

親子のための防災講座を開催しました！

いつもの荷物に+1 ママ防災ポーチのススメ

防災ポーチとは…

外出時に災害が発生したときに備えて、必要最低限の防災グッズを入れて身につける「持ち歩く防災袋」のこと。お子さん連れの方なら、いつもの荷物に併せて考えてみましょう。

おすすめの防災ポーチの中身

- ★ライト
- ★アルミシート（簡易ブランケット）
- ★携帯トイレ
- ★ホイッスル
- ★食べ物（お子さんも食べられるものがベスト）

100円SHOPでも揃えられます
+++++

クリアボトルに入れて持ち運びの便利！

親子のための防災講座

voice

参加者の声

小さなサイズにして常に持ち運びということ自体が頭になかったので参考になりました。これからはママバッグにこのポーチも入れておこうと思います。氷砂糖は荷物にならなくて日持ちするし、このポーチに追加して入れておこうかなと思いました。（ミミ子記）

防災ポーチは思っていたより軽くてスリムで持ち歩きやすいと思いました。100均である程度のモノが揃えられるので手軽でいいなと思います。外出先で災害に遭う可能性のことをあまり考えてなかったのですが、今後はポーチに必要なものをまとめて持ち歩こうと思いました。（める記）

外出先で災害発生！動きが取れない！自宅に帰れなかったら…小さな子どもを連れてどう乗り切りますか？子ネット通信編集会議で開催した「親子のための防災講座」で助産師さんに防災ポーチの大切さを教えてもらいました。



他にも…現金、常備薬、生理用品など自分用として必要なものをカスタマイズして持ち歩くことが大切です。また、荷物の中身も普段より量を少し多めに使用したらすぐに補充を心掛けましょう。

おくみ等の布1枚でできる抱っこひも体験しました！



布一枚で赤ちゃんを抱っこできるのか心配に感じましたが、実際に体験してみると安定感があって驚きました。早速防災リュックの中に布を入れました。（アオママ記）

令和5(2023)年10月

このゆびと~まれ!

第102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2023 保存版



命を守るため 今できることを考えよう!!

災害はいつやってくるかわかりません。いざという時のためだけでなく、普段から大切な命を守るための備えを編集会議で考えてみました。（協力：一般社団法人川崎市助産師会）



子育て世代の災害時の心得

- ①妊婦さんや産後のママ、乳幼児は支援が必要とされる要配慮者です。警戒レベル3「高齢者等避難」(下図STEP2参照)で早めの行動を意識しましょう!
- ②母子健康手帳は常に携帯し、マタニティマークやヘルプマークを付けてのアピールも大事です。
- ③親自身も苦難の中にいながら、子どもを守らなくてはとプレッシャーが大きくなります。「弱音を言っちゃいけない」、「周りに迷惑になる」と遠慮せず周囲に助けを求めましょう。
- ④感染症流行時の避難や生活の指針は「分散避難」、「三密回避」ですが、「感染症が怖い」と避難を渋らずに、避難所では手洗い・手指消毒・咳エチケットを徹底しましょう。
- ⑤普段の生活が避難生活にも役立つことを意識して、自宅の備えや持ち物について工夫しましょう。
- ⑥普段から相談できる人、サポートをお願いできる人との関係を築くことも大切です。

「親子のための防災コンパス」(公益社団法人神奈川県助産師会発行)より一部抜粋

楽しく消費! 備蓄品のアレンジレシピ

ポテトサラダ (なかはら食のみまもり会 田中佳代さん提供)

備蓄品も日頃から食べ慣れているものがあると、災害時もホッとします。アルファ米など非常用の食品も、普段から食べる練習をしておくといいですね。

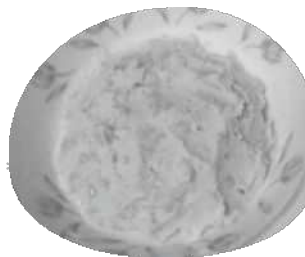
- 材料【2人前】*****
マッシュポテト(乾燥).....35g
お湯.....140cc
ツナ缶.....1缶(70g)
ホールコーン缶.....50g
マヨネーズ.....40g
こしょう.....少々

