

- 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
海上保安庁（海の事件・事故）	118
関西電力送配電（株）	0800-777-3081
大阪ガスネットワーク（株）	0120-544-209
堺市上下水道局	0570-02-1132
NTT西日本（株）故障	113 （携帯電話から） 0120-444-113

災害情報電話番号一覧

防災放送聞きなおしサービス	050-5536-6956
災害情報テレホンサービス （堺市消防局）	072-238-0011

関係機関電話番号一覧

堺警察署	072-223-1234
堺消防署	072-244-0119
堺市役所（危機管理室）	072-228-7605
堺区役所（自治推進課）	072-228-7082
堺保健センター	072-238-0123
西部地域整備事務所（道路関係）	072-223-1600
近畿地方整備局大和川河川事務所堺出張所（大和川）	072-227-7160
大阪府鳳土木事務所（河川関係）	072-273-0123
大阪港湾局（堺泉北港関係）	0725-21-7248

堺市堺区役所 自治推進課

堺市堺区南瓦町 3-1 堺市役所本館 3 階

TEL:072-228-7082 FAX:072-228-7844

令和 7 年 3 月発行 堺市配架資料番号 1-I6-25-0006

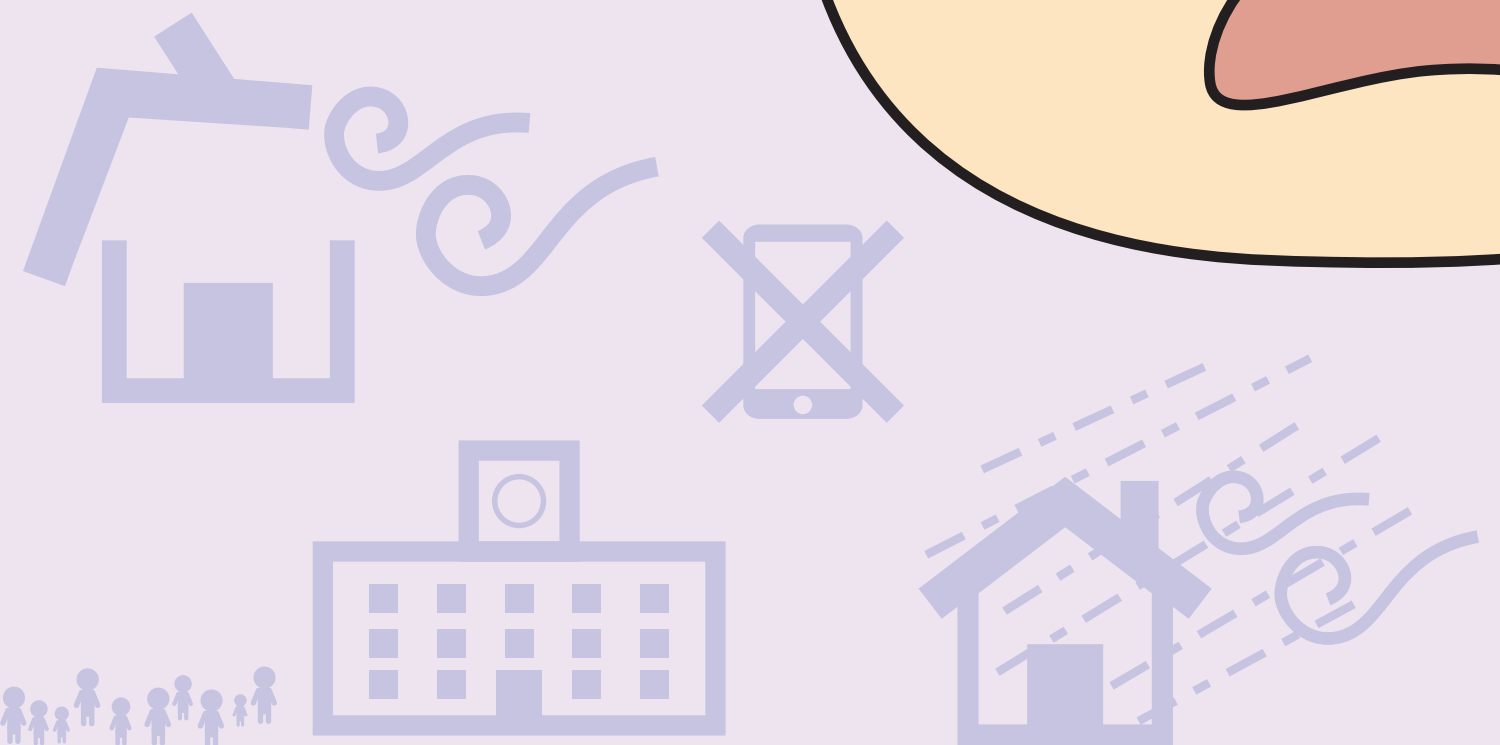


ママたち考案

子育てファミリーのための

防災ブック

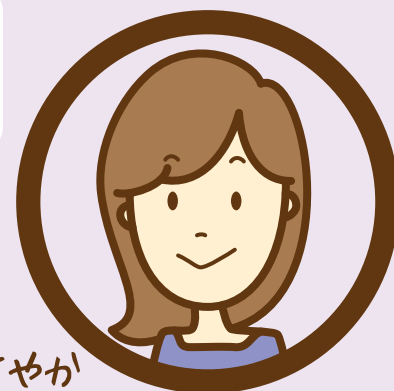
- 堺区版 -



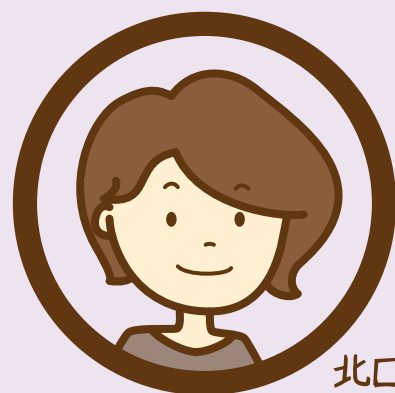
- 防災ブックをつくったママたちの想い -

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



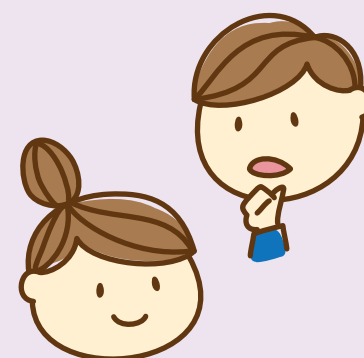
“今” あなたなら、なにからはじめますか?

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

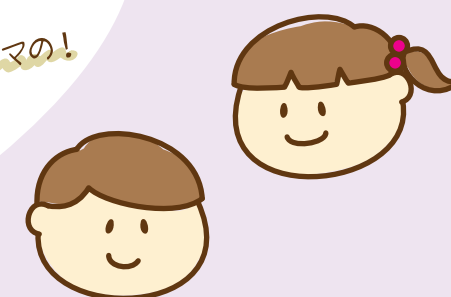
あまりにも考えることが多くて、目をそむけたくくなりますね。
でも、あなたの愛する家族の命を守るために、少しずつでも備えていきませんか?



