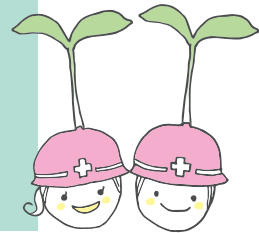


+ **03.11**
Let's Advance **Together.**



**Date fm サバ・メシ
防災ハンドブック
2026**

そだてよう
BOSAI
の種



name

仙台市消費生活センター

消費生活センターってどんなことを
相談できますか？



メールやハガキで
身に覚えのない請求がきた



代金を支払ったのに
注文した商品が届かない



「簡単に稼げる」というサイトに
登録したら高額な料金を請求された



ローンやクレジットの返済で困っている



製品の不具合でケガをしてしまった

消費生活センターにお電話ください！



お住まいの
最寄りの
相談窓口
につながります

消費者ホットライン

(局番不要)

188

専門知識を持った
消費生活相談員が
丁寧な相談をお返しします



マスコット
キャラクター
さっち

仙台市に
在住または
通勤・通学
している方

仙台市消費生活相談ダイヤル

【相談受付時間】月～金 9:00～16:30 / 土 9:00～16:00
【休館日】日・祝日・年末年始

022-268-7867

災害から学び、防災の心を育てる



Date fm サバ・メシ
防災ハンドブック2026

東日本大震災から15年、「Date fmサバ・メシ防災ハンドブック」も発刊15周年を迎えました。いざという時の備えに、防災力をアップする知識や工夫を詰め込んだハンドブックをみなさんの「事前防災」にぜひ役立ててください！



災害時に簡単に作れる非常食「サバイバル・メシ」略して「サバ・メシ」。おいしく、楽しく、アイデアと工夫を凝らした非常食を考えることで、より身近に、より積極的に防災に取り組む意識を高めることができます。

これまでの歩み

■サバ・メシ*コンテストの開催

—2006年～2010年まで計5回開催—

「45分以内にカセットコンロ1台で作れるもの」を条件に、リスナーから広くレシピを募集。最終審査会では、実際に調理したものを、村井県知事をはじめとする審査員の皆さんが試食・審査をしました。受賞したレシピはDate fmホームページに掲載中です。

■サバ・メシ 防災ハンドブックの発行

—2011年10月創刊。以降毎年3月に発行—

毎年テーマを設定し、サバ・メシレシピのほかにも様々な観点から防災・減災の情報を掲載。冊子は県内各自治体や学校、防災イベントなどで広く配布を行っています。2018年からは宮城県内の小学5年生約25,000名への配布をスタートさせています。



【防災・減災の情報番組】

『SUNDAY MORNING WAVE』

—毎週日曜 8:25～8:55放送—

東北大学災害科学国際研究所教授の今村文彦先生がさまざまな災害についてわかりやすく解説。災害研究の最前線を紹介する『東北大学防災UPDATES!』、外国人の防災意識を啓発する『GLOBAL TALK』などをお送りしています。



バックナンバー無料配布中!

■郵送 ※住所・氏名・電話番号をご記入の上、切手を同封頂き、封書でお申込み下さい。

【送料】1冊180円/2冊270円/3冊320円/4～5冊510円

※2026年3月現在の料金です。上記以外の部数の御希望等は下記へお問い合わせください。

【宛先】〒980-8420 Date fm「サバ・メシ防災ハンドブック」係
【お問合せ】022-265-7711

■手渡し Date fm エフエム仙台 本社2階受付でも承っております。

ごあいさつ

宮城県知事
村井嘉浩 氏



「サバ・メシ防災ハンドブック2026」の発刊にあたって

今年の3月で東日本大震災から15年目を迎えました。復興は着実に進みましたが、被災者の心のケアやコミュニティの再生、産業・なりわいの下支えに加え、震災の記憶・教訓の伝承などに引き続き取り組んでまいります。

一方、昨年7月には、カムチャツカ半島付近を震源とする地震により津波が発生し、養殖施設等に被害が生じたほか、12月には青森県東方沖を震源とする地震に伴い、北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されるなど、改めて地震の脅威を認識することとなりました。

また、豪雨などの気象災害も激甚化・頻発化しており、我々一人一人が最悪の事態を念頭に置き、日頃から備えることが一層重要となっております。

そこでお届けするのが、発刊15周年を迎えるサバ・メシ防災ハンドブックです。本書は子供たちから親御さんまで幅広い世代の方々が楽しみながら防災を学べる一冊となっております。本書が防災・減災に取り組むきっかけとなり、安全・安心な未来に繋がることを願っております。

仙台市長
郡和子 氏



震災15年、防災の芽を次世代につなぐ

本年3月11日、東日本大震災から15年を迎えました。国際的な防災指針「仙台防災枠組2015-2030」の採択地である本市は、その意義を私たちの誇りとして、市民の皆さまと一丸となり、地域の防災力の向上に取り組んでまいりました。また、国内外の多くの方々からお寄せいただいた温かな支援への恩返しとして、本市の経験を広く発信し、世界の防災・減災に貢献できるよう努めてまいりました。こうした取り組みを通じて得られた知見を生かし、震災からの復旧・復興の過程で培った経験と教訓を、市民の皆さまに安心として届け、未来へ継承していくため、今後もさまざまな施策に取り組んでまいります。

さて、今回で発行15周年を迎える「Date fm サバ・メシ防災ハンドブック2026」では、津波のメカニズムや命を守るために大切なこと、気象災害の頻発化・激甚化に影響を与える海とその生態系の変化、さらに災害時の医療にも関わると考えられる医療現場でのAI活用などについて、東北大学の先生方が子ども目線で解説する公開授業「一緒に考えよう、防災の未来!」の模様を掲載しています。この一冊が多くの皆さまの防災について考えるきっかけとなることを、心より願っております。

東北大学 副学長
災害科学国際研究所 教授
今村文彦 氏



東日本大震災15年：経験・教訓の伝承への課題

東日本大震災から15年が経過し、忘却と世代交代が進む中で、経験や教訓の伝承への課題が浮き彫りになっています。災害の教訓を次世代に伝えるためには、伝える方法や場を形成するための工夫が大切であり、音楽などの文化・芸術とのコラボレーションが重要な役割を果たすと考えています。

その中で、震災の経験を共有し、未来を救う防災活動を伴って考えていただくために、Date fmの防災啓発番組「SUNDAY MORNING WAVE」では公開録音を開催し、皆さんと対話をしながら重要性を伝える機会を設けています。このような活動を通じて、震災の記憶を風化させず、多くの皆さんとの接点を増やし、さまざまな学びや気づきを得る機会になると期待しています。

震災から学んだことを社会全体で共有し、未来の災害への備えを強化していきたいと思えます。

目次 CONTENTS



- P06 いつでも、もしもでも。麺でカンタン料理 サバ・メシ麺
- P12 外国人が考える サバ・メシ麺
- P14 AIに聞いてみたサバ・メシ麺レシピ
- P17 サバ・メシ防災ハンドブック 発刊15周年記念公開授業 「いっしょに考えよう、防災の未来!」
- P24 みやぎ生協×Date fm [SUNDAY MORNING WAVE] 公開録音
- P26 サバ・メシペット部 ペットと防災を考える!!
- P29 防災ワークブック2026
- P40 お隣の外国人、災害の時は大丈夫?
- P42 地震から身を守る10ヶ条
- P44 津波から身を守る10ヶ条
- P46 大雨・台風・雷・竜巻から身を守る

企画・発行
株式会社 エフエム仙台

〒980-8420 仙台市青葉区本町2-10-28
TEL 022-265-7711 FAX 022-265-7795
協力：宮城県、仙台市
東北大学災害科学国際研究所
監修：今村文彦、板橋恵子
ワークブック監修：保田真理
制作：株式会社ハートアンドブレーン

●本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転写・複製・転載を禁じます

Date fmは、2030年までに達成すべきSDGsの17の課題解決に向け、より積極的に取り組んでいきます。

4 質の高い教育をみんなに	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	13 気候変動に具体的な対策を	17 パートナリシップで目標を達成しよう
---------------	-------------------	-----------------	----------------------

いつでも、もしもでも。

麺でカンタン料理

サバ・メシ 麺

備蓄食材としてもストックされている麺。

本格料理からお手軽料理まで食べるシーンによって調理方法が変わりますが、

いざという時にも手軽につくれるのも魅力です。

今回は簡単につくれる麺のレシピをご紹介します。

ぜひトライしてください。



お手軽濃厚ナポリタン

炒め玉ねぎと濃厚なケチャップ味がたまらない！

材料(1人分)

- スパゲティ80g ●玉ねぎ薄切り1/4個 ●ピーマン輪切り1個
 - ソーセージ斜め薄切り2本 ●水400ml ●オリーブ油
- 調味料
- ケチャップ大さじ3 ●しょうゆ小さじ1 ●顆粒コンソメ小さじ1
 - おろしにんにく小さじ1/2 ●塩・こしょう少々



1 オリーブ油で玉ねぎ、ソーセージを焼き目がつくまで炒める



2 スパゲティ、調味料、水を加え煮る



3 とろろ混ぜながら途中でピーマンを加え水分がなくなるまで煮詰めれば完成

ワンパン調理でカンタン麺!

お鍋やフライパンひとつで完成する「ワンパン調理」。

ひとつの調理器具で茹でる・炒める・煮込むを同時調理でき時間の短縮も可能。

さらに洗い物も減らせる頼もしい調理法です。

レトルトカレーうーめん

みんな大好きカレー味。麺の長さが9cmで食べやすい!

材料(1人分)

- 白石温麺1束(100g)
- レトルトカレー1袋
- 水300ml
- めんつゆ(2倍濃縮)小さじ1
- 細ねぎ適量

作り方

沸かした湯で温麺を2分ゆで、レトルトカレー、めんつゆを入れひと煮立ちしたら完成。器に盛り細ねぎを散らしてどうぞ!



オイスターソース焼きそば

材料も調味料もシンプルなのにおいしい!

材料(1人分)

- 焼きそば麺1袋 ●きざみにんにく1かけ
- 輪切り唐辛子小さじ1/2
- ねぎ(斜め切り用)10cm・白髪ねぎ用5cm
- オイスターソース大さじ1
- しょうゆ少々 ●サラダ油

作り方

サラダ油でにんにく、輪切り唐辛子、ねぎ(斜め切り)を炒め、麺を加えてほぐれたらオイスターソースとしょうゆ少々で味付けを。皿に盛り白髪ねぎをのせたら完成!

JAPAN TOURISM AWARDS 大賞受賞

震災を風化させないための「語り部バス」運行中!

【山台 ↔ 南三陸ホテル観洋】
無料シャトルバス 毎日運行中!

南三陸キラキラ井

キラキラ 露天から絶景の朝日を。

当館が発案です!

