

防災について調べよう！

災害は、ある日突然やってきます。いざという時のために何を備えておけばよいのか、実際に災害が起こってしまったらどう行動すればよいのか、防災について調べるための資料や情報を紹介します。

<もくじ>

- 1 災害に備える・行動する
- 2 災害が起きてしまったら
- 3 地域を知る
- 4 お役立ち情報



コンシェちゃん
(キャラクターデザイン 高橋郁丸)

※【 】内は中央図書館の請求記号です。お探しの際は、図書館職員にお尋ねください。

1 災害に備える・行動する

災害発生！まで

資料名 / 著者名	出版情報	場所 / 請求記号
『自然災害ハンドブック:災害時のパニックを避け、大切な命を守るために!』 / アシチエ・プレス	山と溪谷社 2011年	2階 一般 【369.3 シセ】
地震、津波、火災、台風、雷などの自然災害について、原因から対処法までを解説し、コンパクトにまとめている。災害別に項目が分かれており、救急方法についても記載。		
『新版防災対策総合ガイド』	東京法規出版 2008年	2階 郷土 【NG369 ホウ】
地震、津波、火災、風水害への備えや災害発生時の対応をまとめた防災対策の総合ガイド。地域や家庭で取り組める防災対策を記載。		
『早わかり「防災」新常識』 / 玉木 貴	青春出版社 2005年	2階 一般 【369.3 タマ】
防災について何から始めたらいいかわからない人向けに、わかりやすく説明。家ごとに合った防災対策を作ることができる。		
『巨大地震から子どもを守る50の方法』 / 国崎 信江, 地震から子どもを守る会	ブロンズ新社 2012年	2階 一般 【369.3 キヨ】
東日本大震災を教訓とした、防災マニュアル。家の補強から食料の備蓄、地震後の生活や保険についてまで、イラストでわかりやすく解説。		
『防災・救急に役立つ日用品活用法&ロープワーク』 / 羽田 道信	風媒社 2011年	2階 一般 【369.3 ハダ】
毛布、風呂敷、レジ袋など家庭にあるものを使い、防災・救急時に役立つ方法をわかりやすく解説。いざという時の救助・救出・救護に。		
『すぐできる!「地震に強い家」にする80の方法』 / 高森 洋	講談社 2011年	2階 一般 【524.9 幼】
簡単にできる耐震チェックや地震に役立つ生活の知恵など、今住んでいる家ですぐ始められる地震対策を掲載。		
『地震に負けない家づくりと住まいかた。』 / 建築設計工房パツソアパツソ, チーム ジプレ	エクснаレッジ 2012年	2階 一般 【524.9 ジシ】
今すぐできる住まいの耐震・防災対策、家づくりの基礎知識などを解説。		

『こども地震サバイバルマニュアル』 / 国崎 信江	ポプラ社 2006 年	1 階 児童知識 【369 ク】
小学生から読める防災ガイド。地震に遭遇した場所毎に身を守る方法から地震後の暮らしまでを掲載。地震に備えて何をすればいいのか親子で話し合いながら読める一冊。		
『災害・状況別防災絵事典』	PHP 研究所 2005 年	1 階 児童知識 【369 サ】
地震, 台風, 雪害についての基礎知識や身の守り方を記載。絵が豊富でわかりやすい。		
『帰宅難民なう。』 / 難民 A	北辰堂出版 2011 年	2 階 一般 【369.3 ナン】
東日本大震災時の体験をもとに, 帰宅困難になった時必要なもの, 行動について紹介する。		

