

「やさしい日本語」版

こ がね い し
小 金 井 市

やさしい

ぼう さい

防災

ガイドブック

さい がい いのち まも ぼう ぼう
～災害から命を守る方法～



Koganei City an Easy-to-understand Disaster Preparedness Guidebook

小金井市 簡明 防災 指南

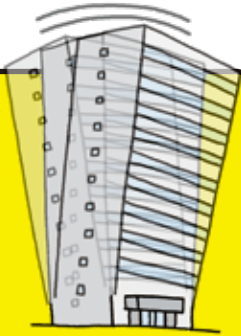
고가네이시 친절한 방재 가이드북

कोगानेई सटी सजलिो वपिद् तयारी मार्गदर्शिका

さい がい なに お
どんな災害がきますか？何が起こりますか？

じ しん とつ ぜん
地震は突然くる

たてももの ゆ
建物が揺れます



おも か ぐ
重い家具が
たお
倒れます



ものが
と
飛んできます



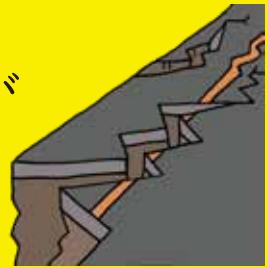
まど
ドアや窓が
ひら
開かなくなります



うえ
上からものが
お
落ちてきます



たてももの どう ろ
建物や道路が
こわ
壊れます



か じ
火事が
おこります



でん き みず
電気・水・ガスが
つか
使えなくなります



じしん すこ まえ けいたいでんわ おお おと な
地震がくる少し前に、テレビや携帯電話から大きい音が鳴って、
じしん し きんきゅうじしんそくほう
地震のお知らせ（緊急地震速報）がきます。
あと じしん ゆ
この後、すぐに地震がきて揺れます。

地震のとき、どうしますか？



家の中にいるとき



- 机の下に入ります。
- 窓から離れます。
- ドアを開けます。

高い建物の中にいるとき



- エレベーターにのりません。
- 階段を使います。
- 放送を聞きます。
- 「非常口」のマークを探します。



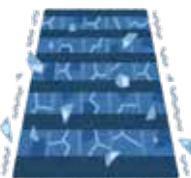
車の中にいるとき



- 車を道の左側に止めます。
- 揺れが止まるまで車の中で待ちます。
- 逃げる時は、車の鍵を車の中に置きます。
(救急車や消防車が通るためです)



外にいるとき



- 頭を守ります。
- 窓ガラスに気をつけます。
- 広いところに逃げます。

エレベーターに乗っているとき



- ボタンをすべて押します。
- ドアが開いたら、外に出ます。



電車・バスに乗っているとき



- 放送を聞きます。

大きな地震の後、地震が続くことを「余震」といいます。余震に気をつけてください。
わからないことがあったら、家の近くの人や周りの人に聞きましょう。

どんな災害がきますか？何が起こりますか？

たい ふう おお あめ
台風や大雨などは

く
いつ来るか
わかる



かわ みず
川の水が
あふれます



かぜ
風がとても
つよ
強いです



ど しゃさいがい
土砂災害
(がけが崩れること)
があります



いえ なか
家の中に
みず はい
水が入って
きます



でん しゃ
電車やバスが
つか
使えなくなります



でん き みず
電気・水・ガスが
つか
使えなくなります



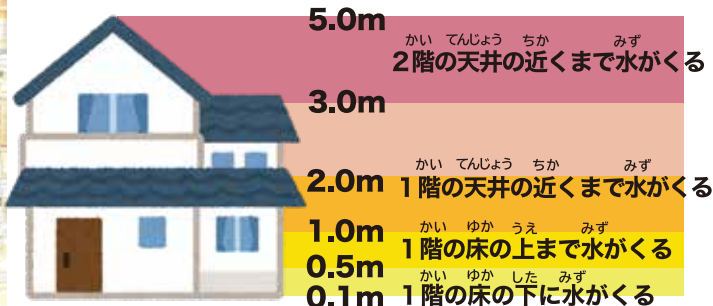
おおあめ たいふう みず
大雨や台風のときに水がたくさんくる場所を示した地図

こがねいしんすいよそうくいきず
(「小金井市浸水予想区域図」)



