

じしん・・・?つなみ・・・?

地震・・・?津波・・・?

Earthquake...?Tsunami...?

あわてないで! Don't Panic!



にほんごきょうしつ
日本語教室いわて「和」

Japanese Language Class Iwate 「Wa」

はじめに

さっし　じしん　つなみ　お　とき　にほん　く　がいこくじん　かたがた　ふあん　すこ　やわ
この冊子は、地震、津波が起きた時、日本で暮らす外国人の方々の不安を少しでも和ら
あせ　こうどう　よう　さくせい
げ、焦らず行動できる様に作成しました。

じしん　つなみ　そな　ぜ　ひ　さっし　よ　やくだ
地震、津波に備え、是非この冊子をお読みになり、役立ててください。

にほん　ごきょうしつ　わ
日本語教室いわて「和」

Introduction

This booklet is made for foreigners living in Japan. We hope that can help all of you to soften the fear and panic when facing with earthquakes and tsunamis. In this booklet you will find information about earthquake and tsunami disasters, and some advice on how to act calmly in an emergency.

Prepare for an earthquake and tsunami. Please read this Guidebook.

Japanese Language Class - Iwate 「Wa」

もく じ 目 次 Contents

1 地震じしんって…？津波つなみって…？

What is Earthquake? What is Tsunami?

震度しんどと揺れゆの状況じょうきょう Earthquake Intensities and Situations

2 地震じしんの時ときどうする？

What should I do if an earthquake occurs?

① 家いえの中なかで At home

② 家いえの外そとで At outside

③ エレベーターえれべーたーの中なかで In an elevator

④ 地下街ちかがいにときいる時 In an underground shopping center

⑤ 運転うんてんをときしている時 When driving a vehicle

⑥ 断水だんすい、停電ていでんの時とき when the supply of water and the electricity are cut off

⑦ 海うみの近ちかくにときいる時 Near a shore

3 地震じしんに備そなえる Prepare for an Earthquake

4 地震じしんの時とき困こまらないために準備じゅんびしておこう

To avoid confusion during an earthquake occurs, be prepared for an earthquake

5 携帯けいたいのカメラ機能かめらきのうをかつよう活用しよう

Use mobile phone camera function wisely

1. 地震って… ? 津波って… ?

Earthquake is..? Tsunami is...?

日本は地震が多い国で、いつどこで大きな地震が起きるかわかりません。大きな地震が起きた後「余震」という、大きな地震や小さな地震が何度も起きることがあります。

地震によってできる大きな波が津波です。



Japan is a country that frequently affected by earthquakes, for an earthquake to occur at any time or place is not strange. Following a major earthquake (the main shock), there continues to be shaking again and again in different sizes. These are called "Aftershocks" .

Seismic sea waves that are caused by different levels of earthquakes, it's called Tsunamis.

- 津波の力はとても強く、とても速く来ます。

Tsunamis are strong and powerful waves can move very fast and do enormous damage to the coastal areas.

- 地震が小さくても大きな津波が来るともあります。

Sometimes small earthquakes may cause surprisingly big tsunami.

- 地震が起きた時は絶対に海を見に行つてはいけません。

When an earthquake occurs, do not go near the shore and do not even think about going to watch ocean.




- 海の近くにいるときは、早く高い所に逃げてください。

Move away from the coastal areas immediately, and evacuate speedily to higher ground.

