

こ ども と 親 の 防 災 ガ イ ド ブ ッ ク

ကလေးနဲ့ မိဘများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်



さいがい **じしん** **たいふう** **はっせい** **ひがひ**
災害とは地震や台風などにより発生する被害のことだよ。
ぼうさい **さいがい** **たいさく**
防災とは災害への対策をとることだよ。
ဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာ ငလျင်နဲ့ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းစတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့
ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေပါပဲ
ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုတာ ဘေးအန္တရာယ်အတွက် စီမံချက်
တွေကို လုပ်ဆောင်တာပါပဲ

ぼうさい
いっしょに防災に
かんが
ついて考えてみよう！
ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး
ကို အတူတူ စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။

にほん **じしん** **たいふう** **しぜんさいがい** **おお**
日本は地震や台風などの自然災害が多
くに **ひょうごけん** **かこ** **ほんしん**
い国です。兵庫県では、過去に阪神・
あわじ **だいしんさい** **ねん** **おお**
淡路大震災（1995年）などの大きな
ひがい **う** **じぜん** **さいがい** **ぼうさい**
被害を受けました。事前に災害・防災
について学び、もしもの事態に備え、
じぶん **じしん** **たいせつ** **ひと** **まも**
自分自身と大切な人を守りましょう。

ဂျပန်ဟာ ငလျင်နဲ့ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းစတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်
တွေ များတဲ့နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။ ဟယောဂို ခရိုင်မှာအရင်က ဟန်း
ရှင်း-အာဝါဂျီ ငလျင်ကြီး (၁၉၉၅ ခုနှစ်) လို ကြီးမားတဲ့ ထိခိုက်
ပျက်စီးမှုတွေကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ မဖြစ်ခင်မှာ ဘေးအန္တရာယ်
နဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးတွေကို လေ့လာပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့
အနေအထားအတွက် အသင့်ပြင်ကာ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ မြတ်နိုး
တန်ဖိုးထားရသူတွေကို ကာကွယ်ကြပါစို့။

さいがい
災害ってなに？
ぼうさい
防災ってなに？
ဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာ ဘာပါ
လဲ။ ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်
ကာကွယ်ရေးဆိုတာ ဘာပါလဲ။

I 災害 (Saigai) について学ぼう！ ဘေးအန္တရာယ် (Saigai) နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာကြမယ်

- 1 地震 (Jishin) ငလျင် (Jishin) 1
- 2 津波 (Tsunami) ဆူနာမီလှိုင်း (Tsunami) 3
- 3 風水害 (Fuusuigai) など မိုးကြီးမှု၊ လေပြင်းတိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ် (Fuusuigai) စတာတွေ 5

II 備え・避難 について学ぼう！ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ တိမ်းရှောင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာကြမယ်

- 1 災害への備え ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု 7
- 2 避難 (Hinan) တိမ်းရှောင်မှု (Hinan) 9
- 3 避難先 တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ 11
- 4 家族で話し合っておきましょう！ မိသားစုနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ထားကြပါစို့။ 13

III 覚えておこう！ 調べよう！ မှတ်သားထားမယ်၊ ရှာဖွေလေ့လာမယ်

- 1 覚えておこう！ မှတ်သားထားမယ် 15
- 2 災害時に役立つ多言語ツール ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်မှာ အသုံးကျတဲ့ ဘာသာစကားပေါင်းစုံ ထောက်ကူရေးပစ္စည်း 17
- 3 防災訓練等 ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်မှုစတာတွေ 19

ほんがいとぶっく「じゅうよう ことば ろーまじへほんしき よかたへいき ちようおん ぼいんじ なら ひょうき
本ガイドブックは重要な言葉にローマ字(ヘボン式)で読み方を併記しており、長音は母音字を並べて表記しています。
ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်မှာ အရေးပါတဲ့စကားလုံးတွေမှာ အသံထွက်ကို ရောမအက္ခရာ(ဟေးဘွန်းရှိမီ)နဲ့ပါ ဖော်ပြထားပြီး အသံရှည်တွေကို သရအက္ခရာတွဲနဲ့ ပြထားပါတယ်။

こう えき ざい だん ほう じん ひょうご けん こく さい こうりゅうきょうかい
公益財団法人 兵庫県国際交流協会 ဟယောဂို နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးအသင်း

この防災ガイドブックは(公財)兵庫県国際交流協会のホームページからダウンロードできます。
ဒီဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ဟယောဂို နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးအသင်းရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ ဒေါင်းလုယူနိုင်ပါတယ်



I 災害(Saigai)について学ぼう!

1

地震(Jishin)

日本は、世界の中で地震が多い国です。私たちの命や生活を守るために、地震について、よく知っておきましょう

◎ 震度(Shindo)

「震度」は私たちが住んでいる場所での揺れの大きさです。日本だけで使われています。大事な言葉なので覚えておきましょう。「マグニチュード」は、地震そのものの大きさです。

震度 7	建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
震度 6強(6+)	立って歩くことができません 弱い建物が傾いたり 倒れたりします	
震度 6弱(6-)	立つのが難しくなります 壁のタイルや窓ガラスが落ちたり ドアが開かなくなったりします	
震度 5強(5+)	歩くのが難しいです 固定されていない家具が 倒れたりします	
震度 5弱(5-)	窓ガラスがわれたり たなのお皿や本が落ちます	



阪神・淡路大震災

1995年1月17日、淡路島の近くで、マグニチュード7.3、最大震度7の大きな地震がありました。6千人以上が亡くなりました。25万の家が壊れ、多くの人が避難所で生活しました。

◎ 揺れはじめたら気をつけること

家にいたら

机の下などに入りましょう。あわてず外に出るはいけません



学校にいたら

先生のいうことをよく聞いて、机の下などに入りましょう



外にいたら

ブロックべいなど、倒れたり落ちてきたりするものから離れましょう



電車・デパートなどでは

あわてないで、係の人のいうことを聞きましょう



シェイクアウト訓練

地震の際の3つの安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。「ひようご防災ネット(☎P17)」から訓練の情報を発信しているので、登録して参加しましょう。



まず低く 頭を守り 動かない

◎ 揺れがおさまるまで待ちましょう

地震発生～2分、自分を守りましょう!

- 大きな揺れがおさまってから、あわてず火を消します
- ドアや窓を開けて逃げる道をつくります
- ガラスでけがをしないようにくつをはきます

2分～5分、落ち着いてまわりをよく見ましょう!

- 家族の安全を確かめます

◎ 「家には危ない」ときは避難所へ行きましょう(☞P11)

危ないとき

- 地震で家がくずれそうなとき
- 火事が近くで起こっているとき

避難しましょう!

- 非常用持出品を持ちます(☎P7)
- ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切ります

1

ငလျင် (Jishin)

ဂျပန်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ငလျင်အလှုပ်များတဲ့ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အသက်နဲ့ လူနေမှုဘဝတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ငလျင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းကောင်းသိထားအောင် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

လှုပ်ခါမှုအဆင့် (Shindo)

လှုပ်ခါမှုအဆင့် “ရှင်းဒို” ဆိုတာ မိမိတို့နေထိုင်ရာနေရာမှာ လှုပ်ခါတဲ့ပမာဏဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်မှာပဲ အသုံးပြုပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့စကားလုံးဖြစ်လို့ မှတ်သားထားကြပါစို့။ “မဂ္ဂနီကျုဒ်” ဆိုတာက ငလျင်တစ်ခုလုံးရဲ့ ပမာဏဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်းဒို ၇	အဆောက်အအုံ ပျက်စီး၊ ပြိုလဲပါတယ် တောင်ပြိုတာ၊ မြေပြင်အက်ကွဲတာ ဖြစ်ပါတယ်	
ရှင်းဒို ၆ အပြင်း (၆+)	မတ်တပ်ရပ် လမ်းလျှောက်လို့ မရပါဘူး မခိုင်မာတဲ့ အဆောက်အအုံ စောင်းတာ၊ ပြိုလဲတာ ဖြစ်ပါတယ်	
ရှင်းဒို ၆ အပျော့ (၆-)	မတ်တပ်ရပ်နေဖို့ မလွယ်ပါဘူး နံရံက ကြွေပြားနဲ့ ပြတင်းပေါက်မှန်တွေ ပြတ်ကျတာ၊ တံခါးဖွင့်မရတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်	
ရှင်းဒို ၅ အပြင်း (၅+)	လမ်းလျှောက်ရ မလွယ်ပါဘူး ချည်နှောင်မထားတဲ့ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂတွေ လဲပြိုပါတယ်	
ရှင်းဒို ၅ အပျော့ (၅-)	ပြတင်းပေါက်မှန်ကွဲတာ၊ စင်ပေါက် ပန်းကန်နဲ့ စာအုပ်တွေ ပြတ်ကျတာတွေဖြစ်ပါတယ်	



မဂ္ဂနီကျုဒ် ၉ အနေအထား
(သရုပ်ဖော်ပုံ) ရှင်းဒိုနဲ့ မဂ္ဂနီကျုဒ်

ဟန်းရှင်း-အာဝါဂျီ ငလျင်ကြီး

၁၉၉၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၇ ရက်နေ့ အာဝါဂျီမကျွန်းအနားမှာ မဂ္ဂနီကျုဒ် ၇.၃ ၊ အမြင့်ဆုံးရှင်းဒို ၇ ရှိခဲ့တဲ့ ကြီးမားတဲ့ ငလျင်လှုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လူပေါင်း ၆ ထောင်ကျော် သေဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်ပေါင်း ၂ သိန်း ၅ သောင်း ပျက်စီးခဲ့ပြီး လူအများအပြား တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းတွေမှာ နေထိုင်ခဲ့ကြရပါတယ်။

စပြီးလှုပ်လာရင် သတိထားရမယ့်အရာ

အိမ်မှာဆိုရင်
စားပွဲအောက် စတဲ့နေရာတွေမှာနေပါစို့။ အလျင်စလို အပြင်ဘက်ကို ထွက်တာမသင့်တော်ပါဘူး။

