

事例 6

矢板市教育委員会生涯学習課 「親子で考え、体験する防災教室」

日頃の活動の概要

- 2023年3月に実施した「矢板市女性議会（模擬議会）」で、防災分野における男女共同参画推進が議論されたため、2023年度に様々な防災研修を実施し、「みんなにやさしい避難所のあり方」の提言作成につなげていく。

研修概要

研修名：	親子で考え、体験する防災教室
研修目的：	災害時に自宅から避難する場所の確認方法や、みんなに優しい避難所づくりについて、親子で体験的に学ぶ。
実施時期：	7月下旬の土曜日（夏休み中）、10～12時
対象：	小学生とその保護者 10組程度
参加人数：	20名
会場：	矢板市生涯学習館
講師：	(公財)とちぎ男女共同参画財団 職員
連携先：	パーティ（避難所物品貸出）

研修内容 1：避難方法の確認、避難所をイメージ

○親子でハザードマップを確認

自宅や学校付近で起こりやすい災害は？避難所までの経路を確認。



○避難のタイミングは？

乳幼児のいる家庭は「警戒レベル3」で避難をしよう！



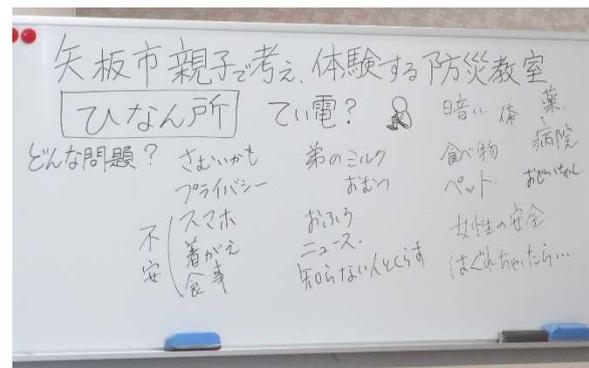
○避難所ではどんな問題が起こりそう？

グループで話し合う。



○全体でシェア

暗い、寒い、ミルクやおむつ不足、不安・・・



研修内容 2 : ミニ避難所設営、非常食試食

○段ボールベッドの組み立て



○ワンタッチパーティションの組み立て

1世帯用の仕切り。プライバシー保護になる。



○ミニテントの組み立て

更衣室、授乳室として使用。



○アルファ化米の試食

水とお湯でもどしてみ、食べ比べ。



○参加者の感想

- ・段ボールベッドや仕切りを間近で見ることができ、組立にも参加し、小学生にもできる工夫に驚いた。前向きに避難所生活が送れるよう努めたい。思った以上に子どもたちが本気で考えていて、関心した。(保護者)
- ・1つでも多くの備えがあると安心だと思った。避難所に行くときは、家にあるビーチテントでも良いから持っていこうと思った。(小学生)
- ・いつ災害が起きても安全に避難できるよう、日ごろの備えを家族と相談してやってみようと思った。避難所生活をしたことがないので、ベッドの作り方や、避難所でどのようなことが起こるか知らなかったのが、いい体験ができた。非常食はおいしくて食べやすかった。(小学生)

○主催者から(研修の効果、課題、今後の展望等)

- ・ハザードマップを親子で確認したり、災害時の対応方法を学んだりするとても良い機会となった。
- ・自分が災害に遭うかもしれないという自分事としてとらえる意識や被災時に留意すべき点について、親子で考え、実感している様子が見られた。
- ・段ボールベッドや簡易トイレを組み立てる体験を通して、実際の避難所でおこるであろう問題についてもより身近なこととして考える場面が見られた。
- ・普段は、なかなか目を向けないこうした機会の重要性に気付く参加者が多く、今後もより多くの市民に同様の体験を通して防災意識とともに、みんなにやさしい社会の在り方について考える機会を提供したい。

矢板市男女共同参画啓発活動団体グループあい 「体験する防災教室」

日頃の活動の概要

- 平成 21（2009）年より、矢板市において男女共同参画の啓発活動を実施。研修会、啓発劇の上演、矢板市広報紙「ラポール」の発行、託児ボランティアの協力等を実施。