2 災害が起きてしまったら

発生 2 日以降

* 災害発生後の暮らし

資料名 / 著者名	出版情報	場所 / 請求記号
『OLIVE いのちを守るハンドブック』 / NOSIGNER 編	メディアファクトリー 2011 年	2 階 一般 【369.3 オリ】
東日本大震災から 40 時間後に開設された, 生きるための知識を集めて共有する wiki プロジェクト「OLIVE(オリーブ)」に寄せられたアイデアの中から, さまざまな状況で使えるアイデアを紹介。		
『放射能地震津波正しく怖がる 100 知識』	集英社 2011 年	2 階 一般 【369.3 ホウ】
放射能災害から身を守る方法や, 節電生活を乗り切る知恵とテクニック, 地震への備えと正しい対処法などをわかりやすく解説している。		
『台所防災術』 / 坂本 廣子, 坂本 佳奈	農山漁村文化協会 2012 年	2 階 一般 【369.3 サカ】
あると便利なキッチン小物や折紙食器の作り方, 限られた水や燃料を使って台所にあるものでつくる食事を多数紹介。		
『地震の時の料理ワザ』 / 坂本 廣子	柴田書店 2006 年	2 階 一般 【369.3 サカ】
配給の食料や乾物をうまく使った被災時レシピを紹介。電気が復旧するまでの 1 週間で上手に切り抜ける方法がわかる。		

* 災害発生後のお金と法律

資料名 / 著者名	出版情報	場所 / 請求記号
『絶対に知っておきたい!震災時の法律相談』 / 清原 博	自由国民社 2011 年	2 階 一般 【369.3 キヨ】
想定外の危機を冷静に乗り切るための正しい法律知識を, わかりやすくやさしい言葉で丁寧に解説。		
『Q&A 震災と相続の法律相談』 / 永井 幸寿, 谷宮 由和	商事法務 2012 年	2 階 一般 【324.7 ナカ】
災害の後に発生する相続と家族関係にかかわる法律問題を, 具体例を挙げて解説。		
『災害対策マニュアル』 / 日本弁護士連合会災害復興支援委員会 編	商事法務 2010 年	2 階 一般 【369.3 サイ】
地震や台風などの災害時に遭遇するさまざまなトラブルや法律問題を Q&A で解説。		
『お金の防災マニュアル』 / 鈴木 雅光	ずばる舎 2011 年	2 階 一般 【369.3 スズ】
震災にあったら財産はどこまで守られるの? 災害への備えから被災時の対応, 保険金請求までを解説。		
『震災から財産を守る本』 / 国崎 信江, 臼井 美伸	九天社 2006 年	2 階 一般 【369.3 ケニ】
震災により被害を受けてしまった場合の「お金」全般の情報を扱っている。		

*心のケア

資料名 / 著者名	出版情報	場所 / 請求記号
『震災の「心の傷み」を癒す方法』 / 倉成 央	大和出版 2011 年	1 階 健康医療 【493.74 クラ】
震災によるストレスから抜け出し、心も身体も元気になるための考え方や呼吸法、エクササイズを紹介。		
『よくわかるパニック障害・PTSD』	主婦の友社 2012 年	1 階 健康医療 【493.74 ヨク】
PTSD(心的外傷後ストレス障害)のメカニズムや治療法、自分でできるメンタルケアを紹介。		
『災害ストレスから子どもの心を守る本』 / 内海 裕美 監修	河出書房新社 2011 年	1 階 健康医療 【493.93 サイ】
災害ストレスが子どもの心に及ぼす影響と、その対処法について解説。		
『震災と心のケア:子どもの心の傷が PTSD になる前に』 / 片山 和子, 湯汲 英史	日東書院本社 2011 年	1 階 健康医療 【493.93 カタ】
災害に遭ってしまった子どもとどう向き合ったらよいかを Q&A 方式で解説。		

3 地域を知る

*新潟市の災害

資料名 / 著者名	出版情報	場所 / 請求記号
『新潟市洪水ひなん地図』(16 地区版あり) / 新潟市役所危機管理・防災課 編	新潟市役所危機管理・防災課 2006 年	2 階 郷土 【NG369.3 ニイ】
堤防決壊の危険度・避難場所を確認できる地図。		
『新潟市浸水ハザードマップ中央区 保存版』 / 新潟市下水道部下水道計画課 編	新潟市下水道部下水道計画課 2012 年	2 階 郷土 【NG369.3 ニイ】
市内で記録された過去最大の大雨が起こった平成 18 年 8 月 4 日の浸水状況をもとに作成されたマップ。浸水の防除・軽減に活用できる。西蒲区(地区別), 旧新津市・旧白根市・旧豊栄市・旧亀田町・旧横越町版もあり。※タイトル・出版情報は地域で異なる。		

