

かぞく まも ぼうさい  
家族を守るママ防災

ごてんば まま つく せいかつ べんり ぼうさい  
御殿場のママたちが作った生活に便利な防災ガイド

Easy Japanese for foreigners

がいこくじんむけ やさしいにほんご



ま ま じょうほうきょく  
ごてママ情報局

ごてんばし  
御殿場市

# ざいたくひなん 在宅避難とは？

さいがいじ じぶん いえ しんせき いえ いえ せいかつ  
災害時でも、自分の家や親戚の家など 家で生活すること

ひなんじょ つか いえ こわ いえ せいかつ  
避難所を使えるのは、家が壊れたなど、家での生活ができない人だけ

ひなんしじ で じたく きけん ひと ひなんじょ  
「避難指示」が出ても、自宅に危険がない人は避難所ではなく

ざいたくひなんせいかつ こども からだ ふじゆう かた  
「在宅避難生活」になります。子どもや体の不自由の方、

べつと ひと とく ひなんじょ せいかつ むずか  
ペットがいる人は特に避難所での生活が難しいので、

みず たべもの かんいといれなど かが 倒れないうようにとめる等

じたく そなえ たいせつ そうだん  
自宅の備えが大切です。親戚の家に行くなども相談しておきましょう。



# ていでん でんき とまる 停電(電気が止まる)になったら？！

みず けいたい つか  
水がとまり、携帯も使えない？

じしん やかみなりなどで、停電になったらマンションなどでは断水し、トイレが使えなくなります。

ひじょうようといれ そな  
非常用トイレを備えましょう。

エレベーターが停止し、電動の車庫は車がだせません。

オール電化の場合は家庭用発電機や蓄電器があると安心。

携帯電話やインターネットがつながりにくくなります。

復旧時の火事を防ぐため、ブレーカーを落としましょう。

# ● 停電(電気がとまる)や断水(水が出ない)に備えて

いえ ようい  
家にいつも用意しておくもの

みず らいと でんち らじお 水 ライト 電池 ラジオ	みずよう ぼりたんく 水用のポリタンク
けいたい じゅうでん 携帯の充電	トイレに水ながす為のバケツ
も ばい る ぼってりー じゅうでん モバイルバッテリーの充電	お風呂に水をいれておく。
かせつとこんろ がす ほん べ カセットコンロ ガスボンベ	ペットボトルに水を入れて冷凍
が そり ん まん たん ガソリン満タン	げんきん ていでんじ かいもの げんきん 現金(停電時の買い物は現金のみ)

# ぼうさい かくにん 防災マップを確認しよう

すいがい くずれきけんちいき いえ あぶ かくにん  
水害、がけ崩れ危険地域など、家のまわりの危ないところの確認ができます。

すべて いえ はいふ ごてんぱし ほーむぺーじ かくにん  
全ての家に配布されていますが御殿場市のホームページでも確認できます。

とく たいふう とし かぞく かくにん  
特に台風の時にはかならず家族で確認しましょう。

- 土砂崩れ(山がくずれる)が心配なところ
- 前に浸水(道路や家のところに水がたまる)したことがある場所
- 区・組の境界線
- 安否確認の集合場所
- 避難場所

かくちくごとのぼうさいまっぷはこちらから！ →



# みず で といれ そなえ 水が出ない！ トイレの備えは大丈夫？

みず こま しょくじ といれ  
水がとまるといちばんに困るのは、食事よりもトイレ。

といれ にち かい  
トイレは1人1日5回行くからたいへんです。

とく まんしょん などに住んでいる人は、停電になるとみずも

えれべーターも止まってしまうので、

お風呂の水はためておきましょう。

といれ なが みず なばあい といれ いろつき おおきな  
トイレのあとに流す水が無い場合は、トイレに色付きの大きな

びにーる 2まい うえ ふくろ なか おむつ ねこ  
ビニールを2枚かぶせ、上の袋の中にオムツやネコ砂、

はたけ つち に入れて おしっこを吸収させたら袋の口

をしぼっておく。(ゴミの日にだす)

