

食品ストックを見直しました

大人2人、乳児1人、犬1匹の我が家で大規模災害発生時を想定した備蓄食料を揃えてみました。参考にしたのは「東京備蓄ナビ」というサイトです。今までは多少の知識はありつつも実際に意識して備えていなかったため、備蓄品目のリストを改めて見た時はかなりの量で圧倒されました。実際に並べてみると我が家にもともとあったストックではどの品目も理想の量には足りておらず、特に水、アルファ米、ジュース、お菓子、ベビーフードの備蓄が圧倒的に不足していました。今回の防災特集号を機に備蓄食料を見直してみて、我が家の備蓄状況の確認及びアップデートができてとても良い機会となりました。（Y.T記）

*東京備蓄ナビはこちら



液体ミルクを試してみました

子どもが生まれてから災害のニュースをみるたびに、災害時に子どもを守る上で必要な備えがないと守っていけないと、不安な気持ちが生れました。私は完全ミルクで育てていますが、ミルクを作るのに哺乳瓶の除菌、煮沸したお湯、冷まし湯など準備が必要です。電気・ガスが使えず、哺乳瓶の除菌ができない時のために、カップで液体ミルクを試してみようと思いました。味、温度での拒否はありませんでした。ただ、カップで飲ませる際に舌が出てきてしまい、口の中にミルクを流し込むのが難しくたくさん溢れました。少しずつゆっくり舐めさせるように飲ませるのがコツかなと思います。（M.N記）

*カップを使った授乳方法（カップフィーディング）のやり方はこちら



保育園での防災の取組

本月保育園では震災発生時に瞬時に対応できるよう、3日分の非常食を園庭に設置している倉庫に保管しています。また、災害時の食事を知らしてもらえるよう、幼児組と防災教室を行い非常食のわかめご飯を作る過程から子ども達に見せ、できたわかめご飯を給食で提供したところ思った以上に好評でした。今回の経験で非常食を知るきっかけになったのではないかと思います。（木月保育園記）

防災版おすすめ情報

information letter



作って便利！バッククッキング

リンゴのコンポート（溝の口減災ガールズ提供）

断水下で水が無駄にできないときに、一つの鍋で複数の食事が作れる“バッククッキング”で編集委員ママが小さなお子さんでも食べられる『リンゴのコンポート』を作ってみました。材料のうち、シナモンシュガーを除いて作ると、離乳食後期のお子さんから食べられます。

●材料【1人分】*****

*耐熱性のポリ袋（高密度ポリエチレン）

りんご……………1/2個 シナモンシュガー……………大さじ1
レモン汁……………適量

●作り方*****

- ①リンゴの皮をむき、薄めにくし切りする。
- ②ポリ袋に①とシナモンシュガー、レモン汁を入れ、しっかり空気を抜いて 袋の口を縛る
- ③鍋の底にお皿を敷いて湯を沸かし、②を15分間入れる
※出来立ては熱いので、袋の口を切る時はご注意ください。



読んでなっとく！クルマの助っ人

まえとうしろどんなくるま？

4さいがいがかつやくするくるま（中原図書館提供）

作／こわせ もりやす
出版社／偕成社
対象／幼児

働く車はいろいろありますが、前と後ろ、ちゃんと見たことはありますか？災害の時、大活躍する車の前と後ろ、そして横からも見てみましょう。どんな特徴がありどんな働きをするのでしょうか？



編集後記

いつどこで起きるかわからない災害。トイレの備えについて、見聞きはしていたものの実際に体験すると、思っていた以上に対策が必要ことがわかりました。自分自身で考えるような講習だったので教わった情報を基礎にして、自分に置き換えて考えることができました。湯煎のできる料理も勉強になったので、家で試していざという時に備えたいと思います。ひとりではなく、みんなで体験できたことで、知恵を集めた意見交換ができたのも良かったです。（M.A記）

このゆびと〜まれ！と一緒に作ってみませんか？

次回以降の編集会議は、10月21日（木）、11月18日（木）午前10時から、中原区役所別館1階幼児室で予定しています（1時間程度）。ご興味がある方は気軽にお問い合わせください。※念のため開催の有無を下記の連絡先へ確認してください。

食品の備蓄ワンポイントとアレンジレシピは
川崎市公式ホームページ「中原区 備蓄」で検索 またはQR→



本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。右記までご連絡ください。

中原区の
シンボルマーク



連絡先：中原区役所地域ケア推進課
電話：044-744-3304 / FAX：044-744-3196
65keasui@city.kawasaki.jp

次号(第91号)は
令和3(2021)年12月発行予定です。



令和3(2021)年10月

このゆびと〜まれ！

第

90号

発行：中原区総合子どもネットワーク（なかはら子ネット）

なかはら子ネット通信

なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する
中原区総合子どもネットワークの愛称です。
区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

防災特集 2021 保存版

災害に備えて

みんなで考えよう！

災害はいつどこからやってくるかわかりません。いざという時に慌てなくていいように、普段から「災害を自分ごとにして考える」ことが大切です。今回は生活により密着した災害への取組をご紹介します。

POINT

災害時の快適な暮らしはトイレが鍵

災害時は「トイレ」事情が大きな問題。災害により断水になるとトイレの水は流せなくなってしまいます。また、地震などで配管が破損している場合、気づかずに水を流すと、汚水がもれてしまう危険もあります。大きな地震の際は『トイレの水は流してはいけない』ことが大切です。編集委員が災害時のトイレについて考える「減災ワークショップ」を体験しました。

*災害時のトイレに関する詳しい内容は
国土交通省のホームページをご覧ください



まずは、排泄の実態を試算してみよう！

トイレ1回あたりの尿の量……紙コップ1杯(150～200ml)

1日のトイレに行く回数………4～7回

トイレ1回あたりの便の量……バナナ2本分程度(250g)が理想

あなたの家庭で1日に排泄される尿の量は(1回あたり200mlとした場合)
200ml × トイレに行く回数 回 × 人家族 = ml

簡易トイレの必要数は、上下水道が復旧するまでの時間（おおよそ3～7日間）に加え、1日あたりのトイレの回数によって各家庭で異なります。自分や家族が1日にトイレを利用する回数の平均を測っておき、そこから大体の必要な数を計算すると、準備する簡易トイレの量を割り出すことができ安心です。

info 01

風水害時の避難情報が変わりました！避難指示で必ず避難を！！

令和3年5月20日から、避難勧告は廃止されます。これからは「警戒レベル4：避難指示」で危険な場所から全員避難しましょう。また、避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は「警戒レベル3：高齢者等避難」の段階で、危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル4までに必ず避難！

これまでの避難情報等	警戒レベル	状況	新たな避難情報等
災害発生情報 (発生を確認した時に発令)	5	災害発生 または切迫	緊急安全確保※1
・避難指示(緊急) ・避難勧告	4	災害のおそれ 高い	避難指示※2
避難準備・ 高齢者等避難開始	3	災害のおそれ あり	高齢者等避難※3
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	2	気象状況 悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
早期注意報 (気象庁)	1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

info 02

考えよう！マイタイムライン！！

「マイタイムライン」とは、一人ひとりにあった防災行動計画のことを言います。また、「避難」とは「難」を「避ける」ことを意味し、行政が指定した避難場所に行くことだけが避難ではありません。安全な親戚・知人宅や宿泊施設への避難や、ハザードマップ等で自宅の安全を確認し、自宅に留まることも大切な行動の一つです。いざという時に慌てずに家族を守るための行動ができるように、普段からどう行動するかをご家族で考えましょう。

*マイタイムラインについてはこちらから