南三陸ホテル観洋 TEL.0226-46-2442 (代) <https://www.mkanyo.jp> [ホテル観洋] [検索]

〒986-0766 宮城県本吉郡南三陸町志津川黒崎99-17 *webで最新情報を発信中!*

これも麺!

おなじみの麺素材も調理法を変えると違う味に变身!
食べるのが楽しくなるレシピです。



これも麺! 広島焼き風 麺玉焼き

味も見た目も広島焼き!

材料(1人分)

- 焼きそば麺1袋 ●卵1個
- キャベツ千切り適量 ●とろけるチーズ適量
- 豚肉(バラ肉やこま切れ肉)約50g ●サラダ油
- 調味料
- かつお節 ●青のり ●ソース ●マヨネーズ

作り方

ボールに卵を割り入れほぐす。焼きそば麺、キャベツ、チーズを加えて混ぜ、油をひいたフライパンに丸形におき、片面を焼きながら豚肉のをせ、返してもう片面焼く。調味料をかけて完成



これも麺! ビーフンスープ

ビーフンは小麦アレルギーの方にも安心のグルテンフリー。保存食にも最適!

材料(1人分)

- ビーフン20g ●ひき肉50g
- もやし1/3袋 ●水200ml
- 調味料
- 鶏がらスープの素小さじ1 ●酒小さじ1
- しょうゆ小さじ1/2 ●塩・こしょう適宜

作り方

ビーフンを熱湯で戻し、水洗いする。鍋に油をひき、ひき肉、もやしを炒め水、調味料を加え、煮立ったらビーフンを加え再び煮立ったら完成

これも麺! 春雨 マヨサラダ

春雨ならではのツルツル食感とさっぱり味が人気!

材料(2人分)

- 乾燥春雨40g ●カニカマ4本
- きゅうり輪切り1/2本 ●人参千切り1/4本
- 玉ねぎ薄切り1/4個 ●塩少々
- 調味料
- マヨネーズ大さじ1.5 ●酢大さじ1/2 ●砂糖小さじ1
- しょうゆ大さじ1/2 ●ごま油小さじ1

作り方

春雨を表示通りにゆで冷水にとり水けを切る。切った野菜に塩を入れしんなりしたら絞る。ボールに春雨、さいたカニカマ、野菜を入れ調味料で和えたら完成



えっ! 麺でスナック&スイーツ

麺がおやつに! 簡単に作れるからぜひトライして



麺でスナック

揚げアゲそばスナック

カリカリポリポリ止まらない!
スティック状だから食べやすい



少量の油でもOK!

材料(2人分)

- 蕎麦(乾麺)50g
- サラダ油
- 塩

作り方

そばをゆで、水にとり水気を切り、約5cmの長さに切る。油できつね色になるまで揚げ焼きにして、塩をふれば完成。お好みのフレーバーソルトで味変も!



麺でスイーツ

うどん団子

これがうどん?と言ってしまふモチモチのおいしさ



材料(2人分)

- 茹でうどん1玉
- サラダ油
- たれの材料
- しょうゆ大さじ2
- 砂糖大さじ3
- 片栗粉大さじ1
- 水100ml

作り方

袋にうどんを入れ揉みつぶし、手に水をつけて一口大に丸める。フライパンに油を薄く塗り転がしながら焼き目がつくまで焼く。鍋にたれの材料を入れとろみがついたら団子にかけて完成

5年間
長期保存

水分と栄養を同時摂取!

リポビタンJELLY

長期保存用

備蓄に!

※製造時の賞味期限は72ヵ月となります

水分&栄養
手軽に摂取

1袋で
200kcal
摂取可能

アレルギー物質
28品目
不使用
ノンカフェイン

箱詰め1箱
80袋入り
重量:9.2kg
サイズ:352×347×178mm

ポケットサイズ

省スペース
保管・廃棄

リポビタンゼリー 長期保存用
清涼飲料水(ゼリー飲料)

ポリ袋でECOクッキング

具材をポリ袋に入れて湯煎するだけのパッククッキング。湯煎のお湯は洗い物などに再利用でき、ポリ袋のまま器にかければ洗い物も少なくできます！

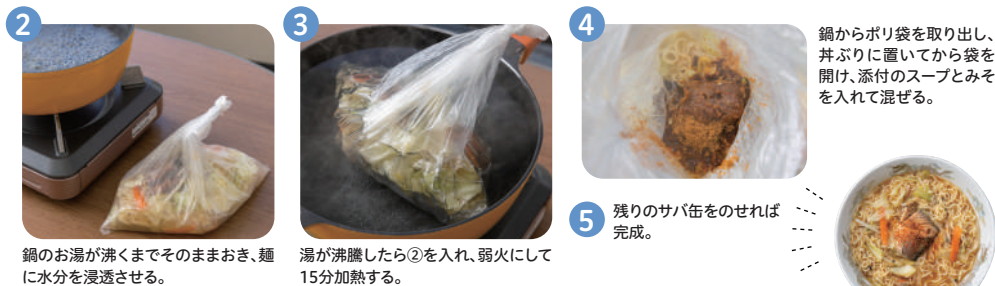
ポリ袋 サバ缶みそラーメン

備蓄食材の缶詰と袋ラーメンを使ったサバ缶みそラーメン。サバ缶の汁ごと使い、たっぷり野菜、にんにくの風味も効いて栄養満点！

材料(1人分)

- 袋ラーメン(みそ味)1袋 ●サバの水煮缶1缶
- カット野菜適量 ●おろしにんにく小さじ1
- みそ小さじ1 ●水450ml

二重にしたポリ袋に半分に割った麺を入れ、その上にカット野菜、サバ缶(半分)、おろしにんにくをのせ、水とサバ缶の汁を入れ、空気を抜き袋の上部をしっかりと結ぶ。



1 鍋からお湯が沸くまでそのままおき、麺に水分を浸透させる。

2 湯が沸騰したら②を入れ、弱火にして15分加熱する。

3 鍋からポリ袋を取り出し、井ぶりに置いてから袋を開け、添付のスープとみそを入れて混ぜる。

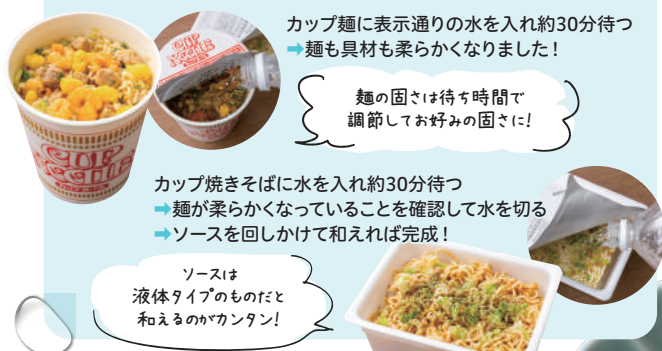
4 残りのサバ缶をのせれば完成。



水でつくる麺々

お湯を沸かせないときには水！意外とイケます。

水でカップ麺・カップ焼きそば



カップ麺に表示通りの水を入れ約30分待つ
→麺も具材も柔らかくなりました！

麺の固さは待ち時間で調節してお好みの固さに！

カップ焼きそばに水を入れ約30分待つ
→麺が柔らかくなっていることを確認して水を切る
→ソースを回しかけて和えれば完成！

ソースは液体タイプのものだと和えるのがカンタン！

水でパスタ



スパゲティと水を保存袋などに入れ、2~3時間つければ麺が柔らかくなります！水を切り、お好みのパスタソースと和えたり、サッと炒めれば完成！


水戻しパスタできのこたっぷり和風スープパスタ

- 材料(1人分)
- スパゲティ80g ●水戻し用の水適量
 - しめじ、しいたけ、えのき各適量 ●松茸の味お吸い物2袋
 - 水300ml ●細ねぎ適宜

作り方

水戻しパスタをつくり水を切っておく。オリーブ油でにんにく、しめじ、しいたけ、えのきを炒め、松茸の味お吸い物、水を入れ沸騰したらパスタを入れる。再度沸騰したら細ねぎを散らして完成！





宮城が醸す宮城を醸す 伝統の味をこれからも

<p>仙塩地区</p> <p>仙台味噌醤油(株) (株)佐々重 (資)亀兵商店 (株)阿部幸商店 (株)鈴憲 (株)横山味噌醤油店 (有)武田醸造 (株)庄子屋醤油店 (資)丹野醸造 (株)佐藤味噌醤油店 (有)庄栄味噌醤油醸造店</p>	<p>太田八郎商店 荻原醸造 麴屋商店</p> <p>仙南地区</p> <p>(有)相原こうじや (株)山田屋 永田醸造(株) (有)森昭 永山本店 日下麴屋</p>	<p>石巻地区</p> <p>(株)山形屋商店 (株)北商 阿部勝味噌醤油醸造店 (有)金華山醸造 (株)東松島長寿味噌</p> <p>大崎地区</p> <p>(株)中鉢味噌醤油店 手代木醤油店 鎌田醤油(株) 川敬醸造(株)</p>	<p>(有)今野醸造 名取味噌醤油店</p> <p>仙北地区</p> <p>(資)海老喜商店 ヤマカノ醸造(株)</p> <p>気仙沼地区</p> <p>高長醸造 (株)平野本店</p>
--	--	---	---

宮城県味噌醤油工業協同組合

仙台みそ®は上記組合員35社により造られています



※常温使用でより一層まろやかな飲み口です。

鳴子温泉水を使用したミネラルウォーター

まじばら 源泉 Premium Hot spring water 500ml

宮城県 鳴子温泉郷 仙台

東北大学病院内(一財)辛酉会 推奨品

災害備蓄用 保存水 保存期間10年 10-year preservable water

消費期限は製造から10年の『飲む鳴子温泉販売中』

県内各自治体へ備蓄水として随時納品中！

共栄防災 KYOEI BOSAI 宮城県仙台市泉区八乙女1丁目1-13 022-725-5381 受付時間 平日9:00~17:30

外国人が考える サバ・メシ麺



ユーポー麺

紹介者: **李潤昊さん**
リランゴウ
 (中国・北京出身/東北大学建築学部博士課程で日本と中国の建築における協力と歴史について研究中)



中国西北地方で古くから親しまれてきた麺料理です。災害を意識して、買いやすくスーパーで手に入る食材を使用しました。簡単に調理できてエネルギーも摂れる大好きな料理です。ぜひ、トライしてください!