といれよう ぎょうこざい つかうとき はいせつ あと  
トイレ用の凝固剤(かためるくすり)を使う時には、排せつの後には

入れます。大人の男性ならペットボトルでトイレもできます。

いでん みず ばあい ばけつ みず なが  
停電していても水が出る場合はバケツの水を流せばOK！



ひじょうようトイレをそなえよう

ふくろをかぶせる⇒ぎょうこざいでか  
ためる⇒ふくろをしぼる

# じしん 地震がおきたら？ 命を守る行動を！

## ちく あんぴかくにん ●地区ごとの安否確認について

しんど いじょう じしん す くぐるーぶ あんぴかくにん  
震度5以上の地震がおこると、住んでいるところの区(グループ)ごとに安否確認をします。

あんぴかくにん い かぞく  
安否確認とは、生きているか、ケガはないか、家族がそろっているか、  
かぞく れんらく とれた たし こと  
家族と連絡が取れたか、などを確かめる事です。

- ① ちいき くみ はん  
地域の組や班(グループ)ごとにきめられたあつまるばしょ  
場所にいきます。
- ② くみちよう はんちよう  
組長さんや班長さん(リーダー)にかぞくだいじょうぶ  
家族が大丈夫かどうかをほうこく  
報告。
- ③ かぞく あんぜん かくにん げんかん そとがわ きいろ はた  
家族の安全を確認したら、玄関の外側に黄色い旗をつけます。
- ④ じたく こわ じたく ざいたくひなんせいかつ ひなんじょ い  
自宅が壊れていなければ、自宅で「在宅避難生活」(避難所に行か  
ずに自宅安全にすごす)をします。
- ⑤ しんせき ともだち いえ じたくいがい ばしょ いく はんちよう れんらく  
親戚や友達の家など、自宅以外の場所に行くときは班長に連絡
- ⑥ としよ でいさーびすなど ほうほう かくにん  
お年寄りのデイサービス等のおむかえ方法をふだんから確認しておくこと
- ⑦ かぞく れんらくほうほう  
すべての家族との連絡方法をきめておきます。



## ●こどものおむかえについて(ようちえん ほういくえん しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 中学校)

しんど おおきなじしん とき  
震度5より大きな地震やの時にはおむかえにいきます。

さいがいじ れんらくめーる とど  
災害時には連絡メールが届かないこともあります、

しんど おお じしん おむかえ い  
震度5より大きな地震ならお迎えに行ってください。

きほんてき がっこう とうろく ひきわたししゃ い  
基本的に学校に登録している引き渡し者が行きます。(パパ、ママなど)



