

English-language Edition

かなざわし がいこくじん しみん
金沢市 外国人市民のための
ぼうさい ほん ど ぶ っ く
防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook for Foreign Residents in Kanazawa

さいがい
～災害は いつでも どこでも 起きます

あなたや 家族を 守るために 知ってください～

～ Disasters can happen anywhere, anytime.

Please prepare for disasters in order to protect yourself and your family ~



かなざわこくさいこうりゅうざいだん
(公財) 金沢国際交流財団

Kanazawa International Exchange Foundation

目次 Table of Contents

地震 Earthquakes pages 4 ~ 11

1. 地震はどんなもの？ 4 ~ 7
What happens during an earthquake?
2. 地震のとき どうする？ 8 ~ 9
What to do when an earthquake occurs?
3. あなたができること 10 ~ 11
What you can do before an earthquake occurs

津波 Tsunamis pages 12 ~ 13

1. 津波はどんなもの？ 12
What happens during a tsunami?
2. 津波のとき どうする？ 12
What to do when a tsunami occurs?
3. あなたができること 13
What you can do before a tsunami occurs

大雨 Heavy Rain pages 14 ~ 15

1. 大雨はどんなもの？ 14
What happens during heavy rain?
2. 大雨のとき どうする？ 14
What to do when heavy rain occurs?
3. あなたができること 15
What you can do before heavy rain occurs

台風 Typhoons pages 16 ~ 17

1. 台風はどんなもの？ 16
What happens during typhoons?
2. 台風のとき どうする？ 16
What to do when a typhoon comes?
3. あなたができること 16 ~ 17
What you can do before a typhoon comes

大雪 Heavy Snow page 18

1. 大雪はどんなもの？ 18
What happens during heavy snow?
2. 大雪のとき どうする？ 18
What to do when heavy snow occurs?
3. あなたができること 18
What you can do before heavy snow occurs

やく た じょうほう ひなんばしよ
役に立つ情報 1 : 避難場所

Useful Information 1 : Evacuation Shelters page 19

1. 避難場所のできるこゝ 19
What you can do at an evacuation shelter
2. あなたの近くの避難場所はどこ? 19
Do you know where the evacuation shelter nearest to you is?

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやうぼうしや よ
役に立つ情報 2 : 救急車や消防車を呼ぶ

Useful Information 2 : Calling an Ambulance or Fire Truck page 20

1. 火事が起きたとき 20
If a fire occurs
2. 大けがをしたとき 20
If you have incurred a serious injury

やく た じょうほう さいがいじょうほう
役に立つ情報 3 : 災害情報

Useful Information 3 : Disaster Information page 21

1. 災害情報でわかること 21
What you can understand from disaster information
2. 災害情報はどこで聞くことができる? 21
Where can you get disaster information?

やく た じょうほう あんぴかくにん
役に立つ情報 4 : 安否確認

Useful Information 4 : Safety Confirmation System ("Anpi Kakunin") page 22

やく た じょうほう びょうき けがのとき
役に立つ情報 5 : 病気・けがのとき

Useful Information 5 : If You Get Sick or Injured pages 23 ~ 25

1. 体の名前 23
Names of Body Parts
2. 病気やけがを伝える 24 ~ 25
Describing your Symptoms

さいがいじあんしんめも
災害時安心メモ

Emergency Information Sheet page 27

2013年3月
編集 : 外国人市民のための「防災ハンドブック」
編集ボランティア
発行 : 金沢国際交流財団
住所 : 〒 920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3
リファール2階
電話 : 076-220-2522
URL : <http://www2.kief.jp/> E-mail : kief@kief.jp

March 2013
Editing : Disaster Prevention Handbook for
Foreign Residents Volunteer Editors
Publishing : Kanazawa International Exchange Foundation
Address : Rifare 2F 1-5-3 Hon-machi,
Kanazawa, Ishikawa 920-0853
TEL : 076-220-2522
URL : <http://www2.kief.jp/> E-mail : kief@kief.jp

地震 Earthquakes

1. 地震は どのようなもの？ What happens during an earthquake?

地震は 地面が ゆれること です。

日本は 地震が とても 多い国 です。

金沢市も 森本・富樫 断層帯 (地震を起こす地面のずれ) があります。

金沢市でも 大きな地震が 起こるかもしれません。

Earthquakes are shaking of the ground caused by sudden movement in the earth's tectonic plates.

Japan is a very earthquake-prone country.

Kanazawa is located in the active Morimoto-Togashi fault zone.

A large earthquake could occur in Kanazawa.

大きな地震が起きると…
If a large earthquake happens…

● 家 (建物) が 壊れます

Buildings may collapse.

倒壊 (壊れる)

Collapsed/destroyed



半壊 (半分壊れた建物)

Partially destroyed



全壊 (全部壊れた建物)

Completely destroyed



● 電気、水、ガスを 使うことができません

Utilities could stop.

断水 (水道が止まる)

Water outages



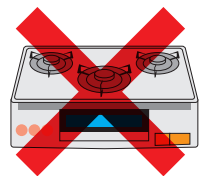
停電 (電気が止まる)

Power failures



ガスが止まる

Gas failures



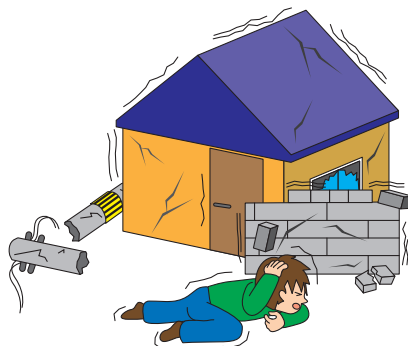
● ^{かじ}火事が ^お起きます ^{かさいはっせい}〈火災発生〉

Fires may break out.



