

子育て中のママとつくった



水害から学ぶ

子育て × 地域

～地域と助け合う方法を考える本～



発行：NPO 法人ハイジ

(災害から育むお互いさまの心プロジェクト)

●水色の枠線……切れてはいけない要素（文字やロゴ等）をいれる範囲

●ピンクの枠線…仕上がりのサイズ

●みどりの枠線…フチなし印刷にする場合、背景を伸ばす範囲

★★★ PDFに変換して入稿される場合 ★★★

「ヘッダーフッター」画面（カーソルが矢印になる上下の余白の範囲でダブルクリック）より色つきのガイド線を消してから変換してください

冊子のデータ製作について

- ・ ページ数は表紙も含めた数になります
- ・ データは 1P ごとでも 見開きでもご入稿頂けます
- ※見開きの場合はページ順どおりにご作成ください
- ・ 白紙のページがある場合は コメント欄にご指示ください

もくじ

- 3 . . . はじめに
- 4 . . . 子育て世帯の水害体験談
- 8 . . . 地域の水害体験談
- 13 . . . いざという時に役立つ豆知識集
- 15 . . . 災害支援団体・センター情報

編集スタッフ紹介

○企画

平子めぐみ

NPO 法人ハイジ会員

とちぎ市民活動推進センターくらスタッフ

ヒトコト：地域が繋がるきっかけをたくさんつくりたいです！



○デザイン

日里都志恵

コドモミカタ☆ねっとわーく

ヒトコト：私も地域を構成している一人。

頼っていいし、私にもできることがある！



○協力ママさんスタッフ

氏家実菜子

MCS 認定マザーズティーチャー

TCS 認定コーチ

ヒトコト：子育ても地域も常にアップデート出来る力を応援します。



金子千尋

栃木おそとであそぼう会

ヒトコト：地域には色々な人がいる。

もっともっと繋がりたい！



松本真由美

栃木の子育て情報誌

「TOCHICO 日和」編集長

ヒトコト：「人」や「地域」と繋がることを大切にしていきたいです。



はじめに

地域の繋がりが弱まっていると言われていますが、皆さんは近所にどのくらい頼れる人がいますか？特に水害などの緊急時にはその大切さが分かると思います。例えば、自宅以外に避難できる家があったり、足りない物の貸し借りが出来たり、片付けの間子どもを見てもらえたりすると、助かりますよね。逆もしかりで、自分が近所を気にかけることで誰かの命を救えるかもしれません。

「50年に一度」の大雨と言われた台風19号ですが、またいつ同じような水害が起きるか分かりません。そのため、再び水害が起きてもし早く復旧できるように、被災体験や支援活動を記録に残す必要があると考えました。

しかし、ただ記録するだけでは十分ではありません。地域全体がもっと繋がって、お互いに助け合える状態があるからこそ、記録が活きると思っています。そこで今回は、地域とのかかわりが特に少ないと思われる、未就学児のお子さんを持つ子育て世帯が地域と繋がる第一歩となるような冊子を作りました。

STEP1：水害が生活にどのように影響するのか

子育て世帯の水害体験談 Aさんの場合

【家族構成】Aさん、夫、長女（当時3才）、長男（当時11か月）

【居住地】栃木市園部町【被害】床上浸水（床上10cm）・半壊



◆台風19号被災前後のタイムライン

当日 / 2019年10月12日（土）	
午後3時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅前の道路が川のようにになっていた。 ・事前に子ども用のおやつ、飲み物は用意しておいた。 ・子どもたちは自宅にいたが、夫は夜勤のため不在だった。
午後5時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・夫と連絡を取り、2人の子どもを連れ、3人で片柳町の実家に車で避難した。 ・水位はタイヤの真ん中あたりまで来ていた。 ・子どもたちは冒険のようで楽しそうにしていた。
午後9時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちが就寝。実家は慣れた場所なので不安がることもなく、一晩中よく眠れていた。
午後10時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関から水が入りだしたため、2階へ避難した。 ・台所、トイレからゴボゴボと音がしてきたため、水のうを作って入れておいた。 ・停電が起きた。
午後11時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関に入った水が引き始めた。 ・栃木商業高校の警報が一晩中鳴っていて大人は一睡もできなかった。
翌日 / 2019年10月13日（日）	
午前5時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちは実家に預け、自分は大量の泥水の中、歩いて自宅を見に行った。 ・町中が水浸しで、水位は70センチほどまでであった。自分の車も水没していた。 ・水は引いたが、床下には大量の泥水が残り、1階は泥まみれになっていた。 ・漏電のため、電気がつかなかった。 ・夫から電話で「電源を入れないように」と助言があった。 ・状況写真を撮った。
午前11時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・物置きや庭など外回りから片付け始めた。 ・夫が職場から急遽自宅へ戻ることにした。普段は30分の通勤路も、通れなくなってしまった道が多く、渋滞もしていて1時間程かかった。
午後4時頃	<ul style="list-style-type: none"> ・点検口からバケツで水を汲み取るが、終わりの見えない作業だった。 ・最終的にポンプで吸い上げた。それでも30分かかった。
その後	
	<ul style="list-style-type: none"> ・14日には友人が来て、片付けを手伝ってくれた。 ・子どもたちと遊んでくれたので、夫婦で片付けを進められて助かった。 ・しばらくは自宅の2階で生活していた。
子どもの様子	
	<p>上の子は被災前と変わらず保育園に通えたので、被災によるストレスが最小限で済んだが、下の子は2階での生活に変わったとたん夜泣きがひどくなった。</p>

