

中野区の木の「しいの木」そして、図書を表す「biblio」
それらをあわせてタイトルを「シイビブリア」としました

中野区立図書館報

シイビブリア

vol.
56

もしもの時に備えて…
〇〇に備える！！

中野区立南台図書館

地元地域の連携の要として



seebiblia

中野区立図書館報
シイビブリア

中野区立中央図書館報 vol.56

令和4年8月31日発行（隔月1回末日発行）
発行人 鈴木正実

〒164-0001 東京都中野区中野二丁目9番7号
発行 中野区立中央図書館シイビブリア編集部

ISSN 2187-9893

seebiblia



中野区指定観光資源
2014

中野区立図書館

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

指定管理者

ヴィアックス・紀伊國屋書店 共同事業体

seebiblia

もしもの時に備えて…

自然豊かな日本は、自然災害のリスクも高い。
今回は、数ある防災関連図書の中から、災害弱者を
対象にした、ややマニアックな防災対策ガイドを紹介しよう。



大人のおしゃれ手帖特別編集 シニアのための 防災バイブル



大人のおしゃれ手帖 / 編
宝島社、2019年
所蔵：野方

シニア世代の被災体験を基に①常
用薬と水、お薬手帳は常備すると
いったアドバイス、被災時の家族と
の連絡手段・集合場所の確認などの
日頃の対策、②被災時の対処法・ス
マホ活用術、③避難生活の実際、感
染症・誤嚥性肺炎の予防法、④被災
時も考慮した貯蓄・保険などを紹介
している。シニア世代に限らず、幅
広い世代に役立つ防災の実用書だ。

女性のための 防災BOOK



an・an / 編
マガジンハウス、2017年
所蔵：野方・鷺宮

非常時とはいえ最低限の身だしな
みには気を配りたい、と思うのがオ

シナゴコロ。物資も水も不足するな
か、いかに最低限の清潔さを保つか、
下着や生理用品はどんな物を、どれ
だけストックしておけば安心か。冷
え症対策は？さらに非常時は性犯罪
に遭うリスクも高まり、避難所も例
外ではない。どんな状況で起きるの
か、被害を防ぐには？と、徹底した
女性目線で編集されている。

防災ピクニックが 子どもを守る！



MAMA-PLUG 編・著
KADOKAWA、2014年
所蔵：中央・野方・鷺宮

「災害時に役立つサバイバル術を
楽しく学ぶ」という副題が示すよう
に、防災訓練をアウトドアレジャー
にして、親子で楽しむ「防災ピク
ニック」のガイドブック。避難バッ
グを持ってピクニックへ。ウ、重す
ぎる。これって本当に必要？と中身
を再チェック。離乳食はあってもス
プーンは忘れていた、非常食の乾パ
ンは水分がないと食べづらく、子ど
もには不評、携帯トイレを使うには
周囲の目隠しが必要だった等々、実

際に防災グッズを使ってみて分かる
ことは多い。また、被災時は親子が
別々の場所にいることもある。子ど
も自身が命を守り、自分で考える力
を高めるのに、アウトドア体験は役
立つだろう。

どんな災害でも イヌといっしょ



徳田竜之介 / 監修
小学館クリエイティブ
2018年
所蔵：中央・野方・中野東

非常時は後回しにされてしまう
ペットたちは、一番の災害弱者かも
しれない。公的な援助はあまり期待
できない現状で、家族同様のペット
を守るのには飼い主のみ！というわ
けで、そのノウハウを解説している。
犬との避難所・車・テントでの避難
生活に必要な備品や心がけ、犬の健
康管理法などを、分かりやすく紹介
している。犬以外のペットにも応用
できる情報が満載だ。

