

じ しん そな
地震に備えよう！

Well Prepare for Major Earthquake!!

ぼう さい
防災ハンドブック
Emergency Handbook

2013



地震時の行動チャート

揺れたら落ち着いて行動を！

地震発生

- 落ち着いて、自分の身を守る
(机やテーブルがあれば、その下へもぐる。)
- 余裕があれば火の始末 (コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める)
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する



- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認

1~2分

- 靴をはき、ガラスの破片などから足を守る

- 非常持出品を用意する
(津波、山・がけ崩れの危険が予想される地域にいたらず避難)

高層階(概ね10階以上)では、ゆっくりと大きく揺れるため、家具類が床の上を滑って、大きく移動し、転倒・落下する危険がある

3分

- 隣近所の安全を確認 (一人暮らし高齢者など災害時要援護者がいる世帯には積極的に声をかけて安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火をする)

- 余震に注意

- ラジオ「むさしの FM (78.2MHz)」などで情報を確認

5分

- 子どもを迎えに
(保育所(園)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す)

- 出火防止対策 (ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切って避難する)
- 消火・救出活動 (隣近所で協力して消火や救出をする。あわせて消防署等へ通報する)



5~10分

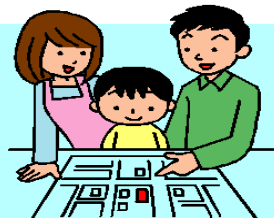
- 電話はなるべく使わない
- 家屋の倒壊などの危険があれば避難する (ブロック塀やガラスに注意。車は使用しない)

10分~数時間

- 生活必需品は備蓄でまかなう (災害発生から3日間は、救援物資に頼らない)
- 災害情報、被害情報の収集 (市区町村の広報に注意する)
- 壊れた家には入らないこと

~3日くらい

- 自主防災組織を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を



避難所生活では

Earthquake Evacuation Procedure

When you feel the shaking, keep calm and react correctly!

When Earthquake Strikes

- Remain calm and find a safe place. (e.g. hide under desk or sturdy table.)
- Put out all open flames if time permitted. (e.g. turn off the gas supply valves and any gas cookers.)
- Open windows and doors to secure evacuation routes.



1 to 2 min

- Wear shoes to protect yourself from falling debris.

- Have the necessities on hand. (Evacuate as soon as possible if you are in a tsunami or landslide risk area.)

- Check open flames, extinguish fires at early stage.
- Make sure your family is safe.

If you are in an upper story of a tall building (especially higher than 10-level), big and slow-motion shakes will cause furniture to move and fall. Please concern about avoiding injuries.

3 min

5 min

- Confirm the safety of your neighbors. (Especially try to help those need assistance, such as single elderly people and the disabled. Look out for fires, help to extinguish the fires.)
- Pay attention to aftershocks.
- Collect information by listening to radio such as Musashino FM (78.2MHz).

- When picking up your child: (If you have to go to the nursery school, kindergarten or school to pick up your child, please leave a memo at somewhere to be seen easily as to indicate your location.)
- Prevent home fires. (by shutting off the main gas valve and the main circuit breaker, then evacuate)
- Help to extinguish fires and rescue the injured (especially around your community. Assist to report and call the Fire Department.)



5 to 10 min

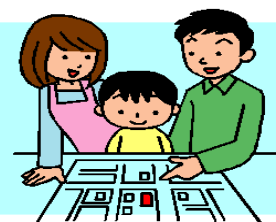
- Do not use telephone.
- If your house seems to collapse, evacuate as soon as possible. (Be aware that you will not be injured by broken concrete and glass. Do not use cars.)

10 min to couple of hours

- Make use of your emergency kits. (Do not rely on emergency supply on the first three days.)
- Collect disaster/victim information. (especially pay high attention to the most updated announcements released by local government)
- Do not go into any damaged house.

About 3 days

- Follow the instructions given by local community groups.
- Follow the rules and regulations.
- Help each other.



At shelter

だい じ しん はっせい じ たい おう
大地震発生時の対応【イメージ】
Flow Chart - On Occasion of a Strong Earthquake



※あらかじめ、家族で避難先や安否確認方法を話し合っておきましょう。

※Make your family's emergency plan in advance to determine an evacuation site and an emergency contact for each of your family member.

