

ぼう さい Disaster Prevention Guidebook
防災ガイドブック

さいがい かぞく いのち
災害から あなたや 家族の 命を
まも
守るために この ガイドブックを
かなら よ
必ず 読んで ください。



ねん がつ
2026年4月

にい がた し こく さい か
新潟市国際課

もく 目 次

- 1 にほん お さいがい 日本で 起こる 災害 1
- 2 さいがい お 災害が 起こると どうなる？ 2
- 3 じ ぜん じゅん び たい せつ 事前の 準備が 大切です 4
- 4 じ しん つ な み お 地震と 津波が 起きたら すぐに すること 6
- 5 おお ゆ き おお あ め たい ふ う ちゅう い 大雪、大雨・台風のとき、注意すること 7
- 6 ひ なん じょ 避難所は どんな ところ？ 9
- 7 さい が い じょう ほう し ほう ほう 災害の 情報 を 知る 方法 13
- 8 さい が い じょう ほう み こと ば 災害の 情報 で よく見る 言葉 15
- 9 に ば しょ お ぼ 逃げる 場所の マークを 覚えましょう 17
- 10 さい が い そう だ ん 災害で こまった ときに 相談する ところ
さい が い じ た げ ん ご し え ん
(災害時多言語支援センター) 18

1

日本にほんで起きおる災さいがい害

(1) 地震じしん (Earthquake)

- ◆ 日本にほんは地震じしんがとておも多くい国くにです。
- ◆ 地面じめんが揺ゆれ、家いえや道どうろ路ろが壊こわれることこがあります。
- ◆ 揺ゆれが止とまっても、その後あとも何なん回かいも揺ゆれます。
- ◆ 津波つなみが起おこることがあります。
- ◆ 突然とつぜん起おこります。いつ起おこるか、事じ前ぜんに知しることができません。



(2) 津波つなみ (Tsunami)

- ◆ 大おおきな地震じしんが起おきたあおとに起おこります。
- ◆ 海うみの水みずがとてはやも速いいスいえピーちかドながで家いえの近ちかくまながで流ながれてきながます。
その水みずは建た物ものを壊こわすくらちかいの力ちからがあります。



(3) 大雪おおゆき (Heavy snow)

- ◆ 新潟にいがたの冬ふゆは雪ゆきがたふくさん降ふります。
- ◆ 道どうろ路ろが凍こおって滑すべりやすすべくすべなります。
- ◆ とてさむも寒ひい日いは、家いえの水すい道どう管かんが凍こおることがあります。
凍こおると水みずがで出でなくなります。
- ◆ いつ起おこるか、事じ前ぜんに天てん気き予よ報ほうなどしで知しることがあります。



(4) 大雨 (Heavy rain)

- ◆ 雨が たくさん 降ること です。
- ◆ 川の 水が 増えて あふれる ことが あります。
- ◆ 道路や 家の中まで 水が 入る ことが あります。
- ◆ 山が くずれる ことが あります。
- ◆ いつ 起こるか、事前に 天気予報などで 知ることが できます。



(5) 台風 (Typhoon)

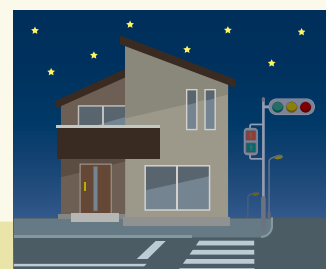
- ◆ とても 強い 風が 吹きます。
- ◆ 物が 飛ばされます。木も 倒れます。
- ◆ 雨が たくさん 降ります。
- ◆ 夏から 秋に 起こります。
- ◆ いつ 起こるか、事前に 天気予報などで 知ることが できます。



2 災害が 起こると どうなる？

(1) 水、電気、ガス、トイレが 使えなくなることが あります

- ◆ 水が 飲めません。手を 洗えません。
トイレの 水を 流せません。



ていでん でんき と
停電 (電気が止まる)

