

緊急時のわがやの情報

家族の連絡先

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号	ほけんしょうばんごう 保険証番号	びょうき 病気・アレルギー

災害時に連絡の取れる人

しんせき 親 戚	
なまえ 名前	
でんわ 電話	
ちじん 知 人	
なまえ 名前	
でんわ 電話	

集合場所・避難場所を決めておく

ひなんばしょ 避難場所
ししていひなんじょ 市指定避難所

- 避難場所：危険を回避するための一時的な待機場所
- 市指定避難所：避難生活を送る場所

災害伝言ダイヤル

さいがい
NTT災害ダイヤル

171

毎月1日と15日は無料で試せます！
家族で練習しておきましょう！

らくおん 録音するとき

- ①「1」をダイヤル
- ②自分の番号をダイヤル
- ③メッセージを録音

さいせい 再生するとき

- ①「2」をダイヤル
- ②相手の番号をダイヤル
- ③メッセージを聞く

災害時でも繋がりやすい
公共電話が
どこにあるのが調べて、
子どもと一緒に
実際にかけてみましょう。



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。



さいがい だれ つか むせん
災害時に誰でも使える無線LAN「00000JAPAN」

発行元：さいかい親子防災部（特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ）
メール：info@mwish2014.link https://mwish2014.link/

この冊子は真如苑の助成を受けて作成しています。



ホームページ



防災部

協 力：堺市危機管理室・株式会社サンコー・あべの親子防災部
発行日：2023年7月 第1版発行

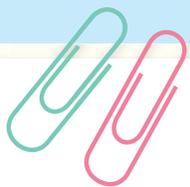
さいかい親子防災ノート

さいかい親子防災ノート

自然災害から命を守る！

さいかい 親子防災ノート





さかい親子防災部

わたしたちの想い

災害が起きて、大人だけの生活の時は
『何とかなるさ!』と気楽に思っていました。
子どもを守る立場になった途端、
何も備えられていないことに一気に不安に……。

東日本大震災を経験した仲間から当時の話を聞くと
自然の脅威の前に私たちはとても無力だと感じます。
だからこそ、いざという時に後悔したくない!

災害はいつ起こるか、誰にもわかりません。
それでも何から始めたらいいかわからない。
大切なのはわかっているけど、
普段の生活に追われて後回しになってしまいます。



一人では重い腰も、一緒に学び行動を起こす仲間がいると
心強く、小さなことから始めていけるかも!

一人でも多くの方の背中を押す存在になりたいと
『さかい親子防災部』が始まりました。



この『さかい親子防災ノート』を活用しながら、
みんなで一緒に学び、自身や子ども、家族の命を守るための
取り組みを始めましょう!

特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ

さかい親子防災部

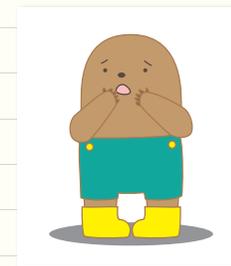
2023年7月

災害が起きたあと、
わが子にこう言われるかもしれません。

お父さん、
どこに逃げたらいいの?



お母さん、お父さんは
会社から帰れるかな?



お父さん、
おうちが真っ暗で怖いよ…



お母さん、
のどが渴いた、お腹がすいた

- その時、あなたはわが子を守れますか? -

災害が起こる前に、どんな準備が必要か
みんなで一緒に考えてみましょう!

1

堺市で考えられる災害

災害は地震だけじゃない！

あなたの住む地域、職場、お子さんの保育所・幼稚園・学校のある地域は、どんな災害が起こるか知っていますか？

リスクを確認しておくことで、いざという時の行動に役に立つことも多いです。是非ハザードマップを確認してみましょう！



堺市では、堺市内7区毎に「区別防災マップ」を作成しています。区別防災マップでは、区毎に拡大したハザードマップを記載しています。区別防災マップは、市政情報センターや各区役所市政情報コーナーなどの公共施設に配架されています。堺市ホームページには、PDFデータを掲載しています。



【堺市ハザードマップ】

家族で防災会議を!!

