

じしん・・・? つなみ・・・?

地震・・・? 津波・・・?

भुकम्प・・・? चुनामी・・・?

あわてないで!

धैरेतापूर्वककामगरौ!



にほんごきょうしつ
日本語教室いわて「和」

जापानीजभाषाकलस् "वा"

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
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

あん すこ やわ あせ こうどうで き よう さくせい
安を少しでも和らげ、焦らず行動出来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」

योपुस्तिका,

प्राकृतिकआपदपर्दाजापानमाबस्नेसम्पूर्णनेपालीहरुकोलागिसुबिधाकोनि

मित्ततयारगरिएकोहो।

कृपयायोपुस्तिकाराम्रोसितअध्यनगरिआपतकालिनसमएमाधैरेतापुर्बक

कामगर्नुहोलाभन्नेआशाराख्दछौ।

जापानीज भाषाकलस् "वा

もくじ 目次 पुस्तक -सुची

1. 地震じしんって…? 津波つなみって…?

भुकम्पभनेकोकेहो ? चुनमीभनेकोकेहो ?

・震度しんどと揺れゆの状況じょうきょう सेइस्मिकइन्टेनसिटीचार्ट

2. 地震じしんの時ときどうする?

भुकम्पआएकोबेलामाकेगर्दाठिकहुन्छ ?

①家いえの中なかघरभित्र

②家いえの外そとघर बाहिर

③エレベーターえりべーターの中で एलिबेटरकोभित्र

④地下街ちかがいにいる時ときअन्डरग्राउन्डमाभएकोबेला

⑤運転うんてんをしている時とき गाडीचलाईरहेकोबेला

⑥断水だんすい、停電ていでんの時とき पानीरबत्तीनभएमा

⑦海うみの近くちかにいる時とき समुन्द्रकोछेउमाभएकोबेला

3. 地震じしんに備えるそな भुकम्पकोलागितयारी

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

भुकम्पआएपनिसमस्यानहोसभनेरतयारीगरौ

5. カメラ機能かめらきのうを活用かつようしよう क्यामेराले फोटोखिचीराखौ

1. 地震って…? 津波って…?

भुकम्पभनेकोकेहो ? चुनमीभनेकोकेहो ?

日本は地震が多い国で、い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。

जापानभुकम्पआउनेदेशहो । कहिले ,
कहाँकुनबेलाभुकम्पआउनेकुरकसैलाईथाहाहुँदैन ।
ठुलोभुकम्पआएपछी(सानोधक्का) , फेरीठुलोभुकम्पअथवासानोभुकम्पधेरैपटकआउनेसम्भावनाछ।