だいじしんはっせい
大地震発生
When a strong earthquake hits

じたく とうかい かさい きけん
自宅の倒壊・火災の危険
When your home faces collapses and dangers of fire

きけん
危険あり
Dangerous

きけん
危険なし
No dangers

いちじしゅうごうばしょ こうりつがっこう こうてい
一時集合場所（公立学校の校庭）
Temporary Evacuation Sites
(e.g. public school campus)

じたくたいき
自宅待機
Stand by at home

だい き ぼ かさいなど
大規模火災等
In case of conflagration

いっときしゅうごうばしょ きけん
一時集合場所に危険あり
In case it is dangerous to keep staying at Temporary Evacuation Site

ひなんけいぞく
避難継続
Keep moving to a safer shelter

ひなんじょ こうりつがっこう たいいくかなど
避難所（公立学校の体育館等）
Evacuation Shelters
(e.g. public school gym)

こういきひなんばしょ
広域避難場所
Large-scale Designated Evacuation Areas

あんぜん いちじしゅうごうばしょ ひなんじょ
安全な一時集合場所・避難所
Move to another safer evacuation site or shelter

ひなん いどう
避難（移動）
Evacuate (move)

The Large-scale Designated Evacuation Areas are emergency shelters designated for temporary evacuation in case fire spread during massive disasters. No relief supplies such as foods are available.

※広域避難場所は、大震災時の延焼火災等から一時的に避難する場所として指定されています。原則、食料などの備蓄品はありません。



建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってケガをします。阪神・淡路大震災でケガをした人の約5割が家具の転倒によるものでした。家庭での被害を防ぐためにも、家具の転倒・落下防止対策を実践しておきましょう。

Furniture tip over causes serious injuries even your home is earthquake-safe. Almost 50% of the injured people were hurt by the falling furniture in the Great Hanshin Earthquake (occurred in 1995). To minimize home damage and risk of injury, you are advised to secure your furniture and appliances properly.

家具の転倒・落下を防止しましょう

Prevent Furniture from Falling and Toppling

照明器具
Light Fixtures

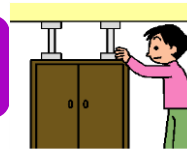
天井に直接取り付けタイプの照明が安全。つり下げ式の器具は、鎖と金具を使って数か所留めて補強する。棒状の蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで固定する。

Ceiling-mounted lights are safer than others; hanging ceiling lights are better braced with chain straps or wires as to prevent light covers falling as well as helping to resist sideward and upward movement; affixing both ends of fluorescent lights with heat resistant tape can avoid light tubes from falling and shattering.

本棚
Bookshelves

重い物は下に、軽い物は上に収納する。本を隙間なく並べて飛び出しを防ぐ。ロープや鎖を張って落下しないようにする。L型金具で鴨居などに固定する。

Placing heavy items on lower shelves and filling up the shelves can prevent books from flying around; tall bookshelves should be fastened with ropes or chain straps, or attached to wall studs and upper wall plates with L-brackets as to avoid tip-overs.

たんす
Wardrobes

上下2段タイプのものは、平型金具で連結する。背の高い家具はL型金具などで鴨居などに固定する。

Use clamps to connect upper and lower chest of drawers together; tall wardrobes should be attached to wall studs or upper wall plates with L-brackets.

食器棚
Cupboards

扉が開かないように金具を取り付ける。食器の飛び出しを防ぐために、棚板に滑り止めシートを敷いたり、木やアルミの棒による飛び出し防止枠をつける。

Using latches to hold cabinet doors can prevent from popping open; anti-slip mats/sheets can reduce slippage of glasses and dishes while fixing a wooden or aluminum pole can avoid flying out.

固定できない
場合の知恵

Tips for arranging furniture that cannot be fixed in place

Tips

出入口や就寝位置は転倒方向と重ならないように

Make sure that furniture tip-overs do not block the doorway; do not sleep next to unsecured tall furniture.

Tips

家具の転倒範囲が就寝位置と重なるときは机などを置く

Putting a table on the opposite side of tall furniture can prevent from tipping over onto you while sleeping.

