「東浦町 みんなで防災」＜その4＞

みんなで「防災」をやっていこう！

小・中学生として
今、できること

名古屋市港防災センター　防災教育アドバイザー
前 JICA（国際協力機構 ）防災教育担当 専門家
近　藤　ひ ろ 子

「じ？？」

「か？？？」

「か？」

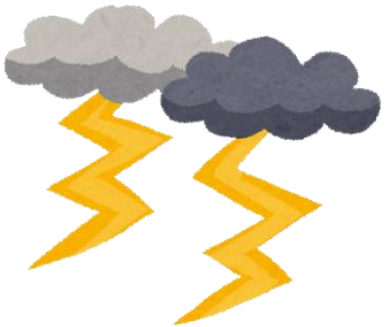
「？？？？」

じしん　つなみ

地震　津波

にほん　さいがい　おお　くに

日本は 災害 の多い国



かみなり　たつまき

雷　竜巻

たいふう　おおあめ　こうずい

台風　大雨　洪水

今はラッキーにも「災害前」

みんな一人一人が
★防災に、自分から取り組む
★防災のことを まわりに伝える

…ひとりが５人に伝えると
「防災」は、５倍になる！…

小・中学生が 学校にいる時間は？

（１年間の在校（園）時間）
（２４時間×３６５日）

☆小学生…… １／１０
☆保育園児・中学生…… １／８

＜残りの9/10、7/8は？⇒家庭・地域＞

小・中学生は、守られるだけの存在？
⇒ ★自分で自分の命を守る力
★まわりの人を支える力

＜防災（ぼうさい）って？＞

★「命（いのち）を守る」

＋

★「みんなといっしょに

生きのびていく」

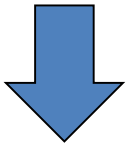
平日（月曜日～金曜日）

会社・学校など

家族が、バラバラのところにいる時間は？

（例）　7：30……家を出る

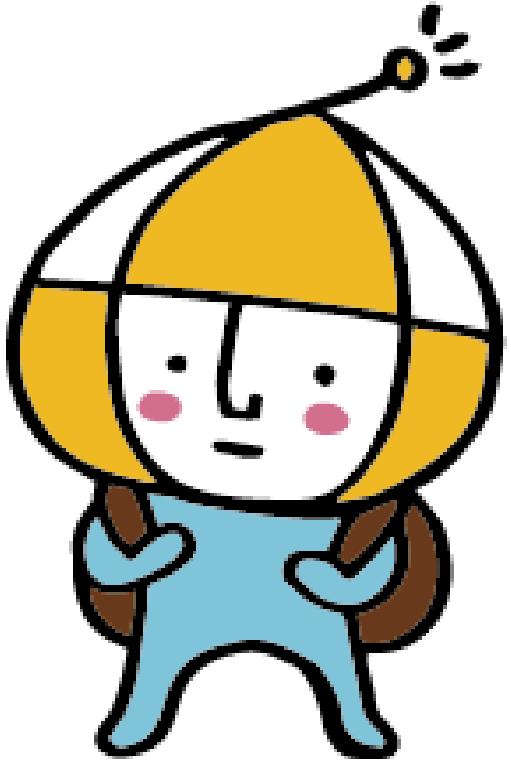
　　19：30……家に帰る



１２時間

（1）

自分で
自分の 命を
守る



地しん！

どうする？

「南海トラフ巨大地震」

（なんかいトラフ　きょだいじしん）

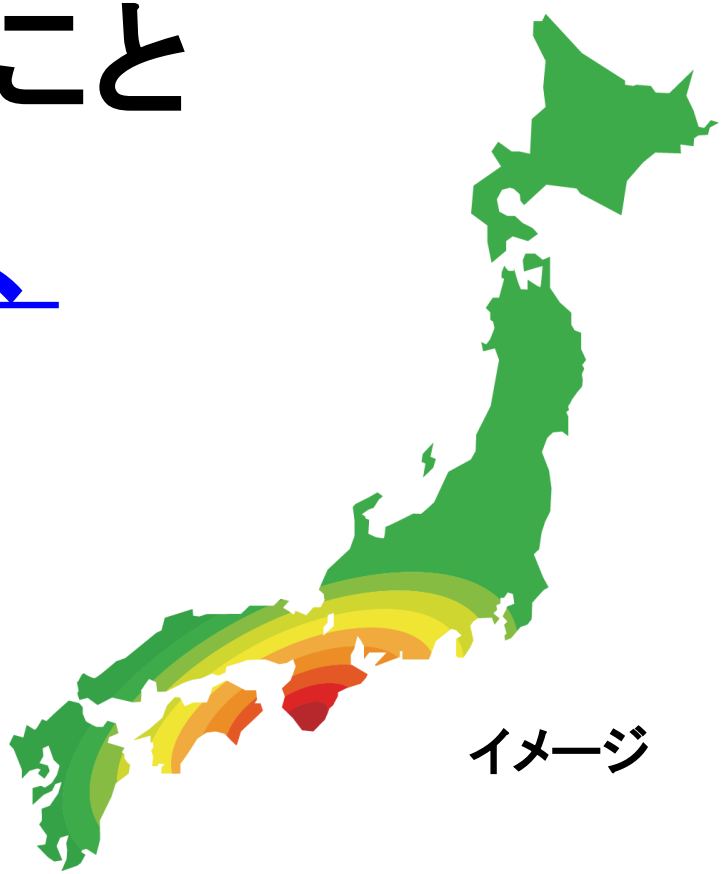
イメージ されている こと

◎はじめの　ゆれが、

　５～６分　続く

◎ゆれが、

　つぎつぎに　くる

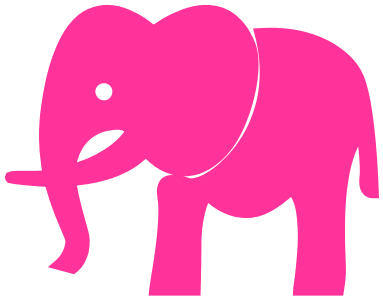


イメージ

♪ ぞうさん ♪

ぞうさん　ぞうさん
おはなが　ながいのね

そうよ　かあさんも



ながいのよ

東浦町

防災マップ 保存版

～大切な人を守るために～

目　次

- 南海トラフ地震とは……1
- 南海トラフ地震の震度分布図・活断層とは…1
- 震度と揺れの大きさ……2
- 地震発生時の時間別行動マニュアル…2
- 液状化危険度分布図・旧耐震木造住宅分布図…3
- 津波災害警戒区域図……4
- 気象情報の発表基準……5
- 垂直避難・立ち退き避難……5
- 避難情報の違いを知っておきましょう…6
- 危険な土砂災害……6
- 高潮とは・氾濫の種類……7
- 避難行動のポイント、危険な場所……8
- 東浦町洪水ハザードマップ……9～10
- 避難所＆避難支援マップ……11～22
- 自主防災会組織とは・自主防災会の役割…23
- 自主防災会活動への参加……23
- 地域ぐるみで災害時要配慮者を守ろう……24
- 要配慮者支援のために避難所で必要なこと…24
- 避難情報と避難・家の周囲の安全対策……25
- 地震時の家の中の安全対策・東浦町の補助制度…26
- 防災情報の収集方法……27
- 防災用品を準備しましょう……28
- マイ・タイムラインとは……29～30

