にっしん子育てナビ
ふぁまっぷ
8月号
日進市発行
Web版 http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/

子連れ防災どうしよう？

南海トラフ地震が起こった場合、日進市では震度6弱～強と言われています。災害の報道を聞くたびに、何かしないと…という気持ちになりますが、結局何もできなかった経験がある人もいるのではないでしょうか？
今こそ、ふぁまっぷママと一緒に備えてみませんか♪

⚠地震がおきる前に知っておきたい…

情報を手に入れよう！

◆日進市地域合同総合防災訓練
【平成28年度 開催予定】
西小学校（6月26日（日）開催済）
竹の山小学校（11月27日（日）開催予定）

日進市　防災　検索

日進市のHPにも防災情報が色々載っています！

市のHPのPDFを確認してみてね！
市役所本庁舎2階危機管理課窓口でも配布しているよ！

◆日進市天白川
洪水ハザードマップ
◆日進市防災対策マップ

ママバッグに＋（プラス）

避難バッグも重要ですが、災害時にどこにいるかはわかりません。
小バックに携帯やスマートフォンの充電器、マスクや携帯トイレ・レスキューシート・歯ブラシ・小銭などを入れ、常に携帯できると良いですね。普段の子どもとのおでかけの際にも、ポケットの多い服へ、小物を分散して入れてみるのもいいかもしれません。

『パッククッキング』

耐熱性のポリ袋を使い、空気を抜いてお湯に入れるだけのパッククッキングは、個々人にあわせた調理ができるので、離乳食が必要な乳幼児やアレルギーのある子どもにもやさしい調理法です。

避難訓練に行ってきました

5歳と2歳の息子二人を連れて、地域の防災訓練に参加してきました。飲料水を支給してもらったり、炊き出しをいただいたり。無事だったら軒先に白いタオルをかけようという運動なども訓練を通して知りました。
しかし、雨だったので傘をさしながら子どもの手を引き、ぐずったら抱っこ。荷物は肩掛けにしていましたが、両手が塞がってしまって身動きがとりにくく、実際の避難バッグを持っての移動は相当大変になるだろうと感じ、バッグの中身をなるべく軽くしようと思いました。

家の一部で良いので『必ず安全な場所』を作っておく

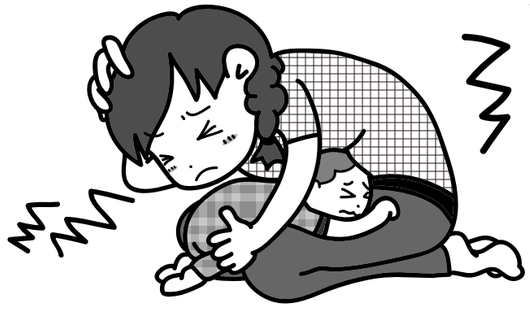
地震が起こった場合、まずはキッチンから離れましょう。台所にある刃物などはとびだしてくると、とても危険です。大地震ではテレビなどの大型家具が飛び上がって倒れたり、食器棚の中の食器類もとびだしてきたりするので、固定グッズや赤ちゃんの指挟み防止グッズなどを上手に使いましょう。大型のクローゼットなども固定したり、ガラスの飛散防止フィルムを貼ったりするなどの対策が有効です。レースのカーテンをするだけでもガラスの飛び散りを少し防げます。周りのものを固定するなどして、「ここは必ず安全な場所」を用意しておくと、そこが最初の避難場所になると言えます。

⚠地震がおきたら…

ママと一緒に「ダンゴムシ」

地震発生時に机などの身を守る場所がない場合、落下物から身を守る方法として身体を丸めて頭を抱え「ダンゴムシ」のポーズをとりましょう！

ひとりでできない乳幼児のママは、自分と赤ちゃんを守るために、子どもと向かい合って子どもの頭を自分のお腹で包むように覆い被さり、自分の頭を抱えて「ママと一緒にダンゴムシ」のポーズをとりましょう！



