書き込み式

2023年4月▶2024年3月

わが家の防災カレンダー

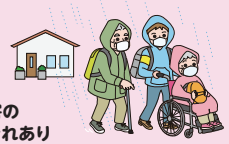
村山市商工会 女性部

若手後継者等育成事業

地域振興支援事業

このカレンダーは、防災への意識を高め、
日頃から災害への備えを行うことで、
災害発生時に速やかな避難行動が
できるよう考え作成しました。
生命を守ることを第一に、
自分の命を自分で守るために準備すること、
災害時の家族の決まり事、などを
書き込みしながら確認して、
いざという時に慌てず落ち着いた行動ができるよう
お役立ていただけたら幸いです。

警戒レベル4 避難指示で必ず避難

警戒レベル		避難情報等
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保※1
～～～<警戒レベル４までに必ず避難！>～～～		
4	災害のおそれ高い	避難指示※2
3	 災害のおそれあり	高齢者等避難※3
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 （気象庁）

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル５は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
※3 警戒レベル３は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

出典：内閣府（防災担当）・消防庁

4 2023（令和5）年 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 エイプリルフール
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
30						

新年度の始まり
もう一度、ハザードマップを見てみよう

通学路や通勤ルートのハザード（危険）を、
自治体の**防災マップ**や**ハザードマップ**を見て、
家族で確認してみましょう。

わが家の避難ルールは

避難場所（施設名と施設内の具体的な場所）を話し合っておきましょう。

地震のとき →

大雨（洪水・土砂災害）のとき →

実際に歩いて行ってみよう。途中、危険な箇所がないかの確認も大切です。

5 2023（令和5）年 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
14 母の日	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ローリングストックをはじめよう!

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使い切る前に新しく買い足し、前に備蓄したものから消費していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

身近にあるもの、いつも食べているものが、非常食として使えるんだね!

食料だけでなく、生活必需品も忘れずにね!

ゴールデンウィークは、家族そろってアウトドアで避難体験してみよう

ライフラインを使用しないアウトドアは、災害時に役立つヒントがたくさん! 実際に楽しみながらアウトドア用品を使って、災害時に使えるか試してみましょう。
日常の楽しみと結びつく備えは、災害時の心理的ショックを和らげる効果もあります。

プライベートスペースとソーシャルディスタンスを確保することができます。

アウトドアのマナーは災害時にも役立ちます。

近所の公園へピクニック

非常食をお弁当代わりに食べてみよう!

6 2023（令和5）年 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 衣がえ	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 入梅	12	13	14	15	16	17
18 父の日	19	20	21 夏至	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ポリ袋を使った炊き出し料理に挑戦!

商工会女性部が作成した
「災害時に役立つアイラップ使用の炊き出し料理法」より、
好評だったおすすめレシピを紹介します!!

いつも自宅にある食材で
作れる、栄養面を考えた
レシピがあります。

ほしい方は商工会まで
お問い合わせください。

ぼたもち（あずき餡・ゴマ餡）

加熱時間 40分

材料
- もち米……10合（1500g）
- 水 …… 12合（2160ml）
- あずき缶詰…… 4缶
- すり黒ゴマ …… 2袋
- 塩 …… 適量
- 砂糖 …… 適量

作り方
①アイラップにもち米1合と水1.2合（216ml）を入れて上をきつく結ぶ
②お湯の沸いた鍋に入れて加熱する
③加熱したぼたもちは、アイラップに入れたままタオルでまいて上からつぶす（ぼたもち作り）
④すり黒ゴマ・塩・砂糖をまぜ合わせてゴマ餡を作る
⑤あずき餡とゴマ餡にからめる

さばと大根煮

加熱時間 30分

材料
- さばみそ煮缶……3缶
- 大根 ……1本
- めんつゆ（市販）…… 適量
- 水 …… 適量

作り方
①大根は皮をむかずに半月薄切りに切る
②めんつゆを水でうすめて煮汁を作る
③アイラップに2人分の材料と煮汁を入れて上をきつく結ぶ
④お湯の沸いた鍋に入れて加熱する

