

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 っ 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 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 ~



こうざい かなざわこくさいこうりゅうざいだん  
(公財)金沢国際交流財団

Kanazawa International Exchange Foundation

# 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 ..... page 16

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?

## 新防災気象情報－大雨のときに出される新しいお知らせ－ New Disaster Weather Information - New Alerts Issued During Heavy Rain - ..... page 17

## 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

1. 避難場所のできること 19  
What you can do at an evacuation shelter
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 ..... page 20

1. 火事が起きたとき 20  
If a fire occurs
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

1. 災害情報でわかること 21  
What you can understand from disaster information
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 あんぴかくにん  
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 けがのとき  
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

1. 体の名前 23  
Names of Body Parts
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

2026年3月	March 2026
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	Editing : Disaster Prevention Handbook for Foreign Residents Volunteer Editors
発行：金沢国際交流財団	Publishing : Kanazawa International Exchange Foundation
住所：〒920-0853 石川県金沢市本町 1-5-3 リファール2階	Address : Rifare 2F 1-5-3 Hon-machi, Kanazawa, Ishikawa 920-0853
電話：076-220-2522	TEL : 076-220-2522
URL : <a href="http://www.kief.jp/">http://www.kief.jp/</a> E-mail : <a href="mailto:kief@kief.jp">kief@kief.jp</a>	URL : <a href="https://www.kief.jp/">https://www.kief.jp/</a> E-mail : <a href="mailto:kief@kief.jp">kief@kief.jp</a>

# 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きるかもしれません。

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



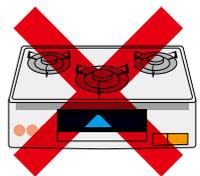
停電〈電気が止まる〉

Power failures



ガスが止まる

Gas failures



● <sup>かじ</sup>火事が <sup>お</sup>起きます <sup>かさいはっせい</sup>〈火災発生〉

Fires may break out.



● <sup>よしん</sup>余震 <sup>あと</sup>〈後でくる地震〉 <sup>じしん</sup>が <sup>お</sup>起きます

Aftershocks may occur.



● <sup>つなみ</sup>津波 <sup>お</sup>起きます

Tsunamis may occur.



● <sup>みち</sup>道 <sup>とお</sup>を通ることが <sup>ふ</sup>できません <sup>つう</sup>〈不通、通行止め〉 <sup>つうどうど</sup>

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	<i>shingenchi</i>	地震の中心 earthquake epicenter
マグニチュード Magnitude	<i>magunichūdo</i>	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。

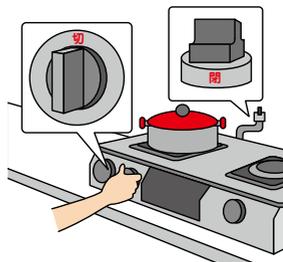
The Great East Japan Earthquake occurred on March 11th, 2011. The largest seismic intensity was 7.

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

### ■ 家<sup>いえ</sup>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.

■ <sup>そと</sup>外にいるとき If you are outside

せま みち ぶろっく 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 かいしゃ  
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  
テーブル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.

すーぱーやてぱーと  
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.

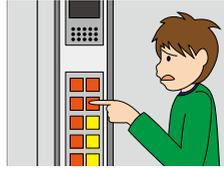
ばす でんしゃ なか  
バスや電車の中 / On a bus or a train



すぐに降りないでください  
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.

