

- 家族の連絡先 -

災害時緊急電話番号一覧

警察	110
消防(火災・救急・救助)	119
関西電力送配電(株)(停電など)	0800-777-3081
大阪ガスネットワーク(株) 南部事業部(ガス漏れ通報専用電話)	0120-3-19424
堺市上下水道局	0570-02-1132
NTT 西日本(株)	113 (携帯電話からは0120-444-113)

災害情報電話番号一覧

災害情報テレホンサービス (堺市消防局)	072-238-0011
防災情報テレホンサービス (避難情報等)	050-5536-6956

防災関係機関電話番号一覧

黒山警察署	072-362-1234
堺市東消防署	072-286-0119
堺市東区役所(自治推進課)	072-287-8122
堺市東保健センター	072-287-8120
北部整備事務所 (道路関係)	072-258-6782

堺市東区役所
東保健福祉総合センター 子育て支援課
堺市東区日置荘原寺町 195 番地 1
TEL: 072-287-8198 FAX: 072-286-6500
令和7年10月発行 堺市配架資料番号 1-F3-25-0184



ママたち考案

子育てファミリーのための

防災ブック

- 東区版 -



- 防災ブックをつくったママたちの想い -

大好きな我が子や家族とずっと一緒に笑って泣いて、楽しく過ごしたい。
だからこそ、突然の出来事でこれからの『全て』を終わらせたくないと思っています。
ママやパパが、大好きな人の為に安心を備えてもらえますように…

『なにが分からんけど何とかしたい!』と、
熱い想いでこの企画を立ち上げたママ。
防災収納アドバイザー2級、堺市子育てアドバイザー
防災士、応急手当普及員としても活躍中。
3人のこどものママ。

光武 さやか



北口 ひろこ

東日本大震災の時は何も準備ができておらず『堺で地震にあったら
我が子とともに安全に避難できるのか?』と真剣に悩みました。
不安はあっても後回しにしがちな防災対策、一歩でも踏み出せるような
内容をお届けします!

ベビーウェアリングコンシェルジュ
WARAリズムアドバイザー
抱っこ有視コミュニケーション
堺市子育てアドバイザー、防災士としても活躍中。
2人のこどものママ。

東日本大震災、私は故郷である福島県いわき市で被災しました。
被災して、初めて知ったことがたくさんあります。
水、食品の備蓄、普段からモバイルバッテリーを持ち歩くこと、
いつか来ってしまうその時のために、まずは、家族でしっかり話し合うこと。
1人でも多くのママの不安を少しでも解消できたら嬉しいです。

東日本大震災の被災者。
イラストレーターとしての経験があり、
この防災ブックのデザイン、イラストを担当。
応急手当普及員、防災士としても活躍中。
3人のこどものママ。

イラストレーター

田岡 志穂



私たちの取り組みが、第28回防災まちづくり大賞 日本防火・防災協会会長賞に選ばれました!

- もくじ -

防災ブックをつくったママたちの想い	… P.1	東区指定避難所一覧	… P.9
あなたなら、なにからはじめますか?	… P.2	水の大切さ	… P.10
地震発生!! その時、どうする?	… P.3-4	水道はいつ復旧するの!?	… P.11-12
プチ情報、東日本大震災体験談	… P.5-6	主な備蓄品	… P.13-14
『パーソナルカード』って知っていますか?	… P.7	マザーズバッグは最強!!	… P.15-16
家族のやくそく・決めごと	… P.8	お役立ち情報	… P.17-18

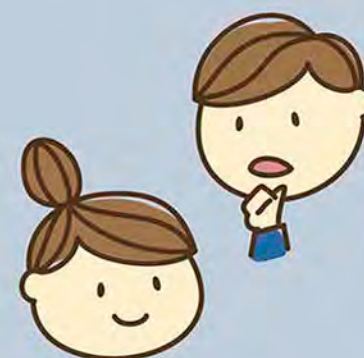
“今” あなたなら、なにからはじめますか?

笑っている時、泣いている時、それは **突然** やってきます。



突然の災害に備えるとしたら何から始めますか? 食料の備蓄?
家族の安否確認方法? 避難経路や避難場所の確認? 避難中の衛生面への心配? …など

あまりにも考えることが多くて、目をそむけたくくなりますね。
でも、あなたの愛する家族の命を守るために、少しずつでも備えていきませんか?