Aさんから教わる！生活復旧のポイント

写真



被災して、家屋の状態を見たときに、まずは写真を撮り、記録を残しました。り災証明書の発行に必要になります。被害の状況は絶対に写真に残しましょう。

ござ



使い古したござを屋外の動線上に敷くと、外に出るたび靴が泥まみれになるのを防げました。段ボールやビニールシートよりもおすすめ！

保険



家や車の保険の内容を見直してみましょう。また、保険の相談相手を決めておけば、急な出来事でも慌てません。

タオル・消毒



雑巾が大量に必要なので古タオルが活躍しました。使い古した肌着なども使えます。家屋の消毒に使えるオスバン S、クレゾール石ケン液、ピューラックスなどの消毒液は薬局で購入できます。

ママの気になるQ&A

ママさん編集スタッフから、気になることを質問！

スタッフ：家の片付けをしている時、お子さんはどうしていましたか？

Aさん：上の子の保育園は通常通り開園していたので登園させて、下の子はおんぶしながらできる事をしていました。行き慣れている子育て支援センターで、子どもだけ短時間でも預かってもらえるサービスがあるといいなと思いました。見知らぬ場所や人に預けるのは不安で考えられなかったです。

困ったときはボランティアや地域に頼ってみましょう。例えば、今回は11月2日(土)に認定NPO法人とちぎボランティアネットワークにより菌部町で炊き出しが行われました。11月17日(日)には栃木市の有志により2回目の炊き出しと子ども用品の無料配布が実施されました。



スタッフ

被害を受けた家の片付けをしたい方のお子さんを預かるボランティアはもちろん、ボランティアに行きたくても子どもが小さくて行けない方の子どもを預かるボランティアや、自宅で託児してくれるサービスの形があっても良いのでは？！

スタッフ：普段地域との繋がりはありますか？

Aさん：夏に、近所でやっているラジオ体操に親子で参加しています。子どもが小さなうちから参加することで、名前を覚えてもらえ、何かの時に安心して生活できる環境づくりの一つかなと思います。もし、今回の様な大変な事が起こった時に、近所同士の交流が今以上に取れていたとしたら、必要な物の貸し借りなど、「お互いの不足部分を、互いに埋める」という助け合いが、より出来ると感じます。今後も地域の繋がりを大切にしたいと思います。



スタッフ

地域のイベントに参加したくても一歩踏み出せないママは多いのでは？例えば自治会主催のイベントのチラシに「お子さん大歓迎！」という情報が載っていたり、子どもが参加できるイベントがより増えたりすると嬉しいですね。

