



きずなくん

防災コース

チャレンジブック



初級・中級・上級ごとに
色分けされているよ!

いろいろな進め方があるよ!

気になったところに
突如降臨!

最初からコツコツ
進むのじゃ。

階級ごとに幅広く
修行を重ねるでござる。

初心者
コース

達人
コース

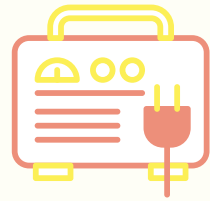
ヒーロー
コース

防災とラジオ	P2-
家庭	P4-
そなえよつねに	P6-
災害ボランティア	P8-
高齢者	P10-
非常食・アレルギー	P12-
一般防災	P14-
集合住宅の災害	P16-
親子	P18-
サバイバル術 1	P20-
サバイバル術 2	P22-
原発と復興	P24-
学校	P26-
長岡京市の4年生	P28-
私たちがやりました	P30-

しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ なまえ
組 名前



語呂でハローにっこり **862** と覚えてね。

はんしんあわじだいしんさい
阪神淡路大震災をきっかけに広まったコミュニティラジオ。

おとくに ちいき ね
乙訓地域に根ざした「**FM おとくに**」の周波数は 86.2MHz です。

初級



エフエム FM おとくにの放送時間は?正しい番号に○をつけよう。

1. 24 時間 365 日
2. 午前中だけ
3. 午後だけ

中級



さいがいじ エフエム 災害時に FM おとくにから得られる情報にすべて○をつけよう。

- ・グルメ情報
- ・停電断水情報
- ・土砂災害情報
- ・今日誕生日の人
- ・避難所開設
- ・週間ヒットソング
- ・河川の氾濫情報
- ・渋滞予測
- ・安否情報



さいがいじ ただ しんらい じょうほうしゅうしゅうほうほう
災害時、正しい（信頼できる）情報収集方法すべてに○をつけよう。

- ・ユーチューバーなどの動画から。
- ・災害ボランティアセンターから。
- ・テレビやラジオなど公共電波から。
- ・市役所など公共機関から。
- ・Twitter やインスタグラムなど匿名でも発言できる SNS から。

上級



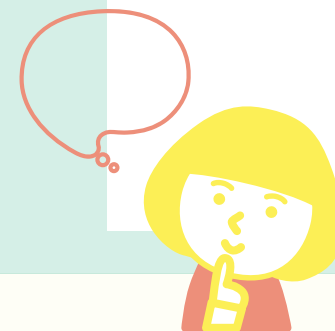
さいがい お まえ
災害が起こる前にやっておくべきことすべてに○をつけよう。

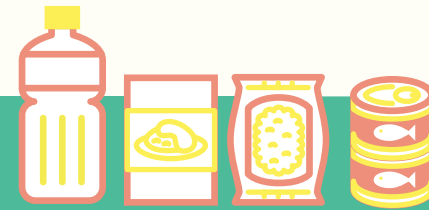


- ・ FM おとくにを聴く。
- ・防災グッズの点検
- ・防災マップを確認する。
- ・避難経路や場所の確認
- ・シュークリームを準備する。
- ・100 万円を引き出しておく。
- ・防災ラジオ（電池式）や懐中電灯は劣化により、電池の液漏れがあるかもしれないので電池の確認をしておく。



さいがいじ よ か だ
なぜ災害時にラジオが良いのかな?書き出してみよう。





家庭での備え、できていますか？



おじいちゃん、なにしてるの？

もしもの時のために、備蓄しておいた水や食料を見なおしておったんじゃよ。
ほれ、手伝ってくれい。



えー、めんどくさいなあ。
水なんて、水道ひねったら出るじゃない。
それに、避難所で配ってもらえるんじゃないの？

いやいや。災害がおこると電気・ガス・水道などのライフラインが止まったり物流（物の流れ）が停止してお店で物が手に入らないことがあるんじゃよ。
とくに大きな災害の時には、もとに戻るのにながい時間がかかったり、救援物資がすぐに届きにくいこともあるぞ。



ひえー!!それは大変。
ちゃんと備えておかなきゃ!
でも、いったいどれくらいの水や食料がいるんだろう？

ひとひと生きていくためには、大体1日2.5Lの水が必要だといわれておる。
そこに料理やうがいなどに使うぶんを加えて、1人1日3Lの水の備えがあると安心じゃな。



普段から備えておこう

水 1人1日3L 必要

水と食料 少なくとも最低3日分 必要

初級



みんなのおうちはどれだけ水の備えが必要かな？数字を入れて計算しよう。

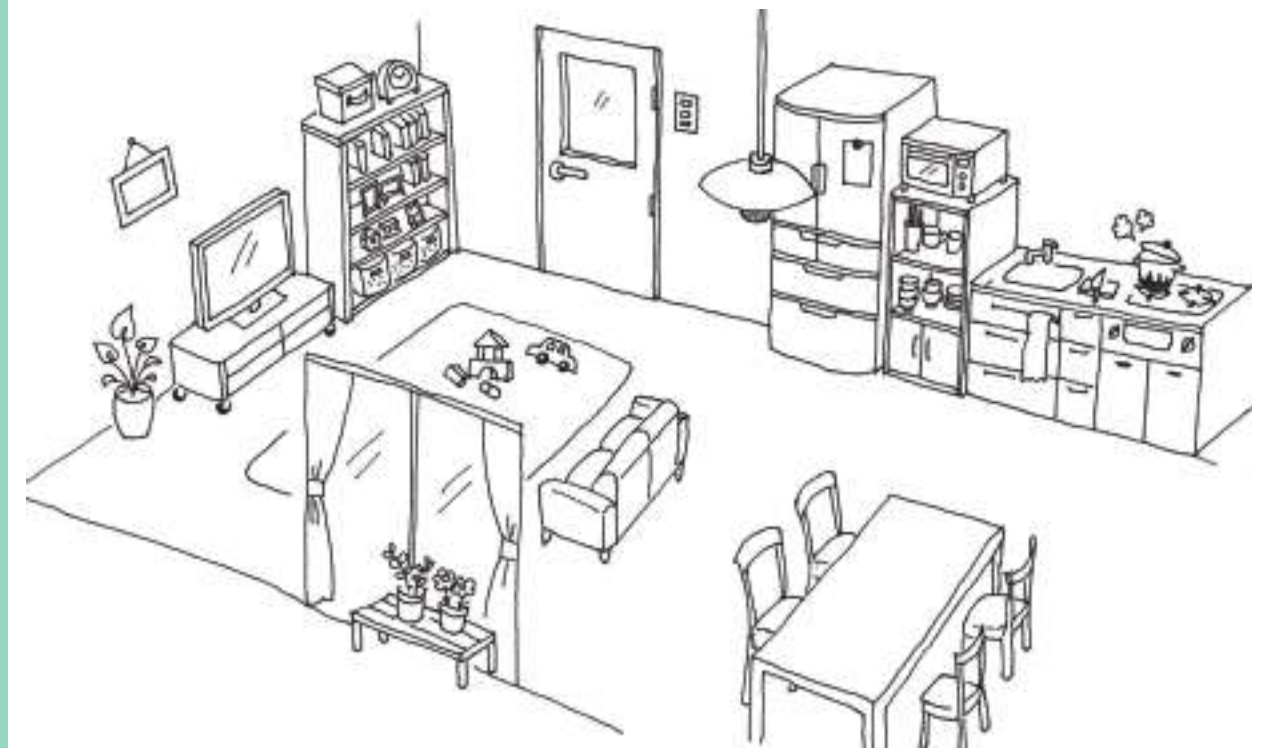
$$\frac{\text{1人1日に必要な備蓄水の量 (L)}}{\text{必要日数}} \times \text{家族人数} = \text{必要な備蓄水の量 (L)}$$



