

# 第8章

## 緊急（急な病気や事故）・災害（地震や台風）

### 8-1. 病気やけがのとき、火事のとき

「119」（消防）に電話をかけて、救急車＜＝急な病気の人やけがをした人を病院に運ぶ車＞・消防車＜＝火事が起きたときに火を消す車＞を呼んでください。

※日本では、無料で救急車を呼ぶことができます。しかし、救急車はとても大変な病気やけがのときに使う車です。軽い病気やけがのときは、救急車を呼ばないでください。タクシーや自分の車で病院に行ってください。

●急な病気やけがのとき→「救急です」と言います。

●火事のとき→「火事です」と言います。

（電話をする前に、まわりの人にも「火事です」と大きな声で言ってください）

※消火器＜＝火事が起きたとき、火をすぐに消すための道具＞の使い方を調べてください。

また、消火器を持っている人は、こわれていないかときどき調べてください。

119番



### 8-2. 事故や事件のとき

●「110」（警察）に電話をかけます。→「事故です」または「事件です」と言います。

※自分で電話をかけることができないときは、近くにいる人に言ってください。

※携帯電話からも110番、119番に電話をすることができます。

110番

●POLICE HELP LINE（石川県警察）電話番号：076-225-0555

犯罪にあったとき、警察に助けてほしいときに電話してください。

英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、ロシア語で話すことができます。



石川県警察ホームページ「police help line」

URL : <https://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/inquiry/inquiry22/inquiry01.html>



## 8-3. 災害のとき

日本は、地震がとても多い国です。石川県の能登地方でも、2024年1月に最大震度7<＝一番強い地震のレベル>の地震がありました。災害のとき、なるべくけがをしたりこまったりしないために準備をしましょう。

### 8-3-1. 安全のために準備する

① 「外国人市民のための防災ハンドブック」を読みます。

「どんな災害があるか（地震、津波、大雨、台風、大雪）」、「災害があったときどうしたらいいか」などが書いてあります。

かんたんな日本語と外国語（英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、ベンガル語）で読むことができます。

※金沢国際交流財団で、本をもらうこともできます。



金沢国際交流財団「金沢市 外国人市民のための防災ハンドブック」

URL : <https://www.kief.jp/outline/publication#item4>



② 非常持ち出し品<＝逃げる時に持っていくもの>を準備します。

- ・災害のとき、水・電気・ガスが止まったり、食べ物や水を買うことができなくなったりします。
- ・3日くらい生活できる食べ物や水、電池、懐中電灯（ライト）、充電器などを、非常持ち出し袋<＝非常持ち出し品を入れる袋>に入れます。災害が起きたとき、すぐ役に立ちます。
- ・非常持ち出し品は、ホームセンターで買うことができます。

金沢国際交流財団 HP 「地震がおこる前に準備しよう」

URL : <https://www.kief.jp/livein/disaster/prepare>





③ 防災訓練に参加します。

- ・災害があったときのために、安全に避難する<=逃げる>練習や、火を消す練習をします。
  - ・災害があったとき、近所の人<=家の近くに住んでいる人>と助け合うことが大切です。近所の人といつもあいさつをしたり、話をしたりしておくとう安心です。
- 町会の活動（⇒p.26 2-2）に参加するといいかもかもしれません。

