

絵本で学ぶ防災

キケンなところはどこだろう？



「みんなの防災えほん」
山村武彦／監修 YUU／絵
PHP研究所

おうちで
つくってみよう



「もしも」のときに役に立つ!
防災クッキング 1」
今泉マユ子／著
フレーベル館

あそびながら防災
を勉強できるよ



「いざ!に備える遊びで防災体験
BOOK」
神谷明宏／著
いかだ社

図書館名	所在地	電話番号	図書館名	所在地	電話番号
中央	千住5-13-5	03-5813-3740	新田	新田2-2-2	03-3912-1767
伊興	伊興2-4-22	03-3857-8501	竹の塚	竹の塚2-25-17	03-3859-9966
梅田	梅田7-13-1	03-3840-4646	東和	東和3-12-9	03-3628-6203
興本	興野1-18-38	03-3889-0370	舎人	舎人1-3-26	03-3857-0771
江南	小台2-4-18	03-3913-0460	花畑	花畑4-16-8	03-3850-2601
江北	江北3-39-4	03-3890-4488	保塚	保塚町7-16	03-3858-1553
佐野	佐野2-43-5	03-3628-3275	やよい	中央本町3-15-1	03-3852-1433
鹿浜	鹿浜6-8-1	03-3857-6551			



おうち避難のためのマンガ
防災図鑑
草野かおる／著
飛鳥新社

私の読書通帳から

No.14

是非とも一読をお願い（お薦めではなく）したい一冊です。防災関連図書というと、「〇〇に備えて××を備蓄しよう」というような対策の羅列が主ですが、本書は一味違います。

地震や水害時に起こりうるリスクをマンガでわかりやすく解説した上で、「トイレが逆流したら?」「停電中。スマホの充電どうする?」など

の質問が並び、知らず知らずのうちに「これは何か対策を講じなくては大変なことになる」と畳みかける巧みさはお見事。

料理の残り物で作る一品料理等、非常時ばかりでなく日常にも応用できる知恵も詰まっており、ボリューム満点です。大人でも読みやすい絵柄も嬉しい。

(文／足立区長 近藤やよい)



図書館は本と人とのかけはしです。

防災特集

避難手順と
避難場所を
事前にチェック!

平時のうちに
スマートフォンに
ダウンロードしよう!



2023年4月
図書館だより

126号

要チェック!

災害時に役立つ オススメポイント

避難所の開設状況や区内の被害状況がリアルタイムでマップ上に表示されます。

ダウンロードはこちら

【iPhone 端末】 【Android 端末】



知っておきたい 防災知識

令和4年5月、東京都の首都直下地震等による被害想定が10年ぶりに見直され、足立区の都心南部直下地震の被害は、建物倒壊数、死者数ともに、23区で最多となりました。

令和5年は、関東大震災発生から100年となる節目の年。今号では、災害対策へのきっかけとなる本を集めました。防災意識を高め、日頃、出来ることから取り組んでいきましょう。

発行元

足立区立中央図書館

足立区千住 5-13-5
TEL 03-5813-3740

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/library/index.html>



「あだち防災マップ&ガイド」で避難手順と避難場所をチェック!

「あだち防災マップ&ガイド」は、避難行動の流れや避難所でのルールなど、地震への備えに役立つ情報を掲載しています。

首都直下地震は今後30年以内に70%の確立で発生すると言われており、それはもしかしたら明日かもしれません。

地震時の避難の手引きとして活用できるよう、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

POINT ①

避難手順が
フローチャートで
わかりやすい!

ダウンロードは
こちらから



POINT ②

近隣の
避難所・避難場所が
町丁別の索引で
探しやすい!

区の助成を使って地震への備えを強化しよう!

地震による負傷は「家具類の転倒・落下」「窓ガラスの飛散」によるものが増えてい

ます。区ではこれらを防ぐための工事費用の一部を助成しています。助成には条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ先

建築防災課 耐震化推進係
☎03-3880-5317



家具転倒防止器具取付工事

たんす、食器棚、本棚などの重たい家具などをベルトや壁止め金具で固定します。

令和5年4月から
2つの工事を
合わせて10万円
まで助成拡大!



窓ガラス等飛散防止工事

建物、または家具などの窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ります。

詳しい内容は
こちらから



防災準備スタート本

身近なもので行える対策や避難所での過ごし方をご紹介します



「新しい防災のきほん事典」

永田宏和・石井美恵子/監修
朝日新聞出版

地震や風水害など、災害の状況に応じた対策を収録。さらに被災後の住まいやお金に関することもわかる一冊です。



「レスキューナースが教えるプチプラ防災」

辻直美/著
扶桑社

阪神淡路大震災、大阪北部地震と、2度の被災経験を経て培われた著者の防災テクニックを紹介。大阪北部地震で倒れたものはたったの調味料4本。100均グッズや自宅にあるもので出来る地震への備えは必見です。



「子連れ防災手帖」

つながる.com/編
メディアファクトリー

東日本大震災を被災した母親たちの体験談。避難所での子どものメンタルケアなど、母親目線で役立つ知識が満載です。



「猫と暮らしている人のやさしくわかる防災と避難」

小林元郎/監修
かねまつかなこ/イラスト
ナツメ社

猫と一緒に避難をする時に持っていく物や、被災中の健康チェックリストを掲載。



日常でも使える食のテクニック

すぐに試せるレシピやテクニックが満載



「今日から始める本気の食料備蓄」

高荷智也/著
徳間書店

大災害が起こると、インフラが停止し、長期間食料が手に入りにくくなります。すぐにも取り組める非常食の備蓄テクニックをご紹介します。



「医療介護の現場で役立つ! パッククッキング」

佐藤真由美/著
クインテッセンス出版

管理栄養士がどなたでも簡単に出来るレシピをご紹介します。ポイントはポリ袋に材料を入れて湯せんするだけです。洗い物が出ないため、災害時でも活躍します。



「カセットボンベ1本で、これだけ料理ができました!」

関岡弘美/著
NHK出版

電気やガスが止まっても、カセットコンロがあれば、料理はできます。紹介している29のレシピはどれもカセットボンベ1本で完成。余熱の活用で、ガスの節約にもつながります。

区ホームページでも、
「買い置き食品を活用した防災レシピ」
を公開中!



クリームスパゲッティ

他のレシピは
こちら



震災体験を知る本

復興に取り組む子どもたちの活動や震災当時のエピソードを掲載



「わかな十五歳 中学生の瞳に映った3・11」

わかな/著
ミツイパブリッシング

震災当時、中学3年生だった著者が当時を振り返り、書きおろした一冊。震災と原発事故を経て、今に至るまでの彼女の思いが切実に綴られています。

「10年目の手記 震災体験を書く、よむ、編みなおす」

瀬尾夏美・高森順子・佐藤李青・中村大地/著
生きのびるブックス

東日本大震災から10年という節目に集められた手記と、それに寄り添いながら書かれた著者のエッセイ。「記憶が薄れてしまわないうちに綴りたいこと」など、様々な想いが寄せられた一冊です。



「震災を語り伝える若者たち みやぎ・きずなFプロジェクト」

瀬成田実/著
かがわ出版

学校で震災について学び「町の復興の役に立ちたい」と立ち上がった中学生たち。海の清掃や震災伝承などを行う彼らの活動と成長の記録が記されています。