「東浦町 みんなで防災」＜その2＞

「みんなといっしょに生き延びていく」

そのために、どうする？

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

自己紹介1

（1973～2011…愛知県内の小中学校で教職）

2003年＜知多郡美浜町立布土小学校＞

◎愛知県教育委員会より防災教育の研究委嘱

2004年＜同　布土小学校＞

◎文部科学省より防災教育の研究委嘱

2007～2011.3月＜常滑市立鬼崎北小学校＞

「避難所生活体験講座」「防災体験講座」等を実施

＜コンセプト＞

★「命の教育」としての「防災教育」

★学校・家庭・地域が連携した地域ぐるみの防災

自己紹介2

2011．7月～2016．3月

＜名古屋大学減災連携研究センター＞

（扶桑町教育委員会の依頼を受け

「扶桑町 防災ガイドブック」（2013年初版）監修）

2016．4月～

＜名古屋市港防災センター＞

※ 2012～　愛知県教育委員会の依頼を受け

以下の事業等に、アドバイザーとして関わる

◎文部科学省 実践的安全教育モデル事業

◎文部科学省学校安全総合支援事業

◎「あいちの防災教育マニュアル」作成

自己紹介3

2005＜JICAより、モルディブ国へ＞

◎「地域ぐるみの防災教育」支援

2006～2014＜JICAより、タイ国へ（8回）＞

◎「タイ国 防災能力向上プロジェクト」（防災教育）

2012・2013＜JICAより、ブラジル国へ＞

◎ブラジル国政府・各州政府の行う防災教育の計画・内容について、アドバイス・支援

2016＜JICAより、チリ国へ＞

◎「中南米防災人材育成拠点化支援プロジェクト」

2015～2021＜JICAより、ミャンマー国へ＞

◎「ミャンマー国 初等教育カリキュラム改訂プロジェクト」

＜防災＞

★「命を守る」

＋

★「みんなといっしょに

生き延びていく」

東浦町には

どんな危険があるの？

それらの危険の中で

「命を守る」ためにどうする？

↓

「東浦町　みんなで防災」

＜その１＞を　ご覧ください

今はラッキーにも「災害前」

みなさん一人一人が
★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！…

伊勢湾台風

(1959年9月26日　21:30)