Tips

家具の下に転倒防止のシートを置き、壁にもたせ気味に置く

Place stoppers under furniture to prevent tip-overs; slightly lean back rather than forward.

Tips

テレビ、パソコン、家具などの下に、震動を吸収するゲルマットをはる

Place shock absorber like Gel Mat on the bottom of TV, computer monitor, furniture, etc.

集合住宅の安全対策 Safety Management in Apartment Building

玄関 Doorway

地震で扉が開かなくなった場合に備え、扉をこじ開けるバールなどを用意しておく。

Prepare a crowbar to pry open jammed doors in case an earthquake hits and shuts off the escape exit.



非常階段・非常扉 Emergency Stairways & Exits

避難の妨げになることから、廊下、階段、非常扉の前に物を放置することは厳禁。

It is strictly prohibited to leave any object at passageways, stairways as well as emergency exits as to keep the evacuation route free from obstruction.



ベランダの避難ハッチ(非常脱出口) Escape Exits at Veranda

避難ばしごの使用方法など、ベランダからの避難方法を確認しておく。避難器具の周囲に物を置かない。また、落下の危険性があるものは置かない。

Make sure you know how to use the fire escape mounted to the outside of your building and could escape from veranda; do not leave any object at the escape hatch; secure objects to prevent from falling.



通路 Walkways

避難の妨げにならないように、自転車など物を置かない。また、放火防止のために、古新聞などの燃えやすいものを置かない。

Do not store any object such as bicycles that could obstruct the evacuation route; do not put easily inflammable materials such as newspaper at walkways as to prevent incendiary fires.



非常備蓄品は多めに準備 Extra Emergency Essentials

高層住宅に住んでいる場合、大地震でエレベーターが停止してしまうと、物資を運ぶのが非常に困難。日ごろから非常備蓄品を多めに用意しておこう。

When a major earthquake hits, elevators will stop moving and disrupt the delivery of emergency supplies. Therefore, you are advised to store extra emergency essentials at all time.



防災設備 Emergency Devices

共用部分に設備されている消火器や、火災報知器などの防火設備の場所、点検日を日ごろから確認しておく。

Periodically check the location as well as the warranty period of each emergency device such as fire extinguisher, fire alarm that installed at the common area of your building.



武蔵野市民防災協会

Musashino Citizens Disaster Prevention Association

市民と地域の防災力向上を目的として平成5年に設立された団体です。各種防災用品・非常食・便利グッズなどを販売しています。

This association was established in 1993 for promoting and supporting emergency preparedness activities between local people and local communities, where you can buy emergency goods, emergency foods, evacuation goods,

事務所: 武蔵野市役所西棟1階 Tel 0422-60-1926 Fax 0422-51-9523
Location: Musashino City Hall West Building 1F



安全に避難するために Be Ready to Evacuate Safely

首都直下地震の発生に備えて、国や自治体でも被害を最小限にするための対策は立てていますが、みなさんのご家族でも、大地震の発生に備えて、日ごろからの準備をお願いします。

National and local governments have been dealing with the earthquake issue, looking for the best way to minimize damage in case a domestic earthquake hits the capital area. We kindly ask each of your cooperation to set up your family's emergency plan and well prepare for an unexpected earthquake.

事前に準備を Know Your Evacuation Routes

できるだけ自宅生活の継続が望ましいですが、万が一のために、一時集合場所までの安全な経路などを確認しておきましょう。

Make sure you know the possible escape routes to each shelter in case it is too dangerous for you to stay at home.

持ち物は最小限に Limit Your Baggage

荷物は背負い、両手が使えるようにしましょう。

Carry baggage on your back to leave both hands free.

車は使わないのが原則 Basically No Vehicles

車は渋滞して避難できないことがあります。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり、危険です。

You may get stuck in traffic jams and fail to escape; your vehicle may obstruct the evacuation routes of other evacuees and emergency vehicles. It is absolutely dangerous.

隣近所で声を掛け合って Help Your Neighbors

避難は集団で行動することが理想です。普段から近隣の人や自治会、自主防災組織と話し合っておきましょう。

Escape with a group of people is better than escape alone. It is important to develop an evacuation plan with your neighbors, local community association as well as emergency volunteer groups.



