

# 子どもと親の防災ガイドブック

## बालबालिका र अभिभावकहरूको लागि विपद् पूर्वतयारी गाइडबुक

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。  
防災とは災害への対策をとることだよ。  
vipad bannale bhukmapp ya taifou ityadibat pupro janne kshati ho.  
vipad purvayari bannale vipad visuddh pratisodhi upayahar.  
apnaujne kura ho.

ほうさい  
いっしょに防災に  
について考えてみよう！  
vipad purvayariko  
barema sango sotcho!  
bichar garo!

災害ってなに？  
防災ってなに？  
vipad bannale?  
vipad purvayari  
bannale?



日本は地震や台風などの自然災害が多い国です。兵庫県では、過去に阪神・淡路大震災（1995年）などの大きな被害を受けました。事前に災害・防災について学び、もしもの事態に備え、自分自身と大切な人を守りましょう。

ジャパン bhukmapp ya taifou jstsya prakrtik prakop haru deure bhako desha ho. hyogoe-kene nala vitgatma hanxin-awajji mhabhukmapp (1995 saal) jstsya thulok kshati behorisakeko ch. prakrtik prakop r vipad purvayari ko barema samayam janne, apatkalin avasthako laagi tayari gari, aafro r apno priyjanako suraksha garo.

### I 災害(Saigai)について学ぼう！ 楽しく学ぶ！

- |   |   |
|---|---|
| 1 地震(Jishin) ブクマッ(Jishin)                         | 1 |
| 2 津波(Tsunami) スヌナミ(Tsunami)                       | 3 |
| 3 風水害(Fuusuigai)など ジルワヤウジンニ プロコペ(Fuusuigai) イタヤディ | 5 |

### II 備え・避難について学ぼう！ 安全な行動を身につけておきましょう！

- |   |    |
|---|----|
| 1 災害への備え プラクティカルな知識を身につけておきましょう！          | 7  |
| 2 避難(Hinan) あさりやく(Hinan)                  | 9  |
| 3 避難先 あさりやく(Hinan)                        | 11 |
| 4 家族で話し合っておきましょう！ 家族でのコミュニケーションを大切にしましょう！ | 13 |

### III 覚えておこう！ 調べよう！ 知識を深めよう！

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 1 覚えておこう！ アジアの地理を学んでみよう！  | 15 |
| 2 災害時に役立つ多言語ツール ワードドキュメント | 17 |
| 3 防災訓練等 ワードドキュメント         | 19 |

本ガイドブックは重要な言葉にローマ字(ハングル式)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。

Yas gaidebukuma, mahattwapani shabdharunma rojamai (hepburn sheli) ma padan tarikaa samabesh gareenkao, ra lamai kshar aksharharhru saathsaayi lexiipako ch.



# 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

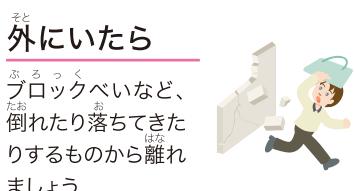
## ○震度(Shindo)

「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 <b>7</b>	たてもの建物が壊れたり、倒れます 山がくずれたり 地面が割れたりします	
震度 <b>6強(6+)</b>	たてある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 <b>6弱(6-)</b>	たて立つの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 <b>5強(5+)</b>	ある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 <b>5弱(5-)</b>	まだがらす窓ガラスがわれたり たなのお皿や本が落ちます	



## ○揺れはじめたら気をつけること



## ○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

### 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。「ひょうご防災ネット(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。



## ○「家にいては危ない」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

# भूकम्प (Jishin)

जापान विश्वमा सबैभन्दा धेरै भूकम्प जाने देशमध्ये एक हो । हाम्रो जीवन र जीविकोपार्जनको रक्षा गर्नको लागि, भूकम्पको बारेमा राम्रोसँग बुझेर राखौ।

## ○ भूकम्पीय तीव्रता (Shindo)

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी भूकम्पीय तीव्रता मापन-स्केल जापानमा मात्र प्रयोग गरिन्छ जसले हामी बसेको क्षेत्रमा भूकम्पको कम्पन शक्तिलाई मापन गर्दछ । यो महत्त्वपूर्ण शब्द भएको हुनाले, यसलाई सम्झिराखौ । "म्यामिट्यूड" भनेको भूकम्पको आकार भन्ने बुझाउँछ ।

<b>भूकम्पीय तीव्रता 7</b>	भवनहरू भल्किने वा ढल्छन्। पहिरो जाने, जमिन फाट्ने हुन्छ ।	
<b>भूकम्पीय तीव्रता 6 प्लस(6+)</b>	उभिन वा हिँडन सकिदैन। कमजोर भवनहरू ढल्कने, ढल्ने हुन्छन्।	
<b>भूकम्पीय तीव्रता 6 माइनस (6-)</b>	उभिन गाहो हुन्छ। भित्ताका टाईल तथा इयालको सिसाहरु खस्ने, र ढोका खोल्न नमिल्ने हुन्छ।	
<b>भूकम्पीय तीव्रता 5 प्लस (5+)</b>	हिँडन गाहो हुन्छ। नहल्ने गरि नराखेका फर्निचरहरु खस्छन्।	
<b>भूकम्पीय तीव्रता 5 माइनस (5-)</b>	इयालको सिसाहरु फुट्ने, र्याकको भाँडाकुडा या किताबहरू खस्छन्।	



(इमेज) भूकम्पीय तीव्रता र म्यामिट्यूड

## हान्सिन-आवाजी महाभूकम्प

17 जनवरी, सन 1995 मा, आवाजी टापु नजिकै 7.3 म्यामिट्यूडको शक्तिशालि भूकम्प आएको थिए । जसबाट 6,000 भन्दा बढी मानिसहरुको ज्यान गएको थिए भने 250,000 घरहरू धस्त भएका थिए र धेरै मानिसहरू आश्रयस्थलहरुमा बसेका थिए ।

## ○ यदि हल्लाउन थालेको महशुस भएमा के गर्ने ?

### घरमा भएमा

डेस्क मुनि लुकेन। हतार गरेर घर बाहिर नजाने।



### स्कूलमा भएमा

डेस्क मुनि लुकेन, र आफ्नो टिचरको निर्देशन पालना गराई।



### बाहिर भएमा

ब्लकको पर्खालहरू जस्ता भल्कने तथा खस्न सक्ने वस्तुहरूबाट टाढा रहाई।



### रेल, पसल, वा सार्वजनिक ठाउँहरूमा भएमा

नातिने, र त्यहाँको स्टाफको निर्देशन पालना गराई।



### शोकआउट अभ्यास

भूकम्पको बेलामा आफ्नो सुरक्षाको लागि पालना गर्नुपर्ने यी 3 स्टेपहरू "शुरुमा घोषी पर्ने, टाउको जोगाउने, पर्खने" सिक्कनको लागि गरिने अभ्यास हो । "Hyogo E-Net" (☞P18) ले अभ्याससँग सम्बन्धित जानकारी प्रदान गर्नेहुनाले, दर्ता गरौ ।



शुरुमा घोषी पर्ने

टाउको जोगाउने

पर्खने

## ○ हल्लाउन नरोकिएसम्म पर्खै

भूकम्प गएको शुरुको दुई मिनेट,  
आफुलाई जोगाओ !