蒸しホットケーキ（みかん風味・パイン風味）

加熱時間 25分

材料
- ホットケーキミックス …… 1袋（1個200g入り）
- 卵 …… 4個
- 牛乳 …… 500㎖
- パイン缶詰（小）…… 1缶
- みかん缶詰（小）…… 1缶

作り方
①ホットケーキミックスと牛乳と溶き卵をまぜる
②パイン・みかんは小さくほぐす
③材料を全てまぜ合わせる
④アイラップに2人分の材料を入れて上をきつく結ぶ
※パイン味とみかん味を作るので、材料は半分ずつ使う
⑤お湯の沸いた鍋に入れて加熱する

令和２年７月 豪雨災害から学ぶ

7 2023（令和5）年 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7 七夕	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

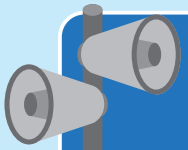
市内の被災状況

市内の避難所利用者		186人
床上浸水	住　宅	44件
	非住宅	100件
建物損壊		70件
県道・市道通行止め		40か所

出典：村山市の災害と防災

大淀区長さんより当時の状況をお聞きしました（2021.7.12）

多くの知人、友人に助けられた
人のつながりを改めて感じた



雨や風で防災無線が聞き取れない…
そんな時は ☎0237-53-6644
（防災行政無線テレフォンサービス）

被災者の声❶ Aさん

中央の店舗が浸水被害。7/28は自宅に戻らず店舗に残っていた。日付が変わり7/29の夜中気付いたら店の中に水が入ってきていた。水位はどんどん上がり、商品を移動する間もなく近所の方とともに店舗2階に避難。70cmまでに達した。日中になっても水は引かず店舗に取り残されたが、食糧もなく水につかりながらも脱出することとなったが、現金や印鑑など重要なものを置いてきてしまったために脱出後再び戻ることになった。

店舗と倉庫にあった商品は廃棄。鉄骨の中まで浸水し営業再開には1か月以上を要した。

被災後、コンセントの位置を高くし、水害の保険に入った。

保険の見直しをしてみよう！

被災者の声❷ Bさん

大淀の自宅が浸水被害。過去に何度も最上川の水上がりは経験していて「いつものこと」という感覚でいたら7/28の20:00過ぎから急に水かさが増し電気がショート。停電の真っ暗な中、21:00頃救命ボートで避難することになった。防災無線も放送されていたのかいなかったのか、周囲の状況が全くわからなかった。「まさか、ここまでのことになるとは…」近年の水害は過去の経験はあてにならない。自宅再建もどうしたら良いものか…

真っ暗で状況把握ができないことが怖かった。懐中電灯・乾電池は家の中の色んな所に置かないと、いざというときに使えない。

災害が起こってしまったら…

令和２年７月豪雨では『村山市災害ボランティアセンター』が開設されました

手助けしたい！　助けてほしい！

村山市内で災害等が発生した際、市からの要請によって開設されます。
（村山市社会福祉協議会内　☎0237-52-0321・0237-53-9155）
ボランティアの募集と被災者のニーズ調査、ボランティアの派遣調整を行いました。

手助けが必要な方、お手伝いできる方、いずれもFacebookやホームページで情報発信しています。

村山市災害ボランティアセンター 検索　村山市社会福祉協議会 検索

いざという時、困った時の連絡先

- **民生委員**　名　前
  連絡先
- **区長、町内会長**　名　前
  連絡先
- **村山市消防本部**　TEL 0237-55-2514
  FAX 0237-53-3119

※聴覚・言語に不自由のある方は、NET119やFAX119も利用できます。
（村山市のHPをご確認ください）

- **災害情報テレフォンサービス**　TEL 0237-55-0119

※消防車の出動情報が確認できます。

救急車を呼ぶほどではないけれど…
どうしたら良いか相談したい…
そんな時は

山形県救急電話相談

【相談時間　毎日19:00～翌朝8:00】

小児救急電話相談（15歳未満）　#8000
大人の救急電話相談（15歳以上）　#8500

8 2023（令和5）年 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8 立秋	9	10	11 山の日	12
13	14	15 終戦記念日	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月1日は「防災の日」