④ 避難所、水害ハザードマップを調べます。

● 金沢市指定避難所マップ

（英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、インドネシア語、ベトナム語）

避難所は、災害が起きたときに逃げるところです。

災害があったときのために、家の近くの避難所を調べてください。



と問  
あ  
合わせ  
こくさいこうりゅうか かなざわし やくしょだいいちほんちようしゃ かい  
国際交流課 金沢市役所第一本庁舎4階

TEL : 076-220-2075 Email : kokusai@city.kanazawa.lg.jp

- ・災害のときは、避難所に行ってください。
- ・避難所は、外国人も無料で使うことができます。
- ・小学校、中学校、公園や公民館などが避難所になります。



ききかんりか かなざわし やくしょだいにほんちようしゃ かい  
危機管理課 金沢市役所第二本庁舎2階

TEL : 076-220-2060 Email : kiki@city.kanazawa.lg.jp

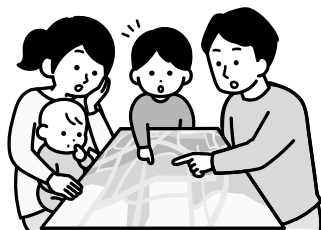
かなざわしすいがい  
●金沢市水害ハザードマップ

おおあめ ふ あぶ ばしよ ひなんばしよ  
大雨が降ったときに危ない場所や避難場所がわかるマップです。

にほんごばん  
日本語版



えいごばん  
英語版



ないすいせいびか かなざわしやくしょだいいちほんちようしゃ  
内水整備課 金沢市役所第一本庁舎

TEL : 076-220-2341 Email : naisui@city.kanazawa.lg.jp

8-3-2. 地震が起こったとき

- ・テーブルや机の下に入ります。机がないとき、クッションなどで頭を守ります。
  - ・地震が止まったら、火を消します。ガスの元栓も閉めます。
  - ・「非常持ち出し品」を準備します。
  - ・窓ガラスが落ちてくるかもしれません。周りをよく見て、あわてないで避難します。
- ※近所の人達と一緒に避難してください。
- ※もし火事になったら、近くの人たちに知らせ、助けを呼んでください。



かなざわこくさいこうりゅうきかいだん  
金沢国際交流財団 HP 「地震と津波について」

URL : [https://www.kief.jp/livein/disaster/earthquake\\_tsunami](https://www.kief.jp/livein/disaster/earthquake_tsunami)



### 8-3-3. 災害の情報を調べます

●避難する<=逃げる>ときに出されるお知らせ

災害のとき、テレビなどでよく見たり、聞いたりすることばです。

警戒レベル5 緊急安全確保	いま さいがい いのち まも 今すぐに災害があります。命を守ってください！
警戒レベル4までに必ず避難してください！	
警戒レベル4 避難指示	みんな、危険な場所から安全な場所に避難します。
警戒レベル3 高齢者等避難	お年寄りや子ども、避難するのに時間がかかる人は危険な場所から避難します。
警戒レベル2 大雨注意報等	避難のタイミングや避難する場所をもう一度調べます。
警戒レベル1 早期注意情報	あめ、かわ、じょうほう 雨や川の情報をテレビやインターネットで調べます。



出入国在留管理庁「生活・仕事ガイドブック（やさしい日本語版）」p.132を  
もとに金沢国際交流財団作成  
URL : <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004438.pdf>



●災害のときに便利なウェブサイト、アプリ、サービス

- ・かなざわ外国人母国語緊急ネット  
金沢市からの緊急情報（災害・お金など）を外国語で受け取ることができるLINE公式アカウントです。登録すると、同じ外国語を話す人たちのグループメンバーになることができます。

URL : <https://kanazawa-life.info/index-jp.html>



- ・「災害時に便利なアプリとWEBサイト（多言語）」内閣府  
日本の災害情報などを知ることができる、便利なスマートフォンのアプリとWEBサイトを紹介します。15のことばで見ることができます。

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



- ・「Safety tips」  
スマートフォンのアプリです。  
15のことばで、地震や大雨などの災害の情報がわかります。

URL : <https://www.rcsc.co.jp/safety-tips-jp>



- ・NHKワールドJAPAN「がいかくごのニュースと防災情報」  
20のことばでニュースを読むことができます。

URL : [https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual\\_links/](https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/)



# かなざわこくさいこうりゅうざいだん きーふ しょうかい 金沢国際交流財団 (KIEF) の紹介

かなざわし ねん がつげんざい にん がいこくじん せいかつ  
金沢市には、2025年1月現在、7,998人の外国人が生活しています。

かなざわこくさいこうりゅうざいだん こくせき ぶん か ひと  
金沢国際交流財団は、国籍や文化がちがう人たちが、ちがいをわかって、いっしょ  
せいかつ にほんじん がいこくじん こうりゅう  
に生活することができるまちづくりをしたいです。そのため、日本人と外国人が交流  
できるイベントをひらいたり、がいこくじん せいかつ てっだ かつどう  
外国人の生活を手伝ったりする活動をしています。