## じちかい いろいろ ●自治会に入ろう

じちかい ちょうないかい す ちく くみ  
自治会(町内会)とは、住んでいる地区の「組」の事です。

ほうさいめいぼ なまえ の ひなんじょ い  
入っていないと、防災名簿に名前が載らず、避難所に行っても

あなたがだれなのかわかってもらえず、

ゆくえふめい きつ  
行方不明になっても気が付いてもらえません。

じちかい ごてんばしやくしょ しみんきょうどうか れんらく  
自治会にはいるには、御殿場市役所の市民協働課に連絡を！

ごてんばししみんきょうどうか  
御殿場市市民協働課 TEL 0550-82-4308



# ひなん ひなんじょ しゅるい 避難と避難所の種類

## ● 一次避難所 (公民館など)

自宅じたくにいるのが危険きけんな人が、一時的いちじてきに避難生活ひなんせいかつをする場所ばしょ

## ● 広域避難所 (学校など)

家が壊いへれたりして家にすめない人ひとや、一次避難所いちじひなんじょに

入りきれない人数にんずうの場合ばあい、避難生活ひなんせいかつをする場所ばしょ

## ● 在宅避難 (自宅など)

自分の家じぶん いへが大丈夫だいじょうぶな人は、自宅じたくで避難生活ひなんせいかつをします。



# くるま さいがいじ つよいみかた 車は災害時の強い味方！

## ガソリンは、はんぶんになったらマントンに！

情報じょうほう がとれる。ラジオ、テレビ、携帯けいたいが使える。

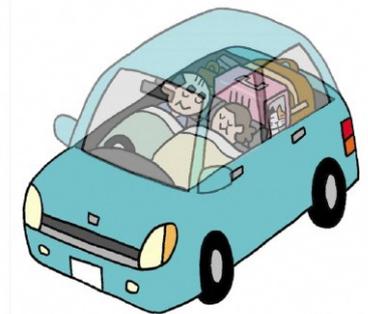
エアコンえあこん がつかえる。夏なつはあつさをふせぎ、冬ふゆはあたたかくすごせる。

電気でんき が使える。車用携帯くるまようけいたい 充電器じゆうでんき やUSBケーブルけーぶる はいつも車くるまに！

個室こしつ になり、プライバシーたも が保あんしんてる。ペットも安心。

荷物にもつ がおける。着替えきがえ、毛布もうふ、タオル、携帯トイレけいたいといれ など

動くうご ことができる。噴火ふんか の時は広域避難こういきひなん で遠くとお に自分で移動じぶん です！



## くるま ようい ● 車にいつも用意しておくものリスト

<p>けいたいじゆうでんき コード 携帯充電器&amp;コード</p> <p>も ばい る じゆうでんき モバイル充電器</p> <p>かんいといれ 簡易トイレ</p> <p>てぶくろ 手袋</p> <p>おおきめ ふくろ 大きめの袋</p> <p>ふえ 笛</p>	<p>はさみ</p> <p>ガムテープ</p> <p>ビニールひも</p> <p>バスタオル</p> <p>スニーカー</p> <p>トイレトパーパー</p> <p>ブランケット</p> <p>マスク</p>	<p>しんぶんし 新聞紙</p> <p>きがえいっしき 着替え一式</p> <p>めもようし メモ用紙</p> <p>ゆせいペン 油性ペン</p> <p>おかね こせに お金(小銭も)</p>	<p><b>BABY あかちゃん</b></p> <p>おもつ</p> <p>おしりふき</p> <p>だっこひも</p> <p>こなミルク</p> 
---	--	--	--

