



9-10月

2020 No.211

令和2年9月10日発行

# かるがも かあさんからの 子育て通信

発行 かるがも編集部 団体所在地 〒673-0403 三木市末広1-6-46 三木市社会福祉協議会 ボランティア活動プラザみき内 Tel 0794-83-0090 Fax 0794-82-6666

なおみ助産院 / 助産師 なおみの

ひとこと コラム vol.5

## 防災の備え



私が経験した災害の中で一番大きな災害は、阪神淡路大震災です。私はその頃中学三年生。受験勉強真っ只中の1月17日のこと、今でも鮮明に思い出せます。地震・台風・豪雨・豪雪・土砂災害…災害といっても、地震だけではありません。最近では、「何十年に一度」と言われるような特別警報級の豪雨が頻発して起こっています。このように、**突然やってくる災害**に対して、子どもを連れてある私たちが普段からできる準備について考えてみたいと思います。

### 1 我が家流！ 防災グッズの準備

#### 「我が家はこれが毎日ないと絶対困る！」ものをリストアップ＆準備

一般的な防災グッズはネットで調べたらすぐにリストアップしたものが出てきますので、ここではあなたのおうちでないと困るものを考えていきましょう。

おむつ使用の子がいる	小さな子がいる	私たち女性	あなたのおうち
▶紙おむつを いつも多めにストック	▶抱っこ紐 おんぶもできれば足元が見えて、荷物もたくさん持てます。	▶生理用品も いつも多めにストック！	
授乳中の方	アレルギーの子がいる	ちなみに、私の場合	
▶授乳ケープやストールなど ▶粉・液体ミルク 避難所のストレスなどからもしかしたらおっぱいの出が悪くなることも考えると、ミルクがあった方がなお良いですね。	▶食べられる食材のレトルトなどを多めに準備 ▶薬やお薬手帳、母子手帳など すぐに持ち出せる場所を考えてまとめて置いておく。	▶メガネ必須！ なくてはなにも見えません。メガネを外して寝ている時に何かが起きて、もう探せなかったらと思い、玄関の靴箱のところにメガネの予備をいつも置いています。	

### 2 生活環境の見直し

次に、家の中をチェックしましょう！

家族みんなで /

### 3 起きた時の話し合い シミュレーション

災害時の家族の集合場所、危険箇所をみんなで確認

- 特に寝室は、背の高い大きな家具は置かないように。
- 食器棚は観音開きのもより、引き戸の方が被害が少ない。
- 玄関など外への避難通路が家具の転倒などによりふさがれないかも確認を。
- 家具や本棚の一番下の段に重心を持っていくように見直す。
- 照明器具は天井からぶら下がりのもより、天井に直に取り付けるシーリングライトの方が安全。

家族みんなで居る時に災害が起こるとは限りません。バラバラの時に、連絡が取れなくなったらどこで集合するか、またどこが危険かをみんなで確認しておきましょう。

避難場所や防災マップは三木市のホームページから確認できます。自分の暮らす地域の危険な場所や避難所はどこか、お出かけのついでに教えておくようにするなど、日ごろからの心がけが大切です。



防災対策とは、「想像しておく」ことだということ。朝起きてから寝るまでに使っているものや、必要なことを今一度見直し、「我が家流」のグッズや、災害が起きた時の行動を、家族みんなで見直してみましょう。

参考文献:全災害対応! 子連れ防災BOOK 1223人の被災ママパパと作りました

連絡先: なおみ助産院 / HP: <https://naomijosanin.jimdofree.com/> お問い合わせフォームよりメールでお問い合わせください。

This is MIKI 「かるがも通信」は WEBからも見れます

「かるがも通信」の最新の紙面を、This is MIKIのホームページから見る事ができます。メニューバーから「かるがも通信」をクリック(タップ)して、ぜひチェックしてみてください。

<https://www.this-is-miki.com>

This is MIKI 検索

NPO法人 This is MIKIのご協力により、2020年1月よりWEB配信開始。

スマホやPCから



メニューバーをクリック

ご意見・情報提供など  
問合せ・連絡先: かるがも編集部  
[karugamo.kosodate@gmail.com](mailto:karugamo.kosodate@gmail.com)

「子育てのイベント情報を載せたい」「子育て支援団体や地元のお店紹介をしたい」など、子育てに関する情報を募集しています。かるがも通信は、三木市全域の公民館や幼稚園・認定こども園などに配布中。奇数月10日、3,000部発行(年6回)

次号は11月10日発行予定です

編集後記

夏ってこんなに暑かったけ?と思うくらい暑い毎日に、からだもバテ気味です。こまめな水分やミネラル補給も大事ですね。この夏、我が家ではアウトドア用のウォータージャグを購入。むすめも自分でそこから好きに水が飲めるので重宝しています。さらに、防災の備えとしても断水が起こったときなどにも、役立つかもしれません。(ふじ山)

### 公開カレンダーの閲覧方法

まずはLINEでお友だち登録して情報をGET! してみましょう。



1. ボランティア活動プラザみき公式LINEの友だち登録をする



2. LINEのトーク画面より「みき子育て応援公開カレンダー」を開く。

トーク画面下部の「公開カレンダー」をタップする



手順完了!



Time Treeはこちらから

お問合せ先: ボランティア活動プラザみき Tel 0794-83-0090

### 公開カレンダー 参加団体ご紹介

現在、公開カレンダーに登録しているのは8団体。 かるがも通信の発行日も登録中



#### 育児ファミリーサポートセンター

育児ファミリーサポートセンター主催の「ファミサポ講習会」や「育児ファミサポてななに講座」などの講座日を公開しています。

所在地: 三木市末広1-6-46(市民活動センター)  
問合せ: 0794-82-2395



#### みきおはなし会\*絵本の森

絵本の好きな人、寄っといで!おはなし会は赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも聞いていただけます。

実施日: 中央図書館/土曜日(11:00~約30分)  
青山図書館/毎週土曜日(11:00~約30分)  
問合せ: 0794-83-1313(三木市立中央図書館)  
\*第3土曜日を除く



#### くるみ会

アットホームで緩やかなおしゃべりの場です。子ども服のリサイクルとおもちゃ図書館も同時開催される、まちの子育てひろば。

実施日: 毎月第2火曜日(10:00~14:00)  
場所: みんなのひろばおおきなき  
問合せ: 070-6667-7193