



平成25年度 防災教育チャレンジプラン  
最終活動報告  
2013/4/1~2014/ 3/31

実施：2014. 2. 22

くにたち地域外国人のための  
防災連絡会  
**KUNIBO**



## 外国語支援ボランティア研修-1

2013.4.27.

留学生13名を含みその他外国人、日本併せて29名の参加者

国立市の地形について学ぶ



アルファー米の作り方を学ぶ





# 外国語支援ボランティア研修-2

2013.5.31.

日本語がよく理解できない留学生に外国語支援ボランティアが対応  
(留学生9名を含み15名の参加)

## 職員の説明を聞く



## 地震—関東大震災体験

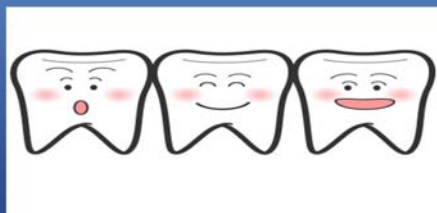


# いざというときのた めの講演

(一般者も含め35名参加)

2013.6.26

## 災害時の口腔衛生講座



いざというときのための講演会

## ！災害時でもお口の中を清潔に！



### 災害時の口腔衛生講座

どんな時でもお口の中を清潔にすることは、  
健康を維持する上でとても大切です。  
お口の中のケア(口の中をきれいにしておくこと)や、  
誤嚥性肺炎(飲み込んだ食べ物や唾液が気管支から肺に入り込  
み肺炎を起こす)についてお話をお聞きします。

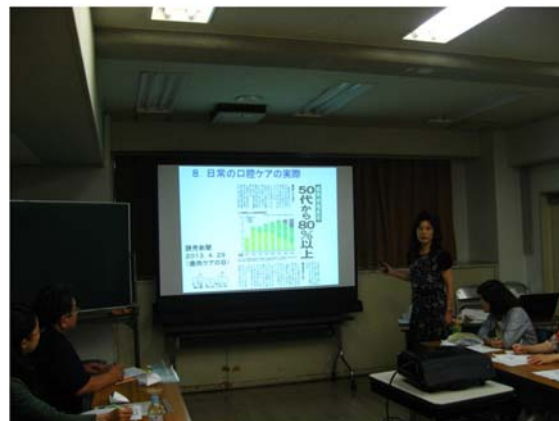
講 師 大妻女子大学非常勤講師  
早稲田大学エルダリーヘルス招聘研究員  
秋山 恵美子先生  
(介護支援専門員・看護師・健康運動指導士・災害支援ナース)

日 時 2013年6月26日(水)午後1時~  
会 場 国立公民館集會室  
主 催 くにたち地域外国人のための防災連絡会  
(KUNIBO)  
協 力 国立市公民館 ☎572-5141



# 災害時の口腔衛生講座

2013/6/26



## いざというときのための講座

2013.7.31

### 災害時の衛生講座

作ってみましょう  
段ボールトイレ

(多くの一般参加者があり)

参加者合計：32名)

いざというときのための講演会

### 作ってみましょう ! 段ボールトイレ !

食べることに同じにとっても大切なこと!



災害時の衛生講座

災害時で一番困ることはトイレの確保です!  
段ボール箱を使って簡易トイレを作ります。  
少しでも清潔に、水を使わなくても簡単に処理  
することのできる方法も学びます。

講師 国立市防災安全課防災係  
日時 2013年7月31日(水) 午後1時~  
会場 国立公民館集會室  
主催 くにたち地域外国人のための防災連絡会  
(KUNIBO)  
協力 国立市公民館 ☎572-5141



# 作ってみましょう！ 段ボールトイレ 外国人キーパーソン

食べることと同じぐらい大切なこと

2013.7.31

- \* 多数の一般参加者
- \* 外国人が国立にすんでいること  
をアピール
- \* 共通のテーマの重要性



# 地域の防災センターに参加

- 様々な住民の関心が高まる！！

**8/25(日)防災訓練**  
午前8時45分から10時40分まで  
避難及び訓練会場 第二小学校校庭

国立市三和会  
三和会自主防災組織  
どなたでも  
参加できます。

各種体験訓練にご参加下さい

- 初期消火訓練
- 応急救護訓練
- 炊き出し訓練
- その他の訓練

雨天中止

避難の際は、必ず戸締りの確認を！！ 自転車や自動車は使用しないで下さい。





# 外国人キーパーソンによる 新しいアイデア〜〜携帯災害カード

(参加協力者11名)