भुकम्पपछीआउनेठुलोसमुन्द्रीछाललाईचुनमीभन्छ ।

- 津波の力はとても強く、とても速く来ます。

चुनमीशक्तिशालीभएरपनिआउनसक्छ ,

सानोभएरपनिआउनसक्छरएकदमैछिटोपनिआउनसक्छ ।

- 地震が小さくても大きな津波が来るともありません。

भुकम्पसानोभएपनीचुनमीठुलोआउनपनिसक्छ ।

- 地震が起きた時は絶対に海を見に行っちゃダメです。


भुकम्पपछीकहिलेपनिसमुन्द्रकोछेउछाऊ मानजानुहोला ।

- 海の近くにいるときは、早く高い所に逃げてください。

यदीतपाईंसमुन्द्रकोछेउछाऊ माहुनुहुन्छभनेआग्लोठाउँमाभाग्नुहोला ।

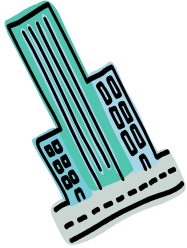
しん ど じょうきょう
 ◎ 震度と揺れの状況

सेइस्मिक इन्टेनसिटीको चार्ट रभुकम्पको अवस्था

<p>しん ど 震度1</p> <p>1 वेग</p> <p>(इन्टेनसिटी)आएकोबेला</p>	<p>おくない じょうきょう 屋内にいてもほとんど揺れを感じない。</p> <p>सानोभएकोहुनालेघरभित्र हल्लेकोथाहापाइदैन ।</p>
<p>しん ど 震度2</p> <p>2 वेग</p> <p>(इन्टेनसिटी)आएकोबेला</p>	<p>おくない じょうきょう ひと 屋内にいて揺れを感じる人がいる。</p> <p>でん き 電気のひもが揺れる。</p> <p>घरभित्रअलीकतीहल्लेकोजस्तोहुन्छबाहिरबिजुलिकोतारभनेहल्लेकोथाहाहुन्छ ।</p>
<p>しん ど 震度3</p> <p>3वेग</p> <p>(इन्टेनसिटी)आएकोबेला</p>	<p>おくない ひと じょうきょう かん 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。</p> <p>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。</p> <p>घरभित्रपनिहल्लेकोथाहाहुन्छभान्छामाराखेकोभाडाकुडाअलिअलिहल्लिन्छ ।</p>
<p>しん ど 震度4</p> <p>4 वेग</p> <p>(इन्टेनसिटी)आएकोबेला</p>	<p>おお じょうきょう ोक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。</p> <p>धेरैनेहल्लेकोथाहाहुन्छमालसामानहरुढल्नपनिसक्छ</p> <p>ना</p> 

<p>しん ど 震度5</p> <p>5 वेग</p> <p>(इन्टेनसिटी)आएकोबेला</p> <p>じやく 弱</p> <p>कमशक्तिशालिभएमा</p>	<p>おお ひと きょう ふ かん 多くの人が恐怖を感じる。</p> <p>धेरैनैमान्छेहरुलेभुकम्पआएको</p> <p>थाहापाएरडराउनथाल्छन ।</p> <p>तना 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。</p> <p>आफ्नोघरकोर्याकमाराखेकाखानेसामानअथवाकिताब</p> <p>हरुखस्नथाल्छन ।</p> <p>ふ あんてい か ぐ い どう たい 不安定な家具が移動または倒れることがある。</p> <p>घरभित्ररखेकफुर्निचरहरुपनि भुकम्पलेहल्लीस्थानपरिवर्तनगर्नसक्छन</p> <p>।</p>
<p>しん ど 震度5</p> <p>5 वेग</p> <p>(इन्टेनसिटी)आएकोबे</p> <p>ला</p> <p>きょう 強</p> <p>धेरैशक्तिशालिभएमा</p>	<p>こてい か ぐ たい 固定していない家具が倒れることがある。</p> <p>घरभित्रनटसिकनराखिएकाफुर्निचरहरुपनिढल्नसक्छन ।</p> <p>おお しょつ き るい ほん お 多くの食器類や本が落ちる。</p> <p>धेरैनैमालसामानहरुराखेकाठाउँबाट खस्नसक्छन ।</p>
<p>しん ど 震度6</p> <p>6</p>	<p>た むずか 立っていることが難しい。</p> <p>उभिनपनिगाहोहुन्छ ।</p>



<p>वेग(इन्टेनसिटी)आएको बेला ज्याकु ब्रु कमशक्तिशालिभएमा</p>	<p>かべ た いる まどが らす お 壁のタイルや窓ガラスが落ちることがある。</p> <p>घरकोभित्तामाराखिएकाटाएलहरुपनिखस्नसक्छन ।</p> <p>ど あ あ ドアが開かなくなることがある。</p> <p>मूलढोकाखोल्नगारोपर्नसक्छ ।</p>
<p>しん ど 震度6 きょう 強 धेरैशक्तिशालिभएमा</p>	<p>い え かたむ どうかい おお 家が傾いたり、倒壊するものが多くなる。</p> <p>घरहरुएकातिरढल्किनसक्छन , कुनैकुनैबेलाघरभत्किन थाल्छन।</p> <p>じ わ お 地割れが起きることがある。</p> <p>जमिनफाट्नुथाल्छन ।</p>
<p>しん ど 震度7 7 वेग (इन्टेनसिटी)आएकोबे ला</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多くなる。</p> <p>ठुलाठुलाभवनहरुढल्केरखसिभत्किनसक्छन ।</p> 

2. 地震の時どうする？

भुकम्पआएकोबेलामाकेगर्दाठिकहुन्छ ?



◎下記の行動をとりましょう。

तललेखेकोअनुसारकामगरौ ।

① 家中で揺れを感じたらどうしたらいいですか？

भुकम्पआएपछिकेगर्दाठिकहुन्छ ?

