

はじめに

日本は地震が とても多い ところです。

八戸では 1968年に十勝沖地震 1994年に三陸はるか沖地震 2011年に東日本

大震災が ありました。これからも 大きな地震が 起きるかも しれません。

また 台風や たくさんの雨で 大きな事故が 起きるかも しれません。

この本を よく読んでください。今から 地震・津波・台風などの じゅんびを
しておきましょう。



1. 地震を知っていますか？

地震は いつ どこで起きるかは 分かりません。建物が こわれたり 火事が
起きたりします。また 電気・水道・ガスが 止まるかも しれません。

(1) 震度と マグニチュード

震度は 「ゆれる大きさ」です。震度1から 震度7まで あります。

震度7が いちばん 大きいです。

マグニチュードは 「地震の 力の 大きさ」の ことです。マグニチュードが

大きくても 地震が 起きた ところから とおいと 震度は 小さくなります。

【震度の 大きさ】

しんど 震度3	いえ 中の ほとんどの人が ゆれていると わかります。
しんど 震度4	みんなが おどろきます。電気・電灯が 大きく ゆれます。
しんど 震度5 弱	みんなが あぶないと 思います。立っていることが むずかしいと 思います。たなから コップや 本などが おちます。
しんど 震度5 強	みんなが こわいと 思います。あるくことが むずかしくなります。本だな などが たおれるかも しれません。
しんど 震度6 弱	立つことが むずかしく なります。本だな などが たおれます。ドアが 開かなくなるかも しれません。家が たおれるかも しれません。
しんど 震度6 強	立って あるくことが できません。家が たおれます。
しんど 震度7	動くことが できません。ビルが こわれるかも しれません。

