



中区では、外国人住民と日本人住民が共により良く暮らすために「中区多文化共生推進アクションプラン」を推進しています。多言語広報紙では、行政情報や暮らしのルール、社会の制度など生活に役立つ情報を英語と中国語でお伝えしています。

中区多言語広報紙
英語版 中国語版

できていますか? 大地震への備え

日本は地震が多い国です。いざという時に慌てないように、日頃から準備をしておきましょう。

事前に備える

■ 動画などで対策を学ぶ

いざという時に大切な命を守るため、「災害時にとるべき行動」を学んでおきましょう。

■ 備蓄品や非常持出品を用意する

P 3の「これがわからない! Q & A」参照

■ 家族で話し合っておく

大地震が発生すると連絡手段が使えないことも考えられます。家族や友人と、**集合場所**や**地域防災拠点**(P 2参照)、**連絡方法**などを確認しておきましょう。

■ 家の中を点検する

家具の下敷きになったり、ガラスでケガをしたりしないように対策をしましょう。家具の下敷きにならない置き方の工夫も大切です。

地震の事前対策

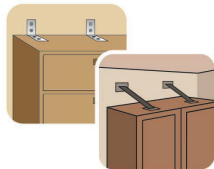


▲動画(中消防署作成)

安全行動と不安全行動



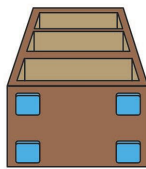
阪神・淡路大震災(1995年)
◀左:学校 ▲上:まちの様子(写真:神戸市提供)



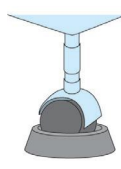
L字金具、ベルト



つっぱり棒



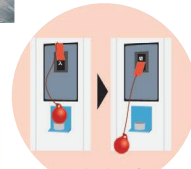
粘着マット



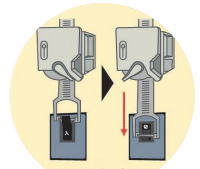
キャスター下皿



ガラス飛散防止フィルム



おもり玉式



パネ式

感震ブレーカー
(大きな揺れを感じて電気を自動的に遮断。近年の大地震で発生した火災の6割以上が電気に起因。)

私たちも防災に取り組んでいます!

防災の研修や防災訓練に参加した「にじいろ探険隊(*)」の3人にお話を伺いました



▲左から、林磊さん、方晨雲さん、李欣怡さん
*「にじいろ探険隊」…なか国際交流ラウンジの外国人中学生学習支援教室の卒業生によって結成されたボランティアグループ

● 日本は地震が多い国

東日本大震災(2011年)のニュースなどは自国でも報道され、日本で地震が多いことは知っていました。小さい揺れにはだいぶ慣れましたが、大地震は怖いですね。

地震が起きたときに、自分の身を守る方法を学び、持ち出し用のカバンを用意したり、廊下に物を置かないで逃げ道を確保することを考えたりしています。

● いざという時のために知識や技術を習得

家庭防災員の研修や防災訓練に参加し、基本的な防災の知識のほか、AEDや消火器の使い方、心臓マッサージの仕方など体験しながら学んだので、いざという時には手助けができると思います。そのほかにも、災害時には周りの人の安全確認や不安になっている人への声掛けなども大切ということがわかりました。

● 周りにも伝えていきたい

学んだことは、「にじいろ探険隊」の活動の中で、防災クイズを作って伝えたりしています。

新しく日本に来た友人がいたら、災害への備えや避難の仕方などを教えたいと思います。また、災害時に必要な日本語も勉強していきたいです。ただ、中区には色々な言語の人がいるので、災害時には、言葉がわからない人にも伝わるような方法があると良いですね。

地震発生

その時どうする？

まずは自分の身を守る！

- ・姿勢を低くして、近くにあるもので頭を守る
- ・揺れがおさまるまで様子を見る
- ・エレベーターに乗っているときは全ての階のボタンを押して、最初に停止した階で降りる
- ・外にいるときは高い塀から離れる、上からの落下物に注意する



揺れがおさまったら 落ち着いて状況を把握！

- ・火の始末
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確認
- ・余震に注意

情報収集

災害時には、SNSなどの情報も貴重な情報源になりますが、不正確な情報が出回ることもあるので注意が必要です。

テレビ

テロップや映像で状況を確認



NHK WORLD-JAPAN

多言語によるニュース



YOKE 災害情報サイト

横浜市外国人災害時情報センターからの情報



横浜市防災情報ポータル

災害時に緊急情報を掲載



横浜市中区 区政情報 Twitter

中区からの情報発信



避難生活

(震度5強以上の場合)

