



地震のために 準備すること

あなたの家は大丈夫ですか？ しっかり調べておいてください。大きな地震が来たら水道・電気・ガスは使えません。防災グッズを準備してください。また、連絡場所や方法を家族と相談しておくこと安心です。

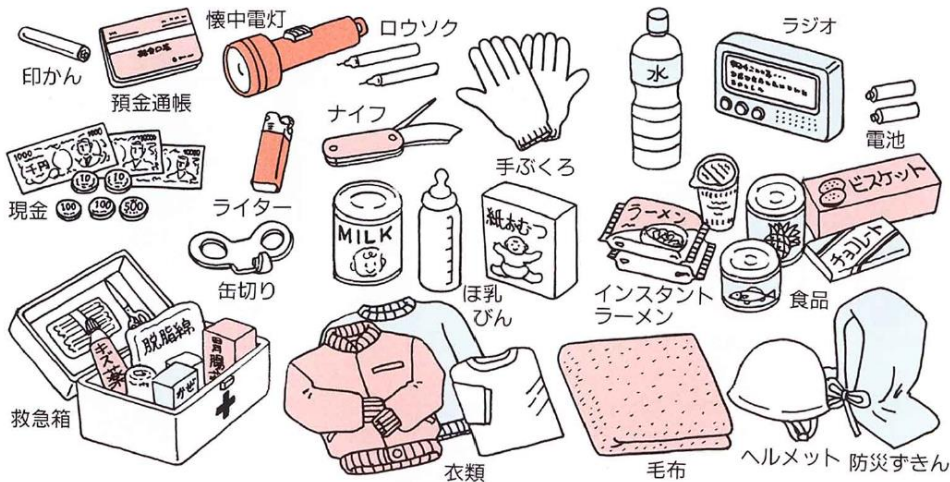


★地震が起きたらこれをしてください。

- ①自分と家族の安全が一番大切です。テーブルなどの下に隠れて、靴を履いてください。
- ②ストーブや台所の火をすぐに消してください。
- ③ドアを開けて逃げる道を作ってください。
- ④火が出たら、早く火を消してください。
- ⑤あわてて外へ出ないでください。安全を確認してください。
- ⑥ブロック塀や柱から離れて通ってください。
- ⑦逃げるときは歩いてください。たくさんの荷物を持たないでください。
- ⑧近所の人といっしょにお年寄りや子どもを助けましょう。
- ⑨市役所職員や消防隊員・警察官の言うことを聞いて、落ち着いてください。

★防災グッズ

食べ物（缶詰や乾パンなど）・缶切り・ろうそく・軍手・水・着替え・お金・通帳・パスポート・保険証・はんこ・電池・懐中電灯・マッチ・小型ナイフ・救急セット（薬・ばんそうこう・はさみなど）・ラジオ・ティッシュ・ボールペン・ヘルメットや防災ずきん・赤ちゃん用ミルク・おむつ





★緊急のときに役立つ日本語

地震です！ Jishin desu!

火事です！ Kaji desu!

助けて！ Tasukete!

開けて！ Akete!

けがを しました。 Kega wo shimashita.

やけどを しました。 Yakedo wo shimashita.

救急車を 呼んでください。 Kyukyusha wo yonde kudasai.

病院に 連れて 行ってください。 Byoin ni turete itte kudasai.

市役所は どこですか？ Shiyakusho wa doko desuka?

避難所は どこですか？ Hinanjo wa doko desuka?

食料・水は どこで もらえますか？

Shokuryou/mizu wa doko de morae masuka?

ここは どこですか？ Koko wa doko desuka?

ここは 安全・危険ですか？ Koko wa anzen / kiken desuka?

どこへ 行けば いいですか？ Doko e ikebaiidesuka?

行き方を 教えてください。 Ikikata wo oshiete kudasai.

一緒に 行って いいですか？ Isshoni itte ii desuka?

