

ぼう さい だけ まな かんが  
～防災を正しく学び、考える～

# あおもり おまもり ノート



あおもりけんぼうさい  
青森県防災ハンドブック  
公式マスコットキャラクター  
「おまもリス」

しょう がっ こう ねん せい よう  
小学校1～3年生用

なまえ

あお もり けん  
〈青森県〉



あおもりけん し  
 青森県は、ゆたかな自ぜんにめぐまれ、おいし  
 さかな かい かい ぶつ こめ や  
 い魚や貝などの海さん物、りんご、米、野さいなど  
 のう ぶつ あじ うつく  
 の農さん物を味わうことができます。そして、美し  
 やまやま みずうみ とち あ かざん  
 い山々や湖は、土地がもり上がったり、火山がふ  
 かん火してできたもの。多くの農さん物は、その火  
 ざん つち りょう すいでん こうずい  
 山ばいをもとにした土を利用し、水田は、洪水に  
 よってたまつた土をひつようとします。たくさんの  
 めぐみをあたえてくれる自ぜんは、時には人にひ  
 がいをあたえることがあることも決してわすれて  
 はいけません。そんなとき あんぜん ばしょ  
 はいけません。そんな時は、安全な場所へにげる  
 べきであり、もし、ひがいにあってしまったときは、  
 たす あ たいせつ  
 ともに助け合うことが大切です。



りんご



おいらせけい流



とわだこ  
 十和田湖

もくじ  
**目次**

かく  
**各ページ**  
 20~30分  
 想定

あおもりけん お し  
 青森県で起こるかもしれないさいがいを知ろう P04-07

じ しん み まも がっこう  
 地震から身を守ろう(学校) ..... P08-09

じ しん み まも か てい  
 地震から身を守ろう(家庭) ..... P10-11

じ しん み まも そと  
 地震から身を守ろう(外にいるとき) ..... P12-13

つ なみ み まも  
 津波から身を守ろう ..... P14-15

おおあめ こうずい たいふう み まも  
 大雨・洪水・台風から身を守ろう ..... P16-19

じよ かた かん よ  
 ひなん所でのすごし方&感せんしょう予ぼう ..... P20

ち きゅうおん か か  
 地球温だん化にともなう さいがいのへん化 ..... P21

じつ まな  
 実れいなどから学ぼう ..... P22-23

さいがいにそなえじゅんびしよう! ..... P24

はつこう あおもりけん  
 発行：青森県

かんぎょう くにたちだいがく とうほくだいがく さいがいがく かくこくさいけんきゅうじよ  
 監修：国立大学法人 東北大学 災害科学国際研究所 (IRIDeS)

きょうりやく くにたちだいがく かいだくがく せいふくけん  
 協力：国立大学法人 弘前大学 教育学部、青森県PTA連合会、青森市

ぜんぶん あおもりけん りょく  
 前文「青森県のみ力」 国立大学法人 弘前大学教育学部 教授 小岩 直人 氏

# しょう がっ こう ねん せい 小学校1・2・3年生のみなさんへ

きんねん にほん じしん たいふう う かざん おおゆき さま  
近年、日本では地震、台風・ごう雨さいがい、火山さいがい、大雪など、様  
ざまなさいがいがはっせい、それにより多くの命がうしなわれてきました。

あおりけん おお お  
青森県でも、大きなさいがいが起こるきけんがあります。

さいがいから自分の命を守るために、日ごろから そなえなくて、  
はいけません。

この「あおりおまもりノート」は、みなさんがただ正しくぼうさいを学び、さいがいへのそなえをすることで、さいがいから命を守る  
ことができるようにするために作せしたものです。



おまもりス

## 保護者の皆さんへ

平成23年に発生した東日本大震災以降も、全国では、大規模な災害が立て続けに発生し、多くの犠牲者が出ています。

青森県で大規模災害が発生した際に、子どもたちを災害から守るためには、子どもたちはもちろん、周りにいる大人たちの防災意識の向上や家庭における備えがあらかじめ十分行われていることが必要となります。

