

中学生向け防災啓発冊子

# しながわ防災<sup>ジュニア</sup>Jr.ブック

SHINAGAWA BOUSAI Jr. BOOK

## 2026

自分たちの「まち」は  
自分たちで守る



『しながわ防災ジュニアブック』には、中学生の皆さんが「自助・共助・公助」について知識を深め、いざというときに自分で考えて行動できるようになってもらいたい、という願いを込めて作りました。

この冊子で学ぶ知識や行動は、自分自身の命を守るだけでなく、いざというときには、家族や友人、地域の人々の助けにもなります。ぜひ、学んだことを周りの人に共有し、時に、地域の防災訓練などの取り組みにも参加するなどして、防災の取組を広げてください。

また、『しながわ防災ジュニアブック』は、地域の防災を支えていただいている、企業や団体の方々との協力を得て作成しました。皆さんが、地域防災を担う一員として成長し、災害に強い、未来の品川区を一緒に築いてくれることを期待しています。

品川区長

写真提供：しながわWEB 写真館（品川区）

## もくじ

防災意識診断	1
<b>1章 地震</b>	
① 品川区が想定している地震	2
② 日本で発生した大きな地震	4
③ 地震のときにとる行動	6
④ 私たちの1日に潜む危険	8
⑤ 家の外に潜む危険と備え	10
⑥ 家の中に潜む危険と備え	12
⑦ 災害時に役立つ備蓄品	14
⑧ 地震のときの避難	16
⑨ 特別編 地震による火災	18
⑩ 特別編 地震による津波	20

## 2章 風水害

① 風水害のしくみ	22
② 台風情報の見方	24
③ 大雨・台風にも備える	26
④ マイ・タイムラインを作る	28

## 3章 共助

① 自助・共助・公助について	30
② 避難所で私たちができること	32
③ 今からできる防災への取り組み	34

家族防災会議チェック表	36
しながわ防災ジュニアカード	37
情報入手先一覧	38
しながわ防災体験館	39

学習の前に試してみよう!

# 防災意識診断

みんなの防災意識がわかるよ!

防災に関する知識を深めることで、被害を少なくすることはできます。学習の前に、自分の防災意識がどれくらいあるのかを知りましょう。

しながわ防災キャラクター ジーゾくん

スタート

使い方 「その通り」なら Yes → 「そうじゃない」なら No → へ進もう!

いつか品川区には大地震が起こると思う	No	ケガなどの応急処置ができる	No	自然災害の対策を家族で話し合ったことがある	No	災害時の家族の待ち合わせ場所が決まっている
↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes
自宅周辺の避難場所を知っている	No	自宅周辺のハザードマップを見たことがある	No	家族の連絡先を知っている	No	学校で災害に関する学習をしたとき家族に話している
↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes
自宅でどのような備蓄をしているか知っている	No	ローリングストックという備蓄方法を知っている	No	消火器の正しい使い方を知っている	No	しながわ防災体験館に行ったことがある
↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes
地域の防災訓練に参加したことがある	No	公衆電話で消防車を呼ぶことができる	No	自分のいる部屋の安全に気を使っている	No	防災に関心がある
↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes	↓ Yes

これから続けよう!    もう少し!    ちょっと心配...    もがんばろう!

診断の結果はどうだったかな? これからの防災学習の目標にしよう!

<h3>学習前の私</h3> <p>■ 診断の結果を○で囲む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>これから続けよう!・もう少し!・ちょっと心配...</li> <li>もっとがんばろう!</li> </ul> <p>思ったこと</p>	<h3>学習後の私</h3> <p>■ 診断の結果を○で囲む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>これから続けよう!・もう少し!・ちょっと心配...</li> <li>もっとがんばろう!</li> </ul> <p>思ったこと</p>
--	--



# 品川区が想定している地震

首都直下地震の発生確率は今後30年間で70%です。<sup>※1</sup> (令和4年5月25日東京都公表「首都直下地震等による東京の被害想定」)  
特に都心南部が震源となった場合には、品川区では大きな被害が想定されています。

**めあて** 品川区内で想定される地震の被害を知り、これから起こる災害への向き合い方を考える。

## ◆ 想定地震<sup>※2</sup>とその範囲

品川区では「マグニチュード7.3の都心南部直下地震」が発生した場合、ほぼ全域で震度6強程度の非常に強い揺れに襲われることが想定されています。人的・物的被害が発生し、長期間にわたり不便な生活を強いられることとなります。

自分が住んでいる地区の特徴を確認しよう。



**大崎地区**

- 上大崎・東五反田には、土砂災害(特別)警戒区域が多く分布しており、がけ崩れの危険性がある。

**荏原地区**

- 建物倒壊や延焼火災等の危険性が高い。



**大井地区**

- 南西部を中心とした木造住宅密集地域では、建物倒壊や延焼火災等の危険性が高い。
- 立会川の河口部では、津波の危険性がある。

**品川地区**

- 北品川には、土砂災害(特別)警戒区域が多く分布しており、がけ崩れの危険性がある。
- 沿岸部では、液状化の可能性がある。

**八潮地区**

- 液状化の可能性がある。

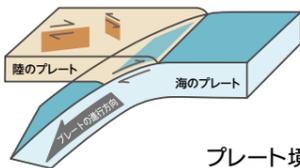
※1 都心南部直下地震の発生確率が30年で70%ということではなく、東京都直下のどこかでM7.3程度の地震が発生する確率です。

※2 各地区で想定されている被害を比較し、特徴的なもののみ記載しています。記載がないからといって被害が発生しないわけではありません。

## 地震の起こるしくみ

地球は十数枚の「プレート」(岩盤)でおおわれている。これらのプレートの間に力が加わることで地震が起こる。

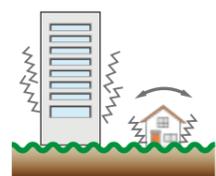
陸域の浅い地震  
陸のプレート内部に力が加わり発生する。



プレート境界の地震  
沈みこむ海のプレートに陸のプレートが引かずられ、元に戻ろうとして発生する。

## 大きな横揺れが続く長周期地震動

高層ビルなどの高い建物は、短い周期の揺れは逃がすようにできているが、長い周期の揺れがあると大きく・長く揺れることがある。



短い周期の揺れ



長い周期の揺れ

## ◆ 都心南部直下地震の被害想定

この地震マップは、都心南部直下地震がもたらす想定震度を表したものです。区内の最大震度は7と想定されています。

自分の住んでいる場所の想定震度を確認しよう。



### 品川区の被害想定

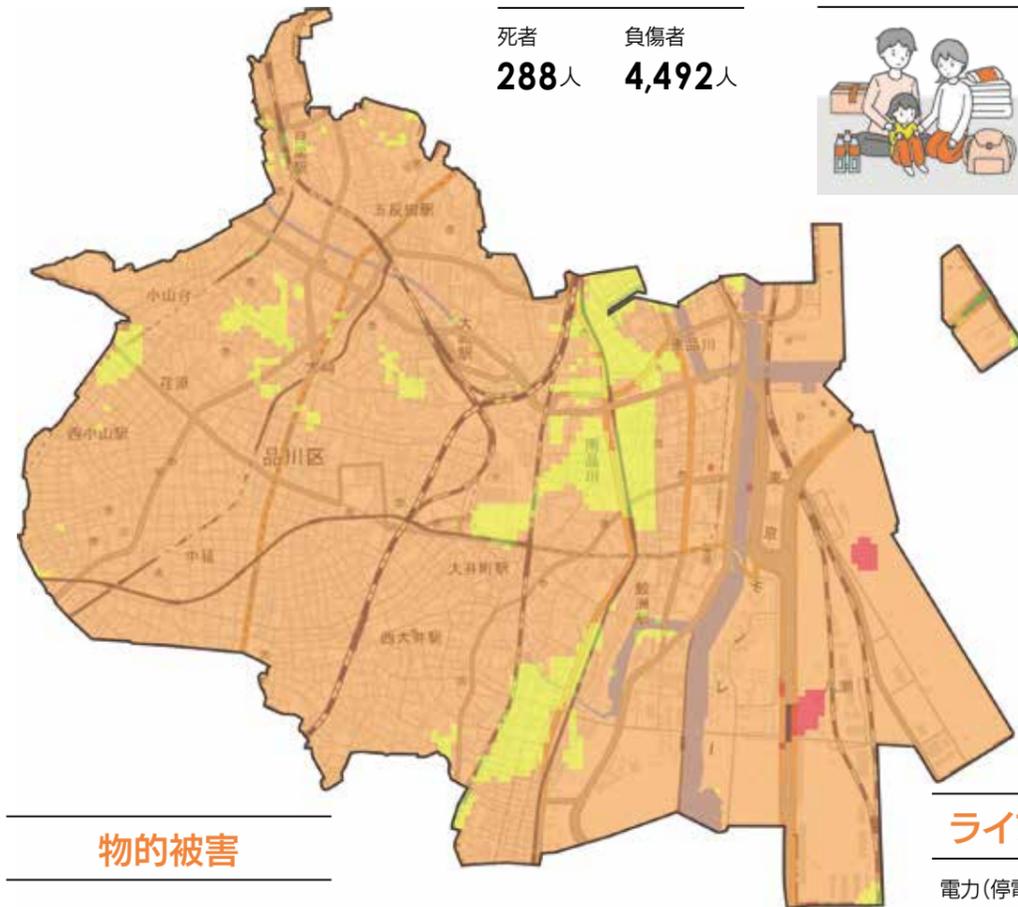
(設定条件: 冬・夕方、風速8m/s)

#### 人的被害

死者	288人
負傷者	4,492人

#### 避難者・地震の影響

帰宅困難者数	233,316人
避難所への避難者数	87,418人
エレベーター閉じこめ	887台



#### 物的被害

建物全壊棟数	2,892棟
建物半壊棟数	6,038棟



出火件数	24件
火災による建物焼失棟数	6,286棟
(倒壊建物含まない)	

#### ライフラインの被害

電力(停電率)	21.3%	ガス(供給停止率)	60.6%
上水道(断水率)	30.2%	下水道(被害率)	6.4%
通信(不通率)	11.0%		



## 液状化現象のしくみ



砂などの粒同士がくっつき、その間を水が満たして地盤を支えている。

地震によって粒同士の結合がなくなり、水に浮いた状態になる。

砂の粒は沈下して水と分離し、地盤の沈下や亀裂を引き起こす。



液状化によって飛び出したマンホール。重いビルや橋は沈み、軽いマンホールなどは浮き上がってくる。



# 日本で発生した大きな地震

日本は4つのプレートの境界に位置し、世界でも有数の地震多発国です。これまでも日本各地で大きな地震が起こってきました。

**めあて** 地域や時代によって、地震の被害が異なることを知る。

## ◆ これまでに発生した大きな地震

下の年表は、日本に大きな被害をもたらした地震の一部です。私たちは大きな地震を重ねて経験し、そのたびに減災の方法を模索しています。

日本各地で地震が起こっているね。



発生日月	地震の名称	マグニチュード	地震の特徴
1605年2月 (慶長9年)	慶長地震	7.9	九州から千葉までの広い範囲で、津波の到達被害があったといわれている。
1703年12月 (元禄16年)	元禄地震	7.9 ~8.2	神奈川県南部や房総半島南端が揺れたといわれている。
1707年10月 (宝永4年)	宝永地震	8.6	四国から静岡まで揺れたといわれている。この地震の約2カ月後に富士山が噴火。
1854年12月 (安政元年)	安政東海地震・安政南海地震	(ともに) 8.4	安政東海地震の翌日に安政南海地震が起こった。伊豆から四国まで揺れたといわれている。
1923年9月 (大正12年)	大正関東地震 (関東大震災)	7.9	近代化した首都圏を襲った唯一の大きな地震。死者10万人超。出典：内閣府
1944年12月 (昭和19年)	東南海地震	7.9	三重県から静岡県の沿岸域の一部が揺れ、津波が伊豆半島から紀伊半島までを襲った。死者1千人超。出典：内閣府
1995年1月 (平成7年)	兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)	7.3	家屋倒壊による圧死が大きな割合をしめ、火災も多かった。死者・行方不明者約6,400人。出典：兵庫県庁
2011年3月 (平成23年)	東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)	9.0	東北から関東にかけて東日本一帯に甚大な津波被害をもたらした。死者・行方不明者約2万人。出典：総務省
2016年4月 (平成28年)	熊本地震	7.3	震度7の地震がわずか28時間で2度発生した。死者約280人。出典：熊本県
2018年9月 (平成30年)	北海道胆振東部地震	6.7	約295万戸が停電するブラックアウトが発生した。死者約40人、負傷者約780人。出典：北海道
2024年1月 (令和6年)	能登半島地震	7.6	石川県能登地方で震度7の地震が発生し、大津波警報も発表された。死者約670人。出典：内閣府

### 地震発生をいち早く知るために 緊急地震速報と地震情報の活用

#### 緊急地震速報

最大震度が5弱以上または、最大長周期振動階級が3以上と予想された場合に、震度4以上または長周期地震動階級3以上などが予想される地域に緊急地震速報(警報)を発表し、強い揺れが来る前に知らせてくれます。安全な場所に即座に避難しましょう。



緊急地震速報が発表されたときの命を守るポーズ▶p.6

#### 地震情報

地震発生後、テレビなどで震源、震度、マグニチュード、津波の有無、余震などについて情報を得ることができます。



### 平成7年 兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)



1995年(平成7年)1月17日に発生。家屋倒壊・転倒による圧死は全体の9割近くにもなり、地震による火災も多かった。



### 平成28年 熊本地震



2016年(平成28年)4月14日に発生。観測史上初めて震度7の地震が28時間以内に2度発生した。その後も地震活動が長期化し、車中泊などの増加をまねいた。

### 令和6年 能登半島地震



2024年(令和6年)元日に発生。石川県能登地方で震度7を記録する。輪島市では火災により約200棟全焼。珠洲市では地震から約1分後には津波が到達した。

### 平成23年 東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)



2011年(平成23年)3月11日に発生。北海道・東北・関東にかけての東日本一帯に甚大な津波被害をもたらした。この地震により、福島県の原発事故も引き起こされた。

### 大正関東地震 (関東大震災)



1923年(大正12年)9月1日に発生。昼食の準備で火を使っていた家庭が多かったため、建物倒壊により火災が発生。一部は大規模火災となり46時間燃え続けた。

# 地震のときにとる行動

地震はいつ起こるか分かりません。実際に地震が起こった場合、冷静に対応することはむずかしいものです。一瞬の判断が生死を分けることもあります。

**めあて** 建物の構造を理解し、状況に応じた身の守り方を身につける。

## ◆ 地震が起こったときにとる行動

物が「**落ちてこない**・**倒れてこない**・**移動してこない**」安全な場所に避難しましょう。落ちてくる本や小物、小さな破片、火災による煙などから身を守る必要があります。



命を守る行動

### ① 命を守るポーズをおぼえよう

地震のときは、まず頭を守る。  
揺れがおさまるまで、その場で待つ。動かない。

サルのポーズ  
(地震：机があるとき)



1. 机の下にもぐって頭を守る。
2. 両ひざを床につけて机の脚の上のほうを持つ。
3. 脚が4本あれば斜めに持つ。
4. 机が大きくて腕が届かない場合は、机の脚のひとつを両手でしっかりと持つ。