(2) 地震が 起きたら どうしますか？

【家に いるとき】

① テーブルや つくえの 下に
はい 入って ください。

②ゆれが 止まったら ひを けて
ください。



③ドアを ^{とあ}開けて ください。

④まわりを よく^み見て ください。

^{とあ}ドアが こわれたら にげることが
できません。



⑤くつを はいて ください。

⑥にげるとき ^も持つ物を ^{もの}じゅんびして ください。



^{そと}【外に いるとき】

• ^{がっこう}学校や ^{かいしゃ}会社に いるとき

^{ほん}本だなや まどに ^{ちか}近づかないで ください。 ^{てーぶる}テーブルや ^{した}つくえの下に

^{はい}入って ください。 ^ひ火を けて ください。

• ^{えれべーたー}エレベーターの ^{なか}中に いるとき

^{ほたん}ボタンを ^{ぜんぶ}ぜんぶ おして ください。

^{とあ}ドアが ^あ開いたら ^{すぐ}すぐ おりて ください。

^{えれべーたー}エレベーターから おりられないときは ^{よう}れんらく用の ^{ほたん}ボタンを おして
ください。

• スーパーや デパートに いるとき

うえから 物が おちます。 ガラスが われます。 気を つけてください。

みせ ひと はなし を きいて ください。

• 車の中に いるとき

ゆれたと 思ったら 道の左がわに 車を止めて エンジンを 止めて

ください。 ゆれが 止まってから 外に にげてください。

車から にげるときは かぎは 車につけたままに してください。

車のかぎは かけないで ください。

• バスや 電車に いるとき

すぐに にげないで 運転手の 話を聞いて にげてください。

• 海に いるとき

津波が 来るかも しれません。 すぐに 海から とおくて 高いところに

にげて ください。 安全になるまで 海には 近づかないで ください。

(3) 気を つけること

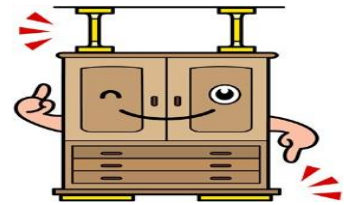
【家の中】

• 本だな などの 高い物の 上に 重い物を おかないで ください。

• 本だな などには 「転倒防止金具」をつけて たおれにくく してください。

• まどガラスには 「ガラス飛散防止フィルム」を はってください。

※ ^{てんとうぼうし}転倒防止金具：^{じしん}地震で^{ほんだな}本棚などが



たおれないように ^と止めるもの

※ ^{がらす}ガラス飛散防止フィルム：^{まど}窓ガラスに ^は貼って ^{がらす}ガラスが ^わ割れても

^{がらす}ガラスが ^{とば}飛ばないように ^すするもの

^{いえ}^{そと}【家の外】

• ^{いえ}家の ^{たか}高いところに ^{もの}ある物が ^{ちゆうい}おちないように ^{ちゆうい}注意して ください。

• ^{いえ}家の ^{そと}外にある ^{おも}重い物が ^{ちゆうい}たおれないように ^{ちゆうい}注意して ください。

2. ^{つなみ}津波を ^し知っていますか？

^{つなみ}津波は ^{じしん}地震のあと ^{すぐ}すぐ来る ^{たか}高い ^{なみ}波です。



(1) ^ゆ揺れたと ^{おも}思ったら

^{つよ}強い地震（^{しんどう}震度4以上）や ^{よわ}弱くても ^{なが}長い地震のときは ^{つなみ}津波が ^く来るかも

しれません。 ^{うみ}海にいるときに ^ゆ揺れたと ^{おも}思ったら ^{いそ}急いで ^{うみ}海から ^{とお}遠くて

^{たか}高いところへ ^ににげて ください。

(2) ^{つなみちゆういほう}津波注意報：「^{つなみ}津波が ^お起きそうなことを ^{ちゆうい}注意する れんらく」が あったら (^ゆ揺れたと ^{おも}思わなくても)

^{うみ}海の中や ^{うみ}海の近くにいるときは ^{いそ}急いで ^{うみ}海から ^ににげて ください。

(3) ^{つなみけいほう}津波警報：「^{おお}大きな ^{つなみ}津波が ^お起きそうなことを ^{ちゆうい}注意する れんらく」が あったら (^ゆ揺れたと ^{おも}思わなくても)

^{いそ}急いで ^{うみ}海から ^{とお}遠くて ^{たか}高いところへ ^ににげて ください。

※ 津波は 何回も 来るので 津波が 来ないと 分かるまで 海には 近づかないで ください。

※ 津波注意報・津波警報は ラジオ、テレビ、Safety tips、ほっとスルメール、

エリアメール・緊急速報メール、八戸市ホームページなどで 知ることができます。

3. 大雨を知っていますか？



大雨は たくさん 降る 雨です。

大雨が つづくと 川の水が あふれて 道まで 来ます。家の中に 水が入ります。

山や 坂が 崩れて 土や 石が 落ちてくるかもしれません。

あぶないと 思ったら すぐに にげて ください。

(1) 大雨のとき 気をつけること

・ラジオ・テレビ・インターネットのニュースなどで 天気の情報を確認してください。

・家の中に 水が入るかも かもしれません。

家の中の にもつは 高いところにおいて ください。

・川・海・山・坂には 近づかないで ください。

・道に 水が たくさん あるときは 車を 運転しないでください。

車の窓や ドアが 開かなく なります。道が見えないので あぶないです。

4. 台風を知っていますか？



台風は 夏から秋に 起きる 強い風と 雨です。

(1) 台風のとき 気を つけること

- ・ラジオ・テレビ・インターネットのニュースなどで 台風の 情報を 確認して ください。

【風が 強い台風】

① 外に いるとき

- ・物が とんだり 木が たおれて あぶないです。

早く家に 帰るか 近くの 建物の中に 入って ください。

② 家に いるとき

- ・外に 出ないで ください。

- ・外に 置いてある 物は 家の中に 入れてください。

- ・雨戸（窓を 守る扉）を 閉めてください。

③ 海に いるとき

- ・高い波が 来るので 海から にげて ください。

【雨が 強い台風】

① 外に いるとき

- ・水が 来ない 高いところへ にげて ください。



② 運転を しているとき

- ・水が 来ない 高いところへ にげて ください。

- ・水の中で 車が 動かなくなったら 車から 出て にげて ください。

③ 川の近くに いるとき

- 川の水が あふれると あぶないです。
- すぐに 川から にげて ください。

5. 土砂災害を 知っていますか？

土砂災害は 地震や台風 たくさんの雨で 山や
急な 坂が 崩れて 土や石が 落ちることで
家が こわれたり 道が なくなったりします。



【たくさんの雨や 地震で 気をつけること】

- 山や 急な坂の 近くにいるときは 安全な ところへ にげて ください。
- 安全に なるまで 山や 急な坂に 近づかないで ください。
- 避難（逃げること）について 八戸市役所から 連絡が 来るかもしれません。
- ラジオ、テレビ、インターネットのニュース、Safety tips、ほっとするメール、
エリアメール・緊急速報メール、八戸市ホームページなどを 確認してください。

