

ひたちなか市防災しおり

ぼうさい じしん たいふう さいがい じぶん まも
防災：地震や台風などの災害から自分を守ること。

1 ひたちなか市の災害を知ろう

ふゆ 冬(12月～2月)



はる 春(3月～5月)



なつ 夏(6月～8月)



あき 秋(9月～11月)



たいふう
台風
あめ
つよい
雨
こうずい
洪水



A

じしん
地震
つなみ
津波



B

げん しりょくさいがい げんしりょくはつでんしょ ほうしゃせいぶつ
原子力災害：原子力発電所など放射性物質を
つか じこ
使うところで事故がおこること。



C

A

▶ 台風や洪水のまえに避難するとき

① ひなん あんぜん
避難：安全なところに、逃げること。

② ひなんしじ いのち かんぜん
避難指示：命をまもるため、安全なところに

ひなん しじ ひなん
避難指示があるとき、避難するところに、逃げて下さいというお知らせ。

逃げて下さい。安全なところにいる、家族や友だちの家でもいいです。

ひなんしじ あぶ にお
避難指示がないときも、危ないと思ったら逃げて下さい。

ひなん いえ でんき お もとせん
避難のまえに、家の電気のブレーカーを落として下さい。ガスの元栓をしめて下さい。

▶ 台風がきたとき

そと で
外に出ないで下さい。

うみ かわ ちか い
海や川の近くに、行かないで下さい。



▶ 洪水のとき

① こうずい あめ かわ みず ある いえ
洪水：雨や川の水が、歩くところや家までくこと。

そと で かさ なが ぼう ある
外に出られるときは、傘や長い棒をつかって歩いて下さい。

ある ある あな もの かくにん
歩くとき、歩くところに穴や物がなければ確認して下さい。

そと で かい たか へや ちか たてもの
外に出られないときは、2階より高い部屋か、近くのつよい建物の

たか に
高いところに逃げて下さい。できるだけ高いところがいいです。



B

▶ 地震のとき

① 地震で揺れているとき

じぶん からだ あたま まも
自分の体と頭を、守って下さい。

そと で
すぐに外に出ないで下さい。

② 地震がとまったあと

けが がかん
けががないか、確認して下さい。

ひ つか ひ け
火を使っていたときは、火を消して下さい。

けが をしないために、靴をはいて下さい。

に つか
逃げるときは、エレベーターを使わないで下さい。

おお じしん じしん ちゅうい
※大きな地震のあとは、地震がつづきます。注意して下さい。



▶ 津波のとき

たか ところ に うみ かわ ちか い
高い所へ逃げて下さい。海や川の近くは行かないで下さい。

※ひたちなか市から避難指示が終わりましたという

れんらく ひなん
連絡があるまで、避難して下さい。



C

▶ 原子力発電所で事故がおきたとき

まずは、テレビや市からの連絡などで事故の情報を集めましょう

◆ 家や建物の中に避難するとき

ひたちなか市から連絡があります！



いへ たてもの なか ひなん
窓やドアを全部、閉めて下さい。

そと き ふくろ ぜんぶ ふくろ
外で着ていた服は全部ぬいで、袋にいれます。そして袋はしばってください。

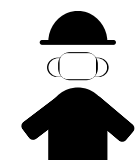
◆ 家や建物の外に避難するとき

ひたちなか市から連絡があります！

いへ たてもの そと ひなん
マスクをして下さい。

できるだけ、帽子をかぶり、レインコートをきて下さい。

はだ だ
肌を出さないで下さい。



◇ 安定ヨウ素剤(※)について

の かん かん
飲んで下さいという連絡があったときだけ、飲んで下さい。

れんらく の
連絡がないときに、飲むのはだめです。



あんてい そざい
※安定ヨウ素剤は、

のどの甲状腺というところを「がん」から守る薬です。

ひたちなか市に引越をしたあと、対象の人には、ヘルスケアセンターから薬を配りますという手紙がきます。(外国人も対象です。)

2 災害の準備をしよう

家や、よく行くところでおこるかもしれない災害を、ハザードマップで確認しましょう。
避難するところまでの道を確認しましょう。避難するときの持ち物を、確認しましょう。

① ハザードマップ：危険なところや、逃げるところを書いてある地図。

家で使うためのものを準備しよう（置くところを決めよう）



逃げるときの持ちものを準備しよう（リュックに入れておきましょう）



家族のメンバーによって必要になるもの

0～6才までのこども

- ☐ おむつ
- ☐ ベビーフード
- ☐ ミルク
- ☐ おしりふき
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 母子健康手帳

おんな ひと 女の人

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ おりものシート
- ☐ 中の見えないゴミ袋

と 年を取っている大人

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ いつも飲む薬
- ☐ 入れ歯
- ☐ 入れ歯を洗う薬
- ☐ 介護の食べもの
- ☐ おくすり手帳のコピー
- ☐ 補聴器・めがね

がいこくじん 外国人

- ☐ 在留カード
- ☐ 食することができるもの（※）
- ☐ 食することができるものを書いた紙（※）
- ☐ パスポート
- ☐ 宗教により食べられないものがあるときなど。

3 災害の情報を確認しよう

災害のときに役に立つアプリなど



Safety tips

日本の災害の情報や、災害のときにどうすればいいのかわかる、確認できます。

For iPhone



For Android



Voice Tra

話すことばを、外国語に翻訳できます。

For iPhone



For Android



げんしりょく 原子力

原子力ハンドブック

放射線と、原子力のことを確認できます。原子力の事故のまえに準備することを確認できます。



vacan

vacan

ひたちなか市の避難所が空いているかを、スマートフォンなどで確認できます。



そのほかの情報

ハザードマップ

ひたちなか市のハザードマップ（危険なところの地図）

ひたちなか市で起こる可能性のある災害のハザードマップが確認できます。



メール

ひたちなか市安心・安全メール

ひたちなか市の防災の情報や、防災の放送の内容（避難指示など）を連絡します。



そく 相談窓口

外国人総合相談窓口（多文化共生課）

日本の生活のことで、分からないことがあるとき、相談できます。

ウェブサイト



Facebook



災害が起きたとき、近くに住む人とのつながりがあることが大切です。

近くに住む人に会ったときは挨拶をしましょう。そして、家の近くでやる行事にも行ってみましょう。

そうすることで、災害のときに、あなたや家族の命を守ることにつながります。