ダンゴムシのポーズ  
(地震：机がないとき)



1. 大きな危険にお尻を向ける。
2. ひざと足の甲を床につける。
3. 両手で頭を守る。

※耐震性のある建物内にいること、高い棚や重い物が上から落ちてこない環境にあることを前提としています。



▲慶應義塾大学環境情報学部 大木聖子研究室ウェブサイト(参考) 株式会社危機管理教育研究所

### 地震発生時の注意点

地震発生時は次の心理状態におちいりやすくなります。逃げおくれないように意識して行動しましょう。

いつも通りふるまってしまう



状況を客観視して、「自分だけは大丈夫だろう」と思って行動しない。

周りが逃げていないので逃げない



逃げたほうがいいと思っても、周りのようすをうかがって同じ行動をとってしまう。

ショックで凍りついてしまう



誰かの声かけで動けるようになるが、逃げられることがある。約7割の人があてはまる。



### 自分の部屋にいるとき

落下物から身を守る。外に飛び出さない。ドアを開けて出口を確保する。日頃から部屋を整理し家具を固定しておく。部屋の中に安全な場所をつくっておく。  
※揺れがおさまって、自分の部屋を出たら、火元の確認も行う。



### 外にいるとき

カバンや持っているもので頭を守る。カバンと頭の間に隙間をあげる。ブロック塀や電柱、ガラスなどから離れる。切れた電線には触らず、近づかないようにする。



### トイレや浴室にいるとき

手近なものでも身を守り、揺れがおさまったらドアを開けて逃げ道を確認する。ふろに入っていたときは、スリッパを履くなど足を守り、安全な場所で服を着る。トイレは流さない。



### エレベーターに乗っているとき

全ての階のボタンを押して、止まった階で外に出る。閉じこめられた場合は、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救助を待つ。



### お店やビルなどにいたら

落下物の危険があるので、頭をかばんや買い物かごで守る。安全を確認してその場にとどまり、落ち着いたら係員の指示に従う。



### 海の近くにいるとき

海の近くで強い揺れを感じたら、津波警報や避難指示が出される前であってもすぐに遠くへ逃げる。時間がないときは津波避難施設や安全な高台などに避難する。津波から身を守る→p.21

# 私たちの1日に潜む危険

地震が起こったときにいる場所・時間など、状況によって危険は異なります。そのときにあわてないよう、事前に危険箇所を知ることが大切です。

**めあて** 生活の中にどのような危険があるのかを知り、備える心構えをもつ。

## 自分の行動パターンを分析

自分がいる場所にはどのような危険が潜んでいるのでしょうか。学校の日と休みの日、それぞれの24時間をふり返り、書き出してみましよう。

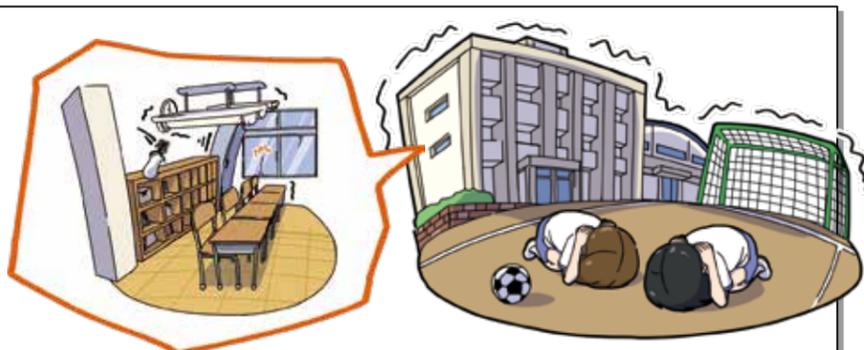
自分が通う学校にどのような危険が潜んでいるのか考えてみよう!



### 学校にいるとき

〈例〉普通教室にいるときに、照明が割れて破片が落ちてくる。

他に考えられること



※落ちてくるもの(照明や棚の上のもの)・倒れてくるもの(固定されていない棚)・移動してくるもの(配膳台など)に注意。

※ゴールポストや校舎からは瞬時に離れる。ダンゴムシのポーズなどの身を守る姿勢をとる。揺れがおさまったら校庭の中央に集まる。

平日

起床

登校

学校

休日

6:00

8:00

自由時間

8:30

### 自宅にいるとき

〈例〉寝ているときに、タンスが倒れてくる。

他に考えられること



### 外出中のとき

〈例〉遊びに行っているときに、建物倒壊のおそれがある。

他に考えられること



昼食

12:00

下校・部活動など

15:00

自宅

20:00

就寝

22:00

### 登下校のとき

〈例〉切れた電線には電気が流れているおそれがある。ブロック塀が倒れてくる。

他に考えられること



※ カバンなどで頭を守り、落下物や倒壊に気をつける。

## ① 登下校中に身の危険を感じる地震が起こったら

まず、倒れてくるものや落下物から命を守る行動をとりましよう。次に、近い場所に避難しましよう。

〈対応例〉

中間地点より自宅に近い場合

- 自宅に保護者がいるとき → 自宅に向かう
- 自宅に保護者がいないとき → 学校に向かう

中間地点より学校に近い場合

→ 学校に向かう



自宅



中間地点



学校

自宅周辺で注意する場所

家の人と話し合おう!

あなたの中間地点

学校周辺で注意する場所

学校で話し合おう!

### 自宅にいるとき

登校の時間帯に品川区内に震度5弱以上の地震が観測された場合は、登校する必要はありません。正しい情報入手して避難行動をとりましよう。

### 学校にいるとき

震度5弱以上の地震が発生したときの帰宅は保護者への直接引き渡し原則です。生徒は勝手に家に戻ってはいけません。保護者と連絡がとれないときは学校で待機します。

# 家の外に潜む危険と備え

大きな地震が起こると、多くの建物が倒壊し、火災のおそれもあります。海沿いの地域では津波、山沿いの地域では土砂災害が想定されます。

**めあて** 外で地震にあったときの適切な行動を理解する。

※イラストはさまざまな危険をイメージしたものです。



## ① 火災

火に囲まると避難はむずかしくなる。煙や炎を見つけたら、近隣の広域避難場所や広い道路・空き地へ避難する。

## ④ 地割れ

自転車では、ハンドルをとられたり、歩行時には転倒するおそれがあるため近づかない。

## ② 川の逆流

津波は河川をさかのぼるため、揺れを感じたらすぐに河川から離れ、高台などの安全な場所に避難する。

## ⑤ ブロック塀の倒壊

ブロック塀は、揺れに弱く倒壊の危険がある。揺れを感じたら、すぐにブロック塀から離れる。

## ③ 橋の損傷

白頭から橋を使わないルートも調べておく。揺れを感じたら、橋の上からはすぐに避難する。

## ⑥ 電車の脱線

脱線・横転・追突のおそれがある。事故現場に遭遇した際は近づかない。線路沿いを歩行中はその場を離れる。

## ⑦ 液状化

液状化が生じると、水や砂を噴き上げたり、マンホールが浮き出たりする。地面の状態が不安定なため近づかない。

## ⑩ 切れた電線

露出した電線には電気が流れているかもしれないため触らない。触ると感電のおそれがある。

## ⑧ 頭上への注意(落下物)

ガラスや看板などの落下物に注意。手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。電柱などの倒壊物にも注意。

## ⑪ 足元の注意(飛散物)

避難する際は足元にも注意する。ガラスや釘などが飛散している地面を歩かない。

## ⑨ 土砂災害

地震で地盤がゆるみ、がけ崩れが起こることがある。斜面やがけからは、すぐに離れる。

う〜ん!  
外には危険がたくさんありそうだ。





# 家の中に潜む危険と備え

阪神・淡路大震災では、家具の転倒による被害が多く報告されています。これらは事前の備えとこころがけで、危険を回避したり被害を軽減することができます。

**めあて** 家具転倒の危険を知り、正しい対策をとることができる。

## ◆リビングに潜む危険

近年に発生した地震の負傷者の約30～50%は、家具類の転倒・落下・移動によるものが原因でした。転倒対策をきちんとしておけば、ある程度は被害を抑えられます。



写真提供：野島断層保存館

家具の配置を工夫しよう。



感震ブレイカー

→ p.18



感震ブレイカー

### 火災の予防

ストーブの周りに服や布団など、燃えやすいものを置かない。



消火器

### 通路の確保

廊下・玄関などの避難経路には物を置かない。



## ◆寝室・自分の部屋の対策

いざというときに逃げられるように、日頃から整理整頓しておきましょう。

- 飛散した破片などで歩けなくなることを想定し、寝室や自分の部屋にも靴を置いておく。
- 避難経路確保のため、ドアの周りには物を置かない。
- 棚の重心を下げるため、重いものを高い所に置かない。

### 頭を守る

寝ている間に、頭にもものが倒れてこないようにする。



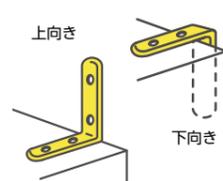
住宅用火災警報器



地震への備え

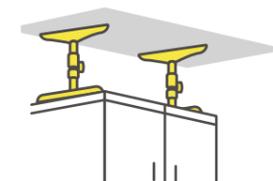
## 家具の固定

これらの器具を使って、家具を固定しておきましょう。



### L字金具

壁に強度がある場合、L字金具で固定する。下向きに取り付ける方が効果が高い。



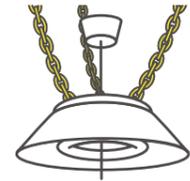
### ポール式器具

L字金具が取り付けられない場合は、ポール式器具を使う。家具の奥のほうに取り付ける。



### ストッパー式器具

ポール式器具とストッパー式などを組み合わせることにより、効果を高められる。



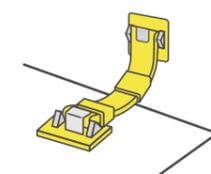
### 落下防止ワイヤー

吊り下げている照明器具は、ワイヤーやチェーンなどで補強する。



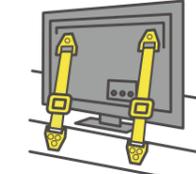
### キャスター下皿

ピアノや冷蔵庫などのキャスター付き家具の移動を防止する。



### ベルト式器具

キャスター付き家具の転倒を防止する。冷蔵庫はキャスター下皿と組み合わせて使うとよい。



### テレビ転倒防止ベルト

テレビの裏側をテレビ台に固定することで、テレビの転倒を防止する。



### ガラス飛散防止フィルム

地震だけでなく台風対策にもなる。透明タイプなら外も見える。

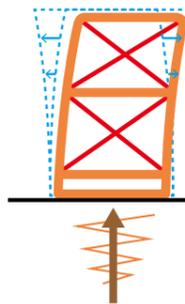
## 地震対策技術

### 構造のちがいによる建物の揺れ方

耐震、制震、免震構造とはどのような構造なのかを知りましょう。室内だけでなく、建物全体にもさまざまな工夫がされています。

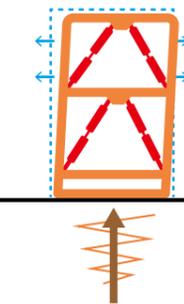
日本では建物を建てる際の基準が「建築基準法」で定められています。2000年以降は「現行耐震基準」と呼ばれ、より厳格化されています。

### 「耐震」揺れに耐える



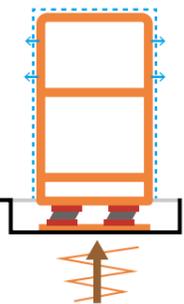
建物自体の構造部分(壁や柱、梁など)を強くして、地震の揺れに耐えるように設計された構造。

### 「制震」揺れを吸収する



建物の構造部分に組み入れた特殊な制御装置で地震の揺れを吸収させる構造。

### 「免震」揺れを逃す



建物と基礎の間に地震の力を緩和する装置を設け、地震の力を建物に直接伝わらないようにする構造。

● 感震ブレイカー・消火器・住宅用火災警報器などを備えておきましょう。震災時の防火対策について→ p.18



# 災害時に役立つ備蓄品

災害発生後は日常生活が一変し、食料や日用品の調達がむずかしくなります。人口が多い都市では、支援物資が届くまでに時間がかかる場合があります。

**めあて** 備蓄の大切さを知り、自分や家族に必要なものを備えることができる。

## ◆ 災害時に必要なもの

備蓄するものは、最低7日分を用意しましょう。

区の避難施設に避難するときは、備蓄しているものを持参しましょう。

食料や日用品を少し多く買い備え、順番に使いながら買い足していく「ローリングストック(循環備蓄)」という方法もあります。



白頭備え

- 食料品は賞味期限と消費期限を確認しておこう。
- 道具は使えるかどうかを確認しておこう。



## ① 自宅に備えておこう!

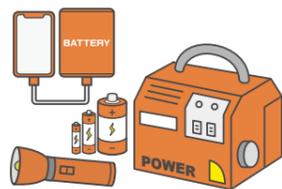
水・食料・トイレの3つは必ず備える。

停電や断水を想定して灯りや寒さへの対策を行い、必要なものをそろえる。

備えるめやす  
1人1日3L

### 水

1日1人あたり3L、1週間で21Lは用意しよう。給水は運搬用具があると便利。ペットボトルのほかにウォーターサーバーの活用も有効。



### 懐中電灯・充電器など

停電に備えて、灯りや電池切れを防ぐための予備の乾電池(有効期限があるため注意)を用意しておく。スマホ充電器やモバイルバッテリーなどもあるとよい。

備えるめやす  
1人7日分

### 食料品

手軽で食べ慣れたものを用意しよう。栄養補給を考慮し、野菜ジュースなどもあるとよい。甘い菓子はカロリー摂取や、不安を緩和する効果が期待できる。



### 防護・防寒服

寒い季節に起こった災害では、体温を維持することが大事。アルミシートや毛布を用意しておく。靴も1足はそろえる。季節によっては暑さ対策も必要です。

備えるめやす  
1人1日5個

### 携帯トイレ

停電や断水、排水管損傷などでトイレが使えなくなったときに役立つ。

〈使い方〉  
便座に袋をかぶせ、その中に用を足す。使い終わった袋は口を固くしばり、ゴミ回収まで自宅で保管する。



### 衛生用品

停電や断水時は不衛生になりがち。災害時の口腔のケアができるように歯ブラシなどを常備し、感染症予防のための除菌用品やマスクも準備する。

## あると便利なもの



ラップ・紙皿・コンロ

ラップで食器を覆うことで、器を洗わずに使うことができる。ガスコンロは多用途に使える。



生活雑貨

ビニル袋は何かと便利。空のダンボールは物を入れたり、敷物にもなったりする。



文房具・小物類

避難生活中は不便なことが多い。文房具などをそろえておき、創意工夫をする。



季節用品

停電すると電気製品は使えない。電気がなくても使えるものを準備しておく。

## 自分や家族の性別・年齢・ペットなど家族構成に応じたもの



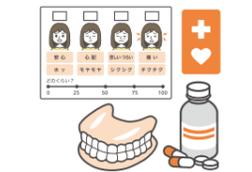
乳幼児のいる家庭

液体ミルクは断水のときに便利。おむつは多めに準備しておく。



妊婦のいる家庭

被災に備えて母子手帳を携帯する。また、産後用品も準備しておく。



配慮が必要な方のいる家庭

日頃使うものや、ヘルプカード・コミュニケーションカードなど、個別に必要なものを用意する。



ペットの必需品

ケージや紐、ペットフードやペットシートを用意。人に吠えないようにしつけておく。

## 防災ボックスづくり

支援物資には、自分に合うものがあるとは限りません。また災害時は、物流が滞るおそれもあります。何を備えておくべきか、次の手順で判断してみましょう。



判断1  
調達できる? できない

判断2  
支援物資として配られる? 配られない

判断3  
自分に合う? 合わない

● 判断できたかな? 自分の備蓄品として備えておこう!

