

ぼう さい  
防災  
カード

ぼう さい  
防災カードは、  
すぐに見られる場所におきます！  
ひなん わす も  
避難するときは忘れずに持っています！



ボーサイ！  
ボーサイ！！

わたし かぞく ひなんじょ  
私、家族の避難所

おお さいがい  
大きい災害のとき、にげるところ

1.

2.

3.

で さいがい ちか  
出かけているときに災害がおきたら、近くの  
ひと  
人にききます。「ひなんじょはどこですか？」

つく ひ  
(作った日)

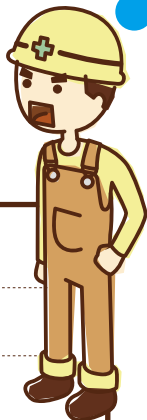
2025.1.10

つく  
(作ったところ)

あおもりしこうりゅうすいしんか  
青森市交流推進課

# ぼう さい 防災メモ

かいて  
おこう！



さいがい まえ いま か  
災害がおきる前に今から書いておきます。

じゅうしょ  
住所

なまえ  
名前

こくせき  
国籍

しゅっしん くに  
出身の国

でんわばんごう  
電話番号

メールアドレス

ざいりゅう がいこくじんとうろくしょう  
在留カード／外国人登録証 No.

ばんごう  
パスポート番号

はな ことば  
話せる言葉

たよ ひと れんらくさき にほん かいがい  
頼りになる人の連絡先 (日本／海外)

じびょう  
持病

の くすり なまえ  
いつも飲んでいる薬の名前

い びょういん  
いつも行っている病院

アレルギー

た  
食べられないもの

# 便利なアプリなど

じゅんび  
しよう!



準備  
(じゅんび)

## スマートフォンアプリ

にほんご いがい ことば ひょうじ  
日本語以外の言葉で表示できます。

おお さいがい まえ  
大きな災害がおきる前に、インストールしておこう!



Safety tips

いろいろな国の言葉で災害情報を知ることができます



NHK WORLD JAPAN

いろいろな国の言葉で災害情報を知ることができます



## WEBサイト



きしょうちよう さいがいじょうほう  
気象庁 防災情報

いろいろな国の言葉で災害情報を知ることができます



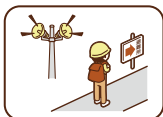
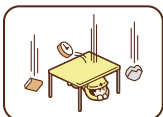
NHK WORLD JAPAN

日本や海外のニュースを知ることができます



## 青森市防災情報メール配信

てんき じしん つなみ ひなん じょうほう どうろく  
天気、地震、津波、避難などの情報を登録した言葉でお知らせ!



