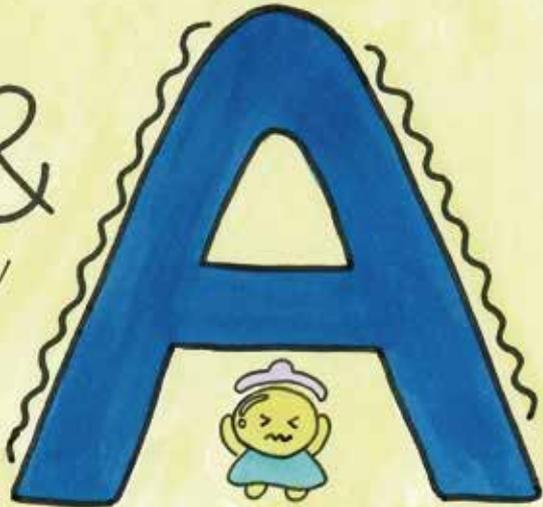


中学生のための
もしもの時の

防災



&



BOOK



一緒に備えよう!



宝塚・防災リーダーの会 (TBLの会)

はじめに

近年、地震や台風、豪雨などの自然災害が全国各地で発生し、私たちの暮らしが大きな影響を受けています。災害はいつ、どこで起きるかわかりません。だからこそ、日頃からの備えと正しい知識が、自分自身や大切な人を守る力となります。

この冊子は、皆さんが「もしもの時」にどう行動すればよいかを、わかりやすい Q&A 形式でまとめました。家庭や学校、地域での防災行動を考えるきっかけにいただければ幸いです。

防災は一人の力だけでは成り立ちません。家族、友人、地域の人々と協力しあうことが、安全で安心なまちづくりにつながります。未来を担う世代が災害に負けない強さと知恵を身につけ、安心して暮らし、夢を育むことができるように、私たち宝塚・防災リーダーの会は、これからも地域の皆様と共に歩んでまいります。

宝塚・防災リーダーの会 会長 片山辰雄



目次

災害について	02
宝塚・防災リーダーの会 (TBLの会) 防災3原則	03
Q & A	05
いつでも避難できる準備をしておこう!	09
もしここで地震が起こったら?	10
宝塚・防災リーダーの会活動紹介	11
正しい情報を収集しよう!	13
市長コメント・編集後記	14
つくってみよう! ハザードマップ・マイ避難カード	裏表紙



防災宝ちゃんプロフィール

宝塚市の宝物である市民をもしもの時も安全・安心であるように見守っている妖精

特徴 宝という漢字の顔(ウかんむりに玉)、全身は古墳の形、体の色は気持ち

特技 顔を光らせる **性格** ちょっぴりこわがり **好きなもの** たまごボーロ・梅干おにぎり

災害について

災害とは、自然の力や事故などによって、いつもの生活が成り立たなくなり、人や地域に大きな影響が出ること。地震や台風のように自然の力で起きるもの（自然災害）もあれば、火事や事故のように人間の活動が関係して起きるものもあります。

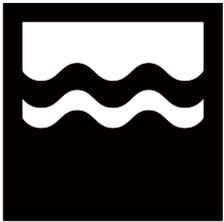
これらに共通しているのは、私たちの普段の生活を続けることが難しくなるという点です。また、場合により命に危険がおよんだり、社会全体に影響が広がることもある大きな出来事です。

災害は、恐ろしいものです。ですが、自分や周りの人の命を守るために、正しく行動する力を身につけることを学ぶことが重要です。この冊子では、〈自然災害〉について説明し、ともに学んでいきます。

自然災害 ピクトグラム

災害についての情報は、文字だけでなく、絵やマークでも伝えられています。これをピクトグラムといいます。

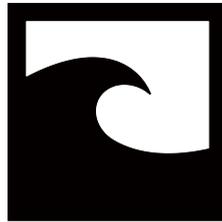
ピクトグラムは、見ただけで意味がわかるように工夫されたマークです。知っておくことで、正しい行動につなげることができます。



