



みず けんてい 2 月 ひじょう も だ ぶくろ なに へん 水マス検定 2 月（非常持ち出し袋に何入れる？編）



つる み がわりゅういき はかせ
鶴見川流域水マス博士になろう！

つる み がわりゅういき しみん きぎょう ぎょうせい ちから あ あんげん い
鶴見川流域では、市民・企業・行政が力を合わせて、安全で、生きものがたくさんくら
すてき まち みずべ つく みず つる み がわりゅういきみず りやくしやう すす
す素敵な街や水辺を作ろうと、水マス（鶴見川流域水マスタープランの略称）が進められ
ています。そんな水マスをみなさんに知ってもらうために、スタッフが問題を作っていま
す。いっどこで、じしん こうすい お じぜん じゅんぴ たいせつ
す。いつでも、地震や洪水が起こるかわかりません。事前に準備をしておくことが大切で
す。今月のテーマは、「非常持ち出し袋に何入れる？」、出題者はスタッフの小林範和です。
みなさんチャレンジしてくださいね。

げんざい かんない はいふ きゅうし じょう とくべつはいしん
※現在、鶴見川流域センターでは館内での配布を休止しているため、WEB上での特別配信
をさせていただきます。くわしいルールは、2 ページ目をご覧ください。
ヒントは、3 ページ以降の★印を参考にしてください。

おおあめ たいふう さいがい たす おお じぶん はんだん こうどう ひとひと
大雨・台風などの災害にあって、助かった人の多くは自分の判断で、行動した人々です。
こじん かぞく ちいき ぼうさい そな ちが ひ ひ
個人で、家族で、地域ごとで、防災への備えはすべて違います。日ごろから家族ぐるみで考
え、準備しておくことが大切です。

ひなん い か せいり
Q2-1 大雨・台風などによる水害が起きたときのために、避難準備は以下の3つに整理しておく
と便利です。非常持ち出し袋は、3つのうちどれにあたりますか？

（答え： ）

- A 水害が起こる前、日ごろからの準備
- B 水害が起きて、避難場所に行く準備
- C 日ごろからの備蓄（いざというときのために、食べものなどをたくわえておくこと）

ひつよう
Q2-2 いざというときの準備のために、家族で話し合っておく必要があります。どんなことで
しょうか？（いくつでもOK）

（答え： ）

- A 避難場所や連絡方法を話し合っておく
- B どのレストランの食事がおいしいか話し合っておく
- C 大雨が降ったときに自分の家がどうなるか、事前に調べておく

ちゅうい なん
Q2-3 非常持ち出し袋の準備で、注意することは何でしょう？

（答え： ）

- A 家族で一つというよりも、一人につき一つ、それぞれ必要なものを準備しておく
- B めったに使わないので押し入れの奥にしまっておく
- C 自分の家は高台にあるので、水害には合わないので準備はしない

なかみ
Q2-4 いざという時のために家に準備しておく「非常持ち出し袋」の中身を考えてとき、どん
なことが大切でしょうか？

（答え： ）

- A 何があっても困らないように、できるだけたくさんのもを入れておく
- B その時になってみないとわからないので、袋だけを準備しておいて、後で中身は入れる
- C 重くなりすぎて持てなくなならないよう、十分考えて選ぶ