- 〈例〉
- ・メガネ
  - ・コンタクトレンズ
  - ・薬
  - ・アレルギー対応の食料
  - ・現金
  - ・遊具
  - ・防犯用具
  - ・家族写真

### 防災ボックスに入れるものを書き出そう

自分のもの

家族のもの



災害時になくて困るものは何かな?



作り終わったら、玄関、または本棚や机などに置いておこう。



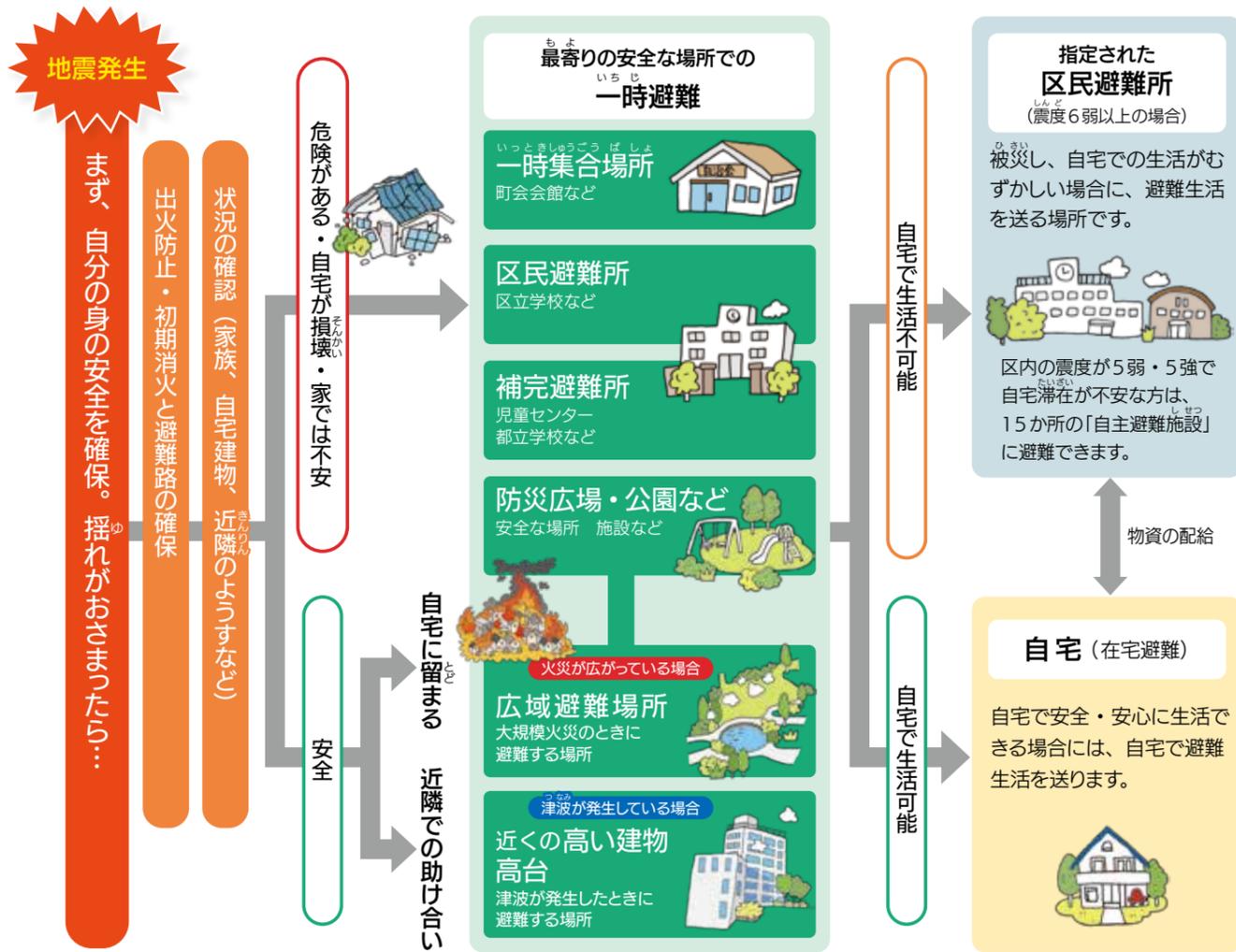
# 地震のときの避難

基本的な避難の流れを覚えることで、あわてず落ち着いて行動することができます。避難の判断は、命を守るためにとても重要なことです。

**めあて** 避難所に行くのか、在宅避難をするのか、見極めができるようになる。

## ◆ 避難の流れ

状況により避難するかどうかの判断が必要です。避難するときは、最善の避難先を選べるようになります。



## ◆ しながわ防災ジュニアマップに書きこもう

しながわ防災ジュニアマップには、避難場所を含むさまざまな情報が掲載されています。自分の通学路と照らし合わせてみましょう。

●注意が必要なところには、付せんとその理由を書いて、どんどん貼っていきましょう!

長いブロック塀がある

「一時集合場所」を探す

自分の家を探す

「区民避難所」を探す

土砂災害に注意

通学している学校を探す

「広域避難場所」を探す

高齢者が一人で住んでいる。

防災メモ

家族の待ち合わせ場所: \_\_\_\_\_ AED: \_\_\_\_\_

一時集合場所: \_\_\_\_\_ 街頭消火器: \_\_\_\_\_

区民避難所: \_\_\_\_\_

広域避難場所: \_\_\_\_\_ (または地区内残留地区)

▶AEDと街頭消火器はしながわマップで検索しよう

地図を見て、必要な情報を書きこもう!



**災害時に利用できる支援施設**

大地震が発生すると、都と協定を結んだ施設が帰宅を支援します。下のステッカーが目印です。

こんな支援をしてくれます!

- 水道水・トイレの提供
- 休憩場所の提供
- 地図やラジオなどをもとにした道路情報の提供

貼ってある場所

コンビニエンスストア  
ファミリーレストランなど

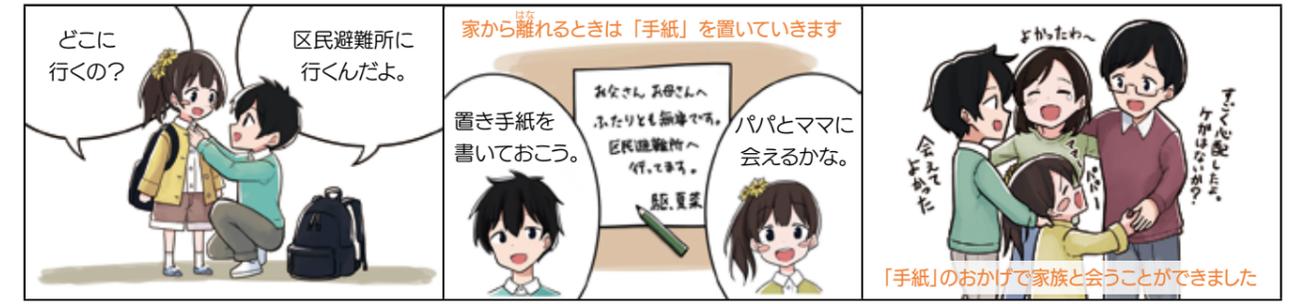
※こちらは、九都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市の関東地方南部の一都三県と五政令指定都市)の協定に基づく帰宅支援ステーションです。自分が住んでいる地域の支援施設を確認しましょう。



### 避難前チェック項目

- 家から別の場所へ避難する前には、次の事をチェックしよう!
- 〈必ず行うこと〉
- 玄関や窓の鍵を閉める。
  - ガスの元栓を閉める。
  - 家の中に火災が発生していないか確認する。
  - プレーカーを落とす。 震災時の防火対策 → p.18
- 〈家に誰もいないとき〉
- 災害用伝言ダイヤル(171)の伝言を聞く、伝言を残す。 災害用伝言ダイヤル 171 → p.37
  - 置き手紙か貼り紙を残す。 マンガ「置き手紙」 → p.17

### 「置き手紙」 防災マンガ地震編 ~避難所に行くときは、置き手紙か貼り紙をしましょう~





# 地震による火災

地震発生後は、家屋の倒壊や家具の転倒とあわせて、火災発生の危険性が高まります。火災が発生するメカニズムは、状況によってさまざまです。

**めあて** 地震発生後に火災が起こる原因を知り、身を守り被害を少なくする方法を学ぶ。



写真提供：兵庫県神戸市

**兵庫県南部地震** (阪神・淡路大震災) 1995年(平成7年)1月17日 午前5時46分発生

マグニチュード7.3の地震が神戸市など、阪神地域、淡路島を直撃。地震後約290件の火災が同時多発しました。数時間後から翌日以降にかけての火災は震度6以上の地域で多く、電気関係の火災が注目されました。

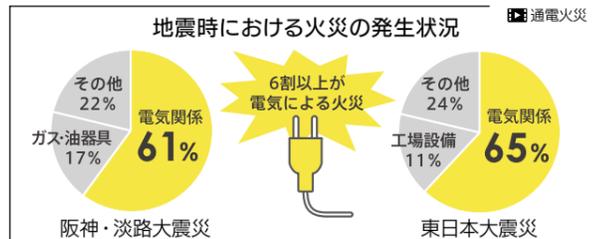
## 地震による火災の種類

### 地震直後に起こる火災

地震による家屋の倒壊や電気製品などの転倒により、ガス管や電気配線が破損したり、ストーブなどの暖房器具に可燃物が接触することにより火災が発生します。

### 地震による停電からの復旧によって起こる火災

地震に伴う停電から復旧した際、スイッチが切れていない(もしくは入ったままの)電気製品が火元となって火災が発生します。



出典：大規模地震時の電気火災の発生抑制に関する検討会(報告書)

## 震災時の防火対策

1. 電気復旧後すぐに電気製品を使用せず、配線やコンセントなどの損傷を確認する。
2. 避難などで不在にする場合は、ブレーカーを遮断する。
3. 設定値以上の揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断して電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」を設置する。  
(周辺が停電していても電力が遮断されるため、夜間の避難が困難となったり、在宅医療機器への電力供給も止まったりするので注意が必要です。)

### 感震ブレーカーの種類



## ◆ 初期消火で被害を抑える

火災が発生してしまった場合、避難することがとても大切です。消火する場合はあらかじめ逃げ道を考えておいて、危険を感じたら避難しましょう。

品川区役所にある「しながわ防災体験館」では初期消火体験ができるよ!



### 1 火事を知らせる

出火したら大きな声や音で周りの人に知らせ、みんなで協力しあって、通報と初期消火に努めましょう。  
(中学生は無理して火を消さずに避難を優先しよう)



119番通報のしかた

### 2 消火する

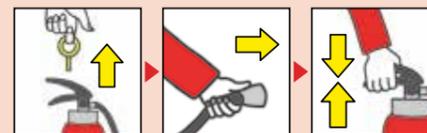
自分の背の高さよりも火が大きくなった場合は、自分や家族の安全を確保して速やかに避難しましょう。



東京には3つの防災館(池袋・本所・立川)があります。地震や火災などの疑似体験ができます。

### ■ 消火器の使い方

3つのステップで覚えましょう。噴射の際は、火の根元をねらって、手前からほうきで掃くように消火剤を噴射します。



安全栓を引き抜く    ノズルを火元に向ける    レバーを強くにぎる  
消火器のみでなく、浴槽に水を溜めておくと消火に役立ちます。



消火器の使い方

### ■ スタンドパイプ式初期消火器具

大規模地震時に地域で発生した火災の拡大を防ぐために、地域住民の協力により初期消火活動を行うための器具です。消防車が入れないところで使います。



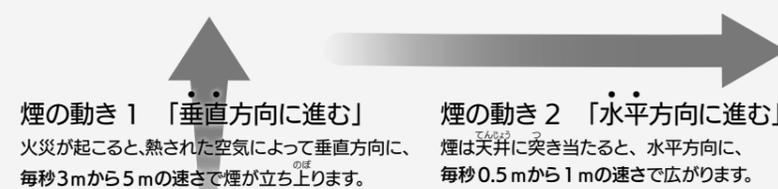
スタンドパイプ

## ① 煙から身を守る方法を覚えよう

ハンカチなどで口と鼻をおおいながら、煙を吸わないようにして、低い姿勢ですばやく逃げる! 「おかしも」の約束も忘れずに!



煙の中を避難



ハンカチやタオルで口と鼻をおおう  
煙の高さに応じた低い姿勢をとる

どうして低い姿勢をとるの?  
火災時の煙は熱を伴うため天井からたまっていきます。そのため火災の初期段階では、床に近いところはまだ新鮮な空気が残っている可能性があるからです。



# 地震による津波

津波の高さや到達時間は、地震の規模や震源の深さ、震源までの距離によりちががあります。地震発生後、沿岸地域では警戒が必要です。

**めあて** 津波の特性を知り、状況に応じた行動がとれる。



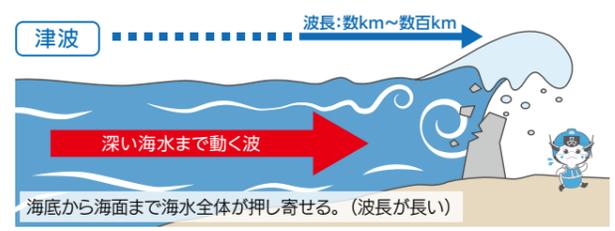
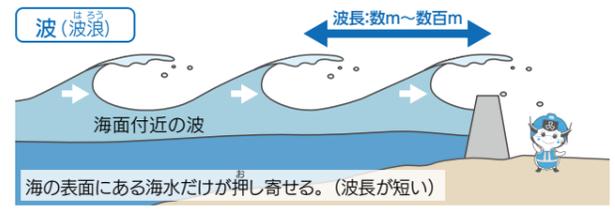
閉伊川の防波堤を越える真っ黒に染まった波

写真提供：岩手県宮古市

**東北地方太平洋沖地震** (東日本大震災) 2011年(平成23年)3月11日午後2時46分  
 マグニチュード9.0の地震が三陸沖で発生。岩手、宮城、福島県を中心に巨大な津波が襲いました。沿岸各地を襲った津波は10m以上に達したところも多くあり、平野部では海岸線から約5kmまで浸水した地区もありました。

