いみず子育て情報
ちゃいる.com
どっとこむ
第9号　平成23年9月

特集“子どもを守る”～わが家の防災～

太閤山子育て支援センター“こすもす”のおともだち

「いみず子育て情報　ちゃいる.com（どっとこむ）」は、射水市で子育てしているパパ・ママのための子育て情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について、射水市少子化対策調査研究ワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

今回の特集は『“子どもを守る”～わが家の防災～』です。日本史上最大といわれる東日本大震災は、遠ざかっていた防災意識を奮い起こしてくれる大きな出来事でした。いざというときに、わが子を守れるのは誰でもないあなた自身。日頃から何をしておけばいいの？準備しておくものは？射水市の防災対策と照らし合わせて紹介していきます。

目次

特集『“子どもを守る”～わが家の防災～』
座談会　ページ　②～⑤
保育園での避難訓練　ページ　⑥
防災センターへ行ってみよう！　ページ　⑦
エッセー　ページ　⑦
ちゃいるレシピ／バックナンバー　ページ　⑧

特 集

“子どもを守る”
～わが家の防災～

呉羽山断層によるＭ７．４を想定した地震で、射水市が富山、高岡と並んで被害が集中して大きく、この３市で死者数が全体の９割を占めるという調査結果に、誰もがぞっとしたことでしょう。確率的には低いものの、いつ来るかわからないのが自然災害。東日本大震災以降、水や缶パンを買い込んだり、防災リュックを用意するなど、一時的に防災意識は高まったものの、時がたてばその意識も薄れていくというのが正直なところです。

小さなお子さんを持つ家庭にとっては、自分以外に守らなければならないものがあることを忘れてはいけません。

今一度、考えてみませんか。

『子ども、そして自分自身を守るために、今できること』

それを考えるきっかけになれば・・・・・との思いで、７月 13 日、子育て中のママ（ワーク委員）と市の防災担当者による座談会を開きました。その内容を紹介します。

座談会に参加してくださった方々

山下美枝子さん。
中２、小４の子をもつ石川県出身のママ。両親も石川に住んでおり、孤立した核家族です。（作道在住）

宮本奈美さん。
４歳、２歳の娘をもつ、現在３人目妊娠中のママ。海が近いので不安です。（堀岡在住）

加藤愛さん。
５歳、３歳のお子さんを含め８人の大家族。避難場所が不明で心配です。
（中伏木在住）

野田真弓さん。
この子（２歳）のほか、保育園、小学校に通う３人のママ。ワーク委員の中で唯一防災袋を用意しておられたしっかり者のママです。
（塚原在住）

総務課防災・危機管理係主任の藤岡さん。
防災を担当して５年目。主に啓発・広報を担当。現在、防災の“出前講座”にひっぱりだこ。

総務課課長補佐（防災・危機管理係長）の今泉さん。平成 19 年４月、上下水道部からの異動で現在の係に。東日本大震災以来、射水市の防災対策に忙殺されているとか。

※　写真には写っておりませんが、他に、織田さん（戸破在住）、高野さん（大門在住）にも参加いただきました。

今回は、災害の中でも『地震』を想定した内容で話し合っていただきました。

子どもと一緒にいる時に地震が起きたら・・・まずどうする？

―――平成 19 年 3 月に起きた能登半島地震では、射水市においても大きな揺れ（震度５弱）を記録しました。そのときの体験を聞かせてください。

加藤家で 1 歳の息子と二人。お腹に赤ちゃん。どうしていいかわからない。どこに隠れていいかわからない。本棚から本も落ちてくるし・・・。隅っこで子どもを抱えていました。おさまったあと、すごく怖くなって私が泣いてしまいました。

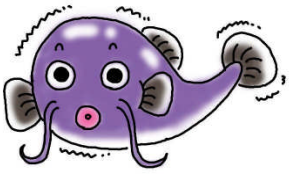
山下実は記憶がない。（一同驚きの声）。娘が言うには、私は下の子、だんなは娘を抱っこしておさまるのを待っていたとのことです。確かその後だったと思います。防災ボックスを用意したのは・・・

織田食器を洗っているとき。どうしていいかわからず、電気が揺れているのをすごい！と眺めているだけでした。二階から下りてきた娘と二人で寄り添っていました。地震直後はつながった携帯電話も、5 分後にはつながりませんでした。何かあったときの連絡方法ってすごい大事だなと思いました。

藤岡異動直前の地震だったので、当時はまだ防災担当ではありませんでした。母親と二人自宅におり、私は玄関にいて、周りに危険なものがなかったのでおさまるまでじっとしていました。母は外で作業していたみたいでガレージの中の犬にしがみついていました。（笑）。ガスは自動的に止まっていました。メーターがピコピコ点滅していたのでガス会社に電話したら意外にもすぐつながり復旧の仕方を聞いて直しました。

