

# 2025 SONAERU TIMES KYOTO

ソナエルタイムズ キョウト



じぶん  
の  
いのち  
は  
じぶん  
で  
まも  
る



京都府広報監  
まゆまる

©京都府 まゆまる 240034



sonaeru\_beko

かぞくかんがひびそな  
家族で考えよう、日々の備え

かぞくさいがいおそうていひびそなとくも  
家族で災害が起きることを想定して日々の備えに取り組もう。

じぶんたいせつひといのちまもさいがいあ  
自分の、そして大切な人の命を守るために。災害はいつ起こるかわからない。



## 知事から小学生と保護者のみなさまへ

こんにちは、京都府知事の西脇隆俊です。みなさんは地震が起こった時、どのように行動すればよいか考えたことはありますか？地震はいつ、どこで起きてもおかしくありません。もしかすると今日、自分の住んでいる地域で起こるかもしれません。

かけがえのない「命」を守るためには、あらかじめ地震への備えをし、地震が起こった時にはどうすればよいか、普段から考えておくことが大変重要です。このハンドブックが、小学生のみなさんはもちろん、保護者の方も一緒に頑張って、災害を「自分ごと」「家族ごと」として考えるきっかけになるよう願っています。



京都府知事 西脇 隆俊

### 特別協力

京都府

監修

京都府危機管理部

発行

SONAERU PROJECT 実行委員会

株式会社大阪朝日広告社

STARS CREATIVE OFFICE

制作

STARS CREATIVE OFFICE

協力

ソナエル食堂プロジェクト

### 目次

P.03 目次・知事から小学生と保護者のみなさまへ

P.04 【保護者のみなさまへ】自分の命を守るために大切なこと

P.08 【防災クイズ】はじめに

P.09 【防災クイズ】登下校中に地震が起きたら

P.11 【防災クイズ】学校の授業中に地震が起きたら

P.13 【防災クイズ】お家にいる時に地震が起きたら

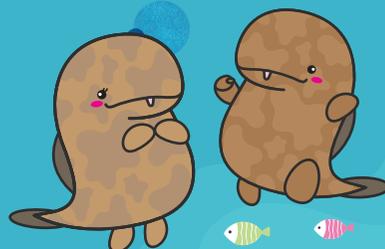
P.15 【防災クイズ】お家の防災行動計画（京都市からのお知らせ）

P.17 【防災クイズ】クイズの復習

P.18 ご協力いただいた企業・団体様のご紹介

2025.03.31

## 京の防災 アクアリウム



P.08からスタート！

# SONAERU TIMES INTERVIEW

自分の

# 命を守るために

大切なこと

## 震災の教訓を語り継ぐ

東日本大震災発災時、釜石東中学校の生徒たちは率先して高台を目指し、津波から逃れることができた。それは「釜石の奇跡（現在は、釜石の出来事と表現）」と呼ばれ、避難の手法として後世に語り継がれている。なぜ児童生徒は、率先して避難することができたのか。実際に釜石東中学校の三年生のときに震災を経験し、現在、東日本大震災の語り部をされている菊池のどかさんに当時の様子を振り返っていただきました。

東日本大震災・語り部（釜石市出身）

# 菊池のどかさん

### PROFILE

釜石東中学校3年生の時、東日本大震災が起きる。隣接する小学校の児童たちと共に高台へ逃れる。釜石高校進学後より取材を受けるようになり、語り部としての活動を始める。教員として防災教育を行うことを目指し、教員免許を取得。大学卒業後、釜石市「いのちを繋ぐ未来館」の職員として活動し、現在はフリーで語り部活動や防災教育の推進を行う。ソナエル食堂プロジェクト東北メンバー。

Q どんな防災教育を受けていましたか

学校の中で教わることも多かったと思います。地域の防災マップ作りや、津波模型でどのように町に津波がやってくるかを見たり、ロープワークの結び方や人の安全な運び方、炊き出し方法を学んだり、色々なものを学校の防災教育で教わりました。

学校で教わったことも地域で教わったことも、どちらもすごく役に立ったと思います。



また、地域の人たちには、どのような災害が昔この町で起きたのか、そのときの災害によって、町の人たちは何を思っ暮らし乗り越えてきたのかなど、気持ちの面で教わることも多かったです。

そのときの瞬間で判断するための知識や判断力、そして、地域の人たちと日頃から接して暮らしていたこと、地域があつて学校の中でも防災教育があつた、その両方がないと助からなかったと思います。

