



**Date fm サバ・メシ  
防災ハンドブック  
2020**

そだてよう  
BOSAI  
の種



name

株式会社 **エフエム仙台**

# どうしよう!?

「迷った」「困った」そんな時

## 契約のトラブルはひとりで悩まず 消費生活センターへ 気軽に相談を



どんなことを相談できますか?

「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってケガをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。

専門知識を持った消費生活相談員が自主交渉の方法や具体的な解決策などについてアドバイスします。また、ケースによっては交渉のお手伝いをすることもあります。

まずは  
お電話  
ください

お住まいの最寄りの相談窓口につながります

消費者ホットライン

い や や  
☎ 188 (局番不要)

仙台市にお住まいの方または通勤・通学されている方はこちら

仙台市消費生活相談ダイヤル

な や む な  
☎ 022-268-7867

仙台市消費生活センター

災害から学び、防災の心を育てる



## Date fm サバ・メシ 防災ハンドブック2020

2020年で9冊目の発行を迎えた「サバ・メシ防災ハンドブック」。  
防災力をアップする知識や工夫をギュッと詰め込んでお届けします。

サバ・メシ  
とは

災害時に簡単に作れる非常食「サバイバル・メシ」略して「サバ・メシ」。  
おいしく、楽しく、アイデアと工夫を凝らした非常食を考えることで、  
より身近に、より積極的に防災に取り組む意識を高めることができます。

これまでの歩み

### ■サバ・メシコンテストの開催

—2006年～2010年まで計5回開催—

「45分以内にカセットコンロ1台で作れるもの」を条件に、リスナーから広くレシピを募集。最終審査会では、実際に調理したものを、村井県知事をはじめとする審査員の皆さんが試食・審査しました。受賞したレシピはDate fmホームページに掲載中です。

### ■サバ・メシ防災ハンドブックの発行

—2011年10月創刊。以降毎年3月に発行—

毎年テーマを設定し、サバ・メシレシピのほかにも様々な観点から防災・減災の情報を掲載。冊子は県内各自治体や学校、防災イベントなどで広く配布を行っています。2018年からは県内の小学5年生約25,000名への配布をスタートさせています。



### 【防災・減災の情報番組】

[SUNDAY MORNING WAVE]

—毎週日曜 8:25～8:55放送—

東北大学災害科学国際研究所所長 今村文彦氏が地震・津波をわかりやすく解説。自然災害に関する研究の最前線を紹介する「東北大学防災UPDATES!」、外国人の防災意識を啓発する「GLOBAL TALK」などで構成しています。



### バックナンバー無料配布中!

■郵送 ※住所・氏名・電話番号をご記入の上、切手を同封頂き、封筒でお申込み下さい。

【送料】1冊 210円 / 2冊 250円 / 3冊～5冊 390円  
(上記以外の部数も下記へご相談可)

【宛先】〒980-8420

Date fm「サバ・メシ防災ハンドブック2020」係

【お問合せ】022-265-7711

■手渡し Date fm エフエム仙台 本社2階受付でも承っております。

## ごあいさつ

宮城県知事  
村井嘉浩氏



### 「サバ・メシ防災ハンドブック2020」の発刊にあたって

東日本大震災から9年が経過しました。今年は、宮城県震災復興計画の最終年となり、復興の総仕上げと復興期間後の取組を見据えた重要な年となります。安全で安心な暮らしを送るために必要な道路や河川堤防などの社会資本の早期整備に向けてラストスパートをかけるとともに、地域コミュニティの再生支援や被災された方々への心のケア対策など、復興の進展に伴うソフト面の課題への対応も進めながら、復興の完遂に向けて全力を尽くしてまいります。さらに、令和元年台風第19号災害は県内にも大きな被害をもたらしており、早期復旧に向けて取り組んでまいります。

さて、今回の「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック2020」は、「そでてよう、BOSAIの種」をテーマとして、主に小学生とその親御さんをターゲットに、日頃の防災について考えるワークブックで、今やすっかりとおなじみとなった「サバ・メシレシピ」やハザードマップの有効性に関するページが盛り込まれています。

震災の風化や新たな災害が懸念される中、幅広い世代の方々が、防災を楽しみながら学び、教訓やノウハウを広く知ってもらうことができる内容となっております。

このハンドブックが多くの方にとって、防災・減災に取り組むきっかけとなり、安全・安心な未来に繋がることを願っています。

仙台市長  
郡和子氏



### 復興、そして、教訓を未来に活かす取り組み

東日本大震災から9年が経過し、本市では「東部復興道路」が開通、2020年11月末には、新たな成長産業の集積を促進させる蒲生北部地区復興再整備事業が完了予定であるなど復興への確かな歩みを進めております。その一方で、時間を重ねる度に震災の記憶や経験の風化を危惧する声が大きくなり、継続的な防災意識の向上や涵蓋への取り組みについて、その必要性を実感しております。

今回の「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック2020」は、「そでてよう、BOSAIの種」のテーマのもと、日頃からの災害への備えやサバ・メシレシピなど、広く防災について考えるきっかけがたくさん盛り込まれ、今後の防災・減災を力強く推進する大きなエネルギーであると考えています。

ぜひ、家族や友人と、そして地域の中で防災について考え、学ぶためのツールのひとつとしていただき、震災の教訓を未来に活かす1冊となることを心より願っています。

東北大学  
災害科学国際研究所 所長  
今村文彦氏



### 震災の経験と教訓を伝承していくこと

今年3月11日には、東日本大震災から10年目を迎えることとなります。復旧や復興が進み日常生活を取り戻す中、当時の体験や経験は少しずつ薄れているというのが現状かと思えます。しかし、あの時の苦しみ、悲しみ、支援への感謝、皆さんでがんばろうという思い、今後の備えへの学び、は忘れてはなりません。特に、今後も増え続ける災害に対応するためには、教訓を整理し伝承することが不可欠であり、実際の各被災地での状況や活動を現場で残していく震災遺構や伝承施設の役割は大変に大きいと考えます。複数の県にまたがる広大なエリアに数多く点在するこのような場をネットワーク化し、防災に対する知識や意識を向上させるとともに、地域や国境を越えた多くの人々との交流を促進させ、災害に強い社会の形成と地域の活性化に貢献することが求められています。

## 目次 CONTENTS

- P06 サバ・メシ流  
いつでも、あったかごはん
- P08 リエゾン・キッチン  
×サバ・メシレシピ
- P10 MISO de SMILE  
みそでスマイルプロジェクト
- P12 サバ君・メシちゃんの  
「サバイバル・メシ体験！」  
株式会社 木の屋石巻水産
- P14 サバ・メシ座談2020  
「あの日」の記憶を未来へつなぐ  
～3.11 伝承ロード～
- P20 イベントレポート  
「仙台防災未来フォーラム」  
に参加しました！
- P22 東北を歩く、感じる  
みちのく潮風トレイル
- P26 災害に備えることの大切さ  
仙台市防災・減災アドバイザー  
及川 由佳里さん
- P29 防災ワークブック2020
- P40 お隣の外国人、  
災害の時は大丈夫？
- P42 地震から身を守る10ヶ条
- P44 津波から身を守る10ヶ条
- P46 大雨・台風・雷・竜巻から  
身を守る

企画・発行  
株式会社 エフエム仙台

〒980-8420 仙台市青葉区本町2-10-28  
TEL 022-265-7711 FAX 022-265-7795  
協力：宮城県、仙台市  
東北大学災害科学国際研究所  
監修：今村文彦、板橋恵子  
ワークブック監修：保田典理  
制作：株式会社ハートアンドブレン

●本誌掲載の記号・写真・イラストの無断転写・複製・転載を禁じます

イザという時に役に立つ!

# サバ・メシ流 ..... おいしく食べよう! いつでも、あったかごはん

## パックごはん あたたため術

手軽に食べることができるパックごはん。実はさまざまな加熱方法があるのです。



### お湯で温める

#### + レトルトおかずで一石二鳥!

- 用意するもの/鍋、水、パックごはん

鍋にお湯を沸かし、パックごはんをフタをはがさずに入れて、鍋にフタをせずに加熱する【約15分】レトルトのおかずなどがある場合は一緒に温める。

ひとつの鍋に数個入れる場合は重ならないように。

レトルトのおかずを使った「中華飯」の完成! 同時に温めて時短ごはん!

★温めたごはんはほぐして食べるとより美味しい!

### 耐熱袋を使う

- 用意するもの/鍋、水、耐熱袋、パックごはん

耐熱袋にパックから取り出したごはんを入れ、しっかりと口を結び、鍋にお湯を沸かし、耐熱袋ごと入れて鍋にフタをせずに加熱する【約10分】

必ず耐熱袋を使用する。

袋は浮くので時々箸で沈める。耐熱袋は熱くなるのでやけどに注意を!  
ホカホカごはんのできあがり!

★パックのままよりも短い時間で温まります!

### 炒める

- 用意するもの/フライパン、フライパン用ホイル、パックごはん、好みの野菜と調味料

フライパンに専用ホイルを敷く。油をひき野菜類を炒め、パックごはんをほぐして入れる。調味料で味付けをする。

ケチャップライスにしました!

鶏肉を入れればチキンライス~! フライパンの洗い物がなく後片付けも簡単!

★白飯のまま食べても、野菜や卵などを入れてチャーハンにしてもOK。

### カイロを使う

- 用意するもの/使い捨てカイロ、タオル、パックごはん

カイロを揉んで温める。タオルの上にカイロ、パックごはん、カイロの順にのせ、タオルで包み置いておく【最低】時間

カイロはしっかりと揉んで温かさを引き出す。

待っている間の時間は有効活用できます。災害時、余裕を持つことも大切!

★パックのまま食べると洗い物が減らせます!

災害時、備蓄のパックごはんや冷凍うどんはあるけれど、電子レンジが使えない・・・でも大丈夫! 電気の使えない時にも温かいごはんやうどんが食べられる“技”を紹介します。もしもの時に備えている食材の循環【ローリングストック】もかねて、日常でもトライしてみよう!



