



特定非営利活動法人

ここから Kit

http://cocolorkit.net/

発行元/特定非営利活動法人 ここからKit 制作協力/株式会社 0724

〒596-0076 岸和田市野田町1-8-8 ころころはうす内

TEL : 072-477-4776 / MAIL : coco.color.kit@sensyu.ne.jp

協賛・協力/ほくせつ親子防災部

発行日/2020年1月18日

赤い羽根岸和田の未来をつくる課題解決プロジェクト助成



子育て世代向けの防災講座を
しませんか？

町会や地域団体向けに、
防災意識を高める講座やワークショップなど
多様なメニューを企画、提案します。
ここからkitまでお問合せください。

きりとり線

きしわだ親子防災部 こちらで情報をチェック

LINE



あなたもきしわだ親子防災
部員の友達になりませんか？



Facebook



きしわだ親子防災部の活動や情報を
チェック。いいねしてね。



わが家の防災チェックリストをつくろう！

たとえば…

非常食リスト、持ち出しリスト、災害時の行動など

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

きしわだ親子防災部ノート

きしわだ親子防災部ノート

自然災害から家族の命を守る！

きしわだ 親子防災部

家の防災ノート



きしわだ

きしわだ親子防災部



きしわだ親子防災部

あたしたちの想い

いつか必ずくる災害
そのとき子どもを守れるのか
子どもと一緒に避難生活できるのか

不安だけど、
一人ではなかなか準備できない
だから、みんなで一緒に防災について勉強して、
いざという時に備えませんか？

今まで私たちは、非常食ランチ会や
防災リュックの会を開催してきました。
これから、もっとみんなで考え、
いざという時の知識を身につけましょう！

きしわだ親子防災部 メンバー一同
2020年1月 吉日



グラッと地震がきたら!

いのちを守る! できるだけケガをせず生き残る!



- ① 姿勢を低く
- ② 判断する
- ③ 頭を守る
(机の下など)
- ④ ゆれがおさまったら
避難する

テーブルや机などの下にもぐり身を守る。足は出ないように注意!



キッチンにいるママは、子どもの名前を呼んではいけません。キッチンはガラスが割れて危険がいっぱい!



火の元よりもまずは自分の身を守ること。大阪ガスでは、震度5の揺れを感知すると自動的にガスがとまるようになっています。



たいせつな家族の命を守る「安全対策」の例

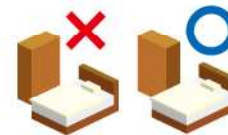
家具の固定

L字金具などで固定する。2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結させる。



家具の配置を工夫

(特に子どもや高齢者の部屋) 倒れても下敷きにならない家具の配置にする。寝室にスリッパや靴を置いておく。



ガラスの飛散防止

窓ガラスに飛散防止フィルムをはる。または、強化ガラスに替える。食器棚のガラスにも飛散防止フィルムをはる。



収納

家具の上など、高いところに重い物を置かない。重い物は家具の下部に、軽い物は上部に収納する。



2

ゆれがおさまったら

その次の 行動チャート



3

警戒レベルととるべき行動

まだ大丈夫は危険

協力:岸和田市危機管理部危機管理課

情報

情報を入手し、とるべき行動を自分で判断する

「避難」には、緊急避難場所や避難所、離れた場所に避難する「水平避難」と、自宅や近くの建物の2階以上などの高い場所に避難する「垂直避難」があります。また、暗くなってから、災害が発生してからなど、無理に避難するほうが危険な場合もあります。最新の情報を入手し、状況に応じた判断が必要です。とるべき行動の目安として、これまでの注意報や警戒に加え、「警戒レベル」を用いた避難情報の発令が始まっています。レベルが高くなるほど、危険度が増します。また、各種の情報は警戒レベル1~5の順番で発表されるには限りません。レベル4までに避難は必ず済ませましょう。

警戒レベルととるべき行動など

警戒レベル	気象台や市からの避難情報等	とるべき行動
レベル1	早期注意情報	災害への心構えを高める
レベル2	注意報	避難場所や経路を確認する
レベル3	避難準備 高齢者等避難開始	高齢者や乳幼児などは避難を始める
レベル4	避難勧告 避難指示 (緊急)	全ての人が非難する
レベル5	災害発生情報	命を守る最善の行動をとる

