

じしん たいふう おおあめ
地震・台風・大雨のときのために



ばんふれっと ひろさきし す がいこくじん
このパンフレットは、弘前市に住む外国人にもわかりやすいように、
「やさしい日本語」で書かれています

このパンフレットを作ったところ

ひろさきだいがくじんぶんがくぶしゃかいげんこがくけんきゅうしつ げんさい
弘前大学人文学部社会言語学研究室 / 減災のためのやさしい日本語研究会

〒036-8560 青森県弘前市文京町1

ホームページ: <http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/kokugo/Default.htm>

メールアドレス: kokugo@cc.hirosaki-u.ac.jp

にほんご やさしい日本語ってなに？

災害<地震・台風・大雨など>が起きたとき、日本語に慣れていない外国人は、いろいろな情報を
知ることが難しくなります。そして、日本語がわからないことで、困ることが多くなります。だから、
日本語に慣れていない外国人にもしっかり情報を伝えなければいけません。

そこで、役にたつのが「やさしい日本語」です。「やさしい日本語」は簡単な単語を使い、簡単な
文の作りになっています。日本語に慣れていない人にも、わかりやすいことばです。

このパンフレットには

消防車<火を消す車> , 救急車<病気を怪我をした人を助ける車>

などのように、書かれていることばがあります。< >の前のことばは、災害<地震・台風・大雨
など>が起きたときによく使われることばです。そして、< >の中でやさしい日本語を使って意味を
説明しています。

普段から災害<地震・台風・大雨など>が起きたときによく使われることばに慣れましょう。

災害<地震・台風・大雨など>が起きたときのために、用意を始めよう！

災害<地震・台風・大雨など>はいつ起きるかわかりません。災害<地震・台風・大雨など>に
よってたくさんの物が壊れたり、人が怪我をしたりします。

災害<地震・台風・大雨など>が起きたとき、あなたは どうしますか？ 普段から用意をしていけば、
被害を少なくすることができます。このパンフレットを読んで用意を始めよう！



このパンフレットに書いてあること

さいがい <small>じしん</small> <small>たいふう</small> <small>おおあめ</small> 災害<地震・台風・大雨など>が起きたときのための用意	3 ページ
<small>たいふう</small> <small>おおあめ</small> 台風や大雨のときのこと	4 ページ
<small>じしん</small> 地震のときのこと	5 ページ
さいがい <small>じしん</small> <small>たいふう</small> <small>おおあめ</small> 災害<地震・台風・大雨など>のときに逃げるところ	7 ページ
<small>ひなんじよ</small> <small>に</small> <small>びょうき</small> 避難所<逃げるところ>で病気になるためにすること、 <small>おうきゅうしょち</small> <small>かんたん</small> <small>てあ</small> <small>ほうほう</small> 応急処置<簡単な手当て>の方法	10 ページ
さいがい <small>ようでん</small> <small>ごん</small> <small>だ</small> <small>い</small> <small>や</small> <small>る</small> 災害用伝言ダイヤル「171」	11 ページ
さいがい <small>でん</small> <small>ごん</small> <small>さ</small> <small>ー</small> <small>び</small> <small>す</small> 災害伝言サービス	13 ページ
こんなとき <small>れんらく</small> 連絡してください	14 ページ
<small>きゅう</small> <small>びょうき</small> <small>けが</small> 急な病気や怪我をしたときに助けてくれるところ	15 ページ
<small>がいこくご</small> <small>つか</small> <small>びょういん</small> 外国語が使える病院	16 ページ
<small>たいし</small> <small>かん</small> 大使館	18 ページ
さいがい <small>じしん</small> <small>たいふう</small> <small>おおあめ</small> 災害<地震・台風・大雨など>から <small>からだ</small> <small>まも</small> 体を守るために知っておくこと	19 ページ

さいがい じしん たいふう おおあめ お ようい ■ 災害<地震・台風・大雨など>が起きたときのための用意

さいがい じしん たいふう おおあめ お ようい もの 災害<地震・台風・大雨など>が起きたときのために用意しておく物

- 水 3日分の飲む水を用意する。1日に3リットル必要。水は沸かしてから飲む。
- 食べ物 3日分の食べ物を用意する。
- ライター・マッチ ご飯を作るときに使う。
- 電池 電池をたくさん用意する。ラジオ、懐中電灯<手に持つ電灯>に使う。
- 服 着替えのため。寒くないようにするため。
- 手袋 手を守るため。
- 帽子 帽子の中にタオルを入れると、ヘルメットの代わりになる。
- タオル 体をふく。怪我をしたときにも使う。
- 薬 いつも飲んでる薬、消毒薬などを入れる。
- 靴 底の強い靴。ガラスなどから足を守る。
- 紙とペン 大切なことを書くことができる。自分が大丈夫かを知らせることができる。
- マスク ほこり、病気などから体を守る。
- 大切な物 お金・通帳・ハンコ、パスポートなど。
- 携帯ラジオ <手に持つラジオ> ニュースを聞くことができる。
- 懐中電灯 <手に持つ電灯> ローソクは危ないので使わない。
- 携帯電話 <手に持つ電話> 携帯電話を使って自分が大丈夫かどうかを伝えることができる。

