

酒井家防災

マニュアル

(土カしん)

道後小学校2年1組

酒井 あかり

きかけ

2025年7月5日に大じしんがくるうわさを

ニュースで聞きました。これは、こんきょの

ないただのうわさだそうです。

でも、南海トラフ大じしんは、いっか

本当におこるかのうせいがあり

ます。もしじしんがおきたらどうしたら

いいのか、かぞくで話し合っ

ておきたいと思いました。

## 計画

かぞく会をひいて、地しんがおきた

時にどうするか話し合う。

① ハザードマップを見て、酒井家が  
ひなんする場所をきめる。

② 地しんがおきた時のいろいろな  
じょうきょうをそうぞうして、どう行どう  
したらいいかを考える。

③ 地しんへの予なえをする。

④ じかんたいけんをする。

(じかんたい)

市みんサービスセンターに行って、  
ハサードマップをもらってくる。



# ① ひな人場しののかくにん

中心部エリア  
**32**  
土砂・ため池

- 指定緊急避難場所 ※
- 指定避難場所 ※
- 福祉避難所
- 市役所 支所・出張所
- 消防署 支署・出張所
- 消防団 ポンプ蔵庫所
- 警察署 交番・駐在所
- 救急医療機関
- 防災行政無線 (広報サイレン)
- ヘリコプター 緊急時離着陸場
- 地下街・地下施設 アンダーパス
- 公衆電話 (屋外)
- 緊急輸送道路
- 主要避難路
- 国道
- 県道
- 交差点名

東雲・八坂・素鷲・桑原・道後

土砂災害・ため池氾濫



② 学校にいる  
時やどうして校中は  
ころにひな人。

① 道がひろくて  
行きやすそう。

〔土砂災害警戒区域・特別警戒区域〕

- 警戒区域(急傾斜地)
- 警戒区域(土石流)
- 警戒区域(地すべり)  
(該当無し)
- 特別警戒区域(急傾斜地)
- 特別警戒区域(土石流)

