

SONAERU TIMES KYOTO vol. 02

ソナエルタイムズ キョウト



京都府広報監
まゆまる

話し合ってみよう

東日本大震災から今年で12年

災害の記憶を振り返り、これからの防災につなげよう。

宿題と一緒に一日ひとつの
防災を学んでみよう！



ローリングストックの
大切さを学ぼう！



キーワード

地震は

いつ起こるか

わからない





知事から小学生と保護者のみなさまへ

こんにちは、**京都府知事の西脇隆俊**です。みなさんは**地震**などの**災害**が**起こった時**、**どのように行動すればよいか考えたことはありますか？**どのような**準備**をしていれば、**自分や家族**など、**大切な人のかけがえない「命」**を守れるのでしょうか？

地震などの**災害**はいつ、どのような**規模**で**起こるかわかりません**。もしかすると**今日**、**自分の住んでいる地域**で**起こるかもしれません**。**日頃から**、**災害**を「**自分ごと**」「**家族ごと**」として**考え**、「**まずは自分の命は自分で守る**」という**意識**を持つことが**大切です**。この**ハンドブック**が、**小学生のみなさん**はもちろん、**保護者のみなさま**にとっても**災害への準備**について**考えてみるきっかけ**になるよう願っています。



京都府知事 西脇 隆俊

特別協力

京都府

監修

京都府危機管理部

発行

株式会社大阪朝日広告社 京都支店

企画協力

結乃社中

協力

石井 麻木

株式会社京都パープルサンガ(京都サンガF.C.)

ソナエル食堂(福島民報社・結乃社中)

(五十音順)

目次

- P.04 INDEX・知事から小学生と保護者のみなさまへ
- P.05 【書籍のご紹介】ただいま、おかえり。3.11からのあのこたち
- P.07 BOSAI QUEST KYOTO ～地震はいつ起こるかわからない～
- P.08 BOSAI QUEST KYOTO① 地震に備える3つの心得 マイ・タイムライン
- P.10 BOSAI QUEST KYOTO② 普段の食料品の備え (ローリングストック)
- P.12 BOSAI QUEST KYOTO③ 地震が起きたときの正しい行動 (屋内)
- P.14 BOSAI QUEST KYOTO④ 地震が起きたときの正しい行動 (屋外)
- P.16 BOSAI QUEST KYOTO⑤ まとめ
- P.17 COMING KOBE 23 (減災ヴィレッジ・ひとぼうステージ) のご紹介
- P.17 ソナエルベコ先生のローリングストック教室
- P.18 ぐ協力いただいた企業・団体様のご紹介



2023.03.31



表紙写真／石井 麻木(いしい まき)

写真家。

東京都生まれ。写真は写心。一瞬を永遠に変えてゆく。毎年全国各地で写真展を開くほか、CDジャケットや本の表紙、映画のスクール写真、ミュージシャンのライブ写真やアーティスト写真などを手掛ける。東日本大震災直後から東北に通い、現地の状況を写し続けている。その写真とことばで構成された写真本『3.11からの手紙 音の声』(シンコーミュージック・エンタテイメント)が大きな反響を呼び全国で同タイトルの写真展の開催を続ける。2017年に同写真本の増補改訂版を出版。収益は全額寄付している。

その他の作品に『みんな、絵本から』(文・柳田邦男 講談社)、CD絵本『空より高く』(作詞・新沢としひこ 作曲・中川ひろたか クレヨンハウス)などがある。

BOSAI QUEST

KYOTO

命を守る行動の指南書

いちにち ひと ぼうさい まな とき たいせつ いのち まも
 一日に一つの防災を学ぶことでいざという時に大切な命を守ることができる

いちにちいちぼうさい 一日一防災

がっこう しゅくだい いっしょ いちにちひと ぼうさい まな
 学校の宿題と一緒に、一日一つの防災を学ぼう。

- 月** 地震発生前の行動
 地震に備える3つの心得・マイ・タイムライン
- 火** 地震発生前の行動
 普段の食料品の備え（ローリングストック）
- 水** 地震発生時の行動
 地震が起きた時の正しい行動（屋内）
- 木** 地震発生時の行動
 地震が起きた時の正しい行動（屋外）
- 金** 地震発生前から発生時の行動
 まとめ



へいじつ まな ぼうさいがくしゅう いのち まも たいせつ じょうほう
 平日に学んだ防災学習は、命を守るうえで大切な情報。
 まな 学んだことを週末に復習して家族で話し合うきっかけにしよう。



HELP!!