Q2-5 非常持ち出し袋に入れておくといよいものは、何でしょう？（いくつでもOK）

（答え： ）

A 水 B 着替え・タオル C ラジオ

Q2-6 Q2-5 で選んだものの他にも、色々な使い方ができるので、あると便利なものは何でしょう？（いくつでもOK）

（答え： ）

A トイレtpペーパー B ごみ袋 C ラップ

Q2-7 トイレtpペーパーは、いざという時にとても役に立ちます。どんな使い方があるでしょう？（いくつでもOK）

（答え： ）

A 水が不足するので、汚れものを拭くのに便利
B 火起こし用の火種
C 避難所で投げ合って遊ぶ

Q2-8 ラップやビニール袋も、いざという時にとても役に立ちます。どんな使い方があるでしょう？（いくつでもOK）

（答え： ）

A 水くみ・食器 B ケガをした時の止血 C 骨折したときの三角巾がわり

Q2-9 非常持ち出し袋の他に、入れておく食べものはどんなものが良いのでしょうか？（いくつでもOK）

（答え： ）

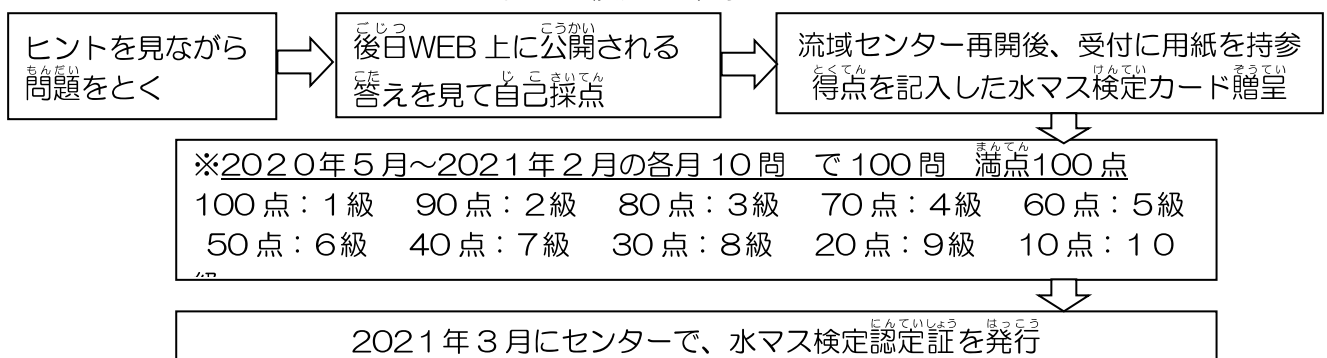
A 大好きなシュークリーム
B 賞味期限の長い（1年～5年程度）食べもの
C 歩きながらも手軽に食べられるもの

Q2-10 ふだんは楽しいレジャーグッズですが、いざという時に防災グッズとしても役に立つものがあります。どんな道具でしょうか？

（答え： ）

A アウトドアグッズ B コンピューターゲーム C スポーツグッズ

～水マス検定のやりかた～



教えてツルさんバクちゃん
いざというとき
どうするの？



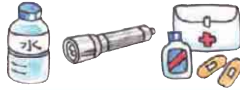


もくじ



いざという時に 何が必要？

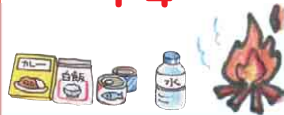
P1 ~ P3



食べもの

火おこしの方法と
非常食をチェック！

P4



トイレ対策

非常用トイレはどんな
ものがあるのかな？

P5



火災発生

煙からの避難方法を
知っておこう！

P6



寒さ対策

新聞紙はスグレモノ！
活用法を知ろう！

P7



ケがもしたら

身近なもので
応急手当をしよう

P8



まっ暗対策

まっ暗になったら
こうしよう！

P9



情報対策

非常時の連絡方法を
知っておこう

P10



避難情報

×レインとハザードマップで
避難情報をチェック!!

P11



この冊子の使い方

災害にあって、助かった人の多くは自分の判断で、行動した人々です。日頃から避難方法について家族ぐるみで考え、備えておくことが大切です。

個人で、家族で、地域ごとで、防災への取り組み条件はすべて違います。これが万全という方法はありませんが、この冊子にはみんなで話し合うためのいくつかの事例を掲載しました。いざというときに困らないようにしておきましょう。

