

# あ

あせらず

ひなん か あし  
避難は 駆け足で

## うごこう

たいおうこうどう  
(対応行動)



ひなん はし おそ  
避難するときは、走らず、でも遅すぎず、

か あし はや いどう  
駆け足くらいの速さで移動しましょう。

はし ころ  
あわてて走ると、転んでケガをしたり、

まわ ひと きけん  
周りの人とぶつかったりする危険があります。

お つ こうどう  
落ちていて行動すれば、

あんぜん ひなん  
安全に避難できます。

い

いちないち

171は みんなをつなげる

さいがいでんこん

災害伝言ダイヤル

しっておこう

ちしき  
(知識)



いちないち      さいがい      お  
「171」は災害が起きたときに

やくだ      たいせつ      でんわばんごう  
役立つ大切な電話番号です。

さいがい      お      でんわ      つか  
災害が起きたときは、みんなが電話を使うため、  
でんわかいせん      こんざつ  
電話回線が混雑してとてもつながりにくくなります。

いちないち      つか      かぞく      ともだち      あんび  
そんなときに「171」を使うと、家族や友達に安否

つた      じぜん      かぞく      つか      かた      かくにん  
を伝えられます。事前に家族で使い方を確認し、

れんしゅう      たいせつ  
練習しておくことが大切です。

# う

うえ      ちゅうい  
上にも注意   ガラスや  
かわら      ふ  
瓦が   降ってくる

## しらせよう



けいはつ  
(啓発)



じしん      たいふう      とき      たてもの      うえ  
地震や台風の時、建物の上から

ガラスや 瓦 <sup>かわら      お</sup>が落ちてくることがあります。避難する <sup>ひなん</sup>

ときは、かばんや本 <sup>ほん</sup>などで <sup>あたま</sup>頭をおおって <sup>まも</sup>守りましょう。

<sup>たてもの</sup>また、建物のそばは危険ですので、

<sup>はな      ある</sup>離れて歩くようにしましょう。

できれば、<sup>まわ      ひと      あんぜん      ばしょ</sup>周りの人にも安全な場所に

<sup>いどう      こえ</sup>移動するよう声をかけましょう。

# え

## エレベーター

じしん      とき      つか  
地震の時は      使わない

# しっておこう

ちしき  
(知識)



じしん      お  
地震が起きたときは、エレベーターは  
つか  
使わないようにしましょう。途中<sup>とちゅう</sup>で止まり、  
なか      と      こ  
中に閉じ込められてしまうかもしれません。

エレベーターに乗っているときに地震<sup>じしん</sup>が起きたら、

すべ      かい      お  
全ての階のボタンを押して、

さいしょ      と      かい      お  
最初に止まった階で降りましょう。

じしん      お      かいだん      つか  
地震が起きたら階段を使いましょう。

# お

おおあめ ちか  
大雨だ 近づかないで  
かわ  
がけや川

## しっておこう

ち し き  
(知識)



おおあめ じめん  
大雨で地面がゆるんでいると、  
くず かわ きけん  
がけが崩れたり川があふれたりする危険があります。

じぶん いのち まも かわ  
自分の命を守るため、がけや川には

ぜったい ちか  
絶対に近づかないようにしましょう。

ふなばし  
船橋市のハザードマップで、

かぞく ともだち じぶん す ちいき  
家族や友達と自分の住んでいる地域の

きけん ばしょ かくにん たいせつ  
危険な場所を確認しておくことも大切です。

# か

かぞく はな あ  
家族で 話し合おう  
ひなんばしょ  
避難場所

## そなえよう

そな  
(備え)



かぞく ひなんばしょ き たいせつ  
家族で避難場所を決めておくことが大切です。

さいがい お がっこう しょくば  
災害が起きたとき、学校、職場など、

かぞく いっしょ  
家族が一緒にいないこともあります。

じぜん ひなんばしょ き  
でも、事前に避難場所を決めておけば、

あんぜん あつ  
みんなで安全に集まることができます。

ふなばし み じぶん いえ ちか  
船橋市のハザードマップを見て、自分の家の近く

ひなんばしょ かくにん  
の避難場所を確認しましょう。

# ま

き おおあめ み  
気をつけて 大雨 見えない  
マンホール

## しっておこう

ち し き  
(知識)