## 冷凍うどん もおすすめ

停電時、冷凍庫にある冷凍うどんは解凍が始まると味が落ちるので、凍っているうちに早めに使いましょう!

### シンプルな汁うどん

- 用意するもの/鍋、水、冷凍うどん、めんつゆ

鍋にお湯を沸かし、袋から取り出した冷たい冷凍うどんを茹でる【約1分】  
麺がほぐれたらめんつゆを入れる。ゆで汁をそのまま使うので簡単!

コシがあっておいしい冷凍うどん。ねぎや油揚げなどを加えるとより美味しい。



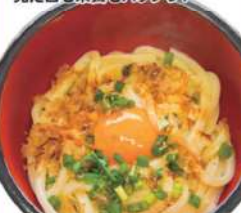
★味噌を入れれば味噌煮込みに。カレーを入れてカレーうどんに。

※今回は災害時の電気・ガスが使えない場合を想定して、カセットコンロを使用しています。

### 釜玉風うどん

- 用意するもの/鍋、水、冷凍うどん、生卵、めんつゆ、刻みネギ、かつお節

鍋で茹でたうどんをざるにあげてお湯を切り、器に入れて卵を割り入れる。めんつゆを回しかけ、刻みネギ、かつお節をのせる。見た目も栄養もバツチリ!



★よく温めて湯がいうちに召し上がれ!

### 焼きナポリタン

- 用意するもの/フライパン、フライパン用ホイル、茹でたうどん、ナポリタンソース(レトルト)、玉ねぎ、ピーマン



フライパンに専用ホイルを敷く。油をひき玉ねぎ、ピーマンを炒め、茹でたうどんを入れナポリタンソースであえる。子どもも大好きな焼きナポリタンの完成!



★用意できる食材をプラスして家族のお好みの味に仕上げましょう!

**テーブルマーク 備えあれば安心!** いつでも炊き立てのおいしさが楽しめる“二段階加熱製法”のパックごはん

バックごはんのおいしさのヒミツや、おいしいレシピをご紹介します! テーブルマーク 検索

# リエゾン・キッチン × サバ・メシレシピ

仙台大学附属明成高等学校 食文化創志科「リエゾン・キッチン」の食の学び活動の中から、オリジナル サバ・メシレシピが誕生しました。簡単、美味しいだけでなく、地域の食文化をテーマに人と人・自然と人・人と地域がつながるメニューです。

仙  
台  
白  
菜  
×  
サ  
バ  
・  
メ  
シ

## 白菜カレー

### 材料(2人分)

- 白菜…200g
- サバの水煮缶詰…1個
- 生姜(チューブ)…10g
- カレー粉…2片

### 作り方



- 鍋にお湯を沸騰させておく。
- 耐熱性のジップロックに水洗いして刻んだ白菜・サバの水煮缶詰(水分も含む)・生姜・刻んだカレー粉を入れ、①の沸騰させた湯の中に入れて蓋をして弱火で20分加熱し、火を止めて5分蒸らす。
- 湯から出して、袋の上から手でもみほぐし全体が混ざったらできあがり。

## 仙台白菜のコト

震災後、塩竈市の浦野々島で「白菜の採種文化の保存活動」に取り組んでいる明成高等学校 食文化創志科。百年続く「仙台白菜」の歴史をひもときながら、白菜も栽培しています。



## せりごはん

### 材料(2人分)

- 白米…200cc
- 水…200cc
- せり…3本
- 塩…ひとつまみ
- スイートコーン缶詰…50g

### 作り方

- ジップロックに白米と分量の水を入れ、白菜カレー②と一緒に加熱する。
- せりをみじん切りにし、塩もみして水気を出しておく。
- 炊きあがったご飯に②のせりとスイートコーンを混ぜてできあがり。

「せりごはん」に「白菜カレー」をかければ、オリジナルサバメシカレーのできあがり!

せりの香りのご飯にカレーがよく合い、白菜はシャキシャキで存在感あり!

### POINT!

材料はジップロックに入れて簡単に湯煎調理!カレーもご飯も同時調理で時短にもなります!



か  
ぼ  
ち  
や  
×  
サ  
バ  
・  
メ  
シ

## かぼちゃの蒸しパン

### 材料(3個分)

- かぼちゃ…50g
- 牛乳…70cc
- ホットケーキミックス…100g
- ゆであずき缶詰…30g

### 作り方

- ジップロックに1cm角に切ったかぼちゃを入れ、沸騰した湯に入れて弱火で10分加熱する。
- 柔らかくなったら、袋の上からかぼちゃをつぶし、牛乳・ホットケーキミックスを袋に入れ、その都度混ぜる。
- 紙コップに②の生地を入れ、途中でゆであずきを入れて残りの生地を入れ、15分蒸してできあがり。



## せんだいかぼちゃのコト

明成高等学校 食文化創志科では、八木山動物公園のゾウふんの堆肥を活用した「エコソイクル学習」にも取り組んでいます。ゾウさん色の「とっておき」のかぼちゃを荒井の畑で栽培しています。

あずきの甘さがアクセントになったやさしい味のかぼちゃの蒸しパンです!

鮮やかなグリーンのかぼちゃの蒸しパンに、赤い巨理産のいちごジャムでおいしさをプラス!

## 巨理産春菊のコト

明成高等学校 食文化創志科では、「震災からの復興をめざす巨理特産春菊の新しいおいしさ発見」をテーマに、地元の春菊生産者と連携しながら栽培学習や新たな調理法の探究に取り組んでいます。

### POINT!

蒸しパンの生地は紙コップを利用して簡単蒸し!かわいらしい形にできあがりです!



災害時にも簡単においしく食べられるレシピを考えてくれた、仙台大学附属明成高等学校 食文化創志科の皆さん。アイデア満載のおいしいサバ・メシレシピでした!

「リエゾン・キッチン」  
2006年から行っている地域の食文化を活用した地域協働学習プロジェクト



春  
菊  
×  
サ  
バ  
・  
メ  
シ

## 春菊といちごの蒸しパン

### 材料(3個分)

- 春菊…50g
- 牛乳…70cc
- ホットケーキミックス…100g
- いちごジャム…適量
- クリームチーズ…適量

### 作り方

- 春菊を水洗いし、みじん切りにしておく。
- ジップロックに春菊、牛乳、ホットケーキミックスの順に材料を入れ、その都度混ぜる。
- 紙コップに②の生地を等分に分け入れ、15分蒸し、お好みでいちごジャムとクリームチーズを間に挟みできあがり。



# MISO de SMILE プロジェクト

【仙台大学附属明成高等学校 食文化創志科】

明成高等学校が2006年から取り組んでいる、地域の食文化を活用した食の学びのプログラム「リエゾン・キッチン」。仙台味噌、仙台白菜、かぼちゃといった地域の食材や地域文化を活用して地域協働で学びあうプロジェクトです。なかでも「仙台味噌」をテーマにした「MISO de SMILE プロジェクト」は、大豆の種まきから育成、収穫、仕込み、熟成を経た手づくりの仙台味噌を使って、一杯の味噌汁に仕上げるといった取り組みです。

「仙台味噌は伊達の文化ですから歴史的にも学ぶ価値があり、さらに宮城は全国2位の作付けがある大豆の生産地です。枝豆、ずんだという広がりのある教材と考え味噌を取り上げました」と、担当教諭の高橋信社先生。「味噌はかつて兵糧としても食された保存食。災害時、不安を抱えている時に、身近にある食材「味噌」を使った一杯の味噌汁が、心をほぐすことに役立つのでは」とも。

今では宮城県内の小学校に出向いて「味噌づくり体験授業」や、さまざまなイベントで仙台味噌を使った「即席みそ汁体験コーナー」などを行っている食文化創志科のみなさん。地域と学び、地域の役に立ち、地域社会の一員であるという自覚をもった若い力が、食文化の復興に元気に取り組んでいます。



## MISO de SMILE 即席みそ汁のもと

- 1 木製スプーンに約10gの味噌をのせ、2 豆麩で目をつくり、3 巻き麩で口と耳をつくり、ワカメの髪の毛をのせれば笑顔の味噌汁のもとが完成!

活動を通して  
たくさんの方々と  
交流を深めることができ、  
得るものも大きく  
とても勉強になりました。

災害が多く発生している  
いま、食の学びを通して、  
食と自然と人との関わりを  
見つめるきっかけづくり  
をしたいと思います。

食べるのが  
もったいない!  
くらい可愛い!!

「味噌でスマイル」  
という名の通り、  
この味噌汁のもとで  
たくさんの人に笑顔  
になってほしいです。



エフエム仙台  
防災・減災  
プロデューサー  
板橋恵子

仙台大学附属明成高等学校 食文化創志科のみなさん  
2020年4月「調理科」から「食文化創志科」へ、  
地域協働と高大共学の新たな食の学びがスタート!

3年 佐々木瑠璃さん 3年 菅原勇輝さん 高橋信社先生

## 食育紙芝居「お豆の気持ち」

MISO de SMILE プロジェクトがスタートするきっかけとなった生徒手づくりの紙芝居。仙台味噌の由来や大豆と味噌の関係が描かれている。



あらゆる子供たちに安全を。  
それが私たちの役割です。  
学校には障害を持った子やアレルギー  
を持った子がたくさんいます。  
水がなくても食べられる非常食  
みんなが食べられる非常食  
それが「LIFE STOCK  
HEALTH RESCUE JELLY」  
校長先生、学校関係者、  
保護者の皆さん 備えていますか?



# センダイガールズプロレスリングとティーナ・カーリーナが



宮城のお米で  
元気づくり。

レンジで 2分! 熱湯なら 16分!  
6パック 1,080円(税込)

家族のウマイ味方!!



うっかり  
炊き忘れ!!

万が一の  
非常食に!