● ^{よしん}余震 ^{あと}〈後でくる地震〉 ^{じしん}が ^お起きます

Aftershocks may occur.



● ^{つなみ}津波 ^おが ^お起きます

Tsunamis may occur.



● ^{みち}道 ^{とお}を ^と通ることが ^{でき}ません ^{ふつう}〈不通、通行止め〉 ^{つうこうど}

Roads may become blocked.



じしん おお しんど あらわ
地震の大きさは震度で表します。

1 から 7 までの数字で表します。

The seismic intensity of earthquakes in Japan are measured on a "shindo" scale.

Seismic intensity is measured from 1 (smallest) to 7 (largest).

しんどひょう 震度表 Seismic Intensity Chart	
しんど 震度 1 Seismic Intensity 1	ゆ 揺れていることがほとんどわかりません Hardly felt by most people.
しんど 震度 2 Seismic Intensity 2	ゆ すこ 揺れていることが少しわかります Tremors are slightly felt.
しんど 震度 3 Seismic Intensity 3	ゆ 揺れていることがはっきりわかります Tremors are clearly felt.
しんど 震度 4 Seismic Intensity 4	いえ なか もの ゆ たお 家の中のものが揺れたり、倒れることがあります Objects in homes may shake or fall over.
しんど じゃく 震度 5 弱 Seismic Intensity 5 Lower	しょつき ほん たな お 食器や本が棚から落ちてくる場合があります Dishes in cupboards and items on bookshelves may fall.
しんど きょう 震度 5 強 Seismic Intensity 5 Upper	もの つかまらな いと ある 歩くことが難しいです Walking is difficult without holding onto something stable.
しんど じゃく 震度 6 弱 Seismic Intensity 6 Lower	たてもの まど がら す こわ 建物の窓ガラスが壊れます Window glass may break.
しんど きょう 震度 6 強 Seismic Intensity 6 Upper	た 立っていることが出来ません 家具が動いて倒れます It is impossible to remain standing. Most unsecured furniture will move or topple over.
しんど 震度 7 Seismic Intensity 7	じぶん うご 自分で動くことができません It is impossible to move.

【地震のときによく使われる日本語】

Japanese often used during earthquakes

たんご 単語 Word	にほんご よかた 日本語の読み方 Japanese reading	いみ 意味 Meaning
しんげんち 震源地 epicenter	<i>shingenchi</i>	しん ちゆうしん 地震の中心 earthquake epicenter
まぐにちゆうど マグニチュード Magnitude	<i>magunichūdo</i>	じしん えねるぎー おお 地震のエネルギーの大きさ magnitude



2007年に石川県で能登半島地震が起きました。
輪島市は最大震度6強でした。金沢市でも震度4でした。

The Noto Peninsula Earthquake occurred in 2007.

The largest seismic intensity in Wajima was 6 upper. Even Kanazawa reached seismic intensity 4.



(撮影 本谷 文雄)

2011年3月11日に起きた東日本大震災は最大震度7でした。

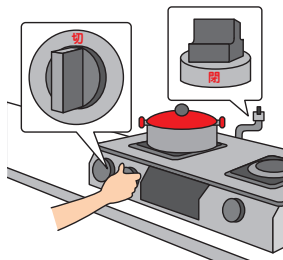
The Great East Japan Earthquake occurred on March 11th, 2011. The largest seismic intensity was 7.

2. 地震のとき どうする？ What to do when an earthquake occurs?

■ 家^{いえ}にいるとき If you are inside your home



1. テーブルや机の下に入ります
Get under a table or a desk.



2. 地震が止まったら火を消します
ガスの元栓も閉めて下さい
When tremors stop, turn all gas off.



3. ドアを開けて出口を作ります
Open a door to secure an exit.



4. 非常持出品を準備します
Prepare your emergency evacuation items.



5. 外に出る前に靴をはきます
Put on shoes before going outside.



6. 周りをよく見て外に出ます
Get outside after carefully checking
your surroundings.

■ ^{そと}外にいるとき If you are outside

せま みち ぶろっく のへい 崖 川の近くにはいかないでください

Don't go to narrow roads, near concrete block walls, cliffs or rivers.

がっこう かいしゃ
学校や会社 / At school or work



ほんだな まど はな
本棚や窓から離れてください
テーブルや机の下にはいます

Stay away from windows and bookcases.
Get under a table or a desk to protect yourself.

すーぱー でばーと
スーパーやデパート

In a department store/supermarket



みせ ひと い
お店の人の言うとおりにしてください

Follow the staff's instructions.

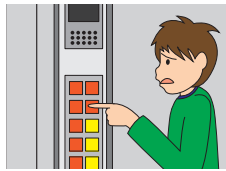
ばす でんしゃ なか
バスや電車の中 / On a bus or a train



お
すぐに降りないでください
うんてんしゅ
運転手の言うとおりにしてください

Don't immediately get off the bus or a train.
Follow the driver's instructions.

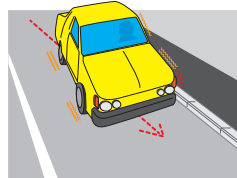
えれべーたー なか
エレベーターの中 / In an elevator



ほん たん ぜんぶ お
ボタンを全部押してください
ドアが開いたらすぐに降りてください

Press the buttons for all floors
and get out as soon as the door of elevator opens.