大地震が起こったとき、家族が別々の場所にいる、離ればなれになることも。避難所にたくさんの方が集まり、すぐに会えるとはかぎりません。電話やSNSが通じないことを想定して話し合ってみてください。

- * 我が家の避難場所集合場所
- * はぐれた時の集合場所
- * 保育所・幼稚園や学校の対応...など

たとえば

〇〇小学校の運動場の鉄棒の前
10時と15時に30分間待つ。

集合場所や時間と場所を
ピンポイントで決めておく



【堺市ホームページ】

災害時に情報を得る方法を
事前にチェック!!



【堺市指定避難所一覧】



詳しくは
ハザードマップを確認!

2

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 頭を守る
(机の下など)

③ 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。震度5の揺れを感知するとガスは自動的に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

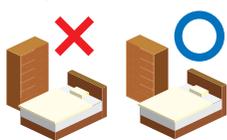
家具の固定

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。



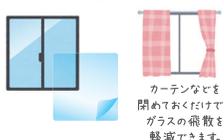
家具の配置を工夫

(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。



ママ&パパの体験談

地震や台風を体験したママ&パパの声を紹介します。

●つながりの大事さを実感!

出勤途中に震災。子どもの無事が確認できるまで不安でしかたがなかった。子どもと離れ離れでも、子どもの無事を知らせてくれるママ友がいると安心。



●充電器・バッテリーは必須!

携帯の充電がなくなると、連絡を取ったり、情報を得たり、大切な事が何も出来なくなる。モバイルバッテリーは必需品。



●体質にあった特殊なものは要注意!!

アレルギー対応物資はその日のうちに売り場からなくなりました。常備薬も含め、命に関わるものは必ず備蓄!



●かならず確かな情報を!

正しい情報を得るのが意外と困難。普段から行政のSNSや災害アプリなど、信頼できる情報元にアクセスする習慣をつけておかないと、肝心な時にネットから流れてくる不確かな情報に惑わされます。



おすすめアプリ ヤフー防災情報アプリ

●転倒防止策がいちばんの防災!

背の高い家具を置いてなくてよかった。家具の転倒防止が役に立った。倒れない壊れないのが一番の防災。台風の時もベランダに物を置いていた家庭の被害が大きかったようです。風で舞う凶器になって、ガラスが割れた家もありました。



●不安を一人で抱えこまないで

親が不安を抱えていると、子どもも不安な気持ちになります。一人で抱え込まずに「怖かったね」と家族や友達と気持ちを共有するだけでもほっとできました。



●家族、命、ほんとうに大切なものを考えて!

電車が停まっても出動を要請されたが、家は停電や断水で大混乱。家族のために仕事を休む勇気! 命より大切なものはありません。



●通信にも配慮を

安否確認メールや電話は嬉しいけれど、受信するたびに電源がなくなり、大切な家族とのやり取りが出来なくなった。「知り合い」程度の不要不急の安否確認は、控えた方が良いかも。



いすに座っていたと思ったら...



屋根がごっそり落ちてきました



ベランダの壁を突き破り、隣家からタイヤが飛んできました

3

ゆれがおさまったら

その次の 行動チャート

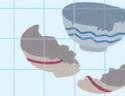


東日本大震災の パパの 体験談

3.11震災当時、仙台に住んでいた
パパの体験をご紹介します。

●台所はキケンがいっぱい!

食器戸棚の扉は地震ではロックするものがよいです。あの激しい揺れでは食器は凶器と化し襲ってきます。実際台所はガラス破片の山でした。



●家具の固定はマスト!

つっぱり棒は有効であるかどうかは地震の規模や揺れの方向によります。3.11では揺れがきつ過ぎて全く機能しておりませんでした。6強ではもたないのかもしれない。可能であれば、壁にネジで固定式が有効と思います。



●避難所でも盗難が!