雨量計

〔防災重点ため池/ため池浸水想定区域〕

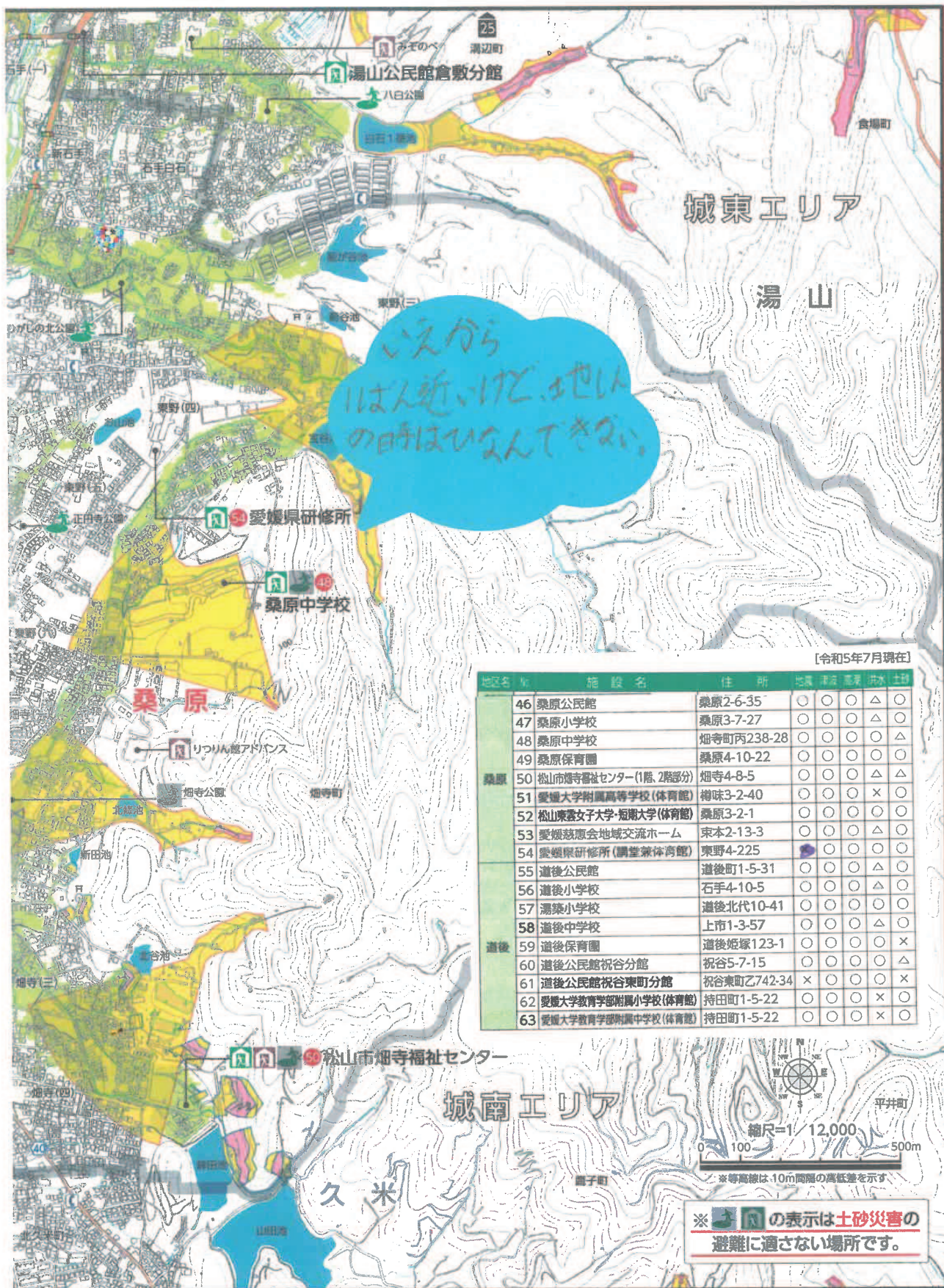
- 防災重点ため池
- 決壊した場合、人家等が  
浸水するおそれのあるため池
- 0.5m以上
- 0.5m未満

中心部エリア

33

土砂・ため池

桑原・道後



〔令和5年7月現在〕

| 地区名 | 施設名                     | 住所          | 土砂 | 浸水 | 決壊 | 土砂 |
|-----|-------------------------|-------------|----|----|----|----|
| 桑原  | 46 桑原公民館                | 桑原2-6-35    | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 47 桑原小学校                | 桑原3-7-27    | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 48 桑原中学校                | 畑寺町丙238-28  | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 49 桑原保育園                | 桑原4-10-22   | ○  | ○  | ○  | ○  |
|     | 50 松山市畑寺福祉センター(1階、2階部分) | 畑寺4-8-5     | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 51 愛媛大学附属高等学校(体育館)      | 樽味3-2-40    | ○  | ○  | ○  | ×  |
|     | 52 松山東雲女子大学・短期大学(体育館)   | 桑原3-2-1     | ○  | ○  | ○  | ○  |
|     | 53 愛媛県社会地域交流ホーム         | 東本2-13-3    | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 54 愛媛県研修所(講堂兼体育館)       | 東野4-225     | ●  | ○  | ○  | ○  |
|     | 55 道後公民館                | 道後町1-5-31   | ○  | ○  | ○  | △  |
| 道後  | 56 道後小学校                | 石手4-10-5    | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 57 湯築小学校                | 道後北代10-41   | ○  | ○  | ○  | ○  |
|     | 58 道後中学校                | 上市1-3-57    | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 59 道後保育園                | 道後姫塚123-1   | ○  | ○  | ○  | ×  |
|     | 60 道後公民館祝谷分館            | 祝谷5-7-15    | ○  | ○  | ○  | △  |
|     | 61 道後公民館祝谷東町分館          | 祝谷東町乙742-34 | ×  | ○  | ○  | ×  |
|     | 62 愛媛大学教育学部附属小学校(体育館)   | 持田町1-5-22   | ○  | ○  | ○  | ×  |
|     | 63 愛媛大学教育学部附属中学校(体育館)   | 持田町1-5-22   | ○  | ○  | ○  | ×  |