「いつか」くる「もしも」へ
こどもの! 安心 自分の!
パートナーの! パパ、ママの!
を準備しませんか?

家族の誰かが準備していても、
家族全員が知っていなければ
役に立たないよね?

もしかしたら家族が離れている時に
それは起こるかもしれないね。



誰かがいなければ逃げられないのではなく、
家族全員で『話し合い』『準備する』ことで
家族一人一人が命を守る行動ができるんだよね。

この防災ブックは子育てファミリーが防災準備のための話し合いをサポートするための情報です!

小さなお子さんと一緒に、どう災害と向き合うか? というヒントがたくさんありますよ。

そして、これをつくったママ達から同じ子育てファミリーに向けた応援メッセージでもあります。

我が子だったら? お友達だったら? パパだったら? ママだったら? どう行動するかな?

いろいろな視点で、子育てファミリーの防災について考えてみました!

あなたのお家でも、この防災ブックを使いながら備えてくださいね!

地震発生!!

その時、どうする?



まずは

自分の安全確保!

【避難の原則】

～屋内では～

- 机の下にもぐる、頭を保護する。
- 出口に殺到せず、落ち着いて避難。
- エレベーターは使わず、階段で避難。

～屋外では～

- 落下物や倒壊するものに注意する。
- 狭い路地に入らない。
- 路上よりは頑丈なビルの中へ。

参考：消防防災マニュアル

家族は無事か?

★安否確認★

公園に遊びに行った時は?

登下校の途中だったら?

電車に乗って出かけていたら?

こども
(小学生)

習い事の時は?

お友達の家遊びに行っていたら?

学校の対応は?

迎えに行けない時は?

家族のやくそく
～話し合うポイント～

- ★ 学校・園の対応
- ★ 遊びに行く時のルール
- ★ はぐれた時の集合場所
- ★ こどもの身元確認

ママ

勤務先や、外出先で
すぐに帰宅できない時は?

園の対応は?

「パーソナルカード」
があるよ!

P.7

パパ、ぼくのクラス名、知ってる?

こども
(保育園/幼稚園)

通園中(バス)だったら?

誰が迎えに来る?

交通手段がなくても帰宅する?

休日、別行動していたら?

パパ

出張中だったら?

パパが迎えに行けない時は?

飲み会行ったら?

地震発生直後はまず、自分の身の安全を確保!

揺れがおさまった後、こどもは?パパは?ママは?どうする?!
『決められた通りに動かないと!』『どうしたらいいかわからない!』
と、こどもによって様々です。

まずは、こどもと一緒に話し合うことが大事です。

また、学校の先生、ご近所さんや、友達家族など

“頼ってもらえる大人”の存在を教えてあげると安心ですね。

話し合いに使える
ワークシートが
8ページにあるよ!

P.8



どこに逃げる?

★安全な避難方法★

家族のやくそく
～話し合うポイント～

- ★ 我が家・近所の危険箇所
- ★ 我が家の避難所・集合場所
- ★ 大災害の時の避難先

P.9

避難所一覧

万が一、はぐれてしまった場合の
集合場所も話し合おう!



ライフラインが止まる?!

P.11~

水道の復旧、備蓄品

電話が通じない!!

別々の場所にいるかも?!

を想定して話し合ってみて下さい!

使い方、
知っていますか?

電話で録音・再生できる
声の伝言板

171

1 7 1
↓
録音 1 または 再生 2

伝言を登録・確認する電話番号
01-171-XXXX-XXXX

この電話番号を、あらかじめ
決めておきましょう!

インターネットでメッセージを
入力・確認できる文字の伝言板

Web171

スマホ、携帯電話、パソコン
から利用できます。

Web171

事前に利用者登録しておくこと
で、「171」に録音があった時に、
指定したメールアドレスに連絡
が来るように設定できます。

使い方も事前に
調べておこう!