赤ちゃんと避難

ベビーカーは道が悪くて使えないなど移動に支障をきたすという話を聞きますので、だっこひもやおんぶひもでの避難も考えておきましょう。
幅広の紐や長袖シャツなどでもおんぶ紐の代わりになるそうなので、避難バッグにプラスしておくのもオススメです。

⚠地震発生、その後…

なるべく自宅で過ごせるように

普段から避難所の場所などを確認しておき、被災状況に応じてどこで過ごすのが良いか判断しましょう。

避難所は年代も性別もさまざまな方がいて、スペースも限られます。
実際、小さな子どもが長時間過ごすのは難しいので、なるべく自宅で過ごせるように、ということを念頭においておきたいですね。

地震後の子どもの行動

子どものすることとはいえ、場所や状況に対する配慮は必要になります。避難所で、子どもを連れて過ごすママはやはり大変なようです…。

ママにしがみついたり、大声を出したり、といった反応から、「地震ごっこ」・「津波ごっこ」・「死体ごっこ」などのごっこあそびをする子もいます。
おしゃべりが上手にできない子どもたちにとって、『遊び』という形で発散することはとても大切なので、周囲の大人は止めないで温かく見守ってあげましょう。
子どもが、普段と違う行動をする際には、いつもよりスキンシップを充実させて接することがより安心に繋がるのだと思います。
手遊びなどのふれあい遊びを覚えておくのもいいですね！

避難所の食料に離乳食はない

避難所に行って登録をすると、おにぎりやパン・缶詰といった食糧の支給や情報を得ることができますが、
『避難所に離乳食はほぼ無い』
というのが現状です。
赤ちゃん向けには離乳食やミルクなども用意が必要です。普段よく食べているベビーフードなどを備えておきましょう。
また、ママがショックから母乳が出なくなってしまう場合もあります。
ミルクや哺乳瓶が無い状況でも、砂糖水をスプーンで赤ちゃんに与えてあげるなど乗り越えられる手段は色々あるそうなので、事前に情報収集しておきましょう。

今回の特集は…

にっしん子育て総合支援センター主催のサークル交流会に参加した際、「防災のはなし」と題して、名古屋市港防災センター所長の大場玲子さんから聞いたお話を中心に、まとめました。

子どもの笑顔が復興の力になります
子どもたちの笑顔のために準備をしましょう

名古屋市港防災センター http://www.minato-bousai.jp/
住　所：名古屋市港区港明一丁目12-20
定休日：月曜日(祝休日の場合は開館。その直後の平日が休館)
第3水曜日、年末年始(12/29～1/3)
入場・体験 無料

ふぁまっぷは、多様な家族の多様な子育てを応援するため、日進市が発行しています。子育てしながら、親育ち！フレーフレー子育て！編集は、でんでんふぁまっぷスタッフの協力のもとNPO法人ファミリーステーションRinが行なっています。皆さんの投稿、情報、ご意見をおまちしております。

パパコラム

PAPA★COLUMN

「家族で温泉」

我が家はよく家族４人で温泉に行く。四人で行くと、私と長男、妻と次男のペアで別れることが多い。長男は一人で勝手に好きなところに行き、同い年くらいの子と遊んでたりするので、私は目を離さないようにしながらも、割と自由に過ごす。

ある時、妻の都合が合わず「ちょっと3人で行ってきてくれない?」と言われ、うんいいよと、安請け合いをしてしまった。ところが、暖簾をくぐり、脱衣所に入るまでは普通だった次男が、服を脱がせたとたん、だーっと走り出し、貴重品ボックスの鍵を抜いては刺し、抜いては刺し。鍵が入らなくなると鍵を捨て、新しい箱の鍵を抜いては刺し、抜いては刺し。鍵を全部戻して、やっとの思いで、洗い場まで連れて行き、体を洗ってやり、流してやり、じゃあと、次は自分の体を洗おうとしていると、まただーっと脱走。あっちの方の洗い場の石鹸やシャンプーを楽しそうに散乱させ始めた。もうどうしようもないか、と諦めかけていたら、だめっと叫びながら、長男が止めに入ってくれた。おおっ、救世主が現れた、と胸をなでおろし、自分の体をしっかり洗うことにした。