リュックサックに入れて、ときどき新しいものに取り換えましょう



じしん お けが ようい 地震が起きたときに怪我をしないための用意

- 家の中にあるもの(タンス・棚・冷蔵庫)が倒れたり、動いたりしないように止める。
- 高い所に、物を置かない。
- スリッパを用意しておく。足を怪我しないようにするため。
- 窓にカーテンをつける。割れたガラスが飛ばないようにするため。



台風や大雨のときのこと

台風や大雨のときは、天気についてのニュースをよく聞くことが大切です。

天気について調べる

- ラジオ、テレビ、電話（117番）などでニュースを聞く。
 - ▶ FMアップルウェーブ（78.8MHz）ではやさしい日本語で伝えています。

家の外で

- 窓が割れないようにする。
- 風で飛ぶものを家の中に入れる。

家の中で

- 窓や雨戸をしっかり閉める。
- 水を用意する。
- 懐中電灯＜手に持つ電灯＞や携帯ラジオ＜手に持つラジオ＞を用意する。
- ラジオ、テレビ、電話で天気についてのニュースを聞く。
- お年寄りや病気の人、子どもを避難所＜逃げるところ＞に行かせる。

避難する＜逃げる＞ときに気をつけること

- 火を消す。窓やドアに鍵をかける。
- 家族みんなで行く。家にいない家族に、自分がどこに行くかを紙に書いて置く。
- 近くの人たちと避難する＜逃げる＞。

こんなときは避難する＜逃げる＞

- 川の近く
 - 川の水が急に増える。川の水の流れが急に速くなる。
 - 川から変な音がする。
 - 側溝＜道のそばにある細い水の道＞から水がたくさん出てくる。
 - 川の中に木や大きな石が流れている。
- 崖＜山の急なところ＞とその周り
 - 山の土が割れる。山の急なところから水がたくさん出てくる。土の中から変な音が聞こえる。



■ 地震のときにすること

はじめの揺れは1分くらいで終わります。地震が止まったら、落ち着いて動いてください。

家の中にいるとき

- 地震が起きたら、テーブルなどの下に入る。自分の体を守る。
- 窓や棚に近づかない。
- すぐに火を消す。火事の際は大きな声で知らせる。
- 電気のもとのブレーカーを切る。
- ガスの元栓をしめる。
- 逃げる出口になるドアや窓が開くか確かめる。
- 家族が大丈夫かを確認する。どこにいるかわからない人や、怪我をした人がいないかを確認する。倒れたタンスや冷蔵庫の下に人がいないかを確認する。
- 家の中でも、割れたガラスで怪我をしないように、靴やスリッパをはく。
- ラジオやテレビで、地震についてのニュースを聞く。お年寄りや目が見えない人、耳が聞こえない人にしっかり伝える。
- 外が安全か確かめてから逃げる。逃げるときは、自分がどこにいるのかを紙に書いて置く。歩いて逃げる。荷物は少なくする。車は使わない。
- 余震<あとから来る地震>が起きるかもしれないので気をつける。
- 近くの人たちと助け合う。お年寄り、体が不自由な人、子どもを守る。
- 電話は混むので使わない。救急車<病気・怪我をした人を助ける車>や消防車<火を消す車>を呼ぶときは使う。
- 山に近づかない。



電車やバスの中にいると

- 吊革や手すりにつかまる。
- 乗務員<係りの人、運転手>の言うことを聞く。

映画館にいるとき

- いすの間に体を低くして入る。
- カバンなどで頭を守る。
- 出口に走って行かない。人が急にたくさん来て危ない。
- 係員<係の人>の言うことを聞く。

車を運転しているとき

- 道の左側に車を停める。
- 車から離れるとき、鍵をつけたままにする。
- ドアに鍵をかけない。



海の近くにいるとき

- 強い地震や長い時間揺れたときは、すぐに海から離れる。
- 急いで高い、遠いところに逃げる。
- 津波警報や津波注意報がある前に、津波<高い波>が来ることがある。
- 揺れていることに気がつかなくても、警報や注意報があったときはすぐに高いところに逃げる。



