かなり怖いと感じる人がいます。身を守ろうとする人もいます。眠っている人も地震に気がついて起きます。 | 天井からつり下がっているものが大きく動きます。棚にある皿やグラスは音を立てます。花瓶や写真立てなどの小さな置物が倒れることがあります。 | 電線が大きく揺れます。歩いている人も地震を感じます。運転している人でも、地震を感じる場合があります。 |
| じゃく 5弱 |  | 多くの人、身の安全を守ろうとします。歩くのが難しくなります。 | 天井からつり下がっているものがはげしく動きます。棚にある皿やグラス、書棚の本が落ちることがあります。花瓶や写真立てなどの小さな置物が倒れます。家具が動くことがあります。 | 窓ガラスが割れて落ちることがあります。電柱が揺れているのがわかります。建物の外の塀が壊れることがあります。道路の被害が起こることもあります。 |
| きょう 5強 |  | とても怖いと感じるようになります。多くの人、歩くのが難しくなります。 | 棚にある皿やグラス、書棚の本が多く落ちます。テレビが台から落ちることがあります。タンスのような重い家具が倒れることがあります。ドアが開かなくなったり外れたりすることがあります。 | 強くない塀の多くが壊れます。しっかりと固定されていない自動販売機が倒れることがあります。車の運転が難しくなります。止まる車が多くなります。 |
| じゃく 6弱 |  | 立っていることが難しくなります。 | 固定していない重い家具の多くが動いて倒れます。多くのドアが開かなくなります。 | かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが壊れて落ちます。 |
| きょう 6強 |  | 立っていることができません。歩くこともできません。 | 固定していない重い家具の多くが動いて倒れます。ドアが外れて飛んでしまうことがあります。 | 多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが壊れて落ちます。強くない塀のほとんどが壊れます。 |
| 7 |  | 自分の意志で動けません。 | ほとんどの家具がはげしく動き、飛んでしまうことがあります。 | ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが壊れて落ちます。強い塀でも壊れることがあります。 |

さいがい とき つか にほんご 災害のときによく使う日本語

さいがいじょうほう ＜災害情報＞

| 日本語 | 説明 |
|--------------------------|---|
| さいがい 災害 | じしん たいふう こうずい つなみ ぶんか ひ お ひがい 地震・台風・洪水・津波・噴火などによって引き起こされる被害 |
| じしん 地震 | じしん 地震 |
| しんげんち 震源地 | じしん ちゅうしん 地震の中心 |
| しんど 震度 | じしん おお まえ しんど せつめい くわ せつめい 地震の大きさ（前のページの「震度レベルの説明」で詳しく説明しています。） |
| よしん 余震 | おお じしん あと つづ お じしん 大きな地震の後に続いて起きる地震 |
| つなみ 津波 | じしん あと お たか なみ 地震の後に起きるとも高い波 |
| くず がけ崩れ | やま つち 山の土がくずれてくること |
| けいほう 警報 | さいがい きけん せま つ けいかい よ しら き 災害や危険が迫ったことを告げ、警戒を呼びかける知らせ。とても気をつけなければならない。 |
| ちゅういほう 注意報 | さいがい お おそれがある場合、ばあい ちゅうい うな きしやうちよう はっぴよう し 災害の起こるおそれがある場合、注意を促すために気象庁から発表される知らせ。気をつけなければならない。 |
| けいかい 警戒する | き 気をつける |
| ひさいしゃ 被災者 | さいがい う ひと 災害を受けた人 |
| ひさいち 被災地 | さいがい お ばしょ 災害が起こった場所 |
| い 生き埋め | こわ たてもの した うこ ひと 壊れた建物の下にいて動けない人 |
| いしき 意識がない | いのち あぶ よ こた 命が危ない、呼んでも応えない |
| ぎせいしゃ 犠牲者 | ひと し ひと ケガをした人や死んだ人 |
| ゆくえふめい 行方不明 | ひと どこにいるかわからない人 |
| あんび (を確認する) 安否（を確認する） | ひと だいじょうぶ き しら その人が大丈夫かどうか（を聞く、調べる） |
| かさい 火災 | かじ 火事 |
| ゆ 揺れ | じしん 地震 |
| らっかぶつ 落下物 | うえ お 上から落ちるもの |



