

にほんじん
日本人も、
がいこくじん
外国人も

まな
はなそう! 学ぼう!

まつやまbosai ワークブック

たぶんかきょうせいぼうさい
—多文化共生防災プロジェクト—

緊急時の連絡先

内容	電話番号	連絡先
火災・救急・救助	119	いちばん近くの消防署
事件・事故	110	いちばん近くの警察署
災害でのこまりごと	089-987-7000	まつやましさいがいたいさくほんぶ 松山市災害対策本部

その他の問い合わせ先

内容	電話番号	連絡先
家のまわりが安全かどうか、近くの避難所はどこか、などを知りたい	089-948-6795	まつやましやくしよ 松山市役所 ぼうさいききかんりか 防災・危機管理課
生活のこまりごと	080-4783-5253	えひめけんこくさいこうりゅう 愛媛県国際交流センター
生活のこまりごと	089-943-2025	こくさいこうりゅう まつやま国際交流センター

[発行] 令和5年2月

まつやましそうごうせいさくぶ
松山市総合政策部 防災・危機管理課、まつやましぼうさいきょういくすいしんきょうぎかい
松山市防災教育推進協議会、
まつやまぼうさい
松山防災リーダー養成センター

[協力] まつやまこくさいこうりゅうきょうかい
松山国際交流協会、にほんご町内会、
ゆい・結・Yui

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の
助成を受けて作成されました。



目次

1. 地震 3~4ページ

- ① 家の中で危険なところはどこですか。
- ② 地震が起きたとき、まず何をすればいいですか。

2. 大雨・台風 5~6ページ

- ③ 洪水、土砂災害ではどんなことが起きますか。
- ④ あなたの家のまわりにはどんな危険がありますか。

3. 大きい災害が起きたらこまること 7ページ

- ⑤ 電気、ガス、水道、電話、インターネットが止まったら、何が使えなくなりますか。

4. 避難所 8~9ページ

- ⑥ あなたの家のちかくの指定避難所はどこですか。
- ⑦ 避難所はどんなところですか。

5. 普段から準備しておくこと 10~13ページ

- ⑧ 家の中を安全にする道具は、どんなものがありますか。
- ⑨ 非常食って何ですか。
- ⑩ 非常用トイレはどうやって使いますか。

6. 災害のときに役に立つWebサイトとアプリ 14ページ

7. 地震、大雨、台風のときに使う日本語 15ページ

ワーク ? 考えよう 知ろう やってみよう

このワークブックでは、日本人と外国人が会話をしながら
 ◆防災や災害について学びます
 ◆国を超えて、おたがいに理解を深めます
 たのしみながら、10のワークに
 チャレンジしてください。



1. 地震

- 地震は、いつ起きるかわかりません。
- 大きい地震のあとは、余震が起きることがあります。

余震: 大きい地震のあとに、同じ場所で何度も地震が起きること。
 1週間ぐらいは安全な場所に行ってください。

南海トラフ巨大地震
 とても大きい地震です。
 松山市で起きるかもしれません。

こんな地震が起きるかもしれません
 ■震度6強の地震
 ■長い地震(2~3分ゆれます)
 ■すぐあとに津波がきます
 (地震のあと2時間以内)



こんな被害が起きるかもしれません

人の被害	建物の被害	避難する人(1日後)
死者数(死ぬ人) 996人	全部こわれる 8,035棟	95,862人
負傷者数(けがをする人) 2,272人	半分こわれる 40,005棟	

出典:「愛媛県地震被害想定調査」R8.2 [地震規模:M9.0、想定シーン:人的被害は冬深夜、それ以外は冬18時、風速:強風]

① 家の中で危険なところはどこですか。



どうすれば安全か、ワーク ⑧(⇒10ページ)で学びましょう

1.地震

緊急地震速報：「もうすぐ強い地震が起きます」というお知らせ。携帯電話に届きます。

地震が起きたときにすること

② 地震が起きたとき、まず何をすればいいですか。

姿勢を低くします

頭を守ります

ゆれているときは動きません

地震が止まったらすること

0～5分後：まわりのようすを確認します

けが

ちかくの危険なもの

避難情報

5～20分後：危険な場所にいる人は、安全な場所に行きます

海のちかくにいるとき
⇒津波がくるかもしれません

高い場所に避難します

津波警報が解除されてから(津波の危険がなくなってから)家に帰ります

崖のちかくにいるとき
⇒崖がくずれられるかもしれません

指定緊急避難場所(⇒8ページ)へ

崖から離れます

安全な場所に行ったあと：家に帰るのが心配な人は、指定避難所(⇒8ページ)へ行きます

2.大雨・台風

- 日本では、6～7月は大雨に、8～10月は台風に気をつけてください。
- 大雨や台風のとて、洪水や土砂災害が起きるかもしれません。
- 台風のとては、高潮も起きるかもしれません。