あおもりしほうさいじょうほう はいしん  
青森市防災情報メール配信

市ホームページへアクセスして登録してください



ぜんこく ひなんじょ  
全国避難所ガイド

日本全国の避難所を確認できます



ひなんじょ おお さいがい お  
[避難所] 大きい災害が起こったときに逃げるところ



# 準備（じゅんび）

けいかい

警戒レベル

ひなん

避難のタイミングがわかります

5

さいがい お いのち あぶ あんぜん ばいしょ  
災害が起こっています。命が危ないです。安全な場所にいてください。

~~~~ レベル4までに必ず逃げます！ ~~~~

4

さいがい お きげん ばいしょ に  
もうすぐ災害が起こるかもしれません。危険な場所から逃げてください。すぐに安全な場所に行きます。

3

おじいさんやおばあさんなど、避難に時間がかかる人は、安全な場所に行きます。ほかの人は、避難する準備をしてください。

2

あおもりし かくにん みち ひなん  
青森市のホームページを確認します。にげる道や避難するところを考えるとください。

1

テレビやインターネットで、これからの天気を確認します。大雨や台風が来るときの、準備をしてください。



きんきゅうそくほう

「エリアメール(docomo)」[緊急速報メール(au/softbank/楽天モバイル)]

おお さいがい くに あおもりし し う と  
大きな災害がおきたときに国や青森市からのお知らせを受け取ることができます。無料です。日本にいますときだけ使うことができます。自分の携帯電話で受け取ることができるかお店にきいてください。

さいがいようでんごん さいがいようでんごんばん  
災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板「web171」

おお さいがい つか  
大きな災害があったときに使えるようになります。  
かぞく とも のこ かくにん  
家族や友だちにメッセージを残したり、確認することができます。

「171」電話を利用した声のメッセージです。



「web171」インターネットを利用した文字のメッセージです。

web171

検索





# 非常持ち出し品を

いま

じゅんび

## 今から準備しておきます!

● 非常持ち出し品は、リュックサックに入れて、家の入口など持ち出しやすいところにおいてください。

● 賞味期限が切れているものや足りないものがないか、定期的にチェックしてください。

[非常持ち出し品] 逃げるときに、持って行くものです。



### 非常持ち出し品チェックリスト

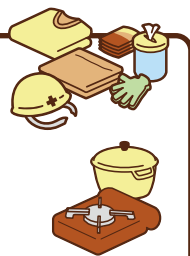
- ☐ 現金、預金通帳、はんこ
- ☐ マイナンバーカード、免許証、パスポート(コピーでもOK)
- ☐ 在留カード、外国人登録証(コピーでもOK)
- ☐ いつも使っている薬(かぜ薬、胃腸薬、頭痛薬など)
- ☐ 病院からもらっている薬・お薬手帳
- ☐ 水(1人、1日、3ℓ必要)
- ☐ 食べ物(レトルト食品、缶詰、おかしなど)
- ☐ 懐中電灯、携帯ラジオ
- ☐ 乾電池、モバイルバッテリー
- ☐ 防寒具、雨具
- ☐ タオル、使い捨てカイロ、マスク
- ☐ 歯みがきセット、生理用品、ウェットティッシュ
- ☐ 他に自分で必要だと思うもの



### 家に準備しておく便利なもの

災害がおきてから助けがくるまで、最低3日(72時間)分の食べものを準備すると安心です。

- 水(1人、1日、3ℓ必要)
- 食べ物(レトルト食品、缶詰、おかし など)
- 毛布
- ライター、ヘルメット、軍手、キャンプ用品
- 食品ラップ、アルミホイル





準備（じゅんび）

【119番のかけ方】 緊急の時だけ使います。


**119**


 消防署

火事や重い病気・けがのときは**119番**に電話をします。

119番に電話をすると**消防署**につながります。

| 消防署(しょうぼうしょ)でできくこと | あなたがこたえること                              |
