

【英語 / English】

すいがい どしゃさいがい み まも 水害・土砂災害から身を守るためのアドバイス

Advice for Protecting Yourself from Flood Damage and Landslides

にほん まいとし おおあめ たいふう さいがい お
日本では、毎年、大雨や台風で災害が起こります。

おおあめ つつ やま がけ くず かわ みず ふ あふ おお ひがい
大雨が続くと、山や崖が崩れたり、川の水が増えて溢れたりして、大きな被害に なることがあります。

いのち まも ひ さいがい そな さいがい じ てきせつ こうどう と
命を守るためには、日ごろから災害に備え、災害時には適切な行動を 取ることが 大切です。

During torrential rain, hills and cliffs crumble, water level in rivers increase and overflow which can cause huge damage. To protect yourself it's important to be prepared and understand how to take appropriate actions during a disaster.

もくじ / Contents

P2-4 【1】日頃から災害に備えよう Be Prepared for Disasters

- [P2] にほん おおあめ たいふう し
日本の大雨や台風について知ろう Be Knowledgeable About Typhoons and Torrential Rainfall
- [P3] ひなんじょ ぼしよ しら
避難所の場所を調べておこう Check Where Evacuation Centers are
- [P3] かくにん
ハザードマップの確認をしよう Check Hazard Maps
- [P4] じぶん じゅうしょ おぼ
自分の住所を覚えておこう Memorize Your Address

P5-7 【2】災害の情報を入手しよう Obtain Disaster-related Information

- [P5] きしょうじょうほう かくにん
気象情報を確認しよう Check Information from the Japan Meteorological Agency
- [P6] だんかい ひなんじょうほう おぼ
5段階の避難情報を覚えよう Memorize the 5-level Evacuation Information
- [P6] どうろく
SenTIA の Facebook、Twitter、メールマガジンに登録しよう
Subscribe to SenTIA's Facebook, Twitter, and E-mail Magazine
- [P7] せんだいしさいがい たげんごしえん み
仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう
Check the Disaster Multilingual Support Center Website
- [P7] さいがい じ べんり
災害時に便利なアプリと WEB サイト
Apps and Websites Which are Useful During Disasters

P8-12 【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう Take Action Immediately When at Risk of a Disaster

- [P8] ひなん とき き
避難する時に気をつけること Things to be Careful of When Evacuating
- [P9] ひなん とき ひつよう
避難する時に、必要なもの【チェックリスト】 Essential Items for Evacuation (Checklist)
- [P11] すいがい どしゃさいがい つか にほんご
水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語
Frequently Used Words During Flooding/Landslide Disasters

【1】日頃から災害に備えよう Be Prepared for Disasters

にほん さいがい し
日本で、いつ、どのような災害があるのか、知っていますか。

じたく がっこう しょくばなど まわ すいがい どしゃさいがい お 起こりやすい場所を かくにん
自宅や学校、職場等の周りがある、水害・土砂災害が 起こりやすい場所を 確認しておきましょう。

ひなんばしょ しら たいせつ
避難場所や、ハザードマップのことを 調べておくことも 大切です。

Do you know when and what kind of disasters occur in Japan?

Confirm whether there are areas around your home, workplace, or school, which may be prone to flooding or landslides.

It's also important to take note of your closest evacuation center, and check hazard maps.



日本の大雨や台風について知ろう

Be Knowledgeable About Typhoons and Torrential Rainfall

大雨 Torrential Rain

きゆう てんき か 変わって、せま はんい 激しい雨が 降ることが あります。たくさん降って、こうずい
急に天気が変わって、狭い範囲で 激しい雨が 降ることが あります。たくさん降って、洪水になることも あります。

かみなり き
雷にも 気をつけましょう。

Weather will suddenly change, and heavy rain may fall over a concentrated area. Large amounts of rainfall may cause flooding. Be careful of lightning.

台風 Typhoons

たいふう じょうりく ぼうふう おおあめ きょうふう もの と 木や電柱が 倒れることも あります。
台風が上陸すると、暴風や大雨と なります。強風で 物が飛んできたり、木や電柱が 倒れることも あります。

そと で たてもの なか あんぜん す
外に出ないで、建物の中で 安全に 過ごしましょう。

When a typhoon reaches land there are strong gale-force winds and heavy rain. Items will fly around, and trees and power poles may topple. Do not go outside and stay in a safe inside a building.

