

ほぞんばん  
保存版

にほんご  
やさしい日本語



えいご	英語	English
ちゅうごくご	中国語	中文
ポルトガルご	ポルトガル語	Português
かんこくご	韓国語	한국 / 코리아
スペインご	スペイン語	Español
フィリピンご	フィリピン語	Filipino
ベトナムご	ベトナム語	Tiếng Việt
ネパールご	ネパール語	नेपाली भाषा

# じしん 地震 と つなみ 津波

## Earthquake and Tsunami

きをつけてることを し 知っていますか？

● つなみから 逃げる ところを 書いて ください。

● みずと 食べ物 を 用意 しましたか？

できたら  
チェック  
をつけて  
ください。

→ にちぶん  
3日分

● 地震が おきたときに 避難情報を  
手に入れることが できますか？

<逃げる必要が あるかを 知ることが できますか？>



# 地震を知っていますか？

日本は地震がとても多いです。  
地面が揺れます。棚などが倒れます。  
水道や電気やガスが止まるかもしれま  
せん。火事がおこるかもしれません。

地震をもっと知って  
ください



津波がおこるかもしれません。

津波をもっと知って  
ください



## 地震がおこる！

- STEP 1 体を 守る ..... p. 4
- STEP 2 おきていることを 知る ..... p. 5
- 必要なもの ..... p. 6
- STEP 3 逃げる ..... p. 7

つなみ  
津波



つなみ みなとく ふん く  
津波は、港区に 96分で 来るかもしれません。

かわ みず おお  
川の 水が 多くなる



※(名古屋市の被害設定に基づく) 津波シミュレーション

# じしん 地震が おこる！

# STEP 1 からだ 体を まも 守る

ゆ 揺れているときは あたま 頭を まも 守って  
ください。



まず ひくく



あたまを まもり



うごかない

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

たな 棚などが たお 倒れます



かじ 火事になるかもしれません

き 気をつけることを  
もっと 知って ください



# STEP2

## おきていることを知る

スマートフォンや テレビなどで <sup>ひなんじょうほう</sup> 避難情報を  
手に 入れて ください。

<逃げる 必要が あるかを 知って ください。>

<sup>じしん</sup> 地震が おきたときは

<sup>なごやこくさい</sup> 名古屋国際センター  
Nagoya International Center



を 見て ください。

ここを 見て ください。

ブックマークして ください。

<sup>にほんご</sup> 日本語 <sup>えいご</sup> 英語 <sup>ちゅうごくご</sup> 中国語 (簡体字) <sup>かんたいじ</sup> ポルトガル語 <sup>かんこくご</sup> 韓国語

<sup>ご</sup> スペイン語 <sup>ご</sup> フィリピン語 <sup>ご</sup> ベトナム語 <sup>ご</sup> ネパール語

▼アプリ **Safety tips**



<sup>にほん</sup> 日本で おきている <sup>じしん</sup> 地震や <sup>つなみ</sup> 津波を  
知ることが できます。



▲ iOS



▲ Android

<sup>にほんご</sup> 日本語 <sup>えいご</sup> 英語 <sup>ちゅうごくご</sup> 中国語 (簡体字・繁体字) <sup>ほんたいじ</sup> ポルトガル語

<sup>かんこくご</sup> 韓国語 <sup>ご</sup> スペイン語 <sup>ご</sup> フィリピン語 <sup>ご</sup> ベトナム語

<sup>ご</sup> ネパール語 <sup>ご</sup> タイ語 <sup>ご</sup> インドネシア語



# ひつよう 必要なもの

した え も に  
下の 絵のものを 持って 逃げて ください。  
すぐに 出すことが できる 場所に 用意して  
おいて ください。

みず  
水



にちぶん  
3日分

た もの  
食べ物



にちぶん  
3日分

スマートフォン



かね  
お金



パスポートの コピー



がいこく 外国に  
ひつよう 必要な  
い 行くときに  
しよるい 書類

ざいりゅう  
在留カードの コピー



にほん 日本に  
なが 長く  
す 住む  
がいこくじん 外国人が  
も 持っている  
カード

くすり  
薬



いつも つか 使っている 薬

りょうほう 両方の  
て 手が  
あく あく  
バッグに 入れて  
おく と べんり 便利です。



※ <sup>じぶん</sup>自分に <sup>ひつよう</sup>必要なものは <sup>じぶん</sup>自分で  
も 持って 逃げて ください。

ひつよう  
必要なものを もっと  
し 知って ください



# STEP3

## に 逃げる

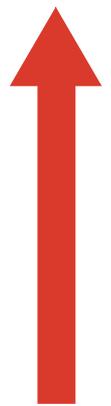
つなみ 津波のときは、「高いところ」に  
に 逃げて ください！



つなみ ひなん  
**津波避難ビル**  
つなみ 津波のときに に 逃げる  
たか たてもん  
高い 建物です。



あんぜん  
**安全**



みなとく 港区では 3.6 m の つなみ 津波が  
来るかもしれません。

に 逃げるところを しら 調べて ください。

### ▼アプリ



なごやしぼうさい  
**名古屋市防災アプリ**

に 逃げるところを し 知る  
ことができます。



▲ iOS



▲ Android

にほんご えいご ちゅうごくご  
**日本語 英語 中国語**

みなとく ちず  
港区の 地図は こちら



# じしん 地震 と つなみ 津波

Earthquake and Tsunami

きをつけることを知っていますか？

ダウンロードして ください。



きけん 危険が なくなつた後、  
じぶん 自分の 家に いることが  
できないとき

つなみ 津波  
いえ 家が 倒れ  
たとき

かじ 火事



提供：  
神戸市

つなみけいほう 津波警報が なくなつた後 < つなみ 津波の きけん 危険が なくなつた後 >



ひなんじょ 避難所  
に  
行って 生活して  
ください。



ひなんじょ 避難所

しょうがっこう 小学校や  
ちゅうがっこう 中学校などが  
ひなんじょ 避難所です。



提供：災害写真データベース

に 逃げる時のことを  
もっと 知って ください



さくせい 作成：2020 年 2 月

はっこう 発行：港区役所地域力推進室 (電話番号 052-654-9622 FAX 番号 052-651-6179)

※日本語のみ 月曜日から金曜日までの午前8時45分から午後5時30分まで

この冊子は、港区に住む外国人有志・その他の各種団体の協力を得て、一般財団法人自治体国際化協会の助成により作成されました。