『助けてニャ！王子たちがモンスターにされてしまったニャ！！このままでは地震が来たら我がネコ王国は崩壊してしまうニャン…。毎日のクエストをクリアして、王子たちを元の姿に戻してほしいニャ！クエストをクリアするたびに王子たちは元に戻って宝石が手に入るニャ！君たちだけが頼りだニャン！！』

ニャン王・ニャン王妃



WARNING



じしんはっせいまえ こうどう
地震発生前の行動

じしん そな 地震に備える3つの心得

マイ・タイムライン
まうとし 京都市からのお知らせ



THANKS!
じしんはっせいまえ こうどう
地震発生前の行動

かぞく 家族で「マイ・タイムライン」をつくろう!



まんいち そな 万に備えて、家族だけのルールを決めておこう!

さいがい お 災害が起きたときには、家族でどこに集合するか、どうやって連絡をとるかなどをルールとして決めておきましょう。住んでいる場所や家族構成によって、災害時に取るべき行動やタイミングは異なります。日ごろの備えや起こったとき

地震用 マイ・タイムライン	
家族で確認する項目	避難場所のチェック
避難する際に注意する点	避難経路のチェック
避難時の行動	家族構成のチェック
避難後の行動	家族構成のチェック
避難時の連絡方法	家族構成のチェック
避難時の持ち物	家族構成のチェック
避難時の服装	家族構成のチェック
避難時の靴	家族構成のチェック
避難時の食料	家族構成のチェック
避難時の水	家族構成のチェック
避難時の現金	家族構成のチェック
避難時の貴重品	家族構成のチェック
避難時の薬	家族構成のチェック
避難時の眼鏡	家族構成のチェック
避難時のマスク	家族構成のチェック
避難時の帽子	家族構成のチェック
避難時の防寒具	家族構成のチェック
避難時の防暑具	家族構成のチェック
避難時の手袋	家族構成のチェック
避難時の靴下	家族構成のチェック
避難時のタオル	家族構成のチェック
避難時のハンカチ	家族構成のチェック
避難時のティッシュ	家族構成のチェック
避難時のゴミ袋	家族構成のチェック
避難時のトイレ用紙	家族構成のチェック
避難時の洗面用品	家族構成のチェック
避難時の歯ブラシ	家族構成のチェック
避難時の歯磨き粉	家族構成のチェック
避難時のシャンプー	家族構成のチェック
避難時のボディソープ	家族構成のチェック
避難時の石鹸	家族構成のチェック
避難時の洗剤	家族構成のチェック
避難時の漂白剤	家族構成のチェック
避難時の消毒液	家族構成のチェック
避難時の除菌剤	家族構成のチェック
避難時の殺菌剤	家族構成のチェック
避難時の消臭剤	家族構成のチェック
避難時の芳香剤	家族構成のチェック
避難時の加湿器	家族構成のチェック
避難時の除湿器	家族構成のチェック
避難時の空気清浄機	家族構成のチェック
避難時の加湿器	家族構成のチェック
避難時の除湿器	家族構成のチェック
避難時の空気清浄機	家族構成のチェック

きの行動を考えておくことで、スムーズな避難につなげることができます。家族や地域で相談しながら、それぞれの「マイ・タイムライン」を、ぜひ作ってみてください。

Point 地震に備える3つの心得

心得1 地域の危険性、地域の集合場所を知ろう!