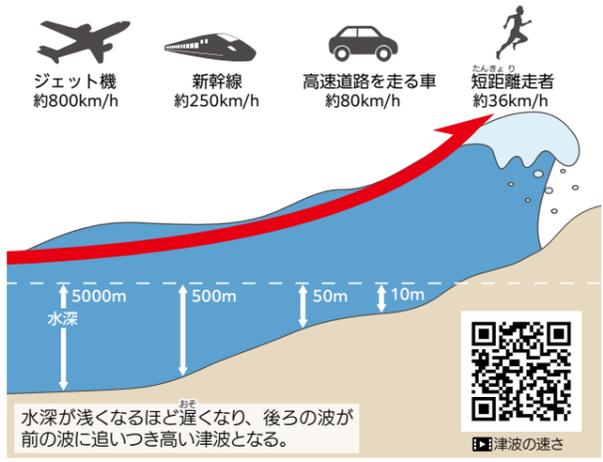
## 波と津波のちがい

ふつうの波は海水の表面部分の動きですが、津波は海底から海面までの海水全体の動きです。津波のエネルギー(破壊力)はとても大きなものとなります。



## 津波が陸に到達する速さ

津波が地上に到達するときの速度は、約36km/hにもなります。この速度は50mを5秒で走る速さです。津波の威力は強大で50cmの高さでも大人を押し流します。



津波の速さ

## ◆ あの日何が起こったのか……私たちは大津波を生きた

当時中学2年生だった、東日本大震災の経験者のお話を聞いてみました。



釜石の奇跡

### 「みんな！ 急いで外に出て！」

東日本大震災の発生時、私が最初に叫んだ言葉だ。当時私は中学2年生。最初の異変は部活の準備運動中に体育館の窓がカタカタと音を立てたことだった。外へ出たとたん立ってられないほどの大きな横揺れに襲われた。「絶対に津波がくる！」と、すぐに指定避難場所の介護施設へと走った。でもそこは海拔は4m。安心はできない。避難中の小学生の手を取り、さらに高台へと走りだ

した。海拔15mの別の介護施設に到着したときゴゴゴと地響きがあった。それは街がのみこまれていく音だった。冷とした風、下水のにおい、まると海が動いたかのような光景とみんなの悲鳴……初めて「死ぬかもしれない」と思った。さらに岬に向かって走り、結果、学校管理下の小中学生570人が助かった。これは奇跡ではありません。自分の命を自分で守ることができたのは、学校での避難訓練と自らが率先避難するようという教えによるものだと感じています。



いのちをつなぐ未来館 語り部 川崎さん



津波が来る前 釜石東中学校



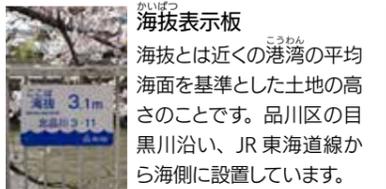
津波が去った後 釜石東中学校

学校の裏から出ている赤い線が実際の避難経路です。津波が去った後の写真を見ると、学校にとどまっていたら津波にのまれたことが分かります。

## ① 津波から身を守る方法をおぼえよう

**強い揺れを感じたら、海から遠く、安全な高台や津波避難施設へ逃げる！**  
**海の中にいるときは、直ちに海から上がって高いところへ逃げる！**

令和6年 能登半島地震のとき、能登では大津波警報も発表されました。



〈品川区の津波想定エリア〉  
 東大井二丁目、南大井一丁目の一部

津波 最大浸水深

- 1.0m~2.0m 未満の区域
- 0.3m~1.0m 未満の区域
- 0.3m 未満の区域

南海トラフ巨大地震(M9クラス)が発生した場合、立会川の河口部では、津波により最大で2m程度浸水するおそれがあります。



# 風水害のしくみ

tenki.jp 知る防災 風水害の章は、一般財団法人 日本気象協会「tenki.jp 知る防災」チームに、執筆兼監修いただきました。

品川区では、過去に集中豪雨や台風による洪水や高潮が発生しました。自宅が河川の近くでなくても、風水害への備えが必要です。

めあて 風水害の種類と、発生するしくみを知る。

## ◆ 風水害を引き起こす自然現象

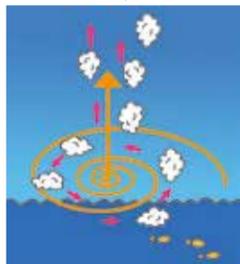
風水害は最も身近に起こる自然災害です。温暖化の影響によりさらに増えると予想されています。

### 台風が起こるしくみ

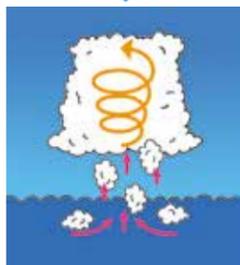
台風とは、熱帯の海上で発生する低気圧（熱帯低気圧）のうち、北西太平洋（赤道より北で、東経180度より西の領域）または南シナ海に存在し、最大風速がおよそ17m/s以上のものをいいます。



① 海水が暖められて、水蒸気になる  
海水が太陽の熱で暖められて蒸発し、水蒸気になります。熱帯地方は気温が高く大気中に多量の水蒸気を含むことができます。



② 水蒸気が上昇しはじめ、上昇気流が発生  
ある箇所に集中してきた水蒸気は、反時計回りに渦を巻きながら上昇をはじめ上昇気流が発生します。上昇した水蒸気は上空の冷たい空気になり雲ができます。強い上昇気流が発生していると、そこに湿った空気が続々と流れこみ、雲はやがて積乱雲へと成長します。



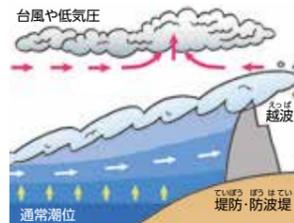
③ 積乱雲が発達し、台風になる  
水蒸気が水滴、雲へと変るとき、非常に多くの熱を大気中に放出します。この熱が周りの空気を暖めることで上昇気流が強まり、気圧も下がります。これが繰り返し行われることで積乱雲はさらに発達し、台風（熱帯低気圧）へと成長していきます。

### 台風の構造



台風は巨大な空気の渦巻きで、地表付近では反時計回りの風が中心へ吹きこんで上昇しています。その高さは季節や勢力によって異なるものの、10～15kmといわれています。

### 高潮の起こるしくみ



高潮とは、台風や発達した低気圧に伴って、海岸で海面が異常に高くなる現象です。すでに高潮が発生し、浸水が生じていたら、より高い場所へ避難しましょう。

### 水害が起こるしくみ

#### 外水氾濫 (河川の氾濫)

大雨や融雪などで河川の水位が上昇して堤防が決壊したり、川の水が堤防を越えたりすることによって発生し、家屋の倒壊や流出など大規模な被害を引き起こす現象です。



令和7年9月11日の大雨のときの立金川橋のようす



#### 内水氾濫

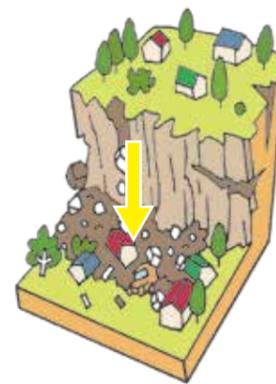
多量の雨によって下水道などの排水が追いつかなくなるなどして、土地や建物に水につかる現象です。



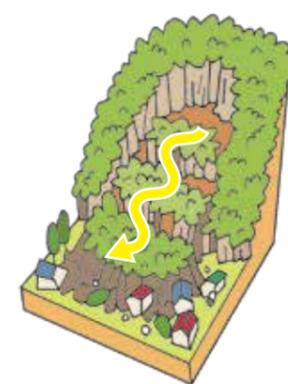
令和7年9月11日の大雨のときの品川駅周辺のようす



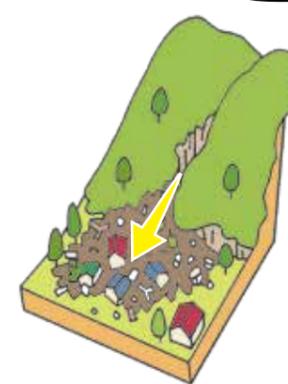
### 土砂災害が起こるしくみ



げけ崩れ  
急な斜面が雨水の浸透や地震などによりゆるんで、急激に崩れ落ちる現象です。



地すべり  
斜面の一部あるいは全部が地下水などの影響ですべり落ちる現象です。



土石流  
山腹や川底の石や土砂が集中豪雨などにより一気に下流へと押し流される現象です。

自宅周辺に危険な場所はないか調べてみよう!



品川区では土砂災害警戒区域が48区域、土砂災害特別警戒区域が33区域指定されています。



品川区HP

### 雷が起こるしくみ

雲の中で小さい氷の粒がぶつかり合って静電気が発生し、蓄積された電気が一定以上になると雲の中や地面に向かって放電される現象です。



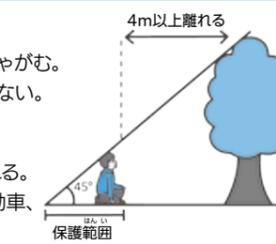
### ① 雷から身を守る方法をおぼえよう

#### 屋外にいるとき

高い物体から4m以上離れてしゃがむ。持ち物は体の高さより突き出さない。

#### 屋内にいるとき

電気機器や壁から1m以上離れる。鉄筋コンクリートの建築物、自動車、バス、列車の中は比較的安全。



### 竜巻が起こるしくみ

発達した積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻きのことです。季節を問わず発生し、多くの場合、ろうと状または柱状の雲を伴います。



### ① 竜巻から身を守る方法をおぼえよう

#### 屋外にいるとき

頑丈な建物に避難する。物置や車庫には避難しない。

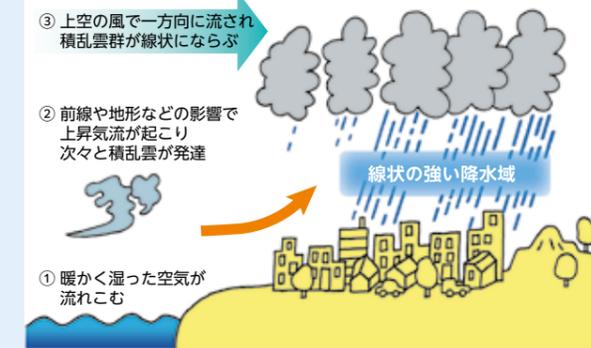
#### 屋内にいるとき

家の中心部に近い、窓のない部屋に移動し、机の下などで身を守る。



### 局地的な大雨をもたらす「線状降水帯」

短い時間に狭い範囲で非常に激しい雨をもたらすのは、発達した積乱雲です。1つの積乱雲によるこのような現象は、30分から1時間程度で終わります。しかし積乱雲が次々と発生して列となり、数時間にわたりほぼ同じ場所を通過、または停滞すると、災害につながるおそれがあります。こうしてつくれる雨域のことを「線状降水帯」といいます。線状降水帯が発生すると、命に危険がおよぶような土砂災害や洪水による災害が発生する危険性が高まります。





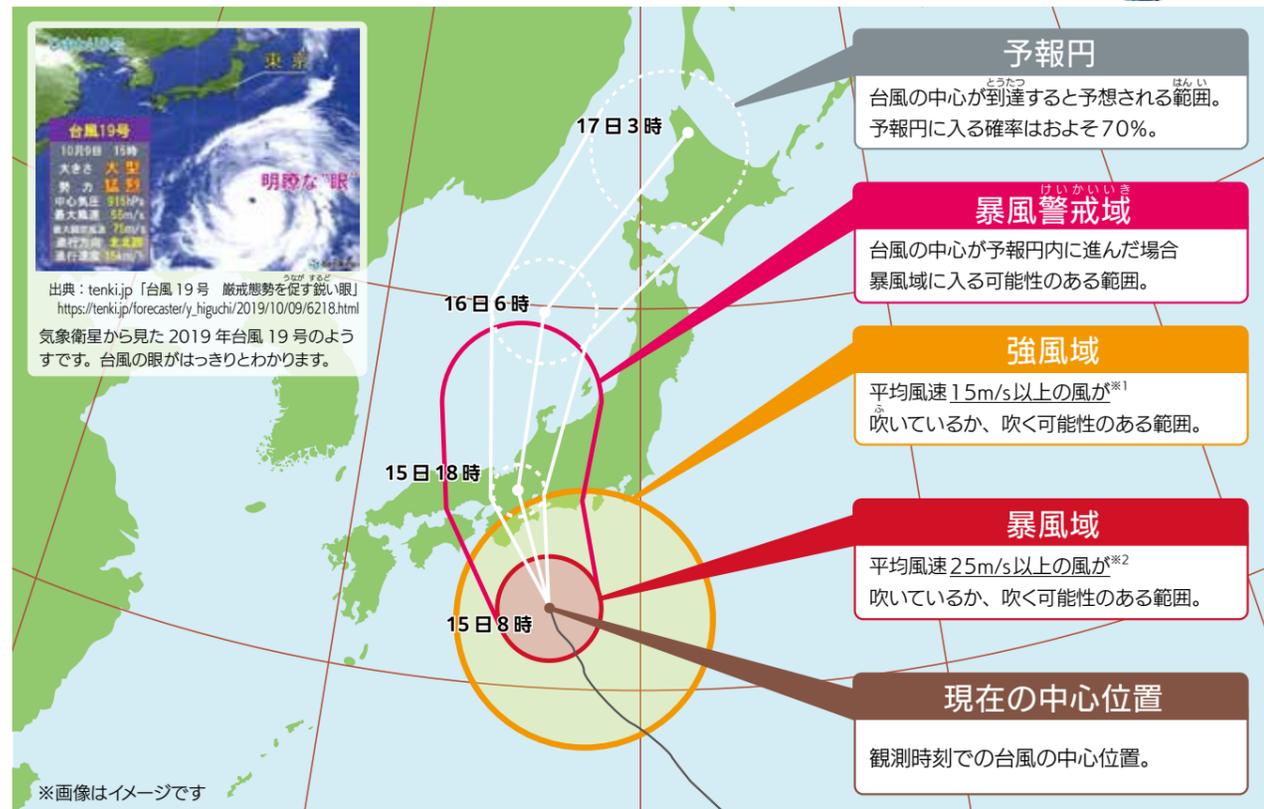
# 台風情報の見方

ここ数年、各地で台風や大雨による災害が多発しています。災害から身を守るためには、いつ台風が接近するのかなど情報の収集が大切です。

**めあて** 気象情報の見方を知り、正しい情報収集ができる。

## ◆ 台風進路図の見方を知ろう

予報円の大きさは、進路の可能性の幅を表しています。テレビやアプリで台風の進路図を見て、身を守るための備えに役立てましょう。



### 台風の強さ・大きさ

台風の「強さ」は最大風速をもとに分けられ、「大きさ」は強風域(風速15m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性のある範囲)の半径をもとに分けられます。

強さ(最大風速)	
猛烈な	54m/s以上
非常に強い	44m/s以上 54m/s未満
強い	33m/s以上 44m/s未満
大きさ(風速15m/s以上の強風域半径)	
超大型(非常に大きい)	800km以上
大型(大きい)	500km以上 800km未満

### 風速の強さのイメージ

※1 「風速15m/s以上の強風」  
風に向かって歩くことができない、雨戸やシャッターが揺れるほどの強さ。

※2 「風速25m/s以上の暴風」  
何かにつかまっていないと立ってられない、道路標識が傾くほどの強さ。

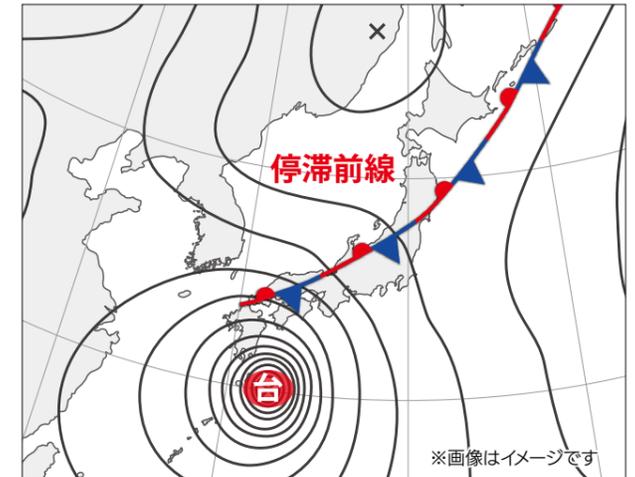


### 「台風+前線」は大雨に警戒を!

日本付近に前線が停滞しているときは、台風から離れていても、大雨となるおそれがあります。前線に向かって、台風周辺の暖かく湿った空気が流れこむため、前線の活動が活発となるためです。前線付近では、台風が接近する前から、大雨による土砂災害や河川の増水や氾濫に警戒してください。