おおあめ どうろ みず  
大雨で道路に水がたまると、

マンホールのフタが外れることがあります。

また、濁<sup>にご</sup>っていて中<sup>なか</sup>が見えないので、

きづ あし ふ い ふか あな  
気付かずに足を踏み入れて、マンホールの深い穴に

お か の う せ い  
落ちてケガをする可能性があります。

おおあめ と き が い し ゆ つ ひ か きんきゆう で と き  
大雨の時は外出を控え、緊急で出る時は、

つえ じ め ん か く に ん しんちよう ある  
杖などで地面を確認しながら慎重に歩きましょう。



くんれん  
訓練が いざという  
とき み  
時に 身を守る

# おぼえておこう



こころえ  
(心得)



ぼうさいくんれん さいがい お とき  
防災訓練は、災害が起きた時に

からだ おぼ  
どうすればいいかを体で覚えるためのものです。

ふなばし し まいとし し ない しょうがっこう ちゅうがっこう そうごう  
船橋市では、毎年市内の小学校・中学校で総合

ぼうさいくんれん おこな  
防災訓練を行っています。

さんか ひなん しかた ひなん ばしよ  
参加すると、避難の仕方や避難する場所、

おうきゆうて あて まな  
応急手当などを学べます。

かぞく ともだち いっしょ さんか とき  
家族や友達と一緒に参加して、いざという時に

じぶん まわ ひと まも  
自分や周りの人を守れるようになります。



# け

にん お つ  
けが人だ 落ち着いて  
れんらく  
119に連絡だ

## しっておこう

ち し き  
(知識)



にん み しんこきゅう お つ  
けが人を見つけたら、まず深呼吸をして落ち着きましょう。

じぶん あんぜん かくにん ばん でんわ  
自分の安全を確認したうえで119番に電話をかけ、

ばしょ じょうきよう つた  
場所や状況をはっきりと伝えましょう。

れいせい こうどう にん はや すく  
冷静に行動することで、けが人を早く救えます。

きゅうきゅうしゃ く あいだ  
救急車が来るまでの間、

はん い おうきゅうし よち  
できる範囲で応急処置をしましょう。

まわ ひと きょうりよく もと よ  
周りの人に協力を求めるのも良いですね。

こ

こうずい はや ひなん  
洪水は 早めの避難  
ためらわず

うごこう

たいおうこうどう  
(対応行動)



こうずい とき はや ひなん じぶん たいせつ ひと いのち  
洪水の時は、早めの避難が自分と大切な人の命

まも  
を守ります。テレビやラジオ、インターネットからの

じょうほう ふなばし し ひなんじょうほう ちゅうい はら  
情報や船橋市からの避難情報に注意を払い、

きけん かん まよ ひなん  
危険を感じたら迷わず避難しましょう。

ひなん とき かぞく きんじょ ひと いっしょ こうどう  
避難する時は、家族や近所の人と一緒に行動する

あんぜん こうれいしゃ ちい こども かてい  
と安全です。高齢者や小さな子供がいる家庭は、

とく はや ひなん たいせつ  
特に早めに避難することが大切です。

# さ

さいがい  
災害は いつやって  
きても あわてない

## おぼえておこう



こころえ  
(心得)



さいがい お  
災害はいつ起こるかわかりません。

じゅんび お つ  
でも、準備をしておけば落ち着いて

こうどう かぞく ひなんばしょ  
行動できますので、家族で避難場所や

れんらくほうほう き  
連絡方法を決めておきましょう。

た もの みず くすり よう い  
食べ物や水、薬などを用意しておくことも

とき あんしん  
いざという時の安心につながります。

# し

しょうかき      つか      かた  
**消火器の 使い方を**  
まな  
**学びましょう**

# しらせよう



けいはつ  
**(啓発)**



しょうかき      か      じ      おお      まえ  
**消火器は、火事が大きくなる前に**

け      たいせつ      どうぐ  
**消すための大切な道具です。**

きゅう      か      じ      つか      かた      しら      じかん  
**急な火事では、使い方を調べる時間はありません。**

じぶん      いえ      きんじょ      まも      か      ぞく      しょう      か      き  
**自分の家や近所を守るために、家族で消火器の**