・机やテーブルの下に入って体を守ってください。

डेस्कअथवाटेबलकोतललुकीआफ्नोटाउकोरशारीरकोसुरक्षागरौ ।

・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。

भान्छामाकामगरिरहेकोबेलामाभुकम्पआएकोखण्डमासबैभन्दापहिलेग्यासअथवास्टोभलाईबन्दगरौ।धेरैनेहल्लिएकोखण्डमापहिलेआफ्नोशारीरकोसुरक्षागरौ ।

ゆ おさ どあ まど あ でぐち
・揺れが収まったらドアや窓を開けて出口をつくります。

हल्लिनकामभएमामेनढोकाअथवाइच्यालखोलीनिस्कनेबाटोबनाऊ ।

ひ なんじょ い きんじょ ひと こえ か あ いっしょ い
・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。

धेरैनैठुलोभुकम्पआइघरमाबस्ननसक्नेस्थीतीभएकोखण्डमासिबिरसेन्टरमा
आफ्नोछिमेकिलाईबोलाई संगैजौऊ ।

そと ゆ かん
② 外で揺れを感じたら どうしたらいいですか？

घरभन्दाबाहिरभएकोबेलाभुकम्पआएकोखण्डमाकेगर्दाठिकहुन्छ ?

ずじょう お かんぼん でんちゅう かわら へいなど あたま まも くだ
・頭上から落ちてくるもの(看板、電柱、瓦、塀等)から頭を守って下
さい。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。

बाटोमाहिडीरहेकोबेलामाथिबाटखस्नसक्नेबस्तुहरु (साइनबोर्ड ,
बिजुलीकोखम्बा , घरकोटाएल, बारदलीमाराखेकोबारआदि)
बाटआफ्नोटाउकोबचाऊ सकेसम्मखुल्लाठाउँमागईआत्लागौ
(सामानखस्नसक्नेसम्भावनाभएकोले नजिकको ठूलोबिल्डिंगमा
गईआत्लागौ)

えれべーたー なか じしん お
③ 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？

एलिबेटरकोभिन्नभएकोबेलाभुकम्पआएकोखण्डमाकेगर्दाठिकहुन्छ ?

かいすう ぼたん ぜんぶ 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。

तल्ला लेखेकोबटनसबैतिच्ने , रोकिएकोतल्लामाएलिबेटरबाटबाहिरनिस्काऊ ।

④ ^{ちかがい} ^{とき} 地下街にいる時はどうしますか？

जमिनमुनिकोतल्लामा भएकोबेलाभुकम्पआएकोखण्डमाकेगर्दाठिकहुन्छ ?

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

जमिनमुनिकोतल्लामाभुकम्पआएपनितेस्तोहल्लेकोथाहापाइँदैन ,
तरछिटोभन्दा छिटोबाहिरनिस्काऊ ।

⑤ ^{うんてん} 運転しているときは どうしたらいいですか？

गाडीचलाईरहेकोबेलाभुकम्पआएकोखण्डमाकेगर्दाठिकहुन्छ ?

• ^{はざーどらんぷ} ^つ ハザードランプを点けて、^{げんそく} ^{くるま} ^{ちゆうい} ゆっくり減速し、まわりの車に注意して
(^{でき} ^{ひだり} ^よ ^{くるま} ^と ^{くだ} 出来るだけ左に寄せて)車を止めて下さい。

• ^{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。

हार्जार्डल्याम्पबालेरबिस्तारैगाडीचलाउनुहोला ,
भुकम्पलेहल्ललाईरहेकोबेलाआफ्नोवरिपरिकोगाडीकोअवस्थाहेरीआफ्नोगाडीरोक्नु
होला (सकेसम्मदेब्रेतिरकोलाइनमागाडीलाईलागिरोक्नुहोला) । आफ्नोगाडीको
रेडियोखोलेरभुकम्परचुनामीकोखबरसुन्नुहोला ।

⑥ ^{जिंशिन} ^{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} ^{ばしよ} ^{きゆうすい} ^{けい} 指定の地域の避難場所で ^{たいでん} ^わ ^{じゆうでん} ^{さー} ^{びす} ^う 給水や携帯電話の充電サービスを受けられることがあります。

भुकम्पलेगर्दा धारमा पानी नआएमा , बिजुली बत्ती नभएमा,
आफुबसेकोठाउँनजिककोसणनाथीसिबिरमागईँत्यहाँभएकोसुबिधाप्राप्तगरौंजस्तैपि
उनकोलागिपानी , मोबाइलफोनचार्जगर्नेआदि ।

⑦ ^{うみ} ^{ちか} ^{とき} 海の近くにいる時はどうしますか。

समुन्द्रकोछेऊछाउमाभएकोबेलाभुकम्पआएकोखण्डमाकेगर्दाठिकहुन्छ ?

