

防災イベント：災害に負けないで頑張ろう！灯そう！心のあかり

おうち防災 今すぐスタート！



©2011 練馬区ねり丸

参加無料！
プレゼントも
あるねり！

阪神・淡路大震災から31年
どれだけ歳月が流れても
震災は過去のものではありません
もしもの時にあわてないように
今すぐできること

おうち防災 はじめましょう



2026年**1/18(日)** 13:30~15:30

会場：練馬区役所 多目的会議室 本庁舎地下2階
(練馬区豊玉北6-12-1)

事前
申込

下記の電話または申込フォームで

①お名前 ②電話番号 ③参加人数を、事務局までお知らせください。

防災展示 13:30~15:30 ※ご自由にご覧ください

防災ポーチ、ローリングストック、防災用品、防災食など展示

ステージイベント 14:00~15:00 先着100名

14:00	〈朗読〉被災者の体験を知ろう
14:20	〈防災人形劇〉おうち防災！今すぐスタート!!
14:40	〈防災クイズ〉ねり丸と一緒に考えよう！
14:50	〈テーマソング〉「ライトライン」歌：REN

※当日、発熱など体調不良の際は、感染防止のため参加はご遠慮ください。
※気象状況や災害、感染症予防など安全確保のため、やむを得ずイベントを中止する場合があります。

【主催・問い合わせ】

練馬区〈防災・安全〉教育推進協議会

「心のあかりを灯す会」

事務局：練馬区区民防災課

e-mail：KUMINBOUSAI@city.nerima.tokyo.jp

☎03-5984-2601

[申込フォーム]





「心のあかりを灯す会」は 阪神・淡路大震災の被災地、神戸から 「希望のあかり」を分灯していただき 練馬で灯し続けています

31年前に起きた阪神・淡路大震災は6,434（行方不明3）名もの尊い命を奪いました。その多くの命とひきかえに私たちは大切な教訓を学びました。心のあかりを灯す会では、次世代を担う子どもたちへ、防災の視点から手作りの人形劇などを通して『命の大切さ』や『思いやりの心』を伝えています。

～阪神・淡路大震災を経験して～ あかりメンバーからのメッセージ

災害は自分とは無関係で「他人事」だと思っていた。私は何の備えもしていなかった。ライフラインが全て止まり、家の中はめちゃくちゃ…「避難所に行けば何とかなるだろう」と思って行った。小学校は人がびっしり、トイレは汚物であふれ、水も食料もなし、とにかく寒い…。幼い子どもを連れて、とてもいられなかった。電気が復旧しても2歳の娘は暗くなると怯え、家の中に入るのを怖がるようになった。それからは自分の「命」、大切な人の「命」を守るため、家の中を安全にして「在宅避難」に備えている。

神戸市灘区 2歳児の母

突然、ジェットコースターのような激しい揺れで目が覚めると、ベッドの上に家具が倒れ、隙間にいた私を父が助けてくれた。ライフラインが全て止まり、避難所に行ったが、体育館も教室もすでにいっぱいに入れず、運動場で焚火を囲んで毛布にくるまり、極寒の一夜を過ごした。体調を崩し自宅に戻り、母がカセットコンロで温かい食事を作ってくれて、身も心も生き返った。近所の人と情報を共有し、助け合い、井戸水をくみ、炊き出しに並び日々を過ごした。家具転倒防止、在宅避難に備えての準備、最後は人とのつながりの大切さを震災から学んだ。

神戸市東灘区 24歳会社員

大きく突き上げる揺れから縦揺れが続き、家の中のものが一瞬で散乱した。夜が明け、ベランダから見ると20か所以上で火柱が上がっていた。すぐに原付バイクで友人の安否確認に向かうと、信号は消え、道路は隆起し、多くの家屋は倒壊していたが、友人の無事は確認でき、ほっとした。電気は昼頃復旧し、暖がとれたのが救いで在宅避難を続けた。しかし、水や食料の調達には苦労した。水道、ガスの復旧には2～3か月かった。ある高齢ご夫婦が物資を調達できず、餓死寸前で発見されたことがあり、近所の関わりや情報の伝達が重要だと思った。

神戸市灘区 30歳会社員

冬の夜明け前、震度7の揺れと同時に全てのライフラインが止まった。となりに寝ている4歳の子どもの顔も、見えないくらい真っ暗で怖くて動けなかった。部屋の中は壊れた鏡やガラスなどで危なくて、靴を履いて過ごしていた。ずっと余震が続いていたが、情報が入ってこないため、自分の目で見える範囲内のことしかわからなかった。電話もつながらなかったので仕事先の夫とも連絡が取れず、毎日子どもを守ることを考えて過ごした。震災体験後はいつも手元にあかりを置き、バックの中には携帯ラジオを入れている。

神戸市灘区 3児の母

練馬区〈防災・安全〉教育推進協議会

「心のあかりを灯す会」

事務局：練馬区区民防災課 ☎03-5984-2601

e-mail：KUMINBOUSAI@city.nerima.tokyo.jp

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/kokoro/index.html>

いつもの防災に役立つ情報やグループの活動紹介、報告を掲載しています。