◆ ^{いえ} 家の ^{でんき} 電気が つきません。

^{けいたいでんわ} 携帯電話の ^{じゆうでん} 充電が できません。

◆ ガスが ^と 止まると、^{はん} ご飯が ^{つく} 作れません。

^ゆ お湯を ^わ 沸かせません。

(2) ^{でんしゃ} 電車や ^と バスが 止まる ことがあります

◆ ^{さいがい} 災害が とても ^{おお} 大きい ^{ばあい} 場合は、^{でんしゃ} 電車や ^{おく} バスが 遅れたり
^と 止まる ことがあります。

◆ ^{でんしゃ} 電車や ^{うご} バスが 動くまでに ^{じかん} 時間が かかる ことがあります。

(3) ^{けいたいでんわ} 携帯電話が ^{つか} 使えなくなる ことがあります

◆ ^{けいたいでんわ} 携帯電話が ^{つか} また 使える ように ^{じかん} なるまでに 時間が
かかる ことがあります。

(4) ^{いえ} 家に ^す 住めなくなる ことがあります

◆ ^{おお} 大きな ^{じしん} 地震で ^{いえ} 家が ^{こわ} 壊れる ことがあります。

◆ ^{おおあめ} 大雨で ^{いえ} 家に ^{みず} 水が ^{はい} 入る ことがあります。



(1) さいがい お し **災害が起きたときにすることをしておく**

👉 6～9ページ ^み を見てください。

(2) さいがい じょうほう し **災害の情報を知る**

◆ テレビや ^{けいたいでん わ} 携帯電話などを ^{つか} 使って、^{ただ} 正しい ^{じょうほう} 情報を ^{あつ} 集めましょう。

◆ 携帯電話が ^{つか} 使えない場合は、^{ちか} 近くに ^{ひと} いる人に ^き 聞きましょう。

◆ ^ひ 日頃から ^{じょうほう} 情報を ^{あつ} 集める ^{ほうほう} 方法を知って ^し おきましょう。

👉 13ページ「7. ^{さいがい} 災害の ^{じょうほう} 情報を ^し 知る ^{ほうほう} 方法」^み を見てください。

(3) さいがい ひつよう ようい **災害のときに必要なものを用意しておく**

◆ ^{すく} 少なくとも 3日分の水、食べ物 ^{ようい} を用意しておきましょう。

・ ^{みず} 水は、^{ひとり} 1人 ^{いちにち} 1日 ^{ようい} 3リットルくらい用意しましょう。

・ ^た 食べ物は、^{もの} レトルトのご飯、^{はん} 麺、^{めん} 缶詰など、^{なが} 長い時間 ^{じかん} 保存できて、
^た そのまま ^{もの} 食べられる物 ^{ようい} を用意しておきましょう。

◆ ^{けいたい} 携帯トイレ（※）を、^{ひとり} 1人 ^{いちにち} 1日 ^{ごかいぶん} 5回分、^{ぜんぶ} 全部で ^{みつかぶん} 3日分くらい ^{ようい} 用意しておきましょう。

※ ^{けいたい} 携帯トイレ：^{みず} 水が ^{つか} 使えないときに ^{つか} 使うものです。

^{つか} 使ったあと、^{ふくる} 袋を ^す しばって捨てます。

◆ その他、用意しておく^{ほか ようい}とよい物^{もの}

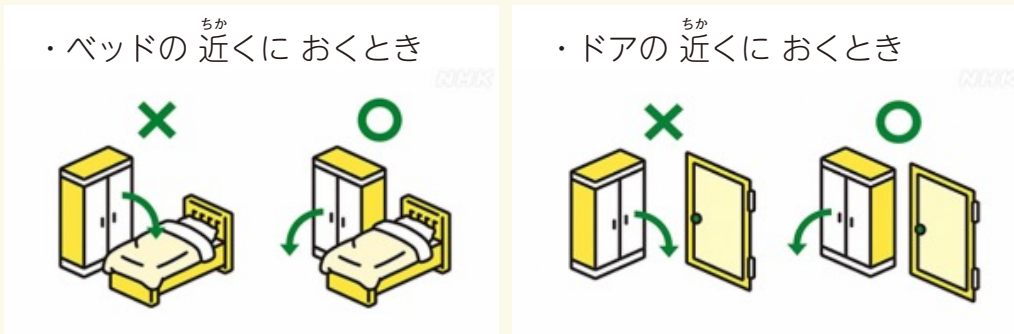
ホイッスル、^{ぐんて}軍手、ヘルメット、ライター、^{かね}お金、^{ざいりゅう}パスポート、在留カード、
^{くすり きゅうきゅう}薬、^{きゅうきゅう}救急セット、^{ふく}服、^{もうふ}毛布、^{かいちゅうでんとう}懐中電灯、^{かんでん}乾電池、ナイフ、^{けいたい}カイロ、携帯ラジオ、
 モバイルバッテリー、^{しょうどくえき}マスク、消毒液（^{せつ}石けん）、^はウエットティッシュ、^は歯ブラシ、
^{たいおんけい}体温計、^{へ や よう くつ}部屋用の靴（スリッパ）、^{ぶくろ}ごみ袋