さいがい じしん たいふう おおあめ に 災害<地震・台風・大雨など>のときに逃げるところ

ひろさき市が決めている避難所<逃げるところ>です。普段から避難所<逃げるところ>、避難する<逃げる>道を確認しておくことが大切です。

1. 避難所<逃げるところ> 食べ物や飲み水をもらえます

逃げるところの名前	ところ	逃げるところの名前	ところ
朝陽小学校 大成小学校 弘前高校 西小学校 城西小学校 第二中学校 到達小学校 和徳小学校 第一中学校 時敏小学校 弘前中央高校 北小学校 第三大成小学校 第三中学校 文京小学校 弘前実業高校 弘前大学附属中学校 松原小学校 桔梗野小学校 第四中学校 弘前南高校 城東小学校 小沢小学校 青柳小学校 福村小学校 豊田小学校	在府町36 御幸町13-1 新寺町1-1 茜町3丁目2-1 新町236-1 平岡町72 浜の町北1丁目7-1 代官町107-3 和徳町363-13 宮園1丁目5-1 蔵主町7-1 青山3丁目15-1 富田町47 豊原1丁目3-3 中野1丁目1-1 中野3丁目6-10 学園町1-1 松原東2丁目17 桔梗野2丁目21 樹木5丁目2-6 大開4丁目1-1 大久保学西田38-2 大開2丁目5-1 悪戸字村元7-2 福村字林元81-1 豊田1丁目4-1	東小学校 東中学校 堀越小学校 第五中学校 千年小学校 南中学校 大和沢小学校 三省小学校 東目屋小学校 東目屋中学校 東目屋ふれあいセンター 船沢小学校 船沢中学校 弥生小学校 高杉小学校 北辰中学校 自得小学校 草薙小学校 修齊小学校 新和小学校 新和中学校 三和小学校 小友小学校 石川小学校 石川中学校 弘前大学 市立観光館	城東中央5丁目6-1 末広3丁目2-1 門外1丁目3-3 川先2丁目4-1 小栗山字河合119-7 原ヶ平字山中20-13 狼森字天王12-1 中崎字野脇142-2 桜庭字清水流39 桜庭字清水流63-3 中野字中豊田20 細越字早稲田42 富栄字浅井名1 弥生字弥生平580 高杉字神原7-1 高杉字五反田191 鬼沢字菅蒲沢109-4 大森字田浦12-1 十面沢字赤坂1-1 青女子字桜苺292-4 種市字小島57-2 三和字河合251-2 小友字宇田野1140 石川字庄司川添19-1 石川字庄司川添19-1 文京町1 下白銀町2-1

市立観光館には災害<地震・台風・大雨など>が起きたときに外国語の話せる人が集まります

2. 一時避難所<逃げるところ> 公園など広いところです

逃げるところの名前	ところ	逃げるところの名前	ところ
おうようこうえん ひろさきこうえん 鷹揚公園(弘前公園) ひろさきうんどうこうえん 弘前運動公園 だいぶつこうえん 大仏公園 ちやうしろうこうえん 長四郎公園 みたけこうえん 三岳公園 じやうほくこうえん 城北公園 さんびないこうえん 小比内公園 じやうとうこうえん 城東公園 みやぞのこうえん 宮園公園 やさかじんじゃじ どうこうえん 八坂神社児童公園 てんまんぐうじ どうこうえん 天満宮児童公園 あけぼのじ どうこうえん あけぼの児童公園 にしひろさきじ どうこうえん 西弘前児童公園 まつばらじ どうこうえん 松原児童公園 きたぞのじ どうこうえん 北園児童公園 じやうせいじゆうたくだん ち ちゆうおうこうえん 城西住宅団地中央公園 じやうせいじゆうたくだん ち ほくじ どうこうえん 城西住宅団地北部児童公園 じやうせいじゆうたくだん ち せいぶじ どうこうえん 城西住宅団地西部児童公園 じやうせいじゆうたくだん ち とうぶじ どうこうえん 城西住宅団地東部児童公園 じやうせいじゆうたくだん ち なんぶじ どうこうえん 城西住宅団地南部児童公園 あさひがおかじ どうこうえん 旭ヶ丘児童公園	しもしろがねちやう 下白銀町 とよだ ちやうめ 豊田2丁目 いしかわあざだいぶつ 石川字大仏 じやうとうきた ちやうめ 城東北2丁目 きたぞの ちやうめ 北園1丁目 たまち ちやうめ 田町3丁目 かわさき ちやうめ 川先1丁目 すえひろ ちやうめ 末広4丁目 あおやま ちやうめ 青山2丁目 どうやまち 銅屋町 しげもりまち 茂森町 ききょうの ちやうめ 桔梗野3丁目 なかの ちやうめ 中野1丁目 まつばらひがし ちやうめ 松原東2丁目 きたぞの ちやうめ 北園2丁目 じやうせい ちやうめ 城西4丁目 じやうせい ちやうめ 城西2丁目 じやうせい ちやうめ 城西3丁目 じやうせい ちやうめ 城西5丁目 みなみじやうせい ちやうめ 南城西2丁目 あさひがおか ちやうめ 旭ヶ丘2丁目	ぐりーんじ どうこうえん グリーン児童公園 はちまんちやうひがしこうえん 八幡町東公園 あおやま ころえん 青山いこい公園 あおやまころえん 青山公園 みやかわだいさんじ どうこうえん 宮川第三児童公園 みやかわだいよんじ どうこうえん 宮川第四児童公園 みやかわだいごじ どうこうえん 宮川第五児童公園 みやかわだいろくじ どうこうえん 宮川第六児童公園 かみふたつみつみじ どうこうえん 上二ツ堤 児童公園 ふじみだいこうえん 富士見台公園 やすはらだいいちじ どうこうえん 安原第一児童公園 やすはらだい にじ どうこうえん 安原第二児童公園 おおしみずだいにこうえん 大清水第二公園 とりあげじ どうこうえん 取上児童公園 やまさきじ どうこうえん 山崎児童公園 ふじみじ どうこうえん 富士見児童公園 はま まちにじ どうこうえん 浜の町児童公園 じやうとうだいいちじ どうこうえん 城東第一児童公園 じやうとうだいにじ どうこうえん 城東第二児童公園 じやうとうだいさんじ どうこうえん 城東第三児童公園 じやうとうだいよんじ どうこうえん 城東第四児童公園	あおき ちやう 青樹町 はちまんちやう ちやうめ 八幡町3丁目 あおやま ちやうめ 青山1丁目 あおやま ちやうめ 青山5丁目 たまち ちやうめ 田町5丁目 みやかわ ちやうめ 宮川2丁目 みやかわ ちやうめ 宮川3丁目 かただ ちやうめ 堅田2丁目 じやうなん ちやうめ 城南2丁目 ふじみだい ちやうめ 富士見台1丁目 やすはら ちやうめ 安原2丁目 やすはら ちやうめ 安原3丁目 おおしみず ちやうめ 大清水4丁目 きよはら ちやうめ 清原2丁目 やまさき ちやうめ 山崎2丁目 さかえまち ちやうめ 栄町4丁目 はま まちにし ちやうめ 浜の町西2丁目 じやうとうちゆうおう ちやうめ 城東中央2丁目 じやうとうちゆうおう ちやうめ 城東中央3丁目 いなだ ちやうめ 稲田1丁目 とのさき ちやうめ 外崎2丁目