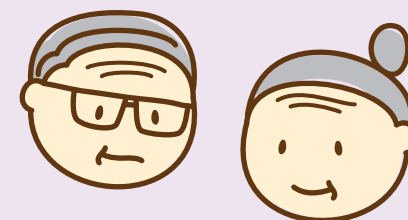
「いつか」くる「もしも」へ
こどもの! 安心 自分の!
パートナーの! パパ、ママの!
を準備しませんか?

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!

日本の まわりには 海が あります。
 地震が 起きると 津波が 来るかもしれません。
 津波が 川を さかのぼって 来るかもしれません。
 地震が 起きたら 津波に 気をつけてください。



知って おいてほしい
 地震、津波のこと



地震が 起きると 電気・ガス・水道 が 止まるかも
 しません。携帯電話が つながりにくく なります。
 家や 道が 壊れるかもしれません。
 山が 崩れるかもしれません。



日本は 地震が とても 多い国です。

地震は いつ 起きるか わかりません。

津波って なに？

津波は 地震の あとで 来る 高い
 波のことです。津波は とても 速いです。
 車や 家が 流されます。津波が 来ると
 大きな 災害に なります。

余震って なに？

余震は 大きな 地震の あとに 何回も
 起こる 地震です。強い 地震が 起こることも
 あります。「ゆれなくなったから 大丈夫！」と
 安心しないで ください。

津波注意報って なに？

20cm～1mの 波が 来る時の お知らせ。
 注意報が 出たときは、注意報が 終わるまで
 海や 川から 離れた ところに いて ください。

津波警報って なに？

1m～3mの 大きな 波が くる時の お知らせ。
 警報が 出たときは、とても 危ないです。
 高い ところに 早く 逃げてく ださい。

川の 水の 高さや

海の 水の 高さを 知る時は こちらから!!

全国の情報を見ることが
 できます。英語でも
 みることができます。

国土交通省



川の防災情報

大阪府内の情報を見ることが
 できます。

大阪府河川室



河川防災情報

堺市内の情報を見ることが
 できます。

堺市 防災



テレメータシステム

津波の様子を見に行ったり、
 写真を撮りに行ったりする
 のは 絶対ダメ!!



「SNSで知らせたい
 の前に、
 まず 逃げよう！」



堺市堺区
 マスコットキャラクター サカエル&みそさかい

考えて 逃げるには 100分 以上 必要です。

100分 も ある？
 (100分は 長いですが?)

約 100分 です。
 (1時間 40分)

100分 しか ない？
 (100分は 短いですが?)

