



# 地震に備える

あなたの家は大丈夫ですか？しっかり調べておきましょう。  
 大きな地震が来たら水道・電気・ガスは使えません。防災グッズ  
 を準備しておきましょう。また、家族での連絡場所や方法を相談  
 しておくとお安いです。



## ★地震が起きたらどうするか？

- ①自分と家族の身の安全が第一です。テーブルなどの下に隠れ、裸足で動かないようにしましょう。
- ②すぐに火を消しましょう。
- ③ドアを開けて逃げ道を確保しましょう。
- ④もし出火したら、早めに火を消しましょう。
- ⑤あわてて外へ飛び出さないで、安全を確認しましょう。
- ⑥ブロック塀や門柱にはむやみに近寄らないで、避けて通りましょう。
- ⑦海では津波の危険がありますので、すぐに高いところに避難しましょう。  
 がけでは、がけくずれの恐れがありますので、すぐに離れましょう。
- ⑧避難するときは、徒歩で、持ち物はなるべく少なくしましょう。
- ⑨近所に呼びかけ、老人や子どもを手助けしましょう。
- ⑩市役所職員や消防隊員・警察官の指示に従って、冷静に行動しましょう。

## ★防災グッズ

食料品（缶詰や乾パンなど）・缶切り・ろうそく・軍手・水・着替え・お金・  
 通帳・パスポート・保険証・はんこ・電池・懐中電灯・マッチ・小型ナイフ・  
 救急セット（薬・バンドエイド・はさみなど）・ラジオ・ティッシュ・  
 ボールペン・ヘルメットや防災ずきん・赤ちゃん用ミルク・おむつ





★緊急のときに役立つ日本語

地震です！ Jishindesu!

火事です！ Kajidesu!

助けて！ Tasukete!

開けて！ Akete!

けがをしました。Kegawoshimashita.

やけどをしました。Yakedowoshimashita.

救急車を呼んでください。Kyukyushawoyondekudasai.

病院に連れて行ってください。Byoinnituretettekudasai.

市役所はどこですか？Shiyakushowadokodesuka?

避難所はどこですか？Hinanjowadokodesuka?

食料・水はどこでもらえますか？

Shokuryou/mizuwadokodemoraemasuka?

ここはどこですか？Koko wadokodesuka?

ここは安全・危険ですか？Koko waannzen /kikendesuka?

どこへ行けばいいですか？Doko e ikebaiidesuka?

行き方を教えてください。Ikikatawooshietekudasai.

一緒に行っていいですか？Isshoniitteiidesuka?

電話 Denwa

電気 Denki

ガス Gasu

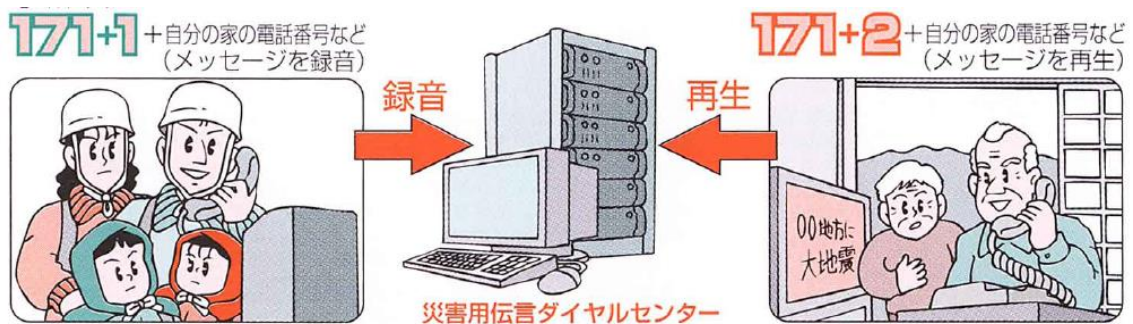
水道 Suidou

★地震など大きな災害が起きると、電話がとても掛かりにくくなります。

NTTの災害用伝言サービスは簡単に録音や再生ができます。

録音→171+1+電話番号+メッセージ録音

再生→171+2+電話番号+メッセージ再生





★上尾市内の避難場所を紹介しします。家族で確認しておきましょう。

<避難所>食べ物など避難してきた人のための物を準備してあります。

市内のすべての小・中・高校と以下の施設です。

上尾特別支援学級 東町3-2009-3 774-9331

上尾運動公園 愛宕3-28-30 771-4245

上尾かしの木特別支援学級 平塚1281-1 776-4601

聖学院大学 戸崎1-1 781-0031

市民体育館 向山4-3-10 781-8111

<広域避難場所>大規模な火災が起きた時の消火活動では、安全のために広い

場所に避難します。このうち、上平公園には食べ物などの準備があります。

上尾丸山公園・浅間台大公園・鴨川中央公園・平塚公園・上平公園

★節電方法

今回の地震では発電所が被害にあい、電気が足りなくなっています。みんなで

協力して節電をしましょう。

・必要のない電気製品は、コンセントをぬいておきましょう。

・部屋の電気はこまめに消しましょう。

・冷蔵庫の設定温度を弱めにしましょう。また、中身を詰めず

ぎないように。

・エアコンの冷房の設定温度は、高めにしましょう。



★詳しい避難場所の地図などは市役所4階の危機管理防災課にありますので、

お問い合わせください。

「ハローコーナー」は外国人市民のための相談窓口です。

時間：毎週月曜日 午前9時～12時 スペイン語/英語

午後1時～4時 スペイン語/中国語/ポルトガル語

場所：上尾市役所第3別館1階（市役所の向かいの建物です）

電話番号：048-775-5111（代表）※交換に「ハローコーナーお願いします」と言ってください。

「ハローコーナーニュース」は、市内のイベントや生活情報をお知らせする外国人の方のための情報紙です。

上尾市のホームページでも見られますが、ご希望の方には郵送します（市内にお住まいの方のみ）

詳しくは、上尾市役所市民協働推進課まで → 電話：048-775-4597、ファックス：

048-775-0007

E-mail: [s53000@city.ageo.lg.jp](mailto:s53000@city.ageo.lg.jp)