残念ながら盗難に遭うケースもありました。皆貴重品をもって避難してしますので、大金を持っている方などは注意が必要です。



●壊れた家屋にも盗難が!

地震時に戸を開ける行為は、避難経路確保には有効でしたが、のちのち扉が歪んで閉まらず盗難にあうケースも住んでいたマンションでは発生していました。



●ため水が役立つ!

風呂の水は、ためたままにする。マンション等の集合住宅で屋上の給水タンクからの供給の場合、停電で給水されず、トイレが流せない事象になりました。風呂水を利用して流すことが出来ました。



●車のガソリンは満タンに!

3.11の後、ガソリンが買えず、6時間ならんで20リッターしか買えない事になりました。3月とは言え東北ですので寒空の下、暖房にも活かせず、移動も出来ないことになりました。ガソリンの目安を決めて常に満タンにしましょう。我が家は半分減ったら満タンにしています。車のエンジンがかかれば携帯電話等の充電も可能です。



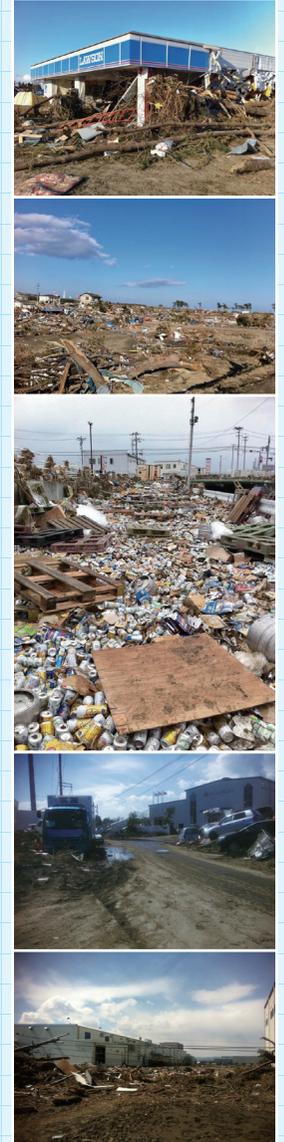
●エコノミークラス症候群にも注意!

車の中で避難の際はエコノミークラス症候群にも注意。長時間膝を曲げてますので、適度に歩くなどしないといけません。



●のどが渴かない食料を!

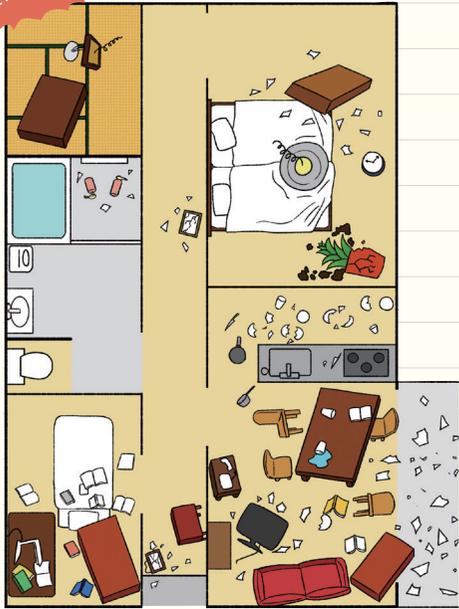
備蓄食料も、乾パンなどもよいですが、なるべく喉が渴かないようなものがいいでしょう。水も貴重品となりますので、その辺も考慮したものを考えてみましょう。しょっぱい物なども喉が渴きます。避難所に届いた食料などでもせんべいなどもあり、ありがたいのですが、渡せない事もありました。



4

地震がおきると、家でも、学校でも、どこでも 落ちる! 倒れる! 動く!

こんなことに!



図書室



ろうか



げんかん
(下足場)



運動場

!!! 自分の身は自分で守ろう!!