子育て世帯の水害体験談 Bさんの場合

【家族構成】Bさん、夫、長女（当時2才）※被災前まで夫の両親と同居

【居住地】栃木市大平町【被害】床上浸水（床上60cm）・半壊



◆台風19号被災前後のタイムライン

当日 / 2019年10月12日（土）	
午後5時頃	・夕飯や風呂を済ませてから、避難所へ行く準備をしていた。
午後6時頃	・避難警報が出たため、避難を始めた。 ・子連れのため、体育館ではなく音の響きにくい2階の部屋へ案内された。 この時点では、まだ部屋のスペースに余裕があった。
午後9時頃	・人が増え、部屋に入りきらなくなった。備蓄の毛布が足りなくなり、廊下にそのまま座る人や、着替えがなく濡れたまま一晩を過ごす人もいた。 ・遊ぶおもちゃや時間をつぶす手段がなく、泣いて不安を隠せない子どもたちも見受けられた。
午後10時～11時頃	・避難所周辺の水位が膝上くらいまで上昇。 ・避難所が停電し、非常灯も消えると真っ暗になった。 ・若い世代は、スマホのライトでトイレなどをやり過ごした。 ライトもスマホも持たない方々は、真っ暗な中過ごすことに。
翌日 / 2019年10月13日（日）	
午前4時～5時頃	・子どもたちの中には、明け方まで落ち着かない子もいた。 ・空が明るくなってきて、大人たちは外の様子を窺っていた。 ・多くの人が荷物をまとめて帰っていった。
午前8時頃	・夫が自宅の確認へ向かった。水は引いていたが、漂流物が自宅前にたくさん集まっていた。 車は3台中2台が水没した。 ・冷蔵庫、子ども服、おもちゃや本など、1階に置いていたものはほとんど水没した。使いかけのオムツが水を吸うと、自分で持ち上げられないほどで「こんなに重くなるのか」と驚いた。 ・自宅近くの親戚宅へ避難した。
午前11時頃	・母屋の生活復旧を最優先に、両親と夫が中心になって、片付けを開始した。
その後	
<ul style="list-style-type: none"> ・夫が1か月休業し、友達に手伝ってもらいながら片付けをした。 ・2週間ほど親戚宅で過ごし、その後、新しい住居として両親の友人が持っていた家を借りることができた。 	
子どもの様子	
娘のお気に入りのおもちゃや絵本などがほとんど濡れてしまった。娘にショックを与えないように、しばらく被災した自宅へ連れていかなかった。台風の日以来、家に帰りたい気持ちの表れなのか、「雨やんだね」と言うようになった。また、避難所にいた際は、置いて行かれまいとはじめて自分で靴を履けるようになった。それだけ不安な気持ちになっていたと思う。	

うちの子のおもちゃを貸してあげたいけど、数もないし…。

子どものために早く日常を取り戻したい。

Bさんから教わる！避難のポイント

ライト



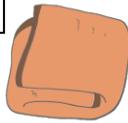
避難所が停電する可能性もあります。1人1つライトを持っていると動きやすいです。首から下げられるタイプであれば両手が空くので便利です。

おもちゃ



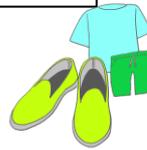
子どものお気に入りのおもちゃがあることで、普段と違う環境で不安定になってしまった子どもの気持ちを少しでも落ち着かせることが出来ます。

毛布



避難所にも用意してありますが、数が足りなくなる可能性もあります。家から数枚持って行けば安心です。

着替え



雨や氾濫して道にあふれた水により、かなり濡れてしまいます。体が冷えると体力も消耗します。避難所の中で履く上履きもあとと快適です。

ママの気になるQ&A

ママさん編集スタッフから、気になることを質問！

スタッフ：避難所に来ていた他の子どもたちの様子はどうでしたか？

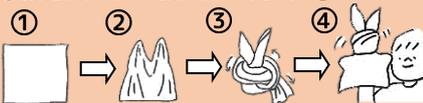
Bさん：ひと部屋に何家族もいて、入りきれない人たちは廊下にもいました。子どもたちは不安と興奮で眠れないし、親御さんもピリピリしてしまうような状況に置かれていました。目の前に児童館や図書館があるから、おもちゃや本を使えたら良いなと思いました。非常事態だからこそ、子どもが安心できる環境を作りたいですね。

避難するときにおもちゃを持っていく余裕がなかった場合、身近なものを遊び道具として使ってみましょう。ここではハンカチでつくるウサギの指人形をご紹介します。

【①ハンカチを用意します。②ハンカチの2つの角をウサギの耳のように絞ります。

③耳のすぐ下でぐるっと結びます。

④指を入れれば指人形の完成！】



セーフ・ザ・チルドレンのHPでは遊び感覚でできる便利グッズのつくり方や親子のふれあい遊びが紹介されています。



セーフ・ザ・チルドレンHP「避難所でもできる遊びの紹介」はこちらから↑



スタッフ

避難所を出た後もいつもと違った生活が続き、子どもたちに大きなストレスがかかるため、思い切り遊べる環境が大切だと思います。利用できる児童館や公園などの最新情報が分かりやすく発信されているとありがたいですね。

スタッフ：飼っているペットは避難所ではどうしましたか？

Bさん：猫を飼っているのですが、最初はケージに餌や猫砂と一緒に入れて、駐車場の車の中に入れてもらいました。でもそのうちに駐車場の水位も上がってきたので、夫がびしょびしょに濡れながらケージを避難所に持ってきました。避難所の規則で中には入れられなかったのですが、なんとか浸水を免れる場所に置いたので、一晩耐えてくれました。ペットのいる家庭でも気兼ねなく避難できるような工夫があると良いなと思いました。