前線: 冷たい空気と暖かい空気の境目で地表と交わる部分のことをいう。前線には次の4種類がある。

- 温暖前線**  
暖気のほうが寒気より勢力が強い。広い範囲で連続して雨が降る。
- 寒冷前線**  
寒気のほうが暖気より勢力が強い。短い時間に強い雨が降り、雷や突風を伴うことがある。
- 閉塞前線**  
温帯低気圧が発達して、寒冷前線が温暖前線に追いついたときにできる。
- 停滞前線**  
寒気と暖気の勢力が同程度で、ほぼ同じ位置にとどまる。



### 目黒川荏原調節池

目黒川荏原調節池は、五反田一帯の853棟が浸水の被害を受けた平成元年8月の集中豪雨による水害などを受け、目黒川の洪水被害を防ぐことを目的に建設された施設です。



目黒川の水位が上昇すると、取水口からあふれた水が施設に流れこみ、下流の流量を減らし、水害を軽減しています。地下4層構造となっている施設の貯留量は、合計で約20万m<sup>3</sup>(小学校の25mプールの約670杯分)にのぼり、令和元年の台風19号の際には、2500m<sup>3</sup>が流入しました。この施設の建設後は、目黒川からの氾濫被害がなくなるなど、目黒川付近一帯の安全を守っています。

### ① 避難のタイミングを考えよう

災害時は刻々と状況が変化します。避難のタイミングを見落とさないようにチェックしよう。

#### 「キキクル」で避難のタイミングを見よう!

気象庁では、大雨による災害の危険度の高まりを5段階の色分けで地図上に表示する「キキクル(危険度分布)」を公表しています。この5段階の色分けは、「警戒レベル」と同じ色となっていて、危険な場所がひと目でわかります。



#### 「雨雲レーダー」で1時間先までの雨を予報!

雨雲レーダー(実況)では、1時間前から現在までの10分ごとの雨雲の実況と、現在から1時間後までの10分ごとの雨雲の予報を見ることができます。少し雨宿りをすれば雨が弱くなるのかなど目先の行動にも役立ちます。





# 大雨・台風に備える

気象情報などを利用することで、大雨や台風による被害を未然に防いだり、軽減することができます。事前に対策をしておくことが大切です。

**めあて** 大雨・台風の被害を防ぐために、避難に適した準備ができる。

## ◆ 家の対策

雨風の影響を受けるとどのような被害が考えられるでしょう。被害を出さないためにできる対策を考えましょう。

家の周りにはたくさんチェックする箇所がありそうね。



### アンテナ

- 不安定なアンテナを補強する。

### ベランダ

- 排水口、側溝の詰まりをとっておく。
- 物干し竿など落ちると危険なものを下ろす。
- 軽いものは室内に入れる。

### 植木鉢

- 室内に入れる。

### 屋根

- 瓦やトタンがめくれたり壊れていないか確認する。
- 雨どいに枯れ葉やゴミが詰まっていないか確認する。

### 窓

- 雨戸、カーテンを閉める。
- 飛散防止フィルムを貼る。
- 板などで補強する。

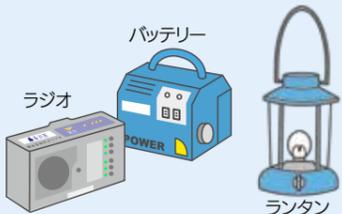
### 土のう

- 玄関や縁側に置く。

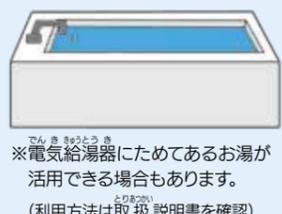
▶水防用土のう置場一覧

## ■ 停電に備える

台風の影響で停電になるおそれがあります。バッテリーや、ランタンなどを準備しておきましょう。正しい情報の収集にはラジオが不可欠です。

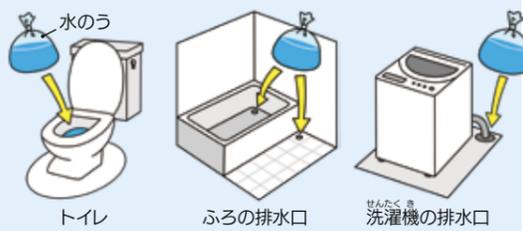


停電でポンプや浄水設備が故障したり、設備自体が被害を受けたりして、水が出なくなるおそれがあります。浴槽に水をためておきましょう。



## ■ 下水の逆流防止

急激な水位の上昇により、下水が逆流することがあります。ビニル袋に水を入れた水のうを置くと、逆流を抑える効果があります。



## ◆ 避難時の身支度

避難中は手をあけておくと、転倒時に手をつくことができて安全です。また、ふだん使う物や服に防水仕様のアイテムを取り入れておくとよいでしょう。

### リュックの中身

- 防水加工されているものがよい。一般的なリュックなら、中身をビニル袋で包み、水に濡れないようにする。
- 雨で濡れたときのために、着替えも入れておく。
- 携帯電話などが水に濡れて故障するのを防ぐため、持ち運びのときはチャック付きの袋などに入れる。
- その他

### ヘルメット・帽子

ヘルメットか帽子をかぶり、飛んでくるものから頭を守る。ひもが付いていると、風で飛ばされるのを防ぐことができる。

### レインコート

上下セパレートタイプのものがよい。ポンチョは激しい雨の中では足元が濡れてしまう。あわせて防水のズボンははくとよい。

### 注

もしも遭難してしまったとき、黒や灰色の服は、薄暗く視界のわるい大雨の中では見つかりにくい。薄暗い中でも目立つカラーの服を選ぶ。

### 靴 (スニーカー)

長靴は中に水が入り、歩きづらくなることもある。



## 「長靴よりスニーカー」 防災マンガ風水害編 ～安全そうな長靴はかえて危ない～





# マイ・タイムラインを作る

風水害などの避難行動計画を「マイ・タイムライン」といいます。事前に計画を立てておくことで、より安全に避難ができます。

めあて 「しながわ防災ジュニアマップ」の見方や警戒レベルを知り、避難計画を立てる。

## 「しながわ防災ジュニアマップ」をチェックしよう

自分が住んでいる地域は？

- 浸水想定区域である  
(大量の水があふれ出し、水浸しになりそうな区域)
- 土砂災害警戒区域である  
(大雨警報が発表されているとき、がけ崩れなどの災害がいつ起こってもおかしくない区域)

● 住んでいる場所の浸水の深さは「品川区防災地図」で確認ができます。



▶品川区防災地図

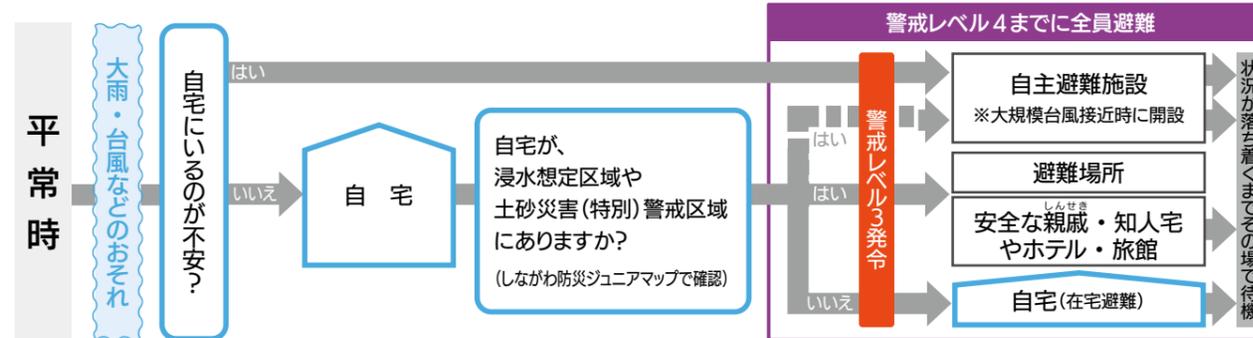
## ❗ 風水害で避難するときの注意

**冠水した場所を通らない**  
水が膝の高さを超えると、歩くことがむずかしくなる。

**足元を確認しながら慎重に**  
ふたの外れたマンホールや側溝などに注意。



## 風水害発生時の避難の流れ



警戒レベル	1 災害への心構えを高める	2 自らの避難行動の確認	3 危険な場所から高齢者などは避難	4 危険な場所から全員避難	5 命の危険 ただちに安全確保
区からの情報		注意喚起	高齢者など避難	避難指示	緊急安全確保
警戒レベル相当情報 気象庁 防災気象情報を発表	早期注意情報 (警報級の可能性)	レベル2 大雨注意報 レベル2 氾濫注意報 レベル2 土砂災害注意報 レベル2 高潮注意報	レベル3 大雨警報 レベル3 氾濫警報 レベル3 土砂災害警報 レベル3 高潮警報	レベル4 大雨危険警報 レベル4 氾濫危険警報 レベル4 土砂災害危険警報 レベル4 高潮危険警報	レベル5 大雨特別警報 レベル5 氾濫特別警報 レベル5 土砂災害特別警報 レベル5 高潮特別警報
避難行動のめやす	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> 停電に備えた懐中電灯や水など	<input type="checkbox"/> 備蓄品などが水没しないように安全な場所に置く <input type="checkbox"/> 高齢者や障がいのある人、小さな兄弟姉妹、ペットがいたら家族と話して避難方法を決める。	<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認 (区のHP・SNSや、しなメール) <input type="checkbox"/> 避難の準備 <input type="checkbox"/> 高齢者や障がいのある人など、避難に時間を要する人は避難開始	<input type="checkbox"/> <b>避難開始</b> 避難指示が出たら、危険な場所から全員避難 ※避難場所などに避難しない場合にも、家の2階など安全な場所に避難しよう。	⚠️ <b>命を守るベストな行動をとる</b>
私の避難行動計画 自宅周辺の危険な場所や家族について、どうしたらよいか考えてみよう。 東京都のマイ・タイムラインも活用してみよう。 ▶東京マイ・タイムライン 出展：東京都	他にやる事を書き出そう (例) しながわ防災ジュニアブックの風水害の章を見て危険を予測する。	他にやる事を書き出そう (例) 家族の分の持ち出し品を確認。	他にやる事を書き出そう (例) 避難しやすい服に着替える。携帯電話の充電。	他にやる事を書き出そう (例) 家族で避難場所の小学校へ避難する。	⚠️ <b>屋内の安全な場所への避難</b>

警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！

登校前 午前7時の時点で品川区に「登下校に関する判断根拠となる警報」が発表されている場合は臨時休校となる。



# 自助・共助・公助について

災害への対応は、自助・共助・公助に分類されます。  
この3つはどれか1つが欠けても成り立ちません。

**めあて** 自助・共助・公助について知り、それぞれの課題やその解決方法を考える。

## 自助・共助・公助の連携

自分や家族を守る「自助」、地域で助け合う「共助」、公的機関による救助や援助の「公助」。  
3つの取り組みを連携させることで、災害への対応力を高められます。

### 自助 (個人)

自分や家族の安全を守ることです。  
身の回りの安全を確保して、生活用品を用意したり、避難の判断をします。



### 共助 (防災区民組織)

町会・自治会を単位とした「共助」の担い手となる組織です。町会・自治会区域内の全区民を構成員とし、自主的な防災活動を行っています。

災害時に、身近な人や近所の人同士で助け合い、困難を乗り越えるなど、自分たちのまちを、自分たちで守ることです。



### 公助 (行政)

品川区など公的機関による支援のことです。  
品川区では避難所や防災区民組織を通じて、個人や家庭に物資の提供などを行います。



消防、警察、自衛隊

身体状態や援助の必要を示すマークやシンボル



ヘルプマーク



マタニティマーク

災害時の外国人支援

日本語の分からない人のための支援方法も知っておきましょう。



▲外国人向け防災情報

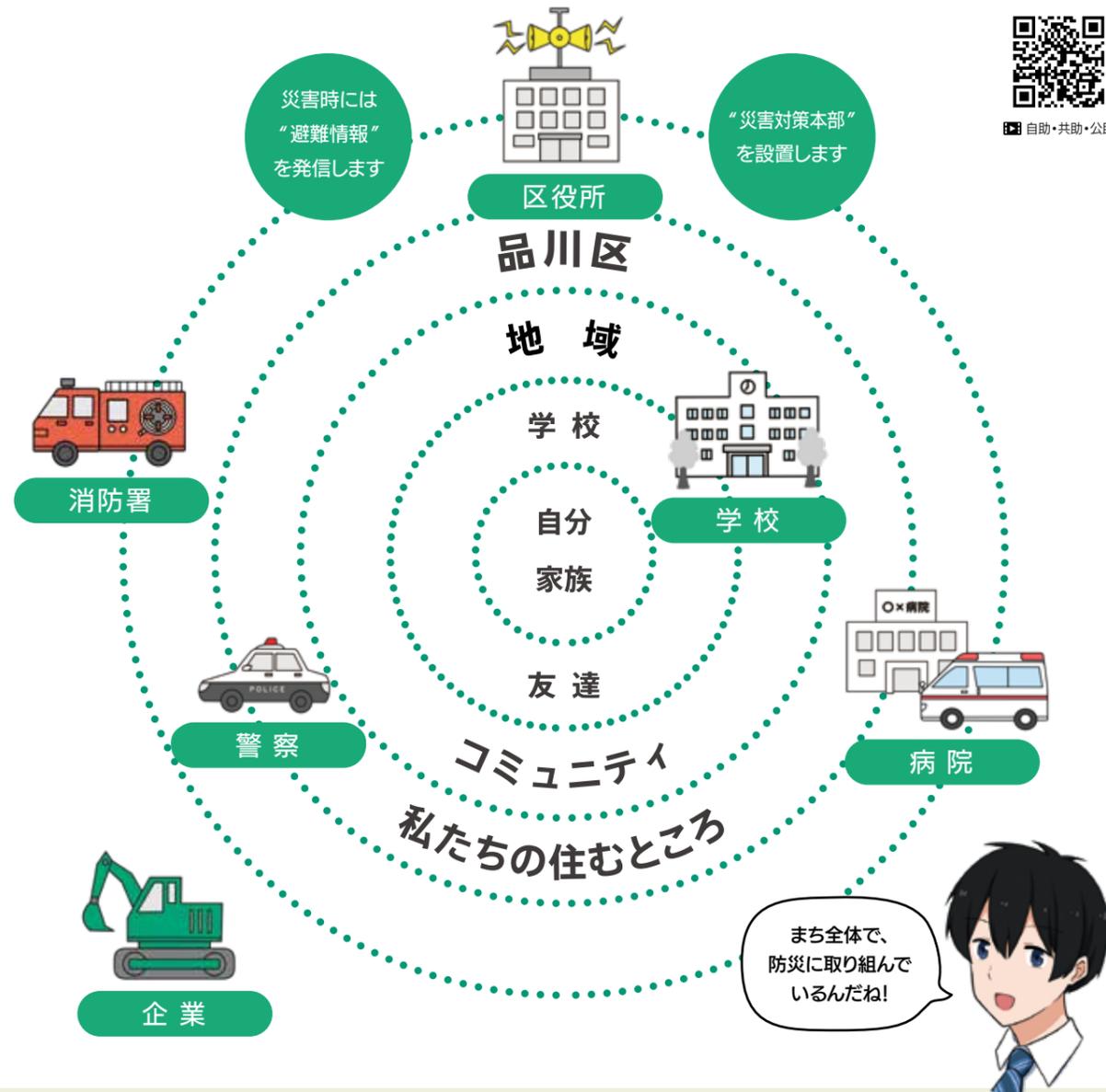
声をかけ合い、支え合う。それが一番の防災です。

品川ICCテクニカルアドバイザー  
兼 ゴールキーパーコーチ  
虎玉 剛

人命救助  
消火

## 行政の役割

災害が起こったとき行政は、区内の被害状況の情報収集、関連機関との連携、救援物資を運ぶ、建物の被害状況を調べる、復旧・復興の計画を立てるなどさまざまなことをして、私たちの生活を守っています。また企業や団体も、強みを生かして被災地を支援しています。