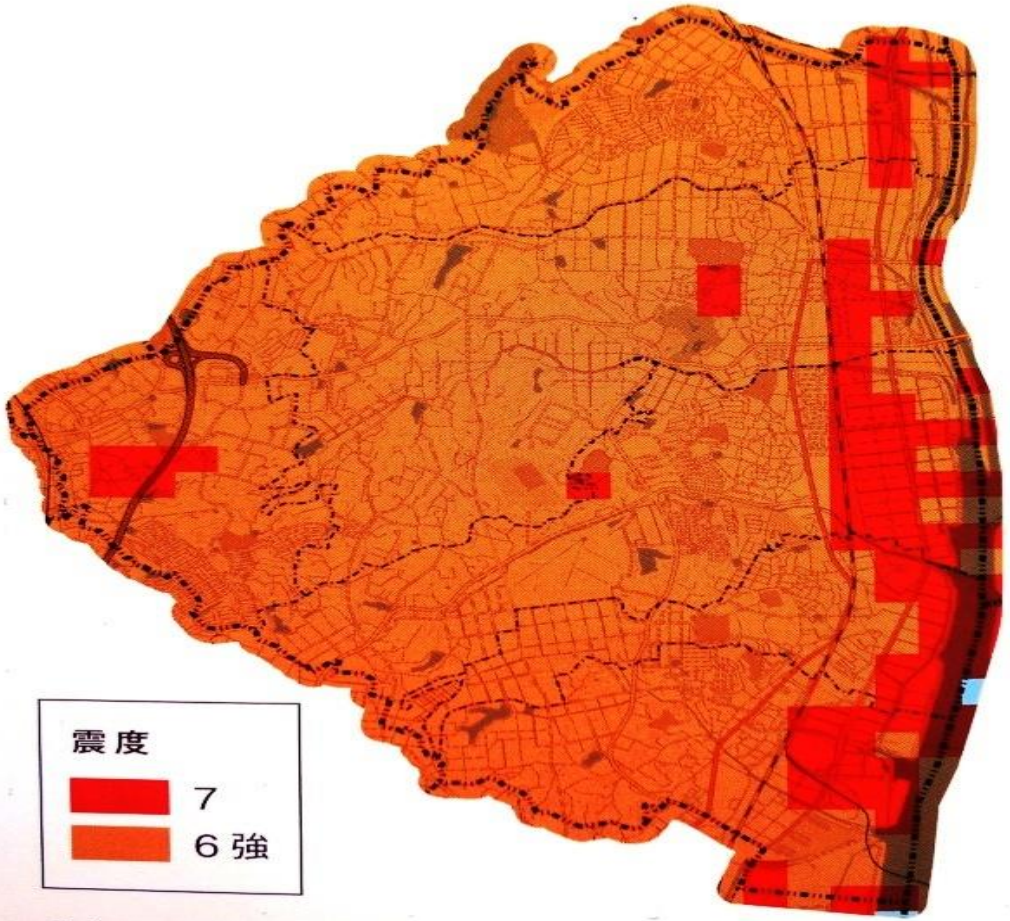
令和3年12月　東浦町

地震対策
風水害対策
防災マップ
地域防災
自助からの備え・マイ・タイムライン

1ページ「南海トラフ地震 東浦町の震度分布図」

南海トラフ地震の震度分布図

町内では震度6強～7の非常に強い揺れが予想されています。



平成26年5月愛知県東海地震・東南海地震・南海地震等被害予測調査より

南海トラフ地震が発生すると・・・。

When the Nankai trough earthquakes occur・・・

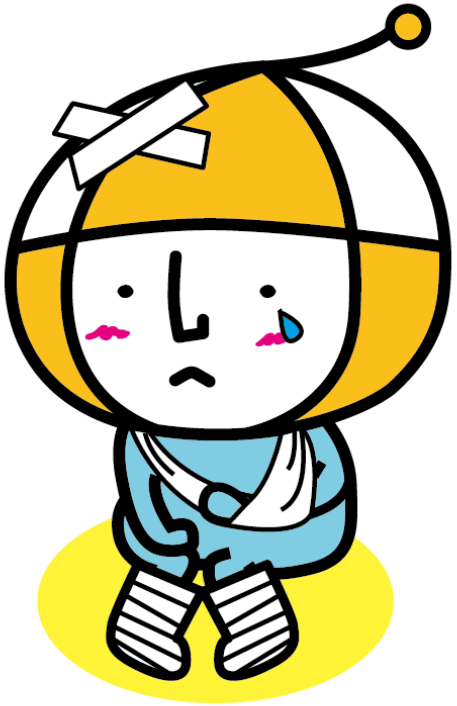
（気象庁HPより。）

じしん
地震が　おきると　まわり に　あるもの　が

たおれます

おちます
われます

ケガを しないように しましょう



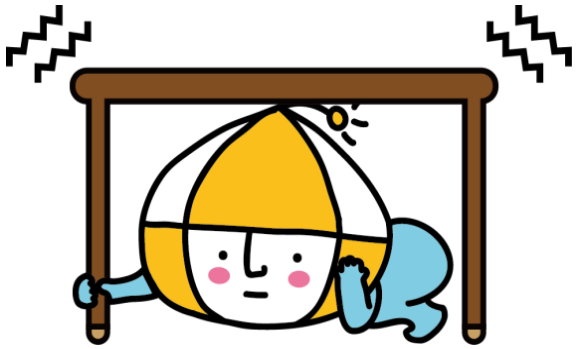
「身を守る姿勢」A

＜机などがあるとき＞

◎頭からもぐる。

◎机の脚を両手で
　しっかり持つ。

◎ひざをつける。



≪正座スタイル≫

あたま
頭は つくえ
の した
ゆか
床に
すわります
つくえ の あし
をもちます

「身を守る姿勢」B

＜隠れるものがないとき＞

◎頭の後ろ・首の後ろを守る

…かばん・本などで。

何もなければ、手で

◎ひざをつけて、小さくしゃがむ

≪正座の、だんごむしスタイル≫

ゆれがおさまりきるまでは動かない！

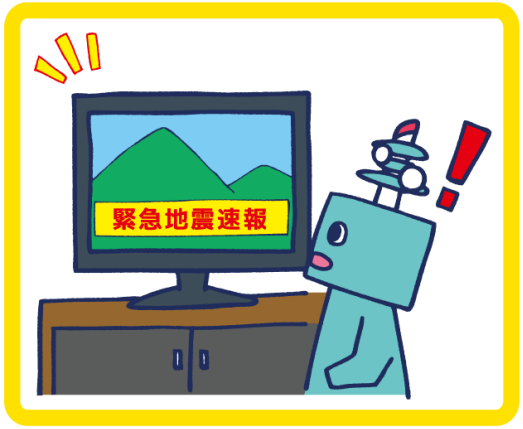
かくれるものが ない　ときは

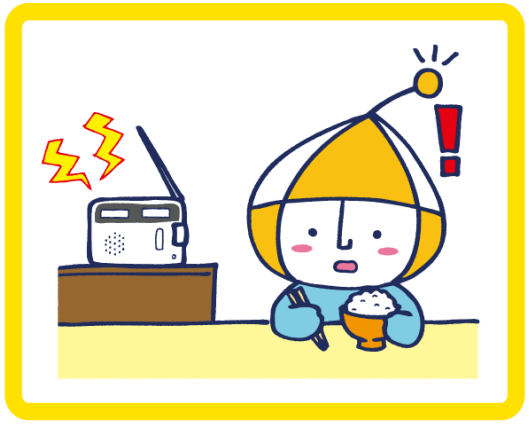
かばん や 本(ほん)で 頭(あたま)を 守(まも)ります

なにも ない ときは

じぶん　て　くび　うし　まも
自分の手で　首の後ろを 守ります

地震がきたら
おしえてくれる
「緊急地震速報」
（きんきゅう　じしん　そくほう）

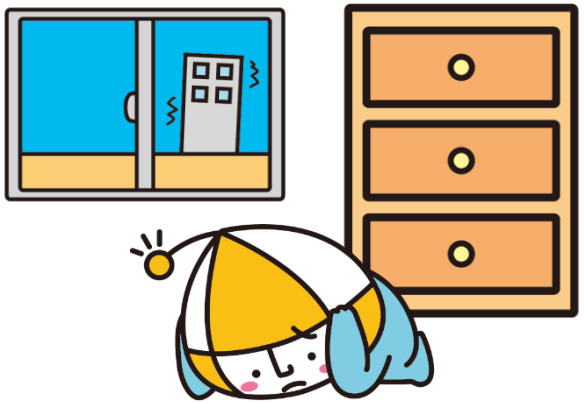


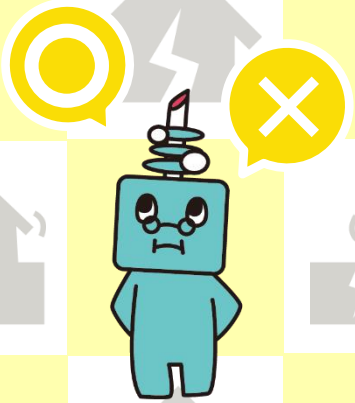


Q1. ★地しん

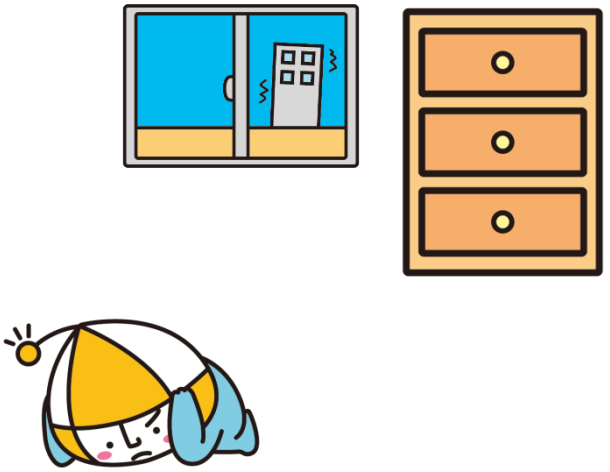
緊急地震速報が鳴(な)ったときは、
体(からだ)頭(あたま)をまもる。

ひだり





みぎ



どちらが　ただしい　かな？

外にいるときは、どうする？

大阪北部地震（震度６弱）＜ 2018.6.18(月)AM 7:58 ＞

外で地震が起きたらどうする？

