

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

親戚・知人の連絡先

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号

保育園・幼稚園・学校の連絡先

しせつめい 施設名	でんわばんごう 電話番号

避難所

さいがい NTT災害ダイヤル	171
じたく でんわばんごう 自宅の電話番号	

いちじひなんしょ 一時避難所	
さいがいじひなんしょ 災害時避難所	
つなみひなん 津波避難ビル	

監修：石原凌河（龍谷大学）、松川杏寧（人と防災未来センター）、室崎千重（奈良女子大学）

あおぞら財団とは

西淀川大気汚染公害裁判（1978～1998）の和解金の一部を使って、「手渡したいのは青い空」を願い、立ち上げられたまちづくり組織。まちづくり・資料館・環境学習・公害患者の保健・国際交流の事業を行い、持続可能な地域づくりに取り組んでいます。

発行元：あおぞら財団 発行日：2018年3月

〒555-0013 大阪市西淀川区千舟1-1-1あおぞらビル4F
Tel:06-6475-8885 e-mail:webmaster@aozora.or.jp http://aozora.or.jp/

おやこ とく
親子で取り組む！

おやこ たす
親子で助かる！

VOL.5

ぼうさい つうしん
にしよどがわ防災まちづくり通信

にしよどがわ親子 防災手帳



※この活動は公益財団法人JR
西日本あんしん社会財団の
助成でおこなっています。

「いつか」ではなく「ふだん」から

◆西淀川ではこんな災害がおこる可能性が！

◎南海トラフ巨大地震、それにともなう津波

●西淀川区の津波による死者は、最大約2万人になるかもしれません

(2013年10月30日大阪府公表)

◎直下型地震

●上町断層系地震：震度6弱

●生駒断層帯地震・有馬高槻断層帯地震：震度5強

●参考：阪神淡路大震災(1995年) 最大震度7、死者数 全体で約6,400人

◎淀川および神崎川の氾濫

◎高潮

◎内水氾濫(大雨が降って、道に水があふれる)

など

【こんなことがおこるかも！】



◆防災をふだんの生活の一部に！

災害を「まれに起こる不幸」と考えるのではなく、いつでも起こりうる「生活の一部」として考えてみましょう。

たとえば、こんなことも災害がおこった時に役立ちます！



ふだんからやっているかチェック！

☐ 近所づきあい

・あいさつ、声かけあい

・いざという時に子どものことを任せられる人がいる



ひなんじょ
避難所

☐ 家族での散歩、歩いて買い物

・避難場所、津波避難ビル、そこまでの道を確認！



つなみひなん
津波避難ビル

☐ 家の中の整理・整頓

・落下物の防止。避難路を確保できる。

☐ 食料・生活用品を少しおおめにストック

・災害時の備蓄に

☐ 家族で不便な体験(キャンプなど)をする

・水や電気がとまっても生活できるように！

・避難所でも生活できるように！



☐ 子どもと楽しみながら防災を学ぶ

・防災絵本、防災を題材にしたアニメ、

・防災カードゲームなど



だいさいがい お そうぞう 大災害が起きたら・・・想像してみて

◆なんかい じしん はっせい さいあく じょうきょう そうてい かんが 南海トラフ地震が発生！最悪の状況を想定して、考えてみましょう

お こんなことが起こるかも



しんど じゃく
震度6弱のはげしいゆれ



ふんご つなみ
120分後に5.3mの津波



まち みず
街が2～3mぐらい水につきり、
すうしゅうかんみず
数週間水がひかない

ひがい こんな被害があるかも



- いえ こうきょうしせつ みせ
・家 ・公共施設 ・お店
・道路 ・橋 ・鉄道
・堤防 など

ゆれで、いろんなものが壊れる。
つなみ
津波で、いろんなものが流される。



- すいどう げすいどう でんき ・ガス
・水道 ・下水道 ・電気 ・ガス
・電話 ・携帯電話 など

いろんなものが使えなくなる。



じえいたい ぎょうせい きゅうしゅうつ こ
自衛隊や行政の救助がなかなか来ない。
わかやま とくしま こうち たいへいようかわ ち
和歌山や徳島、高知など太平洋側の地
いき ひがい おお にしよどがわく し
域の被害が大きくて、西淀川区への支
えん おく
援が遅れる。