南海トラフ巨大地震が 起きてから 堺区に 津波が 来るまで

こどもだけのときは？

ママと こどもだけのときは？

あめ 雨のときは？

おじいちゃんや おばあちゃん？

あが 赤ちゃんを つ 連れてくる人は？

よる 夜は？

みち 道に 壊れたものが たくさん あるときは？

いつも あまり 運動してない人は？

どう 道が 割れていて ある 歩きにくいときは？



※たとえば、三宅小学校から JR 阪和線「堺駅」まで、約3.6kmあります。大人が 早く 歩いても 50分以上 かかります。

黒い津波がやって来る!!

津波は海の底の砂や泥を巻き込んで起こるんだって!
 浮力(水が物を浮かせる力)も
 破壊力(物を壊す力)も
 きれいな水よりずっと強い!!

何が流れてくるかわからないよ!!

- 1.0m 以上 -
津波から逃げるのができなかった人はほとんど死にます
- 0.3m ~ 1.0 未満 -
逃げるのができなくなります(死ぬかも知れません)
- 0.01m ~ 0.3m 未満 -
大人の膝まで水がきます(うまく歩くことができません)



ええっ?!
 ひざの高さでも
 流されちゃうの!!

地震だ!! 海が近い?! 逃げて!!

津波は速い!!

津波は海では飛行機(時速約700km)
 陸ではスクーター(時速約36km)と
 同じ速さなんだって!!



津波が来たら逃げても間に合わないよ!
 地震のあとゆれなくなったらすぐに海から遠い
 ところや高いところへ逃げて!!

- 逃げる時に使う道
- 逃げる方向
- 避難目標(ここまで逃げてください)

令和4年3月発行の「堺市防災マップ」→
 を参考に作成した地図です。



津波避難対象地域

大きな地震が起きたとき、
 津波が来る場所です。
 すぐに逃げてください!!

