青葉区堤町1-1-2-2F TEL：022-301-6611		日曜日・祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-23:00
仙台市夜間休日こども急病診療所 太白区あすと長町1-1-1-1F TEL：022-247-7035	小児科 (内科系疾患のみ)	平日	19:15-翌日7:00
		土曜日	14:45-翌日7:00
		日曜日・祝休日	9:45-12:00, 13:15-17:00, 18:00-翌日7:00
仙台歯科医師会　在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所 若林区荒井6-12-4 TEL：022-261-7345	歯科	土曜日	18:00-21:30
		日曜日・祝休日	10:00-11:30, 13:00-15:30, 18:00-21:30

※ 当番の病院（医療機関）が休日に急病患者を診療する制度（休日当番医）もあります。
診察時間：9:00-16:00 まで
詳しくは：仙台市HP

地震

地震はいつ起きるか分かりません。地震が起きた時に備えて、次のことを覚えておきましょう。

●地震が起こる前にできること●

（1）イメージしてみる

いま、地震が起きたらどうしますか？ いろいろな場面を想像しながら、家族や友人とよく話し合ってみましょう。

（2）家の中の安全確保

家具やテレビなどは倒れてきませんか？ 天井のライトは、軽いほうが安全です。
ベッドの脇にスリッパやラジオ、懐中電灯を準備しましょう。

（3）家のまわり、道路の安全を確認

上から物が落ちてこない広い場所など、家の近くの安全な場所を確認しましょう。
海の近くでは津波から逃げられる高い安全な場所を確認しましょう。

（4）避難所の確認

仙台市立の小学校や中学校などが避難所に指定されています。
避難所リスト → SenTIA 国際化事業部 HP

（5）家族や友人と連絡方法を決めておく

災害の後しばらくの間は、携帯電話はつながりにくいです。家族や友人と連絡方法や待ち合わせ場所を決めておきましょう。

（6）逃げる時、持ち出すものをまとめておく

リュックサックに入れるもの（両手が使えるリュックサックが便利です）

・在留カードのコピー ・現金（コインを多めに） ・下着、靴下 ・手袋 ・ラジオ
・雨具（傘など） ・懐中電灯 ・救急セット ・携帯電話（バッテリー） ・ビニール袋
・すぐ食べられるもの ・あなたが必要なもの（いつも飲んでいる薬、コンタクトレンズ、生理用品など）・衛生用品（マスク、体温計、せっけん、携帯型簡易トイレ、消毒液など）

（7）地域の人たちとの交流

日頃から、近所の人にあいさつをするなど、交流を深めましょう。地域で行われる防災訓練に参加して、防災の知識を高めましょう。

（8）情報の入手方法の確認

地震が起こると数分以内に地震の規模や各地の揺れの大きさ、津波が発生するかどうかが、テレビやラジオで放送されます。大津波警報または津波警報が発表されると、NHKテレビは、副音声で英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、ポルトガル語で放送します。
国際放送「NHKワールド ＪＡＰＡＮ」の公式アプリでは、2025年4月からプッシュ通知機能を使って、日本国内における地震の発生や津波警報などの緊急情報を11言語（英語、中国語[簡体字・繁体字]、ポルトガル語、ベトナム語、フランス語、ヒンディー語、インドネシア語、ハングル、ロシア語、スペイン語、タイ語）で発信しています。

※ SenTIAは仙台市内のラジオ局と協力し、英語、中国語、韓国語で情報を提供します。
またSenTIAのメールマガジンやFacebook、X（旧Twitter）に登録していると、情報を受け取ることができます。

仙台市災害多言語支援センター（P7）のことも覚えておきましょう。

SenTIAのメールマガジン・Facebook・X（旧Twitter）の登録 →

メールマガジン HP　Facebook　X（旧Twitter）

●もしも地震が起こったら●

＊家の中にいるとき＊

（１）頭を守る　　（２）あわてて外に飛び出さない

＊外にいるとき＊

（１）ブロック塀や自動販売機から離れる　（２）看板や窓ガラスなどの落下に注意

＊学校や店などにいるとき＊

（１）頭を守る　　（２）つり下がっている照明器具などに注意

（３）あわてて外に飛び出さない

●揺れがおさまったら●

① 周りを見わたす・・・安全確認

② 使っていたら火を消す

③ ドアを開けて出口を確保する

④ テレビやラジオで情報収集・・・外国語放送をしています。詳しくはP19へ

⑤ 津波に注意・・・海の近くでは、より早く・より高く・より遠くへ行く

⑥ 周りの人に声をかけ、助け合う

⑦ 家が危ないときは、避難所などの安全な場所へ行く

【緊急地震速報】

強い地震が起こる前に、地震を教えてくれるシステムです。

携帯電話から特別な音が流れます。詳しくは、利用している携帯電話会社に確認してください。

地震に対する備えや、地震が発生した場合の対応について、分かりやすく説明しています。

●多言語防災ビデオ「地震！その時どうする？」

https://www.youtube.com/watch?v=G7UZNu7iUP8

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他６言語）



●冊子「地震から身を守るためのアドバイス」

SenTIA 国際化事業部 HP

https://int.sentia-sendai.jp/j/download/information/bousai_j.pdf

（日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他5言語）

※ 仙台多文化共生センターで、冊子を無料で配布しています。