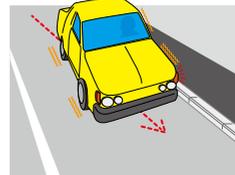
えれべーたー なか  
エレベーターの中 / In an elevator



ぼたんを全部押してください  
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

じしん まえ じゅんび  
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

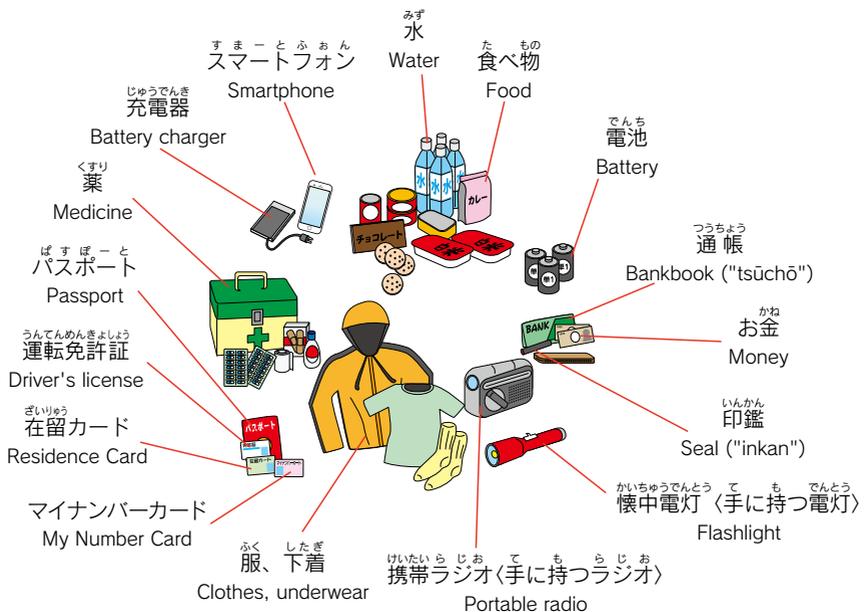
Check items' expiration dates once a year.

●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.

#### もただしひん りすと 持出品リスト

#### Items to put in your emergency pack



ほーむせんたーで 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**

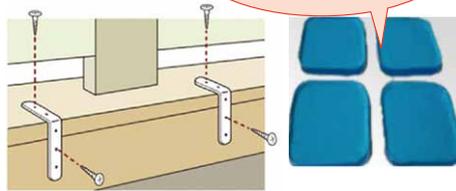
**Safety measures for inside your home**

地震が起きると大きい家具が倒れてけがをすることもありません。

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



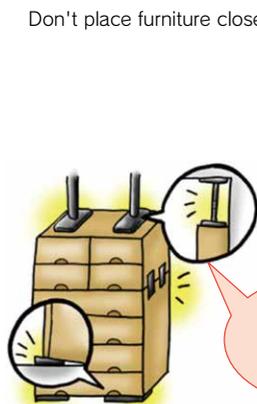
耐震マット  
Earthquake resistant mats



- テレビを動かさないようにしてください  
Secure your television set.

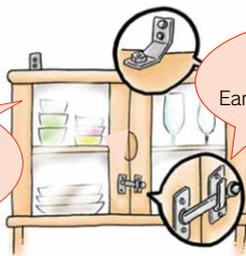
- 寝るところの周りに家具を置かないでください

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  
Put latches on hinged doors.
- ガラスがわれないようにフィルムをはってください  
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

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 どのようなもの？ 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:

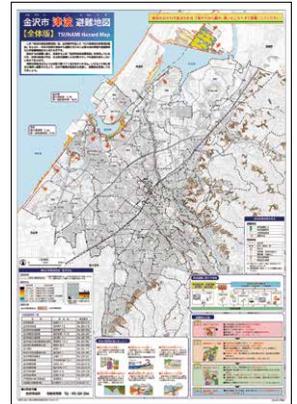
かなざわし つなみのなんちず  
金沢市津波避難地図

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.

家族で避難する〈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 津波の高さが 3 m 以上になるかも 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 津波の高さが 1 m 以上になるかも 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 The tsunami may cause disaster.

# おおあめ 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 ぶん  
大雨が 降ると…  
If heavy rain occurs,



- 洪水〈川の水が増えて あふれること〉に  
なるかもしれません

みち ある  
道が 歩きにくく なります

Rivers can flood and roads can become submerged.

- 川が あふれたら 浸水〈家や 建物の 中に  
泥水が 入る〉するかもしれません

If a river floods, houses may be inundated.

- 山の 近くは 土砂災害〈山や かげの 土が  
崩れる〉が 起きます

Landslide/mudslide damage can occur near mountains.

2008 年に 大雨が 降って 浅野川が あふれました。  
近くの 家や 建物に 泥水が 入ってきました。  
電気も 止まりました。

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

## 2. 大雨のとき どうする? What to do when heavy rain occurs?

- 川の 近くに 住んでいる 人は 川の 水位〈水の 高さ〉を 知ってください

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

- 川を 見に いくのは 危ないです。非常持出品を持って、2階に 上がってください

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

- インターネットで 川の 水位を 調べることができます

You can check the water level of rivers online.

かなざわ雨水情報

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

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

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

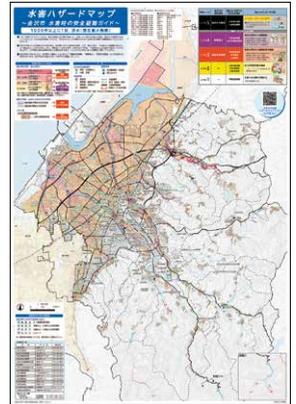


日本語のみ  
only Japanese

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

ちか 近くにある かわの 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.