◆ リュックに入れて、すぐに持って^いいけるように^もしましょう。

(4) 家具が^{かぐ たお}倒れないようにしておく

◆ 大きな地震が^{おお じしん お}起きると、家具が^{かぐ たお}倒れて、けがをすることもあります。

◆ 家具を、ベッドやドアの^{ちか}近くにおくときは、おく場所^{ばしょ ちゅうい}に注意しましょう。



◆ 家具は^{かぐ たお}倒れないように^{つ ば ぼう こてい}突っ張り棒で固定したり、
^{しょつき お}食器が落ちてこないように^{しよつき お}しておきましょう。



(5) ハザードマップを^{かくにん}確認しておく

◆ ハザードマップは、地震、津波、洪水など^{じしん つなみ こうずい}災害が起きたときに、
 どこが^{きけん ばしょ か}危険な場所か^{ちず}描いてある地図です。

◆ 家や仕事の場所^{いえ しごと ばしょ あぶ}は危ないか、避難場所^{ひなん ばしょ}は
 どこか、^{しら}調べておきましょう。



にいがたし
 新潟市
 ハザードマップ

4

地震と津波が起きたらすぐにすること

大きな地震が近づくと、携帯電話・テレビ・ラジオなどで緊急地震速報が鳴ります。



緊急地震速報はこんな音です

(1) 緊急地震速報が鳴ったらすること

◆ 家にいるとき

- ・ キッチンの火や、ストーブの火を消してください。
- ・ 家具が倒れそうな場所から離れてください。
- ・ 枕や雑誌などで頭を守ります。
- ・ 急いで建物の外に出ないでください。



◆ 外にいるとき

- ・ ブロック塀・ガラス・看板の近くから離れてください。
- ・ かばんで頭を守ります。

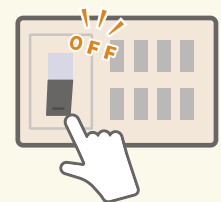
◆ 落ち着いたら、テレビや携帯電話などを使って、今何が起きているのか、正しい情報を集めましょう。

(2) 津波警報・津波注意報が出たとき

◆ 海や川の近くに行かないでください。

◆ もし、海や川の近くにいたときは、すぐに高い所や高い建物、津波避難場所に逃げてください。

◆ 逃げるときは電気ブレーカーを落としてください。



電気ブレーカー

5

おおゆき おおあめ たいふう ちゅうい
大雪、大雨・台風のとき、注意すること

だいじ ようじ がい いえ で
大事な用事がなければ、家から出ないでください。

テレビや、携帯電話などを使って、今何が起きているのか、

ただ じょうほう あつ
正しい情報を集めましょう。

👉 13 ページ「7. 災害の情報を 知る 方法」を見てください。

おおゆき
(1) 大雪のとき

◆ 道路が凍って滑りやすいです。ゆっくり歩いてください。

◆ 自転車に乗らないでください。

◆ 車は、注意しながら、ゆっくり運転

しましょう。冬は必ず雪用のタイヤに

か 替えましょう。雪で車が動けなくなる

ときがあります。雪をどかすための、スコップやシャベルを

車に用意しておきましょう。

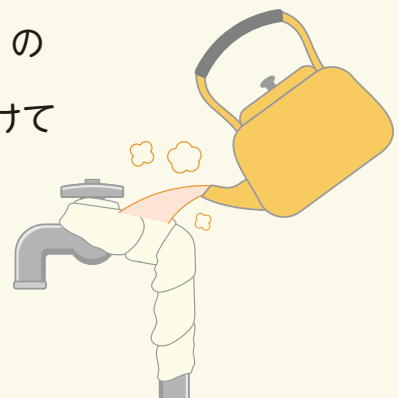
◆ 家の水道管が凍ることがあります。寒い日の夜は水道の蛇口から
やく 約2mm くらいの太さの水を出しておくといはいいです。