家の中の安全点検と備蓄品の点検、非常持出袋の点検を行いましょう。

非常時持ち出し品チェックリスト

【飲料水・食料】
- □水（500mℓペットボトル。飲料用1日1～2ℓが目安）
- □非常食（缶詰・ビスケット・チョコレートなど）

【衛生用品】
- □マスク　□消毒液（石けん等）　□体温計
- □使い捨てビニール手袋　□ウェットティッシュ、ティッシュ
- □ペーパータオル　□携帯トイレ
- □使い捨てビニールエプロン または ごみ袋
- □ポリ袋

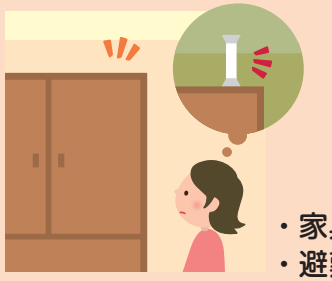
【医薬品】
- □お薬手帳、常備薬

【照明、情報収集機器】
- □ライト　□ラジオ　□予備の乾電池
- □携帯電話の充電器（乾電池で使えるタイプ・モバイルバッテリーなど）

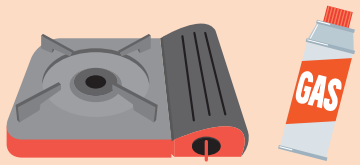
【貴重品】
- □現金（停電でキャッシュレス決済できないこともあります。小銭もあると安心です。）
- □健康保険証・運転免許証、通帳などのコピー　□印鑑

※その他、ご自身の環境に合わせて、必要なものを準備してください。

参考：山形県 避難所における新型コロナウイルス感染予防ガイドライン



- 家具の転倒防止
- 避難通路の確保



- 器具点検（ゴム部分の劣化など）
- 使用期限確認（ガスコンロは約10年、カセットボンベは約7年）

非常持出袋は両手があくリュックサックがおすすめ。一人ひとつずつ準備し、住所・氏名・連絡先を書いたタグをつけておきましょう。

10.11.12月にそれぞれ必要なものを書き込んでみましょう。

チェックリストを参考に、それぞれ

自分の非常持ち出し袋を準備してみましょう

私が避難するとき持っていくもの

季節によって暑さや寒さへの備えも大切ですね。

10 2023（令和5）年 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 衣がえ	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 ハロウィン				

11 2023（令和5）年 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8 立冬	9	10	11
12	13	14	15 七五三	16	17	18
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30		

チェックリストを参考に、それぞれ 自分の非常持ち出し袋を 準備してみましょう

子どもたちが ひなんするとき 持っていくもの

じぶんがつかうものはじぶんで
そろえてみよう。
むずかしいとおもったらおうちの
人といっしょにやってみよう。

チェックリストを参考に、それぞれ自分の非常持ち出し袋を準備してみましょう

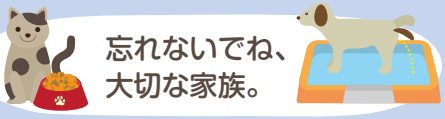
配慮が必要な方がいる家庭（高齢者・障がい者・乳幼児・ペット等）で避難するとき持っていくもの

それぞれの家庭状況に応じて、リストアップしてみましょう。

私たちはいつも飲んでる薬とお薬手帳のコピーを入れておかなきゃね。

重すぎると避難するときに大変だから、中身を吟味することも必要ね。

在宅避難も検討しよう。



忘れないでね、大切な家族。

赤ちゃんや幼い子供を連れての避難は大変。だけど母子手帳、お気に入りのおもちゃや絵本は入れておきたいですね。

ヘルプマークを知っていますか？
援助が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、**思いやりのある行動**をお願いします。

12 2023（令和5）年 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 冬至	23
24	25 クリスマス	26	27	28	29	30
31 大晦日						

なかなか会えない親戚や友人に
災害用伝言ダイヤルで
連絡を取ってみよう

災害用伝言ダイヤル(171)とは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

災害伝言ダイヤルの使い方

1. 「171」をダイヤル
2. 伝言の**録音**は「1」　伝言の**再生**は「2」
3. 被災地の方の電話番号を入力
4. 続けて「1」(プッシュ式電話機)を入力
5. メッセージを**録音**　メッセージを**再生**
6. 録音終了後「9」で終了　電話を切って終了

