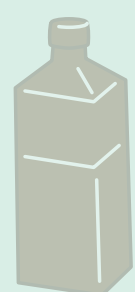
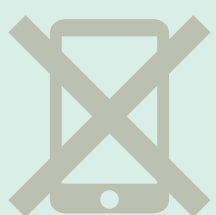
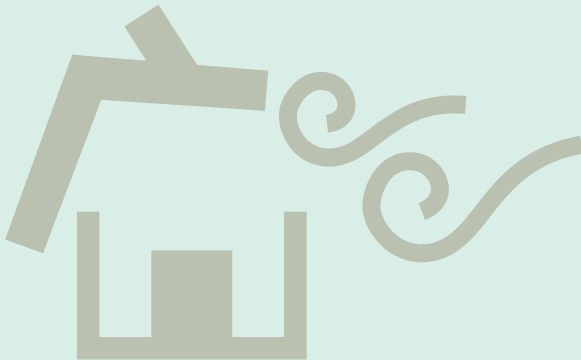
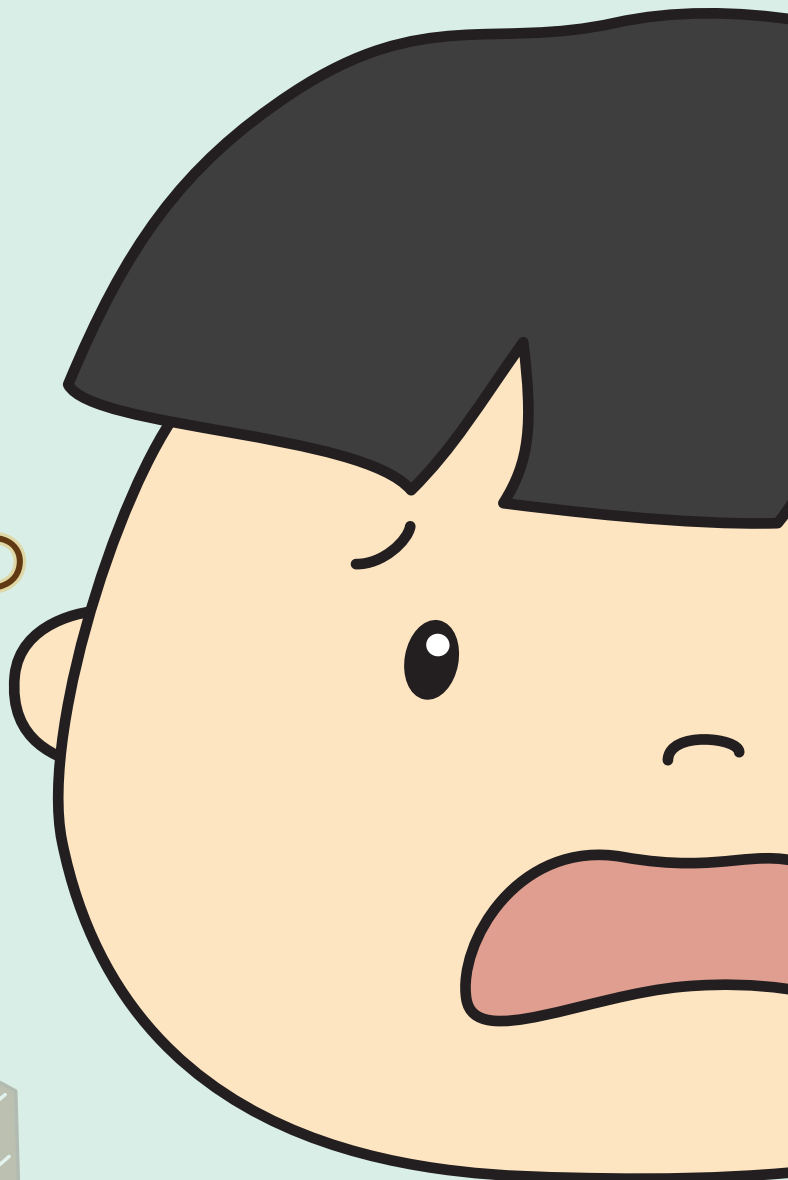