いちじ ひなんじよ に
 一時避難所<逃げるところ>のつづき

に 逃げるところの名前	ところ	に 逃げるところの名前	ところ
じょうとうだいご じ どうこうえん 城東第五児童公園	じょうとうきた ちやうめ 城東北3丁目	いしわたりに じ どうこうえん 石渡児童公園	いしわたりに ちやうめ 石渡2丁目
じょうとうだいろくじ どうこうえん 城東第六児童公園	じょうとう ちやうめ 城東3丁目	いしわたりに ちやうめ 石渡ふれあい公園	いしわたりに ちやうめ 石渡4丁目
じょうとうだいしちじ どうこうえん 城東第七児童公園	じょうとう ちやうめ 城東4丁目	はま まちだんち だいいち じ どうこうえん 浜の町団地第一児童公園	はまの まちひがし ちやうめ 浜の町東5丁目
たかだ じ どうこうえん 高田児童公園	たかだ ちやうめ 高田1丁目	はま まちだんち だいに じ どうこうえん 浜の町団地第二児童公園	はまの まちひがし ちやうめ 浜の町東4丁目
たねもとこうえん 種元公園	でんえん ちやうめ 田園4丁目	ふじの ちやうめ ふじの公園	ふじの ちやうめ 藤野1丁目
ながやまこうえん 長山公園	でんえん ちやうめ 田園2丁目	おおくぼ だいいちこうえん 大久保第一公園	おおくぼ あざにし た 大久保字西田
とよかわこうえん 豊川公園	でんえん ちやうめ 田園5丁目	おおくぼ だいに ちやうめ 大久保第二公園	おおくぼ あざにし た 大久保字西田
じょうとうだいじゅうに じ どうこうえん 城東第十二児童公園	たかだ ちやうめ 高田2丁目	おおくぼ だいきんこうえん 大久保第三公園	おおくぼ あざにし た 大久保字西田
じょうとうだいじゅうさん じ どうこうえん 城東第十三児童公園	たかだ ちやうめ 高田5丁目	きたわとくこうぎょうだん ち れくくりえーしょん ちやうめ 北和徳工業団地レクリエーション公園	せいの ふくろ ちやうめ 清野袋3丁目
かただ じ どうこうえん 堅田児童公園	かただ あざとみ た 堅田字富田	いわか ちやうめ 岩賀公園	いわか ちやうめ 岩賀1丁目
じょうとう ちやうめ 城東ふれあい公園	じょうとう ちやうめ 城東5丁目	みやぞの だんち だいいち じ どうこうえん 宮園団地第一児童公園	みやぞの ちやうめ 宮園5丁目
さんびない だいに じ どうこうえん 小比内第二児童公園	かわさき ちやうめ 川先3丁目	みやぞの だんち だいに じ どうこうえん 宮園団地第二児童公園	みやぞの ちやうめ 宮園4丁目
さんびない だいきん じ どうこうえん 小比内第三児童公園	さんびない ちやうめ 小比内5丁目	きふね じんじゃ じ どうこうえん 貴船神社児童公園	とりあげ ちやうめ 取上3丁目
おおしみず だいいち じ どうこうえん 大清水第一児童公園	おおしみず ちやうめ 大清水1丁目	てんのう だいいち ちやうめ 天王台公園	ちとせ ちやうめ 千年3丁目
えきまえ だいに じ どうこうえん 駅前第二児童公園	おおまち ちやうめ 大町1丁目	こざわ じ どうこうえん 小沢児童公園	きんぞく ちやうめ 金属町
おおまち 森の ちやうめ 公園	おおまち ちやうめ 大町1丁目	てらさわがわ ちやうめ 寺沢川ふれあい公園	しげもり しんちやう ちやうめ 茂森新町4丁目
おおやまざくら ちやうめ 公園	おおまち ちやうめ 大町2丁目	じゆうが おか ちやうめ 自由ヶ丘公園	じゆうが おか ちやうめ 自由ヶ丘1丁目
えきまえ だいに じ どうこうえん 駅前第四児童公園	おおまち ちやうめ 大町3丁目	さくらが おか ちゆうおう じ どうこうえん 桜ヶ丘中央児童公園	さくらが おか ちやうめ 桜ヶ丘4丁目
みなみ おおまち じ どうこうえん 南大町児童公園	みなみ おおまち ちやうめ 南大町1丁目	さくらが おか だいいち じ どうこうえん 桜ヶ丘第一児童公園	さくらが おか ちやうめ 桜ヶ丘2丁目
ないじょう し じ どうこうえん 撫牛子児童公園	かんだ ちやうめ 神田5丁目	さくらが おか だいに じ どうこうえん 桜ヶ丘第二児童公園	さくらが おか ちやうめ 桜ヶ丘3丁目
きよはら じ どうこうえん 清原児童公園	きよはら ちやうめ 清原3丁目	さくらが おか だいきん じ どうこうえん 桜ヶ丘第三児童公園	さくらが おか ちやうめ 桜ヶ丘1丁目

