



私たちを守るために水害対策

~今のうちに備えておこう~

令和8年度
新入生用冊子



製作：取手第二高校 家政科

取手二高はどこにある？

取手二高は土地が高く、避難所になっています。
取手二高にいる際に洪水が起きた場合、学校周辺は浸水し、
私たちが普段利用している人が多い取手駅も浸水してしまいます。

ハザードマップを確認する。

取手二高周辺の ハザードマップ

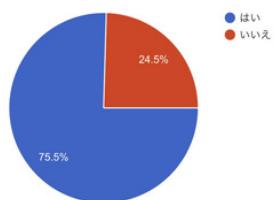
ハザードマップから、周辺地域の危険や、避難場所、防災関連施設などの情報を入手することができます。

引用:取手市Web版ハザードマップ(利根川)

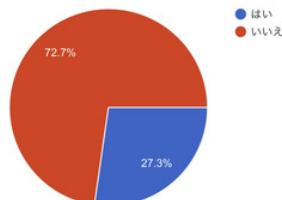


「取手二高生にアンケート」

①取手二高周辺が洪水・浸水の高い土地
ということを知っていますか



②学校で被災したときにどうするか、
保護者と相談したことがありますか？



①の結果で取手二高生は学校周辺が洪水・浸水のリスクが高いと知っている人が多いのに比べて、
②の結果では防災面について考えたり心配になった事がない人の方が多いです。



現役高校生に聞きました!!

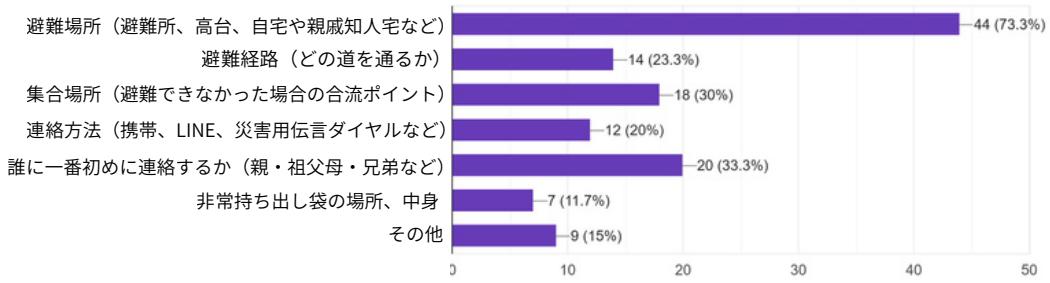
～通っていてこんな事が不安～

Aさん：家が遠いから保護者が迎えに来れるか心配

Bさん：浸水したら帰る手段がない

Cさん：何かあった時どうやって連絡するか生き延びるか

②のグラフではいと答えた人が 保護者と相談した内容



災害時に備えてこんなものを持っておこう！

- ・モバイルバッテリー
- ・スマートフォン
- ・常備薬





考えてみよう！マイ・タイムライン



「マイ・タイムライン」とは？

台風などの災害が接近した際に、「いつ」「誰が」「どのような行動をとるか」を事前に時系列で整理した、個人ごとの「防災行動計画」。災害が起きてしまった時また災害が起きそうな時冷静に素早く判断できるように自分でマイ・タイムラインを作ってみましょう！

	警戒レベル	気象情報	マイ・タイムライン記入欄
平常時	1 早期注意情報 (気象庁)	今後の気象状況 悪化の恐れ	
↓ 大雨の恐れ	2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	気象状況の悪化	
↓ 避難開始時期	3 高齢者等避難	災害の恐れあり	
↓	4 避難指示	災害の恐れ高い	
<警戒レベルまでに必ず避難>			
災害発生	5 緊急安全確保	災害発生 又は切迫	

参考にしてください！

書いたら写真を撮っていつでも見れるようにしておこう！

Web版マイ・タイムラインを作ろう 茨城県防災・危機管理課

<https://mytimeline.pref.ibaraki.jp/>

わが家の防災メモ

マイタイムラインだけでなく避難所や連絡先も家族内で共有しメモをしておきましょう！



住所					
氏名					
避難所	地震の時			電話	
	水害の時			避難所	
家族・親戚の連絡先	氏名	電話	住所		続柄
					メモ
緊急連絡先	氏名	電話	住所		続柄
					メモ
家族の緊急情報 救急メモ	氏名	血液型	持病	アレルギー	常備薬
					かかりつけ医療機関
	『メモ』				