大地震がおきたとき、とっさの行動が命を分けます。すぐに行動するには、はからだてで覚えるしかありません。家族で話し合い、ふだんからイメージして実際に訓練しましょう。



近くにあるもので、まず頭を守る。



動けそうなら机などの下に隠れ、机の脚をしっかりとつかむ。

こんなことに!



子ども部屋に子どもがいたら...



キッチンにママがいたら...



割れものがいっぱい

5

いざ逃げる! 避難とは、安全な場所に身を置くこと!

広域避難場所



火災などの際に、一時的に逃げる場所。公園などが指定されている。

市指定避難所



自宅が被災した時に生活をする場。小・中学校や公民館など。

在宅避難



自宅が安全なら在宅で。しっかり備蓄しておきましょう。

親戚宅・友人宅



「もしもの時はよろしくね!」と予め約束しておきましょう。

ホテル・車中泊



ホテルの立地や車の駐車場所の危険チェックも忘れずに!

福祉避難所



障がいや介護など、特別な支援が必要な人のための避難所。
※一般の避難所が開設された後、必要と判断された場合に開設されます。

知ってた?



避難場所 公民館
Evacuation area Community center

避難場所も災害によっては危険な場所になります!

CHECK!!

実際に堺市で設置されている看板です。



家の近くにどんな場所があるか、普段から意識しておきましょう。
海の近くに出かけた時は、津波避難場所・津波避難ビルをチェックしましょう。



洪水・津波のときは...
高い所へ
海・川の遠くへ



土砂のときは...
山・崖から離れたところへ

中央防災会議より
国民の皆さんへ

- 行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。
- 避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。

6

非常時にホントに役立つ!

防災グッズを備えよう

0次の備え

いつもバックに

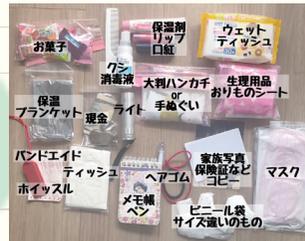
- 小銭
- モバイルバッテリー
- 鏡・口紅・リップ・ヘアゴム
- 携帯トイレ (節水)

- 家族の写真・連絡先
- 衛生用品ナプキン・おむつのシート
- 消毒液・ウエットティッシュ
- 大判ハンカチ (マスク、止血に)
- 氷砂糖・飴

- バンドエイド
- マスク
- 保温ブランケット

- 常備薬
- ビニール袋 (シート、防寒、水を運ぶ等)
- ライト
- 飲み物

サコッシュにいれるのがお勧め



中身の例

1次の備え

非常持ち出し品

乳幼児向け 非常持ち出し用準備物

- 飲料水 (500mlペットボトル3本)
- オムツ・おしりふき・ポリ袋
- ミルク・離乳食・おやつ
- スプーン・紙皿・紙コップ・はし
- ウエットティッシュ・ティッシュペーパー

- 子ども用歯ブラシ
- ライト
- 母子手帳 (アプリで代用も可、健康保険証のコピー)
- 現金
- 着替え・靴
- 常備薬
- その他・抱っこ紐・ほにゅうびん

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。

新聞紙
暖を取ったり紙食器を作ったり。

withコロナのいま必要

- マスク
- 消毒液
- 体温計 (電池も)

2次の備え

お家にストック

基本の在宅避難時用 防災備蓄

- 水 (ひとり1日3Lを目安に)
- 食料
- トイレ用品
- ランタン・ヘッドライト
- モバイルバッテリー
- ポータブル電源
- 救急セット
- サニタリー用品
- 携帯ラジオ
- 電池
- カセットコンロ・ボンベ・湯煎可能なポリ袋などの調理器具
- ほうち・ちりとりなど電気を使わない掃除用具
- 体ふきシート・ドライシャンプー・冷えピタ・カイロなどの季節のもの
- 書いたもの、ハザードマップをみて何が起きるのかわかる事、心構え

非常時に備える3ステップ

まずは次から備えよう

0次の備え

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯できそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつでも被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。