学校の行き帰りや外で遊んでいるときに、地震が起きるかもしれません。ゆれを感じたら、かばんや上着などで頭を守りながら、できるだけ早く危険なものからはなれましょう。上からものが落ちてこない広い場所へ逃げましょう。

■危険なものからはなれよう！

ブロックべいや自動はん売機、電柱などの近くにいたらすぐにはなれよう。

1

■かばんで頭を守ろう！

かん板や屋根がわら、窓ガラスなどが落ちてくることがあるので、頭をかばんや上着などで守ろう。

2

■商店街より広い場所へ！

商店街は、かん板やガラスがたくさんある危険地帯。空き地や公園など、広い場所へ逃げよう。

3

■車道に飛び出さない！

あわてて車道に飛び出さないこと。大きなゆれのときは車もまっすぐ走れないのでとても危険。

4

■切れた電線に注意！

電柱にしがみつかないこと。切れてたれ下がった電線は危険なので、ぜったい近よらない。

5

＜外で地しんが おきたら？＞

◎きけんなものから、はなれる！

・ブロックべい・電柱（でんちゅう）・
自動販売機（じどうはんばいき）など

◎切れた電線（でんせん）・ガラス・
看板（かんばん）に、注意（ちゅうい）！

◎道路（どうろ）に、とび出さない！

◎あき地や公園（こうえん）に、にげる！

もっと知りたい人は「東浦町 防災マップ」を見てね！

☆「南海トラフ地震」 1ページ

☆「地震発生時の時間別
　行動マニュアル」 2ページ

☆「こんな場所にいたら
　どうする？」 2ページ

東浦町

防災マップ 保存版

～大切な人を守るために～

目　次

- 南海トラフ地震とは……1
- 南海トラフ地震の震度分布図・活断層とは…1
- 震度と揺れの大きさ……2
- 地震発生時の時間別行動マニュアル…2
- 液状化危険度分布図・旧耐震木造住宅分布図…3
- 津波災害警戒区域図……4
- 気象情報の発表基準……5
- 垂直避難・立ち退き避難……5
- 避難情報の違いを知っておきましょう…6
- 危険な土砂災害……6
- 高潮とは・氾濫の種類……7
- 避難行動のポイント、危険な場所……8
- 東浦町洪水ハザードマップ……9～10
- 避難所＆避難支援マップ……11～22
- 自主防災会組織とは・自主防災会の役割…23
- 自主防災会活動への参加……23
- 地域ぐるみで災害時要配慮者を守ろう……24
- 要配慮者支援のために避難所で必要なこと…24
- 避難情報と避難・家の周囲の安全対策……25
- 地震時の家の中の安全対策・東浦町の補助制度…26
- 防災情報の収集方法……27
- 防災用品を準備しましょう……28
- マイ・タイムラインとは……29～30

