令和７年度
さかいで１３１おとめ隊
活動報告書

令和８年３月 24 日

目 次

1. 今年度の目標 ………………… 3

2. 活動体制 ……………………… 3

3. 活動内容 ……………………… 4

・令和７年度活動一覧
・新規採用職員研修
・避難所担当職員研修
・坂出市震災対策訓練（加茂地区）
・リレー防災みらいサロン「防災ミッケ in さかいで」
・令和７年度防災フェスタ　「おとめ隊からの挑戦状！」
・防災食調理会
・広報活動
・各種団体における講演・取材

4. 成果・課題等 ………………… 12

5. 来年度の目標 ………………… 12

1．今年度の目標

・「防災」について楽しく学び、「おとめ隊だからこそ」できることは何かを考え、楽しみながら普及・啓発活動にとりくむ。
・防災意識を日々の業務や生活に取り入れ、職員一人ひとりが災害時の業務を把握し、全職員が防災（備蓄）マスターになれることを目指す。

2．活動体制

第１２期生　メンバー構成 ⇒ ４人交代

No.	担　当	所　属	氏　名	備　考
1	リーダー	建設経済部産業観光課	松岡　未祥	
2	サブリーダー	市民生活部生活環境課	田中　美統子	
3	メンバー	健康福祉部ふくし課	末澤　奈菜子	
4	〃	市民生活部人権課	山田　知恵	
5	〃	健康福祉部けんこう課	髙橋　咲紀	新規
6	〃	健康福祉部ふくし課	横田　幸祐	
7	〃	市民生活部市民課	川田　咲季	新規
8	〃	健康福祉部けんこう課	佐藤 眞利子	新規
9	〃	健康福祉部ふくし課	三好　尚紀	
10	〃	総務部総務課	小野　詩織	
11	〃	総務部危機管理課	米谷 伽奈子	事務局/新規

3. 活動内容

令和７年度活動一覧

活　動	日　程	主な内容	備　考
任命式 第１回会議	R7.6.2	・リーダー、サブリーダーの選出 ・活動方針や年次計画の決定	
第２回会議	R7.6.24	・年度目標の決定 ・今年度の活動内容について ・新規採用職員研修について ・新規メンバー研修について	
新規メンバー研修	R7.7.3	・香川県防災センター体験	
第３回会議	R7.7.15	・新規採用職員研修について	
第４回会議	R7.8.4	・新規採用職員研修について ・坂出市震災対策防災訓練について	
職員防災研修 （新規採用職員）	R7.8.20	・坂出市の被害想定 ・市役所職員の備え	参加者：14 名
第５回会議	R7.8.20	・新規採用職員研修について（反省） ・避難所担当職員研修について ・坂出市震災対策防災訓練について	
第６回会議	R7.9.5	・避難所担当職員研修について ・避難所運営ゲーム HUG 実施	
第７回会議	R7.10.6	・避難所担当職員研修について ・坂出市震災対策防災訓練について ・防災ミッケについて	
坂出市震災対策防災訓練 （加茂地区）	R7.11.9	・避難所設営訓練 ・家具類転倒防止対策	
職員防災研修 （避難所担当職員）	R7.11.13	・避難所担当職員研修 坂出市避難所運営マニュアルについて 避難所運営ゲーム HUG	参加者：22 名
第８回会議	R7.11.21	・避難所担当職員研修について（反省） ・防災ミッケについて ・防災フェスタについて	
リレー防災みらいサロン 防災ミッケ in さかいで	R7.11.23	・電気を使わない避難所体験	

活　動	日　程	主な内容	備　考
第 9 回会議	R7.12.22	・防災フェスタについて ・防災食調理会について	
第 10 回会議	R8.1.13	・防災フェスタについて ・防災食調理会について	
防災食調理会	R8.1.30	・職員へ啓発（インフォメーション掲載） ・防災食調理・試食	
防災フェスタ(おとめ隊の日)	R8.1.31	・体験型１３１（ぼうさい）ゲーム 「おとめ隊からの挑戦状！」	
第 11 回会議	R8.2.18	・防災フェスタについて（反省） ・次年度の課題検討	
第 12 回会議	R8.3.17	・市長報告について	
市長報告	R8.3.24	・令和 7 年度活動報告	