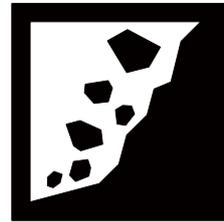
洪水 / 内水氾濫



土石流



津波 / 高潮



崖崩れ・地滑り



大規模な火事

※地震は派生して起きる災害（津波、大規模な火事など）で表します

ほかにもこのようなピクトグラムがあります



避難所のピクトグラムもあります



避難場所



避難所



津波避難場所



津波避難ビル

知ってる? 災害対策基本法

災害対策基本法は、地震や大雨、台風などから、命と暮らしを守るための法律です。災害が起きたときに国や市町村、学校などの公共機関がどう動くかを決めています。避難の仕方や情報の伝え方、普段からの備えも大切だとしています。また、私たち住人も自分の身は自分で守ることや、周りの人と協力して助け合うように努めることが、大切な役割として決められています。

宝塚・防災リーダーの会 (TBLの会) 防災 3 原則

T. 宝塚の防災情報収集

B. ベストな行動

L. リーダーになって、地域を守る

㊦ 宝塚の防災情報収集～宝塚の地形を知ろう！

宝塚市は、山が多く、川が流れているまちです。

山に降った雨は、川に集まり、市の中を流れていきます。雨の量が多いと流れきれなかった水が山にたまっていき、地面はゆるんでいくため、山に近い学校区では、崖崩れや土石流に注意が必要です。川の水量が増えることで、川の近くや平地の学校区では、洪水や水につかる被害が起こることがあります。自分の学校や家が、山に近いのか、川に近いのかを知ることが、災害から身を守る第一歩です。

宝塚市は、市の北側や西側に山地が多い地域です。六甲山地や長尾山系につながる山があり、市街地のすぐ近くまで山が迫っている場所もあります。

★西谷中学校

★中山五月台中学校

★山手台中学校

★御殿山中学校

★南ひばりが丘中学校

★長尾中学校

★宝塚中学校

★光が丘中学校

★宝梅中学校

★安倉中学校

★たからづか支援学校

★高司中学校

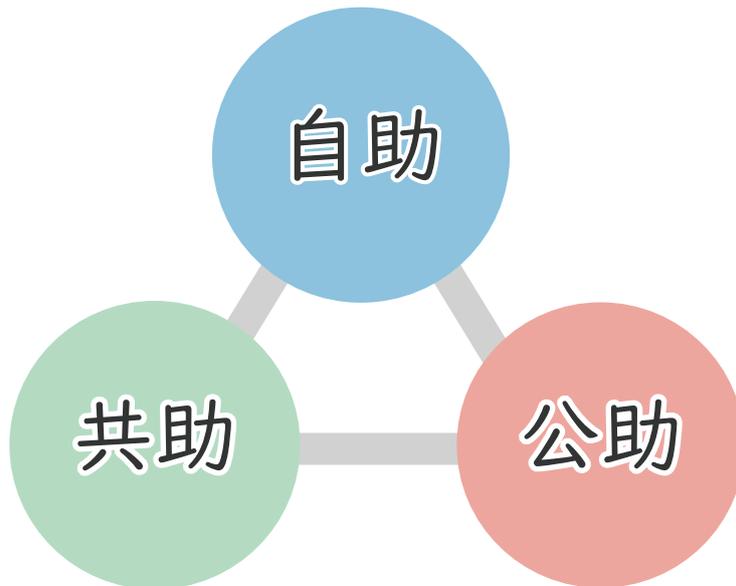
★宝塚第一中学校

宝塚市には武庫川が流れていて、山地に降った雨が川に集まり、市内を流れて海へ流れます。

大雨のときには川の水が急に増え、溢れることで洪水が起こるおそれがあります。



② ベストな行動～自分の命は自分で守る



自助 自分の命は自分で守ること

- ・自分でできる備えをしよう
- ・日頃から避難場所・避難ルートを知っておこう
- ・自分ができる行動をしよう

共助 みんなで助け合うこと

- ・まわりの人と声をかけ合おう
- ・一人ではできないことをみんなで協力し支え合おう

公助 行政（市役所・消防・警察など）が助けること

- ・避難所の開設、救助や消防・医療などの支援を行う
- ・緊急物資の支援などでみんなを助ける
- ・道路や電気・水道など、生活を守る復旧作業を行う



行政がすぐに全員を助けられるとは限らないため、自助・共助が大切です
まず自分で身を守り（自助）、まわりの人と助け合う（共助）ことが大切です

③ リーダーになって、地域を守る～近所で助け合い、地域で命を守る

- ・地域のイベントに参加しよう
- ・仲間をつくろう
- ・自分にできることを発信しよう
- ・地域の自助意識を高めよう
- ・地域のリーダーになろう

できることから始めよう!



