

## ～防災をカルチャーに～ 防災×アウトドア「備える。かわさき（マガジン）」第7号をリリースしました！

「備える。かわさき（マガジン）」は、いつ起こるか分からない地震や風水害などの災害に対し、だれもが防災・減災を普段の生活と結び付けて考えられるようなきっかけを提供する防災啓発広報紙です。今年度は、「防災をカルチャーに」をコンセプトとして、さまざまな分野の専門家から防災についてお話を伺います。この度、第7号をリリースしました。また、マガジンと紐づいた専門家へのインタビュー動画を危機管理本部のYouTubeチャンネル「川崎市ぼうさいチャンネル」で配信開始しました。

### 1 概要

#### テーマ：「防災×アウトドア」

一見、何の関係もないように見えますが、実は親和性が高い「防災」と「アウトドア」。アウトドアの知識は、災害時にライフラインが途切れた時にも役立ちます。災害時に役立つおすすめのアウトドアギアやその使い方を紹介しています。インタビュー動画をあわせて御覧いただくことでマガジンの内容をより深く理解することができます。

### 2 リリース日

令和7年6月2日（月）※動画の配信開始日は6月16日（月）

### 3 掲載場所

↓「備える。かわさき（マガジン）」は川崎市公式ウェブサイトから御覧いただけます

<https://www.city.kawasaki.jp/601/page/0000153442.html>



↓インタビュー動画は「川崎市ぼうさいチャンネル」で御覧いただけます

<https://www.youtube.com/channel/UC-FmLKqYBqyNCfRMheHtyQ>

## 備える。 かわさきマガジン SONAERU KAWASAKI magazine

Summer Issue 2025.6 VOL.7

### アウトドアの知識と道具で、 防災スキルを自分ごとに！

### 西山 雅也さん SONAERU interview

西山雅也さん（以下西山）は、元社会福祉士の西山が、2018年に「防災キャンプ」を始めたことをきっかけに、2021年より「中高生のオートバイのツーリング」（2023年）、多摩区（2023年）、東京（2024年）で「被災地避難会」の運営者となり、そこで防災スキルを生み出した防災ツールを開発。

#### アウトドアのスキルが防災に役立つと実感

子どもの頃から、スクートヤードでアドベンチャーライブで、西山さんは、西山さん自身が防災に役立つと考えたきっかけは、東日本大震災で被災地支援に入った時のことが、東日本大震災で被災地支援に入った時のことが、災害は毎日常と思われがちですが、日本の先に実感しました。だからこそ、災害時でも普段より慣れていたり、防災キャンプやワークショップでは、幅広い年代が参加します。被災者から「ハーハルが高い」といってくださいました。やさしくて楽しく！」という声を聞きました。アウトドアで防災には親和性があると確信しました。

大がかりな作業ではなく、簡単にできる防災×アウトドアの知識と道具で、衣食住を守るために、災害時に役立つと実感して、心も体も、健康的で、調達可能な物だけで衣食住を成り立てるアドバイスを知識は災害時に役立つと実感しました。



防災キャンプで楽しむながらスキルを知る

その後、2016年に川崎市初の防災キャンプ計画に開かれ、防災キャンプを各地で行っていたアドバイザリーアドバイザーとして出会い、「楽しみながら教える」という趣向に共感して、防災ワークショップを運営する側のスタッフとして積極的に関わることになりました。防災キャンプでは、火起こしの方方法や、少ない火でも温かい食べ物を作るなど、アウトドアのスキルを防災に活かす方法を体験します。



外でコーヒーを淹れることから始める  
いざという時に1人でも自立してほしい  
防災キャンプやワークショップでは、幅広い年代が参加します。被災者から「ハーハルが高い」といってくださいました。やさしくて楽しく！」という声を聞きました。アウトドアで防災には親和性があると確信しました。

防災キャンプやワークショップでは、幅広い年代が参加します。被災者から「ハーハルが高い」といってくださいました。やさしくて楽しく！」という声を聞きました。アウトドアで防災には親和性があると確信しました。

防災キャンプやワークショップでは、幅広い年代が参加します。被災者から「ハーハルが高い」といってくださいました。やさしくて楽しく！」という声を聞きました。アウトドアで防災には親和性があると確信しました。



←【1面】  
・「防災×アウトドア」をテーマに  
専門家にインタビュー

【2面】→  
・災害時に役立つ  
アウトドアギアと使い方

**備える。  
かわさきマガジン Summer Issue 2025.6 VOL.7**

**防災×アウトドア**

西山さんが愛用しているアウトドアギアの中から、災害時に役立つおすすめのグッズを選びました。公園やキャンプ場で実際に使って、いざという時にすぐ利用できるようしたいですね。

**1 キャンプ用調理器具**

キャンプ用調理器具は、柄、刃、蓋、容器の高さを合わせ、軽く扱えるように、10cmでこれまでの大きな手動式調理器具よりも軽く、手軽に持ち運べます。蓋に芯がある調理器具や丸いシリコンを材料で作るのもポイントです。

**2 ナイフやストーブ & タンブルマッチ**

100年以上古から使っているナイフ。ステンレスは、中空の刃で熱効率がよく、寒いときも温められます。芯に芯がある調理器具や丸いシリコンを材料で作るのもポイントです。

**3 携帯用浄水器**

川遊びなどの水遊びの際や、車の洗車で安全な飲料水を確保。ペットボトルに取り付けただけで簡単にお水が作れます。

**4 モバイルソーラーパッケージ**

災害時の停電収束に欠かせないスマートフォンには、太陽光で充電できるパッケージ。1台ある安心です。

**SONAERU Tips  
防災×アウトドア**

川崎市から防災に役立つ情報をお届けします。

**かわさき防災アプリがバージョンアップしました**

災害情報や防災知識、備蓄品やセーフティーパーツなどをバージョンアップ。災害行動指標の表示に変更したり、操作性を向上させました。また、ボットアシスタント、TOPページに「災害医療」「ひざいん」「ランサム」「バーチャルアドバイザー」のバージョンアップなど、機能が追加されています。