今泉自分もまだ防災担当ではなかったので、どうしていいかわからなかったですね。とりあえずパソコンをおさえていました。翌日は、支援物資を届けに被災地へ向かいました。今後のことを考えるとゾッとした記憶が・・・。

高野日曜日でみんなが一緒にいるときの地震。怖かったけど、みんなの無事が確認でき、ある意味安心でした。今回（3.11 地震）は、平日の昼間でみんなバラバラなとき。揺れのひどさはさほどでもなかったけど、守ってやれるものがそばにいないという不安でいてもたってもいられませんでした。



宮本子どもと一緒に車に乗り込んだときでした。まさか地震とは思ってなくて、強い風で揺れているのかなぁと。そのせいか、怖かったという記憶があまりありません。これから先、子どもが大きくなって、保育園、小学校、中学校・・・とみんなバラバラにいるときのことを考えると怖くなります。

野田3 月 7 日に出産したばかりで里帰り中。揺れたとき、上の子と下の子どちらを守ろうかと迷いましたが、とっさにベビーベットで寝ている下の子の方に向かい、おおいかぶさるようにして身を守りました。上の子には、“ばあちゃんの方行かれ～”と指示。ベットの上の額は危ないということが分かり、すぐに外してもらいました。

～座談会の様子～
それぞれの体験談に
うなずきあうワーク委員

山下すごい揺れたにもかかわらず自分に記憶がないのは、今後の不安がなかったからなのかも。結果的に物が倒れるなどの被害もなく、ガスなども普通に使えてたので・・・
みんなの話を聞いてそう感じました。

いざというとき、どうしていいかわからないまま子どもを抱えて一緒に怯えていた私たち。“子どもを守る”ためというよりは、自分自身が揺れの恐怖でパニックになり、とりあえず誰かとくっついていたいという人間の心理もあったのかもしれません。

被害こそなかったものの、今まで経験したことのない大きな揺れ。このような地震体験をただ“怖かったね”で終わらせるのではなく、何が足りなかったのか、まず何をすべきだったのか、今一度考え直すきっかけにしていきたいものです。

――“まず、やるべきこと”に優先順位はありますか？

今泉それを考える前に大事なことは「家がつぶれないこと」。昭和 56 年以前に建てられた家は、ぜひ耐震診断を。県の補助もあり、３，４千円程度でしてもらえます。

部屋の家具や家電製品を固定することも大事です。転倒防止金具でしっかり固定しておくなどの措置をしておきましょう。あと、寝室には家具を置かないことですね。置いても低いものにしてください。

グラッときたら、まず、身を守ることが最優先。火を使っている場合、すぐに火を止めようとしがちですが、火傷の恐れがあり、かえって危険です。揺れがおさまってからにしてください。ガスは震度５以上の地震で自動的に止まるようになっているということも、覚えておくと安心です。

まずは頑丈な机やテーブルの下へ身を隠してください。なければ、近くにある布団や枕で頭を守りましょう。

また、柱の多い浴室やトイレなどの狭い空間は、比較的安全とされています。

――揺れがおさまってからすることは？

今泉余震に備え、部屋のドアや玄関戸を開けるなど、逃げる通路を確保することです。火を使っている場合は火の始末。仮に出火した場合は慌てず初期消火（消火器で火を消す）してください。天井に燃え移っているような場合はあきらめて、消防署に通報しましょう。逃げることが最優先です。

――避難するタイミングは？指示がでるまでは自宅で待機していてもいい？

今泉家が危険な状態だと感じたら、避難指示を待つことなく、すぐに避難してください。その際には、ガスの元栓をしめて、ブレーカーもおとします。

地震は確率的にも休日などの勤務時間外に起きることが多いのです。職員も被災者。災害直後に対応できない状況も大いにありえます。

ラジオやテレビの情報をもとに、近所など周りの状況を見ながら自分で判断し、行動してほしいのです。

すべての行動は“自己判断”。その判断材料となるものは、家の事情をよく知っておくことと“正しい情報”を得ること。ライフラインが途絶えたときのことも考え、情報源となる『携帯ラジオ』は必ず準備しておきましょう。

防災用品や非常用持出品の準備はしている？

―――ワーク委員の中で唯一準備しておられた野田さんに、今日は実際持ってきてもらいました。

―――足りないものは？

今泉 “水”ですね。あと今回の震災で注目されたのが“簡易トイレ（袋型）。これがあれば、自宅でなんとか生活できる。やはり住み慣れた自宅が一番。この簡易トイレは、市の備蓄品に加えることも検討しています。