研修概要

研修名：	体験する防災教室
研修目的：	みんなに優しい避難所づくりについて、多世代で交流しながら学び、「自分たちにできることは何か」について話し合う。
実施時期：	8月上旬の平日（夏休み中）、13：30～15：30
対象：	グループあい会員、NPO 法人風車ボランティア（中学生～大学生）
参加人数：	20名
会場：	矢板市生涯学習館
講師：	（公財）とちぎ男女共同参画財団 職員
連携先：	パーティ（避難所物品貸出）

研修内容 1：避難所で起こりがちな問題と解決策の共有

○避難所で起こりがちな問題は？

床に雑魚寝、プライバシー不足、授乳室がない、トイレの問題…



○段ボールベッド組み立て

床に舞うほこりやウイルスの吸引防止にもなる。
イス替わりになり、高齢者もトイレに行きやすくなる。



○ワンタッチパーテーション

間仕切りでプライバシーを保護する。



○ミニテントの組み立て

授乳室や更衣室として使用。

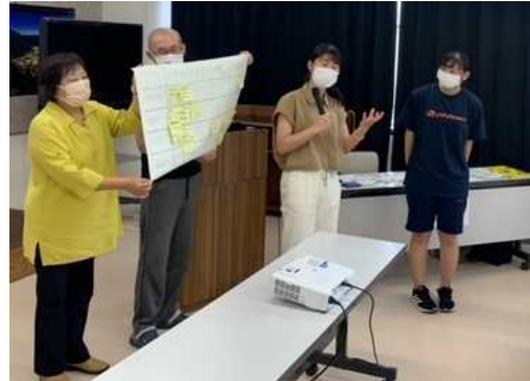


研修内容 2 : 「私たちにできること」を話し合う

○シニア世代、若者が一緒になってできる防災は？
「平常時、災害時、災害後・・・、個人・家庭・地域・社会で、できることは？」をグループで話し合う。



○みんなでシェア



○参加者の感想

- ・（避難所では）待っているだけでなく、物資の配布を手伝ったり、小さい子の世話をしたりして、積極的に行動できる人間になりたい。（学生）
- ・（災害発生時は）近所の被害状況や家族・親類の安否確認、近所のひとり世帯の方を気にかけて、声をかけたい。（グループあい会員）
- ・私たちができることを積極的に行うことが重要だと感じた。お年寄りが困っている時や、小中学生を手助けすることが大切だと思った。（高校生）

○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

- ・今回は男女共同参画啓発団体グループあいが主となり研修を実施できた。コロナ禍以降で、このように幅広い年齢層と交流を持てたことは、団体の活力復活と共に、新しいつながりづくりとして意味のあるものだった。
- ・今後も団体が率先していろいろな分野の人を招き、交流と啓発を継続していければと思う。

事例 8

矢板市教育委員会生涯学習課 「HUG（避難所運営ゲーム）体験教室」

日頃の活動の概要

- 2023年3月に実施した「矢板市女性議会（模擬議会）」で、防災分野における男女共同参画推進が議論されたため、2023年度に様々な防災研修を実施し、「みんなにやさしい避難所のあり方」の提言作成につなげていく。

研修概要

研修名：	HUG（避難所運営ゲーム）体験教室
研修目的：	災害時や避難所で、事情を抱えた方への適切な配慮ができるようになるため、柔軟な考え方や多様な視点をもつ大切さに気付く。
実施時期：	9月 土曜日、13：30～16：00
対象：	市内2中学校1～3年生15名、教員・市職員・女性団体数名
参加人数：	25名
会場：	矢板市内小学校体育館
講師：	（公財）とちぎ男女共同参画財団 職員
連携先：	パーティ（避難所物品貸出）

