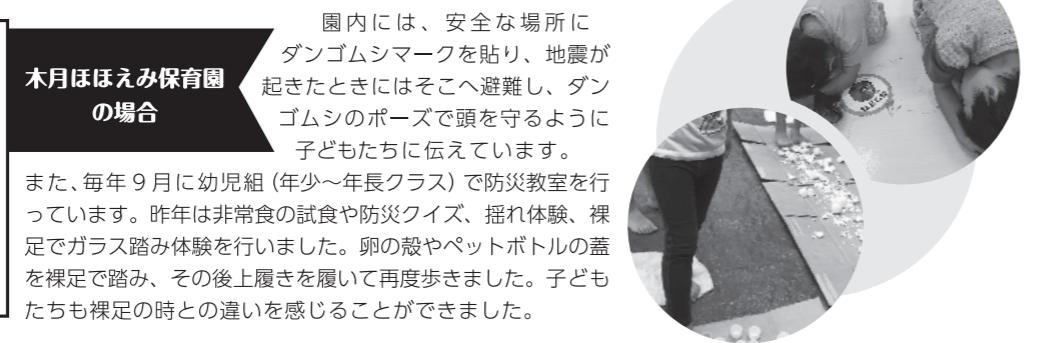


# 教えて! 保育園での 防災の取組

日中多くのお子さんが生活している保育園では、子どもたちとも一緒に防災の取組をしています。その様子を教えていただきました。

## 木月ほほえみ保育園 の場合



園内には、安全な場所にダンゴムシマークを貼り、地震が起きたときにはそこへ避難し、ダンゴムシのポーズで頭を守るように子どもたちに伝えています。

また、毎年9月に幼児組(年少~年長クラス)で防災教室を行っています。昨年は非常食の試食や防災クイズ、搖れ体験、裸足でガラス踏み体験を行いました。卵の殻やペットボトルの蓋を裸足で踏み、その後上履きを履いて再度歩きました。子どもたちも裸足の時との違いを感じることができました。

## すこやか小杉保育園 の場合

月に一度行う避難訓練では、地震や火災、風水害を想定して避難の仕方を変えて行っています。避難をした後には年齢に合わせて訓練の内容を振り返ったり、「おさない、かかない、しゃべらない、もどらない」という「お・か・し・も」の約束事を確認しています。また、避難時には子ども用のヘルメットがあり、訓練の中で実際に被って避難する練習も行います。園内には食材や粉ミルクの備蓄もあり、災害時にも安心して過ごせるよう備えています。



手作りおもちゃキット  
配布中!  
すこやか小杉保育園では、親子で楽しめる手作りおもちゃキットを差し上げています。いつでもいらしてください。  
詳細はQRコードで



## 作って便利! パッククッキング

(ヘルスマイト中原 山崎初美さん提供)

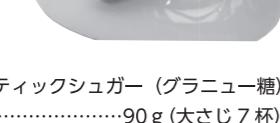
断水等で水が無駄にできない災害時に、1つの鍋で複数の食事が作れる便利なパッククッキング。

今回は小さなお子さんでも食べられる「湯せんパンブディング」をご紹介します!

### ●材料 (2~3人前) \*\*\*\*

- 耐熱性のポリ袋  
(高密度ポリエチレンのもの)  
・食パン ..... 6枚切り 1枚  
・卵 ..... 1個  
・牛乳 ..... 50cc

重要!



### 作り方

- ①耐熱性のポリ袋に卵を割り入れて手でくしゃくしゃします。
- ②牛乳とスティックシュガー(グラニュー糖)を①に入れてさらにくしゃくしゃ
- ③食パンをちぎって②に入れたら、卵液をよくしみこませ、空気を抜きながら袋の口を閉じます。
- ④お湯をたっぷり入れた鍋の底にお皿を敷いて、③を入れて5分ほどゆでます。

※出来立ては熱いので、袋の口を開けるときはご注意ください。

### ポイント

- ・硬くなったパンを使ってもOK!
- ・食欲がない時の軽食にもおすすめです。
- ・災害時にホットできるように、かなり甘いレシピになっています。
- ・普段お子さんが食べるにはお砂糖は控えめに!
- ・冷凍野菜(ホウレン草やコーンなど)を入れても美味しいです。
- ・その時もお砂糖は控えめに!

