



いみず子育て情報

ちゃいる.com  
どっこむ

第33号 令和5年10月

特集

## 災害に備えよう



### <目次>

#### 特集 災害に備えよう

…ページ②～④

#### ミニ特集

活用しよう！ とみいくAIチャットボット

…ページ⑤

ファミリーサポートセンターってなあに？

…ページ⑥～⑦

ちゃいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちゃいる.com（どっこむ）」は、射水市で子育て中の方に役立つ情報を届けしています。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、射水市に住む子育て中の方を中心とした射水市子ども・子育て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。

# 防災バッグ、家族ルール決めてる？

ここ最近、増えてきた地震や自然災害。もしものときに、どう行動したらよいでしょうか。子どもを守るためになにができるのかを、考えてみませんか？また、先輩パパ・ママさんたちに防災についてアンケート方式でインタビューしてみました。

- 子どもが甘いものが好きなので長期保存できるパウンドケーキ
- 市販の緊急持ち出し袋（リュック）を玄関の近くやリビングの見える所に手回し発電ライトなどは車の中に



- 使い捨てカイロはレトルトのベビーフードを温められるので必須アイテム
- 子どもの不安軽減の為にも、本やカードゲーム、塗り絵などの遊べるものも
- 使用しないスーツケースに防災グッズを入れて車庫のスペースに

準備していない人は、百円ショップの防災グッズを揃えることから始めてみよう。バッグも使っていないリュックやマザーズバッグなどを使おう



## 子どもに伝えていることは？

町内の指定避難場所や小学校の体育館に行くこと

どうしても電話が繋がらないときは「171」災害用伝言ダイヤルを使うこと

ダンゴムシのポーズをして、しゃがんで頭を守ること

防災訓練で引き渡しの練習を経験しているので「ママが必ず迎えに行くからね」と伝えていること

## こんな声も

小6の息子が2階にいた時に地震があり、慌てて2階に行くと、机の下にもぐり頭をガードしていた  
学校の訓練が生かされていると実感した



射水市ホームページ「避難所一覧」や、射水市公式ラインから避難場所の確認することができます。  
ハザードマップなども活用しましょう。

協力していただいたのは、子ども子育てワーク委員の皆様です！



# ～防災～ 防災講座から学ぼう

## 地震が起きたらどうするの？

池多保育園で行われた防災講座の様子です。

防災士2名の方が来られ、分かりやすく説明してくださいました！



「地震のときのお約束」という物語を読んでくださいました♪

右の写真は地震が発生すると地面や家はどうなるのかを模型を使って説明している様子です。  
どうしたら良いか、みんな真剣に聞いていました。

頭を守る練習をやってみよう！



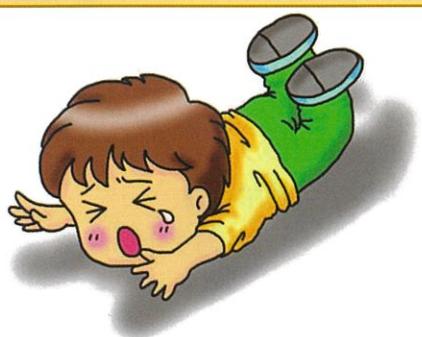
## 地震が来たらあおにんじゃ！！

あ あたまを隠す  
(一番大事な頭を守ること)

お おくちチャック  
(先生やパパ・ママのお話を聞く)

にんじゃ にんじゃ歩きで  
(おもちゃや窓ガラスの破片などを踏まない為)

実際に机の下に隠れる練習をしたよ



災害はいつどこで起こるか分かりません。今一度、災害に対する意識を高め、いざという時に備えましょう。もしもの時も慌てずに、落ち着いて行動しましょう。

# ～防災～

## もしもの時に備えチェックしよう



### 非常用持ち出し袋の確認

避難時に必要なものを防災バッグへ  
自分やお子さんに必要なものを選んで準備しましょう。

#### 防災バッグ

- |                                |                                      |                                |  |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水   | <input type="checkbox"/> 菓子類         | <input type="checkbox"/> 衣類    | <input type="checkbox"/> おむつや衛生用品      |
| <input type="checkbox"/> 食べ物   | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ       | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> おもちゃや人形       |
| <input type="checkbox"/> ナイフ   | <input type="checkbox"/> スマホ用充電器     | <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/> 子どもが食べ慣れているもの |
| <input type="checkbox"/> 缶切り   | <input type="checkbox"/> スマホ用予備バッテリー | <input type="checkbox"/> スリッパ  | <input type="checkbox"/> トランプなどの簡易ゲーム  |
| <input type="checkbox"/> 乾電池   | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー   | <input type="checkbox"/> ゴミ袋   |  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ     | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |  |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具  | <input type="checkbox"/> ロウソク        |                                |  |
| <input type="checkbox"/> 耳栓    | <input type="checkbox"/> ライター        |                                |  |
| <input type="checkbox"/> タオル   | <input type="checkbox"/> ロープ         |                                |  |
| <input type="checkbox"/> 薬や救急箱 |                                      |                                |  |

#### 必需品

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳  | <input type="checkbox"/> 現金        |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 印鑑        |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード |



### 家の備蓄の確認

#### 食品まわり

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3㍑あると安心）       | <input type="checkbox"/> 菓子類（チョコレート、スナック菓子など） |
| <input type="checkbox"/> 主食（パックご飯、麺など）          | <input type="checkbox"/> 調味料（しょうゆ、塩など）        |
| <input type="checkbox"/> 主菜（レトルト食品、冷凍食品など）      | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品               |
| <input type="checkbox"/> 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズ） | <input type="checkbox"/> 缶詰（サバ、焼き鳥、果物など）      |



#### 生活用品

- |                               |                                    |  |
|-------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 生活用水 | <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬  | <input type="checkbox"/> 食品梱包用ラップ      |
| <input type="checkbox"/> 救急箱  | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ゴミ袋、大型ポリ袋     |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ |
| <input type="checkbox"/> 乾電池  | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ |  |
| <input type="checkbox"/> ゴム手袋 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   |  |

避難生活が長期化することも見越して、1週間以上の備蓄をしておきましょう

# 活用しよう！とみいくAIチャットボット

子育て情報や子育てに関する疑問にLINEで24時間365日AIが回答！

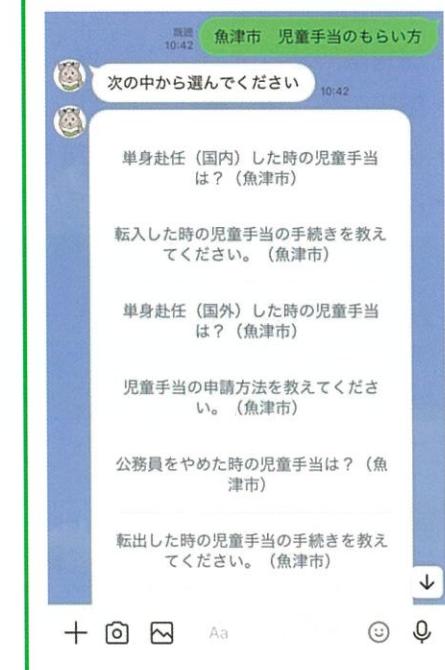
ニホンカモシカのモッシーだよ！  
市町村名と聞きたいことを入力して  
子育てに関すること、なんでも聞いてね！



健診や予防接種ってどうや  
って受けるんだろう？

保育園の申し込みについて  
知りたい！

産前・産後サービスって  
何があるの？



LINEを追加して子育てに活用しよう！  
右のQRコードまたは「@479jmzhd」と入力！



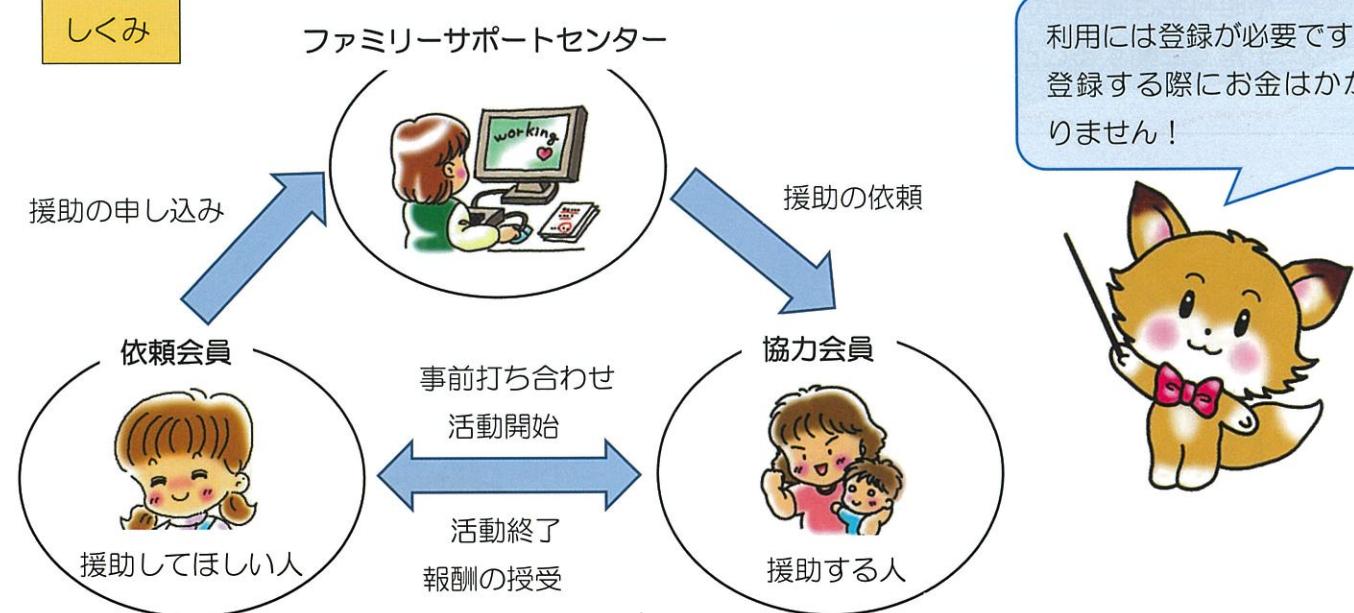
# パパ・ママの強い味方!