自助・共助・公助

## 行政と企業の連携

### 品川建設防災協議会

品川区主催の防災訓練に参加し、ホイールローダーやダンプトラックを使用し、主に倒木や土砂の除去訓練を行います。品川区との防災協定に基づき、台風・大雨・暴風・積雪・地震時の道路・公園・がけの警戒パトロールや応急対応処置作業を実施しています。激甚化する風水害に対し、品川区および関係機関と連携し、迅速・的確に行動できるように準備しています。地域貢献活動として、水防訓練への参加や工事現場見学会を行っています。



倒木などを除去する訓練



道路の障害物などを除去する訓練



# 避難所で私たちができること

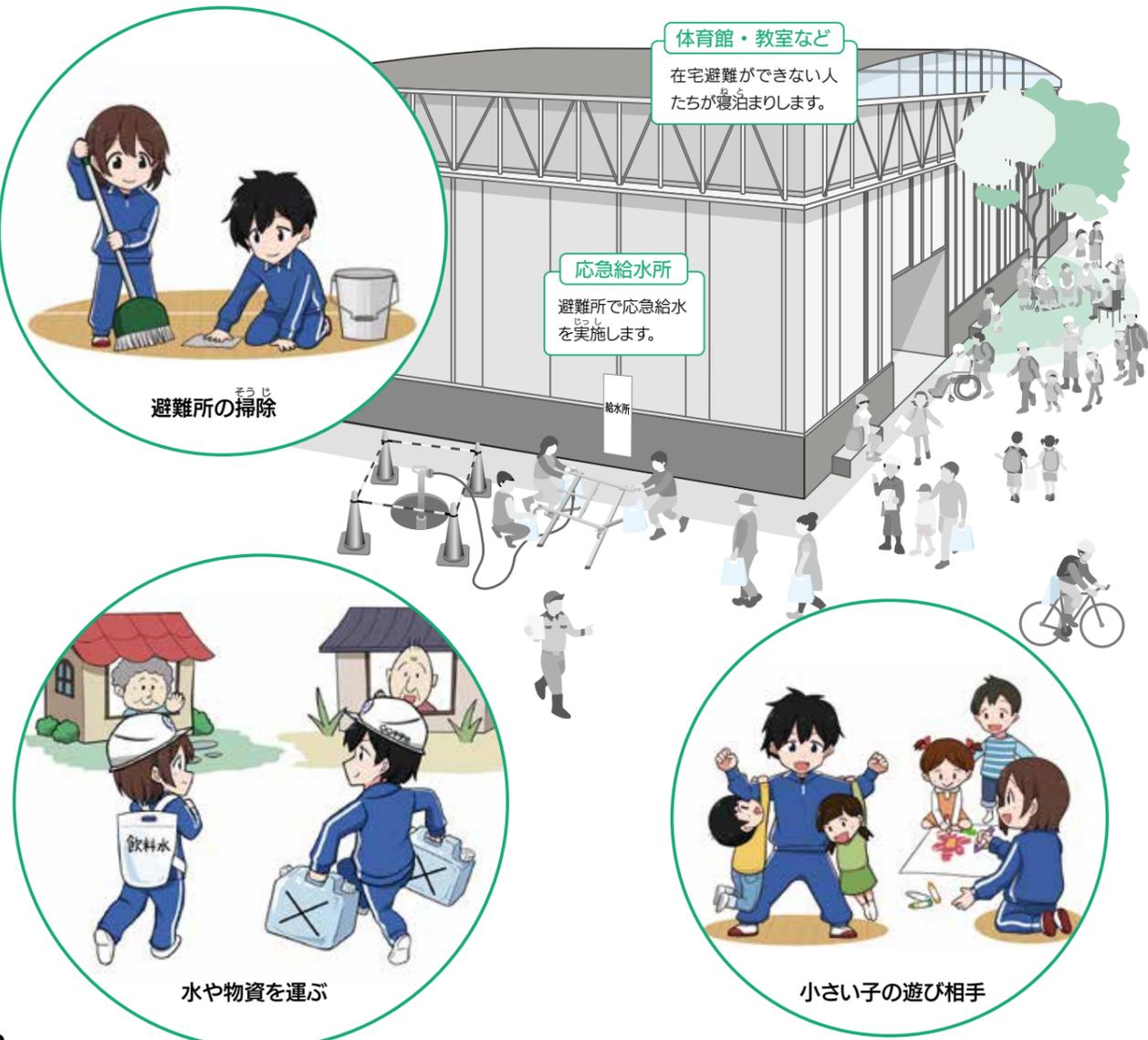
避難所は、地域の人々による助け合いによって運営されています。

自分には何ができるかを考えることが大切です。

**めあて** 避難所でできることを実践する意欲をもつ。

## ◆ 避難所とはどのようなところ？

家屋の倒壊などにより、自宅にとどまれない人が一定期間避難生活を送る場所を「区民避難所」といいます。品川区内で震度6弱以上の地震が発生したときに開設されます。区民避難所は、地域の防災拠点であり、地域のみんな(防災区民組織)で運営します。積極的な協力が必要です。品川区内の区立小・中学校など52カ所が指定されています。



イラストを例にして  
自分に何ができるか  
考えてみてね!



## ① 避難所で、できることを考えよう

**避難所は被災した人たちが共同生活をするところです。  
マナーを守り、周囲の人と協力し合って過ごしましょう。**

- 大声でさわぐなど、人の迷惑になることをしない。
- 高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、外国人などに、思いやりをもって接する。

自分ができそうな事を書き出そう

### 品川区防災課からのメッセージ

避難所は共同生活の場所です。少しでも過ごやすくするために、避難所での生活ルールを守りましょう。また、自分にできることや得意なことは進んで手伝うとみんなの助けになります。



### ペットの避難

ペットの避難方法の優先順位は次のとおりです。

- ① 居住可能な場合の在宅避難
- ② 知人やペットホテルに預ける分散避難
- ③ 避難所への同行避難(最終手段)

同行避難する場合は、ペットシートや食料など、必要な物資を持ちこみ、運営も飼い主が行います。白頃からのケージ慣れやしつけが重要です。

炊き出し  
あたたかいごはんをつくってあげます。



やさしい日本語を使う



### 災害時のトイレ

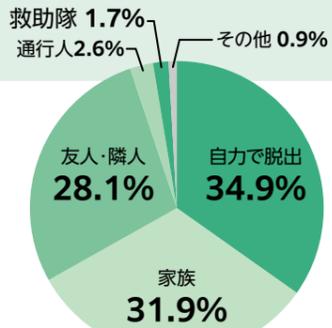
基本的には、施設内の耐震化トイレと、既存の便器に取り付ける携帯トイレを使用します。仮設トイレや、マンホールトイレなど、屋外のトイレの使用は最終手段です。



# 今からできる防災への取り組み

大地震発生時は、消防車・救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。そんなときには隣近所の助け合いが大きな力となります。

**めあて** 災害時に地域の担い手であることを自覚し、日頃から取り組む。



阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体など

出典：(社)日本火災学会 (1996) 「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

## ◆ 地域が助け合いの基盤

日頃から近所の人たちとあいさつをして、交流を持ちましょう。

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊によって建物の下敷きになってしまった人のうち9割以上が、自力または家族、隣人などから救出されています。(右のグラフ参照) また、2024年元日に起こった能登半島地震では、道路が土砂崩れで寸断されたり船着場が崩れて、救助隊の到着までの間、近所の人同士で救助し合いました。

### 「ご近所さん」 防災マンガ共助編 ～共助の大切さ～



### 災害時にも相手への思いやりを!

#### 困っている人がいたときの言葉かけや、対応を考えておこう。

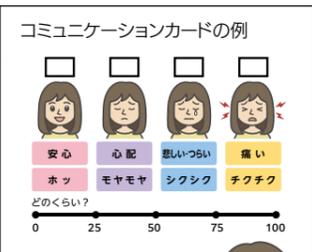
災害時の生活や環境の変化は、身体やところに大きな負担となり、いつも以上に互いへの思いやりが必要です。また、避難所には外国人、高齢者、小さい子どもをはじめ、配慮が必要な方がいます。なかには光や音の刺激に対して感覚が過敏(もしくは鈍感)な方、大勢の人がいる環境が苦痛で避難所内にいられない方、特定の場面であまりうまく話せない方などもあります。

#### 対応や言葉かけの例

- 文字やイラストなどを使った可視化した説明や、短くわかりやすく穏やかな声での対応をこころがける。
- ケガなどをしていないか、本人の言葉だけでなく、身体の状態をひととおりよく見る。

よい言葉かけ・対応の例	改善が必要な対応・言葉かけの例
「このシート(場所)に座ってください。」	「そっちへ行ってはいけません。」
「〇〇は□□(場所)にあります。」	「ここにはない。」とだけ伝える
「〇〇(予定)はありません。□□をします。」	黙って強引に手を引く

出典：国立障害者リハビリテーションセンター HP を参考に当社にて作成



自分の気持ちを、絵を指して教えてもらう。



その場の状況や個人によって適切な対応は異なり、それぞれの方との対話が大切です。スケジュールや場所の変更、行動してほしいことなどは具体的に伝えましょう。

## 地域の防災活動

地域の防災訓練に参加して共助の輪を広げよう。



区では、各地区で「総合防災訓練」や「区内一斉防災訓練」など、地域のさまざまな世代の方が参加する訓練を実施しています。

2025年(令和7年)9月～11月実施

### 各地区の総合防災訓練

防災訓練の参加をきっかけとした住民同士のつながりや地域ぐるみの防災意識の向上を図るため、毎年9月から11月に各地区で総合防災訓練を実施しています。地域の学校や大学、企業によるブース出展や多様な世代が参加しやすい取り組みの実施など、各地区で特色のある訓練を実施しています。

#### 大井第二地区

大井第二地区防災協議会では、「防×祭-BOUSAI-」と題し、親子参加も多い区民祭りと同時開催しました。地域全体の防災意識の向上や地域防災の新たな育成を目指し、親子連れでも参加しやすいバケツリレーなどを企画しました。地域で顔の見える関係を広げる機会になるのでぜひ参加しましょう。



▶大井第二地区/バケツリレーのようす

#### 大崎第二地区

大崎第二地区では消防団、消防署の協力のもと、スタンドパイプ訓練や応急救護訓練など実践的な訓練に加え、協定事業者による電気自動車の展示や防災食を用いたキッチンカーの出展などの新たな取り組みを企画しました。

また、町会ポンプ隊および大崎中学校生徒による放水訓練も実施し、生徒と町会の方々のつながりを深める訓練になりました。



▶放水訓練のようす

毎年12月に各避難所で実施

#### 区内一斉防災訓練

毎年12月、各地域で一斉に、大地震を想定した区民避難所の開設や運営の訓練が行われます。避難所の受付や備蓄物資の確認など、避難所運営に関連するさまざまな体験ができます。

### 地域の復興

#### 釜石鵜住居復興スタジアム

震災による津波で流された小中学校の跡地に、復興のシンボルとして建設されたスタジアムです。2019年ラグビーワールドカップの会場のひとつでした。このスタジアムの存在は、釜石の人々が震災の悲しみを乗り越えるための希望となりました。



写真提供：岩手県釜石市



写真提供：岩手県釜石市

震災から約10年後、p.21の写真と比べてみよう。

# 家族防災会議チェック表

家族で防災について話し合うことはとても大切です。  
年に一度は防災会議を開きましょう。  
チェック項目を確認しながら、右ページに書きこみます。  
議長は中学生のあなたがしてみましょう!



チェック項目	7年	8年	9年
1 「一時集合場所」は書きましたか? (変更ありませんか?)			
2 「広域避難場所」は書きましたか? (ルートは確認しましたか?) *不燃化が進み、広域避難場所に避難する必要がある「地区内残留地区」もあります。			
3 「自主避難施設」は書きましたか? (ルートは確認しましたか?)			
4 地震のときの「区民避難所」は書きましたか? (ルートは確認しましたか?)			
5 風水害のときの「避難場所」は書きましたか? (ルートは確認しましたか?)			
6 家に最も近い「AEDのある場所」は書きましたか? (場所は変更はありませんか?)			
7 「街頭消火器のある場所」は書きましたか? (場所は変更はありませんか?)			
8 家具・家電などの転倒防止対策はできていますか?			
9 高いところの荷物は下ろしましたか?			
10 ガラス飛散防止フィルムは貼っていますか?			
11 しながわ防災ジュニアマップを見て家の近所の危険を確認しましたか?			
12 家の備蓄品を確認しましたか?			
13 しながわ防災ジュニアボックスに入れたものを家族と共有しましたか?			
14 ブレーカーの場所を確認しましたか?			
15 ガスの元栓の場所を確認しましたか?			
16 171の使い方は確認しましたか? (公衆電話の場所は確認しましたか?)			

