

Sketch Book

わたしの防災生活

3-2 松田さや

maruman®
S120 MADE IN JAPAN
ZUAN MPS-D 126.59/m²
size: 352mm x 251mm



4979093000371

1 調べようと思っ。たき。かけ

7月、木公山市で土石少さいがいが
ありました。遠足で登った松山土成が
ある山のしや面がくずれたそうです。大雨は
こわいと知りました。でも、わたしが一番
こわいのは地しんです。

1月1日、家そくでネ刀もう出に行き
ました。帰。てテレビをつけて、石川県で
地しんがおきたことを知りしました。

4月にはえひめ県でも地しんが
ありました。またいつ地しんがおきるかわか

りませんが、その時あわてずし、かり行動
できるようになりたくて、防災研究を
してみようと思いました。

愛媛新聞
ONLINE



4月に愛媛などで最大震度6弱を記録した地震に「〇〇地震」という名称はない（愛媛新聞）

2 防災についての冊子の

借り方を調べよう

① 防災マップを取りに行こう!

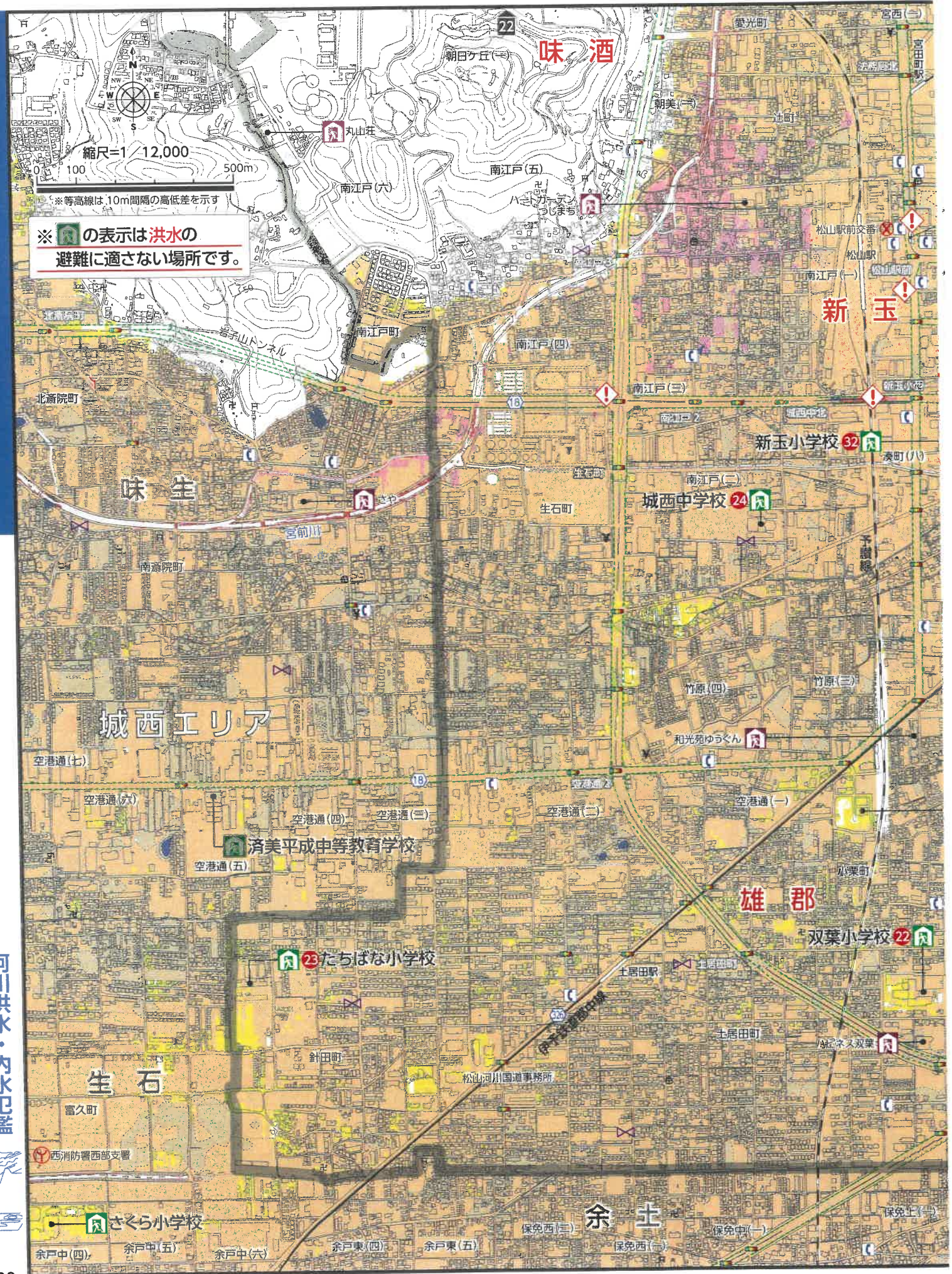
松山市の防災マップを、フジグランの
南食館にある市民センターからもらいに
行って来ました。



