

ひごろ ぞな
日頃からの備え
Providing is preventing

1 ご近所づきあい
Associate with neighbors

・ご近所の方と日頃からお付き合いをしておくことで、いざという時に、自然に助け合うことができます。

Know your neighbors and their skills. You may be able to help each other.

2 近くの避難所の確認
Take note of the nearest shelter

・災害の時に避難する避難所や、危険な通路を確認しておきましょう。

Take note of the shelter and emergency evacuation route, also the dangerous routes.

・普段から家族で避難について話し合っておきましょう。

Have a chance to discuss about evacuation procedure with your family.

3 非常時の持ち出し品の準備
Preparation of an emergency kit

・避難するときに持ち出す食料や生活用品を準備しておきましょう。

Prepare an emergency kit.

(例) For example

みつかぶんでいど しょくりょう みず じょうびやく きゅうきゅうせつと いるい かいちゅうでんとう けいたいらじお
3日分程度の食料・水、常備薬、救急セット、衣類、懐中電灯、携帯ラジオなど

Food and water for 3 days, household medicine, first-aid kit, clothes, flashlight and radio

4 家具の固定
Secure heavy furniture

・地震の時に、家具の下敷きにならないように固定をしておきましょう。

Secure furniture so it won't collapse during an earthquake.

しぜんさいがい み まも ぼうぼう せかいきょうつう
～自然災害から身を守る方法は、世界共通です～

It is common all over the world, to know how to protect yourself from natural disasters.

だいじ ひごろ ぞな さいがい ほんせい おつ こうどう
大事なのは、日頃から備えをしておき、災害が発生したら落ち着いて行動をすることです。
The most important thing is preparation and to be calm when the disaster happens.



あんぜん あんしん みきし
安全・安心のまち「三木市」へようこそ
Welcome to "Miki-City"
Where the town is safe and secure

これは、自然災害から身を守る「防災」に関するチラシです。
This handbook is about "disaster prevention" to protect yourself from natural disasters.

このチラシは、三木市国際交流協会 ことばの教室 日本語クラスの皆様の協力を得て作成しました。

This paper has been related by members of MIA Japanese class's co-sponsorship.

1 三木市での生活
Living in Miki-City

～家の周りを歩いて回しましょう～
Walk around the neighborhood

がっこう こうみんかん びょういん ぼしよ かくにん
学校や公民館、病院などの場所を確認しておきましょう。

Take note of where schools, community centers and hospitals are.

～三木市内を見て回しましょう～
Look around in Miki-City

三木の町を知っておくことで、いざという時に便利です。

It would be useful to know about Miki in advance in case something happens.



2 三木市での生活が始まったら
When you start living in Miki-City

～日本の文化を理解しましょう～

Try to have an understanding of Japanese culture

地域のイベントや行事に参加し、お互いの文化を理解することが大事です。

It is important to understand each other's culture, participate in local events and activities.

～日本の社会のルールを守りましょう～
Let's follow the rules of Japanese society

たとえば、ごみ出しのルールなどを守りましょう。

For example when you take out the trash.



台風や大雨のときは During a typhoon and heavy rain

1 気象情報に注意 Pay attention to the weather information



テレビやラジオなどの気象情報に注意しましょう。

Tune into the emergency broadcast station on the television or radio. Listen to emergency bulletins.

台風の進路や大雨の予想などから危険と感じたときは、早目に避難しましょう。

If you sense danger from the path of the typhoon or the heavy rain, please evacuate as quickly as possible.

2 避難情報 Information of evacuation



三木市から、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」がでたら、隣近所の方と一緒に避難しましょう。

When Miki-City officially announced "Information of preparation", "evacuation advisory", "evacuation instruction", evacuate with your neighbors.

これら避難に関する情報は、広報車、携帯電話のメール、テレビ、ラジオ、などでお知らせします。

It will be announced by loudspeaker van, mobile phone e-mail, television and radio.

3 避難する時間がないとき No time to evacuate

避難所まで避難する時間がないときは、家の2階や近所の頑健な建物に避難しましょう。

If you do not have time to evacuate to the shelter, stay on the second floor or take refuge in a safe building nearby.



地震が起きたら After the earthquake

1 家族の安否確認 Check for family members



身の安全を守るため、冷静に行動しましょう。
Remain calm and keep yourself safe.

自分の身が守れたら、次に家族の安否を確認しましょう。

Be prepared for aftershocks and reassure your family and others.

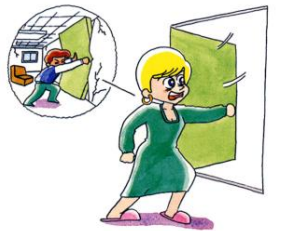
2 火事にならないための対策 Prevention of fire



素早く火の始末をしましょう。

Check gas and electric lines. Before you evacuate turn off the gas.

電気のブレーカーを落としましょう。
Turn off electricity.



3 出口を確保 Secure an exit

外へ避難するため、戸をあけて出口を確保しましょう。
Open the door to secure a way out.



4 屋外へ避難 Evacuate from the building

自分の頭をまもりながら、非常持ち出し品を持ってあわてずに外へ避難します。
Do not rush for the exit, protect your head and bring the emergency kit.

5 避難所へ避難 Evacuate to emergency shelters

避難所へ避難するときは、隣近所に声を掛け合って徒歩で避難します。

When you evacuate to an emergency shelter on foot, check to see your neighbors or others.

途中でけが人がいたら、協力し合って応急的な手当をしましょう。
Check for injuries. Give first aid as necessary.

避難するときは、遠回りになっても安全な経路を利用しましょう。
Take the safe route to evacuate, even though, it might be a detour.