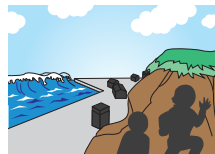
くるま なか
車の中 / While driving



みち ひだり くるま と えんじん と
道の左に車を止めてエンジンを止めます
くるま のキーをつけたまま外に出てください

Pull over to the left side of the road.
Leave your keys in the car when you evacuate.

うみ ちか
海の近く / Near the sea



つなみ
津波がくるかもしれません
うみ から はな たか
海から離れて高いところに逃げてください

A tsunami might happen.
Get away from the ocean and climb to a higher place.



ひじょうぐち
非常口 / Emergency exit

このマークのある階段で降りて、外に出てください
Go down stairs with this mark to get outside.

3. あなたができること What you can do before an earthquake occurs

じしん まえ じゅんび
地震の前に準備してください

Be prepared for an earthquake before it happens.

■ 非常持出品〈逃げる ときに 持って いくもの〉を準備します

Prepare emergency evacuation items.

● リュックに入れて すぐに 取り出せるところに おきます

Put necessary items in a backpack and place it somewhere easily accessible.

● 一年に一度は 賞味・使用期限を 調べます

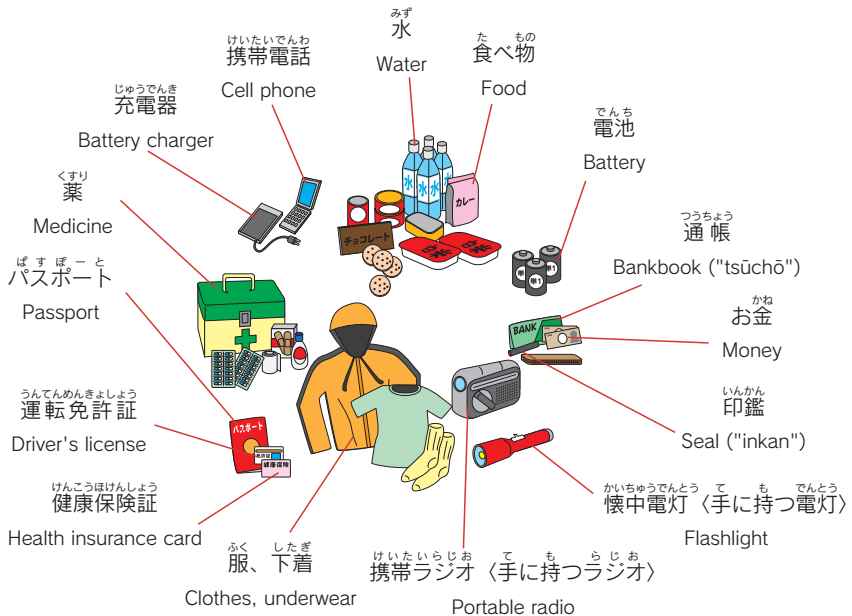
Check items' expiration dates once a year.

● 家で 3日間は 生活 できるものを 置いておきます

Have three days worth of essential items prepared in your home.

もろだしひん りすと 持出品リスト

Items to put in your emergency pack



ほーむせんたー か
ホームセンターで 買うことができます

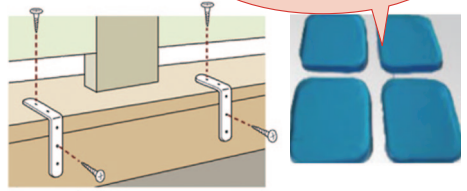
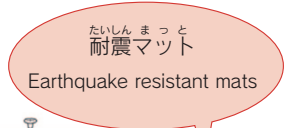
You can buy these items at a hardware store.

■ 家の中を安全にします

Safety measures for inside your home

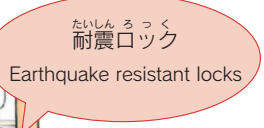
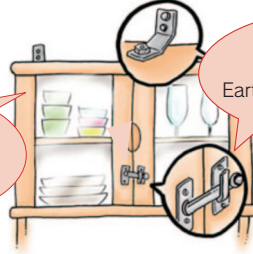
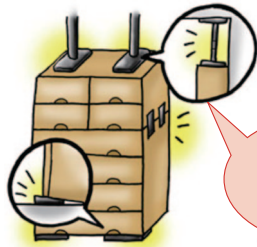
地震が起きると大きい家具が倒れてけがをするかもしれません。

If an earthquake happens, large furniture can fall and injure you.



- テレビを動かさないようにしてください
Secure your television set.

- 寝るところの周りに家具を置かないでください
Don't place furniture close to where you sleep.



- 開くドアがある棚はロックをつけてください
● ガラスがわれないようにフィルムをはってください
Put latches on hinged doors.
Attach film to glass so that it will not shatter.

- 家具が倒れないように止めてください
Brace your shelves and drawers so they can't fall over.

■ 防災訓練〈災害の時にいつどのように行動するか練習すること〉に参加します
Participate in your local disaster drills

地震が起きた時、近所の人々と助け合うことが大切です。

あなたの地域の防災訓練に参加してください。

If an earthquake occurs, cooperating with your neighbors is important.
Please participate in your local disaster drills.

地震体験車
Earthquake simulation car

地震を体験することができます
You can experience an earthquake simulation.



1. 津波は どのようなもの？ What happens during a tsunami?

地震が起きると津波（とても高い波）が来る かもしれません。

津波が起きると家や建物が流されます。

東日本大震災では10メートルより高い津波が来ました。

If an earthquake happens, tsunamis may also occur.

Tsunamis may wash away houses and buildings.

Tsunamis with waves higher than 10 meters occurred during the Great East Japan Earthquake.