土砂災害・ため池氾濫



ひなん場しのえひめ大学ふろく高木まで  
 じっさいに行ってきました。

でんちゅうとミラーが  
 たおれてくるかも！  
 ちかづりな



ブロックベ  
 ーがたおれ  
 てくるかも！



おはかの石が  
 こんでくるかも！



つづの  
 ぼうが  
 おれてあ  
 まい  
 おたるか  
 もいはい  
 ちかづりな



しんごうが  
とまるかも！  
車に気をつけて  
わたる



バスでいの  
目じるしか  
たおれくるかも！



間がせまい。  
でんちゅうがたおれて  
みち道がふさがる  
かも！



高いブロックベ  
イがたおれるか  
も！おたまり気を  
つける

やだんしてたら水  
におちるかも！  
気をつけておく





よく見るとまどの  
内かべおにななめのはし  
があって、がんじょうに  
ささえられています。↓



ひなん場いとうちゃく  
このかんぱんが目じるしてす。

## <行ってみたかんそう>

行くのに25分かかりました。あつたので、とても

大へんでした。じしんがおきた時あつたり、大雨だたり

するかもしれません。ひなんじょに行くのは大へんなので

できるだけじたくたいさをできるようにしておきたいと  
思いました。

いえにいるのかあぶなから、近くで火じがあたり  
りしてひなんじょに行かないといけない時は、水分と  
あつさたいそがひつようだと思いました。

# ひなんする時のふくそう

夏でも  
ながそで  
ながズボン

リュック

ぼうはんふえ



くつは スニーカー

ヘルメットか  
ぼうしをかぶる

ぐんち

のみものと  
つめたいリンクも  
おすれすれに

②しんがおきた時のいろいろ  
なしょうきをそうどうして、どう  
行どうしたらいいか考える。

ケース1、家にいる時

A リビングにいたら...



テーブルの下で  
ダンゴムシポーズ。

↓P341へ行く

しゃきたなかたおれたり  
おさらやコップが落ちて  
あれるかもしれないので、  
キッチンには近づかない!



B お風呂やトイレにいたら...

まずドアをあける。

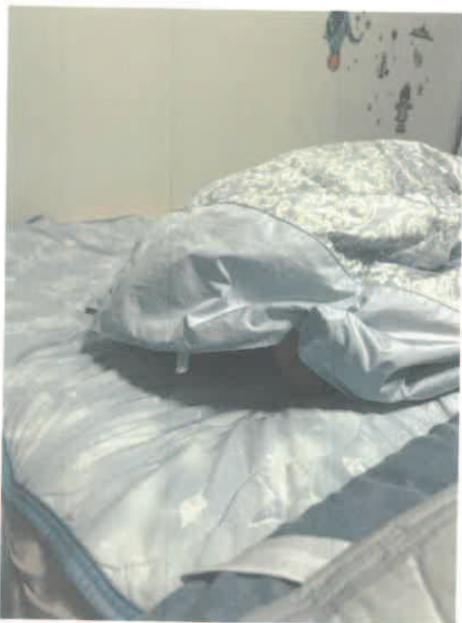
おちてくるものはないのでへやからでない。

体のあちをシャワーでいそいでながす。

C かいだんにいたら...

おいをつけてしっかりする。

手すりをもってあたまをまもる。



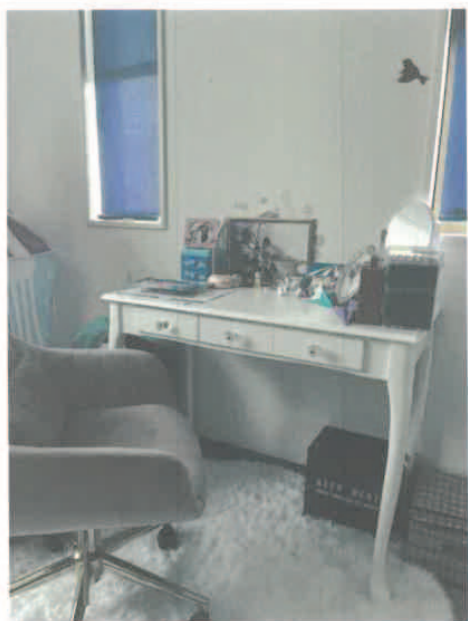
D しんしつにいたら...

