

じしん 地震のとき

にほん じしん ねん はんしん あわじだいしんさい
日本では 地震が たくさん あります。1995年の 阪神・淡路大震災は、たくさんの とおとい

いのち ひとびと ざいさん みじか じかん うば はんしん あわじだいしんさい まな じしん
命と、人々の 財産を、短い 時間で 奪いました。阪神・淡路大震災から 学んで、地震に

たい じゅんび じしん お ふだん
対する 準備をして おきましょう。地震は いつ どこで 起きるか わかりません。普段から

たべもの せいかつ ひつよう じゅんび きんじょ ひと あいさつ じちかい
食べ物や 生活に 必要なものを 準備して ください。近所の 人たちに 挨拶して、自治会な

ぼうさいくねん さんか じしん おきたとき ひがい ちい
どの 防災訓練に 参加して ください。地震が 起きた時 被害を 小さく できます。

ふだん じゅんび ○ 普段の 準備

いえ なか いちばん あんぜん ばしょ たし
(1) 家の中 一番 安全な 場所を 確かめて おきます。



の みず じゅんび り にち りっとる
(2) 飲むための 水を 準備して おきます。1人 1日 3リットルぐらい いらいます。

りゅっく ひじょうもちだしぶくろ じゅんび かぞく し ばしょ
(3) リュック、非常持出袋などを 準備して、家族の みんなが 知って いる 場所において

おきます。その 中に 必要な ものを 入れて おきます。

たとえば：

かいちゅうでんとう かんでんち みず たべもの けいたいらじお かね えんだま こうしゅうでんわ
a 懐中電灯、乾電池 B 水、食べ物 c 携帯ラジオ d お金 (10円玉は 公衆電話

つか みぶんしょうめいしょ こびー ばすぼーと よきんつうちょう
で 使うことが できます) e 身分証明書の コピー、パスポート、預金通帳、など

ちい こんろ らいたー きゅうきゅうせつと びょうき ひと くすり
f 小さな コンロ、ライター、ろうそく g 救急セット (病気の 人は いつもの 薬)

へるめつと ずきん ぐんて ふく たおる ぼうかんぎ ほおんしーと
h ヘルメット、または 頭巾 I 軍手、服、タオル J 防寒着 K 保温シート

ぼりたんく じゅうでんき
l ポリタンク m 充電器 など



の ばあい)

(4) 家具が 倒れないように、止めて おきます。(店で 家具を 止める 道具を 買うことが
できます。)

(5) 窓、食器棚や 本棚 などの ガラスに フィルムを 貼って おきます。ガラスが 割れても
飛び散りません。(店で ガラスに 貼る フィルム (飛散防止用フィルム) を 買う ことが
できます。)

(6) 緊急の 時に かける 電話の 番号、言葉が 通じる 相手の 連絡先を 紙に
書いて おきます。

(7) 一番 近い 逃げる 場所 (避難場所) の 行き方を 調べて おきます。(避難場所は 近く
の 市区町村に 聞きます。)

きく ところ

・西宮市役所 防災危機管理課 0798-35-3092

・西宮市内 の 避難所 を 調べる 時

[https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoinde
x&map_gid=9&map_id=15](https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoinde
x&map_gid=9&map_id=15)

地理情報システム防災情報

[https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoi#m
ap_gname_9](https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoi#m
ap_gname_9)

西宮市防災情報

https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosai_joho/index.html

西宮市防災ポータル

<https://www.nishinomiya-bousai.jp/>

○ 地震が 起きたら

(1) 自分を 守ります。

(2) 部屋と 玄関の ドアを 開けて 逃げるための 道 を 作ります。

(3) 慌てて 建物から 出ないで ください。揺れが 終わってから 非常持出袋 (逃げるために

準備した 鞆) を 持ちます。ヘルメットなどで 頭 を 守ります。

(4) ガスを 使って いたら、火を 消します。火事の 原因に なるかもしれない もの (ストー

ブ、調理器具 など) の スイッチを 切ります。もし 火が 出ていたら、すぐに 消火器など

で 消します。

(5) 近くの 安全な ところに 逃げます。

(6) テレビ、ラジオ、電話などで、地震の 情報を 知ります。

(7) 家族、近所の 人と 一緒に、できるだけ 早く 避難所へ 行きます。みんなが いることを

確かめながら 行きます。

(8) 車を 運転して いる 時は、急ブレーキは 使わないで ください。だんだん スピードを

ゆっくりにして 道路の 左の 端に 止めます。ガソリンスタンド、高圧ガスの 施設の

そば、歩道橋の 下などには 車を 止めないで ください。

(9) 道を 歩いて いる 時は、広い 道なら 真ん中に 行きます。にぎやかな 町では、看板、

電柱、ガラスなどが 落ちて 来るかも しれません、気を 付けて ください。住宅地では、

ぶろっくべい
ブロック塀の そばに 行かない ように します。

○ 地震の あとは

おお じしん あと ちい じしん よしん うみ ちか おお
大きい 地震の 後の 小さい 地震（余震）が あるかも しれません。海の 近くでは、大きい

なみ つなみ てれび らじお ただ じょうほう あつ
波（津波）が あるかも しれません。テレビや ラジオなどで、正しい 情報を できるだけ 集

めます。大きい 地震で 家に 帰る ことが できない 時は、できるだけ 早く 連絡します。

じぶん くに ざいにちたいしかん りょうじかん じぶん かいしゃ がっこう れんらく かぞく あんぴ
自分の 国の 在日大使館・領事館、自分の 会社、学校などに 連絡します。家族の 安否