じょうきょう そうてい こういう状況を想定してください

き せ つ ふ ゆ てんこう あめ にちじ きんようび ごぜん じ
季節：冬 天候：雨 日時：金曜日の午前9時

あなたは？ どうする？ どんなことに困る？

か
書きこんでみましょう

地震発生直後

はげ 激しくゆれている間、
なに
何を？

ゆれがおさまったすぐ後、
なに
何を？

数分後～1時間後

こ お子さんはどこにいる？
れんらく
連絡は？

パパ、ママはどこにいる？
れんらく
連絡は？

津波到着

ふんご つなみ どうちやく
120分後に津波が到着！
どこに逃げる？

災害が発生した日

はん
ご飯はどうする？

トイレはどうする？

どこで、どうやって
よる
夜をすごす？

翌日～数日後

よくじつこう た もの
翌日以降の食べ物や
みず
水はある？

まちのようす
まちの様子は？

どうする？ 災害時の連絡

◆家族で連絡のルールを決めておく

家族が離ればなれになったとき、どうやって
連絡をとりますか？

1. 家族であらかじめ話し合っ、決めておきましょう。
2. 連絡の取り方は一つではダメ！あの手やこの手、
いろんな方法を考えてみましょう。



3. 仕事に行っているパパやママはすぐには帰って
来られないかもしれません。
いろんな状況を考えてみましょう。
4. 子どもが保育園、幼稚園、小学校などにいるときに
災害が起こったら、どうすればよいのかを確かめ
ておきましょう。

◆集合場所・避難場所を決めておく

さいがいじ避難所 災害時避難所

災害により住居等を滅失したため継続
して救助を要する市民等に対し、宿泊・
給食等の生活機能を提供する場として
指定した施設

つなみひなん 津波避難ビル

津波などの水害から一時的または緊急
に避難、退避するために確保した堅固
な高層建築物等の施設

※西淀川区のホームページや区報等で最寄りの一時避難場所、災害時避難所、津波避難ビルを確認しましょう。

◆災害用伝言サービスの使い方を確認する

災害用伝言ダイヤル171は、災害時にメッセージを残すことができ、家族・
知人間で聞くことができます。

伝言を残しておく

子供と離ればなれになった時

伝えたい伝言を録音

171+1+ 06-1234-5678 で録音

西淀川のAさん

Aさんの電話番号

30秒録音可能

録音された伝言を聞く

仙台のAさんのおばさん

171+2+ 06-1234-5678 で安否を確認

小学生Bくん

小学生Bくんの携帯番号

171+2+ 090-1234-5678 で伝言を聞いて

171+1+ 090-1234-5678 で録音

Bくんのお母さん

171+2+ 090-1234-5678 でお母さんの伝言を聞ける

さいかい再会!