ママたち考案

子育てファミリーのための

防災ブック



- 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。
英語ペラペラ、なのに中国語まで習い始めたとか?
年少・年中・年長(年子3人?!)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
抱っこ育児コミュニケーター
堺市子育てアドバイザー…として活躍中。
小4・小6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。
年中・小3・20歳のママ。

イラストレーター

よしだしほ



- もくじ -

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

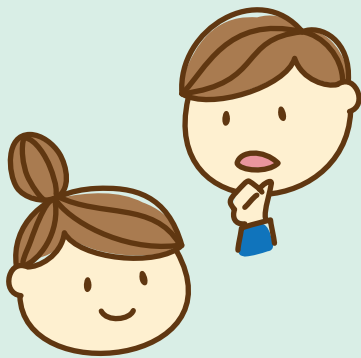


突然の災害に備えるとしたら何から始めますか？食料の備蓄？

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

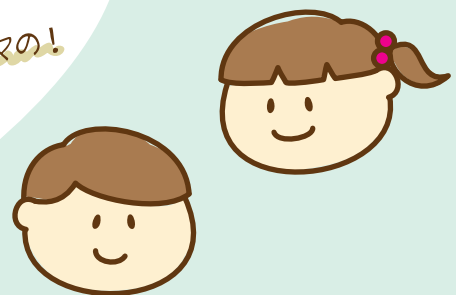
あまりにも考えることが多くて、目をそむけたくくなりますね。

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？

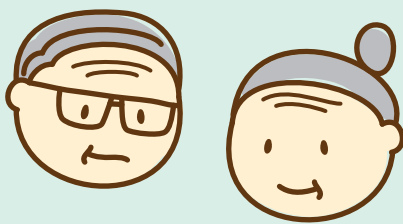


「いつか」くる「もしも」へ
子どもの！ 安心 自分の！
パートナーの！ パパ、ママの！
を準備しませんか？

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。



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たち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。

引用：堺市防災ハンドブック

家族は無事か?

☆安否確認☆

子ども (小学生)

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?
お友達の家へ遊びに行っていたら?
習い事の時は?

子ども (保育園/幼稚園)

パパ、ぼくのクラス名、知ってる?
通園中(バス)だったら?
誰が迎えに来る?

ママ

学校の対応は?
迎えに行けない時は?
勤務先や、外出先ですぐに帰宅できない時は?
園の対応は?

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
- ☆ 子どもの身元確認

「パーソナルカード」があるよ! P.8

パパ

休日、別行動していたら?
出張中だったら?
飲み会行ってたら?
交通手段がなくても帰宅する?
パパが迎えに行けない時は?

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、子どもは?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、子どもによって様々です。
まずは、子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
“頼ってもいい大人”の存在を教えると安心ですね。



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
- ☆ 大火事の時の避難先

P.10

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.12~

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!

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
0 * * * * *

6
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。

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、知人を中継地点にして、安否情報や伝言を仲介してもらう方法。

無事だったよ~
無事です!
連絡あった?

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できる

SNS

WEBメール
LINE
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!!

～東日本大震災体験談～



私は福島県のいわき市という海沿いの街で暮らしていました。震災発生時、私は職場（山の方の工業団地）にいました。

「すぐに娘を迎えに行かなくちゃ！」と車に乗り、小学校（海の方）へ向かいました。

ラジオでは、津波警報が出ているという情報が。

海沿いの街だったので、普段から地震がある度に

津波注意報は出ることはありましたが、実際に津波が来たことはありません。

『どうせ来ないだろう…』私は、そう思い込んでいました。実際に、それを目にするまでは…。

通勤路は、所々に地割れ・土砂崩れがありましたが、幸いにも通れる状況でした。

そして、この坂を越えたら小学校！と思った坂道の交差点で止められました。

『この先は、津波で行けねえ！』私は、ハッ！としました。その時、初めて『津波って本当に来るんだ…』と気がきました。車を付近に停め、小学校に歩いて向かいます。

近づくほど、あたりはドロドロになっていました。完全に倒壊してしまっている家もありました。

余震も続いていました。小学校に辿り着きましたが、子ども達は近所の高台へ避難したことを、当時お世話になっていた学童保育の先生に教えてもらいました。（1人の先生が引率し、1人の先生が保護者が迎えに来るだろうと想定し、小学校で待機してくださっていました。）