新規採用職員研修（R7.8.20）

平成 28 年度から継続し、新規採用職員を対象に職員としての災害時における対応や職場における備えについて伝えることで、災害時の対応力の底上げを図ることを目的とし、研修を実施しました。

令和 2 年度から取り入れたグループワークにおいては、活発な意見交換があり、自分に必要なものを考え、実際に備えることまでつなげることができました。

○ 対 象

令和７年度新規採用職員

（市立病院（庶務・医事課除く）・消防除く）

○ 内 容

・南海トラフ地震について（坂出市の被害想定）

・坂出市における過去の台風および集中豪雨の対応

・職員の実際の備え紹介

・職員用１３１（ぼうさい）カード（参集基準の確認）

・グループワーク（自分に必要な備えについて）

研修後のアンケートの一例

「なんとなく自分は大丈夫だろう」という意識を改善できた。備えは大事！と思っていても、何をすればいいか分からなかったのが明確になったので、職場でも自宅でも備えていきたい。

避難所担当職員研修（R7.11.13）

避難所運営マニュアルに基づき、大規模災害時の避難所運営について、避難所担当職員に周知することを目的として実施しました。今年度も昨年度同様、避難所運営ゲーム HUG の実践と組み合わせたことで、より状況を想像しやすく、理解を深めることができました。

○ 対 象

避難所担当課職員

○ 内 容

・避難所運営における初動対応等の例

・避難所運営ゲーム HUG

・活動班ごとの説明

・振り返り（HUG の反省）

研修後のアンケートの一例

・HUG にて避難所対応での迷いや気づきを発見することができ、本当に避難所が開設されたら…と以前よりも自分ごととして捉えることができた。

・研修を受ける前と後では、出来る事、見通しがまるで違うと思いました。毎年参加したいです。

坂出市震災対策訓練（加茂地区）（R7.11.9）

南海トラフ地震を想定し、初動対応における「自助・共助」「公助」の一連の応急対策や、防災関係機関の連携強化、住民の地域防災力の向上を目的として毎年市で実施している「坂出市震災対策訓練」に、本年度初めて参加しました。

当日は雨天のため体育館での実施となりましたが、避難所設営訓練の補助、家具類転倒防止対策展示を担当し、女性の視点を活かした補助を行うことで、多様なニーズに対応した訓練となりました。

市民のかたと直接関わりながら訓練に参加したことで、発災直後の混乱状況における初動対応の難しさや課題を体感するとともに、今後の活動に活かすべき視点を得ることができました。

リレー防災みらいサロン「防災ミッケ in さかいで」（R7.11.23）

株式会社トレーニングレース・ジャパンが主催し、避難所運営の質の向上強化と災害時に必要な知識を楽しみながら習得することを目的として、交流の里おうごしで開催されたリレー防災みらいサロン「防災ミッケ in さかいで」に参加しました。

電源カーを使用した「電力を活かした避難所」と、「電力を使わない避難所」の両方を体験し、避難所生活に関する知識を楽しみながら習得するイベントを通じて、おとめ隊メンバーもあらためて、災害時における生活環境維持の重要性を勉強することができました。

おとめ隊では、「電気を使わない避難所体験」として、災害用伝言ダイヤル体験、携帯トイレ体験を担当しました。安否確認の手段を知ることの重要性や、災害時のトイレ問題の深刻さ、防災を日常に取り入れることの大切さを実感していただけたイベントとなりました。

令和７年度 防災フェスタ 「おとめ隊からの挑戦状！」

今年度で 12 回目となる防災フェスタを、1 月 31 日「おとめ隊の日」に勤労福祉センターで開催しました。好評につき、今年度も体験型１３１（ぼうさい）ゲーム「おとめ隊からの挑戦状！」を実施しました。

こどもから大人まで、幅広い世代の市民のかたにご参加いただき、楽しみながら防災について学んでいただけるイベントとなりました。今後も継続して開催したいと考えております。

・日　時：令和８年１月 31 日（土）**おとめ隊の日**

　　10：00 から 12：00

・場　所：勤労福祉センター

・内　容：● 防災のお話

　●ゲーム

　・　シーン１：正しい避難行動クイズ

　・　シーン２：津波発生時の避難場所クイズ

　・　シーン３：新聞紙スリッパの作成＆使用

　・　シーン４：災害用伝言ダイヤル

　・　シーン５：簡易トイレ

　・　シーン６：手洗いチェッカー

　● ゲーム解説

防災食調理会（R8.1.30）

メンバー内アンケートで複数挙がった意見を踏まえ、防災食を「備えるだけでなく活用する」視点を養い、家庭にあるものと組み合わせた具体的な活用方法を検証することを目的に、防災食の調理、試食会を実施しました。