2 住んでいる地いきのハザードマップ

- | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|--|--------------------------------------|
| 中心部エリア
30
洪水・内水 | 指定避難所※
福祉避難所
指定緊急避難場所は
28,29ページ参照 | 市役所
支所・出張所
消防署
支署・出張所
消防団
ポンプ設置所 | 警察署
交番・駐在所
救急医療機関
防災行政無線
(広報サイレン) | ヘリコプター
緊急時離着陸場
地下街・地下横断道
アンダーパス
公衆電話(屋外) | 主要避難路
交差点名
緊急輸送道路は
28,29ページ参照 | 国道
県道
銀行・信金
郵便局
神社
寺院 |
|-------------------------------------|--|---|---|--|--|--------------------------------------|

雄郡・新玉・味酒



河川洪水・内水氾濫



★ わたしの家

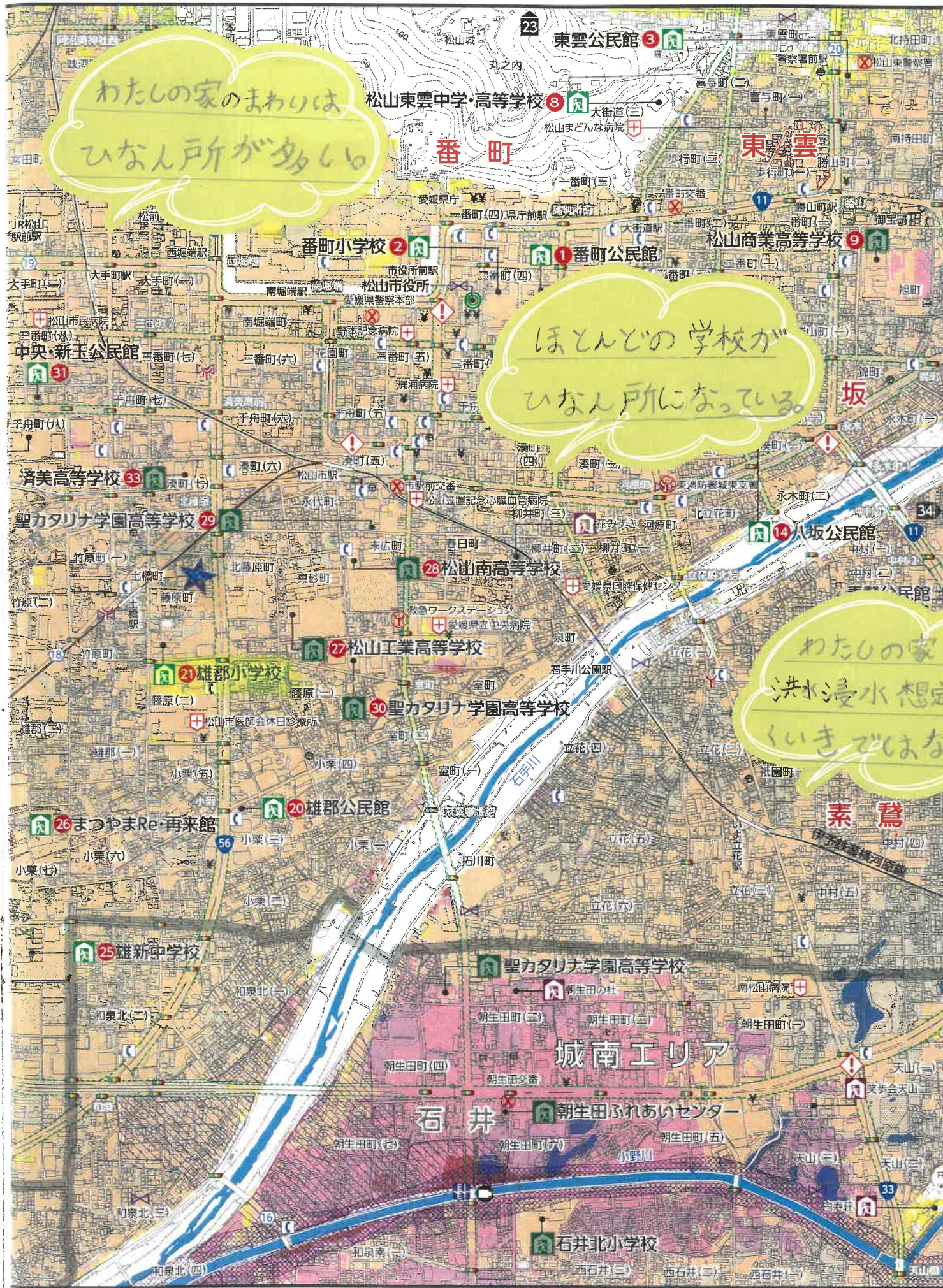
〔洪水浸水想定区域/最大浸水深〕※重信川・石手川・小野川

- 5.0m以上
- 0.5~3.0m
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
- 3.0~5.0m
- 0.5m未満
- 家屋倒壊等氾濫想定区域(河岸浸食)

〔内水浸水想定区域/最大浸水深〕

- 0.5m以上
- 0.3~0.5m
- 0.3m未満
- 通常水位計
- 危機管理型水位計
- ライブカメラ

中心部エリア
31
洪水・内水



番町・東雲・八坂・素鷲・雄郡・新玉・味酒

河川洪水・内水氾濫

わたしの家のまわりは
ひなん所が多い

ほとんどの学校が
ひなん所になっている。

わたしの家は
洪水浸水想定
いきではなかった。

3 おぼえておこう (けいかいレベル)!