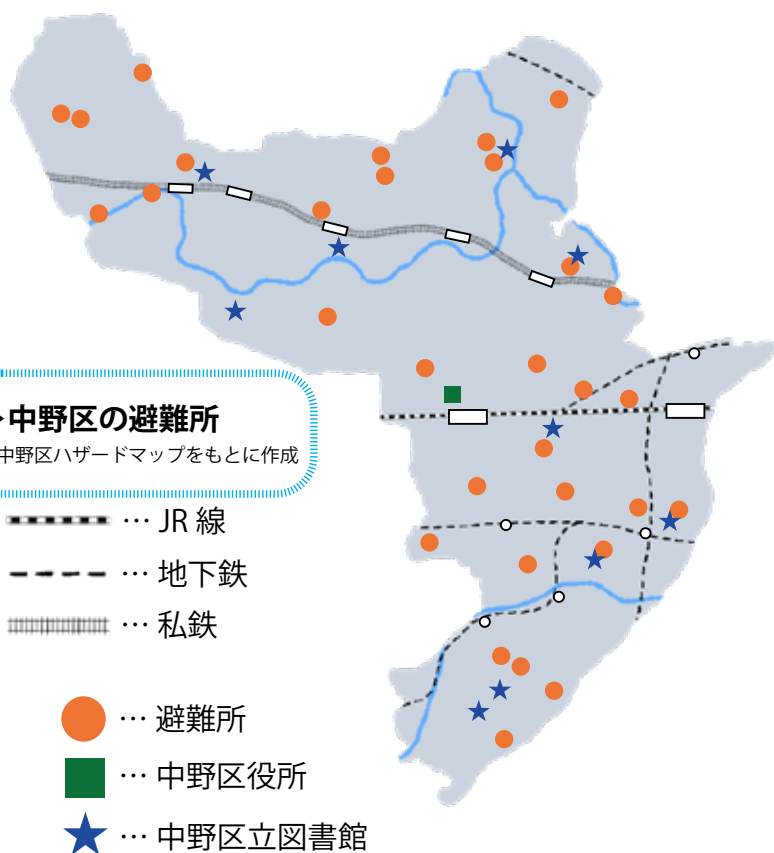
※中野区の避難所では、ペット（小動物）の同行避
難が可能です。詳しくは左記HPをご確認ください。

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/475000/d025312.html>

〇〇に 備える!!!

9月1日は『防災の日』。

1960（昭和35）年に内閣により制定されたこの日は、地方公共団体をはじめ、国民に広く地震や津波などの災害に対する備えを促す防災啓発デーでもある。本特集では、中野区のハザードマップを参考に、注意すべき点や基礎的な減災ポイントを押さえていく。また、遊びを通して「防災」を学ぶ、親子で楽しむ視点からも豆知識を紹介する。特集を通して、自分や大切な人を守る備えを見直すきっかけになれば幸いだ。



▶中野区の避難所

※中野区ハザードマップをもとに作成

- JR 線
- 地下鉄
- 私鉄

- ... 避難所
- ... 中野区役所
- ★ ... 中野区立図書館

【中野区ハザードマップ】

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/157700/d029325.html>

ハザードマップって何ぞや

「災害予測地図」または「防災地図」と呼ばれるハザードマップは、各自の自治体によって作成目的や内容が異なる。これらは「災害が起こった時の被害状況を予測した地図」と「災害時に避難する場所などを住民に周知する地図」に分けることができる。中野区は、東京23区西部にある武蔵野台地に位置するため、地盤はしっかりとおり液状化の心配はない。しかし、過去に台風や集中豪雨

による水害や土砂災害は何度か起こっているようだ。その経験をふまえ、中野区では水害と土砂災害に特化したハザードマップを作成しており、2020（令和2）年8月に改訂されたものを所定の施設で配布している。詳細は中野区のHPで確認することができ、中野区HPにアクセスすれば配布施設に赴かなくてもPDFを自宅で確認することができる。左記にリンクを掲載しておくので、この機会に確認してみたいだろうか。

＋災害時に役立つ豆知識

・災害対応自動販売機

常時はお金を入れないと購入できない自動販売機だが、中には災害時のみ無料で利用することができるものもある。「災害ベンダー」または「救援ベンダー」という表記が目印で、それが設置されている場所は安全（避難場所）である目安にもなるので覚えておきたい。中野区でも、区立施設や公園を中心に導入されているので要チェックだ。