Q&A

災害が起きたとき、どうしたらいいか知っていますか？

このページでは「身を守る方法」や「日ごろの準備」をまとめています！
自分や友だちを守る力がちょっとずつ身につくかもしれません。

Q1

防災について、どんなことを
学ばいいですか？

A 防災3原則をもとに学ぼう

- 宝塚市の防災情報収集
・宝塚市防災マップ 他 ⇒P13
- ベストな行動 ⇒Q2 ⇒Q3
- リーダーになって、地域を守る ⇒Q4

web版たからづか防災マップ



Q2

大きな災害が起こったら
どうしたらいいの？

A まずは自分自身を守ろう！
その後できるだけ安全を確認しながら、慌
てずに行動しましょう

- 学校にいるとき
先生・クラスメイトと助け合おう
- 家にいるとき
家族や家の安全を確かめてから、近隣の安否
確認をしよう
- 外出時
災害はどこで起きるかわかりません
外出時も自分の安全を第一にして、近くにい
る人と助け合いを！ ⇒P10

Q3

日ごろの備えとは、
どんなことですか？

A 普段から「もしもの時」の準備をしよう

- 安全確認 家具の固定などで家の中を安全に
- 食べ物や水の備蓄 7日分は用意
⇒Q28
- 連絡と避難について
家族との連絡方法や避難場所を決めておく
⇒Q13
- 情報の収集
テレビや本、スマホで正しい知識をチェック
- 応急手当を学ぶ ⇒Q23
- 防災訓練への参加、地域の危険箇所の確認
⇒P11 ~ P12、裏表紙

Q4

中学生だけど、
役に立つことはありますか？

A もちろん！たくさんあります！

- 防災情報をチェック
- 学校の中をよく知っておくと避難所になった
時に役に立つ
- 危ない場所を見つける
通学路などを日頃から確認
- まわりの人に声をかける
子どもや高齢者、障がいのある人の様子を見守る
- 困っている人を周囲の大人に知らせるだけでも
助けになります
- できることをできる範囲で、それも立派な防災力
まずは自分自身を守る力をつけよう！

Q5

防災の取り組みとは？

A 災害を未然に防ぎ、被害を最小限に抑えるための準備や活動

防災の主な三つの目的

- ①被害の予防（防止）
建物を壊れにくくしたり危険箇所を避けるなど被害が出ないようにする
- ②被害を小さく（減災）
- ③元の生活に戻ること（復旧・復興）
助け合いながら生活を立て直すこと

Q6

マグニチュードは震度と違うの？

A マグニチュードは地震そのものの規模、震度はそれぞれの場所の揺れの大きさを表す

- ・マグニチュードは同じでも震源地からの距離の違いなどで、揺れる大きさは変化する
- ・マグニチュードが1増えると地震のエネルギーは32倍になる

Q7

宝塚市からの防災情報はどこから入手できるの？

A 宝塚市災害ポータルサイトなど



そのほか

- ・宝塚市公式 LINE、HP、X
- ・宝塚市安心メール(ひょうご防災ネット)
- ・すみれ防災スピーカー

Q8

家の周りや校区内に危ない場所はある？

A 市役所などで配布されているハザードマップ(⇒Q9)と実際の様子を両方チェックしてみよう

- ・昼と夜、晴れと雨でも、見え方は変わる
- ・実際に歩いて確かめよう
- ・地震で倒れそうな塀や電信柱、大雨の時は水がたまりやすい場所に注意しよう

Q9

ハザードマップって？

A 自然災害が発生した際に災害が想定される区域を地域上に示したもの

洪水や土砂災害、津波などの自然災害のリスクを可視化した地図で、避難場所や避難経路を示す防災ツール
⇒裏表紙を参考に自分自身のマップを作ってみよう

⇒web版だからづか防災マップ



Q10

宝塚市で、南海トラフ地震以外の地震は発生する？

A 発生の確率は高くないが、以下の地震が想定されています

影響が見込まれる主要な地震発生源

- ・有馬－高槻断層帯
- ・六甲・淡路島断層帯
- ・上町断層帯

Q11

防災についてより知りたい時は？

A 災害が起きた時にどう行動するか、避難の仕方や備えを学ぼう

- ・学校の授業や防災冊子などで調べるのもおすすめ
- ・「ひょうご防災リーダー」や「防災士」という資格もあるよ！
- ・救命講習も大切
- ・宝塚市消防署で実施の救命講習
- ・総務省消防庁の応急手当WEB講習