ကျောင်းမှာဆိုရင်
ဆရာဆရာမတွေရဲ့ ပြောစကားကို သေသေချာချာနားထောင်ပြီး စားပွဲအောက် စတဲ့နေရာတွေမှာနေပါစို့။

အပြင်ဘက်မှာဆိုရင်
မြစ်နားရိုးအုတ်တံတိုင်းစတာတွေလို လဲကျ ပြုတ်ကျတာမျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေအနားက ခွာနေကြပါစို့။

ရထား၊ ကုန်တိုက်စတာတွေထဲမှာဆိုရင်
စိတ်အေးအေးထားပြီး တာဝန်ရှိသူတွေပြောတာကို နားထောင်ပါစို့။

Shake out လေ့ကျင့်မှု

ငလျင်လှုပ်ချိန်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံရန်လုပ်ဆောင်မှု ၃ မျိုး “အရင်ဆုံးနိမ့်နိမ့်နေ၊ ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်၊ မလှုပ်ရှားနဲ့” ဆိုတာကို အကျင့်ပါနေစေဖို့ လေ့ကျင့်မှုဖြစ်ပါတယ်။ “ဟယောဂို ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကွန်ရက် (P18)” မှာ လေ့ကျင့်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ထုတ်ပြန်နေတာကြောင့် မှတ်ပုံတင်ထားပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

အရင်ဆုံးနိမ့်နိမ့်နေ ဦးခေါင်းကိုကာကွယ် မလှုပ်ရှားနဲ့

လှုပ်ခါမှု ငြိမ်သွားတဲ့အထိ စောင့်ကြပါစို့

ငလျင်စလှုပ်ချိန်မှ ၂ မိနစ်အထိ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ပါစို့

- ကြီးမားတဲ့လှုပ်ခါမှုငြိမ်သွားပြီးမှ စိတ်အေးအေးထားပြီး မီးဖိုကမီးကို ငြိမ်းပါ
- တံခါးပေါက်နဲ့ ပြတင်းပေါက်တွေကို ဖွင့်ထားပြီး ထွက်ပြေးဖို့လမ်းကြောင်း ဖွင့်ထားပါ
- မှန်ကွဲတွေကြောင့် ဒဏ်ရာမရစေဖို့ ဘွတ်ဖိနပ်စီးပါ

၂ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်အထိ၊ စိတ်အေးအေးထားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေသေချာချာကြည့်ကြပါစို့

- မိသားစု ဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ

“အိမ်မှာနေရင် အန္တရာယ်ရှိတယ်” ဆိုတဲ့အချိန်မှာ တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းကို သွားကြပါစို့ (P12)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အချိန်**
 - ငလျင်ကြောင့် အိမ်က ပြိုလဲမလဲဖြစ်နေတဲ့အချိန်
 - အနီးအနားမှာ မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားနေတဲ့အချိန်
- တိမ်းရှောင်ကြပါစို့**
 - အရေးပေါ်ယူဆောင်မည့်ပစ္စည်းကို ယူပါ (P8)
 - ကက်စပိုက်ခလုတ်ကို ပိတ်၊ လျှပ်စစ် မိန်းဆွစ်ခလုတ်ကို ချပါ

I 災害(Saigai)について学ぼう!

2

津波 (Tsunami)

津波は、早いスピードでやってくる高い波です。海で地震が起きたときにやってきます

地震が起きると、家や学校、職場に津波がくるかもしれません。

日頃からハザードマップ(☞P17)でどこに逃げるか確認しておきましょう。

また、海に遊びに行くときは、海拔標識や避難所案内標識(☞P11)を必ず確認しましょう。

◎ 津波警報・注意報

地震が起きて、津波が起こるときは、テレビ等で大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されます。

警報・注意報の種類	予想される津波の高さ	
	数値での発表 基準(発表基準)	巨大地震の場合の 津波の表現
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)	巨大 Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	高い Takai
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)	—

東日本大震災

2011年3月11日、宮城県の近くで、日本では最も大きいマグニチュード9.0の地震がありました。この地震で、10m以上の大きな津波がきました。約2万人が亡くなったり、行方不明になりました。40万棟以上の家が壊れました。47万人以上が避難所で生活しました。

避難するときの注意(☞P9)

- ◇地震が小さくても注意しましょう
- ◇津波は何度もやってきます
- ◇海から遠く、高いところへ逃げましょう



(イメージ)津波の高さと建物の比較

◎ 南海トラフ巨大地震

◇南海トラフ巨大地震が起きる可能性が高まっており、起きると必ず津波がきます

兵庫県内の津波の高さ・被害想定(市区町別)



市町名	最高津波水位	市町名	最高津波水位
神戸市	3.9m	赤穂市	2.8m
あかし 明石市	2.0m	あまがさき 尼崎市	4.0m
はりま 播磨町	2.2m	にしのみやし 西宮市	3.7m
かこがわし 加古川市	2.2m	あしやし 芦屋市	3.7m
たかさごし 高砂市	2.3m	すもとし 洲本市	5.3m
ひめじし 姫路市	2.5m	みなみあわじし 南あわじ市	8.1m
たつのし たつの市	2.3m	あわじし 淡路市	3.1m
あいおいし 相生市	2.8m		

南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起こるかもしれません。事前に備蓄などの備えをしておきましょう。



南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震が起きる可能性が高くなったと判断したときに、発表されます。

(兵庫県発表)

2

ဆူနာမီလှိုင်း (Tsunami)

ဆူနာမီဟာ လျင်မြန်တဲ့အရှိန်နဲ့ ရောက်လာတတ်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ရေလှိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ထဲမှာ ငလျင်လှုပ်တဲ့အချိန်မှာ ရောက်လာပါတယ်

ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အိမ်၊ ကျောင်းနဲ့ အလုပ်တွေဆီ ဆူနာမီရောက်လာနိုင်ပါတယ်

ပုံမှန်အချိန်မှာ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ (P18) မှာ ဘယ်ကိုထွက်ပြေးမလဲဆိုတာ ကြည့်ရှုအတည်ပြုထားကြပါစို့။

ဒါအပြင် ပင်လယ်ကို အလည်သွားချိန်မှာ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် အမြင့်ကို ပြတဲ့ဆိုင်းဘုတ်နဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးနေရာလမ်းညွှန်းဆိုင်းဘုတ်တွေကို (P12) မဖြစ်မနေ ကြည့်ရှုအတည်ပြုထားကြပါစို့။

ဆူနာမီ သတိပေးချက်၊ သတိထားရန်အကြံပြုချက်

ငလျင်လှုပ်ပြီး ဆူနာမီဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်မြင်သံကြားစတာတွေကနေ ကြီးမားတဲ့ဆူနာမီ သတိပေးချက်၊ ဆူနာမီ သတိထားရန်အကြံပြုချက်တွေ ထုတ်ပြန်ပါတယ်

သတိပေးချက်၊ သတိထားရန်အကြံပြုချက် အမျိုးအစားများ	ခန့်မှန်းထားတဲ့ ဆူနာမီအမြင့်	
	ကိန်းဂဏန်းနှင့် ထုတ်ပြန်ခြင်း (ထုတ်ပြန်မှု အခြေခံစံညွှန်း)	ကြီးမားတဲ့ငလျင်ဖြစ်တဲ့အခါ ဆူနာမီကို ရည်ညွှန်းပုံ
ကြီးမားတဲ့ဆူနာမီ သတိပေးချက် Ootsunami keihoo	၁၀ မီတာကျော်	ကြီးမားတဲ့ Kyodai
	၁၀ မီတာ (၅ မီတာမှ ၁၀ မီတာ)	
	၅ မီတာ (၃ မီတာမှ ၅ မီတာ)	
ဆူနာမီ သတိပေးချက် Tsunami keihoo	၃ မီတာ (၁ မီတာမှ ၃ မီတာ)	မြင့်မားတဲ့ Takai
ဆူနာမီ သတိထားရန်အကြံပြုချက် Tsunami chuuihoo	၁ မီတာ (၀.၂ မီတာမှ ၁ မီတာ)	—

ဂျပန်အရှေ့ပိုင်းငလျင်ကြီး

၂၀၁၁ ခုနှစ် မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့က မိယာဂီ ခရိုင်အနားမှာ ဂျပန်မှာ အကြီးမားဆုံး မဂ္ဂနီကျုဒ် ၉.၀ ရှိတဲ့ ငလျင် လှုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီငလျင်ကြောင့် ၁၀ မီတာကျော်တဲ့ ကြီးမားတဲ့ ဆူနာမီရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ခန့်မှန်းခြေ လူ ၂ သောင်း သေဆုံး၊ ပျောက်ဆုံးခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်ခြေ ၄ သိန်းကျော် ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။ လူပေါင်း ၄ သိန်း ၇ သောင်းကျော် တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းတွေမှာ နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်

တိမ်းရှောင်ချိန်မှာ သတိပြုစရာ (P10)

- ◇ငလျင်က သေးငယ်လည်းပဲ သတိထားကြပါစို့
- ◇ဆူနာမီဟာ အကြိမ်ကြိမ်ရောက်လာပါတယ်
- ◇ပင်လယ်ကနေဝေးရာ၊ မြင့်တဲ့နေရာကို ပြေးကြပါစို့

(သရုပ်ဖော်ပုံ) ဆူနာမီအမြင့်နဲ့ အဆောက်အအုံ နှိုင်းယှဉ်ချက်

နန်းကိုင်း မြေလွှာဆက်ကြောင်း ငလျင်ကြီး

◇နန်းကိုင်း မြေလွှာဆက်ကြောင်း ငလျင်ကြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ မြင့်မားနေပြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် မလွဲမသွေ ဆူနာမီရောက်လာပါမယ်

ဟယောဂို ခရိုင်တွင်း ဆူနာမီအမြင့်၊ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ခန့်မှန်းချက် (မြို့ရွာအလိုက်)