かなざわこくさいこうりゅうざいだん えいご きーふ  
金沢国際交流財団は英語で、Kanazawa International Exchange Foundation (KIEF) です。  
わたしたち かつどう しょうかい  
私達の活動を紹介します。

## ①かなざわ国際交流まつり

まいとし がつ おお  
毎年10月ごろにある、とても大きなイベントです。  
にほんじん がいこくじん こうりゅう せいかい た もの うた たの  
日本人と外国人が交流して、世界の食べ物や、歌やダンスを楽しみます。  
にほん ぶん か たいけん  
日本の文化を体験することもできます。



## ②国際理解講座

かなざわ す がいこくじん せんせい  
金沢に住んでいる外国人が先生です。  
かなざわ にほんじん じぶん くに ぶん か りょうり ことば しょうかい  
金沢の日本人に、自分の国の文化や料理、言葉を紹介します。  
みなさんもせんせいになることができるかもしれません。



## ③通訳や多言語で情報を伝える活動

がいこくじん こそだ おうえんつうやく  
●外国人子育て応援通訳ボランティア (⇒p.40 4-6-3)  
こ げん き しら にゅうよう じけんしん あか ほうもん えいご ちゅうごくご  
子どもが元気が調べる「乳幼児健診」や「赤ちゃん訪問」のときに、ボランティアが英語か中国語  
つうやく  
で通訳をします。

がいこくじん こそだ おうえん  
●外国人子育て応援ハンドブック (⇒p.39 4-6)  
しゅっさん こそだ あか かの ほん  
出産や子育てなど、赤ちゃんやお母さんのための本をつくっています。  
にほんご えいご ちゅうごくご よ  
日本語・英語・中国語で読むことができます。



かなざわし じん かなざわせいかつ  
●あなたも金沢市民 金沢生活ガイド  
かなざわ せいかつ じょうほう べんり じょうほう ほん えいご ちゅうごくご かんこくご べトナムご  
金沢の生活の情報や、便利な情報の本をつくっています。英語、中国語、韓国語、インドネシア語、  
ベトナム語、ポルトガル語、やさしい日本語版があります。

● **金沢市防災ハンドブック** (⇒p.63 8-3-1)  
 災害<=地震や台風など>や防災<=災害がおきる前の準備>の本をつくっています。かんたんな日本語と、英語や中国語などの多言語で読むことができます。



● **高校進学ガイダンス** (⇒p.45 5-2-3)  
 外国から来た中学生に、日本の高校に入るために必要な情報を教えます。いろいろなことばでガイダンスをします。



#### ④ 金沢の文化を体験したり、日本人と交流したりするイベント

留学生や、技能実習生などの働いている外国人が参加できます。留学生は、日本の高校生や大学生と話したり、ホストファミリーの家にいたりするイベントにも参加できます。



#### ⑤ 日本語教室

生活でよく使う日本語を勉強したり、日本語で会話をしたりします。  
 子ども向けの日本語教室 KIEF子ども日本語ひろば(⇒p.45 5-3)  
 大人向けの日本語教室 KIEF日本語カフェ (⇒p.32 2-7-5)

#### ⑥ SNS

ホームページ(<https://www.kief.jp/>)のほかに、LINEやInstagram、Facebookがあります。イベントの情報などをお知らせします。ぜひフォローしてください！



LINE



Instagram



Facebook

Facebook  
(やさしい日本語&英語)