中級



大きな地震が来た時を思いうかべてみよう。
この絵の中で、あぶないと思うところに○、そして何がおこるか書き出してみよう。



倒れている家具はない？
動く家具はない？
ものが倒れると通れなくなる場所はどこ？
高いところにあるものはどうなる？

中から飛び出しそうなものはどれ？
割れそうなものはある？
火がついているね。どうなるだろう？

上級



キケンを防ぐために、今みんなの家でできることを書き出してみよう。

例 家具：高いところに重いものを置かない。

おにぎり文庫

おにぎり文庫

そなえよつねに



ぼうさい 防災ポーチとは？

緊急時に必要なものを入れておくポーチです。
外出先での災害を想定し、常にかばんなどに入れて持ち歩く
「もしもの備え」です。

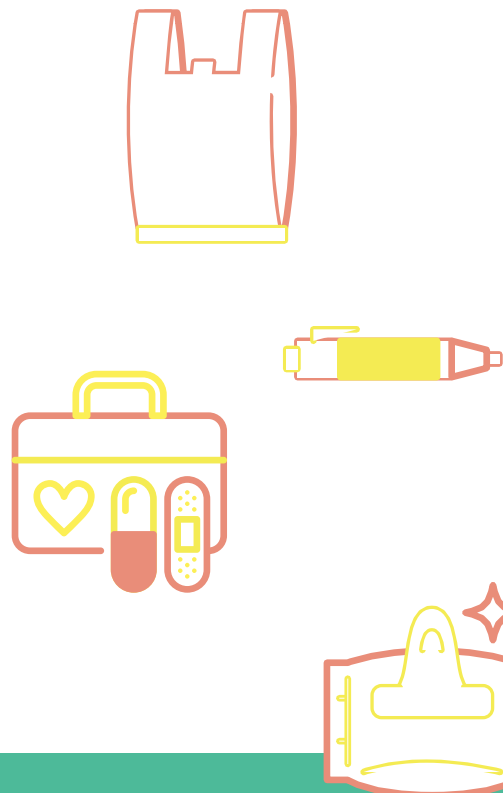


初級



外出時の災害に備えた「マイ防災ポーチ」をつくってみましょう。
下の中から必要だと思うものを7つ選び、○で囲みましょう。

- ・ ビニール袋
- ・ バンソウコウ
- ・ 生理用品
- ・ あめ
- ・ メモ
- ・ ボールペン
- ・ マンガ
- ・ LED ライト
- ・ ぬいぐるみ
- ・ 裁縫セット
- ・ 安全ピン
- ・ ハサミ
- ・ 家族の写真
- ・ ウェットティッシュ
- ・ リップクリーム
- ・ チョコレート
- ・ スマホ用充電器



上記以外に自分なら何を入れるか考えてみましょう。

防災ポーチは一人ひとり中身はちがいます。

中級



災害時の料理について考えましょう。

災害時には水も電気もガスも使用が制限されることがあります。料理をつくる時にこれらを最小限にするような工夫を考えてそれぞれ書きましょう。

野菜を洗うとき

材料を切るとき

ゆでるとき

食べるとき

上級



災害時の料理をつくってみましょう。

Let's cook /

けんちん汁の作り方

※大人のひとと一緒に作りましょう！

耐熱性のポリ袋に一人分の水・材料・出汁・味噌を入れて、空気を抜いて袋をしぼる。

鍋に半分程度の水を入れて、沸騰させ、1のポリ袋を入れて15分～20分ゆでる。

ポリ袋ごと器に入れて、袋を開けてそのまま食べる。

茹でたお湯は何度でも使えます。このほか、ご飯やお肉料理にも挑戦してみましょう。



料理をつくった感想を書いてみましょう。

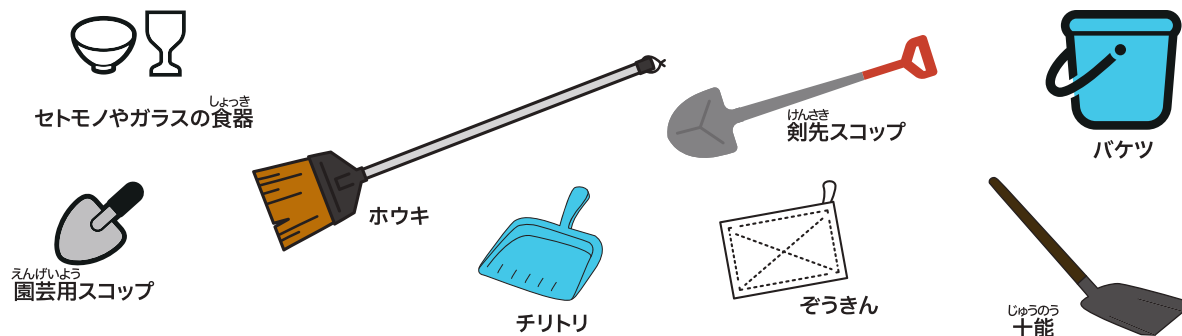


出題

ガールスカウト京都府第61団

初級

せんかんない すう ふか みず
玄関内に数センチの深さで水がたまっていました。水をくみだすのに
みぢか
身近なモノではなにがありますか。イラストに○△×をつけましょう。
てきせつ てきせつ てきせつ
(○=適切 △=まあまあ適切 ×=適切でない)



ぞうきんでふきとるにはどれが良いでしょうか。ぬの おお
布と大きさをそれぞれ選んで
てきせつ ばんごう
適切な番号に○をつけましょう。

ぬの
布は?

- () 新しいタオルでつくったもの。
- () 古いタオルでつくったもの。
- () 毛布でつくったもの。

おお
大きさは?