令和3年12月　東浦町

地震対策
風水害対策
防災マップ
地域防災
自助からの備え・マイ・タイムライン

“おぼえておきたい”

ひなんするときの３つのあいことば

「お･は･し･も」

「い･つ･も」「お･か･に」

★＜学校などにいるとき＞

おさない

はしらない

しゃべらない

もどらない

★<リードしてくれる人がいるとき>

いっしょうけんめい

ついていく

もどらない

★＜リードしてくれる人がいないとき＞

おちついて

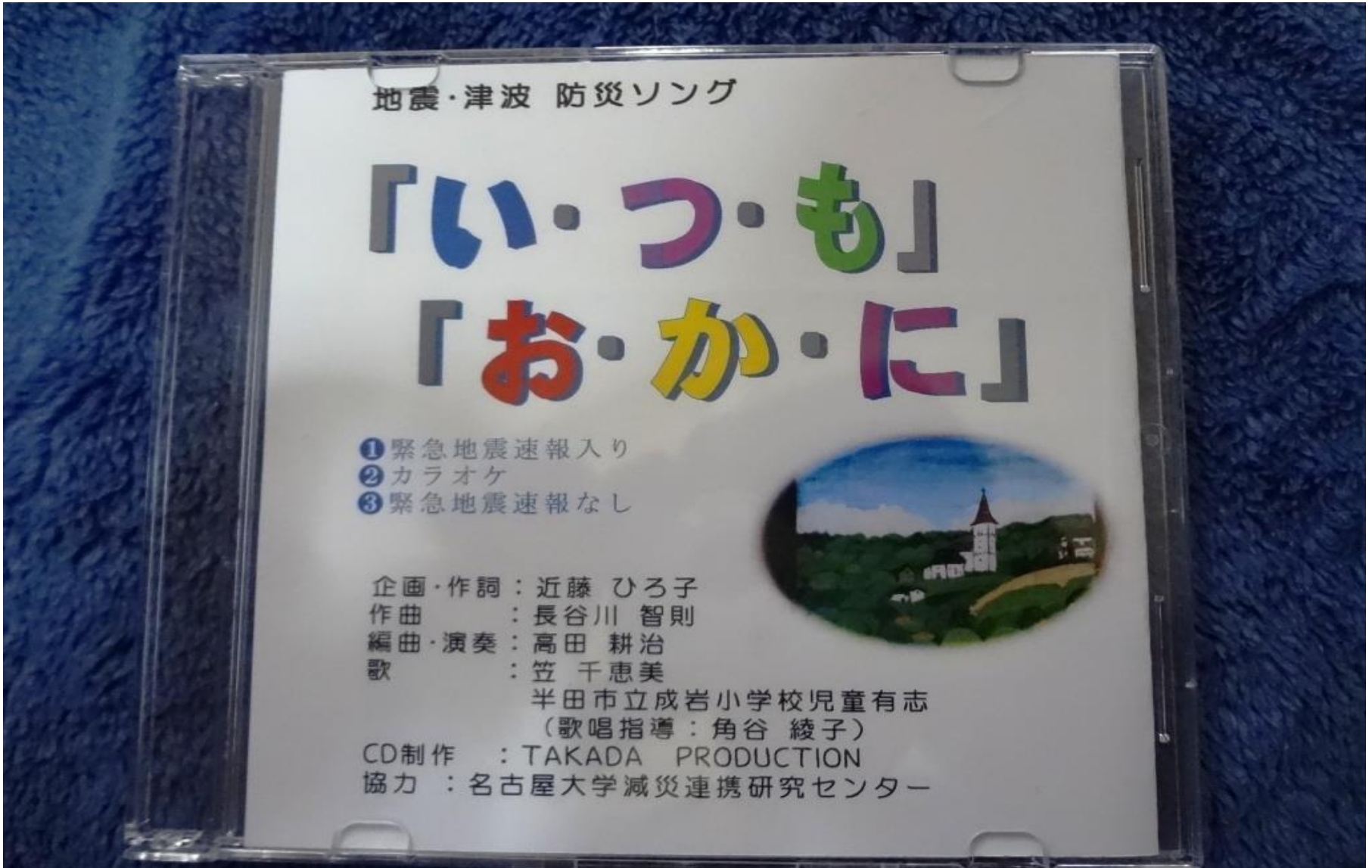
かんがえる

（どこを通って、どこへにげる？）

にげる（いちもくさんに！）

地震･津波　防災ソング

「い・つ・も　お・か・に」



地震・津波　防災ソング

♪「い・つ・も」「お・か・に」

1　じしんだ　（じしんだ）
つなみだ　（つなみだ）
みんなで　（みんなで）
いっしょに　（いっしょに）
さあ　みんなで　にげよう
さあ　みんなでいっしょに
にげよう

おとなりさんにも　声かけて
みんなでにげる　そのときの
命を守る　あいことば

※「い」 いっしょうけんめい
　「つ」 ついていくんだ
　「も」 もどっていかない
　　ぜったいもどらない

２　じしんだ　（じしんだ）
つなみだ　（つなみだ）
ひとりの　（ひとりの）
ときだって　（ときだって）
さあ　にげよう　にげよう
さあ　ひとりのときだって
にげよう
どこにむかって　にげようか

ひとりでにげる　そのときの
命を守る　あいことば

★「お」 おちついてみて
「か」 かんがえるんだ
「に」 にげる にげるよ
おかに　にげるよ

＜※　　くりかえし＞
＜★　　くりかえし＞

大雨・台風

東海豪雨（とうかいごうう）＜東浦町＞

（2000.9.11～12）

パート
アルバイト

東海豪雨＜大府市＞（2000.9.11～12）

台風２１号(2018.9.4~5)