STEP2：地域と助け合って暮らすヒント

地域の水害体験談 早乙女さんと町田さんの場合

話を聞いた人



趣味でベーゴマやビー玉遊びなどの昔遊びを教えています。

早乙女利次さん
国民救援会栃木支部代表



個人で20年前から永野川緑地公園の清掃活動を自主的に行っています。

町田紘一さん
国民救援会栃木支部メンバー
全日本年金者組合栃木支部メンバー

国民救援会栃木支部

80年続く全国組織の栃木支部。弁護士が中心となり活動する団体で、人権擁護活動を行っている。震災や台風などの災害時には、家屋の片付けのボランティアの他、被災者への見舞金支給制度の手続きに関するサポートや法律に関する困りごとへのサポートなどを行っている。

台風19号の際に行ったこと

早乙女さん：13日の朝、栃木市街地を車で見て回り、被害の状況を把握した。救援会のメンバーで大平町と市街地の二手に分かれ4日間出勤し、がれきの撤去を行った。連絡があった知人宅を片付けながら、その周辺のお宅にも手伝いに入った。地形を調査し、危険箇所の確認も行った。

町田さん：自家用軽トラックで、知人宅の濡れた畳や家具を運び出し、市の指定の集積所まで運んだ。永野川緑地公園を見に行くと、水が溜まり、泥もひどい状況だった。永野川の土手の上が通学路になっているため、泥を寄せ、公園内の公衆トイレの泥も清掃した。

若い世代、子育て世代のチカラを必要とすること

畳1枚運ぶのに、大人4人もの力が必要です。今回は高齢者宅の被災が多かったため、力を貸してくれる人が多ければ多いほど助かります。また、道端にがれきが山積みになっていて、道をふさいでいたので、一緒に運び出してくれる人やトラックを持っている人も大歓迎です。



子育て世帯へアドバイス

栃木市は2～3時間で水がサッと引くのが特徴なので、避難する時間の余裕がない場合は無理に屋外に出ずに、垂直避難をするようにお勧めします。平屋の場合は、隣近所で避難する家を決めておくとうまいと思います。そのために、日頃から隣近所との付き合いを持っておきましょう。

垂直避難…切迫した状況において、屋内の2階以上に避難すること。(出典：内閣府「避難勧告等のガイドライン①」)

地域とつながる入口

早乙女さん：リクエストがあれば昔遊びを教えます！

例年とちぎ協働まつりにも参加しています。

町田さん：永野川緑地公園の清掃活動を午前6時30分～8時ごろ行っています。

子どもたちの遊び場を一緒にきれいにしませんか？

地域の水害体験談 赤木さんの場合

話を聞いた人



赤木克元さん

菌部町 3 丁目自治会長を 4 年間務める。

私の自宅も床上 1 m 以上が浸水しました。復旧の際、県内外のボランティアの方から多くの支援を受けて、人のやさしさ・思いやり・絆・仲間のありがたさを感じました。水害は大きなアクシデントでしたが、その反面、人のあたたかさに触れることができました。

菌部町 3 丁目自治会

187 世帯が住む地域（2020 年 2 月現在）。普段は市から届く書類を各家庭に配布したり、地域のイベントを開催したりしている。永野川の決壊箇所からほど近く、町内の 8 割ほどが床上・床下浸水。

台風 19 号の際に行ったこと

補助金などの申請の仕方が分かりにくいとの住民の声を受け、11 月末に市から担当者呼んで説明会を開いた。自治会の役員の中にも詳しい方がいたので、市の方と一緒に説明してもらった。

また、各住民の家を訪問して、気持ちや困りごとなどを聞き、「世間話でも良いのでいつでも電話してね」と伝えるようにした。今の時代、各家庭単独でも生活できるが、助けてくれる人が近くにいると知っているだけでも、気持ちの面で違うのではないかと思っている。

若い世代、子育て世代のチカラを必要とすること

マンパワーが一番必要です。機械の使えないところはすべて手作業で行わなければなりません。若い世代の方が働いていて忙しいのは承知していますので、時間があるときに、できる人が助けてくれるとありがたいです。



子育て世帯へアドバイス

「七代先の子孫のために考える」という意識を大切にしています。目先の問題ばかりでなく、未来の子どもたちが生きていく地球や地域のことを考えて行動したいと思っています。

困ったことがあったらいつでも聞いてほしいですし、災害時にこそ近所づきあいや交流が活かされるとと思っています。

地域とつながる入口

年に 1 回、公民館まつりを開催しています。地域の絆を深めたいという思いから始まったので、子育て世帯の方にもぜひ参加して欲しいです。

また、普段から困りごとがあれば、遠慮なく相談してほしいです。自治会の決まりごとはみんなで考えて作り上げるものです。例えば、「ここにカーブミラーが欲しい」とか、「夜道が暗いから街灯が欲しい」等の困りごとがあれば、自治会に相談してくれば、市との繋ぎ役になります。