よ かた ひろきま し ちやうめい こーど ひょう
 ところの読み方は、弘前市の町名コード表にもとづいています



避難所<逃げるところ>で、病気になるためにすること

- トイレに行った後、ごみを触った後、ごはんを食べる前は手を洗う。
- 目を洗う。
- うがいをする。
- 寒いときは服をたくさん着る。
- ごはんを食べる。
- せきが出るときはマスクをする。
- 下痢をしたとき、せきが出たとき、熱があるときは病院に行く。
- 服を洗う。
- 布団を日光に当てる。



応急処置<簡単な手当て>の方法

■ 血が出ているとき

血が出ているところを見つける。

血が出ているところを、きれいな水で2～3回洗う。

きれいなハンカチかガーゼを、血が出ているところに5分間強く押す。

■ 打撲<打った怪我>しているとき

腫れたところを冷やす、強くおさえる、心臓より上にあげる、動かさない。



ボランティアなどによる救助活動<人を助けるための活動>が始まるのは3日自からです。災害<地震・台風・大雨など>が起きてから2日間は、自分たちで応急処置<簡単な手当て>や救助<人を助けること>をしなければなりません。妊婦<おなかに赤ちゃんがいる女の人>、子ども、おじいさん・おばあさん、体が不自由な人を助けましょう。



さいがいようでんごん だ い や る

災害用伝言ダイヤル「171」

災害<地震・台風・大雨など>が起きたときは電話がとも込みます。「災害用伝言ダイヤル」を使うと、相手に自分の様子を伝えやすくなります。また、自分の様子を相手が知ることができます。

NTT 東日本のホームページ (<http://www.ntt-east.co.jp/voiceml/>) で練習できます

伝言を残すとき

- ひとつの電話番号で10回まで伝言を残すことができます。
- 公衆電話を使うときは、10円玉を使ってください。

171 を押す

♪こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください。

1 を押す

♪被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。

自分の電話番号か連絡を取りたい人の電話番号を押す（市外局番から）

♪電話番号***-***の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の1のあと#を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。

1# を押す

♪伝言をお預かりします。ピツという音のあとに30秒以内でお話してください。お話が終わりましたら数字の9のあと#を押してください。

話す（30秒以内）

(ここで電話を切ることもできます。)

9# を押す、話したことを聞く

♪伝言を繰り返します。訂正されるときは、数字の8のあと#を押してください。

8# を押す（もう一回話すとき）

8# を押さないとき（終わるとき）

♪伝言をお預かりしました。

でんごん き 伝言を聞くとき

- 伝言を災害<地震・台風・大雨など>が起きてから、48時間後まで聞くことができます。
- 公衆電話を使うときは、10円玉を使ってください。

171 を押す

♪こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください。

2 を押す

♪被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。

自分の電話番号か連絡を取りたい人の電話番号を押す（市外局番から）

♪電話番号***-***の伝言をお伝えします。伝言を繰り返すときは数字の8のあと#を、次の伝言に移るときは数字の9のあと#を押してください。

でんごん き 伝言を聞く

♪この伝言は○日午前/午後○時○分にお預かりしました。

8 # を押す（伝言をもう一回聞く）

♪伝言をお伝えします。

9 # を押す（次の伝言を聞く）

♪お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音されるときは数字の3のあと#を押してください。

さいがいようでんごん さーびす 災害用伝言サービス

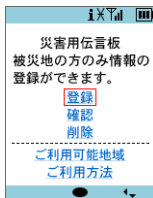
さいがい じしん たいふう おおあめ など が おきたときにつかえます。けいたいでんわ <ても でんわ> で文字を使って自分が大丈夫かを伝えることができます。また、あいてがだいじょうぶかを文字で知ることができます。
英語を使うことができます。

つた ほうほう (iモード) 伝える方法 (iモード)

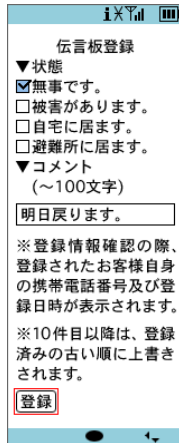
【i Menu】の【災害用伝言板】を選ぶ



【災害用伝言板】の「登録」を選ぶ



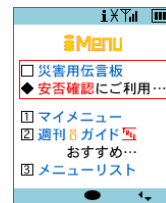
【伝言板登録】の「状態」の中から今の様子を選び、「コメント」に100文字までで、伝言を入れる



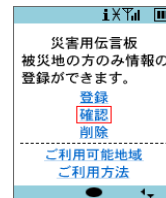
- 災害<地震・台風・大雨など>が起きたところで使えます。
- ひとつの電話番号で10回まで伝言を残すことができます。

しら ほうほう (携帯電話、PHS、パソコン) 調べる方法 (携帯電話、PHS、パソコン)