**QRコード**

QRコードを読み取ると、最新版の防災アプリがダウンロードできます。

**問合せ先**

川崎市危機管理本部危機管理部 茂木  
電話 044-200-2478

**QRコード**

QRコードを読み取ると、最新版の防災アプリがダウンロードできます。

# 備える。 かわさきマガジン SONAERU KAWASAKI magazine

Summer Issue 2025.6 Vol.7

アウトドアの知識と道具で、  
防災スキルを自分ごとに！

西山 雅也さん  
SONAERU  
interview

にしやま・まさや／一般社団法人減災ラボの理事として各区の総合防災訓練、九都県市合同防災訓練(2018年9月)で防災キャンプやミニ炊き出しをプロデュース。2021年より中原区のオンライン防災ワークショップ(2021年)、多摩区(2023年)、高津区明津町会の防災キャンプ(2022年6月～)などでアウトドアスキルを生かした防災ワークショップを担当。

**アウトドアのスキルが防災に役立つと実感**  
子どもの頃から、スキーや登山などのアウトドアライフに親しんできました。そのスキルを防災に役立てようと考えたきっかけは、東日本大震災で被災地支援に入った時のこと。災害は非日常と思われがちですが、日常の先に突然来る。だからこそ、災害時でも普段食べ慣れた温かいご飯と味噌汁を摂ることで心が落ち着くし、体温を上げ、健康を維持できる。調達可能な物だけで衣食住を成立させるアウトドアの知識は災害時にも役立つ！と実感しました。



**防災キャンプで楽しみながらスキルを知る**

その後、2016年に川崎市初の防災キャンプ計画に関わり、防災キャンプを各地で行っていたアウトドアライフアドバイザーと出会い、「楽しみながら備える」という考えに共感して、防災ワークショップを運営する側のスタッフとして積極的に関わるようになりました。防災キャンプでは、火起こしの方法や、少ない水でも温かい食べ物を作るなど、アウトドアのスキルを防災に活かす方法を体験します。



**いざという時に1人でも自立してほしい**

防災キャンプやワークショップには、幅広い年代が参加します。体験者から「ハードルが高いと思っていたけど、やってみると楽しい」という声を聞き、アウトドアと防災には親和性があると確信しました。

大がかりな炊き出しや物資支援に比べると、防災×アウトドアというのはお遊びのように見えるかもしれません。でも、1人でもアウトドアスキルで自立して避難生活ができる人がいれば、その分だけ公共の避難所を使える人が増えます。安全な場所で自立して避難できる人やサバイバルスキルを知った人が、1人でも増えることが、防災・減災につながるはずです。

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、アウトドアの達人にお話を伺いました。

※インタビューの様子は「川崎市ぼうさいチャンネル」でも配信予定です。

**外でコーヒーを淹れることから始める**

いきなりキャンプはハードルが高いはず。でも、お湯を沸かす、温かい物を食べるといった、災害時に不可欠な体温保持の方法を実践するだけでいいのです。

たとえばピクニックやドライブにコンロやケトルを持参し、コーヒーやカップ麺を作って食べてみてください。景色のよい場所だと、なおさら美味しく感じるはずです。小さな体験を繰り返すことで、気づき、吸収して、実践につながります。コロナ期間中は、キャンプやベランピング(自宅ベランダでキャンプすることが人気でした。環境が許すなら、自宅の庭やベランダで、カセットコンロを使って調理するのも楽しいと思います。我が家では、庭で作って食べることを『外食』と呼んで(笑)、ふだんから楽しんでいます。

**防災  
×  
アウトドア**



西山さんに教わる  
**SONAERU Goods**  
**防災×グッズ**

## 1 キャンプ用調理器具



キャンプ用調理器具は、焼く、煮る、炒める、お湯を沸かす、ご飯を炊くなど、1セットでさまざまな調理が可能。災害時に温かい食事を作っていただけます。



風除けのついたバーナーは、アルコールや固形燃料を使って、マッチなどで簡単に着火できます。

お湯を沸かしてコーヒーを淹れることも。ふだんと同じ飲み物や食事は、災害時の心の支えにもつながります。



## others

### ランタン、ヘッドライトなどの照明



災害時の停電に備えて、強風でも使えるタフなハリケーンランタン、コンパクトなLEDランタン、ヘッドライトなど、照明ギアの確保を。

## SONAERU Tips 防災×アプリ

川崎市から  
防災に役立つ情報を  
お届けします。



## かわさき防災アプリが バージョンアップしました

災害情報や日頃の“備え”情報をスマートフォンで確認できる「かわさき防災アプリ」がバージョンアップ。防災行政無線の放送後にPUSH通知でお知らせするとともに、文字と音声で再確認が可能。また、ポップアップによる緊急情報表示、TOPページに「災害医療」「ぼうさいチャンネル」のバナーを新設するなど、機能が追加されたアプリをぜひご活用ください。



▼アプリの  
ダウンロード



android



ios

### 川崎市 防災ポータルサイト



災害時の避難情報  
避難所の開設情報などを  
リアルタイム表示

### 川崎市 ぼうさいチャンネル



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7号

2025年6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 ノワチ基地

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  
コチラ

### フォローお願いします! 公式SNS X(旧 Twitter)



@Kawasaki\_bousai

Colors, Future!  
いろいろ、未来。  
川崎市