相互に登録した伝言を、文字と音声で相互に確認できます

電 話 で
171
災害用伝言ダイヤル

文章を音声変換
音声ファイルの添付

インターネットで
web171
災害用伝言板

体験利用ができるとき

- 毎月1日・15日　0:00～24:00
- 正月三が日 (1/1　0:00～1/3　24:00)
- 防災週間 (8/30　9:00～9/5　17:00)
- 防災とボランティア週間 (1/15　9:00～1/21　17:00)

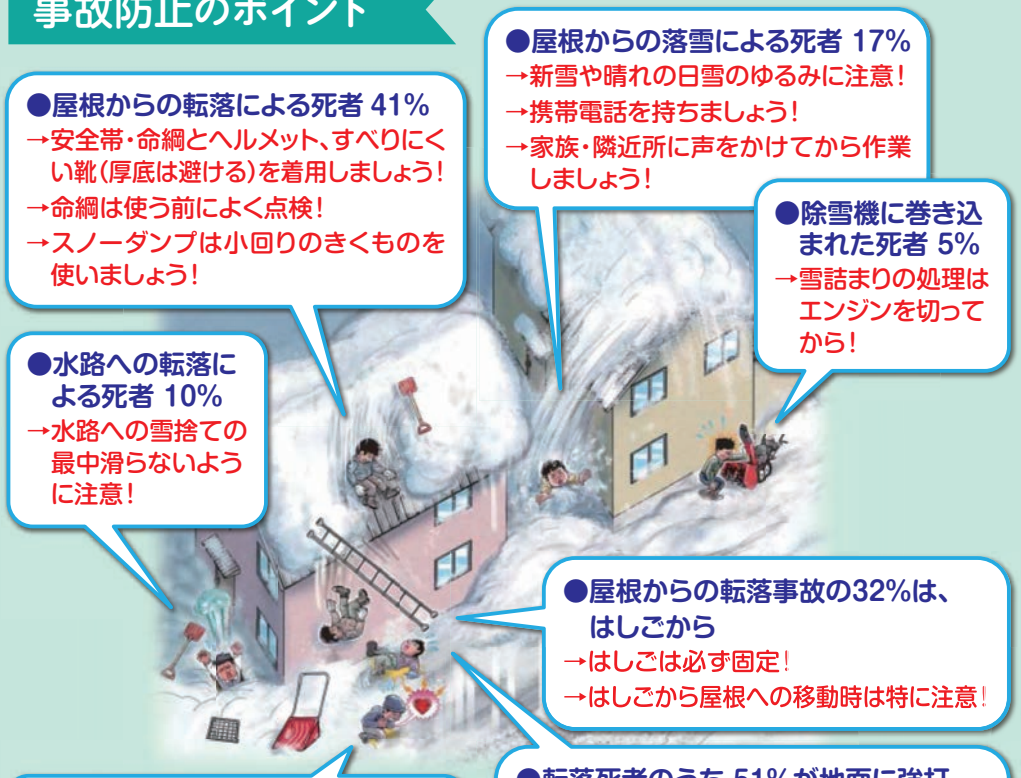
2024(令和6)年
1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 元旦	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

大雪対策はできていますか？

出典：内閣府ホームページより

事故防止のポイント



●屋根からの転落による死者 41%
→安全帯・命綱とヘルメット、すべりにくい靴（厚底は避ける）を着用しましょう！
→命綱は使う前によく点検！
→スノーダンプは小回りのきくものを使いましょう！