この「あおりおまもりノート」を子どもたちと一緒に家庭や地域でも活用いただき、子どもたちだけではなく、家族を含めた大人たちの防災意識を高めていくことが地域防災力の向上につながっていくものと考えています。

ぜひ、子どもたちが継続的に防災を学ぶ機会を作っていただくとともに、学校・家庭・地域が連携して子どもたちを災害から守ることができる防災体制の構築にご協力くださるようお願いいたします。

### ● 家族チェック欄について

そのページで学んだことを家族で共有し、子どもたちだけではなく、家族が同じ認識で災害に向き合うために設けた欄となります。

ページごとに子どもたちが学んだことを確認して下さるようお願いいたします。



# さいがいによる ひがい

あおもりけん  
青森県では、これまでさいがいによってさまざまな ひがいで出ています。  
さいがいによる ひがいには、どのようなものがあるでしょうか。

## ● 地震



1983年 日本海中部地震 (今別町)

地面がしずんでしまい、たて物がかたむいたり、道路がこわれることがあります。また、家やビルがたおれてこわれることがあります。



2011年 東北地方太平洋沖地震 (おいらせ町)

津波が発生し、海や川の近くでは、大きなひがいが出ることがあります。



水をもらうために列にならぶ人たち



電気がつかえない生活



こわれてとお通れない道路

地震によって、電気・ガス・水道などが止まり、トイレやお風呂が使えなくなることがあります。また、道路にひびが入ってこわれたり、鉄道も止まったりするので、食べ物などを運ぶことができなくなることもあります。

※写真出せん：青森震災アーカイブ

日本では、近いしょうらい、大きな地震が起こると予そくされています。  
地震による ひがいをしり、それに対する そなえをすることが大切です。

● おお あめ たい ふう  
大雨・台風



ねん たいふうだい ごう ひろさきし  
1991年 台風第19号 (弘前市)  
つう たいふう  
通し号「りんご台風」とよばれています。

つよ かぜ き もの  
強い風で木がたおれたり、たて物の  
や ね ばん  
屋根やかん板などがとんでくること  
があります。



ねん たいふうだい ごう なん ぶちょうまべちがわ  
2013年 台風第18号 (南部町馬淵川)  
おおあめ まべちがわ いわき がわ  
大雨で馬淵川や岩木川がはらんしました。

かわ みず とち みず  
川の水があふれ、ひくい土地は水で  
あふれてしまうことがあります。

● おお ゆき ふう せつ  
大雪・ぼう風雪



ねん あもりし  
2005年 (青森市)  
けんない ち き せつ  
県内かく地が記ろくてきな 大雪になりました。

ふう せつ ゆき まえ み  
ぼう風雪では、雪により前が見えなく  
し お  
なり、事が起こりやすくなります。



ねん よこはまち  
2012年 (横浜町)  
こくどう ごう おおゆき じどうしゃ だい じかん た  
国道279号で大雪により自動車や400台が20時間立ちお  
じよう  
う生しました。

ゆき くるま  
雪がたくさんふると車がうまってし  
まうことがあります。

家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )