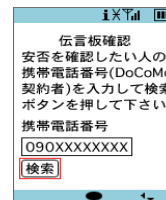
【i Menu】の【災害伝言板】を選ぶ



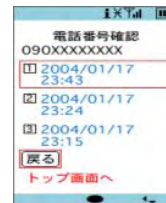
【災害伝言板】の「確認」を選ぶ



大丈夫かどうか確かめたい人の携帯電話番号<手に持つ電話の番号>を入れ、「検索」を押す



見たい伝言を選ぶ



- 災害<地震・台風・大雨など>が起きていないところでも調べることができます。
- 伝言は、災害<地震・大雨・地震など>が起きてから72時間後まで調べることができます。

■ こんなとき連絡してください

災害<地震・台風・大雨など>のすぐ後はとても電話がとても込みます。消防車<火を消す車>、救急車<病気・怪我をした人を助ける車>、警察を呼ぶときだけ電話を使ってください。

■ 火事や急な病気のとき

- 救急車<病気・怪我をした人を助ける車> ----- ☎ 119
- 消防車<火を消す車> ----- ☎ 119
- 警察 ----- ☎ 110
- 弘前消防本部 ----- ☎ 0172-32-5101
- 弘前警察署 ----- ☎ 0172-32-0111

■ 電気・ガス・水道が使えないとき

- 電気：東北電力弘前営業所 ----- ☎ 0172-32-9111
- ガス：弘前ガス(英語を使うことができます) ----- ☎ 0172-27-9100
- ガス：青森県LPガス協会津軽支部 ----- ☎ 0172-32-2288
- 水道：弘前市水道部 ----- ☎ 0172-36-8100

■ 電話が使えないとき

- NTT東日本青森支店 ----- ☎ 017-774-9181

■ 困ったことがあるとき

- 弘前市役所(英語・中国語を使うことができます) ----- ☎ 0172-35-1111



■ 急な病気や怪我をしたときに助けてくれるところ

災害<地震・台風・大雨など>が起きたときだけでなく、病院が休みのときにも手当てをしてくれます。
時間を過ぎているときにも手当てをしてくれます。

- 弘前市急患診療所 夜(月～土)・日曜・年の初め(1/1～1/3)に急な病気の手当てをしてくれます

手当てしてくれる時間

月曜日～土曜日 ▶▶▶ 午後6時30分～午後10時 (内科)

日曜日・年の初め ▶▶▶ 午前10時～午後4時 (内科・小児科)



ところ

弘前総合保健センター1階 (野田2-7-1、☎34-1131)

- 救急病院 急な病気や怪我のときに助けてくれます

- 弘愛会病院 (宮川3-1-4、☎33-2871)
- 国立病院機構 弘前病院 (富野町1、☎32-4311)
- 健生病院 (野田2、☎34-1131)
- 弘前小野病院 (和泉2-19-1、☎27-1431)
- 弘前市立病院 (大町3-8-1、☎34-3211)
- 弘前大学医学部附属病院 (本町53、☎33-5111)
- 弘前中央病院 (吉野町3-1、☎36-7111)
- ヒロサキメディカルセンター (大町2-15-1、☎35-1511)

- 在宅当番医院を教えてください 日曜日や祝日でも手当てしてくれる病院を教えてください

- 弘前市役所健康推進課 (☎37-3750) に電話してください。
- FMアップルウェーブ (78.8MHz) では、ラジオでお知らせしています。



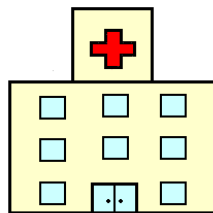
がいこくご つか びょういん
外国語が使える病院 (2004年10月に確かめました)

ひろさきし す にほんご ふなれ がいこくじん のために、外国語が使える病院が書いてあります。

か もく 科目	びょういん なまえ でんわばんごう 病院の名前 (ところ、電話番号)	つか 使えることば
ない か 内科 (ないぞう びょうき の病気の てあてをする)	あいばらないかしょうにかいじん (あおやま 相原内科小児科医院 (青山3-8-2、☎33-0055)	英語
	いしざわかないかしょうにか (あらまち 石沢内科小児科 (新町151、☎34-3252)	英語 中国語
	おおはしくりにっく (あおやま おおはしくりにっく (青山2-1-3、☎37-5225)	英語
	おくぐちいじん (かめのこうまち 奥口医院 (亀甲町63、☎35-5390)	英語
	ききょうのこども・おとなくりにつく (ききょうの 桔梗野こども・おとなくりにつく (桔梗野2-13-5、☎38-3080)	英語
	くろえかないか おおまち (おおまちたうんびるかい 黒江内科 (大町3-1-5 大町タウンビル3階、☎35-2233)	英語
	こいし内科くりにつく (まつばらひがし こいし内科くりにつく (松原東2-5-2、☎87-7111)	英語
	こうあいかいびょういん (みやかわ 弘愛会病院 (宮川3-1-4、☎33-2871)	英語
	さいとうげかないか (もとだいくまち 斎藤外科内科 (元大工町26、☎33-3110)	英語 ドイツ語
	さとうないか いじん (かくせんちょう 佐藤内科医院 (覚仙町15-1、☎34-2126)	英語 ドイツ語
	さがらくりにっく (ききょうの さがらくりにっく (桔梗野1-3-3、☎37-2070)	英語
	さわだないか いじん (しげもりしんちょう 沢田内科医院 (茂森新町1-6-4、☎37-7755)	英語
	しらとりレディスクリにつく (とよはら しらとりレディスクリにつく (豊原2-1-2、☎33-2822)	英語
	しろと いじん (だいかんちょう 白戸医院 (代官町9、☎35-2821)	英語
	とみのちょうないか いじん (とみのちょう 富野町内科医院 (富野町8-3、☎35-3335)	英語
	なるみ いじん (みなみかわばちょう ナルミ医院 (南川端町13、☎33-1507)	英語
	なるみびょういん (しながわまち 鳴海病院 (品川町19、☎32-5211)	英語
	ひろさきまねびょういん (さかいげまあぎにした 弘前記念病院 (境関字西田59-1、☎28-1211)	英語
	ひろさきだいがくいがくぶふぞくびょういん (ほんちょう 弘前大学医学部附属病院 (本町53、☎33-5111)	英語
	ひろさきめでいかるせんたー (おおまち ヒロサキメデイカルセンター (大町2-2-9、☎35-1511)	英語
ふくしなにかしょうにかいじん (まつもりまち 福士内科小児科医院 (松森町53-1、☎32-1016)	英語	
みくにや内科・循環器科 (まきもりちょう みくにや内科・循環器科 (笹森町2、☎36-3928)	英語	

