

ままふあ会からのメッセージ

年々世界の災害が多くなっているように感じます。冊子の作業を通して知った防災知識は「へえ」「ほー」と驚くことばかり。小学生の娘と一緒に正しく知って備えることが一番大切と実感しました。この冊子が少しでも皆さんのお役にたてますように！
ままふあ会 一同

ままふあサポーター募集中

▶1000円/1口

ままふあ会では、3.11のあの日の出来事を忘れず、子育てしながらできる東北の復興支援情報を発信し続けるため、皆様の協力を必要としています。お預かりした資金は、本冊子制作・印刷費用として大切に使用させていただきます。

ご登録いただくと本冊子にてお名前を紹介し、冊子発行ごとに本冊子1冊(1口)をお手元に1年間お届けいたします。

また、先着18名の方に「防災拭い 地震編」、「防災拭い 津波編(有限会社クワン こしえる工房add様提供)のいずれかをプレゼントいたします。

皆様のご登録をお待ちしております。

【登録方法】

下記口座に振込後、下記メールにて連絡。

●ゆうちょ銀行

[記号]18170 [番号]38478351

[口座名] ママファアカイ

●他の金融機関から

[店名] 八一八(ハチイチハチ) [店番]818

[種別] 普通預金 [口座番号]3847835

●連絡先

メールアドレス:mamafuasendai@yahoo.co.jp

件名:ままふあサポーター

本文:名前、メールアドレス、住所、冊子送付先、冊子での記載名(希望しない場合は、その旨を明記)。

発行:ままふあ会

〒980-0811仙台市青葉区一番町4-1-3

仙台市市民活動サポートセンター

レターケースNo.21

【E-mail】mamafuasendai@yahoo.co.jp

【F A X】022-268-4042

[No.21 ままふあ会宛と明記]

※掲載されている情報は、平成28年7月現在の情報になります。

※各企業や団体によっては支援期間が違います。

すでに終了している場合がありますので、ご了承ください。

※営利を目的とした無断転載をお断りさせていただきます。



表紙作家 はるをさん

仙台在住。現在7歳と4歳の男の子を育児中。大学生時代に始めた切り絵を10年以上続けている。

ままふあ会ヒストリー

- 2011年12月
ままふあ会発足
仙台市子育てふれあいプラザのびすく仙台的ボランティア有志が集まり、子育て中のママ7人が子育てしながらできる東北復興支援を提案・発信するため発足
- 2012年2月
「私にもできる復興支援 第1弾」発行
- 2012年10月
「私にもできる復興支援 第2弾」発行
- 2013年1月
「私にもできる復興支援 第3弾」発行
「私にもできる復興支援 ダイジェスト版」発行
- 2013年2月～4月
写真展
「かぞくのかたち～福島を離れてみつめたもの～」
神野さん一家の場合 開催
- 2013年3月10日
自主上映会「津波のあとの時間割」
～石巻門脇小・1年の記録～
ワークショップ「ママのホットタイム」プレイセラピー
ママと一緒に親子遊び編 開催
- 2013年3月
作品展「今の私たちをみてください～福島への想い」
福島に残る選択をした子育て中4人の作品展 開催
- 2013年9月
「わたしにもできる復興支援 第4弾」発行
- 2013年10月27日
復幸縁日～見て・聞いて・感じて・伝えよう～
家族で東北の復興・震災への備えを考えよう! 開催
- 2014年5月
「わたしにもできる復興支援 第5弾」発行
- 2014年9月
「わたしにもできる復興支援 第6弾」発行
- 2015年3月
「わたしにもできる復興支援 第7弾」発行
- 2015年12月
「わたしにもできる復興支援 第8弾」発行