#### ■ 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 すいがい は ざー ど ま っ ぶ  
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/naisuisuibika/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 → 17 ページを 見て ください

Keep up-to-date with the latest heavy rain information. → Please refer to P17.

たいふう や おおあめ じょうほう き しょうじょう し  
台風や 大雨の 情報は「気象庁」が お知らせします。

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

き しょうじょう  
気象庁

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



たがひご  
多言語

## 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.



### 【台風のと きに 出される お知らせ】

Alerts issued in case of typhoon

単語 Word	日本語の読み方 Japanese reading	意味 Meaning
暴風特別警報 Severe storm emergency warning	<i>Boufutokubetsu keiho</i>	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.
暴風警報・強風注意報 Storm warning/strong wind advisory	<i>Boufukeiho · kyofuchuiho</i>	強い風が吹くかもしれません Strong winds may occur.
波浪警報・注意報 High sea warning/advisory	<i>Harokeiho · Chuiho</i>	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.
暴風域 Storm area	<i>Bofuiki</i>	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

新防災気象情報 - 大雨のときに<sup>だ</sup>出される<sup>あた</sup>新しい<sup>し</sup>お知らせ -  
 New Disaster Weather Information - New Alerts Issued During Heavy Rain -

2026年5月<sup>がつ</sup>ごろから<sup>おおあめ</sup>大雨などの<sup>さいがい</sup>災害の<sup>だ</sup>ときに<sup>し</sup>出される<sup>か</sup>お知らせが<sup>か</sup>変わります。

色とレベル<sup>いろ</sup>を<sup>れ</sup>覚えて<sup>おぼ</sup>ください。

テレビや<sup>あぶり</sup>アプリなどで<sup>むさき</sup>紫の<sup>れ</sup>レベル4の<sup>けいほう</sup>警報が<sup>で</sup>出たら<sup>かなら</sup>必ず<sup>ひなん</sup>避難<sup>し</sup>しましょう。

Starting around May 2026, alerts issued during disasters such as heavy rain will change. Please remember the colors and levels. Be sure to evacuate if a Level 4 warning in purple appears on TV or in an app.

けいがい 警戒レベル Alert Level	か せんはんらん 河川氾濫 (川の <sup>か</sup> 水があふれる)	おおあめ 大雨 (た <sup>た</sup> くさんの <sup>あめ</sup> 雨がふる)	ど しゃさいがい 土砂災害 (が <sup>が</sup> けが <sup>が</sup> くずれる)	たかしお 高潮 (う <sup>う</sup> み <sup>み</sup> の水があふれる)
レベル5 とくべつけいほう 特別警報 Level 5 Emergency Warning	レベル5 はんらん <sup>とくべつけいほう</sup> 氾濫特別警報 Level 5 Emergency Warning (Flood)	レベル5 おおあめ <sup>とくべつけいほう</sup> 大雨特別警報 Level 5 Emergency Warning (Heavy Rain)	レベル5 ど しゃさいがい <sup>とくべつけいほう</sup> 土砂災害特別警報 Level 5 Emergency Warning (Landslide)	レベル5 たかしお <sup>とくべつけいほう</sup> 高潮特別警報 Level 5 Emergency Warning (Storm Surge)
レベル4までに絶対に避難してください！ Be sure to evacuate by Alert 4!				
レベル4 きけんけいほう 危険警報 Level 4 Urgent Warning	レベル4 はんらん <sup>きけんけいほう</sup> 氾濫危険警報 Level 4 Urgent Warning (Flood)	レベル4 おおあめ <sup>きけんけいほう</sup> 大雨危険警報 Level 4 Urgent Warning (Heavy Rain)	レベル4 ど しゃさいがい <sup>きけんけいほう</sup> 土砂災害危険警報 Level 4 Urgent Warning (Landslide)	レベル4 たかしお <sup>きけんけいほう</sup> 高潮危険警報 Level 4 Urgent Warning (Storm Surge)
レベル3 けいほう 警報 Level 3 Warning	レベル3 はんらん <sup>けいほう</sup> 氾濫警報 Level 3 Warning (Flood)	レベル3 おおあめ <sup>けいほう</sup> 大雨警報 Level 3 Warning (Heavy Rain)	レベル3 ど しゃさいがい <sup>けいほう</sup> 土砂災害警報 Level 3 Warning (Landslide)	レベル3 たかしお <sup>けいほう</sup> 高潮警報 Level 3 Warning (Storm Surge)
レベル2 ちゅういほう 注意報 Level 2 Advisory	レベル2 はんらん <sup>ちゅういほう</sup> 氾濫注意報 Level 2 Advisory (Flood)	レベル2 おおあめ <sup>ちゅういほう</sup> 大雨注意報 Level 2 Advisory (Heavy Rain)	レベル2 ど しゃさいがい <sup>ちゅういほう</sup> 土砂災害注意報 Level 2 Advisory (Landslide)	レベル2 たかしお <sup>ちゅういほう</sup> 高潮注意報 Level 2 Advisory (Storm Surge)
レベル1 Level 1	レベル1 そ <sup>う</sup> き <sup>き</sup> <sup>ちゅういほう</sup> 早期注意情報 Level 1 Early Advisory			