自宅のトイレにかぶせて使う袋型の“簡易トイレ”。ホームセンターなどで市販されています。

―――準備するものってあげるときりがないような気がしますが・・・

藤岡 何から何まで用意しようと思うとおっくうになる。ガイドブックなどのチェックリストを見ながらの消去法でいいのです。

“わが家仕様の持出品”を、ぜひ家族で話し合い、作ってみてください。

―――家のどこに置いておくのがいい？

今泉 『非常持出品』は持ち出しやすい場所（玄関など）に。落ち着いてから取りにくる『非常備蓄品』と区別して準備しておけばいいのでは。家族みんなが置いてある場所を把握しておくことが大事です。

―――市が備蓄しているものは？

藤岡 市内約１７か所に備蓄品を保管しています。水や毛布は、今の震災でだいぶ出払ったので、順次補充していく予定です。

～備蓄品の一例～
◆クラッカー等食料◆水◆紙おむつ◆毛布
◆敷マット◆寝袋◆肌着◆タオル◆マスク
◆軍手◆簡易トイレ（箱）◆携帯用浄水器
◆哺乳瓶◆食器セット◆ラジオ付懐中電灯
◆雨具 etc・・・

大事なことは家族会議

藤岡 防災講座でいつも口をすっぱくして言っているのは、これ！ぜひ家族で話し合いの場をもうけてください！

話し合っていただく内容は・・・

① 家の中で安全（危険）なところはどこか？
② 避難場所はどこか？
③ 非常用持出袋はどこに置いてあり、誰が持ち出すのか？
④ 家族間の連絡方法と最終的におちあう場所をどこにするか？・・・などです。

いざというときに子どもを守るためには、まず自分自身が冷静になること。的確な判断・行動ができるようになること。“今ここで地震が起きたら・・・”と日頃から頭の中でイメージする習慣をつけておくことも大事です。

ぜひ、家族で、ここであげた内容について、話し合う機会をつくってください。

そのことが、家族の命を救うことにつながると信じて！

保育園での避難訓練

東日本大震災以来、保育園や幼稚園での避難訓練が重要視されています。月に一度、火事・地震・台風の訓練を行っていますが、今回初めて津波を想定した訓練が、７月 26 日、新湊西部保育園で実施されました。
その様子を取材してきました。

「地震で～す！みんな机の下に隠れて～！！」
手動鈴を鳴らしながら園内を走り回り、メガホンで指示する園長先生。
その指示に従って各部屋の園児らは、すばやく帽子をかぶり机の下へ。
担任は、怖がっている園児らに声かけを忘れない。
“大丈夫やよ”“もうちょっとやからね”

続いて“津波”警報が発令されたと想定し、さらに園長先生の声が響きわたる。
「津波がきます！みんな外にでて～、隣の小学校（旧中伏木小学校）の屋上まで走りますよ～！」
園長先生は、事務室の出口付近にある非常袋と小学校の鍵をにぎりしめ、まずは園庭へ園児を避難させるよう指示。
夏の間、裸足で過ごしている３歳以上児 16 名は、部屋にある上履きを持ち、廊下に出て履き、そのまま外へ。
未満児７名は、おんぶ組と避難車（乳母車）組に分かれそれぞれ園庭へ。
点呼後、一斉に小学校まで走ります！

①

非常袋の中身【救急セット・携帯ラジオ・名簿・緊急連絡網・かなづち】

まずは園庭に集合
②

100ﾒｰﾄﾙ先にある３階建て小学校の屋上目指してみんなでダッシュ！！
③

④ 屋上までの階段を必死にかけあがる園児たち

“子どもたちの命は私たちが絶対に守る！”その使命感にかられて、毎回の訓練にのぞんでいます。
日頃からの訓練が大事。
地域の皆さんにも、事あるごとに話し、いざというときに協力してもらえる体制をとっています。
避難訓練の重要性について熱く語ってくださった児玉園長

⑤
ようやく屋上へ。
所要時間、わずか５分 36 秒！
暑い中、みんなよく頑張りました。

防災センターへ行ってみよう！

★場　所
新湊消防署１階(新湊庁舎向かい)
★開館時間
午前９時～午後５時
★利用申込
個人や少人数は随時入館。団体で見学又は体験を希望される方は事前の申込が必要です。
★問合せ先　82-8333

射水市に、“防災センター”があるのをご存じですか？
家では体験できない『煙避難体験』『流水体験』『消火体験』など、子どもたちと一緒に楽しく学べ、防災意識を高めるのにもってこいの施設です。
８月３日（水）、夏休み中の子どもたちを連れて見学に行ってきました。
皆さんも家族そろって足を運んでみられてはいかがでしょうか？