မြို့ရွာအမည်	အမြင့်ဆုံး ဆူနာမီ ရေအမှတ်	မြို့ရွာအမည်	အမြင့်ဆုံး ဆူနာမီ ရေအမှတ်
ကိုဘေး မြို့	3.9m	အာကိုး မြို့	2.8m
အာကာရှိ မြို့	2.0m	အာဟာဂါတက် မြို့	4.0m
ဟာလီမာချော	2.2m	နီရှိနိုမီယာ မြို့	3.7m
ခါကိုဂါဝ မြို့	2.2m	အာရှိယ မြို့	3.7m
တာကာစာဂို မြို့	2.3m	စူမိတို မြို့	5.3m
ဟိမဲဂျို မြို့	2.5m	မိနာမိ အာဂါဂျို မြို့	8.1m
တာဆုနို မြို့	2.3m	အာဂါဂျို မြို့	3.1m
ဆိုင်းဆိုဆီ မြို့	2.8m		

(ဟယောဂို ခရိုင်ထုတ်ပြန်ချက်)

နန်းကိုင်း မြေလွှာဆက်ကြောင်း ငလျင်ကြီး

ကျူးရှူးကနေ ရှီရုအိုက ခရိုင်အထိ ပစိဖိတ်သမုဒ္ဒရာမှာ ကြီးမားတဲ့ငလျင် လှုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကြိုတင်ပြီး သိုလှောင်ပစ္စည်းစတာတွေကို စုဆောင်းထားကြပါစို့။

ယူရပ်ရှား ကျောက်ထုလွှာ

မီလစ်ပိုင်ပင်လယ် ကျောက်ထုလွှာ

နန်းကိုင်း မြေလွှာဆက်ကြောင်း ငလျင် အထူးသတင်းအချက်အလက်

နန်းကိုင်း မြေလွှာဆက်ကြောင်း ငလျင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ မြင့်လာတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချိန်မှာ ထုတ်ပြန်ပါမယ်

I 災害(Saigai)について学ぼう!

3

風水害(Fuusuigai)など

地震と津波以外に日本ではたくさんの災害が起こります。台風、大雨、洪水と土砂災害などの風水害は同時に起こる可能性がありますので、安全な場所を確認しておきましょう。
(兵庫県CGハザードマップ P17)

台風(Taifuu)

日本には台風がやってきます。台風がとおるときには、とても強い風が吹いて、たくさんの雨が降ります。なお、ヘクトパスカル(hPa)は気圧の単位で、ヘクトパスカルが低い方が台風は強くなります。

台風の大きさ



台風の強さ

最大風速	階級	影響
びょうそく 秒速 54m~	もうれつ 猛烈な Mooretsuna	そうこうちゆう とらつく 走行中のトラックなどが横転する可能性があります
びょうそく 秒速 44m~54m	ひじょう つよ 非常に強い Hijooni tsuyoi	でんちゆう おお じゆもく 電柱や多くの樹木が倒れたりします
びょうそく 秒速 33m~44m	つよ 強い Tsuyoi	なに 何かにつかまっていなくて立ってられない

台風がきたら

- ・外に出ない
- ・植木鉢など家の外にあると飛んでいきそうな物は中に入れる
- ・窓ガラスが割れるかもしれないので、けがをしないようにカーテンをしめる

大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

たくさんの雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくる場合があります。水のたまりやすい場所にいたら、高いところへ逃げましょう。小川や水路には近づいてはいけません



土砂災害(Dosha saigai)



雷(Kaminari)

「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、建物の中など安全な場所に避難しましょう。木のそばはとても危険です。傘をさしてはいけません



竜巻(Tatsumaki)

竜巻が起きると車などが飛ばされるかもしれないので、地下など安全な場所に避難しましょう。地下がないときには、家の真ん中で机などの下に入りましょう



- ・注意報・警報等が出ているか注意しましょう。(P9)
- ・警報等がでると、学校が休みになることがあります。また、授業中でも学校から帰ることがあります
- ・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう。(P9)

3

မိုးကြီးမှု၊လေပြင်းတိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်(Fuusuigai)စတာတွေ

ငလျင်နဲ့ ဆူနာမီတွေအပြင် ဂျပန်မှာ ဘေးအန္တရာယ်အများအပြား ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးမှု၊ ရေကြီးမှုနဲ့ မြေသား ကျောက်အနည် ထု ပြိုကျမှုဘေးအန္တရာယ်စတဲ့ လေဘေး၊ ရေဘေးတွေ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိတာကြောင့် ဘေးကင်းတဲ့နေရာကို ကြည့်ရှုအတည်ပြုထား ကြပါစို့ (ဟယောဂို ခရိုင် CG ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ (P18)

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း (Taifuu)

ဂျပန်ကို တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းတွေ ရောက်လာပါတယ်။ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း ဖြတ်သွားချိန်မှာ အလွန်တရာ ပြင်းထန်တဲ့ လေတွေတိုက်ပြီး မိုးအများအပြားရွာသွန်းပါတယ် ဒီနေရာမှာ ဟက်ဒ်တိုပီစကယ် (hPa) ဆိုတာ လေဖိအားတိုင်းယူနစ် ဖြစ်ပြီး ဟက်ဒ်တိုပီစကယ် နိမ့်ရင် တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းက ပြင်းထန်ပါတယ်

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းရဲ့ အရွယ်အစား



အလွန်ကြီးမားသော (Choo oogata) “အလွန်တရာ ကြီးမားသော”
ကီလိုမီတာ ၈၀၀ နှင့်အထက်
ကြီးမားသော (Oogata) “ကြီးမားသော”
ကီလိုမီတာ ၅၀၀ မှ ၈၀၀ အောက်အထိ

*လေတိုက်မှုအရှိန် တစ်စက္ကန့်ကို ၁၅ ကီလိုမီတာနဲ့အထက်ရှိတဲ့ အဝန်းအဝိုင်း

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းရဲ့ ပြင်းအား

အမြင့်ဆုံး လေတိုက်နှုန်း	အဆင့်	အကျိုးသက်ရောက်မှု
တစ်စက္ကန့်ကို ၅၄ မီတာ အထက်	အလွန်အလွန်ပြင်းထန်သော Mooretsuna	မောင်းနှင်နေသော ထရပ်ကာစသည်များ လဲပောက်နိုင်ခြေရှိပါသည် 
တစ်စက္ကန့်ကို ၄၄ မီတာ မှ ၅၄ မီတာ	အလွန်ပြင်းထန်သော Hijooni tsuyoi	ဓာတ်တိုင်နှင့် သစ်ပင်အများအပြား လဲပြိုတတ်ပါသည် 
တစ်စက္ကန့်ကို ၃၄ မီတာ မှ ၄၄ မီတာ	ပြင်းထန်သော Tsuyoi	တစ်စုံတစ်ခုကို တွယ်ဖက်မထားပါက မတ်တပ်ရပ်၍ မနေနိုင်ပါ 

- တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း ရောက်လာရင်**
- အပြင်မထွက်ပါနဲ့
 - ပန်းအိုးနဲ့စိုက်ထားတဲ့သစ်ပင်စတာတွေလို အိမ်ပြင်မှာရှိရင်လွင့်ပါသွားနိုင်တဲ့အရာတွေကို အိမ်တွင်းမှာထည့်ပါ
 - ပြတင်းပေါက်မှန် ကွဲနိုင်တာကြောင့် ဒဏ်ရာမရအောင် ခန်းဆီးလိုက်ကာကို ပိတ်ထားပါ

မိုးကြီးမှု (Ooame) ၊ ရေကြီးမှု (Koozui)

မိုးအများအပြားရွာတဲ့အခါ မြစ်ရေတွေ ပြည့်လျှံတာ၊ အိမ်ထဲကို ရေတွေဝင်လာတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရေတွေ အလွယ်တကူအိုင်လာနိုင်တဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေတယ်ဆိုရင် မြင့်တဲ့နေရာကို ထွက်ပြေးကြပါစို့။ ချောင်းတွေ၊ ရေမြောင်းတွေနားကို မသွားပါနဲ့။



မြေသား ကျောက်အနည်ထု ပြိုကျမှုအန္တရာယ် (Dosha saigai)



တောင်စောင်းကမ်းပါး ပြိုခြင်း တောင်စောင်းကမ်းပါး ရုတ်တရက် ပြိုကျလာခြင်း	မြေထုရွေလျားခြင်း ဆင်ခြေလျှော မြေထုက ဖြည်းဖြည်းချင်း လျှောပြီး ရွေ့လျားခြင်း	မြေသား၊ ကျောက်တုံး ရေစီးကြောင်း မြေသားနဲ့ ကျောက်တုံး အများအပြား ရုတ်တရက် ရေနဲ့အတူ တောင်ပေါ်က စီးဆင်းကျလာခြင်း
--	--	---

မိုးကြိုးပစ်ခြင်း (Kaminari)

“ဂျိုးဂျိုးဂျိုးဂျိုး” နဲ့ မိုးကြိုးပစ်သံ ကြားရရင် အဆောက်အအုံအတွင်း ပိုင်းလို ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာဆီ တိမ်းရှောင်ကြပါစို့။ သစ်ပင်အနားမှာနေတာဟာ အလွန် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ထီးလည်း မဆောင်းရပါဘူး



လေဆင်နှာမောင်း (Tatsumaki)

လေဆင်နှာမောင်း တိုက်တဲ့အခါ ကားစတာတွေ လွင့်စင်သွားနိုင်ခြေရှိတာကြောင့် မြေအောက်လို ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာဆီကို တိမ်းရှောင်ကြပါစို့။ မြေအောက်နေရာမရှိတဲ့အခါမှာ အိမ်အလယ်ပိုင်းက စားပွဲလိုအရာရဲ့ အောက်ကို ဝင်ကြပါစို့



- သတိထားရန်အကြံပြုချက်၊ သတိပေးချက်တွေ ထုတ်ပြန်တာမျိုးရှိတဲ့အတွက် သတိထားကြပါစို့ (P10)
- သတိပေးချက်စတာတွေ ထုတ်ပြန်တဲ့အခါ ကျောင်းပိတ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါအပြင် အတန်းတက်နေတုန်းမှာလည်း ကျောင်းကနေ ပြန်ရတာမျိုးရှိပါတယ်
- တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားချက်စတာတွေ ထုတ်ပြန်တာမျိုးရှိတတ်တာကြောင့် သတိထားကြပါစို့ (P10)

II 備え・避難について学ぼう!

