

ぼう さい  
防災  
カード

ぼう さい  
防災カードは、  
すぐに見られる場所におきましょう。  
ひなん ぼう さい  
避難するときは忘れずに持っていきましょう!!



ボーサイ!  
ボーサイ!!

わたし かぞく ひなんじよ  
私、家族の避難所

おお さいがい  
大きい災害のとき、にげるところ

1.

2.

3.

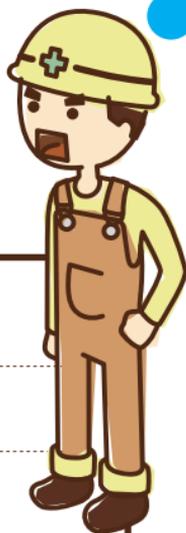
で さいがい ちか ひと  
出かけているときに災害がおきたら、近くの人にききましょう。「ひなんじよはどこですか?」

つく ひ  
(作った日) 2013.1.31

つく  
(作ったところ) ぷらっとワールドあおもり

# ぼう さい 防災メモ

ボーサイ!  
ボーサイ!!



さいがい まえ いま か  
災害がおきる前に今から書いておきましょう。

じゅうしょ  
住所

なまえ  
名前

こくせき  
国籍

けつえきがた  
血液型

RH ( + - ) A B O AB

ざいりゅう がいこくじんとうろくしょう  
在留カード/外国人登録証 No.

☎ 119



消防署 (しょうぼうしょ)

☎ 110



警察署 (けいさつしょ)

## さいがい れんらくさき 災害のときの連絡先

あおもりしやくしょ  
青森市役所

tel. 017-734-1111

たいしかん りょうじかん  
大使館・領事館

tel.

ガス

tel.

でんき  
電気

tel.

すいどう  
水道

tel.

びょういん  
病院 (

) tel.

びょういん  
病院 (

) tel.

tel.

tel.

たよ ひと れんらくさき か  
※「頼りになる人」の連絡先を書いておきましょう。



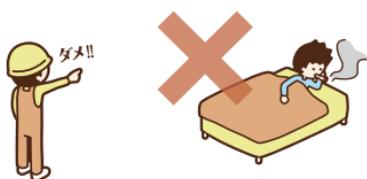
ボーサイ  
ボーサイ

# かじ 火事をおこさないために

ストーブの近くに、服やスプレー缶など燃えやすいものを置かないでください。



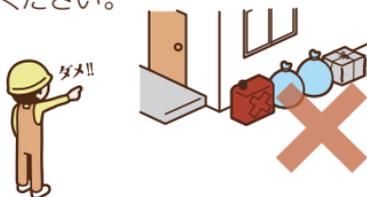
寝ながらタバコを吸わないでください。



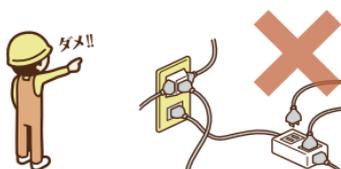
火を使っているときは、そばを離れないでください。



家のまわりにゴミなどの燃えやすいものを置かないでください。



電気のプラグをさすところに、たくさんのプラグをさしこまないでください。



かなら **必ずつけましょう**

家には住宅用火災警報器を必ずつけなければなりません。



[住宅用火災警報器]  
火事になったら知らせてくれるもの

準備しておきましょう  
消火器やバケツなどを準備しておきましょう。



準備しておきましょう  
青森市や地域ごとに行う防災訓練などに参加しましょう。  
消火器の使い方などを知っておきましょう。





!!!!

# かじ 火事だ!!

## はやく知らせる!!

「火事だー」と  
 おおごえ  
 大声でさげてください。  
 でんわ  
 電話で「119」にかけて、  
 かじ しょうぼうしょ  
 火事を消防署にしらせて  
 ください。



## はやく火を消す!!

あわてずに、火を消してく  
 ださい。消火器や水がな  
 ければ、身近にある毛布  
 やクッションで、火をたた  
 いたり、かぶせたりして  
 け  
 消しましょう。



## はやく逃げる!!

部屋の天井まで火が来た  
 ら、火を消すことをやめて、  
 ひ け  
 すぐに逃げてください。



## けむり ちゅうい 煙に注意してください!!

タオルやハンカチで  
 はな くち お  
 鼻や口を押さえて、  
 ひく しせい に  
 低い姿勢で逃げましょう。



かじ ばしょ し  
 ※火事の場所を知ることができます。

しょうぼうさいがいじょうほう

消防災害情報テレホンガイド：tel. 017-799-1199



# 台風だ!!

とても強い風が吹き、  
たくさんの雨が降ります。



日本には、毎年たくさんの台風が来ます。夏の終わりから秋のはじめに多いです。強い風・たくさんの雨で大きな被害がでます。台風が近づいてきたら、次のことに注意しましょう。