小学生Bくん

※詳しい使い方は、NTTのホームページで確認しましょう。毎月1日と15日に体験利用ができます。
※SNSや携帯電話会社のアプリも災害時に役立ちます。

◆災害時に連絡の取れる人を決めておく

きんじょ ひと 近所の人

なまえ /
でんわ /
電話 /

えんかくち 遠隔地

なまえ /
でんわ /
電話 /

◆家を離れるときは伝言メモを玄関に残す

参考:地震イモプロジェクト編「地震イモノート」、木楽舎、2007年



どうする？ 災害時の食べ物



さいがいじ 災害時には、子ども用の
りゅうしゅく 離乳食、みず 水、ミルクが手
はい に入りにくくなるかも



おとな がまん 大人が我慢できても、
あか こ 赤ちゃんや子どもは
がまん 我慢ができない！
おとな た 大人が食べるものでは
か 代わりがきかないし…。



飲み水はどのくらいいるの？



リットル
ひとり2ℓ



かぞく にんずうぶん
家族の人数分

にち 1日ひとり2ℓ、最低
にちぶん 3日分を用意して
ようい おきましょう

昔ながらの食品保存も見直して ～干し野菜のすすめ～

やさい ほ 野菜を干すことで、日持ちしにくい野菜も保存食にできます。

干し野菜の魅力

- 不足しがちな食物繊維がとれる。
- やさいほんらい 野菜本来の味が凝縮される
- かねつじかん 加熱時間が短くすむ



◆食べながらそなえる！ ローリングストック法

- 「賞味期限が3～5年」と長期保存がきく食品は値段も高く、その期間に非常食のことを考えなくなってしまう。そのため、気がついたら消費期限がせまっていた、あわてて食べるということがおこりがち。
- 食べなれた食品を備蓄して（ストック）、定期的に消費して食べたぶんだけ買い足していく（ローリング）方法を取り入れてみましょう！

ローリングストック法のコツ

- 日常的に食べて買い足す。
- 目の届く場所に保管！
- 賞味期限は1年程度。
- 食べなれた好みのものを！
- アレルギー対応などそれぞれの家庭にあったものを。



◆災害発生から7日間の食べ方

1～3日

れいぞうこ 冷蔵庫・冷凍庫の食材



せいせんしょくひん やさい 生鮮食品、野菜、冷凍食品、パンなど

4～7日

ローリングストックしている食品・食材



かんづめ 缶詰・レトルト、かんめん 乾麺、しょうひんかんぶつ フリーズドライ食品、乾物、ベビーフードなど

参考：内閣府防災情報のページ「できることから始めよう！防災対策」

ぼうさい ぼうさい じゅんぴ 防災グッズ、防災リュックをどう準備する？

◆大災害が起こると物資がなくなる可能性が…

- 西淀川は川や海に囲まれています。大災害で橋や大きな道路が通行できなくなると、物資が届かなくなるかもしれません。
- 西淀川区内の避難所には水、毛布などの災害物資が保管されていますが、子ども用の物資は十分ではありません。

◆いつものバッグにも防災グッズを



◆100均で揃えられる防災グッズ

防災グッズの値段は高い。品質は少し劣るかもしれないけれど、もっと安く防災グッズをそろえたい！ 100均でも防災グッズになりそうなものを探してみましょう。



◆防災グッズはリュックにまとめる

- 両手を使えるようにリュックに！
- お薬、アレルギー対応食品など、それぞれのおうちで必要なものを！
- いくつか作って複数の場所に！（寝室、玄関、車など）



ぼうさい なかみ れい 防災リュックの中身の例

①身を守るもの

- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ スリッパ、サンダル
- ☐ 懐中電灯、ヘッドライト、ケミカルライト

②防寒対策

- ☐ 温熱シート
- ☐ 毛布、タオル
- ☐ 使い捨てカイロ

③食料、飲料

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ ラップ

④医療品

- ☐ マスク
- ☐ 生理用品
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）

⑤貴重品類

- ☐ 現金（電話をかける10円玉も）
- ☐ 預金通帳、免許証のコピー

⑥情報取得アイテム

- ☐ 防災ラジオ
- ☐ 電池
- ☐ 携帯電話の充電器

⑦生活用品

- ☐ ローソク・マッチ・ライター
- ☐ 軍手
- ☐ 雨具
- ☐ 洗面道具
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 筆記具
- ☐ 災害用トイレ

◆子ども用防災リュックの中身の例

- 子どもの年齢によって防災リュックに入れる中身は変わります。
- 粉ミルクや哺乳瓶、お菓子、おむつやパンツ、着替え、絵本など、子どもが必要なものをいれます。
- 子どもが持てる大きさ、重さかチェックしましょう。