津波注意地域

大きな地震が起きたとき、
 津波が来るかもしれない
 場所です。

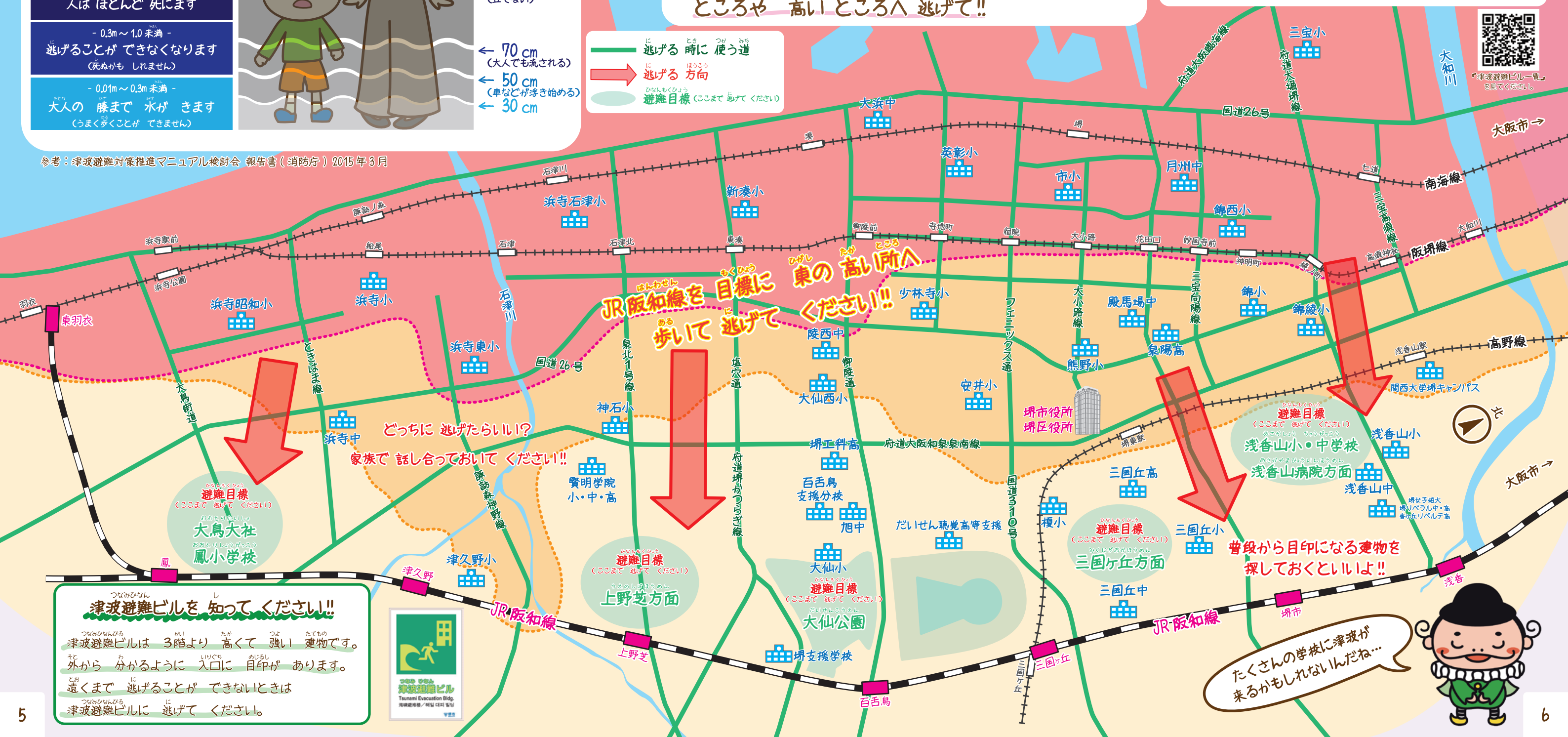
逃げるのが遅くなったときは

津波避難ビルへ

逃げるのが遅くなった人や遠くまで逃げるのができない人は
 津波避難ビルなど高いところへ逃げてください。



参考: 津波避難対策推進マニュアル検討会 報告書(消防庁) 2015年3月



津波避難ビルを知ってください!!

津波避難ビルは3階より高く、強い建物です。
 外から分かるように入口に目印があります。
 遠くまで逃げるのができないときは
 津波避難ビルに逃げてください。



たくさんの学校に津波が
 来るかもしれないんだね...



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：消防庁防災マニュアル

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?

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?

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

「パーソナルカード」
があるよ!

P.11

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

「頼ってもらい大人」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
12ページにあるよ!

P.12



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.13

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.15~

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!

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。



伝言テープ

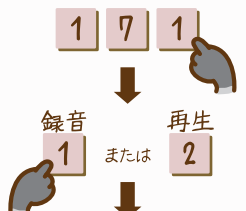
ガムテープや養生テープなどに
伝言を書き、玄関やポストの
内側に貼って伝える方法。
防犯対策のために、貼る場所は
家族で決めておこう!



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



伝言を登録・確認する電話番号
011-171-171-171

この電話番号を、あらかじめ
決めておきましょう!

Web 171

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。

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。

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。

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いただけます。

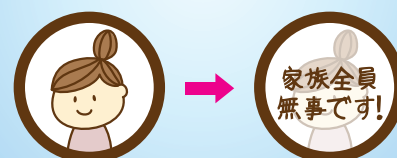
プチ情報

ペットはどうする？

ペットも大切な家族！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。

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～

私は震災当時、福島県いわき市という街に住んでいました。

生まれ育ったその街は、『いわき七浜』という地名の通り、七つの浜がある海沿いの街です。

海に近い場所では、地区内の家屋のほとんどが津波により流失してしまった所もあります。

東日本大震災は、午後2時46分に起きました。

それは、ちょうど下校時間と重なっていました。学校にいる時に被災した子もいますが、

下校途中で地震に遭った子、津波にさらわれてしまった子もいました。

震災後、私の情報源はもっぱらラジオでした。中でも『FMいわき』というコミュニティFMの情報に助けられました。支援物資や給水所の情報、ライフラインの状況などを正確に伝えていました。

その中に、身元不明者の遺体安置所情報がありました。津波で流されてしまい、命を落とされた方のご遺体の安置場所を知らせるために、着ていた服装や特徴などを毎日伝えていました。

たくさんの情報を聞きながら、私はその方々を想像していました。

『赤いマフラーにピンクのスカート、水玉のジャケットを着た6歳くらいの女の子です。(実際の内容とは異なります。)