高潮：台風などのとてに海の水が高くなること。海のちかくの家に、海の水が入るかもしれません。

③ 洪水、土砂災害ではどんなことが起きますか。

洪水

川から水が出て、町の中に入ってきます

家や車が流されるかもしれません

※西予市総務部危機管理課より提供

土砂災害

山の土が町の中に入ってきます

家や車が流されるかもしれません

すべて平成30年7月豪雨(2018年)の写真。洪水は西予市内、土砂災害は松山市内の様子。

おお あめ たいふう
大雨・台風のときのこと

④ あなたの家のまわりにはどんな危険がありますか。

まつやまし ぼんぼうさい
松山市Web版防災マップ⇒
(5言語)



① 災害の種類を選びます



② 色がついているところは危険です



③ あなたの家のまわりにはどんな危険がありますか。チェック☑してください。

- 土砂災害 洪水 津波 高潮

避難情報を確認してください。

- 家のまわりに危険なところがある人→避難情報が出たら、ちかくの指定避難所に避難します。
- 避難情報は、松山市防災ポータル(⇒14ページ)やテレビなどで確認することができます。
- 外に出るのが危険なときは、建物の2階以上においてください。



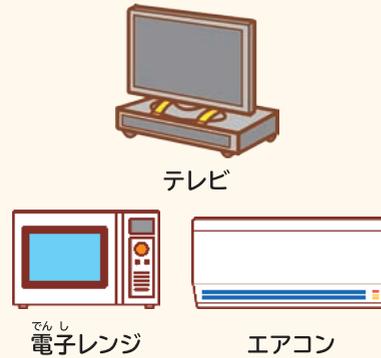
避難情報に
ついて
(内閣府HP)

3. 大きい災害が起きたらこまること

- 大きい災害(地震・大雨・台風)のとき、すぐに助けてもらうことができません。
- 3日間~1週間は自分の力で生活しなければなりません。

⑤ 電気、ガス、水道、電話、インターネットが止まったら、何が使えなくなりますか。

電気が止まったら…



ガスが止まったら…



水道が止まったら…



電話、インターネットが止まったら…



使えるようになるまでにかかった時間(2016年熊本地震)

出典:「平成28年(2016年)熊本地震への対応」(国土交通省)



- 災害で、家の中が危ないときに、行きます。家の中が安全だったら、行かなくてもいいです。
- だれでも行くことができます。無料です(お金はいりません)。
- 家にいる人も、指定避難所で食べものをもらうことができます。



指定緊急避難場所

- 大きい地震が起きたら、行きます。
- 公園や学校の運動場などです。広くて安全です。
- 泊まることはできません。



指定避難所

- 家の中が危ないときに、行きます。家の中にいるのが心配なときに行ってもいいです。泊まることができます。
- 公民館や学校の体育館です。
- 予約しなくてもいいです。

⑥ あなたの家のちかくの指定避難所はどこですか。

まつやまし ばんぼうさい
松山市Web版防災マップ⇒
 (5言語)



①「避難所」⇒「指定避難所」



②あなたの家のちかくの「指定避難所」を探します



⑦ 避難所はどんなところですか。



①生活スペース
 いろいろな人と
 いっしょに生活します。





②食べものや生活用品
 あなたと家族の分だけ
 もらいます。





③情報掲示板
 食べものをもらう時間などが書いてあります。



④ペットのスペース
 えさやケージは、自分で持って行きます。

写真③: 出典(一財)消防科学センター「災害写真データベース」

- 生活に必要なものは、自分で持って行きます。(⇒11ページ)
 - 避難所にはスタッフがいます。
 - 避難所では、みんなで協力して生活します。あなたも、協力してください。
- こまったことや、わからないことがあったら、相談してください。
- 

避難所のスタッフ

5. 普段から準備しておくこと

① 家の中を安全にします

●地震のとき、家の中でけがをしないように準備しましょう。

⑧ 家の中を安全にする道具は、どんなものがありますか。
道具は、100円ショップやホームセンターなどで買うことができます。

- ドアストッパー
- ガラス飛散防止フィルム
- つっぱり棒
- 粘着シート

しんしつ 寝室

カーテンを閉めます

まくら (枕のちかくに置きます)

おお かく **× 大きい家具**

げんかん 玄関までの通路

ぼうさい 防災リュック

にもつ **× 荷物など**

5. 普段から準備しておくこと

② 防災リュックを作ります

●災害のときは、必要なものをすぐにもったりもったりすることができません。
●防災リュックを作って、避難するときに持っていきます。



ぜんいん ひつよう 全員に必要なもの

コピーもOK

コピーもOK

- みず (飲み水)
- 非常食 (食べもの)
- 現金 (お金)
- パスポート、在留カード
- 健康保険証
- 懐中電灯
- 服、タオル
- 携帯ラジオ
- マスク
- モバイルバッテリー

ひつよう 必要だったら準備するもの

- くすり 薬
- めがね、コンタクトレンズ
- 生理用ナプキン
- ミルク、おむつ
- ペット用品

⑨ 非常食って何ですか。

●電気やガスがなくても、食べることができます。
●3~5年くらい保存できます。
●ホームセンターやスーパー、ネット通販で買うことができます。
●ハラルの食べもの(イスラム教の人が食べられるもの)や、アレルギーの人が食べられるものもあります。

