

はじめよう、防災 ～食・住・財～

地震大国の日本。最近では、集中豪雨による洪水や、竜巻などの災害も少なくありません。「いつか」が現実になって厳しい状況に直面するその前に、わが家の災害対策、始めてみませんか。



防災を考える

『新・人は皆「自分だけは死なない」と思っている 自分と家族を守るための心の防災袋』
山村武彦／著 宝島社 2015.4 ISBN : 978-4-8002-3807-8

これまで日本は度重なる大災害に見舞われています。教訓を活かして災害予測や防災に努める一方、同じような災害で、同じような被害を受けることがあるのはなぜでしょうか。本書では、防災・危機管理の専門家である著者が、人間の持つさまざまな心理的傾向が災害時の誤った行動につながることを明らかにし、生死を分けるとも言える「取るべき行動」を紹介します。

*2005年出版『人は皆「自分だけは死なない」と思っている』を東日本大震災の経験も踏まえて改訂した新版。

『地震イツモノート 阪神・淡路大震災の被災者167人にきいたキモチの防災マニュアル』
地震イツモプロジェクト／編 寄藤文平／絵 渥美公秀／監修 木楽舎 2007.4
ISBN : 978-4-907818-92-0

「イツモ」地震のある国・日本で暮らすために、防災を特別な取組ではなく生活の一部としてとらえ、「イツモ」備えておくための本です。阪神・淡路大震災の被災者167人のお話を集め、「地震が起きた瞬間」「救援活動」「避難生活」など、それぞれの時期に被災者が経験したキモチ、知恵と工夫が親しみやすい挿絵とともにまとめられています。

食を備える



『台所防災術 がんばらなくても大丈夫』
坂本廣子・坂本佳奈／著 農山漁村文化協会 2012.5 ISBN : 978-4-540-12122-7

著者は、震災で被災した料理研究家親子。「がんばらない防災」をキーワードに、水や火の確保の仕方と長持ちさせる知恵や、手元に残った食材でいつものごはんをつくるスキルなどが書かれています。ふだんの暮らしの延長線上でできる備えのヒントがまとめられています。

『生き延びるための非常食<最強>ガイド』
エクснаレッジ編集部／編 エクснаレッジ 2011.4 ISBN : 978-4-7678-1144-4

非常時に生き延びるための食を、「非常食の基礎知識」「定番の非常食」「健康を維持する食事法」「[目的別]非常食活用法」の4つのテーマにわけて解説。また、非常食リストは、種類や入手先、保存方法、対象者についてアイコンでわかりやすく記載されています。付録には、非常時の調理に役立つ日用品についても紹介があります。

『災害時炊き出しマニュアル 誰もができる炊き出しを目指して』
キャンペー・日本調理科学会／共著 2012.8 ISBN : 978-4-924763-33-3

緊急時でも入手しやすい食材を使って簡単に調理できるメニューから、日常に近いバラエティ豊かでバランスのとれたメニューまでを紹介。調理時間の目安や手順が図解されていて、ビジュアル的で学びやすい資料です。

『災害時の栄養・食糧問題』板倉弘重・渡辺昌・近藤和雄／責任編集

日本栄養・食糧学会／監修 建帛社 2011.11 ISBN : 978-4-7679-6161-3

東日本大震災の発生を受けて開かれたシンポジウム「Emergency Nutrition—災害時における栄養・食糧問題とその対策を考える—」に基づいて編集された本。震災時の食糧備蓄、食糧支援についての基礎資料として役立つ一冊です。災害時に学んだこと、伝えたいこととして具体的な事例も紹介されています。



住まいを守る

『地震に強いマンションにする55の方法 マンション地震防災マニュアル』

矢野克巳／著 毎日新聞社 2014.6 ISBN : 978-4-620-32226-1

一般にマンションは堅固につくられています。ただ、「建物が壊れない」だけでは住民の暮らしは守られません。水害・火災・家具転倒やライフラインの停止など、生命に関わるさまざまな危険が想定されます。本書は、共用部・占有部それぞれの備えや管理組合と住民による体制づくりなど、マンション特有のポイントを押さえた災害対策をわかりやすく解説しています。

『耐震補強 地震に強い家を実現する改修のノウハウ 改訂版』

保坂貴司／著 日経ホームビルダー／編 日経BP社 2013.6 ISBN : 978-4-8222-6079-8

耐震診断・補強の第一人者である著者が、既存木造住宅の耐震における問題点と補強法を解説。工務店や技術者向けに書かれた本ですが、耐震の基礎知識から補強の具体例までが分かり、住まいの耐震性や改修を考える際の参考になります。

『地震に負けない家づくりと住まいかた。震災を正しく恐れる。』

建築設計工房パッソパッソ・チームジプレ／共著 エクスナレッジ 2012.6
ISBN : 978-4-7678-1325-7



財産を守る

『絶対に知っておきたい！地震火災保険と災害時のお金 第2版』

さくら事務所・マネーライフナビ／共著 自由国民社 2013.6 ISBN : 978-4-426-11645-3

災害時に起こる経済的リスクに視点を当てて書かれています。保険に関する素朴な疑問はQ&A形式、次に保険の仕組みなどについて解説しており、順を追って理解を深めていくことができます。保険だけではなく、災害時に必要なお金の知識についても解説。

『災害対策マニュアル 災害からあなたを守る本』

日本弁護士連合会災害復興支援委員会／編 商事法務 2010.9 ISBN : 978-4-7857-1776-6

災害時にはどんなトラブルが起こるのか、事前に知っていればトラブルは最小限で済みます。詐欺、預金や保険、仕事や住まいのこと、本書では、弁護士会が災害時のトラブルや疑問をピックアップし、Q&A形式で紹介。テーマで章立てされているので、興味があるところから読むこともできます。

『「3・11」震災法務Q&A』 東京弁護士会法友会東日本大震災復興支援特別委員会／編

三和書籍 2011.6 ISBN : 978-4-86251-102-7

不動産、保険や税金、雇用、財産管理や生活支援などに関することなど、災害後に被災者の生活に大きく関わる内容が多岐に渡って取り上げられています。主に被災地で法律相談を受ける人を対象にして書かれた本ですが、一般の方はもちろん会社の法務にも役立つ1冊。

横浜市立図書館では、みなさまの調査研究・問題解決のお手伝いをしています。

お気軽に各階カウンター・電話・Eメールにてお問い合わせください。

電話 045(301)7911

Web (<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/chosa/referance.htm>)

横浜市瀬谷図書館