Q 震災を経て防災教育について感じたこと

まず自分の命を自分で守ることができないと他の人の命も危険にさらしてしまう。それを理解できたのが日々の避難訓練でした。

避難訓練もただ訓練のための訓練をやるわけではなく、突然地震が起きた想定で、自分の判断で避難する。何度も失敗を繰り返しながら避難訓練を繰り返したことが、震災のときの避難につながったと思います。

Q 子どもたちに伝えたいこと



語り部活動や防災教育を通じてみなさんに伝えたいことは、「自分の命は自分で守ること」これが一番最初にくるのだと思います。

共助のまえ最優先に自助、自分の命を最優先に守ることが他の人の命を守ることにつながります。もし災害のときに自分がパニックになつてしまつたら、誰かに助けてもらわないといけないなくなつてしまいます。

その状況になつてみることでわかることはたくさんあります。逃げることに申し

Q 子どもの命を守ることは、家族や友だちの命を守ることにつながることを知ってください。

そして、自分の町をたくさん歩いてたくさん知ってください。いつもの道で見た光景が災害のときに役立つ、その道を知ることが誰かを助けることができるかもしれない、自分の町を大好きになつてもらいたいです。

自分の命を守ることは、家族や友だちの命を守ることにつながることを知ってください。



Q 子どもたちへのメッセージ

何事も、難しく考えずに、思うように色々考えてたくさん挑戦してほしいです。

学校生活の中で悩むこともたくさんあると思います。わたしも中学生を振り返るとそうでした。今思えばその時間もすごく大切な時間で、一日一日をもっとも大切にして生きていたらよかったなと思います。

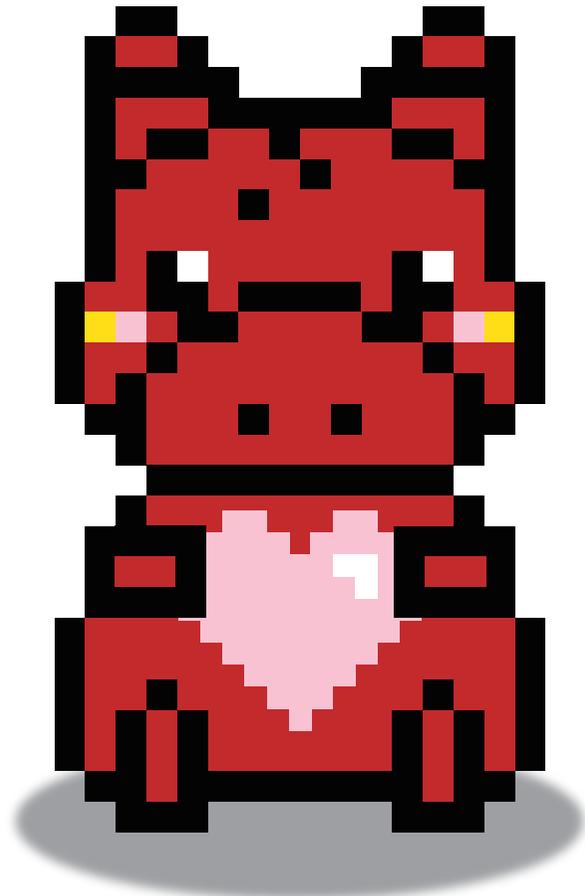
一日一日を大切にしていって、思つたときは「ありがと」「ごめんさい」をきちんと伝える生活をしてほしいです。

みなさんのことを大切に思ってくれる人は必ずいるはず。そしてみんなにも大切な人たちがたくさんいると思います。一人ではないんだよつてことを知つてほしいし、周りの人たちのことも大切に思つてほしいです。

毎日大事に生きてください。



# 災害支援、継続中。



SONAERU SHOKUDO

“いま”を知ることが  
“みらい”への備えにつながる

支援活動の  
様子はこちら



防災に役立つ  
情報も！

✕ sonaeru\_beko 



## ソナエルベコ先生の ローリングストック教室

ローリングストックとは、普段からレトルト食品や缶詰めなど、日持ちする食べ物などを少し多めに備蓄して、日常生活で使ったら、食べた分を新しく買い足して非常時や災害時に困らないようにしておく災害対策方法だよ。