だが、しばらく洗っていると、長男も次男もなんか静かだ。どうした?と思い、振り返ると、そこには今まさに湯船にダイブしようとしている長男。長男よお前もか。あっけにとられていると、ダイブした長男はそのまま泳ぎ始め、次男は湯船をバシャバシャ叩き始めた。地獄絵図とはまさにこのこと、他のお客さんが誰もいないことが不幸中の幸いだった。その後も次男は脱走し続け、長男は遊び続け、私はゆっくり湯船に浸かることはできなかった。

帰って妻にそのことを言うと「やっぱり?次男くんはお風呂大変なんだよ!」と言われた。全然知らなかったよ。いつもありがとう。

最近、長男とゲームするのが楽しみです

ちょっと聞かせて

我が家の防災対策・アイデア

親がご近所さんに挨拶する姿を見せています。

園の災害時引き取り訓練のとき、親子で歩いて帰宅してみました。

地域の防災訓練に子連れで参加しています。

パパが地域の防災会に入り、子どもたちは防犯パトロールに一緒に出かけたりしています。

手回しラジオ兼懐中電灯を、普段から子どもにも使わせて慣れさせています。

非常時の車中泊に備えて、ガソリンをこまめに給油しています。

防災の日には、避難バッグを開いて確認しています。

年に数回、水など非常食・保存食を親子で楽しく入れ替えています。

水を汲み置きしています。

日進市ほっとサポート事業のご紹介

今月のほっとサポート情報

【8/31(水)10:30～12:00　「ほっとサロンねんね」】

場所：あかいけ屋下保育園
対象：6ヶ月までの赤ちゃんと親

【一般申込】8/1(月)10:00～
【メルマガ会員先行申込】7/28(木)13:00～

お申し込みは　にっしん子育て総合支援センターへ
電話申込可　0561-75-2244

★詳細は、ほっとサポートメールマガジンでご確認ください。

ほっとサポートメールに登録しませんか?

ほっとサポートメール

ほっとサポートメールマガジンは、妊婦さんと、0～3歳までの子どもを持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回8のつく日に配信しています。市内で開催される、イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届けしています。

こちらのQRコードを読みとって登録できます

PCからの登録は
kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp
に空メールを送信してください。

にっしん子育てナビ ふぁまっぷ【発行】日進市こども福祉部子育て支援課　日進市蟹甲町池下268 TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4603
【編集】NPO法人ファミリーステーションRin × でんでんふぁまっぷ 日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

～子育てにがんばるみなさんを応援しています～

LADIES CLINIC Ange レディースクリニック アンジュ
上のお子様も一緒に泊まれます。キッズルームもあります。
診療時間　AM 9：00～12：00　PM 5：00～7：00
休診日　火･水･土曜日午後、日曜祝日
TEL：0561-74-1101　lc-ange.com

『守ってあげたい、子どもたちの歯』
お父さんお母さんの気持ちを大切にします。
子育て家族のお口の健康も応援します！
お父さんお母さんが治療中は、保育士が小さなお子さんをお預かりします。(要予約)
安心してお子さんと一緒にご来院ください。
MIYAWAKI DENTAL CLINIC
みやわき歯科
サーヨイハ
☎ 0561-74-3418
www.miyawakishika.com
〒470-0101　三本木町下川田680-34

TERASHIMA LADIES CLINIC 寺島レディスクリニック
●がん検診、妊婦健診、各種予防接種実施中
●更年期外来、婦人科外来受付けています
TEL 0561-74-0311

舞台芸術をとおして心豊かな子育ち&おや育ちを♪
日進・東郷おやこ劇場
日進・東郷おやこ劇場は、人と人とのつながりを大切にするために会員制です。いつでも、どなたでも入会できます。
お問い合わせ:
TEL(0561)72-0203
日進・東郷おやこ劇場の会員になると年齢に合った舞台作品を年間4本観ることができます♪