研修内容1：HUG（避難所運営ゲーム）

○体育館や教室に避難者をどう配置する？

避難者に見立てたカードを読み上げ、学校の体育館や教室にどう配置するかグループで考える。



○発熱者やペット連れ、どう対応する？

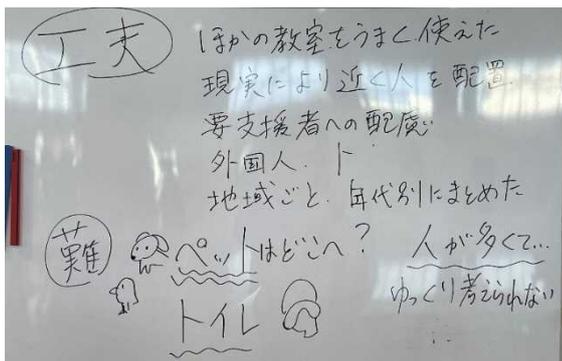
次々と事情を抱えた避難者がやってくる。

「発熱者はどこに入ってもらおう？ ペットはどこにつなげる？」



○ふりかえり

工夫できたこと、難しかったところを発表。「ペットやトイレ対応が難しい」



○これまでの避難所支援事例を知る

市の避難所運営マニュアルを確認したり、過去の避難所での支援事例を知る。



研修内容 2 : 避難所備品の確認

○パーテーション

プライバシーを守る。屋根があれば更衣室や授乳室になる。



○避難所受付セット

受付で記入する避難者カードや、消毒液、手袋など。



○簡易トイレ

トイレの水が流れない場合、洋式便座に袋を被せて、凝固剤で固めてその都度袋をしぼって捨てる。



○子ども用防災リュック

避難所には何を持っていく？子どもたち用に、トランプやお絵かきセットなどがあると気持ちも落ち着く。



○参加者の感想

・避難所の運営は自分が想像していたよりもずっと難しく、忙しくて大変だということがわかった。避難所にいる人はみんなパニックになっているけど、そういう時こそ、冷静に考えて行動するべきだと思った。避難所の物資を見たり、非常食を試食したりしてみても、防災をより身近に感じられたと思う。

・持病や気持ちの面での不安など、顔を合わせただけではわからないことがあるから、避難した後も一人一人に声をかけて、配慮が必要かどうか気に掛けることは、私にもできるのではないかなと思った。

・より多くの人の意見を取り入れることが大切だと思う。避難所はどうしてもみんなが満足できるような場所にはできないけれど、ニーズを発言できるような場所があればよりよくなると思う。

○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

・参加者である中学生が、避難所でおこるであろう問題を直視して、考えを巡らせる良い機会となった。

・さまざまな事情をもった方への配慮や対応について、苦慮することを通して、日ごろからの地域とのつながりや他者理解の必要性を感じ、視野を広げようとする中学生が多く、本研修の効果の高さを感じた。

・普段は、なかなか目を向けないこうした機会の重要性に気付く参加者が多く、今後もより多くの市民に同様の体験を通して防災意識とともに、みんなにやさしい社会の在り方について考える機会を提供したい。

事例 9

菊沢きずなプロジェクト実行委員会（鹿沼市） 「防災体験大作戦、コミキャン（避難所宿泊体験）」

日頃の活動の概要

- 2015年「関東・東北豪雨」で浸水被害が大きかった鹿沼市菊沢地区。防災意識の向上と防災に関する知識や技能を持った人を育てることを目的に、地域住民により2016年3月に会を結成。毎年、子どもたちが防災を楽しく学ぶイベント「防災体験大作戦」や「コミキャン（避難所宿泊体験）」を開催している。最新の防災知識を学び、分かりやすく伝えるための多彩な防災プログラムを企画し、学校や自治会で実施している。

イベント概要

イベント名：	① 防災体験大作戦 ② コミキャン（コミュニティセンターでのキャンプ。避難所宿泊体験）
目的：	① 幅広い年代、特に親子を対象に、楽しく防災について体験する機会を提供する。 ② 災害時に避難をためらうことが無いように、避難所がどこかを楽しんで体験してもらう。また実際の避難生活で協力し合うことも体験してもらう。
実施時期：	① 10月中旬土曜日 10～13時 ② 10月中旬土曜日 16時～日曜日 11時
対象：	① どなたでも ② 10組（1組5名まで）※小学生以下は保護者同伴
参加人数：	① 222名 ② 13名（2家族と運営者）
会場：	鹿沼市菊沢コミュニティセンター
講師：	きずなメンバー
連携先：	鹿沼市菊沢コミュニティセンター、鹿沼市消防本部、鹿沼市女性消防団さつき隊、陸上自衛隊、協力企業