171、Web171に預けた伝言は、
どちらからでも
確認することができます。

災害時に無料開放されるWi-Fi

00000JAPAN
-ファイブゼロジャパン-

スマホ等のWi-Fi機能をONに
して、ネットワーク一覧から
「00000JAPAN」を選択。
個人情報には気をつけて。

三角連絡法

他府県の親戚、知人の中継地点
にして、安否情報や伝言を仲介
してもらう方法。



携帯キャリア伝言板

- 携帯電話キャリアの
災害用伝言板
- 契約の有無に関わらず
利用することができる

SNS

WEBメール
LINE
X(旧Twitter)
Facebook
instagram
...など

伝言テープ

ガムテープや養生テープなどに
伝言を書き、玄関やポストの
内側に貼って伝える方法。
防犯対策のために、貼る場所は
家族で決めておこう!



無事です

これ以外にもあるかも!
家族全員で考えてみてね!

連絡の取り方を家族で
決めておきましょう!!



はぐれた時の事を 決めておく

万が一、家族とはぐれてしまった時のために、
待ち合わせる時間と場所を具体的に
決めておきましょう。
たとえば、『小学校』だけではなく、
『小学校の正門に10時』と
“どこ”に、“いつ”なのか？を
決めておく方がすれ違いも防げます。

移動手段は徒歩が一番

建物の倒壊、道路の亀裂、
信号も停電で消えてしまうなど
必ず渋滞が発生します！
車を停車すれば緊急車両の妨げ
にもなってしまいます。
『早く迎えに行かなきゃ！』
という気持ちはわかりますが、
車や、自転車は
避けた方が無難です。

ベビーカーより 抱っこひもを！

地割れした道はデコボコ、
陥没している道もあります。
倒壊した建物や、ブロック塀、
あらゆるものが邪魔で
ベビーカーでは通れない可能性大！
抱っこひもなら、両手が空くので
荷物も持ったり、上の子と
手をつないでたりできます。

ペットはどうする？

ペットも大切な家族！
でも、避難所に入れるとは限りません。
もしもの時、ペット用ケージやサークル
が必要になることも。
普段から慣れさせておくと、
ストレスが減らせるかもしれませんね。

危険な場所の確認を！

自宅周辺や通勤・通学路などの
ハザードマップは確認していますか？
『川が近くにあった』
『実は、浸水地域だった…』など
改めて気付くこともあると思います。
ブロック塀などの危険箇所も、
一度しっかり確認してみましょう。

車を移動させておく

浸水の可能性が高い地域は、
台風や大雨などが予想された時、
車を事前に移動しておくことも忘れずに！
ショッピングセンターなど
立体駐車場を開放してくれる
こともあります。

SNSのトップ画像 を変更する

アイコンを見て安否が
確認できるようなものに変更すれば、
SNSでつながっている人に一斉に
安否を知らせることができます。



家族全員
無事です！

～東日本大震災体験談～

2011年の震災当時、私は福島県いわき市という海沿いの街に
住んでいました。津波も地震も想像を絶するもので、あらゆる
ライフラインが止まってしまいました。私の家はかろうじて無事
でした。津波で家が見る影もなくなってしまったという方が
たくさんいらっしゃいました。避難所を必要とする方が多いだろう
と私たち家族は在宅避難を選びました。

それでも、ライフラインは止まっているので、給水所には行かなければなりません。近くの高校
が避難所になっており、そこに給水車が来るという情報を聞きつけたので行ってみました。田舎
の高校なので校庭が広く、避難して来た方の車がずらっと並んでいました。その校庭に見えたの
は長蛇の列です。そう、給水車に向かう長い人の列でした。1～2時間並んだと思います。やっと、
給水車が見えてくるかな？と思った頃、列の先頭で大きな声が聞こえました。

『今日の給水はもうありません。また来られるかどうかもお答えできません。』

私たち家族はもちろん、水をもらうことはできませんでした。私たちの後にも長い列は続いてい
ました。その場に、なんとも言えない空気が漂いました。実は、私たち家族は水の貯えがまだ少
しだけありました。そのせいでしょうか『仕方がない』とすんなり帰路につきました。気持ちに
余裕があったのだと思います。『今、使う水さえもない！』という方もおられたと思います。係の
方に詰め寄る人、諦めて肩を落として帰って行く人、ぶつけようのない怒りに大声を出す人…誰
のせいでもない。誰のせいでもないのに。