- () バスタオルくらい。
- () ふつうのタオルくらい。
- () ハンカチの大きさくらい。



あなたは登下校などで・・・

- ① 近所の人や会う人にあいさつはできていますか?
- ② 気になる場所がありますか? (例えばこわいなと思う塀や垣根など)
それぞれ書き出してみよう。

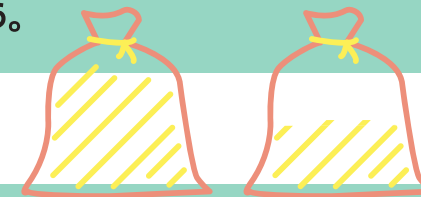
①

②

中級

ど ふくろ い りよう ただ ほう
土のう袋に入れる量は?正しい方に○をつけよう。

- () いっぱい入れる。
- () 半分ぐらい入れる。



ひがい うち なか はい とき ところ
被害にあったお家の中に入る時、心がけることで正しい方に○をつけよう。

- () どうせ泥や水に浸かっているのでくつを履いたままで上に上がります。
- () 「くつを履いたままでよいですか」とお断りをして入る。

上級

さいがい
災害ボランティアをするとき、みなさんがしてはいけない作業に × をつけよう。

- () タンスなどの家具を運ぶ。
- () 木を切る。
- () 瓦やブルーシートを張るなど屋根の上で作業をする。
- () キッチン、ろう下、玄関などのそうじや泥出し。
- () じゃまな電線や木を切る。
- () 家具や床をふく。
- () 床下にもぐって泥出しなどをする。
- () 床下に石灰をまく。
- () クワやツルハシで土を掘る。
- () スプレー缶のガスをぬく。
- () 薬品の中味を出す。



初級



あなたは川の近くに住んでいます。大雨のため、おじいちゃんが川の水量が気になっています。

あなたはどうしますか？正しいものに○をつけよう。

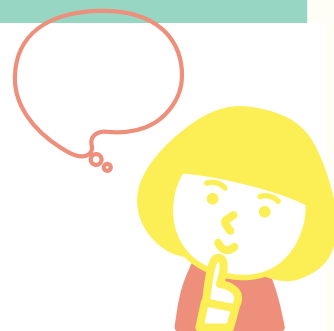
- () 心配だから一緒に見に行く。
- () キケンだから引き止める。
- () カサは風で飛ばされてキケンなのでカッパを勧める。

中級



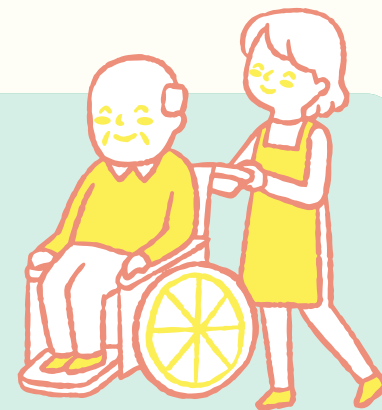
お家の人に、災害にあったことがあるかどうかなど体験談を聞いてみよう。

- 例
- ・大阪北部の地震（2018 年）
 - ・京都府南部豪雨（2012 年）
 - ・阪神・淡路大震災（1995 年）



ご近所には高齢や障がい、難病のために災害に対してとても大きな不安をお持ちの方がいます。

また、実際に災害がおこった時にはどうしても逃げ遅れる可能性があります。



上級



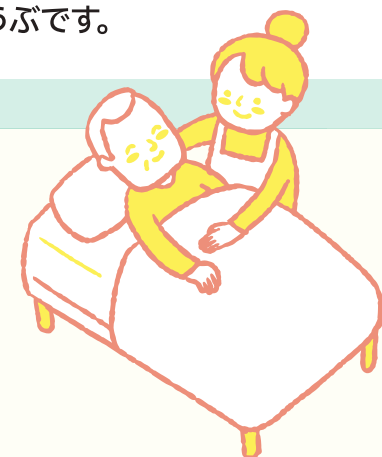
災害発生時の高齢者への支援のポイントが書いてあります。当てはまる方の言葉に○をつけよう。

まずは安心できるように、（簡単な・難しい）言葉で（ゆっくりと・早く）声をかけ、不安をとりのぞきましょう。その後、どのような手助けが必要か聞いてください。



高齢者は災害が発生した時にその人によって困ることがさまざまです。当てはまらないものに × をつけよう。

- () 認知症などでキケンの察知や状況判断ができない場合があります。
- () 自力で動けない方がいます。
- () 体力が乏しく、自力では避難ができないことがあります。
- () 認知症でも、元気であれば放っておいてもだいじょうぶです。



公益社団法人

非常食・アレルギー



食物アレルギーとは

食べ物を食べたり、吸い込んだり、触ったりしたときに、体に悪い症状が出ることです。じんましんや咳が出たり、吐いたり、色々な症状が出ることがあります。



初級



下の文章の○の中に数字を埋めよう。

食物アレルギーのある乳幼児は 10 人に○人と言われています。

いろいろなものがアレルギーの原因になります。たとえば……卵、乳、小麦など

中級



卵アレルギーのある A くんが、食べられるものはどれかな?○をつけよう。



菓子パン



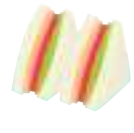
うめのおにぎり



ツナマヨのおにぎり



カップめん



サンドイッチ



ぶた汁

食物アレルギーのある人もない人も一緒に食べられる備蓄品があるよ。



アレルギー物質 28 品目 & ナッツ類不使用
ライスクッキー (いちご味)