*全国の災害

『災害列島・危険情報地図』	成美堂出版 2012 年	2 階 一般 【369.3 サイ】
都道府県別に、災害の最新予測・活断層・過去の被害などがまとめられている。		
『最新47都道府県危険度マップ』 / 稲垣 秀輝	エクスナレッジ 2012 年	2 階 一般 【369.3 イナ】
内閣府発表「表層地盤のゆれやすさ全国マップ」をもとに、地盤から見て起こりうる災害を解説。		

*地域情報を収集

『防災に役立つ地域の調べ方講座』 / 牛山 素行	古今書院 2012 年	2 階 一般 【369.3 ウシ】
「地域の自然・社会特性を知ること」について実例を用いて調査・解説している。地域の防災活動に役立つ。		
『地震に負けない地盤がわかる本』	エクスナレッジ 2012 年	2 階 一般 【511.2 ジシ】
液状化などのメカニズムを解説。被害例から対策を練るための本。		

*インターネットで収集

WEBサイト名など	URL
新潟市 安全・安心情報	http://www.city.niigata.lg.jp/anshin/index.html 新潟市が提供する防災・防犯情報。市内の避難所やハザードマップ、地盤高図など、地域に密着した情報を得ることができる。
新潟県 防災ポータル	http://www.bousai.pref.niigata.jp/contents/index.html 新潟県内の防災関連情報を集めたポータルサイト。

4 お役立ち情報

*インターネット

WEBサイト名など	URL
消防庁 防災マニュアル 震災対策啓発 資料	http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html 地震に遭遇した場所毎の対処法や、防災に役立つ情報を掲載。避難カードや非常時持出し品チェックリスト等をダウンロードすることもできる。
消防庁 防災・危機管理 e-カレッジ	http://open.fdma.go.jp/e-college/ 防災、危機管理について学ぶことができる。幼児から大人、公務員、消防団員など対象ごとに必要な情報がまとまっている。
気象庁 防災気象情報	http://www.jma.go.jp/jma/menu/flash.html 台風、地震、津波、黄砂情報、噴火警報など最新の防災気象情報を掲載。
日本気象協会 防災情報	http://bousai.tenki.jp/bousai/warn/ 地震、津波、火山、台風の発生情報を掲載。地震については概要がひと目で確認でき、最近発生したものも時系列に掲載されており見やすい。
国土交通省 防災情報提供センター	http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/ 国土交通省が保有する防災情報を集約し提供。気象状況だけでなく、道路情報や防災知識なども掲載し、関連リンクも豊富。
内閣府 みんなで防災のページ	http://www.bousai.go.jp/minna/ 地域、企業、ボランティアなどが防災に取り組む際に役立つ情報・ノウハウを掲載。防災の基礎情報や、個人でできる取り組みについても掲載されている。

*ツール

WEBサイト名など	URL
にいがた防災メール	http://www.city.niigata.lg.jp/anshin/niigatabousaimail.html 避難情報など、災害に関して緊急を要する情報をメールでお知らせするサービス。登録方法は上記の URL 参照。
緊急速報メール	気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報などを、対象エリアにいる際に受け取れるメールサービス。登録方法は各携帯会社の HP を参照。
災害用伝言板	登録すると、大規模な災害時に音声発信が集中してつながりにくくなった場合でも、携帯電話やスマートフォン、インターネットから安否確認ができる。登録方法は各携帯会社の HP を参照。

(インターネット情報は 2013 年 1 月 20 日確認)

新潟市立中央図書館

〒950-0084 新潟市中央区明石 2-1-10

TEL 025-246-7700

FAX 025-246-7722

HP <http://www.niigatacitylib.jp/>