2. 津波のとき どうする？ What to do when a tsunami occurs?

震度3以上の地震があったらテレビやラジオ、同報防災無線（外にある放送する機械）、メールで「津波警報」や「津波注意報」が知らされます。

Tsunami warnings and advisories are issued through television, radio, wireless stations for disaster prevention, and e-mail when an earthquake with a seismic intensity greater than 3 occurs.

●津波がくるときは高いところに早く逃げてください

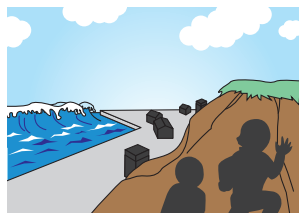
If tsunamis come, quickly escape to a higher place.

●津波は何度もきます。安全なところに逃げたら戻らないでください

Tsunamis come in multiple iterations, so once you have evacuated to a safe place, do not leave there until tsunami warnings are lifted.

●津波がくるかどうかを調べるために海や川を見に行っては いけません

Never go to the sea or a river to see if a tsunami is coming or not.



3. あなたができること What you can do before a tsunami occurs

じぶん いえ かいしゃ ちか つなみ く しら
自分の家や会社の近くに津波が来るか調べます。

Check to see if a tsunami can hit your home or workplace.

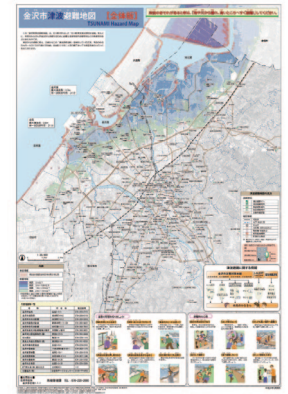
■ 地図で調べる ことができます

You can check using the following map:

かなざわしつなみひなんちず
金沢市津波避難地図
Kanazawa Tsunami Evacuation Map

にほんご
日本語のみ
only Japanese

http://www4.city.kanazawa.lg.jp/22054/bousai/tsunami/tsunami_4.html



■ 電柱を 見ます

Use utility poles for reference.

かいばつ うみ たか し
海拔〈海からの高さ〉を知ることができます。

You can use them to confirm elevation, above sea level.

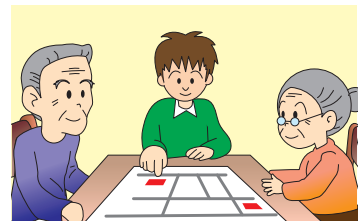


■ 家族と 話します

Discuss with your family.

かぞく ひなん に ぼしよ き
家族で避難する〈逃げる〉場所を決めます。

Decide together the place to which you will evacuate.



【津波のときに 出される お知らせ】

Notifications issued in case of tsunami

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	意味 Meaning
つなみけいほう 津波警報 Tsunami warning	<i>Tsunami keiho</i>	つなみ たか めーとる いじょう 津波の高さが1 m 以上になるかもしれません The tsunami waves may exceed 1 meter in height.
つなみちゅういほう 津波注意報 Tsunami advisory	<i>Tsunami chuiho</i>	つなみ き さいがい お 津波が来て 災害が 起きるかもしれません The tsunami may cause disaster.

おおあめ 大雨 Heavy Rain

1. 大雨は どんなもの？ What happens during heavy rain?

かなざわし おおあめ
金沢市は とても 雨が 多い 地域です。

Kanazawa has a lot of rain throughout the year.

おおあめ へ
大雨が 降ると…
If heavy rain occurs,



- 洪水〈川の水が増えて、あふれること〉に
なるかもしれません
道が歩きにくくなります

Rivers can flood and roads can become submerged.

- 川があふれたら 浸水〈家や建物の中に
泥水が入る〉するかもしれません

If a river floods, houses may be inundated.

- 山の近くは 土砂災害〈山やがけの土が
崩れる〉が起きます

Landslide/mudslide damage can occur near mountains.

2008年に大雨が降って 浅野川があふれました。
近くの 家や 建物に 泥水が入ってきました。
電気も止まりました。

In 2008, heavy rain caused Asanogawa River to flood.
Nearby houses were inundated with muddy water.
The power also went out.

2. 大雨のとき どうする？ What to do when heavy rain occurs?

- 川の近くに 住んでいる人は 川の 水位〈水の 高さ〉を 知ってください

If you live near a river, check the river's water level.

- 川を見に いくのは 危ないです。非常持出品を持って、2階に上がってください

Never go to a river during heavy rain. Take your emergency evacuation items, and go to the 2nd floor.

- インターネットで 川の 水位を 調べることができます

You can check the water level of rivers online.

かなざわ雨水情報

Accessing the below website will allow you to check the water level of rivers near you.

PC から
PC version <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/>

けいたい
携帯から <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/mobile>

日本語のみ
only Japanese



3. あなたができること What you can do before heavy rain occurs

ちか 近くにある かわ みず たか 水の 高さ が どれくらい になったら 危険 いか
 しら 調べることが できます。

You can check at what water level it is prudent to evacuate your house.