2013. 9. 3

- いつでも、どこでも、すぐに

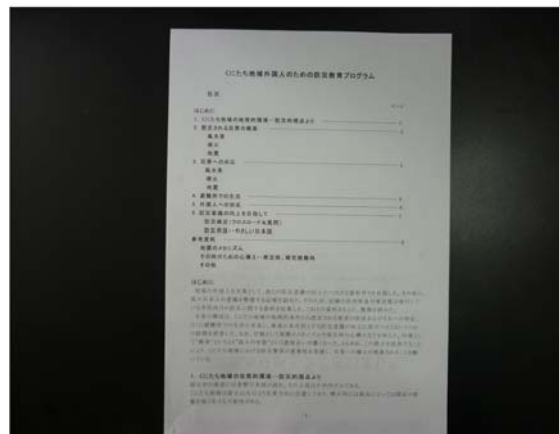
災害用ダイヤルの活用



- みんなで共同作業



# 独自の防災教育プログラム冊子の作成 これまでの学びをまとめる





# 共助に繋がりたい\*\*多文化共生\*\*

## 「知っているようで知らないご近所の関係作り」

2013/9/17

いざという時のための講演会

### 多文化共生の理解を促して見えないいろいろな課題



「知っているようで知らないご近所の関係作り」

東村山市で長期に渡り外国人の住民の相談に当たっていらっしゃる相談員の方から、いろいろな方向から聴えてくる外国人住民の真の姿のお話をおうかがいします。相談員ご自身も外国人の居住者として、多摩地区にお住まいです。

講 師 東村山市生活文化課 多文化共生相談員  
多文化共生マネージャー  
杉田 理恵さん

日 時 2013年 9月17日(火) 午後1時~  
会 場 国立公民館 講義室  
主 催 くにたち地域外国人のための防災連絡会  
(KUNIBO)  
協 力 国立市公民館 ☎572-5141



# 防災ステッカーの改訂版作成

## やさしい日本語表記は外国人、子ども、高齢者が必要としている！！

日本人社会の  
現状  
↓  
高齢者社会  
↓  
いざという時  
高齢者の対応  
？



ステッカーを必要とする人々は外国人だけではなく  
↓  
日本語版が必要！！



# いざというときのた めの講演

2013. 10.30

ゲリラ豪雨、多摩川の氾濫  
そんなとき、私たちの対処  
？

(参加人数：28名)

いざというときのための講演会

## ！大雨や台風に備えて！



～命を守るために知って欲しい「特別警報」～

大雨や台風による気象災害に備えるための気象情報  
の活用、多摩川での実例も併せてお話をお聞き  
します。

講 師 東京管区気象台技術部  
気象防災情報調整官  
大久保 篤さん

日 時 2013年10月30日(水)午後1時～  
会 場 国立公民館集會室  
主 催 くにたち地域外国人のための防災連絡会  
(KUNIBO)  
協 力 国立市公民館 ☎572-5141



## いざというときのための講演

ゲリラ豪雨、多摩川の氾濫、そんなとき、私たちの対処？

2013. 10.30

### 特別警報の意味



### 身近なことに大きな関心





# 東京都・あきる野市合同防災訓練に参加

2013/11/23

## 一橋大学留学生と参加



## 特別災害対策車 その活用に関心が有り説明を受けた



# いざというときのた めの講演

2013. 11.27

！災害時でも美味しく  
食べよう！

ポリ袋クッキング  
(参加人数：15名)

いざというときのための講演会

## ！災害時でも美味しく食べよう！ ポリ袋クッキング

手持ちの材料を使って温かくて美味しい防災食を作ります。  
メニューは当日のお楽しみ！！



非常時であっても生命あるものには食べる  
ことが大切であり、楽しみでもあります。  
ポリ袋を使って、調理と後片付けが簡単な  
調理法を教えてください

講 師 上原 ハルミさん  
38年間、小、中、高で家庭科の教師。  
60歳になって、育児支援サポーターや生協の調理  
講習の指導、ハルミクッキングの会を結成  
国立市の南プラザで教えています。