1

災害への備え

大規模災害が発生した場合、避難所に十分な食料がない可能性があります。また、救援物資が届くまで数日かかるかもしれないので、日頃から防災グッズを準備し、備蓄品は「ローリングストック」で賢く備えましょう。

◎ 防災グッズの準備

- ◇ 一人ひとつ、両手が使えるリュックサックなどに準備し、家族構成に合わせ必要なものを考えましょう
- ◇ 定期的の中身を確認しましょう(最低、年2回)



持ち歩きグッズ

◇ コンパクトなポーチなどにまとめ、外出するときは持ち歩きましょう

- 身分証明証 (パスポート・在留カード等)
- 健康保険証
- 貴重品 (大切なもの)
- お金
- 飴やチョコレート
- キャッシュカード
- 薬・救急セット (お薬手帳)
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー

非常用持出品

◇ 避難するときにすぐ取り出せる場所に保管しましょう

- 懐中電灯
- 非常食
- 飲み水
- 服・下着
- タオル
- 手袋
- 乾電池
- 感染症防止対策(マスク、消毒液、体温計)

《防災グッズについて必要なものをもっと詳しく確認しましょう》

● 人と防災未来センター減災グッズチェックリスト(英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語)

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>



◎ ローリングストック

普段から少し多めに
食材や加工品をストックしておく

普段使う食料品を多めにストックし、定期的に使用しながら非常時に備えることです。



備蓄品

- 食料や水
- 生活用品(トイレトーパー、ウェットティッシュ、ゴミ袋など)

- ◇ 備蓄品は家族分用意し、「3日以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。
- ◇ 水は一人あたり3リットル/1日を目安に準備しましょう
- ◇ 常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう

1 ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ပမာဏကြီးမားတဲ့ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားတဲ့အခါ တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းမှာ စားနပ်ရိက္ခာ လုံလုံလောက်လောက် မရှိတဲ့အနေအထား ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။ ဒါအပြင် ကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်းတွေ ရောက်လာဖို့အထိ ရက်အတော်ကြာနိုင်တာကြောင့် ပုံမှန်အချိန်မှာကတည်းက ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းတွေကို အသင့်ပြင်ထားပြီး သိုလှောင်ပစ္စည်းတွေကို "လိုးလင်းဂူ စူတော့ခ" (သိုလှောင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို အစဉ်လိုက် သုံးပြီးရင်အသစ်ဖြည့်တဲ့ ပုံစံ) နဲ့ စနစ်တကျ ဖြည့်ဆည်းထားကြပါစို့။

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း အသင့်ပြင်ခြင်း

- ◇ လူတစ်ယောက်ကို တစ်ခု၊ လက်နှစ်ဘက်လုံး အားထားလို့ရတဲ့ ကျောပိုးအိတ်စတာတွေထဲမှာ အသင့်ပြင်ထားပြီး မိသားစုအနေအထားနဲ့လိုက်ပြီး လိုအပ်တာတွေကို စဉ်းစားထားကြပါစို့။
- ◇ အချိန်ကာလသတ်မှတ်ထားပြီး ထည့်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကြည့်ရှုအတည်ပြုကြပါစို့။ (အနည်းဆုံး တစ်နှစ်မှာ ၂ ကြိမ်)



တစ်ပါတည်း ယူဆောင်မယ့်ပစ္စည်း

◇ သယ်ရလွယ်တဲ့ လက်ပွေအိတ်စတာတွေထဲမှာ စုထည့်ပြီး အပြင်ထွက်ချိန်မှာ ယူဆောင်သွားကြပါစို့။

- သက်သေခံအထောက်အထား (နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား (ဇိုင်လျူးကာဒ်) စသည်)
- ကျန်းမာရေးအာမခံ သက်သေခံကတ်ပြား
- တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်း (အရေးပါတဲ့အရာ)
- ငွေသား
- သကြားလုံး၊ ချောက်လက်
- ဘဏ်ကတ်ပြား
- ဆေး၊ အစုံလိုက် ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်း (ဆေးရာဇဝင်မှတ်တမ်း စာအုပ်)
- အိတ်ဆောင် ရေဒီယို
- အိတ်ဆောင် ဘက်ထရီ

အရေးပေါ်ယူဆောင်မယ့်ပစ္စည်း

◇ တိမ်းရှောင်ချိန်မှာ ချက်ခြင်းထုတ်ယူနိုင်တဲ့နေရာမှာ ထားထားကြပါစို့။

- လက်နိပ်ဓာတ်မီး
- အရေးပေါ်အစားအစာ
- သောက်ရေ
- အဝတ်၊ အောက်ခံ၊ အဝတ်အစား
- မျက်နှာသုတ်ပုခွံ
- လက်အိတ်
- ဓာတ်ခဲ
- ကူးစက်မှုကာကွယ်ရေး (နှာခေါင်းစည်း၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းစက်)

((ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုအပ်တာတွေကို ပိုပြီး အသေးစိတ် အတည်ပြုကြပါစို့))

● လူသားနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးစင်တာ ဘေးအန္တရာယ်အတွင်းထိခိုက်မှုလျှော့ချရေးပစ္စည်း စစ်ဆေးရန်စာရင်း (အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ် (ရိုးရာစာလုံး၊ ရှိုးရှင်းစာလုံး) ၊ တောင်ကိုရီးယား ဘာသာစကားများ)

<https://www.dri.ne.jp/useful/checklist/>

လိုးလင်းဂူ စူတော့ခ

ပုံမှန်အချိန်မှာကတည်းက အစားအစာနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို နည်းနည်းပိုပိုသာသာ သိုလှောင်ထားပါ

ပုံမှန်အသုံးပြုတဲ့ အစားအစာကို များများသိုလှောင်ထားပြီး အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း အသုံးပြုရင်း အရေးပေါ်အချိန်မှာ အသုံးပြုနိုင်အောင် အသင့်ပြင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်



- သိုလှောင်ပစ္စည်း**
- စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ရေ
 - နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်း (အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ တစ်ရှူးအစို့၊ အမှိုက်အိတ် စသည်များ)

- ◇ သိုလှောင်ပစ္စည်းကို မိသားစုအားလုံးစာ အသင့်ပြင်ပြီး "၃ ရက်စာအထက်" ၊ "တတ်နိုင်ရင် တစ်ပတ်စာ" စုဆောင်းထားပါစို့။
- ◇ လူတစ်ယောက် တစ်နေ့ကို ရေ ၃ လီတာနဲ့ ခန့်မှန်းပြီး အသင့်ပြင်ထားပါစို့။
- ◇ အခန်းအပူချိန်မှာ သိုလှောင်နိုင်ပြီး စားသုံးဖို့အသင့်ဆုံး နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက် ရှည်တဲ့ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ကြပါစို့။

II 備え・避難について学ぼう!

2

避難(Hinan)

いのち まも さいゆうせん ひなん まな
命を守ることを最優先に、避難についてしっかり学び、
いざというときに冷静に判断して逃げましょう

◎ 災害別避難のタイミング

さいがい しゅるい ひなん たいみんぐ ちが
災害の種類によって、避難のタイミングが違います。

地震 余震に注意!



- 1 きんきゅう そくほう めーる きんきゅう じしん そくほう
緊急速報メール(緊急地震速報)
- 2 あんぜん ばしょ ゆ られがおさまるまでまつ
安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 ゆ られがおさまったら、おちついて ひなん
揺れがおさまったら、落ち着いて避難

津波 すぐに避難!

- 1 じしん ほんせい
地震発生
- 2 うみ ちか す ばあい
海などの近くに住んでいる場合は
津波警報がでていなくても、
高いところへ避難(逃げる準備は後回し)



風水害・土砂災害

ひなん しじ けいかい れべる かなら ひなん
「避難指示(警戒レベル4)」で必ず避難!

ふうすい がい どしゃ さいがい だんかい ひなんじょうほう つか
風水害・土砂災害については、「5段階の避難情報」が使われています。
さいがい ちか てれび いんたーねっと じょうほう かくにん
災害が近づいたときは、テレビやインターネットなどで情報を確認
しましょう



きしょうじょうほう かくにん
気象情報を確認!

5	さいがいはっせい 災害発生 また せつぱく 又は切迫		きんきゅう あんぜん かく ほ 緊急安全確保 Kinkyuu anzen kakuho	ひなん ばあい 避難していない場合は、 2階など高い場所へ!
けいかい れべる かなら ひなん 警戒レベル4までに必ず避難				
4	さいがい 災害の たか おそれ高い		ひなん しじ 避難指示 Hinan shiji	ちか すぐに近くの あんぜん ばしょ ひなん 安全な場所に避難!
3	さいがい 災害の おそれあり		こうれい しゃ どう ひなん 高齢者等避難 Kooreeshatoo hinan	ひなん じかん かつ 避難に時間のかかる方は ひなんかいし 避難開始!
2	きしょうじょうほう 気象状況 あつか 悪化		おおあめ こうすい たかしおちゅういほう 大雨・洪水・高潮注意報 Ooame koozui takashio chuuihoo	ひなん そな はざーどまっぷ とう 避難に備え、ハザードマップ等で ひなんこうどう かくにん 避難行動の確認をしましょう
1	こんごきしょうじょうほう 今後気象状況 あつか 悪化のおそれ		そうき ちゅういじょうほう 早期注意情報 Sooki chuuijooohoo	こんご おおあめちゅういほう はっぴょう かのうせい 今後、大雨注意報などが発表される可能性が さいがい こころえ たか あります。災害への心得を高めましょう

しゅつてんないかくふ あら ひなんじょうほう かん ぼすたー ちらし
出典:内閣府「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」

◎ 災害時によく使うことば

ちゅうい ほう 注意報 (Chuihoo)	さいがい お 「災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい きょうふう つなみ 大雨・洪水・強風・津波などがあります
けい ほう 警報 (Keihoo)	「とても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ おおあめ こうすい ぼうふう つなみ 大雨・洪水・暴風・津波などがあります
とくべつ けい ほう 特別警報 (Tokubetsu keihoo)	「経験したことのないとても大きくて危険な災害が起こるかもしれない」というお知らせ。大雨・暴風・津波などがあります
きんきゅう じしん そくほう 緊急地震速報 (Kinkyuu jishin sokuhoo)	「これからすぐに地震が起きるので注意してください」というお知らせ