市内の空中散歩を楽しめます♪
ぼくんち、どこかな～？

危険なところ、ど～こだ？

『初期消火体験』
命中するかな～

『消火体験』

『流水体験』

エッセー「天神さん来らはったけ？（来られた？）」

長男（第２子）が初誕生を迎える１２月の保育園前。お互いに長男を抱っこしての立ち話でママ友に聞かれたのが、天神講との最初の出会いだった。
“えっ？天神さん？正月近いから神主さんに来てもらうんかな？でも上の子（長女）の時には何もなかったけどなー”などと不思議に思いながら、
「なーん（否定を意味する相づち）来てもらってないよ。神主さんでも呼ばんなんの？」
と私が聞くと、今度はママ友が不思議顔。
「はぁ？なんゆうとんがけぇ（何言ってるの？）（笑）天神講やちゃ（だよ）。うち、じぃはん掛け軸持って来らはった（来られた）よ。場所がないから掛け軸にした。」
と言う。
天満宮や菅原道真公は知っていても、天神講が何なのか知らなかったのは、私も主人も石川県出身だからだった。調べてみると北陸では、富山県と福井県の風習で石川県には無いのだとか。
１月２日に天神さんの前で書き初めするお宅、祖父と父と息子の天神さんを飾るお宅、鯛をお供えするお宅や蟹をお供えするというお宅など様々だけど、２５日夜か２６日朝に帰って頂く（片付ける）のは共通らしい。
「雛人形みたいなもん？。」
と私が聞くと、
「天神さんは神様やから全然違う。」
と一喝された。

終（しま）い天神（１２月２５日）から初天神（１月２５日）まで道真公に来て頂いて子どもの成長を見守って頂く天神講と雛人形を一緒にするなんてバチ当たりだった。と反省しつつも、息子が大きくなった今でも我が家に天神さんが無いのは、やはり身についた風習がないからだと思う。面白いものだ。
この機会に「天神講とはどういうものか」子ども達に教えようと思う。そしていつか子ども達に長男が生まれたら、我が子が無事成長できた事を感謝しつつ、孫に天神さんを贈ることにしよう。皆さんのお宅に天神さんはおられますか？　（山下美枝子）

ちゃいるレシピ

～食欲の秋ですね♪今回は親子でできる簡単クッキングを紹介します～

【きのこご飯】 ★レシピ提供★『食育教室Ｇｒｏｗ』加藤愛さん（ワーク委員）

ブログ開設してます♪
http://syokuikugrow.blog74.fc2.com/

材料（４人分）
ご飯・・・・４杯
きのこ・・・２００～２５０ｇ
（しめじ・しいたけ・えのきだけ・エリンギなど）
★しょうゆ・・大さじ2
★みりん・・・大さじ1
★酒・・・・・大さじ1

☺ このマークはお子さんにお手伝いしてもらいたい作業です。
けがには十分気をつけましょう。

作り方
①きのこは石づきを取り、手で食べやすい大きさにほぐします。
☺ お子さんと一緒にきのこをほぐしましょう。
扱いやすい、しめじがおススメです。
②鍋に★（調味料）ときのこを入れて、汁けがなくなるまで煮ます。
☺ 火にかける前に、きのこを鍋に入れましょう。
③出来上がったら、暖かいご飯と混ぜましょう。
☺ ご飯をボウルに入れ、きのこを加えて混ぜましょう。
お茶碗に盛り付けましょう。

【お手伝いの心得】
一、簡単なお手伝いから始めましょう
二、楽しくお料理しましょう
三、お手伝いしてくれた後は、たくさんほめてあげましょう

きのこの他にも、ごぼう・にんじん・油揚げ・
豚肉・鶏肉などを加えても美味しいです！
栄養価もＵＰしますよ♪

～バックナンバーのお知らせ～

第１号　保育園と幼稚園
第２号　どうする!?子どもの緊急時の対応
第３号　いただきま～す(食事について)
第４号　子どもとの一日どう過ごす？
第５号　トイレ　トレーニング
第６号　どんなお洋服着てる？
第７号　保育園と幼稚園Ⅱ（第１号の改訂版）
第８号　一人で悩まないで

パソコンがない人は、右の連絡先までお電話ください。
バックナンバーをお送りします♪

「いみず子育て情報　ちゃいる.com」
平成２３年９月発行
編集：射水市少子化対策調査研究ワーク会議委員
発行：射水市福祉保健部　子ども課少子化対策係
住所：〒934-8555
富山県射水市本町二丁目１０番３０号
電話：0766-82-1965
FAX：0766-82-8269
メールアドレス：kodomo@city.imizu.lg.jp
ちゃいる.comＨＰアドレス：
http://www.city.imizu.toyama.jp/child/
【ちゃいる.com メール】も毎月配信中！
（※登録の仕方はＨＰを見てね★）
すべてのイラスト　高野絵理子さん（ワーク委員）