普段の生活の中では『水』なんて、蛇口をひねればすぐに出ます。そういう意味ではたかが『水』
ですが、一番大切なライフラインだと私は今でも思います。『水』備蓄していますか？水のペット
ボトルは置き場所にも困りますよね。でも、1箱でもいいですくもちろん、推奨される量があれば
もっと良いです。1箱でもあれば、いざという時『安心』できます。

列に並んで目の前で『もうありません』と言われても、心に余裕が持てます。
心の余裕を備蓄しましょう。



イラストレーター
田岡 志穂

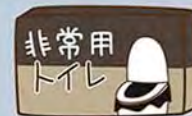
それほどの『揺れ』が来ることを想定して、
家具の固定をしてみてください。

地震後、帰宅すると冷蔵庫の扉が開いていて、中の物が飛び出していました。
食器棚も同じように揺れ、扉が開いたのでしょうか。
食器が落ちて粉々になっていました。



携帯トイレも備えて
おくことをおすすめします！

メゾネットタイプの集合住宅に住んでいましたが、
建物の横に埋められていたトイレの浄化槽が破損。
上のアスファルトも割れてしまい、トイレは使用
できなくなりました。もちろん管理会社に電話して
もつながりません。
結局、連絡が取れたのは一週間後でした。



『パーソナルカード』って知っていますか？

災害時あなたとお子さんがはぐれてしまった時、自分の名前は言えても、連絡先が言える子は少ないのではないのでしょうか？ パーソナルカードを携帯しておく、家族との連絡もスムーズです。また、アレルギーや既往歴も記入しておけば、避難所でも配慮されるかもしれません。

- 作り方 & 使い方 -

100円ショップでも売ってるよ

必要事項を記入した用紙を半分に折ります



ラミネートシールや、透明テープ等で貼り合わせます



緊急時、ハサミで切り開けば中の記載内容を確認できます



ハサミを使って開けなければ中の個人情報は見られない様になっているのね～

かかりつけ医や、伝えておきたいことも書いておくと安心ね！



- パーソナルカードの見本 -

避難場所 ○○小学校、自宅が無事なら自宅 はぐれた時の集合場所 △△公民館の門の前に9時と15時	ニックネーム はな ちゃん
---	-------------------------

※中に連絡先、その他情報が記載されています。点線に沿って切り開いてください。

こんなカードだよ

表

中

フリガナ：サカイ ハナコ 氏名： 堀 花子 生年月日： 2016.9.2 はな ちゃん と呼ばれています。	家族構成 父、母、本人、弟 血液型 アレルギー O 型 無・卵 → 卵、ぜんそく その他 (既往歴や家族写真、お子さんへのメッセージ等) かならずむかえにいくから、 なかないでまっけてね。 ○○病院へ通院中
保護者氏名 連絡先 堀 雄輪 / 父 / 090-1234-5678 堀 種子 / 母 / 080-1234-5678 住所 〒591-1234 堺市北区新金岡5-1-4	

