

かがやき 災害時の備え～女性の視点から～

「出水期」を迎え、各家庭での備えが求められるなか、素早い避難行動を取りにくく、心身ともに負担を感じやすいとされる妊婦や乳幼児を抱える家庭では特に、災害発生時の状況を想定した確かな備えが必要です。また、防犯対策やプライバシーの確保など、女性ならで

はの困りごとに対応した備えを考えることも大切です。いざというときに安全・安心な行動を取ることができるよう、この機会に、自身や家族を守る「我が家の備え」について考えてみませんか。

《人権啓発推進課》



避難バッグの準備を

チェックリストを活用し、女性や子育て家庭ならではの備蓄品を考えてみましょう。

※出典：「あかちゃんとママを守る防災ノート」(春名めぐみ、吉田穂波監修)をもとに作成

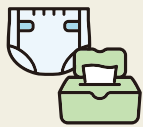
母子健康手帳、健康保険証

常に携帯し、大切なページはクラウドに。



オムツ、お尻拭き

お尻拭きは、体を拭く際にも役立ちます。



ガーゼ

歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり…。乳児の世話に何かと使えます。



授乳用ケープ、ミルクセット

日ごろの授乳方法に合わせて準備しましょう。



スプーン、紙コップ、キッチン用ラップ

コップで少しずつ飲ませる方法もあります。



抱っこひも

避難の際や、避難所で両手を使えるように、抱っこひもが便利です。



非常食、離乳食

母乳やミルクで代用したり、大人の食事を取り分けることもできます。市販の離乳食を備えておくとう安心です。



ビタミン剤

災害時はビタミン類が不足し、口内炎になりやすいので、サプリメントを用意しておきましょう。



着替え、靴、防寒具

抱っこして避難する際にも、歩けるようになった子どもには靴を履かせておくとう良いでしょう。



おもちゃ

使い慣れたおもちゃがあることで、心のケアにもつながります。



防犯ブザー、ホイッスル

いざという時のために常に持ち歩き、寝る時もそばに置いておくとう良いでしょう。



中身の見えないゴミ袋

使用済みの生理用品の廃棄のために、用意しておきましょう。



生理用品、ビデ(※)

使い慣れた生理ナプキンや、生理用ショーツがあると便利です。



※デリケートゾーンを洗浄するケア用品

子育て経験のある女性防災士さんに聞きました

民生児童委員や自治連合会役員として地域の防災活動に関わるなか、女性ならではの視点を活動に生かそうと、防災知識や技能の習得を認証する「防災士」の資格を取った、本市在住の木谷絵美さん。20代の頃に阪神・淡路大震災を経験したことがきっかけで、防災への意識が高まったといいます。自身も3人の子どもを育て「災害時に家族を守るにはどうすべきか」を考え続けてきた木谷さんに、話を聞きました。



木谷 絵美さん

環境変化 準備を

避難生活が始まると、子どもに我慢を求めるのは難しいものです。子どもが小さい頃は、食べ慣れているお菓子や好きなおもちゃを用意しておき、環境が変化してもできるだけストレスなく過ごせるよう、準備しておくとう良いでしょう。

保存食 日常に

備蓄しているレトルト食品を、賞味期限が近づいた時に食べる「備蓄ごはんの日」を作るのもお勧めです。買い足す習慣ができるし、最近はおいしい保存食も出ているので、家族で楽しみながら、防災について考えることができます。

周囲の理解 不可欠

ただでさえつらい避難生活ですが、妊娠中の女性や幼い子どものいる家族には、特に配慮が必要です。当事者が自身で備えを考えることも大切ですが、周囲もその大変さを理解し、助け合うことが求められると思います。

子育て支援員ひろば ☎62・0103

● さくらんぼひろば
時 6月12日(水)・7月10日(水)10時30分
12時 内 多胎児親子の交流と情報交換
対 多胎児を育てている親とその子ども、多胎児を妊娠中の妊婦

● あかちゃんひろば
時 6月28日(金)10時30分～11時30分
内 ふれあい遊びや絵本の読み語り、子育ての話、母親同士の交流
対 妊娠中の人、1歳未満児とその母親

● 子育てセミナー「笑顔で子育て」
時 6月18日(火)・24日(月)10時～11時30分
内 子育ての話や意見交換
対 1歳以上の子どもとその母親

定 先着10人(どちらも参加できる人)
他 託児あり(1人300円)
申 アプリ「まいココ」で予約か電話、受付窓口で。

● ひよこひろば
時 7月1日(月)・11日(木)・18日(木)10時～11時30分
内 ふれあい遊びや心と体のリラクゼーション、母親同士の交流
対 4か月～1歳未満児とその母親(第1子優先 定 先着各10組)
他 18日のみ託児あり(1人300円)
申 アプリ「まいココ」で予約か電話、受付窓口で。

《共通》場 中総合会館

おてがるベークルをつくらう！
時 7月5日(金)10時～12時 場 まなびあむ対 子育て中の保護者 内 手軽にベークル(パンの一種)を作る 定 16人(多数の場合抽選) 料 700円(材料代) 他 託児あり(無料) 申 6月25日(火)までに電話でまなびあむ ☎64・4060へ。

あそびあむ ☎65・5050

● お父さんプログラムえのぐとあそぶ
時 6月16日(日)10時30分～11時 対 1歳未満児とその父親
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

● 0歳プログラムぬのぐとあそぶ
時 6月19日(水)10時30分～11時 対 1歳未満児とその保護者
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

● わくわくデイ
時 6月21日(金)・7月5日(金)9時30分～12時 内 乳児専用拡大スペースで自由に遊ぶ 対 3歳未満児とその保護者

● わくわくデイ出張読み聞かせ
時 6月21日(金)10時40分～11時 内 図書館司書による絵本の読み聞かせ
対 3歳未満児とその保護者

● 1歳プログラムえのぐとあそぶ
時 6月26日(水)10時30分～11時 対 1～2歳未満児とその保護者
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

● 0歳プログラムみずとあそぶ
時 7月10日(水)10時30分～11時 対 0歳未満児とその保護者

アジサイ園

時 6月13日(木)～30日(日)
9時～17時(入園は16時まで)
場 自然文化園
料 500円(小・中学生は250円)
問 開園前：土木課 ☎66・1053
開園中：同園 ☎68・0221



その他

対 1歳未満児とその保護者
定 先着10組 申 アプリ「まいココ」で予約

コイヘルペスウイルス病(KHV)
まん延防止にご協力を

コイヘルペスウイルス病のまん延防止のため、釣ったコイや飼っているコイを他の川や池に放したり捨てたりしないでください。

《水産課》

防災アプリ



一目で分かる防災シグナルのほか、気象や河川の情報をいつでも確認できるなど、多数の機能を搭載しています。
←ダウンロードは、こちらのコードから

一日一組様限定
8名様～最大30名様迄

和洋ダイニング かなで

予約制 二階席貸切宴会承ります
コース料理
お一人様 5,000円(税込)
120分飲み放題
お一人様 1,000円(税込)
舞鶴市字浜1128番地4 TEL 0773-88-0495

●正しい不動産の取引 ●宅地・建物・賃貸借問題など

不動産無料相談

北部不動産無料相談所

綾部市駅前通23(京都銀行様西となり)JR 綾部駅前から徒歩2分
相談日:毎月第1・第3金曜日 相談時間:午後1時～3時30分
※祝日及び休業日を除く

☎0773-40-2535(予約制)

公益社団法人 京都府宅建物取引業協会
公益社団法人 全国宅建物取引業保証協会京都本部