地域の水害体験談 酒巻さんの場合

話を聞いた人



酒巻幸夫さん
吹上地区まちづくり協議会会長
吹上地区各種団体連絡協議会副会長

吹上地区のまちづくりに長年携わっています。吹上地区には楽しんでまちづくりに関わっている人がたくさんいます。自分もその一人です。最近の趣味はオートバイに乗ることで、昔好きだったグライダーにも再チャレンジしたいなと思っています。

吹上地区まちづくり協議会

地域ロマン委員会・福祉環境委員会・歴史ロマン委員会の3つの委員会で構成される団体。さしもぐさ（よもぎ）うどん作りや吹上地区の小字（こあざ）の由来をまとめた冊子の作成など、地域資源を活かした活動を行っている。2020年4月に発足する子どもロマン委員会では、地域住民による小学生の下校時の見守りや勉強をみる活動を予定している。

台風19号の際に行ったこと

関東・東北豪雨（2015年9月）の水害を経験したのち、吹上地区の自主防災組織を作った。今回の水害では、吹上地区各種団体連絡協議会のネットワークを生かし、自治会連合会、吹上地区まちづくり協議会、消防団、体育協会、交通安全協会、女性会、PTA、栃木市食生活改善推進団体連絡協議会吹上グループなど約18団体が連携して、10月20日から12月8日まで毎週日曜日に活動した。初回は121名が集まり、泥だしやがれきの撤去を行った。はじめに、どのようなニーズがあるのかを聞き取ったうえで活動したためスムーズに活動ができた。災害ボランティアセンターと連携し、ボランティアと地域のニーズのマッチングも自分たちで行った。

若い世代、子育て世代のチカラを必要とすること

地域にとって子どもは宝物だと思っています。地域で子どもを大切にすることで、都合のつくときだけでも、泥かきなどのボランティア活動に参加してもらえると心強いです。



子育て世帯へアドバイス

まずは普段からご近所と付き合ってみましょう。自治会活動に関わってみると、地域の人に声をかけやすくなります。地域の活動に関わるハードルを感じるかもしれませんが、困ったときにお互いに助け合えるという良さがあると思います。

地域とつながる入口

子どもたちが地域と交流できる場を作りたいという思いから、宮スケートセンター（千塚町1098番地）が2019年に8年ぶりに復活しました。まずは冬場、遊びに来てみてください。そのほか、地区の体育祭や育成会が夏に行っているマスのつかみ取り、まちづくり協議会が行う「さしもぐさうどんづくり体験」など、お子さんでも参加できるイベントを開催しています。吹上地区まちづくり協議会への参加も大歓迎です！

地域の水害体験談 塚原さんと金子さんの場合

話を聞いた人



塚原正雄さん
沼和田町西部自治会長

自治会長を17年務めています。趣味は旅行をすることです。



金子栄さん
沼和田町西部自治会 総務担当

趣味で写真や動画を撮ったり、近所の公民館でヨガを教えたりしています。

沼和田町西部自治会

約275世帯が自治会に加入している。高齢者の割合が高い。

年に1~2回ほど地域の美化活動を行ったり、育成部が中心となり年ごとに夏まつりやバーベキュー、旅行などを行ったりしている。

台風19号の際に行ったこと

台風19号が来る前から、10月20日に「自治会環境美化キャンペーン」(ゴミ拾い・河川大清掃)を企画していた。そのため20日に町内の方が100人ほど集まり、災害ゴミの片付けを一齐に行うことができた。一番の問題はゴミの置き場所が足りないということだった。自治会長の家の前と公民館にゴミの仮置き場を作ったが、すぐにゴミであふれてしまったため、交渉して近くの神社を仮置き場にしてもらった。それでも一夜のうちにいっぱいになってしまったので、自治会の役員が10人ほど集まり、町内で軽トラックを融通しあって、ゴミを市の指定の集積場まで運んだ。仮置き場だけでなく、民家の庭先に置いてあるゴミも運んだ。また、12月3日と4日には北海道からボランティアが駆けつけて清掃を手伝ってくれた。

若い世代、子育て世代のチカラを必要とすること

畳やがれきなどを撤去するのに、高齢者では力不足でとても大変でした。

片付け後はみんな体調を崩してしまいました。

少しずつ、若い世代も顔を出してくれましたが、より早くより多くの人手があれば助かりました。



子育て世帯へアドバイス

アパート住まいの若い方や子育て世帯と普段から付き合いがあれば、もっと協力できたと思います。例えば、平日にはこちらが軽トラックでゴミを運ぶ代わりに、若い方は週末にがれきの運び出しや泥かきをするなど、分担ができてお互いに助かったのではないのでしょうか。