ソナエルベコ  
命を守ることの大切さを伝えるために全国各地を走り回っている赤べこくん。怖がりだけど頑張り屋さん。みんなの笑顔を見ることがなによりも大好き。





### 買い足す

保存しておくごはんやお菓子をおいしく食べたら買い足さなきゃね。  
「今日はちがう味を買ってみようかな？おいしく食べたいもんね！！」

### 備える

お水にレトルトカレー、すぐ食べられる缶入りパンにお菓子、他にもいっぱい。  
「いつまでおいしく食べられるかきちんと見ておかなきゃ！」

### 食べる

おや、レトルトカレーはおいしく食べられる期限まであと少し！  
「今日の晩ごはんはカレーにしよう！目玉焼きものせてもっともっとおいしくなあれ！」

お家で楽しく実践できることから始めよう！

# おしまい



たの 楽しく防災を学ぶアクアリウム

ウオちゃん

きょう ぼう さい 京の防災  
アクアリウム

お家の隅と隅にチャレンジしてみよう!

サンくん

ただ 正しい答えはどっちな!?よく読んで全問正解を目指そう!!

QUIZ START ▶

先生 ナマズ教授

ママ

パパ

SONAERU PROJECT

もんだい 1

とも だち とく こう ちゆう おお ゆ  
友達と登校中に大きな揺れが!

ただ こう どう  
正しい行動はどっち?

A ひろいところで  
みまも  
身を守る

B ブロック塀に  
ちか  
近づく

# こたえ 1

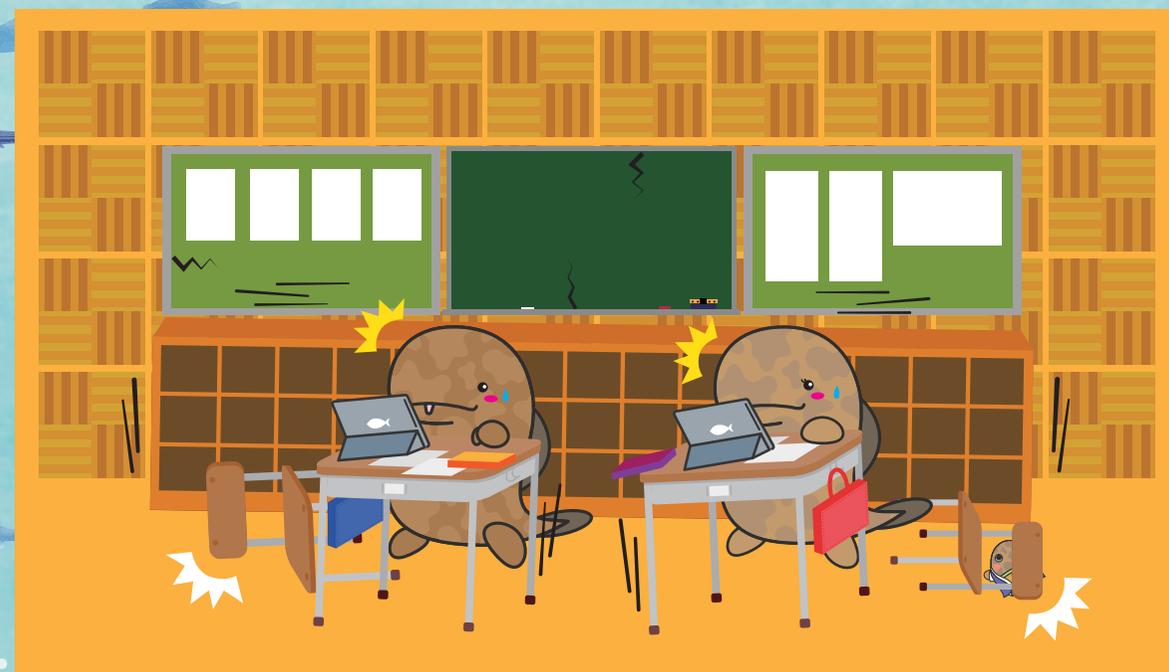
危険な壁や建物から離れて  
広いところで身を守ろう

A



# もんだい 2

授業中に大きな揺れが！  
まずはどこに避難する？



## 身近な危険を知っておこう



地震が起きた時、家族がすぐそばにいるとは言い切れません。普段使う道で倒れそうなもの、落ちたり崩れたりしそうなものはないかな？お家の人と家の周りを調べに行ってみよう。