ただ、携帯電話も全くつながらないので、どこに避難したかはわからないということでした。

思い当たる場所をひたすら歩いて探しました。

高台の頂上にあるお寺の広間に避難している子ども達をみつけて一安心。

子ども達は肩を寄せ合って震えながら泣いていました。

震災発生から3～4時間後、私は無事に娘と会うことができました。

これでも、まだまだ早い方だし、運が良かったと思いました。

体験談を語るのは、決して誰かを脅かしたいからではありません。いつか来てしまうその時のために、知って欲しいだけなんです。知った上で、不安になる前に、『今、やれることがある！』ということをお伝えしたいのです。



イラストレーター よしだしほ

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。

携帯トイレも備えておくことをオススメします！

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、扉が開いたのでしよう。食器が落ちて粉々になっていました。



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。



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。『早く迎えに行かなくちゃ！』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。

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。フ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。

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、フロック塀、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だりできます。

プチ情報



ペットはどうする？

ペットも大切な家族！でも、避難所に入れることはできません。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こと、ストレスが減らせるかもしれません。

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。



『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、自分の名前はやっても、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！

※切り取り線で切る

- パーソナルカードの見本 -

避難場所

〇〇小学校、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。

表

中

フリガナ：サカイ ハナコ
氏名： 堺 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・有 → 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）

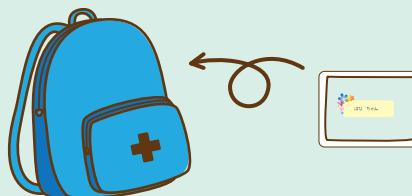
かならずむかえにいから、なかないでまっていますね。
〇〇病院へ通院中

保護者氏名 続柄 連絡先
堺 植輪 / 父 / 090-1234-5678
堺 種子 / 母 / 080-1234-5678

住所
〒591-1234 堺市北区新金岡5-1-4

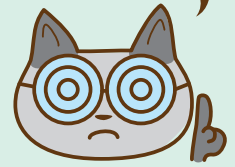
家族と離れ離れになってしまった時のために、写真を貼るのにおすすめします。
※顔を知らない人でもみつけやすいです。

遊びに行く子どものカバンに常に入れておき、どんな時に、どんな風に使うのが、子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?

誰が誰を迎えに行く?

はぐれた時の集合場所は?

逃げる時に気をつけることは?

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 →

北区指定避難所一覧

引用：堺市ホームページ

施設名	住所	避難所種別	指定緊急避難場所（災害種別）			
			洪水	土砂災害※	地震	大規模火事
西舌百鳥小学校	百舌鳥西之町1丁82	風水害・地震		○	○	
百舌鳥小学校	百舌鳥梅町2丁498	風水害・地震			○	
中百舌鳥小学校	中百舌鳥町6丁1033-2	風水害・地震			○	○
金岡南小学校	金岡町1182-1	風水害・地震			○	
金岡小学校	金岡町1254	風水害・地震			○	
北八下小学校	中村町250	風水害・地震			○	
大泉学園（大泉小学校・中学校）	新金岡町4丁9-1	風水害・地震			○	○
新金岡東小学校	新金岡町4丁1-9	風水害・地震			○	○
新金岡小学校	新金岡町1丁4-1	風水害・地震			○	○
光竜寺小学校	新金岡町3丁7-1	風水害・地震			○	○
東三国丘小学校	東三国ヶ丘町2丁2-1	風水害・地震			○	
五箇荘小学校	新堀町2丁58	風水害・地震	○		○	
五箇荘東小学校	北花田町2丁203	風水害・地震	○		○	
東浅香山小学校	大豆塚町1丁60	風水害・地震	○		○	
新浅香山小学校	東浅香山町3丁31-4	風水害・地震	○		○	
長尾中学校	長曾根町1179-5	風水害・地震			○	
金岡南中学校	金岡町2469	風水害・地震			○	
八下中学校	中村町977-20	地震			○	○
金岡北中学校	新金岡町1丁5-1	地震			○	○
五箇荘中学校	新堀町1丁85-2	地震			○	
中百舌鳥中学校	中百舌鳥町6丁1034-11	地震			○	○
陵南中学校	百舌鳥西之町1丁75	地震			○	
府立金岡高校	金岡町2651	地震			○	
金岡公園体育館	長曾根町1179-18	地震			○	
浅香山浄水場とその周辺		広域避難地				
金岡公園・大泉緑地とその周辺		広域避難地				
大仙公園とその周辺		広域避難地				
大阪府立大学とその周辺		広域避難地				