わたしにもできる 復興支援

vol.9
2016.7

ままふあ会



特集 見直そう!わが子の通学路

子どもと作る。「ここが危ない!」ほく、わたしのご近所マップ。..... 2

「近づかない」、「通らない」、「離れる」親子で確認しよう! 7

●始めよう! 手軽にできる復興支援! 企業・団体の東北・熊本復興支援のご案内 10

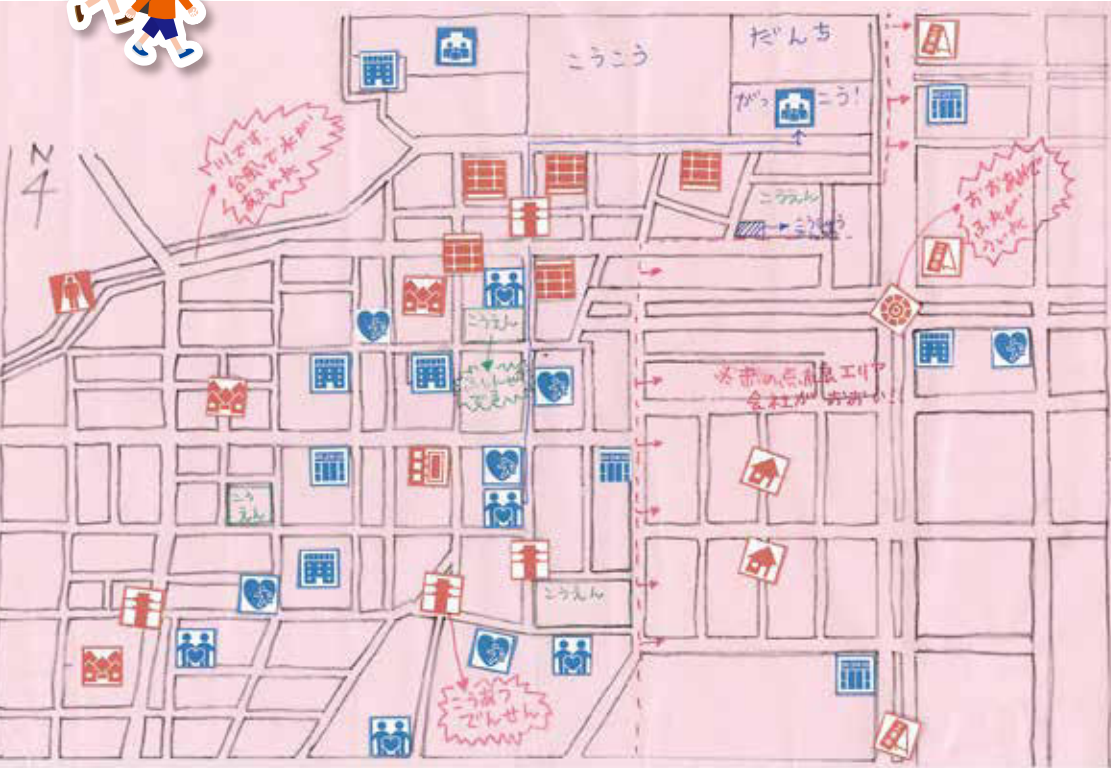
見直そう!わが子の通学路

子どもと作る。「ここが危ない!」ぼく、わたしのご近所マップ。



小学生になると、登下校時はもちろん、お友達と遊ぶ時など、子どもが大人と離れて行動する時間が多くなります。住宅街でも、災害時、通れなくなったり、浸水したり、ブロック塀が崩

れてきたり、危険な箇所はたくさんあります。大人がいなくても、子どもが自分の身を守るように、自宅周辺の「危ない所」「守ってくれる所」を親子で確認しましょう。



ぼく、わたしを守ってくれるところ

いのち まも
命を守るために逃げる場所
公園やグラウンド、高台など

しんせき いえ
親戚の家や
仲良しのお友達の家など

こうばん
交番

いえ す
家が住めなくなった時に
一時的に生活する場所
学校やコミュニティセンターなど

じどうかん
児童館、コミュニティ
センター、図書館など

しょうぼうしよ
消防署

※大人は、避難場所(広域避難場所、広い場所、高い場所)、一時滞在場所(JR仙台駅、仙台市交通局地下鉄仙台駅、東西地下自由通路など)、給水所、井戸なども確認しておこう!