おちてくるものがない

ベッドの足もとでふとんを

かぶってダブゴムシホース!

# E 自分のへやにいたら...



つくえの下はものが  
おちてきそうであふない!



ピアノやタンス  
からはなれた  
ものがない場面で  
ダニコロシ。

## ケース2、ならいごとの時

A ピアノ・えいご  
おまかせがくるまで、先生の  
しじにいたがてまつ。

A B C D  
E F G H

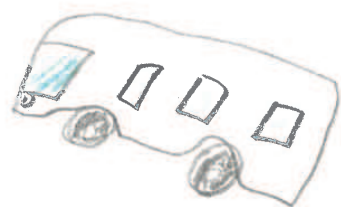


# Bスイミング・ダンス

## ・バスでかえる時

エレベーターにはのらない

もしエレベーターにのっていたら、すべてのボタンをおして、1はんにとまったかいでおりて、かいだんをつかう。



## ・バスがでない時

おむかえがくるまで先生やスタッフさんのしじにいたがてまつ。

✳️ スリッパ・キータイをもっておく。

今いる場所はやどうしているかをこまめに  
れんらくする。

# ケース3、とう下木交中

きけん  
あんせん



ひろいちょうちん  
たけで、つばん  
が、あちるかもしれ  
ないのて、ひな  
で、きけん。



ひろくてたおれてくる  
ものがなこので  
あんせん!

道がせまて高い  
ブロックで、あて  
きけん!





こう通りようがタタ、しごうもとまるかもしれない。  
 道路がせまくて、バスでいのかんばんがたおれてくるかも。

ひろいのでここをたいき。

おみせの人にたすけを  
 もとめる。





せまくて車がよくとおる。ブロックベいも  
たおれてきそうなのでとてもあぶない!