◆ もし凍ったら、蛇口を全部あけて、凍った水道管に

タオルをかぶせて、その上からやかんなどの

ぬるいお湯（40～50℃）をゆっくりかけて

ください。



(2) おおあめ たいふう 大雨・台風のとき

- ◆ 川の 水が 増えて あふれる ことが あります。川の 近くには 行か
ないで ください。
- ◆ 川や 海や 山の 近くにいるときは、すぐに その場所から 離れて 安全な
高いところに 逃げて ください。
- ◆ テレビや ラジオなどで「避難してください」という 指示があったら、
避難所に行ってください。外が 危ない時は 家の 2階や 高いところに
逃げて ください。



6

避難所は どんな ところ？

(1) 避難所について

◆ 災害で、家にいるのが危ないときや、家が壊れて住めなく

なったときにしばらく住むための場所です。

◆ 大きな災害が起きると、公民館や学校などが

避難所になります。家にいるのが危ない、

家が壊れて住めない、家に一人でいるのが

心配なときは避難所に行きましょう。

◆ 避難所は国籍や在留資格に関係なく、だれでも

行ってよいです。お金はいりません。

◆ 水や食べ物、毛布などが用意されています。

◆ ただし、水や食べ物、毛布などは足りない場合があります。

自分で用意して持っていくと安心です。

👉 4 ページ「(3) 災害のときに必要なものを用意しておく」を
見てください。



この看板がある
建物が避難所です



(2) 家の近くの避難所を調べる

- ◆ 災害が起きたときにすぐに逃げられるように、避難所がどこにあるのか、調べておきましょう。



にいがたし ひなんじよ
新潟市の避難所

自分の住んでいる区を選んで、家の近くにある避難所を調べましょう

わたし いえ ちか ひなんじよ
私の家の近くの避難所は

ここに書いて、忘れないようにしましょう

(3) 避難所のルール

- ◆ 避難所にはたくさんの人が集まり、一緒に生活します。
- ◆ 避難所は地域に住んでいる人たちが協力して運営します。
- ◆ 避難所では必ずルールを守りましょう。

ルール① 自分で用意できるものは自分で用意する

- 服、食べ物、飲み物、布団など、自分で持って行けるものはできるだけ持って行きましょう。
- アレルギーがある人や宗教のために食べられないものがある人のために特別な食べ物は用意されていません。自分で用意しましょう。
- ➡ 4 ページ「(3) 災害のときに必要なものを用意しておく」を見てください。