2 တိမ်းရှောင်မှု (Hinan) အသက်ကိုကာကွယ်ဖို့ အဓိကဦးစားပေးပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သေသေချာချာ လေ့လာထားပြီး အရေးကြီးချိန်မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ထွက်ပြေးကြပါစို့

🕒 ဘေးအန္တရာယ်အလိုက် တိမ်းရှောင်ရမယ့်အချိန်

ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားအလိုက် တိမ်းရှောင်ရမယ့်အချိန် မတူပါဘူး

ငလျင် နောက်ဆက်တွဲငလျင်ကို သတိပြုပါ

- 1 အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း အီးမေးလ် (ငလျင် အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း)
- 2 ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာမှာ လှုပ်ခါမှု ငြိမ်သွားတဲ့အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ 
- 3 လှုပ်ခါမှု ငြိမ်သွားရင် စိတ်အေးအေးထားပြီး တိမ်းရှောင်ပါ

ဆူနာမီ ချက်ခြင်းတိမ်းရှောင်ပါ

- 1 ငလျင်လှုပ်တယ်
- 2 ပင်လယ်စတာတွေနားမှာ နေထိုင်တဲ့အခါ ဆူနာမီ သတိပေးချက် မထုတ်ထားလည်းဘဲ မြင့်တဲ့နေရာကို တိမ်းရှောင်ပါ (ထွက်ပြေးဖို့ ပြင်ဆင်တာတွေ ထားခဲ့ပါ) 

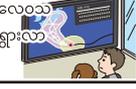
မိုးကြီးမှု၊ လေပြင်းတိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်၊ မြေသား ကျောက်အနည်ထု ပြိုကျမှု

“တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားချက် (သတိထားမှုအဆင့် ၄) ” ဆို မဖြစ်မနေ တိမ်းရှောင်ပါ

လေဘေး၊ ရေဘေး၊ မြေသား ကျောက်အနည်ထု ပြိုကျမှုဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး “အဆင့် ၅ ဆင့်ပါ တိမ်းရှောင်ရေးသတင်း” ကို အသုံးပြုနေပါတယ်။ ဘေးအန္တရာယ် နီးနေတဲ့အချိန်မှာ ရုပ်မြင်သံကြားနဲ့ အင်တာနက်စတာတွေမှာ သတင်းတွေကို အတည်ပြုကြပါစို့



မိုးလေဝသသတင်းကို အတည်ပြုပါ

5	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားတယ် ဒါမှမဟုတ် နီးကပ်လာနေတယ် 	ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အရေးပေါ်ရယူပါ Kinkyuu anzen kakuho	မတိမ်းရှောင်ရသေးဘူးဆိုရင် အိမ်အပေါ်ထပ်စတာလို မြင့်တဲ့နေရာကိုသွားပါ
သတိထားမှုအဆင့် ၄ ကိုနောက်ဆုံးထားပြီး မဖြစ်မနေ တိမ်းရှောင်ပါ			
4	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်တယ် 	တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားချက် Hinan shiji	ချက်ခြင်း အနီးမှာရှိတဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာဆီကို တိမ်းရှောင်ပါ
3	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ် 	သက်ကြီးရွယ်အိုစသူတွေ တိမ်းရှောင်ပါ Kooreeshatoo hinan	တိမ်းရှောင်ဖို့ အချိန်ကြာသူတွေ စတင်တိမ်းရှောင်ပါ
2	မိုးလေဝသ အနေအထား ဆိုးရွားလာတယ် 	မိုးကြီး၊ ရေကြီး၊ လှိုင်းကြီးမှု သတိပြုရန်အကြံပြုချက် Ooame koozui takashio chuuihoo	တိမ်းရှောင်ဖို့အတွက် အသင့်ပြင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ပြုမြေပုံ စတာတွေနဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးလုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးအတည်ပြုကြပါစို့
1	နောက်ပိုင်းမှာ မိုးလေဝသ အနေအထား ဆိုးရွားလာနိုင်တယ် 	စောစောစီးစီးထုတ်ပြန်တဲ့ သတိထားရန်အကြံပြုချက် Sooki chuuijooahoo	နောက်ပိုင်းမှာ မိုးကြီးမှု သတိထားရန်အကြံပြုချက်စတာတွေ ထုတ်ပြန်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ဗဟုသုတတွေကို ပိုမိုရယူထားပါ

ကိုးကားချက် ။ ။ အစိုးရအဖွဲ့ရုံး “အသစ်ပြင်ထားသော တိမ်းရှောင်ရေးသတင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ပို့စတာ/လက်ကမ်းစာစောင်”

🕒 ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်မှာ အသုံးများတဲ့ စကားလုံး

သတိထားရန်အကြံပြုချက် (Chuuihoo)	“ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိတယ်” ဆိုတဲ့ အသိပေးချက် မိုးကြီးမှု၊ ရေကြီးမှု၊ လေထန်မှု၊ ဆူနာမီ စတဲ့ အမျိုးအစားတွေရှိပါတယ်
သတိပေးချက် (Keihoo)	“အလွန်တရာ ကြီးမားပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ အသိပေးချက် မိုးကြီးမှု၊ ရေကြီးမှု၊ လေပြင်းတိုက်မှု၊ ဆူနာမီ စတဲ့ အမျိုးအစားတွေရှိပါတယ်
အထူး သတိပေးချက် (Tokubetsu keihoo)	“မကြိုစဖူး အလွန်တရာကြီးမားပြီး အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ အသိပေးချက် မိုးကြီးမှု၊ ရေကြီးမှု၊ လေပြင်းတိုက်မှု၊ ဆူနာမီ စတဲ့ အမျိုးအစားတွေရှိပါတယ်
ငလျင် အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း (Kinkyuu jishin sokuho)	“မကြာခင် ချက်ခြင်း ငလျင်လှုပ်နိုင်တာကြောင့် သတိပြုပါ” ဆိုတဲ့ အသိပေးချက်

II 備え・避難について学ぼう!

3

避難先

避難先を事前に調べて、どのようにして逃げるか家族と話し合い確認しましょう

◎ 避難先の種類・場所の確認

指定緊急避難場所
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ 一時的に避難する場所
- ◇ 公園、学校など
- ◇ 災害ごとに違います

指定避難所
(Shitee hinanjo)



- ◇ 自宅が被害を受けた場合などに、一定期間を安全に生活する場所
- ◇ 学校、公民館など
- ◇ ペットを受入可能な避難所もあります

分散避難
(Bunsan hinan)



- ◇ 避難先は学校や公民館だけではありません
- ◇ 被災していない安全な親戚・知人宅への避難も考えてみましょう

避難先の調べ方

- ① 兵庫県CGハザードマップ (P17)
- ② 国土交通省ハザードマップポータルサイト



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

◎ 避難所での注意・感染症対策



避難所では、たくさんの方が集まるので、インフルエンザや風邪、嘔吐下痢症が流行します。可能な限りの感染症対策を行いましょう。

- ◇ マスク、アルコール消毒液、体温計などは必ず持っていきましょう
- ◇ 無い場合は、鼻と口を覆える大きさのタオル等を準備しましょう (P7)
- ◇ ごはんの前やトイレの後には手を洗い衛生・体調管理を徹底しましょう
- ◇ 3つの密(密閉・密集・密接)をできるだけさげましょう



◎ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

指定緊急避難場所や指定避難所に指定されている公共施設はピクトグラムで表示されています。近くの施設を確認して、災害別に避難方法を考えましょう。

■ 避難所案内標識・非常口誘導灯



指定緊急避難場所



指定避難所



非常口誘導灯

■ 津波標記



津波避難場所



津波避難ビル



津波注意

避難のときに気をつけること

- ・ ガス栓を閉め、ブレーカーを切る
- ・ 運動ぐつをはく
- ・ 非常用持出品は背負い、両手を使えるようにする
- ・ くるぶしより上の流れる水の中では、歩くのが難しいです



3

တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ

တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာကို ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ဘယ်လိုထွက်ပြေးမလဲဆိုတာ မိသားစုနဲ့ ဆွေးနွေးအတည်ပြုကြပါစို့

တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ အမျိုးအစား၊ တည်နေရာကို ကြည့်ရှုအတည်ပြုပါ

သတ်မှတ် အရေးပေါ်တိမ်းရှောင်ရေးနေရာ
(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ ယာယီတိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ
- ◇ ပန်းခြံ၊ ကျောင်းစတာတွေ
- ◇ ဘေးအန္တရာယ်အလိုက် ကွဲပြားပါတယ်

သတ်မှတ် တိမ်းရှောင်ရေးစခန်း
(Shitee hinanjo)



- ◇ နေအိမ် ထိခိုက်မှုရှိနေတဲ့အခါမျိုးမှာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဘေးကင်းကင်းနဲ့ နေထိုင်တဲ့နေရာ
- ◇ ကျောင်း၊ မြို့နယ်ခန်းမ စသည်များ
- ◇ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် လက်ခံပေးနိုင်တဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းလည်း ရှိပါတယ်

လူခွဲတိမ်းရှောင်မှု
(Bunsan hinan)



- ◇ တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာဆိုတာ ကျောင်းနဲ့ မြို့နယ်ခန်းမတွေချည်းပဲ မဟုတ်ပါဘူး။
- ◇ ဘေးမသင့်ဘဲ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေရဲ့အိမ်မှာ တိမ်းရှောင်ဖို့လည်း စဉ်းစားကြပါစို့

တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ ရွေးချယ်နည်း

- ① ဟယော့ဂို ခရိုင် CG ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ (P18)
- ② မြေယာလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံများအညွှန်းအင်တာနက်စာမျက်နှာ



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းမှာ သတိထားရမယ့်အရာ၊ ကူးစက်ရောဂါ စီမံချက်



တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းမှာ လူအများကြီးစုဝေးတာကြောင့် တုပ်ကွေး၊ အဖျားရောဂါနဲ့ အော့အန်ဝမ်းလျော့ရောဂါတွေ ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။ ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံချက်တွေကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ကြပါစို့

- ◇ နှာခေါင်းစည်း၊ အရက်ပြန်ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ကိုယ်ပူချိန်တိုင်းစက်စတာတွေကို မဖြစ်မနေယူသွားကြပါစို့ မရှိဘူးဆိုရင်၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို အုပ်ထားနိုင်တဲ့အရွယ်ရှိတဲ့ မျက်နှာသုတ်ပုဝါစတာတွေကို ကြိုတင်အသင့်ပြင် ထားကြပါစို့ (P8)
- ◇ ထမင်းမစားမီနှင့် အိမ်သာတက်ပြီးချိန်များတွင် လက်ကိုဆေးကြောကာ သန့်ရှင်းရေး/ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အသေအချာ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ◇ 'အ'လုံး (အလုံပိတ်နေရာ၊ အလုံးအရင်းစုဝေး၊ အနီးကပ်ထိတွေ့) တာတွေကို တတ်နိုင်သလောက်ရှောင်ကြပါစို့



တိမ်းရှောင်မှုဆိုင်ရာ သရုပ်ပြပုံသင်္ကေတ (ပိခုတို ဂူလာမှု)

သတ်မှတ် အရေးပေါ်တိမ်းရှောင်ရေးနေရာနဲ့ သတ်မှတ် တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အများသုံးအဆောက်အအုံတွေကို သရုပ်ပြပုံသင်္ကေတနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အနီးက အဆောက်အအုံကို ကြည့်ရှုအတည်ပြုပြီး ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားအလိုက် တိမ်းရှောင်နည်းအသီးသီးကို စဉ်းစားကြပါစို့

တိမ်းရှောင်ရေးစခန်း လမ်းညွှန်းဆိုင်းဘုတ်၊ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် လမ်းပြမီးဆိုင်းဘုတ်



သတ်မှတ် အရေးပေါ်တိမ်းရှောင်ရေးနေရာ



သတ်မှတ် တိမ်းရှောင်ရေးစခန်း



အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် လမ်းပြမီးဆိုင်းဘုတ်

ဆူနာမီ အမှတ်အသား



ဆူနာမီ တိမ်းရှောင်ရေးနေရာ



ဆူနာမီ တိမ်းရှောင်ရေးအဆောက်အအုံ



ဆူနာမီ သတိပြုပါ

တိမ်းရှောင်ချိန်မှာ သတိထားရမယ့်အရာ

- ဂက်စ်ပိုက်ခလုတ်ကို ပိတ်၊ လျှပ်စစ် မိန်းဆွစ်ခလုတ်ကို ချပါ
- အားကစားမိနပ်ကို စီးပါ
- အရေးပေါ်ယူဆောင်မည့်ပစ္စည်းကို ကျောပိုးပြီး လက်နှစ်ဖက်စလုံး သုံးလို့ရအောင် လုပ်ပါ
- ခြေမျက်စိမြှုပ်တာထက် ပိုနက်တဲ့ ရေစီးထဲမှာဆို လမ်းလျှောက်ရတာ ခက်ခဲပါတယ်



II 備え・避難について学ぼう!

4

家族で話し合っておきましょう!

災害発生時に家族みんながあわてないように、避難方法や連絡先について、日頃からよく話し合っておくことがとても重要です。一人ひとりが「いつ」「どこに」「どのように」行動するかなど、「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」を作成しながら、家族と事前に避難行動の確認をしましょう。

◎ マイ避難カード

災害の種類に合わせて避難方法を考えることが大事です。ホームページで記載例を確認しましょう。

マイ避難カード	
災害の種類	名前
確認!	判断材料の入手 (何が危険?大雨や台風の時に何を確認?)
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?)
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?)
	昼(明るい時) 夜(暗い時)
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?)
	昼(明るい時) 夜(暗い時)
(その他 メモ)	

事前に確認しよう!

① 役割分担

だれが、小さい子どもやお年寄りと逃げるか、子どもを学校へ迎えに行くか、などを決めておきましょう

② 避難所への道・逃げ道

避難所へ行く道の地図をつくりましょう。家から避難所まで歩いて、かかる時間を計ったり、危険な場所をチェックして、安全な道を見つけおきましょう

③ 連絡のしかた

2つ以上の連絡のしかたを決めておきましょう

◎ 緊急連絡先カード

連絡先を携帯電話にしか保存していない人が多いです。遠くに住む親戚や友人の連絡先等、緊急連絡先を決めておきましょう。

緊急連絡先カード			
親戚の電話番号	☎	友人の電話番号	☎
市役所・町役場	☎	大使館・領事館	☎
警察署	☎110	消防署(火事、救急車)	☎119
海上保安庁	☎118	災害用伝言ダイヤル	☎171 (☎P15)
外国人県民インフォメーションセンター	☎078-382-2052	その他の連絡先	☎

災害にあった場合の連絡手段として、SNS(フェイスブック、twitterなど)も活用しましょう。

こちらから
ダウンロード
できます

(公財)兵庫県国際交流協会のホームページから「マイ避難カード」と「緊急連絡先カード」をダウンロード・コピーして、冷蔵庫等の見える場所に貼っておきましょう



4

မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ထားကြပါစို့

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်မှာ မိသားစုဝင်အားလုံး ပျာယာခတ်မနေစေဖို့ တိမ်းရှောင်နည်းနှင့် ဆက်သွယ်ရမယ့်လိပ်စာတွေကို ပုံမှန်အချိန်မှာကတည်းက သေသေချာချာ တိုင်ပင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ယောက်ချင်းက “ဘယ်အချိန်” “ဘယ်လို” လုပ်ဆောင်မလဲစသဖြင့် “ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေး ကတ်ပြား” နဲ့ “အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမယ့်လိပ်စာ” တွေကို ပြုစုထားရင်း မိသားစုနှင့် ကြိုတင်ပြီး တိမ်းရှောင်ရေးလုပ်ဆောင်မှုကို အတည်ပြုထားပါစို့။

📍 ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေးကတ်ပြား

ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားနှင့်လိုက်ဖက်တဲ့ တိမ်းရှောင်နည်းကို စဉ်းစားထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာပါတဲ့ နမူနာကို ကြည့်ရှုအတည်ပြုကြပါစို့။

ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေးကတ်ပြား	
ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစား	နာမည်
အတည်ပြုပါ	ဆုံးဖြတ်ရာအခြေအမြစ်ကို ရယူပါ (ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိသလဲ၊ မိုးကြီးမှုနှင့် တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း ဖြစ်ချိန်မှာ ဘာကို အတည်ပြုမလဲ)
ဘယ်အချိန်မှာလဲ	ထွက်ပြေးသင့်တဲ့အချိန် (ဘယ်လိုအရာ ဘယ်လိုဖြစ်ရင်လဲ)
ဘယ်နေရာကိုလဲ	တိမ်းရှောင်တဲ့နေရာ (ဘယ်နေရာကိုလဲ၊ ဘယ်လမ်းကြောင်းကလဲ)
	နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်)
ဘယ်လိုပုံစံနဲ့လဲ	တိမ်းရှောင်မယ့်နည်းလမ်း (ဘယ်သူနဲ့လဲ၊ ခြေကျင်လား၊ ကားနဲ့လား)
	နေ့ (လင်းနေတဲ့အချိန်) ည (မှောင်နေတဲ့အချိန်)
(အခြားအချက်၊ မှတ်စု)	

ကြိုတင်ပြီး အတည်ပြုကြပါစို့

1 တာဝန်ခွဲဝေမှု

ဘယ်သူက ကလေးငယ်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့အတူ ထွက်ပြေးမှာလဲ၊ ကလေးတွေကို ကျောင်းမှာသွားကြိုမှာလဲစတာ တွေကို သတ်မှတ်ထားကြပါစို့။

2 တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းကိုသွားတဲ့လမ်း၊ ထွက်ပြေးဖို့လမ်း

တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းကို သွားတဲ့လမ်းရဲ့ မြေပုံကို ပြုစုထားကြပါစို့။ အိမ်ကနေ တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းကို ခြေကျင်လျှောက်ရင် ကြာမယ့် အချိန်ကို တိုင်းထားတာ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာကို မှတ်ထားပြီး ဘေးကင်းတဲ့လမ်းကို ရှာထားကြပါစို့။

3 ဆက်သွယ်နည်း

၂ ခုထက်ပိုတဲ့ ဆက်သွယ်နည်းကို သတ်မှတ်ထားကြပါစို့။

📍 အရေးပေါ်ဆက်သွယ်စရာလိပ်စာ ကတ်ပြား

ဆက်သွယ်ရမယ့်လိပ်စာကို လက်ကိုင်ဖုန်းထဲမှာပဲ သိမ်းထားတတ်တဲ့သူ များပါတယ်။ အဝေးမှာနေတဲ့ ဆွေမျိုး၊ အသိမိတ်ဆွေတွေရဲ့ လိပ်စာတွေ၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်စရာလိပ်စာတွေကို သတ်မှတ်ထားကြပါစို့။

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်စရာလိပ်စာ ကတ်ပြား			
ဆွေမျိုးသားချင်း ဖုန်းနံပါတ်	☎	အသိမိတ်ဆွေ ဖုန်းနံပါတ်	☎
မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံး	☎	သံရုံး၊ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး	☎
ရဲစခန်း	☎ 110	မီးသတ်ဌာန (မီးလောင်မှု၊ အရေးပေါ်လူနာတင်ကား)	☎ 119
ကမ်းခြေစောင့်တပ်	☎ 118	ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စကားလက်ဆင့်ကမ်းရေး ဖုန်းနံပါတ်	☎ 171 (☎P16)
ခရိုင်နေ နိုင်ငံခြားသား သတင်းအချက်အလက်စင်တာ	☎ 078-382-2052	အခြား ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ	☎

ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ကြုံရတဲ့အခါ ဆက်သွယ်စရာနည်းလမ်းအဖြစ် လူမှုမီဒီယာကွန်ရက် SNS (ဖေ့စ်ဘုတ်၊ တွစ်တာစတာတွေ) ကိုလည်း အသုံးပြုကြပါစို့။

ဒီနေရာကနေ ဒေါင်းလုပ် ယူနိုင်ပါတယ်

ဟယောဂို နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးအသင်းရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာကနေ “ကိုယ်ပိုင်တိမ်းရှောင်ရေးကတ်ပြား” နဲ့ “အရေးပေါ်ဆက်သွယ်စရာလိပ်စာ ကတ်ပြား” တွေကို ဒေါင်းလုပ်ယူ မိတ္တူပွားပြီး ရေခဲသေတ္တာ စတာတွေမှာ ကပ်ထားကြပါစို့။

III 覚えておこう! 調べよう!