家のまわりに風で飛びそうなものがあれば、家の中に入れてたり、固定してください。  
できるだけ早く家に帰り、外にでないようにしてください。



洪水災害に注意してください。  
短い時間にたくさんの雨が降ると、道路に水があふれ、家に入ってくる場合があります。  
川の近くや周りよりも低いところに住んでいる場合は気をつけてください。



土砂災害に注意してください。  
山の近くに住んでいる場合は、坂道が崩れたりすることがあります。  
山の上から小石が落ちてきたり、いつもはしない音が聞こえた場合は、気をつけてください。



電気が使えなくなるかもしれません。電灯や携帯ラジオを準備してください。



台風がとおりすぎても強い風・たくさんの雨に気をつけてください。





# おお ゆき 大雪だ!!

とてもたくさんの雪が降ります。

あおもりし まいとしふゆ ゆき ふ  
青森市には毎年冬に雪が降りますが、たくさんの雪が降ると、  
ちゅうい ひつよう  
注意が必要です。

## ゆき 雪おろしをするとき。

ひとり かぞく となり ひと ふたりいじょう  
1人ではしないでください。家族や隣の人など2人以上でしましょう。

やね お ぎけん やね お  
屋根から落ちたら危険です。屋根から落ちないため

のロープを必ずつけてください。

あたた ひ あめ ふ やね  
暖かい日や雨が降ったあとは屋根がすべりや

すいです。とくに注意してください。

【雪おろし】 やね ゆき お  
屋根の雪を下ろすこと。

やね ゆき つ いえ こわ  
屋根にたくさんの雪が積もると家が壊れます。



## ゆき 雪かたづけをするとき。

じぶん いえ ふ ゆき じぶん  
自分の家のまわりに降った雪は自分たちでかた

づけましょう。

じぶん いえ ふ ゆき どうろ だ  
自分の家のまわりに降った雪を道路には出さな

いでください。

くるま とお じこ  
車が通れなくなったり、事故がおきます。



## そのほかに気をつけること。

どうろ くるま と じよせつさぎよう  
道路に車を止めないでください。除雪作業の

じゃまになります。

くるま ゆき はし  
車に雪をのせたまま走らないでください。

はし とき ゆき まえ お ぎけん  
走っている時に雪が前に落ちるので危険です。

どうろ ある とき はし やね から ゆき お  
道路を歩くときは、屋根から雪が落ちてくるこ

とがあるので注意してください。

【除雪作業】 くに けん し が おこなう どうろ ゆき  
たづけのことです。



# 地震がおきる前に

ボーサイ  
ボーサイ

でいりぐち つうろ たお  
出入口や通路には、倒れやすい  
ものを置かないようにしましょう。  
はや あんぜん に  
早く、安全に逃げる事が  
できます。



かく うえ おも お  
家具の上に重いものを置かない  
ようにしましょう。地震のとき  
おちる可能性があるので危険  
です。



[家具] 本を入れる棚や食器を入れる棚など。

かく てんとうぼうしかなく きぐ  
家具などに転倒防止金具・器具  
をつけましょう。



[転倒防止金具・器具] つけると、家具が倒  
れません。ホームセンターで買うことができます。

ね へや お  
寝る部屋にはなるべく家具を置  
かないようにしましょう。寝てい  
るときに地震がおきると危険です。



あおもりし ちいき おこな ぼうさいくんれん さんか  
青森市や地域が行う防災訓練に参加しましょう。

おお さいがい たす ま たす  
大きな災害がおきたときは、助けがくるのを待つよりも、助けあうこ  
とが必要です。

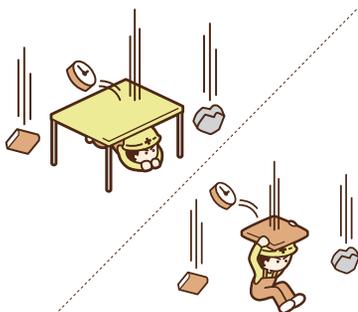




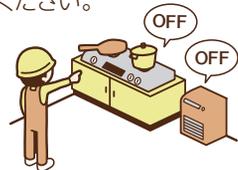
!!!!!!