宝塚・防災リーダーの会は防災を学びたい人を応援します！

Q12

学校外でも防災について活躍する場はありますか？

A もちろんあります

- ・まちづくり協議会や自治会などの防災訓練に参加してみよう！
- ・防災は人とのつながりが大事なので、手話を学んだり、ボランティアも考えてみよう

zukavo
宝塚ボランティアプラザ



Q13

災害が起こった時、家族がバラバラ！

A 慌てないために普段から連絡方法を決めておくことが大切

- ・発災後、災害用伝言ダイヤルを使う
- ・遠くの親せき、知人などを連絡拠点とするのも一つの方法
- ・家族でマイ避難カードを作成しておこう
⇒裏表紙

Q14

携帯電話が繋がらない！
どうやって連絡しよう…

A 大きな災害では、電話がつながりにくくなる場合があります

- ・音声の通話は控えよう
多くの人を使うと、つながりにくくなります
- ・テキスト通話をしよう
メッセージやLINEなどは、電話よりつながりやすい場合があります
(※必ずつながるわけではありません)
- ・避難所の電話を使う
災害用の公衆電話が置かれています

Q15

いざ避難！
どうやって避難すればいい？

A 災害の種類や状況に合わせて、避難の方法を選びます

- 在宅避難** 家が安全で生活できるときは外に出ず家にとどまります
- 避難所へ行く** 家が危険なときは学校などの指定避難所へ避難します
- 親せきや知人の家** 安全が確認できれば親せきや知人の家に避難します

Q16

在宅避難でのポイントは？

A 家で安全に過ごせるように、必要なものを前もって準備しておきましょう

- 水・食べ物・日用品・常備薬
- トイレや衛生の準備
水が使えないこともあるので、携帯トイレや衛生用品を用意しましょう
- 季節への対策
夏の暑さ、冬の寒さに対応できるもの(防寒具、冷感タオルなど)も大切です

Q17

垂直避難ってなに？

A 建物の上の階へ避難すること

- ・洪水や土砂災害の恐れがあるとき、家や建物の2階以上のできるだけ上層部に移動すること
- ・土砂災害の場合は崖などの反対側、離れた2階以上に避難しよう
- ・建物が安全な時に限るので、早めに避難しておこう
- ・家が安全な場合は、自宅での避難が基本です

Q18

停電や断水…
ライフラインが途絶えた時はどうすればいい？

A ライフラインが復旧するまでの備えをしておきましょう

- ・飲料水は1人1日約3リットルが目安
- ・停電にそなえて、懐中電灯やモバイルバッテリーも用意しましょう
- 行政などから避難所になる小・中学校で水が配られることもあります
しかし、すぐにもらえるとは限らないため、飲み水は家で準備しておきましょう

Q19

家から避難する時、
注意することはありますか？

A 避難する前に、家の安全を確認しましょう

- ・ガスの元栓を閉めましょう
- ・電気のブレーカーを切りましょう
⇒火事を防ぐためです(Q20)
- ・蛇口の確認をしましょう
⇒水もれを防ぐためです
- ・カギをかけましょう⇒防犯のためです
- ・近所の人に避難先を伝えましょう
⇒安否確認の手がかりになります

Q20

地震が起こった時、
なぜ電気のブレーカーを
OFFにしないといけないの？

A 電気が原因の火事(通電火災)を防ぐためです

通電火災とは、地震の揺れなどの影響で停電した後に、電気が復旧することで発生する火災のことです

- 原因
- ・損傷した配線などに再通電し発熱、発火
 - ・再通電時に発生した電氣的火花で、引火



Q21

避難する時に持っていく
ものを教えてください！

A 避難するときは、生活にすぐ必要なものだけを持ちましょう

- ・水・食べ物・日用品
最低限の生活に必要なもの
 - ・身分証明書や現金・小銭
 - ・メガネ・常備薬・携帯電話
 - ・家族に合わせたもの
赤ちゃんや高齢者など、それぞれ必要なもの
- ※かばんに詰めすぎると移動が大変なので注意しましょう