注意が必要な季節 Seasons Which Require Caution

しよか がつ-がつ つゆ じき あめ よく 降ります。
初夏(6月-7月): 梅雨の時期、雨が よく降ります。

なつ がつ-がつ とつぜんあめ ふ かみなり な
夏(7月-8月): 突然雨が降ったり、雷 が 鳴ることがあります。

あき がつ-がつ たいふう せきん じょうりく おおあめ
秋(9月-11月): 台風が接近・上陸したり、大雨に なることが あります。

Early summer (June-July) The rainy season, frequent rainfall is to be expected.

Summer (July-August) Sudden downpours of rain and thunder storms.

Autumn (September-November) Typhoons may approach or reach land and cause heavy rain.



避難所の場所を調べておこう

Check Where Evacuation Centers are

あぶ ばしよ いるひと ひなん ひつよう
危険な場所にいる人は、避難する必要があります。
ひなん せつ たてもの
避難するための施設や建物を、「避難所」といいます。
ひなんじよ たもの よるね
避難所に行くと、食べ物をもらえたり、夜寝ることができます。
さいがい しょうがっこう ちゅうがっこう ひなんじよ
災害がおきると、小学校や中学校などが、避難所になります。
じたく がっこう しょくばなど ちか ひなんじよ しら
自宅や学校、職場等の近くにある避難所を調べておきましょう。



People need to evacuate if they are in a dangerous area. Places you can evacuate to are called evacuation centers (hinanjo in Japanese). If you go to an evacuation center you can receive food and sleep there at night. When a disaster occurs, places such as elementary and junior high schools become evacuation centers. Check where the closest evacuation center to your home, workplace, and school is.

せんだいし しない ひなんじよ
仙台市のサイトから、市内の避難所のリストを見ることができます。

A list of evacuation centers can be seen on the City of Sendai website.

> 「避難所はどこ？」 (日本語)

<http://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/hinanjo/doko.html>

> 「Where is My Refuge Area (Evacuation Center) ?」 (English)

<http://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/en/refugearea/index.html>



ハザードマップの確認をしよう Check Hazard Maps

おおあめ たいふう とき どしやさいがい しんすい きげん ばしよ
大雨や 台風の時は、土砂災害や 浸水がおきる 危険な場所があります。

じぶん す どのきげん
自分の住んでいるところに どのような危険があるのか、ハザードマップで 確認しておきましょう。

During heavy rain or typhoons, there are places at risk of landslides and inundation.

Check hazard maps to see what kinds of risks there are where you live.

せんだいし しない
仙台市のサイトから、市内のハザードマップを見ることができます。

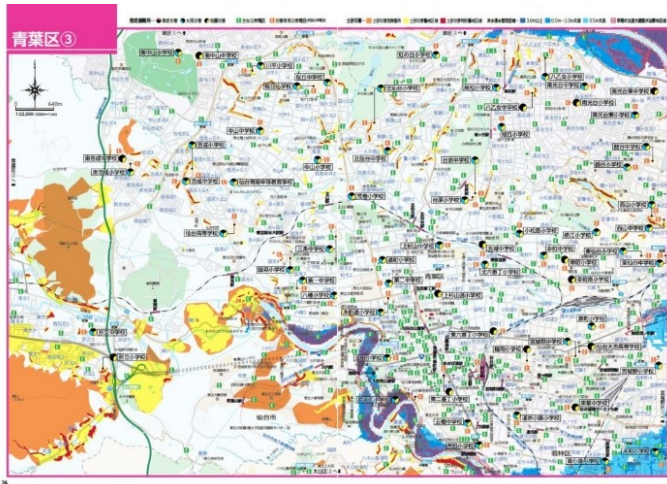
Hazard maps for areas within the city can be seen on the City of Sendai website

> 「仙台防災ハザードマップ」 (日本語のみ)

> 「Sendai City Hazard Map」 (Japanese only)

<https://www.city.sendai.jp/anzensuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/hazardmap.html>





自分の住所を覚えておこう Memorize Your Address

災害情報や避難情報は、区や地域ごとに違う情報が出されます。

自分の住んでいる場所が、安全か危険か知るために、自分の住所を日本語で覚えておきましょう。

自分の住所を日本語で言える、書けるようにしておくことが大切です。

また、自分の住所が仙台市のどの地域にあるのか

どこの山や川に近いのか、調べておくと良いでしょう。

Relaying of disaster and evacuation information differs depending on the ward you live in.

Memorize your address in Japanese so that you can know where you live is safe or not.

It is important to be able to both say and write your own address in Japanese. It is also a good idea to look up what region of Sendai you live in, and what mountains or rivers are nearby.

