



事前に家族と防災ガイドブックで「災害の種類」や「避難のタイミング」などを学び、  
災害発生時に困らないようにしましょう！

विपद्को बेलामा अफ्ठारो नपर्ने गरि विपद् पूर्वतयारी गाइडबुकबाट विपद् कुन प्रकारको हो तथा आश्रयको लागि भाग्ने टाइमिङको बारेमा पहिल्यै परिवारिक छलफल गरौं



マイ避難カード		मेरो आश्रय कार्ड	
災害の種類	विपद्को प्रकार	名前	नाम
確認！ チェック！	判断材料の入手 सम्बन्धित जानकारी प्राप्त गर्ने	(何が危険？大雨や台風の時に何を確認？) (कस्ता अवस्थाहरु खतरनाक हुन ? भारी वर्षा वा ताइफुको समयमा के-कस्ता कुराहरु चेक गर्ने ?)	
	逃げ कहिले भाग्ने ?	(何がどうなったら？) (कस्तो अवस्थामा भाग्ने ??)	
どこに？ कहाँ？	避難先 आश्रय लिने ठाउँहरु	(どこに？どのルートで？) (कहाँ? कुन रुटबाट?)	
	昼(明るい時) 日中(दिउँसोको समय (उज्यालो भएको बेला))	夜(暗い時) रातको समय (अन्धकार भएको बेला)	
どのように？ कसरी？	避難する方法 आश्रय लिने तरिका	(だれと？歩いて？車で？) (को संग ? पैदल ? गाडिमा ? )	
	昼(明るい時) 日中(दिउँसोको समय (उज्यालो भएको बेला))	夜(暗い時) रातको समय (अन्धकार भएको बेला)	
(その他 ×モ) (अन्य, नोट)			



## 次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はお父さん、お母さんと弟（3歳）とアパートに4人で住んでいます。  
私の家は山と海が近くにあります。

## तपाईं यस्तो बेलामा कसरी भाग्युहुन्छ ?

मानौं, तपाईं आफ्नो बुबा, आमा र भाइ (3 वर्ष) गरि 4 जना एउटा अपार्टमेन्टमा बस्नुहुन्छ।  
तपाईंको बस्ने ठाउँ, पहाड र समुद्रबाट नजिकै छ।

### マイ避難カード(記載例)

災害の種類	地震	名前
確認!	<b>判断材料の入手</b> ・緊急地震速報、緊急速報メール ・津波注意報・警報 →兵庫県CGハザードマップ、ひょうご防災APPやテレビなどから	
いつ?	<b>逃げ時</b> 揺れがおさまって、家にいて危ないとき	
どこに?	<b>避難先</b> 昼(明るい時) daytime 第一候補: 〇〇小学校 第二候補: 〇〇公民館 夜(暗い時) nighttime 第一候補: 〇〇公民館 第二候補: 近くの安全な高台	
どのように?	<b>避難する方法</b> 昼(明るい時) daytime 家族と歩いて(弟と手をつなぐ、海から離れる) 夜(暗い時) nighttime 懐中電灯を持ち、広い道路を選び、避難先に行き、明るくなるまで待機	

(その他 メモ)

避難するときに防災グッズ(身分証明書や薬など)や緊急連絡先カードを忘れない!  
自宅が土砂災害警戒区域、津波浸水想定区域にあるため、土砂災害・津波に注意!

### マイ避難カード(記載例) मेरो आश्रय कार्ड (भर्ने तरिका)

災害の種類	विपद्को प्रकार	भूकम्प	名前	नाम
確認!	चेक!	<b>判断材料の入手</b> सम्बन्धित जानकारी प्राप्त गर्ने भूकम्पको पूर्व चेतावनी, आपतकालीन अलर्ट मेल सुनामी सावधानी/चेतावनी →होगो-केन CG जोखिम नक्सा, होगो विपद् पूर्वतयारी सम्बन्धि एप, टिभी आदिबाट		
いつ?	कहिले?	<b>逃げ時</b> कहिले भाग्ने ? हल्लाउन छोडेको, र घरमा बस्न खतरा भएको बेला		
どこに?	कहाँ?	<b>避難先</b> <b>आश्रय लिने ठाँउहरू</b> 昼(明るい時) दिउँसोको समय (उज्यालो भएको बेला) पहिलो रोजेको ठाँउ: 〇〇 प्राथमिक विद्यालय दोस्रो रोजेको ठाँउ: 〇〇सामुदायिक केन्द्र 夜(暗い時) रातको समय (अन्धकार भएको बेला) पहिलो रोजेको ठाँउ: 〇〇सामुदायिक केन्द्र दोस्रो रोजेको ठाँउ: नजिकैको सुरक्षित अग्लो ठाँउ		
どのように?	कसरी?	<b>避難する方法</b> <b>आश्रय लिने तरिका</b> 昼(明るい時) दिउँसोको समय (उज्यालो भएको बेला) आफ्नो परिवार संग हिडेर (भाइको हात समात्ने, समुद्रबाट टाढा हुने) 夜(暗い時) रातको समय (अन्धकार भएको बेला) लाइट बाल्दै, फराकिलो बाटो रोजेर, आश्रय लिने ठाँउमा जाने, र उज्यालो नभएसम्म पर्खने		

(その他 メモ) (अन्य, नोट)

भाग्ने बेलामा आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरू (परिचय पत्र तथा औषधि आदि) र आपतकालीन सम्पर्क कार्ड लान नभुल्ने!  
तपाईंको घर, पहिरो चेतावनी क्षेत्र वा सुनामी डुबान अनुमानित क्षेत्रमा पर्ने भएकाले, पहिरो तथा सुनामीबाट सतर्क!



