



2022

— 令和4年 —



1

JANUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 元旦
2	3	4	5	6	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16 防災とボランティアの日	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



171 災害用伝言ダイヤル171を体験しよう

安否確認をとれるよう、事前に使い方を体験しよう。
体験日: 1/1~3、15~21、8/30~9/5、毎月1、15日

2

FEBRUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 建国記念の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28					



避難場所を記入して共有しよう

このカレンダーの下部記入欄に避難場所を書き込もう。被災後に会えるように、家族と共有しよう。

3

MARCH

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



3.11 東日本大震災3.11の話をしよう

予想を超えてくることが多い地震。素早く身を守るように、あの日感じた恐怖や出来事を思い出そう。

4

APRIL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30



家族の電話番号を覚えよう

外出先で被災して、もしもスマホが壊れたら？充電が無くなったら？一人分だけでも連絡先を覚えておこう。

5

MAY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



広域避難場所まで歩いてみよう

春の防災遠足: 行楽気分を楽しみながら、避難経路を確認しよう。スマホの位置情報を見ずに辿り着こう。

6

JUNE

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



家具を器具で固定しよう

巨大地震の揺れで倒れそうなものはない？家具の配置も見直して室内に安全空間を作っておこう。

7

JULY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ローリングストックで備蓄品を管理しよう

普段の食生活に長期保存食を取り入れよう。食べた分を補充して、無理なく消費期限に余裕をもとう。

8

AUGUST

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ハザードマップを確認しよう

想定以上の災害時に、より危険がない場所に自分の判断で避難できるよう、地域の危険度を知ろう。

9

SEPTEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 防災の日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	



避難訓練に参加しよう

普段の練習が本番につながります。実際に地震が起こったつもりで避難し手順を確認しよう。

10

OCTOBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



高台の避難場所まで歩いてみよう

秋の防災遠足: 行楽気分を楽しみながら、避難経路を確認しよう。スマホの位置情報を見ずに辿り着こう。

11

NOVEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3 文化の日	4	5 津波防災の日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30			



震災について学びに出かけよう

県や市の防災センターに行ってみよう。震度7を体感したり映像を観たりして防災意識を高めよう。

12

DECEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



昨年のインパワメントセミナーを思い出そう

石井光太氏の講演や映像上映、ディスカッション。震災について共に考えたイベントを覚えていまか？

家族集合の避難場所:

広域避難場所:

高台の避難場所:

—MEMO—