

English-language Edition

かなざわ し がい こく じん し みん
金沢市 外国人市民のための
ぼう さい は ん ど ぶ つ く
防災ハンドブック

Disaster Prevention Handbook for Foreign Residents in Kanazawa

さい がい
～災害は いつでも どこでも 起きます

あなたや かんぞく まも
家族を守るために 知ってください～

～ Disasters can happen anywhere, anytime.

Please prepare for disasters in order to protect yourself and your family ~



目次 Table of Contents

地震 Earthquakes pages 4 ~ 11

1. 地震は どんなもの? 4 ~ 7
What happens during an earthquake?
2. 地震のとき どうする? 8 ~ 9
What to do when an earthquake occurs?
3. あなたができること 10 ~ 11
What you can do before an earthquake occurs

津波 Tsunamis pages 12 ~ 13

1. 津波は どんなもの? 12
What happens during a tsunami?
2. 津波のとき どうする? 12
What to do when a tsunami occurs?
3. あなたができること 13
What you can do before a tsunami occurs

大雨 Heavy Rain pages 14 ~ 15

1. 大雨は どんなもの? 14
What happens during heavy rain?
2. 大雨のとき どうする? 14
What to do when heavy rain occurs?
3. あなたができること 15
What you can do before heavy rain occurs

台風 Typhoons pages 16 ~ 17

1. 台風は どんなもの? 16
What happens during typhoons?
2. 台風のとき どうする? 16
What to do when a typhoon comes?
3. あなたができること 16 ~ 17
What you can do before a typhoon comes

大雪 Heavy Snow page 18

1. 大雪は どんなもの? 18
What happens during heavy snow?
2. 大雪のとき どうする? 18
What to do when heavy snow occurs?
3. あなたができること 18
What you can do before heavy snow occurs

やく た じょうほう ひ なん ば しょ
役に立つ情報 1：避難場所

Useful Information 1 : Evacuation Shelters page 19

ひ なん ば しょ
1. 避難場所のできるこゝ 19

What you can do at an evacuation shelter

ちか ひ なん ば しょ
2. あなたの近くの避難場所はどこ？ 19

Do you know where the evacuation shelter nearest to you is?

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやうほうしゃ よ
役に立つ情報 2：救急車や消防車を呼ぶ

Useful Information 2 : Calling an Ambulance or Fire Truck page 20

か じ お
1. 火事が起きたとき 20

If a fire occurs

おお
2. 大けがをしたとき 20

If you have incurred a serious injury

やく た じょうほう さいがいじょうほう
役に立つ情報 3：災害情報

Useful Information 3 : Disaster Information page 21

さいがいじょうほう
1. 災害情報でわかること 21

What you can understand from disaster information

さいがいじょうほう き
2. 災害情報はどこで聞くことができる？ 21

Where can you get disaster information?

やく た じょうほう あん び かくにん
役に立つ情報 4：安否確認

Useful Information 4 : Safety Confirmation System ("Anpi Kakunin") page 22

やく た じょうほう びょうき
役に立つ情報 5：病気・けがのとき

Useful Information 5 : If You Get Sick or Injured pages 23 ~ 25

からだ な まえ
1. 体の名前 23

Names of Body Parts

びょうき つた
2. 病気やけがを伝える 24 ~ 25

Describing your Symptoms

さいがい じ あんしん め も
災害時安心メモ

Emergency Information Sheet page 27

2025 年 3 月

編集：外国人市民のための「防災ハンドブック」
編集ボランティア

発行：金沢国際交流財団

住所：〒 920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3
リファール 2 階

電話：076-220-2522

URL：http://www.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

March 2025

Editing：Disaster Prevention Handbook for
Foreign Residents Volunteer Editors

Publishing：Kanazawa International Exchange Foundation

Address：Rifare 2F 1-5-3 Hon-machi,
Kanazawa, Ishikawa 920-0853

TEL：076-220-2522

URL：https://www.kief.jp/ E-mail：kief@kief.jp

地震 Earthquakes

1. 地震は どんなもの？ What happens during an earthquake?

地震は 地面が ゆれることです。

日本は 地震が とても 多い 国です。

金沢市も 森本・富樫 断層帯 〈地震を起こす地面のずれ〉があります。

金沢市でも 大きな地震が 起こるかもしれません。

Earthquakes are shaking of the ground caused by sudden movement in the earth's tectonic plates.

Japan is a very earthquake-prone country.

Kanazawa is located in the active Morimoto-Togashi fault zone.

A large earthquake could occur in Kanazawa.

大きな地震が起きると…
If a large earthquake happens…

● 家〈建物〉が壊れます

Buildings may collapse.

倒壊 〈壊れる〉

Collapsed/destroyed



半壊 〈半分 壊れた 建物〉

Partially destroyed



全壊 〈全部 壊れた 建物〉

Completely destroyed



● 電気、水、ガスを 使うことができません

Utilities could stop.

断水 〈水道が 止まる〉

Water outages



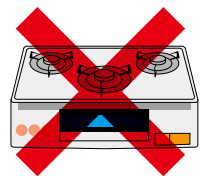
停電 〈電気が 止まる〉

Power failures



ガスが 止まる

Gas failures



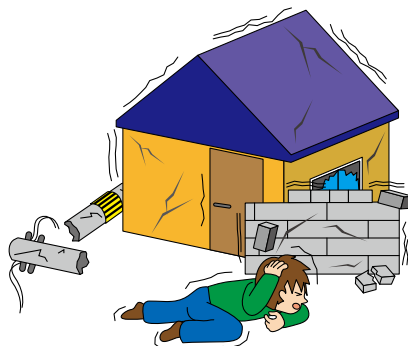
●火事が 起きます 〈火災発生〉

Fires may break out.