フローチャートを参考にして、大地震が発生した時の避難生活をイメージしておきましょう。

自宅での生活は可能ですか？

はい

在宅避難

自宅の安全が確保できれば、自宅で避難生活。必要な備えをしておきましょう！

いいえ

安全な場所に住む親せき・友人宅へ避難はできますか？

はい

親せき・友人宅へ避難

事前に親せきや友人と話をしておきましょう。



いいえ

地域防災拠点へ避難

備蓄品を持参しましょう。



地域防災拠点

横浜市内で震度5強以上の揺れを観測した場合に開設されます。どこの地域防災拠点に行くかは、住んでいる場所によって違います。事前に確認しておきましょう。

地域防災拠点の役割

- ・地震により自宅で生活ができない人のための **避難所**
- ・在宅避難中の人向けの **物資・情報供給**
- ・住民による **救出・救護の拠点**

運営は地域の人を中心に行うので、避難する際は運営に協力しましょう。

地域の防災訓練に参加してみましょう！

普段から地域の人と顔見知りになっておくと安心です。地域の防災訓練に参加するのも良い機会です。近所の人に聞いて参加してみましょう。(P3参照)



▲地域での防災訓練の様子 (避難所のテント設営)

地域防災拠点一覧



市典・中区区民生活マップ(2021年中区役所発行、調中央ジオマテックス作成)



中区区民生活マップ(ホームページ、区役所1階総合案内・6階63番窓口で配布)で、地域防災拠点の場所や区割りが確認できます。

台風や大雨の時の避難方法・避難場所は地震のときとは異なります。

台風や大雨への備えについては、2021年夏号(2021.7.1発行)を確認してください。



(PDF)

平時「いま」から 災害時「いざ」まで 一体的にサポートするアプリ

横浜市避難ナビ

平時：ハザードマップや避難所等を確認、風水害時の避難行動計画の作成
災害時：開設している避難場所の確認、避難場所等までのルート案内

iOS版
ダウンロード▶



Android版
ダウンロード▶



問合せ先の応答について特に記載のないものは、日本語での対応になります。

■ なか国際交流ラウンジで 外国人転入者向け生活ガイダンス 「くらし情報案内」を開始

日本で生活するうえで必要となる情報（緊急時の連絡先、病気やけがの時の対応、健康保険への加入、ごみの分別、日本語学習など）を日本語、英語、中国語の3言語でご案内します。



■ なか国際交流ラウンジの日本語教室

日時：毎週火・木曜 10:30～12:00

対象：原則として中区に在住・在勤・在学の16歳以上で、基本的な日本語の学習が必要な人

① はじめての日本語教室

日本語だけではなく、どう日本語を勉強するかや、ビザ、仕事、学校のことを知ることができます。

日程：5月11日（木）から全10回

費用：2,000円

対応レベル：入門

② 日本語教室（春期・秋期）

日程：5月9日（火）から全30回

費用：6,000円（別途テキスト代がかかります）

対応レベル：初級

①②申込：電話または来所による申し込み。先着順（中区在住・在勤・在学の人が優先になります）。

[なか国際交流ラウンジ]

住所：中区日本大通 35（中区役所別館 1階）

TEL：045-210-0667

E-mail：nakalounge@yoke.or.jp



■ なか区民活動センター・なか国際交流ラウンジ開館時間変更のお知らせ

4月1日から開館時間が変わりました。

なか区民活動センター なか国際交流ラウンジ
月～金曜 9:00～21:00 毎日 9:15～17:00
土・日・祝日 9:00～17:00

休館日（第3日曜、12月29日～1月3日）は変更ありません。

■ 犬を飼っている人へ

犬の飼い主には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射の接種及び接種済みの届出を行うことが法律で義務付けられています。

▶ 飼い犬の登録

犬を飼ったら30日以内（子犬の場合は生後90日を過ぎてから30日以内）に区役所で登録の手続きをしてください。登録手数料は1頭につき3,000円です。登録時に交付される「犬鑑札」は登録を証明するものです。必ず犬の首輪などにつけてください。