いざという時のために いつも持って歩くものは何かな？

0次避難

それぞれの年代や個人によって、なくてはならないものは違います。毎日持ち歩きたいものは何か？考えておきましょう。



非常持ち出し袋に何入れる？

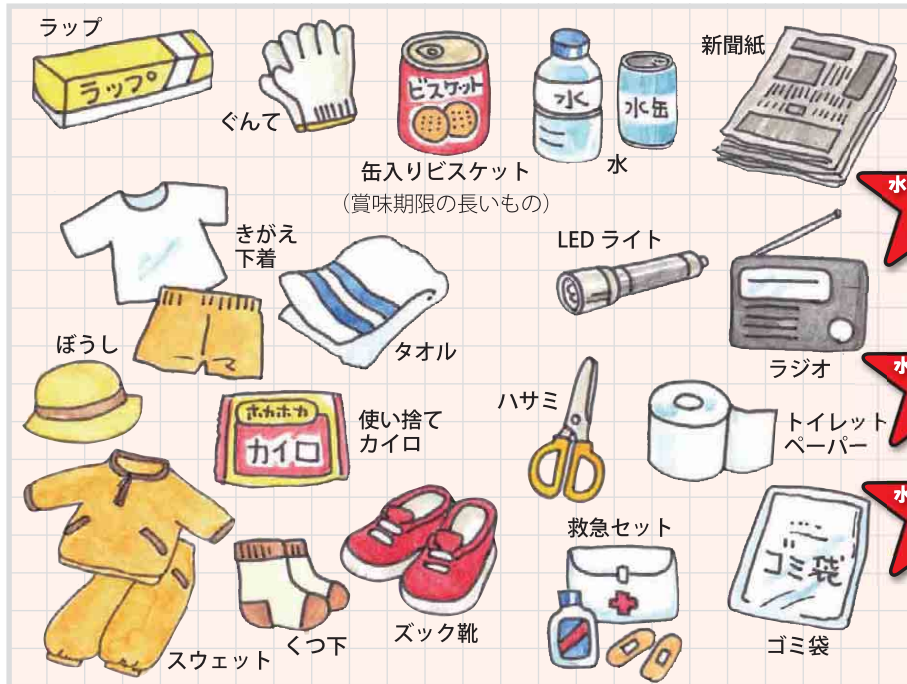
1次避難

水マス検定
Q1
ヒント



大地震発生!あわてないようにいつも
枕元に非常持ち出し袋を準備しましょう。

●安全な場所に避難するまでに必要なものは何だろう。



水マス検定
Q5
ヒント

水マス検定
Q6
ヒント

水マス検定
Q9
ヒント

●家や避難施設などで使用する場合

1Pで紹介したいつでも持ち歩きたいものに加えて、非常持ち出し袋に何を入れるか日頃から家族で話しあっておきましょう。つい欲張って、重くなりすぎて、もてなくならないように気をつけましょうね。



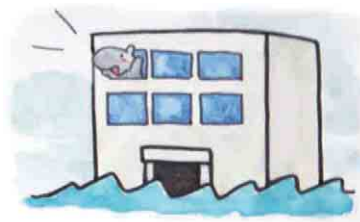
助けが来るまで何が必要？

2次避難

集中豪雨で一面海、 マンションから出られない！？

●電気がつかない、水道が使えない、トイレが使えない。

助けがくるまでの間、どうしたらよいか、人は3日間、
飲まず、食わずだと生きていけません。どんな準備が必要か考えておきましょう！



●大震災がきてお家がつぶれてしまった！

避難所にすぐ移動できない場合など、家屋
外の倉庫にテントや寝袋があれば、一時そ
の場が乗り切れます。アウトドアレジャー
のノウハウで危機を乗り切りましょう。

水マス検定
Q10
ヒント

食べもの

救助が来るまでの3日間、 生き残るためにどうしたらよいの？



●ガスも電気もないときは火を起こそう

新聞紙、乾いた落ち葉や枯れ枝などを中心に細く燃えるものから順番にインディアン風のテントのように組んでいこう。初めから太い薪には火はつかない！庭の手入れで切った枝をすべて処分せず、軒下で濡れないように乾燥させておくのも良いですね。



●火が起かせたら、アルミ缶でご飯を炊こう



- ① 空のアルミ缶（350ml）の中を洗い、米 200cc を入れる。
- ② ①に水を缶の入口まで入れ 30 分程置く。
- ③ アルミホイルで②に蓋をし（なくても可）、火にくべる。沸騰したら火からおろし 15 分程蒸らす。
缶切りで缶上部を開けるかナイフで缶側面を切る。
（※非常時の対応です。通常は水缶を炊飯目的で使用しないでください。）

●非常持ち出し袋に入れる食料

家族一人ひとり持ち出せるように準備。

水 アルファ米 すぐに食べられるもの（シリアルバー、チョコレート、ビスケット）

●家庭で備蓄しながら非常時への準備

水	:	2リットル × () 人 × 3日	=	() リットル
アルファ米	:	() 個 × () 人 × 3日	=	() 個
パンの缶詰	:	() 個 × () 人 × 3日	=	() 個
缶詰	:	() 個 × () 人 × 3日	=	() 個
レトルト食品	:	() 個 × () 人 × 3日	=	() 個

トイレ対策

停電するとトイレは使えない!
さあどうする!?