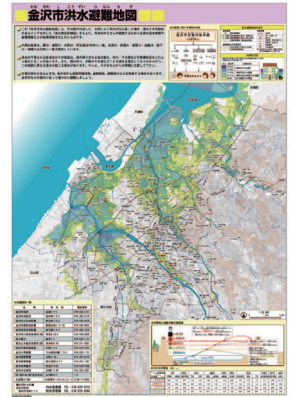
■ 地図で 調べることが できます

You can check using the following map:

かなざわしこうずいひなんちづ
金沢市洪水避難地図
Kanazawa Flood Evacuation Map

にほんご
 日本語のみ
 only Japanese

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/29220/suigai/hinan/kouzui.html>



■ おおあめじょうほう 大雨情報に 気をつけて ください

Keep up-to-date with the latest heavy rain information

【大雨の ときに 出される お知らせ】

Notifications issued in case of heavy rain

たんご 単語 Word	にほんご よかた 日本語の読み方 Japanese reading	いみ 意味 Meaning
おおあめけいほう ちゅういほう 大雨警報・注意報 Heavy rain warning advisory	<i>Oamekeiho</i> ・ <i>Chuiho</i>	おおあめ ぶん 大雨が 降るかも しれません Heavy rain may occur.
こうずいけいほう ちゅういほう 洪水警報・注意報 Flood warning advisory	<i>Kozuikheho</i> ・ <i>Chuiho</i>	おおあめ ぶん かわ みず 大雨が 降って 川の 水が あふれる かもしれません Rivers may flood due to heavy rain.

1. 台風は どのようなもの？ What happens during typhoons?

台風が来ると急に雨と風が強くなります。7月から10月に多いです。
強い風で電車やバスが動かなくなることもあります。

Typhoons are tropical cyclones that produce strong winds and heavy rain. They frequently occur between July and October.

Trains and buses often stop due to the strong winds.

2. 台風のとき どうする？ What to do when a typhoon comes?

ある歩くことができないくらい強い風が吹くことがあります。
風でいろいろなものが飛ぶことがあるのでとても危ないです。

Sometimes winds are so strong that it is impossible to walk outside.
Various objects can be flung through the air due to strong winds.



3. あなたができること What you can do before a typhoon comes

台風情報に気をつけてください

Keep up-to-date with the latest typhoon-related information.

風が強い時は外に出ないでください

Don't go outside during a typhoon with strong winds.

非常持出品を準備します

Prepare your emergency evacuation items.

→地震の10ページを見て下さい

→ See page 10

【台風たいふうのときだにし出されるお知らせ】

Notifications issued in case of typhoon

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	意味 Meaning
暴風警報・強風注意報 Storm warning/strong wind advisory	<i>Boufukeiho</i> ・ <i>Kyofuchuiho</i>	強い風が吹くかもしれません Strong winds may occur.
波浪警報・注意報 High sea warning/advisory	<i>Harokeiho</i> ・ <i>Chuiho</i>	強い風で海の波が高くなるかもしれません Sea waves may become higher due to strong wind.
高潮警報・注意報 High tide warning/advisory	<i>Takashiokeiho</i> ・ <i>Chuiho</i>	台風などで海の水があふれるかもしれません Floods may occur due to a rise in sea level caused by typhoons or other causes.
暴風域 Storm area	<i>Bofuiki</i>	台風でとても強い風が吹く場所 The area in which strong winds are occurring due to a typhoon

◆ 「注意報」*Chuiho* と 「警報」*Keiho*

Advisory and Warning

「注意報」 災害が起こるかもしれないときのお知らせ

Advisory when there may be disaster.

「警報」 とても大きな災害が起こるかもしれないときのお知らせ

Warning when there may be a huge disaster.

台風や大雨の情報は「気象庁」がお知らせします。

The “Japan Meteorological Agency” issues notifications about typhoons and heavy rain.

気象庁

Japan Meteorological Agency

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html> (日本語) Japanese

<http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html> (英語) English

1. 大雪はどんなもの？ What happens during heavy snow?

かなざわし
金沢市は たくさん 雪が 降ります。
1月から2月に多いです。

It snows a lot in Kanazawa from January to February.

おおゆき
大雪になると…
If heavy snow occurs,

- 車を運転できません
You may become unable to drive your car.
- 電車やバスが動かなくなることがあります
Trains and buses may stop.
- 雪で道が滑りやすくなるので転びます
Streets will become extremely slippery.
- 学校が休みになることがあります
Schools may be closed.



2001年に大雪が降って電車や車が道を
とお通ることができなくなりました。生活する
ことが大変でした。

In 2001, trains and cars became stuck driving
due to heavy snow.
It was difficult for people to get on with their
daily lives due to the weather.

2. 大雪のとき どうする？ What to do when heavy snow occurs?

- 長靴など滑らない靴をはきます
Wear non-slip shoes such as long boots.
- 自転車に乗ってはけません
Never ride your bicycle.
- なるべく車を運転しないでください
Drive your car as little as possible.



3. あなたができること What you can do before heavy snow occurs

- 雪かき用シャベルやスノーダンプを準備します
Have a snow shovel or snow scoop at hand.

ホームセンターで買うことができます
You can buy these items at a hardware store.

- 家の周りの雪かきをします
Clear the snow around your home.



雪かき用シャベル
Snow shovel



スノーダンプ
Snow scoop

役に立つ情報 1：避難場所 Useful Information 1: Evacuation Shelters

1. 避難場所〈逃げる ところ〉でできること What you can do at an evacuation shelter

危険なときや家で生活が出来ないときは避難場所に行きます。
避難場所は水 食べ物 毛布 トイレなどがあります。
国籍に関係なく誰でも無料で使えます。

Go to a designated evacuation shelter if you are in danger or if you can't survive at home.
Evacuation Shelters have food, water, blankets, and lavatories.
Evacuation shelters are open to anyone, regardless of nationality.



2. あなたの近くの避難場所はどこ？ Do you know where the evacuation shelter nearest to you is?