8月　名古屋東部最大級の住宅総合展示場!
親子で楽しめるイベント満載!!
6日(土)　恐竜広場2016
7日(日)　かみさまみならいヒミツのここたまショー
11日(木祝)　クワガタ250匹が当たる!夏のクワガタ大抽選会
12日(金)　夏のレゴ®プレゼント
13日(土)　めんそ～れ! 沖縄物産展・琉球舞踊・エイサー・空手演武
14日(日)　仮面ライダーゴーストショー
15日(月)　きかんしゃトーマスとなかまたちGoGoスタンプラリー
家と向き合う、あなたと向きあう。ナゴヤハウジングセンター 日進梅森会場
〒470-0132 日進市梅森町西田面15
インフォメーション ☎052(805)8422
開場時間／10時～17時　定休日／水曜日(祝日営業)※見学できるモデルハウスもございます。
住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどのイベント情報が満載!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!
ナゴヤハウジングセンター　検索　LINE@

アロマサロン Le Ciel
心と体が緩む時間
アロマの香りで体をリセットしませんか？
(トリートメント・アロマフェイシャル・マタニティアロマ)
http://lecielaroma.com/
090-4253-1121　瀬木佐緒里

米野木駅から徒歩5分
ベビーマッサージ ベビースキンケア 教室 ＋Alpha
赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを一緒に楽しみましょう♪
月齢の近い赤ちゃんとママのお友達の「輪」も広げましょう♪
日進市　ベビマ　検索　090-6619-2376（赤沼）

林和子お菓子教室
子育てにがんばるお父さん・お母さんを応援しています。
日進市東山6-2513　090-8865-2201
http://www.hayashikazuko.com

親子えいごハッピーチャッピー English
子ども英語クリスイングリッシュ
★0歳～小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)
ハッピーチャッピーイングリッシュ　検索
TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

英語リトミック サークル
じゃんぴんきっず
♪英語リトミック（1～3歳）♪
体験レッスン受付中!
じゃんぴんきっず　検索
090-2685-4854 林音楽教室（浅田町上ノ山）

はなおやこ 親子教室 すきっぷ
8/30午前 はなおやこ夏休みイベント
名東区高針荒田「さくら一番館」にてママのリフレッシュコーナー・フリマなど
ママとベビーの仲良しタッチケアとコミュニケーション遊びをしましょう! 北川順子
TEL 090-3554-0117　HP http://hanaoyako.jimdo.com

英語苦手なママも楽しい♪
英語ベビーマッサージ Lala*hug
♡しあわせ　こそだて♡で世界を広げましょう♪
9/29(木)英語ベビマ体験レッスン1,000円
東郷町　ララハグ　検索
lalahughappy@gmail.com(おおやまあいこ)

1歳 - 未就学児対象
アート×あそび スクール Arte colore アルテコローレ
BOOK SHOPもあります
日進市米野木町南山204
体験会ご予約受付中！　080-4445-9393

音楽は一生の宝物♪
パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか？
～理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう～
リブテックミュージックスクエアでは、防音モデルルームを設置しています。防音機能だけではなく、楽器本来の音を引き出す「音響効果」を重視しているので確かな音感を育んでいきます。
●鍵盤導入コース(2年)をはじめませんか?
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリトミック活動も行います。

一生残る音感は、良い音　良い響きの中で育ちます
Livtech　TEL 0120-43-1766　WEB www.Livtech.jp
ミュージックスクエア 音楽教室　TEL 0120-41-3396　WEB www.MUSIC-SQ.com
〒470-0111 日進市米野木町福成60　米野木交差点角・駐車場10台完備

◆月1,500部発行◆市内公共施設、ご協力いただける民間施設で無料配布しています。NPO法人ファミリーステーションRinが子育て現役世代のママたちにご協力いただき、編集を行なっています。

デザイン・イラスト／甘人（あまんちゅ）