

# 留学生と地域のみなさんのための 生活ガイド（ガイダンス packets）



## CARES-Osakaからのメッセージ

CARES-Osaka事業では、大阪・関西圏で生活をしている外国人留学生の皆さん、そして長く住まいコミュニティの構成員となった外国人住民の皆さんが、日本、大阪（関西）を「第二のふるさと」として安心して定住できるよう、多文化共生の視点から様々な支援を行っています。本ガイダンス packets は、日本で生活する上で「最初の一步」となる事項を選びすぐり、わかりやすい事例や、参考になる情報を取りまとめたものです。

なぜ、今このようなガイダンス packets が満を持して作られたのか。これは、2018 年度、関西（そして西日本）地域は、様々な「試練」を受けたことに起因しています。6 月に大阪の高槻・茨城地域を震源とした 1 8 日午前 7 時 5 8 分ごろ、震度 6 弱の地震が起きました。また、7 月の大豪雨（気象庁が「平成 3 0 年 7 月豪雨」と命名）では、停滞した梅雨前線の影響で西日本各地に被害を与えた記録的な大雨によって各地で大規模な河川氾濫や土砂災害など甚大な被害が生じ、多くの死者が出ました。そして 9 月、大阪に接近した台風 21 号は、非常に強い勢力で、大阪・関西において非常に大きな被害がありました。台風 21 号が直撃した関西空港では、滑走路や第 1 ターミナル、貨物エリアなどが浸水し、ターミナル内が停電。さらには、タンカーが連絡橋に衝突したことで、台風通過後も関西島は孤立状態になり、そこから数日空港が機能しないという状況が起きました。

地震も台風も、日本の住民にとっては身近な話題です。それでも、地域はこの未曾有の災害の規模に対応ができるはずもなく、多くの人々に被害が及びました。これが、「身近な話」ではない外国人留学生、外国人住民の方々にとって、どれだけの不安とストレスとなるか、考えただけでも気が遠くなります。何か役立てるものを、CARES-Osaka で投じることではできないだろうか。そういった思いから、この packets を作成したのです。まだまだ多くのことをやり残していると思います。これからも、住環境、生活を支援し、日本で長く暮らそうと思ってくれている皆さんに寄り添った事業を継続していきたいと、関係者一同、心からそう思っています。

本 packets の作成においては、ダイバーシティ研究所様に多大なるご協力をいただきました。本資料が、CARES-Osaka 発信で、大阪内外の多くの人々に活用されますことを祈念しつつ、冒頭のメッセージとさせていただきます。

# 留学生と地域のみなさんのための 生活ガイド（ガイダンスパッケージ）



## このウェブサイトについて

このウェブサイトは、関西で留学している皆さんが日本で生活するために必要な情報を集めた「生活ガイド」です。

とくちょう


### 特徴

「読むのが大変だからガイダンスパッケージを使っ  
たことがない」という意見があります。

このウェブサイトでは、動画を使っていきょうて、わかりや  
すく情報を提供しています。



## 【CONTENTS】

 このマークのついているものは、動画コンテンツがあります。

### 生活

- ・ごみの出し方
- ・地域の方の声



### アルバイト

- ・しかくがいかつどうきょか しんせい  
資格外活動許可申請について
- ・探し方、履歴書りれきしょの書き方、面接の受け方
- ・雇用者からのメッセージこようしゃ



### 交流

- ・交流イベントの様子
- ・国際交流協会からのメッセージ



### 進路

- ・就職活動について
- ・日本で働くことについて



### 医療いりょう

- ・国民健康保険いりょうきかん
- ・医療機関の種類しゅるい
- ・診察しんさつの受け方、薬のもらい方

### 災害さいがい

- ・日本とくちょうの自然災害の特徴：地震じしん、台風たいふう
- ・普段ふだんの備えそな
- ・避難ひなん、情報かくほの確保について



このウェブサイトは、次の方々のご協力を得て作成しました。

- ・現役留学生や日本で働く外国人の皆さん
- ・地域住民や地域で商売をしている方々
- ・国際交流協会の皆さん

# 生活

買い物やごみの出し方、地域の日本人の方々の声をお伝えします。

## ごみの出し方



### ポイント

- ・ごみは分別しましょう
- ・ごみの種類ごとに、①ごみを入れる袋、②ごみを出す日、③ごみを出す場所が決まっています
- ・ごみは、ごみを出す日の朝に出します。カラスが来ると大変です
- ・住んでいる自治体でルールが違います。必ず確認しておきましょう。