日 時 2013年11月27日(水) 午後1時～  
会 場 国立公民館中業室  
主 催 くにたち地域外国人のための防災連絡会  
(KUNIBO)  
協 力 国立市公民館 ☎572-5141





# ！災害時でも美味しく食べよう！ ポリ袋クッキング

2013.11.27

KUNIBO 企画 災害に備え ポリ袋レシピ  
レシピ提供と調理指導：上原 ハルキ先生  
実施：平成25年11月27日

**ポリ袋レシピの基本**

- ポリ袋とはポリマレンで出来ている半透明、130の度まで耐えられるレジ袋（透明は熱に弱い）。
- ポリ袋に具材、調味料を入れ、空気を入れ、よく振る。未を袋ったボールにつけ、氷で袋の中の空気を抜き、袋の口をねじり、ねじった口は上の方で縛る。
- 両手を出しポリ袋に入れた具材、調味料を叩きつぶす。
- 袋の端に両手をつき、袋を叩くのはポリ袋が破れるのでより細れないようにする（丸め）、水またはお湯を入れて調整させる。調味料は精製水にしてお湯の温度を調う。

**ポリ袋レシピのメリット**

- ・ 湯を握らないのでヘルシー。
- ・ 調味料は半分までよい。
- ・ 密封してポリ袋の中で調理するので、うまみ、栄養素を逃がさない。
- ・ 一つの袋で一度に多くの量、または多くの種類の料理が出来る。
- ・ 半量程度のポリ袋では、煮くずれすることもなく、煮もかが出来上がる。
- ・ 後片付けが簡単。

**トマトリゾット 加熱時間 40分**

材料	分量	材料	分量
トマト	1個	鶏団子	1個
パルメザン	4粒	人参	1/4本
鶏ささぎ	1/2本	玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	1/2個	ウインナー	3本
パルメザン	1/2個	オリーブオイル	1大さじ
塩	少々	カレー粉	少々
黒胡椒	少々	片栗粉	1大さじ
水	1L	水	1大さじ

**じゃがいものみそスープ 加熱時間 30分**

材料	分量	材料	分量
じゃがいも	1個	鶏みじん	1/4本
人参	1/4本	鶏みじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個	鶏みじん	1/4本
ウインナー	3本	鶏団子	1個
オリーブオイル	1大さじ	カレー粉	少々
片栗粉	1大さじ	水	1大さじ
水	1大さじ		

**白飯 加熱時間 30分**

材料	分量
精米	1C
水	2C
塩	少々

加熱するよまが型はむきまを返し、最初少し空気をいれて加熱する。



# いざというときのための講演

2014. 1.18

講演

## 地震国、日本とフィリピン その時、子どもと外国人は？

防災実習：応急処置

(参加人数：27名)

いざというときのための講演会

## 地震国、日本とフィリピン— その時、子どもと外国人は？

講演の後、日赤の方に三角巾やその他のものを使って応急処置の方法を教えてください



フィリピンを襲った大型台風の話と、日本の防災から学べることなどについてお話しをお聞きします。

**講師** カールさん (チェンチュア・カール・イアン・ウィ)  
数年前に一橋大学で学び、今回はデジタルマーケティング研究員として、特に災害と子どもの関係を研究されています。

**日時** 2014年 1月18日 (土) 午後1時～  
**会場** 国立公民館 ロビーにおいて  
**主催** KUNIBO くたち地域外国人のための防災連絡会  
**協力** 国立市公民館 ☎572-5141

「平成25年度 東京都在任外国人支援事業助成」対象事業  
Supported by The Tokyo Metropolitan Government



## 講演:地震国、日本とフィリピン - その時、子どもと外国人は？ 防災実習:応急処置

2014. 1.18

日本の各地で作られている防  
災を喚起するグッズの紹介



寒い冬に毛布と三角巾を使っ  
てコートに変身



## 年度内の活動予定

- \* 3/ 8/2014 被災してからの「食べ物あれこれ1週間」の体験
- \* 3/27/2014 一橋大学新規留学生のオリエンテーションに参加

活動紹介と外国語支援ボランティア登  
録受付

- \* 3/29/2014 公民館と共働---防災訓練

4月からは留学生寮と連携して新しい企画を構想中！

2014年度はライフラインを考えよう！を目標に、基本の電気、ガスの対応！

その他、新しく企画を計画中です。お楽しみに！！