つか      かた  
**使い方をマスターしておきましょう。**

ち      い      き      ぼう      さい      くん      れん      き      かい  
**地域の防災訓練などで機会があれば、**

じっ      さい      つか  
**実際に使ってみるのがおすすめです。**

# す

## ストレスを

かか こ はな  
抱え込まずに 話そうよ

# おぼえておこう



こころえ  
(心得)



さいがい けいけん こわ おも  
災害を経験すると、怖い思いや  
ふあん き も つづ  
不安な気持ちが続くことがあります。  
とき ひとり かか こ  
そんな時は、一人で抱え込まずに、  
かぞく せんせい ともだち はな  
家族や先生、友達に話してみましょう。  
はな き も らく  
話すことで気持ちが楽になったり、  
あたらし かんが う  
新しい考えが浮かんだりします。  
とき だれ はなし き  
時には誰かの話を聞き、  
ささ あ たいせつ  
みんなで支え合うことも大切です。

# せ

せいかつ  
生活に  
ひろ  
広がる

ね づ  
根付いて  
ぼうさい い し き  
防災意識

## しらせよう



けいはつ  
(啓発)



ぼうさい とくべつ まいにち せいかつ なか  
防災は特別なことではなく、毎日の生活の中で

すこ いしき たいせつ  
少しずつ意識することが大切です。

たと かぞく ぼうさい がいしゅつさき  
例えば、家族で防災グッズをチェックしたり、外出先

ひ なん けいろ かくにん  
で避難経路を確認したりするのもいいですね。

ひ び ちい こうどう とき  
日々の小さな行動が、いざという時の

おお ちから そな うれ  
大きな力になります。備えあれば憂いなし。

# そ

そと きけん たいふう  
外は危険 台風の  
とき で  
時は 出かけない

## うごこう



たいおうこうどう  
(対応行動)



たいふう とき つよ かぜ ふ き かんばん  
台風の時は、強い風が吹いて、木や看板が

とお みち お おおあめ どうろ みず  
通り道に落ちてきたり、大雨で道路に水が

いえ そと きけん  
あふれたりするなど、家の外はとても危険です。

じぶん み まも  
自分の身を守るため、

たいふう ちか いえ  
台風が近づいたら家にいるようにし、

た もの みず かいちゅうでんとう ようい  
食べ物や水、懐中電灯などを用意して、

か ぞく いっしょ あんぜん す  
家族と一緒に安全に過ごしましょう。

# た

たす あ  
助け合おう

いのち まも  
みんなの命 守るため

## つたえよう

(メッセージ)



さいがい じ たす あ いのち すく  
災害時は助け合いが命を救います。

おお さいがい お  
大きな災害が起きたとき、

ひとり たいしょ  
一人では対処できないことがたくさんあります。

ひ ごろ ち い き ひ と な か よ  
日頃から地域の人たちと仲良くし、

ち い き ぎょうじ ぼうさいくんれん さん か  
地域の行事や防災訓練に参加して、

とき  
いざという時にどうすればいいか、

かんが たいせつ  
みんなで考えておくことが大切です。



# ち

ち い き      ぼうさいくんれん  
地域の 防災訓練  
さん か  
みんなで参加

## しらせよう



けいはつ  
(啓発)



ち い き      ぼうさいくんれん      さん か  
地域の防災訓練に参加することは、

たいせつ      じっさい      さいがい      お      とき  
とても大切です。実際に災害が起きた時に

こうどう      たいけん      とお      まな  
どう行動すべきか、体験を通して学べるからです。

ふなばし し      まいともし ない      しょうがっこう      ちゅうがっこう  
船橋市では、毎年市内の小学校・中学校で

そうごうぼうさいくんれん      おこな  
総合防災訓練を行っています。

ひなん      しかた      ひなん      ばしよ      おうきゅうてあて  
避難の仕方や避難する場所、応急手当などを

まな      さん か  
学べるので、みんなで参加しましょう。

つなみ に き  
津波から 逃げ切るためには  
たか ばしょ  
高い場所

# しっておこう

ちしき  
(知識)