^{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。

भुकम्प आएपछि चुनामी आउन सक्छ त्येसैले चाडो भन्दा चाडो
अग्लो ठाउँमा गई आफ्नो ज्यान बचाऊ ।

^{じしん} ^{かん} ^{ひなん}
・地震を感じたらすぐ避難！

भुकम्प आएको थाहा पाउने बित्तिकै सुरक्षा ठाउँमा शरण
लिन जाऊ ।

^{でき} ^{たか} ^{ところ}
・出来るだけ高い所へ！

सकेसम्म अग्लो ठाउँमा भगौ ।

^{うえ} ^い ^{ところ}
・もっと上へ行ける所へ！

यदि आफु गएको ठाउँ भन्दा अरु अग्लो ठाउँ भएमा त्यहाँ
शरण लिन जाऊ ।

^{もど}
・戻らない！

शरण लिनगएको अग्लो ठाउँमा बाट नफर्काँऊ ।

・地震じしんが小さくても大きな津波おお つなみが来ることもあるので、出来るだでき

け高い所たかへすぐ避難ひなんしてください。

भूकम्पसानोभएपनिठूलोभएपनिचुनामीआउनसक्छत्येसैलेअग्लोठाउँमा

शरणलिनजाऊ ।

・予想योसोより早く津波はや つなみが来ることもあるので、出来るだけ早く避難ひなん

してください。

भुकम्पआएपछिचुमानीछिटोपनिआउनसक्छ,

दिलोपनिआउनसक्छत्येसैलेसुरक्षाठाउँमाशरणलिनजाऊ ।

・予想योसोより遅く津波おそ つなみが来ることもあるので、「津波つなみが来ないだろう」

と油断ゆだんしないでください。

भबिष्यबाणीगरेअनुसारचुनामीदिलोपनिआउनसक्छत्येसैले(चुनामीआउ

दैनकेहिहुदैनभनेर)कहिलेनसोचाउ ।

・予想योसोより大きな津波おお つなみが来ることもあるので出来るだけ高い所でき

へ避難ひなんしてください。

भुकम्पपछिचुनामीसोचेकोभन्दाठूलोपनिआउनसक्छत्येसैलेअग्लोभन्दा

अग्लोठाउँमाशरणलिनजाऊ ।

3. 地震に備える

भुकम्पलाईतयारगरो



◎家具は倒れないように固定しましょう。

भुकम्पलेहल्लाएपनिनखस्नेगरेरसामानहरुअडाएरराखौ ।

- ぶん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。

आफ्नोघरपरिवारमाप्रकृतिकप्रकोपआएकोखण्डसणनाथीसिबिरकहाँछ

(प्राथमिकविधालय, माध्यमिकविधालय, बिश्वविधालय)