●余震 〈後で くる 地震〉 が 起きます

Aftershocks may occur.



●津波が 起きます

Tsunamis may occur.



●道を 通ることが できません 〈不通、通行止め〉

Roads may become blocked.



地震の大きさは震度で表します。
1 から 7 までの数字で表します。

The seismic intensity of earthquakes in Japan are measured on a "shindo" scale.
Seismic intensity is measured from 1 (smallest) to 7 (largest).

震度表 Seismic Intensity Chart	
震度 1 Seismic Intensity 1	揺れていることがほとんどわかりません Hardly felt by most people.
震度 2 Seismic Intensity 2	揺れていることが少しわかります Tremors are slightly felt.
震度 3 Seismic Intensity 3	揺れていることがはっきりわかります Tremors are clearly felt.
震度 4 Seismic Intensity 4	家の中のものが揺れたり、倒れることがあります Objects in homes may shake or fall over.
震度 5 弱 Seismic Intensity 5 Lower	食器や本が棚から落ちてくる場合があります Dishes in cupboards and items on bookshelves may fall.
震度 5 強 Seismic Intensity 5 Upper	物につかまらないと歩くことが難しいです Walking is difficult without holding onto something stable.
震度 6 弱 Seismic Intensity 6 Lower	建物の窓ガラスが壊れます Window glass may break.
震度 6 強 Seismic Intensity 6 Upper	立っていることが出来ません 家具が動いて倒れます It is impossible to remain standing. Most unsecured furniture will move or topple over.
震度 7 Seismic Intensity 7	自分で動くことができません It is impossible to move.

【地震のときによく使われる日本語】

Japanese often used during earthquakes

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	意味 Meaning
震源地 epicenter	shingenchī	地震の中心 earthquake epicenter
マグニチュード Magnitude	magunichūdo	地震のエネルギーの大きさ magnitude



2024 年に 石川県で 能登半島地震が 起きました。
輪島市は 最大震度 7 でした。金沢市でも 震度 5 強 でした。

The Noto Peninsula Earthquake occurred in 2024.

The largest seismic intensity in Wajima was 7. Even Kanazawa reached seismic intensity 5 upper.



(撮影 本谷 文雄)

2011 年 3 月 11 日に 起きた 東日本大震災は 最大震度 7 でした。

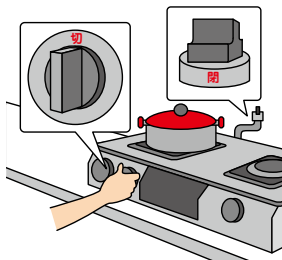
The Great East Japan Earthquake occurred on March 11th, 2011. The largest seismic intensity was 7.

2. 地震のとき どうする？ What to do when an earthquake occurs?

■^{いえ}家にいるとき If you are inside your home



1. テーブルや机の下に入ります
Get under a table or a desk.



2. 地震が止まったら火を消します
ガスの元栓も閉めてください
When tremors stop, turn all gas off.



3. ドアを開けて出口を作ります
Open a door to secure an exit.



4. 非常持出品を準備します
Prepare your emergency evacuation items.



5. 外に出る前に靴をはきます
Put on shoes before going outside.



6. 周りをよく見て外に出ます
Get outside after carefully checking
your surroundings.

■外にいるとき If you are outside

せま みち がう つく がけ かわ ちか
狭い道や ブロックのへい 崖 川の近くには いかないで ください

Don't go to narrow roads, near concrete block walls, cliffs or rivers.

**がっこう かいしや
学校や会社 / At school or work**



ほんだな まど はな
本棚や 窓から 離れて ください
てーぶる や 机 の 下 に はいります

Stay away from windows and bookcases.
Get under a table or a desk to protect yourself.

**すーぱー でばーと
スーパーやデパート
In a department store/supermarket**



みせ ひと い
お店の 人の 言うとおりに してください

Follow the staff's instructions.

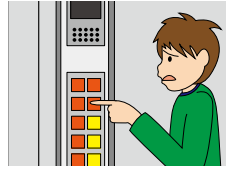
**ば す でんしや なか
バスや電車の中 / On a bus or a train**



お
すぐに 降りないで ください
うんてんしや い
運転手の 言うとおりに してください

Don't immediately get off the bus or a train.
Follow the driver's instructions.

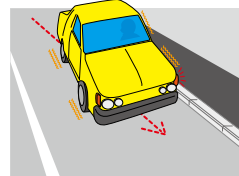
**え れ べー たー なか
エレベーターの中 / In an elevator**



ぼたん を ぜんぶ お
ボタンを 全部 押して ください
どあ ひら
ドアが開いたら すぐに 降りて ください

Press the buttons for all floors
and get out as soon as the door of elevator opens.

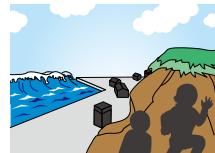
**くるま なか
車の中 / While driving**



みち ひだり くるま と えんじん と
道の 左に 車 を 止めて エンジン を 止めます
くるま きー
車 の キー を つけたまま 外 に 出てください

Pull over to the left side of the road.
Leave your keys in the car when you evacuate.

**うみ ちか
海の近く / Near the sea**



つ な み
津波が くるかも しれません
うみ はな たか
海から 離れて 高い ところ に 逃げて ください

A tsunami might happen.
Get away from the ocean and climb to a higher place.



**ひじょうぐち
非常口 / Emergency exit**

このマークのある 階段で 降りて 外 に 出てください
Go down stairs with this mark to get outside.

3. あなたができること What you can do before an earthquake occurs

地震の前に準備をしてください

Be prepared for an earthquake before it happens.

■非常持出品〈逃げるときに持っていくもの〉を準備します

Prepare emergency evacuation items.