- 材料(1人分)**
- 太め中華麺(生麺)…150g
 - チンゲン菜(またはもやし)…50g
 - A:タレ**
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 黒酢……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - 鶏ガラスープの素……………小さじ1/4
 - B:具材**
 - 白ねぎ(みじん切り)……………15g
 - 素焼ピーナッツ(粗みじん)……………8粒分
 - 粉唐辛子……………小さじ2
 - C:香味油**
 - サラダ油……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1
 - にんにく(みじん切り)……………10g

- 作り方**
- 1 白ねぎ・にんにくはみじん切り、ピーナッツは粗みじんにする。
 - 2 たっぶりの湯で麺を袋の表示時間どおりにゆで、残り30秒で野菜も一緒にゆでる。ゆで上がったら、ざるにあげてよく湯をきる。
 - 3 大きめの耐熱の器またはボウルにAを入れてよく混ぜ、麺と野菜を加えて全体をあえる。上にBをバランスよくのせる。
 - 4 鍋にCを入れて火にかけ、香りが立ち、にんにくがほんのり色づいたら、熱々のまま麺の上のねぎと粉唐辛子めがけて一気にジューツとかけろ。
- Point**
みじん切りにしたにんにくは、一度水で洗いしっかり水分を取ってから使用すると焦げない!
- 麺と具材をよく混ぜて食べます!

仙台在住の外国人の方に、出身料理をもとにした災害時にも作れる「サバ・メシ麺」をご紹介します。もちろんカセットコンロ1台で作れます。



春巻き

紹介者: **ブイ・レ・ニーさん**
ブイ・レ・ニー
 (ベトナム・ニャチャン出身/宮城学院女子大学文学部英文学科で異文化交流について勉強中)



ベトナムの麺、フォーを使った春巻きです。材料を千切りにするだけなので災害の時にも簡単に作るができます。透き通って中の具材がきれいに見えるのでオススメ!肉などを入れるとボリュームが出ます。ソースもお好みで!

- 材料(4個分)**
- ライスペーパー……………4枚
 - インスタントフォー……………60g
 - きゅうり……………1本人参……………1/2本人参……………2個
 - しょうゆ・チリソース……………適量
 - お湯
- 安心のグルテンフリー**
 【ライスペーパー】主に米と水と塩で作られている薄いシート状の食材。
 【フォー】ベトナム北部で食べられ、米粉と水が原料の麺。

- 作り方**
- 1 きゅうりと人参を千切りにする。
 - 2 フォーはお湯に浸しておく。
 - 3 卵焼きをつくる。粗熱が取れたら細長く切る。(フォーに調味料が入っていたらそれを混ぜて焼くとより風味がでます。)
 - 4 卵を焼いたフライパンで人参をしんなりするまで空炒りをする。
 - 5 ライスペーパーを水で濡らし、柔らかくなったらすぐ具材を適量でせて巻く。
 - 6 しょうゆにチリソースを混ぜソースをつくる。
- Point** ソースは自由にアレンジ! スイートチリソース、しょうゆ&ピーナッツバターなどお好みの調味料で工夫してみてください!
- 具材の準備OK!

食でつむぐ、
 幸せの場所。

ヨクベニマル

より、そう、ちから。
 東北電力ネットワーク
 スマートフォンアプリ
停電情報

停電や復旧の情報をプッシュ通知でお知らせします。停電への備えとして、ぜひご利用ください。

アプリのダウンロードはこちら(無料)▶

AIに聞いてみた サバ・メシ 麺レシピ

災害時、生成AIが「食の知恵袋」に

2011年の東日本大震災。あつとき私は東京にいたため直接的な被害は受けていないのですが、宮城県内で被災した家族からは後にこんな話を聞きました。

「ライフラインが途絶している中で、3食をどう凌ぐか。本当に大変だった」

その時の家族の様子を思い出すたびに、今なら生成AIがその苦勞を少しでも和らげられるのではないかと、思います。

限られた食材で何が作れるのか、特に配慮が必要な子どもや高齢の家族に食べさせられるものは何か—そうした「今の瞬間のあなたの問い」に、生成AIは心強い相談相手になります。

生成AIを使いこなすポイント

1 「人間に話しかけるように」生成AIを使う

生成AIに質問する時は、難しく考えず、人間に指示するのと同じように「状況を詳しく、具体的に」伝えることが大切です。

例えば、こんなふうに：

電気はあるが断水、ガスはカセットコンロのみ。
鍋1つ、パスタ麺、ツナ缶、トマト缶、水2Lがあります。
小学生の子どもでも食べやすく、なるべく水と洗いを減らせる料理を教えてください。

すると、AIは限られた資源を活かしたレシピを提案してくれます。実際に先の質問には、「ポリ袋を使った「真空調理風パスタ」というアイデアが返ってきました。パスタのゆで汁を無駄にせず、袋の中で材料を混ぜて完成。お皿にラップを敷けば洗い物もゼロ。というアイデアでした。

提案メニュー：ポリ袋で作る「濃厚ツナマトパスタ」
この方法は、鍋を汚さず、パスタのゆで汁(貴重な水)を全てに吸わせるため、無駄が一切ありません。

- 【準備するもの】
- ・パスタ麺：200g(2人分想定) ※半分に折って使います。
 - ・トマト缶：1缶
 - ・ツナ缶：1缶(油も旨味なので捨てずに使います)
 - ・水：300~350ml(トマト缶の水分があるため、通常より少なめ)
 - ・塩：少々
 - ・道具：鍋1つ、ポリ袋(高密度ポリエチレン製の耐熱性のもの)、アルミホイル

(Googleの[Gemini]を使って質問した様子の一部。このあと、調理方法や留意点などを回答してくれました)

いつ来るかわからない災害に備えて

もちろん災害は発生しないにこしたことはありませんが、万が一の場合には、今の時代は生成AIという強い味方がいます。いざという時に生成AIを使いこなせるよう、平常時からお手元のスマホなどでChatGPTやGeminiなどで慣れておくのと良いでしょう。

Introduction

渡辺 匠 さん

東北電力株式会社
事業創出部門
事業開発ユニット 主査



2011年東北電力入社。お客さま対応・総務・人事・グループ経営戦略・子会社出向などを経験し、2024年3月より現職。東北6県および新潟県を対象とした「法人向けAIサービス」を担当し、企業における生成AIの活用を支援している。

2 試行錯誤する

最初の回答がイマイチなら、何度でも質問を重ねてみましょう。

「子供がもっと楽しく食事ができるように」「高齢の家族がいるので食べやすさと栄養素を考慮してほしい」「あまり料理をしたことがないので、簡単な手順にしてほしい」など、条件を加えて聞き直すことで、より実用的なアイデアが得られます。生成AIには「遠慮なく何度も質問する」のがコツです。



3 最後は「人間の確認」が必須

ただし、AIの回答をすべて鵜呑みにするのは危険。特に栄養面や衛生面の判断は、人間の経験や常識を交えた確認が必要です。AIはアイデアに詰まった時の「相談相手」。1人では思い浮かばない料理方法や新しい気づきを教えてくれることが多いので、上手に使いこなせば、非常時の食事はぐんと広がります。



キリンビール仙台工場は、『津波避難ビル』に指定されています。



よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN



キリンビール 仙台工場



キリンビール仙台工場は、2023年に「操業 100 周年」を迎えました。皆様への感謝を大切に、これからも東北で。

工場だけの特別体験。キリン一番搾りおいしさ実感ツアーにぜひお越しください！

ツアースタート時間：10:00 ~ 14:50

予約方法：インターネットにてご予約ください。

所要時間：80分(工場見学55分・試飲25分)

定員：最大30名

参加料金：500円(税込) 20歳未満の方は無料

定休日：月曜日(祝日の場合は翌平日)・設備点検日・年末年始



<https://www.kirin.co.jp/experience/factory/sendai/>

キリンの工場見学総合窓口 TEL 0570-055-898

【お問い合わせ】
受付時間 9:30 ~ 16:00 (休館日を除く)

(ナビダイヤル)

*状況により、見学内容の変更や、休業の可能性ありますので、事前にホームページにてご確認ください。

【※】酒類試飲のご提供は、20歳以上の方に限らせていただきます。お車やバイク・自転車を運転の方、妊娠中や授乳期の方は、ビール等の酒類はご試飲できません。ノンアルコール飲料・清涼飲料をご用意しています。20歳未満の方には、清涼飲料をご用意しています。



工場直送のビールと宮城のおいしい食材を使用したバラエティ豊かなメニューが楽しめます！

レストラン キリンピアポート仙台

【ご予約・お問い合わせ】
営業時間 11:00 ~ 22:00

TEL 022-387-7811



ストップ！20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。キリンビール株式会社

災害に
備えて

車の燃料は満タンですか？

満タン&灯油 プラス1缶運動

ひとかん

車の燃料メーターが
半分程度になったら満タンに。

灯油はシーズン中に
1缶多めに保管。

注意

灯油はポリタンクに入れ、火気のない冷暗所でしっかり密栓して保管しましょう。翌シーズンに持ち越した灯油を使うと、機器の故障の原因となることがありますので、シーズン中に使い切ることをおすすめします。

車は災害時に役立ちます



災害時、車はプライバシーの確保された一時避難場所となります。さらに、車の燃料が満タンであれば、冷暖房が効いた快適な空間で、車内ラジオからの情報収集やスマホの充電ができるといったメリットがあります。

「満タン&灯油プラス1缶運動」公式キャラクター 全石レン

主催：全石連・都道府県石油組合 協賛：石油連盟・公益社団法人全日本トラック協会・日本ガソリン計量機工業会
後援：内閣府政策統括官（防災担当）・資源エネルギー庁・国土交通省

詳しくはこちら <https://mantan-undo.jp/>

お問い合わせ先

全国石油商業組合連合会

〒100-0014 東京都千代田区永田町2丁目17-14 石油会館
TEL: 03-3593-5811 (代) FAX: 03-3580-9245

サバ・メシ防災ハンドブック発刊15周年記念公開授業

いっしょに考えよう、 防災の未来！

〈今村文彦先生 × 須賀利雄先生 × 藤井進先生 × こどもたち〉

津波のメカニズムや津波から命を守るのに大切なこと
気象災害の頻発化・激甚化に影響を与えている海とその生態系の変化
災害時の医療にも関わる医療現場でのAI活用

東北大学災害科学国際研究所の先生たちとこどもたちが
防災の未来を考えました

講師

東北大学災害科学国際研究所

◆津波工学研究分野教授 今村文彦先生（東北大学副学長）

◆気象・海洋・宙空災害研究分野教授 須賀利雄先生

（東北大学・海洋研究開発機構 変動海洋エコシステム高等研究所（WPI-AIMEC）所長）

◆災害医療情報学分野教授 藤井進先生（東北大学病院医療データ利活用センター長）

司会

エフエム仙台防災・減災プロデューサー 板橋恵子

開催日時

2026年1月10日（土）13:30～15:30

会場

Date fm1階会議室



せんだい災害VRの体験

公開授業の前にせんだい災害VR「津波編」の体験をしました。



早坂政人さん / 仙台市防災・減災アドバイザー

今から15年前の東日本大震災で、津波によってたくさんの方が亡くなっています。大人だけではなく皆さんと同じような年齢の方も亡くなっています。きょうはVRを使って自分の目線で津波がどれだけ怖いのかという体験をしていただきます。震災の教訓を伝えていけるように、しっかり学んでいただきたいと思います。