6. 地震・津波・台風などの じゅんびを していますか？

- 地震・津波・台風などのときは 近くに 住んでいる人との 協力が 必要です。
- 名前を 覚えて、普段から 挨拶や 話をしましょう。
- 家族と 離れても 会えるように 家族が にげる 場所を
きめておいて ください。



- 安全なところへ にげるときに 持っていく 物を 準備しておいて ください。

(1) にげるときに 持っていく物 (1日分を かばんなどに 入れておく)

<input type="checkbox"/>	ざいりゅうかーど とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ あいでいー 在留カード・特別永住者証明書などのID		
<input type="checkbox"/>	ばすほーと パスポート	<input type="checkbox"/>	けんこうほけんしやう こぴー 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/>	たべもの (かんたんに たべることが できる物、なかなか くさらない物)		
<input type="checkbox"/>	ののみず (ペットボトル) 飲む 水 (ペットボトル)		
<input type="checkbox"/>	くすり (いつも のんでいる くすり、いつも つかっている くすり)		
<input type="checkbox"/>	けいたいでんわようじゆうでんき けいたいでんわ でんき おくもの 携帯電話用充電器 (携帯電話に 電気を 送る物)		
<input type="checkbox"/>	ぼうかんようあるみしーと (さむくならないように からだに かけるもの) 防寒用アルミシート (さむくならないように 体に かけるもの)		
<input type="checkbox"/>	つかいすて かいろう ふく なか い 使いすて カイロ (服の中に 入れて からだを あたためる物)		
<input type="checkbox"/>	たある (てや かおを ふくもの) タオル (手や かおを ふく物)	<input type="checkbox"/>	かんいといれ も い 簡易トイレ (持って 行くことができる トイレ)
<input type="checkbox"/>	れいんうえあ あめ レインウェア (雨に ぬれにくい服)	<input type="checkbox"/>	ぼうし (ヘルメット、ぼうさい ぼうし (ヘルメット、防災ずきん))
<input type="checkbox"/>	かね (あまり おおくない) お金 (あまり 多くない)	<input type="checkbox"/>	てぶくろ 手ぶくろ
<input type="checkbox"/>	ていっしゅペーパー ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/>	といれっとペーパー トイレットペーパー
<input type="checkbox"/>	かいちゆうでんとう でんち 懐中電灯、電池	<input type="checkbox"/>	らじお でんち ラジオ、電池
<input type="checkbox"/>	ペン・えんぴつ・ノート など	<input type="checkbox"/>	よびの めがね 予備の めがね (もうひとつある めがね など)
<input type="checkbox"/>	ひにーるぶくろ ビニール袋・ごみ袋 (ごみなどを 入れる 物)	<input type="checkbox"/>	そのほか ひつようなもの そのほか ひつようなもの

*このほかに みつかふん 3日分くらいの みず たもの 水を・食べ物などを 家に じゅんぴ してください。

(2) 赤ちゃんや 小さい 子どもが いる場合に じゅんびする 物

<input type="checkbox"/>	みるく ミルク	<input type="checkbox"/>	ほにゅうびん (みるくを の飲ませる物)		
<input type="checkbox"/>	かみ 紙おむつ	<input type="checkbox"/>	つか 使った 紙おむつを すてる ふくろ		
<input type="checkbox"/>	おしりふき	<input type="checkbox"/>	あか 赤ちゃんの たべもの 食べ物	<input type="checkbox"/>	すぶん・すとりー スプーン・ストロー
<input type="checkbox"/>	がーぜ ガーゼ	<input type="checkbox"/>	おもちゃ	<input type="checkbox"/>	おかし
<input type="checkbox"/>	そのほか ひつようなもの				

