



## はじめに

“災害は忘れる前にやってくる”。だから日頃からの備えがとても大切です。また、災害に遭うと女性ならではの大変さや必要なものがあります。この本には、女性や子育て家庭に役立つ情報がたくさん詰まっています。ぜひ読んでください。

# CONTENTS

## 03 マンガ

災害はある日突然やってきた  
／アベナオミ

## 座談会を開催

## 06 女子大学生・子育て中のママ×アベナオミ

## 福岡女性の意識や疑問を調査

まずは学ぼう

## 08 福岡で起こりうる災害と その避難行動

## 10 知っておこう 災害時の情報の集め方

早速用意しよう

12 大切なのは日頃からの心がけ

## 14 注目の備蓄法を紹介

## 16 すぐに役立つ！ 防災グッズ12選& 基本の備蓄リスト

その時がきたら

## 18 身近なモノでカンタン！ 災害時のお助けアイデア

22 いざ避難が必要になったとき!!  
防災ファッション&  
リュックの中身

## 24 災害時の防犯対策

## 25 地域との交流

26 避難生活をするようになったら  
誰もが安心できる  
避難所づくり

## 28 被災した方の体験談に学ぶ 災害を通して感じたこと

自分でチェック

## 30 防災準備はできた？ チェックリスト

## 31 あとがき

32 メモしておこう、大切なこと

### 36 いざという時の連絡先



イラスト／防災士 アベナオミ

宮城県出身・在住のイラストレーター、防災士。2010年漫画家としてデビュー。2011年東日本大震災で被災。当時の様子や防災を伝えるコミックエッセイなどを執筆。被災経験をもとに、本当に必要な防災、続けられる防災に取り組んでいる。現在2児の育児に奮闘中。