# おおきな台風がきたら？



## ●ふだんから防災マップを見て、自分の家が安全か確認！

ぼうさいまっぷ しんすい くずれ ばしょ かくにん  
防災マップで浸水やがけ崩れがおこりやすい場所を確認します。

じたく きけん ひなん ひつよう ひと ひなんけいろ ひなんばしょ かくにん  
自宅が危険で、避難の必要がある人は、避難経路と避難場所も確認しておくこと。

## ●雨がふりだす前に！

いえ そと べらんだにあるものを家の中や倉庫に入れる。

じてんしゃ たおして あまど し  
自転車などは倒しておく。雨戸やシャッターを閉める

まど てーぶ こめ かたち はり かーてん しめる  
窓にテープを「米」の形に貼り、カーテンを閉める。

かいもの すませ、ごはんを炊き、料理も作しておく。



## ●雨がふりだしたら

いえ まわりがさいがい きけん ひと たいふう まえ ひなんじょ いく  
家のまわりが災害の危険がある人は、台風がひどくなる前に避難所に行く！

とおまわり あんぜん みち  
遠回りしても安全な道で。

ぼうさいまっぷ しのすい みず ところ ちか  
防災マップにのっていた浸水(水があふれること)しやすい所には近づかない。

かわ みず ふ はし わた  
川の水が増えていたら橋を渡らない。

ひなんしじ が で きけん ばしょ す ひと ひなん  
「避難指示」が出たら、危険な場所に住んでいる人はかならず避難してください。

じたく きけん ないばあい じたく ひなんばしょ  
自宅にいても危険が無い場合は自宅が避難場所になります。

いんたーねっと てれび ぼうさいじょうほう じぶん しら  
インターネットやテレビなどで、防災情報を自分で調べてください。



じょうほう

## ●自宅の浸水(水が家の中に入ってくること)にそなえて

げんかん どあ みず はい いえ げんかん そとがわ つち い  
玄関のドアからなど、水が入りやすい家は、玄関の外側に土を入れ

たぶくろ(どのうぶくろ)を置くと、ひどい浸水を防ぐことができます。

どのうぶくろは、ホームセンターなどで買えますが、緊急の場合は

ごみ袋に水をいれて置いてください。



# おおゆき 大雪がふったら？

いえ じぶん ゆき  
家のまわりは自分で雪かき  
まえ じゅんぴ たいせつ  
つもる前の準備が大切です



- ① 雪かきスコップを買っておく
- ② 玄関前は何度も雪かきしましょう。雪がふさいで玄関のドアが開かなくなります。
- ③ 天気予報を見て、ふる前、つもる前に買いものに行く(最低3日分)
- ④ 車移動はなるべくひかえる。雪道の走行はなれない人はとても危険です！
- ⑤ 仕事にはできるだけいかない。車を使わず、歩いて行く。
- ⑥ どうしても病院にいきたい場合は、まずは救急か病院に電話をしてください。
- ⑦ つもる前に庭のかたづけ 庭にあるものが雪にうまっているととても危険です。
- ⑧ 停電対策に電気がいらぬストーブがあると鍋などもおけて安心です。
- ⑨ 保険などに必要な罹災証明はふつうは住んでいる家のみで、  
しゃこ などは含まれません。
- ⑩ 自宅前に消火栓がある家は、雪をどけておきます。
- ⑪ 軒下など、頭の上から雪が落ちてくることがあります。注意！



ゆきかきスコップ  
をかっておく！

## ● 自衛隊は雪かきしてくれる？

ごてんばし  
御殿場市では5センチ以上の雪が積もると除雪車が  
出ますが、国道など大きな道路が先で、生活道路は  
あとまわ 後回しです。自衛隊は県からたのまれて被害が大きい  
地域に派遣されますから地元の除雪はできないことが  
ほとんどです。家の前の道などは、  
きんじょ 近所の人達といっしょに自分  
たちで除雪(ゆきかき)しましょう。



# 富士山が噴火したら？

御殿場市火山防災マップで確認！



●溶岩が流れ火山灰がふります。

雪がとけて川の水があふれる!?

溶けた溶岩が町に流れてくるまでの時間は、噴火した場所によります。

溶岩が流れてこない地域があたりしくわかったので、市内での避難ができます。

火山灰の危険や溶けた雪で川があふれたり、川に土や石が流れてくる危険もあります。

●溶岩流…高い温度の溶岩が流れ、通った場所が燃えたり埋まってしまう。

流れる速さは人が歩く程度なので、噴火のあとでも避難することができます。

●融雪型火山泥流…すそ野の雪が解けて川には泥水が高速で流れてきます。

また、灰がふったあとに雨がふると土石流が発生しやすくなります。どちらも川のそばや

谷の出口は特に危険です。台風の時と同じく高い場所や丈夫な建物に避難して下さい。

●火山灰…大変細かく、つもと車で走ることがむずかしくなります。

また、体の中に入ると危険です。ゴーグルやマスク、レインコート、手袋などを備えましょう。

●車での広域避難…噴火の規模等によっては自分の車を運転し市外へ広域避難の指示が出る

場合があります。交通マヒを避けるため指示に従ってください。

噴火が起きたら市はいろいろな方法を使って情報を発信します！

うそやウワサにあわてることなく、いつも正しい情報を集めておちついて行動して下さい！

## ●いざという時のために

同法無線の個別受信機を取りつける。

災害ポータルサイトに登録しておく

班長や組長の連絡先を携帯に登録。

普段からガソリンは半分以上にしない。

携帯トイレとスマホ充電器を必ず車に。



ようがん まち なが じかん  
**溶岩が町に流れてくるまでの時間**

※想定できる最短時間、最大規模での目安です

- 赤** 2時間 印野 板妻
  - 橙** 3時間 神場工業団地付近
  - 鶯** 12時間 中畑 R246より上の高根
  - 緑** 24時間 永塚 塚原 山の尻
  - 灰** 最終到達地 御殿場・富士岡地区
  - 白** 溶岩流が来ない地域 玉穂の一部
- 御殿場駅周辺、御殿場IC周辺他