散歩をしてあいさつを交わすなど小さなことから始めてみましょう。

地域とつながる入口

塚原さん：自治会に入ること、自分と、自分の住む地域を守ることができると思っています。一緒に顔の見えるご近所づきあいをしていきましょう。

金子さん：沼和田町西部自治会の公民館で第1と第3木曜日にヨガを教えています。沼和田町にお住まいの方なら参加できます。

まだ定員まで少し余裕がありますので、興味のある方は参加してみてください。

地域の水害体験談 野口さんの場合

話を聞いた人



犬を飼っていて、よく散歩をしています。
自宅近くに小学校があり、小学生が元気に挨拶してくれると嬉しい気持ちになります。大人もそのくらい元気に挨拶し合えたら良いのかもしれないね。

野口邦子さん
第7区民生委員児童委員

第7区民生委員児童委員

民生委員児童委員は、地域住民の抱える悩みごとを聞いたり、手助けが必要な方への相談・援助、福祉サービスの情報の提供、さらに、社会福祉事業者との連携・支援、行政機関への業務協力を行っている。第7区とは湊町、富士見町、入舟町、祝町、柳橋町、錦町の地域のこと、この地域で14名の民生委員が活動している。(2020年3月現在)

台風19号の際に行ったこと

水害後に被害が大きかった地域を見て回った。塀が倒れていたり、藁やゴミが大量に溜まっていたりと、関東・東北豪雨(2015年9月)の時よりも被害が大きいに驚いた。永野川が氾濫したということを知り、どのような水の流れだったのか、確かめてみようと思った。そこで、第7区の住民のお宅の状況を確認しながら、どの方向から水が流れてきたか尋ねて、地図に落とし込んでいった。全体図が出来上がると、水の流れがつかえて、分かりやすくなった。今後、その地図をどのように防災に役立てるか考えている。

若い世代、子育て世代のチカラを必要とすること

地域には、高齢の方、障害を抱えている方や日本語が話せない・読めない方など、自力での安全な避難が難しい方がいます。被害が大きくなる前に避難を呼びかけたり、身振り手振りでもいいので今の状況を伝えるなど、少しでも気にかけてもらえるとありがたいです。



子育て世帯へアドバイス

早めに行動することが第一です。水があふれてからでは何も対策できません。土のうの作り方や積み方、必要な材料などを事前に調べて準備しておきましょう。また、日常で使うものがこんな風に役立つな、と日頃から考えるのも良いですね。我が家には園芸用の土があったので、土のうの材料に活用できるなと思いました。

地域とつながる入口

見逃しがちな回覧板を、よく見るように心がけてみてください。役立つ情報が掲載されていますよ。例えば、第7区の中の自治会が台風19号にまつわる体験や意見、要望などを共有する話し合いを開催しましたが、そういった自治会の催しの情報は回覧板で回っています。講座の内容が役立つだけでなく地域の人と顔見知りになるチャンスです。

STEP3：自分自身でできることを把握する

いざという時に役立つ豆知識集

崩れにくい土のうの積み方

《崩れにくい土のうの積み方① 土の詰め方》

- ①土のう袋を裏返します。(これだけで強度が増します。)
- ②土の量はだいたい6～7分目くらい。
たくさんいれすぎないことで運びやすく、形もそろえやすくなります。
- ③ひもはできるだけ上部を結びましょう。

《崩れにくい土のうの積み方② 1段目のつくり方》

- ①結び目は下に折り込みます。
- ②最初の土のうの形は台形に。
- ③手で大まかな形をつけたあとは、土羽打ちなど
平らな面のついたもので叩いて形を整えます。
- ④隣の土のうは、最初に合わせるようにして平行四辺形に。
(土のう同士の接着面積が大きくなり、崩れにくくなります。)

《崩れにくい土のうの積み方③ 積み上げ方》

- ①《崩れにくい土のうの積み方②》で作った土台の上に、
接着面を隠すようにしながら、積んでいきます。
- ②1段目と同様に、最初は台形、続いて平行四辺形。
そうすることで重みが分散します。
- ③土のうは必ず千鳥に積みましょう！
- ④2列にすることでより崩れにくくなります。

出典：自衛官募集ホームページ LIFEHACK チャンネル 夏編
(<https://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/lifehack/summer.html>)



水のうの使い方

○簡易水のう

2～3重にしたビニール袋やゴミ袋に半分くらいまで水を入れ、きつく縛ります。
中の空気を抜くのがポイントです。出入口などにすきまなく並べて浸水を防ぎます。

○簡易水のうと段ボールの併用

簡易水のうを段ボールに入れ、すきまなく並べて浸水を防ぎます。
簡易水のうだけの場合と比べて頑丈になります。
段ボールをビニールシートやレジャーシートで覆うとさらに補強できます。