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」で検索またはコチラから⇒⇒

QR

## はなちゃんのはやあるきはやあるき

(中原図書館)

作／宇部 京子  
絵／菅野 博子  
出版社／岩崎書店  
対象／幼児



### 編集後記

子どもが産まれた事で災害に対する不安がつり、避難時に何が必要でどのように対処すれば良いのか、という正しい知識を今一度学びたいと思っていました。今回の編集会議で、避難までの自分の行動、避難所での過ごし方、必要になる物など具体的に想像を巡らせる事ができ、今後災害時の準備をする上で役立てる事ができそうです。また、これらの知識を自分だけに留めず、家族間で共有することも重要だと感じました。(H.M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20日(木)、11月17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)。ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。

※事前に開催の有無を下記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97号)は  
令和4(2022)年12月発行予定です。



令和4(2022)年10月

# このゆびと～まれ!

第

96  
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 2022 保存版



## 災害から家族を守る“はじめの一歩”

台風や地震などの災害への対策はできていますか? いざという時に自分と家族を守るために、子育て中の仲間が集まって防災について、区役所の危機管理担当と一緒に考えてみました。

災害が起きた!  
どこに避難する?

災害発生=避難所に行く! とイメージしがちですが、行政が指定した避難所に行くだけが「避難」ではありません。「避難」とは「難」を「避」けることを意味し、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、自宅に留まることも大切な行動の一つです。まずはどんなタイミングでどこに避難をするか、家族で確認しましょう。

ハザードマップで自分の住んでいる場所の危険度を確認

防災マップ・  
ハザードマップ



気象庁 HP  
(台風時)



### マイタイムラインって何?

「マイタイムライン」とは一人ひとりに合った防災行動計画(台風などの風水害時)のことを言います。いざという時に慌てず家族を守るために行動ができるように、普段からどう行動するかを家族みんなで考えましょう。

### マイタイムラインを考えてみました!

N家の場合

高校生の頃に実家が集中豪雨により浸水し、2週間の避難所生活を経験したことがあります。そのため自身が家を買うときにはハザードマップを確認してから…と思いつきましたが、交通の便や住みやすさなども考え、結局2階床下までは浸水の可能性がある地域に購入することに。人よりは防災に対する意識は高いと思っています。しかし、「意識」するだけで「行動」は起こしていませんでした。そこで、今回初めてタイムラインを作成してみました。(M.N記)

### 家族構成

2歳と0歳の娘がいる共働きの4人家族。3階建ての一戸建てに住んでいる。

### 避難計画

3日前 | 気象庁HPで今後の天候を確認ハザードマップの再確認 保育園の対応を確認

2日前

食料や日用品の買い出し  
養生テープやブルーシート(窓を塞ぐため)の確認、無ければ買い足す  
カセットガスボンベや電池の確認  
簡易トイレの確認

前日

自転車の転倒防止、物干し竿の固定、玄関周りの整理  
1階に置いてあるものを2階に上げる。  
食事の作り置き スマホの充電  
予備の保冷剤を冷凍庫に入れる。

当日

河川の水位や避難情報の確認  
状況に応じて保育園の早めのお迎え  
浸水した場合は家の2、3階へ垂直避難

## \*私たちも防災について考えてみました\*

大人用の物はネットで調べて準備していましたが、子どもの物は何がどれだけ必要なのか分からなくて不安でした。自分が調べた他にも必要そうだと思った物や便利そうだけど実際使うのか等を家族とも話していました。(このママ記)

災害時、子連れでの避難となることを不安に思っていました。ハザードマップで居住エリアに想定される被害を確認したり、我が家の防災グッズを考える良い機会になりました。まだ災害発生時に、家族がどのような行動をとるのか共有できていなかったので、家族と話し合ってみようと思います。(ピコママ記)



実際の避難所にある衝立や、毛布などを見ることができて、避難する場合、ここで子どもも過ごせるかなという不安と、そのため準備が必要だと感じました。(あおママ記)

3年前の台風の時から家族構成が変わったので、改めて防災について考えるよい機会となりました。(きのっこ記)

今まで何とかなるだろうと思い、特に準備をしておりませんでしたが、今回の事をきっかけに家族とマイタイムラインを作成してみたり、非常持出品を考えてみたりと改めて防災意識を高めるきっかけができました。(T.S記)