ルール② まわりの人に迷惑をかけない

ひろ ばしょ
• 広い場所をみんなで分けて使います。

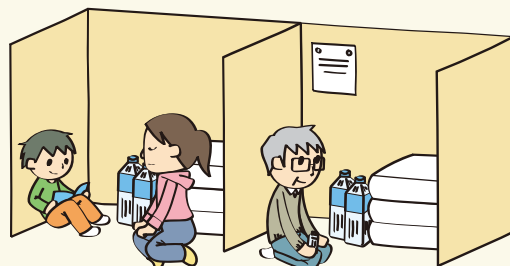
ひ なんじょ ひと じぶん つか
避難所の人に自分が使うこと

ができる場所を聞いてください。

ね じかん お じかん はん じかん
• 寝る時間、起きる時間、ご飯の時間など、

なるべく周りの人と同じ時間に生活しましょう。

ひ なんじょ やす ひと しず す
• 避難所では休んでいる人がいます。静かに過ごしましょう。



ルール③ 順番を守る

た もの の もの もうふ
• 食べ物、飲み物、毛布などをもらうことが

できます。お金はいりません。もらうときは、

れつ なら
列に並びましょう。



ルール④ 避難所をきれいに使う

• ゴミは決まった場所に分けて捨てます。

• トイレは決まったところを使います。



ルール⑤ 助け合う

ひ なんじょ ひ なん ひと きょうりょく うんえい
• 避難所は避難した人たちみんなで協力して運営します。

ひ なんじょ とど にもつ はこ そうじ
• 避難所に届く荷物を運んだり、掃除をしたり、

みんなで助け合います。



(4) 地震が起きたら？避難(逃げる時)の流れ

地震が起きたとき

自分の体を守る

姿勢を低くして頭などを守る



地震の揺れが終わったとき

① 自分や家族にケガがないか確認する

② 家の中や家の周りの様子を見る

③ テレビやラジオで情報を集める

④ 出口の確保



*火事の場所が近い *海の近くに

*崖(山が急なところ)の近くに

家の周りが安全

5~20分後~

避難場所 または

津波避難場所へ逃げる

*「避難場所」「津波避難場所」については
17ページを見てください。



家が壊れた

家が壊れていない

水や電気が使えない

川や海、崖が近い

避難所に行く

家に戻る

※静岡県作成の「外国人住民のための避難生活ガイドブック『やさしい日本語版』」を参考にしています。

ぼうさい とうろく
(1) 防災メールを登録しましょう

あなたの安全を守るためにメールの登録をお願いします。

ぼうさい とうろく にいがたし さいがい
防災メールを登録すると、新潟市で災害が

あったときにあなたにメールが届きます。

さいがい じょうほう がいこくご み
災害の情報を外国語で見ることができます。



ぼうさい とうろく がめん
防災メール登録画面

公益財団法人
新潟県国際交流協会 Niigata International Association

言語 (Language) ▼

月に1回、NIAからのお知らせや県内のイベント情報をメールマガジンで配信しています。
また、当協会ホームページの「医療・防災情報」には、県内30市町村のうち16市町村(令和6年5月現在)が配信する防災メールの内容を掲載しています。
掲載された防災メールは、ページ上部の多言語翻訳ボタンを押すと、いろいろな国の言語で内容を見ることができます。
メールマガジンの登録で、掲載された防災メールの更新通知を受け取ることができます。多言語で防災メールを見たい方は、ご希望の市町村にチェックを入れて、メールマガジンを登録してください。

【配信される内容】

- ・NIAからのお知らせ
- ・県内のイベント情報
- ・16市町村の防災メール（更新通知の設定をしている方のみ）

【登録方法】

- ・下の空欄にメールアドレスを入力しご登録ください。
- ・防災メールの受信を希望する方は、希望の市町村にチェックを入れ、ご登録ください。

【登録の変更・削除方法】

「[登録内容の変更・削除はこちら](#)」から進み、登録済みのメールアドレスを入力して変更、登録削除をしてください。

メールマガジン登録

メールアドレス

防災メール受信を希望する地域
(Areas where you want to receive disaster prevention emails)

新潟市 長岡市 三条市 柏崎市 新発田市 小千谷市
 村上市 燕市 糸魚川市 五泉市 阿賀野市 魚沼市 弥彦村

[登録内容の変更・削除はこちら](#)

登録

げんご
①言語をえらぶ

②あなたのメールアドレス

にいがたし
③新潟市をえらぶ

④ここをおす

さいがい じょうほう がいこくご み
(2) 災害についての情報を外国語で見ることができます

せー ふ ていーていぶす
Safety tips

じしん つなみ
地震や津波
おおあめ けいほう たげんご
大雨の警報を多言語で
とど
届けます
かね
(お金はいりません)



ios



android

えぬえいちけい
NHK
わーど じゃぱん
world JAPAN

にほん
日本やアジアのニュースを
たげんご つた さいがい
多言語で伝えます。災害の
じょうほう つた
情報も伝えます
かね
(お金はいりません)



ios



android

にいがたし
新潟市
ホームページ

にいがたし お さいがい
新潟市で起きた災害について
くわ じょうほう つた
詳しい情報を伝えます。
えいご ちゅうごくご かんこくご
英語・中国語・韓国語・
ご ご
ロシア語・フランス語・
ご
ベトナム語・ネパール語で
み
見ることができます



