

編集委員が体験！夏場の停電で…

今年の7月10日夜、急な大雨により、区内でも停電が起きました。暑い中エアコンも使えず、どうすればいいのかパニック。脇に冷たいものを挟むと良い、など知ってはいても急には頭に出てこないもの。叩いて冷える**冷却パック**など、**季節に合わせたもの**を常に備えておく必要があると感じました。(冬の寒さは着こめば大丈夫でも、夏の暑さは用意しておかなければ対応ができない…。)



あれ、あの備蓄ってどこだっけ。どうやって使うんだっけ！

備蓄はしていますが、実は家族で共有できていないこと、多くありませんか？日々のストックは大事ですがその量、使い方などを、メモに書くなど見える化して共有しておくことが大事です！



子どもたちは教えられたことを教えられたとおりにする

子どもたちは、体を守る行動やポーズを教わると何かあったときにそのとおりにしか行動しません。家では、「これが起こったらこの行動」と教えず、何かが起こった「その時どうする」を一緒に考えるようにしましょう。



体を守るときの姿勢もいろいろです



ダンゴムシのポーズ



カエル（トカゲ）のポーズ
※揺れの時にも周りを見渡せる姿勢です

「地震があったら机の下にもぐる」を教えられた子どもが安全な校庭にいても緊急地震速報が流れた際、教室の机まで戻ろうとした実験結果も！



ポリ袋で炊くご飯 ★少量から短時間で炊けます。袋の中で混ぜご飯にしても。

断水等で水が無駄にできない災害時、一つの鍋で複数の食事を作ることができ便利です！



詳しくは↑こちら

●パッキングのポイント

- ・耐熱性のポリ袋（高密度エチレン製）と大きな鍋を用意。
- ・袋の中の空気はできるだけ抜きます。
- ・加熱中に袋が浮いてくる場合は、鍋に蓋をするなどして押さえます。

●材料（1人分）*****
米80g（約1/2合） 水100g（1/2カップ）

●作り方*****

- ① 二重にしたポリ袋に、米と少しの水（分量外）を入れ、軽くもみ洗いし、その水を捨てる。（無洗米の時は不要）
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。（お米の場合、少しだけ空気を残して結ぶとおいしく仕上がります！）
- ③ 沸騰したお湯に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。



市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に「川崎市のキッチン」を開設し、健康に配慮したレシピや保育所、小学校のレシピ、地元食材を使った地産地消レシピ、備蓄品を使用した食品ロス削減レシピなどを紹介しています。ぜひご利用ください。



食育イメージキャラクター しよくいくん

川崎市 クックパッド



かきごおりのゆきだるま（中原図書館提供）

作／山岡ひかる
出版社／アリス館
対象／幼児



夏の暑い日、ゆきだるまのコタはかきごおりを食べに出かけます。おひさまに当たらないように、気をつけて進みます。しかし、ゆきだるまはだんだん小さくなって……。コタは無事にお店にたどり着けるでしょうか。

編集後記

子育てで忙しい日々でも、散歩中に避難所や AED を探す、様々な場所や時間帯で今災害が起きたらどのように行動するか話すなど、日常生活に少し足すことで防災対策ができると学びました。日頃から家族と一緒に考えて行動し、防災を習慣化していきたいです。(Y 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16日(木)、11月20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。



次号(第115号)は令和7(2025)年12月発行予定です。



令和7(2025)年10月



このゆびと〜まれ！

第114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。

災害が起きても生き続けるために

防災は、災害が起きても生活を続けていくために行います。

今、電気が止まり、ガスが止まり、水道が止まったら、生活を続けることができますか？

防災特集 2025

まずはこれを備えること

子どもの備蓄

0歳～2・3歳くらいの子へ
(成長の具合に応じて必要なものを！)

水分

- ☐ 水（沸かすためにはカセットコンロも必要）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶 or 紙コップ
(紙コップは飲み口を細めるとお子さんも飲めるように)
- ☐ ミルク（液体ミルクはそのまま飲める）

使ったら買う、が大事。見直し時期のおすすめは自分が意識しやすい時。(3月、9月はテレビの特集などもありおすすめとの声あり。)

もったいないと思わず、日頃から慣れしておくことで何かあっても安心。

食料

- ☐ ベビーフード

トイレ

- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき

安売りでたくさん買いためるのも大事かも！

年齢問わず必要なもの

- ☐ 救急セット・常備薬（けが、病気に対応可！）
- ☐ 母子手帳・お薬手帳（最適な薬を出せる！）
- ☐ おもちゃ・絵本（お子さんが安心！）
- ☐ 着替え（洗濯できなくても衛生的！）

点を入れて check しよう！



編集委員のIさん、Yさん、Hさんに聞いてみた！

日々の「実は備え」行動

お気に入りのお菓子、ストローやスプーン

緊急セットの常備



普段も使える！別名「ご機嫌セット」。お気に入りのお菓子をプラスチックの容器に入れたらぐずった時にも使えて便利！

筆箱にはホイッスルや、絆創膏などを入れています

お散歩ルートには安全な道を選択

いつものお散歩ルートが安全なルート(ex. ブロック塀が無い、高い木が無い)になっていればそれは立派な防災行動。よく行く公園は発災時、一時的な避難場所になっています。



モバイルバッテリーは満充電

スマホは何かあったときに無くてはならないもの。電気が止まったら充電ができません。これが防災に繋がるとは思っていなかったのですが、モバイルバッテリーの充電も意外に一つの備え！



防災リーフレットは区役所を始め区内施設等に配架されます。

秋に

こんな防災イベントがあります！

おもちゃ交換会 × 防災

11/8 (土) 12時～15時 @小杉小学校
ちびっこぼうさいがっこう「イザ！カエルキャラバン」開催！

毛布で担架
タイムトライアル

防災カードゲーム

など

楽しいゲーム盛りだくさん！体験するとポイントがもらえ、貯まったポイントとおもちゃを交換できるよ。いらなくなったおもちゃを持って遊びに行ってみてね！



おうちで訓練ウィーク

11/1 (土)～16 (日) で実施！

おうちで必要な防災対策が分かるリーフレットを読み、アンケートに答えると景品がもらえるかも！ 詳しくはコチラ▶



同時開催

コアパーク周辺でも防災イベント開催！ぜひ武蔵小杉駅周辺にもお立ち寄りください。