あなたの家の近くの小中学校や公民館が避難場所になります。
避難場所マップは市役所でもらうことができます。
インターネットでも見ることができます。
歩いて場所を調べて下さい。

Your evacuation shelter is the elementary/middle school or community center closest to you.
You can get a map of evacuation shelters at city hall.
An online version is also available at the website below.
Confirm where your closest evacuation shelter is on foot.



このマークは
避難場所です。

This symbol indicates
an evacuation shelter.

かなざわししていひなんじょ まっぷ
金沢市指定避難所マップ

Kanazawa Designated Evacuation Shelters Map

<http://www2.kief.jp/>

【避難するときに 出される お知らせ】

Notifications issued in case of evacuation

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	意味 Meaning
ひなんかんこく 避難勧告 Evacuation advisory	Hinan kankoku	ひじょうもちだしひん も ひなんばしょ い 非常持出品を持って避難場所に行ってください Take your emergency evacuation items, and go to an evacuation shelter.
ひなんしじ 避難指示 Evacuation order	Hinan shiji	すぐに避難場所に行ってください Immediately go to an evacuation shelter.

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ よ
役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ
Useful Information 2: Calling an Ambulance or Fire Truck

1. 火事が起きたとき If a fire occurs

●消防署へ連絡してください

Call the fire station.

TEL 119



しょうぼうしゃ ひ け くるま
 消防車〈火を消す車〉

Fire truck

1. 「火事だ」と大きな声でまわりの人に知らせます
2. 「119番」に電話します
3. 「火事です」と伝えます
4. 「火事の起こっている場所」と「何が燃えているのか」を伝えます
5. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. Shout "Kaji da! (Fire!)" to warn your family and neighbors.
2. Call 119.
3. Tell the operator "Kaji desu (It's a fire)".
4. Tell the operator the location of the fire and what is burning.
5. Tell the operator your name and telephone number.



しょうかき
 消火器

Fire extinguisher

しょうきげん かくにん
 使用期限を確認してください。

Check its expiration date.

2. 大けがをしたとき If you have incurred a serious injury

●救急車を呼んでください

Call an ambulance.

TEL 119



きゅうきゅうしゃ
 救急車
 びょうき ひと ほと くるま
 〈病気やけがをした人を運ぶ車〉

Ambulance

1. 「119番」に電話します
2. 「どんなけが」か伝えます
3. 「起こった場所」を伝えます
4. 「あなたの名前と電話番号」を伝えます

1. Call 119.
2. Tell the operator what kind of injury you have incurred.
3. Tell the operator your location.
4. Tell the operator your name and telephone number.

きゅうきゅうしゃ よ
 救急車を呼ぶのは
 お金がかりません
Calling an ambulance is free.

けいたいでんわ
 携帯電話からも、
 110番、119番へ連絡できます
 You can also call 110 and 119
 from a cell phone.

やく た じょうほう さいがいじょうほう 役に立つ情報3：災害情報 Useful Information 3: Disaster Information

1. さいがいじょうほう 災害情報でわかること What you can understand from disaster information

じしん つなみ おきた とき どのくらいの おおきさだったか わかります。
また 避難したら よいのか どうか わかります。

Disaster information can inform you about how big an earthquake or tsunami was.
It can also let you know whether or not you should evacuate.

2. さいがいじょうほう へき 災害情報は どこで 聞くことができる？ Where can you get disaster information?

さいがいじょうほう めーる こうほうしゃ じょうほう し ほし くまら じお てれび し
災害情報は メールや 広報車 情報 を 知らせながら 走る 車 ラジオ テレビ などでお知らせします。
Disaster information is available via email, radio, television, and through cars with loudspeakers.

さいがいじょうほうでんわあんない さーびす
災害情報電話案内サービス Disaster Information Telephone Assistance

0180-99-7171

お金がかかります
Calls will incur telephone call charges.

さいがいじょうほう ないよう でんわ しら にほんご
災害情報の 内容を 電話で 調べることができます。(日本語)
You can find out disaster information via telephone. (Japanese)

さいがいじょうほう メール 通知 サービス
災害情報メール通知サービス Disaster Information Email Notification Service

かなざわ どつとこむ
「金沢ぼうさいドットコム」
Kanazawa-Bousai.com
http://kanazawa-bousai.com

にほんごのみ
only Japanese



れい
(例) (Example)

がつ よつか じ ふん かなざわし 9月4日7時52分 金沢市 おおあめこうずいけいほう はつびょう 大雨洪水警報を発表	Sept, 4th 7:52 a.m. Kanazawa: Heavy rain and flood warnings issued
げんざい けいほう ちゅういほうはつびょうじょうきょう 【現在の警報・注意報発表状況】 けいほう おおあめ こうずいけいほう ●警報 大雨、洪水警報	[Current Warning/Advisory Statuses] Warnings Heavy rain and flood warnings
ちゅういほう かみなりちゅういほう ●注意報 雷注意報	Advisories Thunderstorm advisory

らじお ーらじおかなざわ (FM78.0MHz)、NHK ラジオ第2放送
Information is also broadcast on Radio Kanazawa(FM78.0MHz) and NHK Radio 2

てれび けーぶる てれび
テレビは、ケーブルテレビ、NHK

Disaster information is also broadcast on NHK (TV) and cable TV

きんきゆうじしんそくほう
緊急地震速報 Emergency earthquake alert

「これからすぐに地震がおきる」というお知らせ
“an earthquake will happen soon”



やく た じょうほう あんぴかくにん 役に立つ情報 4：安否確認

Useful Information 4: Safety Confirmation System (“Anpi Kakunin”)

さいがい とき でんわ が つながらなくて 家族と 会えなかったら 連絡を とる 方法が あります。

Disasters can happen when you are separated from your family or friends.