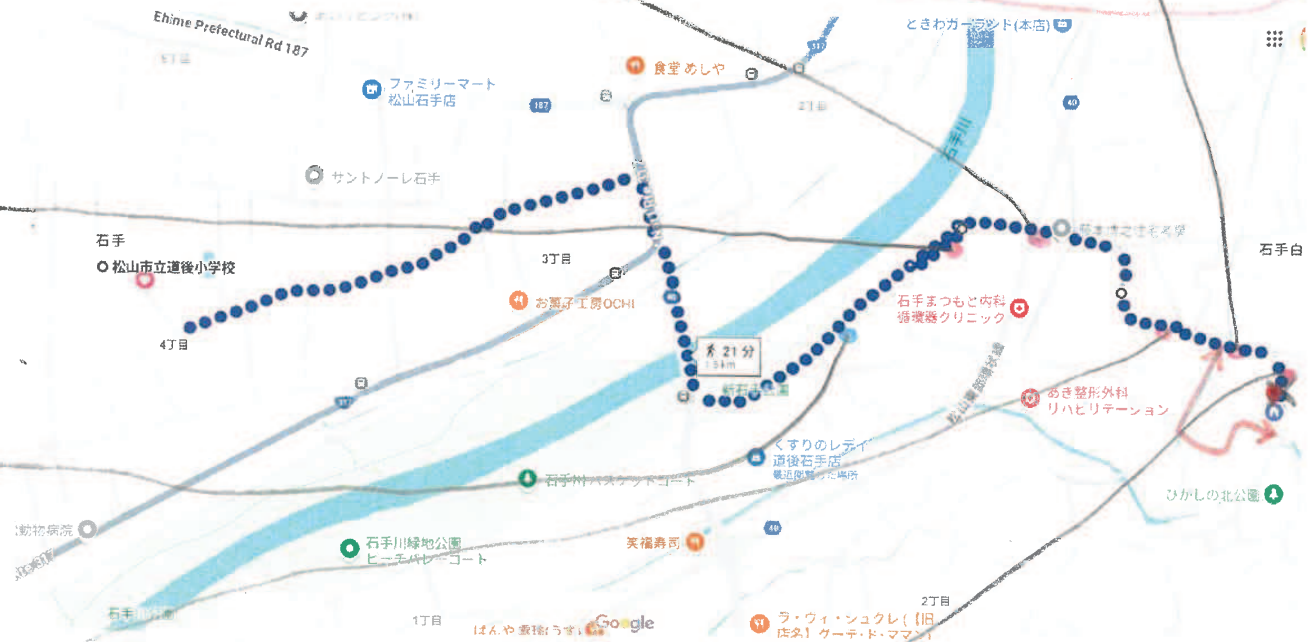


ものがなから、あんぜんなのでじしん  
がとまるまでまつ。

木がたおれてきて道がふさが  
るかもしれない。



水ろがあるのでおち  
ないように気を付ける。



道がせまくてブロックべいが  
たおれてきたらにげ場が  
ないので、この道はとおらない。

# とう下校中のポイント

- ・へいやでんちゅう、自どうはんはいきなどのものからはなれてなにもない広い場しよでゆれがおへまるまでじっとしている。

- ・「ちこくするかも!!はきにしない!!」

学校までもいえても近い方に行く。

- (よしんでまた大きいゆれがくるかもしれないので、むりにうごかない。あぶない、こわいと思ったら、その場でじっとしておく。)

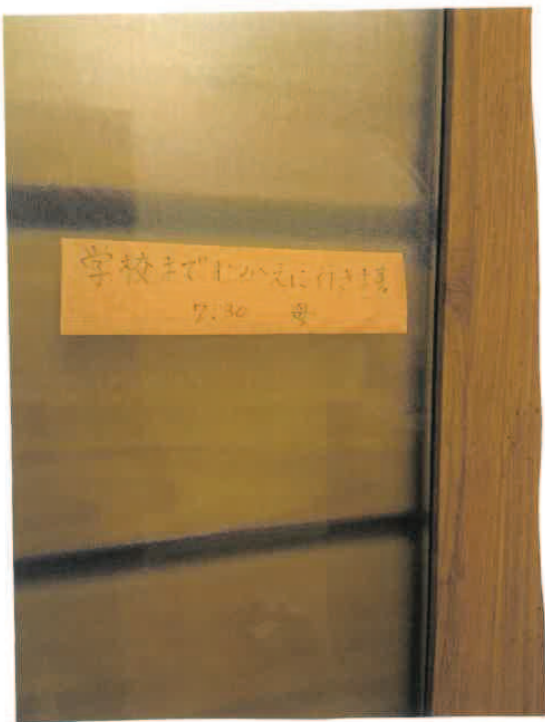
- ・じしんがあつたら、お母さんは、いえから学校までのきめているルートをおるいてむかえに行く。行きちがいにならないように、ちかう道をあるかない。

※その道をあるくのがあぶない時はれい外!!

お母さんはむかえに行く時、げんかんの内  
がみにガムテープで

「学校までむかえに行きます。〇時 母」  
とメモをのこす。

行きちがいで会えずにかえってきた時は、さがしに  
行かずにいえてまつ。



さがしに行く時は、どろぼうなど  
のはんさいもふえるので、出かける  
時はげんかんの内がみに  
メモをのこす。

かみははかれるので、ガムテープ  
をはて書く。

## ケース4、一人でいるすはん中

きんきゅうせしんそくほうがなったら、  
いそいでクッションをもてもののない場してダーゴ  
ムシポーズ！

ゆれがおさまるまでは、うごかない。

カイくん(犬)をむりにたすけに行こうとしない。

(まずとにかく自分をまもる！)



ゆれがおさまったら...

出られなくならないようにへやのドアをあける。

キースケークがそくとれんらくをとる。

(さいがい時は、てんちがつかなくなる  
こともある!!)