えいようかん



アレルギー物質 28 品目不使用
アルファ米

上級

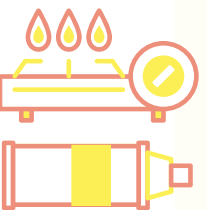


クロスワードにチャレンジ!黄色ワクのマスを並べてできる言葉を答えよう。



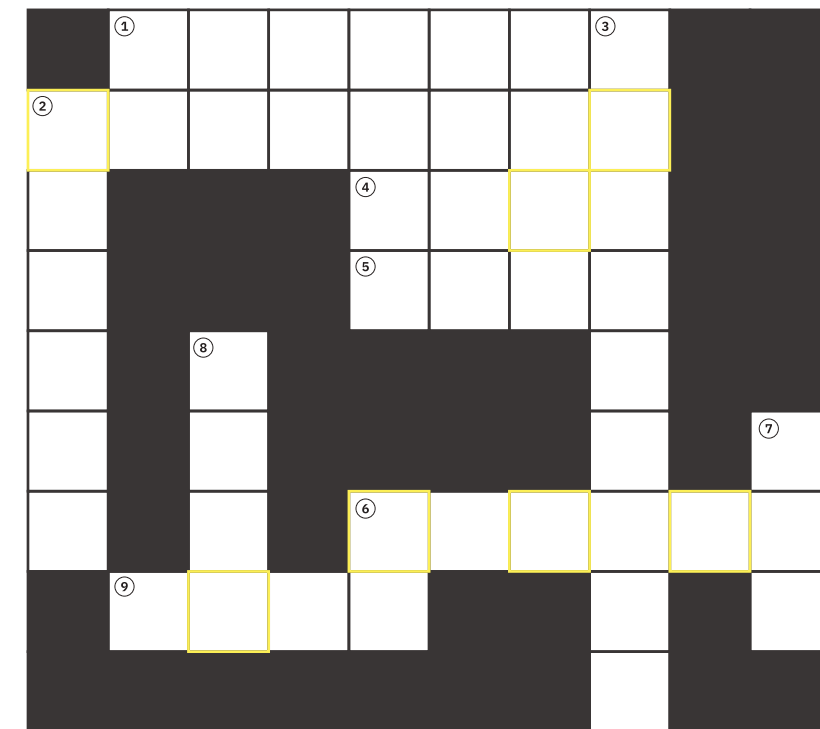
よこ

- ① ガスや電気が使えない時の調理ツール。 ヒント：○セットコンロ
- ② 発症後、極めて短い時間のうちに全身にあらわれるとても重いアレルギー症状を○ナフィラキシーと呼びます。
- ④ 「おに○り」とは、ごはんを握ってつくったものです。 ヒント：真材を入れてもおいしいよ。
- ⑤ ○ナフィラキシー (よこ②) の補助治療剤として○ペンというものがあります。
- ⑥ 「○ト○品」は、そのまますぐに食べられるので便利!
- ⑨ 災害時に特に不足しがちな栄養素は、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食○繊維です。



たて

- ② 炊きたてごはんのおいしさをそのままに、急速乾燥したものは「○ルファ化米」です。
- ③ 「ロー○ングストック」とは、食材を一定量買い置きし、賞味期限の近いものから消費することです。
- ⑦ 加工食品に表示義務があるアレルギー物質は現在○品目です。 ヒント：セブン
- ⑧ 避難所での救援物資に多いものは、パン、○○○○(問題④) などの炭水化○です。



黄色ワクのマスを並べて出来る言葉は、 です。

非常食・アレルギー

出題

食物アレルギー児の暮らしを考える会 長岡京

初級



次の文章の（ ）のなかにふさわしい言葉を入れよう。

大雨などで川があふれた時の想定範囲や深さ、山くずれ・がけ崩れの可能性のある場所が書かれているものは、（ ）だ。

ヒント ハザードマップ、グーグルマップ、ルートマップ



ハザードマップとは？

自然災害による被害を軽減したり、防災対策に活用したりするために、各地域で、災害ごとに作成されています。

こんな情報が表示されています。

- 想定される災害の発生地点
- 被災想定区域（被害が想定される地域）
- 被害の範囲
- 避難場所と避難経路



住んでいる地域のハザードマップを確認しよう！

中級



昼間に地震が発生して、家族がバラバラになっている時、電話で連絡をとるのに災害用伝言ダイヤルの仕組みがあります。その電話番号は？正しいものに○をつけよう。

・110 ・119 ・171 ・104 ・0120



災害用伝言ダイヤルとは？

忘れて
イナ
171

災害用伝言ダイヤルは、電話が短時間に集中して安否確認がとりづらいとき、家族や知り合いがお互いの電話番号を使ってメッセージを伝え合うもので、NTT 西日本、NTT 東日本がサービスを提供しています。一度の録音で複数の人が内容を確認できるため、効率的に安否確認できます。操作は比較的簡単です。平常時に使い方を確認しておくと、もしもの時の安否確認にもあわてず対応できます。各携帯電話会社でも同様のサービスがありますので検索してみてください。

でんわ
電話で録音

「171」をダイヤル
録音は「1」を入力
(暗証番号を利用した録音は「3」です。)
被災地の方の「電話番号」を入力
携帯電話の番号でも利用できます。
続けて「1」を入力
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)
メッセージを録音
「9」で終了

でんわ
電話で確認

「171」をダイヤル
再生は「2」を入力
(暗証番号を利用した録音は「4」です。)
被災地の方の「電話番号」を入力
携帯電話の番号でも利用できます。
「1」で伝言の再生開始
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)
繰り返し再生は「8」
次の伝言の再生は「9」
再生後のメッセージの録音は「3」

上級



長岡京市はこの 100 年間（1920 年以降）水害の被害にあったことはある？○か × で答えよう。

出題

チーム防災 OTOKUNI

集合住宅の災害

マンションで地震がおこったら・・・

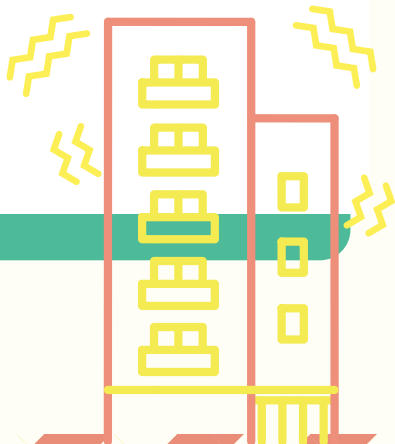
一緒に考えてみましょう。

初級



地震発生!あなたはマンションの5階の部屋にいます。
さあ、どのような行動をとるべきでしょう?
正しいものに○そうでないものに×をつけよう。

- () 棚が倒れてきそうで危ないので手で押さえる。
- () 揺れで落ちてきた物を踏んでしまいそうなので拾う。
- () クッションや布団などで身を守る。
- () どこが震源地なのか、すぐ知りたいのでテレビをつける。
- () テーブル下など、身の安全を確保できる場所にかくれる。
- () 固定された手すりなど、丈夫なものにつかまる。
- () 避難経路のドアを開け放つ。
- () すぐに建物の外へ逃げるために、エレベータに乗る。
- () 停電が発生するかもしれないので、懐中電灯などを持つ。
- () 一刻も早く逃げるため、なにも履物をはかずにすぐに外へ出る。
- () 火の元（ガス栓など）を確認する。
- () 火災を防ぐため、ブレーカーを落としてから避難する。