(3) 女性が 持っていくと 役に立つ 物

<input type="checkbox"/>	せいりようひん 生理用品・おりものシート	<input type="checkbox"/>	つか 使った せいりようひん 生理用品などを すてる ふくろ	
<input type="checkbox"/>	きそけしょうひん (オールインワンクリームなど) かおなどの てい 基礎化粧品 (オールインワンクリームなど) かおなどの 手入れに 使う物			
<input type="checkbox"/>	かたや ひざに かける物	<input type="checkbox"/>	そのほか ひつようなもの	

7. にげ方を 知って いますか？

(1) 避難所 (にげる ところ) を しらべる

- 地震や 台風のときの 避難所は 近くの

小学校・中学校・公民館などです。

- 避難所では 食べ物・飲み物・毛布 (ねるときに 体に かける物) などが もらえます。

- 地震や 台風のこと 生活のことなど いろいろな 連絡が あります。

- 外国人も 使うことができます。

- 近くの 避難所を しらべて おいて ください。



ひなんばしよ まこく
避難所のマーク

(2) 避難の情報

- 地震・津波・台風などのとき、ラジオ、テレビ、インターネットのニュース、Safety tips、ほっとスルメール、エリアメール・緊急速報メール、八戸市のホームページで、安全な場所へにげるように れんらくします。

【警戒レベル3】高齢者等避難

- おじいさん、おばあさん、こどもなどにげるのに時間がかかる人は安全なところへにげてください。

【警戒レベル4】避難指示

- いますぐみんな安全なところへにげてください。

【警戒レベル5】緊急安全確保

- すぐに命を守ってください。

(3) 避難所（にげるところ）に行くときに気をつけること

- 長そでの服と長ズボンを着てください。

- 歩きやすい運動靴をはいてください。

長靴（雨のときにはく靴）は中に水が入ると歩きにくいです。

- ぼうし・ヘルメットをかぶってください。

- 手ぶくろをしてください。

- 1人でにげないでください。家族や近くに住んでいる人と一緒ににげてください。



• 水が たくさんある 道を 歩くときは 穴 などに 注意してください。

長い 棒（木など）を ついて 歩くと 穴が 分かります。

• 水が 膝の 高さまで あるとき、 歩くのは あぶないです。

安全な 高い場所で、 救助（たすける人）が 来るまで 待ってください。

(4) 避難所（にげる ところ）での 生活

• 避難所では みんなと 一緒に 生活します。

• みんなで 助け合いながら 生活して ください。

• 避難所の ルール（約束）を 守って ください。

• つかれて 具合が 悪くなるかも しれません。

具合が 悪いときは 避難所の 受付の人に 相談して ください。

8. 地震・津波・台風などの ニュースを 知るためには？

地震・津波・台風などの ニュースを 知ることは 大切です。

(1) 必要な ニュース

• 天気のこと

• 地震や 台風などの 大きさを これからのこと

• にげる こと、避難所（にげる ところ）のこと

• 電気・水道・ガスのこと • 交通のこと

• 水・食料のこと • 生活のこと など。



(2) ニュースを知る方法

① ラジオ・テレビ

- 天気・地震・津波の情報をすぐに知ることができます。

② 国の災害情報提供アプリ “Safety tips”

