

# 備える。 かわさきマガジン

## SONAERU KAWASAKI magazine

Spring Issue 2026.3 Vol.10

いつ起こるかわからない地震や風水害などの災害。「備える。かわさき マガジン」では、誰もが防災・減災をふだんの生活と結びつけて考えられるよう「防災をカルチャーに」をコンセプトとしてさまざまな専門家から防災に役立つ情報を教わります。今回は、防災の専門家に新生活で役立つ防災のアイデアについてお話を伺いました。

※インタビューの様子は「川崎市ほうさいチャンネル」でも配信予定です。

### 新生活をきっかけに、 防災を楽しく身近なものに!

## 鈴木 光さん

### SONAERU interview



すずき・ひかり／一般社団法人減災ラボ代表理事、減災アトリエ主宰。全国の自治体職員、地域住民、学校、企業などに、地図を使った防災ワークショップや防災講座、講演会、訓練企画、コンサルティングを実施。川崎市では令和7年度の「備える。かわさきマガジン」編集アドバイザー、令和7年8月発行の防災啓発冊子「在宅版・備える。かわさき」総合プロデューズとして防災施策に関わる。

#### 災害の備えを身近なことにしたい

私が初めて訪れた被災地は、新潟中越地震でした。倒壊した家屋や地域で助け合いながら避難生活をしている方たちを見て、自宅の中を安全にすることや日頃からの備えの重要性について痛感しました。自然災害は、人の力ではどうにもならない。けれど、普段からの地域の人付き合いや防災の知識・備えによって、その被害を少しでも減らすことができるはず。もっと多くの人に、防災を「自分ごと」として身近なものにしてほしい。災害を乗り越える力を持ってほしい。防災と人をつなぐ役割や

難しいと思われがちな防災のハードルを下げる活動をスタートしました。命につながる大切なことを、時に楽しさや軽やかさも添えてわかりやすく伝えていきたいという思いからです。地図とクリアファイルを使ったオリジナルの減災ワークショップ「my減災マップ<sup>®</sup>」もそのひとつです。子どもから大人まで、自分が住んでいる地域の地図を使って地域の災害リスクの理解を深めれば、きっといざという時に役立つはず。自分

#### 自分が住む土地のリスクを知る

ワークショップを行っている、自分が住んでいる土地の特性を知らない方が多

いことにも気づきました。海、川、山、都市、郊外…、普段はコンクリートで覆われた土地も、地震や大雨が起こった時には、津波、土砂崩れ、浸水のリスクが潜んでいる場合もあります。事前にその土地の特性を理解し、どんな災害が起こりうるのかを知っていることで、対策や安全な避難行動をとることができます。まずはお住まいの自治体の防災情報サイトや提供されている防災マップやハザードマップを確認してみてください。



#### 新生活で「防災を自分ごと」化

転勤や引っ越しなどで、春から新生活をスタートさせる方にとっては「防災を自分ごと」化するチャンスです。新しいインテリアにも防災の視点を取り入れることができるとよいですね。私は、ヘルメットや携帯トイレなどの普段は使わないけど絶対に必要な防災用品は、布ボックスにひとつにまとめて玄関近くに置いています。今回は、私の住まいを例にとりながら、普段の暮らしにも万一の被災時にも活用できる便利な防災グッズやインテリアの考え方を紹介します。ぜひ参考にしてください。

# 防災 × 新生活



鈴木さんに教わる  
SONAERU living space  
防災×住空間

新生活のインテリアから考えるリスク軽減

私のインテリアの基本は、家具を多く持たない、兼用できるものを使う、地震で倒れても被害が少ないように低い家具を選ぶことです。普段でも災害時でも使えるという視点で、守備のメリハリをつけてインテリアをプランニングしています。

本の飛び出しを防ぐ押入れ本棚



地震で転倒した本棚や飛び出した本で怪我をしないように、我が家は押入れの片側を造り付けの本棚にしました。引き戸を閉めているから地震で本が飛び出す心配はありません。

よく過ごす場所を安全に腰高本棚



特に一番長い時間過ごすリビングは、安全な空間になるようにしています。壁側に腰高の本棚を二段置いて、好きなレコードや写真集を取っています。これ位の低さなら中の物が飛び出しても、大きな被害につながりにくくなります。

飛び出さない、不足しない“キッチン収納”



引き出し1段目には、滑り止めシートを敷いて食器を収納。地震でも食器が外に飛び出す危険はありません。お皿の縦収納は、使い勝手もいいですよ。

2段目に普段食べる食料品を少し多めにローリングストック\*。種類毎に入れる場所を決めてあり、消費した食料品が一目瞭然という利点もあります。



\*ローリングストック: 普段食べ慣れているものを少し多めに買い置きし、消費したらその分を買い足すことで自宅に常に一定の備えがある状態を作ること。

ふだんも便利な防災グッズ

人感センサーライト

電池式の人感センサーライトを、廊下と玄関に設置。夜間のトイレにも停電時にも決まった場所に灯りがあると安心です。



折りたたみ保冷バッグ

氷点下まで冷やせる保冷バッグは、普段はレジャー用。停電時は冷蔵庫の食料品をレスキューするのに役立ちます。

鈴木さんに教わる  
SONAERU information  
防災×情報管理

住む地域の防災情報をしっかり把握する

新生活がスタートしたら、自分が住んでいる地域でどんな防災情報が提供されているのか必ず確認しましょう。川崎市では、「かわさき防災アプリ」や「川崎市危機管理本部公式X(旧Twitter)」で平時から災害時まで役立つ防災情報を発信しています。

アプリで情報収集

「かわさき防災アプリ」では、各種ハザードマップやリアルタイムの避難所開設情報など、様々な防災情報が入手できます。



Google Play



App store

自治体のSNSに登録

お住まいの自治体が防災情報を発信している公式のSNSアカウントに登録しましょう。地域の最新かつ正確な防災情報を発信しています。



川崎市危機管理本部公式X

SONAERU Tips  
防災×LINE

川崎市LINE公式アカウントがリニューアル!

川崎市では、市民の皆様に必要な情報を、より分かりやすく、確実にお届けするため、令和8年2月にLINE公式アカウントをリニューアルしました! ポイントとして、トーク画面下方に表示される「リッチメニュー」が「基本メニュー」、「かわさきアプリ」、「防災」の3面に増加。増加したことで防災情報にすぐアクセスできるように。また、希望する方は「メールニュースかわさき(防災気象情報)」をLINEで受け取ることもできます。この機会に是非、友だち登録をお願いいたします!

川崎市 LINE公式アカウント



友だち登録しておきませんか?

川崎市 防災ポータルサイト



日頃の備えに役立つ防災情報や災害時の避難情報をお知らせしているWebサイト

川崎市 ほうさいチャンネル



防災学習動画やイベントの様子を撮影した動画

備える。かわさき マガジン 第10号

2026年3月発行

発行:川崎市危機管理本部危機管理部  
TEL.044-200-2894

制作:株式会社 ノクチ基地

編集アドバイザー:一般社団法人減災ラボ 代表理事 鈴木 光



本マガジンのホームページはこちら

フォローお願いします! 公式SNS X(旧 Twitter)



@Kawasaki\_bousai