●リュックに入れてすぐに取り出せるところにおきます

Put necessary items in a backpack and place it somewhere easily accessible.

●一年に一度は賞味・使用期限を調べます

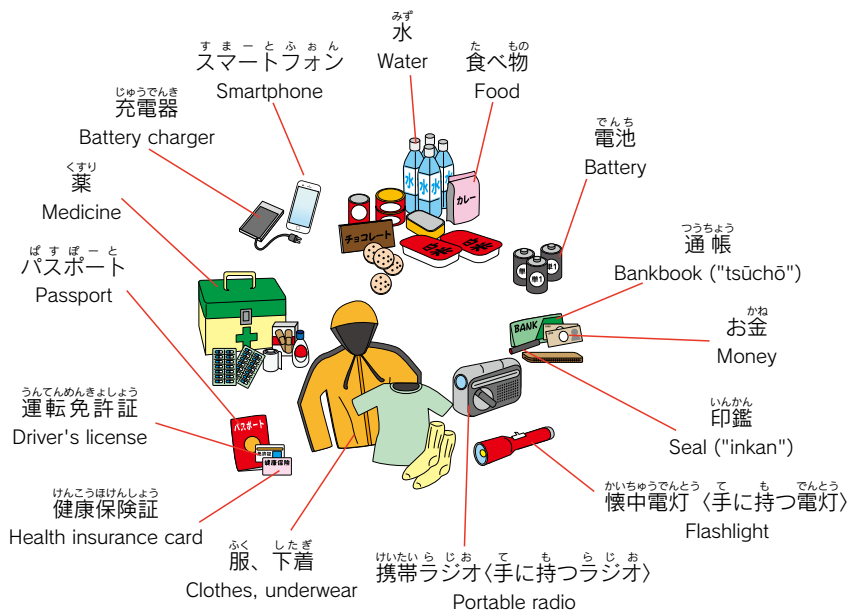
Check items' expiration dates once a year.

●家で3日間は生活できるものを置いておきます

Have three days worth of essential items prepared in your home.

持ち出し品リスト

Items to put in your emergency pack



ホームセンターで買うことができます

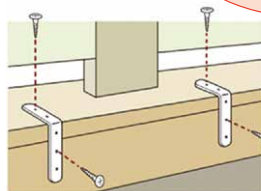
You can buy these items at a hardware store.

■家の 中を 安全に します

Safety measures for inside your home

地震が 起きると 大きい 家具が 倒れて けがを するかもしれません。

If an earthquake happens, large furniture can fall and injure you.



耐震マット

Earthquake resistant mats

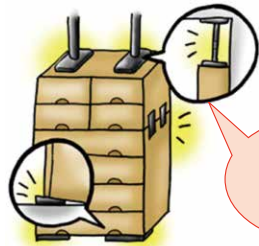


●テレビを 動かないように してください

Secure your television set.

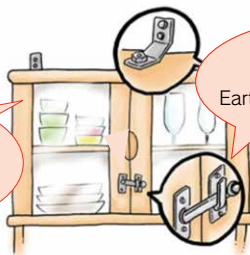
●寝る ところの 周りに 家具を 置かないで ください

Don't place furniture close to where you sleep.



ひさんぼうし フィルム
飛散防止フィルム
Shatterproof film

つっぱり棒
Tension rods



耐震ロック

Earthquake resistant locks

●開く ドアがある 棚は ロックを つけて ください

●ガラスが われないように フィルムを はって ください

Put latches on hinged doors.

Attach film to glass so that it will not shatter.

●家具が 倒れないように 止めて ください

Brace your shelves and drawers so they can't fall over.

■防災 訓練 〈災害のとき いつ どのように 行動するか 練習すること〉に 参加します

Participate in your local disaster drills

地震が 起きたとき 近所の 人たちと 助け合うことが 大切です。

あなたの地域の 防災訓練に 参加して ください。

If an earthquake occurs, cooperating with your neighbors is important.

Please participate in your local disaster drills.

地震体験車

Earthquake simulation car

地震を 体験することが できます

You can experience an earthquake simulation.



1. 津波は どんなもの？ What happens during a tsunami?

地震が起きると津波（とても高い波）が来るかもしれません。

津波が起きると家や建物が流されます。

東日本大震災では10メートルより高い津波が来ました。

If an earthquake happens, tsunamis may also occur.

Tsunamis may wash away houses and buildings.

Tsunamis with waves higher than 10 meters occurred during the Great East Japan Earthquake.



2. 津波のとき どうする？ What to do when a tsunami occurs?

震度3以上の地震があったらテレビやラジオ、同報防災無線（外にある放送する機械）、メールで「津波警報」や「津波注意報」が知らされます。

Tsunami warnings and advisories are issued through television, radio, wireless stations for disaster prevention, and e-mail when an earthquake with a seismic intensity greater than 3 occurs.

●津波がくるときは高いところに早く逃げてください

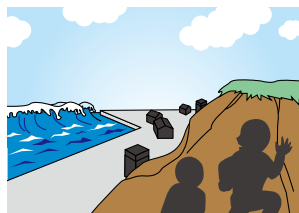
If tsunamis come, quickly escape to a higher place.

●津波は何度もきます。安全なところに逃げたら戻らないでください

Tsunamis come in multiple iterations, so once you have evacuated to a safe place, do not leave there until tsunami warnings are lifted.

●津波が来るのか調べるために海や川を見に行つてはいけません

Never go to the sea or a river to see if a tsunami is coming or not.



3. あなたが できること What you can do before a tsunami occurs

自分の 家や 会社の近くに 津波が 来るか 調べます。

Check to see if a tsunami can hit your home or workplace.