板橋 津波のVR体験、どうでしたか？

子どもたち 案外大丈夫だった！ まあまあ怖かった…。

板橋 きょうは、津波のお話もありますからね。それでは、サバ・メシ防災ハンドブック発刊15周年記念公開授業「いっしょに考えよう、防災の未来！」を始めたいと思います。講師の先生方をお呼びします。拍手でお迎えください！

公開授業



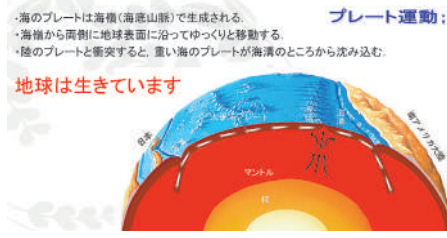
地震はなぜ起こるの？
メカニズムを知り、
命を守るために大切なこと

今村文彦先生

我々の住んでいる「地球は生きています」。生物ではないので成長はしないのですが、動いているんです。地球の真ん中にすごく熱いところがあり、マンツルの表面に向かってだんだん冷えてくる。この温度の違いによって地球内部で動きが発生し、重くなったマンツルは沈み、対流が起きて、地震や津波が発生しているんです。日本の近くには北海道から九州まで4つのプレート(太平洋プレート、フィリピン海プレート、北米プ

レート、ユーラシアプレート)があり、それぞれ動いているのでたくさん地震が起きてしまいます。海底が地震によって動くとその上の水面も変化します。そこで波の動き=津波が発生するのです。とてもシンプルな原因なのですが、とって破壊力のある大きな現象になってしまいます。実は地滑りや火山や他の原因など地球で起こっている変化や動きによっても大きな津波が発生します。昔は津波を調べると原因不明が10%くらいあり、古文書とか調べてもよくわからない。もしかしたら気象関係が原因かもしれません。地上の地滑りでは、岩の塊(かたまり)などが海の中に入って津波を起こしたり、海底の中で地滑りが起きると海面が変化するので、地震がなくても津波が発生する場合があります。

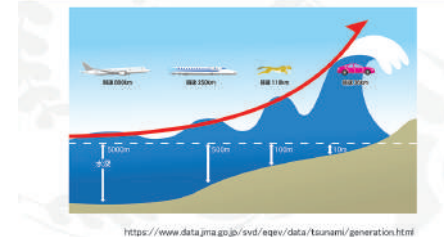
津波の「長さ」をよく見ると、海から陸に近づくにつれ短くなり大きくなります。陸に近くなるとスピードが遅くなり、後ろの方は早いので追いつき細くなって押されて波が大きくなる。これが基本的なしくみ



東北大学 地震噴火予知研究センター提供

のです。津波の速さを見てみましょう。最初はジェット機で、新幹線、これはチータかな？そして車と速度が低下し、津波と津波の幅が短くなって追いつき大きくなるということです。さらに、湾の奥や岬に集中して

津波発生と伝播のしくみ 一津波の伝わる速度



出典:気象庁ホームページ「津波発生と伝播のしくみ」

波が大きくなったりします。あるところは10メートル以上の津波でも、隣では3メートル、1メートルと変化が大きいのも特徴です。また、津波が海岸に近づくと「ゴーッ」と、地鳴りのような音がするんです。さらに、突風も吹きます。昔は木造の家が多かったので、津波がくる前に風で壊れたという報告もありました。想像つくかな？水の塊(かたまり)がくるときそれに伴って

音がし、その壁が空気を押して風が吹く。これは全部津波が来る前の前兆です。

もし、皆さんが海岸にいたとします。そこで強い地震が起こりました。立ってられない。揺れが収まりました。さて、どうしましょうか？その後、津波がくるかもしれない。これは気象庁が、「津波が起きたらこういうことが大切ですよ」と言っているものですが、それ以外にも皆さんが考えたらもっと大切なことがあるかもしれないので、ぜひ考えてください。また、気象庁は地震が起きると津波の情報を出します。コンピューターに今までの地震などの情報を入れておいて、いま起きたものがどのぐらいの規模で、どの辺りかというのをパッと調べて、津波の高さ、いつくる、どういう注意が必要かという情報をすぐに出してくれます。

板橋 先生、どのぐらいの速さで情報が出るんですか？

今村 結構早いんです。どのくらいだと思います？

子どもたち 一瞬？ 1分？ 1時間？

今村 1時間はちょっと長いよね。目安は3分になっています。何かを待てると思う3分経っちゃいますよね。ですから、皆さんがちゃんと情報を得られるかどうかというのが大切なのです。

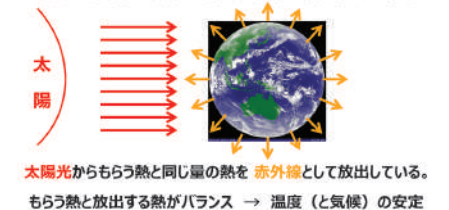


地球温暖化と海
生態系や気象への影響

須賀利雄先生

皆さん「地球温暖化」という言葉は知っていると思うけれども、その意味について考えたことはありますか？そもそも、地球温暖化が始まる前、「産業革命」という、人間が石炭とか石油をたくさん使うようになって、たくさん二酸化炭素を出すようになる前の状態では地球の温度は安定していました。地球には太陽から常に光が注いでいて地球を温めます。そうすると、地球の温度はどんどん上がってもいいように思いませんか？ところが、そうではなかったのです。太陽からもらうと同じだけの量の熱を、地球は赤外線として放出していたので、太陽から入ってくる熱と地球が宇宙に出す熱が釣り合って温度が安定していました。つまり気候は安定していたと言えます。ところが、今はどうなっているかというと、宇宙に出ていく赤外線の量がももとの量の200分の1とか、ほんのちょっとだけ減っているのです。その減った分は宇宙に出ていかずに地球にたまっ

地球温暖化とは：
まず、地球の温度が安定していることの意味
太陽光は地球を温める。地球の温度が上がらないのはなぜ？

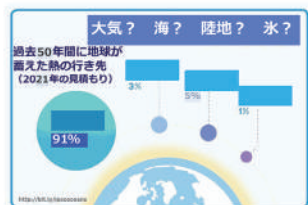


衛星画像:気象庁MTSAT

ている。人間の活動によって大気中の二酸化炭素が増える。二酸化炭素は宇宙に出ていく赤外線を減らす効果があるので、地球に熱がたまって温度が上昇する。これが地球温暖化です。2021年の見積もりでは過去

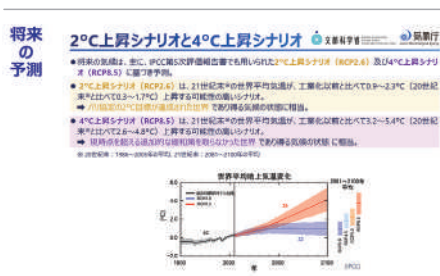
50年間に地球にたまった熱は、大気にはわずか1%しかたまってない。たった1%なのにこれだけ気温が上がった。じゃあ91%はどこへ?これは海なんです。そして3%は氷、5%が陸地と、それぞれに熱がたまってきました。1925年からの約100年で日本付近は1度から2度ぐらいの幅で海面温度が上がっています。日本の近

地球温暖化：地球がためこんだ熱はどこへ？



ICC AR5 WG1 (2013)およびICC AR6 WG1 (2021)に基づく海は温度が上がるペースが速い場所なのです。逆に温度が下がっている場所もある。でも全体としては明らかに温度が上がっているのです。こういうことが起こるといえる影響があります。海の生き物は温度の変化に弱く、生きられる温度の幅が狭いので、ほぼ同じ温度のところにはないと命に関わるから動かなきゃいけない。だから魚などの生息の範囲が変化したり、動けない生き物、サンゴだとか海藻とかが死滅してしまうということが起こるのです。これが温暖化が及ぼす海の生態系への影響の一例になります。

「2℃上昇シナリオ」と「4℃上昇シナリオ」というのがあります。地球温暖化の対策を進めて、二酸化炭素を出さない社会にしていった場合の予測が2℃上昇シナリオ。いま以上の対策は何もしなかった場合が4℃上昇シナリオです。それぞれ2100年にはどうなるかというと、温暖化の対策をした場合には、2050年ぐらいには頭打ちになって、その後は気温が上昇しない。一方、いま以上の対策をしないとどんどん上がり、今世紀の末になってもまだ上昇が続く状態になります。2080年だと皆さんは60代、70代ですよ。日本の平均気温が



出典:文部科学省及び気象庁「日本の気候変動2020 -大気と陸・海洋に関する観測・予測評価報告書-

温暖化の対策をしないと4.5℃も上昇してしまう。激しい雨が増え、1時間に50ミリ以上の大雨が今の3倍にもなってしまいます。でも、対策をすることで和らげることができるのです。やはり温暖化というのは自然の営みを変えて、その結果災害を増やす方向に行ってしまうということ、きょうは覚えてもらいたいと思います。

板橋 広い海の状態はどのように観測しているのですか?
須賀 昔は人間が船で行ってそこで測るしかなかったのですが、いまは長さ1.5メートルくらいの筒状の自動観測ロボットがあり、これを30か国以上が協力して世界の海に4000台ぐらい配置しているんです。この観測網は「アルゴ」と呼ばれ、ロボットが日夜観測して情報を人工衛星を通して教えてくれて、そういうデータを使って調べています。

板橋 須賀先生が所長をお務めの研究所「WPI-AMEC(ダブルユー・ピー・アイ・エイメック)」では、どのような研究をなさっているのですか?