・災害用伝言ダイヤル

災害が起きたときのみ使用できる無料番号「171」。使用するには自宅の電話番号が必要で、全20件（1件につき30秒）まで家族にあてた伝言

メッセージを残せる。毎月1日と15日に体験ができるので、ぜひ試してみてほしい。

・公衆電話

スマートフォンは、災害時には互いに連絡を取り合う利用者が殺到して繋がらないことが多い。その点、公衆電話は優先的に繋がるようになっていて、日頃から設置場所を把握しておくことはもちろん、小銭は10円玉と100円玉しか使えないことや、テレフォンのカードの使い方など基礎的なことも覚えておきたい。手順は以下の通りだ。

①受話器を取る↓②小銭またはテレフォンのカードを入れる↓③電話番号を押す

＋防災に必要なもの

・夏と冬で備品をチェンジ！

基礎的な備えは必要だが、ライフラインが確保できない被災時には季節ごとの備えも必須になる。例えば、夏は熱中症対策として冷却パックを、冬は防寒対策としてカイロを常備しておくこと、心強い。

・ペットシーツの可能性

吸水性に優れたペットシーツは、被災時におむつや沐浴などの衛生面で大活躍する。また、ビニール袋と併用すると氷嚢や簡易枕としても使用できる。

・世帯によって異なる防災準備を！
子供がいる家庭なら、子供用の防災バックの中に携帯おかしや被災場

所でも遊べるような簡単なおもちゃ、乳幼児ならベビー用品は必須だろう。女性なら簡単な化粧品や生理用品は確保したいだろうし、男女問わずド

ライシャンプーなどの身だしなみを整える衛生用品は、感染症や病気を防ぐ面でも用意しておきたい。また、お年寄りや常備薬やお薬手帳、あれば入れ歯の保存液なども必要だろう。このように、世帯や家族構成によって用意しなければならぬ防災用品は多岐にわたる。

今特集では、左記に防災チェックリストを用意してみた。自由記載ができる書き込み式チェックリストも用意したので、この機会にぜひご家庭の防災の見直しに役立ててほしい。

【持出用（最低限必要なもの）】

- ☐ 携帯食料（栄養補助食品）
- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 充電器・バッテリー
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ 軍手
- ☐ タオル・ウェットティッシュ
- ☐ マスク・手指消毒液など（感染症対策用品）
- ☐ 着替え（下着・肌着・防寒着など）
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 歯磨き用品
- ☐ 現金（※小銭…10円玉・100円玉は必須）
- ☐ 身分証明書

【持出用（必要に応じて）】

- ☐ コンタクト保存液
- ☐ 予備メガネ
- ☐ 常備薬
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ アレルギー食
- ☐ 生理用品
- ☐ ペットフード
- ☐ ペット用品

【備蓄品】

- ☐ お米・アルファ米
- ☐ レトルト食品・カップ麺・缶詰
- ☐ お菓子
- ☐ 飲料水（1ℓペットボトル×3本＝1人分）
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 紙皿・紙コップ・割りばし
- ☐ 食品用ラップ
- ☐ ポリタンク
- ☐ 簡易トイレ

【持っていくもののリスト】

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

※このチェックリストは、中野区の防災チェックリストを参考に、シイビブリア編集担当が作成しています。

中野区の防災チェックリストには、2ページまたは6ページのURLからアクセスいただけます。

※本誌の掲載内容・お知らせ情報は記事作成当時のものです。

地元地域の連携の要として

南台図書館では、広町みらい公園・南台商店街・(株)日本ヴォーグ社・川島商店街など、昨年度から現在に至るまで、図書館と地元地域の他の組織の方々との連携事業を手掛けてきました。地域の情報の発信と集約の場の要として、利用者様の来館を待ただけでなく、こちらから積極的に出向き、地域のサークルの中心となっていこうと励んでいます！