家族と離れ離れになってしまった時のために、写真を貼るのオススメです。
※顔を知らない人でもみつけやすいです。

遊びに行くこどものカバンに常に入れておき、どんな時に、どんな風に使うのか、こどもと話し合っておくことが大事ですね。



家族のやくそく ～話し合って決めたこと～

話し合ったことを書き込んでいこう！



災害時の避難所は？

災害時の連絡方法は？

171などの連絡に使う電話番号は？

はぐれた時の集合場所は？

逃げる時に気をつけることは？

誰が誰を迎えに行く？

浸水の危険がある時は？

逃げる場所（一時避難場所）は？

その他の決まりごと

避難場所 はぐれた時の集合場所	
----------------------------------	--

※中に連絡先、その他情報が記載されています。点線に沿って切り開いてください。

避難場所 はぐれた時の集合場所	
----------------------------------	--

※中に連絡先、その他情報が記載されています。点線に沿って切り開いてください。

← 切り取ってご使用ください →

東区指定避難所 一覧

引用：堺市ホームページ

施設名	住所	避難所種別
八下西小学校	東区引野町1丁110	風水害・地震
白鷺小学校	東区白鷺町2丁8-1	風水害・地震
日置荘西小学校	東区日置荘西町6丁9-1	風水害・地震
日置荘小学校	東区日置荘西町2丁46-1	風水害・地震
南八下小学校	東区菩提町5丁228	風水害・地震
登美丘西小学校	東区大美野135	風水害・地震
登美丘東小学校	東区丈六224	風水害・地震
登美丘南小学校	東区草尾596	風水害・地震
野田小学校	東区北野田897-2	風水害・地震
東文化会館	東区北野田1084-136	風水害・地震
南八下中学校	東区菩提町2丁58	地震
日置荘中学校	東区日置荘北町3丁11-28	地震
登美丘中学校	東区高松408	地震
野田中学校	東区南野田101-1	地震
初芝体育館	東区野尻町221-4	地震
府立登美丘高校	東区西野51	地震
登美丘中学校 及び その周辺		広域避難地
大阪公立大学 及び その周辺		広域避難地
金岡公園・大泉緑地 及び その周辺		広域避難地



堺市
指定避難所一覧



堺市
ハザードマップ
(各防災マップ内に記載あり)

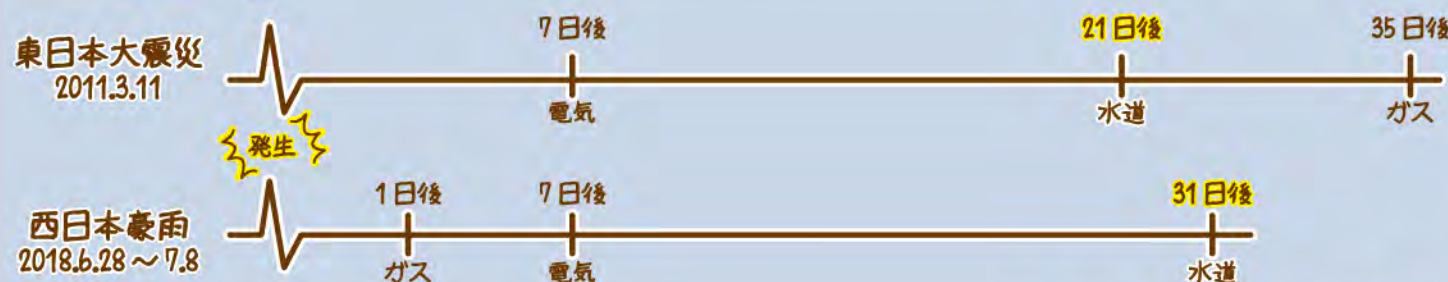


国交省 重ねる
ハザードマップ

水の大切さ



実は、これまでもね…
水をはじめ、ライフラインの復旧には、こんなに時間がかかっているんだよ。



※ 災害の規模や居住地等で大きく異なります。

引用：農林水産省 食料の家庭備蓄に関する調査
内閣府 防災情報ページ



『水がない!! = 今の生活はできない!』



私は、大好きなティータイムのために
・日頃からの備え
・節水&水を使わない工夫
を、少しずつしてみようかな☆

防災グッズが増えているのも、
過去に経験した人達がくりあげた
メッセージだね☆



氏名： 生年月日：

と呼ばれています。

保護者氏名 続柄 連絡先

住所
〒 -

家族構成

血液型 アレルギー
型 無・有 →

その他 (既往歴や家族写真、お子さんへのメッセージ等)

氏名： 生年月日：

と呼ばれています。

保護者氏名 続柄 連絡先

住所
〒 -

家族構成

血液型 アレルギー
型 無・有 →

その他 (既往歴や家族写真、お子さんへのメッセージ等)

水道はいつ復旧するの!?

注1: 上町断層帯地震等の大規模な災害を想定しています。 注2: 経過日数は目安です。

～ 堺市上下水道局の対応 ～

『上町断層帯地震』が発生した場合は、**1ヶ月** をめどに応急復旧を目指す



堺市上下水道局
- 水道復旧の流れ -

詳細はコチラ

ええ〜!?
大規模地震の時は
1ヶ月も水がでないの!?



堺市にある配水池にて、全市民の **8日分** の飲み水を確保



良かった〜
飲み水はあるんだ〜!

ホントに
大丈夫〜?



うちにはいつ届くの? どうやったら水をもらえるの?

給水タンク車で
配布されるそうですよ〜!!