かし  
**お菓子リュック**

子どもたちの防災意識のきっかけに。  
 子どもの好きなおかしやおもちや、  
 家族の写真や連絡先などを入れて袋に  
 詰め、賞味期限を書いて袋に貼ります。  
 あやとりにできる毛糸の紐のリュックにし  
 てそなえておきましょう。  
 期限が来たらお菓子パーティー！  
 たべたらまた作りましょう。



ひなんじよ  
**避難所へ！ペットはどうするの？**

ペットは同行避難が基本！

でも実際は車生活になりがち



避難所に行くとき、ペットを  
 家に残したままにしてダメです。  
 必ず一緒に！



ペットキャリーに入れる時にもリードをつけたままです。  
 避難所の多くはペットのスペースは小さいので、ほとんどの  
 方は車生活になってしまいます。

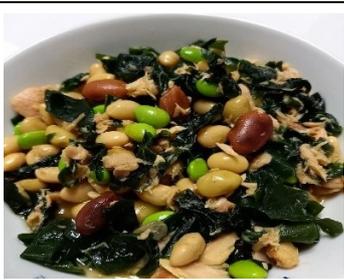
**まずは自宅避難が可能な家づくりが大事です！**

避難所ではなく親戚や  
 友達の家に行く、ペット  
 を預ける人を決めておく  
 など、避難所に行かなく  
 てもすむ方法を考えて  
 準備しましょう。



# ポリぶくろクッキング

停電・断水の時に便利な少しの水&短時間でできる調理法！ 鍋のお湯は何度でもつかえます。

<p><b>ごはん</b> (2人分) 米 1cup 水 220ml</p>	<p>ポリ袋に米と水を入れ、空気をぬいて上の方でむすび、60分くらい水につけておく。 鍋の底に皿を敷き、水と袋を入れる。 沸騰したら火を弱め、20分加熱。 火をとめて10分蒸らす。(4人なら2袋を同じ鍋で)</p>	
<p><b>オムレツ</b> たまご 2こ 牛乳 30ml とろけるチーズ しお すこし</p>	<p>材料を全てポリ袋に入れて揉む。 空気を抜いて袋を上の方で結ぶ。 鍋底に皿を敷き、沸騰したお湯に入れ、途中ひっくりかえして4分加熱。 火を止めて5分ほどおいてできあがり！</p>	
<p><b>おふチョコ</b> お麩 さとう水 ココア</p>	<p>お麩と好みの甘さの砂糖水をポリ袋に入れて10分水を吸わせ、水が余ったら捨てる。 ココアをまぶしてできあがり！</p>	
<p><b>まめとワカメとツナのサラダ</b> ミックスビーンズ(水煮) 1袋 ツナ缶(汁を切る) 1缶 かんそうわかめ 大さじ3 めんつゆ 大2 ごま油 小1 水 大2 全ての材料をポリ袋に入れて30分で出来上がり！</p>		

災害用 家族4人 5日分

普段食べ慣れているものを多めにローリングストック！

- 水(飲み水のみ) 2L 3ケース(18本) ツナ缶など 12缶 大豆6缶
- 米4キロ レトルトごはん レトルトカレーなど 各12袋 かんそうわかめ
- そば 2袋 パスタ 2袋 めんつゆ 1本 パスタソース 4缶
- カップめん おかし こどもがすきなものを！



# かぞく ぼうさいしーと 家族の防災シート

かぞく れんらくさき  
家族の連絡先 だれがみても わかるようにかこう

NAME	TEL LINEID など	NAME	TEL LINEID など
NAME	TEL LINEID	NAME	TEL LINEID
NAME	TEL LINEID	NAME	TEL LINEID

## さいがいでんごん 171災害伝言ダイヤル

じたくでんわばんごう  
自宅電話番号 0550— —

おおきなさいがいじ かぞく れんらく NITTEL きーびす こうしゅうでんわ むりよう  
大きな災害時に家族と連絡をとるためのNTTのサービス。 公衆電話からも無料。  
30びょういなき でんごん  
30秒以内の伝言(メッセージ)を入れられます。 じたく こていでんわばんごう  
自宅の固定電話番号をパスワードとして使います。  
「171」にダイヤルし、伝言(メッセージ)を録音する時も聞く時も、おんせい  
音声ガイダンスどおりに使います。