“Where do you live?”

“Please tell me your address.”

あなたはどこに
すんでいますか？
住所を
おしえてください。



【2】災害の情報を入手しよう

Obtain Disaster-related Information

大雨や台風で起きる災害は、天気予報や、住んでいる町の役所が出す情報から、
 事前に情報を入手することも大切です。災害の情報は、難しい日本語が多く使われます。
 日本語が苦手な人は、他の言語で情報を入手しましょう。

It is important to obtain information about disasters caused by heavy rain and typhoons from weather forecasts and City Office beforehand. Disaster information uses a large amount of difficult Japanese terms. Obtain information in another language if you have difficulty with Japanese.



気象情報を確認しよう Check Information from the Japan Meteorological Agency

災害に備えるために、毎日の天気予報や台風の情報を確認しましょう。

In order to prepare for disasters, make sure to check daily weather forecasts and typhoon information.



気象庁のページは、15言語で見ることができます。

天気予報、雨雲の動き、洪水、土砂災害の情報などを見ることができます。

大雨や台風が予想される日は、なるべく出かけないようにしたり、川や山の近くに行かないようにしましょう。

The Japan Meteorological Agency's website can be viewed in 15 languages. You can see information on topics such as weather forecasts, raincloud movement, flooding, and landslides. On days forecasted to experience heavy rain or a typhoon, you should stay indoors and keep away from rivers and mountains.



>気象庁のホームページ(15言語)

>The Japan Meteorological Agency's website (available in 15 languages)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



だんかい ひなんじょうほう おぼ
5段階の避難情報を覚えよう Memorize the 5-level Evacuation Information

あぶ ばしょ いるひとは、避難する必要があるあります。

ひなん じょうほう きしやちやう せんだいし だんかい けいかい
 避難の情報は、気象庁や仙台市が、5段階の警戒レベルで知らせます。

じょうほう テレビやインターネット、携帯電話へのメールで確認しましょう。

けいかい レベルと、その意味を覚えておきましょう。



People need to evacuate if they are at a dangerous place.

The Japan Meteorological Agency and the City of Sendai announce evacuation information in accordance with the 5 Alert Levels. Check this information through television, internet, and alert messages sent to mobile phones. Please memorize the Alert Levels and what they mean.

Five-level evacuation information which is given out during times of heavy rain

Alert Levels 1 and 2 will be announced by the Japan Meteorological Agency and Alert Levels 3 through 5 will be announced by the City along with other evacuation information. Make sure to take appropriate evacuation measures based on the Alert Level.



SenTIA の Facebook、Twitter、メールマガジンに登録しよう

Subscribe to SenTIA's Facebook, Twitter, and E-mail Magazine

SenTIA の Facebook、Twitter、メールマガジンに登録すると、災害の情報を日本語以外の言語で入手できます。

You can obtain disaster information in languages other than Japanese if you subscribe to SenTIA's Facebook, Twitter, and E-mail magazine.

Facebook

Twitter

メールマガジン E-mail Magazine



仙台市災害多言語支援センターのホームページを見よう

Check the Disaster Multilingual Support Center Website

仙台市は 大きな災害が 発生すると、災害多言語支援センターを 設置します。

災害多言語支援センターでは、外国人被災者に 必要な情報を 外国語でお知らせし、外国語での 相談に対応します。

(公財)仙台観光国際協会 (SenTIA) が運営します。

また、災害多言語支援センターのホームページでは、災害の情報を 多言語で発信します。

The Sendai Disaster Multilingual Support Center will begin operation in the event of a major natural disaster. The Center provides essential information and advice to non-Japanese residents in multiple languages.

The Sendai Disaster Multilingual Support Center is operated by the Sendai Tourism, Convention and International Association (SenTIA).

Additionally, multilingual disaster information is provided on the Center's website.

場所: 仙台国際センター会議棟1階「仙台多文化共生センター内」

Location: Sendai International Center Conference Bldg. 1F, inside the Sendai Multicultural Center

TEL: 022-224-1919, 022-265-2471

<http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>



災害時に便利なアプリとWEB サイト

Apps and Websites Which are Useful During Disasters

スマートフォンにいらておくと、便利なアプリがあります。

There are useful apps you can install on your smartphone.