A



B

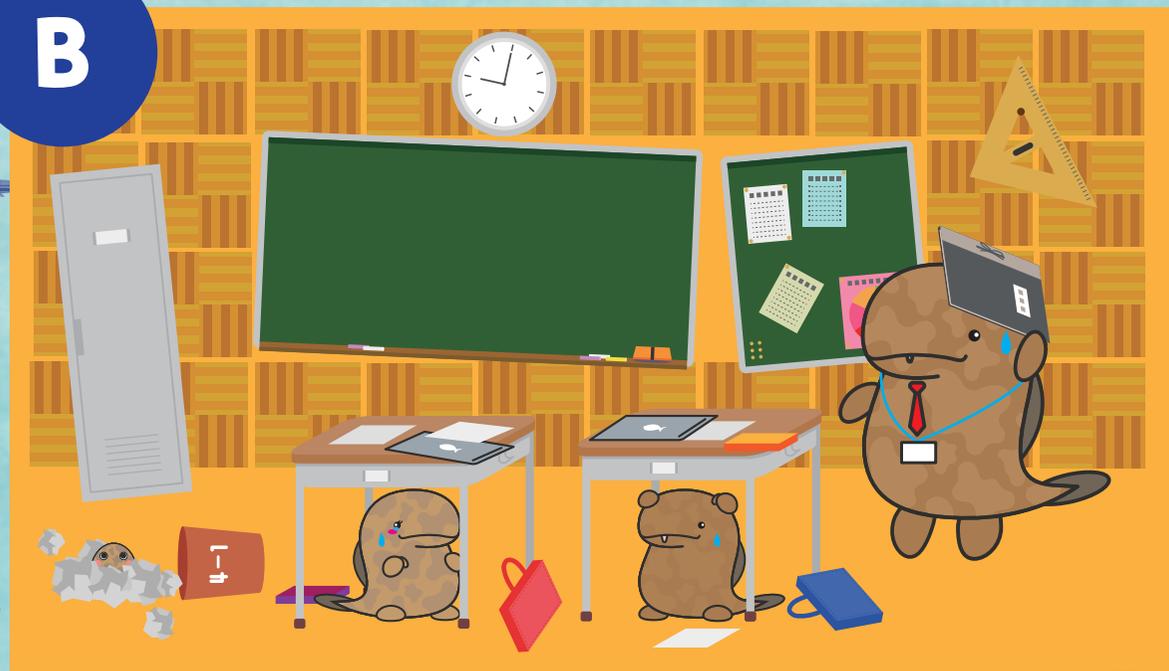


## こたえ 2

ゆ 揺れがおさまるまでは

つくえ した かく あたま まも  
机の下に隠れて頭を守ろう

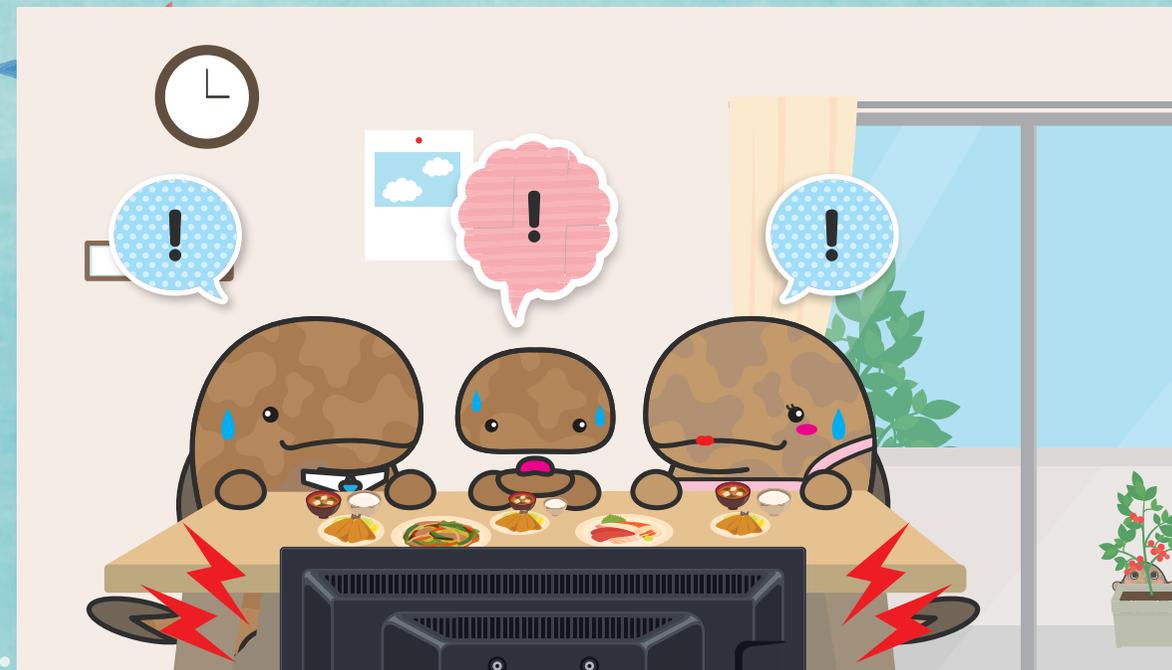
B



## もんだい 3

きん きゅう じ しん そく ほう な  
緊急地震速報が鳴ったぞ!

え なか き けん ば しょ  
絵の中で危険な場所は?



A

まど  
窓ガラス

B

テーブルの下

ゆ 揺れがおさまったらただちに避難!

ひ なん あい こと ば  
避難の合言葉は「お・か・し・も」

おさない



かけない