今回は少ない材料で手軽においしく作れる、調理用ポリ袋を活用した蒸しパン、じゃがりこで作るポテトサラダ、冷凍うどんを自然解凍させて作るツナうどんを調理しました。家庭にあるものでも工夫次第で災害時に活用できることを実感しました。

今後もレパートリーを増やしながら実践を重ね、「災害時にもあたたかくておいしいごはんが食べられる」という大切さを、職員および市民のかたへの啓発活動へと発展させていきたいと考えます。

広報活動

市広報誌「広報さかいで」掲載

５月号から３月号の「防災はじめの一歩」をおとめ隊にて担当しました。
家庭において、防災を日常に取り入れてもらえるような内容を情報発信しました。

▼５月号

防災はじめの一歩 vol.155　問 市危機管理課(☎44･5023)

南海トラフ地震の発生確率がアップ！

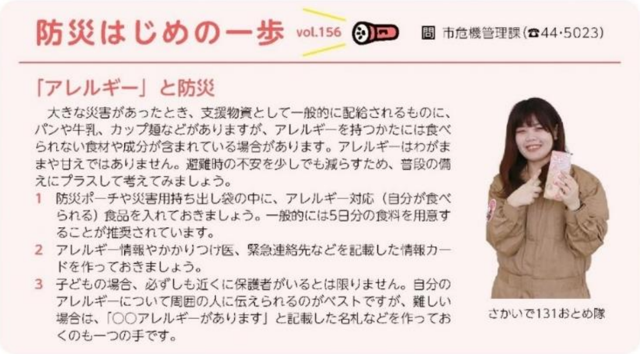
坂出市はもちろん、関東から九州・沖縄地方までの広い範囲で被害が想定される南海トラフ巨大地震について、令和7年1月時点で今後30年以内の発生確率がこれまでの「70～80%」から「80%程度」に引き上げられました。

南海トラフ巨大地震は昔から定期的に発生している海溝型の地震であり、前回発生した1946年の南海地震から約80年経過しており、地震が発生しないかぎり、発生確率は上がっていきます。

坂出市では、最大震度6強の揺れと津波が発生し、広い範囲で被害を受けると想定されています。地震の発生を防ぐことはできませんが、日頃から備えておくことで、被害を少なくすることはできます。いつ起きても大丈夫なように、しっかりと備えておきましょう。

さかいで131おとめ隊

▼６月号



防災はじめの一歩 vol.156　問 市危機管理課(☎44･5023)

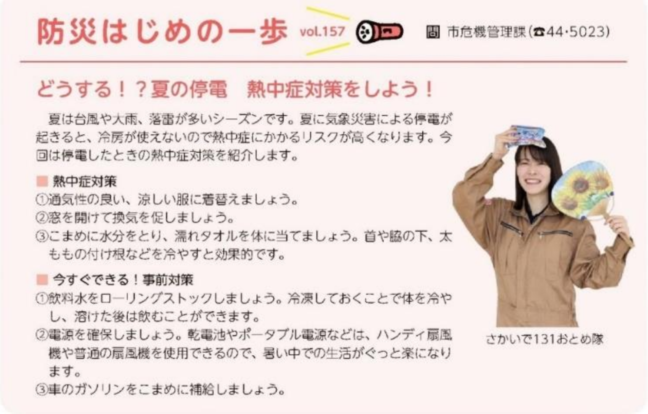
「アレルギー」と防災

大きな災害があったとき、支援物資として一般的に配給されるものに、パンや牛乳、カップ麺などがありますが、アレルギーを持つかたには食べられない食材や成分が含まれている場合があります。アレルギーはわがままや甘えではありません。避難時の不安を少しでも減らすため、普段の備えにプラスして考えてみましょう。

1 防災ポーチや災害用持ち出し袋の中に、アレルギー対応（自分が食べられる）食品を入れておきましょう。一般的には5日分の食料を用意することが推奨されています。
2 アレルギー情報やかかりつけ医、緊急連絡先などを記載した情報カードを作っておきましょう。
3 子どもの場合、必ずしも近くに保護者がいるとは限りません。自分のアレルギーについて周囲の人に伝えられるのがベストですが、難しい場合は、「〇〇アレルギーがあります」と記載した名札などを作っておくのも一つの手です。