か もく 科目	びょういん なまえ 病院の名前 (ところ、電話番号)	つか 使えることば
ひ ふ か 皮膚科 (肌の病気の 手当てをする)	おおはしくりにっく (青山2-1-3、☎37-5225) こうあいかいびょういん (みやかわ) 弘愛会病院 (宮川3-1-4、☎33-2870) さいとうげ かないか (もとだいくまち) 斎藤外科内科 (元大工町26、☎33-3110) さがらくりにっく (ききょうの) さがらクリニック (桔梗野1-3-3、☎37-2070) ひろさきめでいかるせんたー (おおまち) ヒロサキメディカルセンター (大町2-2-9、☎35-1511)	えいご 英語 えいご 英語 えいご 英語 えいご 英語 えいご 英語 えいご 英語
せいけいげか 整形外科 (骨・関節・筋肉 の病気の 手当てをする)	こうあいかいびょういん (みやかわ) 弘愛会病院 (宮川3-1-4、☎33-2871) さいとうげ かないか (もとだいくまち) 斎藤外科内科 (元大工町26、☎33-3110) ひろさきだいがくいがかくぶふぞくびょういん (ほんちよう) 弘前大学医学部附属病院 (本町53、☎33-5111) ひろさきめでいかるせんたー (おおまち) ヒロサキメディカルセンター (大町2-2-9、☎35-1511)	えいご 英語 えいご 英語 えいご 英語 えいご 英語
さんふじんか 産婦人科 (妊娠・出産・女 性の病気の 手当てをする)	しらとりレディスクリニック (とよはら) しらとりレディースクリニック (豊原2-1-2、☎33-2822)	えいご 英語
しか 歯科 (歯の手当てを する)	みかみしか (えきまえ) ミカミ歯科 (駅前1-1-5、☎33-5400)	えいご 英語

外国語の使える病院は、弘前大学人文学部社会言語学研究室が弘前市のすべての病院に手紙で聞きました。
 弘前大学人文学部社会言語学研究室のホームページ (<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/kokugo/Default.htm>)
 でも確かめられます。



たいし かん
大使館 (2004年11月に確かめました)

がいこくじん
 外国人のみなさんは、さいがい
 災害<地震・台風・大雨など>が起きたときに自分が大丈夫かどうかを大使館に伝えてく
 ださい。

くに なまえ 国の名前	ところ	でんわ 電話 (FAX)	ほーむぺーじ ホームページ (E-mail)
あめりか アメリカ 	〒107-8420 とうきょうと みなとく あかさか 東京都港区赤坂1-10-5	03-3224-5000 (03-3505-1862)	http://tokyo.usembassy.gov/ (mail-jpn@pd.state.gov)
かんこく 韓国 	〒106-8577 とうきょうと みなとく みなみあざぶ 東京都港区南麻布1-2-5	03-3452-7611 (03-5232-6911)	http://www.mofat.go.kr/ek/ek_a001/ek_jpjp/ek_02jsp (general_jp@mofat.go.kr)
たい タイ 	〒141-0021 とうきょうと しながわく かみおおさき 東京都品川区上大崎3-14-6	03-3477-2247 (なし)	http://www.thaiembassy.jp/ (infosect@thaiembassy.jp)
たいわん 台湾 	〒108-0071 とうきょうと みなとく しらかねだ 東京都港区白金台5-20-2	03-3280-7800 (なし)	http://www.roc-taiwan.or.jp/ (vipass@www.roc-taiwan.or.jp)
ちゆうこく 中国 	〒106-0046 とうきょうと みなとく もとあざぶ 東京都港区元麻布3-4-33	03-3403-3388 (03-3403-5447)	http://www.china-embassy.or.jp/jpn/ (info@china-embassy.or.jp)
にゅーじーらんど ニュージーランド 	〒150-0047 とうきょうと しぶや く かみやままち 東京都渋谷区神山町20-40	03-3467-2271 (03-3467-2278)	http://www.nzembassy.com/home.cfm?c=17 (nzemb.tky@mail.com)
ふいりびん フィリピン 	〒106-8537 とうきょうと みなとく ろっぽんぎ 東京都港区六本木5-15-5	03-5562-1600 (なし)	なし (なし)
ぶらじる ブラジル 	〒107-0061 とうきょうと みなとく きたあおやま 東京都港区北青山2-11-12	03-3404-5211 (なし)	http://www.brasemb.or.jp/ (webmaster@brasemb.or.jp)
まれーしあ マレーシア 	〒150-0036 とうきょうと しぶや く なんべいだいちよう 東京都渋谷区南平台町20-1	03-3476-3840 (なし)	なし (なし)