コンビニエンス
ストアなど

監修/防災士 佐藤美嶺

現在子育て真っ最中の一児の母。山形県出身。仙台市在住。乳幼児親子を中心に、ママ目線の防災・減災に関する講座やワークショップなどの講師として活動を行っている。子どもと一緒にできる手遊びや災害の時に役立つ体験を交えて、「忙しいママにもできる実践的な防災・減災のアイデア」を伝える防災講座はいつも好評。2014年日本災害食学会最優秀賞受賞、監修著に「もしもの

ときの「あんしん」持ち出しノート(技術評論社)。
日本防災士会/防災士会みやぎ 正会員
女性防災リーダーネットワーク
仙台市地域防災リーダー 日本災害食学会会員
✉ minesato.bosaicoza@gmail.com
📠 ママの立場で考える防災・減災
https://sites.google.com/site/bousaisatomine/



こんな場所があぶないよ!

こんな時に危ない! 大雨 地震 台風・強風

狭い道
両側から家などが倒れてきて
逃げ道がない。災害時は不審者が
隠れていることが多い。

看板
→P9

電線
→P7

自動販売機
→P7

ブロック塀
→P7

古い橋や歩道橋
→P8 →P9

古い家やビル
→P7

ビルの窓ガラス
→P9

マンホール
→P8

工事の看板など
風の強い日は飛んできたとしても危険です。

側溝、用水路
→P8

地下道
→P9

爆発したら危険な場所
(危険物貯蔵施設)
ガソリンスタンドや化学工場など

燃えやすい家が多い場所
(木造住宅密集地)
火事になると、燃え広がる可能性があります。



▶通学路で多く見かけた電線。災害時に電線が切れて垂れ下がり、子どもが接触しないが不安

佐藤美嶺先生コメント

子どもは、「道」という「線」で地域を
考えがち。災害時には通れないと
ころも出てきます。地図を書くこと
で、地域を「面」で知ることができ
るようになります。

また、親にとって、子どもの遊び
や行動範囲は想像を超えること
も。親子で一緒に考え、探検する
ことが大切です。過去の被害を書
き込んでいるところがとても良い
ですね。

MAP作り方解説

1 ご近所マップを準備する

子どもだけで歩く(通学路、友達の家、公園など)自宅周辺の白地図を用意しましょう。
大きめに拡大印刷/コピーすると子どもが作業しやすいです。

2 子どもと一緒に自宅周辺の地理的な災害リスクを確認しよう。

自宅がどんな場所にあるかを親子で話しあきましょう。



親子で「目」でチェック!

✓川がある?



ダム¹の放流で水が急に増えたり、洪水であふれたりするかも!



地震の時津波が遡上(そじょう)²してくるかも!
※津波が河川をさかのぼって内陸深く進むこと

✓急な斜面やガケがある?



ガケ崩れや、雪崩が起こるかも!

✓海の近く?



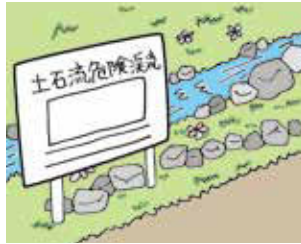
津波が危ない!

✓山奥かな?



道路が寸断されて、孤立するかも!

✓沢、地滑りの看板がある?



土石災害が起こるかも!

ハザードマップチェック

住んでいる地域で発行している

洪水
ハザードマップ ※1

内水ハザードマップ
(浸水想定区域) ※1

津波
ハザードマップ ※1

土石災害
ハザードマップ ※1

を調べて、子どもにどのような災害リスクがあるかを伝えましょう。

※1「国土交通省ハザードマップポータルサイト(<http://disapotal.gsi.go.jp/>)」が便利です。

3 予想クイズ問題を作成

本冊子2-3ページの「こんな場所があぶないよ!」、「ほく、わたしを守ってくれるところ」を見ながら、どの場所に該当するものがあるのかを親子で話しあって予想クイズ問題を作ります。

4 「ご近所マップ」を持って一緒に探検!