- ढूलो कम्पन बन्द भएपछि, नआतिकन, पहिले आगो निभाउने।
- ढोका वा इयालहरू खोलेर भाग्र मिल्ने बाटो बनाउने।
- फुटेको शिशाले चोटपटक नलागोस भनि जुत्ता लगाउने।

2 देखि 5 मिनेट, शान्त हुने र  
आफ्नो वरपर राम्रोसँग हेरौ !

• आफ्नो परिवार सुरक्षित छन वा छैनन् चेक गरौ

खतरा हुने भनेको ...

- भूकम्पले तपाईंको घर भत्केला जस्तो भएको बेलामा
- नजिकै आगलागी भएको बेलामा

आश्रयको लागि भागौ !

- आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरू ल्याउने (☞P8)
- न्यास र बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्ने।

# 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
大津波警報 Ootsunami keihoo	10m超 (10m-)
	10m (5m-10m)
	5m (3m-5m)
津波警報 Tsunami keihoo	3m (1m-3m)
津波注意報 Tsunami chuuihoo	1m (0.2m-1m)

### ○ 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)



ひょうごけんはっぴょう  
(兵庫県発表)

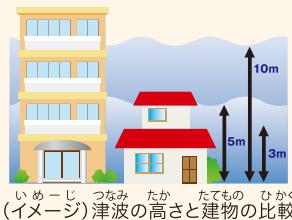
市町名	最高津波水位
こうべし 神戸市	3.9m
あこうし 赤穂市	2.8m
あかし 明石市	2.0m
あまがさき 尼崎市	4.0m
はりまちょう 播磨町	2.2m
かこがわし 加古川市	2.2m
たかさごし 高砂市	2.3m
ひめじし 姫路市	2.5m
たつのし たつの市	2.3m
あいおいし 相生市	2.8m
にしみやし 西宮市	3.7m
あしやし 芦屋市	3.7m
すもとし 洲本市	5.3m
みなみあわじし 南あわじ市	8.1m
あわじし 淡路市	3.1m

### 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ありました。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



### 南海トラフ巨大地震

九州から静岡県までの太平洋で、大きな地震が起ころうかもしれません。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。

## 2

# सुनामी (Tsunami)

सुनामी भनेको उच्च गतिमा आउने अग्लो छाल हो। जब समुद्रमा भूकम्प जान्छ, तब सुनामी आउँछ।

जब भूकम्प जान्छ, तपाईंको घर, स्कूल वा कार्यस्थलसम्म सुनामी आँउन सक्छ।

जोखिम क्षेत्रहरूको नक्सा (☞P18) द्वारा सुनामी आएमा कहाँ भाग्ने भनेर सधै चेक गरेर राखौ।

साथै, समुद्रमा घुम्न गएको बेलामा, समुद्री सतह चिन्ह र आश्रय लिने ठाँउहरूको संकेत (☞P12) अवश्य चेक गरौ।

## ○ सुनामी चेतावनी/सावधानी

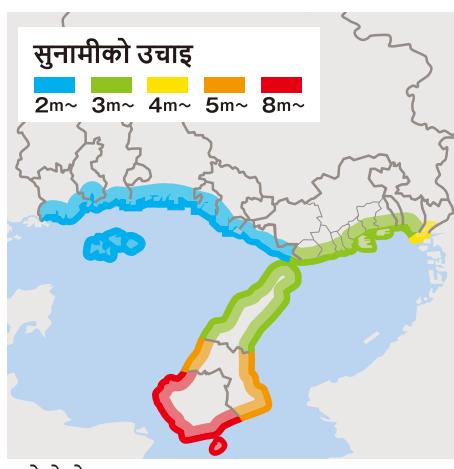
जब भूकम्प आउँछ र सुनामी आउँछ, टिभी, इत्यादिमा ठूलो सुनामी चेतावनी, सुनामी चेतावनी, र सुनामी सावधानीको सूचना जारि गरिन्छ।

चेतावनी/ सावधानीका प्रकार	सुनामीको अनुमानित उचाइ	
	मात्रात्मक प्रतिनिधित्व	गुणात्मक प्रतिनिधित्व
ठूलो सुनामी चेतावनी “ओओचुनामी खेइहोउ” Ootsunami keihoo	10m भन्दा बढी	बिशाल “क्योदाइ” Kyodai
	10m (5m-10m)	
	5m (3m-5m)	
सुनामी चेतावनी “चुनामी खेइहोउ” Tsunami keihoo	3m (1m-3m)	ठूलो “थाकाइ” Takai
सुनामी सावधानी “चुनामी च्यूइहोउ” Tsunami chuuahoo	1m (0.2m-1m)	—

## ○ नानकाई ट्रफ महाभूकम्प

◇ नानकाई ट्रफ महाभूकम्प आउने सम्भावना बढ्दै गएको छ, र यदि यो आयो भने अवश्य सुनामी आउनेछ।

होगो-केनमा सुनामीको अनुमानित उचाइ र क्षति (ठाँउ/क्षेत्र अनुसार)



ठाँउ/क्षेत्रको नाम	सुनामी उच्चतम उचाइ	ठाँउ/क्षेत्रको नाम	सुनामी उच्चतम उचाइ
कोबे-सि	3.9m	आकोउ-सि	2.8m
आकाशी-सि	2.0m	आमागासाकी-सि	4.0m
हारिमा-सि	2.2m	निशिनोमिया-सि	3.7m
खाकोगावा-सि	2.2m	आशिया-सि	3.7m
थाकासागो-सि	2.3m	सुमोतो-सि	5.3m
हिमेजी-सि	2.5m	मिनामि आवाजी-सि	8.1m
थाचुनो-सि	2.3m	आवाजी-सि	3.1m
आईरोई-सि	2.8m		

### पूर्वी जापान महाभूकम्प

मार्च 11, सन् 2011 मा, मियागी प्रिफेक्चर नजिकै, जापानमा अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो 9.0 म्याग्निट्यूडको भूकम्प गएको थिए। भूकम्पले गर्दा 10 मिटरभन्दा माथिको बिशाल सुनामी आएको थिए। जस्ता कारण करिब 20,000 मानिसहरूले ज्यान गुमाएका वा बेपता भएका, 400,000 भन्दा बढी घरहरू ध्वस्त भएका, र 470,000 भन्दा बढी मानिसहरूले आश्रयस्थलहरूमा आश्रय लिएका थिए।

### आश्रय लिनको लागि भाग्ने बेलामा सावधानीहरू (☞P10)

- ◇ भूकम्प सानै भए पनि होसियार बनौ
- ◇ सुनामी बारम्बार आउनेछ
- ◇ समुद्रबाट टाढा, र अग्लो ठाँउमा भागौ



( इमेज ) सुनामीको उचाइ र भवनहरूको तुलना

### नानकाई ट्रफ महाभूकम्प

प्रशान्त महासागरमा, क्युसुदेखि शिजुओकाको बिच, ठूलो भूकम्प आउन सक्छ। आपतकालिन अवस्थालाई विचार गरि आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरू आदि पहिलैनै तयार पारेर राखौ।