指定避難所の『給水コンテナ』に
充水して回っているよ!

しかし!

急性期医療施設が優先です!
市民への給水の開始目安は震災後4日目以降
指定避難所を中心に配布予定

混乱した状況になると
『いつ』
『どのくらいの量』
配布されるかの情報はなかなか手にはいらないかも!?

え!? 家族分ちゃんと
確保できるかな〜



堺市上下水道局
- すいちゃんマンガ -

多くの場合は水道管の破損による断水
マンションなどでは停電が原因で断水になる可能性あり
(例: 2018年の台風21号)

地震・豪雨・台風の後
『水がでない!』
『水が濁っている〜!!』
なんてことも!



最低でも**3日分**
飲料水を備蓄しておこう!!

7日分あればより安心!

1人1日3ℓ
×
家族人数分

生活用水も備蓄しておく
かなり安心!

ペットボトルやポリタンクに置き水をするなど



水を溜めるバケツがなければ、
ダンボール箱にゴミ袋を被せて
代用しましょう!
ゴミ箱、衣袋ケースも使えます。

浴槽に水を貯めるのも一案!

小さいお子さんが
おぼれないように気を付けて!
例えば、浴室ドアのロックを
徹底するなど。



私たちもやっています!

避難所での水の確保の強い味方!!

すいちゃんのビックリじゃぐち



指定避難所(一部未設置)には災害時給水栓『ビックリじゃぐち』が設置されている。
これは水道管の復旧に伴い、使用が可能に!

建物の水道設備などが壊れても、ビックリじゃぐちには仮設蛇口や
給水ホースが設置されているので、給水OK! また、たくさんの
蛇口が設置できるので、一度に多くの人への配布にも役立ちます。

※飲用として使用する場合は、上下水道局職員に確認をしてください。



堺市上下水道局
- ビックリじゃぐち -

ベビーフード



赤ちゃん用ミルク



使い捨て哺乳瓶



特にベビー用品は
思うように入手できない
可能性が高い!!

おやつ



アレルギー対応食



非常食



災害時、子育て世帯に必要なものはたくさんあります。
でも、あれもこれも…と全てを備えておくのは到底ムリ!
だったら、今あるものを活用できるアイデアを共有しましょう!
ムリなく、ムタなく、子どもを守る。家族を守る!

水の他にも…

主な備蓄品

モバイルバッテリー

家族との連絡や情報収集に
スマホを使うことが多くなります。
電池切れにならないように…



あったら便利!

カセットコンロ

温かい物は、本当にありがたいです。
お湯が沸かせるだけでも重宝します!



替えも忘れずに



キャンプグッズは使える!!



マルチツール



ハサミやナイフ、缶切りや
ピンセットなどのアウトドアツール。
ハサミはがあると絶対便利!

におわないゴミ袋

災害時には、ゴミの回収もすぐには来ません。
その間、家に置いておくしかありません。
ベランダや通路、外に置いてニオイは気になります。
"におわないタイプ"のゴミ袋がひとつあると安心!



防災ラジオ

手回し式で、
・ラジオ
・スマホ充電
・ランタン
…になるものが1台あると安心です。



タオル

ひざ掛けにもなるし、
枕にも子どもの布団代わりに。



授乳ケープ

避難所での授乳に必須!



おしりふき

お手拭きにもなるからあると便利!



公助に頼りきるのではなく、
「我が家の必要なもの」を自ら備える!!

保管場所は家族全員
が知っているように!

抱っこひも



子ども用の靴、靴下

家で裸足で過ごしていると忘れやすい!
抱っこで避難したから履き物がない!なんてことも…
大人用のスリッパもあったら便利です。



衛生用品

歯ブラシ、マスク、体温計、消毒液など



あったら便利!

ポリタンク

給水所に行くことを考えて
持ち運べるサイズを。
(10リットルがおすすめ)



生活用水は、お風呂に溜める!
タンボール箱や、ゴミ箱に袋を入れて
容器代わりにすることもできます。

非常用トイレ

避難所のトイレは行列ができていたり、
汚れていたりすることが多いです。



常備薬

普段飲んでいる薬や、絆創膏など
お薬手帳もあると安心です。



生理用品

避難所では
すぐに入手できないかも?