3の予想クイズの答え合わせを現地を見ながらしましょう。

5 アイコンを貼ってみよう

4で確認した箇所に「子どもと作ろう!ほく、わたしのご近所マップ アイコン」(ままふあ会HPに掲載)を切り取ってマップに貼りつけただけで完了です。
また、2で確認・調べた、起こる可能性がある災害情報(浸水、土石災害、津波等)もメモとして書き加えましょう。

6 完成したマップを持って…

再度ご近所を歩いてみよう。
また部屋のよく見える箇所に貼って、いつでも確認、更新ができるようにしましょう。

ままふあメモ

マップをクッキングシートに写し、アイコンの裏に両面テープをつけるとアイコンの貼り換えが簡単です。

知って身を守る! いろいろな土石災害

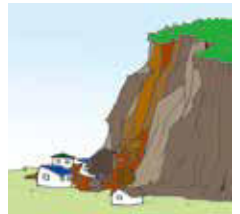
土石崩れ(斜面崩壊)

大雨・地震時は注意!

「山崩れ」と都市周辺の台地の急斜面などから土砂が崩れ落ちてくる「崖崩れ」がある。

【危険がある斜面】
傾斜が30度以上、高さ5m以上。

【影響がある範囲】
崩れ落ちた斜面の高さの2、3倍の範囲に土砂が広がる。崩れた地点の真下から最大100m程度。



土石流

大雨・地震時は注意!

土砂と石(岩)が崩れて大量の水と共に谷や渓流を流れ落ちること。

【危険度が高い地域】
渓流や谷川、沢とその出口にあたる場所。

【影響がある範囲】
数kmにも及ぶことも。



地滑り

大雨の後、融雪時、地震時に注意!

斜面の一部が地下水や地震などの影響により、滑ったり、比較的ゆっくりと移動する災害。

【危険がある斜面】
「地すべり危険箇所」などの看板がある斜面



もっと知りたい人へ

「重ねるハザードマップ」を作ってみよう!

国土交通省ポータルサイトを使って、オリジナルのハザードマップを作成できます。

おすすめポイント

- 1 自宅周辺の小学校区やよく出かける場所など、好きな範囲取りにできる。
- 2 知りたい情報が地図上にカラーで重なっていき、わかりやすい。例えば「浸水想定区域」をクリックすると、該当区域が水色に!
- 3 スマホで保存して携帯可能。印刷してもOK。

ハザードマップポータルサイト ➡ 重ねるハザードマップ

住んでいる地域の防災情報を重ねて見ることができます!



ハザードマップに出てくる用語を理解しよう! <土砂災害・水害編>

ハザードマップには、見慣れない「用語」がいくつか出てきます。これらの「用語」をしっかり理解して、自宅周辺の水害・土砂災害リスクをしっかりと把握しておきましょう。

「せんだい 水害・土砂災害ハザードマップ」より



1:30,000

今回、理解したいのは「ここ」!

「せんだい 水害・土砂災害ハザードマップ」より

土砂災害のおそれがある区域

Q どしゃさいがいきけんかしよ
土砂災害危険箇所とは?

A 崖崩れ、土石流、地滑りなど、土砂災害が発生する危険がある区域。

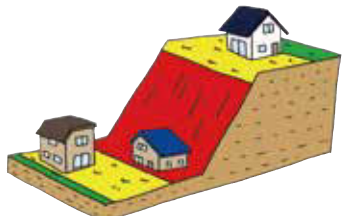
Q どしゃさいがいけいかいいき
土砂災害警戒区域 (イエローゾーン) とは?

A 土砂災害が発生した場合に、住民などが命を落としたりケガをする危険がある区域。

Q どしゃさいがいとくべつけいかいいき
土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン) とは?