1次の備え

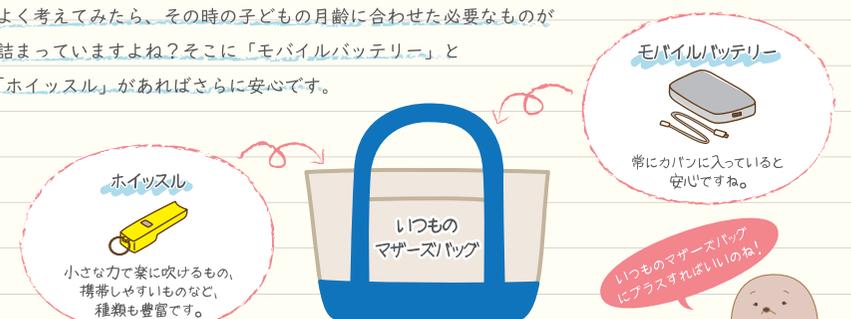
家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。

2次の備え

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!

マザーズバッグ最強説

いつも持ち歩いているマザーズバッグ。その中身は、おむつはもちろんミルクや哺乳瓶、授乳ケープ、着替えセット、おやつ、ベビーフード、お気に入りのおもちゃ…などなど、よく考えてみたら、その時の子どもの月齢に合わせた必要なものが詰まっていますよね?そこに「モバイルバッテリー」と「ホイッスル」があればさらに安心です。



いざという時はこのまま避難!



7

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

 <input type="checkbox"/> 飲料水 1日3ℓ×家族の人数×7日分	 <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト	 <input type="checkbox"/> スープ(フリーズドライ)	 <input type="checkbox"/> 乾物
 <input type="checkbox"/> 漬物 伝統的な保存方法で。	 <input type="checkbox"/> 家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。	 <input type="checkbox"/> 冷凍食品 自然解凍できるものが便利。	 <input type="checkbox"/> 乾麺・即席麺・カップ麺

乳幼児を持つご家庭は、離乳食・液体ミルクや食べられるおやつを多い目に備蓄しましょう。

離乳食・液体ミルク・おやつ

CHECK!!

ローリングストックで 美味しく食べて楽しく備蓄!

定期的(1か月に1,2度)に食べて食べた分を買い足し備蓄していく方法です。

- ・普段食べなれているものを多めに
- ・賞味期限が数か月でもよい
- ・液体ミルク・離乳食・アレルギー対応など家庭にあったものを備えましょう!



7日間の食事の仕方

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!

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



食パンや野菜などは、自然解凍により食べることも可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤を活用して食材の保存を。

水は溶かして飲料水として活用も可能。

4~7日分

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

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用



- ・野菜や果物の缶詰で栄養補給。
- ・乾麺はゆで時間の短いものを。
- ・食欲がない時はスープ類を活用!

 **長期保存できる非常食より、いつも食べているものが◎**

小さな子は非常食でも食べ慣れないものは食べません!!

備えておきたい 調理器具

普段でも使える調理法 → ポリ袋クッキング(パッククッキング)
高密度ポリエチレンに食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。少ない水で温かい食べ物がつくれます。



- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ
カセットコンロがあればライフラインがストップした時にも調理できます。 | <input type="checkbox"/> カセットボンベ
1日2本×7日分=14本 ※家族4人分の目安です。 | <input type="checkbox"/> ポリ袋
※耐熱性のポリ袋をお使いください。 | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ・スライサー
まな板を使わずに調理できて衛生面でも安心。 |
| <input type="checkbox"/> ラップフィルム
食器や紙食器にかかると水の節約できる。 | <input type="checkbox"/> アルミホイル
フライパンに敷いて調理すると水の節約になる。 | <input type="checkbox"/> 水筒(魔法瓶)
乾麺をゆでたり、もてすなどお湯の再利用も可能。 | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/> お皿・コップ・割りばし(使い捨て) |

CHECK!!