部活終わりで  
腹ペコだ~

キャンプで  
すぐごはん!

## 宮城の農家の応援団



〒984-8525 仙台市若林区卸町5丁目1-4 Tel.022-236-2525







3.11伝承ロード推進機構  
代表理事

国土交通省東北地方整備局  
企画部長

3.11メモリアルネットワーク  
共同代表

エフエム仙台  
防災・震災プロデューサー

**今村文彦氏 × 西尾崇氏 × 藤間千尋氏 × 板橋恵子**

於：せんだい3.11メモリアル交流館 交流スペース

東日本大震災の教訓を学ぶため、震災伝承施設のネットワークを活用して、防災に関する様々な取り組みや事業を行う活動「3.11伝承ロード」が始動しました。産・官・学・民が連携した震災伝承の取り組みについて話し合います。

### 「伝承」の取り組みは早くから始まっていた

**板橋** 今村先生が東日本大震災後に「伝承」を意識なさったのはいつ頃ですか？

**今村** 3.11が発生した直後の被災状況の中でも、津波で大槌町の民宿の屋根の上に打ち上げられた釜石の遊覧船「はまゆり」の光景は衝撃的でした。誰もが、津波のパワーと被害の甚大さを感じて理解できたと思います。その凄まじさをどのように残し伝えるのかということと直後から議論し始めました。物語として残すのみではなく、遺構として残すことが必要と思っていました。

**板橋** 藤間さんは横浜のご出身で、ボランティア

として支援活動にいらしたことがきっかけで、2011年秋に石巻への移住を決断なさったと伺っています。その頃、語り部活動は始まりましたか？

**藤間** 石巻では8月頃から観光ボランティア協会さんが動き始めていました。日和山で献花を片付けるボランティアをやっていた中で、事実とは違う話をしている光景を目にすることがあって、本当のことを伝える必要性を感じ、活動が始まったと聞いています。

**板橋** 西尾さん、東北地方整備局は震災直後から、地元の建設業界の方たちとともに道路の啓開、仙台空港の復旧・再開をはじめ、インフラの復旧・復興に尽力して下さったことにあらためてお

礼を申し上げます。そういう中で「伝承」ということに一歩踏み出すというのは大変だったかと思いますが、震災直後からの動きをお話いただけますか？

**西尾** 当時私は東京勤務で、震災後被災地に来たのですが、あまりの被災状況に言葉を失うような感じでした。政府として「何とかしなければ」ということで、東日本大震災復興構想会議が立ち上がり、5月には【復興構想7原則】が策定されました。復興の「青写真」を描く7原則の1番目として「伝承の必要性」が謳われたのです。その後「震災遺構を1市町村に1か所保存することを復興庁が支援する」との決定を受け、被災各市町村で遺構保存の動きが始まり現在に至っています。しかし難しいのは、震災遺構そのものは広域にあるため、どこに行けばいいのか、災害の全体像を学ぼうとするといくつかの施設を回らなければならない。この広域性をどうつなげていくのか、という課題が見えてきました。

**板橋** 当時から課題だったわけですね。石巻市にも2013年に震災伝承検討委員会が立ち上がり、藤間さんはその委員も務められたということですが、いかがでしたか？

**藤間** この委員会では会議の他に、東日本大震災の前に自然災害で被災した地域を訪れる機会もありました。雲仙普賢岳の噴火で被災した場所で、土石流により埋まった家屋が震災遺構として残されている姿を見た時に、それまでずっときれいな風景を見ていて、いきなりその場所だけ被災した時のまま残されていると、なかなか頭がついていかなくて…。そういった時に地域の方が経験を話してくれたことで、少しずつ溝のようなものが埋まっていく感じがありました。また、資料館などでは多くの展示がされていても、なかなか全部読み切れなかったり、理解や想像が追いつかないことも多いですが、そこで体験者が話をしてくれることで、展示の内容をより深く理解することができました。そんな経験から、人がことばで伝える力ってこんなに大事なんだと実感するようになって、伝承には「人」が大事だと思うようになりました。東日本大震災後は、「二度と誰にもこんなつらい思いはしてほしくない」という思いから経験を話す方がたくさんいらっしゃいます。2017年11月、お互いもっと繋がっていく必要があると感じていた伝承活動をされている方々が中心となって、岩手、宮城、福島で活動をしている、個人、団体、施設が緩やかにつながる伝承のための民間ネットワーク組織「3.11メモリアルネットワーク」が立ち上がったのです。

### 産・官・学・民の連携へ

**板橋** 民間のネットワークの動きが始まっている中で、産・官・学の連携が具体的に始まった経緯を教えてくださいいただけますか？

**西尾** 藤間さんがおっしゃるように、ネットワーク、連携の必要性を感じていました。被災地が広域にわたっているものですから、青森、岩手、宮城、福島、仙台市でタッグを組むことを検討しませんかと呼びかけました。2018年7月に震災伝承ネットワーク協議会を発足、12月には、震災伝承検討会を立ち上げました。災害の貴重な教訓を残していくことは、全国各地、また海外の方々にも様々なことを学んでいただけるすごく意義のあることではないかと思えます。来ていただければ地域の中でも様々な交流活動が増え、地域の活性化にも繋がります。また防災力を高めることにもなる。この2つのテーマに意味があるとなりました。今村先生に座長となっていただいた検討会で、産・学・官と一緒に進めたいという議論と検討を進めていただき、新しい一般財団法人が立ち上がったというのが経緯になります。

**板橋** それが昨年8月に設立された「3.11伝承ロード推進機構」ですね？今村先生が代表理事に就任されましたが、先生としては、やっとここまでできたという感じでしょうか。

**今村** そうですね。「震災を伝承しなければ」という思いは早くからありましたが、地域によって、それぞれの考えや思いは違っていました。しかし、復興・復興のめどが立った段階でいよいよそれを形にしなければならぬと。キーワードは産・官・学・民の連携です。それぞれの役割があります。伝承というのは人がいて場があって、将来にも役立つような学びとして教訓をまとめて伝えなくてはならない。そこに「学」の役割があると考えます。皆さんの思いと様々な状況と準備が整ってこの「3.11伝承ロード」ができたのです。

**板橋** 西尾さんもおっしゃっていましたが、これまでの災害と大きく違うのは、被災地が非常に広範囲に渡っているということで、これをどう繋ぐかということが大きな課題です。

**今村** 広域で多様。それぞれ個性がある。そこでキーワードとして出たのが「ロード」、道として繋いでいこうと。





### 「3.11 伝承ロード」とは

**板橋** 青森から福島まで、今現在、伝承施設として登録されているのはどれくらいあるのですか？

**西尾** 震災伝承施設は、昨年3月末時点で「192施設」の登録でスタートしました。その後も30を超える施設から追加登録希望があり、順次対応していくこととなります。震災伝承施設のピクトグラムを作ったのですが、走行車両などからも認識しやすく、外国人にも理解されやすいデザインになっています。認定された施設には、このピクトグラム入りの登録証が公布されます。また今、震災伝承施設のマップやホームページを作っている段階ですが、今後は、マップなどを使いながら実際に車で来た人のために統一ピクトグラムを入れた案内標識の整備を進めています。

**板橋** 今村先生、「3.11伝承ロード」の今後のビジョンについて伺わせてください。

**今村** 大きな役割としては、この東北エリア全体をネットワークとして国内外の方に知っていただく。訪問いただき交流して学んで、自分のこととして捉えていただく機会を作ることです。もう一つは、東北の沿岸の皆さんが様々な活動や展示を行っています。互いに情報交換をしながら、進化させていく内部の連携のネットワークづくり。この2つを柱としてやっていきたいと思っています。

**板橋** 藤間さん、民間の組織としてはどのように関わっていきそうですか？

**藤間** 3.11メモリアルネットワークが発足して2年と数か月になり、現在は会員数が468名、66団体が登録してくださっています。視察のツアーを組まれる時など、「どこどこに行きたい」「こういう学びが欲しい」と連絡をいただければ、ご紹介することもできるとしています。

**板橋** 民間でのこれまでの積み重なった経験や力を反映していき、一つ一つの拠点が次世代の育成も含めて機能していくということで、初めて「ロード」が一本につながるのかもしれませんが、伝え続けていくことは、被災した私たちが担う大事な役割だと思いますが、あらためて「3.11伝承ロード」のミッションについてお話しいただけますか？

**今村** 体験や支援をともにしている方は、伝承がいかに大切かがわかると思いますが、そうじゃないと



なかなかわかりづらいのかもしれませんが。被災地に足を運んで、地元の方と接して初めてその重要性が理解できる。たとえば学校の修学旅行や企業の研修旅行など、様々なケースで訪れてもらいたいですね。三陸にも、災害を伝える様々な石碑や言い伝え

があり、何百年の経験を伝えようとする努力はしていたけれどもやはり難しかった。今回は、いろいろな連携の中でそれを超えていかないといけないと思います。それには、多層のネットワークの繋がりが必要であり、デジタルやITなどのツールも活用して継続していかなければならないと思います。

**板橋** 阪神淡路大震災から25年を迎えた神戸で「2020世界語り継ぎフォーラム」が開催されたと伺っています。日本のみならず、世界各地で起きてい



る自然災害をどう語り継ぐかは、世界的な課題といえますね。

**今村** やはり「伝える」という思いは世界各地同じなんです。ただし、やり方はそれぞれで、たとえばお祭り、慰霊という形で伝えるものもあるし、ハ

ワイでは、民間が津波博物館を作って、ボランティアの力を導入して啓発活動を行っています。インドネシアでは、国や海外の支援が入りアートの技術的な要素を取り入れる工夫をしています。それぞれの課題を話し合ったり、情報交換や交流をしていくのはとても大切です。