つなみ はや つよ なみ  
津波は、とても速くて強い波です。

うみ ちか とき じしん かん  
海の近くににいる時に地震を感じたら、

たか ばしょ に  
すぐに高い場所に逃げましょう。

つなみ よ そういじょう はや く  
津波は予想以上に速く来ることがあります。

うみ ちか す うみ い  
海の近くに住んでいたり、海へ行くときは、

ひなん ばしょ かくにん  
ハザードマップで避難場所を確認しましょう。

て  
てんきよほう まいあさみ  
天気予報 毎朝見てから  
で  
出かけよう

しっておこう

ちしき  
(知識)



まいあさてんきよほう かくにん  
毎朝天気予報を確認することは、

たいせつ しゅうかん  
とても大切な習慣です。

なぜんら、あめ ふ 雨が降りそうならカッパや傘を持っていく、

あつ ひ すいぶん も  
暑い日は水分をたくさん持っていくなどの

じゅんび  
準備ができるからです。

また、たいふう おおあめ けいほう わ  
また、台風や大雨の警報なども分かるので、

てんきよほう み あんぜん す じゅんび  
天気予報を見て、安全に過ごす準備をしましょう。

# と

とお かみなり  
遠くても 雷 になったら  
いえ なか  
家の中

## うごこう

たい おう こう どう  
(対応行動)



かみなり み まも たてもの なか  
雷 から身を守るには、すぐに建物の中や

あんぜん ばしょ ひなん たいせつ  
安全な場所に避難することが大切です。

とく こうてい ひら ばしょ ひと お  
特に校庭やプールなどの開けた場所では人に落ちる

きけん おお あめ ふ  
危険が大きくなります。雨が降ってなくても、

かみなり おと き はや いえ なか はい  
雷 の音が聞こえたらできるだけ早く家の中に入り、

まど はな す  
窓から離れて過ごしましょう。

# な

なんかい きょだいじしん  
南海トラフ巨大地震

かなら そな  
必ずくるから 備えよう

## しらせよう



けいはつ  
(啓発)



なんかい じしん  
南海トラフ地震は、

いつ起きてもおかしくない巨大地震のことです。

きょだいじしん お ふなばし おお ひがい  
巨大地震が起きると、船橋市でも大きな被害が

で かのうせい  
出る可能性がありますので、

かぞく はな あ ひなんばしょ れんらくほうほう  
家族で話し合って、避難場所や連絡方法を

き  
決めておきましょう。

また、食べ物や水、携帯トイレなどの

びちくひん ようい あんしん  
備蓄品を用意しておくとお心です。

# に

に つなみ  
逃げながら「津波が  
くるぞ」と おおごえ  
大声で

## うごこう

たい おう こう どう  
(対応行動)



つなみ そうぞういじょう はや たか き  
津波は想像以上に速く、高く来ますので、

たか ところ に  
すぐに高い所へ逃げてください。

に つなみ おおごえ さけ  
逃げながら「津波がくるぞ」と大声で叫び

しゅうい し  
周囲へ知らせることで、

じぶん いのち まも じ じょ ほか ひと たす  
自分の命を守る「自助」と、他の人を助ける

きょうじょ りょうほう  
「共助」の両方ができます。

# ぬ

ぬれた<sup>て</sup>手で さわっては  
いけない コンセント

## しっておこう

ちしき  
(知識)



ぬれた<sup>て</sup>手でコンセントに<sup>ふ</sup>触れては

いけません。水は<sup>みず</sup>電気<sup>でんき</sup>を<sup>とお</sup>通しやすいので、

<sup>かんでん</sup>感電<sup>かのうせい</sup>の可能性があり<sup>たいへんきけん</sup>大変危険だからです。

<sup>とく</sup>特に<sup>さいがいに</sup>災害時は、<sup>でんき</sup>電気<sup>ふっきゅう</sup>が復旧する<sup>さい</sup>際に