■ 地図で 調べることができます

You can check using the following map:

かなざわし つなみ ひなんち ず
金沢市津波避難地図

Kanazawa Tsunami Evacuation Map

にほんご
日本語のみ
only Japanese

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kikikanrika/gyomuannai/1/2/03/3/9254.html>



■ 電柱を 見ます

Use utility poles for reference.

かいばつ うみ たか
海拔〈海からの 高さ〉を 知ることができます。

You can use them to confirm elevation, above sea level.

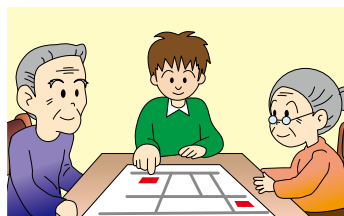


■ 家族と 話します

Discuss with your family.

かぞく ひなん に 逃げる 場所を 決めます。

Decide together the place to which you will evacuate.



【津波のときに 出される お知らせ】

Alerts issued in case of tsunami

たんご 単語 Word	にほんご よ かた 日本語の読み方 Japanese reading	いみ 意味 Meaning
おお つ なみけいほう 大津波警報 Major tsunami warning	<i>Otsunami keiho</i>	つ なみ たか 3m 以上になるかもしれません Tsunami waves may exceed 3 meters in height.
つ なみけいほう 津波警報 Tsunami warning	<i>Tsunami keiho</i>	つ なみ たか 1m 以上になるかもしれません The tsunami waves may exceed 1 meter in height.
つなみちゅういほう 津波注意報 Tsunami advisory	<i>Tsunami chuiho</i>	つ なみ き さいがい お 津波が来て 災害が 起きるかもしれません The tsunami may cause disaster.

大雨 Heavy Rain

1. 大雨は どんなもの? What happens during heavy rain?

かなざわし おおあめ
金沢市は とても 雨が 多い 地域です。

Kanazawa has a lot of rain throughout the year.

おおあめ ふ
大雨が 降ると…
If heavy rain occurs,



- 洪水 (こうずい) 〈川 (かわ) の水 (みづ) が 増 (ふ) えて あふれること〉に
なるかもしれません

みち ある
道 (みち) が 歩 (ある) きにくく なります

Rivers can flood and roads can become submerged.

- 川 (かわ) が あふれたら 浸水 (しんすい) 〈家 (いえ) や 建物 (たてもの) の 中 (なか) に
泥水 (どろみず) が 入 (はい) る〉 するかもしれません

If a river floods, houses may be inundated.

- 山 (やま) の 近く (ちか) は 土砂災害 (どしゃさいがい) 〈山 (やま) や かげの 土 (つち) が
崩 (くず) れる〉 が 起 (お) きます

Landslide/mudslide damage can occur near mountains.

2008 年 (ねん) に 大雨 (おおあめ) が 降 (ふ) って 浅野川 (あさのがわ) が あふれました。
近く (ちか) の 家 (いえ) や 建物 (たてもの) に 泥水 (どろみず) が 入 (はい) ってきました。
電気 (でんき) も 止 (と) まりました。

In 2008, heavy rain caused Asanogawa River to flood.
Nearby houses were inundated with muddy water.
The power also went out.

2. 大雨 (おおあめ) のとき どうする? What to do when heavy rain occurs?

- 川 (かわ) の 近く (ちか) に 住 (す) んでいる 人 (ひと) は 川 (かわ) の 水位 (ずい) 〈水 (みづ) の 高 (たか) さ〉 を 知 (し) ってください

If you live near a river, check the river's water level.

- 川 (かわ) を 見 (み) に いくのは 危 (あぶ) ないです。非常持出品 (ひじょうもちだしひん) を 持 (も) って、2 階 (かい) に 上 (あ) がって ください

Never go to a river during heavy rain. Take your emergency evacuation items, and go to the 2nd floor.

- インターネット (いん た ー ね ッ ト) で 川 (かわ) の 水位 (ずい) を 調 (しら) べることができます

You can check the water level of rivers online.

かなざわ雨水 (う すい) 情報 (じょうほう)

Accessing the below website will allow you to check the water level of rivers near you.

PC から
PC version <https://usui.city.kanazawa.lg.jp/>

スマートフォンから
Smartphone version <http://usui.city.kanazawa.lg.jp/sp/>



に ほん 語
日本語 (にほんご) のみ
only Japanese

3. あなたができること What you can do before heavy rain occurs

ちか かわ みず たか あぶ
近くに ある 川の 水の 高さ が どれくらい に なったら 危ないか
しら 調べることが できます。

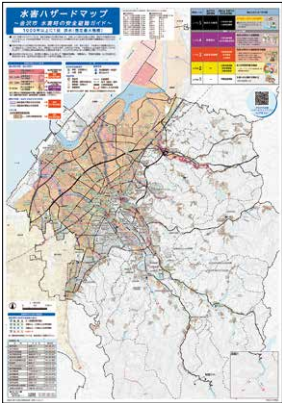
You can check at what water level it is prudent to evacuate your house.

ちず しら
■ 地図で 調べることができます

You can check using the following map:

かなざわ しすがいは ざー ど まっ ぽ
金沢市水害ハザードマップ
Kanazawa Flooding Hazard Map
えいご
英語あり
English available
<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/naisuiselbika/gyomuannai/1/1/1/1/9372.html>





おおあめじょうほう き
■ 大雨情報に 気をつけて ください

Keep up-to-date with the latest heavy rain information

おおあめ だ し
【大雨のときに 出される お知らせ】

Alerts issued in case of heavy rain

たんご 単語 Word	にほんご よ かた 日本語の読み方 Japanese reading	いみ 意味 Meaning
おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報 Heavy rain emergency warning	<i>Oametokubetsu keiho</i>	すうじゅうねん いち ど たいりょう おおあめ ふ 数十年に一度の 大量の大雨が 降るかもしれません Heavy rainfall may occur once every few decades.
おおあめけいほう ちゅういほう 大雨警報・注意報 Heavy rain warning advisory	<i>Oamekeiho・Chuiho</i>	おおあめ ふ 大雨が 降るかもしれません Heavy rain may occur.
こうずいけいほう ちゅういほう 洪水警報・注意報 Flood warning advisory	<i>Kozuikeho・Chuiho</i>	おおあめ ふ かわ みず 大雨が 降って 川の 水が あふれるかもしれません Rivers may flood due to heavy rain.