ちず
地図はこちら

みず いえ なか はい
水が家の中に入ってくる危険が
きけん
あるところは黄色やオレンジ色です。
きいろ
たいふう おおあめ ちゅうい
台風や大雨に注意してください。





たいふう

おおあめ

台風や大雨のとき、どうしますか？

たいふう おおあめ

台風や大雨がくるまえ

てんき しら
天気を調べるそと お
外にものを置かないかわ うみ ちか
川や海の近く、
ちか
地下は
あぶ
危ないので、
い
行かないあまど そと まど まも
雨戸（外から窓を守るもの）や
カーテンを閉めるみず た もの
水や食べ物、トイレなど
せいかつ ひつよう
生活に必要なものを準備するいえ お
家に置いておくもの（備蓄）
7～8ページをみてください

たいふう おおあめ

台風や大雨がきたとき

- おおあめ あぶ ばあい けいほう いじょう
大雨で危ない場合（警報レベル3以上）
こがねいし
小金井市のLINEやメールなどで
お知らせがあります。

こがねいし さいかいじょうほう し ほうほう
小金井市の災害情報を知る方法

13ページをみてください

- どしゃさいがい くず
土砂災害（がけが崩れる）など
あぶ ばしょ す ひと
危ない場所に住んでいる人は、
ちか ひなんじょ に じゅんぴ
近くの避難所に逃げる準備をしてください。

ひなんじょ
避難所マップ

11～12ページをみてください



地震などの災害が起きたらどこへ逃げますか？

災害が起きたとき、安全な場所に逃げることを「避難」といいます。

家がこわれていないとき

家にいます。（「在宅避難」といいます）

※小さい子ども、お年寄り、ペットがいる場合は自分の家にいるほうが安全です。



7～8ページをみて 準備してください

家がこわれたとき

家がこわれたり、近くで火事があったら、近くの避難所など安全なところに逃げます。



11～12ページ【避難所マップ】をみてください



携帯電話（スマートフォン）を持ちます。
動きやすい靴を履きます。 帽子をかぶります。



「防災リュック」を
もっていきます。

9～10ページをみて
準備してください



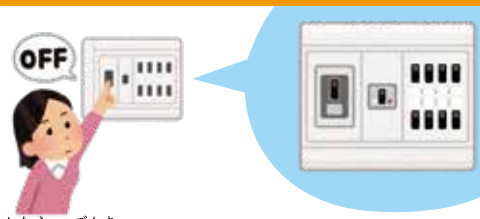
ある
歩きます。
くるま つか
車は使いません。



ガスの元栓を閉めます。



階段を使います。
エレベーターにのりません。



必ず、電気のスイッチをまとめた
『ブレーカー』を「切」（OFF）にします。

※ブレーカーを「入」（ON）にしていると、火事になります

さいがい 災害のまえに、じゅん び 準備すること

いえ なか あんぜん
家の中を安全にする

じしん
地震がくると....



じしん まえ あんぜん
地震がくる前に、安全にしておきましょう



たか おも
高いところに重いものは
お置けません

おも おお かぐ
重くて大きい家具が
たお 倒れないようにします



ね ばしょ
寝ている場所には、
おお かぐ お
大きな家具を置けません

へや ちか
部屋のドアの近くや
げんかん お
玄関にもものを置けません
（そと に 外に逃げられなくなります）



いえ お び ちく 家に置いておくもの（備蓄）

みっかからなのかぶん び ちく ひつよう つか
3～7日分の[備蓄]が必要です。いつも使っているものを
すこ おお か あんしん
少し多く買っておく心安心です。

の みず
飲む水



ひとりいちにち
1人1日3L



かぞく にんずう
家族の人数

7
days

なのかぶん
7日分

ごうけい
合計

= 【 】
リットル

ペットボトル

= 【 】
ほん
本

かんい けいたい
簡易（携帯）トイレ



いちにちごかい
1日5回



かぞく にんずう
家族の人数

7
days

なのかぶん
7日分

= 【 】
こ
個

トイレットペーパー
ティッシュペーパー、
せいりようひん
生理用品



た もの
食べ物



ぶくろ
ゴミ袋



かいちゅうでんとう
懐中電灯や
ヘッドライト



しょうか き
消火器

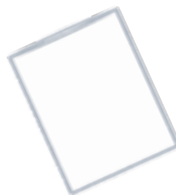


あると
べん り
便利なもの

カセットコンロ
ガスボンベ



ぶくろ
ビニール袋
あつ りょうり つか ぶくろ
(熱い料理にも使える袋)