使える!

ペットシート

におわないゴミ袋にペットシートを入れれば、
簡易トイレに使えます!
水を含ませれば「冷却シート」代わりに。



紙コップ、紙皿、箸、ラップ、ティッシュ
マッチやライター、携帯トイレ、
ビニールテープやガムテープ、軍手、
ビニール手袋…など役に立つものがたくさん!



実は... マザーズバッグ は 最強!!

いつも持ち歩いているマザーズバッグ。
その中身は、おむつはもちろんミルクや哺乳瓶、
授乳ケープ、着替えセット、おやつ、ベビーフード、
お気に入りのおもちゃ...などなど、
よく考えてみたら、その時のこどもの月齢に合わせた
必要なものが詰まっていますよね？

主な中身

- ミルクセット（哺乳瓶、粉ミルク、お湯）
- 授乳ケープ
- おむつセット（おむつ、おしりふき、おむつ替えシート）
- 着替えセット
- ガーゼハンカチ
- おくるみ
- ビニール袋
- 母子手帳
- 抱っこひも
- つめきり
- ベビーフードやおやつ
- おもちゃ
- 飲み物 ...など

まかせなさい!!



いつ? どんな時に? どうやって使うの?
こどもと一緒に話し合いながら準備しましょう!
☆こどものバッグ☆

普段使いのバッグ



いつも持ち歩いているバッグに
「パーソナルカード」(P.7 参照)
を入れておけばさらに安心。



何を入れる?

一次避難用バッグ



お気に入りのリュック

着て居場所が
わかる!

鈴の
キーホルダー

ホイッスル

タオルがあると落ち着く...
大好きなおやつがある...
お絵描きが好き...
折り紙が好き...

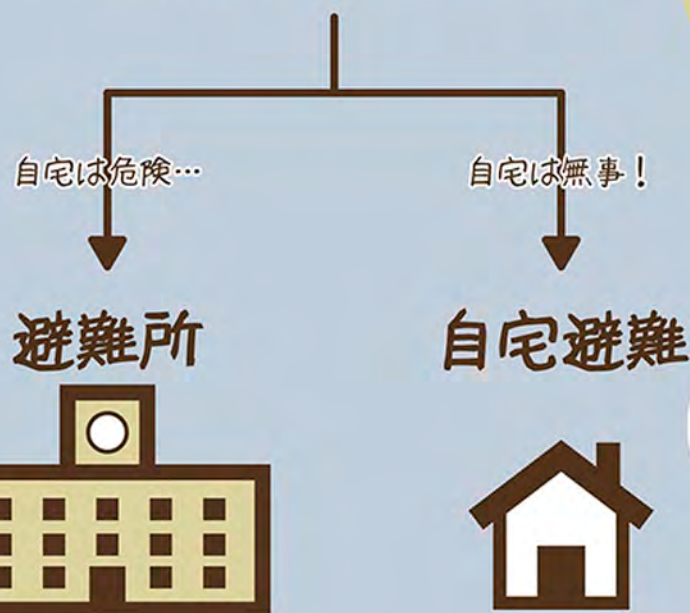
こどもに応じた中身を
是非、考えてみてあげてください。

アレルギーのある子や、通院中の子は、
お薬やいつものおやつも
あった方がいいね!



もしもの時は、 このまま一次避難!!

まずは、自分の身をまもる!
地震がおさまってから、次の行動を。



プラスαでさらに無敵に...

ホイッスル

モバイルバッテリー



小さな力で案に吹けるもの、
携帯しやすいものなど、
種類も豊富です。

常にカバンに入っていると
安心ですね。

自宅に備蓄してあるものを
活用しながら、ライフラインの
復旧を待ちましょう。



こども防災バッグの一例



食物アレルギーと喘息がある子。
お薬やアレルギー対応のおやつは必須。
肌が敏感なのでアルコールフリーの
除菌シートを。リラックスして過ごせるよう、
一緒に遊べるゲームを入れています。

肌触りの良いもの、かわいいものが好きな子。
ふわふわのタオルやおしゃれなヘアゴムを入れて、
心が落ち着くような中身になっています。



抱っこひもを忘れたー!!