◎死者･行方不明者　5，098人

（愛知県：3,260人　三重県：1,281人　岐阜県：104人）

◎浸水　363，611棟

◎家の全壊　40，838棟

＜○○○の○○○○が近所のみんなに…！＞

いざというとき

何が大切？

「命」（自分の命も他の人の命も大切にする）

「支え合い」

（支え合い助け合って生きていく）

「自ら動く」

みんなといっしょに
生きのびていくために
「避難」どうする？

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】

コロナ禍の避難
どうする？

＜在宅避難＞

☆市町村の防災マップで自宅の危険度を確認

（水害では、2階への垂直避難も考えられる）

★水や食料の備蓄

＜知人・親戚宅へ避難＞

（知人・親戚宅が安全な場所であることが前提）

☆事前（平常時）に、知人・親戚と相談しておく

☆警戒レベルの低いうちに移動

＜車中避難＞

★停車地の安全の確認

（平常時に、市町村が駐車場使用の協定を結ぶ）

★車内に、水や食料等の準備

（換気、暑さ・寒さの対策も…例：日よけカーテント）

☆エコノミークラス症候群の防止のために

定期的な給水や体操を行う

（例：段ボールを使ってカーシートをベッドに

⇒足が伸ばせる・寝返りがうてる）

☆定期的に車内の換気をする

＜ホテルなど＞

（安全な場所であることが前提）

☆事前（平常時）に、市町村行政（？）・ホテル（？）と相談しておく

＜避難所＞

☆市町村の防災マップで、事前（平常時）に、避難所の場所・避難所までの経路（２ルート以上）・持っていくもの等を確認しておく

☆避難所に入る前に体調チェックをしておく

（平常時に自分の平常体温を確認しておく）

☆警戒レベルの低いうちに移動

どこへ避難する？

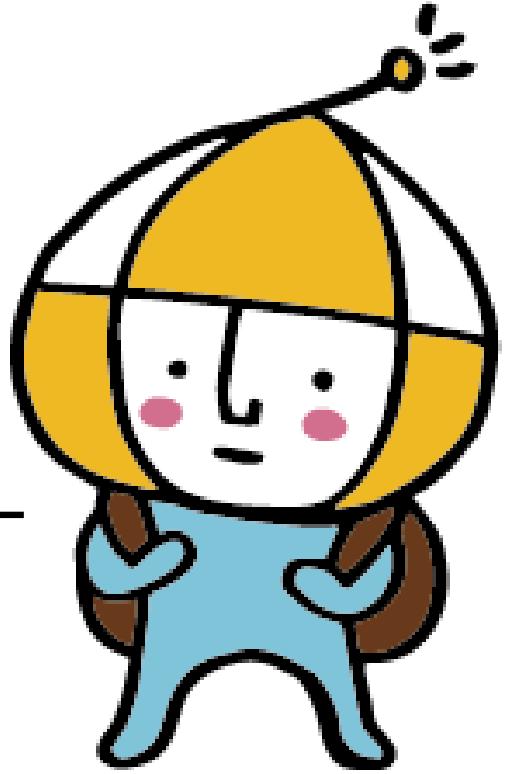
「洪水」「津波」「地震」「火事」

などにより、避難するところを

変えた方がいいよ。

どこに避難するかを、

家族で考えておこうね！



＜避難生活では？＞

ガス・電気・水道が、使えない

「寝る・でる・食べる」が、

満足にできない！

↓

どうする？

「準　備」【1】☆非常持ち出し品（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・羊羹・ゼリーなど）

＜※すぐにエネルギーになるもの＞

・水（飲料用）

＜※参考…一人1日1リットル（500ccペットボトル2本）＞

・除菌ウエットティッシュ　・ティッシュ　・携帯トイレ

・新聞紙　・貯金通帳番号コピー　・保険証コピー

・おくすり手帳コピー　・マスク　・軍手　・タオル

・ビニール袋（大・小）　・アルミ防寒シート　・ラジオ

・電池　・ガーゼ付き絆創膏　・LEDライト　・防災笛

・風呂敷　・家族の写真　etc

防災ベスト（前）

HANSA
Kleenex
Lifelet
POCKET
WET TISSUE
ABC+D
Nijio
ポッ
カーゼマスク
大人用
クラッカー
amino
VITAL
リフレッシュチャージ
緑

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

②備蓄品

…A（1～3日）・B（4～7日）・C（8～10日）に
分けておくと、保管しやすく、取り出しやすい
＜※Aは、「キャスター付きトランク」を活用＞

（例）・食料（缶詰・レトルト食品など）　・懐中電灯　・衣類
・常備薬　・カセットコンロ・カセットガス？　・缶切り
・簡易トイレ　・寝袋　・飲料水（一人１日3リットル）
・ろうそく　・ビニールシート　・消臭剤　・ナイフ
・除菌ウエットティッシュ　・携帯電話充電器　・印鑑
・口内洗浄液（液体歯みがき）　・ライター（マッチ）
・ビニール袋（大・小…多めに）　・大判のハンカチ
・新聞紙・広告紙（1～2日分）　・風呂敷
★マスク　★体温計　★スリッパ　★アルコール消毒液