**171にかける→ガイダンスどおりにやる→メッセージ録音またはメッセージを聞く**

## しゅうごうばしよ 集合場所

あんぜん  
安全にあつまることのできる場所を決めよう

くみ ほん しゅうごうばしよ 組や班の集合場所		い とき くみちよう れんらく 行けない時は組長に連絡
しんど いじょう とき 震度5以上の時にあつまる場所	ばしよのなまえ	組長TEL
ちいき ひなんばしよ こうみんかん 地域の避難場所(公民館など)		TEL
さいがいじ 災害時にひなんする場所	ばしよのなまえ	
こういきひなんばしよ 広域避難場所		TEL
じたく す ときせいかつ 自宅に住めない時生活する場所	ばしよのなまえ	
そのた れんらくさき その他の連絡先		TEL
しんせき した ひと いえ 親戚や親しい人の家など	ばしよのなまえ	

こまったときはこのひとにれんらくしよう

たよ ひと れんらくさき 頼れる人の連絡先	NAME	TEL	NAME	TEL
--------------------------	------	-----	------	-----

かぞく いぼしよ  
**家族のいつもの居場所**

NAME PLACE TEL MISSION	NAME PLACE TEL MISSION
NAME PLACE TEL MISSION	NAME PLACE TEL MISSION
NAME PLACE TEL MISSION	NAME PLACE TEL MISSION

た れんらくさき  
**その他の連絡先**

NAME	ケータイ mobile phone LINE ID address
NAME	ケータイ mobile phone LINE ID address
NAME	ケータイ mobile phone LINE ID address

そのた

# いつも持っておくもの

いえ さいがい かい  
家にいないときに災害にあい、帰れなくなったら？

でんしゃ なか  
電車やエレベーターの中だったら？

ちいさなポーチにいれて持っていると安心です



<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 身分証明書 (IDカード) <input type="checkbox"/> ペン ノート <input type="checkbox"/> お金 (コインも) <input type="checkbox"/> 家族の連絡先、写真 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> おおきなハンカチ <input type="checkbox"/> キャンディ ゼリー飲料など	<input type="checkbox"/> のみもの <input type="checkbox"/> レジぶくろ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 防犯ブザーやホイッスル <input type="checkbox"/> ライト <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> わゴム <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> コンタクト メガネ <input type="checkbox"/> カイロ	<b>こどもにもたせるもの</b> 【ランドセルなどに入れて】 <input type="checkbox"/> 家族の連絡先・写真 <input type="checkbox"/> お金 (10円・100円) <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 171つかいかたメモ <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> ティッシュ  <b>マザーズバック</b> <b>ぼうさい みかたも防災の味方!</b>
---	---	--



## ぼうさい リンクしゅう 防災 リンク集

ごてんぼしやくしよ <b>御殿場市役所</b> 	ぼうさい <b>NHK防災サイト</b> たげんご マルチリンガル <b>多言語 Multilingual</b> 
ままじょうほうきよく <b>ごてママ情報局</b> Facebook の子育て支援グループ 	こくどうこうつうしょうぼうさいほーたる <b>国土交通省防災ポータル</b> たげんご マルチリンガル <b>多言語 Multilingual</b> 

<b>ごてママ情報局とは？</b> Facebook の公開グループ。子育て中のママを中心に、地域の生活情報を発信している。子育て応援、イベントや講座、防災、日用品や制服のリュースなど様々な活動を展開。地元を盛りあげる。	<b>子育て中のママたちへ。この本が家族を守るのに役に立ちますように・・・</b> 発行 ごてママ情報局 初版2020年3月 監修 御殿場市危機管理課 御殿場市市民協働型まちづくり事業
---	---

