

## 北区広報 2月号特集記事

# 北 区 部

## 地域で活躍 する人たち

子育ての視点を取り入れて分かりやすく伝える防災ブックや子育て世帯が集まる場での防災講座をとおして、子育てファミリーに向けて防災意識の向上を呼びかける防災士ママの皆さんにお話を伺いました。

### 大切な家族と一緒に過ごすために

子どもや家族と一緒に備えの一步を踏み出してもらおうと、自身の被災体験を交えながら子育て中の方々と同じ視点で分かりやすく防災について伝えています。もしもの時に小さなお子様も含め1人でも多くの命が助かるよう願っています。



### 励みがたくさんあるから頑張れる

この活動で出会った方々から頂くたくさんの嬉しいお言葉と共感、自然と私たちのパワーとなっています。例えば、学んだことを帰宅後に家族で実践して下さった時や多くの公共施設から防災ブックを周知・配置したいとご要望をいただいた時などです。みんなが何かしら動きはじめ、みんなで防災力を高められるよう今後も伝え続けたいです。

### 生活力を活かしてもらいたい

育児をしながら仕事や家事などさまざまなことを同時進行させているからこそ得た知識・発想力は、災害時に大きな力になります。防災用にグッズを買い揃えなくても、普段の暮らしの中にあるものを工夫して代用する方法を知っておくと、子育てをしながら「災害に備える」ことができます。



### 大切な命だから備えてほしい

慌ただしい子育て世帯にとって、いつ来るか分からない「もしも」への備えは後回しになりがちです。それでも災害は予期せぬ時に突然やってきます。さっきまで笑って過ごしていたことが嘘かのように、「いつも」ではなくなります。すぐに完璧をめざさなくても大丈夫。大切な命のために小さなことからでも行動を起こしましょう。

### 普段の暮らしを続けられるように

初めて食べるものばかりでは大人でも気力も体力も低下しがちです。ましてや小さなお子様はなかなか口にしないかもしれません。そんな時に食べ慣れたものがあればホッとしますよね。このような物資の備えに加えて知識や情報の備えも親子の安心につながります。水の入手方法は？家族の連絡手段は？オムツが足りなくなったら？...など、疑問や不安を具体的にイメージし、普段の暮らしが続けられるよう家族で考えてみてください。



### 「はじめのいっぽ」気軽に踏み出してみませんか

「おやこtoぼうさい」講座(北区版1ページ参照)は、あまり防災に馴染みのない子育て世帯や何から始めればいいのか分からない方にも、新しい視点から楽しみながら学んでいただけます。定期的を開催していますので、ぜひご利用ください!

# 防災意識ひとつで安心を準備しよう!

普段から災害時のイメージを持っておくことで、身の回りにあるものを防災グッズとして活用できたり、必要な備えができたり、いざという時に慌てず行動できるものです。また、家族や協力し合う人との意識の共有が防災力をより一層高めます。「いつか」「もしも」が来ても命を守るよう、大切な人と一緒に日頃から防災意識を持って暮らしましょう!

☎ 北区役所子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883

家族の誰かが準備していても、家族全員が知って、いざいざの時に役にたつかな? **「いつか」くる「もしも」への「安心」** 子どもの「ママの!」「パパの!」「お兄さんの!」を準備しませんか?

もしがしたら家族が離れている時にそれは感じるかもしれないね。

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。

連絡の取り方を家族で決めておきましょう!!

停電時の冷蔵庫の工夫  
→冷凍庫の扉を冷蔵庫の「上の扉」に併せてフリーボックス代わりに!

意識次第です!

身の回りのものが防災グッズに!

カップラーメンは水でも食べられる!  
→時期はがりがります (30秒~1時間前後)  
お皿にラップを敷いて使う  
→紙皿、生花用紙の巻紙

いろいろな準備ラップ  
・動物コップ・オラオラコップ・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)

例えば 伝言テープ  
伝言テープは巻くテープなどに紙を巻き、両端にストの両端に貼って使える方法。防災対策のために、緊急時は家族で決めておこう!

小さい頃から大きな安心へ

## おやこ to ぼうさい

0歳児の保護者向け防災講座  
小学生向け防災講座  
防災ビュッック など、  
いろいろな講座を企画しています

「私たちがやさしくおしえます」

防災グッズがなくてもあわてない!  
今あるもので代わりにする知恵

日時 2月17日 10~11時  
場所 北区役所  
申込 2月1日から  
区HP (QRコード)  
から市電子申請システムで

ペットボトル  
ミライトミ  
実験

防災士ママさんに  
聞きました

3ページ北区版

子育てファミリーのための  
防災ブック

ご活用ください 親子で参加できる防災講座や防災ブック・マップ

家族で話し合い、避難ルールを決めるきっかけにしておくと、北区で子育て中の防災士ママさんたちが子育て家庭に役立つ防災情報を読みやすくまとめています。お子さんに携帯してもらいたい「パーソナルカード」や抱っこひもがない場合の代用方法なども紹介しています。

区HP (QRコード) からダウンロードできるほか  
北区役所で配布しています。

各区で想定される災害や災害時取るべき行動、今からできる備えなどをお知らせしています。また次のバージョンでは対象ごとにお伝えしたいことをまとめています

▷シニア世代向け ▷妊娠婦・子育て世帯向け  
▷やさしい日本語版 ▷ゴルゴ13版  
市HP (QRコード) からダウンロードできるほか  
次の場所で配布しています (※は区別版のみ)  
▷区役所の市政情報コーナー  
▷郵便局※ ▷ファミリーマート※ など

☎ 防災課 (TEL228-7605 FAX222-7339)

防災ブック  
防災マップ

災害への備え  
ほんまにできてる?