お心あたりの方は、〇〇までお問合せください。』というお子さんの情報が、ふと耳に留まりました。

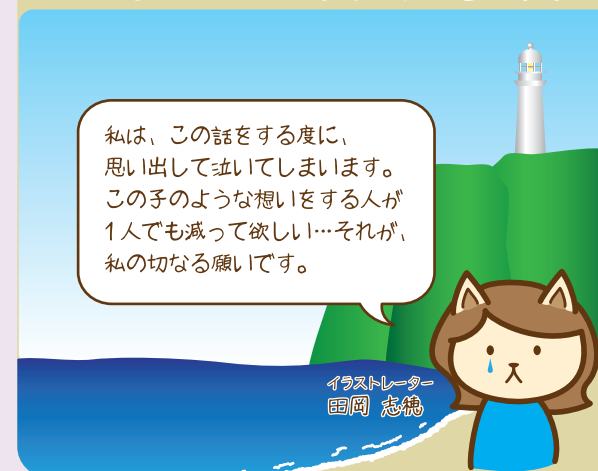
低学年の女の子でしょうか。下校途中に津波に遭ったのでしょうか。

その女の子の情報は次の日もありました。その次の日も、そのまた次の日も…次の日も…

もしかしたら、その子の親御さんは迎えに行きたくても行けない状況だったのかもしれない。

親御さん自身が被害に遭われていたのかもしれない…。

私は、ただただ早くその子に迎えがありますように…と祈ることくらいしかできませんでした。



どうか、想像してみてください。それが自分に起こったら？

今、大震災が起きたら、お子さんは適切な行動を取れますか？

お子さんを確実に迎えに行くことはできますか？

防災グッズを買って安心していませんか？

いざという時、家族がそれぞれどう動くのか？

家族全員で話し合うだけでいいんです。

それこそが防災の第一歩だと私は思います。

だって、命さえあれば、後はどうにかなるんですから。

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。

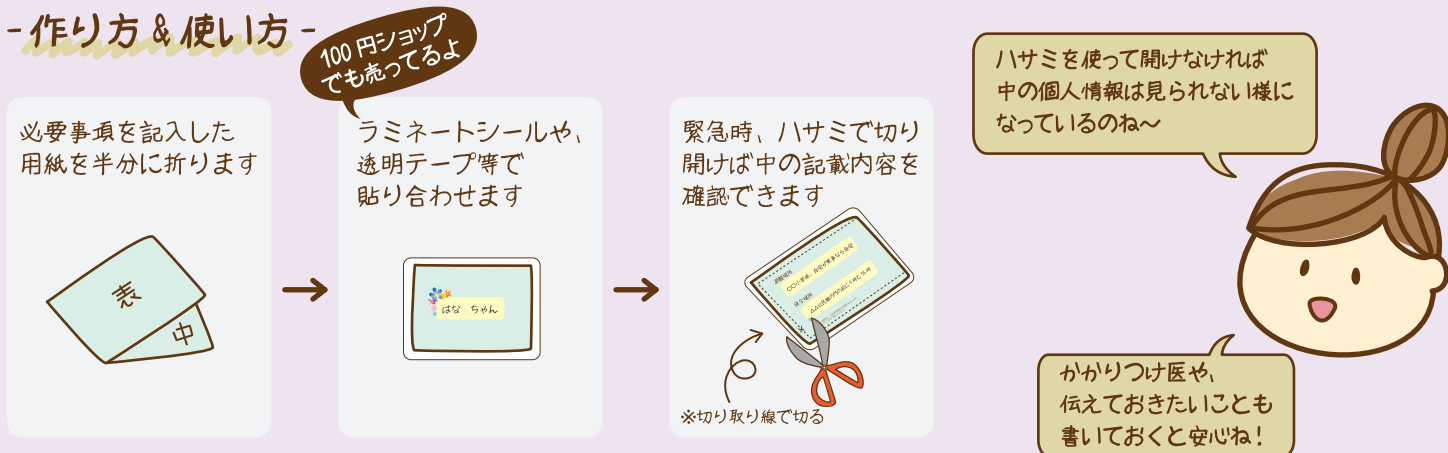
結局、連絡が取れたのは一週間後でした。



『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-



-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
---	-------------------------

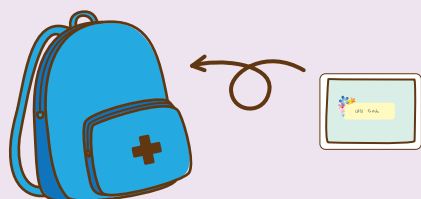
※中に連絡先、その他の情報が記載されています。点線に沿って切り開いてください。

中

フリガナ：サカイ ハナコ 氏名： 堺 花子 生年月日： 2016.9.2		家族構成 父、母、本人、弟
はな ちゃん と呼ばれています。		血液型 アレルギー O 型 無・卵→ 卵、ぜんそく
保護者氏名 続柄 連絡先 堺 植輪 / 父 / 090-1234-5678 堺 種子 / 母 / 080-1234-5678		その他（既往歴や家族写真、お子さんへのメッセージ等）
住所 〒591-1234 堺市北区新金岡5-1-4		 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

表

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。



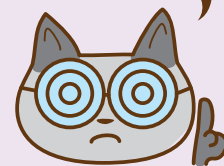
家族と離れ離れになってしまった時のために、写真を貼るのにおすすめします。
※顔を知らない人でもみつけやすいです。