2021年10月南台商店街・2022年5月川島商店街、それぞれの店名マップを商店街の皆様と一緒に南台図書館が中心となって作成しました。商店街店主のおすすめ本も披露しました。



2021年11月(株)日本ヴォーグ社と連携したハンドメイド作品の特集展示「図書館でこんな素敵な展示が!？」とご感想いただきました。

チョット一言

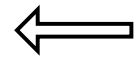
商店街の理事会などの会合に、何度か参加させていただきました。ただ、お店を閉めた後に皆様集まるわけですので、始まるのがたいてい午後9時すぎからとなります。そこからコロナ対策やら空き店舗の有効活用など課題が検討されていきます。少しでも商店街を良くしたいという情熱に頭が下がります。

川島商店街の坂入理事長よりコメント

自宅の近くなので学生の時はよく南台図書館を利用していました。それだけ「古い」ということですね(笑)。最近若い方が商店街に新しく出店しました。

「SAZAREBOOKS」さん—このお店、本を貸すのではなく「本棚」を貸します。棚を借りたお客様が自分の好きな本を並べ、その本を通していろいろなコミュニケーションが生まれています。

お互いに、古くても進化し続けることが大事ですね。



2022年5月、
広町みらい公園の
体験学習室で初めて
「出張図書館」開催！
「読み聞かせの会」は
すでに4回の実績。

広町みらい公園の 大津様よりコメント

広町みらい公園は南台図書館から徒歩10分です。

5月には共催イベントとして、上の写真のとおり、児童書100冊の「出張図書館」を開設いただき、親子連れで大にぎわいの1日となりました。

公園には名物のジェラートや焼芋、毎週日曜日にやってくるケータリング販売もあります。

図書館で本を借りたあとに公園に来ていただいて、美味しいものを食べながら、芝生でのんびり読書をするのも、これからの季節お薦めですよ!!

チョット一言

先日南部すこやか福祉センターにお邪魔しました。2Fの受付へ行くと所員の方々の姿がフロアの隅まで一望できます。「仕切り」がないのです。このフラット感！書架(書棚)という「仕切り」だらけの職場にいる私たちには新鮮ですし、若いお母さま方や小さなお子様たちには大事な「姿勢」ですね。

その他の地域連携

2022年

・8月2日(火)～12日(金)

みなみ児童館にて開設される「平和の図書コーナー」へ図書資料を提供。

・8月以降毎月1回

南部すこやか福祉センターで3・4か月児健診の際に、ブックスタート事業のご案内。

・9月9日(金)～29日(木)

南中野区民活動センターと一緒に、図書館内で「青少年育成南中野地区委員会」の活動をアピールする展示を行います。

また、同委員会の「カレの会」やフエスティバルなどに図書館から参加して「読み聞かせの会」を行う計画も進行中です。

今後とも「地域一番」を旗印に活動していきます。どうぞよろしくお願いいたします！

南台図書館

所在地 中野区南台3-26-18
電話番号 03-33380266
開館時間 9時～20時
休館日 原則第2木曜日・
最終金曜日

交通案内



・地下鉄丸ノ内線
中野富士見町駅より徒歩10分
京王バス(宿45・渋63系統)
「南台交差点」より徒歩5分
京王バス(宿32・33系統)
「南台図書館」より徒歩1分

※この記事は南台図書館が作成しました。

※本誌の掲載内容・お知らせ情報は記事作成当時のものです。



中央図書館 映画会のお知らせ

9月『おくりびと』2008年公開 131分
(DVD 上映、ガイド用日本語字幕付き)

10月『悪魔が来りて笛を吹く』2018年公開 136分
(DVD 上映、字幕・音声ガイドなし)

11月『思い出を売る男／劇団四季』2008年公開 81分
(DVD 上映、一部日本語字幕付き・音声ガイドなし)

