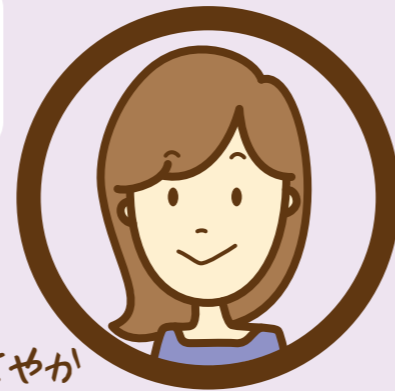


# -防災ブックをつくったママたちの想い-

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…

『なにか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  
防災士としても活躍中。  
小1、年長、年中(年子3人!)の子どものママ。  
(2022年9月時点)



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、防災士としても活躍中。  
中1、小5の子どものママ。(2022年9月時点)

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。  
応急手当普及員、防災士としても活躍中。  
21歳、小4、年長の子どものママ。(2022年9月時点)

イラストレーター  
田岡 志穂



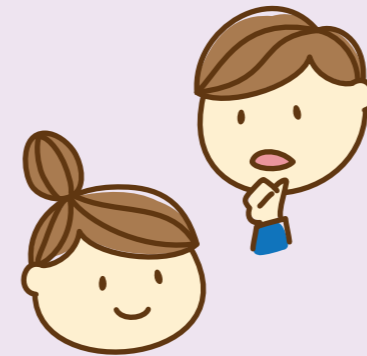
# 「今」あなたなら、なにからはじめますか?

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

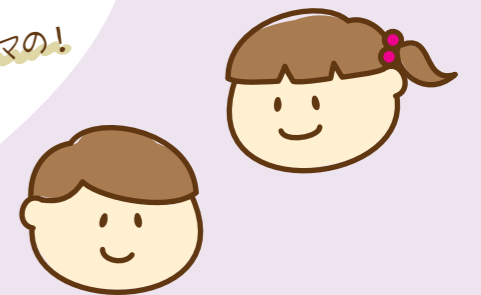
あまりにも考えることが多くて、目をそむけたくくなりますね。  
でも、あなたのお愛する家族の命を守るために、少しずつでも備えていきませんか?



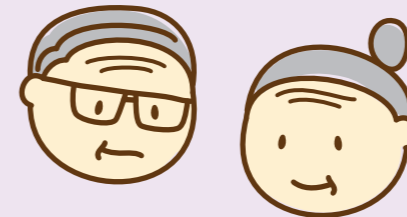
「いつか」くる「もしも」へ  
子どもの! 安心 自分の!  
パートナーの! パパ、ママの!  
を準備しませんか?

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。



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。



## - もくじ -

防災ブックをつくったママたちの想い	… P.1	家族のやくそく・決めごと	… P.12
あなたなら、なにからはじめますか?	… P.2	堺区指定避難所等一覧	… P.13
知っておいてほしい 地震、津波のこと	… P.3-4	水の大切さ	… P.14
黒い津波が やって来る!!	… P.5-6	水道はいつ復旧するの!?	… P.15-16
地震発生!! その時、どうする?	… P.7-8	主な備蓄品	… P.17-18
プチ情報、東日本大震災体験談	… P.9-10	マザーズバッグは最強!!	… P.19-20
『パーソナルカード』って知っていますか?	… P.11	お役立ち情報	… P.21-22

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!