災害から命を守る重要トピックス5

暮らしの中で「災害への備え」はますます重要になっています。大切な5つのポイントをおさえておきましょう。

1. 災害の危険度 (警戒レベル) と避難情報

大雨や台風などで災害の可能性がある場合、段階的に気象情報や河川情報が発表され、松山市から避難情報が出されます。警戒レベルに応じた避難行動を確認し、自分にあてはめて避難のタイミングを考えておくことが大切です。

警戒レベル	避難情報など	市民の皆さんがとるべき行動	気象情報 (気象庁) 河川情報 (国土交通省)
警戒レベル5 命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 ※1 (松山市が発令)	災害が発生・切迫している状況です。 命を守るための最善の行動をとります。	大雨特別警報 氾濫発生情報 など
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
警戒レベル4 危険な場所から 全員避難	避難指示 (松山市が発令)	速やかに避難行動をとります。 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や 自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮特別警報 など
警戒レベル3 危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難 ※2 (松山市が発令)	ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児など、避難に時間のかかる人 とその支援者は避難行動をとります。	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 など
警戒レベル2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報 など	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しま しょう。	
警戒レベル1	早期注意情報	気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。	

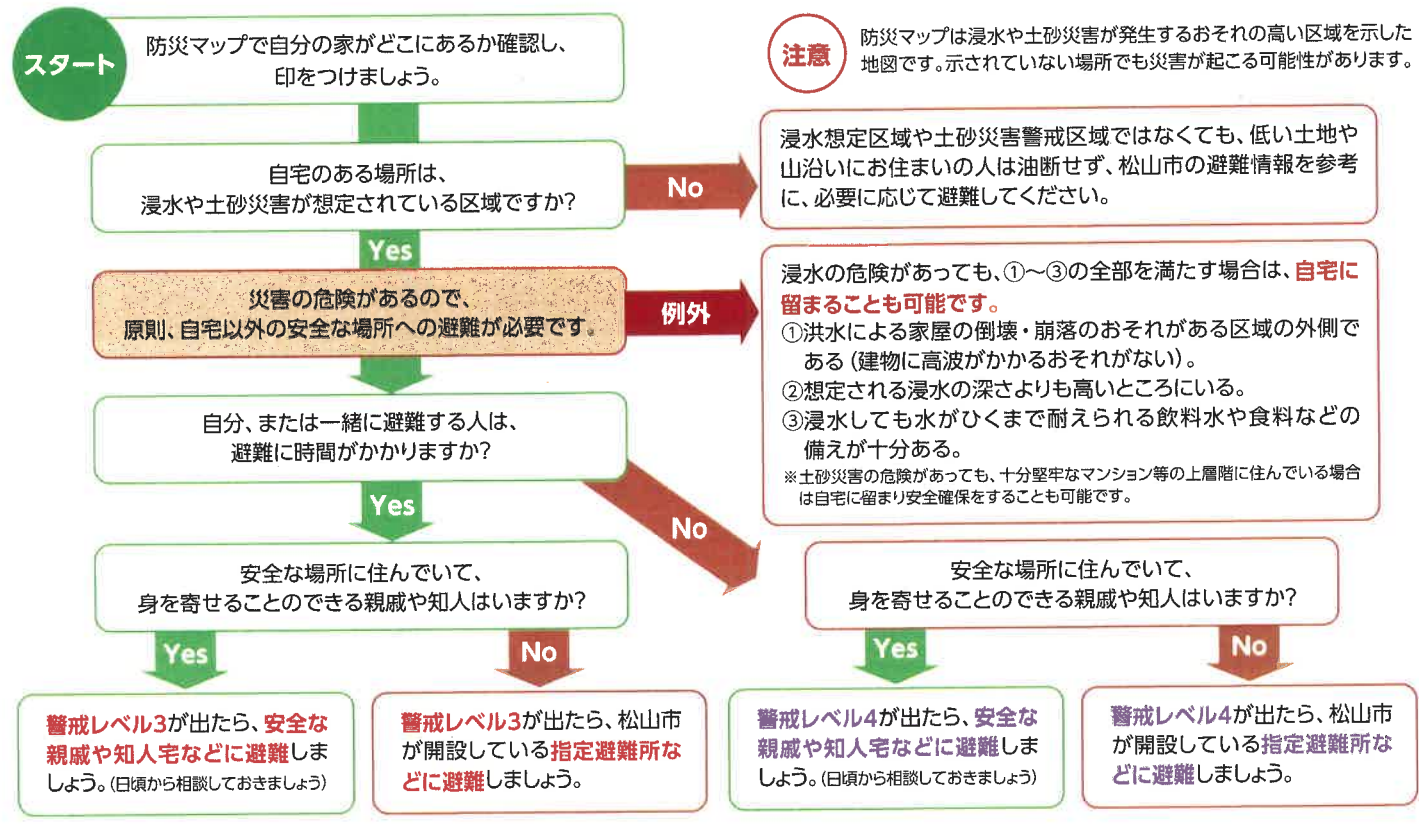
※1 可能な範囲で発令されるものであり、必ずしも発令されるものではないことに注意してください。
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見せ始めたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

