二子玉川
ライズ
プレゼンツ

おうちで
チャレンジ!

FUTAKO TAMAGAWA rise

防災の挑博戦士

5つのナゾを
クリアして
“さいごのナゾ”
を突破せよ!

はじめまして!わたしは「防災博士」。
防災のことならなんでも知っている
天才博士じゃ。

…いまこのページを読んでいるキミ。
キミだよキミ。この「研究ノート」じつは
キミのために作ったものなんじゃ。
なんでかって?? ふむ、ではせつめいしよう…

なにをかくそう私は今月から二子玉川ライズの
防災研究をまかされることになってな…
そこで今、ゆうしゅうな研究員を
さがしておるんじゃ。

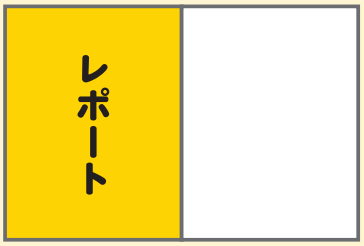
研究ノートには、キミの防災力をチェックするための
クイズとナゾを用意しておいた。ノート中に出てくる
二子玉川のなかまたちからのヒントをもとに、
クイズを全て解き明かしたモノだけが、
子ども研究員になるえいこうを手に入れられる!

はたしてキミは“さいごのナゾ”まで
たどりつくことができるかな…?

参加方法

この冊子は「ひなん」「そなえ」「ステイホーム」と
3つの章に分かれておる。

1 ひなん　2 そなえ　3 ステイホーム



各章の左ページは
二子玉川のなかまたちが
防災について大切な話をしている
レポートページじゃ。

レポートページをよく読んで、
防災の勉強をしたあと、
右ページのナゾ解きクイズに
チャレンジしてくれたまえ！

各ページの答えをヒントに
“さいごのナゾ”を
解き明かすのじゃ！

準備はOKかな？それでは次のページからスタートじゃ!!

防災研究
レポート

1 ひなん

去年の台風19号のこと、おぼえているかい？世田谷では
「多摩川」から水があふれて大変じゃったな。「ひなんじょ」にも
人があふれて入れなかった所もあったそうな…もしこんな台風が
またやって来るとしたら…キミならどうするかのう？
さてはて「二子玉川のなかま」たちはどう考えておるのやら…

二子玉川不動産
Aさん

「ひなんじょ」へ行っても入れないの？

私も去年台風のとき、どこへ逃げるべきかすごくあわてたんだけど、もし「ひなんじょ」が入れなかったらどこへ行けばいいんだろう？

色んな場所があなたの「ひなんさき」に

安全な場所に住んでいる友だちや、しんせきの家、あるいはホテルなどへ逃げる方法も。かならずしも「ひなんじょ」へにげなくてもいいんです。

玉川総合支所
地域振興課 Iさん

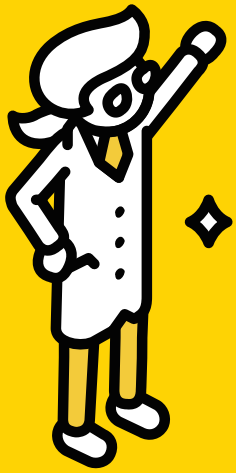
東急コミュニティ
Oさん

ドコにどうやって逃げるかも大事だよね

地震のときとちがって、大雨のときは水が道にあふれてくるかもしれないから、逃げる道や逃げる先も考えておかないと…

博士の防災ポイント

災害によって逃げる場所が変わるぞよ。例えば台風のとき川の近くは水があふれてくるかもしれないからあぶない。なるべく川の水がとどかないような高い場所をめざして逃げることが大切じゃ。「ひなんじょ」も今は「コロナたいさく」のため、いつもの半数しか入れない。だからこそ「ひなんじょ」いがいの「ひなんさき」を見つけておく事が大切じゃ！