ラップ



ウェットティッシュ



ラジオ



じゅうでんき
充電器



でん ち
電池



か ぞく ひつよう よう い
家族が必要なものを用意しておきましょう

あか
赤ちゃんや
ちい こ
小さい子どもが
いる



おむつ



おしりふきシート



ミルク



おもちゃ



ちい もうふ
小さい毛布



りにゅうしよく
離乳食



としよ
お年寄りや
しょう
障がいがある
か ぞく
家族がいる



の くすり
いつも飲んでいる薬
と、お薬手帳
くすりてちょう



ほ ちようき
補聴器



メガネ



つえ
杖



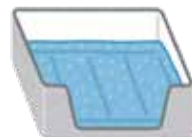
ペットが
いる



ペットフード



トイレシート



かんい けいたい つか かた みず と とき つか
簡易(携帯)トイレの使い方 (水が止まった時に使う)



トイレのいすをあげて大きな
ビニール袋をかぶせる。



トイレのいすをおろし、上に別の
ビニール袋をかける。



おしっこやうんちをした後、
凝固剤(*)で固める。



固まったら、上のビニール袋
をはずして、結んで捨てる。
(下のビニール袋はそのまま)

※凝固剤は、簡易(携帯)トイレのセットにはっています



避難所に持っていくもの

必要なものを入れた「防災リュック」を持っています。

ぼうさい この「防災 ガイドブック」 	パスポートや ざいりゅう 在留カードのコピー 	かぞく しやしん 家族の写真、 けいたい でんわばんごう 携帯の電話番号 	の みず た すぐ飲める水、すぐ食べられる食品  （アレルギーや宗教上 りゆう た の理由で食べられない ものがある場合は おお ようい 多めに用意してください）	
ぶくろ ゴミ袋 	モバイルバッテリー 	の くすり いつも飲んでいる薬 と、お薬手帳 	きゅうきゅうようひん 救急用品 	タオル、 ウェットシート 
かんい けいたい 簡易(携帯)トイレ 	かいちゅうでんとう 懐中電灯や ヘッドライト 	ホイッスル 	でんち 電池 	ぐんて 軍手 
レインコート 	マスク 	ラジオ 	ぼうし ヘルメットや帽子 	すいとう コップか水筒 
したぎ くつした 下着、靴下 	みず 水のいらない シャンプー、 はみが 歯磨きシート 	からだ ひや 体を冷やすもの あつ (暑いとき) 	アルミシート さむ (寒いとき) 	カイロ さむ (寒いとき) 

（避難所に泊まることを考えて、必要なものを入れましょう）

避難所はどんなところ？

さいがい いえ こわ す ひと す ばしょ
災害で家が壊れて住めない人が過ごす場所です。

しょうがっこう ちゅうがっこう
小学校や中学校が
ひなんじょ
「避難所」になります



ひなんじょ
避難所マップ 11~12 ページ

ひなんじょ さいしょ
避難所では、最初に
うけつけ
受付にいきます

ぼうさい さいご
*この防災ガイドブックの最後のページに
じぶん かぞく じょうほう か あんしん
自分や家族の情報を書いておくと安心です。



がっこう たいいくかん き
学校の体育館や決められた
ばしょ ね
場所で寝ます



みず た もの
水や食べ物をもらえます
かね
お金はいりません



つか
Wi-Fiが使えます



ひなんじょ
避難所にはルールがあります

- くつ ぬ
・靴を脱ぐ
- よる しず
・夜は静かにする
- じかん まも
・時間を守る



こがねいし ひなんじょ 小金井市の避難所マップ

さいがい じぶん かぞく
災害があったとき、自分や家族が

に
逃げるところ

き
決めておきましょう

① ちず じぶん いえ ばしょ
地図の「自分の家」の場所に
○をつけましょう



② いちばん近くの「避難所」を
みつけましょう



③ わたしの避難所（逃げるところ）を書きましょう

 じしん かじ ・地震や火事るとき	
 たいふう おおあめ ・台風や大雨るとき	



に 逃げるところ	めじるし
とりつむさしのこうえん とりつのがわこうえん こくさいきりすときょうだいゆがこうとうがっこう ふく 都立武蔵野公園(都立野川公園・国際基督教大学高等学校を含む)	 おお かじ 大きな火事るときに 逃げるところ
どうきょうのうこうだいゆくりやまこうえん ふく 東京農工大学(栗山公園を含む)	
とりつこがねいこうえん 都立小金井公園	
どうきょうがくげいだいがく 東京学芸大学	
た まれいえん 多磨霊園	