電話 Denwa 電気 Denki

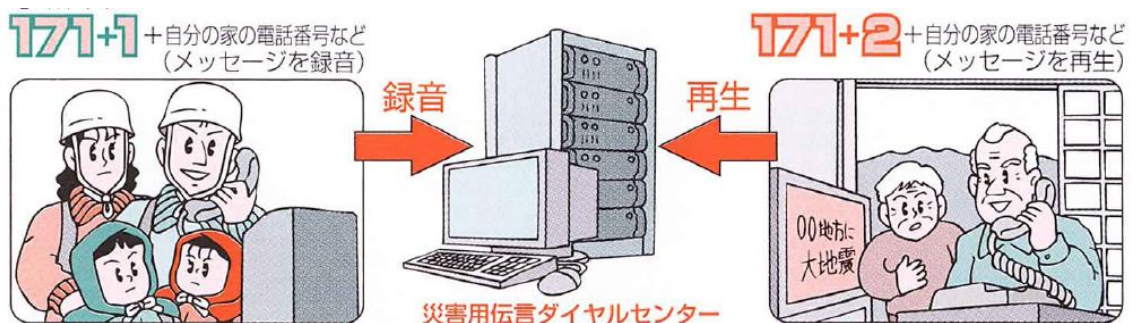
ガス Gasu 水道 Suidou

★地震など 大きな 災害が 起きると、電話が とても 掛かりにくくなります。

NTTの 災害用伝言サービスは 簡単に 録音や 再生が できます。

録音→171+1+電話番号+メッセージ録音

再生→171+2+電話番号+メッセージ再生





★^{あげおしな}い^{ひなんばしよ}の^{しょうかい} 避難場所を^{かそく} 紹介します。家族で^{かくにん} 確認して ください。

<^{ひなんしょ} 避難所 (逃げる^にところ)> ^た 食べ物などが ^{もの} あります。

^{しな}い^{しょう} 市内の ^{ちゅう} 全ての小・中・^{こうこう} 高校と ^い 以下の^{しせつ} 施設です。

^{あげお} ^{とくべつ} ^{しえん} ^{がっこう} ^{あすまちょう}
上尾 特別支援学校 東 町 3-2009-3 Tel.: 048-774-9331

^{あげ} ^{おうんどうこうえん} ^{あたご}
上尾運動公園 愛宕 3-28-30 Tel.: 048-771-4245

^{あげお} ^{きとくべつしえんがっこうひらつか}
上尾かしの木特別支援学校平塚 1281-1 Tel.: 048-776-4601

^{せいがくいんだいがく} ^{ときき}
聖学院大学 戸崎 1-1 Tel.: 048-781-0031

^{こみゅにてい} ^{せんたー} ^{かしわざ}
コミュニティセンター 柏座 4-2-3 Tel.: 048-775-0866

^{けんりつぶどうかん} ^{ひの} ^で
県立武道館 日の出 4-1877 Tel.: 048-777-2400

^{すほ} ^{つそうごう} ^{せんたー} ^{あすまちょう}
スポーツ総合センター 東 町 3-1679 Tel.: 048-779-5895

^{おおいしこうみんかん} ^{こいすみ}
大石公民館 小泉 9-28-1 Tel.: 048-726-6615

^{おおやこうみんかん} ^{おおやほんごう}
大谷公民館 大谷本郷 949-1 Tel.: 048-781-0892

^{こどもの} ^{しろ} ^{いまいすみ} ^{しづ}
城 今泉 3-18-1 Tel.: 048-783-0888

^{けんりつちゅうおうこうとうぎじゅつせんもんこう} ^{とぎき}
県立中央高等技術専門校 戸崎 975 Tel.: 048-781-3241

<^{していきんきゅうひなんばしよ} 指定緊急避難場所 (大きな^{かし} 火事)> ^{おお} 大きな ^{かし} 火事が ^お 起きた時は、^{とき} 安全の ^{あんぜん} た
めに ^{ひろ} 広い ^{ばしよ} 場所に ^に 逃げます。^{かみひらこうえん} 上平公園には ^た 食べ物が ^{じゅんび} 準備して ありま
す。

^{あげおまるやまこうえん} ^{あさまだいたいこうえん} ^{かもがわちゅうおうこうえん} ^{ひらつかこうえん} ^{かみひらこうえん} ^{こいすみひかわやま}
上尾丸山公園・浅間台大公園・鴨川中央公園・平塚公園・上平公園・小泉氷川山
公園・上尾運動公園

★^{でんき} 電気の ^{せつやく} 節約の ^{しかた} 仕方

2011^{ねん} 年の ^{じしん} 地震では ^{はつでんしょ} 発電所 (電気をつくる ^{でんき} ところ) が ^{ひがい} 被害にあり、
電気が ^た 足りなく なっています。電気を ^{でんき} 節約^{せつやく} してください。

• ^{つか} 使わない ^{でんきせいひん} 電気製品の ^{こん} コンセントを ^ぬ 抜いてください。

• ^{つか} 使わない ^{へや} 部屋の ^{でんき} 電気を ^け 消してください。

• ^{れいそうこ} 冷蔵庫の ^{おんど} 温度を ^{すこ} 少し ^{たか} 高く ^{しまし} しましょう。

たくさんの ^い ものを ^い 入れすぎないで ください。

• ^{えあこん} エアコンの ^{れいぼう} 冷房の ^{おんど} 温度は、^{すこ} 少し ^{たか} 高く ^{しまし} しましょう。



★^{くわ} 詳しい ^{ひなんばしよ} 避難場所の ^{ちす} 地図などは ^{しやくしょ} 市役所 ^{かい} 4階の ^{ききかんりぼうさいか} 危機管理防災課に ^{あり} あり
ます。^わ 分からないことが ^き あったら、聞いて ください。