ひ なん とき あぶ ちか 月  
避難する時は、危ないところに近  
づかないように気をつけて避難し  
よう。

しゃべらない



もどらない

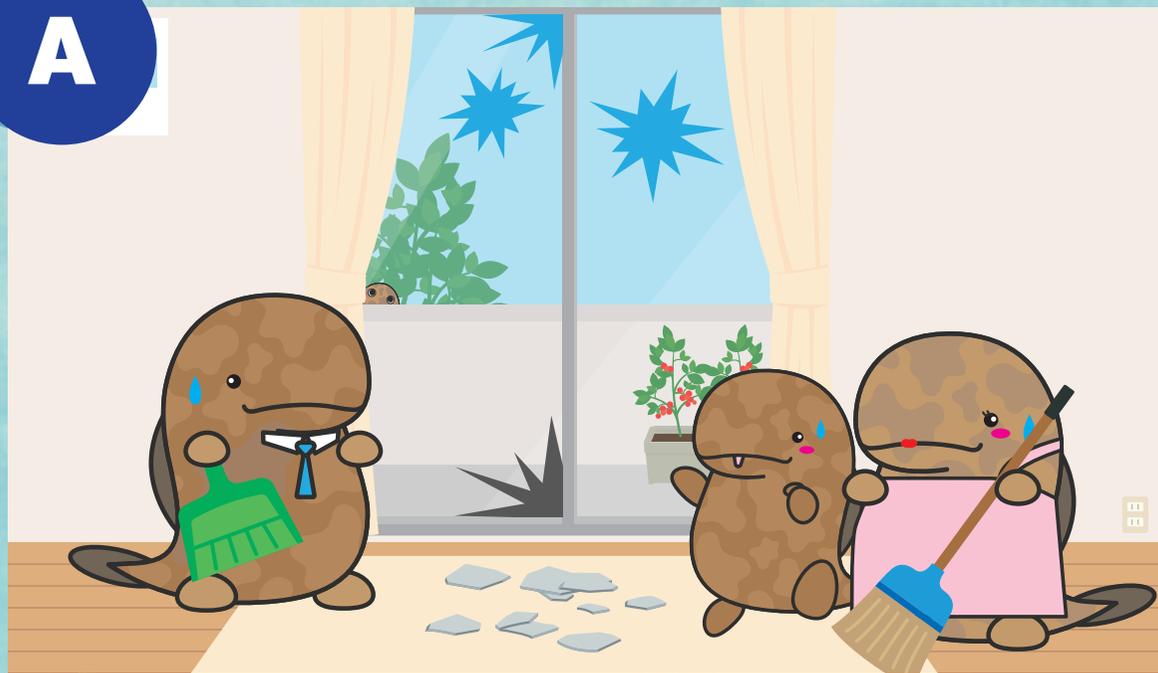


ちか た 日  
近づかないの「ち」を足して「お  
かしもち」と覚えておこう。

# こたえ 3

まど じ しん ゆ わ  
**窓ガラスは地震の揺れで割れると**  
 と ち き けん  
**飛び散ってとても危険!**

**A**



ほ ご か く こ てい だいじょう ぶ  
**ガラスの保護や家具の固定は大丈夫?**  
 か ぞく き けん ぼ しょ  
**家族で危険な場所をチェック!**