ポリ袋クッキングブックを参考に、日頃からポリ袋クッキングに挑戦して見ましょう!



ダウンロードはこちら!



衛生調理を心掛け汚れたものはウエットティッシュで拭いたり、使い捨てのものや袋を使うなど工夫しましょう。

8

いちばん困る! ストレスになる! トイレが大変!!

画像出典：株式会社サンコー

東日本大震災が起きてから9時間以内にトイレに行きたくなった人は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ぐ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!



トイレは
1日5~7回
家族の人数分
用意しよう!

ゴミ袋は消臭効果の高いものを使う。汚物はゴミ収集が開始されるまで自宅に置くことになります。

災害用トイレ製品一覧 (日本トイレ研究所)
<http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/product/list.html>

凝固剤の必要な備蓄数 (例)

1日のトイレの回数には5~7回。
最低でも3日。
できれば7日分の備蓄が必要。

家族4人の場合
5回×7日×4人=140回

140回分のトイレの
備蓄が必要



家族の人数	日数	最低必要数
2人 父、母、おむつのお子さん	7日分	70回分
4人 父、母、子ども2人		140回分
5人 父、母、子ども祖父、祖母		175回分

9

「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。自分の命、家族の命を守るためにやるべきことは!

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。「避難したけど、何ごともなかった」そんな時なんとなく損した気分になりますね。でもそうじゃない! あなたは今回も自分の命、家族の命を守る行動をとれたのです!! 自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあります。油断しないで最善をつくしましょう。



普段から意識してみよう

- 友人・ご近所付き合い
- ・顔見知りを増やすこと・挨拶する
- ・子どもを任せられる人

家の中の備え

- ・備蓄 (詳しくはP13~14)
- ・ものが落ちてこないように整理整頓
- 防災さんぽ 防災キャンプ ポリ袋クッキング (詳しくはP18)
- ポリ袋クッキング (詳しくはP14)

10

「抱っこひもがない!」そんなとき 身近なものでの抱っこ

急いで避難する時、抱っこ紐が手元になかったらあなたならどうしますか?
素手で抱えて逃げるのは危ないし、親子とも怖いですよね。
避難所生活になればお子さんも不安で泣くかも!?
抱っこ紐がなければ、素手で抱いて落ち着かせようするだろうけど、
長時間はママへの負担が大きすぎます。
抱っこ紐がなければ身近なものを抱っこ紐に代用できないか、
周りを見渡してみてください。
身の回りのものを工夫すれば、抱っこ紐の代わりに使えますよ!

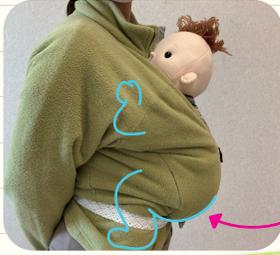


例
- 用意するもの -
前開き&大きめのコートやパーカー
腰回りをしばれる紐

厚手の生地がオススメ!!
紐はなんでもいいですよ!



1 パーカーを着る
2 肩に担ぎ上げて、足を引く張らないようにパーカーの中に入れていく
3 ファスナーを閉める
4 背中から回したベルトや紐を赤ちゃんのお尻で結ぶ
5 完成!



上着の裾から赤ちゃんがすべり落ちないように、ベルトや紐は、お尻の下からひざ裏を通してしっかり結んでね!

これ以外も探してみてね!

抱っこのポイント

1. 赤ちゃんの頭やおでこにキスが出来るくらい高い位置
2. 1の位置で大人とお子さんが密着すること

11

普段からやってみよう! 防災さんぽ

お家のまわりの危険や避難所を、
市の防災マップでまずチェック!
チェックできたら家族みんなで防災さんぽ!!

避難場所までが入った自宅周辺の地図 非常持ち出し袋

防災さんぽのやり方

用意するもの



要確認!!



公衆電話 設置場所 検索

災害伝言ダイヤルの使い方は裏面をチェック!!