おうちの人といっしょに
かくにんしよう！

おうちで「ひなん」が…		
地震が起きたとき	□ できる	□ できない
台風がきたとき	□ できる	□ できない

もんだい 1

「ひなんさき」の“こうほ”は いくつ？

▶ヒント P.10

▲ 友だちの家　▲ 親せきの家　▲ ホテル

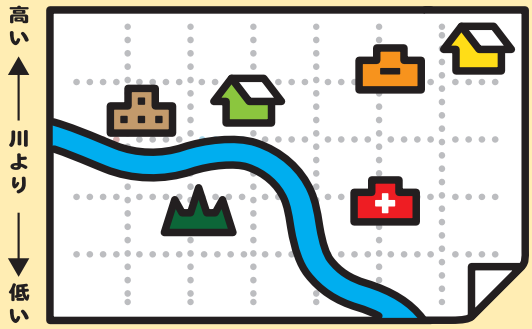
1 1つ　2 2つ　3 3つ

こたえ 1

もんだい 2

どんな「こうどう」をする？

▶ヒント P.10



川　山
小学校(ひなんじょ)　友だちの家
公民館(ひなんじょ)　自分の家
病院

自分のおうちでおじいちゃんとテレビを見ていたら、大雨がふってきました。テレビからは「世田谷区で大雨けいほうです。コロナウイルスのえいきょうで「ひなんじょ」がいつもの半分しか入れなくなっていますのでご注意ください。」とニュースが流れてます。さて、キミはどうするべきでしょうか？いちばんいい「こうどう」をえらびなさい。

1 急いで逃げないと！小学校へ行こう！

2 おじいちゃんが心配だし病院へ行っとこう

3 川から遠い公民館へ逃げよう…！

4 友だちの家へ行こう

こたえ 2

防災研究レポート

2 そなえ

気づいたらそこまでやってきているのが「さいがい」というもの…ふだんから「そなえ」をしておかないと、電気・ガス・水道がとまった生活をのりこえるのはたいへんじゃよ。さいきんでは買しめ問題が町でもよく見られたのう…二子玉川のなかまはどんな「そなえ」をしているのかな…？

東急モールズデベロップメント　Tさん

キャンプ用品が大かつやく？

よくキャンプに行くんですが、ランタンやカセットコンロなど明かりや食事にはこまらない道具があります。イザというときの防災グッズとして大かつやくかも？

「ローリングストック法」がおススメ！

うちでは、水やレトルト食品・フリーズドライ食品を少し多めに買い、台所にそなえてます。定期てきに使って、買い足せば期げん切れすることもなく安心です。

東急　Sさん

博士の防災ポイント

防災グッズのそなえに大切なのは数じゃよ！

・リビング
・キッチン
・トイレ

LEDランタン　1つずつ

100枚入り
ボトルを
こうくうケア
ウェットティッシュ　7本

2ℓペット
ボトルのお水

1人1日 3ℓ × 家族の人数分 × 最低3日分、できれば 7日分

体ふき
ウェット
タオル
12枚入りを
10パック

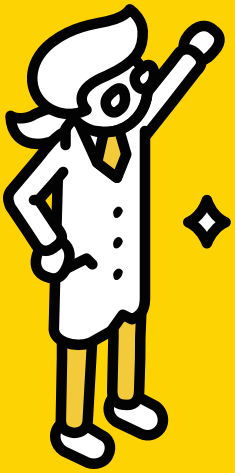
ポリぶくろ
大 200枚
中・小 各50枚

けいたいトイレ

1人1日 約5回 × 家族の人数分 × 7日分

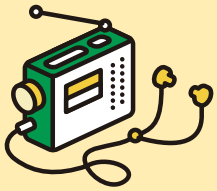
そなえたらおきばしょもかくにん

おうちのなかにはイザというときの生活をささえるそなえをしつつ、ひなんするときに持ち出すグッズはリュックにまとめて目立つところにおいておくとさらに安心ですね。　玉川消防署 Kさん