どないしょー
長時間抱っこしんどー



ベビーウェアリングコンシェルジュ

北口ひろこ抱っこ塾

大丈夫!!



急いで避難する時、避難所にいる時、抱っこひもが手元になかった時、あなたならどうしますか?

素手での抱っこで逃げるのは危険です。また、慣れない避難所生活で長時間の素手での抱っこは保護者への負担が大きすぎます。抱っこひもがなければ身近なもので代用できないか、周りを見渡してみてください。いろいろありますよ。

～身近なものでの抱っこのやり方～

☆用意するもの☆

生地は厚めがオススメ

①前開き&大きめコートやパーカー（写真はフリースを使用） ②腰回りをしばれる紐（写真はベルトを使用）



①パーカーを着る



②肩に担ぎ上げて、
足を引っ張らないように
パーカーの中に入れていく



③ジッパーを閉める



④背中から回したベルトや
紐を赤ちゃんのお尻で結ぶ



⑤完成!



横から見た図

★抱っこのポイント★

- 1、赤ちゃんの頭やおでこにキスができるくらい高い位置
- 2、1の位置で大人とお子さんが密着すること

ぜひ、これを心がけてください。

上着の裾から赤ちゃんがすべり落ちないように、
ベルトや紐は、お尻の下からひざ裏を
通してしっかり結んでね!

停電

電池やろうソクなどの準備!

夕方以降は部屋の中が見えにくくなります。
また昼間でも台風により薄暗い可能性があります。

充電できるものは早めに!

災害情報をスマホなどで確認するのであれば、
台風が来る前までに充電を。

ご飯の支度を!

停電したら炊飯器、電子レンジなどが使えなくなります。
早めにご飯の支度を。冷蔵庫の中の腐りやすい食材を
先に調理しておくことも大切。

住まい

窓やドアの戸締りを完ペキに!

台風の強弱に関わらず、雨戸を閉めたり、
窓ガラスにテープを X に貼り、飛散する
のを防ぐようにしましょう。

カーテンも閉めよう!

もしもガラスが割れてしまっても、
カーテンを閉めておけば大けがを防げる
可能性が高くなります。

心の準備

台風通過中に家族で何をして過ごすかを考えておくことも、とても大切なことです!

ゲーム?DVD?ボードゲーム?マンガ?

停電で電化製品が使えない可能性も考えておきましょう!

台風が来る前に備えよう

断水

お風呂に水を!

トイレを流すための水、食器を洗うための
水など生活用水をストックしましょう。

飲料水の確保!

生活用水だけでなく、家族の飲料水を。

入浴を諦める!

万が一、断水したら入浴もできません。
早めに入浴しましょう。

家の外

家の外にあるものは家の中へ!

ベランダにある物干し竿やバケツなどは
可能であれば家の中へ。風で飛んでしまう事も少なく
ありません。植木鉢も対策を。

車の被害を最小に!

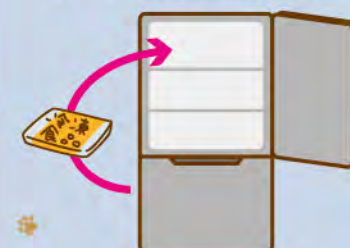
車の窓ガラスが割れることもあります。
一番高価なフロントガラスを危険が少ない方向に
向けて駐車させましょう。



その他 お役立ち情報

停電時の冷蔵庫の工夫

⇒冷凍庫の物を冷蔵庫の
「上の段」に移すと
クーラーボックス代わりに!



お皿にラップを敷いて使う

⇒洗い物、生活用水の節約



震災直後の我が家の写真

家屋の被害状況は撮っておく

⇒罹災証明書の発行などに使える



ビニール袋と懐中電灯でランタン

⇒懐中電灯に白いレジ袋をかぶせる



いろいろな簡易ランタ

- ・耐熱コップ + サラダ油 + キッチンペーパー + アルミホイル
- ・ツナ缶 + タコ糸やティッシュ（使用後のツナは食べられます）



カップラーメンは水でも食べられる!

⇒時間はかかります
(30分～1時間前後)



トイレの使用はやめよう!

使えそうでも、下水管が破損しているかも
⇒特に「集合住宅」は使わない方がいい!
他の部屋に漏れたら大変!