Q22

浸水の時の避難は、
長靴？スニーカー？

A そもそも浸水時の避難は大変危険！

- ・やむを得ない場合は、水が入りやすい長靴より、紐をしっかり結ぶスニーカーの方が無難です
- ・水深が浅くても、水の流れや水圧で想像以上に歩きにくいので慎重に！

Q23

災害時にけがをしたら
どうしよう？

A 簡単な手当の方法を知っておくことが大切です

災害のときは、助けがすぐには来ないかもしれません
だから、平常時に応急手当の方法を
学んでおくことが大切です

- ・止血のしかたややけどの手当など
基本的な方法を知っておく
- ・ケガの人を安全な場所に移すことも大事
- ・助けを呼ぶ、周りの人と協力する



心肺蘇生の訓練
(宝塚ぼうさい劇場)

災害医療：
応急手当動画集



Q24

困っている方がいたら
どうしたらいいの？

A まず声をかけてみましょう

「大丈夫ですか？

手伝えることはありますか？」

災害では、赤ちゃんや小さな子ども、
高齢者、妊婦など、助けが必要な人
がいます

困っている人がいることを知って、
みんなで助け合いましょう

Q25

障がいがある人と接する時
気をつけることはありますか？

A まずは相手のペースに合わせま
しょう

- ・障がいの特性にあわせた伝え方や
配慮が必要なことがあります
- ・障がいのある人＝弱い人ではあり
ません
一緒に活動して
助けてもらえることも多いです

Q26

日本語でコミュニケーション
が取りにくい人への対応
は？

A 言葉が通じなくても、工夫
すれば意思を伝えられます

- ・単語やジェスチャーを使いましょう
- ・ピクトグラムを使いましょう
- ・コミュニケーションボードを使い
ましょう

図や文字で伝えたいことを
指でさして伝えましょう



Q27

ヘルプマークってなに？

A



外見ではわからない障がいや難病の方、
妊婦や内部疾患などをお持ちの方が、
配慮や援助を必要としている場合があ
ります

見かけたら思いやりを持って配慮しま
しょう

*赤色に白の十字とハートのマーク

Q28

ローリングストックってなに？

A 普段から少し多めに買い、古い
ものから使って使った分を買い
足す方法です

こうすることで災害の時も無理なく
備えられます

※外出中の災害に備えて、携帯用の
飲み物やチョコレートなども用意
しておくとう安心です

Q29

災害時、情報はどこから
入手すればいいですか？

A 災害時は、正しい情報を
確認することが大切です

- ・テレビやラジオ
- ・宝塚市のホームページ
- ・SNS やインターネット

⇒PI3

誤情報の拡散に注意しましょう

Q30

災害時、私たち中学生と
助け合える人は身近にいま
すか？

A います！

学校の友だちはもちろん
住んでいる近所の人たちも
助け合える仲間です
年齢に関係なく、「お互い様」の
気持ちで支えあうことができます

Q31

災害時や、平常時でも困った
ことを一人で抱え込まなくて
もすむ相談先はありますか？

A 中学生の話聞いてくれる
場所、もちろんあります！

- ・たからっ子総合相談センター「あのね」
 - ・こどものSOSの相談窓口
- 困ったことは一人で悩まず、
まずはだれかに相談してくださいね



「あのね」

いつでも避難できる準備をしておこう!

安全グッズ

- ヘルメット
- 軍手
- 懐中電灯
- マスク
- 電池
- ホイッスル

情報収集

- ラジオ
- スマホ
- モバイルバッテリー
- ノート・ペン
- ハザードマップ

医療・衛生品

- 常備薬
- 救急セット
(おくすり手帳) (体温計・ばんそうこう)
- タオル
- 除菌シート
- 歯ブラシ・ドライシャンプー

食品・衣類

- 水(ペットボトル)
- 着がえ(下着)
- 非常食・お菓子
- レインポンチョ
- 防寒・着がえに便利!