おうちの人といっしょにかくにんしよう！

お水	□ そなえている	□ そなえていない
食べ物	□ そなえている	□ そなえていない
明かり	□ そなえている	□ そなえていない



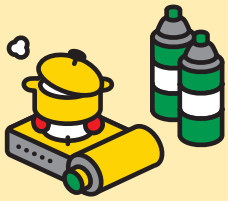
A

うー

ドッグヒント
お家に
3つ

B

みー



ドラゴンヒント
3人家族は
1週間で
105枚

C

いー

タイガーヒント
4人家族は
3日間で
18本

もんだい 3

どれが正しい？

▶ヒント P.10

1

A こうくうケア ウェットティッシュ

B ポリぶくろ

C マスク

2

A かんでんち

B 体ふき ウェットタオル

C かいちゅう でんとう

3

A 2ℓペット ボトルの水

B けいたいトイレ

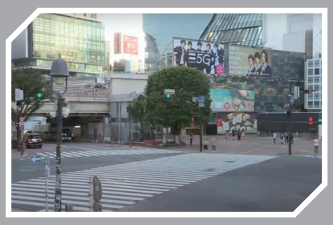
C LED ランタン

3
こたえ

ひなんグッズの答え：1▶③　2▶④

防災研究レポート

3 ステイホーム



今年の2月ごろからかのう？「かんせんしょう」という新しい「さいがい」が、世の中に出てきた。
この「さいがい」を乗り切ろうと、外出しない「ステイホーム」をみんなやったと思う。ステイホームのあいだ二子玉川のなかまはどうやって過ごしていたのやら…

BAR太田屋　Kさん

こんなに家族といっしょにいれたのはひさしぶり

いつも仕事で家にいないもんですから、子どもたちの事をあらためて知れるいい時間でした。

博士の防災ポイント

家族全員がそろうこんな時だからこそ、イザというときの「れんらく」や「ひなん」のほうほうについてまたは、家にそなえているアイテム（P14）について話をしておくことが大切じゃよ！

「遊び」ってやっぱり「ひつよう」だと思う

外に出てたいけんできる「エンタメ」とか「遊び」って、ないとゼッタイにこまるわけじゃないけど、こうやってお家の中ですごしてると、心身をけんこうにたもつには「遊び」のような楽しみがやっぱり生活にひつようなんだなと感じます。

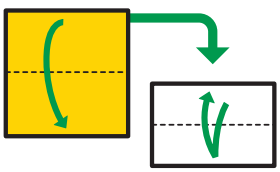
東急
Eさん

病院のいま

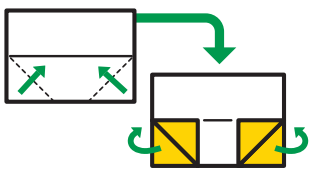
コロナ後は病院の受しん者がへりました。「病院に行ったら危ないのでは？」と皆さんの意しきが変わったのだと思いますが、そこはプロとしてコロナたいさくをしっかりしているので、具合が悪い方はムリにガマンせずご来院いただければと思います。　玉川病院 O さん