イベント内容 1：①防災体験大作戦

○防災グッズ作り

懐中電灯にペットボトルを貼り付けて、ランタンづくり。



←ランタン完成品

○GOGO キャリー（物資運搬リレー）

避難所にたくさん届く物資を、協力して効率よく収納するゲーム。



○その他プログラム

【屋外】キャットサイクル（一輪車障害物競争）、水消火器、レスキューチャレンジ、はしご車、自衛隊炊出し・車両展示 等

【屋内】紙芝居読み聞かせ、煙体験、モデル避難所展示、応急手当、

○土のう作り、重さ当て

浸水を防ぐ土のう作り。10kg を目指そう！



○大声コンテスト

「助けて！」「避難して！」 救助や避難呼びかけに必要な大声を出そう。



イベント内容 2 : ②コミキャン (避難所宿泊体験)

日程 ※参加費 大人 500 円、小学生以下 300 円

1 日目

16:00 集合
16:20 過去の災害について学ぶ
16:45 何を入れる？ 防災リュック
新聞スリッパ、ランタン作り
18:00 パッククッキング (肉じゃが、蒸しパン等)
19:40 プライベートスペースづくり
21:00 就寝
22:00 消灯

2 日目

※雨天のため防災まち歩きは中止
6:00 起床
6:30 ラジオ体操
6:45 朝食 (アルファ化米)
8:00 カードゲーム、なまずの学校
9:00 家庭内 DIG
10:00 避難所片付け (帰宅準備)
10:30 アンケート記入
11:45 終了

○パッククッキング

夕食にポリ袋で肉じゃが、むしパン、サバ缶アレンジ料理を調理。



ポリ袋で作る肉じゃが レシピ (1 人分)

材料 : 豚小間肉 25g、じゃがいも 1/4 個、にんじん 1/8 個、玉ねぎ 1/4 個、めんつゆ 小さじ 1.5 杯、水 大さじ 2

- ・野菜を乱切りにする。
- ・ポリ袋に材料を入れ、なじませる。
- ・空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
- ・鍋に湯を沸かして皿を敷く。ポリ袋を入れ、20 分加熱。

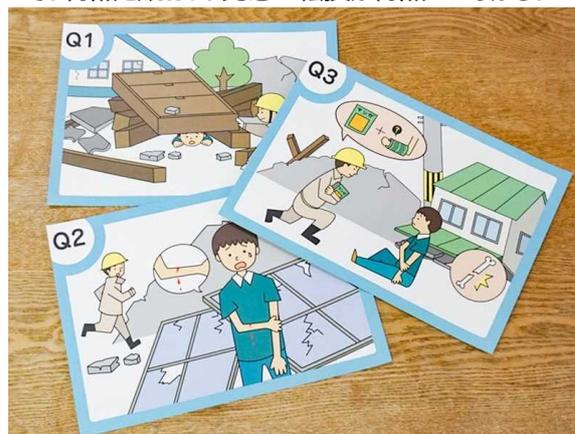
○プライベートスペースづくり

ワンタッチパーテーション、ダンボールベッドを設置。
寝袋で眠れるかな？



○「なまずの学校」カードゲーム

災害時のトラブルを解決するためのアイテムカードを選んで、得点を競おう。発想の転換が得点につながる。



○家庭内 DIG (Disaster Imagination Game 災害想像力ゲーム)

家の中の間取りを書き起こし、危険箇所を家族で確認する。家具の転倒で通路はふさがれない？ 家具の固定はできている？ 避難経路は？ ガラスが割れたときは？ 危険箇所とともに、安全な場所の確認も大切。



○参加者の感想

【大作戦】

- ・子供がとても楽しく参加させていただきました。
- ・大人も楽しみながら改めて防災意識を高めることができた。
- ・普段の防災意識の低さを知ることができた。

【コミキャン】

- ・避難所に実際に宿泊してみて、物音や必要なものなど気付かされることが多くありました。
- ・日頃から備えをすることで、万が一の時に落ち着いて行動ができるのだと思いました。
- ・非常用持ち出し袋は先延ばしにせず早速作ります。
- ・家の中の危険があるところや安全な場所がわかって良かった。
- ・避難したときに作るごはんが意外とおいしかったし、簡単に作れてびっくりした。

○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

・2023 年で防災体験大作戦は 7 回目となり、幅広い世代の防災意識が高まってきたと思う。小中学校での防災教室や宿泊体験、自主防災組織の防災倉庫の資機材点検時に要請される等、様々な場面で地域との連携が深まってきた。