危険度 ↑

自分の生活圏の危険な箇所を家族みんなで確認する

川や池が近くに無くても、水路や下水道が氾濫することがあります。山手の地域では土砂災害が起きやすくなります。自分の生活している地域にはどのような危険があるか知っておくことは、とても重要です。「総合防災マップ」にはこうした災害の種別ごとの危険性がわかるハザードマップや避難所の場所など、必要な情報がまとめられています。皆さんのお宅に配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。必ず確認し、安全に避難できる経路などを家族で話し合っておきましょう。



災害・避難情報の入手方法

テレビ・ラジオ

データ放送 (dボタン) や天気予報、ニュース番組で最新の注意報・警報の情報を確認するようにしましょう。

緊急速報メール (エリアメール)

緊急地震速報、津波情報、災害・避難情報を地域の皆さんに一斉にお知らせします。受信設定は各携帯電話会社にご確認ください。

大阪府・土砂災害の防災情報

府内の降雨状況や土砂災害警戒区域の確認、1km四方ごとの雨量や土砂災害の危険度等の閲覧が可能です。



防災行政無線・広報車

防災行政無線とは、災害発生時、避難所等に設置した屋外拡声器により、災害情報や避難情報を一斉伝達するものです。

気象庁ホームページ

大雨や暴風などに警戒や注意が必要な時間帯をわかりやすくお知らせします。



市公式ホームページ、Facebook、Twitter

災害時に地震・津波・土砂災害・避難情報などの情報提供を行います。

- HP <https://www.city.kishiwada.osaka.jp/>
- FB <https://www.facebook.com/CityKishiwada>
- TW <https://twitter.com/CityKishiwada>

4

ママ目線の防災リュック

防災リュックは成人女性で10kgまでと言われますが、子どもをだっこするママの場合は?という視点で考えてみました。

Aさんの場合



約6.2kg



【家族プロフィール】

4人家族
子ども 女の子5歳 17.5kg
 男の子2歳 15kg

【防災リュックSTORY】

2年ぐらい前に防災の講座があるよと聞いて、子どもがいなかったら行かなかった講座に参加してみました。そこで、ママたちのすごくリアルな話を講師の方から聞いて、地震があった時に子ども2人を守るのは自分だけだと思い、準備がすごく大事だなと感じたからです。これから追加したい物は子どもの靴やお金(小銭や千円札)などです。

Bさんの場合



約4.1kg

【家族プロフィール】

3人家族
子ども 男の子3歳 14.5kg
※第二子妊娠中

【防災リュックSTORY】

妊娠中のため、最低限の荷物にしました。3才の長男と一緒にいれば、子供用のリュック(着替え)を持たせる予定です。冬季の被災を想定してるので防寒グッズ多め、水少なめです。お財布や荷物をまとめる袋は子供の好きなキャラクターのものにしてリュックに笛をつけてます。

5

いつも持っておきたい防災ポーチ

Cさんの場合



【家族プロフィール】

3人+1匹(犬)家族
子ども 男の子4歳 16kg

【防災ポーチSTORY】

外出中に災害に遭った時の為に防災ポーチを作りました。中身はほぼ100均で調達しました。子どもがぐずった時の為に飴やラムネも少し入れてます。ポーチの中に笛と紙石鹸も追加しようかと思っています。

リュック&ポーチの詳細の中身はウェブで → <http://cococolorkit.net/chikikosodate/bousaibook>



ママカフェ 防災リュック編

2018年9月に発生した台風のあと、防災リュックを考えるママカフェを行いました。何日も家が停電になったママからの「停電でこれがあつたらよかった」という話や子どもたちの様子などを、話しながら防災リュックを考えました。

子どもがいる家庭で実際に準備したものを、同じ岸和田市に住むママたちと確認しあうことができ、防災の意識も高まりました。



6

避難所に行っても 全員分の 食べ物が無い?!

巨大地震など発生直後は、ライフラインも壊滅状態となり、水や食料が不足が予想されます。さらにアレルギー対応食や幼児用の食事は手に入りません！

備えておきたい 非常食・調理器具



□飲料水



□缶詰・レトルト



□スープ(フリーズドライ)



□乾物



□カセットコンロ・ガス



□ポリ袋



カセットコンロとガスボンベがあれば調理できます!

小さな子は非常時でも食べ慣れないものは食べません!!

1~3日分

冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい! それも備蓄です!



食パンや野菜などは、自然解凍により食べることも可能。

4~7日分

美味しい備蓄を多めに用意し、食べたらずいぶん「ローリングストック」をぜひ習慣に!