おお あめ たい ふう ど  
**大雨・台風・土しゃさいがい**

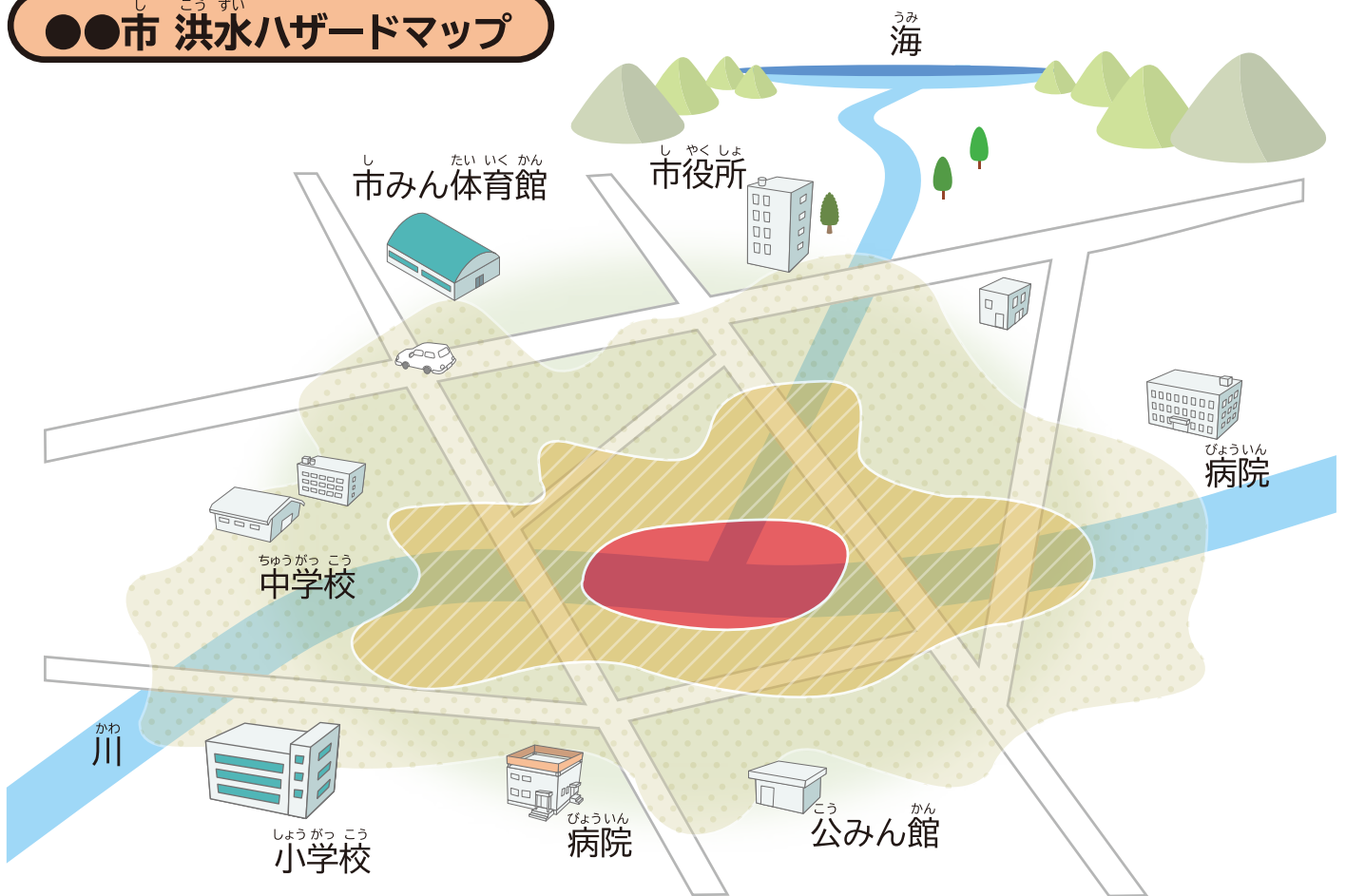
まちには、大きな川が流れています。

台風がきたり、大雨がつづいたので、川の水が いっきにふえ、

今にもあふれ出しそうです。そのとき、あなたはどの方向に にげますか？

にげる方向に矢じるしを書いてみましょう。

●●市 洪水ハザードマップ



- しん水深 0.5m みまんの区いき
- しん水深 0.5m~1.0m い上の区いき
- しん水深 1.0m~2.0m い上の区いき



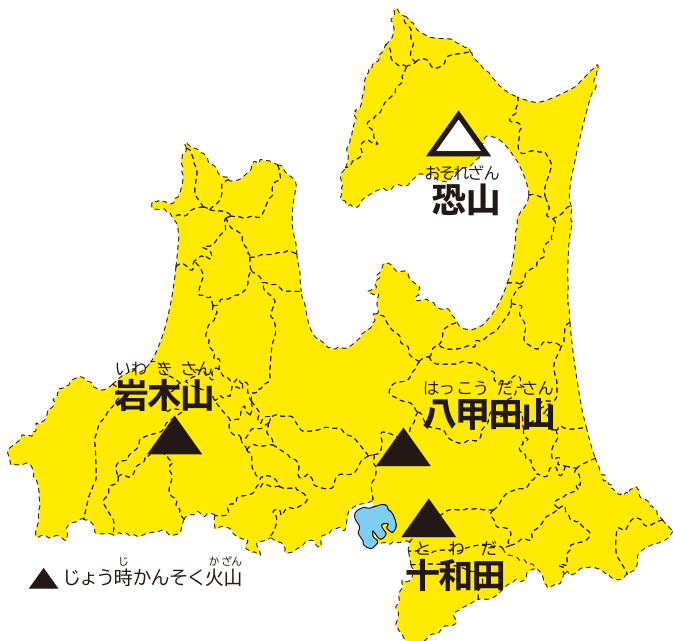
ポイント

さいがいによる ひがいのおそれがある場所がかかれた地図を「ハザードマップ」というんだ。みなさんが住んでいる地いきにも、かならずハザードマップがあるので、もしもの時のため、かくにんしておこう。また、家族で家の近くのハザードマップをかくにんすることも大切だよ。

# 火山<sup>か ざん</sup>ふん火<sup>か</sup>・大雪<sup>か おお ゆき</sup>・ぼう風雪<sup>ふう せつ</sup>

## ●火山<sup>か ざん</sup>ふん火<sup>か</sup>

あもりけん 青森県にある4つの山のうち、ふん火<sup>か</sup>する おそれのある山<sup>やま</sup>はどれか、絵<sup>え</sup>を○でかこみましよう。また、山<sup>やま</sup>がふん火<sup>か</sup>すると、わたしたちのまち<sup>まち</sup>は、どうなるか、正しいもの<sup>ただ</sup>に○をつけましよう。



- よう岩<sup>がん</sup>が流<sup>なが</sup>れだし、まちや家<sup>いえ</sup>がのみこまれる
- 火山<sup>か ざん</sup>ばいがとんでくる
- 洪水<sup>こうずい</sup>が起<sup>お</sup>こる
- 大きな石<sup>おお いし</sup>がとんでくる

## ●大雪<sup>か おお ゆき</sup>・ぼう風雪<sup>ふう せつ</sup>

あもりけん 青森県は、た<sup>ち</sup>くさ<sup>おお</sup>ん<sup>ゆき</sup>の雪<sup>ゆき</sup>がふりつもる地<sup>ち</sup>い<sup>おお</sup>き<sup>ゆき</sup>がた<sup>ち</sup>くさ<sup>おお</sup>ん<sup>ゆき</sup>あります。絵<sup>え</sup>をみ<sup>み</sup>て、き<sup>おも</sup>けん<sup>おも</sup>だ<sup>おも</sup>と思<sup>おも</sup>うところ<sup>おも</sup>を○でかこみましよう。



