

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 じ 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) 地震 (Earthquake)



- ◆ 日本は 地震が とても 多い国です。
- ◆ 地面が 揺れ、家や 道路が 壊れること があります。
- ◆ 揺れが 止まっても、その後も 何回も 揺れます。
- ◆ 津波が 起こることが あります。
- ◆ 突然 起こります。いつ 起こるか、事前に 知ることが できません。

(2) 津波 (Tsunami)



- ◆ 大きな 地震が 起きた あとに 起こります。
- ◆ 海の水が とても 速い スピードで 家の 近く まで 流れて きます。
その水は 建物を 壊す くらいの 力が あります。

(3) 大雪 (Heavy snow)



- ◆ 新潟の 冬は 雪が たくさん 降ります。
- ◆ 道路が 凍って 滑りやすく なります。
- ◆ とても 寒い日は、家の 水道管が 凍ることが あります。
凍ると 水が 出なくなります。
- ◆ 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。

(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。



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 ^{じゅうでん} 充電が できません。

◆ ガスが ^と 止まると、ご飯が ^{はん} 作れ ^{つく} 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 ^と 遅れたり 止まることが あります。

◆ ^{でんしゃ} 電車や ^{うご} バスが ^{じ かん} 動くまでに 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 また ^{つか} 使えるように なるまでに ^{じ かん} 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 知っておく

👉 6 ～ 9 ページ 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 携帯電話などを 使って、正しい 情報を 集めましょう。

◆ 携帯電話が 使えない 場合は、近くに いる人に 聞きましょう。

◆ 日頃から 情報を 集める 方法を知って おきましょう。

👉 13 ページ「7. さいがい じょうほう し ほうほう み
災害の情報を 知る 方法」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

◆ 少なくとも 3 日分の 水、食べ物 を 用意して おきましょう。

・ 水は、1人1日3リットルくらい 用意しましょう。

・ 食べ物は、レトルトのご飯、麺、缶詰など、長い時間 保存できて、
そのまま 食べられる物を 用意して おきましょう。

◆ 携帯トイレ（※）を、1人1日5回分、全部で 3日分くらい用意して
おきましょう。

※携帯トイレ：水が 使えない ときに 使うもの です。

使ったあと、袋を しばって 捨てます。

◆ その他、用意しておく ほか よう い と もの よい物

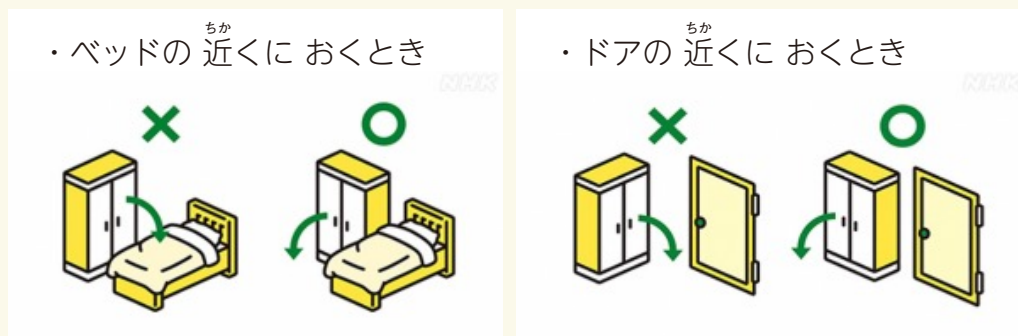
ホイスル、ぐん て 軍手、ヘルメット、ライター、かね お金、パスポート、ざいりゅう 在留カード、
くすり 薬、きゅうきゅう 救急セット、ふく 服、もう ふ 毛布、かいちゅうでんとう 懐中電灯、かんでん 乾電池、ナイフ、カイト、けいたい 携帯ラジオ、
 モバイルバッテリー、マスク、しょうどくえき 消毒液 (石けん)、ウエットティッシュ、は 歯ブラシ、
たいおんけい 体温計、へ や よう くつ 部屋用の靴 (スリッパ)、ぶくろ ごみ袋