|--------------------|-----------------------------------------|
| 火事ですか？ 救急ですか？      | 火事です！／救急です！                             |
| 場所はどこですか？          | 住所をいいます<br>近くの目立つ建物をいいます                |
| どうされましたか？          | (たとえば) 家族が倒れました！<br>(たとえば) 子どもがケガをしました！ |
| あなたの名前は？           | わたしの名前は、●●●●●●●●です                      |
| 今、かけている電話番号は？      | 使っている電話の電話番号をいいます                       |

【110番のかけ方】 緊急の時だけ使います。


**110**


 警察署

事件や事故のときは**110番**に電話をします。

110番に電話をすると**警察署**につながります。

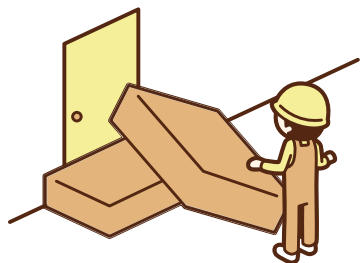
| 警察署(けいさつしょ)でできくこと | あなたがこたえること                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| 事件ですか？ 事故ですか？     | 事件です！／事故です！                                                |
| けがはありますか？         | けがはあります／けがはないです<br>(たとえば) 自転車とぶつかりました<br>(たとえば) 持ち物を盗まれました |
| 場所はどこですか？         | 事件/事故があった場所をいいます<br>近くの目立つ建物をいいます                          |
| あなたの名前は？          | わたしの名前は、●●●●●●●●です                                         |
| 今、かけている電話番号は？     | 使っている電話の電話番号をいいます                                          |

# 地震がおきる前に

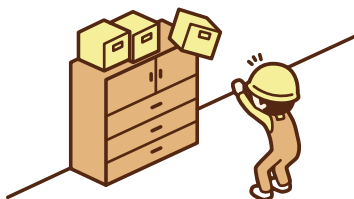
きを  
つけよう!



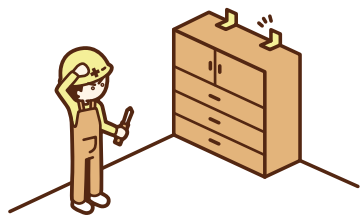
地震(じしん)



でいりぐち つうろ たお  
出入口や通路には、倒れやすい  
ものを置かないようにします。  
はや あんぜん に  
早く安全に逃げることができます。



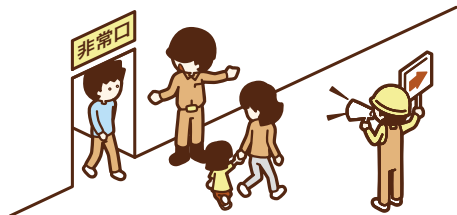
かぐ うえ おも お  
家具の上に重いものを置かない  
ようにします。  
じしん お きげん  
地震のとき落ちると危険です。  
かぐ ほん しょつき ふく い たな  
[家具] 本や食器、服などを入れる棚など。



かぐ たお てんとう ぼうし よう  
家具が倒れないよう転倒防止用  
ひん  
品をつけます。  
てんとうぼうしようにん かぐ たお  
[転倒防止用品] つけると、家具が倒れません。  
か  
ホームセンターで買うことができます。



ね へや かぐ お  
寝る部屋にはなるべく家具を置  
かないようにします。寝ていると  
ね きげん  
きに地震がおきると危険です。



あおもりし ちいき おこな ぼうさいくんれん さんが  
青森市や地域が行う防災訓練に参加します。  
おお さいがい たす ひつよう  
大きな災害がおきたときは、助けあうことが必要です。

ぼうさいくんれん じしん かじ お れんしゅう  
[防災訓練] 地震や火事が起きたときの練習をします。