かぞくかかえくるまで、いすの中であんが  
んなしあてまつ。

かぞくがなかなかかえってこれな<sup>く</sup>そう  
な時...

- ① 近<sup>き</sup>所の公園に行って、<sup>して</sup>いる近<sup>き</sup>所の人、  
お友だちのほごしゃの人にたすけをもとめる。
- ② おじちゃんち、③ ばあちゃんちに行く

↑

いえにいなかったらいけないので、まず  
でんわしてみる。

いえからでる時は、

- ① キックスケータイ、ひじょうようリュックをもって、  
ひなんする時のふくそうをする
- ② げんかんの内がわに  
ガムテープでどこに行く  
のかメモをのこす。



# ③ 土岐しんへのそなえをする。

母

090 - x x x x - x x x x

父

090 - x x x x - x x x x

● 家族との集合場所

自宅

● 避難場所

① 愛媛大学附属高校

② 道後小学校

● 緊急時の連絡先

おばあちゃんち

089 - x x x - x x x x

父職場

089 - x x x - x x x x

道後小学校

089-941-0228

さいがいでんごん  
災害伝言ダイヤル

★録音するとき

① ⑦ ①

↓ (ガイダンスが流れる)

①

↓ (ガイダンスが流れる)

電話番号

090-

でんごん 30びょういない  
(伝言は30秒以内)

① 名前

です

② 場所

にいます

③ 誰と一緒に

と一緒にいます

④ 「無事です」

⑤ 「次は〇時に伝言を残します」

★再生するとき

① ⑦ ①

↓

②

↓

電話番号

090-

A

ぼうさいカードを作って、ラポセルなどに入れて、つねにもちあえる。



さいがいてんごんダイヤルをじっさいにためてみました。

てんごんは30びょうしかないのて、何を  
つたえるかメモしてからかけます。

はじめて、こういうてんごんをつかったのて、じゃわき  
をとてと言われた時何をとるのかわかりませんでした。  
れんしゃうをしておいてよかったと思いました。



左のリストを見て、リュックに入れるものをようい  
してみました。



トイレトペーパーはリュックに入りきらなかったのて  
ながせるティッシュをタタめに入れました。



ふたからよくつかうものは、かごにまとめて  
げんかんの近くにおいときます。



せんぷうきはモバイル  
バッテリーにもなるので  
つかったらすぐにじゅうでん  
しておきます。

# （びちくひんをよういする。）

## 家庭内備蓄品を備える

水道・電気・ガスが寸断された場合を考えて、最低3日できれば1週間程度、自宅で生活するために必要なものを備蓄します。特別なものを用意するのではなく、普段の生活に組み込んで、消費しながら補充しましょう。

### ■ 水と食料

#### 水・主食

飲料・調理用に1人1日3リットルが目安。レトルトご飯、カップ麺、乾麺（うどんやそば、パスタ）、シリアル。



#### 主菜・副菜

肉・魚・大豆の缶詰、カレーや牛丼の素などのレトルト食品、味噌汁やスープなどのフリーズドライ食品。



#### その他

野菜ジュース、かまぼこ・チーズ、ビスケットやチョコレートなどの菓子、根菜類、乾物、調味料、栄養補助食品。



### 【ローリングストックで行う備蓄】

ローリングストックとは、日常使っている食料や日用品を少し多めに買い置きし、古い順に使い、減ったらその分を買い足す方法です。

#### 冷蔵庫を使った備蓄

冷凍食品の買い置きや冷蔵庫での備蓄もおすすめ。自然解凍で食べられます。

### 【カセットコンロ・カセットボンベ】

カセットコンロとカセットボンベがあれば、お湯が沸かせて簡単な調理もできます。在宅避難に欠かせないアイテム。ボンベの持ち時間の目安は1本で約1時間なので、1日30分使うと考えると、1週間で3～4本必要です。