日時：9月…令和4年9月25日（日）14:20～

10月…令和4年10月29日（土）10:00～／14:00～

11月…令和4年11月26日（土）10:30～／14:30～

※どの回も開場は30分前です。

場所：9月…中野区地域産業振興センター 多目的ホール

10月・11月…中央図書館地下2階 セミナールーム

定員：9月…50名（予約申込制 / 先着順）

10月・11月…各回15名（予約申込制 / 先着順）

受付：9月…令和4年9月3日（土）9:00より

10月…令和4年10月2日（日）9:00より

11月…令和4年11月5日（土）9:00より

中央図書館カウンターまたは電話：03-5340-5070にて



上高田図書館 企画事業 『3館お散歩スタンプラリー』

中野区立上高田図書館、江古田図書館および新宿区立西落合図書館の3館合同でスタンプラリーを行います。

3館の紹介と周辺の見どころを記したマップ付きのスタンプ用紙に、3館をめぐるスタンプを集めてください。3館すべてのスタンプが集まったら景品をプレゼントします！

開催期間：令和4年9月1日（木）～10月2日（日）

対象：一般・児童

問い合わせ：上高田図書館、江古田図書館、新宿区立西落合図書館

※景品は先着400名様に限ります。おひとり様1回に限らせて頂きます。

p2-3 ○○に備える！！＜参考文献・WEB＞

・『防災・減災につなげるハザードマップの活かし方』鈴木康弘／編、岩波書店、2015年、所蔵：中央

・『ぼくらの災害サイバール BOOK』国崎信江／監修、主婦の友社、2018年、所蔵：中央・鷺宮・野方・中野東

・『いざ！に備える遊びで防災体験 BOOK』神谷明宏／著、いかだ社、2022年、所蔵：上高田

・『レスキューナーが教えるプチプラ防災』辻直美／著、扶桑社、2019年、所蔵：中央・中野東

・『おしゃれ防災アイデア帖』Misa／著、山と溪谷社、2021年、所蔵：野方・中野東

・中野区ハザードマップ…<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/157700/d029325.html>

・東京防災…<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1008042/1008074.html>

※ 本誌の掲載内容・お知らせ情報は記事作成当時のものです。

次号予告

特集

日本鉄道開通150周年記念

- ・ 鉄道の歴史
- ・ 鉄道のおすすめ本
- ・ 中野と中央線

vol.57 2022年11月末日 発行予定

※予告の内容は変更になる場合があります

編集後記

- ①地元で被災したときのことを思い出しながら記事を書きました。少しでも防災に役立てていただければ幸いです。何事も備えあれば憂いなし！！（S）
- ②今回の特集を見て、自分の家も備えないと改めて思いました！（Y）
- ③防災の本を読んで、スマホの充電器も持ち歩くようになりました。通勤バッグが一段と重くなりました（泣）。（K）

ブックカバーとして ご利用いただけます								ブックカバーとして ご利用いただけます			
		単行本 ↓	文庫本 ↓	中野区立鷺宮図書館 鷺宮三丁目22番5号 TEL 03-3337-1044		中野区立中野東図書館 中央一丁目41番2号 TEL 03-5937-3559		文庫本 ↓	単行本 ↓		
単行本 →									← 単行本		
文庫本 →									← 文庫本		
中野区立中央図書館 中野二丁目9番7号 TEL 03-5340-5070									みなみのライブラリー 弥生町四丁目27番11号 TEL 03-3381-7261		
中野区立野方図書館 野方三丁目19番5号 TEL 03-3389-0214									美鳩ライブラリー 大和町四丁目26番5号 TEL 03-3330-8160		
中野区立南台図書館 南台三丁目26番18号 TEL 03-3380-2661									中野第一ライブラリー 本町三丁目16番1号 TEL 03-3372-8501		
文庫本 →									← 文庫本		
単行本 →				中野区立江古田図書館 江古田二丁目1番11号 TEL 03-3319-9301		中野区立上高田図書館 上高田五丁目30番15号 TEL 03-3319-5411				← 単行本	
ブックカバーとして ご利用いただけます		単行本 ↑	文庫本 ↑					文庫本 ↑	単行本 ↑	ブックカバーとして ご利用いただけます	