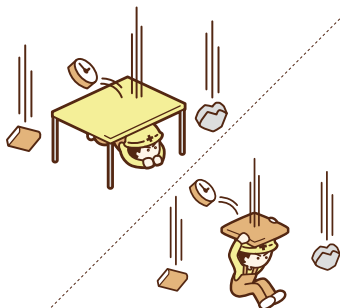


きを  
つけよう!

# 地震だ! (家のなかにいるとき)

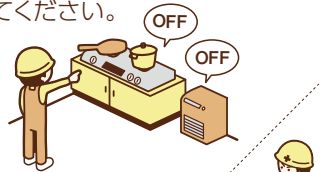
## 頭の上に注意!

テーブルの下にはいります。テーブルなどがなければ、クッションなどで頭をまもってください。



## 地震がとまったら

火事に気をつけます。すぐにストーブやコンロの火を消してください。



火がでたら、消火器などで、すぐ火を消します。



## ドアや窓をあけて!

ドアや窓を開けて、逃げるための出口をつくってください。



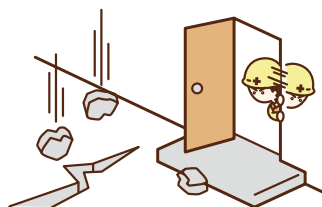
## も 持っていくものを準備!

逃げるときに持っていくもの(非常持ち出し品)を準備してください。



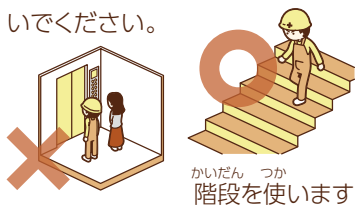
## そとをよくみて!

家の中の方が安全なこともあります。外をよくみてから逃げます。



## エレベーターはダメ!

逃げるとき、エレベーターやエスカレーターはぜったいに使わないでください。



地震(じしん)

# 地震だ! (外にいるとき)

!!!!



地震(じしん)

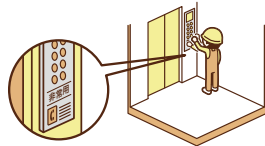
## 学校や会社にいるとき

大きな家具や窓から離れてください。テーブルや机の下に隠れます。



## エレベーターの中にいるとき

ボタンをぜんぶ押します。ドアが開いたら、すぐにおります。ドアが開かないときは、非常用連絡(SOS)ボタンを押してください。



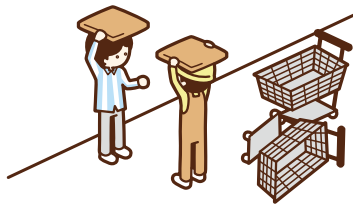
## 道路にいるとき

窓ガラスや看板などが落ちてきます。壁や自動販売機が倒れてきます。近くに行かないでください。公園など広い場所に逃げます。



## お店にいるとき

上から物が落ちてきます。お店の人の話をよく聞いてください。



## バスや電車の中にいるとき

すぐに降りないでください。運転手の話をよく聞きます。



## 海の近くにいるとき

すぐに海から遠いところに逃げてください。津波がきます。高いところに逃げます。



【津波】高い波のこと



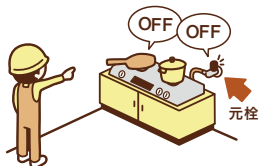
おぼえよう!

あんぜん

に

# 安全に逃げるための 8つのルール

1 ひきが消えているか、かくにん  
さい。ガスの元栓をしめます。  
でんき  
電気のブレーカーを切ります。



2 ひじょうも だ ひん も  
非常持ち出し品を持ちま  
す。持ち物はぜんぶリュッ  
クサックにいれてください。  
りょうて つか  
両手を使うことができます。



ひじょうも だ ひん に も  
【非常持ち出し品】 逃げるときに持つもので  
す。すぐ持てるように準備します。

3 うごきやすい服をきてください。  
ながそで なが あんぜん ふく  
長袖や長ズボンなどの安全な服  
を着ます。  
そこ あつ  
底の厚いくつを  
はきます。



4 ひなんじょ ばしょ き  
避難所は場所ごとに決まってい  
ます。避難するとき、青森市から  
の正しいお知らせを確認してくだ  
さい。



ひなん に  
【避難】 逃げること

5 ある ひなん くるま ひ  
歩いて避難してください。車で避  
難すると消防車や救急車の邪魔  
になります。

しょうぼうしゃ / きゅうきゅうしゃ  
【消防車 / 救急車】  
ひと たす  
人を助けるための車



6 おじいさんやおばあさん、子ども  
の手はしっかりと  
にぎってください。



7 みち  
せまい道はとらないでくださ  
い。壁や自動販売機などの近くに  
は行かないでください。



8 ひなんじょ たす  
避難所では助けあいます。  
ひと びょうき ひと  