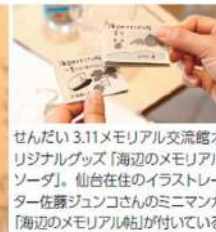
**板橋** 今年はオリンピック・イヤーでたくさんのお客様が海外からいらっしゃいます。そういう方々にオリンピック観戦のみならず、防災を学ぶツーリズムとして東北に足を運んでいただく、「3.11伝承ロード」を体感していただく、そういう年になっていくといいですね。



震災伝承施設の登録証(左)とピクトグラム。誰が見ても認識しやすく、理解されやすいよう、「津波」と「博物館/美術館」を表す記号をもとにした図案を組み合わせたデザインとなっている



今回の座談で使用した椅子。震災前の仙台市立荒浜小学校の児童たちが使っていたもの(せんだい3.11メモリアル交流館所蔵)。校舎は震災遺構として公開されている



せんだい3.11メモリアル交流館オリジナルグッズ「海辺のメモリアルソング」。仙台在住のイラストレーター佐藤ジュンコさんのミニマンガ「海辺のメモリアル帖」が付いている



2階廊下に展示されている「仙台沿岸イラストマップ」も佐藤ジュンコさんによるもの。来館者の沿岸部での思い出を少しずつ描きあげていく更新型のマップ



## 教訓が、いのちを救う

**板橋** 最後に、あらためて「伝承」の持つ意義を、皆さまにお伺いいたします。

**藤間** 被災地にいらした方から、よく「どうしたら、災害から身を守るか?」と質問されることがあります。私は、「皆さんがどうやったら助かるかはわからない」と言います。それは、住んでいる環境が全然違うからです。石巻には高層ビルはほとんどない、地下街、地下鉄もありません。そういった中で起きた東日本大震災の経験だけで、皆さんが助かる方法をお話することはできません。それぞれが自分たちで考えなければなりません。自分が住んでいる土地、場所、通勤路、通学路、いつどこで被災するかわからないから、自分で考えて行動してもらうための一歩を踏み出すために背中を押すのが「伝承活動」の役割だと思っています。



**西尾** 今回の東日本大震災でも、地形条件や現場の環境によって被害の様相が違っているので、地域ごとに違う教訓が残っていると思います。「東日本へ来てみたらこういう事を教わった」と、一人一人がリスクを理解することが大事です。日本全国災害のリスクそのものを減らすにはハードの整備が伴うので、時間もかかり一度に全部できるわけではありません。それまでの間しっかり一人一人が備えをして「少なくとも命だけは助かる」、そういった心構えを事前にとっておくことが日本全体に広がっていくといいなと思います。それ

(右より)

国土交通省東北地方整備局企画部長 西尾崇氏  
3.11メモリアルネットワーク共同代表 藤間千尋氏  
3.11伝承ロード推進機構代表理事 今村文彦氏  
エフエム仙台防災・減災プロデューサー 板橋恵子



が東北地域の活性化にもつながります。

**今村** 「伝承」というのは一般的には、過去のことを知って共有するということですが、将来に対して不可欠であると思います。現時点では我々はいろいろなことに迷い、決められなかったり、困ったりしています。その時に、伝承により過去を知ることは、将来に向けての道しるべ、というのでしょうか? 羅針盤になるものなのです。将来は、過去と現在との連続性を持つべきです。良かったことを学べることもあり、反面教師として反省するべきものもあるので、それをもとに我々は将来に向かい決断ができるはずなのです。

**板橋** 震災から10年の節目の前に「3.11伝承ロード」が立ち上がった意義も大きいですね。今村先生がおっしゃったように、それぞれがいる所にそれぞれの羅針盤があるはずなので、よい方向にどう舵取りをしていくか、どう自分たちや家族を守っていくかを考えていただくきっかけに、この「3.11伝承ロード」の活動が生かされていくといいですね。

今日はありがとうございました。

### 震災伝承施設 せんだい3.11メモリアル交流館

東日本大震災を知り学ぶための場であるとともに、津波により大きな被害を受けた東部沿岸地域への玄関口でもある。



**1階交流スペース** 津波浸水区域等を表示する立体地図やスライド、図書コーナーなどがある

### 2階展示室

「震災と復興の記憶」震災被害や復旧・復興の状況、東部沿岸地域の暮らし・記憶など、さまざまな視点から震災を伝えている



仙台市若林区荒井字窓形 85-4 (地下鉄東西線荒井駅内)  
Tel.022-390-9022

開館時間: 10:00 ~ 17:00 入館料: 無料

休館日: 毎週月曜日 (祝日の場合はその翌日) / 祝日の翌日 (土・日曜日、祝日を除く) / 年末年始、臨時休館日

零  
Zero  
野遊びしようぜ!  
もしもの時に、チカラになるから。

3.11、震災の夜。

外では焚火をし、薪ストーブのある家には近所の人が集まり、暖を探り、明かりを探り、煮炊きをして夜を過ごしました。

外にある何かに頼り切った暮らしは便利で楽だけれど、

食も、遊びも、はたらくことも、エネルギーも、

自分たちの手の中にあるほうが楽しいし、きっとチカラになる。

人の力を育み、自然エネルギーで暮らす家。

建築工房 零



零の家 暮らしを取り戻す。

株式会社 建築工房 零・ゼロ村市場

仙台市泉区上谷刈 6-11-6 水曜定休 Free Call 0800-222-2015 / z@zerocraft.com

# 見て「仙台防災未来フォーラム」 感じて 学んだ に参加しました!



2019年11月10日、仙台国際センターで行われた「仙台防災未来フォーラム」。  
エフエム仙台防災・減災プロデューサー板橋恵子と  
仙台市内の高校生・小学生6名が参加した様子をレポートします。

「仙台防災未来フォーラム」は、東日本大震災の経験や教訓を未来の防災につなぐため、発表や展示、体験型プログラムなどを通じて市民が防災を学び、日頃の活動を発信できる仙台市主催のイベント。会場では子どもから大人まで楽しく防災を学

べるプログラムがたくさん企画されました。同時開催の国際会議「世界防災フォーラム」では、国内外の防災関係者による世界レベルの議論が行われ、「震災対策技術展」では、最新の災害対策技術や防災グッズ・非常食などが展示されました。

## 《仙台防災未来フォーラム》



①防災ゲーム「クロスロード」に挑戦!自分の考えをYES-NOで表示して意見を交換。②明成高校調理科のブースでは「味噌汁のもとづくり」にチャレンジ。③出展者の方々と交流。④藤和子仙台市長、今村文彦東北大学災害科学国際研究所長と記念撮影!

## 《震災対策技術展》

- ①「震源防風疑似体験コーナー」でバーチャル体験。
- ②防災グッズや非常食のサンプルも見学。



## 《世界防災フォーラム》



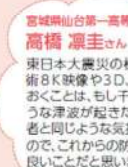
①②「オープニング」に参加。英語での進行とスピーチにとまどいながらも感動!③④「NHK WORLD JAPAN」の会場では、英語放送「メディアと防災」について視聴。

# 「仙台防災未来フォーラム」 クロージングで発表しました!

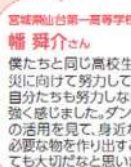
6名の参加者は、3つの会場を巡った感想と、「未来の防災環境都市・仙台」について発表しました。



宮城県仙台第一高等学校 2年  
庄子 沙也加さん  
防災は花の種に似ていると思いました。花の種を植えることで、つまり私たちが日々防災の意識を持ち続けることで、被災したときにしっかりと花を咲かせ、慈しみややささを齎してくれるのではと考えました。



宮城県仙台第一高等学校 2年  
高橋 凜奈さん  
東日本大震災の様子を今の技術8K映像や3D、VRで残しておくことは、もし千年後に同じような津波が起きたときに、被災者と同じような気持ちになれるので、これからの防災に向けて良いことだと思います。



宮城県仙台第一高等学校 2年  
幡 舞介さん  
僕たちと同じ高校生や大学生が防災に向けて努力しているのを見て、自分たちも努力しなければと強く感じました。ダンボール等の活用を見て、身近な物から必要な物を作り出すことがとても大切ななと思いました。



宮城県仙台第一高等学校 2年  
松永 充樹さん  
クロスロードという防災ゲームで意見を交換したり防災研究の取り組みの見学など、貴重な体験をしたので、家や学校で家族や友人に話をして身近な人と防災の意識を高めていきたいと思いました。



宮城県仙台第一高等学校 2年  
渡辺 夏歩さん  
会場には日本語よりも英語の表示がいっぱいあり、仙台から世界へ防災を伝えて行こうという思いがすぐわかりました。防災食といえど乾パンというイメージでしたが、東日本大震災後にとっても進化していたので感動しました。



仙台市南宮成小学校 6年  
堀内 夕太郎さん  
今村教授の「防災枠組は登山に似ている」という言葉通り、どのコースも登山のようにいろいろなルートを通じて防災という目標に向かっていくのだと思いました。自分では費に雨水を貯めて打ち水をするなどのCO<sub>2</sub>削減にも努力しています。



これから先、いつ、どんな災害が起こるかわかりません。自分の命を守る、そして自分の大切な人たちの命を守る行動に、今回の学びを役立てていただければと思います。(板橋恵子)



仙台市公式ホームページ「私たちが考える「未来の防災都市・仙台」」で全文をご覧いただけます。  
<https://sendai-resilience.jp/efforts/residents/composition.html>

### 自動車整備振興会会員工場で車検を受けた車には ▼ご覧のステッカーが貼られるようになりました!

2022年 3月

00000001

てんかん

**セーフティステッカー運動実施中!**

自動車整備振興会会員工場で車検を受けた車には、ご覧のステッカーを貼らせていただきます。これは点検整備実施優良車のあかし。そして無車検 飲酒運転根絶への意思表示。ぜひステッカーの貼付にご理解下さい!セーフティステッカー運動を盛り上げ、安全・安心・信頼の交通社会をつくりましょう!

(こども119番のくるま屋さん運動/災害時の支援活動にも取り組んでいます!)