●非常持ち出し袋には

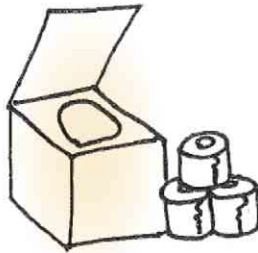
車内などで使用する簡易トイレ(市販品)を用意します。
トイレットペーパーは食器ふきや火起こしの火種に役立ちます。



●家や避難施設などで使用する場合

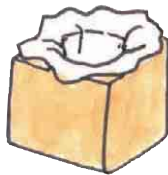
非常用トイレ(市販品)

ダンボール製のトイレに凝固剤が入った
ビニール袋を入れて使用します。



ダンボールトイレ(手作り)

身近なもので作ろう。猫のトイレを拝借。ダ
ンボール箱にビニールを敷いて、ネコ用の
砂を入れれば即席トイレに変身。



トイレの部屋

トイレの囲い。折りたたみ式簡易テントを利用すると便利。



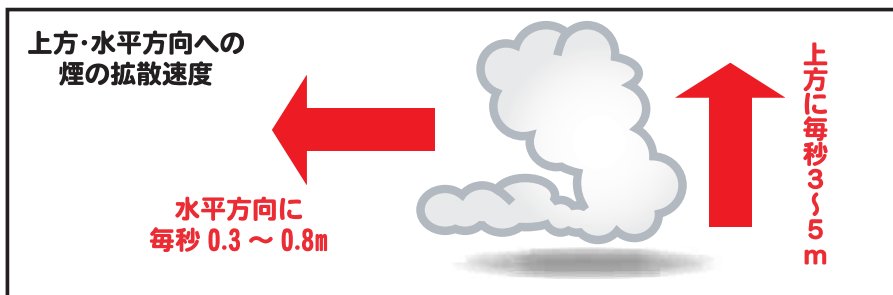
火災発生

火災で怖いのは煙!!

●火災からの避難



火災で亡くなった方の多くは、煙を吸って意識不明になったところを炎に襲われています。火災から避難する際は、煙を吸わないことが重要です。



●避難するときは「体を低く」

煙は上へ上へと昇っていきます。煙は天井から溜まっていき、煙の層と空気の層に分かれます。床近くの空気の層は比較的煙が薄く空気と視界が残っています。避難するときは、煙を吸わないようタオルやハンカチで鼻や口を覆い、体を低くして下の階に向かって避難します。煙で視界が利かないときは、床や壁に手を当て這うように避難しましょう。

姿勢を低くして
煙の層を避けつつ
下階に向かって
避難しましょう



寒さ対策

上着もない! さあどうしよう?

●非常持ち出し袋に入れるもの



新聞紙

服の下に入れば防寒具に!

その他新聞紙は、折ればスリッパや食器に、
巻けば負傷時の添え木に、
また焚き付けの素材になります。



服の下に
新聞紙を入れる

タオル

おなかに巻いて腹巻に。レジ袋と組み合わせれば
オムツにもなります。

使い捨てカイロ

カイロは冬場の必需品。

新聞紙で作った
スリッパ



エマージェンシーブランケット

薄手でコンパクト。

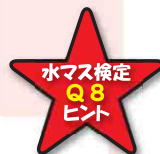
敷物にもなり便利。



シュラフ (寝袋)

薄手のもの。防寒対策の必需品。

ちらしの紙皿に
ラップをかけた食器



豆知識：非常持ち出し袋必須の品

ラップは、水で洗えない時に食器にかぶせると便利。止血にも使えます。スーパーのレジ袋も、
水汲み、食器、トイレ、防寒、止血、三角巾の代用にもなります。

●避難所では・・・

シュラフ (寝袋)

厚手のものを用意できれば安心。

ケガをしたら

救急車がこない! さあどうしよう?

身近にあるものを使って、けがをしたときの応急手当てができるようになろう!



非常持ち出し袋に入れておこう

救急セット (消毒薬 絆創膏 包帯 ハサミ 軟膏 持病の薬など)



応急手当用には

止血には清潔なタオル・ラップ・ビニール袋を活用できます。



骨折

雑誌を添え木の替りとして使用。
腕の骨折の場合はスーパーの袋で首から支えることも可能。



ケガをした人を運ぶ

物干し竿2本に、毛布・シャツ・ベストなどを
つないで担架にできます。

保険証のコピーを貼り付けよう

まっ暗対策

地下鉄の中にいたら、突然まっくらに!



●常に携帯していよう

ミニライト・キーホルダー型太陽光パネル付ライト・スマートフォン・携帯電話もライトに変身!