● 年に一度は必ずふり返りをしましょう。

反省と改善点			
	7年生のとき	8年生のとき	9年生のとき
反省点			
改善点			

# しながわ防災 ジュニアカード

緊急連絡先を書いて家族にコピーして配りましょう。  
すぐに取り出せる場所にしまっておきましょう。

## ■ 各避難場所

- 一時集合場所
- 広域避難場所 (または地区内残留地区)
- 自主避難施設

## ■ 区民避難所・避難場所

- 地震のとき
- 風水害のとき

## ■ 物の場所

- AEDのある場所
- 街頭消火器のある場所
- 公衆電話のある場所

## ■ 自分の情報

- 名前
- 電話番号
- 住所

## 三角連絡法とは



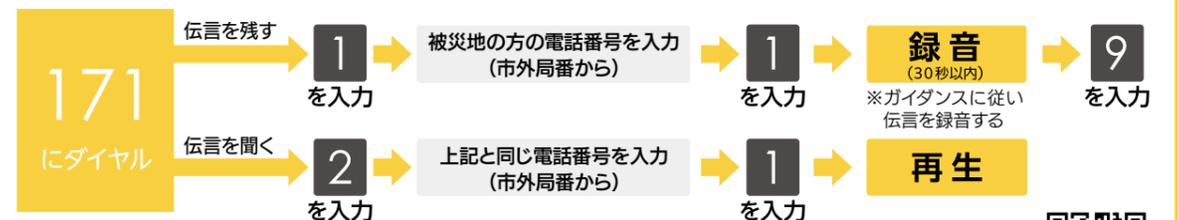
## ■ 遠方の知人・親戚の連絡メモ

- 名前
- 電話番号
- 住所

- 生年月日
- 血液型 ( A B AB O Rh - + )
- 緊急連絡先
- 家族で決めた171の番号

## ■ 家族の安否を確認する 災害用伝言ダイヤル171

地震や噴火などの災害時に利用できるようになる声の伝言板です。  
スマートフォンをふくめた電話機はもちろん、公衆電話からでも使えます。



## ● 携帯電話回線やインターネット回線を使った連絡

X (エックス) や LINE (ライン) といった、災害時に比較的つながりやすい連絡手段で、メッセージのやりとりや通話することも有効です。

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル (171) (電話サービス) を体験できる「体験利用日」があります。家族・親戚・友人間で体験してみましょう。



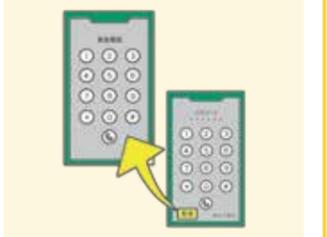
▲171体験利用の案内

## ■ 公衆電話の使い方



緊急時は公衆電話を無料で使うことができます。硬貨やテレホンカードは不要です。  
受話器を上げてそのまま、110や119を押します。

スマートフォンはパスワードを解除しなくても緊急通報ができます。



# 情報入手先一覧

災害時は、不明瞭なうわさや根拠のない情報が流れることがあります。  
信頼できる情報源から、最新の正しい情報入手するようにしましょう。

<p><b>防災行政無線</b></p> <p>区内の公園等に設置された屋外スピーカーで、緊急情報を伝えます。放送内容は区のホームページなどでも、文字で確認できます。また、「0120-562-311」に電話をかけると、音声で聞くことができます。</p> 	<p><b>避難情報緊急通知コール</b></p> <p>津波・浸水害・土砂災害の危険が想定される地域の方を対象に、区が避難に関する情報をメール等で通知するサービスです。事前登録が必要です。</p> 
<p><b>緊急速報エリアメール</b></p> <p>ドコモ、KDDI、ソフトバンク、楽天の携帯端末を持っている区内滞在者へ、緊急情報等をメール配信します。</p> 	<p><b>FM ラジオ</b></p> <p>Inter FM (89.7MHz)、FMしながわ(88.9MHz)で、区が提供する防災情報が放送されます。また、FMしながわでは、防災行政無線の内容も聞くことができます。</p>
<p><b>しなメール (しながわ情報メール)</b></p> <p>区によるメールサービスで、区のお知らせや、緊急情報・防災気象情報等を受け取ることができます。事前登録が必要です。</p> 	<p><b>ケーブルテレビ品川</b></p> <p>区が提供する防災情報を地デジ11chの通常放送画面に文字情報で表示します。しながわテレビプッシュを導入している場合は、テレビの電源がオフ状態でも自動的に緊急情報画面が表示されます。</p>

**POINT** 過去の災害では、動物園からライオンが逃げ出したといったデマや、フェイク画像と共に住宅が浸水したというフェイクニュースが出回ることで、被災者の不安が増長し、社会が混乱しました。

**インターネット**

**品川区防災ポータルサイト**

ハザードマップや避難所情報に加え、気象情報や交通情報などふだん使いでも便利なポータルサイトです。また、区からの緊急情報をプッシュ通知で受け取れます。



品川区 X 

品川区 facebook 

---

**Point 1** 

**防災に役立つ情報が満載!**

ハザードマップや近くの避難所を確認できます。

**Point 2** 

**区からの情報を通知でお知らせ!**

避難情報や防災イベント情報など区からのお知らせを通知で受信!

**Point 3** 

**ふだん使いにも便利!**

天気や交通情報などふだん使いにも便利!

---

**LINE (品川区公式)**



**防災行政無線 放送内容一覧**



---

**Yahoo!防災速報**  
※東京都品川区に設定



**東京都防災 ホームページ**



**東京都防災 X**



**気象庁 ホームページ**



**気象庁 X**



ハキリトリ線

## 体験型防災普及教育施設

# しながわ防災体験館

品川区防災センター2階

「しながわ防災体験館」は、災害から生き延びることを目的として、災害時の正しい知識や技術を学ぶための施設です。さまざまな体験コーナーのほか、防災に関する映像の上映も行っています。



体験しに行ってみよう!



- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>① 防災展示</b></p>  <p>災害時に役立つ防災用品などを展示しており、日頃から災害に備える重要性を学習できます。</p>          | <p><b>② 初期消火体験</b></p>  <p>消火器や、路上にある消火栓に直接接続して放水するスタンドパイプ、ビルなどにある屋内消火栓を使った消火を体験することができます。</p>                 | <p><b>③ 要配慮者避難誘導体験</b></p>  <p>高齢者や障がい者など要配慮者の避難誘導の対応や、要配慮者の疑似体験をすることができます。</p> | <p><b>④ シアター/ワークショップルーム</b></p>  <p>防災に関する映像の上映や、ワークショップを行います。<br/>※ワークショップは予約制です。</p> |
| <p><b>⑤ 避難姿勢体験</b></p>  <p>建物の中の火災で煙が充満したとき、煙に巻きこまれないための正しい避難姿勢を体験することができます。</p> | <p><b>⑥ 応急救護体験</b></p>  <p>心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を訓練用の人形を使って体験することができます。また、知っておくべきときに役立つ応急手当の方法を紹介しています。</p> | <p><b>⑦ 防災体験VR</b></p>  <p>仮想現実で、災害時の状況をよりリアルに体験することができます。</p>                  |   |

●各体験コーナーには、タッチパネル式のモニターにて体験内容のダイジェスト紹介映像の視聴と、おさらいのQ&Aクイズを行うことができます。

**利用案内 入館無料**

所在地 品川区広町2-1-36 (品川区防災センター2階)

交通 JR線・東急線  
りんかい線  
大井町駅徒歩8分  
下明駅徒歩5分

開館時間 9:00~17:00  
休館日 月曜・土日・祝日  
年未年始

団体の申込みも受け付けてます。  
▶詳しくはこちら 

**しながわ防災区民憲章**

区では東日本大震災から15年を迎える令和8年3月11日に「しながわ防災区民憲章」を制定予定です。「品川区災害対策基本条例」を踏まえ、防災意識のさらなる向上と次世代への継承を目指し作成します。

▶詳しくはこちら 

# 品川区防災ポータルサイト

令和7年4月より、品川区の防災情報専門のポータルサイトを始めました。  
平時には、品川区の防災の取り組み、お知らせ、気象情報や鉄道情報を閲覧できます。  
また、災害時には平時の内容に加え、避難情報発令や避難所の開設、混雑状況などをリアルタイムで確認することができます。



詳しくはこちら



品川区防災ポータルサイト

## 〈平時〉

- 1 交通・ライフライン  
公共交通機関の運行状況をリアルタイムで確認できます。
- 2 気象情報  
品川区の最新の気象情報を確認できます。
- 3 その他の機能  
品川区の各種ハザードマップを確認できます。  
Web版「しながわ防災ハンドブック」より、防災知識の確認ができます。  
防災の平時のお知らせを確認できます。

## 〈災害時〉

- 1 避難情報  
品川区で避難指示が発令された際に、情報を受け取ることができます。  
避難所や帰宅困難者一時滞在施設などの所在地を地図上で確認できます。  
災害時に避難所や帰宅困難者一時滞在施設などの開設状況や混雑状況を確認できます。
- 2 被害情報  
大規模災害時の区内被害状況を確認できます。

# 品川区防災アプリ

新たに品川区公式防災アプリの配信を開始しました。  
スマートフォンなどにダウンロードすることで、品川区防災ポータルとほぼ同様の情報を確認できるとともに、プッシュ通知により、緊急情報をリアルタイムで確認できるようになります。



ダウンロードはこちら



Android



iOS

品川区防災アプリ

## 〈主な機能〉

- 1 コミュニティ機能  
自由にコミュニティを作成し、家族や友達間で情報共有が可能です。
- 2 プッシュ通知機能  
警報や避難指示などの通知がプッシュ通知で届きます。
- 3 GPS機能  
GPS機能を活用し、現在地周辺の避難指示等の発令状況や近隣の避難所などを防災マップ上で確認できます。  
防災の平時のお知らせを確認できます。

ふだんから、役立つ情報がいろいろ!



# 企業・団体の防災技術が守る私たちの未来

## 防災 × SDGs



地球規模で発生している自然災害に対し、私たちは、予測不能な状況を生き抜くための防災力を身につける必要があります。防災と関係の深いSDGsの目標を知り、生活との結びつきを知りましょう。

### 防災と関係の深いSDGsの目標



SDGs目標11「住み続けられるまちづくりを」は、自然災害などによる被害をいかにして減らすか、また災害に柔軟に対応し、速やかに日常生活を取り戻せるかということが課題です。都市計画などの取組も含まれます。



SDGs目標13「気候変動に具体的な対策を」は、まさに防災と深い関係の目標です。自然災害に耐えられる力と適応していく力を強化し、災害による被害を最小限にしていける取組が必要になります。



SDGs目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」は、国と国、政府と政府などの関係性だけでなく、企業・自治体・市民などが協力し合うことで達成を目指しています。市民一人ひとりの防災力が重要だということですね。

地震を研究している専門家に、「防災とSDGs」について話を聞きました

### これからの防災対策へ期待すること

あなたが手のひらにアリを乗せて歩いても、アリはあなたが歩いていることを知りません。いつでも手で握りつぶせることをそのアリは知らずに、自分の小さな歩を進めています。「あなた」を地球に、「アリ」を人間に置き換えてみてください。地球に間借りして暮らしている私達の姿が見えてきます。自然災害をもたらす地震を人間が止めることはできませんが、それを耐え忍ぶ知恵を私達は磨いてきました。この知恵を、個人の富のためではなく、これからも地球に間借りさせてもらうために使っていく。SDGsの視点で防災を考えてみてください。



慶應義塾大学 環境情報学部 准教授 大木 聖子



慶應義塾大学 湘南藤沢キャンパス

### 大木先生のいる「防災社会デザイン研究室」のことを知ろう!

地震は突然起こります。次はどこなのか、それはいつなのか、誰にもわかりません。でも、地震が起きるとどうなるかはわかっています。多くの場合、建物や家具が倒れて犠牲者が出ます。そのため、耐震化された住宅で家具を固定して暮らすことの重要性が伝わってきます。

私たちの研究室は、突然の大地震から命が守れるような社会を目指して活動しています。日本には建物や道路を耐震化する技術はすでにあります。では、家具を固定するのは誰でしょう? 防災対策は誰かにお任せでは実現できません。一人ひとりがやるのです。大地震が起きて、その人達やその地域が無事であることをあなたが願うように、あなたを大切に思う人もあなたが防災をしてくれることを願っています。防災とは、自分にとって大切な人や場所を増やしていく活動なのです。



写真提供：慶応大学防災社会デザイン研究室  
地域の方と一緒に高台への避難訓練に参加する大学生。(高知県土佐清水市にて)

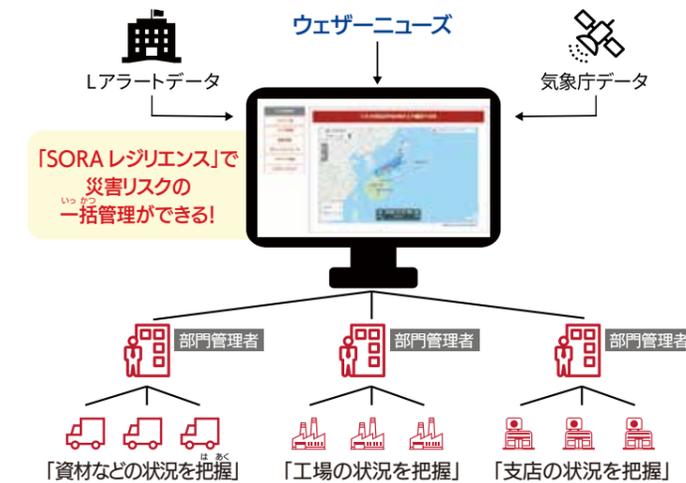


損保ジャパンは、交通事故や火事、台風などの災害があった際に、保険金を支払う保険会社でありながらも、事故を未然に防ぐための防災・減災活動にも力を入れています。その中でも、2つの取り組みを紹介します。

### SORAレジリエンスでリスク管理

#### 全国各地の今と未来がわかる

損保ジャパン・SOMPOリスクマネジメントの知見と、ウェザーニューズの気象に関するノウハウを組み合わせ、お客さまの防災・減災のお困りごとを解決するプラットフォーム「SORAレジリエンス」を立ち上げました。



導入すると、企業の持つ全国各地の工場や事務所の災害リスクを一目で確認できます。さらに、最大72時間先までの予測を活用し迅速な災害対応も可能となります。被害予想により、被災時の被害を減らすことや減災行動も期待でき、大きな安心につながります。

- 災害リスクの最新データがリアルタイムで反映。
- 緊急時でも短時間で多くの情報が確認できる。
- 72時間予測表示で減災活動にも役立つ。



▲SORAレジリエンス

### 体験型防災ワークショップ・防災人形劇



これは将来を担う子どもたちとその保護者を対象に、体験型防災ワークショップおよび防災人形劇を行う取り組みです。イベントを通じて防災を学び、災害時に身を守るための知識や安全な行動を身につけてもらうことを目的としています。

#### 〈これまでの実施例〉

- 自治体等が開催する防災の日のイベントで実施
- 児童館や学校での防災教育の場で実施
- 商業施設などでのコミュニティの形成



水害させかえゲーム



身の回りのもので応急手当



2011年東日本大震災をきっかけに、「損害保険会社として果たすべき使命を形にしたい」との想いで、全国各地で全14種類のコンテンツを展開。

防災ワークショップをご紹介します



▲防災ジャパンプロジェクト

累計参加者数が、のべ10万人を突破しました!(2024年7月末時点) ぼくと一緒に、楽しみながら防災を学ぼう!