＜愛知県 犬山市＞

愛知県半田市

Q2.★ 風水害

左の絵の2人は、
ケガをしてしまうかもしれない！

ひだり

みぎ

なぜ　ケガをしてしまうのかな？

大雨や台風のとき、気をつけること

川や海に近づかない

水のたまった道はなるべく通らない

カッパ

ぬげにくい

くつ

カサなどで道をたしかめながら歩きましょう

「大雨・台風のときの避難」

☆長い棒などで、足元を確かめながら

道路の端の側溝、マンホールのふたの外れに注意！

☆できるだけ複数で

☆荷物は背負い、手はなるべく自由にして

☆流れの中、歩ける深さの目安…

大人の男性で50センチ、女性で30センチ

（30cm以上になったら垂直避難）

☆（ひもでしめられる）運動靴をはいて

※長靴は中に水が入って歩きにくくなる

もっと知りたい人は
「東浦町 防災マップ」を
見てね！

☆「台風の情報」.....5ページ
☆「危険な土砂災害」.....6ページ
☆「避難情報の違い」.....6ページ
☆「避難行動のポイント」
.....8ページ

東浦町

防災マップ 保存版

～大切な人を守るために～

目　次

- 南海トラフ地震とは……1
- 南海トラフ地震の震度分布図・活断層とは…1
- 震度と揺れの大きさ……2
- 地震発生時の時間別行動マニュアル…2
- 液状化危険度分布図・旧耐震木造住宅分布図…3
- 津波災害警戒区域図……4
- 気象情報の発表基準……5
- 垂直避難・立ち退き避難……5
- 避難情報の違いを知っておきましょう…6
- 危険な土砂災害……6
- 高潮とは・氾濫の種類……7
- 避難行動のポイント、危険な場所……8
- 東浦町洪水ハザードマップ……9～10
- 避難所＆避難支援マップ……11～22
- 自主防災会組織とは・自主防災会の役割…23
- 自主防災会活動への参加……23
- 地域ぐるみで災害時要配慮者を守ろう……24
- 要配慮者支援のために避難所で必要なこと…24
- 避難情報と避難・家の周囲の安全対策……25
- 地震時の家の中の安全対策・東浦町の補助制度…26
- 防災情報の収集方法……27
- 防災用品を準備しましょう……28
- マイ・タイムラインとは……29～30

令和3年12月　東浦町

地震対策
風水害対策
防災マップ
地域防災
自助からの備え・マイ・タイムライン

東浦町には
どんな危険（きけん）があるの？

それらの危険の中で
「命を守る」ために どうする？

くわしいことは
「東浦町 みんなで防災」
＜その１＞＜その３＞を見てね！

②

「みんなといっしょに生きのびていく」ために

どうする？

避難場所（ひなんばしょ）
避難所（ひなんじょ）
同じなの？

①避難場所＜外＞

※にげるための　場所

（学校などのグラウンド・公園）

【非常（ひじょう）持ち出し品】

②避難所＜建物の中＞

※避難（ひなん）した　ひとが

集まって　くらす　場所

（学校・役所など）

【備蓄品（びちくひん）】

どこへ避難(ひなん)する？

「地震(じしん)」「火事」

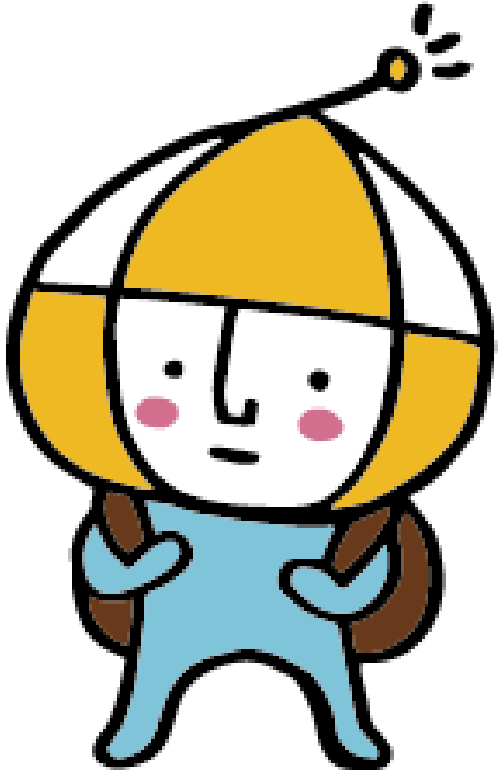
「洪水(こうずい)」

「津波(つなみ)」

などの災害によって

どこへ避難するかを

変えなくてはいけないね！



「準 備(じゅんび)①」

☆非常持ち出し品（ひじょうもちだしひん）

（１日分？）

…リュックもいいけど、ベストもいいよ！…

（例）・食べ物（クラッカー・ゼリーなど）

＜すぐに食べられるもの＞

・水（のむため）＜ひとり１日５００ccペットボトル２本＞

・ビニールぶくろ（大・小）　・ラジオ　・LEDライト

・アルコールウエットティッシュ　・風呂敷　・マスク

・？？？？？　・？？？？？　・？？？？？

・？？？？？　・？？？？？　・？？？？？

防災ベスト(前)

防災ベスト（後ろ）

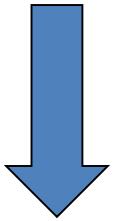
簡易防寒シート
It protects us from wind and rain and keeps our temperature.
風雨を防いで体温を守る！
急な天候や気温の変化に
軽量コンパクトで
常備・携帯に便利。
サイズ：約150cm×213cm
三角巾

＜避難（ひなん）生活では？＞

ガス・電気・水道が、使えない

「ねる・でる・食べる」が、

いつものようにはできない！



どうする？

「準　備（じゅんび）②」

★備蓄品（びちくひん）　＜7日分～10日分＞

A（1～3日）・B（4～7日）・C（8～10日）に分けて
家にべつべつにおいておくとよい

＜Aは「キャスターつきトランク」を つかうとよい＞

（例）・食べ物（レトルト食品・かんづめなど）
・カセットコンロ（カセットガスも）
・水（一人1日3リットル）　・ビニールシート
・ねぶくろ　　・アルコールウエットティッシュ
・ビニールぶくろ（大・小…多めに）
・こうこく・しんぶんし（1～2日分）　　★マスク
★たいおんけい　・？？？？？　　・？？？？？