>内閣府防災「災害時に便利なアプリとWeb サイト」(多言語)

>Cabinet Office DRR “Helpful Apps and Websites in the Event of a Disaster Website” (Multilingual)

<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



【3】災害の危険がある時は、早めに行動しよう

Take action as soon as possible when at risk of a disaster

すいかい どしやさいがい じかん けいか じたい しんこくか いのち まも はや ひなん
水害や土砂災害は、時間の経過とともに事態が深刻化することがあります。命を守るために、早めに避難をすることが大切です。

The condition of floods and landslides may worsen as time elapses. It is important to evacuate as soon as early as possible to protect your life.

避難する時に気をつけること Things to be Careful of When Evacuating

うご き やすい ぶくそう ふたりいじょう こうどう
・動きやすい服装で、2人以上で 行動しましょう。

Wear non-restrictive clothing and move with 2 or more people.

こうずい きけん ある ばしょは さいく あんぜん みち とお
・洪水の危険がある場所は避けて、安全な道を通りましょう。

Avoid areas and streets which may become flooded. Only use paths that are safe to take.

かわ みず が いっぱいになることが あります。やまが ぶれることが あります。

Some rivers may fill up to capacity. Some hills and mountains may also succumb to landslides.

かわ うみ やま ちか に いるときは、すぐに 逃げて ください。みに行ったり、ちかに 行かないでください。

If you are close to a river, the ocean, a mountain, or hill, leave the area immediately. Don't go to look or get close to the area.

みち いえ なか まで みず が くることが あります。

Roads and houses may become inundated with water.

マンホールや すいろ から、みず が あふれることが あります。

Water may overflow from man holes or from waterways.

でんしゃ や バスが とまることが あります。

Trains and buses may terminate services.

でんき や すいどう が とまることが あります。事前に ヘッドライトや、食料を 用意することが 必要です。

You may lose power or water services. Be sure to have a headlamp and food supplies prepared.

あか くて あんぜん なうちに 逃げましょう。

Evacuate to a safe place during daylight hours.

ひなん とき ひつよう
避難する時に、必要なもの【チェックリスト】 Essential Items for Evacuation (Checklist)

ひなん とき、すぐに持ち出しができるように、日ごろから準備しておきましょう。

Be prepared before disaster strikes, have the essentials ready so that you can evacuate immediately.

・リュックサック
 Backpack



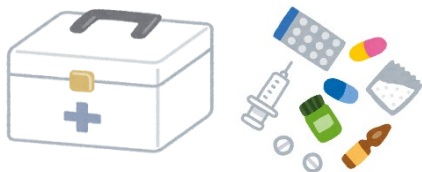
げんきん こうか おお
 ・現金(硬貨を多めにする)
 Cash (good to have a lot of coins)



ほけんしょう ざいりゅう
 ・保険証、パスポート、在留カード
 NHI Card, Passport, Residence card



きゅうきゅう じょうびやく くすりてちょう
 ・救急セット、常備薬、お薬手帳
 First-aid kit, medicine, medication handbook



・水
 Water



た もの かんづめ か し えいようしょくひん
 ・食べ物(缶詰、お菓子、バランス栄養食品など)
 Non-perishable Foods (Canned goods, sweets and balanced nutrition foods, etc.)



けいたい ラジオ
 Portable radio



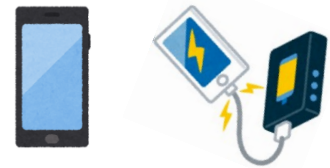
かいちゅうてんとう
 ・懐中電灯
 Flashlight



よ び てんち
 ・予備電池
 Spare batteries



けいたいてんわ じゅうてんき
 ・携帯電話、充電器、バッテリー
 Cellphone, charger, portable battery



・ティッシュ、ウェットティッシュ
 Tissues, wet-wipes



・ビニール袋、ポリ袋
 Plastic bags



・タオル、下着、靴下
 Towel, underwear, socks



ぼうかんぐ あまぐ かさ けいたい
 ・防寒具、雨具(傘、レインコート)、携帯カイロ

Warm clothing, Rain wear
 (raincoat, umbrella) single-use hand warmers



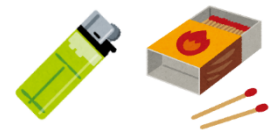
てぶくろ ぐんて

Gloves, work gloves



ライター、マッチ

Lighter, matches



せんめんようぐ は
 ・洗面用具、歯ブラシ

Toiletries, toothbrush



えいせいようひん (マスク、体温計、手洗い用石鹸等)

Hygienic goods (Face mask, thermometer, hand soap)



