

	テーマ	内容
1	阪神・淡路大震災の教訓を踏まえた 自助・共助・公助	阪神・淡路大震災の救助では、家族含む自身による自助が70%弱、ご近所による助け合いの共助が30%、警察・消防・自衛隊等による公助が数%だったと言われていま す。公助が機能するまでの最初の数時間・数日間を生き残るための自助・共助を解説 します。
2	気象情報・天気予報にもっと詳しく なろう	普段テレビやネットで何気なく見ている気象情報・天気予報から、実はいろんな情報 を読み取ることができます。気象防災アドバイザーが詳しく解説しますので、あなた もお天気博士になれるかも！?
3	洪水と土砂災害のメカニズムを知ろ う	温暖化の影響で、近年大雨による被害が各地で多発して多くの犠牲が出ています。台 風や線状降水帯、ゲリラ豪雨などによる大雨が原因の洪水や土砂災害が発生するメカ ニズムを学んで防災活動につなげていきましょう。
4	明日起こるかもしれない地震への心 構え	高い確率で起こるといわれている南海トラフ大地震、活断層が動いて発生する内陸型 地震などは明日起こってもおかしくありません。その時が来てからあわてないため にも、日ごろからできる対策や心構えについてお伝えします。
5	避難のススメ（避難のタイミングと 避難所）	平成30年7月豪雨をきっかけとして、豪雨時の住民の逃げ遅れを防ぐため5段階の警戒 レベルによる避難が運用されています。いつ逃げるべきなのか、どこに逃げたらいい のか、何を持っていけばいいのかを考えます。
6	今日からできる備蓄と防災グッズの 備え	突然やってくる災害の避難であわてないためにも、普段から少しずつ備えをしたいも のです。最近は、おいしい保存食やアウトドア用品などが販売されており、普段使い しながら楽しく備えることができます。水・食糧、おすすめの防災グッズなどを解説 します。
7	ハザードマップの見方・作り方	洪水や土砂災害が発生した地域では、ハザードマップのとおり被災したといわれる ケースが多いです。自宅やよく行く施設のハザード（危険区域）を知ることが、自身 や家族の命を守る行動につながります。
8	マイ避難カードを作ってみよう	自分と家族が災害時にどのタイミングでどのような行動をとり、どんな準備をしてお けばいいのかを講座参加者それぞれが考え、マイ避難カードを作成します。そのあと 事例発表することで地域や組織で課題の共有を図ることができます。
9	企業防災と事業継続	災害が起きたとき、事業所としてできる備え、やるべき備えは準備できていますか。 震災や浸水等で被災した後も、企業として事業継続できるよう防災のきっかけ作り を提案します。
10	地区防災計画の策定支援	まちづくり協議会を策定主体として、地域住民による防災活動を定めるのが地区防災 計画です。計画策定し市防災会議で承認されれば、防災資機材等の購入に充てること ができる補助金を市から支給し、さらなる地域防災力アップにつながります。

- ・所要時間はおよそ60分程度です。ご希望に応じて時間は調整可能です。
- ・テーマをミックスさせることも可能です。国民保護情報（弾道ミサイルから身を守る方法）などの上記テーマ以外の内容も承りますが、少し準備のお時間をいただきます。
- ・講義形式だけでなく参加者によるワーク形式を取り入れることも可能ですのでご相談ください。