・2019 年の令和元年台風時、再び菊沢コミュニティセンターが避難所となり、避難所開設と運営を補助した。それまでに避難所体験イベントを 4 回実施したので、行政ときずなプロジェクト、住民で連携できたと思う。

・今後もより多くの方に、防災意識のきっかけ作りとなる防災体験の場を継続していきたい。

さのボラねっと 「デイキャンプ!で 防災、やってんべー」

日頃の活動の概要

- 2019年「令和元年東日本台風」の際に開設された佐野市災害ボランティアセンターの活動（水害後の床下清掃、ごみの片付け支援、被災地域のニーズ調査・傾聴活動等）をきっかけに結成。町会や自主防災組織と連携した防災活動や、防災士と連携した活動（HUGやDIG）、学校や学童保育等での防災イベントを実施。

研修概要

研修名：	デイキャンプ!で 防災、やってんべー
研修目的：	「楽しく防災を学ぶ」をコンセプトに、キャンプを通して防災を学び、その経験を災害時に生かす。
実施時期：	11月の日曜日、10～15時
対象：	未就学児～小学生・中学生（小学生以下の子どもは保護者の引率必要）
参加人数：	11名（スタッフ5名除く）
会場：	オートキャンプ場
講師：	さのボラネット メンバー（防災士含む）
連携先：	佐野市市民活動センター ここねっと

研修内容 1：防災クッキング

○火起こし

ファイアーストライカーでほぐした麻ひもに火花を飛ばす。初の火起こしにみんな大喜び！



○ポリ袋クッキング

耐熱ポリ袋に野菜とカレールーを入れ、空気を抜きながらしぼる。米 80g と水 100cc も同様。鍋でお湯を湧かし、沸騰後 30 分間加熱。



○新聞紙食器づくり

新聞紙でカレー用のお皿を作成。



○盛り付けのコツ

新聞紙のお皿にポリ袋ごとご飯をのせ、その上にカレーをかける。



○みそ汁づくり

栄養価の高い「切り干し大根」と「とろろ昆布」と味噌小さじ1と水100ccをポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で5分加熱。そのまま紙コップに入れて、袋の上を切って食べます。



研修内容2：サバイバルスキル

○災害時に役立つヒモの結び方

結び方の王道、「もやい結び」にチャレンジ。



○水道水が飲めない場合に

「ソーヤーのポータブル浄水器」で、川の水を浄化して飲んでみる。



○参加者の感想

- ・火起こしが難しかったけど、火が着いたときは嬉しかった。
- ・カレーがとても美味しかった。
- ・紙食器づくりが楽しかった。作った食器を持って帰って家でも作ってみたい。
- ・また来年もやってもらいたい。

○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

- ・「楽しく学ぶ」という点ではとても良かった。災害時に子どもたちが何かの役に立てることを期待します。
- ・準備が遅れ、寒い時期の開催となってしまった。来年はもう少しよい季節に開催したい。
- ・また、ご案内も遅れ、募集期間が短くなってしまった。来年は早めの告知に心掛けたい。

栃木市、Team 防災 EN.、TOCHICO 日和、とちぎアレルギーの会 「みんなでレッツ 防災体験！2023」

日頃の活動の概要

- 2015年、2019年と2度の水害を経験した栃木市において、子育て世代が「おやこで考える とちぎ防災 BOOK」を作成し、2022年11月に発行。発行の際、防災イベント「みんなでレッツ避難所体験」を開催。市と団体が協力して、毎年開催を目指している。

イベント概要

イベント名：	みんなでレッツ防災体験！2023
目的：	親子、家族連れで、気軽に防災について考えてもらえるよう、楽しみながら体験できるイベントを開催。
実施時期：	12月の土曜日、10～13時
対象：	どなたでも
参加人数：	180名
会場：	栃木市皆川公民館
講師：	(防災クッキング講師は、管理栄養士がボランティアで務める)
連携先：	皆川地区自治会連合会、皆川地域アシストネット、学生ボランティア団体 Rainbow、うずま協力隊、栃木図書館、ボーイスカウト栃木第1団、協力企業6社