暗くなる前、
雨風がひどくなる前に、
早めの避難をしましょう。



2. 避難行動をフローでチェック

自宅の災害リスクと、自分のとるべき避難行動を、必ず確認しておきましょう。



4 住んでいる地いきの指定ひなん所

小学校がひなん所になっていて安心しました。

指定避難所（指定一般避難所）一覧

令和5年6月6日現在

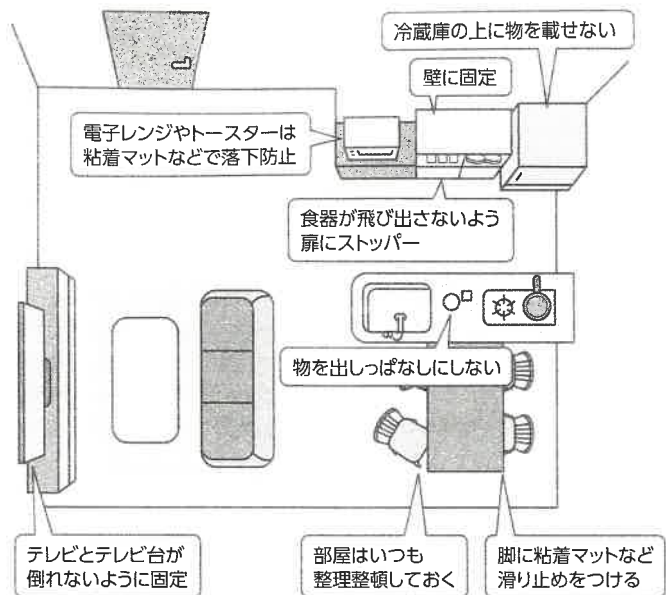
NO	地区名	施設名	住所	地震	津波	高潮	洪水	土砂
1	番町	番町公民館	松山市二番町4-3-4	○	○	○	△	○
2	番町	番町小学校	松山市二番町4-6-1	○	○	○	△	○
3	東雲	東雲公民館	松山市勝山町2-11-5	○	○	○	△	○
4	東雲	東雲小学校	松山市文京町2-1	○	○	○	△	○
5	東雲	東中学校	松山市文京町2-2	○	○	○	△	○
6	東雲	八雲保育園	松山市此花町1-1	○	○	○	×	○
7	東雲	東雲保育園	松山市東雲町7-1	○	○	○	△	○
8	東雲	松山東雲中学・高等学校（体育館）	松山市大街道3-2-24	○	○	○	○	×
9	東雲	松山商業高等学校（体育館）	松山市旭町71	○	○	○	×	○
10	東雲	松山東高等学校（体育館）	松山市持田町2-2-12	○	○	○	×	○
11	東雲	松山北高等学校（体育館）	松山市文京町4-1	○	○	○	×	○
12	東雲	愛媛大学教育学部（第1・第2体育館）	松山市文京町3	○	○	○	×	○
13	東雲	学校法人松山大学（体育館）	松山市文京町4-2	○	○	○	×	○
14	八坂	八坂公民館	松山市三番町1-3-2	○	○	○	△	○
15	八坂	八坂小学校	松山市湯渡町4-20	○	○	○	△	○
16	素鷲	素鷲公民館	松山市中村3-2-34	○	○	○	△	○
17	素鷲	素鷲小学校	松山市小坂1-4-48	○	○	○	△	○
18	素鷲	拓南中学校	松山市枝松5-4-39	○	○	○	△	○
19	素鷲	松山保育園	松山市中村3-5-29	○	○	○	△	○
20	雄郡	雄郡公民館	松山市小栗3-5-24	○	○	○	△	○
21	雄郡	雄郡小学校	松山市土橋町1	○	○	○	△	○
22	雄郡	双葉小学校	松山市土居田町123-3	○	○	○	△	○
23	雄郡	たちばな小学校	松山市針田町209-1	○	○	○	△	○
24	雄郡	城西中学校	松山市竹原3-19-35	○	○	○	△	○
25	雄郡	雄新中学校	松山市土居田町1	○	○	○	△	○
26	雄郡	まつやまRe・再来館	松山市空港通1-1-32	○	○	○	○	○
27	雄郡	松山工業高等学校（体育館）	松山市真砂町1	○	○	○	×	○
28	雄郡	松山南高等学校（体育館）	松山市末広町11-1	○	○	○	×	○
29	雄郡	聖カタリナ学園高等学校（体育館）	松山市永代町10-1	○	○	○	×	○
30	雄郡	聖カタリナ学園高等学校（講堂兼体育館）	松山市藤原町468	○	○	○	×	○
31	新玉	中央・新玉公民館	松山市千舟町8-69-4	○	○	○	△	○
32	新玉	新玉小学校	松山市千舟町8-89	○	○	○	△	○
33	新玉	学校法人済美学園 済美高等学校（体育館）	松山市湊町7-9-1	×	○	○	×	○
34	味酒	味酒公民館	松山市松前町5-1-6	○	○	○	△	○
35	味酒	味酒小学校	松山市宮西2-2-21	○	○	○	△	○
36	味酒	朝美保育園	松山市美沢2-7-39	○	○	○	△	○
37	味酒	学校法人愛光学園（体育館）	松山市衣山5-1610-1	○	○	○	○	○
38	清水	清水公民館	松山市清水町3-170-4	○	○	○	△	○
39	清水	清水小学校	松山市清水町3-15	○	○	○	△	○
40	清水	姫山小学校	松山市山越3-800	○	○	○	○	△
41	清水	勝山中学校	松山市清水町3-148-2	○	○	○	△	○
42	清水	山越保育園	松山市山越1-19-40	○	○	○	○	○
43	清水	清水公民館桜ヶ丘地区分館	松山市御幸1-545-3	○	○	○	○	×
44	清水	清水ふれあいセンター	松山市清水町1-9-9	○	○	○	○	○
45	清水	学校法人松山大学 御幸キャンパス（体育館）	松山市御幸1-320-1 外	○	○	○	○	△
46	桑原	桑原公民館	松山市桑原2-6-35	○	○	○	△	○
47	桑原	桑原小学校	松山市桑原3-7-27	○	○	○	△	○
48	桑原	桑原中学校	松山市畑寺町丙238-28	○	○	○	○	△
49	桑原	桑原保育園	松山市桑原4-10-22	○	○	○	○	○
50	桑原	松山市畑寺福祉センター（1階、2階部分）	松山市畑寺4-8-5	○	○	○	△	△
51	桑原	愛媛大学附属高等学校（体育館）	松山市樽味3-2-40	○	○	○	×	○
52	桑原	松山東雲女子大学・短期大学（体育館）	松山市桑原3-2-1	○	○	○	○	○