1

覚えておこう!

事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに
惑わされないよう、冷静に判断して行動しましょう

◎ 情報を知るには

災害が起きたら、テレビやラジオをつけましょう

- ① テレビ ② ラジオ
- ③ 防災行政無線 ④ 広報車
- ⑤ 兵庫県CGハザードマップ(日本語、英語のみ) (P17)
- ⑥ 防災ツール・アプリ (P17)



ラジオ周波数(日本語のみ)

【AM(kHz)】 NHK第1 666 / NHK第2 828 / 朝日放送 1008 / 毎日放送 1179 / ラジオ関西 558
【FM(MHz)】 NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9

上記は神戸の周波数です。NHKのほかの地域は
http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (日本語のみ) で確認してください

⚠️ 緊急速報メール(エリアメール)

緊急速報メール(エリアメール)は、緊急地震速報や津波警報、地方公共団体が発信する災害・避難情報などを配信する携帯電話向けサービスです

⚠️ Jアラート(全国瞬時警報システム)

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、緊急情報(弾道ミサイル情報、緊急地震速報等)を住民へ瞬時に伝達するシステムです。外にあるスピーカーでお知らせする場合があります

マナーモードにしている場合でも、大きなサイレン音でお知らせします
緊急速報メールやJアラートの連絡を受けたら、安全を確保し、避難が必要な場合は逃げましょう



緊急速報メール
●●市
○○沖で地震発生。強い揺れにそなえてください

◎ 災害用伝言ダイヤル「171」



大きな災害が起きて、電話がかからないときに、家族や友達と連絡する方法です。家の電話、携帯電話、公衆電話を使って、メッセージを30秒以内で録音することができます。毎月1日と15日にはかけることができるので、練習しておきましょう。



伝言の録音方法

- ①「171」に電話をする ②「1」と電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す
- ※暗証番号を利用する場合は「3」を押す▶録音



伝言の再生方法

- ①「171」に電話をする ②「2」と録音者の電話番号(固定電話の場合は市外局番から)を押す
- ※暗証番号を利用する場合は「4」を押す▶再生

◎ フェニックス共済

兵庫県には、県内に家をもっている人が入ることができる「フェニックス共済」(住宅再建共済制度)があります。「フェニックス共済」に入れば、災害が起きたときに家をたてなおしたり、修理する際に支援を受けることができます。

<https://www.jutakusaiken.jp/> (日本語のみ)

1

မှတ်သားထားမယ်

မှန်ကန်တဲ့သတင်းကို ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ သတင်းနဲ့ ကောလာဟလတွေမှာ မတွေ့ဝေဘဲ ခေါင်းအေးအေးထား ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ကြပါစို့

ဝ ဘေးအန္တရာယ်အလက်တွေသိဖို့အတွက်

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားရင် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယိုတွေကို ဖွင့်ကြပါစို့

- ① ရုပ်မြင်သံကြား ② ရေဒီယို
- ③ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစိုးရဝါယာလက်စ် ④ ကြော်ငြာကား
- ⑤ ဟယောဂို ခရိုင် CG ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ (ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား သက်သက်သာ ☎P18)
- ⑥ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးထောက်ပံ့စွမ်းအား အပလီကေးရှင်း(☎P18)



ရေဒီယိုလှိုင်းအမှတ် (ဂျပန်ဘာသာစကားသက်သက်သာ)

[AM(kHz)] NHK Radio 1 666 / NHK Radio 2 828 / Asahi Broadcasting 1008 / Mainichi Broadcasting 1179 / RADIO Kansai 558
[FM(MHz)] NHK FM 86.5 / FM COCOLO 76.5 / Kiss-FM 89.9
 အထက်ပါစာရင်းဟာ ကိုဘေးအတွက်လေ့ရှိအမှတ်ဖြစ်ပါတယ်။ NHKရဲ့ တခြားဒေသတွေအနေနဲ့
http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html (ဂျပန်ဘာသာစကားသက်သက်သာ) ကို ကြည့်ရှုအတည်ပြုပါ



အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း အီးမေးလ် (ဧရိယာအီးမေးလ်)

အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း အီးမေးလ် (ဧရိယာအီးမေးလ်) ဆိုတာ ငလျင် အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း၊ ဆူနာမီသတိပေးချက်၊ ဒေသန္တရ ပရဟိတ အသင်းတွေက ထုတ်ပြန်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးသတင်း စတာတွေကို ဖြန့်ချိတဲ့ လက်ကိုင်ဖုန်းအတွက် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်

လက်ကိုင်ဖုန်းကို silent mode လုပ်ထားလည်းပဲ ကျယ်လောင်တဲ့ ဥသြဆွဲသံနဲ့ အသိပေးပါတယ် အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း အီးမေးလ်နဲ့ J-Alert တွေဆီက အသိပေးချက်ရတဲ့အခါ ဘေးကင်းလုံခြုံ မှုရယူရင်း တိမ်းရှောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အနေအထားဆိုရင် တိမ်းရှောင်ကြပါစို့



J-Alert (နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စောလျင်စွာသတိပေးစနစ်)

J-Alert (နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စောလျင်စွာသတိပေးစနစ်) ဆိုတာ အရေးပေါ်သတင်း (ပွဲထိန်းဒုံးကျည်သတင်း၊ ငလျင် အရေးပေါ်ပဏာမသတင်း စတာတွေ) ကို မြို့ရွာနေပြည်သူတွေကို စောစောစီးစီး အသိပေးတဲ့စနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်မှာရှိတဲ့ စပီကာနဲ့ အသိပေးတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်



အရေးပေါ်ပဏာမ သတင်း အီးမေးလ်
 ●● မြို့ ○○ ကမ်းလှန်မှာ ငလျင်ဖြစ်ပေါ်၊ ပြင်းထန်တဲ့ လှုပ်ခါမှုအတွက် အသင့်ပြင်ထားကြပါ

ဝ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စကားလက်ဆင့်ကမ်းရေး ဖုန်းနံပါတ် "၁၇၁"



ကြီးမားတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီး တယ်လီဖုန်းဆက်လိုမရတဲ့အချိန်မှာ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ဖို့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ဖုန်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ အများသုံးဖုန်းတွေကို သုံးပြီး သတင်းစကားကို စက္ကန့် ၃၀ ကြာအထိ အသံသွင်းထားနိုင်ပါတယ်။ လစဉ် ၁ ရက်နေ့နဲ့ ၁၅ ရက်နေ့တွေမှာ ဆက်လိုရတာကြောင့် လေ့ကျင့်ထားကြပါစို့



လက်ဆင့်ကမ်းစကား အသံသွင်းနည်း

- ① "171" ကို ဖုန်းဆက်ပါ ② "1" နဲ့ ဆက်နေတဲ့ဖုန်းနံပါတ် (လိုင်းဖုန်းဆိုရင် ဧရိယာကုတ်အပါအဝင်နံပါတ်) ကိုနိပ်ပါ
- ※ လျှို့ဝှက်နံပါတ်ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် "3" ကိုနိပ်ပါ ▶ အသံသွင်းခြင်း



လက်ဆင့်ကမ်းစကားကို နားထောင်နည်း

- ① "171"ကို ဖုန်းဆက်ပါ ② "2" နဲ့ အသံသွင်းထားသူရဲ့ဖုန်းနံပါတ် (လိုင်းဖုန်းဆိုရင် ဧရိယာကုတ်အပါအဝင်နံပါတ်) ကိုနိပ်ပါ
- ※ လျှို့ဝှက်နံပါတ်ကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် "4" ကိုနိပ်ပါ ▶ နားထောင်ခြင်း

ဝ ဖဲနစ်ကုစု ကယောစိုင်း

ဟယောဂို ခရိုင်မှာ ခရိုင်တွင်းမှာ အိမ်ပိုင်ဆိုင်ထားသူတွေ ပါဝင်နိုင်တဲ့ "ဖဲနစ်ကုစု ကယောစိုင်း" (အိမ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး စုပေါင်းရန်ပုံငွေစနစ်) ရှိပါတယ် "ဖဲနစ်ကုစု ကယောစိုင်း" မှာ ပါဝင်ထားမယ်ဆိုရင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်တာကြောင့် အိမ်ပြန်ဆောက်တာ၊ ပြုပြင်တာတွေ လုပ်တဲ့အခါ ထောက်ပံ့မှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်

<https://www.jutakusaiken.jp/> (ဂျပန်ဘာသာစကားသက်သက်သာ)

III 覚えておこう! 調べよう!

2

災害時に役立つ多言語ツール

緊急情報・災害情報を知りたいときや言葉が伝わらないときに困らないように
 普段からホームページやアプリで情報収集する癖を身につけましょう。
 特に家の周りの危険な場所を事前に把握しておきましょう!