▶ 狂犬病予防注射

予防注射は動物病院で受けることができます。注射を受けたら、獣医師が発行する「狂犬病予防注射済証」を持って区役所で届出をしてください。「狂犬病予防注射済票」を交付します。交付手数料は1頭につき550円です。

※横浜市で犬を登録済みの人は、3月に飼い主あてに郵送した「狂犬病予防注射のお知らせ」の内容も確認してください。

※狂犬病予防注射を受ける際に、犬鑑札や注射済票の交付を受けられる動物病院もあります。

▶ 犬を散歩させる時の注意

犬を制御できるように必ずリードをつけてください。公園などでリードを外してはいけません。散歩中に犬がフンをしたときは、必ず持ち帰ってください。

<中区役所生活衛生課

TEL:045-224-8339 >

■ 市営住宅・県営住宅の入居者募集

市営住宅・県営住宅は比較的に安い家賃で住める公営住宅です。募集時期に区役所1階総合案内で申込書付きの案内（日本語）を配布します。募集する住宅の内容、応募条件などが載っています。

① 市営住宅

4月12日（水）～4月21日（金）

窓口：横浜市住宅供給公社市営住宅課

TEL：045-451-7777

② 県営住宅

5月中旬～6月初旬募集予定

窓口：一般社団法人

かながわ土地建物保全協会

TEL：045-201-3673

【特定非営利活動法人

かながわ外国人すまいサポートセンター】

日本に住む外国人の住まいや生活について、英語や中国語、やさしい日本語など10言語で相談を受けています。

住所：中区常盤町1-7 横浜 YMCA 2階

TEL：045-228-1752

受付時間：月～金曜 10:00～17:00

シリーズ
自治会町内会

もしもの時のために備える！ ～防災訓練～

自治会町内会では、災害への備えとして、年に1回ほど、防災訓練を実施しています。訓練では災害時に、どこに、どのように、移動するのか、何をすればよいのか、などの確認を行っています。また、災害時に備え、食べ物や飲み物、救急道具やライトなど物の整備を行っています。※新型コロナウイルス感染症の影響により、現在は少人数で実施しているところもあります。※詳しくは各自治会町内会にお問い合わせください。

<中区役所総務課

TEL:045-224-8112 >

国際サービス員 区役所 2階 22番窓口
(中国語) 8:45～15:45 (英語) 10:00～17:00

区役所業務の案内、窓口での通訳、諸証明を取るときの申請書の記載サポートなどを行います。日本語での手続きが不安な人は、声をかけてください。

これがわからない！ Q&A



災害時に備えて準備しておくもの

▶ 大きな地震などが起きると、お店に物がなくなり買うことができないことがあります。避難所の備蓄物資も十分とはいえません。家庭内で生活に必要なものや、最低3日分（できれば1週間分）の食料・飲料水を事前に家に買い置きして災害に備えましょう。

何を買い置きすればよいですか？

少なくとも次のものについては、家に常備しておきましょう。

- ・飲み水：目安：1人分 1日3L×3日分以上
- ・食料：3日分以上
- ・携帯用トイレバック：目安：1人分 1日5回×3日分以上
- ・燃料等：乾電池、マッチ、携帯コンロ、ガスボンベなど

避難するとき何を携えていけばよいですか？

少なくとも次のものについては、災害時にすぐに用意できるように準備しておきましょう。

- ・パスポート、在留カード、保険証、お金、通帳、印鑑、水、食料、薬、お薬手帳、服、下着、懐中電灯、予備電池、携帯電話、ラジオなど





横浜港シンボルタワー & 本牧海づり施設

ちょっと出かけて
みませんか

横浜港シンボルタワーと本牧海づり施設は本牧ふ頭にあります。シンボルタワーは高さ58.5mのタワーです。横浜港に出入りする世界中の客船や貨物船が安全に航行できるように、情報や信号を送っています。海づり施設は東京湾を代表する釣り場です。釣れる魚種は非常に多く、一年を通して釣りが楽しめます。



横浜港シンボルタワー

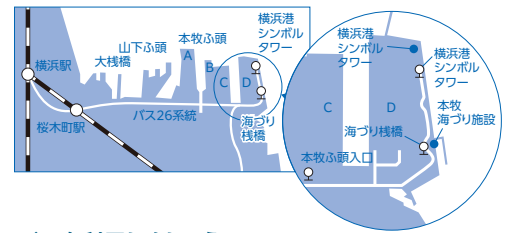
港の風景を一望できる展望室や展望ラウンジがあり、港の仕組みや日常の港湾の様子を観察することができます。



本牧海づり施設

港に出入りする船を眺めながら、快適な釣りを楽しめる施設です。初心者からベテランまで誰でも楽しむことができる人気の釣り場です。

本牧ふ頭周辺地図



バスを利用しましょう!