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

かなざわし 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.

お お ゆ き  
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ダンブを準備します  
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



スノーダンブ  
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	ずうじゅうねん いちど おおゆき ぶ 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.

# 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

## 1. ひなんばしょに(逃げる ところ)でできること What you can do at an evacuation center

あが 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 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 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 びなんじょ たげんご まつ ぶ  
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>



## 【警戒レベル (避難 するときに 出される お知らせ)】

Alert Level (Alerts Issued During Evacuation)

けいかい 警戒レベル5 Alert Level 5	きんきゅうあんぜんかく ほ 緊急安全確保 Emergency Safet Measures	いま すぐに 災害があります! 命が 危ないです。 いま 安全な 場所に すぐに 移動 してください。 There is immediate disaster. Your life is in danger! Move to a safer location at once.
けいかい 警戒レベル4 Alert Level 4	ひなんしじ 避難指示 Evacuation Instruction	ぜんいん きけん ばしょ ひなん 全員 危険な 場所から 避難 してください。 Everyone must evacuate dangerous areas.
けいかい 警戒レベル3 Alert Level 3	こうれいしゃどう ひなん 高齢者等避難 Evacuation of Elderly, etc.	としよ ひなん しかん ひと きけん ばしょ お年寄りなど 避難に 時間が かかる人は 危険な 場所から 避難 します。 Those who need extra time should evacuate early.

やく た じょうほう きゅうきゅうしゃ しょうほうしゃ 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**

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**



しょうほうしゃ ひをけくま  
**消防車** (火を消す車)

Fire truck

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.



しょうかき  
**消火器**

Fire extinguisher

しょうきげん かくにん  
**使用期限を確認してください。**

Check its expiration date.

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**



きゅうきゅうしゃ  
**救急車**

びょうき けがをしたひとを運ぶ車  
**〈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.

きゅうきゅうしゃ よ  
**救急車を呼ぶのは**  
**お金がかかりません**  
**Calling an ambulance is free.**

すまーとふぉん  
**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.

# 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

## 1. さいがいじょうほう 災害情報でわかること What you can understand from disaster information

じしん つなみ お 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. さいがいじょうほう 災害情報は どこで 聞くことができる？ Where can you get disaster information?

さいがいじょうほう めーる こうほうしゃ じょうほう しらせながら ほし くるま らじお てれび などでお知らせします。  
Disaster information is available via email, radio, television, and through cars with loudspeakers.

さいがいじょうほうでんわ あんないさーびす  
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.

さいがいじょうほう ないよう でんわ しらべることが できます。(日本語)  
You can find out disaster information via telephone. (Japanese)

たげんごたいおうぼうさいあぶり さいと  
多言語対応防災アプリ、サイト Website and app with information regarding disaster response in multiple languages.

### [Safety tips]

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



### 「がいこくごのせいかつとぼうさいのじょうほう」 Multilingual Portal: Japan LIFE & BOSAI

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



さいがいじょうほう めーるつうちきーびす  
災害情報メール通知サービス Disaster Information Email Notification Service

### 「かなざわ ぼうさいドットコム」 Kanazawa-Bousai.com

日本語のみ  
only Japanese  
<http://kanazawa-bousai.com>



らじおは、らじおかなざわ  
ラジオは、ラジオ金沢 (FM78.0MHz)

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

てれびは、ケーブルテレビ、NHK

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

### きんきゆうじしんそくほう 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”)

さいがいのとき 電話が つながらなくて 家族と 会えなかつたら 連絡をとる 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)