① 備蓄する食料・水を少し多めに用意する。

② 定期的に古いものから食べる。

③ 食べた分を買い足し、補充する。

7

管理栄養士の防災レシピ

いわし缶のカレーピラフ

材料(4人分)

- いわし味付け缶 3缶
- 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ 1/3個
- 小松菜 1束
- カレー粉 小さじ2
- ごはん お茶碗5杯分
- オリーブオイル 小さじ2



作り方

- ①玉ねぎ、パプリカは角切り、小松菜は1.5cm長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを流し、玉ねぎとパプリカを中火で炒める。しんなりしたら小松菜を加えて炒め、カレー粉といわし缶を汁ごと加えて1分ほどぐつぐつとなじませる。ごはんを加えて全体を絡める。

災害時だけでなく、休日ランチなど
普段から使えるレシピです!

レシピ考案者 辻井侑里子

一般社団法人健康栄養支援センター災害対策栄養部部長 管理栄養士
和泉市在住。東日本大震災をきっかけに災害栄養に携わり、
2012年JDA-DAT(日本栄養士会災害支援チーム)研修修了。
“災害をリアルに感じ、自分のために、誰かのために動ける人”
をモットーに、防災クッキングや講演会、
避難訓練イベントの実施など、大阪を中心に活動中!



8

「私は大丈夫!」って思っていない?

それは、イヤなことを考えたくない **心理** です!

確かな災害情報があったにもかかわらず、避難に結びつかなかったケースがありました。その理由のひとつは、非常事態がおきても「自分は大丈夫」という**心理**が働き、「油断」を生み、避難を遅くさせてしまったからです。

命を守る その1

体に避難行動をすり込ませます。

継続的に、様々な場所や場面を想定した防災訓練に取り組みます。すぐに行動するには、体で覚えるしかありません。ふだんからイメージして実際に訓練しましょう。



命を守る その2

勇気を出して、主体的に避難します。

今までに経験したことのない場面で迷ったとき、周囲の人と同じ行動を取ろうとすることがあります。周囲と異なる行動には抵抗があるかもしれませんが、声を掛けながら避難することは、自分だけでなく、周りの人の命を助けることにもなります。



命を守る その3

油断しないで、最善をつくす。

自然災害は、想定していたものより、小さなもので済むことがあります。でも、そのようなことが続いたとしても、油断しないで最善をつくします。自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあるからです。



9

ふだんから使おう

防災ブックマーク

今後30年以内に70~80%の確率で発生するといわれる南海トラフ地震。また最近では台風やゲリラ豪雨の発生も増え、事前にどのような情報を得られるかによって行動に差がでます。防災や避難に役立つおすすめアプリやページをご紹介します。お友達同士でも既に使っているアプリも情報交換して、普段から使いこなしましょう。



「ウェザーニュース」

天気・雨雲レーダー・台風の天気予報アプリ。地震情報・災害情報つき



「tenki.jp」

現在地の天気・気温と雨雲がわかるアプリ。気象予報士の解説付き



「Yahoo!防災速報」

防災速報 - 地震、津波、豪雨など、災害情報をいち早くお届け



「特務機関NERV 防災アプリ」

地震、津波、噴火、特別警報の速報や防災気象情報をリアルタイムに配信するサービス



「NHKニュース防災」

最新ニュースや災害情報、速報や災害・避難情報
マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェック
災害時などにはライブの放送同時提供もある



「災害伝言板」 ※それぞれの携帯電話キャリアが提供している



大規模災害が発生した場合に利用できる伝言板や、メッセージ預かり機能、安否確認など。いざというとき使えるよう要チェック!



防災に役立つサイトと泉州各市町村のホームページ・交通機関リンク集
<http://0724.jp/bousai/>

10

非常時にホントに役立つ! 防災グッズ

ちよい足し防災 ふだんのカバンにあれば便利♪

-  飲料水
-  小銭
-  チョコレート・あめ
-  充電器・バッテリー
-  大判ハンカチ
(マスク、止血に)
-  ふえ
(助けを呼ぶ
体力がなくなる)
-  救急用品
-  紙おむつ・
生理用品
-  家族の写真・
連絡先
-  ポリ袋
(シート、防寒、水を運ぶ、など)
-  安全ピン
(節水ボトルを作る、
着替え時、など)

100均でこれだけ揃う!!