A 土砂災害が発生した場合に、建物が壊れ、住民などが命を落としたりケガをする危険がとても高い区域。開発や建物を建てる際には許可が必要な場合や建物の構造規制がかかる。

<土砂災害発生箇所のイメージ>



■ 土砂災害警戒区域
■ 土砂災害特別警戒区域

水害のおそれがある区域

Q かせんはんらん、がいすいはんらん
河川氾濫 (外水氾濫) による浸水想定区域 (洪水ハザードマップ) とは?

A 川の水位が高くなり、堤防を越えて水があふれたり、堤防が決壊した時に、水に浸かると考えられる場所やその深さ、避難場所などを明記したもの。

Q ないすいはんらん
内水氾濫による浸水想定区域 (内水ハザードマップ) とは?

A 「内水氾濫」とは雨量が下水道の排水能力を超えたり、河川などの排水先の水位が高く、雨水があふれることをいいます。その際、水に浸かると考えられる場所やその深さを明記したもの。

<水害時の浸水深さのイメージ>

河川氾濫による浸水想定深 内水による浸水想定深



大雨時に注意!

近づかない 通らない 離れる

親子で確認しよう! 見られた場所がこんなに「あぶない!」

こんな時に危ない!

おおあめ 大雨
しん 地震
たいふう 台風・強風

切れた電線

さわらないようにしましょう!



危ない! Point

- ① 電気が流れているかも!
- ② 水たまりに電線が垂れ下がっていると感電!
- ③ ガス漏れや、電気が通ると引火して危険!

自動販売機

佐藤美瑛さん画像提供 (固定されていない自販機)



←一般財団法人消防防災科学センター画像提供 (固定されていても倒れます)

倒れてくる可能性があります!

危ない! Point

- ① 下敷きになったら大けがをします
- ② 固定していない自販機が特に危険!

ブロック塀



崩れてきたらとても危険です!

危ない! Point

- ① 道が通れなくなることも!
- ② 古いブロック塀は耐震性が低く特に危険

古い家 (1981年以前建築物)



壊れやすく危険です!

危ない! Point

- ① 瓦が落ちてきたり、急に家が崩れる場合もあり危険!
- ② 耐震基準法改定 (1981年6月) より前の建物は要注意

知って身を守る!

土砂災害の前兆現象

- ▶ げけ、地面のひび割れ・陥没
- ▶ げけ、斜面からの湧水
- ▶ 小石がバラバラと落ちてくる
- ▶ 地鳴り、山鳴りがする
- ▶ 湧水が止まる、川の水が濁る
- ▶ 土臭いにおいがする

これらの前兆が見られたらハザードマップで確認した場所に避難しましょう

近づかない 通らない 離れる

親子で確認しよう!

近所のココがこんなに「あぶない!」

こんな時に危ない!

おおあめ 大雨 とき しん 地震 あぶ たいふう 台風・強風 きょうふう

マンホール



大雨で内水があふれた場合

危ない! Point

- ① 水が噴き出し蓋が浮いてしまう!
- ② 水が引いた後は蓋が外れることも!

※P 6「内水氾濫による浸水浸水想定区域」参照



地震で液状化した場合

危ない! Point

- ① 浮き上がってくることも?
- ② 埋立地など液状化の危険がある地域は要チェック

側溝、用水路



大雨だと増水し、流れも速くなります!

危ない! Point

- ① 水があふれると境目がわからなく、大変危険です
- ② 流れが速く、足を取られる危険が高いです
- ③ 側溝のある坂道は通らない

古い橋



近づかない!

危ない! Point

- ①【洪水】増水して渡れない可能性も
- ②【地震】橋台や橋脚が崩れる可能性も

近づかない 通らない 離れる

親子で確認しよう!

ココを通らず避難できるように

こんな時に危ない!

おおあめ 大雨 とき しん 地震 あぶ たいふう 台風・強風 きょうふう

歩道橋、高架橋



落下する可能性がある!

危ない! Point

- ① 歩道橋歩行中は揺れが収まったら、その場から離れる
- ② 下は通らない!