こがねいし
小金井市の
くわしい
ひなんじょ
避難所マップ



に 逃げるところ	ばしょ	めじるし
いっしょう だいいちしょうがっこう 一小 (第一小学校)	ほんちょう 本町 1-1-6	 いえ す 家に住め ないときに 行くところ がっこう なか (学校の中) みるどころ (校庭)
にしょう だいにしょうがっこう 二小 (第二小学校)	さくらちょう 桜町 2-3-58	
さんしょう だいさんしょうがっこう 三小 (第三小学校)	かじのちょう 梶野町 5-7-1	
よんしょう だいよんしょうがっこう 四小 (第四小学校)	ぬくいみなみちょう 貫井南町 3-9-1	
ひがししょう ひがししょうがっこう 東小 (東小学校)	ひがしちょう 東町 4-25-6	
まえはらしょう まえはらしょうがっこう 前原小 (前原小学校)	まえはらちょう 前原町 3-4-22	
ほんちょうしょう ほんちょうしょうがっこう 本町小 (本町小学校)	ほんちょう 本町 5-29-21	
みどりしょう みどりしょうがっこう 緑小 (緑小学校)	みどりちょう 緑町 4-15-39	
みなみしょう みなみしょうがっこう 南小 (南小学校)	まえはらちょう 前原町 2-2-1	
いっちゅう だいいちちゅうがっこう 一中 (第一中学校)	さくらちょう 桜町 2-3-15	
にちゅう だいにちゅうがっこう 二中 (第二中学校)	なかちょう 中町 1-8-25	
ひがしちゅう ひがしちゅうがっこう 東中 (東中学校)	ひがしちょう 東町 1-5-33	
みどりちゅう みどりちゅうがっこう 緑中 (緑中学校)	みどりちょう 緑町 2-11-47	
みなみちゅう みなみちゅうがっこう 南中 (南中学校)	ぬくいみなみちょう 貫井南町 1-26-1	
どうきょうでんきだいがくちゅう・こうこう 東京電機大学中・高校	かじのちょう 梶野町 4-8-1	 いちじちてき に 一時的に逃げて ようす 様子をみるどころ こうてい ひろば (校庭・広場)
ほうせいだいがくみどりちゅう 法政大学緑町グラウンド	みどりちょう 緑町 3-11-15	
じょうすいこうえんうんどうしせつ 上水公園運動施設	さくらちょう 桜町 2-2-31	
ちゅうおうだいゆくちゅう・こうこう 中央大学附中・高校	ぬくいきたまち 貫井北町 3-22-1	
たまかがくぎじゅつこうこう 多摩科学技術高校	ほんちょう 本町 6-8-9	
かじのこうえん 梶野公園	かじのちょう 梶野町 5-10	 たいふう おおあめ 台風や大雨のときに に 逃げるところ
ぬくいみなみちょうさんらくしゅうかいじょ 貫井南町三楽集会所	ぬくいみなみちょう 貫井南町 3-6-18	
ひがしちゅうゆうあいかいゆん 東町友愛会館	ひがしちょう 東町 4-10-2	

こがねいし さいがい じょうほう し ほうほう 小金井市の 災害情報 を 知る方法

こがねいし さいがい し ほうほう あんしん
小金井市では、災害のとき、お知らせをします。ふだんから知っておくと安心です。

こがねいし にほんご にほんご たげんご 小金井市ホームページ (日本語、やさしい日本語、多言語)