一般社団法人 宮城県自動車整備振興会 宮城県仙台市宮城野区扇町 4-1-32 TEL: 022-236-3322 http://www.oasis-miyagi.or.jp/

## 株式会社プレナミヤギは、 石巻市で唯一となるボウリング場及び アイススケート場等を運営しています。

東日本大震災の津波により、場内が浸水する等の被害を受けましたが、その後に修繕を行い、平成23年10月には営業再開を致しました。石巻地域の観光や憩いの場として、地域に欠かせない存在となっています。

〒986-0017 石巻市不動町2-15-24  
TEL.0225-93-3325 FAX.0225-93-3326  
<http://www.plena.co.jp>

# 東北を歩く、感じる。

美しい自然と温かい笑顔に出会える道—みちのく潮風トレイル



「みちのく潮風トレイル」は、青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸4県28市町村をつなぐ「歩くための道」です。2019年6月に全線開通した全長1000キロを超えるこのロングトレイルには、東北太平洋沿岸ならではのダイナミックな海、川、里、森と連続する美しい自然とそこで紡がれてきた人々の物語があります。復興の歩みを感じながら、東北を歩く旅に出かけませんか。

## トレイルとは

森林や原野、里山などにある「歩くための道」のこと。そうした道を歩くはやさで旅するのです。歩くことで風景や歴史、文化をじっくりと感じとることができ、地元の人とのふれあいを体験することも大きな魅力です。

## トレイルを楽しむために

- 1 公式Webサイトで情報を収集
- 2 歩く区間のトレイルマップを取り寄せる
- 3 しっかり計画を立てて、装備を整える

情報は公式Webサイトや名取トレイルセンター、各サテライト施設で。



## 「ロングトレイル」と「歩く文化」を発信する みちのく潮風トレイル 名取トレイルセンター

トレイル沿線の5つのサテライト施設と連携し、みちのく潮風トレイルを歩く上で必要な情報を発信している統括本部。トレイルを歩くハイカーや地域住民、観光での来館者がくつろぎ、交流できる空間を提供しています。



名取市南上5丁目300番地31街区1画地  
Tel.022-398-6181  
URL / <http://mct-natori-ct.jp>  
開館時間 / 4月~11月9:00~17:00  
12月~3月9:00~16:00  
休館日 / 火曜日、1月1日(変更になる場合があります)  
入館料 / 無料

よろこびがつなく世界へ

# KIRIN

キリンビール仙台工場は、『津波避難ビル』に指定されています。



## キリンビール仙台工場



## キリンビール仙台工場へ 遊びにきませんか?

**工場見学** 工場見学ガイドがビールづくりの現場を楽しくご紹介!

- 所要時間 70分 (製造工程 50分・試飲時間 20分) 受付時間 9:30 ~ 15:30 (毎時00分・30分スタート)
- ご案内人数 2名 ~ 100名 定休日 月曜日 (祝日の場合は翌平日)・年末年始
- ご予約方法 お電話またはインターネットにてご予約ください。 試飲 ビールは樽生ビールでご提供いたします。\*
- 料金 無料でお楽しみいただけます。

キリンビール仙台工場見学受付  
**TEL 022-254-2992**  
【ご予約・お問い合わせ】受付時間 9:00 ~ 16:40



<http://kirifactory.jp/sendai>

【※】 酒類試飲のご提供は、20歳以上の方に限らせていただきます。お車やバイク、自転車を運転の方は、ビール等の酒類はご試飲できません。キリンビール (株) (0792-01) へのお問い合わせは、別途資料をご用意しています。20歳未満の方には、別途資料をご用意しています。

### <レストランのご案内>

レストラン キリンビアポート仙台  
**TEL 022-387-7811** 【営業時間】11:00 ~ 22:00



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。

キリンビール株式会社



# 県民共済の地震基本共済金付 火災の保障だけ



突然発生する  
**落雷**

落雷でテレビやパソコン等が故障したり、住宅が破損した場合などは、共済金のお支払い対象となります。

※テレビやパソコン等は「家財」にご加入の場合に対象となります。



集中豪雨などによる  
**風水害**

集中豪雨や台風などの風水害により10万円を超える損害、または床上浸水を被った場合には見舞共済金をお支払いします。

※風水害…雪害を含む。

現在ご加入の火災の保障と **比べてください!**

**住宅や家財を  
しっかり保障**



その他、他人の住居からの水もれ、航空機の墜落などによる損害も火災等共済金の対象となります。

※地震等に起因する損害は、右記の地震等による共済金の対象となります。

## ●負担の少ない掛金

例えば 木造30坪・4人家族、保障額3,700万円の場合

月払掛金 **2,590円** 年払掛金 **29,600円**

〔住宅〕木造30坪…保障額2,100万円 〔家財〕4人家族…保障額1,600万円

木造等の住宅・家財の保障額10万円当たりの掛金は、月払い7円、年払い80円です。

剰余金は  
ご加入者への  
割戻金に

決算後、剰余金が生じたときは割戻金としてお戻ししています。

(3月31日現在のご加入者を対象に、8月に掛金振替口座へお振り込みいたします。)

平成30年度は自然災害が多発したため、多くの共済金をお支払いしました。その結果、割戻率は **3.34%**

※割戻率は、共済金のお支払い等による剰余金の増減で変動します。  
※剰余金の中から一定割合を引却金等の給付を返るため、割戻金率により、割戻金に格差を生じることがあります。ただし、専業主婦等の別居者の状況等により格差が生じない場合があります。なお、組合員が専業主婦である場合は、出費が激減する傾向があります。  
※地震割戻金は、地震等の対象外となります。

## ●修復、新築、買い替えできる再取得価額で保障

損害を被った住宅や家財は修復、新築、新品購入できる価額をご加入額の範囲内でお支払いします。

※住宅についてはご加入額が加入標準額に基づく最高限度額の70%以上の場合。

## ●万一のときのお支払いはスピーディー

迅速なお支払いを心がけ、被災のご一報は365日・24時間電話で事故受付いたします。

## ●1年先までできる予約申し込みシステム

保障開始日は1年以内なら自由に指定できるので、保障の切り替えに便利です。

**新型火災共済は家財だけでも  
ご加入いただけます。**

お申し込みいただけるのは **県内にお住まいかまたは勤務地がある方** にご加入の対象は「持ち家なら住宅と家財」、「買っている家なら住宅」、「借りている家なら家財」となります。

# 新型火災共済は ではありません!



## 見舞共済金等も充実

下記見舞共済金等の額は、損害の程度やご加入額・内容等により異なります。なお、加入住宅とは、ご加入の住宅またはご加入の家財を収容する住宅をいいます。また、ご家族とはご加入者と同一世帯に属する方をいいます。

焼死等	持ち出し家財	失火見舞費用	臨時費用	地震等
加入住宅の火災等でご加入者またはそのご家族が事故の日からその日をきめて180日以内に死亡・重傷障害なられたとき	加入住宅以外の建物内へ一時的に持ち出した家財が火災等により損害を受けたとき(家財にご加入の場合)	加入住宅の火災、破損、爆発で親族等、第三者の建物や財産へ損害を与えたとき(火元火災)	火災の際の仮住まいなど臨時の費用に	地震等による加入住宅の半壊・半崩以上の被害に
<b>1人100万円</b> (合計500万円まで)	ご加入額の20%の範囲内で <b>最高100万円</b> まで	ご加入額の20%の範囲内で <b>1世帯当たり40万円</b> まで (最高100万円まで)	火災等共済金の20% <b>最高200万円</b> まで ※下記の「見舞共済金」共済金が支払われる場合を除く	ご加入額の5%の範囲内で <b>最高300万円</b> まで
借家修復	漏水見舞費用	風水害	風呂の空き	
借家住まいでその家屋に火災等の損害を与えたとき	階下等、第三者の建物や財産へ水ぬれ損害を与えたとき	床上浸水・風水害等による10万円を超える損害を被ったとき	風呂の空きにより、加入住宅の浴室、風呂釜などにのみ損害が生じたとき	
ご加入額の20%の範囲内で <b>最高100万円</b> まで	ご加入額の20%の範囲内で <b>1世帯当たり40万円</b> まで (最高100万円まで)	床上浸水・風水害等による10万円を超える損害を被ったとき <b>最高600万円</b> まで (「風水害」の保障基準は当組合の定めにより異なります。)	<b>最高5万円</b> まで (住宅にご加入の場合)	半壊・半崩に至らず、損害額20万円を超える損害を加入住宅が被ったとき <b>一律5万円</b> (加入額100万円以上の場合のみ)

※「地震」による加入住宅の被災を保障の原因として、ご加入者またはそのご家族が事故の日からその日をきめて180日以内に死亡・重傷障害なられたとき  
※1回の風水害等または1回の地震等による当該共済金の支払事由の発生がこの会の総支払限度額(平成31年4月1日現在、風水害等は850億円、地震等は2,600億円、この限度額には変更されることがあります。)を超えるときなどは、共済金を控減してお支払いします。

## インターネットで申し込みます!

- こども型
- 総合保障型
- 入院保障型
- 熟年型
- 熟年入院型
- 新型火災共済



簡単な操作で  
お申し込み!