3 わが家の防災対策を

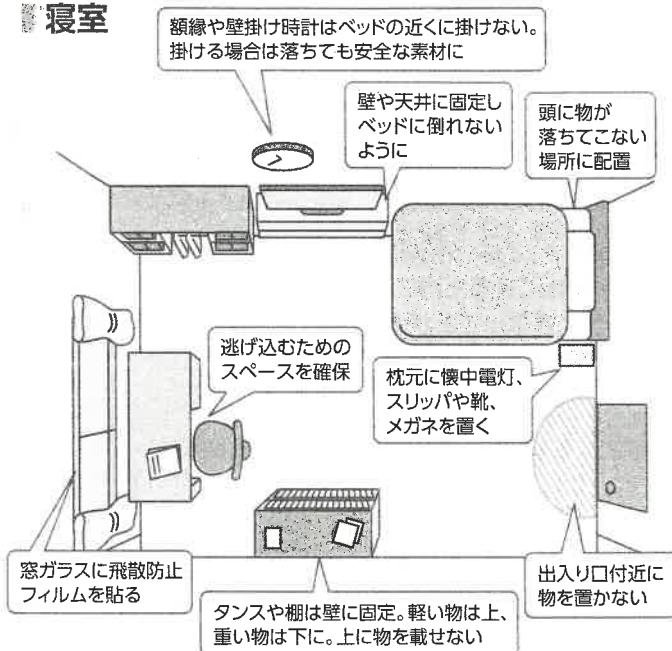
調べよう

家の中の安全対策

リビング・キッチン



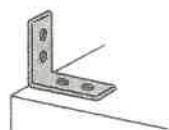
寝室



家具の固定・転倒落下防止

L字金具

家具と壁を直接固定するタイプで、最も効果が高い。壁側は下地のある位置で固定する。



チェーン式器具

家具と壁に金具をネジ止めし、2つの金具をチェーンやベルトで結んで固定する。



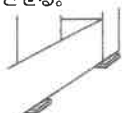
突っぱり棒 (ポール式器具)

家具と天井のすき間に設置する。家具底面の粘着マットと組み合わせる方法もある。



粘着シート (マット式)

粘着性のゲル状マットで、家具底面と床面や、テレビ本体とテレビ台を密着させる。



ストッパー式器具

家具の前方下部にはさみこんで使うもので、壁側に傾斜させて転倒や移動を防止する。



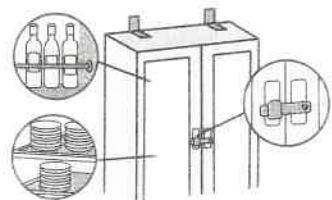
キャスター下皿

キャスターの下に小さな皿の形をした器具を敷いて、家具の移動を防止する。



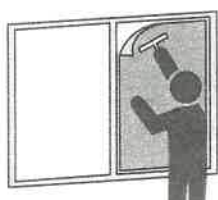
扉・引き出しの対策

食器棚の扉にはストッパーなど飛び出し防止器具を取り付け、食器の下にすべり止めシートを敷く。揺れを感知してロックする耐震ラッチもある。

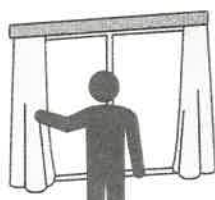


ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼ると、ガラスが割れにくく、割れても破片が飛びにくくなる。UVカットなどααの機能が備わっているものもある。