備蓄品（びちくひん）３日分⇒キャスター付きトランク

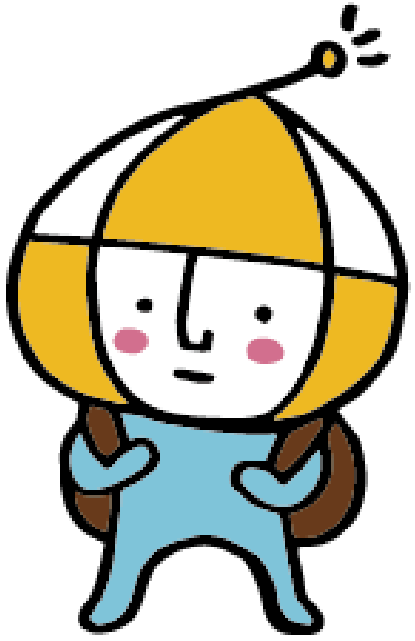
ここから 始めよう！

アイディア！

アイディア！

アイディア！

＜家族(かぞく)で
やってみよう！＞



＜アイディア①＞

風呂敷(スカーフ)の活用

～いろいろなものの代わりになりますよ～

◎敷物　　◎防寒・雨除け

◎リュック・手さげ袋

◎だっこひも　　◎三角巾

◎ロープ　　◎カーテン

◎救援用の旗　　etc

「風呂敷リュック」

＜アイディア②＞

水が出ない中で、家のトイレを使う！

＜用意しておくとよいもの＞

◎大き目の黒いポリぶくろ

◎ベビー用 紙おむつ

（紙おむつは半分に切って、１回分に）

◎マスキングテープ

（一重目のポリ袋を留める）

◎においわないぶくろ

©Benesse Corporation / しまじろう

※あくまで備蓄品の
イメージです。

車でひなん生活のとき⇒手作りトイレ

完成

＜アイディア③＞

…自分の家で「ひなん」のとき…

①冷蔵庫（れいぞうこ）の中の物　＜1～2日＞

②冷凍室（れいとうしつ）の中の物＜3～4日＞

③カップラーメン、レトルト食品（カレー、ごはんなど）
そうめん、スパゲティ、かんづめ等
＜5～6日＞

④アルファ米、ビスケット等　＜7日～＞

※カセットコンロ（カセットボンベたくさん）・水
・ねつに強いポリぶくろ…わすれずじゅんび

（なべ、さらをあらう水がもったいないから）

ねつに強いポリぶくろを 使おう！

こういうものが作れるよ！

★ごはん

★むしパン

★カレー

★スパゲティ

★肉じゃが　など

アルファ米・カンパンなどは、さいご！

※あくまで備蓄品の
イメージです。

カンパン
SANRITSU KANPAN SANRITSU KANPAN SANRITSU KANPAN
食べておいしく 備えて安心
BOURBON
カンパン
おやつ・携行食・非常食

まで備蓄品の
ージです。

＜アイディア④＞

コロナ対策（たいさく）

⇒大判ハンカチの「マスク」

＜アイディア⑤＞

広告（こうこく）・新聞紙（しんぶんし）で

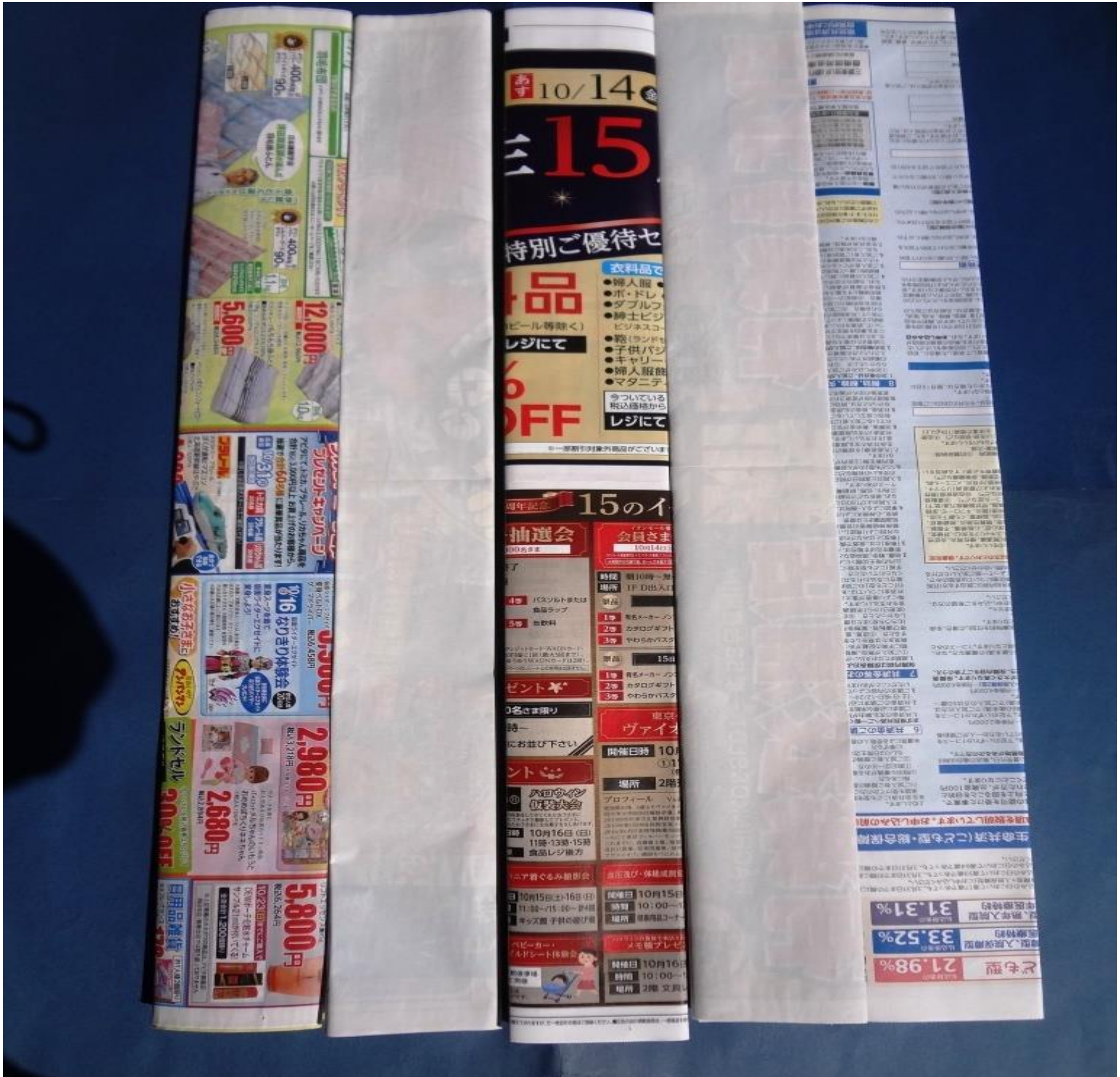
◎ざぶとん

◎さら・コップ　　◎スリッパ

コロナ対策⇒ハンカチマスク

JUNKO SHIMADA

広告の紙で作る 座布団(ざぶとん)