堺市
指定避難所一覧



堺市
ハザードマップ



重ねる
ハザードマップ

※崖崩れ、土石流及び地滑り

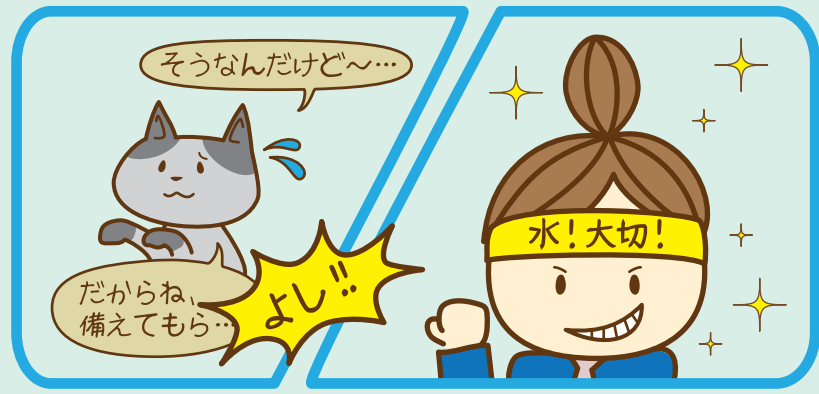
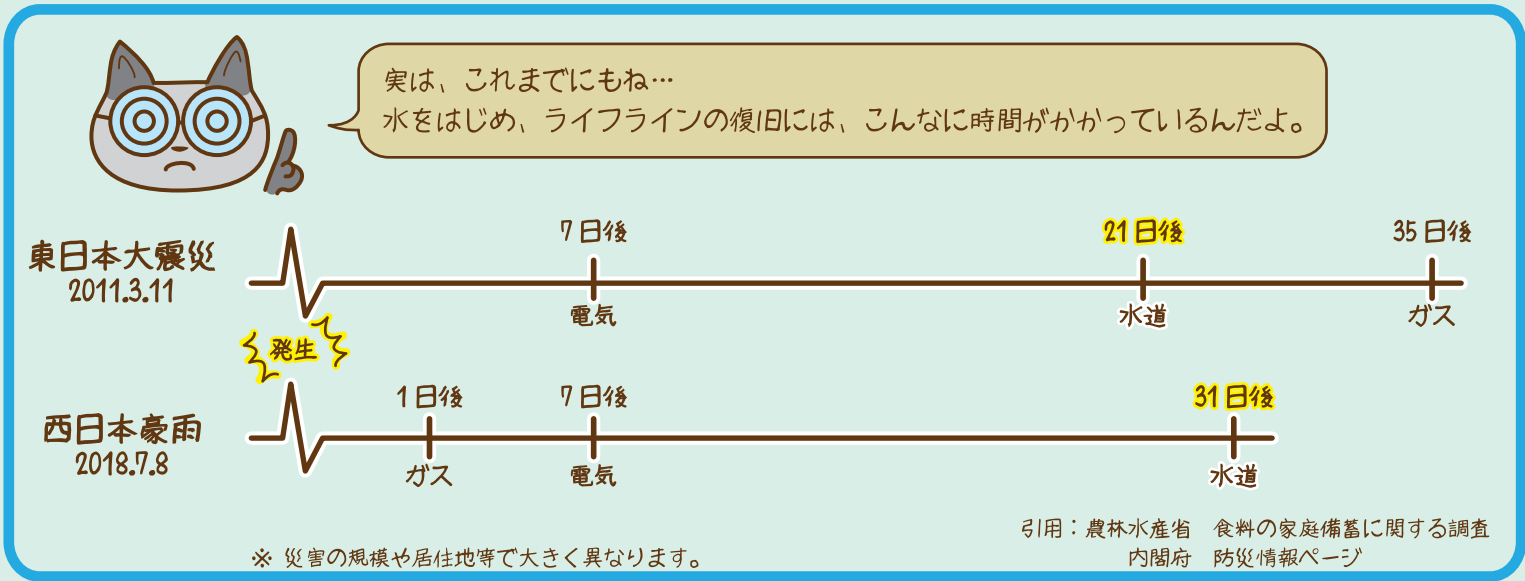
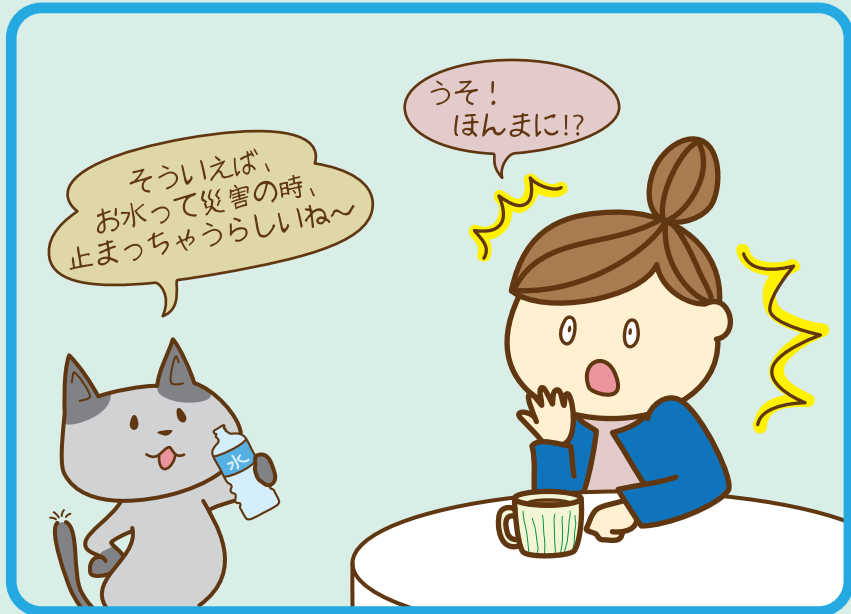