イベント内容1：避難訓練、避難所体験

○オープニング、シェイクアウト訓練

開催前受付者に防災食（カレーライス）を配布。シェイクアウト訓練に多人数が参加した。



○災害用伝言ダイヤル体験

公衆電話や災害用伝言ダイヤル（171）を体験。（電話会社提供）



○タンカ搬送トライアル

毛布タンカでパンダ君（人形）を運ぶ。時間内に運べるかな？（損害保険会社提供）



○学生団体によるアルファ米配布

中高生学生ボランティア団体「Rainbow」がアルファ米とアレンジレシピを配布。



○避難所受付体験

実際に避難所で記入する「避難所利用者登録票」の記入を体験。



避難所利用者登録票		記載例	
記入者氏名	都木 優子	住所	都木自治会館〇番
住所	〇〇市〇〇区〇〇町1丁目2-3	家族構成	全壊 / 半壊 / 一部損壊 空室 / 半壊 / 床上浸水 居住 / 仮住 / その他
電話	(〇〇〇) 〇〇 - 〇〇〇〇	家族構成	家族構成
携帯電話	(〇〇〇) 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇	家族構成	家族構成
FAX	(〇〇〇) 〇〇 - 〇〇〇〇	家族構成	家族構成
Eメール	〇〇〇〇 @ 〇〇.〇〇.〇〇〇	家族構成	家族構成
本人印	〇〇〇〇市〇〇区〇〇町〇〇-〇	家族構成	家族構成
氏名	都木 優子 (記載)	家族構成	家族構成
連絡先	(〇〇) 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇	家族構成	家族構成
避難所を利用する人 (避難所以外の住所に居住する人も記入)			
氏名	都木 太郎	性別	男
年齢	〇〇 歳	備考	アレルギー
氏名	都木 優子	性別	女
年齢	〇〇 歳	備考	アレルギー
氏名	都木 雄	性別	男
年齢	〇〇 歳	備考	アレルギー
ペットの状況 (飼っている場合は記入)			
種類	犬(1)	ケージ有	□
性別	♂	ケージ無	□
カラー	シルバー	ナンバー	〇〇〇〇
その他	〇〇〇〇	その他	〇〇〇〇



○避難所用品取扱体験

段ボールベッドに寝てみたり、簡易トイレを設置してみる。



○その他

【屋外】一輪車搬送トライアル、水消火器体験、消防団車両展示、子ども用防火衣装着体験、食物アレルギー配慮フード販売 等
 【屋内】煙避難体験、防災絵本・紙芝居よみかかせ、紙で作る食器・新聞紙スリッパ工作 等

イベント内容 2 : 防災クッキング

○ポリ袋クッキング

ポリ袋で「切干大根のツナ和え」をクッキング。
 避難生活で不足しがちな野菜とタンパク質を摂取できる。



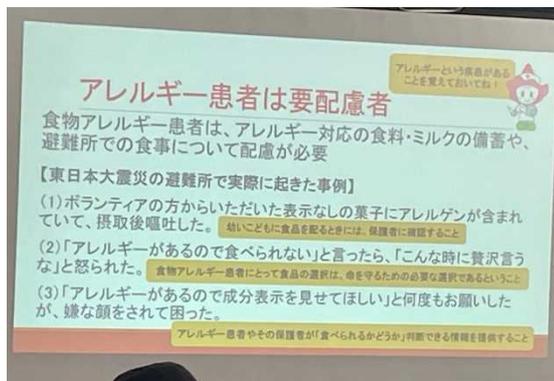
切干大根のツナ和え

【材料】
 切干大根 7g、ツナ 12g (1缶を5人で分ける)、
 塩昆布 (お好みで)、マヨネーズ (お好みで)

【作り方】
 ① ポリ袋に、材料を全部入れて、よく揉む。
 ② 袋をねじりながら、空気を抜いて結び、20分置く。

○食物アレルギーの避難者対応についての説明

食物アレルギーの避難者は「要配慮者」であり、アレルギー対応食・ミルクの備蓄や、避難所での食事について配慮が必要。サインプレーとやピブスにアレルギー内容を表記し、身に着けてもらう。