中級



非常時、断水してしまった時のために3日分の飲料水が必要です。その理由を考えてみよう。



上級



災害時の集合住宅（マンション）の強みについて書いてみよう。

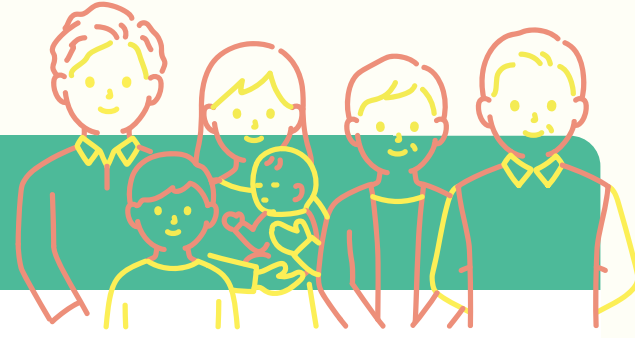


災害時の集合住宅（マンション）のキケンな点についても書いてみよう。

出題

令和三年度八条が丘子ども会

集合住宅の災害



初級

命はいくつある？

災害が起きそうな時、起きてしまった時、なぜ避難（逃げる）するの？

天気予報って、なんであるの？

中級

大きな地震が来た！
揺れが落ち着いて安全が確認できてからする行動は？正しい番号に○をつけよう。

- ① 出入口を確保する。
- ② ガスの元栓をしめる。
- ③ ガラス等で足をケガないようにスリッパや靴を履いて足を守る。



真っ暗な中で『懐中電灯』がひとつあります。光を部屋『全体』に広げるために便利な組み合わせグッズはどれ？正しいものに○をつけよう。

- ① 液体の入ったペットボトル
- ② 白っぽいレジ袋
- ③ アルミホイル
- ④ 全部

上級

長岡京市内の小学校に設置されているこのベンチ。災害時に「何か」に変身します。さて、何に変身するでしょう。

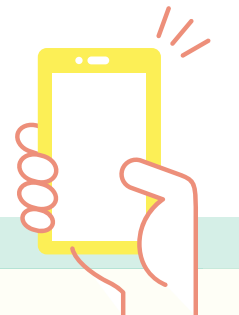


長岡京市内には災害時にお金が無くてもボタンを押せば出てくるようになる災害時対応型の自動販売機が設置されています。
その中で、フセマルラッピングのついた災害時対応自動販売機が置いてある場所をあなたが知っているだけ書いてください。



災害時等も関係なく、みんなにやさしいバリアフリーマップをみんなで作れるアプリがあります。さて、その名前はどれ？正しいものに○をつけよう。

- ① MYM（みんなやさしいマップ）
- ② バリアフリーだぜ ☆
- ③ Wheelog！（ウィーログ）



出題

フセマルプラットホーム

サバイバル術 1

初級



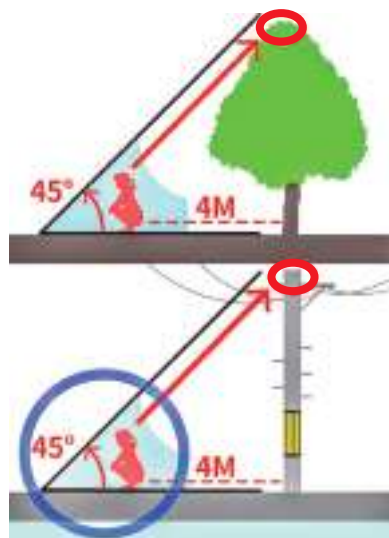
雷に遭遇してしまった!

安全な空間に避難できない時どうする? () のなかをうめよう。



近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物、樹木などの高い物
体のでっぺんを () 度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から () m
以上離れたところ (保護範囲) に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低で
も木の全ての幹、枝、葉から 2m 以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物
は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20 分以上経過してから
安全な空間へ移動します。

なお、保護範囲に退避していても、落雷地点の近くで座ったり寝ころんでいたりし
ていと、地面に接触している身体の部分に、しびれ、痛み、ヤケドが発生し、とき
には歩けなくなることがあります。



雷から身を守るには — 安全対策 Q & A — : 日本大気電気学会 から引用

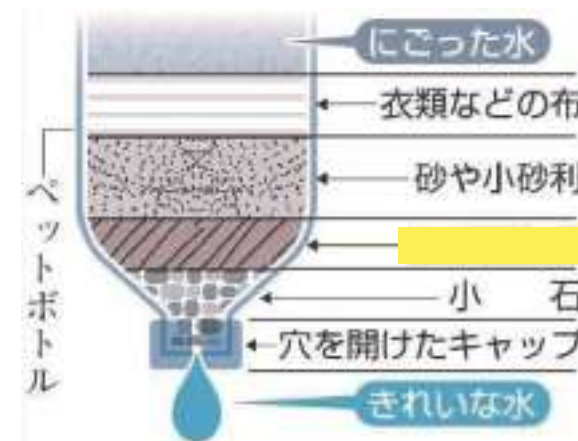
中級



もしも地震などで水道が止まってしまったとき、
川の水や雨水をろ過して飲料用にできるかも?



「ろ過器」のつくり方を示すイラストがあります。
の部分には何が入るでしょうか。



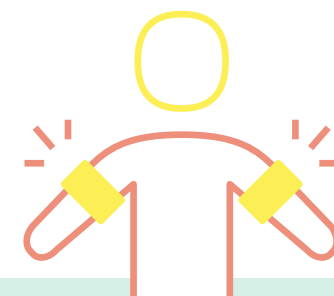
※材料が汚れているので、最初にはにごった水が出てきます!

上級



地震で窓ガラスが割れて、それで妹が腕を切ってしまった。血が出ている。
君ならどうする? 正しい番号に○をつけよう。

1. 傷口が汚れていたら水で洗う。
2. 自分はビニール手袋やビニール袋で手をおおう。
3. 人の血に直接接触しても、特に問題は無い。
4. 清潔なガーゼやハンカチなどで傷口を直接押さえる。
5. 強く押さえると痛いので優しくゆるく押さえる。



出題

ボーイスカウト長岡第2団

サバイバル術 1

サバイバル術 2

初級

それぞれ正しいものに○をつけよう。



地震がくると止まってしまうかもしれない「電気」「ガス」「水」。
このうち人が生きるために一番大事なものは?

A: 電気 B: ガス C: 水

地震から
自分を守ろう!



災害に備えて、寝る時にちかくに置いておくの良いものはどれでしょう?

A: ろうそく B: ライター C: かいちゅう電灯

あかりを
ゲットしよう!



巨大地震に備えて、非常食は最低何日分を準備しておくのが良いでしょう?

A: 1 日分 B: 1 週間分 C: 1 ヶ月分

しっかり
食べよう!

中級

それぞれ正しいものに○をつけよう。



スーパーで買いもの中に地震が来た!さあ、どうする?

A: 商品棚からはなれて非常口へむかう。
B: 急いでほしいものを探す。
C: スーパーは安全なので気にしない。

地震から
自分を守ろう!



停電したから、かいちゅう電灯をつけたけどまだ暗い…。もっと明るくするた
めにどれをつかう?

A: ペットボトル B: 牛乳パック C: 空き缶

あかりを
ゲットしよう!