もやせるごみ



もやせないごみ



## 地域の方の声



箕面市 豊川南小学校区 地区防災委員  
井上芳明さん

### ポイント

- ・外国語がわからない日本人は多い。日本人から積極的に話するのは難しいが、「おはよう」など、積極的に話してほしい
- ・気軽に声を掛けてくれたら、日本人も話しやすい
- ・日本人がルールを外国語で伝えるなどの努力も必要

せっきよくてき

その他のガイダンスパケットも便利です。

- ・「外国人のための生活ガイド」：<http://www.ofix.or.jp/life/guide.html>  
(大阪府外国人情報コーナー)
- ・「多言語生活情報」：<http://www.clair.or.jp/tagengo/>  
(自治体国際化協会)

# アルバイト

## アルバイトをするまでの流れ

しかくがいかつどう  
**資格外活動**  
きょか しんせい  
**許可の申請**

**探す・申し  
込む**

りれきしょ  
**履歴書を書  
く**

めんせつ  
**面接を  
受ける**

さいよう  
**採用**

### ① 資格外活動許可申請

- ・アルバイトをするために必要です（大学のTA等も必要なことがあります）
  - ・留学生は、週28時間以内と決められています（長期休暇中は1日8時間まで）
  - ・アルバイトの時に雇用者に確認されます
  - ・詳しくは法務省のホームページや、大学で相談してみましょう
- （注意）
- ・申請窓口では時間がかかります。早めに行きましょう
  - ・資格外活動許可の更新は、在留資格の延長手続きと一緒に進むと便利です

### ② アルバイトを探す・申し込む

#### ポイント

- ・アルバイト探しは、インターネットやアプリが便利です
- ・先輩や大学の先生、大 学 生 協 会 や学生センターから紹介してもらおうと安心です
- ・希望先が決まったら、電話で問い合わせをしましょう
- ・電話をかける前に、面接に行ける日や、何曜日に働けるかを決めておきましょう

### ③ 履歴書を書く

#### ポイント

- ・履歴書はコンビニやスーパーで購入できます
- ・履歴書には写真を貼ります。コンビニのコピー機で写真を印刷できます。専用の機械があるコンビニもあります
- ・「学歴」は古い方から順番に書きましょう
- ・手書きが一般的で、気持ちも伝わります
- ・字が上手でなくても、きれいに書きましょう
- ・PCで作成することもできますが、先に応募するお店や会社に確認しておきましょう。

## ④面接を受ける



### ポイント

- ・ジーンズやサンダルなどの服装はやめましょう ふくそう
- ・初めの「あいさつ」が大切です。元気よく言いましょう
- ・自己紹介や、「このお店で働きたい理由」を考えておきましょう じこしょうかい
- ・「です」「ます」をしっかりと使えるように練習しましょう
- ・よく聞かれることや、回答例（リンク）



さいよう

**採用されなくても落ち込まずに、がんばりましょう！**

こようしゃ

## 雇用者からのメッセージ



吹田市 スーパー経営  
光永 友美さん

### ポイント

- ・現在6人の留学生が働いている。真面目で覚えが早く、一生懸命 まじめ いっしょうけんめい働いてくれて助かっている
- ・みんな1人で外国に来ている。寂しくないように、こまめにコミュニケーションを取っている さみ
- ・面接のときは、自然体で、明るく元気に、ゆっくり話すと良い
- ・勉強に来ているので、テスト前の休みの希望はしっかり伝えておくと良い

## 参考：マイナンバーについて

じゅうみんとうろく

- ・住民登録をして1か月くらいすると、「マイナンバー」が通知されます
- ・マイナンバーは、アルバイトをするときに必要になることがあります しょうらい しゅうしょく
- ・将来、就職する時にも必要になるので、番号を覚えておくと良いでしょう
- ・マイナンバー制度については、下記のウェブサイトをご参考ください  
内閣府HP（多言語対応）