- 14の国の言葉で地震・台風・津波などの情報を知ることができます。

<Android>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

<iOS>

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

For Android



For iOS



③ 八戸市のホームページ

- 八戸市のホームページ (<https://www.city.hachinohe.aomori.jp>) で

地震・台風・津波などの情報を知ることができます。

④ 外国人用 ほっとスルメール

- 地震・津波・台風などのニュースを携帯電話やパソコンにEメールで

れんらくします。れんらくするニュースは下の2つです。

●避難情報（にげること）についてのニュース（やさしい日本語と英語）

●そのほかの事故などについてのニュース（やさしい日本語または英語）

【外国人用 ほっとスルメールから れんらくが ほしい人は】

- 名前、住所、電話番号、メールアドレス、送って欲しい言語（英語またはやさしい日本語）を、Eメール、FAX、または手紙で 下の れんらく先に送ってください。

【れんらく先】

〒031-8686 八戸市内丸1-1-1 市民連携推進課 国際交流グループ

でんわ 電話 0178-43-9257 FAX 0178-47-1485

Eメール renkei@city.hachinohe.aomori.jp

⑤ エリアメール・緊急速報メール

- エリアメール・緊急速報メールは 八戸市内の 津波や にげること などの 情報を NTTドコモ・au・ソフトバンク・楽天モバイルの 携帯電話に れんらくします。
- 日本語の メールに、 やさしい日本語と 英語の メールを つけて れんらくします。
- 八戸市にいて NTTドコモ・au・ソフトバンク・楽天モバイルの 携帯電話を 持っている人 全員に メールが 届きます。
- 電波が 悪いときなどは、エリアメール・緊急速報メールが 届かないことも あります。
- 詳しい 情報は つぎの ホームページを 見てください。

◆NTT ドコモ

<http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

◆au

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/>

◆ソフトバンク

http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/

◆楽天モバイル

<https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/emergency-alert-mail/>

＜緊急地震速報＞

エリアメール・緊急速報メールでは 震度5弱以上の地震が起きた場所と
震度4以上の地震が起きるかもしれない場所に「緊急地震速報」のメールが
届きます。メールは日本語ですがメールが届く前に大きな警報音が
鳴りますので注意してください。

9. 地震・津波・台風のときの れんらくの 仕方を 知っていますか？

地震・津波・台風のときには 電話が 使えなくなる かもしれません。そのときは
つぎの方法で 家族や 友だちに れんらくを することができます。

(1) 災害用伝言ダイヤル

・家の電話・携帯電話・公衆電話などから 電話をかけて 連絡したいことを

録音します。ほかの人はあとで その声を 電話で 聞くことができます。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

【^{れんらく}連絡したいことを ^{ろくおん}録音する】

- ① 「171」に ^{てんわ}電話を します。
- ② 「1」を おします。
- ③ ^{じぶん}自分の ^{でんわばんごう}電話番号を お 押します。
- ④ ^{れんらく}連絡したいことを ^{はな}話します。

【^{れんらく}連絡を ^き聞く】

- ① 「171」に ^{てんわ}電話を します。
- ② 「2」を お 押します。
- ③ ^{れんらく}連絡を ^き聞きたい ^{あいて}相手の ^{でんわばんごう}電話番号を お 押します。
- ④ ^{れんらく}連絡を ^き聞きます。

(2) ^{さいがいようでんごんばん}災害用伝言板

- つぎの^{ほーむぺーじ}ホームページで、^{れんらく}連絡したいことを ^{けいたいでんわ}携帯電話から ^{もじ}文字で ^{にゅうりょく}入力します。ほかの^{ひと}人は ^{れんらく}その連絡を ^み見ることができます。

◆NTT^{どこも}ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/>

◆a u <http://dengon.ezweb.ne.jp>

◆^{そふとばんく}ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

◆^{らくてんもばいる}楽天モバイル <https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/?lang=ja>

10. 地震・津波・台風などのために 書いておくと べんりです！

じぶん
自分のこと

なまえ 名前	ばすぽーとなんばー パスポートNo.
くに 国	ざいりゅうかーどなんばー 在留カードNo.
にほん じゅうしょ 日本の住所	
でんわ 電話	けいたいでんわ 携帯電話

かぞく
家族のこと

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号

とも
友だちのこと

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号

そのほか ^{だいじ} 大事な ^{ところの} ところの ^{でんわ} 電話ばんごう

がす ガス		たいしかん りょうじかん 大使館・領事館	
でんき 電気		びょういん 病院	
すいどう 水道			

^{ひなんじょ}
避難所 (にげる ところ)

^{かぞく} ^{あつ}
家族が 集まる ところ

^{しょうぼうしょ} ^{でんわ}
消防署 電話 **119ばん** (^{かじ} 火事・^{けが} けが・^{びょうき} 病気 のとき)

^{けいさつしょ} ^{でんわ}
警察署 電話 **110ばん** (^{どろぼう} だろぼう・^{こうつうじこ} 交通事故 などのとき)