1. 台風は どんなもの？ What happens during typhoons?

台風が来ると急に雨と風が強くなります。7月から10月に多いです。
強い風で電車やバスが動かなくなることもあります。

Typhoons are tropical cyclones that produce strong winds and heavy rain. They frequently occur between July and October.

Trains and buses often stop due to the strong winds.

2. 台風のとき どうする？ What to do when a typhoon comes?

歩くことができないくらい強い風が吹くことがあります。
風でいろいろなものが飛ぶことがあるのでとても危ないです。

Sometimes winds are so strong that it is impossible to walk outside.
Various objects can be flung through the air due to strong winds.



3. あなたができること What you can do before a typhoon comes

台風情報に気をつけてください

Keep up-to-date with the latest typhoon-related information.

風が強いときは外に出ないでください

Don't go outside during a typhoon with strong winds.

非常持出品を準備します

Prepare your emergency evacuation items.

→地震の10ページを見てください

→ See page 10

【台風^{たいふう}のとき^{とき}に 出^だされる お知^しらせ】

Alerts issued in case of typhoon

たんご 単語 Word	にほんご よ かた 日本語の読み方 Japanese reading	いみ 意味 Meaning
ぼうふうとくべつけいほう 暴風特別警報 Severe storm emergency warning	<i>Boufutokubetsu keiho</i>	すうじゅうねん いち ど つよ たいふう 数十年に一度の 強い台風が くるかもしれません A severe typhoon may occur once every few decades.
ぼうふうけいほう きょうふうちゅういほう 暴風警報・強風注意報 Storm warning/strong wind advisory	<i>Boufukeiho・kyofuchuiho</i>	つよ かげ ふ 強い 風が 吹くかもしれません Strong winds may occur.
は ろうけいほう ちゅういほう 波浪警報・注意報 High sea warning/advisory	<i>Harokeiho・Chuiho</i>	つよ かげ うみ なみ たか 強い 風で 海の 波が 高くなるかもしれません Sea waves may become higher due to strong wind.
たかしおけいほう ちゅういほう 高潮警報・注意報 High tide warning/advisory	<i>Takashiokeiho・Chuiho</i>	たいふう うみ みず 台風などで 海の水が あふれるかもしれません Floods may occur due to a rise in sea level caused by typhoons or other causes.
ぼうふういき 暴風域 Storm area	<i>Bofuiki</i>	たいふう つよ かげ ふ ばしょ 台風で とても 強い 風が 吹く 場所 The area in which strong winds are occurring due to a typhoon

◆ 「注意^{ちゅういほう}報」 *Chuiho* と 「警^{けいほう}報」 *Keiho* と 「特別^{とくべつけいほう}警報」 *Tokubetsu keiho*

「注意^{ちゅういほう}報」 災^{さいがい}害^おが 起^{おこ}るかもしれないとき^しの お知^しらせ

Advisory when there may be disaster.

「警^{けいほう}報」 とても おおきな 災^{さいがい}害^おが 起^{おこ}るかもしれないとき^しの お知^しらせ

Warning when there may be a huge disaster.

「特別^{とくべつけいほう}警報」 すうじゅうねん いち ど じゅうだい さいがい お
数十年に一度の 重大な災害^しが 起^{おこ}るかもしれないとき^しの お知^しらせ

Emergency warning when there may be an exceptional disaster observed only once every few decades.

たいふう おおあめ じょうほう き しょうよう し
台風や 大雨の 情報^しは「気象^{きしょうよう}庁」が お知^しらせします。

The “Japan Meteorological Agency” issues notifications about typhoons and heavy rain.

き しょうよう
気象^{きしょうよう}庁

Japan Meteorological Agency

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html> (Japanese)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html> (Multilingual)



にほんご
日本語
Japanese



たげんご
多言語
Multilingual

1. 大雪は どんなもの？ What happens during heavy snow?

金沢市は たくさん 雪が 降ります。1月から2月に 多いです。
It snows a lot in Kanazawa from January to February.

大雪に なると…
If heavy snow occurs,



- 車 を 運転 できません
You may become unable to drive your car.
- 電車や バスが 動かなくなることがあります
Trains and buses may stop.
- 雪で 道が 滑りやすくなるので 転びます
Streets will become extremely slippery.
- 学校が 休みに なることが あります
Schools may be closed.

2001 年に 大雪が 降って 電車や 車が 道を通ることが
ができなくなりました。生活することが 大変でした。

In 2001, trains and cars became stuck driving due to heavy snow.
It was difficult for people to get on with their daily lives due to the weather.

2. 大雪のとき どうする？ What to do when heavy snow occurs?

- 長靴など 滑らない 靴を はきます
Wear non-slip shoes such as long boots.
- 自転車に 乗っては いけません
Never ride your bicycle.
- なるべく 車を 運転しないで ください
Drive your car as little as possible.



3. あなたができること What you can do before heavy snow occurs

- 雪かき用 シャベルや スノードンブを 準備します
Have a snow shovel or snow scoop at hand.
- 家の 周りの 雪かきを します
Have a snow shovel or snow scoop at hand.

ホームセンターで 買うことができます
You can buy these items at a hardware store.