WEB 兵庫県CGハザードマップ



洪水、津波などの
 自然災害の浸水
 エリアや危険箇
 所、避難情報が
 学べます

日本語、英語のみ

<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>



アプリ ひょうご防災ネット



災害に関する緊
 急情報や避難情
 報をすぐに県民
 の皆様にお知らせします
 (多言語対応)



WEB 気象庁



最新の防災情報を英語、中国語、
 その他の言語で提供しています

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



アプリ Safety Tips



最新の災害情報を
 提供するアプリ(多
 言語対応)。交通機
 関や医療機関の情報や応急処置
 についても学べます



アプリ Voice Tra



話しかけると外国
 語に翻訳してくれ
 ます(多言語対応)



その他お役立ちツール

●内閣府 災害時に便利な多言語アプリとWEBサイト
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



※紹介ツールの利用料は無料ですが、
 別途ポケット通信料がかかります。

避難所で困ったとき

多言語指差しボード

困っていることや、体調、食事制限など支援に必要な情報
 を多言語で確認、伝えることができます。

(公財)兵庫県国際交流協会の
 ホームページからダウンロードできます



(例)Wi-Fiを使いたいです



- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用 W i - F i
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

2

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်မှာ အသုံးကျတဲ့ ဘာသာစကားပေါင်းစုံ ထောက်ကူရေးပစ္စည်း

အရေးပေါ်သတင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်သတင်းတွေကို သိချင်တဲ့အခါ၊ ဘာသာစကားနားမလည်တဲ့အခါတွေမှာ အခက်မကြုံရစေဖို့ ပုံမှန်အချိန်မှာကတည်းက အင်တာနက်စာမျက်နှာနဲ့ အပလီကေးရှင်းတွေကနေ သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းတဲ့အလေ့အထကို ရယူထားကြပါစို့ အထူးသဖြင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်က အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေကို ကြိုတင်ပြီး သိရှိအောင် လေ့လာထားကြပါစို့



အင်တာနက် စာမျက်နှာ **ဟယောဂို ခရိုင် CG ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ**

ရေကြီးမှု၊ ဆူနာမီစတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကြောင့် ရေလွှမ်းမယ့်ဧရိယာ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာနဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးသတင်းတွေကို လေ့လာသိရှိနိုင်ပါတယ်

ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား သက်သက်သာ <http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>

အပလီကေးရှင်း **ဟယောဂို ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကွန်ရက်**

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်သတင်းနဲ့ တိမ်းရှောင်ရေးသတင်းတွေကို ချက်ခြင်း ခရိုင်နေပြည်သူတွေဆီကို အသိပေးပါမယ် (ဘာသာစကားပေါင်းစုံ)

Google Play [ဒီမှာဒေါင်းလုဒ်](#) App Store [ဒီမှာဒေါင်းလုဒ်](#)

အင်တာနက် စာမျက်နှာ **မိုးလေဝသအေဂျင်စီ**

နောက်ဆုံးထုတ် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး သတင်းတွေကို အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်နဲ့ တခြားဘာသာစကားတွေနဲ့ ထုတ်ပြန်နေပါတယ်

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

အပလီကေးရှင်း **Safety Tips**

နောက်ဆုံးထုတ် ဘေးအန္တရာယ်သတင်းတွေကို ပေးအပ်တဲ့ အပလီကေးရှင်း (ဘာသာစကားပေါင်းစုံ) ။ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးဌာနတွေရဲ့ သတင်းအချက်အလက်နဲ့ အရေးပေါ်သူနာပြုနည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း လေ့လာသိရှိနိုင်ပါတယ်

Google Play [ဒီမှာဒေါင်းလုဒ်](#) App Store [ဒီမှာဒေါင်းလုဒ်](#)

အပလီကေးရှင်း **Voice Tra**

စကားပြောထည့်လိုက်ရင် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားနဲ့ ဘာသာပြန်ပေးပါတယ် (ဘာသာစကားစကားပေါင်းစုံ)

Google Play [ဒီမှာဒေါင်းလုဒ်](#) App Store [ဒီမှာဒေါင်းလုဒ်](#)

တခြား အသုံးကျတဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ

- အစိုးရအဖွဲ့ရုံး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် အသုံးဝင်သည့် ဘာသာစကားပေါင်းစုံ အပလီကေးရှင်းနှင့် အင်တာနက်စာမျက်နှာ <http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>

※ မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေကို အသုံးပြုရာမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပေမဲ့ သီးခြားအနေနဲ့ အင်တာနက်နဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး ဒေတာအသုံးပြုခ ကုန်ကျပါမယ်

တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းမှာ အခက်အခဲကြုံရတဲ့အခါ

ဘာသာစကားပေါင်းစုံပါ လက်ဖြင့်ထောက်ပြသည့် ဘုတ်ပြား
အခက်အခဲကြုံနေရတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ ကျန်းမာရေးအနေအထား၊ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်စတဲ့ ထောက်ပံ့ကူညီဖို့လိုအပ်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဘာသာစကားပေါင်းစုံနဲ့ အတည်ပြု၊ ပြောပြနိုင်ပါတယ်

ဟယောဂို ခရိုင် နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်းရဲ့ အင်တာနက် စာမျက်နှာကနေ ဒေါင်းလုဒ်ရယူနိုင်ပါတယ်

(例) Wi-Fiを使いたいです

- ① I would like to use wifi.
- ② 想使用 WiFi
- ③ 想用Wi-Fi
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quero usar o Wi-Fi.
- ⑦ Quiero usar Wi-Fi.
- ⑧ Je voudrais accéder au Wi-Fi.
- ⑨ Я хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng Wifi.

3

ぼうさいくんれんとう 防災訓練等

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်မှုစတာတွေ

◎ 防災訓練に参加しましょう

ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်မှုမှာ ပါဝင်ကြပါစို့

日頃から防災訓練や祭、掃除など地域の行事に参加し、近所の人と知り合いになって、いざという時に助け合しましょう。

また、兵庫県内には防災を学ぶ体験型施設があります。訪れて実際に体験してみましょう！

ပုံမှန်အချိန်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်မှု၊ ပွဲလမ်းတွေနဲ့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေလို ဒေသတွင်း လူထုလှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပါဝင်တာကနေ အိမ်နီးချင်းတွေနဲ့ သိကျွမ်းမှုရယူထားပြီး အရေးအကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာချိန်မှာ အပြန်အလှန်ကူညီကြပါစို့။ ဒါအပြင်ဟယောဂိုခရိုင်ထဲမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို လေ့လာနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံရယူရေးပုံစံ အဆောက်အအုံရှိပါတယ်။ သွားရောက်ပြီးလက်တွေ့ အတွေ့အကြုံရယူကြည့်ကြပါစို့။

ひと ぼうさい みらい センター - こうべし
人と防災未来センター(神戸市)
 လူသားနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အနာဂတ် စင်တာ (ကိုဘေးမြို့)



ねん がつ にち はつ
 1995年1月17日に発
 せい はんしん あわじ だいしん
 生した「阪神・淡路大震
 さい ひ かい ふつこう き
 災」の被害や復興の記
 ろく ぼうさい かん じょうほう
 録、防災に関する情報を
 えいぞう じ おらま てん じどう
 映像・ジオラマ・展示等
 しょうかい しせつ
 で紹介する施設

၁၉၉၅ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁၇ ရက်နေ့မှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ "ဟန်းရှင်း-အာဂျိုဂျီ ငလျင်ကြီး" တုန်းက ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး မှတ်တမ်းတွေ ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေ ကို ဒီဒီယို၊ ရုပ်လုံးကြွသရုပ်ပြမြေပုံ၊ ခင်းကျင်းပြသမှုတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ အဆောက်အအုံ



<https://www.dri.ne.jp/>

ひょうご けん とう いき ぼうさい センター - みきし
兵庫県広域防災センター(三木市)
 ဟယောဂို ခရိုင် ကျယ်ပြန့်သောဧရိယာဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစင်တာ (မိကို မြို့)



いつ ばん ひと たいしやう
 一般の人を対象とした
 ぼうさいがくしやう たいけんがた ぼう
 防災学習や体験型の防
 さいくんれん じっし
 災訓練を実施している
 そうごうぼうさい しせつ
 総合防災施設

သာမန်ပြည်သူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ လေ့လာမှုနဲ့ အတွေ့အကြုံရယူရေးပုံစံ လေ့ကျင့်မှုတွေကို လုပ်ဆောင်နေတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဘက်စုံအဆောက်အအုံ



<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>

◎ 消火器の使い方

မီးသတ်ဆေးဘူး အသုံးပြုနည်း

火事など突然の災害に備え、一家に一台消火器を置きましょう。消火器の置き場所を確認し、使い方を覚えておきましょう。消火器には有効期限があるので、確認しておきましょう。

မီးလောင်မှုလို ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွားတဲ့ မီးဘေးအတွက် အသင့်ပြင်ထားတဲ့အနေနဲ့ တစ်အိမ်တစ်ခု ဆောင်ထားကြပါစို့။ မီးသတ်ဆေးဘူးထားတဲ့နေရာကို အတည်ပြုပြီး အသုံးပြုနည်းကို မှတ်သားထားကြပါစို့။ မီးသတ်ဆေးဘူးဟာ သက်တမ်းသတ်မှတ်ချက်ရှိတာကြောင့် လေ့လာအတည်ပြုထားကြပါစို့။

- ① 安全ピンを引いて 抜く  ① ဘေးကင်းရေးအတံကို ဆွဲနုတ်ပါ
- ② ホースの先を火の 下の方に向ける  ② ပိုက်ခေါင်းထိပ်ကို မီးတောက်ရဲ့ အောက်ဘက် ဝိုင်းကို ချိန်ပါ
- ③ レバーを強く握る  ③ မောင်းတံကို အားထည့်ပြီး ညှစ်ပါ

公益財団法人 兵庫県国際交流協会

神戸市中央区脇浜海岸通1-5-1 国際健康開発センター2階

ပရဟိတရန်ပုံငွေအဖွဲ့အစည်း ဟယောဂို ခရိုင် နိုင်ငံတကာ ကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်း

Kobe-Shi Chuo-Ku Wakino Hamakaidori 1-5-1 I.H.D.CENTER 2F

TEL:078-230-3260
FAX:078-230-3280
WEB : <https://www.hyogo-ip.or.jp>



この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています。

ဤစာစောင်ကို ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များနိုင်ငံတကာအဆင့်မြှင့်တင်ရေး ကောင်စီ၏ ထောက်ပံ့ကူညီရေးလုပ်ငန်းအရ ပြုစုထားပါသည်။