さかいで131おとめ隊

▼７月号



防災はじめの一歩 vol.157　問 市危機管理課(☎44･5023)

どうする！？夏の停電　熱中症対策をしよう！

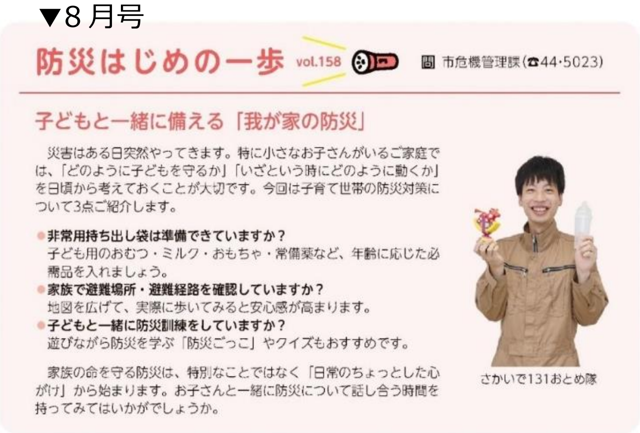
夏は台風や大雨、落雷が多いシーズンです。夏に気象災害による停電が起きると、冷房が使えないので熱中症にかかるリスクが高くなります。今回は停電したときの熱中症対策を紹介します。

■ 熱中症対策
①通気性の良い、涼しい服に着替えましょう。
②窓を開けて換気を促しましょう。
③こまめに水分をとり、濡れタオルを体に当てましょう。首や脇の下、太ももの付け根などを冷やすと効果的です。

■ 今すぐできる！事前対策
①飲料水をローリングストックしましょう。冷凍しておくことで体を冷やし、溶けた後は飲むことができます。
②電源を確保しましょう。乾電池やポータブル電源などは、ハンディ扇風機や普通の扇風機を使用できるので、暑い中での生活がぐっと楽になります。
③車のガソリンをこまめに補給しましょう。

さかいで131おとめ隊

▼8 月号



防災はじめの一歩 vol.158　問 市危機管理課(☎44･5023)

子どもと一緒に備える「我が家の防災」

災害はある日突然やってきます。特に小さなお子さんがいるご家庭では、「どのように子どもを守るか」「いざという時にどのように動くか」を日頃から考えておくことが大切です。今回は子育て世帯の防災対策について3点ご紹介します。

● **非常用持ち出し袋は準備できていますか？**
子ども用のおむつ・ミルク・おもちゃ・常備薬など、年齢に応じた必需品を入れましょう。
● **家族で避難場所・避難経路を確認していますか？**
地図を広げて、実際に歩いてみると安心感が高まります。
● **子どもと一緒に防災訓練をしていますか？**
遊びながら防災を学ぶ「防災ごっこ」やクイズもおすすめです。

家族の命を守る防災は、特別なことではなく「日常のちょっとした心がけ」から始まります。お子さんと一緒に防災について話し合う時間を持ってみてはいかがでしょうか。

さかいで131おとめ隊

▼9月号

防災はじめの一歩 vol.159

問 市危機管理課(☎44-5023)

災害と情報リテラシー

9月1日は「防災の日」。この日は1923年に関東大震災が起こった日です。関東大震災は建物の倒壊や多くの死傷者を出す甚大な被害をもたらしましたが、震災後の混乱の中で「井戸に毒を入れた」といった根拠のないうわさ（デマ）が広まり、差別や暴力によって多くの命が失われたことを知っていますか。誤った情報に惑わされることも深刻な被害を生むということ、100年たった現代でも気を付けたい重要な教訓です。

◎災害時には、情報リテラシーが命を守る力になります。

現代では、災害関連情報もインターネットで簡単に調べることができますが、特に災害時には不確かな情報が多く出回ります。常日頃から、情報を受け取るときも、自分が発信するときも、内容や出どころに気を配り、冷静に判断するよう心掛け、情報リテラシーを高めていきましょう！

さかいで131おとめ隊

▼10月号

防災はじめの一歩 vol.160

問 市危機管理課(☎44-5023)