<sup>おも</sup>思わぬ<sup>じこ</sup>事故<sup>お</sup>が起こる<sup>かのうせい</sup>可能性がある<sup>ので</sup>ので、

コンセントは<sup>き</sup>気をつけて<sup>つか</sup>使しましょう。

# ね

ね　　へ　　や　　そな  
寝る部屋に　備えて  
かいちゅうでんとう  
おこう　懐中電灯

## そなえよう

そな  
(備え)



かいちゅうでんとう　ね　　へ　　や　　そな  
懐中電灯を寝る部屋に備えておくと、

やかん　さいがい　じ　あんぜん　こうどう  
夜間の災害時でも安全に行動できます。

よる　じしん　お  
夜に地震が起きたら、

ていでん　ま　くら　かのうせい  
停電で真っ暗になる可能性があります、

かいちゅうでんとう　つか  
懐中電灯を使えば、

あんぜん　ひなん　かぞく　ようす　かくにん  
安全に避難したり、家族の様子を確認できます。

でんち　かくにん　わす  
電池の確認も忘れずにしましょう。



# の

の みず いちにちひとり  
飲み水は 一日一人  
3リットル

## そなえよう

そな  
(備え)



みず い か  
水は生きるために欠かせません。

さいがい じ すいどう と  
災害時、水道が止まることがありますので、

ひとり にち みず ようい  
一人あたり1日3リットルの水を用意しましょう。

にちぶん そな  
できれば7日分の21リットルを備えておくと

あんしん かぞくぶん そな  
安心です。家族分を備えましょう。

# は

けむり す  
ハンカチで 煙を吸わずに  
かじ ひなん  
火事から避難

## うごこう

たいおうこうどう  
(対応行動)



かじ とき けむり す たいへんきけん  
火事の時、煙を吸うと大変危険です。

くち はな あ  
ハンカチなどを口と鼻に当て、

けむり す  
煙を吸わないようにしましょう。

けむり うえ のぼ しせい ひく  
煙は上に上るので、姿勢を低くして

けむり すく ところ とお に  
煙の少ない所を通して逃げましょう。

# ひ

ひとり とき じぶん  
一人の時も 自分の  
ちから い め  
力で 生き抜こう

## おぼえておこう



こころえ  
(心得)



じぶん いのち じぶん まも たいせつ  
自分の命は自分で守ることが大切です。

さいがい ひとり とき お  
災害は、一人でいる時に起こるかもしれません。

とき  
そんな時のために、

ひなん ばしょ あんぜん みち し  
避難場所や安全な道を知っておきましょう。

ひごろ じぶん かんが  
日頃から自分で考え、

こうどう ちから み たいせつ  
行動する力を身につけることが大切です。

# ふ

ふんか      あたま      まも  
噴火から      頭を守る  
ヘルメット

## しっておこう

ちしき  
(知識)



いのち      まも  
命を守るうえで、

からだ      まも      たいせつ      かざん      ふんか  
体を守ることは大切です。火山が噴火すると、

そら      いし      はい      ふ      きけん  
空から石や灰が降ってきて危険ですので、

ヘルメットやかばん、本などの硬いもので

あたま      おお  
頭を覆い、マスクを着けましょう。

じしん      とき      かつよう  
地震の時も活用できるため、

そな  
備えておきましょう。

# へ 減ったら 足そう ローリングストック

## そなえよう

そな  
(備え)



ローリングストックとは、

ひごろ すこ おお た もの の もの  
日頃から少し多めに食べ物や飲み物を

か ふる つか  
買っておき、古いものから使って、

へ あたら か た ほうほう  
減ったら新しく買い足す方法です。

しんせん この ひじょうしょく そな  
新鮮で好みにあった非常食を備えられ、

さいがい じ しょうみきげん き ふせ  
災害時に賞味期限が切れてしまうことを防げます。

# ほ

ボランティア <sup>とくぎ</sup> 特技を  
<sup>い</sup>活かして <sup>かつやく</sup> 活躍だ

## つたえよう

(メッセージ)