◎ 震度と揺れの状況 Earthquake intensities and situations

<p>しん ど 震度1 Seismic Intensity 1</p>	<p>おくない ゆ かん 屋内にいてもほとんど揺れを感じない。 Shaking almost cannot be felt by people indoors.</p>
<p>しん ど 震度2 Seismic intensity 2</p>	<p>おくない ゆ かん ひと 屋内にいて揺れを感じる人がいる。 でん き ゆ 電気のひもが揺れる。 Slight shaking is felt by some people indoors. Hanging objects such as lamps swing slightly.</p>
<p>しん ど 震度3 Seismic intensity 3</p>	<p>おくない ひと ゆ かん 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 しょつき が た が た お と た 食器などが ガタガタ音を立てる。 Most people who are indoors will feel the shaking. Some items such as Dishes in cupboards may rattle.</p>
<p>しん ど 震度4 Seismic intensity 4</p>	<p>おお ゆ おきもの たお こと 大きく揺れて、置物などが倒れる事がある。 Big shaking, small ornaments such items may fall.</p>
<p>しん ど 震度5 じゃく 弱 Seismic intensity 5-Lower</p>	<p>おお ひと きょうふ かん 多くの人々が恐怖を感じる。 たな しょつき るい ほん お 棚にある食器類や本が落ちることがある。 ふ あんてい か ぐ い どう たお 不安定な家具が移動または倒れることがある。 Many people are frightened. Dishes in cupboards and books on bookshelves are more likely to fall. Unstable furniture may move or topple over.</p>
<p>しん ど 震度5 きょう 強 Seismic Intensity 5-Upper</p>	<p>こてい か ぐ たお 固定していない家具が倒れることがある。 おお しょつき るい ほん お 多くの食器類や本が落ちる。 Unsecured furniture may topple over. Many dishes and books are fall down.</p>



<p>しん ど 震度6 じゃく 弱 Seismic intensity 6-Lower</p>	<p>た むずか 立っていることが難しい。 It is difficult to remain standing. かべ たいる まどがらす わ お 壁のタイルや窓ガラスが割れて落ちることがある。 どあ あ ドアが開かなくなることがある。 Wall tiles and windows may sustain and fall.  damage Doors may become wedged shut.</p>
<p>しん ど 震度6 きょう 強 Seismic intensity 6-Upper</p>	<p>いえ かたむ どうかい おお 家が傾いたり、倒壊するものが増える。 じわ お 地割れが起きることがある。 Many houses will tilt and collapse. Roads may crack or cave in. </p>
<p>しん ど 震度7 Seismic intensity 7</p>	<p>びる かたむ こわ おお ビルが傾いたり壊れたりするものが増える。 Many Buildings will lean or collapse. </p>

2. 地震の時どうする？

What should I do if an earthquake occurs?

- 緊急地震速報が鳴ったら大きな地震が来る可能性があるので

If Earthquake Early Warning is sounded, it means that a major earthquake may occur soon.



下記の行動をとりましょう Take Action as below

- ① 家の中で揺れを感じたらどうしたらいいですか？

What should I do if an earthquake occurs?

- 机やテーブルの下に入って体を守ってください。

Crawling under a table or desk, protect yourself please.

- 台所やストーブに火がついていたら、余裕がある時はすぐ。

火を止める。揺れがひどい時はまず身を守ってください。

If possible please turn off any heat sources. However, if shaking is too strongly, please keep your own safety first.

- 揺れが収まったらドアや窓を開けて出口をつくります。

As the shaking subsides, open a window or door to secure an escape route.

- 避難所に行くときは、できれば近所の人と声を掛け合って一緒に行けるといいですね。

When you are going to an evacuation center, better try to speak with someone else nearby and go together.

② ^{そと ゆり かん} 外で揺れを感じたら どうしたらいいですか？

What should I do when on the street during an earthquake?

・^{ずじょう お かんばん でんちゆう かわら へいなど あたま まも}頭上から落ちてくるもの(看板、電柱、瓦、塀等)から頭を守ってください。

・^{ひろ あんぜん ところ おお びる に}そして広いところや安全な所(大きなビルなど)へ逃げてください。

Protect your head from falling objects (for example: signboards, electric poles, roof tiles, walls etc.) Please go to huge lots or safety place (the large building etc.)

③ ^{えれべーたー なか じしん お} エレベーターの中で地震が起きたらどうしたらいいですか？

What should I do when inside an elevator during an earthquake?

・^{かいうすう ぼたん ぜんぶ お と かい そと で}階数のボタンを全部押し、止まった階ですぐ外に出てください。

Push buttons of all the floors, please get out on the floor where the elevator has stopped.

④ ^{ち かがい とき} 地下街にいる時はどうしますか？

What should I do when I went into the underground shopping center during an earthquake?

・^{ち かがい ゆ ちじょう で}地下街はあまり揺れないですが、すぐ地上に出てください。

Inside Underground shopping center should not be shook strongly, please run up to the ground floor as soon as possible.

⑤ ^{うんてん} 運転しているときは どうしたらいいですか？

What should I do when driving a vehicle during an earthquake?