ケガをした人や病気の人がいます。



おお あめ

# 大雨だ！

あめ ふ  
とてもたくさんの雨が降ります。



大雨（おおあめ）・大雪（おおゆき）

にほん まいとしたいふう き なつ お あき おお  
日本には、毎年台風が来ます。夏の終わりと秋のはじめに多いです。

つよ かぜ あめ おお ひが  
強い風・たくさんの雨で大きな被害がでます。

たいふう おおあめ じょうほう で つぎ ちゅうい  
台風や大雨の情報が出たら、次のことに注意します。



たいふう いえ かぜ と  
台風のときは、家のまわりに風で飛びそうなもの  
があれば、  
いえ なか い こてい  
家の中に入れたり、固定してください。  
はや いえ かえ そと  
できるだけ早く家に帰り、外にでないようにしてく  
ださい。

## こうずいさいがい ちゅうい 洪水災害に注意！！

みじか じかん あめ ふ  
短い時間にたくさんの雨が降ると、  
道路に水があふれ、家に入ってきます。  
どうろ みず いえ はい  
川が近くや周りよりも低いところに  
住んでいる場合は、外が明るいうち  
かは ちか まわ ひく  
はやく  
に  
はやく逃げてください。



## どしゃさいがい ちゅうい 土砂災害に注意！！

あめ ふる やま くず  
たくさんの雨が降ると、山が崩れます。  
やま うえ こいし お  
山の上から小石が落ちてきたり、い  
つもはしない音が聞こえたときは、外  
おと き そと  
あか に  
が明るいうちに逃げてください。



でんき つか  
電気が使えなくなるかもしれません。  
でんとう けいたい  
電灯や携帯ラジオ、モバイルバッテ  
りー、電池などを準備してください。  
でんち じゅんぴ



たいふう つよ かぜ  
台風がとおりすぎても強い風・たくさ  
あめ き  
んの雨に気をつけてください。





!!!!

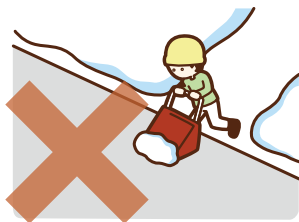
おお ゆき  
大雪だ！

ゆき ふ  
とてもたくさんの雪が降ります。

あおもりし まいとしふゆ ゆき ふ  
青森市には毎年冬に雪が降ります。  
ゆき ふ ちゅうい ひつよう  
たくさんの雪が降ると、注意が必要です。

## ゆき 雪かたづけをするとき

じぶん いえ ふ ゆき じぶん  
自分の家のまわりに降った雪は自分たちでかたづ  
けます。自分の家のまわりに降った雪を道路には出  
さないでください。車が通れなくなったり、ぶつかっ  
たりします。



## ゆき 雪おろしをするとき



ひとり  
1人ではしないでください。  
かぞく となり ひと ふたりいじょう  
家族や隣の人など2人以上でします。  
やね お きげん  
屋根から落ちたら危険です。  
やね お かなら  
屋根から落ちないためのロープを必ずつけてくだ  
さい。  
あなた ひ あめ ふ やね  
暖かい日や雨が降ったあとは屋根がずべりやすい  
です。とくに注意してください。

ゆき やね ゆき おろ やね ゆき つ いえ こわ  
[雪おろし] 屋根の雪を下ろすこと。屋根にたくさんの雪が積もると家が壊れます。

## ふゆ き 冬に気をつけること



- 道路に車を止めないでください。除雪作業の  
じゃまになります。
- 車に雪をのせたまま走らないでください。走っ  
ているときに雪が前に落ちるので危険です。
- 道路を歩くときは、屋根から雪が落ちてくるこ  
とがあるので注意してください。

じよせつさぎょう くに けん し どうろ ゆき  
[除雪作業] 国や県、市がおこなう道路の雪かたづけの  
ことです。

# 火事をおこさないために

きを  
つけよう!

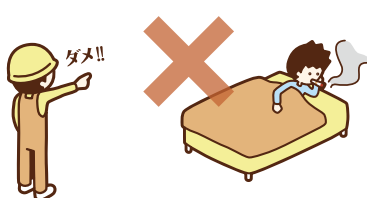


火事（かじ）

ストーブの近くに、服やスプレー缶など燃えやすいものを置いてはいけません。



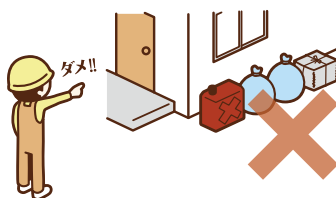