家族  
チェック

コメント欄

確認日

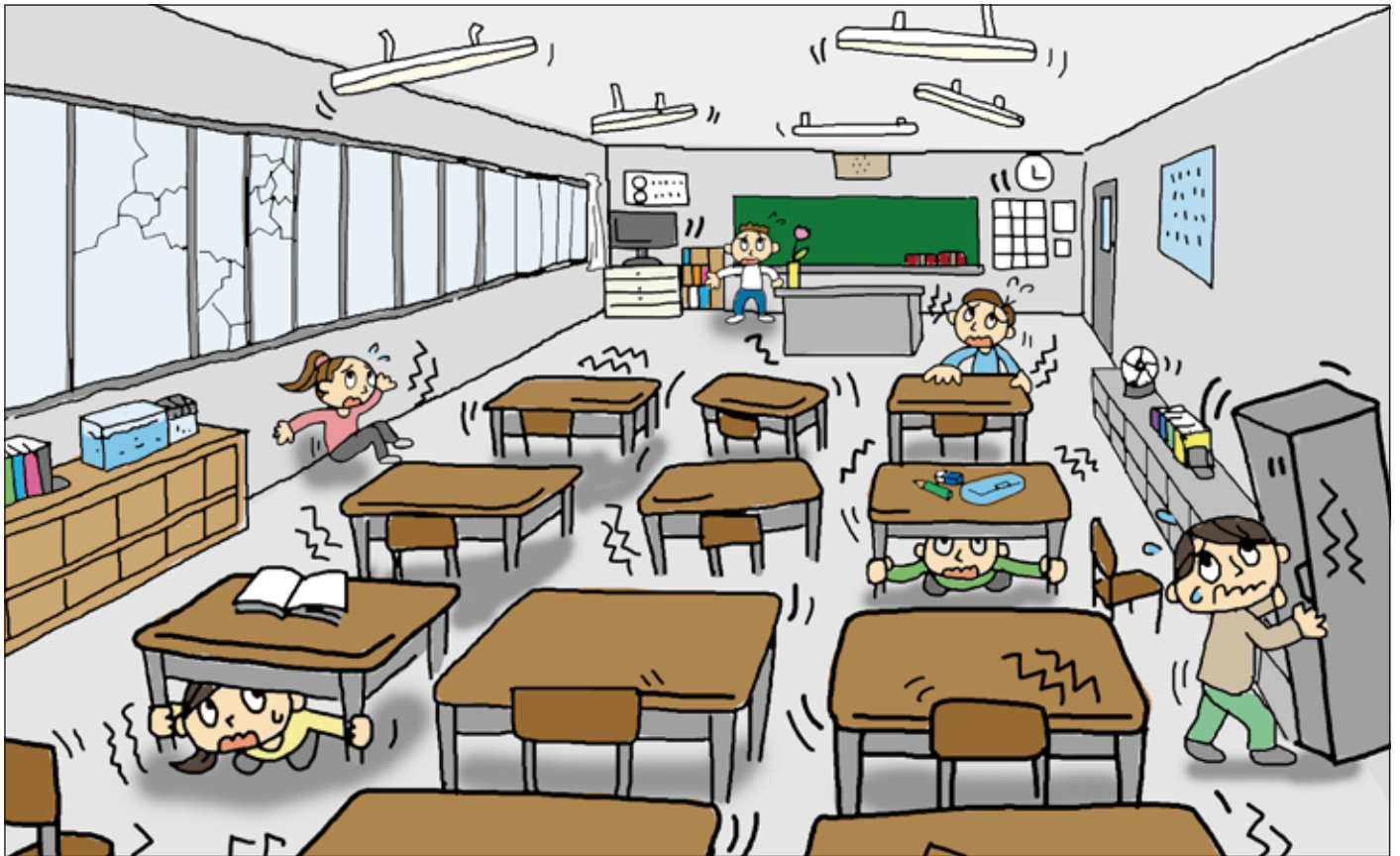
( 月 日 )



がっこう  
学校へん

きょうしつ じしん お  
教室にいるとき、地震が起こったら!

え み じぶん み まも ただ こうどう ひと  
絵を見て、自分の身を守るための正しい行動をとっている人を○でかこみ、  
そうではない人には、×をつけましょう。



じしん お  
地震によって落ちてきたり、たおれてくるものがあります。

きょうしつ  
みんなの教室にあるものをチェックしてみましょう。

お  
落ちてくるもの

たおれてくるもの

うご  
動いてくるもの

- きょうしつ 教室の けいこうとう
- かべの時けい
- つくえのうへか つくえの上の花びん
- たなのうへ となの上にあるもの
- スピーカー
- てん 天井

- しょ 書だな
- ロッカー
- まどガラス
- きょうしつ 教室のとびら
- テレビ

- せんせい 先生につくえ
- すい 水そう
- つくえやイス
- たなのうへ となの上にあるもの
- ほん 本



がっこう  
学校へん

がっこう じ しん お  
学校にいるとき、地震が起こったら!

え み ただ  
絵を見て、正しいもの それぞれ2つに○をつけましょう。



ろう下  
かい  
や階段  
では?

- かい ちゅう ば あたま まも  
階段の 中でも その場にしゃがみ 頭を守る。
- かい かい いそ  
階段を1階まで急いでかけおる。
- かい きょうしつ なか いそ  
ろう下にいるときは、教室の中に 急いで にげこむ。
- まどから はなれ、ろう下のまん中でしゃがみ、あたま まも  
頭を守る。



こうてい  
校庭  
では?