スマートフォンやパソコンから、県民共済のホームページにアクセスしてください。特約コースを含むすべてのコースにお申し込みいただけます。ホームページからお申し込みの場合、書類の郵送は不要です。

※インターネットでお申し込みいただく際は、お手元に入力される方(こども型は契約者)名義の印鑑最新種類(「十七銀行」か「ゆうちょ銀行」)の画像とメールアドレスをご用意ください。



お問い合わせと資料のご請求は

新道府県民共済グループ

**宮城県民共済**

☎022(374)4588(代)

営業時間 9:00~17:30(土・日・祝日は休み)

共済取扱団体/宮城県認可

宮城県民共済生活協同組合

〒981-3112 仙台市泉区八乙女2-3-1

宮城県民共済

検索

https://www.miyagi-kyosai.or.jp/



仙台市防災・減災アドバイザー 及川由佳里さんが伝える

# 災害に備えることの大切さ



2019年10月に発生した台風19号は  
広範囲に猛烈な雨と風をもたらし、  
宮城県においても、河川の氾濫や決壊による  
洪水・土砂災害で甚大な被害が発生しました。  
当時の状況を踏まえ、台風19号から学ぶ  
防災・減災のポイントを及川由佳里さんに  
お話しいただきました。

仙台市防災・減災アドバイザー  
及川 由佳里さん

仙台市危機管理室減災推進課 減災推進係 主査  
平成8年4月に東北初の女性消防官として仙台市消防  
局に採用され、災害対応の現場での勤務を経験。平成  
28年4月から仙台市危機管理室減災推進課に所属し、  
自主防災組織等の育成・支援等の業務を担当。平成29  
年度、第5代目 仙台市地震防災アドバイザーとなり、現  
在は、仙台市防災・減災アドバイザーとして広く市民に  
防災・減災対策の大切さを伝えている。1男1女の母。

## 避難する勇気

台風19号接近に伴い仙台市は異例の早さで  
避難情報を出しましたが、その時点ではまだ小  
雨で避難する行動に至らない方も多いという  
状況でした。夜になり雨が激しく降り出した頃、  
市役所には「私の地域は大丈夫?」「逃げた方が  
いいの?」という避難に関する問い合わせの電  
話がたくさん入りました。でも、その時点では  
すでに道路が冠水し夜間に視界も悪く、外に出る  
ことは危険な状況でした。そういった場合には、  
自宅の2階以上に避難する**垂直避難**が有効で  
す。しかし、本来はそうなる前に避難するべき  
で「**避難行動をとる勇気**」が課題となりました。

## わが家の避難計画 マイ・タイムライン

災害には自助の対策が不可欠です。避難場所  
(避難所や知人の家など)と避難ルート(道路  
冠水などに備えて)を複数考え、避難のタイミン  
グも自分たちで考えておくことです。そこで  
おすすめなのが「**マイ・タイムライン**」を作成する  
こと。事業所や地域で作っている避難計画や防  
災計画のわが家版です。**自分の家ではどうする  
かを時系列で考える**ことが重要。起こりうるさ  
まざまなシチュエーションを家族で細部まで話  
し合っておくことで、もしもの時にもスムーズな  
避難行動をとることができます。

## ポイント

### 情報を収集する

台風情報は早い段階で発信されるので、事前に情報を収  
集することが可能。自分に合った情報の入手方法も確認  
しておく

### 地域の災害リスクを知る

住んでいる場所、通勤・通  
学している場所の災害リ  
スクを、事前にハザードマ  
ップなどで確認しておく

### 大雨、豪雨災害にも備える

東北でも毎年のように豪雨  
災害が発生している今、地  
震・津波対策と同じように  
台風・大雨対策も必須



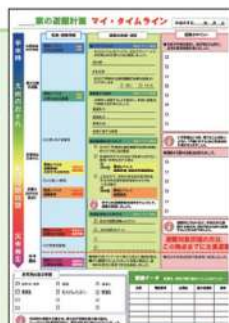
太白区のハザードマップ  
土砂災害危険箇所・洪水浸水  
想定区域・指定避難所などの  
情報を確認することができる  
(仙台防災タウンページより)

## ポイント

### 家族で事前の話し合いを

家族全員が防災への意識  
を持ち、小学生の子どもが  
留守番の時はどうするか、  
おじいちゃんおばあちゃん  
はどのタイミングで避難さ  
せ誰が付いていくかなど、  
家族の状況に合わせて話  
し合う

仙台市では、わが家の避難  
計画「マイ・タイムライン」  
をホームページに掲載して  
います。  
ぜひ活用を! [仙台市タイムライン](#) 検索



## 防災は地域コミュニティの形成から

仙台市の福住町は昔から水害の多い地域で、  
古くからの住人は大雨にとっても警戒していま  
した。台風19号の時も**地域を知っている防災  
リーダーが「避難してください! 避難してくだ  
さい!」と呼びかける活動**をしてくれたので、こ  
こに住んで間もない方も含め、多くの方が避  
難行動をとったそうです。日頃からお祭りや訓  
練など地域コミュニティも盛んに行っているの  
で、避難所でも「顔見知りの人がある安心感」  
があったようです。

## 車移動の注意点

台風19号では車での移動時に被災して犠牲に  
なったケースが目立ちました。「**大雨の時は車を使  
わない!**」というのが基本です。雨に濡れず早く  
移動できるから車が安全と思いがちですが、車も  
流され水没しますし、車から出られなくなり命に  
関わることもあるのです。私たち消防士は、**雨が  
降ったらアンダーパス(立体交差道路)に入って  
はいけない**とわかっていますが、一般の方はその  
認識はないかもしれません。基本的なことですが  
「水は高い所から低い所へ流れ、低い所には必ず  
水は溜まる」ということを忘れてください。

## ポイント

### 地域みんなで避難

避難の声掛け、率先する人がいる地域コミュニティを  
普段の活動などで形成しておく

### 避難の空振りを恐れない

「避難したけど被害はなかったじゃないか」ではなく  
「避難したけど何もなくて良かった」「避難が当たり  
前」と考える



## ポイント

### 浸水深に注意

車が普通に走行できるのは水深10cm位まで。30cm以上  
になるとエンジンに水が入り止まって動かなくなることも。  
※JAF(日本自動車連盟)のホームページに「各災害におけ  
る注意点・避難方法」が掲載されているので参考に

### 水没して車に 閉じ込められたら

水圧で車のドアは開かなくなるので  
ハンマーなどでサイドガラスを割る。  
シートベルトはカッターなどで切る。  
緊急脱出用ハンマー(カッター付属)  
が市販されているので、運転席近くに  
常備するのがおすすめ



緊急脱出用ハンマー(イメージ)▶



私の肩書は「仙台市地震・防災アドバイザー」から「**仙台市防災・減災アドバイザー**」に  
変わりました。さまざまな災害が発生している今、**災害の多様化への対応**を一人一人が考  
えることが重要です。私たちは東日本大震災という大きな災害を経験し悲しい思いもしま  
した。その教訓を生かし、地震だけではなく他の災害からも犠牲者を出すことなく、未来を  
生きていく子供たちにも「**備えることの大切さ**」を伝えていかなければならないと思います。

## 家庭で「奇襲訓練」を!

わが家では、いざという時にとるべき行動を身につけさせよう  
と、日々の暮らしの中で突然、「地震だ!」「津波だ!」と大声で  
叫びます。すると、子どもたちは階段を上ったり、テーブルの下  
に隠れたりします。ゲーム感覚の防災の奇襲訓練(1)です。  
私の消防学校時代には常に「火災指令!」と奇襲訓練がありま  
した。学校や職場でもおすすめですよ。



及川家の地震に備え  
た奇襲訓練の様子。  
突然にもかかわらず  
子どもたちは素早くこの  
態勢をとるそうです

仙台市では「みんなの訓練サイト」Facebook ページを開設しています。地域の防災・減災の取組みや防災  
訓練の実施結果、開催予定など、各地域の細やかな取組みが紹介されています。参考にしてください。  
<https://www.facebook.com/minnanokuren/>



スポーツや文化活動を頑張る東北の子どもたちを応援



### 2020年開催予定

SoftBank 東北絆CUPは、東日本大震災への継続的な復興支援と、スポーツや文化活動に励む小中学生をメインとした東北の子どもたちを応援するために2018年にスタートし、今年で3回目を迎えます。詳しくはホームページ (<https://www.softbank.jp/corp/csr/special/kizuna-cup/>) まで。



# そだてよう BOSAIの種

防災ワークブック2020

## + BOSAIの種ってなあに？

災害に備えて、わたしたちがしておくべきこと、  
しておいたほうがよいこと="BOSAIの種"。

さあ、みんなで

「知る」「考える」「やってみる」ことで、

BOSAIの種を大きな樹に

そだてていきましょう。



芽が出たよ!

読み進めると  
防災の芽が  
育っていくよ

絵を  
よく見て  
探してみてね!



**+Q.** 立ってられないくらいの地震が起きた時、下の絵の場所にはどんな危険がありますか?

災害時の危険について考えよう!

# 1. もし、いま、ここで

危険だと思う所を  
見つけて○を  
つけてみよう!



## 街の中



## 海・山・川の近く





# + こんなところに注意しよう



- 前後左右**
- 4 電信柱・電線・街灯
  - 5 自動販売機
  - 6 ブロック塀
  - 7 積まれた荷物
  - 8 建物
  - 9 自動車
  - など

**頭上**

- 1 看板 2 ガラス
- 3 かわら など

危険がいっぱいだね!

海や山にいても危険なんだね

**足元**

- 10 マンホール 11 地面の陥没
- 12 地割れ 13 浸水 など

- 海・山・川の近く**
- 14 津波
  - 15 火事
  - 16 土砂崩れ
  - 17 津波で川が氾濫
  - 18 橋の落下
  - 19 トンネルの崩落
  - など

## + これまで実際に起こったこと



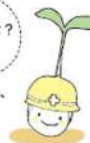
あなたがよく通る場所では、どんな危険があるか考えてみよう

# 防災標識を知ろう!

## 2. 防災図記号クイズ

+Q. 左の記号の絵は何を表しているのかな?  
線で結んでみよう。

絵は何に見えるかな?  
色もヒントだよ!



- ① 避難する場所(建物)  
避難所標識(体育館や集会所など)
- ② 避難する場所(外)  
避難場所標識(公園や広場など)
- ③ 津波から避難する高い場所  
津波避難場所標識
- ④ 高潮・津波表示記号
- ⑤ 土石流表示記号
- ⑥ 津波から避難する高いビル  
津波避難場所標識
- ⑦ 崖崩れ・地滑り表示記号

▶答えは35ページを見てね。

# いろいろな防災図記号と標識

黒の図記号は  
危険な現象を  
示します



黒と黄の図記号は  
注意を示します

緑の図記号は  
避難をする場所を  
示します



ちゃんと  
覚えて  
おきたいね!