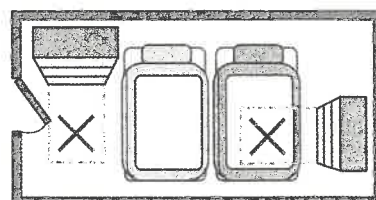


昼間は薄いレースのカーテン、夜は厚手のカーテンを引いておくことも、飛散防止の効果がある。



家具の配置

ドアや避難経路をふさがらないよう部屋の出入り口や廊下に家具を置かない。寝ている場所やストーブの上に倒れないように配置。また引き出しの向きに注意して置く。



火災予防

住宅用消火器

粉末タイプと強化液タイプがある。女性や高齢者も使い易い。



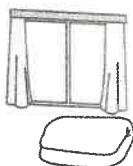
住宅用火災報知器

台所や寝室の天井に設置し、煙や熱を感知して、音や声で火災を知らせる。電池切れに注意。



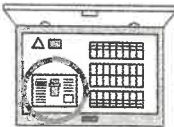
防災品

火がついても大きく燃え上がらない性能を持っています。カーテンやじゅうたん、布団などがある。



感震ブレーカー

強い揺れの感知により電気を遮断する装置。簡易タイプやコンセントタイプなどがある。



コラム
Column

通電火災に注意!

通電火災とは、地震や風水害で停電した後、電気の復旧で起きる火災のこと。例えば電気ストーブに可燃物が触れていて、電気復旧時に着火して火事になるなど。通電火災を防ぐには、避難時にブレーカーを落とす、停電時にはコンセントから電気機器のプラグを抜くなどが有効です。

1 家具の固定



兄の部屋の本だなの上に見つけ
ました。教科書や辞典など重い
ものがたくさんおかれている。その前
に、ベットがあるのでたおれてこない
ようにするためだ"そうです。おている
時も安心!

② 防災グッズ(食料)エツク

たいていお水とお茶の1箱は必ずお持ち
なさい、おかし入りの缶詰やカップ麺
には、お水と一緒にお持ちください。



＜ケース＞

ウォーターサーバー

お水の貯りこみ

なすお水にすぐため

てす。



<ケース 2>



防災食は、1人あたり
最低3日分
だそうです。



わが家は4人家族です。
4人×3食×3日分
36食分をじゅんじゅんする
ひつようがあります。

開封しては食べられ
るパンやマフィンも
ありました。



3 防災リュックの中身とリュック

リュックも2つありました。食料をひなんする時に持っていくものが入っていました。

わたしは重くて
もてませんでした...

重さ

6.2kg



重さ

5.7kg



うちわ 防災マップ ようかん お金
かい中電とう 水 ごはん レジャーシート
マスク はみがきシート ティッシュ ぐん手
ウェットティッシュ スリッパ ロープ コップ
スプーン、フォーク、おはし、ストロー メモ
かんいトイレ ごみぶくろ ナイロンぶくろ
防はん^ケ笛 ウォータータンク サプリ
ひきよう具 かん電池 じゅう電き
ばんそうこう コットン



うちわ ようかん 水 防はん笛

らくがきちょう 色えんぴつ ごはん

ウェットティッシュ ティッシュ マスク くし手

けいたいトイレセット ハンカチ スプーン

からだ、おしりふき じょきんシート コップ

スプーン、フォーク、おはし、スプーン、ストロー

はみかきシート ごみぶくろ ロープ

ナイロンぶくろ さいほうセット お金

ばんそうこう



お金は、災害時レジが使えなくなるため、硬貨がいいそうです。



どの硬貨が何まいあるか、わかりやすかたです。二財布とポーチもありました。

挑戦!

やってみました

家からひなんするのに

どれくらい時間がかかるだろう?

わたしのよそ

30秒ぐらいです



わたしは、マンションもかいにすん

でいます。いつもエレベーターきつからて

いるので、かいたえでにげるとどれくらい

かかるか言周ってみたいと思いました。



中学生の兄に手つだってもらいました。兄は6.2kgの防犯リュックをわたしは教科書と辞典を入れた3kgのリュックをせおって、あぶなくないスピードでひなんスタート!