災害時の薬の備え

災害時には、かかりつけの病院や薬局も被災し、しばらく治療が受けられない可能性があります。避難所生活で持病が悪化し、災害関連死などにつながるおそれもあります。

◎持病薬・常備薬を備えましょう

薬は非常用に3日分を準備しましょう。7日分あればより安心です。日頃から持病薬の保管場所を分かりやすい場所に決めておくと、被災した際にすぐに持ち出せます。あわせて、災害時には普段と違う環境や食生活、ストレスなどから体調不良になりやすいため、総合感冒薬（風邪薬）や胃腸薬・整腸剤などの常備薬を準備しておくと安心です。

◎お薬手帳やマイナンバーカードを常に持ち歩きましょう

災害時に医療機関を受診する際に、お薬手帳やマイナ保険証を持っておくことで、これまでに処方された薬を正確に把握できるため適切な医療を迅速に受けることができます。

さかいで131おとめ隊

▼11月号

防災はじめの一歩 vol.161

問 市危機管理課(☎44-5023)

災害時に備えて、今日からできる健康管理

今回は、災害時に備えて今日からできる健康管理のポイントについて紹介します。

1 定期的な健康チェック

災害時は生活環境の変化やストレスなどにより、体調を崩しやすくなります。また、水不足で口腔ケアが十分にできず、口腔トラブルが起こりやすくなります。年1回は健康診断や歯科健診を受け、健康チェックをしておきましょう。

2 持病があるかたの備え

日頃から確実に治療を受け、体調管理を心がけましょう。災害時は医薬品の入手が困難となるため、薬やお薬手帳は非常持ち出し品と一緒に、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

3 日々の健康習慣づくり

日頃から「規則正しい生活」「バランスの良い食事」「適度な運動」の3つを心がけましょう。また、心の健康を保つために趣味や運動などの自分に合ったストレス解消法を持つことも大切です。

さかいで131おとめ隊

▼12月号

防災はじめの一歩 vol.162

問 市危機管理課(☎44-5023)

災害時に備えて、防寒対策をしよう

真冬の災害には防寒を意識した備えが不可欠です。被災後の生活を少しでも快適に過ごせるよう、災害時の防寒対策について考えてみましょう。

● カイロ、湯たんぽ

太い血管が通っている首や手首、足首を温めると体がポカポカします。湯たんぽを利用するにはあらかじめカセットコンロを準備し、お湯を沸かす必要があります。湯煎調理後の残り湯を有効活用してもいいかもしれません。

● 毛布、ブランケット

防災用のアルミブランケットは熱を逃がしにくいため、保温できます。畳めばコンパクトになり、軽量なので持ち運びにも便利です。

● ストーブ（石油、カセットガス）

電力に頼らない暖房器具です。地震災害時は複数回にわたって揺れが発生するおそれもあります。火気を取り扱う際は火災に十分注意し、換気も忘れず行いましょう。

さかいで131おとめ隊

▼1月号

防災はじめの一歩 vol.163

問 市危機管理課(☎44-5023)

自分と家族の写真を非常持ち出し袋に入れておこう

年末年始やお盆、大型連休といった休暇に家族が集まる機会が増えますね。最近はスマホで気軽に家族写真を撮ることができますが、なかなか印刷まではしていないというかたも多いのではないでしょうか。また、撮影ばかりしていて自分の写真はほとんどないというかたもいらっしゃるかと思います。

この機会に、自分と家族の写真を印刷し、非常持ち出し袋に入れることをおすすめします。万が一のときには安否確認の貴重な資料になり、長期間の避難所生活では心の支えとなるアイテムとなります。最近は100円ショップや電気店でラミネート用シールやフィルムが簡単に手に入ります。防水加工をしておくことで水害時にもぬれずに写真を持ち運ぶことができますので、ぜひ準備してみてくださいね。

さかいで131おとめ隊

▼2月号

防災はじめの一歩 vol.164

問 市危機管理課(☎44-5023)

災害は突然に！体温低下を防ぐ備え

災害は、いつどこで発生するか分かりません。地震による津波の発生や台風、洪水、雨天時の避難の際には、体がぬれて体温が低下する可能性もあります。今回は災害が発生したときに体温の低下を防ぐことができる防災グッズ、「エマージェンシーシート」を紹介します。