く に ことば
ほかの国の言葉に
ほんやく
翻訳できます。



LINE @koganeicity



X @koganei_chian



ぼうさい むせん 防災無線

ひなん し
避難などのお知らせが
しない
市内のスピーカーから
なが
流れます。

でんわ じどうおんせい き
電話 (自動音声) でも聞けます

042(387)9900



こがねい安全・安心メール

さいがい ぼうはん じょうほう とど
災害や防犯の情報のメールが届きます。
さいしょ とうろく
最初に登録をしてください。

1



QR コードまたは koganei-city@raid3n3.ktaiwork.jp へ、
なにも書かずにメールを送ります。

2



「こがねい安全・安心メール」 anzen_anshin@koganeishi.jp から、
メールがきます。

3



メールに書いてあるリンクで自分のメールアドレスを確認して、
ひつよう じょうほう えら とうろく
必要な情報を選んで、登録します。

4



「メールサービス登録完了」のメールが届きます。

ネットがつながりにくいとき 家族や友達が無事か確かめる（安否確認）

災害伝言ダイヤル171

災害がおきたとき、インターネットがつながりにくいときは「171」で
家族や友人にメッセージをつたえることができます。お金はかかりません（無料です）。

練習できます

みんなで体験しよう！（毎月1日、15日）



171



スマホ、
いえでんわ、
こうしゅうてんわ
公衆電話で
つかえます



つかいかた



メッセージを録音するとき



メッセージを聞くとき

お
押す

1 7 1

お
押す

1

お
押す

2

お
押す

でんわばんごう
電話番号

お
押す

1（プッシュ式）

お
押す

1（プッシュ式）

ろくおん
録音する（30秒）

〇〇です。
△△公園にいます。
無事です。

再生が始まる



インターネットでも利用できます
（日本語、英語、中国語、韓国語で読めます）

その他の安否確認の方法

google パーソンファインダー

ほか げんご はんやく
（他の言語に翻訳できます）



LINE 安否確認



ぼう さい さい がい べん り じょうほう 防災や災害のときに便利な情報

「やさしい日本語」や外国語が使える携帯電話
(スマートフォン) のアプリと WEB サイトを紹介しします。



アプリ (大きな災害がくる前にダウンロードしてください)



とうきょうと ぼうさい
東京都防災アプリ (やさしい日本語、英語、中国語、韓国語)

さいがい じゅんび やくだ じょうほう
災害の準備に役立つ情報もあります。



Safety tips (15 言語)

にほん さいがいじょうほう がいこくじん つた
日本のいろいろな災害情報を外国人に伝えます。



VoiceTra (33 言語)

はな ないよう がいこくご ほんやく たげんごおんせい ほんやく
話した内容を外国語に翻訳できる多言語音声翻訳アプリです。



WEB サイト

きしょうちょう げん ご
気象庁 (15 言語)

にほんかくち てんき たいふう さいがいじょうほう
日本各地の天気、台風、災害情報がわかります。



NHK WORLD JAPAN (19 言語)

にほん かいがい
日本や海外のニュースがわかります。



とうきょうと た ぶんか きょうせい
東京都多文化共生ポータルサイト

「やさしい日本語」、9 カ国の外国語で災害や
ぼうさい まな
防災について学びます。



こ 子どものいる家庭に役立つ WEB サイト

いっばんしゃだんほうじん
一般社団法人 チャレンジド LIFE
ぼうさい かん しゅう
「防災に関するリンク集」

こ かぞく やく た じょうほう
子どもと家族の役に立つ情報をまとめて
います。こ じょうほう か も ある
子どもの情報を書いて持ち歩ける
ぼうさい
『防災カード』もダウンロードできます。



ひ なんじょ 避難所でのコミュニケーションに便利な WEB サイト

た げんごゆび
「多言語指さしボード」
じちたいこくさいかきょうかい
(自治体国際化協会 CLAIR/ クレア)

こく ことば
14 カ国の言葉の
ゆび さ
指差しボードが
ダウンロードできます。



がいこくじん にほんご
外国人と日本語でコミュニケーション！
にほんご さいがいはん
やさしい日本語ハンドブック・災害版
とっとりけん かんこうこうりゅうきょく こうりゅうすいしんか
(鳥取県・観光交流局・交流推進課)

ぼうさい ぶずか ことば
防災の難しい言葉を「やさしい
にほんご せつめい
日本語」で説明しています。



さいがい
災害のときに
つかにほんご
よく使う日本語

たす
助けてください



Please help me.

请帮帮我。 / 도와주세요.

कृपया मलाई मदद गर्नुहोस्।

わかりません



I don't understand.

我不明白。 / 모르겠습니다.