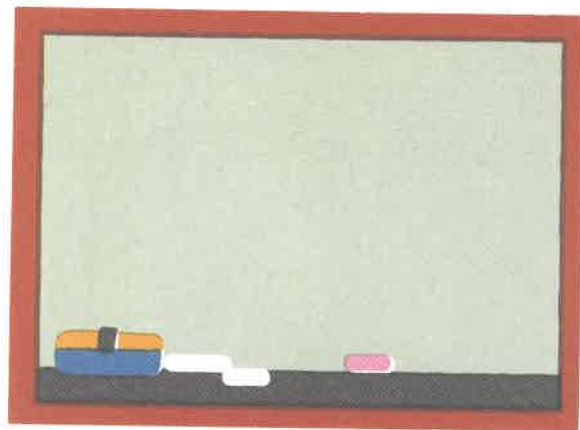
糸吉果...43.36秒



よそよりおそからたけどとちゅうで
転んだらけがをして大へんだから、
おちついて行動することは大切だ
と思いました。

わたしの家は、小学校の近く
です。校門まで早歩きで42.87秒
でした。

ひなん所へのひなんに、約1分半
かかること、約1分半ないとひなんできない
ことをわすれなないようにしたいです。



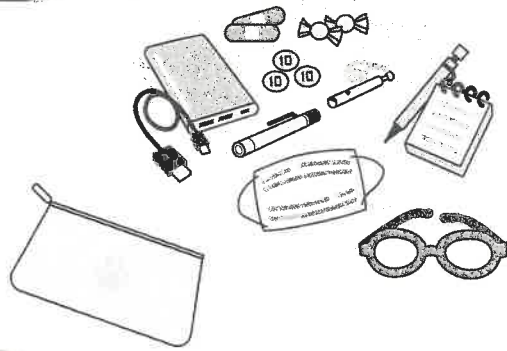
4 防災グッズがあるかなチェック

そろえておきたい防災グッズ

防災グッズは、携帯するもの、避難所へ持っていくもの、自宅で避難生活に備えるものなど、場面に応じた備えをしておきましょう。

防災ポーチを持ち歩こう

「防災ポーチ」とは、外出先で被災した時、半日ぐらいを乗りこえるために持ち歩くもの。重くなりすぎないことがポイントです。ポーチや巾着袋に入れて、外出時に携帯しましょう。



【中身の例】

ホイッスル、ライト、モバイルバッテリー、飴やチョコレートなど小さくてカロリーの高い携帯食、家族の連絡先、身分証明書（コピー）、筆記用具とメモ帳、現金、持病薬、マスク、ウエットティッシュ、メガネ・コンタクトレンズ など

非常用持出品を備える

避難する際に持っていく最小限のものを揃え、リュックに入れ、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。ラジオや懐中電灯は壊れていないか定期的にチェックしましょう。

- 貴重品**
通帳、印鑑、現金、健康保険証・運転免許証（コピー）
- 生活用品**
衣類、タオル、雨具、ウエットティッシュ・ティッシュ、レジャーシート、ポリ袋、ラップ、毛布、使い捨てカイロ、ナイフ、筆記用具
- 水・食料**
飲料水、飴・チョコレートなど高カロリーのもの。缶詰・クラッカーなど火を通さずに食べられるもの ※缶切りも
- 衛生用品**
マスク、消毒液、体温計、液体せっけん、歯磨き用品、非常用トイレ、トイレトーパーパー、生理用品
- 医薬品等**
持病薬、解熱剤・風邪薬・胃腸薬などの常備薬、予備のメガネやコンタクトレンズ、お薬手帳、入れ歯・補聴器
- 赤ちゃん用品**
粉ミルク・液体ミルク、ほ乳びん、離乳食、おむつ、おしりふき、衣類、防寒着、ガーゼハンカチ、バスタオル、母子手帳
- 避難用品**
懐中電灯（できれば1人に1つ）やヘッドライト、ヘルメットや防災ずきん、軍手、スリッパ
- 介護用品**
介護食（おかゆなど）、介護用品、紙おむつ、体ふき、衣類、常備薬
- 携帯ラジオ**
小型で軽くAMとFMが聞けるもの。手動で充電できたり携帯電話の充電ができたりする便利なラジオもある
- 充電器・予備電池**
携帯電話の充電器、懐中電灯・ヘッドライトや携帯ラジオの予備電池（多めに用意）

コラム まつやま子育て防災ブック

災害時の赤ちゃんの食事や子どもと過ごす避難所での注意点など、子育て世代の災害への備えのポイントを取りまとめた一冊で、松山市ホームページにも掲載しています。お子さんがいるご家庭は、こちらもチェックしておきましょう。

家庭内備蓄品を備える

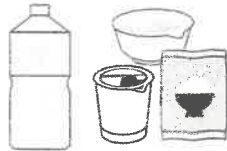
水道・電気・ガスが寸断された場合を考えて、最低3日でできれば1週間程度、自宅で生活するために必要なものを備蓄します。特別なものを用意するのではなく、普段の生活に組み込んで、消費しながら補充しましょう。

水と食料



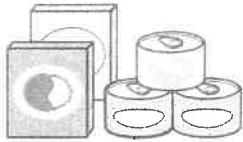
水・主食

飲料・調理用に1人1日3リットルが目安。レトルトご飯、カップ麺、乾麺(うどんやそば、パスタ)、シリアル。



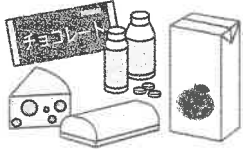
主菜・副菜

肉・魚・大豆の缶詰、カレーや牛丼の素などのレトルト食品、味噌汁やスープなどのフリーズドライ食品。



その他

野菜ジュース、かまぼこ・チーズ、ビスケットやチョコレートなどの菓子、根菜類、乾物、調味料、栄養補助食品。



[ローリングストックで行う備蓄]

ローリングストックとは、日常使っている食料や日用品を少し多めに買い置きし、古い順に使い、減ったらその分を買い足す方法です。

冷蔵庫を使った備蓄

冷凍食品の買い置きや冷蔵庫での備蓄もおすすめ。自然解凍で食べられます。

[カセットコンロ・カセットボンベ]

カセットコンロとカセットボンベがあれば、お湯が沸かせて簡単な調理もできます。在宅避難に欠かせないアイテム。ボンベの持ち時間の目安は1本で約1時間なので、1日30分使うと考えると、1週間で3~4本必要です。



使用期限にも注意を!