<https://www.cao.go.jp/bangouseido/foreigners/index.html>

- ・マイナンバーカードについては、下記のウェブサイトをご参考ください  
「マイナンバー総合サイト」（多言語対応）

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



面接でよく聞かれること、使える表現

1 お店や事務所じむしょに着いたら、まずは「あいさつ」をしましょう。  
「こんにちは、アルバイトの面接で来ました、〇〇大学の〇〇です」  
※最初の「あいさつ」が一番大切です！元気よく言いましょう！

2 面接をする部屋に入ったら、もう一度「あいさつ」をしましょう。  
「〇〇大学の〇〇です、今日はよろしくお願いします」

3 よく聞かれること、回答の例

じこしょうかい  
「自己紹介をしてください」

- ・ 〇〇大学の〇〇です。現在〇年生です。
- ・ 〇〇を勉強しています。
- ・ 趣味しゅみは〇〇です。得意なことは〇〇です。

「なぜここで働きたいのですか」

- ・ 料理が好きなのと、お店の雰囲気ふんいきが良かったので、働きたいと思いました。
- ・ お客様と日本語でコミュニケーションができ、勉強になるとと思いました。

「いつ入れますか（いつ働けますか）」

- ・ 毎週〇曜日の〇時から〇時まで働くことができます。
- ・ 1週間に28時間まで働けます。夏休みなどは1日8時間まで働けます。
- ・ 毎年1月は2週間ほど帰国する予定です。

「日本に来たのはいつですか」

- ・ 〇〇年〇月に日本に来ました。日本に来て〇年になります。

「日本語はどれくらい理解できますか」

- ・ 日本語は勉強中ですが、大体のことは理解できます。
- ・ 聞いたり、話したりすることは得意ですが、読み書きは苦手です。

「日本にはいつまでいますか」「どれくらいの期間働けますか」

- ・ 現在〇年生なので、あと〇年は関西にいます。
- ・ 卒業後は、日本で働きたいと思っています。
- ・ 少なくとも1年以上、できるだけ長く働きたいと思っています。

「他にアルバイトの経験がありますか」

- ・ 以前はレストランで、キッチンの仕事を、1年くらいやっていました。
- ・ これまで経験はありませんが、料理は得意です。一生懸命いっしょうけんめいがんばります。

# 交流

地域の日本人や、日本人学生と交流したいと思う人のために、  
各大学や地域の交流イベントなどについて紹介（しょうかい）します。

交流イベントの例「わらしべ長者」（すいたし こくさいこうりゅう きょうかい 吹田市国際交流協会）

## ポイント

- ・吹田市国際交流協会（すいたし こくさいこうりゅう きょうかい）では、定期的（ていきてき）に交流イベントがある
- ・弁護士（べんごし）によるミニ法律講座（ほうりつこうざ）と、お抹茶（まっちゃ）体験（しょうかい）の様子を紹介（しょうかい）する
- ・無料（りよう）のイベントも多く、日本語（にほんご）の勉強（べんきょう）や様々な相談（さうだん）ができる
- ・詳しくはホームページ

こうえきざいだんほうじん すいたしこくさいこうりゅうきょうかい  
公益財団法人 吹田市国際交流協会

<https://suita-sifa.org/>

みのおし  
箕面市国際交流協会からのメッセージ

箕面市立多文化共生センター  
館長 岩城あすかさん

## ポイント

- ・日本語教室（にほんごきょうしつ）や多言語（たごんご）での相談（さうだん）・情報提供（じょうほうていきょう）、子どもの居場所（いばしょ）づくりなど、様々な活動（かつどう）をしている
- ・日本人（にほんじん）が外国人（がいこくじん）をサポート（さぽーと）する上で大切なことがある  
それは、外国人（がいこくじん）のために日本人（にほんじん）がどれだけ変わる（かわる）かということ
- ・日本の文化（ぶんか）は独特（どくとく）で戸惑（とまど）うと思う。対話（たいわ）が必要（ひつよう）なので、がんばってコミュニケーション（こうみゆにけいしょん）をとってほしい
- ・インターンシップ（ゆうしゅう）（有償（ゆうしゅう））も募集（ぼしゅう）しているので応募（おうぼ）してほしい
- ・悩み（なや）があればいつでも相談（さうだん）できる。気軽（きげん）に来てほしい