こうざい にいがたし
(公財) 新潟市
こくさいこうりゅうぎょうかい
国際交流協会
ホームページ

にいがたし お さいがい
新潟市で起きた災害について
たげんご くわ じょうほう
多言語で詳しい情報を
つた
伝えます



しん ど
震度

じしん ゆ おお
地震の 揺れの 大きさ
しん ど しん ど おお じしん
(震度5や 震度6は とても 大きい 地震です)

しんげん ち
震源地

じしん いちばん お
地震が 一番はじめに 起きた ところ です。
しんげん ち ちか ばしよ ゆ つよ
震源地に 近い 場所は、揺れが 強くなります。

きんきゅう じ しんそくほう
緊急地震速報

じしん く まえ じしん
地震が 来る前に、「これから 地震がきます」と
し
知らせて くれます。
テレビや けいたいでん わ おお おと
テレビや 携帯電話から、大きい音や アラームが
なります。

つ なみけいほう
津波警報

じしん お おお つなみ
地震が 起きたあと、大きい津波が くるかもしれない
ときに、「すぐに 逃げてください」と 知らせて
くれます。

たかだい
高台

さか うえ たか たてもの おくじょう まわ
坂の 上や、高い 建物の 屋上などの、周りの
ばしよ たか ばしよ
場所より 高い 場所

とうかい
倒壊

いえ たてもの たお こわ
家や 建物が 倒れて 壊れること

えきじょう か
液状化

じしん お じめん
地震が 起きた あと、地面が やわらかく なること
どうろ いえ
道路や 家が ななめになります。

うんぎゅう
運休

でんしゃ ひこうき うご
バスや 電車、飛行機が 動かないこと
あんぜん と
安全の ために 止まります。

ていでん 停電	でんき つか 電気が使えなくなること
だんすい 断水	みず つか 水が使えなくなること
ふ つう 不通	でんき すいどう つか みち とお 電気・水道・ガスが使えません / 道が通れません
どしゃくず 土砂崩れ	やま つち いし なが 山がくずれて、土や石がたくさん流れてくること
しゅうちゅうごう 集中豪雨	みじか じかん あめ 短い時間に、とてもたくさんの雨がふること ふつうの雨より、とても強い雨です。
ひなん 避難	あんぜん ばしょ に 安全な場所に逃げること
ひなんしじ 避難指示	に しやくしょ つた 「すぐに逃げてください」と市役所が伝える お知らせです。
ひなんくんれん 避難訓練	さいがい お かいしゃ 災害が起きたときにすることを、会社や がっこう ちいき ひと いっしょ れんしゅう 学校や地域のひとと一緒に練習すること
きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	あぶ いのち まも こうどう とても危ないとき、「すぐに命を守る行動を してください」と市役所が伝える一番強い お知らせです。
きゅうすいじょ 給水所	の みず 飲む水がもらえるところ
た だ 炊き出し	ひなんじょ こうえん た もの 避難所や公園などで食べ物をもらうことができます。
じゅうでん 充電	けいたいでん わ でんき 携帯電話やラジオなどに電気をためます。

9

地震や津波が起きたときに逃げる場所のマークを覚えましょう

逃げる場所の近くにこのマークが付いた看板があります。



避難場所

災害が起きたら最初に逃げる
 ところです。公園や学校の運動場
 などの広いところです。



津波避難ビル

津波から逃げるための
 高い建物です。



津波避難場所

津波から逃げるところです。
 周りより高い山や丘です。



避難所

家が壊れた人や家にいるのが
 危ない人が集まる
 ところです。
 水や食べ物をもらうことが
 できます。公民館や学校などです。

さいがいに さいがいに さいがいに
災害時多言語支援センター (新潟市国際友好会館)

- ◆ 新潟市で 大きな 災害が おきた ときに、災害時多言語支援センターを開く ことがあります。 ※開かない こともあります。
- ◆ いろいろな 言語で 災害についての 情報を 伝えます。
災害で 困っている 外国人が 外国語で 相談が できます。

Facebook で お知らせを 見てください



☎ 025-225-2727

Email : kyokai@nief.or.jp

新潟県新潟市中央区 礎町通 3-2086

(クロスパルにいがた内 2階)



バス停