### नानकाई ट्रफ भूकम्प सम्बन्धि अस्थायी जानकारी

नानकाई ट्रफ भूकम्प जाने सम्भावना बढेको निश्चित भएको खण्डमा घोषणा गरिनेछ।

# I 災害(Saigai)について学ぼう!

3

## ふう すい がい 風水害(Fuusuigai)など

じしん つなみ いがい にほん さい がい お たい ふう おおあめ こう ずい どしゃ さい がい  
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)

### たい ふう 台風(Taifuu)

にほん たいふう たいふう つよ かぜ ふ あめ ふ  
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  
なあ、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



超大型(Choo oogata) “非常に大きい”	800km以上
大型(Oogata) “大きい”	500km～800km未満

※風速が秒速15m以上の半径

#### 台風の強さ

さいだいふうそく 最大風速	かいきゅう 階級	えいきょう 影響
びょうそく 秒速 54m～	もうれつ 猛烈な Mooretsuna	そうちょうちゅうとうらっく おうてん 進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	でんちゅう おおじゆく じゅもく 電柱や多くの樹木がたお倒れたりします
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ると立っていられない

#### 台風がきたら

そと で 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で、けがをしないようにカーテンをしめる

### おおあめ 大雨(Ooame)・洪水(Koozui)

あめ ふ かわ  
たくさんの中雨が降ると、川の水があふれたり、家の中に水がはいってくることがあります。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



### どしゃさいがい 土砂災害(Dosha saigai)



### かみなり 雷(Kaminari)

ごろごろ かみなり おと き  
「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



### たつまき 龍巻(Tatsumaki)

たつまき お くるま  
龍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



ちゅういほう けいほうとう で ちゅうい  
・注意報・警報等が出ているか注意しましょう(P9)

けいほうとう がっこう やす  
・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  
ひなんじじとう で ちゅうい  
・避難指示等が出ることがあるので、注意しましょう(P9)

# 3

# जलवायूजन्य प्रकोप (Fuusuigai) इत्यादि

भूकम्प र सुनामी बाहेक जापानमा अन्य धेरै प्रकोपहरू छन्। ताइफु, भारी वर्षा, बाढी, र पहिरो जस्ता जलवायूजन्य प्रकोप एकै समयमा जान सक्ने हुनाले, कहाँ भाग्दा सुरक्षित हुन्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गरेर राख्नै। (ह्योगो-केन CG जोखिम क्षेत्र नक्सा ↗ P18)

## ताइफु (Taifuu)

जापानमा ताइफु सामान्य हो। ताइफुको बेलामा, अत्यन्तै शक्तिशाली हावा चल्ने र धेरै पानी पर्छ।

यसबाहेक, हेक्टोपास्कल (hPa) वायुमण्डलीय चापको एकाइ हो, र हेक्टोपास्कल जति कम हुन्छ, त्यति नै ताइफु बलियो हुन्छ।

### ताइफुको आकार



अत्यन्तै ठूलो ताइफु (Choo oogata)

800km भन्दा बढी

ठूलो ताइफु (Oogata)

500km देखि 800km सम्म

\* धेरै भित्र हावाको गति प्रति सेकेन्ड 15 मिटर भन्दा बढी हुन्छ।

### ताइफुको शक्ति

हावाको अधिकतम गति	वर्गीकरण	प्रभाव
54 m/s भन्दा बढी	उम्र ताइफु “मोरेत्सुना” Mooretsuma	चालिरहेको टूक पाल्ट्याने सम्भावना हुन्छ।
44m/s देखि 54m/s को बिचमा	अत्यन्तै शक्तिशाली ताइफु “हिज्योउनि वूपोइ” Hijoooni tsuyoi	बिजुहीका पोलहरू तथा रुखहरू ढल्न सक्छन।
33m/s देखि 44m/s को बिचमा	शक्तिशाली ताइफु “चूयोइ” Tsuyoi	केहि कुरामा नसमाति उभिन सकिदन।

### ताइफु आएमा

#### • बाहिर नजाने

- फूलको गमला जस्ता हावाले उडाउन सक्ने घर बाहिरका कुराहरूलाई घर भित्र राख्ने
- इयालको सिसा फुट्न सक्ने भएकाले, आफूलाई चोटपटक नलागोस् भनेर पर्दा लगाउने

## भारी वर्षा (Ooame) र बाढी (Koozui)

जब धेरै वर्षा हुन्छ, खोला-नदीहरूको पानी ओभरफ्लो हुने, र तपाईंको घरमा छिर्न सक्छ। यदि तपाईं पानी छिर्न सक्ने सम्भावना भएको ठाँउमा हुनुहुन्छ भने, अग्लो स्थानमा भायुहोस्। खोला-नदि र जलमार्गहरूबाट टाढा रहनुहोस्।



## भू-जन्य प्रकोप (Dosha saigai)



### भीर भास्सिने

अचानक भीर  
भास्सिएर खसे कुरा



### पहिरो

माधिको जमिनको  
झुकेको खण्ड बिस्तारै  
तलतिर झर्ने कुरा



### दुङ्गा माटो बग्ने

पानीसंगै पहाडबाट धेरै  
माटो र दुङ्गाहरू बगेर  
आउने कुरा

## चट्याड (Kaminari)

गड्याङ्ग गुङ्गुङ्ग गरेर आकास गर्जेको आवाज सुनुभयो भने, भवन भित्र आदि सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिई। रुखको छेउछाउ धेरै खतरा हुन्छ। छाता ओडन हुदैन।



## भीषण आँधीबेरी (टोरनेडो) (Tatsumaki )

भीषण आँधीबेरी (टोरनेडो) ले कार तथा अन्य भारी वस्तुहरू उडाउन सक्ने भएकोले, घरको भुइतला “बेसमेन्ट” आदि सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिई।। यदि तपाईंको घरमा “बेसमेन्ट” छैन भने, घरको बीचमा टेबल जस्ता फर्नीचरको मुनि लुक्नुहोस्।



- सावधानी/ चेतावनी आदि जारि हुनसक्ने भएकाले सचेत रहनुहोस् (↗ P10)
- चेतावनी जारी हुँदा विद्यालय बन्द हुन सक्छ। साथै, स्कूल बिचमै छुट्टि भएर चाडै घर फर्कनुपर्ने हुनसक्छ।
- आश्रय लिने आदेश आदि जारि हुनसक्ने भएकाले सचेत रहनुहोस् (↗ P10)

## II 備え・避難について学ぼう!

1

# さいがい そな 災害への備え

だいきほさいがいはつせいぱあいひなんじょじゅうぶんしょくりょうかのうせいきゅうえんぶつしどど  
 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

- ひとりりょうてつかりゅつくさっくじゅんび  
 ◇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
- ひときときてきなかみかくにんさいていねんかい  
 ◇定期的に中身を確認しましょう(最低、年2回)



- もあるぐつず  
 ◇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



## 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



### 《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に備えることです。

### 備蓄品

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

- ひちくひんかぞくぶんよういみつかぶんじょう  
 ◇備蓄品は家族分用意し、「3日分以上」、「できれば1週間分」を準備しましょう。
- みづひとりりつとるにちめやすじゅんび  
 ◇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
- じょうおんほぞんしょうみきげんながえら  
 ◇常温保存でき、賞味期限が長いものを選びましょう