家族のやくそく ~話し合って決めたこと~

災害時の避難所は？

災害時の連絡方法は？

話し合ったことを書き込んでいこう！



誰が誰を迎えに行く？

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？

逃げる場所（一時避難場所）は？

浸水の危険がある時は？

その他の決まりごと

避難場所

集合場所

※中に連絡先、その他の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。



堺市堺区マスコットキャラクター サカエル&みそさかい



避難場所

集合場所

※中に連絡先、その他の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。



堺市堺区マスコットキャラクター サカエル&みそさかい



← 切り取ってご使用ください →

堺区指定避難所等一覧

引用：堺市地域防災計画

施設名	住所	指定避難所			津波避難ビル 津波警報、 大津波警報が 発表された場合
		風水害		地震	
		洪水	高潮		
三宝小学校	堺区三宝町5丁286番地	○	○	○	○
市小学校	堺区市之町西3丁1番14号	○	○	○	○
錦綾小学校	堺区錦綾町1丁6番19号	○	○	○	○
浅香山小学校	堺区今池町5丁4番43号	○	○	○	
錦小学校	堺区九間町東3丁1番17号	○	○	○	○
熊野小学校	堺区熊野町東5丁1番49号	○	○	○	○
錦西小学校	堺区神明町西2丁1番1号	○	○	○	○
榎小学校	堺区榎元町2丁3番11号		○	○	
三国丘小学校	堺区北三国ヶ丘町5丁1番1号	○	○	○	
英彰小学校	堺区寺地町西4丁1番1号	○	○	○	○
新湊小学校	堺区西湊町6丁6番1号	○	○	○	○
少林寺小学校	堺区少林寺町東4丁1番1号	○	○	○	○
安井小学校	堺区南安井町4丁1番5号	○	○	○	○
大仙小学校	堺区大仙中町16番1号		○	○	
神石小学校	堺区石津町2丁6番1号	○	○	○	
大仙西小学校	堺区大仙西町4丁129番地		○	○	
大浜中学校	堺区大浜南町2丁4番1号	○	○	○	○
月州中学校	堺区神南辺町1丁1番地	○	○	○	○
殿馬場中学校	堺区柳屋町東3丁2番1号	○	○	○	○
三国丘中学校	堺区向陵西町3丁6番15号		○	○	
浅香山中学校	堺区今池町5丁3番8号			○	
陵西中学校	堺区大仙西町2丁79番地			○	○
旭中学校	堺区大仙中町11番1号			○	
旧湊小学校	堺区東湊町2丁119番4号	○		○	
関西大学堺キャンパス	堺区番ヶ丘町1丁11番1号	○	○	○	○
市立堺高校	堺区向陵東町1丁10番1号		○	○	
府立泉陽高校	堺区串之町東3丁2番1号			○	○
府立三国丘高校	堺区南三国ヶ丘町2丁2番36号			○	
勤労者総合福祉センター （サンスクエア堺）	堺区田出井町2丁1番			○	
大浜公園体育館・武道館	堺区大浜北町5丁7番1号			○	○

津波避難ビル

高台に逃げる事が
困難な場合の一時避難場所



堺市
指定避難所一覧

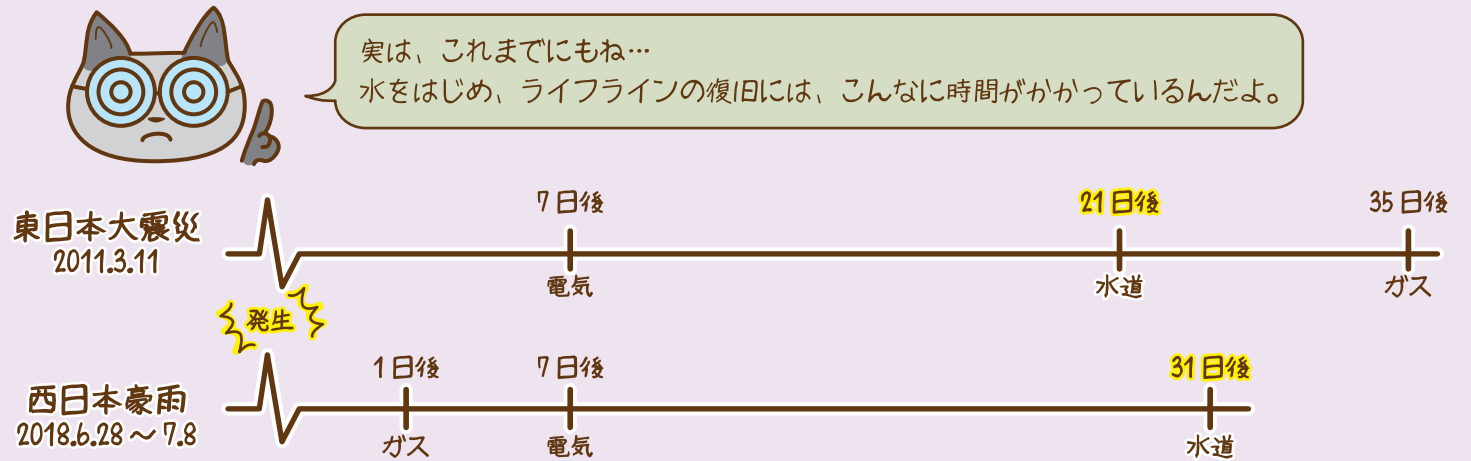
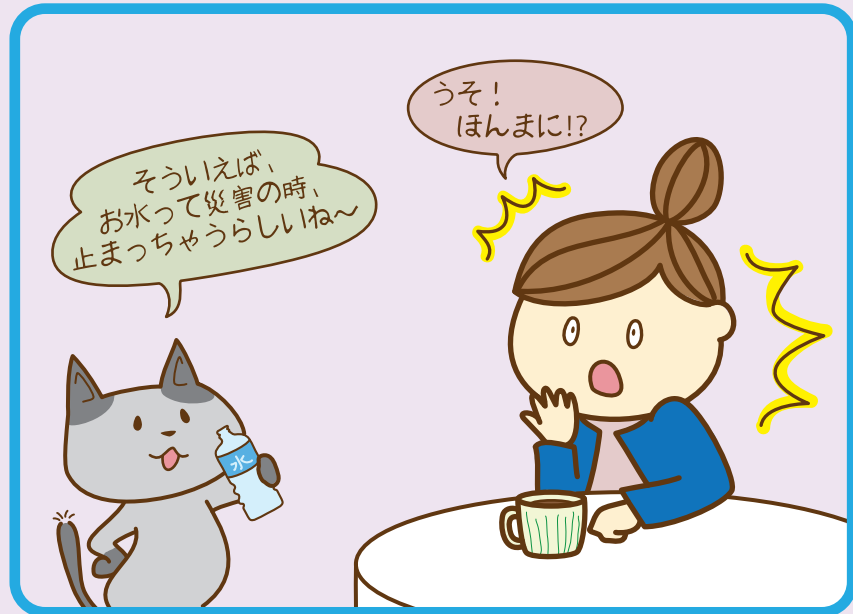