エマージェンシーシートとは、薄手のアルミ素材で作られた防寒用シートのことです。体から発する熱を反射し保温してくれるため、体温の低下を防いでくれます。また、手のひらサイズに折りたためるコンパクトさと、100円ショップなどでも手に入るコストパフォーマンスの高さがあります。それ以外にも、レジャーシートとして活用したり、万が一のトイレや着替え時などに視界を遮る壁としても利用できます。

小さな備えが、大きな安心につながります。いざというときに備えましょう。

さかいで131おとめ隊

▼3月号

防災はじめの一歩 vol.165

問 市危機管理課(☎44-5023)

防災バッグにマスクも入れよう！

防災への備えというと、水や非常食、懐中電灯といったものだけをイメージしていないでしょうか。実は、マスクも災害時に役立つアイテムです。

◎感染症対策に…

避難所に人々が集まると感染リスクが上がります。ストレスで免疫力も低下しがちです。風邪やインフルエンザ、コロナなどから自分を守りましょう。

◎粉じん対策に…

災害が起こると、普段より空気が悪くなります。土砂からは土埃が、災害ごみからはカビや腐敗臭が、火災からは煙が発生します。マスクをして、できるだけ吸い込まないようにしましょう。

◎身だしなみ対策に…

水道インフラがストップすると、洗顔もままならない生活になります。メイクやひげそりができなくても、マスクがあればカバーできます。

さかいで131おとめ隊

その他掲載

各種団体における講演・取材

香川県男女参画・県民活動課「避難所の設置と運営―ジェンダーの視点を踏まえて―」

災害時の避難所運営において男女共同参画の視点が求められていることから、市町職員や地域防災に携わる方を対象とした、香川県男女参画・県民活動課主催の研修会「避難所の設置と運営―ジェンダーの視点を踏まえて―」に参加しました。

研修会では先行的な取りくみ事例として、さかいで１３１おとめ隊について発表し、発足のきっかけや目的、メンバー構成、活動内容に加え、避難所運営マニュアルや１３１チェックリスト等の作成したものを紹介しました。

不便を感じやすい避難所生活において、誰もがより過ごしやすい避難所生活を実現するには、多様な視点に気付くことが重要であることを共有する機会となり、おとめ隊にとっても学びの多い、とても有意義な研修となりました。

研修後のアンケートの一例

・災害時に男性だけでなく女性の立場でも備えていくことは大切なことだと思った。

・「さかいで１３１おとめ隊のように、女性の自治体職員が積極的に防災に関わることについて必要だと思いますか」という質問に対し、「必要」「やや必要」と回答した割合は 100%

KBN　おじゃま中継（R8.1.16）

KSB　News Park KSB（R8.3.10）

4．成果・課題等

今年度の大きな成果としては、防災フェスタにおいて体験型の防災ゲームを「おとめ隊の日」に実施し、例年以上に多くの市民のかたにご参加いただいたことが挙げられます。参加者からは「防災について楽しく学べてよかった」「家族で防災について考える良いきっかけになった」などの声をいただき、手応えを感じる取組となりました。内容についても、改善を重ねることで大変充実したものとなっており、より多くのかたに体験してもらうため、さらに改善をしながら今後も継続して実施していきたいと考えています。

また、職員研修にも継続して取り組み、新規採用職員研修や避難所担当職員研修を実施しました。研修後のアンケートにおいても「多くの学びがあった」「受けてよかった」との声が寄せられ、防災意識の向上につながる機会となりました。

一方で、おとめ隊の活動も 12 年目を迎え、市の防災訓練やイベントへの参加等、活動の幅が広がる中で、通常業務との両立や体制のあり方について、引き続き工夫していく必要があります。

今後も、メンバー一人ひとりが「防災」に関する知識・理解を深め、「さかいで１３１おとめ隊」だからこそできる取組を大切にし、無理のない形で継続・発展していきたいと考えております。

5．来年度の目標

今後も「日常生活に防災を取り入れる」ことを念頭に、職員や市民に対して啓発活動を継続して行っていきます。また、継続して実施していることに加え、自分たちで必要なこと、やりたいことを考え、実施まで行うことにより、より充実した活動にしていきたいと思います。

・職員、市民への啓発活動（さかいで１３１カード、131 CHECK LIST の普及）
・「職場の備え選手権 2026」の開催
・防災フェスタ「おとめ隊からの挑戦状！」の実施