貴重品

- 現金
- マイナンバーカード

あると便利なもの

- ラップ・はし・皿
- トイレットペーパー
- ティッシュ
- ビニール袋
- 携帯ナイフ
- 布テープ
- 油性ペン
- 耳栓・アイマスク
- おもちゅ
(トランプなど)
- 新聞紙
- 簡易トイレ
- 携帯トイレ
- アルミ保温シート
- 寝袋

自宅避難

- カセットコンロ・ボンベ
- ポータブル電源

夏用

- 帽子
- 虫よけスプレー
かゆみ止め
- 冷却スプレー
- 日焼け止め
クリーム
- 充電式
せんぷうき
- 消臭袋

冬用

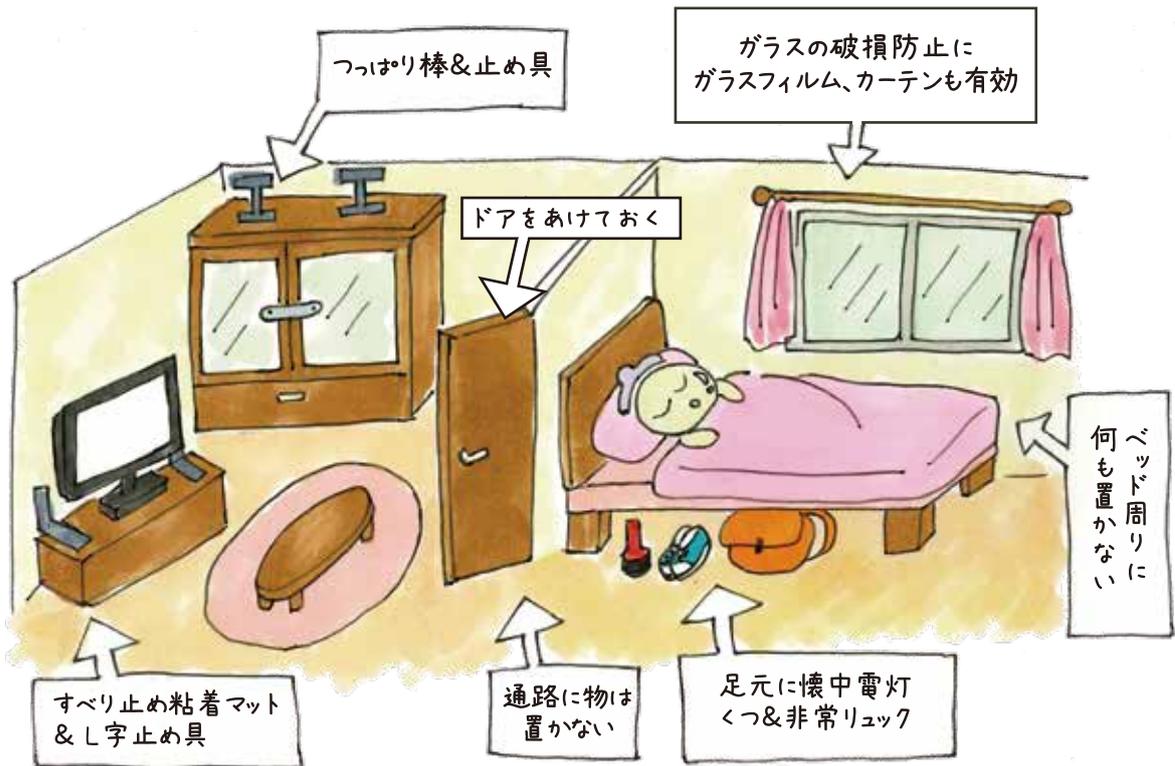
- 毛布
- 湯たんぽ
- 使い捨てカイロ
- 保温クリーム
- 厚手ソックス

必要に応じて

- 高齢者用品
- 乳幼児用品
- 生理用品
- ペット用品

もしここで地震が起きたら？

家の中は普段から地震が起こることを想定して工夫しておきましょう

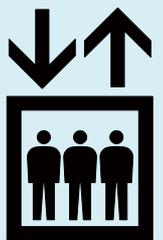


外出中

屋根の崩落や、塀の倒壊に注意しましょう。木の近くも避けましょう。
ショッピングモール等では安全な場所で身を守りましょう。

エレベーター

行き先階のボタンを全部押し、最初に止まった階で降ります。もし閉じ込められてしまったらインターフォンを押して連絡をとりましょう。



慌てずに、
落ち着いて！

電車で

地震発生時、電車は緊急停車するので、落下物に気を付けて、転ばないように、つり革や手すりにつかまりましょう。乗務員の指示に従いましょう。

学校で

机の下などに隠れて頭を守りましょう。先生の指示に従いましょう。



シェイクアウト訓練



シェイクアウト訓練は、地震が起きたときの行動を練習する訓練です。合言葉は「まず低く、頭を守り、動かない」。自分の命を守るために、いつでもできる大切な訓練です。





宝塚・防災リーダーの会 活動紹介

宝塚市総合防災課から依頼される防災アドバイザー派遣事業



体育館で開催される大きな防災訓練から少人数の防災イベントに協力



市職員への避難所運営研修 (HUG研修の統括やファシリテーターとして協力)