「備蓄品」は、キャスター付きトランクに！

＜東浦町防災マップ＞

28ページ

「防災用品を
準備しましょう」

ここから 始めましょう！

アイディア！

アイディア！

アイディア！

＜まわりの人にも伝えましょう！＞

＜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＞

◎大き目の黒いポリ袋（できるだけ多く）

◎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）

◎臭わない袋

＜アイディア③＞

…自分の家で「避難生活」のとき…

①冷蔵庫の中の物＜1～2日＞

②冷凍室の中の物＜3～4日＞

③カップラーメン、レトルト食品（カレー、ご飯など）
そうめん、スパゲティ、缶詰等＜5～6日＞

④アルファ米、乾パン、クラッカー等＜7日～＞

※カセットコンロ（カセットボンベは予備を多く）・
水の準備をお忘れなく！（カセットガス1本…
1．2ℓのやかん6杯分のお湯しか沸かせない）

（なべ、さらをあらう水がもったいないから）

熱に強いポリ袋を 使いましょう！

いろいろなものが作れますよ！

★離乳食　★炊き込みごはん

★むしパン　★サバの味噌煮

★カレー　★リゾット

★スパゲティ　★チキンライス

★肉じゃが　★スープ　etc

非常食づくり　必需品

◎カセットコンロ・カセットガス（多めに準備）

（カセットガスは、１本でおおよそ1時間くらい）

◎キッチンバサミ　※包丁・まな板を洗う水がない

◎キッチンポリ袋（煮る・ゆでる・まぜる・漬ける）

＜熱湯に入れても大丈夫な耐熱ポリ袋＞

◎ラップ　◎アルミホイル　◎ビニール手袋

◎除菌用ウエットティッシュ

◎三角コーナー用ごみ袋　◎広告紙

◎クッキングシート

＜アイディア④＞…「ローリングストック」

備蓄食品をくるくる食べちゃおう！

いつ、くるくる食べる？

アイディア１：「非常食ランチパーティ」の日を決めて
その時に楽しく工夫して食べる

仲良しファミリーで一緒にやると楽しいよ！

（例：毎月第１日曜日）

アイディア２：給料日前の週を「備蓄品消費週間」
にして、食べる

アイディア３：月末に賞味期限を確認して、「アイディアメニュー」を決めて、食べる

＜東浦町防災マップ＞

28ページ

「ローリングストックについて」

「ローリングストック」の備蓄品として
賞味期限1年か半年の食品を含めると
かなりいろいろなものが備蓄品になりますよ！

★賞味期限 1年（以上）の食品（例）

…米、そうめん、マカロニ、スパゲティ、
カレー粉、のり、ふりかけ、コーンフレーク
粉末スープ、パスタソース、かんづめ

★賞味期限 半年の食品（例）

…即席ラーメン、常温保存できる漬物、きなこ
切り干し大根、塩昆布、さきいか

＜アイディア⑤＞

コロナ対策

⇒大判ハンカチの「マスク」

＜アイディア⑥＞

広告・新聞紙 を使って

◎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

広告紙で作るコップ

34-7466
お1人様
参加OK
ルブランドのホテルがお取りできました
ツアーがついに実現!!価値あるものを
7・12・16・20・29日
12,000円
16・19・24・27日
13,000円
7・29日
2回で満願!