#### 使用期限にも注意を！

〈目安〉 カセットコンロ約10年  
カセットボンベ約7年

ボンベは多めに用意を！

### ■ 生活用品

#### 重要度の高いアイテム

非常用給水袋やポリタンク、ランタン、カセットコンロとカセットボンベ。



#### 〈家族にあわせた備蓄〉

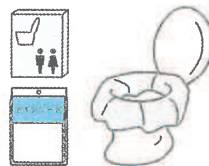
高齢者・乳幼児・持病がある方やペットのいる家庭は、それぞれに応じた備蓄を考えましょう。食物アレルギーの人は薬やアレルギー対応食品が必要。また、使い捨てスプーンや紙皿があれば便利。

ペットにはフード、トイレ用品（猫砂やペットシート、うんち袋）、キャリーバッグ、リードなど。



### 【忘れがちなトイレの備え】

断水や下水道の損傷などで、トイレが使えなくなる場合があるので、準備が必要です。洋式便器に被せる袋と凝固剤がセットになったものが便利です。1人1日5回分が準備の目安です。



コラム  
Column

## オフィスに置いておきたい備蓄品

帰宅困難になった時、会社に滞在できるように次の物を備えておきましょう。モバイルバッテリー／非常食・水／懐中電灯／乾電池／携帯トイレ／歩きやすい靴／レインコート／ブランケット／衛生用品など



定期的に消費期限や使用期限、必需品を見直しましょう！

## プラスαの工夫をする

### 料理用ラップ



食器に敷いて、ラップだけを交換すれば、洗わず衛生的に使用できます。応急処置の包帯やガーゼの代用品になったり、防寒対策にも使えます。

### 手回しソーラー式 モバイルバッテリー



停電時でも、手回しや太陽光発電により充電できるモバイルバッテリー。LEDライトやラジオ付きのものもある。

### 雨水タンク

雨水を貯めておけば、断水時のトイレ用水や雑用水に使えます。設置費用の助成制度もあります。



問い合わせ 水資源対策課 TEL 089-948-6223



水は1人1日3Lひつ  
よう。さいて3日分は  
ひつようなので  
かいたします。



ごはんやおかしは、  
ふだんからタメにからて  
つかった分かいたすようにする。



さいかい時はあらゐものか  
できないかもしれないので  
かみざらをつかったり、  
ラップをしてつかたりする。



電気がつかえなくなった時のためにカセットコンロとライトと電池をよういする。



アウトドアでつかうポータブルやバーベキューセットもさいがい時につかえる。

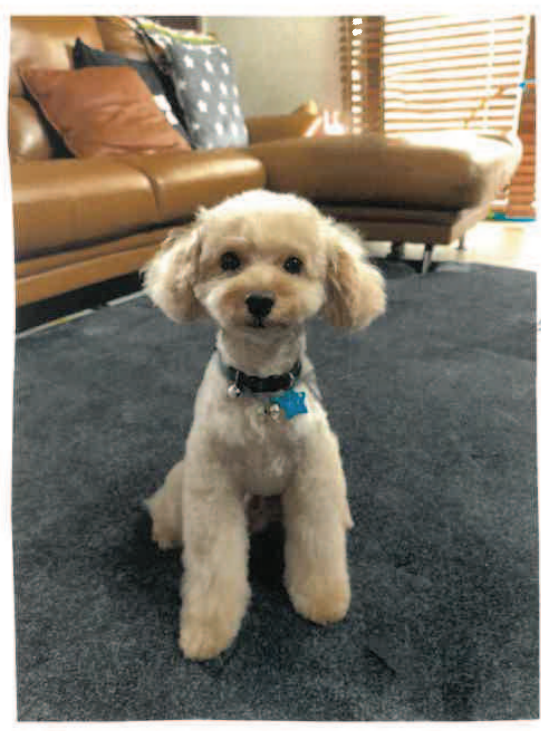
D そのためのそなえ



たんすの下にでんとう  
ぼうしはんをく。



テレビがたおれない  
ようにたいしんマットをひく。



パニックになってどこかに  
行ってしまったらいけない  
ので、電話ばんごうを書い  
たまいてらたをつける。



#### ④ せしんたいけんをする。

かぞくて読んだ本にひかし日本大しん  
さいのたいけんが書かれていました。  
大きなゆれでみうてゑかどれすころがる  
子どもに近づくことができなかったそうです。  
わたしはせしんのたいけんがないので  
せしんのゆれのそうそうがつきませんでした。  
なのでかぞくてせしんたいけんをしてみる  
ことにしました。