◆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

◆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 नेっと をりようして ばそこん すまー と ふ お ん から ひまいち 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 練習のため 毎月1日、15日、8月30日～9月5日、1月1日～1月3日、1月15日  
～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 お  
災害が起きたら けがを することがあります。

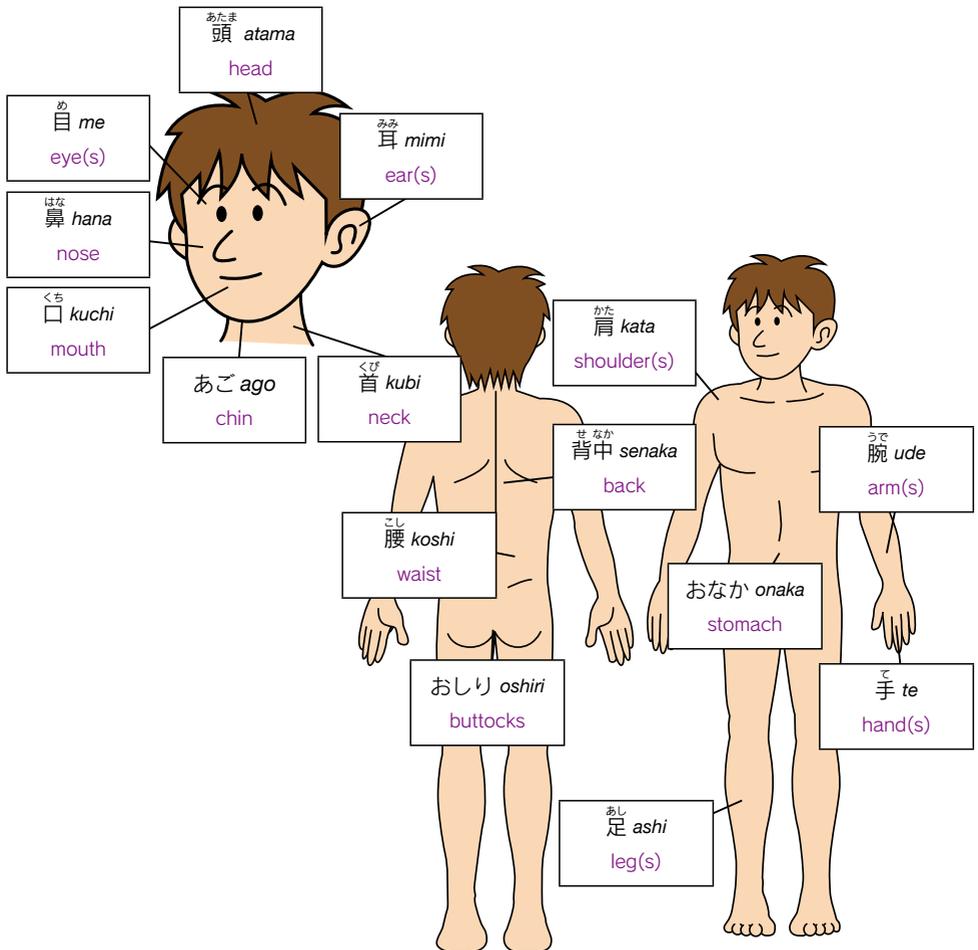
あなたの しょうじょう にほんご つた  
あなたの 症状を 日本語で 伝えなければ いけないかもしれません。

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 やくしょ  
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/gyomugaiyo/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.

ちんだい  
問題 Questions

1. 地震の大きさは 何と 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  
答え 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 せうらく  
 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	しやうぼうしよ 消防署 / Fire Department	<b>119</b>
こくせき 国籍 / Nationality	きゆうきゅうしや 救急車 / Ambulance	
けつえきがた 血液型 / Blood type	けいさつしよ 警察署	<b>110</b>
ばす ぼー と ばんごう パスポート番号 / Passport number	Police Department	
にほん じやうしよ 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	<b>171</b>
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 りやうじかん 大使館・領事館 / Embassy/Consulate	
でんわ 電話 / Phone number		
しやくば けんしゆさき がっこう 職場、研修先、学校など / Workplace/Training location/School		
なまえ 名前 / Name		
じやうしよ 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 ひなんばしよ 私の避難場所 / My evacuation shelter	
なまえ 名前 / Name		
じやうしよ 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		
じびよう 持病 / Chronic disease		
じやうよう くすり 常用している薬 / Regularly used medicine		
あれ る ぎー アレルギー / Allergies		
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.