避難所・一時集合場所 Evacuation Shelters and Temporary Evacuation Sites
広域避難場所 Large-scale Evacuation Areas

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1 桜野小学校
Sakurano Elem. Sch. | 8 第五小学校
Daigo Elem. Sch. | 15 第一小学校
Daiichi Elem. Sch. |
| 2 第二中学校
Daini Jr. H. Sch. | 9 千川小学校
Senkawa Elem. Sch. | 16 第四小学校
Daiyon Elem. Sch. |
| 3 都立武蔵高校
Musashi H. Sch. | 10 都立武蔵野北高校
Musashino-kita H. Sch. | 17 第三中学校
Daisan Jr. H. Sch. |
| 4 第二小学校
Daini Elem. Sch. | 11 第四中学校
Daiyon Jr. H. Sch. | 18 本宿小学校
Honjuku Elem. Sch. |
| 5 第六中学校
Dairoku Jr. H. Sch. | 12 大野田小学校
Ohnoden Elem. Sch. | 19 第三小学校
Daisan Elem. Sch. |
| 6 関前南小学校
Sekimae-minami Elem. Sch. | 13 第一中学校
Daiichi Jr. H. Sch. | 20 境南小学校
Kyonan Elem. Sch. |
| 7 第五中学校
Daigo Jr. H. Sch. | 14 井之頭小学校
Inokashira Elem. Sch. | |

防災ダイヤル



Japanese Emergency Dials

名称 Contact List	電話番号 Tel. No.	
火災・救急車 Fire / Ambulance	局番なし Direct-dial	119
警察への急報 Police (for emergency)	局番なし Direct-dial	110
水道のこと Water service	(0422) 54-5176	
電話のこと Telephone service	局番なし Direct-dial	113
電気のこと Electric service	フリーダイヤル Free call 0120-995-662	
ガスのこと Tokyo Gas Co. Ltd.	(0422) 54-0111	
武蔵野警察署 Musashino Police Station	(0422) 55-0110	
武蔵野消防署 Musashino Fire Station	(0422) 51-0119	
武蔵野市役所 Musashino City Hall	(0422) 51-5131	

非常持出品チェックリスト Emergency Preparedness Checklist

避難が必要になったときにすぐ持ち出せるようにふだんから準備、点検しておきましょう。

Well prepare and have your emergency essentials ready in case you have to evacuate your home.

非常持出品 Essentials

避難が必要になった時にまず最初に持ち出すもの。

Initially required essentials for evacuation.

- 携帯ラジオ Portable radio ☐
- ☐ 予備電池 Spare batteries
- 懐中電灯 Flashlight ☐
- ☐ 予備電池 Spare batteries
- 救急医療品 First aid kit ☐
- ☐ ばんそうこう Adhesive bandages ☐ 傷薬 Ointments
- ☐ 包帯 Roll bandages ☐ かぜ薬 Cold tablets
- ☐ 胃腸薬 Digestive medicine ☐ 鎮痛剤 Painkillers
- ☐ 消毒薬 Disinfectant
- ☐ 持病の薬 Prescription medications
- 非常食 Emergency foods ☐
- ☐ ミネラルウォーター Mineral water
- ☐ 乾パン Dry biscuits ☐ 缶詰 Canned foods
- ☐ 水筒 Water bottle ☐ 紙皿、紙コップ Paper plates & cups
- ☐ 割りばしやナイフ、フォーク Chopsticks, knife, fork, etc
- ☐ 缶切り Can opener ☐ 栓抜き Bottle opener
- ☐ 粉ミルク(赤ちゃん用) Powered milk (for infants)
- 貴重品 Valuables ☐
- ☐ 現金(10円玉:公衆電話用) ¥10 coins for public payphones
- ☐ 預貯金通帳 Bankbooks ☐ 印かん Name seal
- ☐ 免許証 Driver's license ☐ 権利証書 Title deeds
- ☐ 健康保険証 Health insurance card

非常備蓄品 Storages

災害復旧までの数日間(最低3日)分準備。

Stocks enough for the days until the emergency is passed (at least for 3 days)