HUG（避難所運営ゲーム）とは？

- ・避難所運営をみんなで考えるためのアプローチとして、静岡県が開発したカードゲームです。
- ・具体的で実践的な避難所運営を疑似体験できます。
- ・グループに分かれての演習となるため、参加者同士の交流や連帯感が生まれます。



トライやる・ウィーク



次世代に繋ぐ防災教育



正しい情報を収集しよう！

「今、何が起きているの？」そんなときは、正しい情報を落ち着いて集めることが大切です。このページでは、災害時に役立つ情報をまとめています。

<p>宝塚市ホームページ</p>  <p>宝塚市の情報はここから！</p>	<p>宝塚市安心メール</p>  <p>災害や不審者などの情報を、早く受け取りたいとき</p>	<p>web版たからづか防災マップ</p>  <p>自分の家のまわりが安全か、あぶない場所があるか確認！</p>	<p>兵庫県 C.G. ハザードマップ</p>  <p>兵庫県全体の災害の危険を調べたいときに</p>
<p>気象庁</p>  <p>台風や大雨、地震の正しい情報を知りたいときに</p>	<p>関西電力送配電 停電情報</p>  <p>自宅が停電した時、近所も停電しているか知りたいときに</p>	<p>大阪ガス 供給停止状況</p>  <p>ガスが止まったとき、復旧の情報を知りたいときに</p>	<p>宝塚市上下水道局</p>  <p>水が出ない・にごっているなど、水のトラブルが起きたときに</p>
<p>JR 西日本 運行状況</p>  <p>学校や出かけ先から帰れるか電車の動きを知りたいときに</p>	<p>阪急電鉄 運行状況</p>  <p>阪急電車が止まっていないか知りたいときに</p>	<p>阪急バス 運行情報</p>  <p>バスで帰れるか、動いているか確かめたいときに</p>	<p>宝塚市 総合防災課</p>  <p>市の防災の取り組みや、公式の情報を知りたいときに</p>
<p>宝塚市消防本部</p>  <p>火災や急病の時はためらわず119番</p>	<p>宝塚警察署</p>  <p>事件や事故、身の安全で困ったときには110番</p>	<p>東京備蓄ナビ</p>  <p>何をどれだけ備えたらいいか、分かりやすく知りたいときに</p>	<p>あのね</p>  <p>だれかに相談したいとき思い出してね</p>

知ってる？支援を必要とする人たちに関するマーク

<p>障害者のための国際シンボルマーク</p> 	<p>盲人のための国際シンボルマーク</p> 	<p>耳マーク</p> 	<p>ハート・プラスマーク</p> 	<p>ほじょ犬マーク</p> 
---	--	---	---	--

障がいのある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す世界共通のマークです。

視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられている世界共通のマークです。

聴覚に障がいがあることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマークです。

身体内部に障がいや内部疾患がある人を示すマークです。

盲導犬・介助犬・聴導犬を施設などで受け入れる義務があることを示すマーク。



一人一人の備えが、未来を守る力に

宝塚市長 森 臨太郎

この度、宝塚・防災リーダーの会の皆さまが、市民の視点から防災・減災を考えるパンフレットを作成されました。

私自身、阪神・淡路大震災の当日、岡山でふるさとの惨状を知り、その日のうちに神戸市長田区へ向かいました。現地でのボランティア活動は、今の私の原点となっています。この経験から、災害に備えるには、行政だけでなく地域や家庭の力が欠かせないと強く感じてきました。

宝塚・防災リーダーの会は、トライやる・ウィークでの学びの場づくり、Instagram やエフエム宝塚での情報発信、防災アドバイザーとしての講座や訓練など、日頃から幅広い活動を続けられています。これらの経験から、今回パンフレットを作ってくくださったことに深く感謝しています。

このパンフレットには、Q&A で分かりやすく防災の知識がまとめられています。ぜひ家族や友人と読んで、備蓄品の見直しや家具の固定、ハザードマップ・マイ避難カードづくりなど、今日からできる備えにつなげてください。皆さまの行動が、安全安心なまちをつくる力になります。