●非常持ち出し袋には

懐中電灯（電池を忘れずに）・手巻き充電式ラジオ&ライトが便利。

●職場や学校・公共施設や地下鉄で被災したときは 誘導灯にしたがおう

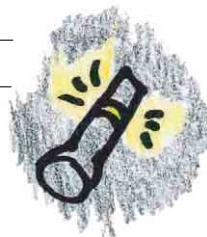
誘導灯

避難器具や避難施設（避難口・通路・階段）へ誘導するための標識です。蓄電池により停電時も消灯することはありません。通常は 20 分以上、大規模建物や地下街などは 60 分以上点灯します。



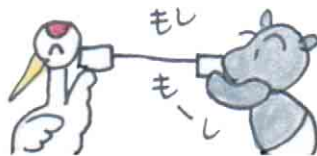
●お家の懐中電灯 もうひと工夫

緊急時、自宅の寝室やリビングでは懐中電灯が頼りですが、いざというとき、それがどこにあるかわからなければ意味がありません。蓄光テープなどを貼っておき、暗くても場所がわかるようにしておくとう安心です。



情報対策

電話が繋がらない! どうしよう!



●ラジオを用意しておこう

手回し発電のついたもので、ライト、ラジオ、サイレン付きのものが便利。



●伝言サービスを利用

さまざまな伝言サービスが整備されています。

《電話》 災害用伝言ダイヤル171

大規模な災害が発生したときに利用できるサービスです。

●伝言の録音方法

171を押す→音声案内後、**1を押す**
→音声案内後、市外局番からダイヤル

●伝言の再生方法

171を押す→音声案内後、**2を押す**
→音声案内後、市外局番からダイヤル

《インターネット》 災害用伝言板 web171 (※要事前登録)

ご利用には「web171」で検索。伝言板サイトにアクセス後、案内に従って登録。

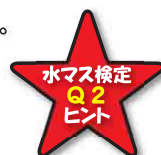
《携帯電話》 各キャリア提供の災害用伝言板

携帯電話各社提供サービス。利用方法を事前に確認しておきましょう。

災害時のみのサービス。ダイヤル 171、web171 は以下の日に体験利用をすることができます。

(伝言保存期間：6時間) いざというときに備えてチェックしておきましょう。

- ・毎月1日、15日終日
- ・お正月の三が日 (1/1 00:00 ~ 1/3 24:00)
- ・防災週間 (8/30 9:00 ~ 9/5 17:00)
- ・防災とボランティア週間 (1/15 9:00 ~ 1/21 17:00)



避難情報

避難情報はどうしたら知ることができるの？ 鶴見川流域の自治体に聞きました



●横浜市 問い合わせ先⇒危機管理室 TEL：045-671-2064

- ① 緊急速報メールの配信
- ② 横浜市防災情報Eメール、ツイッターの配信
- ③ 区役所・消防署・土木事務所などの車両による地域での広報
- ④ 避難区域の地域での避難誘導、戸別訪問（避難の確認）、避難所の開設
※ 避難誘導、戸別訪問（避難の確認）は河川のはん濫などが起こる前
- ⑤ tvk データ放送での広報
- ⑥ 横浜市ホームページの「緊急なお知らせ」に掲載
- ⑦ 報道各社に発表
- ⑧ 避難勧告書を災害発生地、避難先及び区役所に掲出

●川崎市 問い合わせ先⇒危機管理室 TEL：044-200-2794

- ① 緊急速報メール（エリアメール）で配信
- ② 「メールニュースかわさき『防災気象情報』」に登録された市民にメール配信
- ③ HP にアップ（パソコン用 / 携帯電話用）
- ④ 防災行政無線で連絡（17：00 のチャイムがなる無線）
- ⑤ 防災テレホンサービスで発信（防災行政無線のスピーカーから放送した内容を電話で聞くことができます。）
- ⑥ ツイッターで発信
- ⑦ テレビ神奈川（3ch）及びケーブルテレビ（イッツコム）のデータ放送並びにかわさきエフエムで伝達
- ⑧ 広報車が地域を回って広報
- ⑨ 報道各社に発表