また、水のうは、入口などに板を立てかけて浸水を防ぐといった、止水板を固定したり、トイレや浴槽などの排水口から水が逆流するのを防ぐのにも役立ちます。

出典：2018（平成30）年8月20日発行 広報とちぎ9月号 3ページ

避難時の注意点

【想定浸水深】0.5m未満
・地上が浸水すると地下に一気に水が流れ込んできて地下からの脱出は困難となる。
・車での避難が危険な場合がある。
・浸水の深さがひざ上になると徒歩による避難は危険。
・避難が遅れた場合は、自宅等の上層階へ移動する。
・マンション等の高い建物に居住している場合は、無理に避難する必要はない。
しかし、浸水が長時間継続した場合や孤立した場合の問題点について認識しておく。
出典：一般財団法人日本気象協会ホームページ 避難の心得 水害・河川氾濫編
(<https://tokusuru-bosai.jp/refuge/refuge02.html>)
○動きやすい格好で
持ち物はリュックで、手は自由に、長靴よりひも付き運動靴で避難しましょう。
○氾濫した水は濁っている
氾濫した水は、茶色く濁っており、水路と道路の境や、ふたが開いているマンホールの穴は見えません。
やむを得ず水の中を移動するときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。
出典：国土交通省 川の防災情報 (<https://www.river.go.jp/kwabou/reference/index05.html>)

簡易おむつの作り方

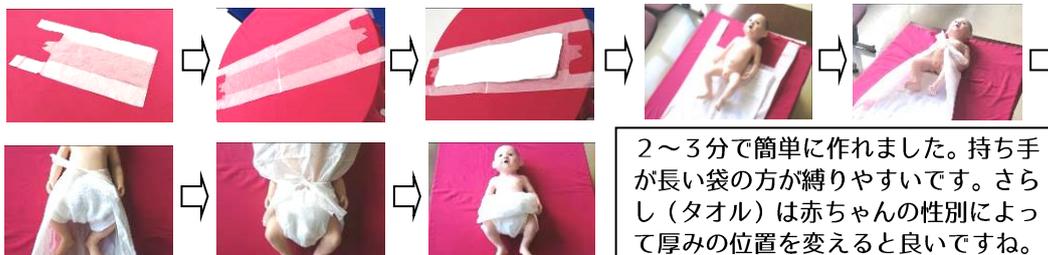
○材料：レジ袋、さらし（またはタオル）、ハサミ
○作り方：
①大きめのレジ袋を用意します。持ち手の端と両脇を切って開きます。
その上に清潔なさらしやタオルなどを畳んで置きます。
②布の上に赤ちゃんのお尻がくように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのお腹の前で結びます。
③下側の持ち手部分をT字帯の要領でお尻からお腹の前に入れ込みます。
④余った部分を下に折り返します。
出典：東京都防災ホームページ 東京防災 202 ページ
(<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1006044.html>)



スタッフ

災害時はさらしが便利！簡易おむつの材料となる他、生理用品、下着のライナー、てぬぐいやおんぶ紐など、さまざまなものの代用品として使うことができます。子どもの遊び道具としても使えそう！手で簡単に割けるので使いやすいです。手芸用品店で手に入れることができますよ。

スタッフで簡易おむつを作ってみました



STEP4：どのような支援があるのか

台風 19 号の際、生活復旧のために栃木市内で支援活動を行った団体やセンター（サテライトを含む）をご紹介します。

※掲載情報は 2020 年 3 月末現在のものです。最新情報は、各運営団体の HP でご確認ください。

日本財団 災害復旧サポートセンターとちぎ（活動期間：2020 年 1 月 24 日～2020 年 6 月末）
支援内容：住民とボランティアが協力して、家屋などの復旧作業にあたることができるように必要な工具や機材、車両（軽トラック・軽バン）などの貸出を行う。家屋の応急処置の相談や講習会も開催する。
対象：台風 19 号の被害にあわれた住民や支援活動を行うボランティアの方
住所：栃木県栃木市吹上町 1300-3 Moto Pit Sakamaki 2 階
お問い合わせ：TEL 070-7777-3541 / メール npoheidi@gmail.com
ホームページ URL：https://npoheidi.jimdoofree.com/
運営：NPO 法人ハイジ



災害サポート・レンタカー（活動期間：2019 年 12 月 8 日～2020 年 2 月 29 日）
支援内容：水害で車を被災されたり、避難生活に車が必要な方のために、一定期間車を無料で貸し出す。
※車は全て寄付していただいた中古車で、支援活動で使用したものを貸し出している。
対象・貸し出し条件：①免許証を持っている方②防災証明書・り災届出証明書・被災証明書・もしくは届出証明書のいずれかの提示③携帯電話を持っている方
※②③を事情により準備できない場合は相談
住所：宮城県石巻市駅前北通り 1-5-23
お問い合わせ：TEL 0225-22-1453 / FAX 0225-24-8601
ホームページ URL：https://www.japan-csa.org/
運営：一般社団法人日本カーシェアリング協会