-  レジャー
シート
(着替え時、目隠し)
-  マスク
-  歯みがき
シート
(節水)
-  靴下・手袋
(ワレモノだらけで危険)
-  はさみ・
つめきり
(必須)
-  ばんそうこう
ぼうたい
-  ふえ
(助けを呼ぶ
体力がなくなる)
-  ラップ
(食器代わり、
ケガの手当)
-  携帯トイレ
(節水)
-  養生テープ・
マジック
(名札、伝言を残す)
-  簡易まくら
-  めがね
(コンタクトは大変)
-  除菌シート
(洗顔、お風呂代わりに)
-  LED
ライト

さらにあると便利!

子どもが好きなもの
「これさえあれば子どもがご機嫌!」
という、お菓子やおもちゃなど、
子どもの心がほぐれるグッズ。



精油(ティーツリー)

ティーツリーは抗菌・殺菌作用が
あるので、アロマオイルとしてだけ
ではなく掃除や洗濯にも活用できます。



11

いちばん困る!ストレスになる! トイレが大変!!

東日本震災が起きてから9時間以内にトイレに行きたくなくなった人は78%
(調査:日本トイレ研究所)。でも安易に水を流すのは待って!
マンションのトイレの配管は、上下の部屋とつながっていて破損したら
使えません! 避難所のトイレは、狭い段差あり、和式、男女共用の
ところも多く、便器は足の踏み場もないくらいに排泄物でいっぱいになることも。
災害用のトイレは必ず家庭に備蓄しておきましょう。

災害用
トイレを
用意しよう!

参考サイト: 災害時のトイレ対策(日本トイレ研究所) <https://www.toilet.or.jp/disaster/>

トイレ備蓄の目安について

トイレの平均的な使用回数は、ひとり1日5回とされています。
目安となるトイレの備蓄回数は以下の公式から求められます。

利用人数 × 5回(1日のトイレ使用回数) × 備蓄日数※ = トイレの備蓄回数

例) 家族4人で3日分の備蓄をする場合 4人×5回×3日=60回分
(参考文献) 避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン/内閣府

簡易式トイレとは

- ◎ 既存の和洋式便器等につけて使用する便袋タイプ。
- ◎ 吸水シートや凝固剤で水分を安定化させる。
- ◎ 使用するたびに便袋をかぶせるので衛生的。
- ◎ 電気・水なしで使用できる。比較的安価で、かつ少ないスペースで保管できる。
- ◎ 既設の個室ならびに和洋式便座があれば使用できる。
- ◎ 既存の個室以外で使用する場合は、パーテーション等で仕切り、簡易便器を用意すれば使用できる。
- ◎ 使用済み便袋の保管場所の確保、回収、臭気対策についての検討が必要。

参考商品: マイレット



12 わが家の 防災ミーティング

大地震が起こったとき、家族が別の場所において、離ればなれになることも。
避難場所にたくさんの人が集まり、すぐ会えるとはかぎりません。
集合場所は時間と場所をピンポイントで決めておきましょう。

たとえば ○○小学校の運動場の鉄棒の前 10時と15時に30分間待つ。

— チェックリスト —

避難場所、避難所について家族で場所の確認などをしましたか？

地震の場合 _____

水害の場合 _____

家族の集合場所は決めましたか？

一時(いつか)避難所 _____

避難所(一次避難場所) _____

津波非難ビル _____

家の中の安全対策はできていますか？

家具の固定 ガラス飛散防止 収納 家具の配置

防災散歩して
確かめよう!

食料・トイレの備蓄はできていますか？

食料 カセットコンロ
 飲料水 カセットコンロ用ボンベ
 トイレ

要確認!!

災害時には、携帯は繋がりにくい場合があります。
災害用伝言ダイヤルやデータ通信によるLINEやTwitter、
Facebookなどの複数のSNSの連絡手段も覚えておきましょう。

防災行政無線を聞き逃したら
072-426-0581 (72時間有効)

さいがい
NTT災害ダイヤル 171

13 わが家の情報まとめと 緊急避難場所

かぞく
家族のこと

なまえ 名前	けいたいでんわばんごう 携帯電話番号	ほけんしょうばんごう 保険証番号	けつえきがた 血液型

しんせき ちじん れんらくさき
親戚・知人の連絡先

連絡協力先

ほいくえん ようちえん がっこう れんらくさき
保育園・幼稚園・学校の連絡先

なまえ 名前	けいたいでんわばんごう 携帯電話番号	がっこうえんめい 学校園名	でんわばんごう 電話番号

※家族のアレルギーや病気なども書いておこう
MEMO

じたく でんわばんごう
自宅の電話番号