○参加者の感想

- ・地元から、4歳・母親・祖母の3名で来場。「避難所体験コーナーで、段ボールベッドに寝てみた。意外としっかりしている。」
- ・大平地区から、4歳・小学校1年・両親の4名で来場。「前回の水害で家が浸水したが、避難のタイミングや避難所の雰囲気分らず、避難をためらった。今日は避難所を体験できたり、様々な防災知識を知ったので、次の災害に活かしたい。」
- ・佐野市から、小学校2年生・母親の2名で来場。「Instagramを見て知った。新聞スリッパや紙で作る食器等、工作したり楽しみながら防災知識を学べた。」

○主催者から（研修の効果、課題、今後の展望等）

- ・開始前の来場者に防災食（カレーライス）を配布することを告知し、10時からのシェイクアウト訓練から多くの方にご参加いただきました。
- ・告知チラシの裏面に会場案内とスタンプラリーを記載し、5か所以上体験者には記念品（アルファ化米）を配布。全コーナーを体験してもらう工夫を施した。
- ・回覧板のチラシを見て孫を連れて祖父母が来場したり、Instagramを見た子育て世代の参加も多かった。
- ・協力団体、協賛企業によるブース出展や、協賛品の提供により、経費はチラシ印刷費と料理食材費くらいと低予算で実施できた。
- ・行政、子育て支援団体、学生、企業等、多様な立場が協力し合って連携を深めたことは、今後の災害発生時に向けて密な協力体制の構築に繋がる。

参考本

「おやこで考える とちぎ防災 BOOK」

作成：TOCHICO 日和、とちぎアレルギーの会



いつ起こるかわからない災害に備え、体験談をもとに【子育て×防災】をテーマに、子育て世代に特化した防災冊子



【抜粋】

想像してみよう! Imagine

災害に遭遇したら大切な命をどう守る? どんな備えが必要?

真夏の災害

真冬の災害

備えて安心 備蓄の一例 Stockpile

年間を通して	水、食料、非常用トイレ、タオル、ライト、ラジオ、救急セット、防災用品、非常用電源、非常用トイレ等
夏期	ポータブル扇風機、急速冷却バック等
冬期	防寒用アルミシート、使い捨てカイロ等

エマーゲンシースーツやアルミブランケットは通気性がありません。小さなお子さんは窒息の恐れがありますので必ず顔を出し、保護者が両手の上で使用ください。

防災士さんからのメッセージ! Message

長濱 賢治 さん (株式会社バババ)

● 電気が止まったら? 真夏の暑さの中エアコンが使えません。
 ● 出先で長時間立ち往生したら? 真夏だったら? 真冬だったら?
 ● スマホが使えなくなったら? (連絡は? 情報収集は?)
 ● 大けがをしたら? (災害の規模が大きくなるほど救急隊の対応が遅くなります)
 ● 大きな災害が発生すれば普段当たり前にしていることができなくなります。

Evacuation 避難時の服装!

あると安心グッズ!

- タオル・ストール**
避難時にはタオルがありません。雨の中避難する場合は、寒い季節は忘れずに!
- 水ぬれ対策**
雨具やタオル、食品などはジップ付き袋などに入れておく。とび出し袋の裏に入れておけば、ゴミ袋や汚れた食料を入れることもできます。
- 虫除けスプレー・痒み止め**
水濡れが原因で発生しやすいです。虫除けも、忘れずに!
- 常用薬・お薬手帳など**
常用薬と一緒にお薬手帳、保険証も忘れずにコピーしたものを避難用リュックに入れておくもの!
- お菓子・おもちゃ**
食べ慣れたお菓子でマッパと一口子どもが食べられるものも忘れずに!

子どもには家族写真を持たせよう!
お子さんが家族と一緒に避難できなかった場合、家族を探すのに役立ちます! 写真に名前や住所、連絡先などを記入しラミネート加工や防水袋に入れておくと濡れても安心です。

災害時は機嫌性を重視した服で避難しよう!
汗が乾くためにも長手でズボン、靴(白は半履き・羽織などで調整)がおすすめ。靴の露出をなるべく減らそう!

危険管理課より
避難所はホテルではないため、必要なものは各自で用意していただく必要があります。開設後は食料品の提供もありません。避難に備えて、すぐに食べられるものや飲み物などを準備してください。

Experience おやこで体験!

考えるだけでなく、体験することで新たな発見や我が家に合った備えを見つけれられるかも! おやこと一緒にやってみよう!