雪かき用シャベル
Snow shovel



スノードンブ
Snow scoop

【大雪のときに 出される お知らせ】

Alerts issued in case of heavy snow

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	意味 Meaning
おおゆきとくべつけいほう 大雪特別警報 Heavy snow emergency warning	Oyukitokubetsu Keiho	すうじゅうねん いちど おおゆき ぶん じゅうだい さいがい お 数十年に一度の 大雪が降り 重大な災害が 起こるかもしれません Heavy snows may cause severe damage once every few decades.
おおゆきけいほう ちゅういほう 大雪警報・注意報 Heavy snow warning/ advisory	Oyukikeiho・ Chuiho	おおゆき さいがい お 大雪で 災害が 起こるかもしれません Heavy snow may cause severe damage.

役に立つ情報 1：避難場所 Useful Information 1: Evacuation shelters

1. 避難場所〈逃げる ところ〉でできること What you can do at an evacuation center

危険なときや家で生活が出来ないときは避難場所に行きます。

避難場所は水 食べ物 毛布 トイレ などがあります。

国籍に関係なく誰でも無料で使えます。

Go to a designated evacuation center

if you are in danger or if you can't survive at home.

Evacuation centers have food, water, blankets, and lavatories.

Evacuation centers are open to anyone, regardless of nationality.



2. あなたの近くの避難場所はどこ? Do you know where the evacuation center nearest to you is?

あなたの家の近くの小中学校や公民館が避難場所になります。

避難場所マップは市役所でもらうことができます。

インターネットでも見るすることができます。

歩いて場所を調べてください。

Your evacuation center is the elementary/middle school or community center closest to you.

You can get a map of evacuation centers at city hall.

An online version is also available at the website below.

Confirm where your closest evacuation center is on foot.



このマークは
避難場所です。

This symbol indicates
an evacuation center.

かなざわし していひなんじよたげんごまつが
金沢市指定避難所多言語マップ

Multilingual map of evacuation centers designated by the City of Kanazawa

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomuannai/1/1/1/9161.html>



【避難するときに 出される お知らせ】

Alerts issued in case of evacuation

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	警戒レベル Alert levels	意味 Meaning
緊急安全確保 Ensuring your safety during an emergency	Kinkyu anzen kakuho	5	命を守る行動をとってください Take action to protect your own life.
避難指示 Evacuation order	Hinan shiji	4	すぐに避難場所に行ってください Immediately go to an evacuation shelter.
高齢者等避難 Evacuate the elderly and high-priority individuals first.	Koreisyato hinan	3	非常持出し品の準備をして高齢者など避難に時間がかかる人は避難場所に行ってください Assemble your emergency evacuation items. People who need more time or support, such as the elderly, should evacuate as soon as possible.

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しやう ぼう しや よ 役に立つ情報 2：救急車や 消防車を 呼ぶ Useful Information 2: Calling an Ambulance or Fire Truck

1. 火事が起きたとき If a fire occurs

●消防署へ 連絡してください

Call the fire station.

TEL 119



しやうぼうしや ひ け くるま
消防車 〈火を 消す 車〉

Fire truck



しやうかき
消火器

Fire extinguisher

しやう き げん かくにん
使用期限を確認してください。

Check its expiration date.

1. 「火事だ」と大きな声で まわりの人に 知らせます
2. 「119 番」に 電話します
3. 「火事です」と 伝えます
4. 「火事の 起こっている場所」と「何が 燃えているのか」を 伝えます
5. 「あなたの 名前と 電話番号」を 伝えます

1. Shout "Kaji da! (Fire!)" to warn your family and neighbors.
2. Call 119.
3. Tell the operator "Kaji desu (It's a fire)".
4. Tell the operator the location of the fire and what is burning.
5. Tell the operator your name and telephone number.

2. 大けがをしたとき If you have incurred a serious injury

●救急車を呼んでください

Call an ambulance.

TEL 119



きゅうきゅうしや
救急車
びやうき ひと はこ くるま
〈病気や けがをした 人を 運ぶ 車〉
Ambulance

1. 「119 番」に 電話します
2. 「どんな けが」か 伝えます
3. 「起こった 場所」を 伝えます
4. 「あなたの 名前と 電話番号」を 伝えます

1. Call 119.
2. Tell the operator what kind of injury you have incurred.
3. Tell the operator your location.
4. Tell the operator your name and telephone number.

きゅうきゅうしや よ
救急車を 呼ぶのは
かお
お金が かかりません

Calling an ambulance is free.

す ま ー と ふ お ん
スマートフォンからも
110 番、119 番へ 連絡できます
You can also call 110 and 119
from a smartphone.

役に立つ情報3：災害情報 Useful Information 3: Disaster Information

1. 災害情報でわかること What you can understand from disaster information

地震や津波が起きたとき どのくらいの大きさだったか わかります。

また 避難したら よいのか どうか わかります。

Disaster information can inform you about how big an earthquake or tsunami was.

It can also let you know whether or not you should evacuate.

2. 災害情報は どこで 聞くことができる？ Where can you get disaster information?

災害情報は メールや 広報車〈情報を知らせながら走る車〉ラジオ テレビ などでお知らせします。
Disaster information is available by email, radio, television, and through cars with loudspeakers.

災害情報電話案内サービス Disaster Information Telephone Assistance

0180-99-7171

お金がかかります Calls will incur telephone call charges.

災害情報の内容を 電話で 調べることができます。(日本語)

You can find out disaster information via telephone. (Japanese)

多言語対応防災サイト A website with information regarding disaster response in multiple languages.