須賀 先ほどお話した地球温暖化をはじめとする地球環境の変化が海の生態系にどのような影響を与えているのか、そのメカニズムを解明し、海の将来を予測しようというのが目的です。たとえば「三陸沖で獲れる魚がどう変わっていくのか?」という質問などにも答えられるようにしたいと思っています。

板橋 みなさんも、「WPI-AMEC」という研究所の名前をぜひ覚えてくださいね。

もって人工知能が頭に入っているんですか?さあ、どうかな...?今までドラえもんを見て、人工知能がどうかなって考えたことなかったですよ。のび太君が目の前でガッて転びました。ドラえもんだったらどうするかと考えたときに、心配して「なんで転んだよ」と怒ったり、抱き起こしてあげて立たせてあげたり、落ち込んでいたらポケットから何か秘密の道具を出して転ばないようにしてあげる。そうやって優しく考えてあげる。じゃあ、人工知能やAIをドラえもんに当てはめるとどうなのか?カメラを使って「目の前の人が転んだ」ことを認識する。あらかじめコンピューターにAIがプログラムされていて「大丈夫ですか?」と声をかける。つまり、心配しているからではなくて「転んだ人を見たら大丈夫ですか?」っていう答えを言う」というプログラムを言ってるだけなんです。AIは気持ちがわかるわけではないのです。けどドラえもんは気持ちで考えて、友達として助けているのです。つまり、鉛筆とかボールペンは文字を書く道具で、ハサミは紙を切る道具です。いまのAIは「考える道具」なんです。だから正しく使わないと、間違ったことにもなるしケガをすることにも。そこは注意しなければならぬのがいまのAIです。

もう一つ、皆さんにきょう考えてほしいなと思ったのは、病気になった時、病院がなかったらどうですか?不安ですよ。今宮城県では、お母さんの出産を手助けする「周産期医療」の診療所がこの10年で大幅に減っていますし、皆さんが病気になってかかる「小児科」は、仙台市に80%が集中していて、「夜中に急に熱が出た」「せきが止まらない」ってなっても、診てくれる病院がどんどん少なくなってきているのです。つまりお医者さんもどんどん減ってきているし、病院も減ってきている。じゃ、どうすればいいんだ...と、その解決策として、東北大学病院や多くの病院で、医療にAIを使い始めています。たとえばレントゲン写真。お医者さんが全部見て「ここにガンがある、ガンがない」と判断する。そういったものはAIの得意技なんです。「ガンに強いAI」とか、「病院のカルテを書くのが得意なAI」とかを使って、診察する時間を短くしようとしています。「きょうはどうしました?お腹が痛いんですか?どこが痛いんですか?」病院に行った時こんな会話をしますよね。この会話から、自動でカルテを記載するようなAIを作り、全国700ぐらいの病院で使っています。診察記録の下書きを自動で書いてくれるから、お医者さんは患者さんを見てしゃべれるんです。患者さんからも「AIを使ってから先生が私を見て診察してくれる」と好評で、診察時間も短くなる。今まで10人しか診れなかった時間に11人診れるようになるのです。



もう一つ、さっき病院がどんどん足りなくなってきたという話をしましたが、この状況で災害が起きて病気になったら、今以上に診てもらえないですよ。今のうちに解決しておかないと、災害が起きてからはより深刻な問題になる。そこで、常に自分のスマートフォンに「私、こういうアレルギーと病気があるんですよ」なんていうのを保存しておいて、お医者さんやDMAT(災害派遣医療チーム)に見せる。先生はそれを読んで、「じゃあ、こうこうですね。今はどうですか?」って聞いてあげると、より多くの人を診てあげられるようになる。こういう風にAIをうまく組み合わせて、災害時の医療対策をやるようになっています。自分でできることを増やしていくと、災害時にはお医者さんはより深刻な人を診て、軽傷の人は安心して自分の順番を待ってられるようになる。避難した人が自分自身の健康を守るためにAIを使うというのも、今後の大きな流れになっていくと思います。

最後に「約束事」、注意点です。AIは身近に使える時代になっています。「お腹が痛い」とAIに聞いてもお医者さんではないので、具合が悪い時は先生とかお医者さんとか「人」に言いましょ。あとは「秘密は教えない」。AIを提供している会社は情報を収集しています。「私はどこに住んでいる誰々です。お金はこれぐらい持っています」そんな情報は絶対言っちゃダメ。AIは皆さんの考え方をまとめてくれたり、生活のシーンで役に立つ道具ですが、十分に注意して使ってください。

板橋 2024年に設立された「医療データ活用センター」でも、いろいろな医療データを管理して、使いやすくしようとしているのですね。

藤井 東北大学病院の診療で生まれたデータがすべてセンターに集まり、それを個人情報が見られないような形にして、「こういう病気になるとこれぐらい治療日数がかかる」とか「効果的な治療法はこうだ」と、エビデンスを導き出して効率が良い医療に役立てたいと思っています。

災害時の医療をどうするのか? 医療現場でのAI活用

藤井進先生



皆さんはドラえもんを知っていますよね。先生が小さい頃からいるんだけど、このドラえもんって人

ですか?違いますよね。でも、ドラえもんっていろいろ話したり、考えたりしてくれますよね。じゃあ、ドラえ

こどもたちからの質問

齋藤くん なぜプレートが動くのかを知りたいです。

今村先生 地球の表面に我々は住んでいるんだけど、中はとっても熱くしかも動いている「流体」なんだよね。プレートって固いので中が熱せられると上にあがって、冷やされると重くなるので下にさがりプレートを動かしている。それが地球が生きている一つの証拠なのです。

板橋 そのプレート境界線で地震が起きるんですね？
今村先生 そうなんです。プレートには動きやすいところと、すごく厚くて動かないところもあるんです。一方が一生懸命動いていて、もう一方が止まっていると地球にストレス(ゆがみ)がたまって地震になるのです。



布宮くん YouTubeを見ているとAIが作った動画がすごく流れてくるんです。「動物園からライオンが脱走した」というようなフェイク動画を見ることがあります。頼れるけど怖い部分もあると感じました。

藤井先生 そうですね。フェイクニュースやフェイク動画がありますが、一番悪いのは、悪意を持って最初から人をだまそうとしてAIを使う人がいる。「こういう人たちからどうやって自分を守るんだ。情報にだまされないんだ」というのを日々意識しなければならない。AIだから絶対大丈夫と思わないで「自分で最後は考える」という癖をつけることが自分を守るために不可欠です。



大津さん 近代いろいろ発見している技術とか、須賀先生のロボットでの観測、藤井先生のAIの活用と、テクノロジーの進化がありますが、最新技術を今後のように防災研究に活用していくのかお伺いしたいです。



今村先生 テクノロジーの活用には2つの側面があります。災害は自然現象なので、いつ、どの程度の危険があるかを事前に知るための活用。もう一つは、いろんな知識や地震が起きたら建物が壊れないように耐震化や免震化をする。これこそテクノロジーです。この2つの活用があるかと思えます。

小関くん 地球温暖化で南極の氷が溶けて海面上昇があると思いますが、今後どれくらいの被害が出て、日本にはどの程度の被害が出るのを知りたいです。



須賀先生 非常に難しい質問ですが、2つの要因があります。一つは温度上昇による水の膨張で水位が上がります。もう一つは陸上の氷が溶け出すことです。海にある氷が解けても水位は増えない。しかし陸の上にある氷が解けて海に入ってくるとその分だけ水位が上昇します。たとえば、台風が接近すると、吸い上げ効果によって一時的に水位が上昇する高潮が起こります。これが地球温暖化による海面上昇と重なることで、温暖化の対策をしなかった場合、2050年頃には、これまでは「100年に1度」と言われていたような高潮が、毎年起こるようになる地域が日本の沿岸にも出てくると予測されています。



刈谷くん 板橋さんにお伺いしたいのですが、震災を経験したときに「してもらって嬉しかったこと」または「してほしかったこと」があったら教えてください。

板橋 私は震災が起きてから3日間この会社に泊まって放送をずっと続けていました。その時に嬉しかったのは、ある社員が電気釜を家から持ってきてくれたこと。そして嬉しかったことは…、実は今村先生とは防災番組を21年間一緒にしているのですが、こちらからお願いしていないのに震災の翌日にDate fmに来てくださり、放送で専門家の立場

から「いま何が起きてこれからどうすることに注意すべきですよ」とお話ししてくださいました。それから、番組に呼んでくれた外国人の人たちも震災の日の夕方に来てくれて、英語・中国語・韓国語・やさしい日本語で「いま何が起きているのか」を放送することができたのです。それは番組を通じて関係性があったからこそで、やはり日頃からの取り組みが大切なんだと実感しました。してほしかったことはそういうことだったと思っています。



まとめ

板橋 最後に先生方から、あらためて防災・減災に必要なこと、未来を担うこどもたちに望むことを一言ずつお話しさせていただきたいと思います。



藤井先生 東日本大震災から15年ですね。その発災からどうやっていったら良いんだ、どうやって対応していったら良いんだと考えてきました。だけど、いまAIが出てきています。前に決めたことだけ今のテクノロジーがあればやり方がもっと効率的にできることって、どんどん増えてきていると思うのです。なので、災害が起きた時には、「あの時こうしようって決めた」ことも、10年15年20年経つ間に、いまのテクノロジーでどんどん置き換えていく。そして、皆さんが勉強して色々なテクノロジーを身につけて、いま考えている以上にもっといい災害対策の方法に興味を持って、作り上げてくれたらいいなと思います。



須賀先生 いま地球温暖化が進行しています。私が若かった30年くらい前と今とでは雨の降り方が全然違うと実感しています。ところが、たとえば仙台市の排水設備というのは昔の基準で作られていて、今の雨には対応できていない。だから大雨のときに仙台駅前が水びたしになったりしているんです。どんどん自然の方が変わっているので、それに合わせて防災の意識も変えていかなければならないんだけど、人間って、もう何十年も暮らしてきて身に染み付いてしまったことを変えられない。これからも災害の状況は変わっていきますから、知識をアップデートして、今起こっていることをちゃんと理解して、正しく防災をしてもらいたいと思います。それから温暖化は我々の努力で緩やかにできる。すぐに完全に止めることはできないけれども、和らげることはできるので、温暖化対策も防災につながると覚えておいてもらいたいと思います。



今村先生 皆さん本日の公開授業はどうでした？ 楽しかった？ 楽しかったよね。実は学ぶことってすごく楽しいんです。いま、疑問を持ってるとか知りたいことがわかる。さらに皆さんがいろいろ質問とか意見すると、さらにそれが広がります。地震とか地球温暖化とかAIとかをさらに学ぶと、楽しいだけではなくて役に立つんです。ぜひ「学び」をずっと続けていただきたいと思います。勉強することとイコールだと思うんだけど、学ぶこと、続けてください。

板橋 ありがとうございました。講師の先生方に大きな拍手をお送りください！
きょう学んだことを、これからの防災・減災に役立ててくださいね。
きょうは公開授業にご参加いただき、ありがとうございました！



おまけ

公開授業終了後、Date fmのスタジオ見学を行いました。放送機器の説明を聞いたたりマイクの前には座る体験をしました。



公開授業でお話をしてくださった先生たち
(左から)藤井進先生、須賀利雄先生、板橋恵子、今村文彦先生



みやぎ生協 × Date fm 「SUNDAY MORNING WAVE」 公開録音



2025年9月4日(木)、会場：BRANCH仙台 まちづくりスポット仙台

パーソナリティ

- 東北大学災害科学国際研究所教授 今村文彦先生
- エフエム仙台防災・減災プロデューサー 板橋恵子

ゲスト

- みやぎ生協生活文化部地域活動推進課 伊藤浩子さん
- 学生団体「災強のすけっと」
張野春菜さん(福島県立医科大学医学部医学科4年)
遠藤彩史さん(宮城大学看護学群看護学類1年)
- 仙台市防災・減災アドバイザー 早坂政人さん

みやぎ生協/Date fm「災害時における防災・減災ネットワーク連携」協定開始フラッグシップイベントとして行った公開録音の中から、みなさまの発言のポイントを抜粋してご紹介します。