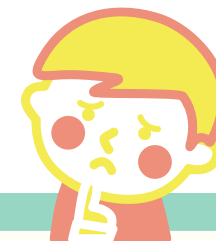
中級問題は次のページも続くよ!



停電している間もおなかはすく…。どうするのがいいだろう?

A: 食べずにがまんする。
B: 冷蔵庫のものから食べていく。
C: 非常食から食べていく。

しっかり
食べよう!



上級

それぞれ正しいものに○をつけよう。



ひとりですばん中に地震が起きた。おうちの人に電話をしてもなかなか
つながらない…。そんな時どこに電話する?

A: 110 B: 119 C: 171

地震から
自分を守ろう!



停電したけど、ライトは電池切れ…。ろうそくもない。でもだいじょうぶ!
こんな時に、あかりになるものがあるよ。次のうちどれでしょう?

A: 食パン B: たまねぎ C: ツナ缶

あかりを
ゲットしよう!



缶づめはあるけど、缶切りが必要。でもまわりを見ても缶切りがない…。
こんな時どうやって開ける?

A: 地面において様子を見る。
B: 地面にこする。
C: 地面にたたきつける。

しっかり
食べよう!



出題

ボーイスカウト長岡第4団

原発と復興

初級



ながおかきょうし いちばんちか げんしりよくはつでんしよ
長岡京市から一番近い原子力発電所は、どこにあるでしょう？
しら した ちず
調べて、下の地図に○をつけましょう。



きょうとふ
京都府



もっと知ってみよう！
にほんぜんこく なんかしよ
日本全国には何ヶ所の
げんしりよくはつでんしよ
原子力発電所があるでしょうか？

() ヶ所



げんしりよくはつでんしよ
原子力発電所とは、ウランという放射性物質を使って電気
をつくる所です。東日本大震災のときに事故があり、放射性物質
がもれだして人の住めない地域があります。



上級

さいかい
災害からの復興ってなんだろう？

ふっこう
復興とは、いちど衰えた（こわれた）ものが再び盛んに、
また整った状態になること、という意味です。

みぎ
右ページから、地震にあった A くんの話を読んで、問題に答えましょう。



ふゆ
冬のある夜、A くんは家で家族とテレビを見ていました。その時、震度 7 の
地震が起こりました。A くんの家は電気もガスも水道も止まってしまいました。
ライフライン（電気・ガス・水道など）が止まったことで、A くんはなにに困
るか考えてみましょう。

でんき：
電気：

ガス：

すいどう：
水道：



1 週間後、学校が再開しましたが、体育館は未だ自宅に戻れない人たちの
避難所のままになっていました。先生たち、生徒たち、避難者、なにに困
るかそれぞれの立場に立って考えてみましょう。

せんせい
先生たち：

せいと
生徒たち：

ひなんしや
避難者：



10 日後、A くんの家は幸いにも早く屋根を修理してもらえました。しかし、まだ
近所には、壊れている屋根にブルーシートをかけている家がたくさんありました。

1 年
後

A くんは元の家に住んでいます。
お友達の B くんは家の壁に大きなひびが入っていたので、新しい家を建ててそこに住んでいます。
お友達の C くんは家の壁に大きなひびが入っていたので、祖父母の住む府外の家に引っ越して暮らしています。
お友達の D くんは、家は壊れていませんが、地震が怖かったのを思い出してしまって、夜一人で寝られなくなりました。

このことを読んで、『災害からの復興』とはなにか、考えて書いてみましょう。

原発と復興

出題

みんなソラノシタ

しゅ
初級



それぞれ正しい番号に○をつけよう。

とうげこうちゅう
登下校中

・学校の行き帰りに大きな地震が起きました。まず、どうする？

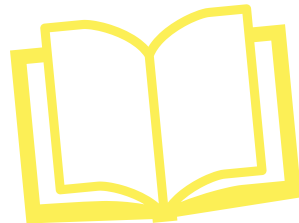
1. こわいから、大きな声でさけんだり、泣いたりする。
2. あわててあちこち走り回り、ダッシュで学校へ行く。
3. 落ち着いてかばんなどで頭を守って、体をかがめる。
4. こわさを吹きとばすためにまわりの人とけんかする。