आपसमायसबारेमाकुराकानीगरिजानकारी राखौ ।

- 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

भुकम्पगएकोबेलाबच्चास्कूलमाभएकोखण्डमास्कूललेभनेबमोजिमगर्नुहोला

। सबैस्कूलकोआआफ्नोरुलहुन्छ

《避難誘導標識》 आपतकालिनपर्दाध्यानदिनुपर्नेचिन्हहरु



• 非常口

ईमर्जेन्सी ढोका



• 避難場所



• 非常口

बहिरनिस्कनेशिठी

सणनाथीसिबिर



4. 地震のとき困らないために準備しておこう



भुकम्प आएपनि समस्या नहोस भनेर सामानको तयारी गरौ ।

• 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。

सणनाथीसिबिरमाजादालैजानुपर्नेकुराहरुसबैएउटाठुलोझोलामाहालीतयारगरिराखौ ।

<p>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</p> <p>बैंककोकिताब, ड्राइविङ्गलाइसन , बिमाकार्ड (इन्सुरेन्सकार्ड)</p>	<p>ていっしゅペーパー ティッシュペーパー</p> <p>टिशुपेपर</p>
<p>いんかん ばすぽーと 印鑑・パスポート</p> <p>जापानमाबनाएकोहान्को, पासपोर्ट</p>	<p>じょうびやく しょうどくえき 常備薬・消毒液</p> <p>साधारणऔसधिहरु , इन्फेक्सननहोस भन्नेकोलागिहातसफागर्नेऔसधि</p>
<p>いえ くるま かぎ 家、車の鍵</p> <p>घररगाडीकोसाचो</p>	<p>びにーるぶくろ ごみぶくろ ビニール袋・ゴミ袋</p> <p>प्लास्टिककोब्याग , फोहोरफाल्नेब्याग</p>
<p>かね こぜに ようい お金(小銭も用意)</p> <p>रुपयापैसा (चानचुनपैसापनि)</p>	<p>くつ すりっぱ くつした 靴、スリッパ、靴下</p> <p>जुत्ता, चप्पल ,मोजा</p>
<p>くすり くすりてちょう 薬・お薬手帳</p> <p>औसधिरत्यसकोरेकर्डराख्नेकिताब</p>	<p>つか す かいろ 使い捨てカイロ</p> <p>जापानमापाउनेतातोबनाउनेप्याकेट“काइरो”</p>

<p>みず ひじょうしょく 水・非常食</p> <p>पानी, खानाहरु</p>	<p>けいたいでん わ じゅうでん き 携帯電話・充電器</p> <p>मोबाइलफोनरत्यसकोचार्जर्ने</p>
<p>かいちゅうでんとう でん ち 懐中電灯・電池</p> <p>टर्चलाइट, ब्याटरी</p>	<p>ひっき ょう ぐ 筆記用具</p> <p>लेख्नकोलागिकलमरएउटाकापी</p>
<p>らじお ほん っ する ラジオ・ホイッスル</p> <p>रेडियो , शिद्धि</p>	<p>ぼうかん ぐ あま ぐ ぼう し 防寒具・雨具・帽子</p> <p>तातोबनाउनकोलागिब्ल्याकेट , छाता ,टोपी</p>
<p>ま す く ぐん て マスク・軍手</p> <p>मास्क, पान्ज़ा</p>	<p>した ぎ せい り ょう ひん かみ 下着・生理用品・紙おむつ</p> <p>भित्रलगानेनुगाहरु , स्यनेटरिप्याड,डाइपर</p>
<p>せん がん ょう ひん は ぶ ら し 洗顔用品・歯ブラシ</p> <p>मंज़न , दातमाज्नेब्रश</p>	<p>め が ね い ぼ メガネ、入れ歯</p> <p>चस्मा , दांत</p>
<p>ろうそく ま っ ち ら いた ー 蠟燭、マッチ、ライター</p> <p>मैनबत्ति , सलाई , लाइटर</p>	<p>が む て ー ぶ しん ぶ ん し ガムテープ、新聞紙</p> <p>टेप, कागत (गोरोखापत्रआदि)</p>
<p>もう ぶ ふ ろ し き 毛布、ひも、風呂敷</p> <p>ब्ल्याकेट ,डोरी, फुरोसिकी</p>	<p>は さ み か っ た ー ハサミ、カッター</p> <p>कैची , कागतकाट्नेकट्टर</p>
<p>さ ば い ば る し ー と サバイバルシート</p> <p>सरबाईलसीट</p>	<p>あ い ま す く み み せん アイマスク、耳栓</p> <p>आँखामालगाउनेमास्क , कानमाहाल्नेकपास</p>

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

मोबाइलफोनमाभएकोक्यामेरालेअथवाआफ्नोघरकोक्यामे
रालेआवशेकबस्तुहरुकोफोटोखिचीराखौ ।

れい
◎ 例जस्तै

うんてんめんきょしょう
・運転免許証 ड्राइविङ्गलाइसन

けんこう ほ けんしょう
・健康保険証 बिमाकार्ड (इन्सुरेन्सकार्ड)

हार्डम्याप
・ハザードマップ हजार्डम्याप

याक्क्योकु वात कुसुरी सेत्सुमैशु
・薬局で渡される薬の説明書



आफुलेखाइरहेकोऔसधिकोबारेमालेखिएकोकागत

つうちょう
・通帳 बैंककोकिताब

पासपोर्ट
・パスポート पासपोर्ट

ねんきん て ちょう
・年金手帳 पेन्सनकोकिताब

しゃけんしょう
・車検証 आफ्नोगाडीकोट्याक्सतिरेकोकागत

れんらく ひと じゅうしょ けいたい あどれ ず 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。

आफ्नो मोबाइल फोनमा आफ्नो नातेदारको नाम र ठेगाना लेखि रेकर्ड गरि
राखौ जसले गर्दा भुकम्प आएको बेलामा सम्पर्क राख्न सजिलो होस् ।



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