© JAPAN-DA

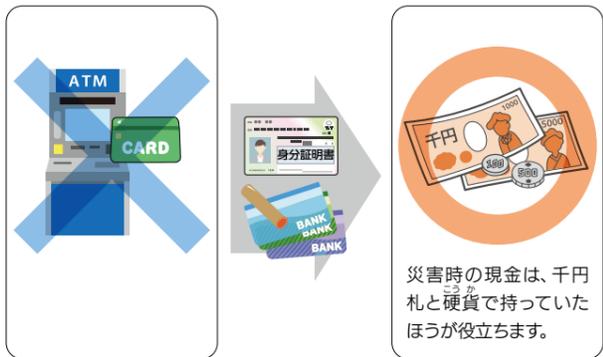
# 城南信用金庫



## 災害時はどれくらいの現金が必要?

### 災害時のお金の引き出し方

大規模災害発生直後は、停電などの影響により、ATMやクレジットカード、電子マネーが利用できなくなることがあります。その場合、避難中に必要となる飲食物などを購入するための資金や移動費用が必要となります。災害時の特例では、通帳と印鑑、顔写真付きの身分証明書などを提示して本人確認ができれば、金融機関で預金の引き出しができますようになります。多くの金融機関は1日10万円まで引き出すことができます。



### 災害時の支援

地域の方々や被災者の方々の保護に積極的に取り組むため、金庫資産を有効に活用しています。

- 営業店のロビーや会議室、洗面所などの施設の一部開放。
- タオル、毛布などの支援物資、お茶や非常食の提供、金庫粗品の配布など。



令和6年能登半島地震のときは、第一営業日である1月4日に飲料水などの備蓄品を搬出し、翌5日に奇贈しました。



トラックに支援物資を積みようす

被災地のみなさんを応援しています



▲災害発生時の支援

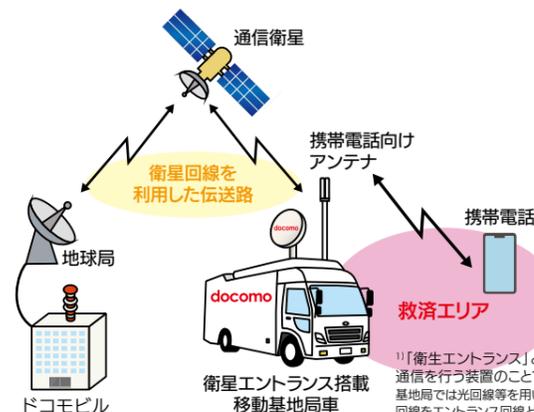
# NTT docomo



## ドコモの災害対策

### 衛星エントランス<sup>1)</sup> 搭載移動基地局車で被災地を支援

災害などにより携帯電話基地局が被災した際は、衛星エントランス搭載移動基地局車を運搬・設置し、エリア救済を行います。衛星回線を利用した臨時の伝送路を用いることで、迅速なサービス復旧を実現します。衛星回線を用いエリア救済に必要なすべての設備が1つの車両にパッケージ化されており、被災地への迅速な駆けつけが可能です。このほか、災害時に便利な機能を集めた「災害用キット」というスマートフォン、タブレット専用のアプリケーションも用意しています。



<sup>1)</sup>「衛星エントランス」とは、衛星で通信を行う装置のことです。(通常の基地局では光回線等を用いて、その回線をエントランス回線と言います。)

### 〈災害用キット〉

- 災害用伝言板
  - 緊急速報エリアメール
  - どこでも災害・避難情報
  - 復旧エリアマップ
- (災害用キットのエリアメールはAndroid限定機能です。)



### 令和6年能登半島地震での取り組み



移動基地局車で被災地へ

ドコモの総力を北陸へ集結。延べ1万人以上が対応に従事しました。



被災者の方に無料充電サービスを提供

さまざまな対策があるよ



▲ドコモの災害対策

# ケーブルテレビ品川



## 災害発生!必要な情報はどこに?

### 品川区の情報を発信するメディア

ケーブルテレビ品川の「品川区民チャンネル(地デジ 11ch)」や「FM しながわ」では、災害が発生した時に正確な情報をいち早く入手可能な「信頼できるメディア」として、品川区の防災行政無線と連携した気象情報や災害情報などを発信しています。また「しながわテレビ・プッシュ」では、防災情報や生活情報を音声とテレビ画面で自動的にプッシュ配信します。安心安全の「必要な情報」を「必要なその時」に取得する方法を、ふだんの生活の中で見つけてみましょう。

### ケーブルテレビ品川「しながわテレビ・プッシュ」

自治体の配信する「防災情報」や、身近で便利な「生活情報」を音声とテレビ画面で自動的にお知らせするサービスです。1つのデバイスで日々の生活に安心・便利をお届けします。(有料)



音声でお知らせしたのち、テレビの電源がOFFでも、緊急度の高い情報は自動的に起動して表示します。

### 〈しながわテレビ・プッシュ 配信情報〉

- 防災情報
- 緊急地震速報
  - 自宅周辺震度
  - 避難情報(避難準備、指示)
  - 気象警報(特別警報、警報、注意報)
  - 自治体からの緊急のお知らせ(避難所開設等) など
- 生活情報
- 電車運行情報
  - 降雨アラーム
  - 防犯情報など



▲しながわテレビプッシュサービス

# 久ヶ原スイミングクラブ



## 災害時にないと困る生活用水

### プールの水が災害時に有効活用できます

久ヶ原スポーツクラブのプールの水は、塩素でしっかりと殺菌消毒しているにもかかわらず、アレルギー体質の方が多い現代において、その塩素の刺激を肌に感じることなく塩素臭もほとんどしない特別なプール水となっています。プールの水質に特化した取り組み・活動では史上初です。この安全性に拘ったプール水を災害時にお役立てできるのではないかと考え、地域と相談し、大田区久ヶ原地区の自治会と災害時にトイレや洗濯などに必要となる生活用水としてご利用いただけるように防災協定を結んでいます。



久ヶ原スポーツクラブのプール水は、2022年度グッドデザイン賞を受賞した「人と環境に優しい水質づくり」に拘った、とてもキレイなプール水です。この水は水質管理のプロに監修されています。

### 地域自治体と防災協定を締結

地域自治体とプールの水を災害時に生活用水としてご提供することをお約束した防災協定を締結しました。この協定の締結は、災害に対する備えの大切さから、テレビ・広報誌などで多く取り上げられました。

地域の自治体やPTAの皆様のご要望にお応えした「防災ワークショップ」を請け負います!



お問い合わせはこちら



▲久ヶ原スポーツクラブHP

# 品川建設防災協議会



## 安全な暮らしを区民のみんなへ

### 品川区を災害から守る

品川建設防災協議会は、品川区と「災害時における応急対策業務に関する協定」を締結し、防災関連の事業に取り組んでいます。東日本大震災後の平成24年と令和4年の2回、被災地である岩手県宮古市を視察し、震災直後とその10年後の復興状況を確認するとともに知見を広げる活動を行いました。ふだんは、品川区内で大規模な地震や水害が起きた際に道路を復旧する訓練や、土砂災害指定地域に大雨が降った際にがけの近くなどの危険な場所を24時間体制でパトロールするなど、区民の安全を守っています。

#### ■各地での防災訓練の様子



14.7メートルもある防潮堤を視察。道路を塞ぐ樹木をチェーンソーで切断。



建物が老朽化してきている校舎の改築工事の現場で、建設業の担い手不足解消のため、小中学生を対象に魅力をアピールする活動を行っているところ。建設業の観点から防災に対する意識を高めていきます。

防災の知識は命を守る力です。学びを通じて、大切な人や地域を守る力を身につけてください。一緒に地域の安全を守りましょう。

会長の渡辺さん

防災活動の報告をしています

▲品川建設防災協議会HP



## 電気設備の力で人と地球を守る

### 建物内の電力の有効活用

当社は区内の電気設備工事会社です。建物内で災害時でも電気を供給したり、電気を有効活用するための設備を作っています。例えば区の施設「エコルとごし」。部屋の中でセンサーを使い、人がいない時は自動で照明を消したり、外が明るい時は照明を暗くするなど、「必要な時に必要なだけ」電気を使う仕組みを作っています。屋上には、太陽光パネル288枚・蓄電池6台を置き、災害・停電時でも皆が電気を使えるようにしています。

#### ■電気設備工事会社の工事の進め方

皆さんの学校や家、ビルや病院の電気やコンセントは、技術者が設計・建築などのさまざまな分野と協力しながら一緒に建物を作り上げていきます。クレーンなどの重機も使いますが、電気設備の大部分は人の手によって工事し取り付けられています。



屋上に太陽光パネルが設置されています



▲ドローン映像提供：松田平田設計

「エコルとごしの正面玄関。太陽光発電などでエネルギーを創り出し、建物で使うエネルギーの収支をゼロにすることをめざした建築物です。

#### 〈「エコルとごしの太陽光パネル」で得られる電力量〉

- 太陽電池容量 (288枚) : 93.6 KWh
- 蓄電池 (20KWh × 6台) : 120 KWh
- LED照明 (10W × 10個) ----- 1200時間 (50日分)
- スマホ充電 (50台分) ----- 480時間 (20日分)
- 家庭用冷蔵庫 (1台) ----- 800時間 (33日分)

施工実績を紹介中



▲マスミ電設HP

「建てる」を超え、未来を生みだす。



## 運べる建物!? モクタスキューブ

### 災害で家を失った人を救済

大地震などの災害が起こると、住宅が倒壊し、ふだん通りの生活ができなくなってしまう人が大勢出てきます。そんな被災者の方々に速やかに住宅を供給するため、「運べる建物・モクタスキューブ」を開発しました。災害発生時には、工場で作成したコンパクトな木造の建物ユニットを大型トラックに載せて被災地まで運んで現地で連結し、すぐに住宅として利用を開始することができます。また木造なので、製造時のCO<sub>2</sub>排出量が少なく環境にやさしい建物です。



#### ■災害発生時の応急仮設住宅「モクタスキューブ」



能登半島地震では、宿泊施設や輸送工房として採用されました。

▲東急建設株式会社HP



## 水をいれるだけでスマホの充電

### 水と空気で電気をつくる

災害時、大切な家族や友人への連絡や緊急時の情報収集、LEDライトとしても大活躍のスマホ。でも、電源の数が不足がちな避難所では、充電に長い行列ができることも。非常用マグネシウム空気電池「WattSatt (ワットサット)」は水と空気の力で発電する非常用電池です。WattSattは電池本体に水を入れるだけで、マグネシウムと空気が反応して電気をつくり、スマホやライトに電力を届けます。コンパクトで大容量のWattSattがあれば、1度に5台ずつ、約30台のスマホを充電<sup>※</sup>することが可能です。 ※充電容量 1500mAh 程度の場合



#### ■使い方 (水道水の代わりに雨水やスポーツドリンクなどもOKです)

- ① ケースに塩を入れる  
カバーを裏返して同梱の塩を入れます。
  - ② 水を入れて塩を溶かす  
カバーの内側のラインまで水(約2L)を入れ、かき混ぜ棒(付属)で塩を溶かします。
  - ③ 本体に注ぐ  
溶かした食塩水を本体に注ぎます。注いだらすぐにLEDランプが点灯し、使用が可能になります。
- 雨水や海水でもOK
- 測る必要がないから簡単!
- 注いだらすぐ使用可能

詳しくはこちら



▲YouTube「WattSatt r3」





# パートナーシップで、目標を達成しよう!

しながわ防災ジュニアプロジェクトは、  
「SDGs目標17」の達成を目指しています!  
こんなにたくさんの企業や団体が応援してくれています!

防災プロジェクトの  
パートナーたちに  
感謝!



損害保険ジャパン株式会社



しながわシティスポーツクラブとして活動するチームが、  
みんなの「防災の学び」を応援しています!

スポーツと防災をつなぐ架け橋へ  
品川CCは地域の防災を全力でサポート!

しながわシティスポーツクラブは、  
東京都品川区を拠点とし、F1リーグに所属する  
フットサルクラブ、B3リーグに所属するバスケットボール  
クラブの2つのプロスポーツチームを有するスポーツクラブ。

私たち品川カルチャークラブ(品川CC)は  
「サッカー」「3人制プロバスケットボール」「チア」  
「アメリカンフットボール」「ブラインドサッカー」の5競技からなる  
品川を本拠地として、日本のスポーツ・文化の醸成と発展を  
目的に活動している総合スポーツ・文化団体です。



地域に愛され、地域になくはなら  
ないクラブになるために、スポーツ  
振興や地域活性化など地域に根付  
いた活動に取り組んでいます。

クラブテーマ  
**BRIDGES** 橋をかけよう

目の前の勝利や技術向上のみならず、クラブの活動を通  
じて、品川の様々な魅力を繋ぐ架け橋のような  
存在になることを目指します。  
「人と人」「人と町」「町と企業」「スポーツとビジネス」  
など、私たちが大切にしているスポーツや文化活動には  
人が集う場をつくり、地域と共に歩み、  
愛されるクラブを目指して活動を続けています。

編集デスク  
七理 義明  
編集  
川邊 育子  
DTP  
新沼 由香里

アートディレクター  
新井 しのぶ  
事業推進担当(行政窓口)  
釘持 結実

WEBデザイン  
永島 主隆  
栗田 真樹

教師用解説書  
岡部 寛子

写真提供 品川区/熊本県/石川県/兵庫県神戸市/岩手県釜石市/岩手県宮古市/気象庁/tenki.jp/野島断層保存館(兵庫県)

動画提供 内閣府/総務省消防庁/東京消防庁/大阪市消防局(教師用解説書)/東京電力パワーグリッド株式会社

取材協力 川崎杏樹(いのちをつなぐ未来館)/慶應義塾大学環境情報学部 大木聖子研究室/品川建設防災協議会/株式会社学研ホールディングス/株式会社久ヶ原スポーツクラブ/株式会社ケーブルテレビ品川/城南信用金庫/株式会社シンシア/損害保険ジャパン株式会社 南東京支店 南東京第二支店/東急建設株式会社/株式会社ドコモCS東京支店/藤倉コンポジット株式会社/株式会社マスミ電設

## しながわ防災ジュニアブック

2025年4月1日 初版 第一刷発行  
2026年4月1日 第二版 第一刷発行

監修 品川区  
協力 品川区教育委員会  
指導 品川消防署  
顧問 大木 聖子  
慶應義塾大学環境情報学部 准教授

編集協力 東京書籍株式会社  
東京電力パワーグリッド株式会社  
執筆 一般財団法人 日本気象協会  
tenki.jp 知る防災 (p.22~p.25)

発行者 七理 義明  
編集・発行所 株式会社ベガサス 防災プロジェクトグループ

教師用解説書  
編集協力 株式会社学研ホールディングス

※著作権上の例外を除き、複製・公衆送信等を行うことを禁ずる。  
※本書の解説書・自習書・ワークブック及びこれらに類するものの無断発行を禁ずる。  
※二次元コードのリンク先は、インターネット上のページ削除により閲覧できなくなる場合があります。

## 中学生の皆さんへ

大災害が発生したとき、まず、自分の命と安全を守り、次に、身近な人を助け、さらに困っている人を助けるなど、地域に貢献することが大切です。

この「しながわ防災ジュニアブック」で正しい知識を身に付け、災害時には、自分ができることは何か、何をすべきかを考えていきましょう。中学生の皆さんにはできることが、きっとあります。

大きな災害が起きた時、地域のつながりはとても大切になります。皆さんが、地域コミュニティの一員として、地域防災を担う大人となり、災害に強い未来の品川区と一緒に創っていってくださることを期待しています。

品川区教育委員会 教育長

### 協力企業・団体からのメッセージ

私たちは、中学生の皆さんが、災害について正しく知り、対処できる術を身に付けてほしいという思いから防災啓発冊子の作成に協力しました。

ここでの学びがいつまでも役に立つようにと願っています。

皆さんの将来と品川の街並みがいつまでも輝き素晴らしくありますように。



株式会社ベガスは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

### 二次元コードによる参考情報について

二次元コードから学習の参考になる情報を閲覧できます。



7年組 | 8年組 | 9年組