●屋根からの落雪による死者 17%
→新雪や晴れの日雪のゆるみに注意！
→携帯電話を持ちましょう！
→家族・隣近所に声をかけてから作業しましょう！

●除雪機に巻き込まれた死者 5%
→雪詰まりの処理はエンジンを切ってから！

●水路への転落による死者 10%
→水路への雪捨ての最中滑らないように注意！

●屋根からの転落事故の32%は、はしごから
→はしごは必ず固定！
→はしごから屋根への移動時は特に注意！

●転落死者のうち 51%が地面に強打
→建物の周りに雪を残して雪降ろし！
●転落死者のうち 60%が1階の屋根から
→低い屋根でも油断しない！

●除雪作業中の発作による死者 8%
→疲労時は作業しない！

命を守る除雪中の事故防止10箇条

- ✓ 作業は家族、となり近所にも声かけて2人以上で！
- ✓ 建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- ✓ 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでいる！
- ✓ はしごの固定を忘れずに！
- ✓ エンジンを切ってから！ 除雪機の雪詰まりの取り除き
- ✓ 低い屋根でも油断は禁物！
- ✓ 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ✓ 面倒でも命綱とヘルメットを！
- ✓ 命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ✓ 作業のときには携帯電話を持っていく！

空き家の除雪が行われず、危険な状態になっている場合には、法律*の定めに基づき市町村長の判断で雪下ろしを行うことが可能です。お困りの際は市町村に問い合わせ下さい。

* 災害対策基本法第 64 条第 1 項

2 2024（令和 6）年 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

令和2年度　大雪による人的被害の状況（R2.11～R3.4）　出典：消防庁資料（R3.5.14）より抜粋

死　亡　状　況	65歳未満	65歳以上	合　計
雪崩による死者	1	1	2
屋根の雪下ろし等、除雪作業中による死者	15	80	95
落雪による死者	2	6	8
倒壊した家屋の下敷きによる死者	0	0	0
その他	1	4	5
合　　計	19	91	110

除雪作業中の死者（95人）は全体の死者（110人）の **86%**

高齢者（65歳以上）が占める割合は **84%**

除雪有償ボランティア「雪どけ隊」

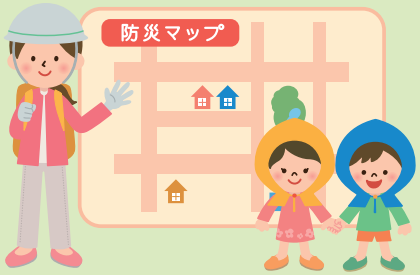
村山市社会福祉協議会（地域福祉係）☎0237-53-9155

3 2024（令和 6）年 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

緊急時の連絡先を確認しておきましょう

行政が指定する避難所は密になることも予想されます。地震の際には在宅避難や車中避難の方法を、大雨の際には親せき宅へ身を寄せることやホテルの活用なども検討しておきましょう。

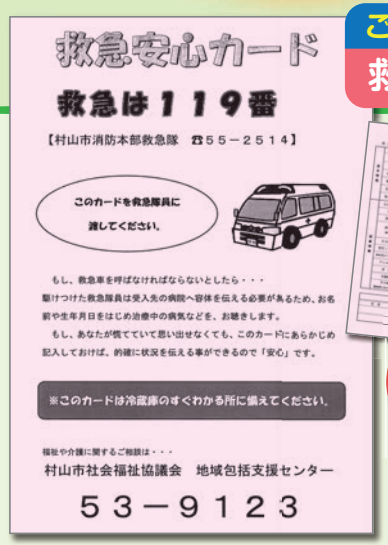


緊急時の連絡先

氏　名	生年月日	電話（携帯・会社・学校）	住　所	アレルギー	常備薬	かかりつけ医

ご活用ください

救急安心カード



社会福祉協議会で
無料配布しています。

出典：内閣府（防災担当）・消防庁

「わが家の防災カレンダー」を

1年間お使いいただき ありがとうございました。

災害は、いつどこで起こるか分かりません。

大切な家族を守るためにも、

まずはそれぞれが自分の命を守る行動を。

そして避難が必要になっても慌てることの無いよう、

日々の暮らしのなかで防災の意識を持ちましょう。

このカレンダーについてのご意見やご感想をお寄せください。

ご意見・ご感想は商工会まで。

村山市商工会 女性部

〒995-0035　山形県村山市中央一丁目3番5号
TEL(0237)55-4311　FAX(0237)55-4312
URL:https://www.shokokai-murayama.yamagata.jp

監修：減災Days