「地震ハザードマップ」で想定される被害（震度）をチェック！
地震が発生した時の「地域の集合場所」も確認！



京都市防災ポータルサイト

心得2 日ごろの備えをしっかりと!

食料など必要な物資を備蓄しよう。食料は最低でも3日分、できれば1週間分くらいは備蓄しておこう。ローリングストック法がおすすめ! ▶ 10ページへ

心得3 地震は初動が大事!

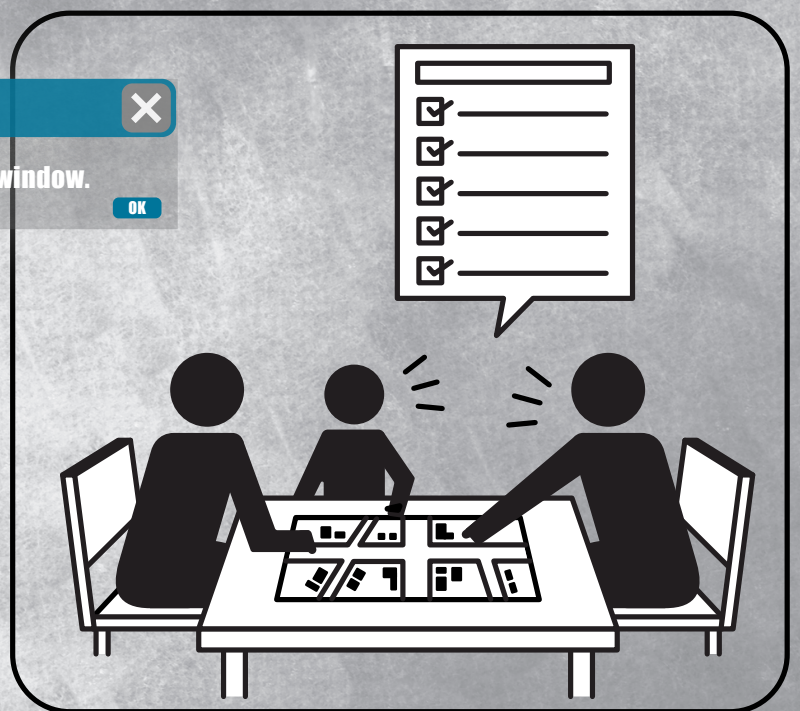
まず自分の身の安全を守り、ゆれがおさまったら、あわてず、すばやく火のしまつ。ドアや窓を開けて、逃げ道も確保!

※初動のあとの行動計画も、しっかり決めておこう。
京都市マイ・タイムライン <https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/mytimeline/>

01

地震に備える3つの心得 マイ・タイムライン MONDAY

WARNING



Don't close window.

OK

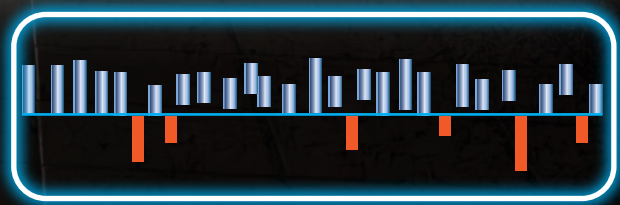
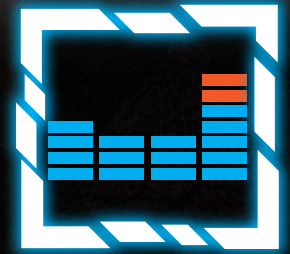
WARNING



我が家の防災行動計画、
マイ・○○○○○○○!

Don't close window.

OK



01

GO NEXT LEVEL...