मैले बुझिँनि।

ゆっくり言ってください



Please speak slowly.

请说慢一点。 / 천천히 말씀해 주세요.

कृपया बसितारै बोल्नुहोस्.

トイレはどこですか？



Where is the restroom?

请问洗手间在哪里？ / 화장실은 어디에 있습니까?

शौचालय कहाँ छ?

たもののものを
食べ物（飲み物）が
ほしいです



I want food (drink).

我需要食物（饮料）。 / 음식(마실 것)이 필요합니다.

मलाई खानेकुरा (पडिने कुरा) चाहिँको छ।

た
食べられないものが
あります



I have dietary restrictions.

有些食物我不能吃。 / 먹지 못하는 음식이 있습니다.

मैले खान नमल्ति केही खानेकुराहरू छन्।

からだ ちょうし わる
体の調子が悪いです



I am not feeling well.

我身体不舒服。 / 몸 상태가 좋지 않습니다.

मलाई बसिँनछो छ।

にんしん
妊娠しています



I am pregnant.

我怀孕了。 / 임신 중입니다.

म गर्भवती छु।

じゅう
授乳したいです。



I need a place to breastfeed.

我想哺乳。 / 수유 하고 싶습니다.

मलाई बच्चांलाई दूध खुवाउनु छ।

わたし、しょうがい
私は障害があります



I have a disability.

我有残疾。 / 저는 장애가 있습니다.

मसँग अपाङ्गता छ।

けいたいでんわ
携帯電話を
じゅうてん
充電したいです



I want to charge my mobile phone.

我想给手机充电。 / 휴대전화를 충전하고 싶습니다.

म मेरो मोबाइल फोन चार्ज गर्न चाहन्छु।

つか
Wi-Fi を使いたいです



I want to use Wi-Fi.

我想使用 Wi-Fi。 / Wi-Fi를 사용하고 싶습니다.

म Wi-Fi प्रयोग गर्न चाहन्छु।

かぞく さが
家族を探しています



I am looking for my family.

我在找我的家人。 / 가족을 찾고 있습니다.

म मेरो परिवारलाई खोज्दै छु।

きんじょ し あ
ふだんから近所に知り合いがいたら、
さいがい あんしん
災害がおこったときも安心です

きんじょ ひと
近所の人に
あいさつ
しましう
ちいき ぼうさいくんれん
地域の防災訓練に
さん か
参加
しましう
ち いき
イベントなどで
地域のひとと
あ
会いましょう



「やさしい日本語」とは？

「やさしい日本語」の「やさしい」には、「優しい」と「易しい（簡単）」の二つの意味があります。
災害や防災の言葉は「避難」「備蓄」「停電」「給水」など難しい日本語が多いです。簡単な言葉で
言いかえると、外国人だけでなく、お年寄りや小さい子ども、障がい者にもわかりやすく伝わります。
優しい気持ちで、簡単な言葉を使いましょう。

「小金井市 やさしい防災ガイドブック」
(小金井市ホームページ)



「小金井市 やさしい防災ガイドブック」

やさしい日本語版



2026 年 10 月発行

編集発行：小金井国際支援協会 (KISSA)

表紙イラスト：フリーイラスト素材集 ジャパクリップ

デザイン、イラスト (P6)：宇田川一美

じぶん かぞく じょうほう か ぼうさい い
自分や家族の情報を書いて、防災リュックに入れてください。

じ ぶん じょう ほう か ぞく じょう ほう
自分の情報／家族の情報



なまえ 名前（ニックネーム）
たんじょうび ねんれい 誕生日／年齢
しゅっしんこく 出身国
ぼ ご 母語
に ほんご 日本語が（わかります・ゆっくりならわかります・わかりません）
じゅうしょ 住所
でんわばんごう 電話番号
けつえきかた 血液型
ざいりゅう 在留カードナンバー
パスポートナンバー
びょうき 病気
しゅうきょうじょう りゅう た （アレルギーや宗教上の理由で）食べられないもの
か ぞく な まえ ねんれい でんわばんごう 家族の名前、年齢、電話番号
ともだち しんせき な まえ でんわばんごう 友達や親戚の名前、電話番号
じ たく ちか ひ なん ばしよ ひ なん じょ 自宅近くの避難場所／避難所
そのほか、 ^{つた} 伝えておきたいこと