電車の駅からはかなりの距離があります。ぜひバスを活用しましょう。1日のバスの本数は限られています。**行く前に必ず**往復のバスの先行と時間を確認しましょう。

最寄りのバス停(施設名)

- ・横浜港シンボルタワー
(横浜港シンボルタワー)
- ・海づり桟橋
(本牧海づり施設)

バス路線の系統:市営バス26系統
(2023年4月1日時点)



横浜港シンボルタワー

開館時間:9:30 ~ 17:30

※時期によって異なります。

詳細はホームページをご確認ください。

入館料:無料

電話:045-622-9600

住所:中区本牧ふ頭1丁目16番

※駐車場は有料です。



本牧海づり施設

開館時間:6:00 ~ 19:00

※時期によって異なります。

※施設ご利用には釣り券または見学券が必要です。

詳細はホームページをご確認ください。

電話:045-623-6030

住所:中区本牧ふ頭1番地

※駐車場は有料です。



中区に暮らす外国人が発見
日本の暮らしと文化

東日本大震災の教訓～自分の身は自分で守る



2011年3月11日の午後、学校から帰宅した私は、のんびりと水を用意し、パソコンの電源を入れました。画面にはいつものように14:45という数字が現れていました。

1分後、地面が突然揺れ始め、ガラスは倒れ、水が電源タップにかかりました。私もガラスの中の水と同じように激しく揺れ、床に倒れました。「地震なのか」、「逃げたほうがよいのか」、「家は倒れるのか」、「電気タップは燃えないか」、「財布とパスポートを持った方がよいのか」など、さまざまな心配ごとで頭がいっぱいでした。周りのビルからは助けを求める泣き声が絶えず、気がついたら、あたふたと階段を駆け下りている自分がありました。しかし、ビルの外には私しかいませんでした。当時、地震への備えに関する知識のなかった私は建物や電信柱が激しく揺れる中、棒立ちになり、「どうすればよいのか」、「今はどうなっているのか」、何も分からず戸惑っていました。

揺れがおさまった後、私はおそるおそる家に帰りました。幸いにも、私の周りでは大きな被害はありませんでした。しかし、地震と津波で

多くの死傷者が出たことをニュースで知りました。

震災の怖さが今でも目に浮かびます。震災後、私は地震への備えについてしっかりと調べました。日本は地震の多い国ですので、震災への備えを知ることは大切です。例えば、防災グッズをまとめたリュックを用意し、手の届きやすいところに置くこと、家族と離れた場合の連絡方法をあらかじめ決めておくこと、災害時に情報を得るためラジオを用意すること、地震が起きたら、テーブルのようなしっかりとした家具の下で揺れがおさまるまで頭を守ることを、いつでも逃げることができるようにドアを開けたままにしておくこと、電気やガスを止めること、外にいる場合は電柱や塀から離れ、安全な場所へ避難することなど、地震発生時に何をすべきか初めて知りました。自分自身や家族のためにも、日頃から災害への備えを意識することが大切だと思います。

(なか国際交流ラウンジ中国語スタッフ)

知ってほしい!
日本の文化

親子丼

季節の行事や、衣・食・住に関する日本の文化などを紹介します

親子丼とは、鶏肉を溶き卵でとじ、ご飯の上に乗せた丼の一種です。親(鶏)と子(卵)を組み合わせた料理のため親子丼と呼ばれています。

簡単な作り方: ① 鶏のもも肉200gを一口大の大きさに切り、細切りにした玉ねぎ(4分の1個)と一緒にフライパンに入れ、砂糖、しょうゆ、水(めんつゆでも可)と合わせて火をとします。

② 生卵3個を溶いて、①の全体に広げ、軽く火をとします。

③ ご飯の上に②を乗せ、最後に「みつば」など緑色のものを彩れば完成です。

※鶏肉にはしっかりと火をとし、食中毒を防ぎましょう。



<多言語広報紙配布先を募集しています> 外国人の集まるお店や病院、機関など、ご希望があればお届けします。

●次号は7月1日発行です