こうえきざいだんほうじん みのおしこくさいこうりゅうきょうかい

公益財団法人 箕面市国際交流協会 <https://mafga.or.jp/>

- ・国際交流協会は役所（やくしょ）と関係（かんけい）があることが多く、安心（あんしん）です
- ・近くの協会（きょうかい）を調べて、行（い）ってみましょう

## CARES-Osaka, SUCCESS-Osakaのプログラム

CARES-Osaka、SUCCESS-Osakaでも様々な取組（くみ）があります。ホームページ（ホームページ）をご覧ください。

CARES-Osaka : <https://www.kansai-u.ac.jp/CARES-Osaka/>

SUCCESS-Osaka : <http://www.kansai-u.ac.jp/Kokusai/SUCCESS-Osaka/>



# 進路

卒業後は、「就職」「進学」「帰国」の<sup>せんたく</sup>選択ができます。  
日本で就職を希望する方々のために、日本での就職活動や、  
日本で働くことについて、<sup>せんぱい</sup>先輩の<sup>たいけんだん</sup>体験談を紹介します。

## 先輩の体験談①



### メーカー勤務 イブラギモフさん

#### ポイント

- ・行きたい会社をリストアップして、説明会や面接のスケジュールリングを行うと良い
- ・行きたい会社の面接は、経験を積んでから受けるのが良い
- ・大学で面接の練習や<sup>りれきしょ</sup>履歴書の書き方のアドバイスをもらえた
- ・日本で働いて良いことは、「ジョブローテーション」で様々な仕事を経験できること
- ・日本人は<sup>かんぺきしゅぎ</sup>完璧主義で細かい。<sup>な</sup>慣れるまで時間と<sup>がまん</sup>我慢が必要
- ・①日本語のレベルアップ、②1年目から就職活動の準備をする、  
②自分の<sup>かちかん</sup>価値観と合った会社を選ぶ、この3つが大切

## 先輩の体験談②



### 貿易関連会社勤務 張曉昭さん

#### ポイント

- ・時間とお金に限りがあるので、就職活動のスケジュールリングが大変
- ・就職サイトや、その無料のセミナーなどが役立った
- ・面接官の質問には、「本当に聞きたいこと」が<sup>かく</sup>隠れている
- ・日本人は、効率よりも<sup>ていねい</sup>丁寧さを求めることがある。まずは日本人のやり方<sup>そんちよう</sup>を尊重し、その後で自分の意見を加えるのが良い
- ・就職活動は早めに始めましょう！
- ・やりたいことがわからなくても、働くうちにわかることがある
- ・うまくいかなくても、落ち込まずにがんばりましょう！

