



さいたま暮らしの情報誌
Information for Living in Saitama City
Folleto de Información de Vida en Saitama
No. 77 (JUL. 2021)

『大きな災害に備えて (3)』

Preparing for a Big Disaster (3)

Para prepararse contra los grandes desastres naturales(3)

さいたくひなん

在宅避難ってなあに？

じしん じたく あんぜん かくほ

自身と自宅の安全の確保ができれば

じたく せいかつ つづ ひつよう そな

自宅で生活続ける必要な備えをしよう

What is 'evacuation at home'?

If you can secure yourself and your home,

make the necessary preparations to continue living at home.



¿Qué significa “el refugio en casa”?

Si puede garantizar la seguridad de sí mismo y la de su hogar, haga los preparativos necesarios para seguir viviendo en su casa.

【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター

場所：さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階

【Published】 The Saitama Tourism and International Relations Bureau(STIB), International Exchange Center (IEC)

【Place】 9th floor of the Comunale Complex, Higashi Takasago-cho 11-1, Urawa-ku, Saitama City

【Publicado por】 Buró para el Turismo y las Relaciones Internacionales de Saitama (STIB)
Centro de Intercambio Internacional

【Domicilio】 Piso 9 de Comunale, 11.1 Higashi-Takasago-cho, Urawa-ku, Saitama

TEL: 048-813-8500 FAX: 048-887-1505 E-mail: iec@stib.jp URL: https://www.stib.jp/kokusai

さい がい はつ せい 災 害 発 生

じしん たいふう おおあめさいがい
地震、台風、大雨災害

いのち あんぜん かくほ 命の安全を確保する → していきんきゅうひなんばしょ ひなん 指定緊急避難場所へ避難する



じたく あんぜん かくほ 自宅の安全が確保された

し ひなんじょうほう はつびょう とき 市から避難情報が発表された時は、すみやかに していきんきゅうひなんばしょ あんぜん ばしょ ひなん 指定緊急避難場所など安全な場所に避難しましょう

ざい たく ひ なん せい かつ 在 宅 避 難 生 活

いこく さいがい 外国で災害にあうことは不安な事ばかりであり、避難所生活は共同生活のため、プライバシーを守ることが難しく、居住スペースや物資に限りがあり、ストレスなどで体調を崩すこともあります。

じたく あんぜん く ばあい す な じたく せいかつ 自宅で安全に暮らせる場合は、住み慣れた自宅で生活しましょう。

そのため、生活の基本となる水道・電気・ガスなどライフラインが使えなくなった時の準備をあらかじめしておきましょう。

でん き 電 気
にちじょう あ たり まえ つか かでん 日常で当たり前に使っていた家電が つか つか 使えない

しょうめい ひかり ふあん やわ 照明（光は不安を和らげる）
らじお じょうほう え ラジオ（情報を得る）
かんでんち かいちゅうでんどう ようい 乾電池・懐中電灯の用意

スマートフォン
モバイルバッテリーの充電

れいぞうこ 冷蔵庫
ひじょうしょく まえ くさ 非常食の前に、腐りやすい庫内の物から食べる

せいかつようすい 生活用水
よくそう みず た 浴槽に水を貯めておく



いんりょうすい 飲料水
ひとり にち 3 7 日分を備蓄
きゅうすい も かえ 給水を持ち帰るためのポリ容器ペットボトルなどの用意

トイレ
かんい 簡易トイレの用意

すい どう 水 道

せいかつ きほん すいどう でんき 生活の基本である水道・電気・ガスなどのライフラインが使えなくなった時、在宅避難生活を助けてくれる準備をしておきましょう。

ガス

カセットコンロ
ひじょうしょく かねつ しょう 非常食などの加熱に使用

ふだん じちかい さんか となりきんじょ ひとひと つ あ 普段から、自治会への参加や隣近所の人々の付き合いをしておくことで、給水や支援物資などを入手するための情報を得ることができます。