



みなさん、災害^{さいがい}について どのようなことを 知^しっていますか？

地震^{じしん}、津波^{つなみ}、台風^{たいふう}、火事^{かじ}… いろいろ あります。

災害^{さいがい}があると とても困^{こま}ります。たとえば、電車^{でんしゃ}が 止^とま
ります、すぐ 家^{いえ}に 帰^{かえ}れません。電気^{でんき}が つかない、夜^{よる}は

暗^{くら}いです。携帯^{けいたい}の電池^{でんち}が 無^なくなります。こわいですね。

今日^{きょう}は 災害^{さいがい}について 少し 勉^{べんきょう}強^{きょう}しましょう。

さいがい かんけい ことば
 災害に 関係ある言葉

じしん よしん 地震、余震	Earthquake、After-shock	
きんきゅうじしんそくほう 緊急地震速報	Earthquake early warning	
ていでん 停電	Electrical blackout	
だんすい 断水	Water outage	
ひなん ひなんじょ 避難、避難所	Evacuation, Evacuation Site	
ひじょうしょく 非常食	Emergency Food	
はいきゅう 配給	Rations Distribution	
きゅうすい 給水	Water Distribution	
きゅうごしょ 救護所	First-aid Station	
さいがいようでんごんだいやる 災害用伝言ダイヤル	Disaster Dengon Dial	
しえんぶつし 支援物資	Relief Supplies	
たきだし 炊き出し	Distributed cooked food	
ひじょうびちくひん 非常備蓄品	Emergency Food Provisions	
あるふあまい アルファ米	Pre-cooked rice	
ひなんくんれん ぼうさいくんれん 避難訓練、防災訓練	Evacuation drills、emergency training	

おお さいがい しょうがっこう ちゅうがっこう こうこう ひなんじょ
大きな災害があると、小学校、中学校、高校 などが 避難所

になります。 ひなんじょ と い れ じょうほう
避難所には トイレがあります。情報が ありま

す。みず ひじょうしょく むりょう
水と 非常食が あります。無料です。みなさん、だれでも

つかえます。でも、いつも みなさんが 食べているものは あ
りません。

じぶん いえ ひじょうしょく じゅんび たいせつ
自分で 家に 非常食を 準備しておきます。 大切です。

いつも の 飲んでいるもの、すぐに食べられるもの、あか
赤ちゃんの

みる く じゅんび
ミルク、くすり などを 準備します。

また、 がっこう かいしゃ まんしょん こうえん ときどき ぼうさい
学校、会社、マンション、公園 などで 防災

くんれん さんか
訓練が あります。ぜひ 参加 してください。

つぎは ある ふ あまい せつめい
アルファ米の 説明を します。

ある ふ あまい みず o r ゆ い た
アルファ米は 水 か お湯 を入れて 食べます。

みず じかん ゆ ふん た
水は 1時間、お湯は 15分で 食べることができます。

台風で 飛行機が 飛べない時、空港にいた人たちは 水と

アルファ米を もらいました。でも、アルファ米を知らない外国人

の人がたくさんいました。水をぜんぶ 飲んでしまうと、アルフ

ア米は 食べることができません。みなさん、知らない人に、教
えてください。

アルファ米や 非常食は ホームセンターなどで 売っていま
す。

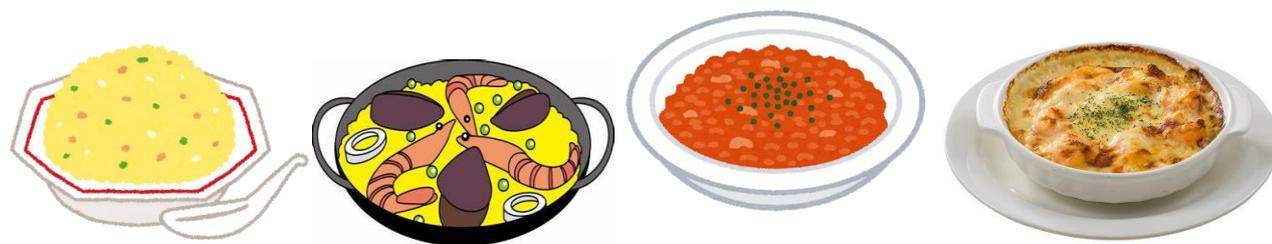
アルファ米 100g に、水は 160ml くらい 入れます。

みなさんに 200g のアルファ米を わたします。

家で リゾット、チャーハン、ドリア、パエリアなどを 作ると

おいしいです。インターネットに いろんな レシピが あり

ます。作ってみてください。



※この資料は“やさしい日本語”で作成しました。

“やさしい日本語”について詳しく知りたい方は、お声がけください。