



ママたちの防災

～地道に広げる支えあいの輪～



鍋横区民活動センター運営委員会が主催する地域の防災講座「ママたちの防災」が、今年度の東京消防庁「地域の防火防災功労賞」最優秀賞を受賞しました。災害時に子どもの命を守るため、10年にわたり続けている活動について話を聞きました。

鍋横区民活動センター
運営委員会
山崎さん



ママたちに地域とのつながりを

「ママたちの防災」では、防災をテーマにした講演会や避難所の見学会、防災マップの作成などを行っています。最初の4年は年10回ほど、この数年は年3回～4回ほど開催。最近パパの参加も増えてきました。

この活動を始めたきっかけは、東日本大震災の翌年に地域団体で企画した防災講座です。多くの参加者が集まりましたが、若い世代の姿はほとんどありませんでした。高齢者だけでなく若い人、特に小さな子どもがいる方にも防災への関心や地域とのつながりを持ってほしい。そんな思いから、あえて対象をママとパパにしました。

自助・公助・共助、そして「近助」

災害時に自分の子どもを守るためにも、自分が生活するまちや避難所のことなどを知ってもらいたい。そこで、住んでいる地域を中心にまち歩きをする講座では、町会長や防災会の方と一緒に防災倉庫の位置や危ない場所をチェックします。「参加をきっかけに町会に加入した」「地域に顔見知りができてよかった」と言われた時はうれしかったですね。

普段からお互いに声を掛け合う関係なら、いざという時に助け合えます。私は、共助を更に掘り下げた関係が「近助」だと思っています。講座を通して地域を知り、もっとご近所と手を取り合う「近助」の輪を広げることが、防災のためにも大切だと感じています。

以前、講座に参加したママが幼稚園で講演会を企画することになり、講師の紹介を頼まれたことがありました。過去の参加者が今も防災の意識を持ち、地域で活躍しているのを見聞きす

ると、この活動の芽が出てきているのを実感します。

地震は止められないけれど、被害は少なくできる

参加者の多くは産休や育休中のママたち。入れ替わりが激しいので、人集めは大変です。初めての人も参加しやすいように、講座内容は常に初心者向けにしています。チラシに二次元コードを掲載してその場で申し込めるようにしたり、親子で参加できるように子どもを見守るスタッフが同席したりする工夫も。

地震は止められませんが、防災の意識を高めれば、被害を減らすことができます。親子で楽しみながら学べる講座を今後も企画していきたいです。

最新の講座情報は
鍋横区民活動センター
運営委員会📱で随時案内▶



これまでの活動の一コマ



▲中野区赤十字奉仕団鍋横分団による三角巾を使った応急手当講座



▲消防署で初期消火訓練



▲防災サバイバルピクニックでのロープワーク

みなさんに
伝えたい

家族の被害を
最小限に

防災のポイント

Point

01.

災害発生時の連絡方法や集合場所を家庭内で話し合おう

災害時には通信や交通などが寸断され、安否確認がままなりません。また、自宅から避難所までの道路が普段と違い通行できないことも。事前に連絡方法などを家庭内で決めておくことで安心です。

- 災害時の安否確認には「災害用伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板」が有効です
- 高いブロック塀やガラス張りの建物、大きな看板。避難経路を意識して歩いてみると、危険な場所に気付けます

「ママたちの防災」では災害時を想定しながらまち歩き。消火栓の場所などを書き込んだ地図を作成▶



Point

02.

保存食 使いながら備えよう

日頃食べているものを多めに買って置き、食べたならその分を買い足すローリングストック(日常備蓄)。保存食だけでなく、普段食べ慣れている食品を、いざという時の食事に利用できます。

無駄にしない 簡単 備蓄品レシピ

イタリアンそうめん

- トマトジュース200ml、水200ml、そうめん50g、ツナ缶・コーン缶適量(缶汁ごと使用)
- ①鍋にトマトジュースと水を入れ加熱
 - ②ツナ缶・コーン缶も加えて加熱
 - ③沸騰したらそうめんを加えて弱火で加熱

レシピ提供:いのちと健康なかのJAPAN

イタリアン
そうめん



▲備蓄品で作った料理

- そうめんは加熱時間が短く、賞味期限も1年以上のものが多いのでローリングストックにおすすめ
- 食べ慣れない保存食は子どもが口にしてくれないことも。平时に試食を

Point

03.

安全な部屋作りをしよう

地震によるけがの原因の3割～5割は、家具類の転倒・落下・移動です。固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

家具の向きや位置を変える



ベッドの上に
転倒して危険

ベッドの無い
所に転倒

- 子ども部屋はおもちゃなど物があふれがちに。学習机の下には何も置かず、逃げ込めるスペースを
- トイレなど決まった場所に懐中電灯を置いておくと、停電時にスムーズに使えます
- 割れたガラスを踏まないように、寝室にはスリッパを

8ページもご覧ください▶