博士の防災ポイント

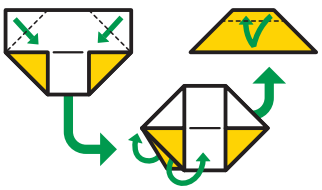
「さいがいじ」にも役立つ遊び「紙しょっき づくり」



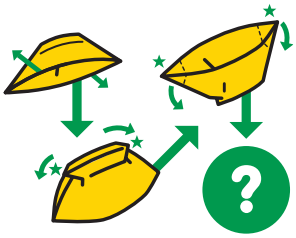
1 紙を半分に折る。さらに半分に折り、折りすじをつける。



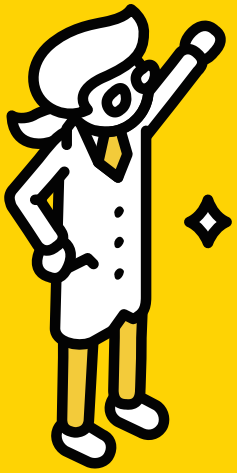
2 1枚ずつ角を三角に折る。反対側も同じように角を折る。



3 上部の角も三角に折る。両面とも下から上に折り返し、3分の1くらいのところに折りすじをつける。



4 開いて★をつまんで、外側に折れば、できあがり！



おうちの人といっしょにかくにんしよう！

集合場所	□ 決めてる	□ 決めてない
ひなんのしかた	□ 決めてる	□ 決めてない
れんらくほうほう	□ 決めてる	□ 決めてない

もんだい 4

大切な話は何コ？

▶ヒント P.10

ヒント やきとり

1 1コ　2 2コ　3 3コ　4 4コ　5 5コ

4 こたえ

もんだい 5

できあがるのはどれ？

研究レポートページで博士が せつめい している
紙しょっき をつくってみて できあがる形を答えてください。

1 ハコがた　2 フネがた　3 コップがた

5 こたえ

そなえりイズの答え：3▶③

さいごのナゾ

よくぞここまでたどりついた！ここまでのクイズの答えを使って「さいごのナゾ」を解くのじゃ！ここまで来れたキミにならきっと解けるはずじゃ！

キ＝3　レ＝1　イ＝2

1

マ	イ	テ	ル

2

ガ	イ	コ	ク

3

ヌ	カ	ル	ミ

4

ト	ヨ	マ	ル

5

○	、	メ	ダ

スティホームクイズの答え：4▶③　5▶②

ヒント

ひなん クイズ ▶ Q1

「ひなんさき」の“こうほ”はいくつ？

SBSロジコム　Uさん

玉川総合支所 地域振興課 Iさん の お話を よく よんでみよう

ひなん クイズ ▶ Q2

どんな「こうどう」をする？

東急モールズ
デベロップメント
Sさん

まずは川よりも場所が高くて遠い所へ逃げよう。ただ、「ひなんじょ」は入れないかもしれない。じゃあ いちばんいいのは、どこに逃げることになるかな？

そなえ クイズ ▶ Q3

どれがただしい？

東急モールズデベロップメント
Wさん

干支（えと）に注目しよう！

そなえ クイズ ▶ Q4

大切な話は何コ？

東急　Iさん

や　き　トリだから「や」と「き」をとってみると？

さいごのナゾ

東急ライフィア
Nさん

画数に注目しよう！

キ　レ　イ

ひなんクイズのかいせつ

もんだい 1 キミの「ひなんじょ」になれるのいくつ？

▶こたえは③の3つでしたね。

「ひなんじょ」は小学校や「こうみんかん」だけではありません。自分の命を守るために、いちばん安全な場所へにげることが大切です。昨年の台風では小学校に人があふれて入ることができなかった「ひなんじょ」もありました。安全ににげるためには、友だちの家や、しんせきの家、ホテルなど宿も「ひなんさき」として考えてじゅんびしておくと安心です。友だちや、しんせきのお家には、前もって相談しておくことも大切ですね。

もんだい 2 どんな「こうどう」をする？

▶こたえは④の友だちの家へ行こうでしたね。

自分の家は川のとても近く。テレビから「けいほう」も流れており、川の水があふれてくるかもしれないので早めに「ひなん」をした方がいいですね。となりに小学校がありますが、自分の家よりも川に近いのでキケンです。川から遠く、自分の家よりも高い場所に公民館（ひなんじょ）がありますがコロナたいさくで、ふだんの半数しか人が入れないので行っても入れないかもしれません。この場合、友だちの家であれば公民館と同じくらい安全な場所です。ちゃんとお願いをして「ひなん」させてもらいましょう。

そなえクイズのかいせつ

もんだい 3 どれがただしい？

▶こたえは③でしたね。

A：お水
B：けいたいトイレ
C：LEDランタン

〇の上におかれている防災グッズは干支（えと）のじゅんばんにならんでいました。左上から、子（ねー）丑（うし）寅（とら）卯（うー）辰（たつ）巳（みー）午（うま）未（ひつじ）申（さる）酉（とり）戌（いぬ）亥（いー）このならびを「A」「B」「C」に当てはめてみると、「A」は「とら」、「B」は「たつ」、「C」は「いぬ」になります。当てはまった動物を英語にかえると「とら＝タイガー」「たつ＝ドラゴン」「いぬ＝ドック」。つまり「A」に入る防災グッズのヒントは「タイガーヒント」となります。他B・Cも同じ考え方。

▶「お家に3つ必要」なのは「LEDランタン」（リビング1＋キッチン＋トイレ1＝3つ）。
▶「3人家族が1週間（7日）で105枚必要」なのは「携帯トイレ」（5回のトイレ×3人家族×7日＝105枚）
▶「4人家族が3日間で42本必要」なのは「お水」（1人1日3ℓ×4人家族×3日＝36ℓ÷2ℓ（ペットボトル1本）＝18本）

ステイホームクイズのかいせつ

もんだい 4 大切なことを話しているのは何コ？

▶こたえは③の3コでしたね。

会話の文章から「や」と「き」を抜くと、それぞれ本当は何について話しているかが分かります。「自分のお家が安全かチェックする」「さいがいじの集まる場所を決めておく」「ぼうさいグッズをしまう場所をかくにんする」この3つが大切な話ですね。みなさんもぜひお家で話してみましょう。

