

ぼうさい げんさい  
防災・減災スタンプラリー  
さん かん ぶ  
**山間部**  
Let's learn! Disaster Risk Reduction.



#01 内陸・山間部  
いざという時、全員が身の安全を守る  
ためには、どうすればいい？  
#01 In Mountain Areas  
What should be done to protect  
everyone's safety when an  
emergency occurs?

#02 家族間の連絡  
いざという時、離ればなれになった家族が  
出会うようにするには、どうすればいい？  
#02 Contact within family members  
What should be done by separate  
family members in order to rejoin  
after an earthquake?

#03 自宅  
いざという時、みんなが安全に家の外に  
出られるようにするには、どうすればいい？  
#03 At home  
What should be done for the family  
to be able to get out of the house  
safely?

#04 避難中  
いざという時、夜の時間に安全に避難所  
まで行くには、どうすればいい？  
#04 The way to the refuge  
What should be done to get easily  
and safely to the refuge at night  
time?

#05 避難所のはじまり  
いざという時、避難所のはじまり  
をどうすればいい？  
#05 First moment at the refuge  
What should be done regarding  
water and food distribution in  
the refuge?

#06 避難所生活  
いざという時、避難所でみんなが仲良く  
過ごすには、どうすればいい？  
#06 Life in the refuge  
What should be done for everybody  
to spend a comfortable time at the  
refuge?

山間部 防災・減災のポイント - 災害への備えについて考えよう - Points of Disaster Risk Reduction.

**A01-a**



水や土砂の侵入を防ぐ土嚢を自宅に準備しておく。  
Have sandbags ready at home to prevent entry of water, earth, and sand and rock.

**A02-a**



電話だけでなく、メールやラインなどいくつかの方法で連絡をとる。  
Try to reach them by all ways: phone, mail or Line.

**A03-a**



急に増水しても、あわてず自宅の2階など高いところに避難できるように日頃から備えておく。  
Be prepared to evacuate upstairs or higher place without panicking when waters rise suddenly.

**A04-a**



家族1人にひとつずつの懐中電灯を用意しておく。  
Prepare a flashlight for each member of the family.

**A05-a**




自分の家族の水や食べ物は、自宅から避難所へ持ってくる。  
Bring your own water and food from home to the refuge.

**A06-a**




退屈しないようゲームや好きな本、マンガを持ってくる。  
Bring some games, books or comics to not be bored.

**A01-b**



ケータイやスマートフォンで最新の気象情報を集められるようにしておく。  
Use a mobile phone to gather latest information in case of a disaster.

**A02-b**



大きな災害が起きた場合の集合場所を家族みんなで決めておく。  
Have all family members agree on a location to meet at if a major disaster occurs.

**A03-b**




大雨の場合の自宅付近の危険性を日頃から確認しておき、早めの行動を心がける。  
Be aware of nearby hazards that will arise in heavy rains and be ready to act promptly.

**A04-b**



避難中もケータイ・スマートフォン・ラジオなどで最新情報をチェックする。  
Listen to the latest information even during evacuation.

**A05-b**




災害がおきたら、すぐに近くのスーパーやコンビニへ買いものに行く。  
Go shopping immediately after the disaster hits.

**A06-b**



いろんな人たちに自分から話しかけて仲良くする。  
Talk to other people to get along well with them.

**A01-c**



安全な場所がわかるように地域の人とハザードマップの情報をよく話し合っておく。  
Discuss hazard map information with neighbors so everyone can find a safe location.

**A02-c**



災害伝言ダイヤルやスマホのアプリなど、いざ災害というときに使えるようにみんなで何度も練習しておく。  
Practice Disaster Emergency Message Dial and smartphone apps for use in an emergency.

**A03-c**



万が一のことを考えて、近所の人たちと避難訓練をする。  
Just in case organize a drill with neighboring people.

**A04-c**



近所の人に声をかけながら、一緒に避難する。  
Call out to neighboring people while evacuating.

**A05-c**




避難所ではお互いを思いやりながら、水や食べ物を受け取るようにする。  
Receive water and food in consideration of others.

**A06-c**



避難所にいる人同士と一緒にご飯を作ったり、運動したりする。  
Cook and do some exercises with your new fellows.

**A01-d**




身の安全を守るように近所の人たちと何度も避難路の確認や訓練を行う。  
Confirm evacuation routes and conduct periodic disaster drills to protect everyone's safety.

**A02-d**



近所の人たちと積極的に情報交換する。  
Share information actively among people in the district.

**A03-d**



大雨が降ったら、洪水や土砂災害が起きる可能性を近所の人たちに広く伝える。  
Alert residents that floods and landslides may occur in heavy rain.

**A04-d**



近所の人たちと「夜の避難訓練」をしておく。  
Join the local "night disaster drill" for prevention.

**A05-d**



水や食べ物は、子どもやお年寄りから先に配るようにする。  
Distribute water and food from children and elder persons.

**A06-d**




小さな子どもたちを集めて、みんなで一緒に遊ぶようにする。  
Gather the youngest children and play with them.

**A01-e**



洪水や土砂災害危険地域が誰でもわかるように看板や案内図を作っておく。  
Make signboards and guide maps to indicate flood- and landslide-prone areas.

**A02-e**



電話やインターネットが災害時でもちゃんと使えるようにしておく。  
Provide an internet system that can be used even during a disaster.

**A03-e**




大雨の時でも、安全が守られるように国が水害や土砂崩れ防止の取り組みを支援する。  
The government supports prevention of floods and landslides even in heavy rain.

**A04-e**



災害時にも使える街灯を準備して、夜でも避難所の案内が見えるようにする。  
Arrange streetlights that can be used at night evacuation.

**A05-e**



水や食べ物は、前もって避難所にたくさん準備しておく。  
Gather as much food as possible in advance in the refuge.

**A06-e**



歌手やお笑い芸人来てもらい、コンサートやライブをしてみよう。  
Organize a concert or a live performance in the refuge.

あなたのタイプは？  
Which color did you choose?

赤 自立タイプ(自助): 自分の安全は自分で守るタイプ。  
Red self-help: Helping yourself without relying on anyone else.

緑 協力タイプ(共助): 周りの人たちと連携・協力するタイプ。  
Green mutual assistance: Helping each other in a family and district community.

青 支援タイプ(公助): 国や社会の支援・援助を考えるタイプ。  
Blue public assistance: Help and support by the administration.