広告紙で作る食器

各指定機種
36・48・最長60回払い
0円
2,280円
2,800円

新聞紙（広告紙）で作るスリッパ

＜アイディア⑦＞

お子さんにも、非常用持ち出し品を！

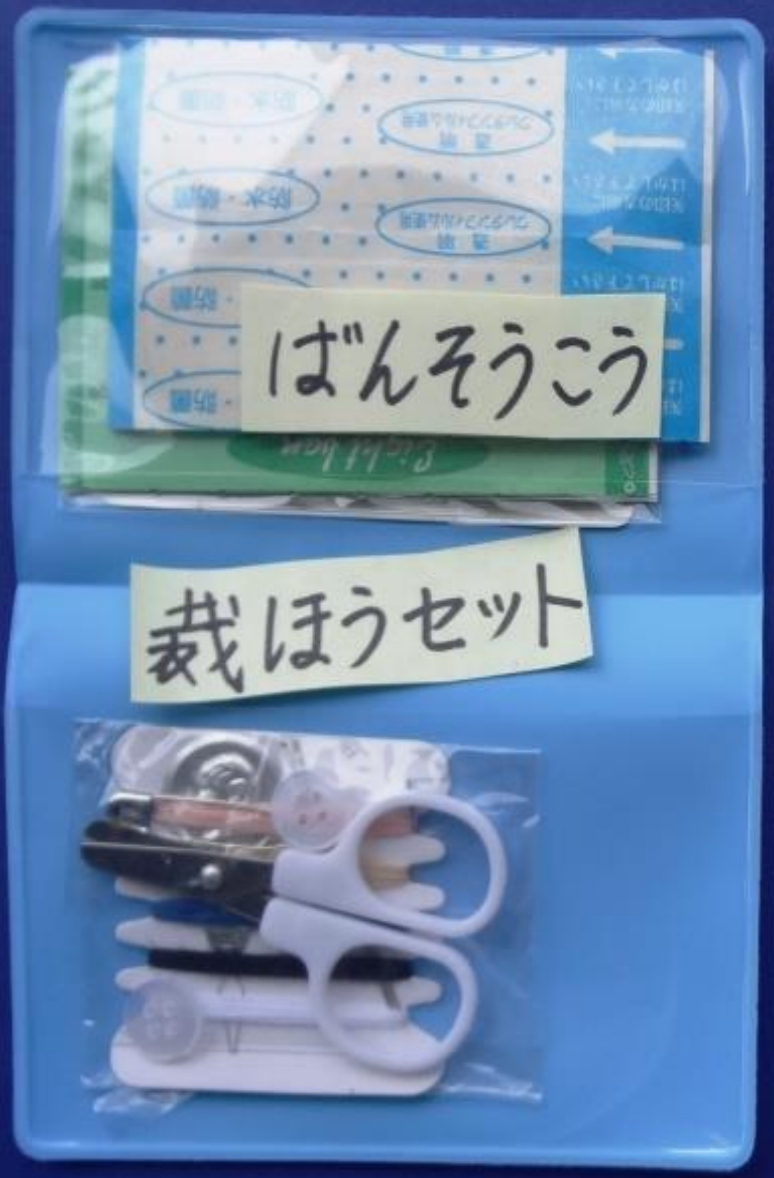
◎タオルで作る防災頭巾
◎防災ベスト
◎子ども用リュック（2kg以内で）
＜中身例＞・タオル　・肌着　・水　・おやつ
　・おもちゃ　・家族の写真　（・紙おむつ）　等