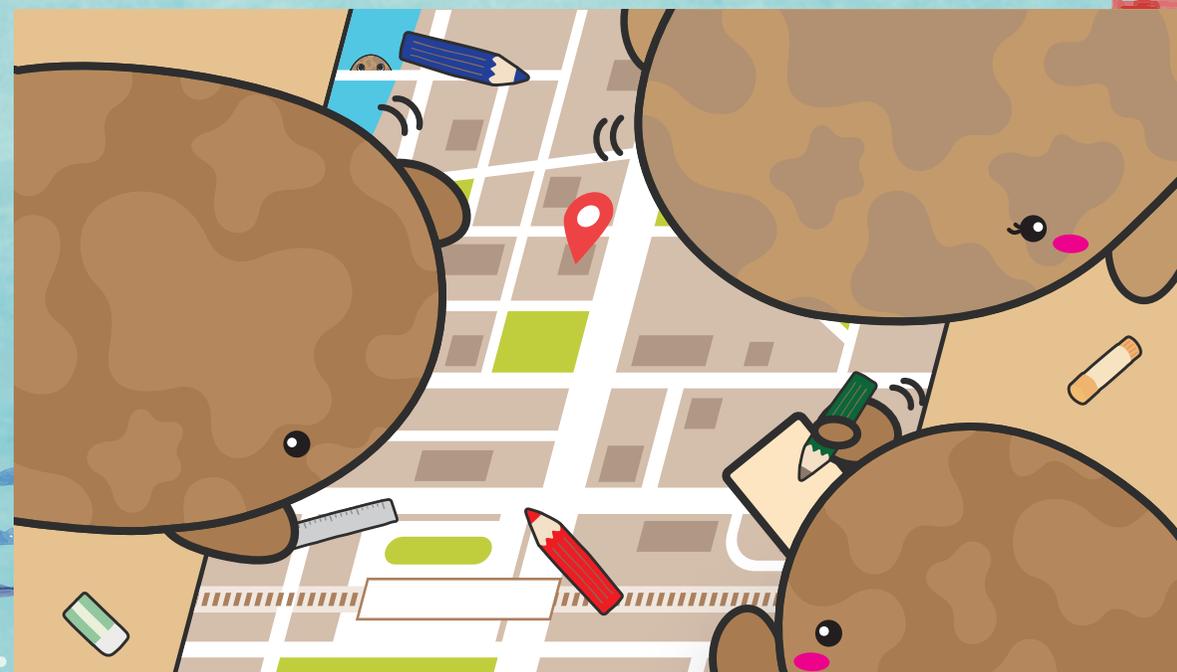
た お か く こ てい 月  
 倒れやすい家具は固定をして、ガ  
 ひ きん ぼう し 日  
 ラスには飛散防止フィルムなどで  
 たい さく 一  
 対策しておこう!

ひ なん と き は へん ふ  
 いざ避難する時に破片を踏んだり  
 おも つな 日直  
 思わぬケガに繋がるぞ。

まんとし  
 京都市からの  
 お知らせ

# もんだい 4

うち ぼう さい こう どう けい かく  
**お家の防災行動計画には**  
 なに かつ よう べん り  
**何を活用するのが便利かな?**



**A**

マイ・タイムマシン

**B**

マイ・タイムライン

# こたえ 4

マイ・タイムラインを使って  
家族のルールを決めておこう

B



お家によって災害時の行動は異なるぞ！  
家族でマイ・タイムラインを作ってみよう

地震用 マイ・タイムライン	
家族の人数	家族の構成
家族の連絡先	家族の健康状態
家族の居住地	家族の職業
家族の避難場所	家族の持ち物
家族の避難経路	家族の避難手段
家族の避難物資	家族の避難費用
家族の避難連絡先	家族の避難支援

災害はいつ起こるかわからない！  
家族でそれぞれが取るべき行動を  
あらかじめ決めておくことが、災  
害が起きたときのスムーズな避難に  
繋がるぞ。家族だけのルールを決  
めておこう。



京都市防災ポータルサイト

# ふくしゅう



## 1 地震は初動が大事

まず自分の身の安全を守り、揺れがおさまったらあわてずに  
すばやく避難！ドアや窓を開けて、逃げ道も確保しよう

## 2 日頃の備えを

倒れやすい家具はないかな？食器棚などガラスが割れる危険  
性はないかな？家族で事前にチェックしてみよう

## 3 自分の街を知ろう

「地震ハザードマップ」で想定される被害や震度をチェック！  
地震が発生した時の「地域の集合場所」も確認しておこう