編集後記

中学生向け「防災 Q&A 集」発行という貴重な機会を得て、防災というテーマの広さにあらためて気づかされました。どの視点から伝えるか、どこまで掲載するかを考え、内容をまとめることは簡単ではありませんでした。

日ごろの備えが、災害という非日常の場面で大きな力となり、活かされてきます。普段の生活を大切にしながら、防災への関心を持ち続けることが、自分自身や家族、そして大切な人を守ることに繋がります。

災害の状況や防災に関する情報は日々変化しています。この冊子が、次世代を担う中学生の皆さんにとって、防災に関心を持ち、備えや情報を更新していくきっかけとなりますようお願いしています。

当会のホームページでも「防災 Q&A 集」を公開して、情報を更新していきますので、質問や意見をぜひお寄せください。

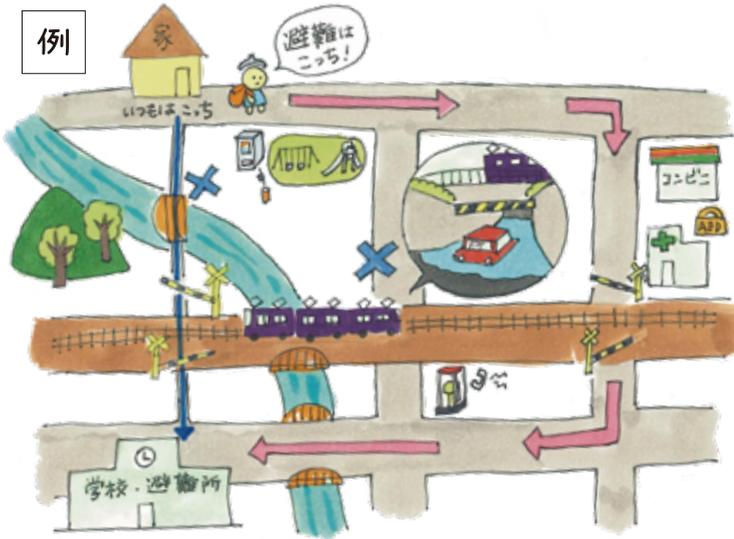
最後に、本冊子の発行にあたりご協力いただきました宝塚市広報課、総合防災課、市民協働推進課、ならびに写真などをご提供いただきました各団体の皆様に、心より感謝申し上げます。

宝塚・防災リーダーの会 一同

副会長 長岡 恵美

つくってみよう!ハザードマップ

例



作成順序

- ① 自分の家や学校の場所を地図でさがしてみよう!
- ② 地域で起こりやすい災害を調べてみよう!
- ③ 川や崖などの危険な場所を書きこんでみよう!
- ④ 避難場所と避難ルートを地図に書いてみよう!
- ⑤ 危険な道を避け、安全に行ける道を決めてみよう!
- ⑥ 家族と一緒に見て、直したほうがいいところを話し合ってみよう!

つくってみよう!マイ避難カード

マイ避難カード	
氏名 防災宝ちゃん	家族 _____
自宅の浸水想定 なし or m ~ m	土砂災害警戒区域内かどうか <input checked="" type="radio"/> 区域内 or 区域外
(避難行動)	
いつ?	逃げ時 (何がどうなったら?) 土砂災害警戒情報が出たら。 これまでに降った雨の量と雨雲の動きをみながら、避難。
どこに?	避難先 (どこに?どのルートで?) 安全に避難できる避難所は、〇〇中学校。 基本的には自宅避難予定。するなら早めに〇〇中学校へ
どのように?	避難する方法 (だれと?歩いて?車で?) おうちの一番窓から遠い部屋で、自宅避難。
何を持って? (1-2日分を持参する)	● 食料品、飲み物 ● 生活用品

〇作成しての感想や気づいたポイントなどをご自由にお書きください。

作成順序

- ① 自分の周辺地域の危険をハザードマップで確認 (まち歩き) してみよう
 - ② 避難を判断する情報を考えてみよう
 - ③ 避難ルートを考え、マイ避難カードに書き込んでみよう
- ※昼と夜での避難の方法も考えてみよう

マイ避難カード



発行元 宝塚・防災リーダーの会
編集 株式会社エフエム宝塚
イラスト 竹内まや子
発行年月 2026年3月
問い合わせ先 tbl-r5@jgits.co.jp