※物品には、名前・連絡先を書いておく
※おとなが手に持つものが減る
　→安全度がアップ

子ども用手作り防災頭巾

マスク

＜アイディア⑧＞ 防災ポーチ

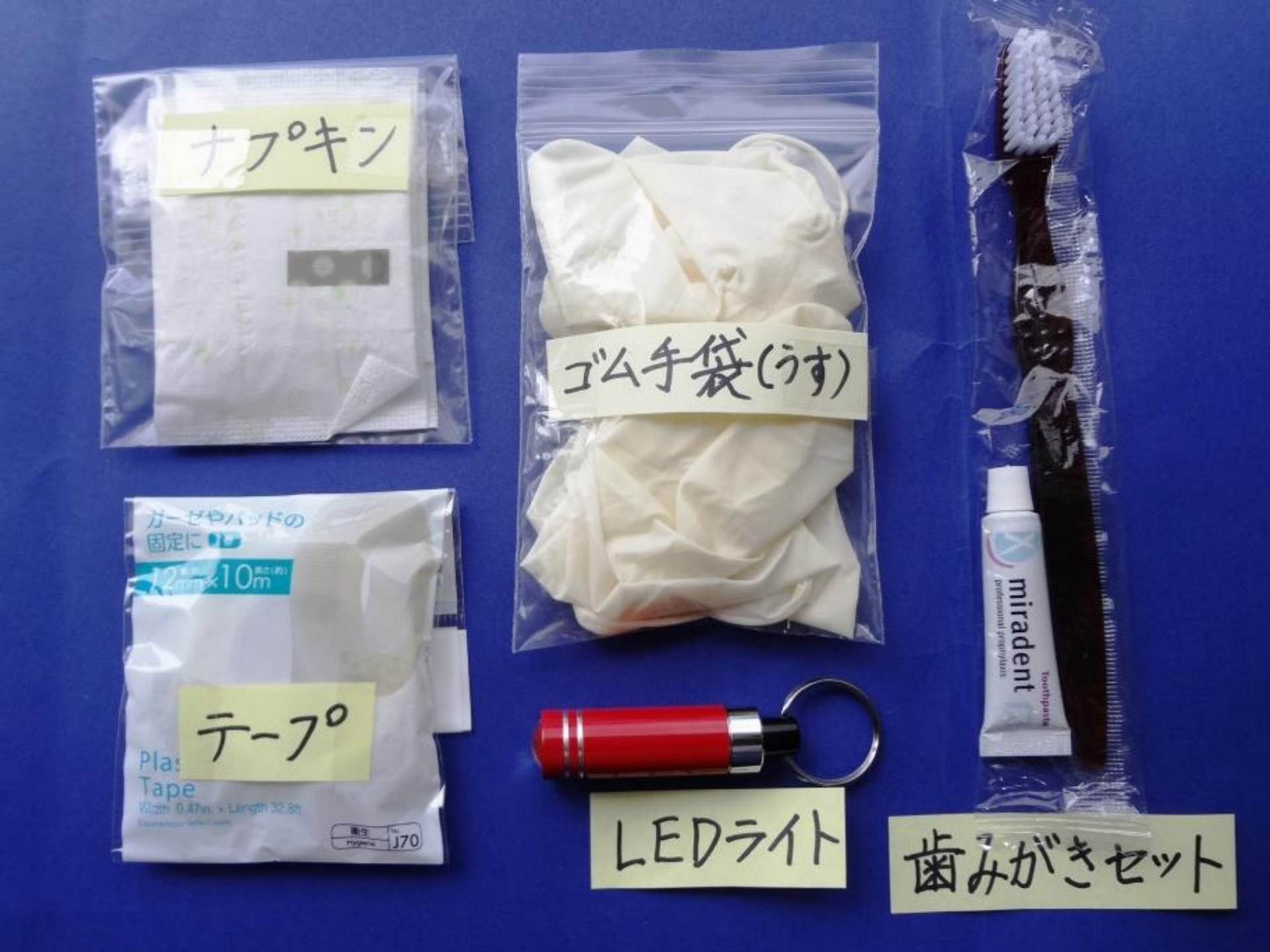

ばんそうこう
裁ほうセット

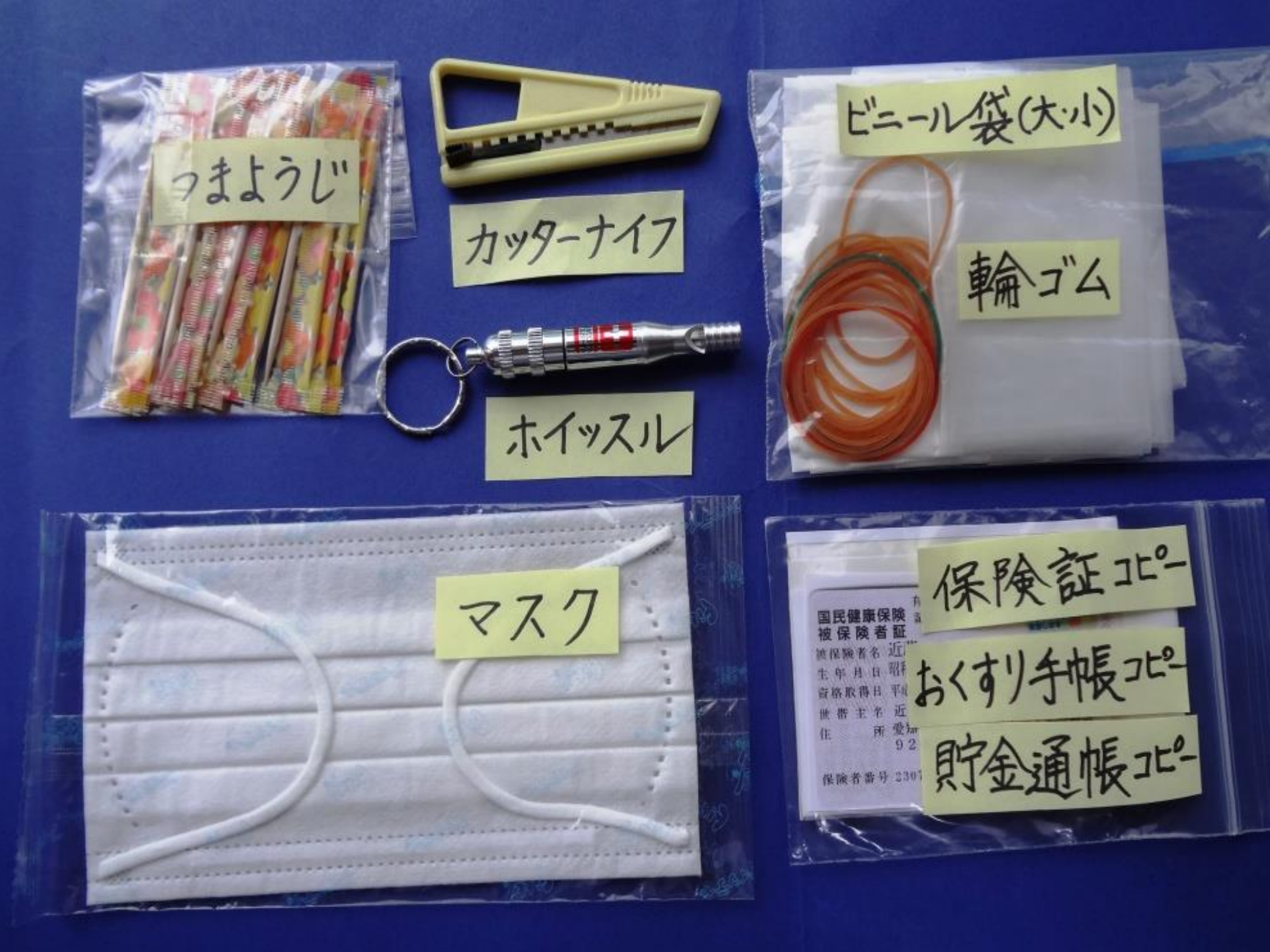
ティッシュ
JP
POST
郵便局

除菌ウェット
除菌ウェット
WET TISSUE
high grad
frien
OPEN

携帯トイレ
災害に備えて
大便にも使用OK!
万能トイレくん
いろいろ使えて便利な
あんしん
いざという
男女兼用
携帯トイレ
安心たっぷりサイズ!
※使用後は、同封の処理袋に入れ、燃えるゴミとして廃棄できます。
●携帯トイレとして…男女兼用OK!
車の渋滞に
●乗り物酔い等エチケット袋として

金のミルク
[抹茶]
CANDY
あめ


ナプキン
ゴム手袋(うす)
ガーゼやパッドの
固定に
12mm×10m
テープ
Plas
Tape
Width 0.47in. × Length 32.8ft.
J70
miradent
professional prophylaxis
Toothpaste
LEDライト
歯みがきセット