[Safety tips]



<https://www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html>

「がいこくごの生活と防災の情報」

Multilingual Portal: Japan LIFE & BOSAI

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



災害情報メール通知サービス Disaster Information Email Notification Service

「金沢ぼうさいドットコム」

Kanazawa-Bousai.com

日本語のみ
only Japanese

<http://kanazawa-bousai.com>



ラジオは、ラジオ金沢 (FM78.0MHz)、NHK ラジオ第2放送

Information is also broadcast on Radio Kanazawa (FM78.0MHz) and NHK Radio 2

テレビは、ケーブルテレビ、NHK

Disaster information is also broadcast on NHK (TV) and cable TV

緊急地震速報 Emergency earthquake alert

「これから すぐに地震がおきる」というお知らせ
“an earthquake will happen soon”



やく た じょうほう あん び かく にん 役に立つ情報 4：安否確認

Useful Information 4: Safety Confirmation System (“Anpi Kakunin”)

さいがい 災害のとき でんわ 電話が つながらなくて かぞく 家族と あい 会えなかったら れんらく 連絡をとる ほうほう 方法があります。

Disasters can happen when you are separated from your family or friends.

A system exists in Japan to notify others of your safety, as well as confirm the safety of others.

さいがいよう でんごん だ い や る 災害用 伝言ダイヤル (171) Disaster Emergency Message Dial (171)

◆めっ せ ー じ ろくおん
メッセージを 録音 したいとき To record a message

「171」→「1」→「自分の 電話番号」→メッセージを 録音します

Dial 171 → Push 1 → Enter your phone number → Record a message

◆めっ せ ー じ き
メッセージを 聞きたいとき To listen to a message

「171」→「2」→「相手の 電話番号」→メッセージを 聞きます

Dial 171 → Push 2 → Enter the person's phone number → Hear the message

す ま ー と ふ お ん こうしゅうでんわ
スマートフォンや 公衆電話からも かけることができます

The service is also accessible from smartphones and public phones.

さいがいよう でんごんばん 災害用 伝言板 (Web171) Disaster Message Board web171

いん た ー ね ッ ト りよう ば そ こん す ま ー と ふ お ん ひ さい ち ひ と あん び かく にん おこな
インターネットを利用して パソコン スマートフォンから 被災地にいる人の 安否確認を 行うこと
ができます

You can confirm the safety of people in an area affected by a natural disaster using a laptop or smartphone with internet connection.

これらの サービスは 災害が 起こっていないときは 使えません

しかし れんしゅう 練習のため まいつきついたち にち がつ にち がつ いつか がつついたち がつ みつか がつ にち
～ 1月21日には 使うことができます

The above services can only be used during an emergency.

However, they can be used on the 1st and 15th of every month, Aug. 30-Sept. 5th, Jan. 1-3rd, and January 15th-21st as a practice drill.

やく た じょうほう びょう き
役に立つ情報 5：病気・けがのとき
Useful Information 5: If You Get Sick or Injured

さいがい 災 害 が 起 きたら けがを する こと が あり ます。

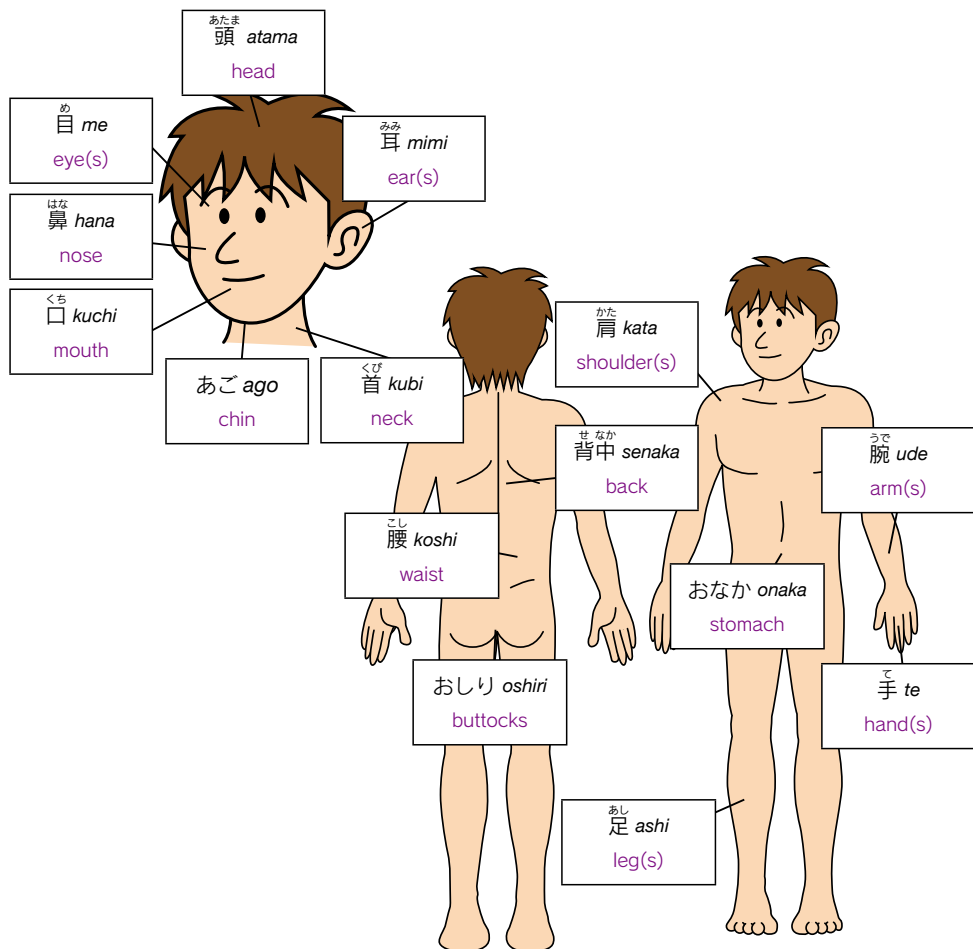
あなたの 症 状 を 日 本 語 で 伝 えな け れ ば い け ない か も し れ ませ ん。

You may become injured if a disaster occurs.