# 1

# प्राकृतिक प्रकोपहरुको लागि तयारी

टूला खालका विपद्का घटनाहरुमा, आश्रयस्थलहरुमा पर्याप्त खाना नहुन सक्छ। साथै, राहत सामग्रीहरु आउन केहि दिन लाग्न सक्ने हुनाले, समय अगावै आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरु तयार गरौ।

## ○ आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरुको तयारी

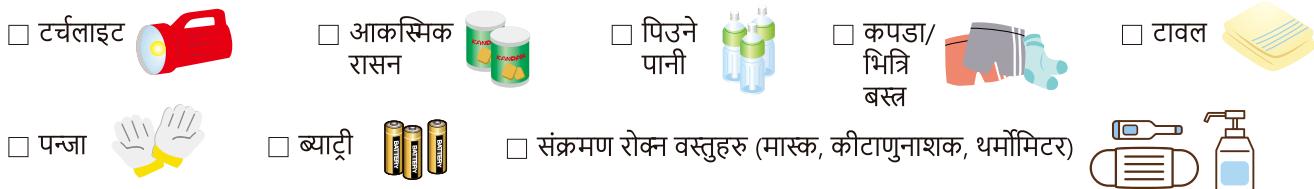
- ◇ आफ्नो पारिवारिलाई के चाहिन्छ भन्ने विचार गरि, प्रत्येक व्यक्तिले पछाडि भिर्ने झोला तयार पार्ने ताकि दुवै हात स्वतन्त्र रूपले प्रयोग गर्न सकियोस्।
- ◇ झोलामा राखेका सरसामानहरु नियमित रूपमा जाँच गरौ (वर्षमा कम्तिमा दुई पटक)



**सधै साथमा बोकेर हिँडनुपर्ने कुराहरु** ◇ निम्न कुराहरुलाई बोक्न सजिलो हुनेगरि एउटा कम्प्याक्ट झोलामा राख्ने, र यसलाई बाहिर जाँदा आफूसँगै लैजाने।



**आकस्मिक समयमा साथमा बोकेर हिँडनुपर्ने कुराहरु** ◇ निम्न कुराहरुलाई आश्रय लिन भागेर जाने बेलामा साथैमा लानको लागि तुरुन्त निकाल मिल्ने ठाउँमा राख्नै।



『आकस्मिक बन्दोबस्तीका सरसामानहरुमा सबै आवश्यक वस्तुहरु छन् भनी पक्का गरौ』

- विपद् न्यूनीकरण तथा मानव पुनर्निर्माण केन्द्र आकस्मिक सरसामान चेकलिस्ट  
(अंग्रेजी/चाइनिज (परम्परागत र सरलीकृत)/कोरियन)

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



## ○ भण्डार गरिएका सामानहरुलाई चक्रतालिकामा प्रयोग गर्ने

खाने कुराहरु या प्रशोधित कुराहरुलाई सामान्य भन्दा अलि बढी भण्डार गर्ने



जे चलायो, त्यो सामान मात्र पुनःकिन्ने



दैनिक जीवनमा भण्डार गरिएका सामानहरु चलाउने



प्रायः प्रयोग हुने खाद्य वस्तुहरु अलि धैरै स्टक राख्ने, र तिनिहरुलाई नियमित रूपमा प्रयोग गर्दै आपतकालिन अवस्थाहरुको लागि तयारी गर्नु हो।

**भण्डार गरिने सामानहरु**

- खाने कुरा र पानी
- दैनिक आवश्यकताका सामानहरु (ट्राइलेट पेपर, वेट टिस्यू, फोहोर फ्याँक्ने झोला, आदि)

- ◇ सबै परिवारको लागि 3 दिन भन्दा बढी (सम्भव भएमा 1 हप्ताको लागि) को लागि पुग्ने भण्डार गर्ने सामानहरु तयार पार्ने
- ◇ प्रति व्यक्ति प्रति दिन 3 लिटर पानी तयार पार्ने
- ◇ कोठाको तापक्रममा भण्डारण गर्न सकिने र लामो समयसम्म राख्न सकिने खालका खाने कुराहरु छनौट गरौ

## II 備え・避難について学ぼう!

2

# ひなん 避難(Hinan)

いのち まも さいゆせん 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、  
わいせい はんだん に  
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。

### じしん 地震 余震に注意!

- 1 きんきゅうそくほうめーる (緊急地震速報)
- 2 あんぜんばしょゆ 安全な場所で揺れがおさまるまで待つ
- 3 ゆ おつ ひなん 摆れがおさまったら、落ち着いて避難

### つなみ 津波 すぐに避難!

- 1 じしんはっせい 地震発生
  - 2 うみ ちか す ばあい つなみけいほう 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、
- たか ひなん に じゅんび あとまわ 高いところへ避難(逃げる準備は後回し)

### ふうすいがい どしゃさいがい 風水害・土砂災害

#### 「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。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



きょうじょうほう かくにん 気象情報を確認!

5



### きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保

Kinkyuu anzen kakuhoo

ひなん ばあい  
避難していない場合は、  
かい たか ばしょ 2階など高い場所へ!

### けいかいれべる 警戒レベル4までに必ず避難

4



### ひなんしじ 避難指示

Hinan shiji

ちか すぐ近くの  
あんせん ばしょ ひなん 安全な場所に避難!

3



### こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難

Kooreeshatoo hinan

ひなん じかん かた  
避難に時間のかかる方は  
ひなんかいし 避難開始!

2



### おおあめ こうずい たかしおちゅういはう 大雨・洪水・高潮注意報

Ooame koozui takashio chuuhiho

ひなん そな はざとまつぶとう  
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



### そうきちゅういじょうほう 早期注意情報

Sooki chuujoohoo

こんご おあめちゅういはう 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  
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 ほすたー 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 (Chuuihoo)

さいがい あ 「災害が起こるかもしれない」というお知らせ  
おあめ こうずい 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)

お 「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  
おあめ こうずい 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)

けいけん 「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  
おおあめ ぼうふう つなみ 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)

じしん お 「これからすぐに地震が起きて注意してください」というお知らせ

2

## आश्रय लिने (Hinan)

जीवनको रक्षालाई उच्च प्राथमिकता दिने, र आपतकालिन अवस्थामा कसरि सुरक्षितस्थान तर्फ भाग्ने र सही निर्णयहरू लिने भनेर जानौ।

### ○ विपद् अनुसार आश्रय लिने टाइमिङ

विपद् कुन प्रकारको हो भन्ने आधारमा आश्रयको लागि भाग्ने टाइमिङ फरक हुन्छ।

#### भूकम्प पराकम्पनहरू देखि सावधान !

- 1 इमर्जेन्सी अलर्ट इमेल (भूकम्पको पूर्व चेतावनी)
- 2 कम्पन बन्द नभएसम्म सुरक्षित ठाँउमा कुर्ने
- 3 कम्पन बन्द भएपछि शान्त भएर आश्रयको लागि भाग्ने

#### सुनामी तुरुन्तै आश्रयको लागि भाग्ने

- 1 भूकम्प गयो
- 2 यदि तपाईं समुद्रको नजिकै बस्नुहुन्छ भने, सुनामी चेतावनी न आएतापनि उच्च स्थानमा आश्रयको लागि भाग्ने (अन्य तयारी स्थगित गर्ने)



### जलवायूजन्य र भू-जन्य प्रकोपहरु

#### "सुरक्षित ठाँउमा जाने आदेश (सतर्कता तह 4)" जारी गरिएको खण्डमा, निश्चितरूपमा ठाँउ खाली गर्नु पर्छ।

जलवायूजन्य र भू-जन्य प्रकोपको लागि "पाँच तह निकासी सतर्कता प्रणाली" प्रयोग गरिन्छ। विपद्का घटनाहरू घटेको बेलामा, टिभी, इन्टरनेटमा जानकारी चेक गरौ।



मौसम सम्बन्धि जानकारी चेक गरौ !

