

やさしい  
にほんごばん  
日本語版

なかの  
ぼうさい

中野の防災

にほん  
日本は

じしん  
地震が

おお  
多いです。

こわいです。  
あぶ  
危ないです。

どうしますか。



なかのくちいきぼうさいがかり  
中野区地域防災係

協力: 中野区国際交流協会 (ANIC)

2025年8月

インフォメーション

① 区役所の話を聞きます。

なかのく  
中野区 homepage

なかのく  
中野区 X(Twitter)

なかのく  
中野区 E-mail

なかのく  
中野区 LINE

※ SNS・インターネットは 見ません。(良い〇? 悪い×? わかりません。)

区役所

② 消防署・警察の話を聞きます。

③ ラジオを聞きます。テレビを見ます。



じしん  
地震です!!

① 家の中

● テーブルの下に入ります。

● テーブルがありません。クッションを頭の上に置きます。

● 地震が終わりました。⇒ドアを開けます。(すぐ外へ出ません。)  
⇒ガス・電気を止めます。



② 家の外

● 頭の上にカバンなどを置きます。

● 公園や広い所に行きます。



③ 電車・バスの中

● 電車・バスの会社の人が話します。聞きます。

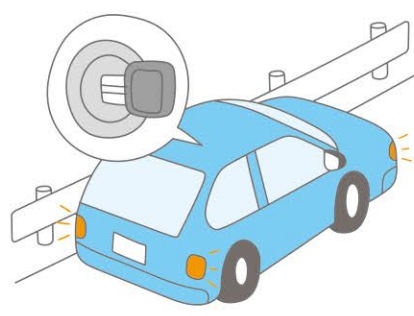


④ 車の中

● 道の左に車を止めます。エンジンを止めます。

● 車の鍵は取りません。

● 車を降ります。安全な所へ歩きます。

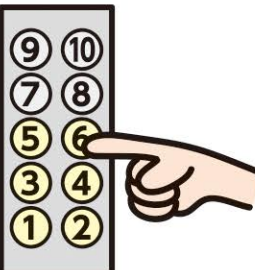


⑤ エレベーターの中

● エレベーターのボタンを全部押します。

● エレベーターが止まります。ドアが開きます。

● すぐに降ります。外(安全な所)へ行きます。



⑥ 火事です!!

● タオルを鼻・口におきます。

● 立ちません。体を小さくします。

● 安全な所へ行きます。



あんぜん  
安全な

ところ  
所へ

い  
行きます。

ひなん  
避難します。

● あなたの家の近くがとても危ないです。家やビルがこわれました。火事があります。

● 中野区が「避難します!!」と言います。

↓ ↓ ↓

すぐ 安全な所へ行きます。『避難所』

① ガス・電気を止めます。

② かばんを持ちます。

③ 帽子をかぶります。

④ 歩きます。車はだめです。

⑤ 家の近くのひとと一緒に歩きます。



ひなんじょ  
『避難所』

● 中野区のひとがいます。(わからないことを聞きます。)

● たくさんのひとが来ます。

● ルールを守ります。



こういきひなんばしよ  
『広域避難場所』

● とても大きい地震・大きい火事がありました。

● 『避難所』は安全ではありません。

● もっと大きい避難所『広域避難場所』へ行きます。

※あなたの『避難所』・『広域避難場所』はどこですか。チェックします。

あなたの住所:

メモ  
あなたの『避難所』:  
『広域避難場所』:

じしん  
地震の

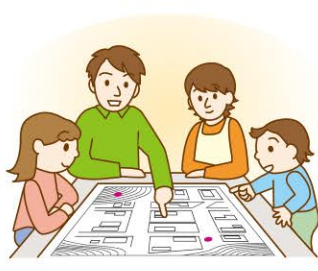
まえ  
前

● 地震・大きい火事・大きい台風の前に練習します。

● 家の中、棚・冷蔵庫など倒れませんか。

● 地震の時、家の人はどこで会いますか。決めます。

● 家の人は避難所・広域避難場所がわかりますか。一度いっしょに行きます。



地震のまえに かばんに 水・食べ物などを入れます。

かばんは どこに ありますか。家の人は みんな わかります。

● 水

● ライト

● ラジオ

● 新しい電池

● 食べ物

● 服

● ボールペン・紙

● トイレ用ペーパー



大切なもの  
避難する時、入れます。

在留カード  
パスポート  
けんこうほけんしよ  
健康保険証  
つうちよう  
通帳 (Bank book)  
お金  
スマートフォン  
いつもの薬