<sup>さいがいに</sup>災害時は、<sup>ちから</sup>みんなの <sup>あ</sup>力を <sup>たいせつ</sup>合わせる <sup>たいせつ</sup>ことが大切です。

<sup>じぶん</sup>自分の <sup>とくい</sup>得意なことを <sup>い</sup>活かしてボランティアをすると、

<sup>おお</sup>多くの <sup>ひと</sup>人を <sup>たす</sup>助けられます。

<sup>たと</sup>例えば、<sup>りょうり</sup>料理が <sup>とくい</sup>得意な人は <sup>ひと</sup>食事作り、<sup>しょくじづく</sup>

<sup>ちから</sup>力 <sup>も</sup>持ちの人は <sup>ひと</sup>荷物運びなど、<sup>にもつはこ</sup>

<sup>ひとり</sup>一人ひとりの <sup>しえん</sup>支援に <sup>おお</sup>大きな <sup>い</sup>意味があります。

<sup>きょうりよく</sup>みんなで <sup>こんなん</sup>協力して、<sup>の</sup>困難を <sup>こ</sup>乗り越えましょう。

# ま

まんいち    とき    いのち    まも  
**万一の時    命を守る**  
ぼうさいがくしゅう  
**防災学習**

## つたえよう

(メッセージ)



さいがい    お  
災害はいつ起こるかわからないからこそ、  
ぼうさい    まな    たいせつ  
防災について学んでおくことが大切です。

ひなんばしょ    かくにん  
避難場所を確認したり、

みず    しょくりよう    じゅんび  
水や食料を準備したりすることで、

いざというとき    あわ    こうどう  
時に慌てずに行動できます。

かぞく    ぼうさい    はな    あ  
家族で防災について話し合い、

じゅんび  
準備しておきましょう。

# み

み ひなんけいろ  
見ておこう 避難経路と  
ひなんばしょ  
避難場所

## そなえよう

そな  
(備え)



さいがい お  
災害が起きたときに

どこに逃げればいいのかを知っていると、

いざという時に落ち着いて行動できます。

かぞく せんせい いっしょ  
家族や先生と一緒に、

いちばんちか ひなんばしょ あんぜん みち  
一番近い避難場所や安全な道を

かくにん  
確認しておきましょう。



# む

む り  
無理せずに

かいしゃ たいき み まも  
会社で待機 身を守る

## うごこう

たい おう こう どう  
(対応行動)



がっこう いどう  
学校などからむやみに移動せず、

あんぜん ばしょ たいせつ ぼうさいこうどう  
安全な場所にとどまることも大切な防災行動です。

さいがい お いえ かえ  
災害が起きたとき、すぐに家に帰ろうとすると、

ひと なか きけん  
人ごみの中でけがをしてしまうなど、危険なことが

いま ばしょ あんぜん  
あります。今いる場所が安全なら、

せんせい おとな し じ したが  
先生や大人の指示に従い、そこにとどまりましょう。

# め

め ざ      さいがい  
目指そうよ 災害に  
つよ      まち  
強い町づくり

## つたえよう

(メッセージ)



きょうりよく  
みんなで協力して、

さいがい    つよ    まち      たいせつ  
災害に強い町をつくるのが大切です。

ひとり      じぶん      まち  
一人ひとり自分たちの町は

じぶん      まも      き も  
自分たちで守るという気持ちで、

ち い き      ぼうさいくんれん      さんか  
地域の防災訓練に参加しましょう。

ち い き ぜんたい      あんぜんせい      たか  
そうすることで、地域全体の安全性が高まります。

# も

もと つなみ  
戻らない 津波は  
なんと  
何度もやってくる

## うごこう



たいおうこうどう  
(対応行動)