5



#### सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने

Kinkyuu anzen kakuho

यदि तपाईं अझै भाय्यभएको छैन भने, दोसो तल्ला वा अलो ठाँउमा जानुहोस् !

### सतर्कता तह 4 सम्ममा निश्चितरूपमा ठाँउ खाली गर्नैपर्छ।

4



#### सुरक्षित ठाँउमा जाने आदेश

Hinan shiji

तुरुन्तै नजिकैको सुरक्षित स्थानमा भाय्यहोस् ! सर्नुहोस्

3



#### बृद्धबृद्धा, बिरामी, र अशक्तहरुलाई सुरक्षित स्थानमा साने

Kooreeshatoo hinan

सुरक्षित स्थानमा सर्ने समय लाग्ने मानिसहरुले सर्न सुरु गर्ने !

2



#### भारी वर्षा / बाढी / उच्चतम जलसतह सावधानी

Ooame koozui takashio chuuihoo

सुरक्षित स्थानमा सर्ने तयारी शुरु गर्ने, र जोखिम नक्सा आदि सहित सर्ने प्रक्रियाहरू चेक गरौ।

1



#### प्रारम्भिक सावधानी जानकारी

Sooki chuuijooahoo

भविष्यमा भारी वर्षाको सावधानी जारी हुन सक्छ। विपद्को लागि तयार रहौ।

स्रोत: क्याबिनेट कार्यालय "सुरक्षित स्थानमा सर्ने जानकारी पोस्टर (संशोधित संस्करण)"

### ○ विपद्को बेलामा प्रायः प्रयोग हुने शब्दहरू

<b>सावधानी (Chuuihoo)</b>	"विपद् आउन पनि सक्छ" भन्ने सूचना जस्तै, भारी वर्षा, बाढी, तेज हावा, सुनामी, आदिको सावधानी
<b>चेतावनी (Keihoo)</b>	"एकदमै ठूला र खतरनाक विपद्को घटनाहरू घटन पनि सक्छन्" भन्ने सूचना जस्तै, भारी वर्षा, बाढी, औँधीबेरी, सुनामी, आदिको चेतावनी
<b>विशेष चेतावनी (Tokubetsu keihoo)</b>	"कहिल्यै अनुभव नगरिएका र एकदमै ठूला तथा खतरनाक विपद्को घटनाहरू घटन पनि सक्छन्" भन्ने सूचना जस्तै, भारी वर्षा, औँधीबेरी, सुनामी, आदिको विशेष चेतावनी
<b>भूकम्पको पूर्व चेतावनी (Kinkyuu jishin sokuhoo)</b>	'अब छिटै भूकम्प आउने भएकाले सावधानी अपनाओ' भन्ने सूचना।

## II 備え・避難について学ぼう!

3

### ひなんさき 避難先

ひなんさき じぜん しら  
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

しつい きんきゅう ひなん ばしょ  
**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

しつい ひなん じょ  
**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

ぶんさん ひなん  
**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



ひなんじょ ひと あつ いんふるえんざ かぜ おうとげりしよう りゆうこう  
避難所では、たくさん的人が集まるので、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。

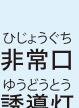
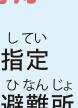
- ◇マスク、アルコール消毒液、体温計などは必ず持っていきましょう
- 無い場合は、鼻と口を覆える大きさのタオル等を準備しましょう(☞P7)
- ◇ごはんの前やトイレの後には手を洗い衛生・体調管理を徹底しましょう
- ◇3つの密(密閉・密集・密接)ができるだけ避けましょう



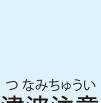
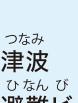
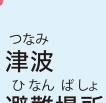
#### ○ 避難に関する図記号(ピクトグラム)

しつい きんきゅう ひなん ばしょ しつい ひなんじょ しつい  
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



##### ■ 津波標記



#### ○ 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

# आश्रय लिने ठाँउहरु

आश्रय लिने ठाँउहरुको बारेमा पहिले नै बुझ्ने, त्यहाँ सम्म कसरी भागेर जाने भनेर परिवारिक छलफल गरै

## ○ आश्रय लिने ठाँउहरुको किसिम र स्थान चेक गरै

### तोकिएको आपतकालीन आश्रय लिने ठाँउहरु

(Shitee kinkyuu hinan basho)



- ◇ अस्थायी रूपमा आश्रय लिने ठाँउ
- ◇ पार्क, स्कूल, आदि
- ◇ विपद् अनुसार आश्रय लिने ठाँउ फरक पर्छ

### तोकिएका आश्रयस्थलहरु

(Shitee hinanjo)



- ◇ यदि तपाईंको घर क्षतिग्रस्त भएको खण्डमा, तपाईं निश्चित समयको लागि सुरक्षित रूपमा बस सक्ने ठाँउ
- ◇ स्कूल, सामुदायिक केन्द्र, आदि
- ◇ घरपालुवा जनावरहरू लान मिल्ले आश्रयस्थलहरु पनि छन्

### छरिएका आश्रय लिने ठाँउहरु

(Bunsan hinan)



- ◇ आश्रय लिने ठाँउहरु स्कूल र सामुदायिक केन्द्रहरू मात्र होइनन्
- ◇ प्रकोपबाट प्रभावित नभएका सुरक्षित ठाँउहरु जस्तै आफन्त वा चिनजानेको मान्छेको घरमा जाने कुरा पनि विचार गरै

### आश्रय लिने ठाँउहरु खोजी गर्ने तरिका

- ① ह्यागो प्रिफेक्चर CG जोखिम क्षेत्र नक्सा (☞P18)
- ② भूमि, पूर्वाधार, यातायात, तथा पर्यटन मन्त्रालयको जोखिम क्षेत्र नक्सा पोर्टल साइट



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



## ○ आश्रयस्थलमा सावधानी र संक्रामक रोगहरू विरुद्ध प्रतिरोधी उपायहरू

आश्रयस्थलहरुमा धेरै मानिसहरु जम्मा हुने भएकाले फ्लु, रुधाखोकी, झाडाबान्ता जस्ता रोगहरु उल्लेखनीय रूपमा बढी देखा पर्न सक्छ। अतः सकेसम्म संक्रामक रोगहरु विरुद्ध प्रतिरोधी उपायहरू अपनाऊ।

- ◇ मास्क, अल्कोहल कीटाणुनाशक, थर्मोमिटर, आदि लिएर जाओ। यदि मास्क नभएको खण्डमा, आफ्नो नाक र मुख छोप्न पुग्ने टावल तयार पारौ (☞P8)
- ◇ खाना खानु अघि र शौचालय प्रयोग गरेपछि आफ्नो हात धुने जस्ता सरसफाईमा ध्यान दिओ
- ◇ सकेसम्म “3 Cs” (बन्द ठाँउहरु Closed spaces, भीडभाड हुने ठाँउहरु Crowded places, नजिकको दुरिको सम्पर्क Close contact) बाट टाढा रहौ