- 飲料水(1人1日3リットルを目安に) ☐
- Drinking water (3 liters per person per day) ☐
- ☐ ミネラルウォーター(ペットボトルや缶入りのもの) (Bottled or canned mineral water)
- 非常食品 Emergency foods ☐
- ☐ 乾パン Dry biscuits
- ☐ 米(レトルトやアルファ米も便利)などの主食 Staple foods such as rice (retort and alpha rice will be much more convenient)
- ☐ 缶詰やレトルトのおかず Canned foods and retort-packed foods
- ☐ ドライフーズ Dry foods
- ☐ チョコレート・アメなどの菓子類 Snacks like chocolate, candies, etc.
- ☐ 調味料など Seasonings, etc
- 燃料 Fuels ☐
- ☐ 卓上コンロ Tabletop cooking stove
- ☐ 携帯コンロ Portable cooking stove
- ☐ ガスボンベ Gas cylinders
- ☐ 固形燃料 Solid fuels
- その他生活用品 Other daily commodities ☐
- ☐ 生活用水(風呂や洗濯機に備蓄。乳幼児には注意) Water storage for multi-purpose (You may store water in washers and bathtub. Make sure that you keep it away from children.)
- ☐ 毛布・寝袋 Blanket or sleeping bag
- ☐ 新聞紙 Newspapers
- ☐ 洗面用具 Toilet articles
- ☐ ドライシャンプー Dry shampoo
- ☐ 鍋、やかん Pot, pan and kettle
- ☐ ポリ容器 Plastic containers
- ☐ バケツ Bucket
- ☐ トイレトペーパー Toilet tissue
- ☐ ろうそく Candles
- ☐ ロープ Ropes

その他生活用品 Other Daily Commodities

- 衣類(着替え) Clothes (A change of clothes) ☐
- ウェットティッシュ(ティッシュ) (Wet) tissue papers ☐
- タオル Towels ☐
- 雨具 Rain gear ☐
- ライター Lighters ☐
- 生理用品 Feminine hygiene items ☐
- キッチン用ラップ Kitchen plastic wrap ☐
- 紙おむつ Disposable diaper ☐



しんど ていど じしん お ばあい かじ さいがい かくだい
震度5程度の地震が起きた場合、火事など、災害の拡大
を防ぐため、各家庭のガスメーター（マイコンメーター）は
自動的に止まり、ガスの使用ができなくなります。地震が
治まったら、各自でマイコンメーターの復帰を行えば、
ガスの使用ができるようになります。

Gas meters “Maikon Meter” installed at each family will automatically shut off when a major earthquake above *shindo* 5 occurs as to prevent from further damage such as fires and explosions. After the earthquake, gas supply can be restarted by resetting the meter yourself.

マイコンメーターの復帰手順（東京ガス）

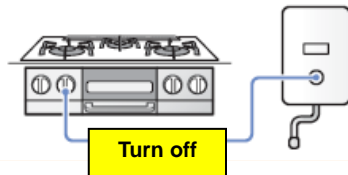
Procedure for Resetting *Maikon* Meters (Supplied by Tokyo Gas)

1

すべてのガス機器を止めま
屋外の機器も忘れずに。

Turn off gas appliances,
both located indoors and outdoors.

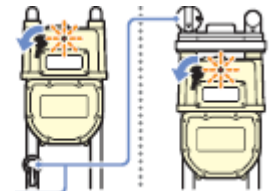
※メーターのガス栓は閉めないでください。
Do not turn off the main valve.



2

復帰ボタンのキャップを外します。
※メーターの種類によっては
キャップがないものもあります。

Remove the reset button cap.
※Not all types of gas meter have this cap.

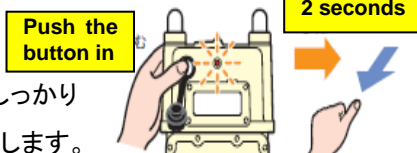


Twist the cap to the left

3

復帰ボタンを奥までしっかり
押してゆっくり手を離します。
その後キャップを元に戻しておきます。

Firmly push the reset button in, then release slowly.
Afterward, replace the reset button cap.



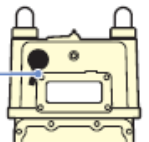
4

約3分待ちます。
赤ランプの点滅が消えると、ガスが使えます。

Wait about 3 minutes. The red lamp will stop blinking
and the gas supply will restart.