災害時のツール

災害用伝言ダイヤル（171）

固定電話や携帯電話、公衆電話から利用でき、音声で伝言を残せます。

書いたら写真を撮っていつでも見
れるようにしちゃう！

災害用伝言板（web171）

インターネットを通じて文字で伝言を残すことができます。

LINE安否確認

LINEアプリ内で安否確認ができるほか、位置情報を共有することも可能です。

災害時に助かる！パッククッキング



“トマツナリゾット編”



~食べ慣れたレシピを作つておこう~



パッククッキングとは？？

パッククッキングは、食材を耐熱袋に入れて、お湯でゆっくり温めて作る調理方法



①日常の方法でのお手軽な作り方

〈作り方〉

- ①お米をとぐ。
- ②鍋にチーズ以外の材料を入れて、15分吸水させる。
- ③お米が柔らかくなるまで蓋をして中火でよく煮る。
※水分が足りない場合は様子を見て水を足す。
- ④チーズを入れて弱火で加熱しながら混ぜる。
- ⑤お皿に移して好みで粉チーズやパセリをかけて完成!!



※今回は、同じレシピを2パターンで紹介します

〈材料〉 (2人前)

- ・米→100g
- ・トマト缶→400g
- ・ツナ缶→1缶
- ・チーズ→30g
- ・塩こしょう→少々
- ・コンソメ→5g

②パッククッキングでの作り方

〈作り方〉

- ①お米をとぐ。
- ②袋の中に材料を入れる。※スライスチーズはちぎって入れる
- ③材料を入れた袋は空気をよく抜いてから上方をしばる。
- ④お米に吸水するために15分置いておく。
- ⑤鍋底に耐熱皿をしき、材料が入った袋がかぶるくらいの水を入れ沸騰させる。
- ⑥吸水が完了したら、沸騰した水の中に約50分間入れて湯煎する。
- ⑦50分経ってお米が柔らかくなったら、袋を開けてよく混ぜる。
- ⑧好みで粉チーズやパセリをかけて完成!!



〈材料〉 (2人前)

- ・パスタ (マカロニでも可) →200g
- ・トマト缶→400g
- ・ツナ缶→1缶
- ・チーズ→30g
- ・塩こしょう→少々
- ・コンソメ→5g

パスタ・マカロニでも代用可！

〈作り方〉

- ①鍋底に耐熱皿をしき、材料が入った袋がかぶるくらいの水を入れ沸騰させる。
- ②袋の中に材料を入れる。※パスタを半分に折って、スライスチーズはちぎって入れる。
- ③袋の空気をよく抜いて上方をしばる。
- ④沸騰した水の中に②を入れて湯煎する。湯煎時間は、パスタのパッケージに書いてある茹で時間の3倍。
- ⑤パスタが柔らかくなったら、よく混ぜる。
- ⑥好みで粉チーズやパセリをかけたら完成!!



カンパンがティラミスに大変身？！

カンパンの賞味期限が近くなった時にはティラミスをつくるのがおすすめです！！
そんなカンパンで作るティラミスのレシピを紹介します

〈材料〉（6人前）

- ・乾パン→100g
- ・マスカルポーネチーズ→200g
- ・生クリーム→100g
- ・グラニュー糖→40g
- ・純正ココアパウダー→適量



☆コーヒー液

- ・インスタントコーヒー→15g
 - ・氷砂糖（乾パンの中に入っているものを使用）→50g
- ※グラニュー糖を使用する場合30g
- ・熱湯→100g



〈作り方〉

- ①ボウルにインスタントコーヒーと氷砂糖を入れ熱湯を注ぐ。混ぜながらよく溶かす。
- ②乾パンをコーヒー液に30分間つけておく。
- ③マスカルポーネチーズとグラニュー糖をなめらかになるように混ぜる。
- ④生クリームはツノが立つまで泡立てる。
- ⑤③と④を混ぜる。④を③の中に3回程度に分けて加えて混ぜる。
- ⑥②を綿棒で叩いて碎く。
- ⑦容器の中に、碎いた乾パンを敷き詰めその上にクリームを入れる。表面が綺麗になるようにならす。
- ⑧食べる直前になるまで冷蔵庫に入れておく。
- ⑨食べるときに純正ココアパウダーをふったら完成!!