## ○ आश्रयसंग सम्बन्धित चिन्हहरू ( चित्रहरू )

सार्वजनिक सुविधाहरू जो तोकिएको आपतकालीन आश्रय लिने ठाँउहरु या तोकिएका आश्रयस्थलहरु हुन्, तिनिहरुलाई चित्रहरुद्वारा देखाइएका हुन्छन्। आफू नजिकका सुविधाहरू चेक गरेर, विपद्को किसिम अनुसार आश्रय लिने तरिकाहरुको बारेमा साचौ।

### ■ आश्रयस्थल चिन्हहरू/आकस्मिक ढोका चिन्हहरू



तोकिएको  
आपतकालीन  
आश्रय लिने  
ठाँउहरु



तोकिएका  
आश्रयस्थलहरु



आकस्मिक  
ढोका चिन्ह

### ■ सुनामी चिन्हहरू



सुनामी आश्रय  
लिने ठाँउहरु



सुनामी आश्रय  
लिने भवन



सुनामी  
जोखिम क्षेत्र

### आश्रय लिने बेलामा सावधानी अपनाउनु पर्ने कुराहरु

- ग्यास भल्म र बिजुलीको ब्रेकर बन्द गर्ने
- बलियो जुता लगाउने
- आकस्मिक बन्दोबस्ती सरसामान राखेको झोला ढाँडमा भिरेर, आफ्नो दुवै हातहरू प्रयोग गर्न मिल्ले गरि फ्रि राख्ने
- गोलीगाँठो भन्दा माथि बगिरहेको पानीमा हिडन गाहो हुन सक्छ



## 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つ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一緒に逃げるか、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、安全な道をみつけておきましょう

#### 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

# आफ्नो परिवारबिच छलफल गरौ !

सबै परिवार बिच आश्रय लिने तरिका या सम्पर्क जानकारीको बारेमा छलफल गरौ ताकि विपद्को समयमा आत्तिन नपरोस। परिवारबिच आश्रय लिने प्रक्रियाहरुको बारेमा चेक गर्नका लागि सबैजनाले पहिल्यै नै "मेरो आश्रय कार्ड" र "आपतकालीन सम्पर्क कार्ड" बनाउने जसमा आपतकालीन अवस्थामा को, कसरी र कहाँ भाग्ने भनेर लेखिएको हुन्छ।

## ○ मेरो आश्रय कार्ड

कुन प्रकारको विपद् हो त्यहि अनुसार आश्रय लिने तरिकाको बारेमा विचार गर्न महत्वपूर्ण छ। उदाहरणको लागि वेबसाइट चेक गरौ

मेरो आश्रय कार्ड	
विपद्को प्रकार	नाम
चेक !	सम्बन्धित जानकारि प्राप्त गर्ने (कस्तो अवस्थाहरु खतरनाक हुन ? भारी वर्षा वा ताइफुको समयमा कै-कस्ता कुराहरु चेक गर्ने ?)
कहिले ?	कहिले भाग्ने (कस्तो अवस्थामा भाग्ने ??)
कहाँ?	आश्रय लिने ठाँउहरु (कहाँ? कुन रुटबाट?) दिउसोको समय (उज्यातो भएको बेला) रातको समय (अन्यकार भएको बेला)
कसरी ?	आश्रय लिने तरिका (को संग ? पैदल ? गाडिमा ?) दिउसोको समय (उज्यातो भएको बेला) रातको समय (अन्यकार भएको बेला)
(अन्य, नोट)	

## पहिले नै चेक गरौ

### १कसले के गर्ने भन्ने छुट्टयाउने

कस्ले स-साना बच्चाहरु र बूढापाकाहरु लिएर भाग्ने, को स्कूलमा बच्चाहरु लिने जाने इत्यादि निर्णय गरेर राखौ

### २आश्रयस्थलसम्मको रुटहरु/भाग्ने रुटहरु

आश्रयस्थलसम्म जाने रुटको नक्सा बनाओ। आफ्नो घरबाट आश्रयस्थलसम्म हिँड्ने, अनि समय नाप्ने तथा खतरनाक ठाँउहरु छन् कि छैनन् चेक गरि, सुरक्षित बाटो पता लगाओ।

### ३कसरी सम्पर्क गर्ने

कम्तिमा पनि दुईवटा तरिकाले सम्पर्क गर्ने कुरा तोकौ

## ○ आपतकालीन सम्पर्क कार्ड

धेरै मानिसहरूले सम्पर्क नम्बरहरु आफ्नो मोबाइल फोनमा मात्र राख्छन्। टाढा बस्से आफन्त र साथीहरूको सम्पर्क जानकारी कागजमा टिपेर राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

आपतकालीन सम्पर्क कार्ड		
आफन्तको फोन नम्बर	₹	साथीको फोन नम्बर
नगरपालिका कार्यालय	₹	द्रूतावास/वाणिज्य द्रूतावास
प्रहरी चौकी	₹ 110	दमकल सेवा (आगलागी, एम्बुलेन्स)
जापान कोस्ट गार्ड	₹ 118	विपद् आपतकालीन स्यासेज डायल
होगो अन्तर्राष्ट्रिय संघ सूचना सेवा	₹ 078-382-2052	अन्य सम्पर्क जानकारी

विपद्को बेलामा कन्ट्याक्ट गर्ने माध्यमको रूपमा SNS (फेसबुक, ट्विटर, आदि) प्रयोग गरौ।

यहाँबाट  
डाउनलोड गर्न  
सकिन्छ

होगो अन्तर्राष्ट्रिय संघको वेबसाइटबाट "मेरो आश्रय कार्ड" र "आपतकालीन सम्पर्क कार्ड" लाई डाउनलोड गरी, प्रिन्ट गरेर फ्रिज आदि देखिने ठाउँमा टाँसेर राखौ।



### III 覚えておこう！調べよう！

1

おぼ

## 覚えておこう！

じ ぜん ただ じょうほう まな こん きよ じょうほう で ま  
事前に正しい情報を学び、根拠のない情報やデマに  
まど れいせい はんだん ごうどう  
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

- 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

[\(日本語のみ\)で確認してください](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html)



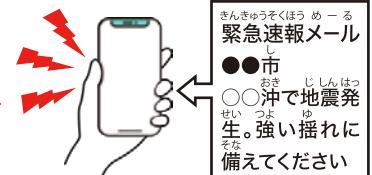
### ⚠ 緊急速報メール(エリアメール)

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・避難情報を配信する携帯電話向けサービスです

マナーモードにおいても、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

### ⚠ 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もあります



緊急速報メール  
●市  
○沖で地震発生。強い揺れに備えてください

### ○ 災害用伝言ダイヤル「171」



大きな災害が起きたときに、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。

[\(日本語のみ\)](https://www.jutakusaiken.jp/)

1

# अझ बढि जानीराखौ !

आधारहीन जानकारी र अफवाहहरूबाट भ्रमित नभै, पहिले नै सही जानकारी लिने र नआत्किन सहि निर्णय गरेर अगाडि बढौ।