Replace the cap

3 min



3分間のランプ点滅中に、マイコンメーターが安全確認
を行い、異常がない場合は点滅が消えてガスをご使用に
なれます。

During the 3-minute blinking, *Maikon* meters work to
check the condition. Meters will stop blinking when it
senses it is safe enough for restarting gas supply.

3分以上点滅が続くときは、ガス機器の止め忘れ
がないかを再確認して、やり直してください。

If the red lamp blinking does not stop even
after 3 minutes, please check whether you
have turned off all the gas appliances, then
repeat the above reset procedure.

ガス漏れ通報専用電話 Gas Leak Emergency Call ☎0570-002299 (有料ナビダイヤル Navi Dial, not free call)

ナビダイヤルをご利用にならない場合 Emergency phone number other than Navi Dial ☎03-6735-8899



東京ガスの英語サイト English official website of Tokyo Gas

<http://www.tokyo-gas.co.jp/foreign/english/userguide/emergency/kusai.html>

ガスを安全に使用するための多言語ガイド Safety Guide for Gas Users, multilingual version

http://www.tokyo-gas.co.jp/foreign/pdf/SAFETY_area1.pdf

さいがい じ せいかく じょうほう し
災害時に正確な情報を知るためには

How to Get Proper Emergency Information

In the event of emergency, getting proper information is very important which can reduce your chance of injury. Musashino City Government is able to release local emergency information through multiple networks.

●Municipal wireless network and campaign cars allow residents to catch first hand information when they are outside.

●Radio Musashino-FM (78.2MHz) and JCN Musashino-Mitaka's cable television are in conjunction with city government to release emergency response information for residents who are inside.

●Local emergency information released by municipal wireless network is also available on City's Japanese website — Disaster Prevention and Public Safety Center WEB at <http://www.bousai-musashino.jp/>.

To get information in foreign languages, please check the official website of Musashino International Association at <http://www.mia.gr.jp/>.

Domestic emergency preparedness information in multi-languages is available at Tokyo International Communication Committee's official website.



<http://www.tokyo-icc.jp/english/information/howto.html>

Municipal
Wireless
Network



Campaign Car



Portable Radio



Cable
Television



City's Disaster
Prevention
and Public
Safety Center
WEB

さいがい ばつせい み あんぜん まも せいかく じょうほう し
災害が発生したとき、身の安全を守るためには、正確な情報を知
ることが大切です。市では災害時の情報を複数の手段を使って
市民のみなさんにお伝えしています。

ぼうさいぎょうせい めん こうほうしゃ おくがい かたがた じょうほう つた
●防災行政無線や広報車は屋外にいる方々に情報を伝えます。

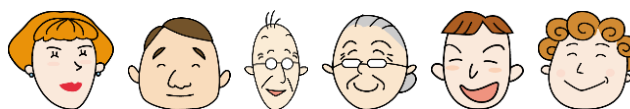
●屋内にいる場合は、災害時の情報を市と連携してリアルタイム
で放送する「むさしの-FM(78.2MHz)」や JCN武蔵野三鷹の「ケ
ーブルテレビ」を視聴してください。

●インターネットを利用する場合は、「武蔵野市防災安全センター
WEB」(<http://www.city.musashino.lg.jp.e.ad.hp.transer.com/bousaiansen/>)が防災行政無線で放送した情報を掲載します。
外国語の地元情報は武蔵野市国際交流協会の
HP(<http://www.mia.gr.jp/>)から入手することができます。

とうきょうとこくさいこうりゅういんかい こくない ぼうさいじょうほう たげん
なお、東京都国際交流委員会のHPでは国内の防災情報を多言
語で案内していますので、併せてご利用ください。



<http://www.tokyo-icc.jp/english/information/howto.html>



むさしのしぼうさいあんぜんぶぼうさいか
武蔵野市防災安全部防災課
むさしのしやくしよにしどう かい
武蔵野市役所西棟5階

Tel 0422-60-1821 日本語のみ
Fax 0422-51-9184

Disaster Prevention Section
Disaster Prevention and Public Safety Department
5F, West Building, Musashino City Hall