

# 災害とともに生きる

～「あの日を忘れない」ワーク付き上映会開催にちなんで～

## 震災のときあったらいいもの手帖

チーム住まいと暮らし監修・執筆  
住まいの学校  
2016.5 <369.3>

日本列島では、どこにいても地震に出遭います。阪神淡路大震災を体験した主婦が、震災後の暮らしの中でほんとうに役立ったものに、東日本大震災後の情報を加味して、103の知恵として紹介します。



## あなたは、次の災害で

### 生き残れますか？

半田 亜季子著  
近代消防社  
2012.9 <369.3>

変化についていけますか？ 近隣とコミュニケーションが図れていますか？ 人の注意を素直に聞けますか…？ 災害が起きてても生き残るための「人生のマークシート」を収録。

## 4コマですぐわかる

### みんなの防災ハンドブック

草野 かおる著、渡辺 実監修  
ディスカヴァー・トゥエンティワン  
2011.8 <369.3>

自然災害から身を守る方法、節電・放射能対策、非常時を乗りきるアイデア…。もしものときのために知っておきたい 180 の方法を 4 コママンガで紹介。



## “今” からできる!日常防災

永田 宏和監修,  
ボーイスカウト日本連盟監修著  
池田書店  
2019.4 <369.3>

災害による被害は、一人ひとりの備え次第で小さくすることができます。命、安全、生活を守るための備えや、災害時の判断に役立つ知識、応急手当や救助の方法などを、豊富なイラストで紹介。

- 防災かあさん                      みんなの防災部署：羽鳥書店<369.3>
- もしもごはん                      今泉 マユ子著：清流出版<369.3>
- 地震イツモノート                      地震イツモプロジェクト編：ポプラ社<369.3>
- 中高年のための防災ガイド                      ベストセラーズ<369.3>
- フルコースで備える!非常食                      hijoushoku.jp 編：日本食糧新聞社<369.3>
- 家族で学ぶ地震防災ははじめの一步                      大木 聖子著：東京堂出版<369.3>
- 親子で学ぶ防災教室 身の守りかたがわかる本                      今泉 マユ子著：理論社<369.3>
- おかあさんと子どものための防災&非常時ごはんブック                      草野 かおる著、木原 実監修：ディスカヴァー・トゥエンティワン<369.3>



## 情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。  
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。



〒030-0822 青森市中央3丁目17-1    TEL：017-732-1024    FAX：017-732-1073  
利用時間 9：00～19：00（日曜・祝日は17：00まで）\*休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。