## ○ जानकारी थाहा पाउनको लागि

जब कुनै विपद्को घटना घट्छ, टिभी वा रेडियो खोलौ

- ① टिभी
- ② रेडियो
- ③ विपद् प्रशासनिक रेडियो सिस्टम
- ④ लाउडस्पिकर भ्यान
- ⑤ होगो-केन CG जोखिम क्षेत्र नक्सा ( जापानी/अंग्रेजी मात्र ↗P18 )
- ⑥ विपद् पूर्वतयारी सम्बन्धि बहुभाषि वेबसाइटहरु र एपहरू ( ↗P18 )



रेडियो स्टेसनहरु (जापानी मात्र)

**[AM(kHz)]** NHK रेडियो 1(666AM) / NHK रेडियो 2(828AM) / आसाहि ब्रोडकास्टिङ्ग कपोरेसन(1008AM) / माइनिचि ब्रोडकास्टिङ्ग सिस्टम Inc.(1179AM) / रेडियो खान्साई(558AM)

**[FM(MHz)]** NHK FM (86.5 FM) / FM COCOLO (76.5 FM) / Kiss-FM (89.9 FM)

माथिका वेबहरु कोबेको लागि मात्र हुन्। NHK को अन्य क्षेत्रहरुका लागि

[http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio\\_index.html](http://www.nhk.or.jp/kobe/channel/radio_index.html) (जापानी मात्र) मा चेक गर्नुहोस् ।



### इमर्जेन्सी अलर्ट इमेल (एरिया मेल)

इमर्जेन्सी अलर्ट इमेल (एरिया मेल) भनेको आपतकालीन भूकम्प पूर्व चेतावनी, सुनामी चेतावनी, र स्थानीय सरकारहरूद्वारा जारी गरिने विपद् तथा आश्रय जानकारी इत्यादि मोबाइल फोनमा प्रदान गरिने सेवा हो ।

मोबाइल फोन म्यानर मोडमा राखेता पनि, ठूलो साइरन आवाजको साथ सूचित गर्नेछ।

इमर्जेन्सी अलर्ट इमेल या J-अलर्ट प्राप्त गरेमा, आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने र आवश्यक

भएमा आश्रयको लागि भागौ।



### J-अलर्ट(राष्ट्रव्यापी तत्काल सतर्कता सूचना प्रणाली)

J-अलर्ट (राष्ट्रव्यापी तत्काल सतर्कता सूचना प्रणाली) भनेको तत्काल आपतकालीन सूचना (व्यालेस्टिक मिसाइल जानकारी, भूकम्पको पूर्व चेतावनी, आदि) देशबासी बासिन्दाहरूलाई प्रदान गर्ने एक प्रणाली हो। केही अवस्थामा, बाहिर राखिएका स्पिकरहरु मार्फत सूचना प्रदान गरिन पनि हुनसक्छ।



इमर्जेन्सी  
अलर्ट इमेल  
●● सि ○○ तदमा  
भूकम्प गएको छ।  
कडा कम्पनबाट  
सतर्क रहनुहोस्

## ○ विपद् आपतकालीन म्यासेज डायल "171"

ठूलो प्रकोपको घटना घट्न गै, फोन नलागेको अवस्थामा, परिवार तथा साथीहरूलाई सम्पर्क गर्ने एउटा तरिका हो। घरको फोन, मोबाइल फोन वा सार्वजनिक फोन प्रयोग गरेर 30 सेकेन्ड मिन म्यासेज रेकर्ड गर्न सकिन्छ। प्रत्येक महिनाको 1 र 15 तारिखमा कल गर्न सकिने हुनाले, अभ्यास गरेर राखिराखौ।



### म्यासेज रेकर्ड गर्ने तरिका

- ① "171" मा कल गर्ने
- ② "1" र फोन नम्बर हात्रे (ल्यान्डलाइन फोन प्रयोग गरेको खण्डमा एरिया कोड हाल्ने)
- \* पासवर्ड प्रयोग गर्ने हो भने "3" थिन्ने ► रेकर्ड गर्ने



### म्यासेज प्ले गर्ने तरिका

- ① "171" मा कल गर्ने
- ② "2" र रेकर्ड गर्ने व्यक्तिको फोन नम्बर हात्रे (ल्यान्डलाइन फोन प्रयोग गरेको खण्डमा एरिया कोड हाल्ने)
- \* पासवर्ड प्रयोग गर्ने हो भने "4" थिन्ने ► प्ले गर्ने

## ○ फिनिक्स आपसी सहायता

होगो-केन मा, होगोमा घर भएका व्यक्तिहरु छिन मिल्ने "फिनिक्स आपसी सहायता" (आवास पुनर्निर्माण आपसी सहायता प्रणाली) छ। "फिनिक्स आपसी सहायता" को सदस्यता लिएमा, प्रकोपको घटना घटेको बेला घर पुनर्निर्माण वा मर्मत गर्दा सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ।

<https://www.jutakusaiken.jp/> (जापानी मात्र)

### 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



にほんご　えいご  
(日本語、英語のみ)

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

あぶり  
アプリ

### ひょうご防災ネット



さいがい　かん  
災害に関する緊  
きゅうじょうほう　ひなんじょう  
急情報や避難情  
けんみん  
報をすぐに県民  
みなさま  
の皆様にお知らせします  
(多言語対応)

Google Play  
で手に入れよう

App Store  
からダウンロード



WEB

### 気象庁



さいしん　ぼうさいじょうほう　えいご　ちゅうごくご  
最新の防災情報を英語、中国語、  
た　げん　ご　ていきょう  
その他の言語で提供しています

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

あぶり  
アプリ

### Safety Tips



さいしん　さいがいじょうほう  
最新の災害情報を  
ていきょう　あぶり　た  
提供するアプリ(多  
げん　ご　たい　おう　こ　つ　き  
言語対応)。交通機  
かん　いりょう　き　かん　じゅうほう　おうきゅうしょ　ち  
関や医療機関の情報や応急処置  
まな  
についても学べます

Google Play  
で手に入れよう



App Store  
からダウンロード

あぶり  
アプリ

### Voice Tra



はな  
話しかけると外国  
ご　ほんやく  
語に翻訳してくれ  
た　げん　ご　たい　おう  
ます(多言語対応)

Google Play  
で手に入れよう



App Store  
からダウンロード



### その他お役立ちツール

ないかくふ　さいかいじ　へんり　た　げん　ご　あ　ぶり　さ　い　と  
●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>



しょうかいつ　こ　る　りょうりょう　むりょう  
※紹介ツールの利用料は無料ですが、  
べつとばけつ　とつうしんりょう  
別途パ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

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

こうさい　ひょうごけん　こくさい　こうりゅう　きょうかい  
(公財)兵庫県国際交流協会の  
ほ　ー　む　べ　じ　だ　う　ん　ろ　ー　ど  
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 A хочу воспользоваться Wi-Fi.
- ⑩ Tôi muốn sử dụng mạng WiFi.