あす 10/14
15
特別ご優待セ
衣料品で
●婦人服
●ダブルフ
●紳士ビジ
レジにて
%OFF
レジにて
15のイ
抽選会
会員さま
ゼント
ハロウィン仮装大会
10月16日(日)
ランドセル
2,980円
2,680円
5,800円
12,000円
5,600円
日用品雑貨
21.98%
33.52%
31.31%

Right-
PRICE
10.6Thu.
10/14
15
UTU
SALE!
29,800円
39,800円
35,000円
2,980円
2,680円
5,800円
21.98%
33.52%
31.31%

広告紙で作るコップ

広告紙で作る食器

新聞紙（広告紙）で作るスリッパ

「いざ」というときが、
平日だったら…

「地域のサポーター」
として、動けるのは？

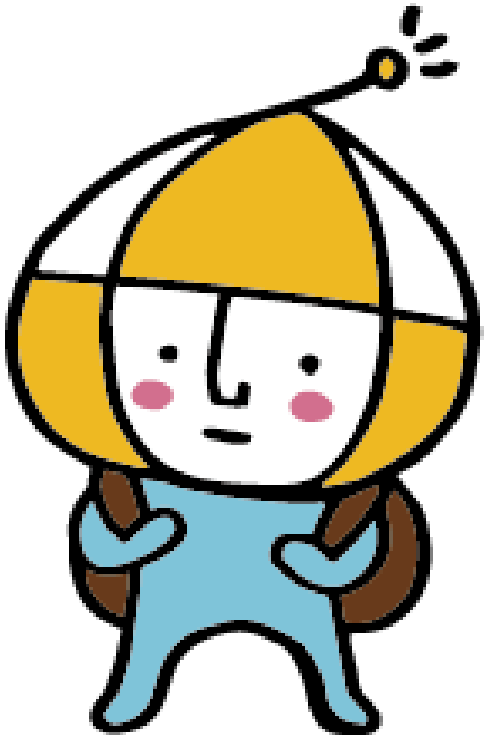
「小学生・中学生」

↓

「地域の大きな力」

（小学生・中学生のしていることを見て、大人にも「がんばる心」がわきあがってくる）

みんななら
避難所（ひなんじょ）で
こんなこともできるよ！



Ａ　食事をもらいにいけない人に食事を運ぶ

☆体が不自由な人

☆目が見えない人

☆お年寄りの人

☆おなかに赤ちゃんがいる人

☆小さい子がいて目を離せない人

☆外国の人で、言葉がわからなくて、
食事をもらいに行ってない人

☆耳が不自由で、連絡が聞こえなくて、
食事をもらいに行ってない人

Ｂ　体の調子が悪そうな人を見つけて
まわりのおとなに知らせる

★熱がありそうな人
★おなかが痛そうな人
☆けがをしている人
☆おなかに赤ちゃんがいる人
☆お年寄りの人
☆体が不自由な人
☆アレルギーのある人

※地震発生から１か月以内に、病気にかかったり、
もとの病気が悪くなったりして、亡くなる人がとても多い。

Ｃ　小さい子を遊んであげる

◎いっしょに遊ぶ

・ごっこ遊び　・折り紙　・絵本の読み聞かせ

・風船遊び　・おしくらまんじゅう

＜新聞紙を使って＞

・しんぶんパンチ　・しっぽとりゲーム

＜身近なものを使って＞

・コマ遊び　・おはじき遊び　etc

◎広告の紙などで、いっしょにものを作る

（・座布団　・紙食器　・紙コップ　・スリッパ）

⇒作ったものが避難者の役に立つ

D　コミュニケーション・笑顔

◎目・口・耳・心・手で、相手の気持ちを感じ取る

◎会話・笑顔の力…45°　横から向き合う

・声が出る→痰が切れる→肺炎の防止

・一人ではないという気持ち→生きる力がわく、助け合える

◎タッチする…背中をさする、握手をする、ハグする

（注意：急にはしない）

・緊張がやわらぐ

・コミュニケーションが生まれる

・不安が取り除かれる

もっと知りたい人は

①「東浦町 防災マップ」

☆「防災用品を
準備しましょう」.....28ページ

☆「要配慮者支援のために
避難所で必要なこと」...24ページ

②動画「東浦町 みんなで防災」

＜その2＞＜その3＞　見てね！

東浦町

防災マップ 保存版

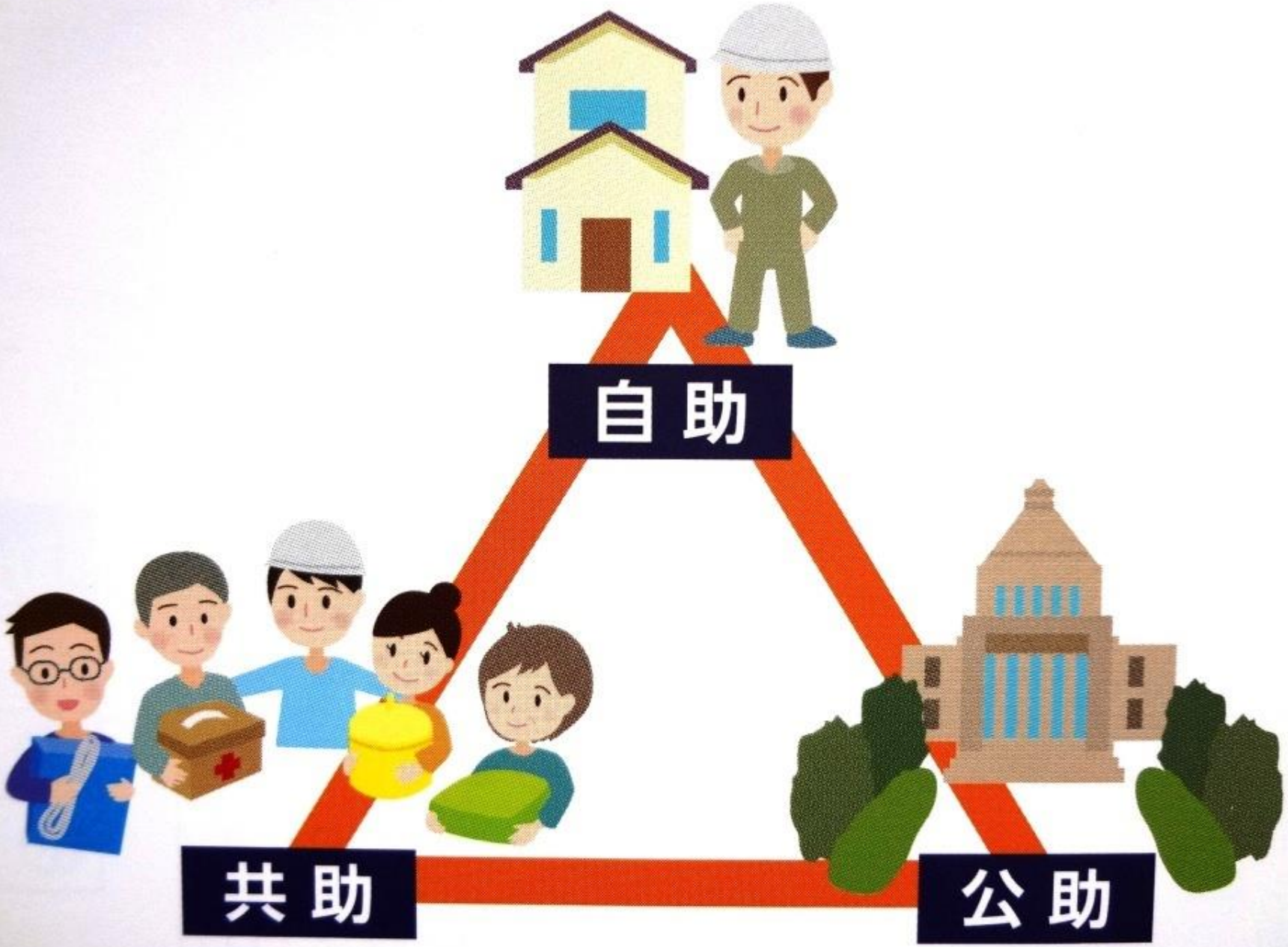
～大切な人を守るために～

目　次

- 南海トラフ地震とは……1
- 南海トラフ地震の震度分布図・活断層とは…1
- 震度と揺れの大きさ……2
- 地震発生時の時間別行動マニュアル…2
- 液状化危険度分布図・旧耐震木造住宅分布図…3
- 津波災害警戒区域図……4
- 気象情報の発表基準……5
- 垂直避難・立ち退き避難……5
- 避難情報の違いを知っておきましょう…6