標識は、命を救うための目印です。  
標識の意味をあらかじめ確認しておき、もしもの時は  
落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

## 避難所・避難場所の標識



この避難場所がどの災害時に使用できるかを表示しています。  
が付いている災害時には使用できません。



## 津波避難ビル・津波避難タワー・避難階段



東日本大震災後、仙台市東部地域の13カ所に津波避難施設(タワー型  
6カ所、ビル型5カ所、津波避難屋外階段2カ所)が整備されています。



## 津波の高さを知ろう



東日本大震災の時、津波がどの高さまで押し寄せ  
てきたのかを示す表示があります。

みやぎ生協文化会館「ウィズ」施設内では地  
域別に表示されていて、実際の高さを実感す  
ることができます。二人の子どもの身長は約  
120cm。七ヶ浜町の津波はそれをはるかに上  
回る6.6mの高さでした。

▶津波警報・注意報については45ページを見てね。

33ページ 防災図記号クイズの答え

- A-2 B-4 C-3 D-7
- E-5 F-1 G-6

何問正解  
できたかな?



約1.2m

実際の津波の高さ

災害を自分のこととして備える /

# 3. 家族と話す・決める

## + 連絡方法を決めておこう



連絡がとれないと困るね

+ 災害時はスマホや携帯電話の通話がつながりにくくなります。他の連絡方法も決めておきましょう。

### 主な連絡方法

- 災害用伝言ダイヤル171 使い方を調べておこう
- 災害用伝言板web171
- 近所の避難所や避難場所に集まる
- 遠くの親せきに伝える
- インターネットが使える場合はメールやSNSを利用
- 張り紙やメモを残す/その場所も決める

我が家の連絡方法

### + 調べておこう

家の近くの避難所・避難場所

## + 家族の情報を書いておこう

1	家族の名前	生年月日	携帯番号/携帯アドレス
学校名/会社名・電話番号		その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの

2	家族の名前	生年月日	携帯番号/携帯アドレス
学校名/会社名・電話番号		その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの

3	家族の名前	生年月日	携帯番号/携帯アドレス
学校名/会社名・電話番号		その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの

4	家族の名前	生年月日	携帯番号/携帯アドレス
学校名/会社名・電話番号		その他(持病・アレルギーなど)	必要なもの

## + ラジオで災害情報入手

災害時にはラジオからの情報が役に立ちます。家や職場にラジオを常備しましょう。

### 「radiko(ラジコ)」でスマホがラジオに早変わり!

さらに radikoとFM地上波を切り替えて聴くことができるハイブリッドラジオ「ラジスマ」なら、バッテリー長持ちで災害時にも大活躍!! <https://radisma.com/>

**【注意】音声の遅延について** このサービスは遅延が発生するため、時報及び時刻のお知らせ、緊急地震速報は正確ではありませんので、あらかじめご了承ください。



防災用品を考えよう!

# 4. 電気・水道・ガスが使えない時は?

他にも  
どんなものが  
役立つか  
探してみよう!

**+Q.** 電気・水道・ガスが使えない時に役に立つものは何かな? 下の絵から選んで番号を書こう

<b>電気</b> が使えない時 たとえば エアコン・IHクッキングヒーター・照明・充電器が使えません	<b>水道</b> が使えない時 たとえば 水道・トイレが使えません	<b>ガス</b> が使えない時 たとえば ガスコンロ・ガス給湯器が使えません



# + 災害時のために食料を備蓄しよう

**災害時に役立つ缶詰** いつも食べている缶詰のことを知ろう。



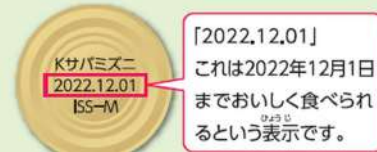
**栄養がたっぷり** 缶詰は食材を、空気、水、細菌などが入らないように密封してから加熱調理をするので、栄養が多く残っています。くだもの、魚、肉、野菜や飲みものなど種類も多く、そのまま食べたり、料理に使ったりします。

## 缶詰の賞味期限

賞味期限とは「おいしく食べられる期間」のこと。缶詰の場合は一般的に製造日から3~5年です。常温で長期間保存できるので、保存食に適しています。

### 賞味期限の見方

缶の底やフタに付いている記号を見てみよう。真ん中の数字が賞味期限です。



「2022.12.01」  
これは2022年12月1日  
までおいしく食べられるという表示です。

(上は原料の種類と調理方法、下は製造した工場の記号)  
※株式会社 木の屋石巻水産の場合

## 缶詰を開けられるかな?

缶切りが必要な缶詰があります。でも缶切りがありません。さどうしますか?

缶切りの歯が  
当たる部分を  
スプーンで約  
10分こすり続  
けると穴が開く  
ので、そこから  
穴を広げて開  
けられます。



今は、缶切り不要の「イージーオープンふた」の缶詰が多くなっているから安心だね。



## ローリングストックって知ってる?

いつもの食事で備蓄している非常食を食べて、食べた分を買戻すということを繰り返し、いつでも新しい非常食を一定量備蓄することを「ローリングストック」といいます。

「食べる」と「買う」を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にもいつもと同じ食生活ができます。

食べ物だけではなく、ウェットティッシュやカセットボンベ、乾電池といった生活用品にも応用することができます。





## お隣の外国人、災害の時は大丈夫？



近年、日本で暮らす外国人が増えています。仙台市の外国人住民数は13,000人(2019年4月末現在)を超えて、約100人に1人という割合です。また、仙台を訪れる外国人旅行者も増えています。こうした外国人の中には、地震などの災害がない国から来た人もいます。言葉や習慣の違いもあり、災害時の情報が得られにくい場合や、災害時の行動がわからないことがあるようです。同じ地域の住民としてできるサポートは？

### 「やさしい日本語」で話しましょう!

「やさしい日本語」は、外国人にもわかりやすい、簡単な日本語です。むずかしいことばを簡単なことばに言い換える、大きな声でゆっくり話す、ジェスチャーや絵を使ってみるなど、いろいろな工夫をすることで、コミュニケーションがしやすくなります。

#### 「やさしい日本語」ワンポイントアドバイス

- むずかしいことばを簡単なことばに言い換える  
例 危険⇒あぶない 避難⇒にげる デマ⇒うそ話
- 大きな声で、ゆっくり、単語を区切って、はっきり話す  
(書くときも単語と単語の間をあけて)
- 大事な要点から話す
- ジェスチャーや絵を使う(写真や実物を見せるのも効果的)
- 過度な敬語や謙譲語は使わない(笑顔があれば失礼ではありません)

### 仙台多文化共生センターを活用しましょう! Tel.022-265-2471

仙台国際センター1階にある「仙台多文化共生センター」では、外国人住民の暮らしに役立つ情報を多言語で提供し、外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じています。大きな災害が起こると、ここに仙台市災害多言語支援センターが設置されます。



#### 仙台多文化共生センターのサービス

- 通訳サポート電話 022-224-1919  
(コミュニケーションのお手伝いをします)
- 図書コーナー(外国に関する資料や日本語学習教材などを貸し出し)
- 交流掲示板  
(語学パートナーや友達、ボランティア募集などを掲示しています)
- 専門相談会(労働、法律、行政などについて専門家に相談できます)

SenTIA  
「多文化防災」  
外国語でさまざまな情報を掲載しています。



災害多言語  
支援センター  
大災害発生時に外国語で情報を発信します。



これもサバメシ!

災害時には、習慣や宗教が異なる外国人も一緒に避難所で生活するかもしれません。中には、宗教上の理由などにより食べるものが限られている人がいます。近年は非常食の中にも、イスラム教の教義に適合した食品であることを示す「ハラール認証」を取得するものが増えています。ここでは、イスラム教徒の留学生が作った、ハラールのアルファ米を使ったサバメシを紹介します。

#### アルファ米を使ったBubur Sayur(野菜がゆ)

- 材料2人分
- アルファ米(100g)
  - にんじん(1本)
  - きのこと(適量)
  - ほろれん草(適量)
  - 油揚げ(1枚)
  - 水(500ml)
  - 醤油、だし、塩、砂糖

#### 作り方

- ① 醤油+砂糖+塩+だしを適量のお湯で混ぜ、油揚げを漬け込む
- ② 野菜を茹で、火が通ったら塩、だしで味を調えアルファ米を加え柔らかくなるまで煮る
- ③ 溶き卵を入れ、煮立たせる
- ④ 火が通ったら①を乗せて出来上がり



## + 外国語の情報を得るには?

How do you get information in your native language?

### 仙台市災害多言語支援センター

大規模災害が起きたら、多言語で情報をお知らせします。

#### Sendai Disaster Multilingual Support Center

If a large-scale disaster occurs, the center will provide information in multiple languages.

場所: 仙台国際センター会議棟1階「仙台多文化共生センター」内  
Location: Sendai International Center, 1F, inside the Sendai Multicultural Center

TEL022-224-1919 TEL022-265-2471

URL <http://int.sentia-sendai.jp/saigai/>



2004年から続く防災啓発番組

#### 「SUNDAY MORNING WAVE」

では、毎月第2日曜日に、外国人住民をゲストに迎えて「GLOBAL TALK」をお送りしています。

Date fmのウェブサイトからポッドキャストでもお聴きいただけます。

#### SUNDAY MORNING WAVE

日曜朝 8:25-8:55

パーソナリティ:

今村文彦

板橋恵子

ベトナムからの留学生

ヒエンさんと



### 仙台観光国際協会(SenTIA)のメールマガジンやFacebookに登録しましょう。

SenTIAのホームページから登録ができます  
(にほんご、English、中文、한국어)

Please register for SenTIA mail magazine and on Facebook page.