OK



WARNING



じしんはっせいまえ こうどう
地震発生前の行動

ふだん しょくりょうひん そな
普段の食料品の備え
(ローリングストック)

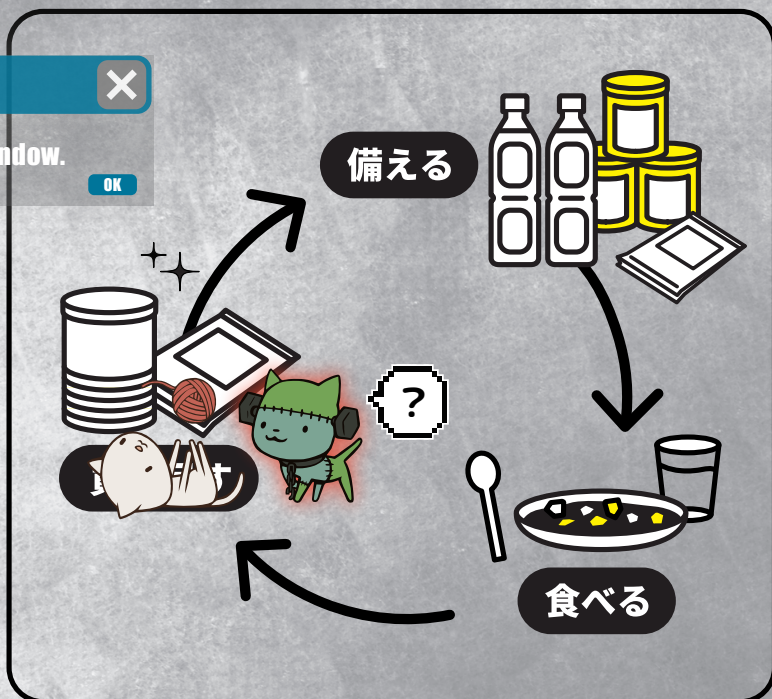
02

ふだん しょくりょうひん そな
普段の食料品の備え (ローリングストック)

TUESDAY

WARNING

Don't close window.



WARNING



びちく 蓄して、食べた分
だけ〇〇〇すぞ！！



THANKS!



じしんはっせいまえ こうどう
地震発生前の行動



たぶんかた
食べた分だけ「買い足す」のが正解！

お家のストックを確認してみよう！！



定期的に備蓄した食材を普段の食事に取り入れて、食べた分だけ買い足していくのが、「ローリングストック法」です。この方法ならば、気づいたら賞味期限切れで廃棄してしまうことありません。ローリングストック法を生活に取り

り入れてみましょう。いつもの買い物に「もう一品」缶詰めを買い足したり、お菓子も非常時には役に立ちます。

Point

かんづ
缶詰め

かんづ 種類がたくさん！ツナ缶などお魚からお肉まで。野菜の缶詰めもありますね。開けてすぐ使えるのも便利です。空き缶はお湯を沸かすのに使うこともできます。何種類か備えておきましょう。



かんぶつ
乾物

やさい 高野豆腐など種類も多く、また栄養たっぷりが出汁がなくても水で戻して美味しく食べられます。非常時には新鮮な野菜などが手に入りにくいこともあるので栄養価の高い乾物は、もしもの時の強い味方になります。



しょくひん
レトルト食品

じょうおん 常温で長期保存でき、現在では種類もたくさんあります。また、非常時は温めずに食べることもできるので普段の食事だけでなく非常食としてもとても役立ちます。年齢を問わず人気なメニューが多いのも特徴です。



かし
お菓子

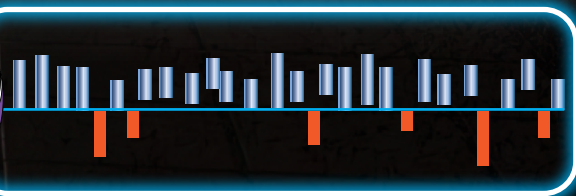
おかしは非常時にも簡単に栄養を取れるだけでなく賞味期限の長い物が多い上、ストレスを和らげてくれる効果もあります。子どもからお年寄り、年齢を問わず楽しめるのも良いですね。



GO NEXT LEVEL...