看板



落ちてくる危険がある!

危ない! Point

- ① 看板があったら近づかない!
- ② 強風や振動でぐらついているのが特に危険!

地下道・地下通路



水が入ってくるととても危険!

危ない! Point

- ① 地上と違い、気象状況を把握しにくい
- ② 地下駐車場など、地下施設も注意
- ③ 地震の時は比較的安全なので、慌てず行動しよう。

ビルの窓ガラス



割れて 降ってきたら とても危険!

危ない! Point

- ① 破片は広範囲飛び散るので注意!
- ② 自分の体が窓から外に出ることもある!

河川氾濫・堤防が壊れる前兆現象

知って 身を守る!

- ▶ 川の水があふれそうになっている ※見に行くのはNG
 - ▶ 堤防から水が噴き出している
 - ▶ 堤防に亀裂や変形が見られる
- これらの前兆が見られたらハザードマップで確認した場所に避難しましょう

内水があふれる前兆現象

知って 身を守る!

- ▶ マンホールから水があふれている
 - ▶ 側溝の水が逆流している
 - ▶ 大きな水たまりができています
- これらの前兆が見られたらハザードマップで確認した場所に避難しましょう

手軽にできる復興支援を紹介!

WEB検索は「クオカード キッズスマイル」

Kids Smile QUOカード



QUOカード



Kids Smile QUO
500/1000/2000/3000
カード1枚につき50円
(500円券の希望小売価格は
580円)

「笑顔バス」で被災地の子どもたちを訪問する「子どもの笑顔・元気プロジェクト」や、子どもたちの年齢に合わせた支援を行う「ハタチ基金」、進学を支援する「みちのく未来基金」へカード1枚につき50円が寄付されます。

WEB検索は「キボウのカケハシ」

キボウのカケハシ



KDDI



社会に役立つ活動を行う団体などを応援するサイト。東北に緑を取り戻す活動を行う「緑の募金」や、福島の人材育成を目指す「あすびと福島」、被災地の子どもを支援する「ハタチ基金」などの支援ができます。じぶん銀行またはauかんたん決済を通じて、寄付することができます。

WEB検索は「ローソングループ マチの幸せ」

「夢を応援基金」

「TOMODACHI募金」



ローソン



募金方法は、全国のローソン店頭募金箱、店頭端末Loppi、Pontaポイントで受付。

(1)「夢を応援基金」…震災の影響で就学が困難になった学生1097名へ奨学金や教育プログラムを提供。

(2)「TOMODACHI募金」…東北の学生たちの夢や希望をかなえるため、教育・日米交流プログラムを支援。

WEB検索は「みんなで新しい明日へ」

「5」のつく日。JCBで復興支援 第6回



JCB



2011年から毎年実施されている取り組み。2016年は2月～5月の「5」のつく日(5日、15日、25日)にJCBカードを利用すると、「1回につき1円」がJCBから被災者を支援している団体へ寄付されました。2011年～2015年の支援金額は2億4905万9126円、地域活性化や次世代育成など幅広い活動を支援しました。(2016年分は集計中)

熊本地震 復興支援

平成28年4月に発生した熊本地震で甚大な被害を受けた方々を支援するため、パソコンや携帯電話でできる支援を紹介します。

WEB検索は「熊本地震 緊急募金 Tポイント」

「平成28年熊本地震」緊急募金



「Yahoo!ネット募金」サイト内で参加できる募金です。熊本市や、被災地の子どもたちの心のケアを行う団体などから支援したい対象を選び、募金ができます。寄付方法はTポイントとクレジットカードの2種類。(寄付にはTポイント利用手続きが必要です。)

WEB検索は「Yahoo!ショッピング 熊本地震復興支援」

Yahoo!ショッピング 熊本地震復興支援



Yahoo!ショッピング



WEBサイト「Yahoo!ショッピング」で対象商品を購入すると、1点につき10円が募金されます。対象商品は食品や美容グッズなど多彩なアイテムが揃っています。集まった募金はYahoo!基金を通じて非営利団体へと寄付され、被災地支援へとつながります。