- ☐ ホイッスル(ふえ)
- ☐ 子ども用の防災頭巾・ヘルメット
- ☐ だっこひも
- ☐ おむつやパンツ
- ☐ おしりふき(体ふきにも使えます)
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶
- ☐ 子ども用のレトルト食品、スプーン
- ☐ 着替え
- ☐ おもちゃ
- ☐ 子ども用歯ブラシ
- ☐ 子ども用サンダル
- ☐ 母子手帳・保険証のコピー



お菓子
気持ち落ちつかせる効果も。

◆災害時にこそトイレが大事！

- 災害時に下水道の配管が破損したら、トイレは使えません。
- 避難時に水分を控えて病気になる人も。
- 防災用のトイレパックや紙おむつ、アウトドア用トイレを何枚か家に置いておけば、災害時でもトイレにいくのを我慢しなくてもすみます。



ベンズ
便座にかぶせて使います。
約1ℓ(大人一日分の尿の量)を
吸収します。紙おむつを
ビニール袋に入れて代替できます。

散歩のついでに 西淀川の防災めぐり

野里住吉神社
一夜官女祭
かつて野里村は風水害や疫病のため、「泣き村」と呼ばれるほどでした。風水害と疫病から村を救うために、娘を人身御供として神に捧げるといふ伝説を、神事として伝えるのが一夜官女祭です。
境内には、犠牲になった乙女たちを祀った「乙女塚」があります。



住所:野里1丁目15-12

一夜官女祭:大阪府指定文化財。

毎年2月20日に開催されています。

外島保養院
記念碑
ハンセン病療養所だった「外島保養院」は、室戸台風の暴風と高潮によって、建物の大部分が壊れ、187人の尊い命が奪われました(1934年)。
堤防が決壊し、外島一帯は泥の海となりました。浸水深は約3m、正門前の堤防に避難した人々は堤防の並木や電柱にしがみついて、一命をとりとめたとのことです。



住所:中島2-10

毎年9月に慰霊祭が行われています。

大塚切れ
洪水碑
1917年9月末、豪雨により大塚地区(現:高槻市)の堤防が決壊し、高槻から西淀川区まで大きな被害をもたらしました。
当時の福村にも濁流がおしよせました。排水のためにわざと淀川の堤防を切って、水を淀川へ流しだしました。
この堤防を切った地点に碑があります。



住所:福町1丁目(淀川の堤防)

防災ピクニック・キャンプのすすめ

さいがいじ ちい こ
災害時、小さい子どもにはどうしていつもと違う生活を送らないといけないのかが
わからなくて、がまんができません。特に、今の子どもたちには、水や電気、ガスが使
えない不便な生活は辛いものに。

そこでおすすめののが、楽しみながら防災を学ぶ
「防災ピクニック・キャンプです！」



◆まずは近所で！ 防災ピクニック

ぼうさい も ひなんじょ さんぽ
防災リュックを持って避難所までお散歩

ひなん も はこ おも
避難リュックは持ち運べる重さかチェック！



非常食を お弁当に！



非常グッズの おためし



ぼうさい い
防災リュックに入れている
グッズを確認しましょう。

公衆トイレを 使ってみる



こうえん わしき
公園などの和式トイレを
つか
使ってみましょう。

参考：MAMA-PLUG編・著「防災ピクニックが子どもを守る！」、メディアファクトリー、2014年

◆野や山へ！ 防災キャンプ

- ①異なる環境での生活に順応する
- ②あえて制限を加えた生活体験をする
- ③心身共に休まる休息の仕方を身につける
- ④少ない道具で生活できるように
- ⑤役割分担をし、家族みんなで助け合う



歩きにくい道を 自分の力で歩く



じやりみち やまみち
砂利道やデコボコ山道など
いつもとちがう環境を楽しむ。

屋外で寝る



ひとぼん しんばい
「テントで一晩」が心配なら
お昼寝してみる。

非常食クッキング



とざんよう つか
登山用ガスバーナーを使って、
ゆ わ はん た
お湯を沸かしたり、ご飯を炊いてみる。

非常用トイレをためす



めかく
目隠しをどうするかなど、
つか かんきよう かんが
使う環境も考えましょう。