You can register for them on our website. (Japanese, English, Chinese, Korean)

URL <http://int.sentia-sendai.jp>

メールマガジン  
(E-Mail Magazine)



Facebook



Twitter



### 緊急事態・防災 — 仙台生活情報ページ(多言語版) —

仙台市の外国人向けサイトでは、防災に関する多言語の情報を掲載しています(にほんご、English、中文、한국어)

Emergency, Disaster Prevention — SENDAI Living Information —  
Sendai City website provides disaster information for foreign residents.

<https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/en/information/living-09.html>



# 地震から

## 緊急地震速報が出たら、すばやく対応

耐震化や家具の固定でセーフティゾーンを設けておき、そこに逃げ込む。車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落として下さい。



# 1

## まずは身の安全を

頭を保護し、落下物から身を守る。家具・家電の転倒防止対策をしよう!



# 2

## ドアを開けて出口を確保

ドアがゆがんで開かなくなる場合も。特にマンション等の建物では出口の確保が重要。



# 3

## 揺れがおさまってから

### 火の始末を

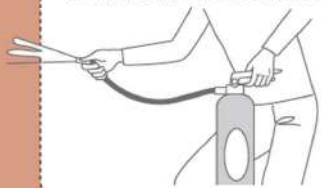
揺れてる間に無理に火元に近づくのはかえって危険です。



# 4

## 火事になったら、 できる限り自力で消火

火事が発生しても天井に火がまわる前は消火が可能。消火器の使い方を覚えておきましょう。



# 5

## あわてて外に飛び出さない

落ち着いて行動を。あわてて外に飛び出すと、かえって危険です。避難の際は落下物に注意を。



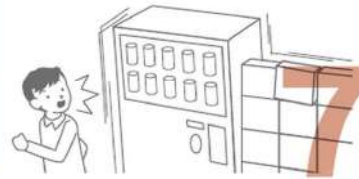
# 6

# 身を守る10ヶ条



## ブロック塀や 自動販売機から離れる

倒れる危険があるものから離れる。ビルの窓ガラスの飛散にも要注意!



# 7

## 津波・山崩れ・がけ崩れに注意

地震によって起きる可能性があります。これらの危険にあわない安全な場所への安全な避難経路を普段から確認しておくこと。



# 8

## 自助・共助が原則

多数の負傷者が出た場合、病院などは救急・重度の方が優先になります。まずはご近所で協力して応急処置を。



# 9

## 正しい情報を知る

ラジオなどで正しい災害情報を集め、デマには惑わされぬように注意を。スマホにアプリ「radiko」を入れたり、携帯ラジオを普段から持ち歩く習慣を。

▶37ページ参照



# 10

川崎町は仙台市近郊にあり、国営みちのく社の湖畔公園やセントメリースキー場を有する自然豊かな町です。山間地域の厳しい寒さ、水源地域の清らかな清流を活用した「寒ざらしそば」を3月末の寒ざらしそばまつりを皮切りに4月より提供して好評をいただいております。また伊達家の御殿湯として栄えた青根温泉を有し当時の面影を現代に伝えております。また400年前、伊達政宗公の命を受けスweinとの交渉のために海を渡った支倉常長が幼少期を過ごした上層城跡や、県内に3か所ある常長の墓所のうちの1か所が支倉地区の圓福寺にあり歴史ロマンをたどることができます。食、文化、歴史、自然を満喫することが出来る「緑と人を育む町…川崎町」にぜひお越し下さい。

川崎町観光協会

川崎町  
緑と人を育む里…

# 津波から

海岸で地震の揺れを感じたら、いち早く海岸付近から離れて、高台や津波避難タワー(ビル)に避難



1

地震の揺れが弱くても津波に警戒  
地震動が弱くても大津波が発生する「津波地震」で過去にも大きな被害が出ています。



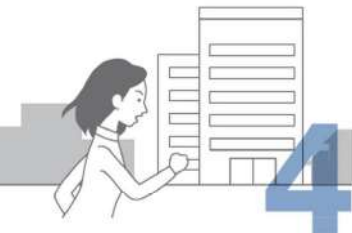
2

避難は原則徒歩で!  
東日本大震災でも、車の渋滞で身動きがとれず多くの命が奪われました。やむを得ず車を使用するときは、道路の被害等に十分注意を。



3

高いところへ  
高台が近くにない場合は、できるだけ高くて丈夫な建物に逃げ込む。



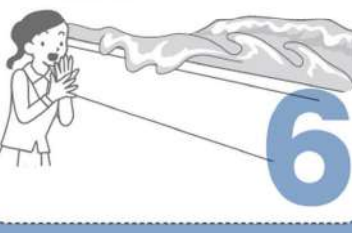
4

川沿いでも要注意!  
津波が川を逆に上り、被害をもたらす場合も。川からできるだけ離れ安全な場所へ避難。



5

津波は繰り返し襲ってくる  
津波は第1波よりも第2波、第3波が高くなる場合があります。津波警報・注意報が解除されるまでは避難を続けること。



6

# 身を守る10ヶ条



防潮堤・避難所を過信しない  
「防潮堤があるから、避難所だから安心」ではありません。状況を把握した的確な判断が生死を分けます。



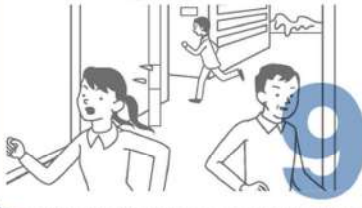
7

ラジオで正しい情報入手  
携帯ラジオは必須です。刻々と変わる津波情報を知り、状況にあわせた行動を!



8

津波てんでんこ  
三陸に伝わる津波避難の教え。津波が来たら、てんでんばらばらに、大声で避難を呼びかけながら逃げる!事前に家族や地域で話し合っておくことが大切です。



9

津波の浸水域を事前にチェック!  
津波は高さだけでなく、浸水域にも注意が必要です。海岸から離れていても安心はできません。各地域のハザードマップなどで、浸水域予測の情報をチェックしておきましょう。



10

## 津波警報・注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報が気象庁から発表されます。

正確な地震の規模がわかった場合  
予想される津波の高さを5段階で発表します

	高さの区分	発表する値
大津波警報	10m ~	10m超
	5m ~ 10m	10m
津波警報	3m ~ 5m	5m
	1m ~ 3m	3m
津波注意報	20cm ~ 1m	1m

例: 3mから5mの間の津波が予想されたら「予想される津波の高さは5m」と発表

マグニチュード8を超える巨大地震の場合  
「巨大」という言葉を使った大津波警報で非常事態であることを伝えます



「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思って、ただちにより高い場所に避難しましょう!

気象庁ホームページより

# 大雨・台風・雷・竜巻

地震や津波以外にも、いろいろな自然災害があります。  
これらの災害から身を守るための知識や行動を身につけましょう。

## 自然のサインを見逃すな

### 1 雨が強くなった(大雨)

ふだんは流れがゆるやかな川も急に増水することがあります。川やがけ崩れの起きやすい場所から離れましょう。



### 2 雷の音が聞こえてきた

しっかりした建物や自動車などに避難しましょう。木の下に雨宿りするのは、落雷のおそれがあるので、とても危険です。



### 3 真っ黒い雲や雷、突風がふいてきたら竜巻かも

じょうぶな建物の中に避難する。窓やカーテンをしまって、窓のない部屋に移動し身を守る。



## 気象情報を正しく理解しよう

「注意報」「警報」に加えて、数十年に一度の大雨や台風が予想される場合には、「特別警報」が発表されることになりました。もしもの時にも落ち着いた行動がとれるように、情報をきちんと把握しましょう。



気象庁のホームページの防災気象情報を活用しよう。 <http://www.jma.go.jp/>

## 避難するときの注意点

### 1 動きやすい服装

(長靴は×、運動靴などははく)



### 2 深さに注意

ひざ下の深さでも、水に流れがあるときは避難を見合せて、自宅の2階などに避難する



### 3 夜間時の注意

暗くて周囲の危険に気づきにくいので、外に避難せず、自宅の2階などに避難する

### 4 足元に注意

マンホールや用水路から水があふれることも。用水路の近くを通らない避難ルートを目覚めからチェックしておく



# から身を守る

防災ワークブック 2020

大きな樹に育ちました!



## 避難をよびかける情報を知ろう

平成30年7月に発生した西日本豪雨を教訓とした国のガイドラインの改定に基づき、新しい方法で災害時の情報提供を開始しました。

### 大雨時の災害情報は5つのレベルで発令されます



避難のタイミングがわかりやすくなったね

#### 警戒レベル1

心構えを高める  
(気象庁が発令)

#### 警戒レベル2

避難行動の確認  
(気象庁が発令)

#### 警戒レベル3

避難! 高齢者等は

高齢者等時間がかかる方は避難  
(各自治体が発令)

#### 警戒レベル4

全員避難!

安全な場所へ避難  
(各自治体が発令)

**【警戒レベル5】(各自治体が発令)はすでに災害が発生している状況です**

※内閣府(防災担当)資料を基に作成

明日のために何ができるか。  
人と地球の美しい未来へ。



鈴木工業株式会社 | 〒984-0002 仙台市若林区卸町東5丁目3-28  
TEL.022-288-9201 FAX.022-288-9293



40th Anniversary  
Government Educational Loans  
国の教育ローン



あなたの“未来”  
応援します。

平成31年1月  
制度創設40周年

固定金利・長期返済  
なので安心!

ご入学前のまとまった  
費用の準備が可能!

お子さま1人につき  
ご融資額  
350万円以内

【ご相談・お問い合わせは】教育ローンコールセンター

ナビダイヤル® **0570-008656**

※受付時間/月～金 9:00～21:00/土曜日 9:00～17:00 ※日曜日、祝日、年末年始(12月31日～1月3日)はご利用いただけません。  
※全国から市内通話料金でご利用いただけます。ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、03-5321-8656におかけください。



日本政策金融公庫

詳しくはWebで!

国の教育ローン

検索