

こま

そうだん

困ったときに相談できる

MieCo

そうだん
相談が できます。お金は いりません



① 080-3300-8077 に電話

② 日本語で「言語」を言います

③ 相談が できます

げつようび きんようび
月曜日～金曜日

9：00～16：00

たいおうげんご
▼対応言語



English

한국어

Português

Filipino

ภาษาไทย

中文

Tiếng Việt

Español

Bahasa Indonesia

नेपाली भाषा

かじ

きゅうきゅう

火事・救急

いつでも 外国語で 電話できます ※できない場所も あります

① 119 に電話

② 日本語で 「国の名前」と「言語」を言います

③ 通訳を 使うことができます



おも たいおうげんご ぜんぶ げんご たいおう
▼主な対応言語（全部で 22 言語 対応）

English

Français

Tiếng Việt

မြန်မာဘာသာစကား

नेपाली भाषा

русский язык

සිංහල

中文

Español

ភាសាខ្មែរ

Tagalog

Монгол хэл

Deutsch

हिंदी

한국어

Português

ภาษาไทย

Indonesia

Bahasa Melayu

italiano

など

ほーむペーじ

ホームページ

よっかいちし ほーむペーじ
四日市市ホームページ

English

中文

한국어

Português

Español

Tiếng Việt



こものちょう ほーむペーじ
菰野町ホームページ

English

简体中文

ภาษาไทย

Português

Español

한국어

繁體中文

සිංහල

Tiếng Việt

Indonesia



かわごえちょう ほーむペーじ
川越町ホームページ

English

中文

한국어

Tiếng Việt



あさひちょう ほーむペーじ
朝日町ホームページ

English

中文

한국어

Português

Español

Tiếng Việt



はっこう みえけん はっこうねんど れいわ ねんど ねんど
発行：三重県 発行年度：令和8年度（2026年度）
とうきょうとたぶんかきょうせい さんこう さくせい
※「東京都多文化共生ポータルサイト（TIPS）」を参考に作成

日本語版

がいこくじんじゅうみん
外国人住民のための

ぼうさい

ばんふれっと

防災パンフレット

じしん
地震

- ・地面が揺れる
- ・建物が壊れる
- ・物が落ちる



つなみ
津波

- ・地震のあと大きな波がくる
- ・建物が壊れる



おおあめ
大雨

- ・たくさん雨が降る
- ・道が水であふれる
- ・川があふれる



どしやさいがい
土砂災害

- ・地震や雨でおこる
- ・山が崩れる
- ・岩や泥水が流れる



じしん

地震がおきたら

じしん
地震が
おきたとき

- 机などで 頭や体を 守る



ゆ
揺れが
おわったとき

- 自分の いる 場所が 安全かどうか 確認する
- 津波が 来ないか 建物が 壊れないか 確認する

- 火事の 場所が 近い
- 海の 近くに いる
- 崖の 近くに いる

いえ まわ
家の周りが
安全

- 避難場所 または 津波避難場所 へ 逃げる

いえ
家にいましょう

避難する場所

ひなんばしょ
避難場所



- 災害が起きたら最初に逃げるところ
- 公園や学校など広い場所

つなみ
津波
ひなんばしょ
避難場所



- 津波から逃げるところ
- 高い建物など

ひなんじょ
避難所



- 災害で家に住むことができない人が集まる
- 食べ物や水をもらうことができる



はざーどまっぷ
ハザードマップを確認しよう

みえ防災ナビ
Mie Prefectural Government



- 避難場所やハザードマップを見ることができる
- 災害や天気などのさまざまな情報を見ることができる



たいおうげんご
【対応言語】

簡体中文

Português

Tiếng Việt

English

한국어

Español

Tagalog



だうんろーど
▼ダウンロードはこちら

避難所はどんなところ

ひなんじょ
避難所は どんなところ？

- 災害で家に住むことができないときに生活するところ
- 誰でも使うことができます。お金はいりません
- 食べ物、飲み物、毛布などをもらうことができます



ひなんじょ
避難所での 生活

- 避難所に着いたら受付に行きます
- 避難所ではルールやマナーを守ってください
- 掲示版などで新しい情報を確認します
- わからないことは受付にいる人に聞きます



避難の準備

- 災害がおこると電気・ガス・水道が使えないことがあります
- スーパーなどで食べ物や水がすぐに売り切れます
- すぐ避難できるようかばん(両手が使える)に必要なものを入れておきましょう

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 救急セット (薬)
- ☐ マスク



- ☐ お金
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 身分証



- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 下着
- ☐ タオル



- ☐ ヘルメット
- ☐ 手ぶくろ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池・バッテリー

- ☐ ビニール袋
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ レインコート

- ☐ 食べ物
- ☐ 水

災害のときに使う日本語

ひなん
避難 hinan

あんぜん
安全な 場所に 逃げます

よしん
余震 yoshin

おお
大きな 地震の あとの 小さな 地震

しんすい
浸水 shinsui

みち
道が 水に つかります / 家に 水が 入ってきます

はんらん
氾濫 hanran

かわ
川から 水が あふれます

はつれい
発令 hatsurei

ひなんしじ
避難指示などの お知らせが 出ました

ていでん
停電 teiden

でんき
電気が 使えません

だんすい
断水 dansui

みず
水が 使えません

ふっきゅう
復旧 hukkyu

でんき
電気などが 使えるようになり ました

きゅうすいじょ
給水所 kyusuijo

の みず
飲み水が もらえる ところ

た だ
炊き出し takidashi

ひなんじょ
避難所などで 食べ物を もらうことが できます