If this happens, you will have to explain your symptoms in Japanese.

1. 体 の 名 前 Names of Body parts

～がいたいです。
 My ~ hurt(s).



2. 病気やけがを伝える Describing your Symptoms

こっせつ
骨折 しました
I broke a bone.



ち と
血が 止まりません
The bleeding won't stop.



やけどを しました
I burned myself.



なか いた
お腹が 痛い
My stomach hurts.



あたま いた
頭が 痛い
I have a headache.



さむ け
寒気が する
I have the chills.



いしき
意識が ありません
~ is unconscious.



ねつ
熱がある
I have a fever.



めまいがする
I feel dizzy.



はげ
吐き気がある
I have nausea.



からだ
体がだるい
I feel weak.



どうきがする
I have heart palpitations.



せきがでます
I have a cough.



かなざわし ない がいこくご つう びょういん りす と かなざわし やくしよ
金沢市内の 外国語が 通じる 病院の リストがあります。金沢市役所で もらうことができます。
いんたーねっとでも しら 調べることができます。

At city hall, you can get a list of hospitals that offer foreign language support.
It is also available online at the following website:

あなたも かなざわし みん かなざわせいかつ が い ど
あなたも金沢市民～金沢生活ガイド～

"You Too Are a Citizen of Kanazawa: A Guide to Living in Kanazawa"

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



さいご いちど かくにん
最後に もう一度 確認しましょう

Go through the questions below to check your readiness for an emergency.

もんだい
問題 Questions

1. 地震の大きさは 何と いいますか？
What is the Japanese word for seismic intensity?
2. 非常持出品は どこで 買うことができますか？
Where can you buy emergency evacuation items?
3. 大雨が 降ったら 近くの 川の 水の 高さを どうやって 知ることができますか？
If heavy rain occurs, how can you check the water level of nearby rivers?
4. このマークは 何ですか？ 
What does this symbol mean?
5. あなたの 避難場所は どこですか？
Do you know where your designated evacuation center is?
6. 火事が 起きて 大けがをしたとき 何番に 電話を かけますか？
What number should you call in case of fire or if you have been seriously injured?
7. 災害が 起きて 家族に 無事を 伝えたいとき 何番に 電話を かけますか？
After a natural disaster or a serious emergency, what number should you call to tell your family that you are safe?
8. 災害が 起きて 日本語が 話せないとき あなたは どうやって 自分のことを 伝えますか？
If you speak little or no Japanese, how can you communicate your basic information to others?

こたえ Answers

1. 震度 'Shindō'
数字が 大きくなるほど 地震も 大きくなります。
The higher the number, the larger the earthquake.
2. ホームセンター At a hardware store.
P10 の 持出品リストを 見て 準備して おきましょう。
See page ten for a list of emergency evacuation items.
3. かなざわ雨水情報の ホームページを みます。
By checking the Kanazawa Rainfall Information homepage.
危ないので 川を 見に行つては いけません。
Flooded rivers are dangerous, so please do not check the water level yourself.
4. 避難場所 Evacuation shelter.
5. 金沢市指定避難所マップで 調べます。
You can find your designated evacuation center using the Multilingual map of evacuation centers designated by the city of Kanazawa
6. 119
7. 171
メッセージを 録音したり 相手のメッセージを 聞くことができます。
Using this number you can leave messages and listen to messages left by friends and family.
8. 「災害時安心メモ」を 準備します。
By preparing an Emergency Information Sheet.
P27 の 「災害時安心メモ」を書いておきましょう。
One is provided for you to fill in on page 27.

さい がい じ あん しん め も
災害時安心メモ Emergency Information Sheet

わたし に ほんご じょうず はな れんらく
私は 日本語が 上手に 話せません。ここに 連絡して ください。

I cannot speak Japanese well. Please contact here.

な まえ 名前 / Name	しょうぼうしょ 消防署 / Fire Department	119
こくせき 国籍 / Nationality	きゅうきゅうしゃ 救急車 / Ambulance	
けつえきがた 血液型 / Blood type	けいさつしょ 警察署	110
ば す ぽ ー と ばんごう パスポート番号 / Passport number	Police Department	
に ほん じゅうしょ 日本の住所 / Address in Japan	さいがいようでんごん だ い や る 災害用伝言ダイヤル	171
でん わ 電話 / Phone number	Disaster Emergency Dial	
か ぞく な まえ 家族の名前 / Name(s) of family member(s) in Japan	たい し かん りょうじかん 大使館・領事館 / Embassy/Consulate	
でん わ 電話 / Phone number		
しよくば けんしゅうさき がっこう 職場、研修先、学校など / Workplace/Training location/School		
な まえ 名前 / Name		
じゅうしょ 住所 / Address		
でん わ 電話 / Phone number		
に ほん し あ れんらくさき 日本の知り合いの連絡先 / Japanese acquaintance's contact information	わたし ひ なん ば しょ 私の避難場所 / My evacuation shelter	
な まえ 名前 / Name		
じゅうしょ 住所 / Address		
でん わ 電話 / Phone number		
じ こく れんらくさき 自国の連絡先 / Contact information in home country		
な まえ 名前 / Name		
でん わ 電話 / Phone number		
じびょう 持病 / Chronic disease		
じょうよう くすり 常用している薬 / Regularly used medicine		
あ れ る ぎー アレルギー / Allergies		
た その他 / Other		
かかりつけの病院 / Primary care hospital or clinic	でん わ 電話 / Phone number	

Please cut this out and post it somewhere in your home.