寝ながらタバコを吸ってはいけません。吸い殻は水につけてから捨てます。



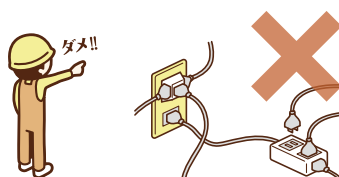
火を使っているときは、そばを離れてはいけません。



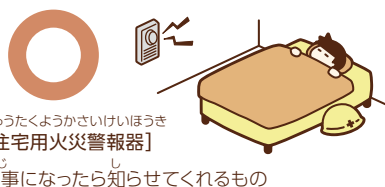
家のまわりにゴミなどの燃えやすいものを置いてはいけません。



電気のプラグをさすところに、たくさんのプラグをさしこんではいけません。



必ずつけよう!  
寝室には住宅用火災警報器を必ずつけます。



準備しておこう!

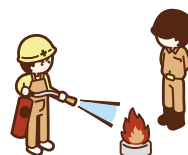
消火器やバケツなどを準備します。



準備しておこう!

青森市や地域ごとに行う防災訓練などに参加する。消火器の使い方などを練習します。

【防災訓練】地震や火事が起きたときの練習をします





!!!!

か じ  
火事だ！

あわてません！

はやく知らせる！！

「火事だー」と大声でさげびます。  
「119」(消防署)に電話をかけてください。



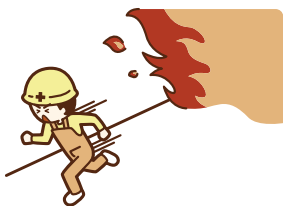
はやく火を消す！！

消火器や水がなければ、身近にある毛布やクッションで、火をたたいたり、かぶせたりします。



はやく逃げる！！

部屋の天井まで火が来たら、火を消すことをやめて、すぐに逃げます。



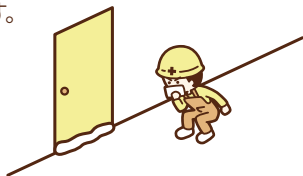
煙に注意！！

タオルやハンカチで鼻や口を押さえて、体を低くして逃げます。



逃げられないときは…

けむりが入ってこないように扉を閉めて、タオルなどで隙間をふさぎます。  
その後、窓を開けて、外にいる人に助けを求めます。



さいがいじょうほう  
災害情報

テレホンサービス

※火事などの災害の場所を知ることができます。



050-5536-4558

# からだ ちょうし わる 身体の調子が悪いとき

びょういん  
病院のかかりかた

ちか びょういん さが  
近くの病院を探します

うけつけ  
受付します

もんしんひょう か  
問診票を書きます

いし しんざつ  
医師の診察

かいけい  
会計をします

くすり  
薬をもらいます

し あ ひと き  
■ 知り合いの人に聞いたり、インターネットで探します。

あおもりしない びょういん さが  
青森市内の病院を探す



ぜんこく びょういん さが  
全国の病院を探す



あおもりしいっぱんしんりょうじょ  
青森市一般診療所  
しかしんりょうじょ いちらん  
・歯科診療所一覧

こうせいろうどうしやう  
厚生労働省

いりやうじやうほう  
医療情報ネット(ナビイ)

あおもりけんがいこくじん  
青森県外国人  
そうだんまどぐち  
相談窓口



あおもり せいかつ がいこくじん そうだんまどぐち そうだん むりやう  
青森で生活する外国人の相談窓口があります。相談は無料です。

も い  
■ 持って行くもの

□ マイナンバーカード、保険証、(在留カード)

くすりてちょう も げんきん にほんえん  
□ お薬手帳(持っているとき) □ 現金(日本円)

くすりてちょう ひとりいつつ やっきよく くすり と き かなら やっきよく だ  
【お薬手帳】 1人1冊、薬局からもらいます。薬をもらう時は必ず薬局に出します。

じぶん じやうほう か  
■ 自分の情報を書きます。

つぎ もんしんひょう か も べんり  
□ 次のページの問診票(サンプル)を書いて持っていくと便利です。

もんしんひょう いし しつもん じぶん びやうき か  
【問診票】 医師(ドクター)からの質問です。自分の病気について書きます。

いし  
■ 医師(ドクター)にみてもらいます。

しんざつ ま じかん なが  
※ 診察までの待ち時間が長いときがあります。

かね はら  
■ お金を払います。

つか おお  
※ クレジットカードを使えないことが多いです。