板橋

防災・減災で何が大切なのか、日頃からどんな備えをしたらいいのかを皆さんと一緒に考えてまいります。



今村先生 | 2011年からこの15年間の振り返りと備え

東 日本大震災以降、国内外で18の地震・津波が発生しています。これらが活動期に入っていると言われていますが、火山噴火や地滑りなど地震以外の原因で発生する津波もあり、多様な状況です。また、東日本大震災では津波の規模が予想をはるかに超えたため、従来の「津波警報」の発表基準が見直されました。短時間に津波情報を出すことは難しいため、数分

来の「避難勧告」「避難指示」は「避難指示」に一本化され、早期の避難を促すようになりました。エリアメールの充実、耳で聴くハザードマップなど避難行動を支援する情報提供も進化しました。

今後の備えとして、宮城県沖地震や直下型地震(長町一利府断層)などの可能性もありますので、耐震化の促進と感震ブレイカーの導入が必要です。仙台市では、産学官金民連携による防災共創コンソーシアム「Xross Innovation BOSAIクロス・イノベーション・ボウサイ」がスタートし、導入に対する取り組みが始まりました。



で大津波に襲われる可能性のある「緊急津波警報」が導入され、数値ではなく「巨大地震の後は津波がくる」というメッセージで伝えることになりました。また、従



伊藤浩子さん | みやぎ生協の取り組み

震 災後すぐに、みやぎ生協ボランティアセンターを開設して、ふれあい喫茶、ふれあいサロンでお茶会など始めました。震災から10年を節目にボランティアセンターは閉じましたが形を変えて支援を続けています。「3.11を忘れない」取り組みとして、震災当時からボランティア活動の様子をまとめたタペストリーや、被災地の変化を写真にして各店舗の会場に掲示して皆さんに集まっていただき交流をしています。また、2013

年からは「被災地バスツアー」を約150回開催し、約4800人の方々に参加していただきました。被害が大きかった地域、石巻や南三陸、閉上に行って状況を伺い、震災遺構を見学して当時のことを振り返り忘れないようにと意見交換をしています。また、ローリングストックについて、みやぎ生協の商品で具体的に紹介し、必要性をポスターなどでも伝えていく取り組みを継続して行っています。



張野春菜さん | 「災強のすけっと」の取り組み

災 強のすけっとは、「災害に強い社会を創るためのお手伝い」をモットーに活動する防災団体です。

災害医療を学ぶ医学生10名によって設立され、現在は東北以外の学生も加わり、総勢23名で活動しています。防災教育コンテンツを作成し、防災イベントなどを開催することで災害時の「自助力=自分を守る力」、「共助力=周りの人と力を合わせて自分たちを守る力」を強めることを重点に活動してきました。プロジェクトの一つが「防災アドベンチャー」。町内会で企画する子供向けの街歩き型ワークショップで、自分の地域を防災の目線で楽しく学ぶことができます。他にも「持て



る!使える!きみだけの災強バグ」という、重さにフォーカスを当てた子供向けの防災バグゲームや、「サイレント防災」というInstagramを活用した防災啓発活動を行っています。現在はさらに一歩進んで、「若者の想いを社会に実装できるプラットフォーム」の構築に挑戦しています。若者の挑戦を支援し、社会全体の防災力をさらに強化していきます。



早坂政人さん | せんだい災害VRの活用

仙 台市では地震を体験する「地震体験車ぐらら」の代わりに、2022年、地震だけでなく津波や洪水などいろいろな災害を体験できる防災学習プログラム「せんだい災害VR」を導入しました。VR(仮想現実)技術を活用して災害の疑似体験を通じて防災意識を高める取り組みです。町内会の防災訓練や市民センターでの研修会、小中学校での防災教育で多く活用されてい

て、延べ370回以上、約1万6000人以上の方に体験いただいております。申し込み方法など詳しいことは仙台市のホームページで「せんだい災害VR」と検索していただければと思います。



「せんだい災害VR」を体験中の様子
スタンバイ中の「せんだい災害VR」

板橋

地震、津波のみならず、大雨・洪水などさまざまな自然災害が多発する状況になっています。きょうのみなさまのお話を参考に、防災・減災への意識を高めていただければ幸いです。

災害時には

ペットと防災を考える!!



ペットも飼い主と一緒に同行避難!!

地震などの大規模災害時は、ペットを置き去りにせず一緒に同行避難が基本です。避難所には動物が苦手な人も集まります。避難者が落ち着いて避難所生活を送るためにも、飼い主さんの災害への備えが重要です。

災害に備えて準備しておくべき Point

Point 1 最低限のしつけが大切!

日頃から「待て」「おいで」「人や他の動物に慣らす」などの最低限の基本的な「しつけ」しておく。



Point 2 マイクロチップで所有者明示を!

ブリーダーやペットショップ等で販売される犬や猫にマイクロチップの装着が義務化され、購入した際には飼い主の情報に変更登録が必要。また、犬や猫を譲り受けマイクロチップを装着した場合は飼い主情報の登録が必要。



Point 3 室内で飼育できるように!

避難所や仮設住宅に入った時、他人に迷惑をかけないために、動物は室内で飼育できるように日頃からケージトレーニングを。



Point 4 健康管理をしっかり!

犬も猫も定期的に各種ワクチン接種を受けておく。また、動物の健康保持や行動面でのメリットを考え、避妊・去勢手術の検討を。



Point 5 動物用避難用具の確保!

餌・水(3~7日分)・食器・リード・ケージ・汚物処理用具・ペットシート・予防注射の記録などの健康記録・常備薬などは、いつでも持ち出せるように準備を。



Point 6 動物避難場所の確認と確保!

同行避難のための避難経路を日頃の散歩コースに入れておく。ハザードマップでの確認も忘れずに。また、緊急時に動物を一時的に預かってもらえる場所を確保しておく。



Point 7 ペットの輪を広げましょう!

ペットと飼い主、地域との日頃のコミュニケーションが大切。お散歩仲間を積極的に作り、防災訓練へも可能であればペットを連れて参加する。



仙台市避難所運営マニュアルの中には「ペット連れ避難者への対応」が明記されています。ペットを飼っている人も、飼っていない人も、みんなで乗り切る環境づくりに努めましょう。詳しくは、「仙台市ホームページ」をチェックしてください。 ※避難所によってペット同行避難者の受け入れ態勢が異なります。運営自治体の指示に従いましょう。

取材協力/アニパル仙台 (仙台市動物管理センター) NPO法人 エーキューブ 仙台市宮城野区扇町6-3-3 Tel.022-258-1626 Fax.022-258-1815

「もしも」の時にも「いつも」のお米。 研がずに炊ける 無洗米。

研がずに炊ける無洗米は、少ない水で炊けるからライフラインが使えない非常時でも「炊きたてごはん」が食べられます。2キロのお米があれば、1食0.5合(約75g)で換算して約27食分のごはんを炊くことができ、研ぎ汁がでないため、「もしもの時」にもおすすめです。

毎日の美味しいしあわせを。	和食ならではの繊細な味を愉しむ。	ゆったりと、贅沢な時間を味わう。	つやがあって、粒ぞろい。
宮城県産 ひとめぼれ 無洗米	宮城県産 ササニシキ 無洗米	宮城県産 だて正夢 無洗米	宮城県産 つや姫 無洗米

宮城の「おいしい」を届けたい。 株式会社 **パルテックス** 宮城

地域や学校の防災学習で広く活用されています!

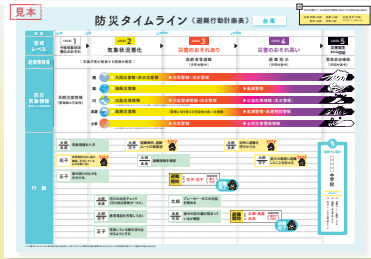
**防災
キット**

避難に向けた行動を時系列で整理。
防災行動計画「タイムライン」が手軽に作成できる!

監修：今村 文彦
(東北大学 災害科学国際研究所教授)

A4判 紙製ケース入り
防災ガイドブック16頁、制作ガイド6頁、
シート4頁、専用シール1枚

わが家の防災タイムライン



定価 700円
(本体637円+税10%)

実用新案登録済



宮城県内における主な採用実績

- 「かほく防災記者研修 (令和3~7年)」(河北新報社主催)
- 「令和3年度 みやぎ防災ジュニアリーダー養成研修会」(宮城県教育委員会主催)
- 「むすび塾 (令和2年11月)」(河北新報社主催)



過去の教訓を
未来に生かす!

災害に強い学校づくりのために 今すぐできる学校の防災管理 —少しの工夫でこんなに改善!—

編著：廣内大助 (信州大学教育学部防災教育研究センター長)
佐々木克敬 (東北工業大学学修支援教授)
B5判184頁 定価：3,300円 (本体3,000円+税10%)



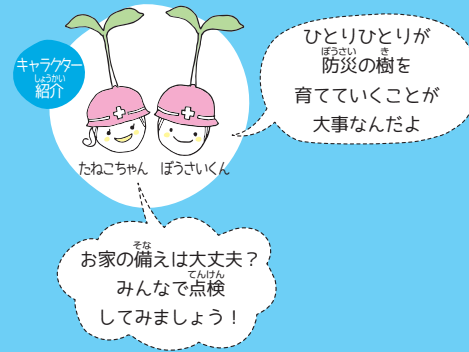
子どもたちの命を守るための 学校安全ポケット必携

監修：小田隆史 (東京大学大学院総合文化研究科准教授) **活**・職員研修 (学校安全、管理職、初任者等) のテキストとして
編著：佐々木克敬 (元宮城県仙台第三高等学校校長) **用**・危機管理マニュアル見直しのチェックリストとして
ポケット判80頁 定価：1,300円 (本体1,182円+税10%) **例**・鞆等に携帯して隙間時間の確認用に



東京法令出版株式会社 〒980-0012 仙台市青葉区錦町1丁目1番10号 TEL022 (216) 5871

インターネットでお申込み <https://www.tokyo-horei.co.jp/>
お電話でお申込み **0120-338-272**
FAXでお申込み **0120-338-923**
最新情報等もホームページをご覧ください。 携帯電話からもお申込みできます。



そだてよう BOSAIの種

防災ワークブック2026

+ BOSAIの種ってなあに?

災害に備えて、わたしたちがしておくべきこと、
しておいたほうがよいこと=BOSAIの種。

さあ、みんなで
「知る」「考える」「やってみる」ことで、
BOSAIの種を大きな樹に
そだてていきましょう。



読み進めると
防災の芽が
育っていくよ

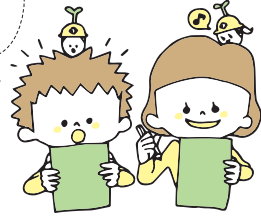
絵を
よーく見て
さが
探してみてね!



災害時の危険について考えよう!

1. もし、いま、ここで

危険だと思う所を
見つけて○を
つけてみよう!



+Q. 立ってられないくらいの地震が起きた時、
下の絵の場所には
どんな危険がありますか?