つまようじ
カッターナイフ
ビニール袋(大・小)
輪ゴム
ホイッスル
マスク
保険証コピー
おくすり手帳コピー
貯金通帳コピー
国民健康保険
被保険者証

ボールペン

ホッカイロ

スカーフ・ふろしき

メモ用紙

「防災」にパーフェクトはない！

★「想定外」のことが、必ず起きる！

★季節・場所・時刻やそのときしていることによって、身の守り方や必要な物は違ってくる。

⬇

☆想定外を想定する！

☆ふだんからイメージトレーニング＜どうなる？＞

自分だけでは、災害を乗り越えることはできない！

⇒最後の最後は、人・地域とのつながり合い

＜東浦町防災マップ＞

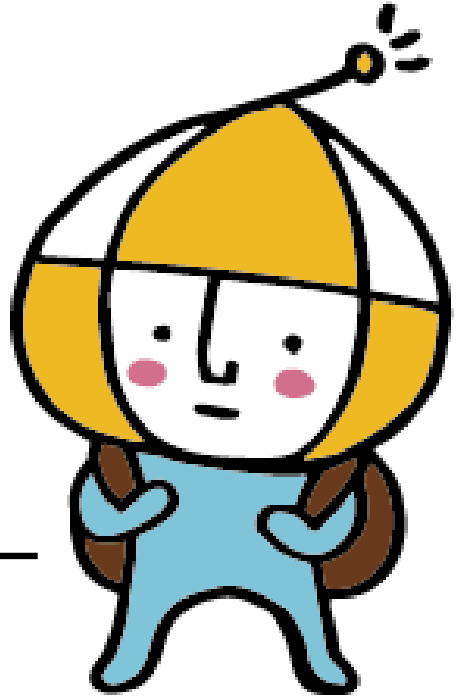
23・24ページ

「自助・共助・公助」

「地域ぐるみで
　災害時要配慮者を守ろう」

「要配慮者支援のために
　　避難所で必要なこと」

「要配慮者」
「避難行動要支援者」の方々への
支援等については
別のパートであらためて
お話しします。
そのときに
みんなで考えていこうね！



「防災」は続かなければ意味がない

想定は厳しく

防災の取り組みは

「あかるく　たのしく　まえむきに！」

（・実践できた喜び　・つながりあえた喜び）

ふだんのくらしの中で、地域ぐるみで

楽しく取り組んでいきましょう！

＜おとなりさん 防災①＞

休日「非常食ランチパーティ」

＜水道・電気・ガスが止まったという想定で、
非常用飲料水・カセットコンロなどを準備＞

①保存食を持ち寄って、工夫して調理する。
（マカロニ・缶詰・粉末スープなども）
食べて補充＜ローリングストック＞

②「非常食ランチパーティ」をしながら、
「いざというときのこと」を話し合う。

「デイキャンプ」感覚で楽しく！

＜おとなりさん 防災②＞

休日「防災ウオーキング」

非常用おやつを持って、「安全・危険探し」

避難のルート、避難場所・避難所などを

確認する

★地震が来たらウオーキング

★大雨・強風だったらウオーキング

※家族が離れ離れになったときの集合場所（複数）さがし

※お互いの家族同士で、声をかけあうことを確認

＜おまけ情報＞

「春分の日」「秋分の日」に！

◎休日「非常食ランチパーティ」

食べて、補充（ローリングストック）

◎休日「防災ウオーキング」

◎非常用の衣服などの 入れ替え

春分の日→冬物から春・夏物へ

秋分の日→夏物から秋・冬物へ

＜防　災＞

★「命が助かる」

＋

★「みんなといっしょに

生き延びていく」

※「東浦町防災マップ」には

いい情報がいっぱい！

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 防災マップ」がお手元にない場合は、
防災危機管理課または
イオン東浦内の「東浦町行政サービスコーナー」にも
用意してありますので
是非ご活用ください。

☆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！

…ふだんのくらしの中で…

＜支援力と受援力を！＞

★支援力（助け上手）

＜命・支え合い・自ら動く＞

＜「お互いさま」「ありがとう！」＞

☆受援力（助けられ上手）

「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

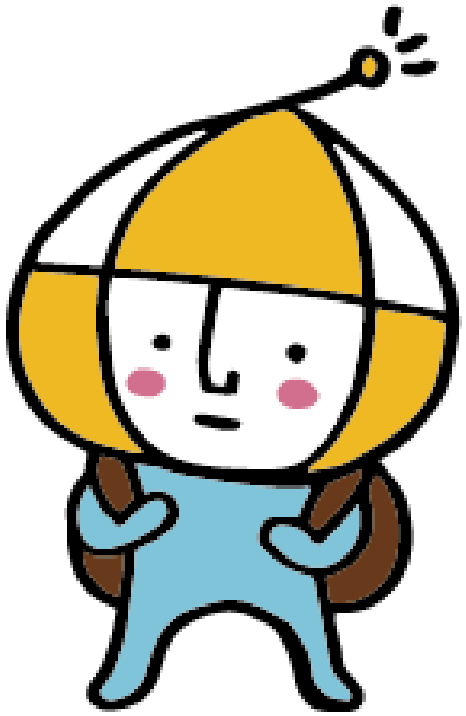
最後の最後、頼りになるのは、

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！

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、
家族で
「明るく、楽しく、
　元気よく」
参加しようね！



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！

ご質問等ございましたら、
このYou Tubeのコメント欄にご記入いただくか、または、防災危機管理課に直接ご連絡いただくかしていただければと思います。
皆さんからいただいたご質問をもとに、「東浦町みんなで防災シリーズ」の中で「Ｑ＆Ａ」のパートも予定しております。

さて、次回は
「東浦町みんなで防災シリーズ」
＜その３＞として、
「『東浦町防災マップ～大切な人を守るために～』を見てみよう！」
というテーマで　お送りします。
次回も、是非ご覧いただければと思います。
ご案内役は、近藤ひろ子でした。