ネットショッピングで東北3県の被災校を新しいカタチのベルマーク

ウェブベルマーク

ウェブベルマークのWEBサイトを經由して協賛企業のオンラインショップでお買い物やサービスの申し込みをすると、購入額に応じた支援金が協賛企業からベルマーク財団に支払われる仕組みです。いつもと同じネットショッピングの前に、わずかひと手間かけるだけ。お買い物をした人に支援金の負担は生じません。支援先は被災校のほか、全国の学校を選ぶこともできます。iPhoneユーザー向けに専用アプリも登場しました。

<協賛サイト16社46サイト>

ウチダス/エプソン/キャノン/クレハ/テレビ朝日/ヤフー/楽天/リクルート/朝日新聞/シマンテック/セブ&アイ/大正製薬/デル/ニッセン/ベルメゾン/LOHACO(2016年5月現在)



お買い物で支援する

- 1 ウェブベルマークのサイトを訪問
- 2 オンラインサイトを選んで
- 3 いつもどおりに通常価格でお買い物

あなたのお買い物に応じて、オンラインサイトがウェブベルマーク協会に支払うアフィリエイト成果金を支援金に変えるので、いつでも、だれでも、カンタンに、オンラインショッピングするだけで、東北支援が続けられます。あなたに、支援金の負担はありません。
※無料であなたの支援実績を記録する、マイページを作成できます。

NEW!

クリックで支援する

- 1 ウェブベルマークのサイトを訪問
- 2 1クリック募金のバナーをクリック

あなたに代わって、東北3県(岩手・宮城・福島)の被災校へ1円ずつ、協賛企業が支援金を送ります。登録不要、無料なので、どなたでも気軽に支援することができます。TOPページより支援をお願いします。
※1クリック募金の支援金額が上限に達した場合は、サービスを中断することがあります。



募金やボランティアなど様々な形の復興支援がありますが、被災した企業の商品を購入することも私たちにできる支援の一つ。今ご紹介するのは、津田海苔本舗。石巻渡波で被災し、店舗が全壊、工場の設備も流出してしまいました。平成24年に仙台市内の販売店舗をオープンし、石巻の工場も再開しました。海苔をはじめ、昆布やわかめなど三陸産海産物の加工品を製造・販売しています。

食レポで選んだ商品は「三陸磯汁セット」1080円。三陸産の乾海苔、とろろ昆布、豆麩が入った「三陸磯汁の具」(40g)と、「のり汁のつゆ」(300ml)が入っており、簡単に本格的な磯汁を楽しめるセットです。

<磯汁の作り方>
(1) 汁椀に三陸磯汁の具をひとつまみ入れる
(2) のり汁のつゆを大さじ3入れる
(3) 熱湯を注いで、出来上がり!



お湯を注いだ瞬間に、豊かな海苔の香りがこれでもかというほど漂ってきます。海苔やとろろ昆布の旨みとざっぱりとしたつゆが絶妙なバランスで、何杯食べても飽きないおいしさです。3ステップであっという間にできてしまう手軽さもうれしいポイント。何かと忙しい朝食や夜食のお供など、お湯を沸かすだけでおいしい一品の完成です。

磯汁を少し濃い目に作れば、そうめんのつゆとしても楽しめます。また、三陸磯汁の具は雑炊や卵焼き、パスタなど、様々な料理とも相性抜群。もちろん味噌汁もおすすすめ。ひとつまみ入れるだけで、いつもの味噌汁がぐっとグレードアップしますよ。店舗では、海苔や昆布などのほか、石巻の名産品も多数取り扱っています。三陸の海の恵みを、ぜひ、味わってみてくださいね。

<お問い合わせ先>

津田海苔本舗 仙台市泉区南光台東1-52-18
【電話】022-352-7989【営業時間】9～18時(水曜は～20時)【定休日】土・日曜、祝日