

バッグの片隅に、家族を救う小さな備え

もしもポーチを持ち歩きませんか



日々の備えは段階的に
準備しておくことが大切です。

0 次の備え

普段から持ち歩くポーチ

1 次の備え

避難するときに持ち出す
非常用持ち出し袋

2 次の備え

自宅で生活を続ける
ための備蓄

“もしもポーチ”は、外出先でトラブルが起きたときに、親子で数時間をしのぐための持ち歩きセットです。全部を新しく買う必要はありません。普段持ち歩いているものを確認し、足りないものを少しだけ加えてみましょう。

地震等でエレベーターが
停止し、閉じ込められる

停電で周囲が
真っ暗になる

急な豪雨で足止めされ、
しばらく家に帰れなくなる

子どもが転んでけがをし、
応急処置が必要になる

スマートフォンの充電が切れ、連絡や
情報収集ができなくなる



1 歳 3 か月母のポーチの中身紹介

- ホイッスル
- 防災手帳、家族写真
- ボールペン

電話や電子決済が
使えない場合に
あると便利

- 小銭(現金)

- 使い捨てストロー、スプーン
- おやつ
- 音のならない小さなおもちゃ

- おむつ
- 防臭袋
- ビニール袋
- 子どもの下着と着替え
- 母子手帳、医療証

子どもを守る
親の備えも忘れずに

- 使い捨て冷却シート
- カイロ
- メガネ
- 予備のコンタクト
- 常備薬



3 歳と 6 歳母のポーチの中身紹介

- ミニライト
- モバイルバッテリー
- 折りたためるハサミ
- 油性ペン

助けを呼ぶために
あると便利
玉の入っていない
タイプなら濡れても
音が出せます

- ホイッスル

- ウェットティッシュ
- マスク
- 絆創膏

- 長期保存できるミニお菓子
(羊羹、クッキー、アメ等)

普段持ち歩くことを想定すると、極力小さく軽くしたいと思いましたが、非常時になにかと使える刃物はカッターより安全そうなハサミを選びました。



紹介



ワタナベさんのナポリタン

(社会福祉法人長寿福祉会 井田保育園)

●献立紹介 ※参考絵本「ワタナベさん」

絵本に出てくる「ワタナベさん」は、鍋ひとつで料理を作る名人です。その技は、非常時にとって役に立ちます。カセットコンロ、お鍋、ローリングストック食品で、「もしも」の時に備えられるといいですね！

- 材料 大人 2 人分、子ども 2 人分
- スパゲティ(乾麺) 300g
- にんにく 1 かけ
- バター 30g
- ソーセージ 3 本
- 玉ねぎ 1 個
- ピーマン 3 個
- マッシュルーム 3 個
- 水 4.5 カップ
- ケチャップ 0.8 カップ
- コンソメキューブ 2 個
- 塩 少々
- 粉チーズ(お好みで) 適宜

●作り方

- ①玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、ピーマンは 1 センチ幅、ソーセージは 5mm スライス、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にバターとにんにくを入れ、にんにくにすこし色がついたら、玉ねぎを入れて炒める。
- ③玉ねぎが透き通ったら、ピーマン、ソーセージ、マッシュルームを入れる。(さっと炒めるのがコツ)
- ④鍋に水、ケチャップ、コンソメを入れて、沸騰したらスパゲティを半分に折って入れる。
- ⑤蓋をしてよく煮込む。(時々かきまぜる)
- ⑥水分が少し残る程度で、塩を入れて味を整え、お好みで粉チーズをかけてできあがり。

●防災用ポイント

- おすめのローリングストック食品: 水、乾麺、トマト缶、ツナ缶、コーン缶、マッシュルーム缶、レトルトパスタソースなど
- 災害時はケチャップの代わりにトマト缶を使用し、ウィンナーの代わりにツナ缶(油も使用)を使用することで、バターを使わなくても、コクがで美味しくなります。
- トマト缶、コーン缶、マッシュルーム缶を使用することで、災害時に不足しがちな野菜を手軽に摂取でき、色どりも良くなります。

市では、レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に



食育イメージキャラクター しょくいくん

川崎市 クックパッド

読んでみて



このドアあけたら

(中原図書館提供)

作/かかずゆみ 絵/藤本ともひこ

出版社/小学館

対象/幼児

ドアのむこうでなにしてる？スプーンとフォークのマークのドアをあけると、ごはんちゅう。ごみ箱の形のドアをあけると、そうじちゅう。いろいろな形のドアをあけながら、繰り返しのリズムを楽しめる絵本です。

編集後記

昨年9月、生後3ヶ月の子と外出中に集中豪雨に遭い、とても怖い経験をしました。この経験を機に、雨の日の外出や災害用品を見直しました。特に中原区では風水害は身近な災害です。1人でも多くの方にこの記事が届き、防災意識が高まりますように。 ふうかママ

