



女性防災会  
活動報告3

# 東日本大震災3.11の集い

是非この機会に！避難リュックを作ってみよう☆☆

日時：平成29年3月7日（火）

場所：北島町総合庁舎 6 階大会議室（和室）

覚えていますか？東日本大震災のこと。あれから6年経ちます。

忘れていませんか？津波の恐ろしさを。たくさんの命が失われました。

今回のテーマ 「3.11 を教訓に、南海トラフ巨大地震に対してもう一度備えを見直す」



母子約 30 人が自分で準備した避難リュックを持ち寄って集まりました。

危機情報管理室より東日本大震災の映像を見ながら、津波の恐ろしさや避難する方法の説明。

津波は北島町民にとって他人ごとではないのです。

- ・津波警報を待たずにすぐ避難！
- ・避難場所は遠いところより高いところ！
- ・車で避難は禁止。渋滞がおこり津波に巻き込まれます。
- ・津波は何度も押し寄せる。避難勧告解除まで、暑くても寒くても雨が降っていてもその場（津波避難場所）で待機！
- ・つなみてんでんこ（=家族が避難していると信じて、てんでバラバラに全力で逃げる）は  
あらかじめ家族で避難経路や避難場所などを決めておく「家族会議」が絶対条件！



長岡会長より避難リュックの説明。

- ・避難リュックとは避難した後の命をつなぐ大切なツール。
- ・置き場所はすぐに持って逃げられるところ。

押し入れの中は「×」

- ・1人一つずつ自分のリュックをつくる。
- ・抱っこやおんぶで手が塞がってしまうママ達や、  
高齢で腕が上がりづらくリュックを背負うのが難しい方は

ショルダータイプでも「○」！

班に分かれて避難リュックの説明。

みんなのリュックの中身を見せ合って、入れた物や工夫した点を話し合いました。





- リュックの中身は用途ごとに袋分け。
- 基本の避難リュック+湿布！ ←自分に必要な物。
- カメラ…？自宅の被害状況を保存しておくそうです。
- 女性は生理用品、
- 持病がある人はお薬手帳、入ってますか？
- 冬はカイロ、夏はうちわと虫除け。季節によっても違います。



- お絵かき帳は避難中の子どもの退屈しのぎ☆
- お気に入りのマスコットやあめ玉は子どもがホッとできるアイテムなので入れておきましょう。



- ピンクの子供用リュックは、ライフジャケットのように津波に流されても浮くようになっています。



- アンパンマンの避難リュックは4歳の子供用！  
もしはぐれても、自分で開封でき、すぐに食べられるレトルトおかゆが入っています。



**田岡さん担当ワークショップ「家族カードを作ろう！」**

- 名前・連絡先・持病やアレルギーの有無を記入するカード。  
身元確認や治療が必要ときに役立ちます。
- 裏に写真を貼ってラミネート。「この人知りませんか?!」と家族を探すときに便利です。
- 家族カードを避難リュックに入れば完成です！

※ キューテレビ：もぎたて情報局 3/12（日）・3/13（月）、及びタウンニュース 3/28（火）にて放送されますのでご覧ください。