## CARES-Osaka, SUCCESS-Osakaのプログラム

CARES-Osaka, SUCCESS-Osakaでも様々な取組があります。ホームページをご覧ください。

CARES-Osaka : <https://www.kansai-u.ac.jp/CARES-Osaka/>

SUCCESS-Osaka : <http://www.kansai-u.ac.jp/Kokusai/SUCCESS-Osaka/>





# 医療

病気やケガをしたとき、どうすればよいでしょう？

まずは「国民健康保険」に加入しておきましょう

## メリット1

いりようひ

- ・医療費が30%で済みます
- ・もちろん、民間の保険にも入っておけば、もっと安心です

## メリット2

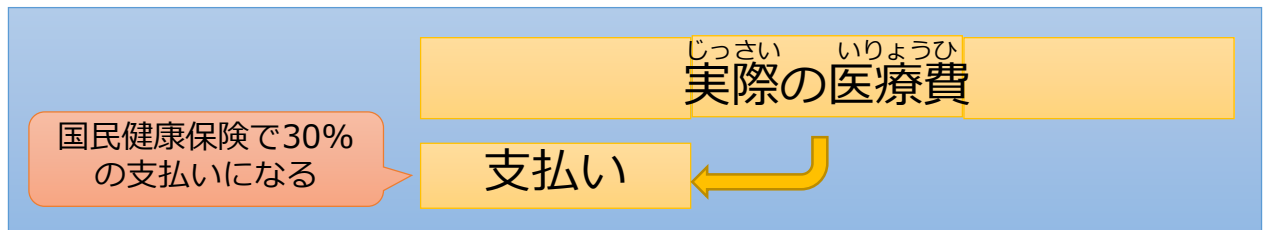
ちりよう

いりようひ

- ・同じ治療なら、どこの病院でも、同じ医療費になります

## メリット3

- ・保険料は、1年間の収入で決まるので、安心です

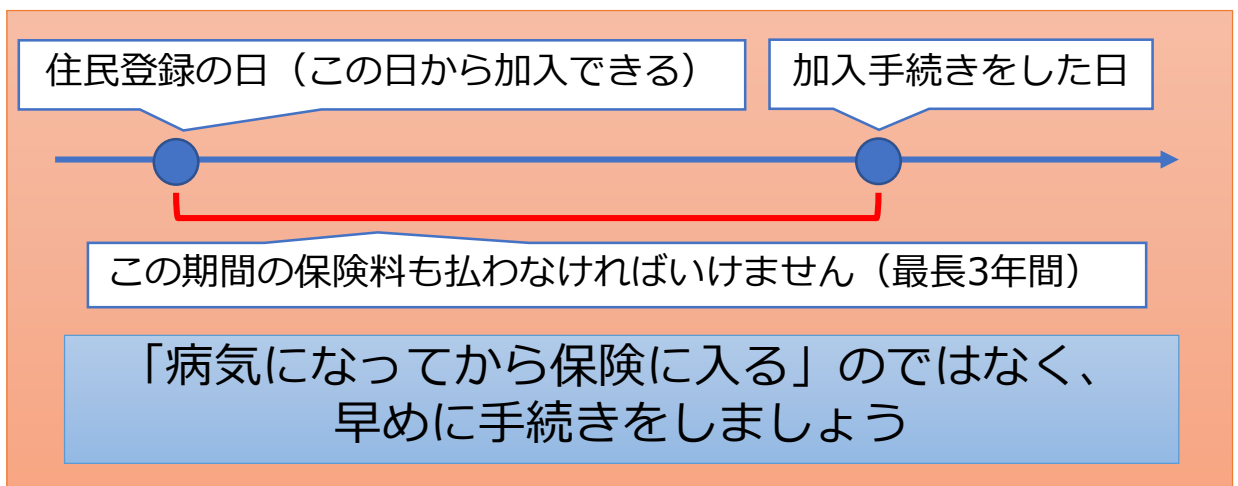


## 注意

！健康保険への加入は義務です。住民登録の後、必ず手続きしましょう  
(日本での滞在が90日以上になる場合)

！保険料の支払いは義務です。払っていないと、保険サービスは受けられません。在留資格の延長に影響するかもしれません。  
えいきよう

！住民登録の日から保険料を計算します。手続きが遅れると、後から請求されます。手続きは、住民登録と一緒にしましょう！  
せいきゆう  
いっしょ



# 医療機関の種類

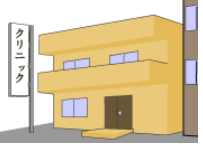

診療所と病院があります。

ふだん

いりようきかん しら

普段から、近くの医療機関を調べておきましょう

## 診療所と病院のちがい








診療所（医院、クリニックなど）	病院
 <p>小さい医療機関です。 カゼなど、まずはここ に行きます。</p>	 <p>大きな医療機関です。 緊急のときや、入院が必 要なときに行きます。</p>

## 緊急のときは119番へ！

- 緊急のときは、119番に電話して救急車を呼びましょう
- 本当に必要なときだけ利用しましょう
- わからないときは、救命相談（#7119に電話）を利用しましょう  
※大阪府、神戸市など限定（平成29年10月現在）
- ※子どもの相談は小児救急電話相談（#8000に電話）があります（全国）

## どこに行けばいいの？

- 病状によって行く病院が違います。
- 「内科」はカゼなど、様々な種類の病気を診察してくれます。病状がわからないときは、まずは内科に行くのが良いでしょう。

 <p>内科（ないか） カゼなど、薬で治療</p>	 <p>眼科（がんか） 目の病気の治療</p>
 <p>外科（げか） 手術が必要な治療</p>	 <p>歯科（しか） 虫歯など、歯の治療</p>
 <p>小児科（しょうにか） 子どものための病院</p>	 <p>産婦人科（さんふじんか） 妊娠、出産など</p>
 <p>整形外科（せいけいげか） 骨折、ねんざ、腰痛などの治療</p>	