ひろさきし おお す
 弘前市に多く住んでいる外国人の国の大使館を載せました

さいがい じしん たいふう おおあめ からだ まも し
災害<地震・台風・大雨など>から体を守るために知っておくこと

じしん しん ど かん かた
地震の震度と感じ方

しん ど 震度 1	いえ なか ひと すこ ゆ 家の中にいる人で、少し揺れていることに気がつく人がいる。
しん ど 震度 2	いえ なか おお ひと ゆ 家の中にいる多くの人が、揺れていることに気がつく。 ねむ ひと お 眠っている人が、起きるときもある。
しん ど 震度 3	いえ なか ほとんどの人が、揺れていることに気がつく。 こわ かん ひと 怖いと感じる人もいる。
しん ど 震度 4	ほとんどの人が怖いと感じる。眠っている人のほとんどが起きる。
しん ど じゃく 震度 5 弱	おお ひと じぶん からだ まも 多くの人が自分の体を守ろうとする。
しん ど きょう 震度 5 強	とてもこわいと感じる。多くの人が動きにくいと感じる。
しん ど じゃく 震度 6 弱	た 立っていることが難しくなる。
しん ど きょう 震度 6 強	た 立っていることができない。ひざをつかないと動くことができない。
しん ど 震度 7	じぶん うご 自分で動くことができない。



じ かん あめ りょう あめ ふ かた
1時間の雨の量と雨の降り方

5~10 mm	よわ あめ みず 弱い雨。水たまりができる。家の中にいる人に雨の音が聞こえる。
10~20 mm	すこ つよ あめ あめ おと はな ごえ ま 少し強い雨。雨の音で話し声がよく聞こえない。このような雨が長く続くときは きをつける。
20~30 mm	つよ あめ かさ 強い雨。傘をさしても濡れる。側溝<道のそばにある細い水の道>から水が たくさん出て来る。家の中に水が入ってくることもある。また、小さな崖崩れ <山の急なところが崩れること>が始まる。
30~50 mm	はげ あめ みち かわ 激しい雨。道が川のようになる。崖崩れ<山の急なところが崩れること>が、 おきやすくなる。
50~80 mm	はげ あめ かさ やく とても激しい雨。傘が役にたたない。雨で周りが白く見える。

かせ はや ひ がい 風の速さと被害

10~15 m / 秒	やや強い風。風に向かって歩くのが難しい。木が揺れる。 着板が飛ぶことがある。
15~20 m / 秒	強い風。風に向かって歩くことができない。転ぶ人もいる。
20~25 m / 秒	とても強い風。強風警報が出る。 小さな木の枝が折れる。風で飛ばされた物で窓が割れることがある。
25~30 m / 秒	立っていることができない。家の外にいるのは危ない。木が倒れる。
30 m / 秒より速い	非常に強い風。屋根が飛ぶ。木で作られた家が倒れることがある。

インターネットでのお知らせ

川について

国土交通省

パソコン
 携帯電話

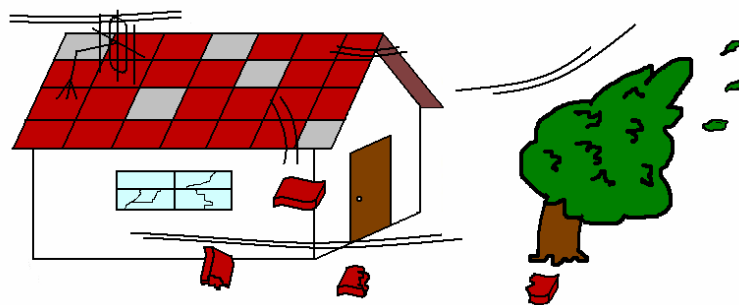
▶▶ <http://www.river.go.jp> (英語で読むことができます)
 ▶▶ <http://i.river.go.jp/>

天気について

青森地方気象台

パソコン

▶▶ <http://www.sendai-jma.go.jp/tidai/aomori/>



さいがい お
災害が起きたときに、自分が逃げるところを書きましょう

さいがい お
災害が起きたときに、みんな（家族・近くの人）が集まるところを決めて、書きましょう

さいがい お
災害が起きたときに、連絡しなければいけない人やところを書きましょう

なまえ 名前	ところ	でんわ ばんごう 電話番号	けつえきがた 血液型	せいねんがっぴ 生年月日



じしんだいたいふう おおあめ
地震・台風・大雨のときのために

平成18年4月1日 発行

編集発行 げんさい 減災のためのやさしい日本語研究会 / ひろしまだい がくじんぶんがくぶ 弘前大学人文学部社会言語学研究室

弘前大学人文学部社会言語学研究室（佐藤和之）
電話 0172-39-3227 ファクス 0172-32-5340
E-mail kokugo@cc.hirosaki-u.ac.jp

制作：アップルウェーブ株式会社