つなみ いちど  
津波は一度だけでなく、

なんかい お よ  
何回も押し寄せてくることがあります。だから、

だいじょうぶ おも もど  
「もう大丈夫」と思って戻ってはいけません。

じぶん いのち まも  
自分の命を守り、

かぞく ともだち しんばい  
家族や友達を心配させないためにも、

あんぜん かくにん たか ばしよ  
安全が確認されるまで高い場所、

あんぜん ばしよ  
安全な場所にいきましょう。

# や

やね ゆき お きけん  
屋根の雪 落ちたら危険  
のきしたちゅうい  
軒下注意

## しらせよう



けいはつ  
(啓発)



やね つ ゆき  
屋根に積もった雪は、

きゅう お  
急に落ちてくる可能性があります。

つ ゆき おも かた  
積もった雪は重くて固いので、

あ おお かのうせい  
当たると大けがをする可能性があります。

ゆき つ たてもん ちか ある  
雪が積もっている建物の近くを歩くときは、

やね ある  
屋根からはなれて歩くようにしましょう。

# ゆ

ゆ  
揺れだした

あたま まも  
頭を守り かくれよう

## うごこう



たい おう こう どう  
(対応行動)



じしん ゆ かん  
地震の揺れを感じたら、

あたま まも どう さ たいせつ  
頭を守る3つの動作が大切です。

- ① たお からだ ひく  
倒れないように体を低く
  - ② か ぐ した はい あたま まも  
テーブルや家具の下に入って頭を守る
  - ③ ゆ おさ うご  
揺れが収まるまで動かずにじっとする
- か ぞく あいだ れんしゅう  
です。家族の間でも練習をしておきましょう。



# よ

ようい  
用意しよう もしもの  
も だ ぶくろ  
ための 持ち出し袋

## そなえよう

そな  
(備え)



とつぜん さいがい ひなん とき  
突然の災害で避難しなければならない時、

あわ ひつよう も だ  
慌てずに必要なものを持ち出せるよう、

みず た もの くすり かいちゅうでんとう  
水や食べ物、薬、懐中電灯などを

じぜん じゅんび  
事前に準備しておきましょう。

ふなばしし さんこう  
船橋市のホームページなども参考に、

かぞく なに ひつよう はな あ  
家族みんなで何が必要か話し合って、

いっしょ ようい  
一緒に用意しましょう。

# ら

じょうほうあつ  
ラジオから 情報集めて  
ただ こうどう  
正しい行動

## うごこう

たい おう こう どう  
(対応行動)



さいがい じ ただ じょうほう あつ  
災害時には、正しい情報を集めることが  
あんぜん  
安全につながります。デマや間違った情報に

まどわされないよう、ラジオなどで

せいかく じょうほう あつ  
正確な情報を集めましょう。

ひなん ひつよう  
避難が必要かどうか、どこに逃げればいいのか

かぞく ともだち じょうほう きょうゆう  
わかります。家族や友達と情報を共有して、

たす あ  
みんなで助け合いましょう。

# り

りんきおうへん なに お  
臨機応変 何が起こっても  
あせらずに

## おぼえておこう



こころえ  
(心得)



さいがい お  
災害が起きたときには

よ そうがい お  
予想外のことが起きるかもしれません。

とき お つ まわ じょうきよう  
そんな時は、落ち着いて周りの状況を

み こうどう  
よく見て行動をしましょう。

かぞく きんじょ ひと たす あ  
家族や近所の人と助け合いながら、

あわ りんきおうへん こうどう  
慌てずに臨機応変に行動することで、

じぶん まわ ひと あんぜん まも  
自分や周りの人の安全を守れます。



# る

ルールを つくろう

ひなんじょ  
みんなの避難所

## おぼえておこう



こころえ  
(心得)