被災地フードバンク（活動期間：2020 年 2 月～2020 年 4 月末）
支援内容：家屋の修理により困窮する世帯へ食品を支援し、家計を応援する。
対象：栃木市内の被災された方や困窮世帯
住所：栃木県宇都宮市塙田 2-5-1 共生ビル 3 階
お問い合わせ：TEL 028-622-0021 / FAX 028-623-6036
ホームページ URL：https://fbu2189.org/
運営：NPO 法人フードバンクうつのみや



きずなセット
※内容は一例です

栃木市災害ボランティアセンター（活動期間：2019 年 10 月 15 日～2020 年 4 月 30 日）
支援内容：ボランティアによる、居住している家屋内外の片付け（屋内作業優先）。
対象：一人暮らし高齢者世帯、高齢者夫婦のみ世帯など、自力での復興活動が困難な世帯を優先。
住所：栃木市今泉町 2-1-40
お問い合わせ：TEL 0282-22-4457（栃木市社会福祉協議会）
ホームページ URL：http://www.tochigishi-shakyo.or.jp/
運営：栃木市、栃木青年会議所、NPO 法人ハイジ、栃木市社会福祉協議会
※閉所後は栃木市社会福祉協議会のボランティアセンターが窓口となり支援を続けます。

ボランティアを頼めることを知らないご高齢の方など、近所の困っている方に、ぜひ教えてあげてください。



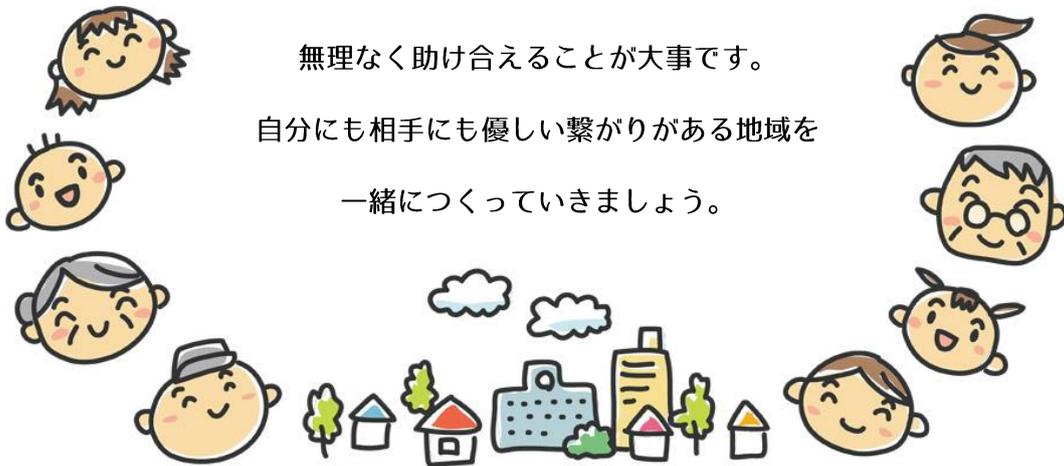
子育て世帯と地域が

お互いに足りないところを埋めあって

無理なく助け合えることが大事です。

自分にも相手にも優しい繋がりがある地域を

一緒につくっていきましょう。



子育て中のママとつくった
水害から学ぶ 子育て×地域
地域と助け合う方法を考える本

令和2年4月20日発行

編集・発行責任者：NPO 法人ハイジ

問い合わせ先：npoheidi@gmail.com（メール）

<https://npoheidi.jimdofree.com/>（ホームページ）

この冊子は、とちぎコミュニティ基金による「がんばろう栃木！募金」の
助成を受けて作成されました。

●水色の枠線……切れてはいけない要素（文字やロゴ等）をいれる範囲

●ピンクの枠線…仕上がりのサイズ

●みどりの枠線…フチなし印刷にする場合、背景を伸ばす範囲

★★★ PDFに変換して入稿される場合 ★★★

「ヘッダーフッター」画面（カーソルが矢印になる上下の余白の範囲で
ダブルクリック）より色つきのガイド線を消してから変換してください

冊子のデータ製作について

- ・ ページ数は表紙も含めた数になります
- ・ データは1Pごとでも見開きでもご入稿頂けます
※見開きの場合はページ順どおりにご作成ください
- ・ 白紙のページがある場合は コメント欄にご指示
ください