アルファ化米
かんそう 乾燥したごはん。水やお湯を入れると食べられます。

缶詰
かんづめ さかな、にく、パンの缶詰もあります。

レトルト食品
あたたか 温めなくても食べることができます。

③家で生活できるように、必要なものを準備します

- 災害のときは、必要なものをすぐにもらったりすることができません。
- 3日間から1週間、家で生活できるように、必要なものを準備します。



飲みもの、食べもの
ひとり1日3ℓ

●料理しないで、すぐに食べることができるもの。

●ハラルやアレルギー用の食べものは、自分で準備します。

ローリングストック

①生活用品は多めに買っておきます。

②古いものから使います。

③使った分を買います。

ローリングストック

ポリタンク、給水袋

避難でもらった水を入れて、運びます。

卓上コンロ

料理などに使います。ガスボンベも準備します。

非常用トイレ
ひとり1人1日5回分

使ったあと、捨てることのできるトイレです。

●袋×2枚
●凝固剤

懐中電灯、ランタン

モバイルバッテリー

⑩ 非常用トイレはどうやって使いますか。

大きい災害のときは、トイレが使えなくなるかもしれません。トイレが使えないときは、非常用トイレを使います。

④家族や友だちにどうやって連絡するか決めておきます

- 大きい災害のときは、電話やインターネットが使えないかもしれません。
- どうやって連絡するか、家族や友だちと話し合みましょう。

災害のときの安否確認(無事かどうかの確認)

無事です

登録

災害用伝言ダイヤル171

●電話を使います

●メッセージを録音したり、聞いたりすることができます

無事です

登録

Google「パーソンファインダー」

●インターネットを使います

●メッセージを書いたり、読んだりすることができます(79言語)

無事です

登録

●災害のとき役に立つ通信手段(連絡する方法)

公衆無線LANサービス

●無料のWi-Fiです。

●大きい災害のときだけ、使うことができます。

公衆電話

●大きい災害のときは、無料で使うことができます。

公衆電話がどこにあるか確認しましょう。

災害のときは、スマホが使えないかもしれません。

家族や友だちの電話番号は、メモして財布やカバンに入れておきましょう。

6. 災害のときに役に立つWebサイトとアプリ

■ Webサイト

●松山市防災ポータル(5言語)

- 松山市の防災Webサイト。
- いちばん新しい災害の情報が得られます。



【松山市防災ポータル】



●気象庁(15言語)

- 天気や災害の情報が得られます。



避難情報

避難情報 (発令中)			
警戒レベル3 高齢者等避難			
対象区域名	発令日時	対象世帯数	対象人数
窪野町	2022/09/18 18:30	200	377
久谷町	2022/09/18	324	713
浄瑠璃町			
恵原町			

避難所情報				
避難所名	開設状況	所在地	避難世帯数	避難人数
窪原小学校	開設	愛媛県松山市東方町甲1245	0	0
坂本小学校	開設	愛媛県松山市久谷町30	0	0
番町公民館	開設	愛媛県松山市二番町4-3-4	0	0
東雲公民館	開設	愛媛県松山市藤山町2-11-5	0	0

■ アプリ



Android

●NHK WORLD-JAPAN (18言語)

- NHKニュースのWebサイト。
- 地震のとき、すぐに必要な情報が得られます。



iOS



Android

●Safety tips (15言語)

- 災害の情報が得られます。



iOS



Android

●VoiceTra (31言語)

- あなたが話したことを、他のことばに翻訳します。
- 翻訳は、聞いたり、読んだりすることができます。



iOS

7. 地震、大雨、台風のときに使う日本語

【地震】

ことば	意味
震度	地震の「揺れ」の大きさです。震度0がいちばん小さいです。震度7がいちばん大きいです。
震源地	地震が起きた場所。
倒壊	家や建物が倒れて、壊れること。
高台	高いところ。

【大雨・台風】

ことば	意味
梅雨	6月から7月ぐらいです。雨がたくさん降ります。
風水害	雨や風で起きる災害。
注意報	「災害が起きるかもしれません」というお知らせ。
警報	「大きい災害が起きるかもしれません」というお知らせ。
河川の増水	川の水が増えること。
河川の氾濫	川の水がいっぱいになって、川の外に出ること。
家屋の浸水	家の中に水が入ること。

【地震・大雨・台風】

ことば	意味
防災行政無線	松山市の無線システム。家の外でも「松山市からののお知らせ」を聞くことができます。
安否確認	災害のとき、家族や友だちが無事かどうか、確認すること。
被災する	災害で、けがをしたり、家族や友だちが死んだり、家がこわれたりして、生活が大変になること。
炊き出し	避難所などで、あたたかいごはんを作って、みんなに配ること。
不通	電話やインターネットが使えないこと。電車の線路や道路がこわれて、通ることができないこと。
復旧する	こわれたものが直って、また使えるようになること。