堺市
ハザードマップ



国交省 重ねる
ハザードマップ

水の大切さ



※ 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!』

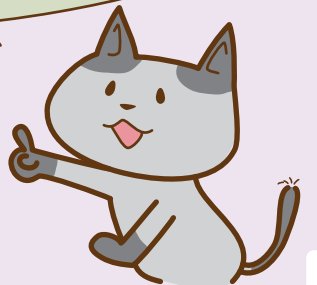


私は、好きなティータイムのために

- 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** をめどに応急復旧をめざす



詳細はコチラ

堺市上下水道局
- 水道復旧の流れ -

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～?



ええ～!?
大規模地震の時は
1ヶ月も水がでないの!?



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!

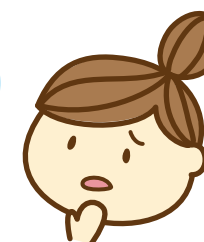
急性期医療施設が優先です!
市民への給水の開始目安は震災後4日目以降
指定避難所を中心に配布予定

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 -

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!

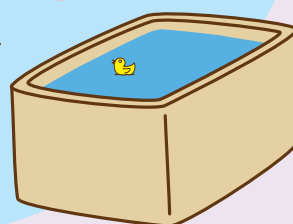
ペットボトルやポリタンクに置き水をするなど



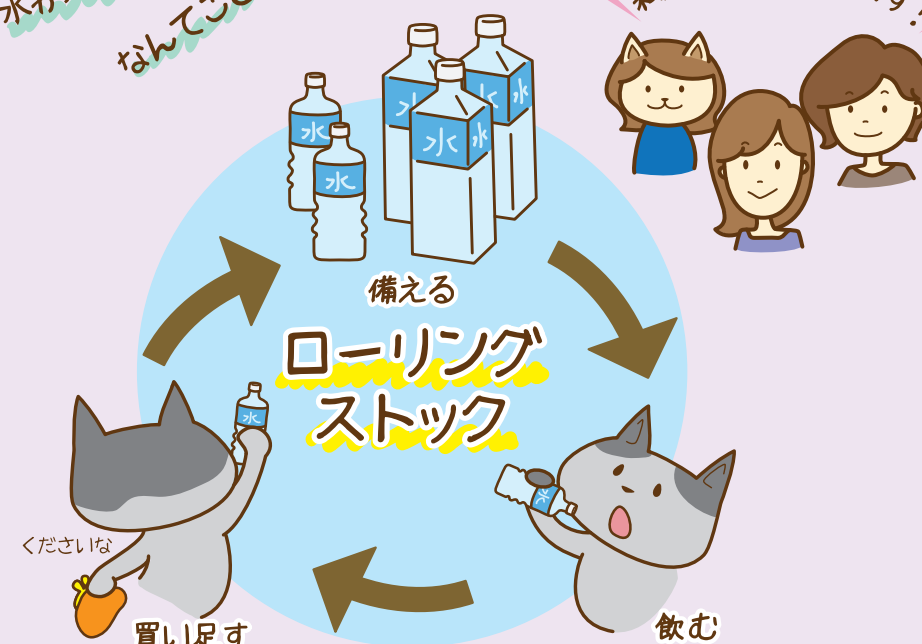
水を溜めるバケツがなければ、
タンボール箱にゴミ袋を被せて代用しましょう!
ゴミ箱、衣装ケースも使えます。

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。

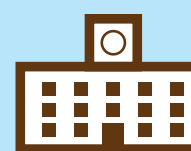


地震・豪雨・台風の後
「水がでない!」
「水が濁っている!!」
なんてことも!



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 (災害時給水栓)

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



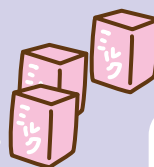
赤ちゃん用ミルク



使い捨て哺乳瓶



おやつ



アレルギー対応食



非常食



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!!