<p>氏名： _____ 生年月日： _____</p> <p>_____ と呼ばれています。</p> <p>保護者氏名 _____ 続柄 _____ 連絡先 _____</p> <p>_____ / _____ / _____</p> <p>_____ / _____ / _____</p> <p>住所 _____</p> <p>〒 _____</p>	<p>家族構成 _____</p> <p>血液型 _____ アレルギー _____</p> <p>型 _____ 無・有 → _____</p> <p>その他（既往歴や家族写真、お子さんへのメッセージ等）</p> <p>_____</p>
--	--

<p>氏名： _____ 生年月日： _____</p> <p>_____ と呼ばれています。</p> <p>保護者氏名 _____ 続柄 _____ 連絡先 _____</p> <p>_____ / _____ / _____</p> <p>_____ / _____ / _____</p> <p>住所 _____</p> <p>〒 _____</p>	<p>家族構成 _____</p> <p>血液型 _____ アレルギー _____</p> <p>型 _____ 無・有 → _____</p> <p>その他（既往歴や家族写真、お子さんへのメッセージ等）</p> <p>_____</p>
--	--



水の大切さ



『水がない! = 今の生活はできない!』

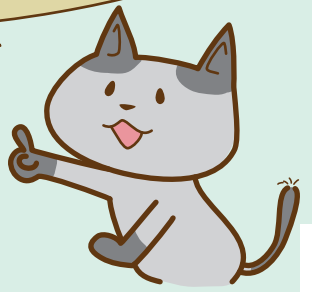


私は、大好きなティータイムのために

- 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作りあげたメッセージだね☆



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~?



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!

生活用水も備蓄しておく
かなり安心!

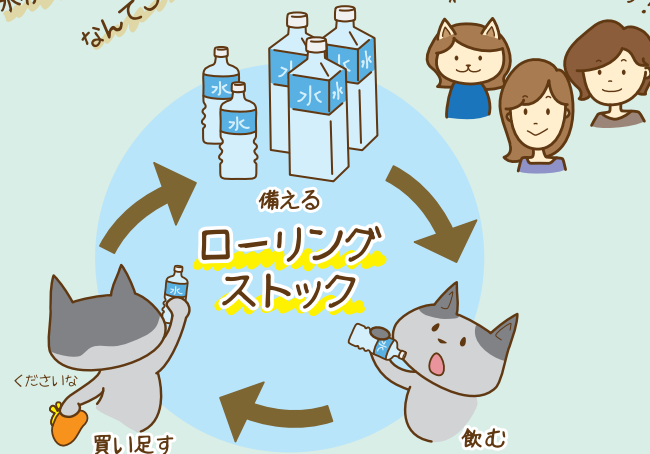
ペットボトルやポリタンクに置き水をするなど



水を溜めるバケツがなければ、
タ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。



うちにはいつ届くの? どうやって水をもらえるの?