みんなが避難所<sup>ひなんじょ</sup>で安心<sup>あんしん</sup>して過ごす<sup>す</sup>ためには、

ルール作り<sup>づく</sup>が大切<sup>たいせつ</sup>です。避難所<sup>ひなんじょ</sup>では、

たくさん<sup>ひと</sup>の人が一緒<sup>いっしょ</sup>に生活<sup>せいかつ</sup>します。

みんなが気持ちよく過<sup>き</sup>ごせ<sup>も</sup>るよう、掃除<sup>す</sup>の当番<sup>そうばん</sup>や、

トイレ<sup>つか</sup>の使い方<sup>かた</sup>などのルールを

みんな<sup>はな</sup>で話し合<sup>あ</sup>って決<sup>き</sup>めましょう。

ルール<sup>まも</sup>を守る<sup>たが</sup>ことで、お互<sup>おも</sup>いを思い<sup>こころ</sup>やる心<sup>こころ</sup>が

生<sup>う</sup>まれ、助け<sup>たす</sup>合い<sup>あ</sup>の気持ち<sup>きも</sup>が強<sup>つよ</sup>まります。

# れ

たい  
レスキュー隊

たす  
助けてくれて ありがとう

## つたえよう

(メッセージ)



たい きけん ばしょ はい  
レスキュー隊は、危険な場所に入って

ひとびと たす ゆうかん ひと  
人々を助けてくれる勇敢な人たちです。

たい かつどう かんしゃ ぼうさいくんれん さん か  
レスキュー隊の活動に感謝し、防災訓練への参加

じぶん きょうりよく かんが  
など、自分たちにできる協力を考えましょう。

どうじ じぶん み じぶん まも じじょ  
同時に、自分の身は自分で守る「自助」の

こころがま も きんじょ ひと たす あ きょうじょ  
心構えを持ち、近所の人と助け合う「共助」の

せいしん わす きょうりよく  
精神を忘れずに、みんなで協力しましょう。

# る

ローソクで

あか

灯りがついた

あんしん

安心だ

## つたえよう

(メッセージ)



さいがい でんき つか とき  
災害で電気が使えなくなった時、

べんり か じ きけん  
ローソクは便利ですが、火事の危険もあるので、

おとな いっしょ あんぜん つか  
大人と一緒に安全に使いましょう。

かいちゅうでんとう でんちしき  
懐中電灯や電池式のランタンなど、

ひ つか あか ようい あんしん  
火を使わない灯りも用意しておくで安心です。

くらやみ こわ  
暗闇は怖いけど、

あか すこ お っ  
灯りがあれば少し落ち着けますね。

# わ

わす つた  
忘れずに 伝えていこう  
だいさいがい  
大災害

## おぼえておこう



こころえ  
(心得)



さいがい けいけん きょうくん つた  
災害の経験や教訓を伝えることは、  
みらい いのち まも  
未来の命を守ることに繋がります。  
とても怖くて忘れたくなるかもしれませんが、  
どうやって身を守ったか、どんな準備が  
やくだ じっさい けいけん まな  
役立ったか、実際に経験して学んだことを  
つた つぎ さいがい お とき  
伝えることで、次に災害が起きた時、  
おお ひと いのち すく  
多くの人の命を救うことができるのです。  
みんなでより安全な未来をつくりましょう。

# を

いのち かぞく  
命を 家族を  
まも  
みんなを守ろう

## つたえよう

(メッセージ)



さいがい お  
災害が起きたとき、

じぶん いのち まも  
まずは自分の命を守り、

かぞく まわ ひと たす あ  
それから家族や周りの人たちと助け合うことで、

いのち まも  
みんなの命を守ることができます。

じぶん かぞく いのち  
また、自分と家族の命をつなぐために、

びちくひん じゅんび たいせつ  
備蓄品の準備も大切です。

かぞく はな あ た もの みず  
家族で話し合って、食べ物や水、

じゅんび  
トイレの準備をしておきましょう。

# ん

ぼうさい まな  
防災 学んで  
あんぜん あんしん  
安全 安心

## つたえよう

(メッセージ)



ぼうさい ち し き いのち まも たいせつ ぶ き  
防災知識は命を守る大切な武器です。

さいがい お  
災害はいつ起こるかわかりません。

ち い き き け ん ば し ょ し ら  
でも、地域の危険な場所を調べて、

ぼうさい まな  
防災について学んでおけば、

じ ぶ ん か ぞ く ま わ ひ と ま も  
自分や家族、周りの人を守れます。