- 携帯トイレを使ってみよう!**
携帯トイレには様々な種類があります。いざという時使えるものもお子さんと一緒に体験してみてください!
- 停電体験でいざという時も落ち着いて行動!**
できれば、各部屋にランタンや懐中電灯、非常灯などがあるとベストです。小さなお子さんは暗闇を怖がるので、電気を消してライトを使ってみたり、避難場所を家族で共有しておきましょう!
- 用意したその荷物、本当に運べますか?**
持ち出しリュックを背負い、小さなお子さんも抱っこして避難できますか? お子さんはリュックを背負えますか? 実際に持ち出し品を準備して安全に避難できる重さをお子さんと一緒に試してみよう!
- 重さの目安: 男性 15kg 女性 10kg 子供 5kg**
- ポリ袋クッキングを試してみよう!**
避難所に用意を入れると袋は提供しません! ご飯は袋のままおにぎりにするの面白いかもしれません!
- 防災館で体験しよう!**
栃木県防災館は、地震・火災・大雨・大雪などの災害を体験できる施設です。入館はどなたでも無料なので、ご家族やお友達と一緒に防災館をのりましょ。

栃木県防災館
〒321-0414 栃木県宇都宮市中區町 248 栃木県消防学校
TEL: 028-674-6043
開館時間: 午前9時30分～午後4時30分(月曜休館)
※館内の撮影はすべてご遠慮ください。午前11:00以降で午後から3:00まで入館をお勧めしております。

佐野市市民生活部人権・男女共同参画課 パンフレット「女性が考える Look ルック防災」

日頃の活動の概要

- 2019年「令和元年東日本台風」で大きな被害を受けた佐野市において、女性防災士と協力して作成した防災パンフレットを毎年発行している。

パンフレット概要

名称：	パンフレット「女性が考える Look ルック防災」
目的：	災害時には、性別や年齢、国籍などにかかわらず協力して乗り切る必要がある。女性の視点から防災について考えるパンフレットを作成し、市民の防災意識を高める。
発行頻度：	2020年11月より、毎年1～2回発行
発行部数：	400部程度
配布先：	公民館、図書館、児童館等、また市ホームページで公開、各種講座において配布
連携先：	女性防災士2名、イラスト執筆者

パンフレット内容

VOL.1 「はじめての防災」(2020年11月発行)

自宅等の地形は？、避難場所の確認、住まいの防災対策、非常持ち出し品 等



女性が考える Lookルック防災

VOL.1 はじめての防災



防災ルックちゃん
災害を経験したことで、防災について学び始めた女の子。大きな音で気になるところを「LOOK」する。日頃から防災ヘルメット、防災グッズ、防災リュックを身につけて災害に備えている。

昨年の令和元年東日本台風(台風第19号)は佐野市に甚大な被害をもたらしました。また、今年も全国各地で自然災害が発生し、被害が起きています。さらに今年は新型コロナウイルスの感染拡大が止まらない中、感染対策も考えなければなりません。

自然災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。自分も被災者になるかもしれません。

「被災者に自分になる」と自分事と考え、大切な人を守るため「今」から準備をし、「その時」に備えましょう。

「その時」は「明日」かもしれません！



わたしが暮らしているところはどんなところ？

近くに川や山はありますか？災害で氾濫したり、土砂崩れが起きるかもしれません。チェックしておきましょう。



わたしの

🏠 家の周りには、 _____ があります。

🏢 職場の周りには、 _____ があります。

🎒 学校の周りには、 _____ があります。

避難する場所を確認しておこう！

災害はいつ起きるか分かりません。平日の昼や夜、休日など、災害が起きた場合、自分と大切な人がどのように行動するのが確認しておきましょう。

緊急避難所に避難するほかに、自宅や職場、学校、親戚や友人の家などに待機することも考えられます。

災害にあつたとき、

🏠 家にいたら避難所は「 _____ 」です。

🏢 職場にいたら避難所は「 _____ 」です。

🎒 学校にいたら避難所は「 _____ 」です。

◆◆ハザードマップを知っていますか？◆◆

ハザードマップは、河川の氾濫や土砂災害などの自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図に示したものです。

佐野市ではハザードマップを作成し、全世帯へ配布しています。