●作り方*****

- ①お湯を張ったボウルにマッシュポテトを入れ、よく混ぜる
- ②①に他の材料をすべて加え混ぜる。

●ポイント*****

- 離乳食にもアレンジ可能です。
- 前期：マッシュポテト+粉ミルク+お湯
- 中期：前期の材料+ツナ缶
- 後期：中期の材料+コーン缶+マヨネーズ

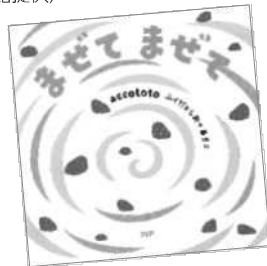


食品の備蓄ワンポイントとアレンジレシピは川崎市公式ホームページが二次元コードをチェック

読んで覚える! みんな大好き擬音の世界

まぜてまぜて (中原図書館提供)

作・絵/accototo
出版社/PHP研究所
対象/乳児



あおいえのぐときいろいえのぐ、えほんをおおきくおおきく、ぐるぐるまわして、たくさんたくさんまぜてまぜて……。さあ、どうなったかな。つぎは、なにをぐるぐるまぜまぜしようかな。

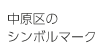
編集後記

助産師さんから防災ポーチの大切さを教えてもらい、何が足りていないか認識することができ、自分が考えている以上にいろいろなものが必要なのがありました。洪水の起こる危険性の高い地域に住んでいることもあるので、急ぎ準備しようと思います。（ピックリボン記）

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19日(木)、11月15日(水)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。

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 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103号)は令和5(2023)年12月発行予定です。



STEP 1

正しい情報を得よう

災害時、正確な情報を迅速に入手することはとても大切です。入手方法は様々あるので、普段から準備しておきましょう。

★メールニュースかわさき

登録したメールアドレスに川崎市の防災、気象、災害などの情報を配信します。

★川崎市防災情報ポータルサイト

市内の被害に関する情報や被害情報、避難情報などを掲載するほか、平常時にも役立つ情報を掲載しています。

★その他

防災行政無線、川崎市危機管本部X(旧Twitter)など



STEP 2

避難のタイミングは?

「避難」は「難」を「避」けることを意味し、避難所に行くことだけが「避難」ではありません。災害の状況によっては、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、自宅に留まる判断も大切な行動です。

妊婦さんや小さなお子さんがいる家庭は避難に時間がかかってしまうので、警戒レベル3で早めの行動しましょう!



警戒レベル4までに必ず避難!

警戒レベル	状況	新たな避難情報等
5	災害発生または切迫	緊急安全確保
4	災害のおそれ高い	避難指示
3	災害のおそれあり	高齢者等避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意報(気象庁)

大雨や台風時などに備えて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動計画(マイタイムライン)を考え、いざという時に慌てずに行動ができるようにしましょう。

※マイタイムラインについてはこちらから



STEP 3

外に避難するとなったら?

- 自宅から出て避難する際は以下のことに注意をしましょう。
- ★暗くなる前に行動を開始する。
- ★乳児は抱っこひも等を使って抱っこかおんぶをして、パパ・ママの両手があくようにする。
- ★地震や水害時にはベビーカーでは避難しない。
- ★歩けるお子さんには必ず靴を履かせる。
- ★はぐれた時を想定してお子さんには連絡先を記載した名札等を付けておく。

大事!

普段からできる関係づくり

大きな災害では消防などの公的防災機関が十分に対応できません。阪神・淡路大震災では地域住民が助け合い救出・救助活動をして多くの命を救いました。避難所で生活することになったり、災害からの復旧を段階でも近所の人の協力が不可欠です。日頃から近所の方と挨拶をする、公園や地域子育て支援センターで知り合いのパパ、ママを増やすなど、地域の中で顔見知りが増えることで、災害時に助け合い、支えあうことができるようになります。まずは「こんにちは」から始めてみませんか?



家族で話そう 防災のこと