- なるべくたてもの  
ひろ ばしよ  
広い場所でしゃがむ。
- こうないほうそう せんせい し  
校内放送や先生の指じに  
したがう。
- いそ はし いえ かえ  
急いで走って、家に帰る。
- おお こえ とも はな  
大きな声で友だちと話す。

家族  
チェック

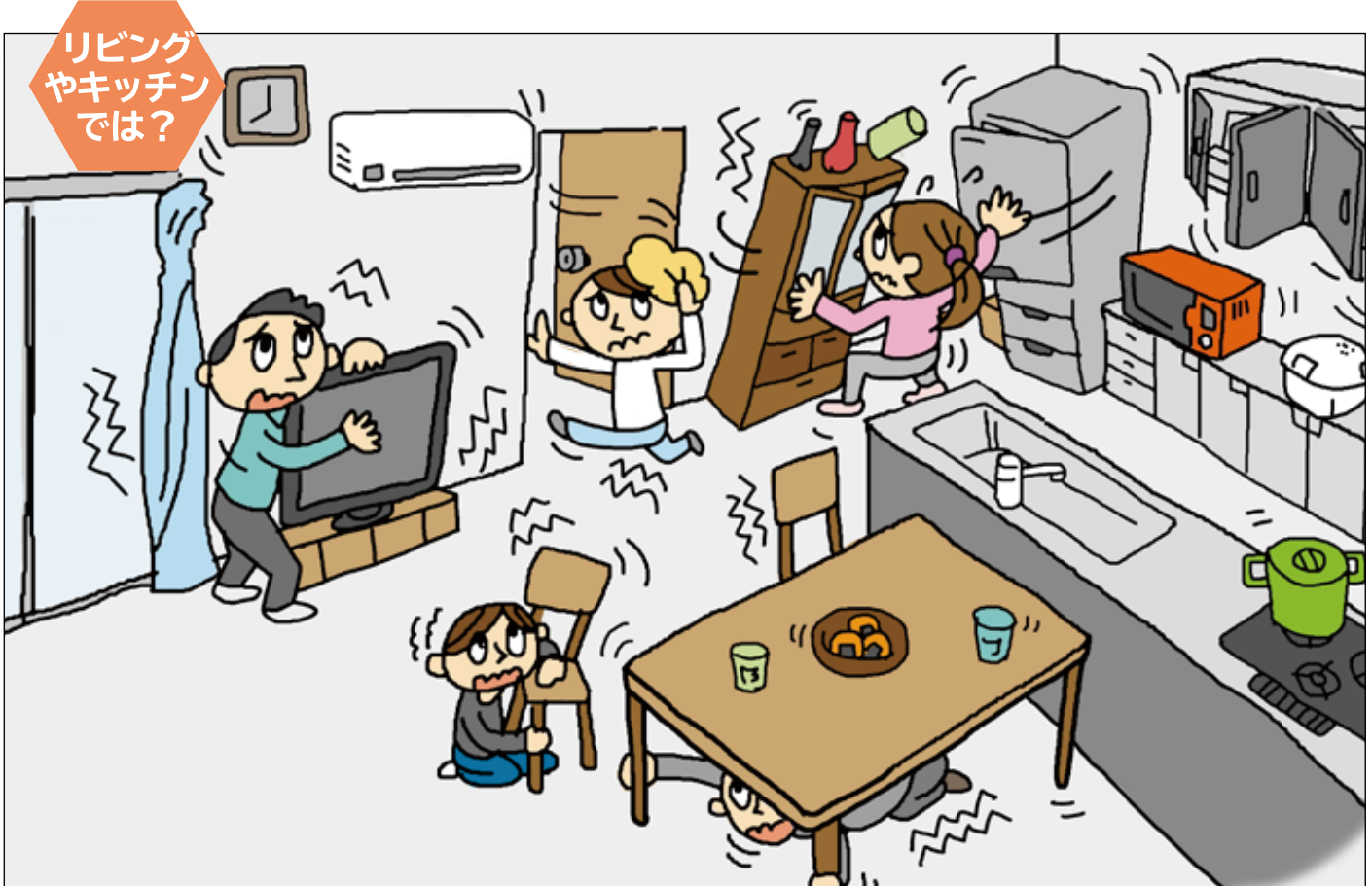
コメント欄

確認日  
( 月 日)



かてい 家庭 へん <sup>いえ</sup> 家にいるとき、<sup>じしん</sup> 地震が起<sup>お</sup>こったら!