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-

水

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3リットル
×
家族人数分



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やぐち

指定避難所(一部未設置)には災害時給水柱「ビックリじやぐち」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、ビックリじや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
-ビックリじやぐち-

ベビーフード



赤ちゃん用ミルク

使い捨て哺乳瓶



おやつ



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！

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!!

アレルギー対応食



非常食



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

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。ベランタや通路、外に置いてもお臭いは気になります。“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。



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。ハサミはあると絶対便利!

キャンアグッズは使える!!



紙コップ、紙皿、箸、ラップ、ティッシュ、マッチやライター、ポータブルトイレ、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!



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。



おしりふき

お手拭きにもなるからあると便利!



授乳ケープ

避難所での授乳に必須!



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



おむつ

多めにストックしておくとう安心です。



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無い!なんてことも…大人用のスリッパもあったら便利です。



あったら便利!

衛生用品

歯ブラシ、マスク、体温計、消毒液など



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

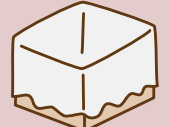
避難所ではすぐに入手できないかも?



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。



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、その時の子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!



もしもの時は、このまま一次避難!!

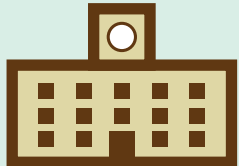
まずは、自分の身をまもる！
地震がおさまってから、次の行動を。

自宅は危険...

自宅は無事!

避難所

自宅避難



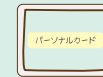
自宅に備蓄してあるものを活用しながら、ライフラインの復旧を待ちましょう。



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.8 参照)を入れておけばさらに安心。



何を入れる？

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...

一次避難用バッグ



お気に入りのリュック

背で居場所がわかる！
鈴のキーホルダー

ホイッスル

子どもに応じた中身是非、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つた方がいいね!



+

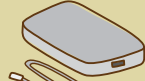
プラスαでさらに無敵に...

ホイッスル



小さな力で楽に吹けるもの、携帯しやすいものなど、種類も豊富です。

モバイルバッテリー



常にカバンに入っていると安心ですね。

***** 子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すよう、一緒に遊べるゲームを入れています。

肌触りの良いもの、がわいりものが好きな子。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入っています。



抱っこひもを忘れたー!!

ごないしょー
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ママ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ファスナーを閉める



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出来るくらい高い位置
- 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

電池やロウソクなどの準備!

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×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。

入浴を控ませる!

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。風で飛ばして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。



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



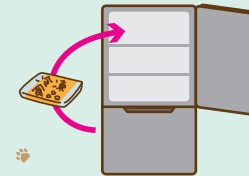
いろいろな簡易ランパ

- ・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せん）



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!



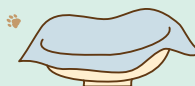
カップラーメンは水でも食べられる!

⇒時間はかかります (30分~1時間前後)



お皿にラップを敷いて使う

⇒洗い物、生活用水の節約



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!



- 家族の連絡先 -

緊急時電話番号一覧

警察（緊急）	110
消防（火事・救急）	119
気象庁（気象情報）	177
海上保安庁（水難事故）	118

堺警察署	072-223-1234
北堺警察署	072-250-1234
堺市北区役所	072-258-6706（代）
堺市北消防署	072-250-0119
北保健センター	072-258-6600
堺市上下水道局	072-251-1132
北部地域整備事務所	072-258-6782
災害情報テレフォンサービス	072-238-0011
防災放送聞きなおしサービス	0180-99-7333



堺市北区役所
北保健福祉総合センター 子育て支援課
堺市北区新金岡町5丁1-4
TEL：072-258-6621 FAX：072-258-6883

令和3年9月発行 堺市行政資料番号 1-F3-21-0142