A system exists in Japan to notify others of your safety, as well as confirm the safety of others.

さいがいよう でんごん だい やる 災害用 伝言 タイヤル Emergency Messaging Service

◆メッセージを録音したいとき To record a message
「171」→「1」→「自分の電話番号」→メッセージを録音します
Dial 171 → Push 1 → Enter your phone number → Record a message

◆メッセージを聞きたいとき To listen to a message
「171」→「2」→「相手の電話番号」→メッセージを聞きます
Dial 171 → Push 2 → Enter the person's phone number → Hear the message

けいたいでんわ こうしゅうでんわ 携帯電話や 公衆電話からもかけることができます

The service is also accessible from cell phones and public phones.

けいたいでんわ さいがいよう でんごんばん さーびす 携帯電話の 災害用 伝言板 サービス Cell Phone Emergency Message Board Service

NTTdocomo	i モード	} とつぷめにゅー トップメニュー → さいがいようでんごんばん 災害用伝言板 Top menu Emergency Message Board
au	Ezweb	
Softbank	Yahoo! ケータイ	
WILLCOM	H” LINK	

すまーとふおん iPad ぱそこん からでも 安否確認ができます

This service allows you to send a message from your smart phone, iPad or PC to an emergency message board.

これらのサービスは 災害が 起こっていない時は 使えません。
しかし 練習のため、毎月 1日、15日、8月 30日～9月 5日、1月 15日～1月 21日には、
使うことができます。

The above services can only be used during an emergency.

However, they can be used on the 1st and 15th of every month, Aug. 30-Sept. 5th,
and January 15th-21st as a practice drill.

Facebook Twitter の 災害用 伝言板 Facebook/Twitter Emergency Message Board Services

Facebook <http://www.facebook.com/about/disaster>
Twitter <http://www.twitter.com/>

やく た じょうほう びょうき
役に立つ情報5：病気・けがのとき
Useful Information 5: If You Get Sick or Injured

さいがい お
災害が起きたら けがを することがあります。

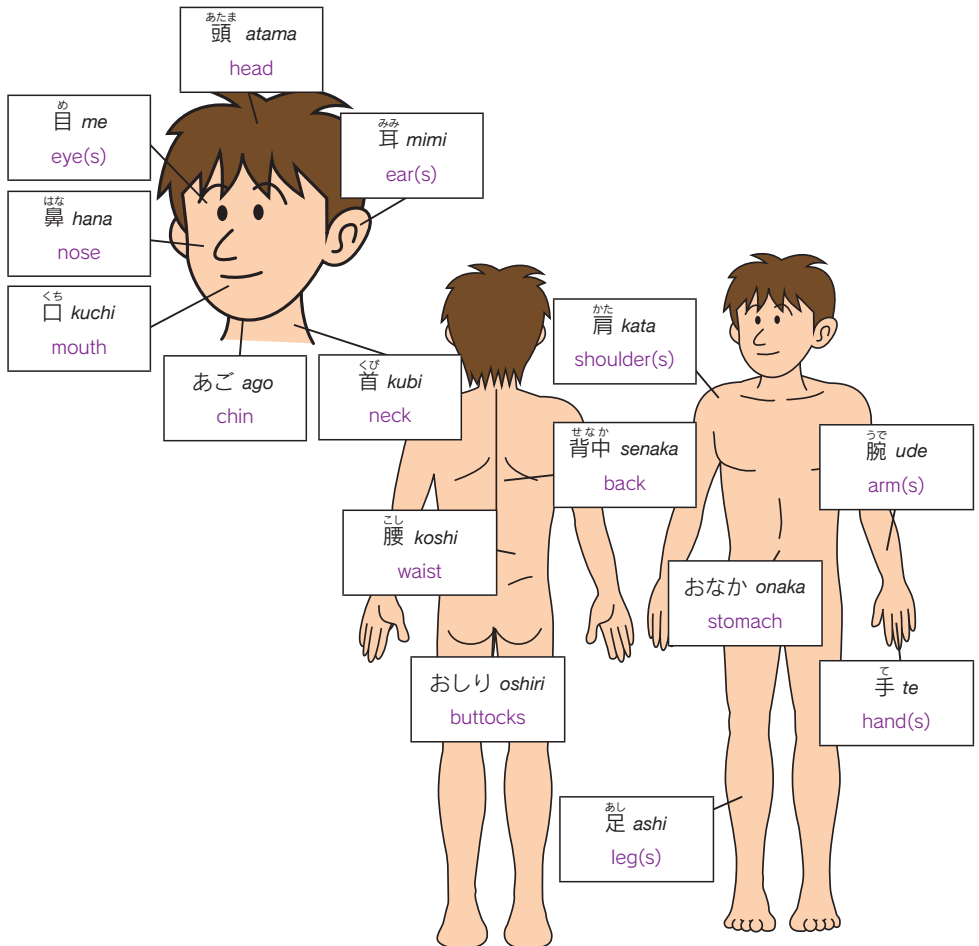
あなたの しょうじょう にほんご つた
あなたの 症状を 日本語で 伝えなければ いけないかもしれません。

You may become injured if a disaster occurs.

If this happens, you will have to explain your symptoms in Japanese.

1. からだ なまえ
体の名前 Names of Body parts

～がいたいです。
My ~ hurt(s).



2. 病気やけがを伝える Describing your Symptoms

こっせつ
骨折しました

I broke a bone.



ちと
血が止まりません

The bleeding won't stop.



やけどをしました

I burned myself.



なかいた
お腹が痛い

My stomach hurts.