◆ リュックに い 入れて、も すぐに も 持って いけるように しましょう。

(4) か ぐ 家具が たお 倒れないように しておく

◆ おお 大きな じしん 地震が お 起きると、か ぐ 家具が たお 倒れて、けがを することも あります。

◆ か ぐ 家具を、ちか ベッドや ちか ドアの 近く お におくときは、ばしよ おく場所 ちゅうい に 注意 しましょう。



◆ か ぐ 家具は たお 倒れない ように つ ば ぼう 突っ張り棒で こてい 固定したり、
しょつき 食器が お 落ちて こない ように して おきましょう。



(5) かくにん 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、じしん 地震、つ なみ 津波、こうずい 洪水など さいがい 災害が お 起きた ときに、
 どこが きけん 危険な ばしよ 場所か か 描いてある ちず 地図です。

◆ いえ 家や し ごと 仕事の ばしよ 場所は あぶ 危ないか、ひ なん ばしよ 避難場所は
 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。

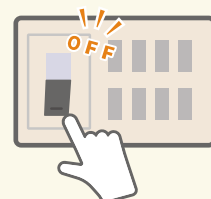
◆ 落ち着いたら、テレビや携帯電話などを使って、今何が起きているのか、正しい情報を集めましょう。

(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

だいじ ようじ 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、携帯電話などをつか いま なに お
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. さいがい じょうほう し ほうほう み
災害の情報を 知る 方法」を見てください。

(1) おおゆき 大雪のとき

◆ どうろ こお すべ ある
道路が凍って滑りやすいです。ゆっくり歩いてください。

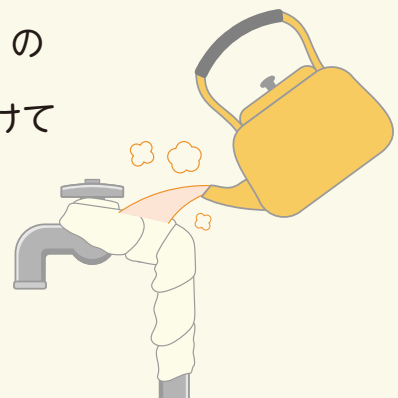
◆ じてんしゃ の
自転車に乗らないでください。

◆ くるま ちゅうい うんてん
車は、注意しながら、ゆっくり運転
しましょう。ふゆ かなら ゆきよう
冬は必ず雪用のタイヤに
か ゆき くるま うご
替えましょう。雪で車が動けなくなる

ゆき
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
くるま ようい
車に用意しておきましょう。

◆ いえ すいどうかん こお さむ ひ よる すいどう じゃぐち
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 ふと みず だ よ
約2mm くらいの太さの水を出しておくといいです。

◆ こお じゃぐち ぜんぶ こお すいどうかん
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、そのうえ
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。



(1) ひ なんじょ
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。



この 看板が ある
建物が 避難所 です

◆ 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
みてください。



(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。



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 ひなんじょ
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

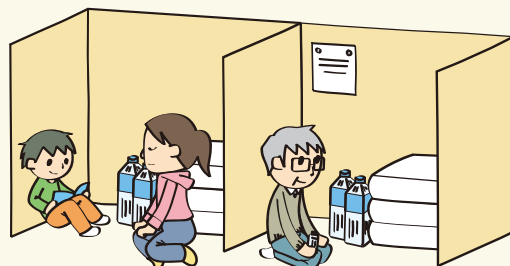
- ◆ 避難所にはたくさんの人が集まり、一緒に生活します。
- ◆ 避難所は地域に住んでいる人たちが協力して運営します。
- ◆ 避難所では必ずルールを守りましょう。

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

- 広い 場所を みんなで 分けて 使います。
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。
- 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。
- 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

- 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、
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

- 避難所は 避難した人たち みんなで 協力して 運営します。
- 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 とき)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。

(1) ぼうさい とうろく
防災メール を 登録 しましょう

あなたの 安全^{あんぜん} を 守る^{まも} ために メール^{メール} の 登録^{とうろく} を お願い^{ねが} 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^{とど} 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
N H K
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
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 しょ 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
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 しょ たか ば しょ
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 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	「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	さいがいは 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 人と 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	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 こま そうだん
災害で 困った ときに 相談する ところ

さいがい じ た げん ご し えん にいがた し こくさいゆうこうかいかん
災害時多言語支援センター (新潟市国際友好会館)

- ◆ にいがた し おお さいがい さいがい じ た げん ご し えん
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。
さいがい こま がいこくじん がいこく ご そうだん
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

にいがたけん にいがた し ちゅうおう く いしずえちようどおり
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