## ひとりで行くのが不安な方へ

- 病院では難しい言葉も使われます。病状や、痛みを伝えることに苦労するかもしれません。
- 初めて行くときは、友人などと一緒に行くのが良いでしょう
- 無料の通訳サービス（ボランティアなど）もあります。  
吹田市国際交流協会（中国語、英語、韓国朝鮮語）  
<https://suita-sifa.org/support-foreign-residents/interpreter-volunteer/>  
箕面市国際交流協会（英語、韓国朝鮮語、中国語、タイ語、スペイン語）  
[http://mafga.or.jp/ability/individual/ab\\_sick/](http://mafga.or.jp/ability/individual/ab_sick/)

# 診察の受け方

受付から1時間くらい待つことがあります。

## 早く受付をした人から診察を受けるのが一般的

早く受付をした人から診察を受けられるのが一般的です。1時間くらい待つことがあります。予約ができる病院もあります。

### 診療所・病院

#### ①受付

窓口で保険証<sup>ほけんしょう</sup>を渡し、「問診表<sup>もんしんひょう</sup>」に病状を記入します  
名前を呼ばれるまで待ちます  
「お薬手帳<sup>くすりてちょう</sup>」も一緒に渡しましょう

#### ②診察

名前を呼ばれたら、診察を受けます。  
診察を受けたら、待合室でしばらく待ちます

#### ③会計

会計をします。  
薬を渡されるときと、かわりに「処方せん<sup>しょうほう</sup>」を渡されるときがあります。



「処方せん」をもらったときは、薬局に薬を買いに行きます

### 薬局

#### ①受付

「処方せん受付」と書かれている薬局に行きます。  
受付で、保険証と処方せんを渡します。  
「お薬手帳」※も一緒に渡しましょう

#### ②会計

代金を支払い、薬を受け取ります。



#### ※「お薬手帳」とは？

- ・お薬手帳は、自分が飲んでいる薬を記録するものです。薬局などでもらえます
- ・薬には、一緒に飲むと良くない組み合わせがあります。複数の病院に行くときは、お薬手帳があると安心です。
- ・災害のときも、普段飲んでいる薬を正確に伝えられます。

# 災害

日本は自然災害が多い国です。地震<sup>じしん</sup>や台風<sup>たいふう</sup>、洪水<sup>こうずい</sup>、土砂崩れ<sup>どしゃくず</sup>など、災害の種類も多くあります。

## 「日本での災害について」



ダイバーシティ研究所 代表理事 田村太郎さん

### ポイント

- ・日本は地震が多く、夏から冬にかけて台風も来る
- ・災害で電気やガスが止まり、何をすれば良いかわからなくなる
- ・災害が起こると学校の体育館などに避難<sup>ひなん</sup>して、そこで食料をもらったりできる。
- ・家の家具が倒れないように固定<sup>こてい</sup>したり、3日分の食べものを備えておくことが大切
- ・どこの地域も避難訓練<sup>ひなんくんれん</sup>をしているので、参加してほしい
- ・自分の家、学校、アルバイト先の近くの避難所<sup>ひなんしよ</sup>を知っておいてほしい
- ・災害のときは、まず自分が助かること、そして、お年寄り<sup>としよ</sup>などの困っている人を助けてほしい

# ふだん そな ひなん 普段の備えと避難について

## じじょ きょうじょ 災害の時は、「自助・共助」が大切です。

災害の時は、市役所などの行政も混乱し、あなたが思うような助けを受けられないことがあります。

「自分の身は自分で守る（自助）」、「まわりの人と助け合う（共助）」ことが大切です。  
ふだん そな ひなん  
普段の備えを十分にし、避難についても知っておきましょう。












