

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2024 保存版

被災した！ そんなとき生活に必要な物は？

大規模災害時は、様々な物資の供給がストップし、今あるものを使ってしのぐことを強いられます。人口の多い地域で起こると、物資を欲する人が集中しより供給が遅れていくため、できるだけ多く（最低でも3日、できれば7日分）の備蓄が大切なのです。

(101) 備蓄って何をしたらいい？

お子さん用チェックリスト

お子さんが普段食べている・使っている量を基準に用意

- 飲料水
- 食料 …ミルク（液体・粉）、離乳食、幼児食、お気に入りのおやつ など
- 哺乳瓶 哺乳瓶用の消毒液 保温性のあるマイボトル
- 紙おむつ、おしりふき
- 不透明なビニール袋 …おむつなどの処理用
- 衣類 パスタオル こども用歯ブラシ
- おんぶひも、だっこひも …避難時は必須です。
- ベビー用靴 …歩ける子は必須です。
- 健康保険証 母子健康手帳
- 普段のおもちゃ、絵本

大人も、普段の生活で食べている・使っているもので、普段の量を基準に考えると用意しやすいのではないのでしょうか。



(102) 大人も重要！トイレの備蓄

災害時に電気や水道が止まると、トイレが使えなくなってしまいます。大人向けにも、簡易トイレ（袋を便座にかぶせ、凝固剤で固めて普通ごみで捨てられるもの）を用意しておきましょう。必要な数は、1日5回×7日分×人数とされています。

(103) 実際に避難所では…

*能登半島地震の被災地に派遣に行った市職員が感じたこと
災害からしばらく経つと物資の供給が始まります。能登半島の避難所では、家族あたりの物資の個数に制限があり、お子さんがいる場合おむつやおしりふきなどもその一つとなってしまうため、ある程度自分でストックしておくことが大切と感じました。また、お子さん向けの食料の供給は市販のベビーフードなどがメインになると思われるため、ベビーフードが苦手なお子さんや普段あまり使わない方は日頃から慣れておくことも大切と感じます。

家庭でやるローリングストックとは



(104) ここが大事！

備蓄を完璧にすることは簡単なことではありません。そのため、何に重点を置くのが大切になります。各家庭ごとに災害時の状況をイメージして、自身とお子さんの分の備蓄を用意していく必要があります。ご家庭で実際に何かあったとき、まず命を守る、そして助かったその後、どうやって生活をしていくのか、考えるのが大切です。

何か起きたときって どうする？



01

災害の種類によって行動が違ってくる！大きくは2種類。
日本で起こる災害は様々ですが、大きくは“地震”“風水害”という2つに分けられます。この2つ、避難のタイミングが異なり、地震は来たら避難、風水害は来る前に避難、です。地震は突然起きますが、風水害は予測できるため、事前の避難が大切です。特に風水害はハザードマップで家の周りの状況を知っておくだけで、その後の行動に繋がります。



地震は来たら避難、風水害は来る前に避難

02

**避難は、「避難所に行く」が全てじゃない！
何かが起きても家で過ごせる工夫を。**
避難所の環境は、大人でも辛いものですが、お子さんはもっと辛いはず。被災後の生活の場は、一時的に避難所となることがあったとしても、できることから自宅や、親族の家で過ごせた方が安心して過ごせるのではないのでしょうか。被災後、できる限り住み慣れた自宅で生活できるように、例えば家具の固定、食器棚のロックなど、備えておきたいですね。



(参考)
『備える。かわさき』
地震編 09 地震に強い部屋をつくる



体験会参加者の感想

講座を受けて、子どもの成長段階に応じた備えやローリングストックの活用など、日頃から防災について考えることの大切さを実感しました。また、地震が風水害によって対応が変わることを再認識したので、それぞれが起きたときを想定して準備しておきたいと思いました。(ナシ記)

防災について避難の仕方や支援物資について丁寧に教えていただきとても勉強になりました。実際の写真などを見せて頂いたことで、災害時をイメージしながら話を聞くことができました！(マキオ記)
どんなものをどの程度備えておくのかとてもわかりやすく教えていただきました!!(しーま記)