OK

02



WARNING



じしんはっせいじ こうどう
地震発生時の行動

じしん お とき
地震が起きた時の
ただ こうどう おくない
正しい行動 (屋内)

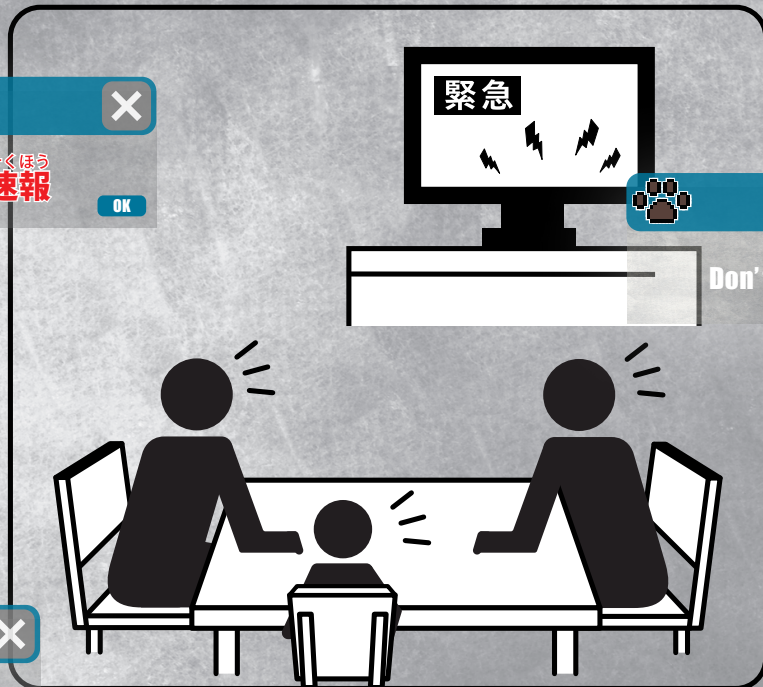
03

じしん お とき ただ こうどう おくない
地震が起きた時の正しい行動 (屋内)

WEDNESDAY

WARNING

緊急地震速報
OK



Don't close window.

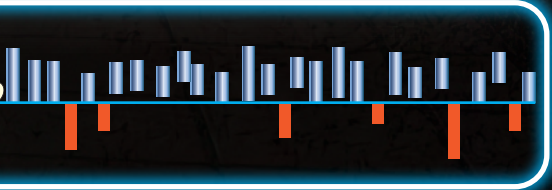
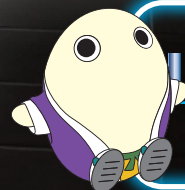
Don't close window.

OK

WARNING



かぞく
家族でテレビをみてい
ると…あ、緊急地震速
報だ！どうする！？



THANKS!

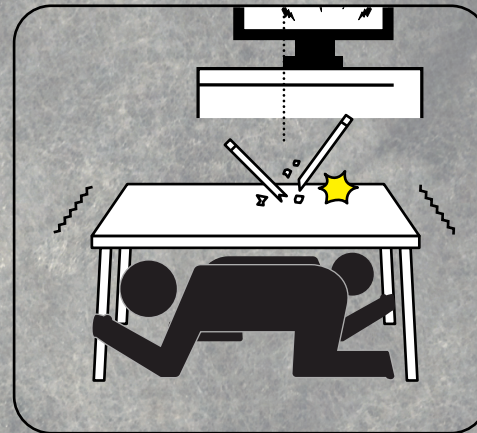


じしん お とき ただ こうどう おくない
地震が起きた時の正しい行動 (屋内)



すぐに身の安全を確保しよう！！

あせ れいせい お
焦らず冷静に、落ち着いて！！



すぐに姿勢を低くし、身の安全を守りましょう。周囲で物が落下する恐れがあるので、揺れがおさまるまで、頭の上に少し空間をあけて、頑丈なテーブルなどの下に身を隠しましょう。