KIEFの活動や、「金沢生活ガイド」について分からないことや、聞きたいことがあったら、いつでも電話やメールをしてください！



金沢国際交流財団 住所：金沢市本町1-5-3 リファール2階  
 電話：076-220-2522 E-mail：kief@kief.jp

URL：<https://www.kief.jp>





こまったときに相談するところ

<p>まどぐち 窓口の名まえ</p>	<p>どんなことが できますか？</p>	<p>つか げんご 使える言語</p>	<p>どうやって / いつ</p>
<p>がいこくじん 外国人のための無料 相談【生活相談】 いしかわけんこくさいこうりゅうきょうかい 石川県国際交流協会 (IFIE) ⇒ p.30 2-7-2</p>	<p>にほん せいかつ 日本の生活でこま っていること、大人 の日本語教室のこ とを相談できます。</p>	<p>えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ポ ルトガル語、ロシア語  ベトナム語：火・木曜日 インドネシア語：木曜日</p>	<p>まいしゅうげつようび きんようび 毎週月曜日から金曜日 (9:15 ~ 17:15) あ ほん だんわ ほん 会って話すことも、電話で話すこともできま す。 TEL : 076-262-5932 MAIL : kikaku3@ifie.or.jp <a href="https://www.ifie.or.jp/foreigners_life/soudan/">https://www.ifie.or.jp/foreigners_life/soudan/</a></p>
<p>がいこくじん 外国人のための無料 相談【法律相談】 いしかわけんこくさいこうりゅうきょうかい 石川県国際交流協会 (IFIE) ⇒ p.30 2-7-2</p>	<p>いえ こと しごと 家のことや仕事で こまっていること、 ビザ、在留手続き について相談でき ます。</p>	<p>えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ポ ルトガル語、ロシア語、イ ンドネシア語、ベトナム語</p>	<p>★よやく ★予約がいります。 ぎょうせいしよし 行政書士： まいつきだい もくようび 毎月第1・4木曜日 (13:00 ~ 14:00) べんごし まいつきだい もくようび 弁護士：毎月第3木曜日 (13:00 ~ 14:00) TEL : 076-262-5932 <a href="https://www.ifie.or.jp/foreigners_life/soudan/">https://www.ifie.or.jp/foreigners_life/soudan/</a></p>
<p>がいこくじんせいかつ いしかわ外国人生活 相談センター</p>	<p>せいかつ 生活でこまっている こと、仕事でこま っていることを相 談できます。</p>	<p>にほんご えいご ちゅうごくご かん 日本語、英語、中国語、韓 国語、ベトナム語、インド ネシア語、ミャンマー語、 タイ語、ポルトガル語、フ ランス語</p>	<p><a href="https://support.ishikawa.jp/">https://support.ishikawa.jp/</a> (オンラインで話すことができます)</p> 
<p>いしかわろうどうきょうかいこくじん 石川労働局外国人 労働者相談コーナー ⇒ p.35 3-1-4</p>	<p>しごと 仕事をするときの はいやく じょうけん 契約や条件につい て相談できます。</p>	<p>ちゅうごくご ご 中国語、ベトナム語</p>	<p>ベトナム語：毎週木曜日 (9:00 ~ 16:30) 中国語：毎週金曜日 (9:00 ~ 16:30) TEL : 076-200-9771</p>
<p>ほう 法テラス たげんご じょうほうていきょう 多言語情報提供 サービス</p>	<p>せいかつ しごと 生活や仕事でこま ったことを、法律に くわしい人に相談 できます。</p>	<p>えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ス ペイン語、ポルトガル語、 ベトナム語、タガログ語、 ネパール語、タイ語、イン ドネシア語</p>	<p>TEL : 0570-78377 げつようび きんようび げつようび （月曜日から金曜日の 9:00 ~ 17:00） <a href="https://www.houterasu.or.jp/multilingual/">https://www.houterasu.or.jp/multilingual/</a></p> 
<p>しゅうにゅうこくかんり ちよう 出入国管理庁 せいかつしゅうろう 「生活・就労ガイド ブック」</p>	<p>にほん せいかつ し 日本での生活や仕 事などをするとき ひつよう じょうほう に必要な情報が書 いてあります。</p>	<p>にほんご やさしいにほんご 日本語、やさしい日本語、 えいご ちゅうごくご かんこくご 英語、中国語、韓国語、ス ペイン語、ポルトガル語、 ベトナム語、ネパール語、 タイ語、インドネシア語、 ミャンマー語、クメール 語、フィリピン語、モンゴ ル語、トルコ語、ウクライ ナ語</p>	<p><a href="https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_index.html#midashi01">https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/guidebook_index.html#midashi01</a></p> 
<p>かねざわこくさいこうりゅうきょうかい 金沢国際交流財団 (KIEF)</p>	<p>どこに相談したら いいかわからなか ったら相談してく ださい。</p>	<p>にほんご えいご 日本語、英語</p>	<p>TEL : 076-220-2522 MAIL : kief@kief.jp</p>