- 危険な土砂災害……6
- 高潮とは・氾濫の種類……7
- 避難行動のポイント、危険な場所……8
- 東浦町洪水ハザードマップ……9～10
- 避難所＆避難支援マップ……11～22
- 自主防災会組織とは・自主防災会の役割…23
- 自主防災会活動への参加……23
- 地域ぐるみで災害時要配慮者を守ろう……24
- 要配慮者支援のために避難所で必要なこと…24
- 避難情報と避難・家の周囲の安全対策……25
- 地震時の家の中の安全対策・東浦町の補助制度…26
- 防災情報の収集方法……27
- 防災用品を準備しましょう……28
- マイ・タイムラインとは……29～30

令和3年12月　東浦町

地震対策
風水害対策
防災マップ
地域防災
自助からの備え・マイ・タイムライン


自助
共助
公助

「みんなといっしょに
生きのびていく」ために
どうしたらいいかなあ？

⇊

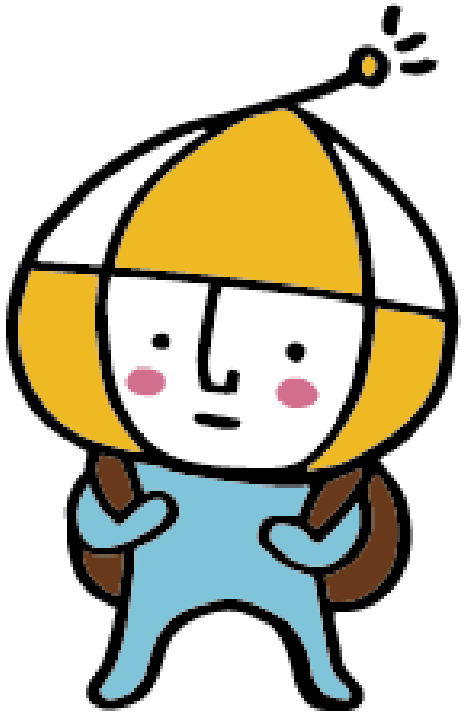
＜ふだんから、まわりの人たちと＞
つながり合う！ 助け合う！
（それを つづける）

「つながり合う」「助け合う」
ために、まず、することは？

★あいての気もちを考えること
★笑顔（えがお）

＜ふだんから、やっていこうね！＞

地区自主防災会・コミュニティの
防災イベントにも
東浦町の防災フェア・
防災イベントにも、



みんなで
参加しようね！
合言葉は
「明るく、楽しく、元気よく」だよ！

東浦町

防災マップ 保存版

～大切な人を守るために～

目　次

- 南海トラフ地震とは……1
- 南海トラフ地震の震度分布図・活断層とは…1
- 震度と揺れの大きさ……2
- 地震発生時の時間別行動マニュアル…2
- 液状化危険度分布図・旧耐震木造住宅分布図…3
- 津波災害警戒区域図……4
- 気象情報の発表基準……5
- 垂直避難・立ち退き避難……5
- 避難情報の違いを知っておきましょう…6
- 危険な土砂災害……6
- 高潮とは・氾濫の種類……7
- 避難行動のポイント、危険な場所……8
- 東浦町洪水ハザードマップ……9～10
- 避難所＆避難支援マップ……11～22
- 自主防災会組織とは・自主防災会の役割…23
- 自主防災会活動への参加……23
- 地域ぐるみで災害時要配慮者を守ろう……24
- 要配慮者支援のために避難所で必要なこと…24
- 避難情報と避難・家の周囲の安全対策……25
- 地震時の家の中の安全対策・東浦町の補助制度…26
- 防災情報の収集方法……27
- 防災用品を準備しましょう……28
- マイ・タイムラインとは……29～30

令和3年12月　東浦町

地震対策
風水害対策
防災マップ
地域防災
自助からの備え・マイ・タイムライン

東浦町が作成した(2021.12)

「防災マップ

～大切な人を守るために～」

いい情報(じょうほう)がいっぱい！

見てみましょう！

読んでみましょう！

「家族(かぞく)の命」を守るために

話し合ってみましょう！

☆大事な人が亡くなる！

☆大事なものがなくなる！

☆大事なことができなくなる！

そうならないために…

災害前の 今のうちに できることを

みんなで 考えていきましょう！

みんなで やっていきましょう！

「命・防災」の第一歩！

「おはよう！」「こんにちは！」

声かけ合える

顔の見える、関係づくり

最後の最後、頼りになるのは、

人の力、人とのつながりあい

みんなでいっしょに、力を合わせて

生き延びていきましょう！

みんなの
笑顔と命の
ために…

いっしょに がんばっていきましょう！