あたまいた
頭が痛い

I have a headache.



さむけ
寒気がする

I have the chills.



いしき
意識がありません

~ is unconscious.



ねつ
熱がある

I have a fever.



めまいがする

I feel dizzy.



はげ
吐き気がある

I have nausea.



からだ
体がだるい

I feel weak.



どうきがする

I have heart palpitations.



せきがでます

I have a cough.



かなざわしな い がいこくご つう びょういん りすと かなざわしやくしよ
金沢市内の外国語が通じる病院のリストがあります。金沢市役所でもらうことができます。
いんたーねっとでもしら
インターネットでも調べることができます。

At city hall, you can get a list of hospitals that offer foreign language support.

It is also available online at the following website:

あなたも金沢市民～金沢生活ガイド～


"You Too Are a Citizen of Kanazawa: A Guide to Living in Kanazawa"

http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/f-living/english/guide_e.pdf

さいご いちど かくにん
最後に もう一度 確認しましょう

Go through the questions below to check your readiness for an emergency.

ちんだい
問題 Questions

1. 地震の大きさは 何と いますか？
What is the Japanese word for seismic intensity?
2. 非常持出品は どこで 買うことが できますか？
Where can you buy emergency evacuation items?
3. 大雨が 降ったら 近くの 川の 水の 高さを どうやって 知ることが できますか？
If heavy rain occurs, how can you check the water level of nearby rivers?
4. このマークは 何ですか？ 
What does this symbol mean?
5. あなたの 避難場所は どこですか？
Do you know where your designated evacuation shelter is?
6. 火事が 起きた時 大けがをした時は 何番に 電話を かけますか？
What number should you call in case of fire or if you have been seriously injured?
7. 災害が 起きて 家族に 無事を 伝えたい時 何番に 電話を かけますか？
After a natural disaster or a serious emergency, what number should you call to tell your family that you are safe?
8. 災害が 起きた時 日本語が 話せない あなたは どうやって 自分のことを 伝えますか？
If you speak little or no Japanese, how can you communicate your basic information to others?

こた
答え Answers

1. 震度 'Shindo'
数字が 大きくなるほど 地震も 大きく なります。
The higher the number, the larger the earthquake.
2. ホームセンター At a hardware store.
P10の 持出品リストを 見て 準備しておきましょう。
See page ten for a list of emergency evacuation items.
3. かなざわ雨水情報の ホームページを みます。
By checking the Kanazawa Rainfall Information homepage.
危険なので 川を 見に行つては いけません。
Flooded rivers are dangerous, so please do not check the water level yourself.
4. 避難場所 Evacuation shelter.
5. 金沢市指定避難場所マップで 調べます。
You can find your designated evacuation shelter using the Kanazawa Designated Evacuation Shelters Map.
6. 119
7. 171
メッセージを 録音したり 相手のメッセージを 聞くことができます。
Using this number you can leave messages and listen to messages left by friends and family.
8. 「災害時安心メモ」を 準備します。
By preparing an Emergency Information Sheet.
P27の 「災害時安心メモ」を 書いておきましょう。
One is provided for you to fill in on page 27.

さいがいじあんしんめも
災害時安心メモ

Emergency Information Sheet

わたし にほんご じょうず はな れんらく
私は 日本語が 上手に 話せません。ここに 連絡してください。

I cannot speak Japanese well. Please contact here.

Name/ 名前 <small>なまえ</small>	Fire Department 消防署 <small>しょうぼうしょ</small>	119
Nationality/ 国籍 <small>こくせき</small>	Ambulance 救急車 <small>きゅうきゅうしゃ</small>	
Blood type/ 血液型 <small>けつえきがた</small>	Police Department 警察署 <small>けいさつしょ</small>	110
Passport number/ パスポート番号 <small>ぱすぽーとばんごう</small>	Emergency Messaging Service 災害用伝言ダイヤル <small>さいがいようでんごん だいやる</small>	
Address in Japan/ 日本の住所 <small>にほん じゅうしょ</small>	Embassy/Consulate / 大使館・領事館 <small>たいしつかん りょうじかかん</small>	171
Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	Name(s) of family member(s) in Japan/ 家族の名前 <small>かぞく なまえ</small>	
Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	Workplace/Training location/School/ 職場、研修先、学校など <small>しよくば けんしゅうさき がっこう</small>	
Name/ 名前 <small>なまえ</small>	Name/ 名前 <small>なまえ</small>	
Address/ 住所 <small>じゅうしょ</small>	Address/ 住所 <small>じゅうしょ</small>	
Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	
Japanese acquaintance's contact information/ 日本の知り合いの連絡先 <small>にほん し あい れんらくさき</small>	My evacuation shelter 私の避難場所 <small>わたし ひなんばしょ</small>	
Name/ 名前 <small>なまえ</small>	Name/ 名前 <small>なまえ</small>	
Address/ 住所 <small>じゅうしょ</small>	Address/ 住所 <small>じゅうしょ</small>	
Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	
Contact information in home country/ 自国の連絡先 <small>じこく れんらくさき</small>	Name/ 名前 <small>なまえ</small>	
Name/ 名前 <small>なまえ</small>	Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	
Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>	Chronic disease/ 持病 <small>じびょう</small>	
Regularly used medicine/ 常用している薬 <small>じょうよう くすり</small>	Allergies/ アレルギー <small>あれるぎー</small>	
Other/ その他 <small>た</small>	Primary care hospital or clinic/ かかりつけの病院 <small>びょういん</small>	
Phone number/ 電話 <small>でんわ</small>		

Please cut this out and post it.