●町田市 問い合わせ先⇒防災安全課 TEL：042-724-3218

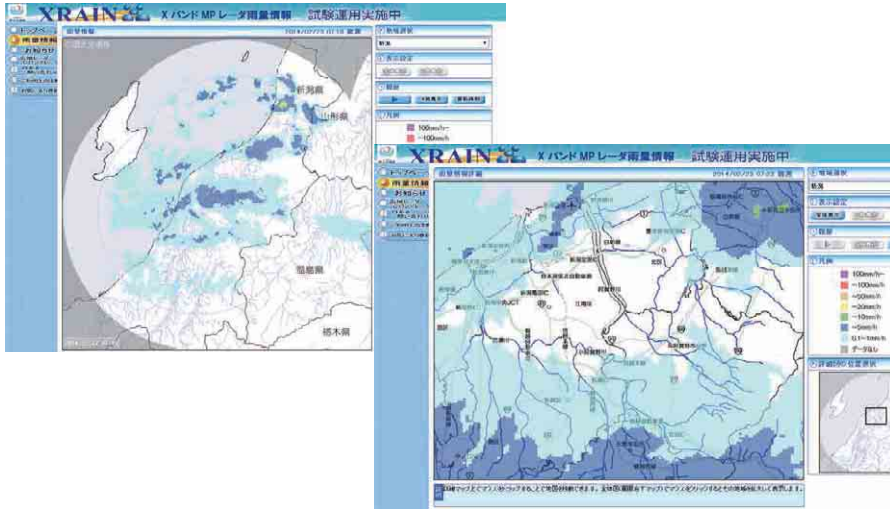
- ① 防災行政無線スピーカーでの放送
- ② 防災行政無線フリーダイヤルでの放送内容確認（TEL：0800-800-5181）
- ③ 市から協定報道機関への依頼による放送
 - ・FMラジオ：FMヨコハマ（84.7MHz）、エフエムさがみ（83.9MHz）
 - ・ケーブルテレビ：イッツ・コミュニケーションズ、多摩テレビ
- ④ メール配信等
 - ・メール配信サービス登録者への気象情報等配信
 - ・エリアメール ・Twitter ・Facebook 等との連動による情報発信
- ⑤ 町田市ホームページでの配信
- ⑥ 広報車（町田市、市消防団、消防など関係機関）による地域への広報
- ⑦ 戸別伝達（警察官・消防吏員による）
- ⑧ 報道各社への記者発表



雨の降り方を知りたいときは

●XRAIN（エックスレイン）を HP で見てみよう

今降っている雨の状況をより早く、より詳細に観測できます。 **Xレイン** 検索



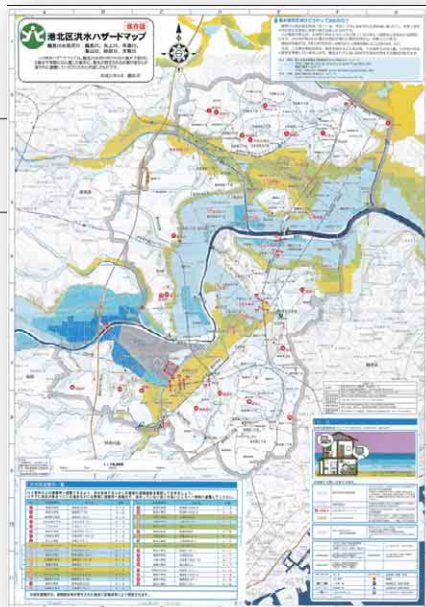
うちは大雨のとき、大丈夫？

●洪水ハザードマップを チェックしておきましょう

各自治体で配布しています。
HP からダウンロードできます。



横浜市港北区版ハザードマップ



行ってみよう!

地域防災施設 鶴見川流域センター

鶴見川流域の自然・治水・防災を学べる施設です。鶴見川の源流から河口まで魚など生きものを展示。防災の学習会やイベント多数。団体向けに防災イベントを実施します。ご予約のうえ、ぜひ訪問してください。



鶴見川の生きもの水族館



餌やり体験

大人気



タッチ水槽



ウナギ

マハゼ

航空写真地形図で河川、流域学習



流域の雨の降り方を楽しく学ぶ、ビー玉コロコロ



流域衛星写真



イベントいっぱい



お話し会

鶴見川流域センター イベント 検索

・イベントの開催は流域センターのホームページをご覧ください



魚をとって観察

お問い合わせ
045-475-1998

入場無料
駐車場無料

開館時間:
10:00~17:00

休館日:
毎週火曜日
年末年始



鶴見川の流域はバウの形



教えてツルさんバクちゃん
いざというときどうするの？

発 行 日 2019年9月23日(第4版)

制作発行 NPO法人鶴見川流域ネットワーキング