〈目安〉カセットコンロ約10年
カセットボンベ約7年

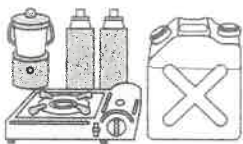
ボンベは多めに用意を!

生活用品



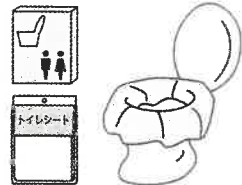
重要度の高いアイテム

非常用給水袋やポリタンク、ランタン、カセットコンロとカセットボンベ。



[忘れがちなトイレの備え]

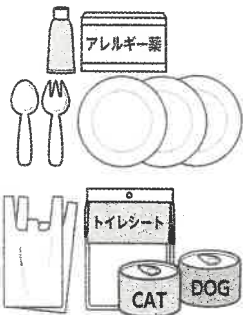
断水や下水道の損傷などで、トイレが使えなくなる場合があるので、準備が必要です。洋式便器に被せる袋と凝固剤がセットになったものが便利です。1人1日5回分が準備の目安です。



〈家族にあわせた備蓄〉

高齢者・乳幼児・持病がある方やペットのいる家庭は、それぞれに応じた備蓄を考えましょう。食物アレルギーの人は薬やアレルギー対応食品が必要。また、使い捨てスプーンや紙皿があれば便利。

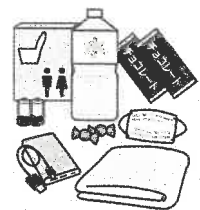
ペットにはフード、トイレ用品(猫砂やペットシート、うんち袋)、キャリーバッグ、リードなど。



コラム

オフィスに置いておきたい備蓄品

帰宅困難になった時、会社に滞在できるよう次の物を備えておきましょう。モバイルバッテリー/非常食・水/懐中電灯/乾電池/携帯トイレ/歩きやすい靴/レインコート/ブランケット/衛生用品など



定期的に消費期限や使用期限、必需品を見直しましょう!

プラスαの工夫をする

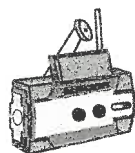


料理用ラップ



食器に敷いて、ラップだけを交換すれば、洗わず衛生的に使用できます。応急処置の包帯やガーゼの代用品になったり、防寒対策にも使えます。

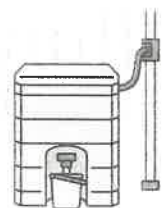
手回しソーラー式モバイルバッテリー



停電時でも、手回しや太陽光発電により充電できるモバイルバッテリー。LEDライトやラジオ付きのものもある。

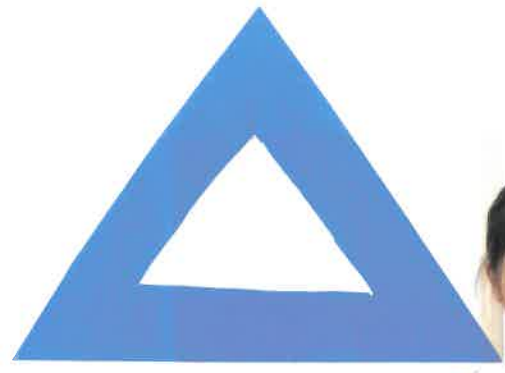
雨水タンク

雨水を貯めておけば、断水時のトイレ用水や雑用水に使えます。設置費用の助成制度もあります。



問い合わせ 水資源対策課 TEL 089-948-6223

5 ひなん時の ふくそうチェック



けがなどを防ぐため、長そで
長ズボンが"いい"そうです。くつは重カキ
やすい、運動カグツが"いい"そうです。

4 感想

この研究をして、家にたくさんのお水や食料や防災リュックが"ある理由"がわかりました。また挑戦した長期保存のごはん作りでは、あたたかいい温度があるごはんのおいしさや食べられるうれしさを感じました。

研究をしていたとちゅう、八月八日にえひめ県南予で"しんど"4をかんぞくする土地しんがありました。家に

いよいよお盆からアートが
流れたけど、そしてテーブツの
かよえました。巨大土世しんがおさる
かもしれないというニュースを見てとても
心ばいて不安だったけど、すぐ持ち出せる
よう、げんかんにおかれた防災
リュックを見るとホッとしました。

土世しんがおきたことで、もしもの時、
わたしに何ができるだろうと考えました。
力が弱いわたしは、兄のように重い
リュックは持てないし、転ばずに
にげることくらいしかできません。

階^比白^白だんを何秒でおりれるか挑戦
した時、同じ階^比にすんでいる人と
会。てあいさつをしたことを思い出しました。
マンションには、赤ちゃんからお年より
までいるんな人が住んでいます。
災害時、みんなが安全ににげられる
ように、会。たら元気にあいさつをして
声をかけやすいようにしようと思いました。
土也しんは、いつおきるかわかりません。
でも、しっかりじゅんびしておくことで安心
できます。これからも、家でよく話しを
して、土也いきの人たちに自分から

あいつをして、楽しい毎日を
過ごしていただきたいです。

Sketch Book

maruman®
S120 MADE IN JAPAN
ZUAN MPS-D 126.5g/m²
Size: 352mm×251mm



4979093000371