街の中



海・山・川の近く



+ こんなところに注意しよう



- 前後左右**
- 4 電信柱・電線・街灯
 - 5 自動販売機
 - 6 ブロック塀
 - 7 積まれた荷物
 - 8 建物
 - 9 自動車
 - など



- 海・山・川の近く**
- 14 津波
 - 15 火事
 - 16 土砂崩れ
 - 17 津波で川が氾濫
 - 18 橋の落下
 - 19 トネルの崩落
 - など

- 足元**
- 10 マンホール
 - 11 地面の陥没
 - 12 地割れ
 - 13 浸水 など

+ これまで実際に起こったこと



ショッピングルームの壊れたガラス / 地割れた地面 / 地震後の火事 / 倒れたブロック塀

あなたがよく通る場所では、どんな危険があるか考えてみよう

防災標識を知ろう /

2. 防災図記号クイズ



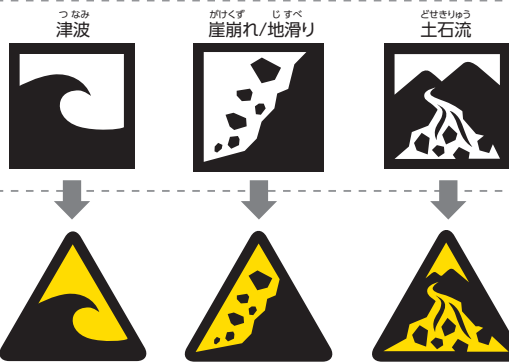
+Q. 左の記号の絵は何を表しているのかな? 線で結んでみよう。

- A 1 避難する場所(建物) 避難所標識(体育館や集会所など)
- B 2 避難する場所(外) 避難場所標識(公園や広場など)
- C 3 津波から避難する高い場所 津波避難場所標識
- D 4 高潮・津波表示記号
- E 5 土石流表示記号
- F 6 津波から避難する高いビル 津波避難場所標識
- G 7 崖崩れ・地滑り表示記号

▶ 答えは35ページを見てね。

+ いろいろな防災図記号と標識

黒の図記号は
危険な現象を
示します

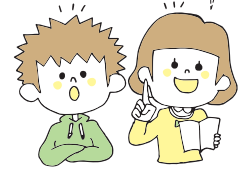


黒と黄の図記号は
注意を示します

緑の図記号は
避難をする場所を
示します



ちゃんと
覚えて
おきたいね！



標識は、命を救うための目印です。
標識の意味をあらかじめ確認しておき、もしもの時は
落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

+ 避難所・避難場所の標識

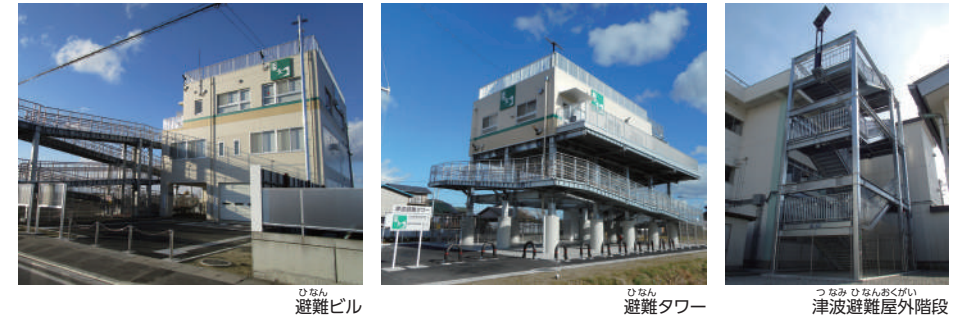


この避難場所がどの災害時に使用できるかを表示しています。

☒が付いている災害時には使用できません。



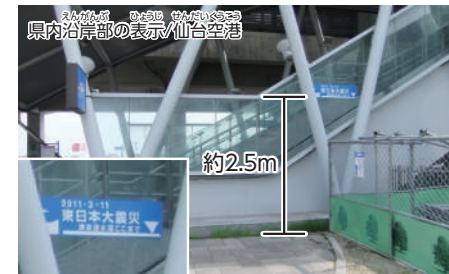
+ 津波避難ビル・津波避難タワー・避難階段



東日本大震災後、仙台市東部地域の13カ所に津波避難施設(タワー型
6カ所、ビル型5カ所、津波避難屋外階段2カ所)が整備されています。



+ 津波の高さを知ろう



東日本大震災の時、津波がどの高さまで押し寄せたのかを示す表示があります。

みやぎ生協文化会館「ウイズ」施設内では地域別に表示されていて、実際の高さを実感することができます。二人の子どもの身長は約120cm。七ヶ浜町の津波はそれをはるかに上回る6.6mの高さでした。

津波警報・注意報については45ページを見てね。

33ページ 防災図記号クイズの答え

A-2	B-4	C-3	D-7
E-5	F-1	G-6	

何問正解できたかな？



実際の津波の高さ
約1.2m



防災用品を考えよう

4. 電気・水道・ガスが使えない時は?

他にも
どんなものが
役立つか
探してみてね!

+Q. 電気・水道・ガスが使えない時に役に立つものは何かな? 下の絵から選んで番号を書こう

電気 が使えない時 たとえば エアコン・IHクッキングヒーター・照明・充電器が使えません	水道 が使えない時 たとえば 水道・トイレが使えません	ガス が使えない時 たとえば ガスコンロ・ガス給湯器が使えません

1 カセットボンベ 	2 ローソク 	8 灯油 	13 ウェットティッシュ (除菌タイプも) 	14 ライター・マッチ
3 携帯トイレ (1人1日5回分×家族分×1週間分) 	4 カイロ 	9 懐中電灯 	15 給水タンク 	16 ラジオ
5 火を使わずに食べられる食品 	10 バッテリー 	11 カセットコンロ 	17 携帯ランタン 	
6 石油ストーブ 	7 飲み水 1人当たり1日に必要な水の量は 3ℓ です。 	12 アウトドア用品 	18 除菌グッズ 	

ほかになんか必要か考えてみよう

+ 災害時のために備蓄をしよう

大きな災害の後には食料品や生活用品も手に入りづらくなります。普段からの備蓄を心がけましょう。

ローリングストックで無理のない備蓄

いつもの食事で備蓄している食品を食べて、食べた分を買い足すことを繰り返し、いつでも新しい食品を一定量備蓄することを「ローリングストック」といいます。「食べる」と「買う」を繰り返すことで、食品の鮮度を保ち、いざという時にもいつもと同じ食生活ができます。



賞味期限に注意を!

備蓄食品にも「賞味期限」があります。“おいしく食べられる期限”は食品によって異なるので注意しましょう。

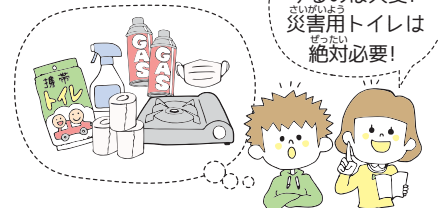


主な食品の賞味期限(めやす)

缶詰	3~5年	袋麺	8カ月
水	2~3年 (備蓄用は5年)	パックごはん	8カ月~1年
茶葉	6カ月	チョコレート	6カ月~1年
梅干し	1年 (塩分高め)	スナック菓子	4~6カ月
レトルト食品	1~3年	あんぱん	1年 (備蓄用は3~5年)
カップ麺	6カ月	チョコ	※メーカーによって異なります。

生活用品も備蓄を

ティッシュペーパーなどの紙類、カセットボンベ、乾電池、除菌スプレー、マスクなども使いながら多めに備蓄すると安心です。我が家に必要な物は家族構成によって異なるので、いちど確認をしましょう。また、トイレが使えなくなった時のために災害用簡易トイレ



年に4回、11日は「サバ・メシ チェックデー」に!

3カ月に1回、“備蓄品の賞味期限と備蓄量をチェックする日”を設けましょう。備蓄している食品はムダなく使いきりたいものです。定期的なチェックで食品ロスが減り、SDG'sにもつながります。たとえば、3月11日・6月11日・9月11日・12月11日の年4回を「サバ・メシ チェックデー」にしませんか。東日本大震災を忘れないためにも。

定期的にチェックをして、賞味期限の近いものから使えばいいのね



お隣の外国人、災害の時は大丈夫？



近年、日本で暮らす外国人が増えています。仙台市の外国人住民数も17,729人(2025年4月末現在)と、過去最高となっています。こうした外国人の中には、地震などの災害がない国や地域から来た人もいます。言葉や習慣の違いもあり、災害時の情報が得られにくい場合や、災害時の行動がわからないことがあるようです。同じ地域の住民としてできるサポートは？

「やさしい日本語」で話しましょう！

「やさしい日本語」は、「優しい」気持ちで、「易しい」言葉でコミュニケーションするための日本語です。日本語に不慣れな外国人にとって、災害時に使われる日本語は特に難しいと言われてしています。ワンポイントアドバイスを参考に、日頃から「やさしい日本語」を活用しましょう。

「やさしい日本語」ワンポイントアドバイス

- むずかしいことばを簡単なことばに言い換える
例 危険⇒あぶない 避難⇒にげる デマ⇒うそ話
- 大きな声で、ゆっくり、単語を区切って、はっきり話す
(書くときも単語と単語の間をあけて)
- 大事な要点から話す
- ジェスチャーや絵を使う(写真や実物を見せるのも効果的)
- 過度な敬語や謙譲語は使わない(笑顔があれば失礼ではありません)

仙台多文化共生センターを活用しましょう! Tel.022-265-2471

仙台多文化共生センターでは、外国人住民の暮らしに役立つ情報を多言語で提供し、外国人住民の生活相談や、多文化共生の地域づくりに関する相談に応じています。大きな災害が起こると、ここに仙台市災害多言語支援センターが設置されます。

仙台多文化共生センターのサービス

- 通訳サポート電話 022-224-1919 (コミュニケーションのお手伝いをします)
- 相談・情報カウンター
(日本語の勉強、区役所の手続き、外国語で受診できる病院など相談できます)
- 専門相談会
(在留資格、法律、税金、労働などについて専門家に相談できます)

仙台多文化共生センター
(SenCUL)



SenTIA
「多文化防災」
外国語でさまざまな情報を掲載しています。



仙台市災害多言語
支援センター
大災害発生時に外国語で情報を発信します。



廃車買取 アイエスソウゴウ

無料査定 & 高価買取

\ まずはお電話ください!! /

0120-922-710

株式会社 アイエス総合

+ 外国語の情報を得るには？

How do you get information in your native language?

仙台市災害多言語支援センター

大規模災害が起きたら、多言語で情報をお知らせします。

Sendai Disaster Multilingual Support Center

If a large-scale disaster occurs, the center will provide information in multiple languages.