### 次のような場合、どのようにして逃げますか？

私はおばあちゃん、お父さん、お母さんと弟（3歳）と一軒家に5人で住んでいます。私の家は山が近くにあります。

### तपाईं यस्तो बेलामा कसरी भागुहुन्छ ?

मानौं, तपाईं आफ्नो हुजुरआमा, बुबा, आमा र भाइ (3 वर्ष) गरि 5 जना आफ्नै छुट्टै घरमा बस्नुहुन्छ। तपाईंको घर, पहाडको नजिक छ।

## マイ避難カード(記載例)

災害の種類	土砂災害	名前	
確認!	<b>判断材料の入手</b> ・土砂災害危険度分布（兵庫県CGハザードマップ、気象庁HPなど） ・避難や災害情報（ひょうご防災ネット、テレビなどから）		
いつ?	<b>逃げ時</b> 警戒レベル3「高齢者等避難」が発出されたら避難 （警戒レベル2「大雨・洪水・高潮注意報」で避難の準備）		
どこに?	<b>避難先</b> 昼（明るい時） daytime 第一候補：〇〇小学校 第二候補：〇〇公民館 夜（暗い時） nighttime 避難が困難の場合は自宅の2階（山と反対側で待機）		
どのように?	<b>避難する方法</b> 昼（明るい時） daytime 家族と歩いて（弟と手をつなく） 夜（暗い時） nighttime 明るいうちに避難！間に合わない場合は、備蓄などを持って、自宅の2階で待機		

(その他 メモ)

自宅がハザードマップの土砂災害警戒区域内にある。  
弟との避難は時間がかかるので、警戒レベル4「避難指示」を待たずに避難！

## マイ避難カード(記載例) मेरो आश्रय कार्ड (भर्ने तरिका)

災害の種類	विपद्को प्रकार	भू-जन्य प्रकोप (पहिरो)	名前 नाम	
確認!	<b>判断材料の入手</b> सम्बन्धित जानकारी प्राप्त गर्ने पहिरो प्रकोप जोखिम स्तर वितरण (ह्योगो-केन CG जोखिम नक्शा, जापान मौसम विज्ञान एजेन्सीको वेबसाइट, आदि) आश्रय तथा विपद् सम्बन्धि जानकारी (Hyogo E-Net, टिभी आदिबाट)			
いつ?	<b>逃げ時</b> कहिले भाग्ने ? सतर्कता तह 3 "बूढबुढा, बिरामी, र अशक्तहरुलाई सुरक्षित स्थानमा सार्ने" जारी गरिएको खण्डमा आश्रय लिने सतर्कता तह 2 "भारी वर्षा / बाढी / उच्चतम जलसतह सावधानी" जारी गरिएको खण्डमा आश्रयको लागि तयार गर्ने			
どこに?	<b>避難先</b> आश्रय लिने ठाँउहरु 昼（明るい時） दिउँसोको समय (उज्यालो भएको बेला) पहिलो रोजेको ठाँउ: 〇〇 प्राथमिक विद्यालय दोस्रो रोजेको ठाँउ: 〇〇सामुदायिक केन्द्र 夜（暗い時） रातको समय (अन्धकार भएको बेला) यदि आश्रयको लिन जान गाह्रो भएको खण्डमा, आफ्नो घरको दोस्रो तल्लामा जाने (पहाडको विपरित दिशामा बस्ने)।			
どのように?	<b>避難する方法</b> आश्रय लिने तरिका 昼（明るい時） दिउँसोको समय (उज्यालो भएको बेला) आफ्नो परिवार संग हिंडेर (भाइको हात समात्ने) 夜（暗い時） रातको समय (अन्धकार भएको बेला) उज्यालो छदै आश्रयको लागि जाने! नभ्याएको खण्डमा, आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरु बोकेर आफ्नो घरको दोस्रो तलामा गएर पर्छने!			

(その他 メモ) (अन्य, नोट)

तपाईंको घर जोखिम नक्सामा पहिरो चेतावनी क्षेत्रमा छ।  
तपाईं भाइसंगै घर छोडेर जान समय लाग्ने भएकाले, सतर्कता तह 4 "घर छोड्ने आदेश" लाई नकुुरीकन आश्रयको लागि जाने !