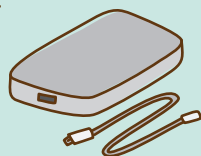
災害時、子育て世帯に必要なものはたくさんあります。
でも、あれもこれも…と全てを備えておくのは到底ムリ!
だったら、今あるものを活用できるアイデアを共有しましょう!
ムリなく、ムタなく、こどもを守る。家族を守る!

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!!



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。
ハサミはがあると絶対便利!

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、
枕にもこ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!

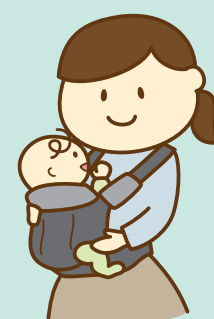


おむつ

多めにストックしておく
と安心です。



抱っこひも



こども用の靴、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。



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

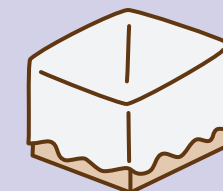


ポリタンク

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!
ダンボール箱や、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。



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。



生理用品

避難所では
すぐに入手できないかも?



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

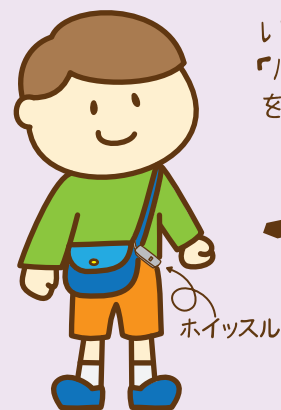
- ミルクセット（哺乳瓶、粉ミルク、お湯）
- 授乳ケープ
- おむつセット（おむつ、おしりふき、おむつ替えシート）
- 着替えセット
- ガーゼハンカチ
- おくるみ
- ビニール袋
- 母子手帳
- 抱っこひも
- つめきり
- ベビーフードやおやつ
- おもちゃ
- 飲み物 …など

まかせなさい!!

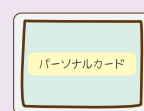


いつ? どんな時に? どうやって使うの?
こどもと一緒に話し合いながら準備しましょう!
★こどものバッグ★

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.11 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…

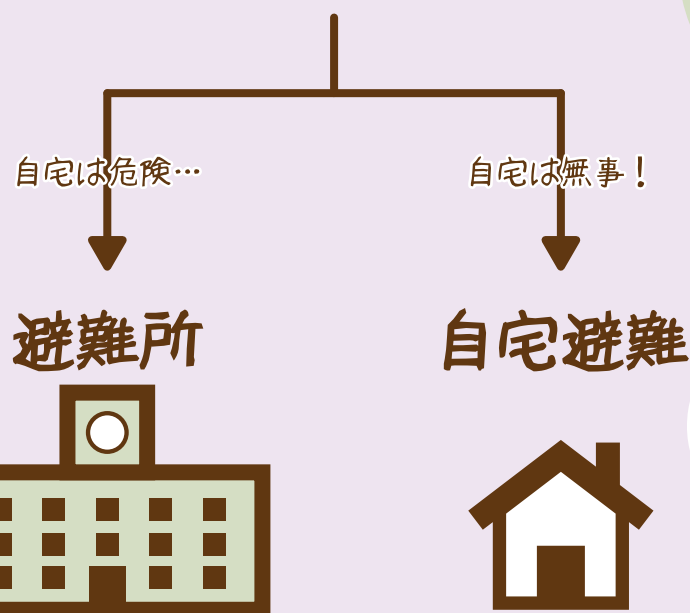
一次避難用バッグ



こどもに応じた中身を
是非、考えてみてあげてください。

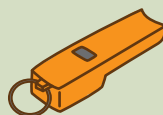
もしもの時は、 このまま一次避難!!

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。



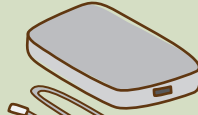
プラスαでさらに無敵に…

ホイッスル



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。

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。

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。



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
あった方がいね!



- 水
- おやつ
- タオル
- ティッシュ
- LEDライト
- 靴下
- 歯ブラシ
- ビニール袋
- 肌着
- パンツ
- 絆創膏
- ウエットティッシュ
- 防災用防風シート
- レインコート
- マジックペン
- マスク
- カイロ
- ヘアゴム
- おもちゃ
- 薬（必要な子）
…など

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、
一緒に遊ぶ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×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。

入浴を済ませる!

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!

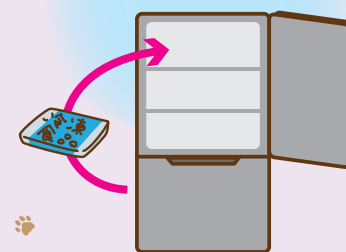
車の窓ガラスが割れることもあります。
一番高価なフロントガラスを危険が少ない方向に
向けて駐車させましょう。



その他
お役立ち情報

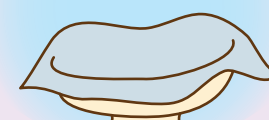
停電時の冷蔵庫の工夫

⇒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!