<sup>え</sup> 絵を見て、<sup>み</sup> 自分の身を守るための<sup>ただ</sup> 正しい<sup>こうどう</sup> 行動をとっている<sup>ひと</sup> 人を○でかこみ、  
<sup>ひと</sup> そうではない人には、×をつけましょう。



<sup>じしん</sup> 地震によって<sup>お</sup> 落ちてきたり、<sup>お</sup> たおれてくるものがあります。

<sup>いえ</sup> みんなの家にあるものをチェックしてみましょう。

<sup>お</sup> 落ちてくるもの

<sup>た</sup> おれてくるもの

<sup>うご</sup> 動いてくるもの

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> <sup>でんき</sup> リビングの電気                                   | <input type="checkbox"/> <sup>しょつ</sup> 食いだな  | <input type="checkbox"/> テーブル                                   |
| <input type="checkbox"/> <sup>と</sup> かべの時けい                                      | <input type="checkbox"/> テレビ                  | <input type="checkbox"/> ソファ                                    |
| <input type="checkbox"/> <sup>しょつ</sup> 食いだなの <sup>うえ</sup> 上にある <sup>か</sup> 花びん | <input type="checkbox"/> <sup>こ</sup> れいぞう庫   | <input type="checkbox"/> <sup>うえ</sup> つくえの <sup>でんわ</sup> 上の電話 |
| <input type="checkbox"/> なべ   | <input type="checkbox"/> <sup>こ</sup> リビングのたな | <input type="checkbox"/> いす                                     |
| <input type="checkbox"/> <sup>でんし</sup> 電子レンジやポット                                 | <input type="checkbox"/> ストーブ                 | <input type="checkbox"/> <sup>でんし</sup> 電子レンジやポット               |
| <input type="checkbox"/> エアコン   | <input type="checkbox"/> いす                   | <input type="checkbox"/> なべ                                     |

かてい 家庭へん

いえ 家にいるとき、地震が起きたら!

え み ただ 絵を見て、正しいもの それぞれ2つに○をつけましょう。



- まどやドアを開け、なるべく早くトイレから出る。
- タンクがたおれないようにおさえる。
- 頭を両手で守り、とじこもる。
- 上から落ちてくるものから頭を守る。



- せん面きなどで頭を守る。
- かがみがわれないようにおさえる。
- まどやドアを開けお風呂を出る。
- よくそうのお湯にもぐってかくれる。

じ しん 地震がおさまったら、すぐにひなん!

いえ で まえ 家を出る前にするべき じゅんばんを1～4の数字で書いてみましょう。

ぬげにくい そののあつくつをはく

でんきの 電気のブレーカーをお落とす

まどやドアの カギをかけ、カーテンをしめる

ひなん先を近所につたえる



家族 チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )



そと  
外にいるとき へん

がっ こう い かえ みち  
学校への行き帰り道で、  
じしん お  
地震が起こったら!

じしん まち なか いえ  
地震によって町の中では、家がこわれたり、ものがたおれたり、たくさんの  
お きけんが起きます。みんなのまち お  
きけんが起きます。みんなの町で起こりそうなことをチェックしてみましょう。



お  
落ちてくるもの

- しんごうき
- ビルの上のかん板
- 高いたて物のこわれたかべ
- 切れたでんせん
- 商店がいの電とう
- 家やビルのまど

たおれてくるもの

- でん ばしら  
電しん柱
- ブロックべい・校門
- こうつう  
交通ひょうしき
- みせ ばん  
お店のかん板
- たか もの  
高いたて物
- たか き  
高い木

うご  
動いてくるもの

- みせ ばん  
お店のかん板
- ちゅうしゃ くるま  
ちゅう車している車
- ゴミ箱
- おいているじてんしゃ
- じ どう ばい  
自動はん売き
- ベンチ