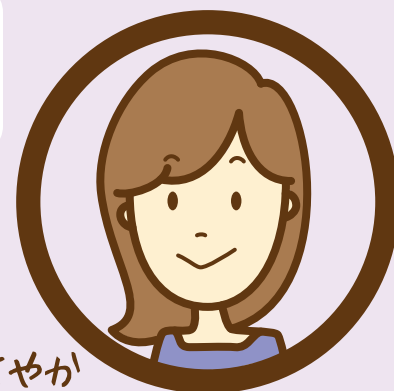


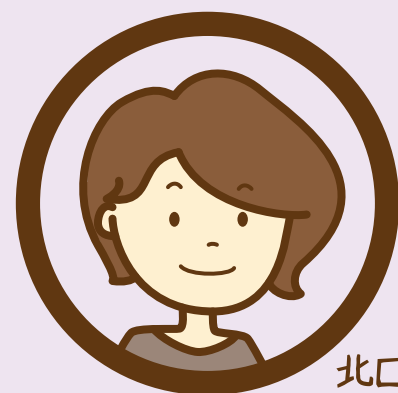
- 防災ブックをつくったママたちの想い -

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。
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
WARARIZM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。
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



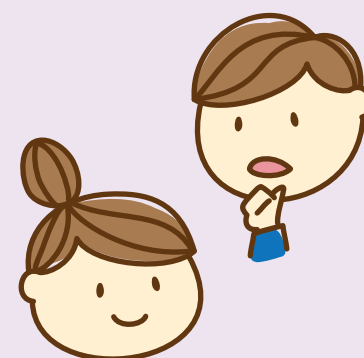
“今” あなたなら、なにからはじめますか?

笑っている時、泣いている時、それは **突然** やってきます。



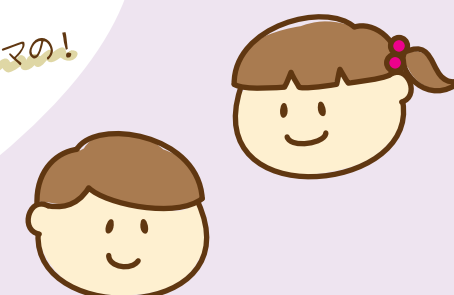
突然の災害に備えるとしたら何から始めますか? 食料の備蓄?
家族の安否確認方法? 避難経路や避難場所の確認? 避難中の衛生面への心配? …など

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?

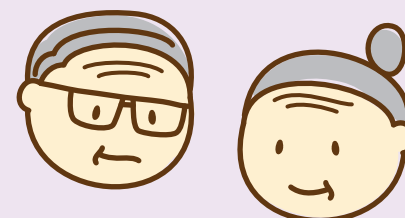


「いつか」くる「もしも」へ
こどもの! 安心 自分の!
パートナーの! パパ、ママの!
を準備しませんか?

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。

- 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!