# かなざわ ひ こ さいしょ 金沢に引っ越して最初にすること チェックリスト

## ● ぜんいん 全員すること

すること	ページ
てんにゅうとどけ <input type="checkbox"/> 転入届をします	P18, 1-4
こくみんけんこうほけん はい <input type="checkbox"/> 国民健康保険に入ります	P19, 1-5-2
こくみんねんきん はい <input type="checkbox"/> 国民年金に入ります	P21, 1-7-2
ちやうかい はい <input type="checkbox"/> 町会に入ります	P26, 2-2
だ かた わ かた しら <input type="checkbox"/> ごみの出し方・分け方を調べます	P27, 2-3-2
でんき すいどう もう こ <input type="checkbox"/> 電気・ガス・水道の申し込みをします	P28, 2-4
ゆうびんきょく じやうしょ か <input type="checkbox"/> 郵便局に住所が変わったことを言います（日本の他の町から引っ越して来たとき）	P29, 2-6
がいこくご はな びやういん よる やす <input type="checkbox"/> 外国語で話せる病院や、夜や休みの日に開いている病院を調べます	P36 P38, 4-4
きんきゆうとき でんわばんごう しら <input type="checkbox"/> 緊急の時の電話番号を調べます	P62,
ききゆう びやうき おお か じ ⇒119番 事故・犯罪⇒110番	8-1 8-2
かなざわし がいこくじんしんみん ぼうさい <input type="checkbox"/> 「金沢市 外国人市民のための防災ハンドブック」を読みましょう。	P63, 8-3-1

## ● こ どもが いる 人 が する こと

すること	ページ
<input type="checkbox"/> 「かなざわ がいこくじん こそだ ック」を読みましょう	P39, 4-6
よぼうせつしゅ にゅうよう じけんしん き <input type="checkbox"/> 予防接種や乳幼児健診について聞いてみましょう（3歳までの子ども）	P39-40 4-6-1, 4-6-3
ほいくじよ にんてい えん よう ちえん <input type="checkbox"/> 保育所・認定子ども園や幼稚園に申し込みます	P42, 5-1
しょうがっこう ちゅうがっこう もう こ <input type="checkbox"/> 小学校・中学校に申し込みます	P44, 5-2-1
かなざわし にほんごきょうしつ もう こ <input type="checkbox"/> 金沢市の日本語教室に申し込みます	P44, 5-2-2
こそだ しえんいりやうひじよせい もう <input type="checkbox"/> 「子育て支援医療費助成」を申し込みます（「子ども医療証」をもらいます）	P47, 5-5
じどうてあて もう こ <input type="checkbox"/> 「児童手当」に申し込みます	P48, ③

## 2025年3月 金沢生活ガイドやさしい日本語版

編集 公益財団法人 金沢国際交流財団

〒920-0853 金沢市本町1-5-3 リファーレ2階

TEL 076-220-2522 URL <https://www.kief.jp> E-mail [kief@kief.jp](mailto:kief@kief.jp)

発行 金沢市国際交流課

〒920-8577 金沢市広坂1-1-1

TEL 076-220-2075

URL <https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyumugaiyo/7827.html>

E-mail [kokusai@city.kanazawa.lg.jp](mailto:kokusai@city.kanazawa.lg.jp)



きんきゆう  
**！ 緊急のとき**

- さいがい じしん      たいふう おおあめ      じょうほう  
 ● 災害(地震、つなみ、台風、大雨)のあたらしい情報



がいこくじんきんきゆう  
 かなざわ外国人緊急ネット



NHK WORLD JAPAN



- さいがい      に      ひなんじよ  
 ● 災害のとき、逃げるところ(避難所)



かなざわしていひなんじよたげんご  
 金沢市指定避難所多言語マップ



- きんきゆう  
 ● 緊急のでんわ



きゆうきゆうしゃ  
 救急車 ▶

119



かじ  
 火事 ▶

119



けいさつ  
 警察 ▶

110