・^{はざーどらんぷ つ げんそく くるま ちゆうい で き ひだり}ハザードランプを点けて、ゆっくり減速し、まわりの車に注意して(出来るだけ左に

^{よ くるま と}寄せて)車を止めてください。

・^{かーらじお じょうほう き}カーラジオで情報を聞いてください。

Turn on the hazard light, keeping a firm grasp on the steering wheel and slow down gradually, pay attention to the cars around (if possible pull over to the left side of the road) and stop the car.

Gather information from the radio.

- ⑥ じしん だんすい ていでん 地震で断水や停電になったら してい ちいき ひなんばしょ きゅうすい けいたいでんわ 指定の地域の避難場所で給水や携帯電話
じゅうでんさーびす う の充電サービスを受けられることがあります。

If the earthquake catches you without a supply of clean water or electricity goes off, please go to an evacuation center. Evacuation centers are safe places where you can get drinking water and recharge mobile phone.

⑦ ^{うみ} ^{ちか} ^{とき} 海の近くにいる時はどうしますか。

What should I do when near a shore?

◎ ^{つなみ} ^{ひなん} ^{ふせ} ^{さいがい} 津波は避難さえすれば防げる災害です。

Tsunami can be avoided simply by evacuating quickly.

^{じしん} ^{かん} ^{ひなん}
・地震を感じたらすぐ避難！

When you feel shaking of earthquake, you have to evacuate immediately!

^{でき} ^{たか} ^{ところ}
・出来るだけ高い所へ！

If you can please evacuate to the higher ground !

^{うえ} ^い ^{ところ}
・もっと上へ行ける所へ！

Run up to the higher ground more!

^{もど}
・戻らない！ Don` t come back!

じしん おお つなみ く で き たか ところ
・地震が小さくても大きな津波が来ることがあるので、出来るだけ高い所へす
ぐ避難してください。

Sometimes small earthquakes may cause surprisingly big tsunami, so if you can please evacuate to higher ground.

よ そう はや つなみ く で き はや ひなん
・予想より早く津波が来ることがあるので、出来るだけ早く避難してください。

Tsunami may come faster than expected, if you can please evacuate to the safe place early.

よ そう おそ つなみ く つなみ こ ゆだん
・予想より遅く津波が来るともあるので、「津波が来ないだろう」と油断しないでください。

Even tsunami come slower than expected, please keep paying attention and do not think such like "Tsunami may not come".

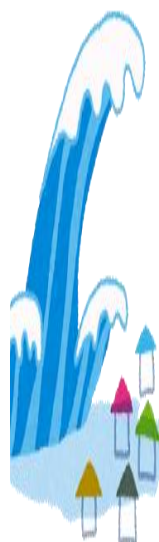
よ そう おお つなみ く で き たか ところ ひなん
・予想より大きな津波が来ることがあるので出来るだけ高い所へ避難してください。

Tsunami may come stronger than expected, if you can please evacuate to the higher ground.

つなみ なんと く かえ き さいしょ く なみ あと なみ ほう
・津波は何度も繰り返して来ます。また、最初に来る波よりもその後の波の方が大きいことがあるので最初の波が小さくても油断しないでください。

Tsunami waves will be came over and over again. The succeeding one may be larger than the one before, so even though the first wave in a series is weak, do not think it will be okay. Please keep paying attention.

つなみひなんばしよ
津波避難場所



つなみひなんびる
津波避難ビル



3. 地震に備える

Prepare for an Earthquake



家具は倒れないように固定しましょう。

Secure furniture to prevent it from falling.

ふだんから家族で災害の時の避難場所(小・中学校、高校、大学、地域活動センターなど)、連絡方法を話し合い、確認しておく。

To make an Emergency Plan on a regular basis, decide as your family how to contact each other and where to gather when the natural disaster occurs.

地震の時、子供が学校にいるときは個々の学校でのルールに従って避難してください。

If your kids are in school during earthquake occurs, please follow the instructions of school emergency plans.

《避難誘導標識》 Escape Route Sign



非常口 Emergency exit



避難場所 Shelter



4. 地震のとき困らないために準備しておこう

To avoid confusion during an earthquake occurs,
be prepared for an earthquake.



避難所に持っていくものを袋に入れて用意しておきましょう。

"Emergency items" which carry to evacuation center should be stored in a bag and keep it somewhere handy.