じゅぎょうちゅう
授業中

・授業中に地震が起きた時、どうする？

1. 安全そうな教室のはしに逃げる。
2. 机の下に隠れて、先生の指示を待つ。
3. 机の下に隠れて、こわいので叫ぶ。



・授業が終わって、教室での休み時間中に地震が起きたらどうする？

1. とりあえず逃げる。
2. 先生の指示を待つ。

ちゅう
中級



登下校中に雷が発生しました。正しくない行動に○をつけよう。

1. 電柱などの高い建物から4メートル以上離れる。
2. 頑丈な建物の中に逃げる。
3. 家の軒下に避難する。
4. 車やバス等の乗り物に避難する。

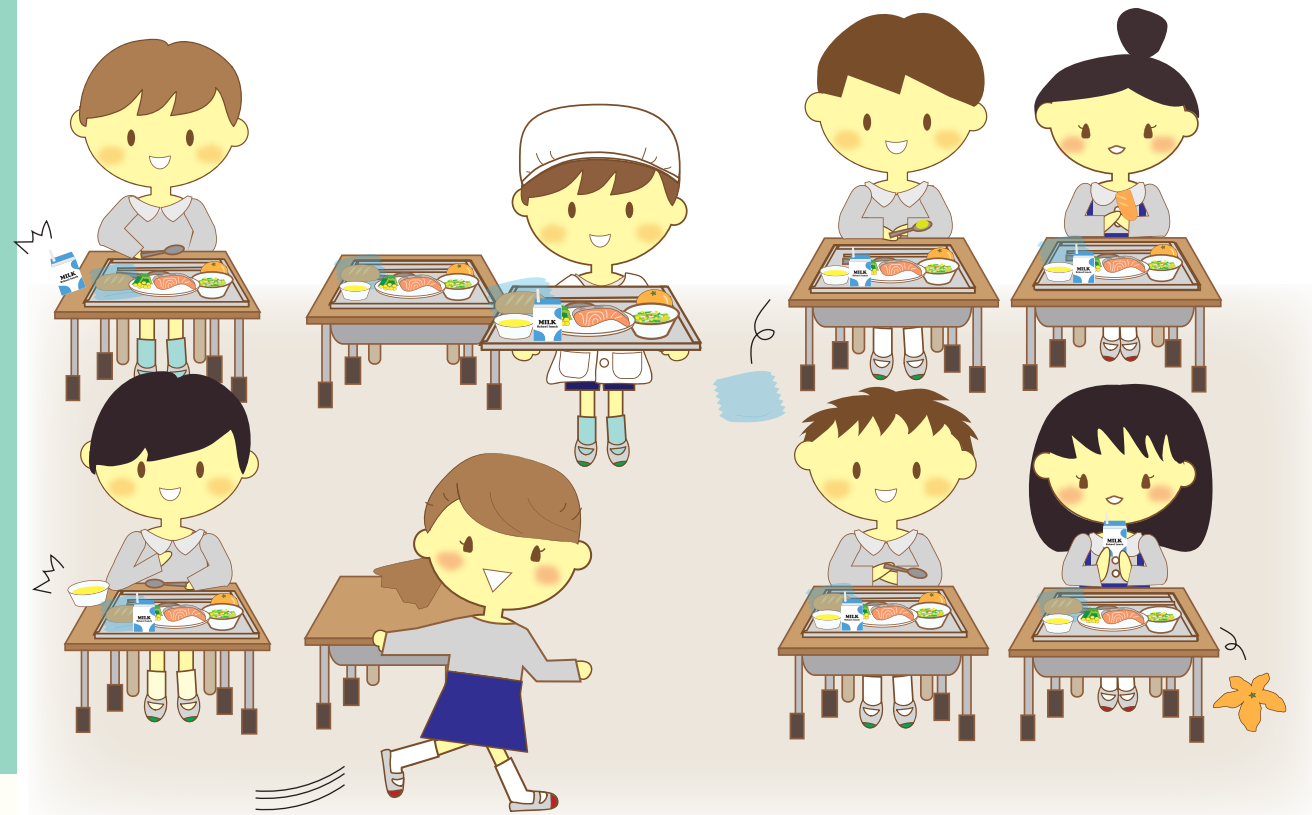
中級問題は次のページも続くよ！



きゅうしよくちゅう
給食中



次のイラストの中からキケンな場所を5個見つけて○をつけてみよう！



じょう
上級



体育館で地震が起きたらどうする？正しいものに○をつけよう。

じゅぎょうちゅう
授業中

1. 机がある教室まで逃げる。
2. 壁ぎわに身を寄せて、頭を隠す。
3. 端の方にバラけてしゃがむ。



地震が起こった時、一番安全なお皿の置き方のイラストに○をつけよう。

きゅうしよくちゅう
給食中



しょうがくせい
小学生のみなさんへ

こうたりしょうがっこう ちやうほうしょうがっこう ながせんしょうがっこう だいごしょうがっこう ながしちしょうがっこう ながはちしょうがっこう だいきゅう
神足小学校、長法寺小学校、第三小学校、第五小学校、第七小学校、第八小学校、第九
小学校で2学期に災害、防災について4年生に授業をさせていただきました。

「災害とは?」「自助、共助、公助について」「災害ボランティア活動体験」など様々な視点
から自主性、自発的に行動する事の重要性をお伝えしました。



じせだい にな きたい
次世代を担うみんなに期待しています。

まな じや こと じやうせい つた
学んだり、調べた事からみんなにも知っておくべきという問題
を掲載しています。

おぼ
しっかり覚えておきましょう!



だいごしょうがっこう
第九小学校



こうたりしょうがっこう
神足小学校



ちやうほうしょうがっこう
長法寺小学校



だいはちしょうがっこう
第八小学校

ただ
それぞれ正しいものに○をつけよう。



いのち お かいうせい ぱーせんとちか つなみ たか
命を落とす可能性が100%近くになる津波の高さはどれでしょう?

1. 1m 2. 3m 3. 7m

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
第九小



にほん たつまき お かいうせい
日本で竜巻が起こる可能性がある。

1. ○ 2. ×

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
第九小



にほん じしん お せかい なんい
日本の地震の起きやすさは、世界で何位でしょう?

1. 6位 2. 10位 3. 4位

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
第九小



がっこう うんどうじやう がっこう さいがいじ やく だ
学校の運動場(ない学校もあり)には、災害時に役立つベンチがありますが、そのベンチはど
のように役立つでしょうか。

1. 人を運ぶための担架になる。 2. テーブルになる。 3. かまどになる。

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
第九小



さいがい お ひなん ふくそう のぞ
災害が起き避難するとき、どのような服装が望ましい でしょう。

1. 自分の好きな服装 2. なるべく早く避難所に行くため、身軽な薄着 3. 長袖や長ズボン

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
第九小

ただ
それぞれ正しいものに○をつけよう。



じゆうたくようしょう か き いっ ばんてき しょうきげん
住宅用消火器の一般的な使用期限は?

1. 5年 2. 7年 3. 10年

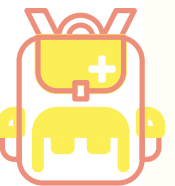
しやうせい
出題
ながきゅうしょう
第九小



ぼうさい いうい
防災バックはいつ用意すればいい?

1. 災害は、今起きるわけではないので、いつでもいい。
2. 災害は、いつ起きるかわからないので、すぐに用意するとよい。
3. 災害は、いつ起きるかわからないので、すぐには用意しなくてよい。

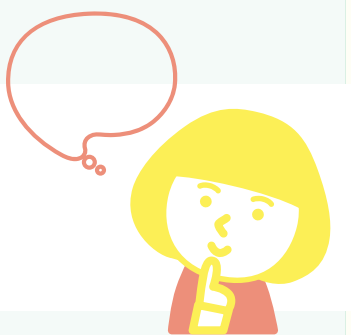
しやうせい
出題
ながきゅうしょう
長法寺小



しぜんさいがい
自然災害とはどのようなことをさすか。

1. 地震や津波など。
2. 人の命の危険があり、普段の生活ができなくなる事。
3. 自分の大切な文房具などが勝手に消えてしまうこと。

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
長法寺小



む じんとう たんけん き たんけんたい にん たんけん じしん お
無人島に探検に来た探検隊が5人いました。探検をしているときに地震が起こりまし
た。5人のうち1人が骨折しました。これは災害ですか?