03

非常時は情報戦。混乱時、どれだけ正確な情報が得られるかが何よりも重要。
非常時は電気が通っていなかったり、通信ケーブルの切断などによる通信障害が起きたり、いつも使えるものが使えない可能性が高いです。ラジオなど、電気やインターネットを介さず使えるものを持っておくようにしましょう。(かわさき FM (79.1) は非常時に臨時災害放送局の役割を担います。) また、非常時には誤情報も流れやすいため、日頃から川崎市防災ポータルサイトや防災アプリなど公式の情報提供ツールを利用し、非常時も慌てず見られるようにしておきましょう。

公式の情報提供ツール

- ・川崎市防災ポータルサイト
災害に関する緊急情報や被害情報、避難情報などを載せた特設サイト。災害発生時の避難情報や避難所の開設状況などを確認できます。
- ・かわさき防災アプリ
川崎市内の災害に関する緊急情報や被害情報、避難情報、ハザードマップを確認できるアプリ。災害発生時のライフライン情報や避難所の開設状況なども確認できます。
- ・川崎市危機管理本部公式 X (旧 Twitter)
@kawasaki_bousai
川崎市に関する防災、気象、災害等に関する情報を発信。



最近、地震が多く、小さな子どもを抱えて何ができるのか漠然と不安に思っていました。地震と洪水では避難の仕方が違うことを学びました。そして、非常袋はその家庭のその時期の最優先事項を踏まえて準備することが大切だということがとても分かりやすかったです。まずは知ること、今後も自分から情報を得ていく姿勢を大切にしようと思いました。(なっぴママ記)

防災について必要な知識が得られ、とても良い時間でした。特に地震と風水害では避難対応が違うので家族にも共有し備えていこうと思いました。(y.記)

こんだて 紹介

ごろっと野菜のミートうどん(レイモンド中原保育園)

- 材料 子ども：4人分*****
- | | | | |
|---------|--------|---------|--------|
| ゆでうどん | 3玉 | ホールトマト缶 | 100g |
| 豚ひき肉 | 60g | 水 | 適宜 |
| 牛ひき肉 | 60g | ケチャップ | 大さじ2 |
| なす | 1/2本 | 砂糖 | 小さじ2 |
| 玉ねぎ | 1/6個 | 濃口醤油 | 小さじ1/2 |
| にんじん | 1/3本 | 食塩 | ひとつまみ |
| エリンギ | 1/4パック | コンソメ | 小さじ1/2 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | 粉チーズ | 小さじ2 |

- 作り方*****
- ①なす、エリンギは厚めのいちょう切り。人参はいちょう切り、玉ねぎはさいの目切りにする。
 - ②鍋にオリーブオイルをしき、豚ひき肉・牛ひき肉をよく炒める。肉に火が通ったら、硬い野菜から順に炒める。
 - ③野菜がしんなりしてきたら、ホールトマト、ケチャップ、コンソメ、砂糖、濃口醤油、塩を加えてよく煮込む。
 - ④具材に火が通ったら、片栗粉でとろみをつける。
 - ⑤皿に温めたうどんを盛り付け、その上にミートソースをかける。最後に粉チーズをふりかけたら完成。



ポイント・point

- ・うどんではなく、スパゲティでもおいしく出来ます。
- ・夏はズッキーニやピーマンを入れるなど、中に入れる野菜を、季節の旬の野菜に変えれば一年中味わえます。
- ・冷凍うどんは茹でずに電子レンジで温められるものも多いので、時短を考えるとそちらもおすすめです。
- ・ホールトマト缶はカットトマト缶でも問題なく出来ます。

読んでみて

いただきますごちそうさま (中原図書館提供)

作/たけうちちひろ
出版社/BL出版
対象/乳児



イモムシ、さる、カバ、へびなど、いろんなどうぶつが「いただきます」と食べ物を食べます。「ごちそうさま」と残ったものは……。食に興味をもちはじめた赤ちゃんにおすすめの絵本です。

編集後記

日々の生活を優先してしまいがちですが、いつでも旅行に出られるようなバッグを作っておく、と考えると少し手を付けてみようという気持ちになってきました。今年は地震、台風が多くなっているので、今こそ準備をする時、と思って自分を奮い立たせて行動してみます。(A記)



このゆびと〜まれ！を一緒に作ってみませんか？

次回以降の編集会議は、10月17日(木)、11月21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)。皆さんの気になることを記事にできるチャンス！ご興味のある方はお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連絡先へ確認いただいてから、ご参加ください。