## 2

## विपद्को बेलामा उपयोगी बहुभाषिक वेबसाइट तथा एपहरु

आपतकालीन सूचना वा प्रकोप जानकारी जान्न चाहेको खण्डमा वा भाषाको कारण अप्ण्यारोमा नपर्ने गरि वेबसाइट तथा एपहरु प्रयोग गरी नियमित रूपमा जानकारी सङ्कलन गर्ने बानी बसालै। विशेष गरी आफ्नो घर वरपरका खतरनाक क्षेत्रहरू पहिले नै जानेर राखिराखौ!



### वेब ह्योगो-केन CG जोखिम क्षेत्र नक्सा



बाढी र सुनामी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपका दुबान क्षेत्रहरू, खतरनाक ठाउँहरू, र आश्रय सम्बन्धि जानकारी लिन सकिन्छ।



( जापानी/अंग्रेजी मात्र )

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

### एप Hyogo E-Net



प्रकोप सम्बन्धि आपतकालीन सूचना या आश्रय सम्बन्धि जानकारी ह्योगोका बासिन्दाहरूलाई तुरुन्तै सूचित गरिनेछ (बहुभाषामा उपलब्ध)।

Google Play  
で手に入れよう

App Store  
からダウンロード



### वेब जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी



विपद् पूर्वतयारी सम्बन्धि पछिल्ला जानकारी अंग्रेजी, चाइनिज र अन्य भाषाहरूमा प्रदान गरिरहेका छौ।

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

### एप Safety Tips



विपद् पूर्वतयारी सम्बन्धि पछिल्ला जानकारी प्रदान गर्ने एपहरु (बहुभाषामा उपलब्ध)। यातायात तथा चिकित्सा संस्थाको जानकारी र प्राथमिक उपचारको बारेमा पनि जान्न सकिन्छ।

Google Play  
で手に入れよう

App Store  
からダウンロード



### अन्य उपयोगी उपकरणहरू

- विपद्को समयमा उपयोगी क्याबिनेट अफिस बहुभाषिक एप र वेबसाइटहरू

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



\*परिचय गराइएका टूलहरुको प्रयोग नि: शुल्क छ, तर छुट्टै प्याकेट डाटा चार्जको पैसा लाग्छ।

### आश्रयस्थलमा समस्यामा परेको बेला

#### बहुभाषी औलाको संकेत बोर्ड

समस्याहरू या शारीरिक अवस्था, खानपान सम्बन्धी प्रतिबन्ध, जस्ता सपोर्टको लागि आवश्यक जानकारीहरू धैरै भाषाहरूमा चेक गर्न र व्यक्त गर्न सकिन्छ।

ह्योगो अन्तर्राष्ट्रिय संघको वेबसाइटबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ



(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 WiFi
- ④ Wi-Fi를 이용하고 싶습니다.
- ⑤ Gusto ko sanang gumamit ng Wi-Fi.
- ⑥ Quiero 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.

### III 覚えておこう！調べよう！ խօժա ան յանուախօն !

3

## ぼうさいくんれんとう 防災訓練等

विपद् पूर्वतयारी अभ्यास तथा अतिरिक्त जानकारी

### ○ 防災訓練に参加しましょう ヴिपद् पूर्वतयारी अभ्यासमा भाग लिओ

ひ ごろ ぼうさいくんれん まつり そ う じ ち いき ぎょうじ さんか きんじょ ひと し あ  
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いましょう。

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！

विपद् पूर्वतयारी अभ्यास、チャラर्पव、र सरसफाई जस्ता सामुदायिक कार्यक्रमहरूमा नियमित रूपमा भाग लिएर、आफ्ना छिमेकीहरूसंग चिनजान गरि राख्ने, अनि खाँचो परेको बेलामा एक अर्कालाई सहयोग गराउँ।

साथै、ह्योगो-केनमा विपद् पूर्वतयारीको बारेमा जानको लागि प्रयोगात्मक सुविधाहरु छन्। यस्को भ्रमण गरेर अनुभव लिईराख्ने।

#### 人と防災未来センター(神戸市)

विपद् न्यूनीकरण तथा मानव पुनर्निर्माण केन्द्र  
(कोबे-सि)



1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」の被害や復興の記録、防災に関する情報を映像・ジオラマ・展示などで紹介する施設

सन् 1995 जनवरी 17 तारिखमा गएको हान्सिन-आवाजी महाभूकम्पबाट पुगेको क्षति र पुनःनिर्माणको रेकर्ड, साथै भिडियो, डायरामा, र प्रदर्शनीहरू मार्फत विपद् पूर्वतयारी सम्बन्धी जानकारीहरूको परिचय दिने सुविधा

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

#### 兵庫県広域防災センター(三木市)

ह्योगो प्रिफेक्चरल इमर्जेंसी म्यानेजमेन्ट एण्ड ट्रेनिङ सेन्टर  
(ミツキ-सि)



व्यापक विपद् पूर्वतयारी सुविधा जस्ले आम जनताको लागि विपद् पूर्वतयारीको बारेमा जान्ने र विपद् पूर्वतयारी अभ्यासहरू सञ्चालन गर्दछ।



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

### ○ 消火器の使い方 આગો નિભાઉને ઉપકરણ પ્રયોગ ગર્ને તરિકા

か じ とつせん さいがい そな いつか いちだいしよう か き お しゃう か き お ば しょ かくにん つか  
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。

આગલાગી જસ્તા આકસ્મિક પ્રકોપહરૂકો તથારી સ્વરૂપ, આપનો ઘરમા ઎ઉટા આગો નિભાઉને ઉપકરણ રાખ્ની। યસલાઈ રાખે ઠાઉં ચેક ગરેર, પ્રયોગ ગર્ને તરિકા સમૃદ્ધિરાખ્ની। આગો નિભાઉને ઉપકરણમા મ્યાદ સકિને મિતિ લેખેકો હુનાલે, યસલાઈ પનિ ચેક ગરેર રાખ્નિરાખ્ની।

① 安全ピンを引いて  
抜く



① સેફ્ટી પિનલાઈ બાહ્ય પટ્ટિ તાત્ત્રે

② ホースの先を火の下の方に向ける



② પાઇપકો ટુપ્પોલાઈ આગોકો તલતિર ફર્કાઉને

③ レバーを強く握る



③ લિભરલાઈ બલિયોસંગ સમાલે

こう えき さい だん ほ う じん ひ よう こ う け ン こ う さ い こ う う き う き う か い  
公益財団法人 兵庫県国際交流協会  
ひ ごろ ぼうさいくんれんとう  
防災訓練等

こう べ し ちゅうおう く わ き の は ま い が ん ど おり  
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  
Kobe-shi Chuo-ku Wakinohamakaigan-dori 1-5-1  
इન્ટરનેશનલ હેટ્ય ડેભલપમેન્ટ સેન્ટર (IHD Center) 2F

TEL:078-230-3260  
FAX:078-230-3280

WEB : <https://www.hyogo-ip.or.jp>



ほーむページ  
ホームページ  
वेबसाइट



ふえいすぶっく  
フェイスブック  
फेसबुक

さ っ し い っ ぱ ん ざ い だ ん ほ う じ じ た い こ く さ い か き ょう か い じ ょ せ い じ ぎ ょう  
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  
さ く せ い 作成されています。

यो पुस्तिका (गाइડबुक) अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्धका लागि स्थानीय  
प्राधिकरण परिषद् (CLAIR) को अनुदानमा तयार पारिएको हो।