松山市ほうさいセンター  
に土曜日の午後に行きました。

## 地震による揺れ

※気象庁震度階級関連解説表より作成。

| 震度           | 震度5弱                                                                                                            | 震度5強                                                                                                                       | 震度6弱                                                                                                  | 震度6強                                                                                                                                            | 震度7                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人の<br>体感・行動  | 大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。<br> | 大半の人が物につかまらないう歩くことが難しいなど、行動に支障をきたす。<br> | 立っていることが困難になる。<br> | 立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れに翻弄され、動くこともできず、飛ばされることもある。<br> | <b>南海トラフ<br/>巨大地震で<br/>予測される揺れ</b><br> |
| 屋内・屋外<br>の状況 | つり下げ物は激しく揺れ、棚の食器、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具は移動することがある。                                              | 棚の食器や書棚の本は落ちる物が多くなる。テレビが台から落ちたり、固定していない家具が倒れたり、窓ガラスが割れて落ちたりすることもある。                                                        | 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することもある。                                     | 固定していない家具が移動し倒れるものが増える。壁のタイルや窓ガラスが破損・落下する建物が多くなる。補強していないブロック塀のほとんどが崩れる。                                                                         | 固定していない家具が倒れて飛ぶことも。壁のタイルや窓ガラスが破損・落下する建物が1層増える。補強しているブロック塀も破損するものあり。                                                         |

↑  
はんしんあわじ大しんさいのしんど7のゆれを  
たいけんしました。なんか、トラフきょ大しん  
もしんど7がよろうされているそうです。

# <エビしんたいけん車のかんそう>

たいけん前はちょっと臭いかなと思っていて、  
学校でひなんくんれんもしているのだからしょう  
ぶだと思っていました。

でも、たいけん車にのったらだんだん  
とこわくなってきました。

ゆれは思っていたよりすごく大きくて  
まったくこけませんでした。

もしすごく大きいゆれがきたらカイクンをたすけ  
たいと思っていたけど、みうごきかどれないので  
たすけたい気もちははいはいと、  
おりせずに自分のことをし、かりまもりたいと  
思っています。



P10リビングのひなん場所はこんなふう



±~~もし~~したいけんをしてテーブルヤイスはうき  
まわるたろうと思いました。

また夏休みにコップをテーブルからおとして  
わってしまい、まかいガラスかとひちて大へん  
でした。

テーブルの下はあんぜんではないと思ったので  
リビングの入口のかべの前にクッションを  
もってダンゴムシポーズをします。

# ぼうやい学しゅうをしてのかんそう

テーブルの下はあんせんたと思っていたけど、  
テーブルの下はあんせんではないという  
ことをまなべてはかったです。

いろいろなぼうやいグッズやしゃくりょうを  
しっかりほぞんしておきたいと思いました。  
地しんがおきたらみうごきかとれないの  
で、アラームがなったとたんにくごかない  
といけないことをしりました。

あついなかひなんじょにいくのはとても  
たいへんでした。ひなんじょに行き道には  
きけんがたくさんあったのでひなんじょに行  
く時はまわりをしっかりと見ながら自分のこと

し、かりまもりつつあんぜんにしたいと思  
いました。

ハガードマ、フを見た時、11ばんあたしのいえ  
に近いひなんじが、あつたけど、そこは、せしん  
たいおうしていなかったのてとてもさんねんでした。

いろいろなせしんのそなえや、せしんのいろ  
んなことをしておけてせしんがきてもあんしんできる  
ので、よかったです。

以下 母代筆

(参考にした本)

かかくるBook

クイズでわかる生き残り大作戦!

防災のサバイバル / 朝日新聞出版

全災害対応!

子連れ防災Book

1223人の被災ママパパと作りました / NPO法人 ママプラグ

(その他)

おっやま総合防災マップ

松山市HP

NTT西日本HP