このゆびと〜まれ！を一緒に作ってみませんか？

「こんな情報が知りたい」「こんなことで困ってる」そんなおしゃべりをしながらみんなです『このゆびと〜まれ！』を作っています。ほかの保護者や保育士などと交流したり、地域の子育て情報も知ることができます。見学だけでも大歓迎！
【日時】10月15日(木)、11月19日(木) 10時～(約1時間)
【場所】中原区役所別館 1 階幼児室
【問合せ】地域ケア推進課 044-744-3304

●あなたの声が、次号の特集づくりのヒントになります。
「こんな情報が知りたい」をぜひ教えてください。
(1～2 分で回答できます)



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。

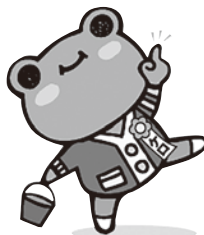
中原区の
シンボルマーク



連絡先：中原区役所地域ケア推進課
電話：044-744-3304 / FAX：044-744-3196



次号(第121号)は
令和8(2026)年12月発行予定です。



このゆびと〜まれ！

令和8(2026)年10月

第

120号



なかはら子ネット通信

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。

～中原区でも起きている大雨、停電、もしもの災害に備えて～

いつもの育児に、ちょい足し防災



中原区で近年起きている災害



令和7年9月、下小田中付近

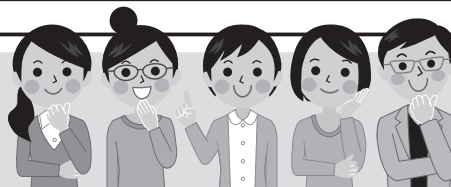
近年、中原区では短時間の猛烈な雨により、道路や住宅の浸水被害が発生しています。大きな被害があった令和元年の台風19号のほか、昨年は1時間131ミリ、別の月には110ミリを観測し、駅の一部や道路が冠水しました。乳幼児を連れていると、ベビーカーで進めない、幼稚園や保育園へ迎えに行けない、停電でミルクや食事の準備ができないなど普段は簡単なことが困難になります。大雨は予報を見て早めに動けますが、地震や火災は突然起こります。どの災害でも役に立つのは、いつもの育児や買い物に小さな備えを足しておくことです。

中原区の局地的大雨対策の冊子▶



編集会議で集まった今日からできる

親子の「ちょい足し防災習慣」7選



1

いつもの食品を一つ多く買う

お米、水、レトルト食品など、いつも使うものを少し多めに買い、使った分だけ補充します。まずは次の買い物で、家族がよく食べるものを一つ多く買ってみましょう。



4

家の備蓄をする場所を分散する

水や食品、おむつ、着替えを床や1階だけに集中させず、高い棚や2階にも分けて保管します。水害でぬれた、地震で棚が倒れた場合にも必要なものを取り出しやすくなります。



2

外出には「もしもポーチ」を持つ 詳細は左面で紹介しています。

災害は外出中に起こるかもしれません。小型ライトやモバイルバッテリー、現金、ウェットティッシュなどをポーチにまとめておくことで安心です。家にあるものでも準備できます。いつものバッグに入れておけば、いざという時に役立ちます。



3

子どもと一度食べてみる

長期保存パン、レトルトのおかゆ、液体ミルクなどは、普段の食事やおやつで一度試してみましよう。子どもが食べられる味が、温めなくても使えるかが分かります。まずは家にある保存食を一つ、親子で味見してみましよう。

5

ライト・靴・抱っこ紐の 置き場所を決める

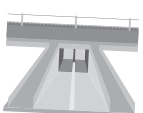
停電や夜間の避難に備え、ライト、抱っこ紐をすぐに取り出せる場所に置きます。倒れやすい家具を確認したり、玄関の靴を揃えたりしておくことも大切です。避難経路をふさぐ物がないかも見ておきましょう。



6

いつもの道を防災目線で歩く

園や駅、買い物先までの道で、低い道路、川沿い、アンダーパス、水がたまりやすい場所を確認します。大雨の日の別ルートや、地震や火災のときに向かう安全な場所を家族で一つ決めておきましょう。普段の散歩や送迎のついでに見ておくと、いざという時に役立ちます。



7

連絡が取れない時のことを家族で話す

電話がつかまらないときの集合場所、連絡する相手、園へのお迎え担当を家族で決めます。災害用伝言ダイヤル171は毎月1日・15日などに体験できます。まずは家族の連絡先を紙にも書いておきましょう。また、声を掛け合える近所の人も思い浮かべておくことで安心です。

災害用伝言ダイヤル171災害用伝言板web171の使い方▶