# 地震だ!! (家のなかにいるとき)

1 あたま うえ き  
頭の上に気をつけてください。  
した  
テーブルの下にはいってください。  
テーブルなどがなげれば、  
あたま  
クッションなどで頭をまもってください。



2 じしん 地震がとまったら、かじ き 火事に気をつけてください。  
すぐにストーブやコンロの火をひ 消してください。



ひ 火がでたら、しょうかき 消火器などで、  
ひ すぐ火を消してください。



3 まど あ  
ドアや窓を開けてください。  
逃げるための出口をつくらでぐち ずってください。



4 に 逃げるときに持っていくものを  
も 準備じゆんび してください。

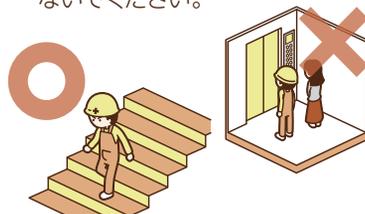


くつをはいてください。

5 いえ なか ほう あんぜん  
家の中の方が安全なこともあ  
そと ります。外をよくみてから逃げ  
ましょう。



6 に 逃げるとき、エレベーターやエ  
つか スカレーターはぜったいに使わ  
ないでください。





# 地震だ!! (外にいるとき)



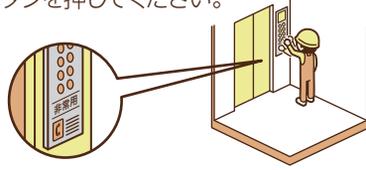
## 学校や会社にいるとき

本棚や窓から離れてください。  
テーブルや机の下に隠れてください。



## エレベーターの中にいるとき

ボタンをぜんぶ押してください。  
ドアがあいたら、すぐにおりてください。  
ドアがあかないときは、非常用連絡  
ボタンを押してください。



## 道路にいるとき

窓ガラスや看板などが落ちてきま  
す。気をつけてください。壁や自動  
販売機が倒れてくることもあります。  
近くに行かないでください。  
公園など広い場所に  
逃げてください。



## お店にいるとき

上から物が落ちてきます。  
気をつけてください。  
お店の人の話をよく聞いてください。



## バスや電車の中にいるとき

すぐに降りないでください。  
運転手の話をよく聞いてください。



## 海の近くにいるとき

すぐに海から遠いところに  
逃げてください。津波がきます。  
高いところに逃げてください。



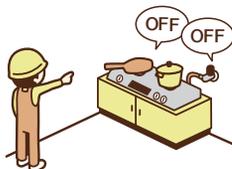
[津波] 高い波のことです。



カケン  
カケン

# 安全あんぜんに逃げるための 8つのルール

1 ひ き  
火が消えているか、  
たしかめてください。  
もとせん  
ガスの元栓をしめてください。



2 ひじょうも だ ひん も  
非常持ち出し品を持ってください。  
も もの  
持ち物はぜんぶリュックサックにい  
れてください。  
りょうて つか  
両手を使うことができます。



[非常持ち出し品]  
に も  
逃げるときに持つものです。  
も  
すぐ持てるように準備しておきま  
しょう。

3 ふく  
うごきやすい服をきてください。  
ながそで なが  
長袖や長ズボンなどの安全な服を  
きてください。  
そこ あつ  
底の厚いワツを  
はいてください。



4 ひなんじよ ぼしよ き  
避難所は場所ごとに決まっていま  
ひなん  
す。避難するとき、青森市や消防  
あおもりし しょうぼう  
署などからのただしお知らせを  
きいてください。



[避難] 逃げることです。

5 ある ひなん  
歩いて避難してください。  
くるま ひなん  
車しょうぼうしや きゆうきゆうしやで避難すると消防車や救急車の  
邪魔になります。



6 としよ こ て  
お年寄りや子どもの手はしっかり  
とにぎってください。



7 みち  
せまい道はとらないでください。  
かべ じどうはんばいき  
壁や自動販売機などには近づか  
ちか  
ないでください。倒れてくるかもし  
れません。



8 ひなんじよ たす  
避難所では助けあいましょう。  
ひと びょうき ひと  
ケガをした人や病気の人がいます。



ジュンビ  
ジュンビ



# 非常持ち出し品を

## 今から準備しておきましょう!!

非常持ち出し品は、持ち出しやすいところにおいてください。

賞味期限が切れているものや足りないものがないか、

定期的にチェックしてください。

災害がおきてから助けがくるまでは自分の力で生きのびましょう。

そのために、最低3日(72時間)分の食べものを準備してください。



### 必ず準備してください!!

#### 貴重品

現金、預金通帳、はんこ  
パスポート、免許証、在留カード、  
外国人登録証 …など。



#### 薬

いつも使っているもの  
かぜ薬、胃腸薬 …など。



【胃腸薬】お腹が痛いときに飲む薬

### 非常食

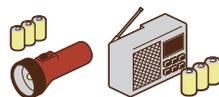
火を使わなくても  
食べることができるもの。

お菓子、ミネラルウォーター、  
缶詰、缶切り …など。



### 電灯・携帯ラジオ

新しい電池も準備しましょう。



### その他

服、下着、タオル、  
毛布、生理用品、

ウェットティッシュ、ライター、  
使い捨てカイロ、てぶくろ、  
ヘルメット、おむつ、粉ミルク …など。



### 準備した方がいいもの

#### 食べ物・水

インスタント食品、ドライフーズ、  
チョコレート、アメなどの菓子類。

水は、ひとり1日3ℓを準備してください。

卓上コンロ、ガスボンベ、なべ、  
アウトドア用品など。





ニホンゴ  
ニホンゴ

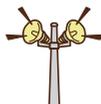
# さいがい にほんご 災害のときの日本語

けいほう  
警報



「さいがい き あぶ  
[災害に気を付けてください。とても危ないです。]  
というお知らせのことで。  
テレビやラジオなどのじょうほう き  
情報をよく聞いてください。  
に じゅんび  
逃げる準備をしてください。」