いば べん べん べん
 ・入れ歯、コンタクトレンズ、眼鏡

Dentures, contact lenses, glasses



たもくてき

Swiss army knife



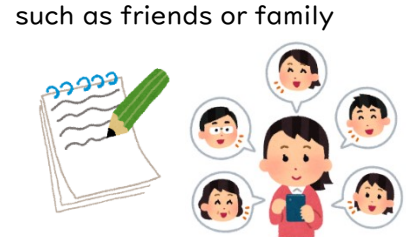
ひっきようぐ ・メモ帳・笛

Writing tools, memo pad, whistle



かぞく ともだち れんらくさき
 ・家族や友達の連絡先のメモ

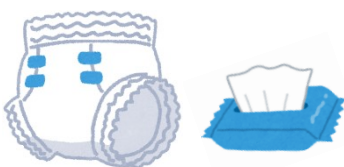
List of emergency contacts



にゅうようじ かいごしゃ ばあい
乳幼児、介護者がいる場合 Those who have infants or those under nursing care

おむつ、おしりふき

Diapers, baby wipes



にゅうじよう にゅうびん りにゅうしよく
 ・乳児用ミルク、ほ乳瓶、離乳食

Powdered milk formula, baby bottle, baby food



せいりようひん

Period products



ぼ しけんこうてちよう

Maternal and Child Health Handbook



しょうがいしゃてちよう

Disability Certificate



かいごようひん

Nursing care products



すいがい どしやさいがい つか にほんご
 水害・土砂災害のときに、よく使われる日本語

Frequently Used Words During Flooding/Landslide Disasters

すいがい 水害	みず こま けが 水で 困ること/ 怪我をすること/ 壊れること	Water damage
どしやさいがい 土砂災害	やま いし すな お 山から 石や 砂が 落ちてくること	Sediment disaster (landslide)
おおあめ ごうう 大雨・豪雨	つよ あめ 強い 雨	Heavy rain
おおゆき ごうせつ 大雪・豪雪	つよ ゆき 強い 雪	Heavy snow
うりょう こうすいりょう 雨量、降水量	あめ ふ りょう 雨が 降ってくる 量	Amount of rain
すい 水位	みず たか 水の 高さ	Water level
こうずい 洪水	みず たくさん そと なが 水が たくさん 外に 流れること	Flood
ぞうすい 増水	みず たくさん ふ 水が たくさん 増えること	Rising water
かせんはんらん 河川氾濫	かわ みず たくさん なが 川の 水が たくさん 流れること	Overflowing river
しんすい 浸水	みず たてもの どうろ はい 水が 建物や道路に 入ってくること	Flooding
ていぼう 堤防	みず はい かべ 水が 入らないようにする 壁	Levee / Riverbank
けっかい 決壊	こわ 壊れる	(Dam or levee) Breach
どうろ 道路	みち 道	Road
かおく 家屋	す ところ いえ 住む ところ/ 家	House
じたく 自宅	じぶん いえ 自分の 家	Your home
かんすい 冠水	みず みち 水が 道に たくさんあること	Flooded (road)
きしょうじょうほう 気象情報	(は あめ ゆきなど) てんき についての しらせ (晴れ、雨、雪など) 天気についての 知らせ	Weather information
きけんど 危険度	あぶ 危なさ	Risk

ちゅうい 注意	き 気をつけること	Warning
けいかい 警戒	あらかじ 予め気をつけること	Caution
はっぴょう 発表	し 知らせること	Announcement
はつれい 発令	き 決まったことを はっぴょう 発表すること	Official Announcement
おおあめとくべつけいほう 大雨特別警報	つよ あめ とくべつ ちゅうい 強い 雨のとき 特別に注意すること	Heavy rain emergency warning
ひなん 避難	に 逃げること	Evacuation
ひなんじょうほう 避難情報	に 逃げるための し 知らせ	Evacuation information
ひなんしじ 避難指示	に 逃げるための ちゅうい 注意	Evacuation warning
ひなんけいろ 避難経路	に 逃げるために とお みち 通る 道	Evacuation routes
ひなんばしょ 避難場所	みんなが に 逃げる ところ	Place for evacuation
してひなんじょ 指定避難所	さいがい とき 災害の時に しばらくの間 居ることが でき るところ	Designated refuge area
うんきゅう 運休	てんしゃ 電車や バスを つか 使うことが できないこと	Suspension
かくにん 確認	たし 確かめること	Check
むりょう 無料	かね お金は いりません	No charge
ひさい 被災	さいがい 災害にあうこと	Affected by disaster