## 普段から災害に備えておくことが重要です

- ① 家の中の大きな家具は、<sup>じしん たお</sup>地震で倒れないようにしましょう
- ② <sup>ほぞんしょく</sup>最低3日分の水や保 存 食、<sup>けいたいでんわ</sup>携帯電話のバッテリーなどを用意しておきましょう。  
特に、現金とパスポートは、もしものときに持って行けるようにしておきましょう。
- ③ 災害時の情報源を確保しておきましょう。
  - ・ <sup>きんきゅうそくほう</sup>エリアメール、緊急速報メール（登録不要）  
緊急地震速報など、重要な情報を携帯電話で自動的に受信します。
  - ・ 防災ネット（登録制）  
登録すると、住んでいる地域の災害情報などが自治体から送られてきます。  
自治体のホームページを参考にしてください。
- ④ 避難する場所や、ハザードマップなどの情報を<sup>ふだん</sup>普段から見ておきましょう
  - ・ おおさか防災ネット（大阪市）<http://www.osaka-bousai.net/osaka/index.html>  
災害への備え：[http://www.osaka-bousai.net/osaka/DisasterProvision\\_1.html](http://www.osaka-bousai.net/osaka/DisasterProvision_1.html)  
防災情報メール：<http://www.osaka-bousai.net/osaka/PreventInfoMail.html>
  - ・ 多言語生活情報（一般財団法人自治体国際化協会）  
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
  - ・ 人と防災未来センター（災害についての展示や体験もできます）  
<http://www.dri.ne.jp/>  
「減災グッズチェックリスト」（災害に備えて用意しておくの良いもののリスト）  
[http://www.dri.ne.jp/utility/utility\\_checklist](http://www.dri.ne.jp/utility/utility_checklist) （日本語、英語、中国語、韓国語）



# 避難についても知っておきましょう

大きな災害が起きたとき、何をすれば良いのか、どこに行けばよいのか、普段から調べておきましょう。

	<p>ふうすいがい</p> <h1>風水害</h1> <div></div> <p>大雨・洪水 土砂崩れ</p>	<p>じしん</p> <h1>地震</h1> <div></div>
災害発生	<p>ひなんしじ 「避難指示」などが出されることがあります。 ぼうさいしゃ けいたいでんわ 防災車や携帯電話のメールなどで知らされます。</p> <p>ひなんしじ <b>避難指示：すぐに避難</b></p> <p>ひなんかんこく <b>避難勧告：できるだけ避難</b></p> <p>ひなんじゅんび <b>避難準備：避難の準備をする</b></p> <div><p>防災車</p></div>	<p>地震が起きる時は、携帯電話のエリア きんきゅうじしんそくほう メールや緊急地震速報が鳴ります。</p> <p>じしん つなみ じわれ 地震のあとは、火災や津波、地割れなど にじさいがい の二次災害に注意が必要です。</p> <div></div> <p>火災 津波 地割れ</p>
一時的な避難	<p>災害が治まるまで高い場所などに避難します。</p> <div><p>高い建物の 3階以上</p><p>こうずい 津波・洪水避難 ビルのマーク</p><p>緊急避難場所</p><p>こういきひなんばしょ 広域避難場所</p></div>	<p>公園や小学校の校庭など、広い場所に避難しましょう。</p> <div><p>公園</p><p>小学校・校庭</p></div>
避難生活	<p>家に住めない時や、不安な時は「避難所」に滞在できます。 避難所では、情報や食料などが提供されます。 避難所の運営は避難者によって行われます。</p> <p>家に滞在できるときは自宅で過ごせます。 ていきてき 定期的に避難所に行き、情報を収集しましょう。</p> <div><p>体育館など</p></div>	
その他の大切なこと	<p><b>自宅から避難するときの注意</b> 自宅を出て避難する時は、必ずブレーカーを下げていきましょう。 ふっきゅう ぼうし 電気が復旧した時に火災が起きるのを防止できます。</p> <p><b>自宅に戻ったときの注意</b> 地震のときはガスが自動で止まります。復旧方法はメーターに書いてありますが、事前にガス会社のホームページで確認しましょう。</p> <p>大阪ガス <a href="http://www.osakagas.co.jp/hukkisousa/">http://www.osakagas.co.jp/hukkisousa/</a></p> <p><b>普段から、避難所の場所やハザードマップを確認しておきましょう</b></p> <p>国土交通省ハザードマップポータルサイト <a href="https://disaportal.gsi.go.jp/index.html">https://disaportal.gsi.go.jp/index.html</a></p> <div><p>OFF ブレーカー</p><p>ガスメーター</p></div> <div><p>災害へ備えよう！ ハザードマップポータル</p></div> <p>おおさか防災ネット <a href="http://www.osaka-bousai.net/osaka/index.html">http://www.osaka-bousai.net/osaka/index.html</a></p>	