しよほうせん くすり なまえ か かみ う と  
□ 処方箋(もらうお薬の名前が書いてある紙)を受け取ります。

やっきよく  
■ 薬局でもらいます。

うけつけ しよほうせん だ くすりてちょう だ も  
□ 受付に処方箋を出します。 □ お薬手帳を出します(持っているとき)。

くすりてちょう くすり じやうほう きろく  
※ お薬手帳には、もらった薬の情報を記録していきます。

やっきよく くすりだい はら  
□ 薬局では薬代を払います。



身体の調子が悪いとき(からだのちょうしがわるいとき)



かくにん  
しょう!

# からだ ちょうし わる 身体の調子が悪いとき

びょういん い つか  
病院に行くときに使ってください。

もんしんひょう  
問診票(サンプル)

名前(なまえ) 性別(せいべつ)

生年月日(せいねんがっぴ) 年齢(ねんれい)

住所(じゅうしょ)

電話番号(でんわばんごう) 国籍(こくせき)

ほけんのしゅるい 保険の種類  
こくみんけんこうほけん 国民健康保険  
しゃかいほけん 社会保険  
せいかつほご 生活保護  
なし

じびょう ばあい かこ  
持病がある場合は○で囲んでください

こうけつあつ ていけつあつ とうにようびょう ぜんそく しんぞう びょうき じんぞう びょうき た  
高血圧 低血圧 糖尿病 喘息 心臓の病気 腎臓の病気 その他( )

じょせい かた  
女性の方

にんしん 妊娠している  
にんしん 妊娠していない  
わからない  
せいりふじゆん ふせいしゅっけつ 生理不順・不正出血

しょうじょう かこ  
症状を○で囲んでください

いた あたま むね た  
痛い(頭、おなか、胸、のど、その他( ))  
はれ 腫れている  
ほっしん 発疹  
しゅっけつ 出血

しびれ けいれん ふるえ かゆい、チクチクする いぶつかん 異物感 ほてり むくみ げり 下痢

は け おうと べんぴ しょくよく  
吐き気 嘔吐 便秘 食欲がない

ねつ 熱がある( )℃ きぶん わる いきぐる  
気分が悪い 息苦しい

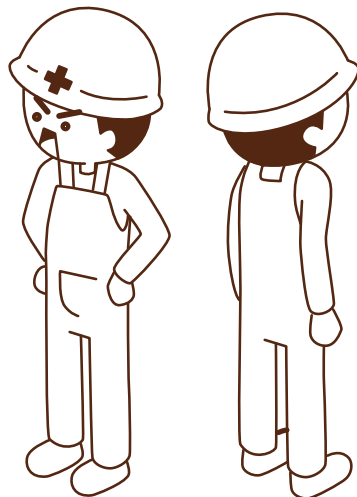
せき はなみず はな はなぢ どうき おかん さむけ  
咳 鼻水 鼻づまり 鼻血 動悸 悪寒(寒気)

けが からだ たいじゅうへ のど かわ  
ケガ 体がだるい 体重が減っています 喉が渴きます

ほっさ けいれん発作 めまい・たちくらみ ふみん 不眠

の くすり  
いつも飲んでいる薬がなくなりました

た  
その他( )



ぐあい わる ばしょ かこ  
具合の悪い場所を○で囲んでください

身体の調子が悪いとき(からだのちょうしがわるいとき)

# からだ ちょうし わる 身体の調子が悪いとき

かくにん  
しよう!



身体の調子が悪いとき(からだのちょうしがわるいとき)

しんや そうちよう にちようび びよういん ぐあい わる  
深夜、早朝、日曜日など病院がやっていないときに具合が悪くなったときは…

■15さいより大きい大人… [#7119]または[017-718-0289]に電話をして相談する

■14さいまでの子ども… [#8000]または[017-722-1152]に電話をして相談する

かんごし せんもんか う また あおもりけんりつちゅうおうびよういん でん  
看護師などの専門家のアドバイスを受けられます。又は青森県立中央病院(017-726-8111)へ電  
話し相談する(※受診料が少し高いです)。

※症状が重い場合は、曜日・時間帯にかかわらず、すぐに119に電話します。…………

しんりようかもく びよういん せんもんぶんや  
診療科目(病院の専門分野)



|           |            |                             |                                         |