つうちょう めんきょしょう けんこう ほけんしょう 通帳・免許証・健康保険証 Bank book ▪ Driver's license ▪ Health insurance card	ていっしゅ ぺー ぽー ティッシュペーパー Tissue paper
いんかん ぼす ぽー と 印鑑・パスポート Personal seal ▪ Passport	じょうび やく しょうどくえき 常備薬・消毒液 Prescription drugs ▪ Disinfectant/Antiseptic liquid
いえ くるま かぎ 家・車の鍵 Keys of your home and car	び に ー る ぶくろ ごみぶくろ ビニール袋・ゴミ袋 Plastic bags
かね こぜに ようい お金(小銭も用意) Cash(including coins)	くつ すりっぱ くつした 靴・スリッパ・靴下 Shoes ▪ Slippers ▪ Socks
くすり くすりてちょう 薬・お薬手帳 Medicine ▪ Prescription record book	つか す かいろ 使い捨てカイロ Disposable heating pad
みず ひじょうしょく 水・非常食 Drinking water ▪ Emergency provisions	けいたいでんわ じゅうでん き 携帯電話・充電器 Mobile phone ▪ Charger
かいちゅうでんとう でんち 懐中電灯・電池 Flashlight ▪ Batteries	ひっきょうぐ 筆記用具 Writing materials
したぎ せいりょうひん かみ 下着・生理用品・紙おむつ Underwear ▪ Sanitary napkins ▪ Disposable nappies(diapers)	ぼうかんぐ あまぐ ぼうし 防寒具・雨具・帽子 Cold weather gear ▪ Rain gear ▪ Hat

<p>ますくぐんて マスク・軍手</p> <p>Mask ▪ Thick cotton gloves</p>	<p>らじおほいっする ラジオ・ホイッスル</p> <p>Portable radio ▪ Whistle</p>
<p>せんがんようひん はぶらし 洗顔用品・歯ブラシ</p> <p>Facial cleaner ▪ Toothbrush</p>	<p>めがねいば メガネ・入れ歯</p> <p>Glasses ▪ Full dentures</p>
<p>さばいばるしーと サバイバルシート</p> <p>Survival sheet (Aluminum blanket)</p>	<p>あいますくみみせん アイマスク・耳栓</p> <p>Eye-mask ▪ Earplugs</p>
<p>ろうそく まっち らいたー 蠟燭・マッチ・ライター</p> <p>Candle ▪ Match ▪ Lighter</p>	<p>がむてーぶ しんぶんし ガムテープ、新聞紙</p> <p>Adhesive tape ▪ Newspaper</p>
<p>もうふ ふろしき 毛布、ひも、風呂敷</p> <p>Blanket ▪ Rope ▪ Cloth wrapper</p>	<p>はさみ かつたー ハサミ、カッター</p> <p>Scissors ▪ Cutter</p>

けいたい かめら きのう かつよう ひつよう じょうほう ほぞん
5. 携帯のカメラ機能を活用して、必要な情報を保存することができます。

To use your mobile phone camera wisely, can save your required information.

れい
◎ 例 for example to photography the following items

うんでんめんきょしょう
・運転免許証 Driver's License

けんこう ほ けんしょう
・健康保険証 Health Insurance Card

はざーどまっぷ
・ハザードマップ Hazard Map(Evacuation Map)

やっきやく わた くすり せつめいしょ
・薬局で渡される薬の説明書

Medicine Description Paper from Pharmacy

つうちょう
・通帳 Bank Book

ぱすぽーと
・パスポート Passport

ねんきん てちょう
・年金手帳 Pension Book

しゃけんしょう
・車検証 Vehicle Inspection Certificate

れんらく ひと じゅうしょ けいたい あどれすちょう
☆連絡したい人の住所などは、携帯のアドレス帳に

ほぞん
保存しておきましょう。

Input address or such information of the people who you want to keep contact into your mobile phone contact lists.



地震・・・？津波・・・？ あわてないで！

2013年3月1日

編集：作成 日本語教室いわて「和」

《参考図書》

「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的カリキュラム案 教材例集(文化庁)

気象庁震度階級関連解説表

docomo 災害対策ハンドブック

《イラスト》

かわいいフリー素材集 いらすとや

Microsoft Word クリップアート