ぶじ じぶん かぞく ところ し
（無事か どうか）、自分と 家族が いる 所を 知らせて ください。

にしのみやし さいがいじ しみん みな つうほう と あ う さいがい とき
西宮市 では 災害時に 市民の 皆さんからの 通報や 問い合わせを 受ける 災害の 時の

でんわ さいがいたいさくほんぶ
ための 電話として、0798-35-3456（災害対策本部）を おきます。

さいがいじ つうほう と あ さき
災害時の 通報・問い合わせ先

にしのみやし さいがいたいさくほんぶ さいがい とき
・西宮市 災害対策本部 078-35-3456（災害の 時 だけ）

○ 津波 について 気をつけること

うみ じしん うみ みず ゆ おお なみ つなみ りく つなみ
海で 地震があると、海の 水が 揺れて、大きい 波（津波）が 陸へ やってきます。津波は

とつぜん うみ ちか ちゅうい つなみ ひがい あ
突然 やってくるので、海の 近くに いたら 注意 しましょう。津波の 被害に 合わない

ふだん かんが
ように、普段から どうすれば いいか 考えて おきましょう。

うみ かわ ちか おお じしん なが ゆ じしん に
(1) 海や 川の 近くで、大きな 地震や 長く 揺れる 地震が あったら、すぐに 逃げます。

てれび らじお し き ひなん
(2) テレビ、ラジオの お知らせを 聞き、すぐに 避難します。

(3) 市役所の 人、消防署の 人、警察の 人が 逃げなさいと 言ったら、すぐに 逃げます。

防災スピーカーや サイレンや 放送が あるかもしれません。

避難の 情報 (逃げる お知らせ) が あったら すぐ 逃げて ください。

(4) 海や 川の 近くにいたら、できるだけ 山側 (JRより北) へ 逃げます。

時間が ないときは 3階より 高い 鉄筋 コンクリートの ビルへ 逃げます。

(5) 自動車に 乗りません。歩いて 逃げます。

(6) 津波は 何回も やってきます。大丈夫と 言われるまで、海や 川の 近くへ

行ってはいけません。

(7) ラジオ、テレビで 正しい 情報を 集めます。西宮市の 車 から お知らせ が あるか

もしれません。よく きいて 落ち着いて 行動 しましょう。

津波ハザードマップで 津波が 来ると 予想される 地域の 確認が できます。

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/kakushumap/tsunami-map/2019tsunamihazard.html>

「西宮 WebGIS」から 津波 避難 ビルを 確認できます。

https://webgis.nishi.or.jp/index.php?controller=index&action=sendnext&next_page=searchhinanjoindex&map_gid=9&map_id=15

○災害用伝言ダイヤルについて

(電話番号は 「171」です。)

地震など、災害が 起こった 時、その 場所に 電話が かかりにくく なります。その 時の

ために、「災害用伝言ダイヤル」が あります。これは 声の 伝言板です。メッセージを 録音

せいかつの いろいろなこと (にしのみやしの ばあい)

さいせい さいがい お ばしょ ひと じょうほう ろくおん
 したり、再生したり できます。災害が 起こった 場所に いる 人が 情報を 録音すると、

ほか ばしょ ひと き ほか ばしょ ひと ろくおん
 他の 場所に いる 人が 聞く ことが できます。他の 場所に いる 人が 録音して、

さいがい お ばしょ
 災害が 起こった 場所に いる ひとが きく ことも できます。

さいがいよう でんごん だいやる さーびす てれび らじお
 NTTが 災害用 伝言 ダイヤルの サービスを します。はじめる ときには、テレビ、ラジオ、

いんたーねっと し
 インターネットなどで お知らせが あります。

つか かた にほんご あんない き とお
 使い方：「171」に かけて、日本語の 案内を 聞いて、その 通りに します。

さいがいじ やくだ がいこくご ひょうじしー としゅう ○災害時に役立つ外国語の表示シート集について

だいじしん おお さいがい お とき ちいき ひなんばしょ じょうほう あつ
 大地震など、大きい 災害が 起こった 時、地域の 避難場所に、情報が 集まります。

ぼすたー し ほんやく れい した
 ポスターなどで みんなに 知らせます。これを 翻訳した 例が、下のHPに あります (PDF

けいしき しゅるい ぶんしょう ようご えいご ちゅうごくご かんたいじ ほんたいじ はんぐる すべいんご
 形式)。52種類の 文章、用語を、英語、中国語(簡体字、繁体字)、ハングル、スペイン語、

ぼるとがるご たがるご か
 ポルトガル語、タガログ語で 書いてあります。

りさいしょうめい ○罹災証明

だいじしん おお さいがい お とき ぜいきん ほけんりょう はら おかね すく
 大地震など、大きい 災害が 起こった 時、税金や 保険料 (払う お金)が 少なくなるこ
 と

てつづ さいしょうめい しよるい ひつよう さいしょうめい たい
 があります。手続きのために り災証明 の 書類が 必要です。り災証明は あなたが 台

ふう こうずい ひがい しょうめい ひがい おおきさ しゃしん さつえい
 風や 洪水の 被害に あったことを 証明します。被害の 大きさが わかる 写真を 撮影
 して
 ください。

と あ さき
問い合わせ先

にしのみやしりさいしょうめいうけつけたんとう
西宮市罹災証明受付担当

0798-35-3282

じちたいこくさいかきょうかい
(財)自治体国際化協会

さいがいじたげんごじょうほうさくせいつーる たげんごひょうじしーとさんぶるばん
「災害時多言語情報作成ツール 多言語表示シートサンプル版」

<https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/sheet.html>

※ くわ 詳しいことは、日本語が わかる人と 一緒に 聞いて ください。