1. ○ 2. ×

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
神足小



おじんとう じしん さいがい
無人島での地震は災害である。

1. ○ 2. ×

しやうせい
出題
ながきゅうしょう
神足小

私たちが ドリルを つくりました

P4-5

おにぎり文庫

本やおはなしをあいだに、世代を超えたいろんな人と様々なテーマでつながっていきたい...そんな思いで活動しています。そんな私たちがつくった防災の紙芝居。あなたも一緒に防災について考えてみませんか？



P8-9

くらしの応援隊

『くらしの応援隊』ボランティアの会災害ボランティア部門です。長岡京市の小規模な災害による被災の困りごとのお助けから始まり、市民が安心安全に暮らせることを目指し、会員それぞれの得意技を活かした活動を心がけています。どんな事でもご自分のできることが活かせますよ。ご参加お待ちしております！



P12-13

食物アレルギー児の暮らしを考える会長岡京

食物アレルギーがあっても、子ども達が安心して暮らせる社会を地域の皆さんと一緒に考える会です。食物アレルギー児の保護者の交流会、専門医を招いての勉強会、食物アレルギー児の生活についての啓発活動などを行っています。



P16-17

令和三年度八条が丘子ども会

八条が丘は長岡第六小学校校区にあり、主に団地（集合住宅）で形成されています。昨年度社協と「ふれあいのまちづくり事業（ふれまち）」を立ち上げたご縁もあり、子ども会は今年「子供向け防災イベント」を開催しました。



P2-3

FM おとくに

おとくにちいき むこうし なかおかしやうし おおやまぎやうし 乙訓地域（向日市、長岡京市、大山崎町）を放送区域としたコミュニティラジオ局です。番組は音楽放送も含め 24 時間自社制作しており、日頃から乙訓地域の情報をお届けしています。災害時には、乙訓の災害情報、避難情報などを細かくお伝えする役割を担っています。



P6-7

ガールスカウト京都府第 61 団

生きるチカラを身につけるために、いろいろなことにチャレンジして、野外活動やハンドクラフト、国際交流など多岐にわたります。毎年3月には KIZUNADAY と称して防災に関わる活動を行っています。



P10-11

シルバー人材センター

シルバー人材センターは、市内の 60 歳以上の高齢者が会員登録し、様々な仕事を請け負っています。働くことによって、生きがいを求める元気な高齢者を募集しています。また、お仕事の依頼もお待ちしております。



P14-15

チーム防災 OTOKUNI

チーム防災 OTOKUNI は、みんなで助かる防災を目指して活動しています。チームの中に「おとくに親子防災部」をつくらせて、子ども達にも分かりやすい防災、ファミリーと一緒に考える防災を研究してお伝えすることとしています。



P18-19

フセマルプラットホーム

防災を考えることをきっかけに人と人が繋がりがあい、そのつながりの輪（まる）を広げていくことで、安心なまちをみんなでつくっていききたいという想いを込め「フセマル」としました。「車いす×防災」「子ども×防災」「ペット×防災」「家庭×防災」の 4 つのチームが、それぞれの活動を通じて、防災の担い手となる人材育成を続けています。



P22-23

ボーイスカウト長岡第4団

ご家庭ではできない。学校ではやらない。そんな活動を通じて楽しく「できた」を積みかさねています。時にぶつかる難題やトラブルにも一生懸命向き合い、これからの時代を生きる力を身につけていくことを目指しています。年齢に応じた防災スキル、サバイバルスキルを身につける機会もあります。ぜひお気軽に遊びに来てください！



P24-25

ミナソラノシタ

『100 年後も、みんな空の下幸せに暮らせようように』を合言葉に活動する、京都と福島の母親たちによるボランティア団体です。東日本大震災後、ご縁をいただいた福島の親子を応援しています。



P20-21

ボーイスカウト長岡第 2 団

長岡京市で 50 年。野外を学びの場とし、子どもたちが仲間と共に「自発的な活動」を大切に、経験豊富な指導者が見守る中で「たくましさ」「自主性」「協調性」「社会性」そして「リーダーシップ」を育み続けています。



P26-27

RIVIO

私達は「立命館ボランティア情報局」として、阪神・淡路大震災後に誕生しました。被災地訪問、復興支援イベント WarmHeart の開催を中心に活動し、局員で意見を出し合い地域と連携した活動をしています。



P28-29

長岡京市の 4 年生

長岡京市災害ボランティアセンターは防災減災について授業をさせてもらっています。授業を受けてくれた児童が学んだ知識を問題にして出題してくれています。4 年生からの挑戦状にチャレンジしてください！



長岡京市災害ボランティアセンター

長岡京市災害ボランティアセンターは「災害にも強い地域づくり」を目指して様々な取り組みを行っています。被災時には「助けたい」と「助けしてほしい」のマッチングを行います。めざせ！防災マスターチャレンジブックで楽しく学んでもしにも備えましょう。



トワデザイン

デザイン担当しました。Instagram : towadesign.3

私たちがドリルをつくりました

ゆげせ!防災マスター チャレンジブック

はじめに

長岡京市災害ボランティアセンターでは、災害にも強い地域づくりを自指しています。小学生のみんなにもたくさんできることがあります。災害のときは、だれでも困ってあわててしまいます。でも大丈夫! このチャレンジブックがあれば、少しでも落ち着いて、自分や大事な人を守ることができるはずです! さあ、防災マスターを自指して今日からチャレンジしましょう!

ルール

ポイント1 計画を立てて、1日1ページくらいをコツコツ頑張ってみましょう!

ポイント2 わからないこと、1人じゃ難しいこと、気になったことはぜひ家族や友達と話し合ってみましょう!

ポイント3 学んだ中で実行できそうなことは、お家の人と一緒にやってみましょう!

ぜんぶ できたら

○つけしてもらおう!

も ほうほう
持っていく方法

▶ 長岡京市社会福祉協議会 (バンビオ 2 階) でしてもらえるよ!

うち ほうほう
お家です方法

▶ 自分や家族が○つけする場合は、長岡京市社会福祉協議会のホームページに解答が載っているよ。

チャレンジブックを長岡京市社会福祉協議会に持って来てくれた人は、防災グッズをプレゼントします! (令和4年12月まで)

おとな 大人の方へ

このチャレンジブックは、長岡京市にお住まいのご家庭に、「災害」「防災」に少しでも興味関心を持っていただく目的で様々な団体と協働で製作しました。

災害という言葉も2文字で表しますが、種類(自然、人的)、発災前、発災した時、発災後、復興、避難所、備蓄、自助、共助、公助そして災害ボランティアセンターなど考えないといけない事や備えないといけない事は多岐にわたります。そしてしばしば「恐れてはいるが何をしたいのかわからない」「誰かが何とかしてくれる」「多分大丈夫だろう」と考える事をやめてしまいがちです。

無知から想像は生まれません。子ども達にも正しい知識を持って正しく恐れて欲しいと考え、このドリルには想像して実行できる工夫を詰め込みました。

お子様から質問や「こんな事を調べたい」などありましたら、可能な範囲で協力してあげてください。このドリルがきっかけで、ご家族の災害への意識が高まり、備えが進むことを願っています。

わからない事や困った事があつたら下記までお気軽にご連絡下さい。

【お問い合わせ先】

長岡京市災害ボランティアセンター (長岡京市社会福祉協議会)

長岡京市市足2丁目3番1号 長岡京市立総合交流センター バンビオ 1 番館2階

電話 075-958-6912 (担当: 吉岡)

令和3年12月発行

きずなくん

「互助・共助の地域づくりを応援する」
マスコットキャラクターです。



ホームページ



赤い羽根共同募金の財源を活用して製作しております。