ポイントはケガをすると致命傷

となる、頭・首・手首を守ることです。ものが倒れてこない・

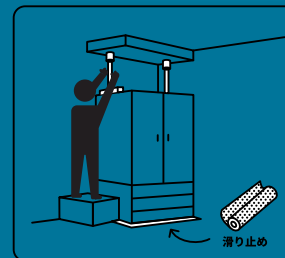
落ちてこない・動いてこない場所を見極めましょう。とっさの

判断は意外と難しいので場面を想定して練習しましょう。

Point

事前に家族みんなでチェックしよう！

かぐ こてい
家具の固定



すべり止めシートをつかたり、天井とのすき間をなくすなどの方法があります。ただ、壁の素材によっては固定しにくいものもあるため、しっかり確認して自宅に合った防災方法を調べておきましょう。

しょうきだな
ガラスの食器棚



地震などで思わぬ力が加えられる事により、ガラス扉が破損してしまう場合があります。割れたガラスの破片でケガにつながる恐れがあるので、扉が開かないようロックをつけたり、飛散防止フィルムを貼って対策しましょう。

じしんはっせいじ
地震発生時の
ガラス



地震でガラスが割れる原因は、家具などがガラスにぶつかる事によるケースが多くなっています。家具の配置を見直し、飛散防止フィルムが貼れるなら貼り、賃貸などで貼れない場合は、カーテンを引いておきましょう。

GO NEXT LEVEL... OK

03



WARNING



じしんはっせいじ こうどう
地震発生時の行動

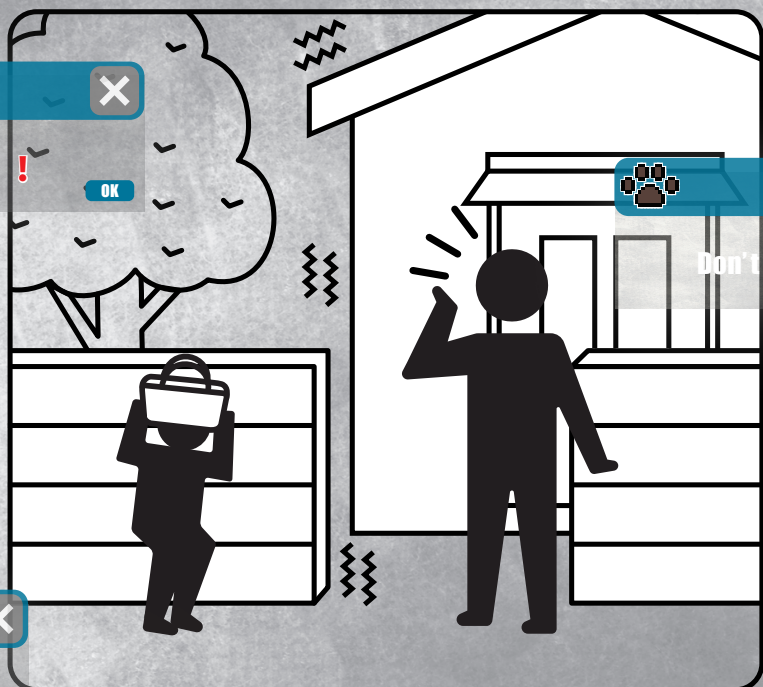
じしん おおきき とき
地震が起きた時の
ただ こうどう おくがい
正しい行動 (屋外)

04

じしん おおきき とき ただ こうどう おくがい
地震が起きた時の正しい行動 (屋外)

THURSDAY

WARNING



じしん
地震だ!!

OK

Don't close window.

OK

Don't close window.

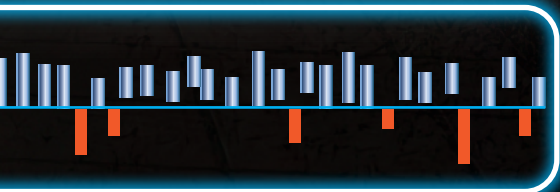
OK

WARNING



げこうじ おおきき ゆ
下校時に大きな揺れが!