ひなんかんこく  
避難勧告



「このばしょ あぶ  
場所には危ないです。逃げてください。」  
というお知らせのことで。」

ひなんじよ  
避難所



おお さいがい に  
大きい災害がおきたとき、逃げるところです。  
しょう ちゅうがっこう こうとうがっこう ひなんじよ  
小・中学校や高等学校が避難所になっていること  
が多いです。  
おお  
青森市ウェブサイトからかくにん  
確認することができます。  
青森市HP: <http://www.city.aomori.aomori.jp>  
ホームページ ⇒ サイト内検索

じしん  
地震



じめん ゆ おお じしん いえ  
地面が揺れます。大きな地震がおきると、家やビ  
ルがたお だんき すいどう と  
倒れたり、電気、ガス、水道が止まること  
があります。

よしん  
余震

あとからくる じしん かいめ かいめ じしん  
地震 (2回目、3回目…の地震) のこと  
です。

とうかい  
倒壊する

いえ こわ  
家やビルが壊れることです。

あんび かくにん  
安否を確認する

かぞく ともしん だいじょうぶ しら  
家族や友だちが大丈夫かどうか調べることです。



知(し)って  
おきま  
しよ  
う

# べんり 便利なサービス



便利(べんり)なサービス

## 「エリアメール (docomo)」、<sup>きんきゆうそくほう</sup>「緊急速報メール (au / softbank)」



おお さいがい くに あおもりし し う と  
大きな災害がおきたときに国や青森市からのお知らせを受け取ることが  
できます。無料です。日本にいますときだけ使うことができます。  
じぶん けいたいでんわ う と みせ  
自分の携帯電話で受け取ることができるかお店にきてください。

## さいがいようでんごん さいがいよう でんごんばん 災害用伝言ダイヤル (171)・災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

おお さいがい かぞく とも のこ かくにん  
大きな災害がおきたときに、家族や友だちにメッセージを残したり、確認することができます。

●「171」電話を利用した声のメッセージです。  けいたいでんわばんごう つか  
(※) 携帯電話番号は使えません。

メッセージをのこす ⇒  ⇒ 1 ⇒ <sup>じぶん いえ でんわばんごう</sup>自分の家の電話番号(※) ⇒ メッセージをのこす。

メッセージをきく ⇒  ⇒ 2 ⇒ <sup>あいて いえ でんわばんごう</sup>相手の家の電話番号(※) ⇒ メッセージをきく。

●「web171」インターネットを利用した文字のメッセージです。 

web171 | <https://www.web171.jp>

## さいがいよう でんごんばん 災害用伝言板



おお さいがい けいたいでんわ つか かぞく とも のこ かくにん  
大きな災害がおきたときに、携帯電話を使って、家族や友だちにメッセージを残したり、確認することができます。

① トップページ<sup>さいがいようでんごんばん えら</sup>の「災害用伝言板」を選びます。大きな災害がおきたときだけ表示されます。

② メッセージの登録<sup>とうろく えら</sup> → 「登録」を選びます

③ メッセージを選びます。

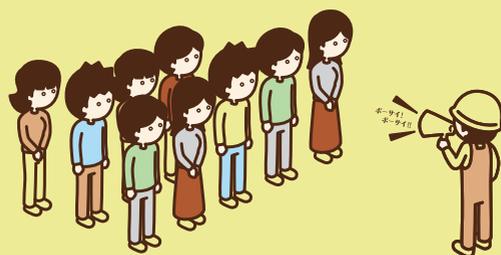
④ 「登録」を選びます。 → 登録できました。

② メッセージの確認<sup>かくにん えら</sup> → 「確認」を選びます

③ 相手の電話番号<sup>あいて でんわばんごう い</sup>を入れます。

④ 「検索」<sup>けんさく えら</sup>を選びます。 → メッセージを確認<sup>かくにん</sup>します。

※ パソコンでメッセージを確認<sup>かくにん</sup>することができます。



協 力..... 青森市総務部危機管理課  
青森地域広域消防事務組合 消防本部予防課  
デザイン..... 09works (ワックワークス)  
発 行..... ぷらっとワールドあおもり  
青森市中央一丁目22-5 市民協働推進課内  
tel. 017-734-5235 / fax. 017-734-5232