もんだい 5 できあがるのはどれ？

▶こたえは②のふねがたでしたね。

大地しんが起きると、ふだん使っていたお皿が、大きなゆれで落ちて、われてしまうこともあります。そんなときにお家の中にある新聞紙やチラシを使って、このようにお皿がつくれるとべんりです。

さいごのナゾのかいせつ

こたえは
テガミヨメ でしたね。

5つのナゾのこたえは、③ ④ ③ ③ ② でした。ヒントは画数に注目。「キ」は3画、「レ」は1画、「イ」は2画。では1～5それぞれ助手が話している言葉の中で、こたえと同じ画数の文字はなんでしょう。1のこたえは③＝3画、3画の言葉は「テ」。同じように2～5を見ると、「テガミヨメ」になります。

さらにくわしく防災を学びたい子はこの、QRコードから私と二子玉川ライズのなかまたちとのホームページへジャンプじゃ！研究ノートとはまたちがう大切な防災のじょうほうを書いておいた。この挑戦状がどうやってできたのか？についても知ることができるぞよ。ぜひチェックしてくれたまえ！

防災研究員のキミへ

よくぞ、さいごのナゾまでたどりつきましたね！

博士からの挑戦をみごとクリアしたキミは、

これで防災のさまざまな技や知恵を

身につけられているはずです！

ぜひ、まわりにいるお友だちや、お母さんや

お父さんにも博士から学んだことを

教えてあげてください。そうしてあげることで

さらにあなたの防災力が高まること

まちがいありません。今後「さいがい」が

起きたときはあわてず、この挑戦状で

学んだことを思い出してみてください。

今年はお手紙という形で、メッセージを

お届けしましたが、来年は笑顔で

二子玉川ライズにてお会いできたら

本当に嬉しいです。

二子玉川ライズより

よくやった!

ここまでの道のりはそうかんたんなものでは、なかっただろう。
今のキミには素晴らしい防災の知識や知恵が
やどっているはずだ!

防災研究員認定証

- ☐ 全問正解 ——— 上級研究員
- ☐ 4-3問正解 ——— 中級研究員
- ☐ 2-1問正解 ——— 初級研究員

ぜひともその力を使って周りにいる人にも
キミが学んだ大切なことを
教えてあげてほしい!キミとライズの
防災を研究できるのが今から楽しみじゃよ…!

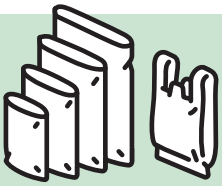
家においておく防災グッズ

※4人家族の場合

LED ランタン
▶3個

体ふき
ウェットタオル
▶12 枚入りを10パック

こうくうケア
ウェット
ティッシュ
▶100枚入りボトル
を7本（1ヶ月分）



ポリぶくろ
▶1 大 200 枚、
小、中、各 50 枚

カセットボンベ
▶大 15 本（1ヶ月分）

水
▶2ℓ6本入りの箱を
7箱（7 日分）

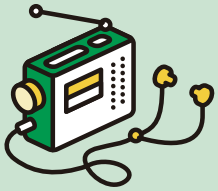
ひじょう食
▶84 食（7日分）

クーラーボックス
▶1 個

新聞紙
▶朝刊 10 日分

ラップ
▶ロングタイプを
7〜8本

けいたいトイレ
▶140 枚（7 日分）



けいたいラジオ
▶1 個

見ておきたい世田谷防災情報

せたがや防災

区の総合的な
防災啓発冊子

洪水・内水氾濫ハザードマップ

多摩川洪水版、
内水氾濫・中小河川
洪水版共通項目

洪水・内水氾濫ハザードマップ

内水氾濫・
中小河川
洪水版

洪水・内水氾濫ハザードマップ

多摩川
洪水版

東京消防庁アプリ

防災について楽しみながら
学べるコンテンツが充実

発行元：二子玉川ライズ
協　力：世田谷区玉川総合支所 地域振興課
玉川病院　玉川消防署　二子玉川駅
令和2年9月制作　企画・制作：NPO法人プラス・アーツ

最終問題の答え：ヲカミヨメ