

女性が考える

Lookルック防災

VOL.4 つくってみよう
マイ・タイムライン



防災ルックちゃん

災害を経験したことで、防災について学び始めた女の子。大きな目で気になるところを「LOOK」する。日頃から防災ヘルメット、防災チョッキ、防災リュックを身に着け災害に備えている。

マイ・タイムラインとは？

大雨による水害に備えて、自分自身がとる避難行動を時系列に沿って、計画することです。

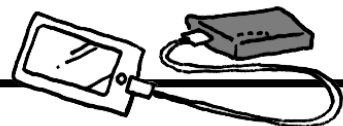
一人ひとりが「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「どのように」するべきか、家族や親せき等と事前に話し合っておきましょう。

「マイ・タイムライン」の作成は自身の関係するリスクや防災情報を「知る」ことから始まります。

ハザードマップを見ながら自分の状況を確認し、何を準備するか、どのように行動するかを考えてみましょう。

水害時のタイムライン

警戒レベル	1	2
関連情報・ 避難情報	早期注意情報	大雨・洪水 注意報等発表
<p>取るべき 行動を 考えよう</p> <p>(他にも必要なことが ないか考えてみよう)</p>	<input type="checkbox"/> 気象情報や河川の水位を把握 <input type="checkbox"/> 避難所、避難ルートの確認 <input type="checkbox"/> 家族の予定や居場所の確認 <input type="checkbox"/> 非常用持出品、備蓄品の確認 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 気象情報や河川の水位を把握 <input type="checkbox"/> 動きやすい服装へ着替える <input type="checkbox"/> 戸締り、火の元の確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話やバッテリーの充電 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



洪水時の浸水深や避難場所を確認しよう！

●あなたの住んでいる場所は浸水区域・土砂災害警戒区域にはいつていますか？

はい 浸水 () m いいえ

●あなたの避難場所はどこですか？

避難場所は _____ です。



●あなたの家族の状況は？

車 () 台 ペット 持病薬 避難に支援が必要な人
(高齢者、乳幼児、障がい者、妊婦など)

3

高齢者等避難
(市発令)

避難に時間がかかる人、支援が必要な人は早めに避難

□避難の最終確認

4

避難指示
(市発令)

危険な場所から全
員が必ず避難



5

緊急安全確保
(市発令)

命を守る行動を
とり、安全を確保

自分のマイ・タイムラインをつくってみよう！

実際にマイ・タイムラインをつくって、避難するときに備えましょう。右記の二次元コードから国土交通省や佐野市のマイ・タイムラインに関するページが確認できます。



佐野市ホームページ



国土交通省ホームページ

佐野市ハザードマップを確認して、自宅が安全かどうかをまず調べてみよう。そしてどこへ避難するのが適切か家族で決めておこう！
例えば…指定避難所（学校や公民館）、親戚・知人の家など





男女共同参画の視点から考える 防災講座を開催しました

令和4年10月22日に「マイ・タイムラインをつくってみよう」というテーマで、女性防災士2人を講師にお迎えし防災講座を開催しました。当日は、さまざまな情報の収集方法を学んだ後、ハザードマップを見て自宅の状況を確認しながら、自分が何をすべきか考え、タイムラインをそれぞれ作成しました。

●参加された方の声

- ・女性目線の講座で、大変ためになりました。
- ・自分と周囲を考える必要があると思いました。
- ・大変わかりやすくて良かったです。



シリーズ おいしく食べよう！非常食レシピ③

◎ポリ袋(耐熱)でお米を炊いてみよう◎



【作り方】

- ① ポリ袋に米1合と水を入れ、袋の上からもみ混ぜる。米が流れないように注意して水をすてる。
- ② 水を1合程度入れ、ねじるようにポリ袋の空気を抜き、袋の上の方をしばって30分おいておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、底に耐熱皿やふきんを敷く。
- ④ 鍋にポリ袋に入れたままの米を入れ、中火で20分加熱する。
- ⑤ 火をとめて10～15分おいて余熱であたためる。

加熱するとふくらむので上の方をしばりましょう



ポリ袋に水・味噌・だし・(好みの具)を入れて、同じ鍋で10分ほど加熱すれば、みそ汁も同時に作れます。あらかじめ練習しておきましょう！

ポリ袋は、耐熱・耐冷対応のものを使いましょう。また、調理以外でも、氷のうや急場の手袋代わりなど、非常時での用途がグーンと広がります。

女性が考える LOOK ルック防災 VOL. 4 【2023年3月発行】

◆編集発行 佐野市市民生活部人権・男女共同参画課

〒327-0398 佐野市田沼町 974-3

TEL.0283-61-1140 FAX.0283-61-1142

E-mail danjokakari@city.sano.lg.jp

◆協力 永倉文子(防災士)、永島典子(防災士)、小菅慶子(イラスト)



↑過去のナンバーはこちらから