場所: 仙台多文化共生センター内

Location: inside the Sendai Multicultural Center

TEL022-224-1919 TEL022-265-2471

URL <https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>

GLOBAL TALK

～地震に自信を～

2004年から続く防災啓発番組「SUNDAY MORNING WAVE」(日曜朝8:25～8:55)

パーソナリティ: 今村文彦・板橋恵子

毎月第2日曜日に、外国人住民をゲストに迎えて放送中! Date fm のWebサイトからポッドキャストでもお聴きいただけます。

ケニアからの留学生
マサバ・タカ・シルビアさんと
2026年1月



仙台観光国際協会(SenTIA)のメールマガジンやFacebookに登録しましょう。

SenTIAのホームページから登録ができます
(にほんご、English、中文、한국어、Tiếng Việt、Nepali)

Please register for SenTIA mail magazine and on Facebook page.

You can register for them on our website. (Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali)

URL <https://int.sentia-sendai.jp>



メールマガジン
(E-Mail Magazine)

Facebook X

緊急事態・防災 — 仙台生活情報ページ(多言語版) —

仙台市の外国人向けサイトでは、防災に関する多言語の情報を掲載しています(にほんご、English、中文、한국어、その他)

Emergency, Disaster Prevention — SENDAI Living Information —

Sendai City website provides disaster information for foreign residents.

<https://www.city.sendai.jp/koryu/foreignlanguage/jp/sekatsu/index.html>





緊急地震速報が出たら、すばやく対応
耐震化や家具の固定でセーフティゾーンを設けておき、そこに逃げ込む。車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落として下さい。



1

まずは身の安全を

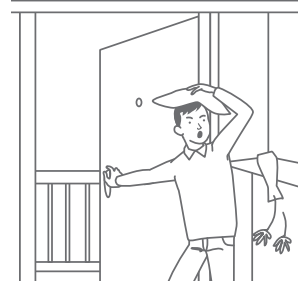
頭を保護し、落下物から身を守る。家具・家電の転倒防止対策をしよう!



2

ドアを開けて出口を確保

ドアがゆがんで開かなくなる場合も。特にマンション等の建物では出口の確保が重要。



3

揺れがおさまってから

火の始末を

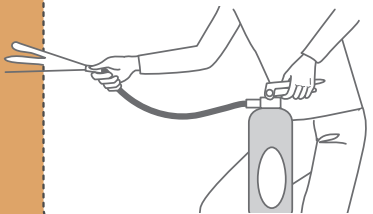
揺れてる間に無理に火元に近づくのはかえって危険です。



4

火事になったら、 できる限り自力で消火

火事が発生しても天井に火がまわる前は消火が可能。消火器の使い方を覚えておきましょう。



5

あわてて外に飛び出さない

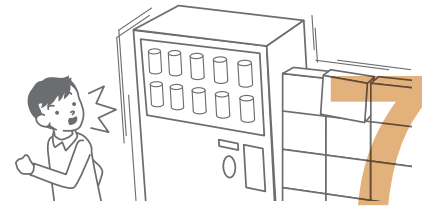
落ち着いて行動を。あわてて外に飛び出すと、かえって危険です。避難の際は落下物に注意を。



6

ブロック塀や 自動販売機から離れる

倒れる危険があるものから離れる。ビルの窓ガラスの飛散にも要注意!



7

津波・山崩れ・がけ崩れに注意

地震によって起きる可能性があります。これらの危険にあわない安全な場所への安全な避難経路を普段から確認しておくこと。



8

自助・共助が原則

多数の負傷者が出た場合、病院などは救急・重度の方が優先になります。まずはご近所で協力して応急処置を。



9

正しい情報を知る

ラジオなどで正しい災害情報を集め、デマには惑わされぬように注意を。スマホにアプリ「radiko」を入れたり、携帯ラジオを普段から持ち歩く習慣を。



10

Life and creation of life
暮らしと生活の創造

「誠実・実行」の精神に則り、
未来の社会環境の創造に全力を尽くします。



現場作業員募集

やる気と体力に自信のある方大募集!

後藤工業株式会社

〒983-0034 宮城県仙台市宮城野区扇町4丁目6-4
TEL:022-284-9069 FAX:022-284-9317



海岸で地震の揺れを感じたら、いち早く海岸付近から離れて、高台や津波避難タワー(ビル)に避難



1

地震の揺れが弱くても津波に警戒
地震動が弱くても大津波が発生する「津波地震」で過去にも大きな被害が出ています。



2

防潮堤・避難所を過信しない
「防潮堤があるから、避難所だから安心」ではありません。状況を把握した的確な判断が生死を分けます。



7

ラジオで正しい情報を入手
携帯ラジオは必須です。刻々と変わる津波情報を知り、状況にあわせた行動を!



8

避難は原則徒歩!
東日本大震災でも、車の渋滞で身動きがとれず多くの命が奪われました。やむを得ず車を使用するときは、道路の被害等に十分注意を。



3

高いところへ
高台が近くにない場合は、できるだけ高くて丈夫な建物に逃げ込む。



4

津波てんでんこ
三陸に伝わる津波避難の教え。津波が来たら、てんでんばらばらに、大声で避難を呼びかけながら逃げる!事前に家族や地域で話し合っておくことが大切です。



9

津波の浸水域を事前にチェック!
津波は高さだけでなく、浸水域にも注意が必要です。海岸から離れていても安心はできません。各地域のハザードマップなどで、浸水域予測の情報をチェックしておきましょう。



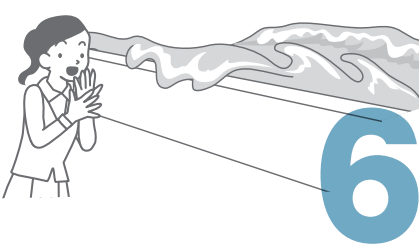
10

川沿いでも要注意!
津波が川を逆に上り、被害をもたらす場合も。川からできるだけ離れ安全な場所へ避難。



5

津波は繰り返し襲ってくる
津波は第1波よりも第2波、第3波が高くなる場合があります。津波警報・注意報が解除されるまでは避難を続けること。



6

津波警報・注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報が気象庁から発表されます。

正確な地震の規模がわかった場合
予想される津波の高さを5段階で発表します

	高さの区分	発表する値	
大津波警報	10m ~	10m超	巨大
	5m ~ 10m	10m	
	3m ~ 5m	5m	
津波警報	1m ~ 3m	3m	高い
津波注意報	20cm ~ 1m	1m	

マグニチュード8を超える巨大地震の場合
「巨大」という言葉を使った大津波警報で非常事態であることを伝えます



「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思って、ただちにより高い場所に避難しましょう!

例:3mから5mの間の津波が予想されたら「予想される津波の高さは5m」と発表

巨大地震の場合は、数値ではなく、上記のように発表されます。
気象庁ホームページより



地震や津波以外にも、いろいろな自然災害があります。

これらの災害から身を守るための知識や行動を身につけましょう。

自然のサインを見逃すな

1 雨が強くなった(大雨)

ふだんは流れがゆるやかな川も急に増水することがあります。川やがけ崩れの起きやすい場所から離れましょう。



2 雷の音が聞こえてきた

しっかりした建物や自動車などに避難しましょう。木の下に雨宿りするのは、落雷のおそれがあるので、とても危険です。



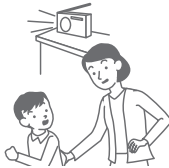
3 真っ黒い雲や雷、突風がふいてきたら竜巻かも

じょうぶな建物の中に避難する。窓やカーテンをして、窓のない部屋に移動し身を守る。



気象情報を正しく理解しよう

「注意報」「警報」に加えて、数十年に一度の大雨や台風が予想される場合には、「特別警報」が発表されます。もしもの時にも落ち着いた行動がとれるように、情報をきちんと把握しましょう。



「キキクル」(危険度分布)

大雨による災害の危険度を地図上にリアルタイム表示

気象庁のホームページの防災気象情報を活用しよう。 <http://www.jma.go.jp/> ▶「キキクル」へ

避難するときの注意点

1 動きやすい服装

(長靴は×、運動靴などははく)



2 深さに注意

ひざ下の深さでも、水に流れがあるときは避難を見合せて、自宅の2階などに避難する



3 夜間時の注意

暗くて周囲の危険に気づきにくいので、外に避難せず、自宅の2階などに避難する

4 足元に注意

マンホールや用水路から水があふれる、内水氾濫が起きることも。用水路の近くを通らない避難ルートを確認してチェックしておく



大雨の災害から身を守る情報



レベル1 早期注意情報
今後の情報に注意しよう。



レベル2 注意報
どんな危険があるか、どうやって逃げるかおうちの人と相談しよう。



レベル3 警報
お年寄りなどの逃げる時間がかかる人には早めに逃げるよう呼びかけよう。



レベル4 危険警報
災害が発生してもおかしくない。危険なところからすぐ逃げよう。



ここまででにげたい、逃げよう!!!



レベル5 特別警報
すでにはんらんや土砂崩れなどがおきているかも！少しでも安全なところへいこう。



がけなどから離れた部屋へ。建物のできるだけ高いところへ。

※上記、5つの危険度と情報の種類は2026年5月下旬(予定)から運用開始となります。詳しくは、気象庁ホームページでご確認ください。
※出典:気象庁ホームページ/新しい防災気象予報/広報資料等/子ども向けリーフレットより。

60 60年の歩みと感謝を力に、挑戦する未来へ。

次代を見つめる環境のエキスパート

SUZUKI 鈴木工業株式会社

〒984-0002 仙台市若林区卸町東5丁目3-28
TEL.022-288-9201 FAX.022-288-9293

出帆 新たなる時代への再挑戦

宮城には未来に継承したい歴史と文化がある。

1613年の大航海時代。

支倉常長は、ノビス・パニア(現メキシコ)との

通商交渉のため、政宗公が建造したサン・ファン・パウティスタ号で

太平洋を渡り、約2年間をかけてローマに到達しました。

西洋文化に触れた常長は、ブラウスなどを自らの服装に取り入れ

新しい時代に夢を馳せました。

私も常長の勇氣に倣い、新時代に向けた挑戦を続けたいと思います。 萌江

発見!
宮城のスマイルさん
みやぎスマイルプロジェクト

ロケ地：宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館) 石巻市

宮城県慶長使節船ミュージアム
(サン・ファン館)館長
東北大学名誉教授 平川 新さん

いしのみき観光大使
株式会社ほやいる 代表取締役 萌江 さん
「発見! 宮城のスマイルさん」vol.58 vol.300出演

一緒に未来へ...



宮城県民共済は、地域の歴史と文化を未来に継承する活動を支援しています。宮城県民共済提供のテレビ番組「発見! 宮城のスマイルさん」では、地域を愛し誇りとする出演者の声を通して、地域の歴史と文化を県内の皆さんに紹介しています。これからも明るく住み良い持続可能な社会の実現に向け、県民の皆さんと共に取り組んでまいります。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

宮城県民共済は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

都道府県民共済グループ

宮城県民共済



宮城県民共済