ちゅうい こと
注意すべき事は?



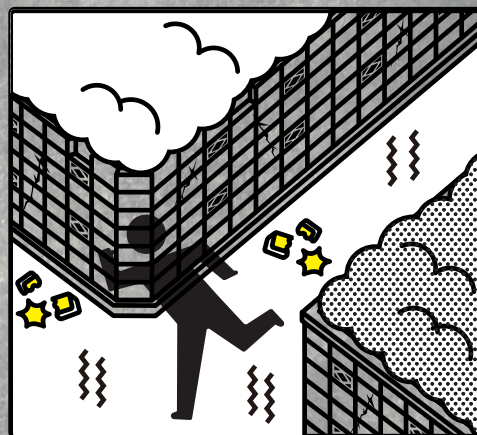
THANKS!



じしん おおきき とき ただ こうどう おくがい
地震が起きた時の正しい行動 (屋外)

きけん かべ たてもの はな
危険な壁や建物から離れよう。

きけん ちゆうい
危険なところは思わぬところにあるぞ!!



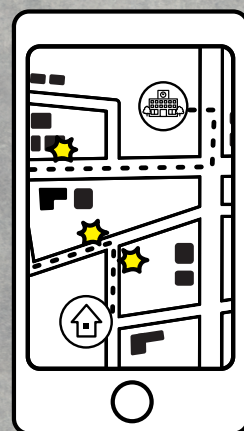
つよ ゆ おそ じゅうたくがい
強い揺れに襲われると、住宅地な
どの路上には落下物や倒壊物があ
ふれます。

べい でんちゆう じどうはんばいき
ブロック塀や電柱、自動販売機は
たお 倒れてくることがあるので、そば
から離れましょう。自分の背丈よ
り高い壁やひび割れのある壁、重

いし かべ ぶる
そうな石の壁や、古いかたむいている壁などはとても危険です。
また、マンションからものが落下してくることもあるので、頭
の上も注意しましょう。

Point

とうげこうじ みちか きけん
登下校時の身近な危険をしよう。



1. 古いブロック塀
2. 電柱が多い
3. 自動販売機

じしん おおきき とき かぞく
地震が起きた時、家族がすぐそ
ばにいるとは言い切れません。
とうげこうじ つうがくる ふだんつか みち
登下校時の通学路や普段使う道で
たお 倒れてきそうなもの・落ちてきそ
うなもの・崩れてきそうなものは
ないかな? お家の人と身近にある
きけん ばしょ ある しら
危険な場所をまち歩きして調べに
行ってみよう。

GO NEXT LEVEL...

OK

04



WARNING



05

まとめ



地震発生前から地震発生時の行動 (まとめ)

FRIDAY

WARNING

これまで学んだおさらいミッションだよ！
 正しいと思うものを線で結んでみてね。

① マイ・タイムラインを作っ
 て地域の危険性や○○場所
 を知ろう！



● A まど



② みんなの大好きな○○○も
 非常食になるぞ！



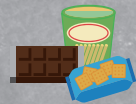
● B まち



③ 地震の時はまどガラスが割
 れることもあるので、○○
 のそばから離れよう！



● C おかし



④ お家の人と○○歩きしてよ
 く使う道の危険な箇所を探
 してみよう！



● D 避難



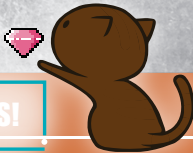
8 ← ④ A ← ③ C ← ② D ← ①

THANKS!

05

CLEAR!!!

OK



『君たちの頑張りで王子たちが帰ってきて家族が元通りになったニャ…！！君
 たちのおかげだニャ、ありがとうニャ！！そしてミッションをクリアした君た
 ちも災害への備えを学ぶことができたと思うニャ。クリアして得た宝石を胸に、
 人と人とのつながりは災害時にも大切だと覚えていてほしいニャ！』