|-----------|------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| 内 科       | ないか 科      | かぜ ひ なか あたま いた ふだん お びようき い | 風邪を引いたり、お腹や頭が痛いなど、普段よく起こる病気のときに行くところです。 |
| 小 児 科     | しょうにか 科    | こ びようき い よぼうせつしゅ けんしん       | 子どもが病気をしたときに行くところです。予防接種や検診もしています。      |
| 産 婦 人 科   | さんぶじんか 科   | おんな ひと びようき にんしん あか う い     | 女の人の病気や妊娠、赤ちゃんを産むときに行くところです。            |
| 循 環 器 科   | じゅんかんきか 科  | しんぞう びようき けっかん びようき い       | 心臓の病気や血管の病気のときに行くところです。                 |
| 呼 吸 器 科   | こきゅうきか 科   | はい びようき い                   | 肺の病気のときに行くところです。                        |
| 外 科       | げか 科       | けが しゅじゅつ ひうよう い             | けがをしたときや手術が必要なときに行くところです。               |
| 整 形 外 科   | せいけいげか 科   | ほね きんにく びようき い              | 骨や筋肉のけがや病気のときに行くところです。                  |
| 眼 科       | がんか 科      | め びようき い                    | 目の病気をしたときに行くところです。                      |
| 耳 鼻 咽 喉 科 | じびいんこうか 科  | みみ はな びようき い                | 耳・鼻・のどの病気をしたときや、めまいがしたときに行くところです。       |
| 皮 膚 科     | ひふか 科      | ひふ びようき い                   | 皮膚の病気をしたときに行くところです。                     |
| 歯 科       | しか 科       | むしば は いた い                  | 虫歯や歯が痛いときに行くところです。                      |
| 泌 尿 器 科   | ひんりようきか 科  | じんぞう ぼうこう かんけい びようき い       | 腎臓や膀胱に関する病気のときに行くところです。                 |
| 脳 神 経 外 科 | のうしんけいげか 科 | あたま のう びようき い               | 頭のけがや脳の病気をしたときに行くところです。                 |
| 精 神 科     | せいしんか 科    | こころ びようき い                  | こころの病気をしたときに行くところです。                    |
| 心 療 内 科   | しんりようないか 科 | こころ びようき い                  | こころの病気をしたときに行くところです。                    |



協力 青森市総務部危機管理課  
青森地域広域事務組合 消防本部予防課

監修 青森大学 石塚ゆかり／AIVA 斎藤誠子  
防災士 阿部慎也／医療通訳経験者 佐藤純子

デザイン 09works(ワックワークス)

発行 青森市 交流推進課(青森市新町1-3-7 / tel. 017-734-5235)  
mail: kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp

一般財団法人 自治体国際化協会の助成を受けて作成されました。