ひなんじょ
<避難所>

| 日本語 | 説明 |
|------------------|--------------------------|
| 避難する | 安全なところに逃げる |
| 避難所 | 災害の時に逃げるところ |
| 食料 | 食べ物 |
| 食料の配給 | 食べ物をもらうこと |
| 炊き出し | 災害のときに、食べ物をつくって多くの人に配ること |
| 情報 | お知らせ |
| 無料 | お金がいない |
| 有料 | お金がいる |
| 非常食 | 災害のときのために準備しておく食べ物 |
| 給水車 | 水をくばる車 |
| 使用不能 | 使うことができない |
| 清掃 | そうじ |
| ライフライン | 電気・ガス・水道・電話などのネットワークシステム |
| 停電 | 電気が止まる |
| 断水 | 水道を使うことができない |
| 紙食器 | 紙の皿 |
| 乾電池 | 電池 |
| 消灯 | 電気を消す |
| キー | 鍵 |
| 印鑑 | ハンコ |
| 現金 | お金 |
| 貴重品 | 大切なもの、大事なもの |
| 雨具 | 傘やレインコート |
| ゴミの分別 | ゴミを分けて出す |
| (携帯電話を)マナーモードにする | 音がでないようにする |
| 高齢者 | お年寄り、老人 |
| 乳幼児 | 赤ちゃんと小さい子ども |
| 身体に障害のある人 | からだの不自由な人 |
| ペット | 家で飼っている動物 |
| 国際電話 | 外国への電話 |

こうつうじょうほう
<交通情報>

| 日本語 | 説明 |
|---------|---------------------|
| 交通機関 | 電車、バス、車など |
| 車両 | 車 |
| 渋滞する | 混んでいる |
| 通行止め | 通ることができない |
| 停車する | 車を停める |
| 道路が陥没する | 道路が壊れる |
| 不通 | 動いていない、通ることができないこと |
| 迂回する | 違う道に行く |
| 時刻表 | 乗り物の出発・到着時間の表 |
| 道路の復旧 | 道路が元通りになること |
| 欠航 | (船や飛行機が) 動いていない |
| 臨時便 | 特別な時間に出るバス、電車、飛行機、船 |

たてもの じょうたい
<建物の状態>

| | |
|--------|-----------------|
| 家屋 | 家 |
| 浸水 | 家の中に水が入る |
| 倒壊 | 壊れる |
| 全壊 | 全部壊れた建物 |
| 半壊 | 半分壊れた建物 |
| 耐震 | (建物などが) 地震に強いこと |
| 一部破損する | 少し壊れる |



<その他>

| 日本語 | 説明 |
|---------|-------------------------------|
| 怪我 | ケガ |
| 救護所 | ケガした人を手当てするところ |
| 医療 | 病気・ケガをなおすこと |
| 応急処置 | 手当て |
| 救急車 | 病気・ケガをした人を助ける車 |
| 消防車 | 火を消す車 |
| 救助隊 | 災害が起こった時に助けに来る団体（警察、消防、自衛隊など） |
| 懐中電灯 | 手に持つ電灯 |
| 仮設住宅 | 災害で家をなくした人のために一時的につくられる簡単な家 |
| 防災訓練 | 災害に備えた訓練 |
| 義援金 | 災害を受けた人たちを支援するためのお金 |
| り災証明 | 災害にあったことを証明するもの |
| 申請する | 申し込む |
| 休校 | 学校が休みであること |
| 外国人相談窓口 | 外国人が相談できるところ |
| 通訳 | 外国語のわかる人 |
| 大使館 | 大都市にある外国の代表がいる事務所 |
| 領事館 | 地域にある外国の代表がいる事務所 |
| 入国管理局 | ビザ変更などを担当する事務所 |
| 外国人登録証 | 市町村役場で交付される外国人の身分証明書 |
| 在留資格 | ビザの種類 |



あなたの町まちの避難場所ひなんばしょや防災情報ぼうさいじょうほうについては、こちらきに聞いてください。

しちょうそん なまえ
市町村の名前

たんとうか
担当課

じゅうしょ
住所

でんわ
電話

メール

あなたの近所きんじよの避難場所ひなんばしょを調べて、こちらしらかに書いてください。

ばしょ なまえ
場所の名前

じゅうしょ
住所

でんわ
電話

あなたの町まちには、外国人がいこくじんのための情報じょうほうを出しているところだはありますか？
日本語学校にほんごがっこうはありますか？一番いちばん近いところちかをこちらかに書いてください。

なまえ
名前

じゅうしょ
住所

でんわ
電話

なまえ
名前

じゅうしょ
住所

でんわ
電話



新潟県

このパンフレットについてわからないことは、こちらに聞いてください。

にいがたけん ほうさいきょく ほうさいきかくか
新潟県 防災局 防災企画課

にいがたし ちゅうおうく しんこうちょう
〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1
TEL 025-282-1606
FAX 025-282-1607
E-mail ngt130010@pref.niigata.lg.jp

にいがたけん ちせいさくきょく こくさいか
新潟県 知事政策局 国際課

にいがたし ちゅうおうく しんこうちょう
〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1
TEL 025-280-5098
FAX 025-280-5126
E-mail ngt000130@pref.niigata.lg.jp