

## 【はじめに】

溝の口減災ガールズは2016年から減災に関わる活動を行っておりますが、「自分の住むマンションで、あるいは地域で、防災訓練をしたいけれど、やり方がわからない」または、「減災ワークショップをコミュニティ作りのきっかけにしたい」など多くのご相談をいただくようになりました。私たちが行ってきたローリングストック料理や災害時トイレ、減災マップ作りなどのやり方をご紹介しますことで、皆様が必要な方法を選んで、さらに皆様の住環境に適した方法で展開していただけたらと思います。高津区市民提案型協働事業として、この減災ワークショップガイドBookを制作することにいたしました。私たちの名前に「溝の口」とつくのは、住環境はエリアによって様々なので、ご当地減災ガールズ・ボーイズが出来たら、地域力が高まり力強い減災につながるという思いからです。同じ高津区でもエリアによって浸水や、土砂災害など災害リスクの違いがあります。とにかく「災害を自分ごとにして考える」ことが大切です。そして「楽しみながら知恵をつける」ことも大切です。皆様のお住まいの地域で、このガイドBookが役に立ちましたら幸いです。



溝の口減災ガールズ一同

## ■目次

- \* 減災ワークショップガイドBookの使い方 ..... P3
- \* 自分の住むエリアを知る—高津区の特徴— ..... P4~5
- \* 自分たちにあったワークショップを考えよう ..... P6
- \* 避難の種類 ..... P7
- \* 住: 家の中で安全に住まう ..... P8~9
- \* 食: ローリングストック料理 ..... P10~13
- \* 食: ポリ袋で簡単料理 ..... P14~15
- \* 住: 災害時の快適な暮らしはトイレが鍵 ..... P16~17
- \* 災害時の危険を知る(ハザードマップ・雨量計) ..... P18~21
- \* 自分の避難行動を想定(マイタイムライン) ..... P22~23
- \* オンラインを活用してワークショップをしよう ..... P24~25
- \* withコロナの暮らし情報 お役立ちサイト ..... P26~27



## “特別なことはゼロ！”ふだんからできることが減災への第一歩

### 【減災って?】

「減災」は、被害を出さないことを目的とする「防災」ではなく、災害時の被害を少しでも減らすことを目指し、しなやかに災害と向き合う力を養う取り組みです。

災害はいつどこからやってくるかわかりません。これまでなんとかやり過ごしていた。でもこれから大丈夫かな?といった漠然な不安に深刻になりすぎずに、本書を通じて、少しずつ安心材料を増やしていきませんか?

ふだんの生活を少し意識するだけで、いざというときに大きな力となります。

日々の暮らしに取り入れられるものを見つけたら、ぜひ今日から始めてみましょう!

### 【本書の使い方】

- ・自分が住んでいる家や地域は安全?
- ・マンションの自治会で防災担当になってしまったけど何をすればいい?
- ・自治体の防災訓練でワークショップをしてみたいけど何を準備すればわからない。
- ・非常食って必要? ローリングストックって何?
- ・災害時、いつどこに避難すればいいのだろう?
- ・気になる災害時のトイレ事情は?
- ・ふだんから地域とつながりがない。
- ・地域の災害情報はどこで入手できるの?

などの災害に関する不安や疑問を、高津区のエリア情報を交えながらご紹介しています。

どこから読み始めていただいても構いません。自分ごとのできる興味関心があるページから読み進めてみてください。

そして、「自分でできること」「家族でできること」「ご近所と力を合わせてできること」などの視点から、ぜひワークショップを実践し、知識と知恵を共有し広めてください。

### 【参考資料・書籍】

※内閣府「減災の手引き」

※おいしいミニ炊き出しレシピブック(著書・発行所:おいしいミニ炊き出しレシピブック制作実行委員会)