## ファミリーサポートセンターってなあに?

ファミリーサポートセンターとは、子育てを応援したい方と子育てを応援して欲しい方が会員登録し、子育ての援助を地域で行う事業のこと！

「子どもを一時的に預かってほしいけど頼れる人がいない。」そんな時などにお役に立ちます！！

しくみ



どんな時に利用できるの？

- ・早朝出勤や残業等で迎えに行けないとき
- ・保育園や幼稚園の送り迎えができないときの送迎と一時預かり
- ・学校の放課後に預かってほしいとき
- ・保護者が病気のときや急用ができたとき
- ・お母さんがリフレッシュしたいとき

こんなことで利用していいの？など気になることがあれば、  
ファミリーサポートセンターへお気軽にお問い合わせください♪

入会（無料）の手続きは

射水市ファミリーサポートセンターで行います。

10分位の時間の余裕を持ってお越しください。

（事業開始時間 月～金 9:00～17:00 土日・祝日は休み）

〒939-0351

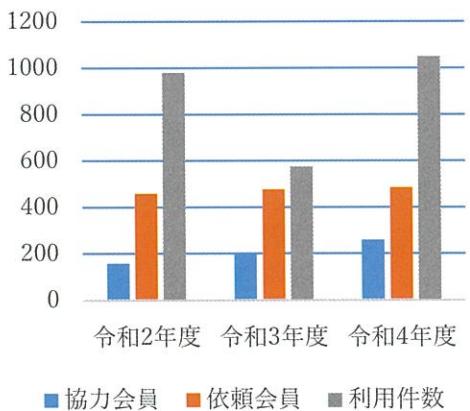
射水市戸破 4200 番地 11 救急薬品市民交流プラザ 2 階

TEL 0766-55-5205

FAX 0766-55-5209

E-mail ifss@imizushakyo.jp

会員数と利用件数



いまファミリーサポートセンターを利用する予定がなくても今後のために登録するだけでもOK!! 登録すると楽しいイベントにも参加することができます♪ 詳しくはホームページのファミサポ情報をご覧ください。

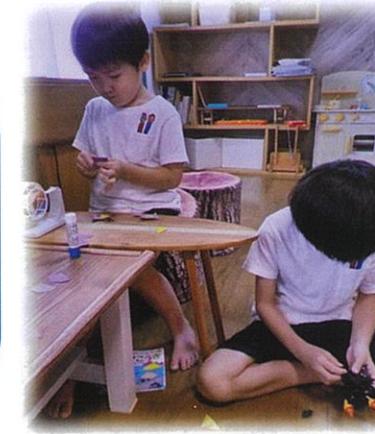


## ファミリーサポートセンター

### 活動のようす



ママが通院の為、8か月児だったH君とKちゃんの双子を預かって以来、私たち夫婦は会うたびに2人の成長を見る事ができ、嬉しかったです。



仲良し兄弟の2人  
ブロック遊びや、おままごと、  
折り紙などを楽しんでいます♪

### 利用料金（報酬）

月～金 (AM7:00～PM7:00) 1時間 700円

上記以外  
(早朝、夜間及び土、日、祝日) 1時間 900円



### 利用料の助成について

子育て支援の充実を図ることを目的に、ファミリーサポートセンターのサービス利用料の一部を助成します。  
助成の申請は子育て支援課で行います。

#### 【対象者】

- ① 生活保護世帯
- ② 市町村民税非課税世帯（4月から6月は前年度、7月から3月は現年度税額）
- ③ ひとり親家庭等世帯（児童扶養手当又はひとり親家庭等医療費助成の受給世帯）
- ④ 多胎児世帯（双子以上の多胎児童を養育する世帯）

#### 【助成金額】

利用料の2分の1を助成（キャンセル料・食事代等の実費は対象外）

1ヶ月当たりの助成金額の上限は4,000円です。

詳しくは子育て支援課またはファミリーサポートセンターへお問い合わせください。



いつ起こるかわからない災害にむけて、普段から備蓄食品を準備しておくと、もしものときにも役立つことがたくさんあります。私たちの身体をつくるもととなる「栄養」を、災害時でも意識して食事ができるように、常温で保存できる食品を備蓄し、賞味期限を確認して古いものから使うことはおすすめです。

常温で保存できる乾物野菜を使った保育園で人気の一品を紹介します。

## 切り干しナポリタン



### 【材料】(大人2人・子ども2人分)

切り干し大根	28g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4玉
ピーマン	1個
スライスベーコン	35g
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
さとう	小さじ1
しょう油	小さじ1

### 【作り方】

- ① 切り干し大根は、水で戻し、絞って水気をきり、お好みの長さに切る。
- ② にんじんは千切り、たまねぎは半分に切ってから薄切り、ピーマン、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をいれて熱し、ベーコン、にんじんをいれて炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、切り干し大根、たまねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ トマトケチャップ、さとう、しょう油を④にいれ、味がなじむように炒める。



### 【おすすめポイント】

和食料理でよく使われる切り干し大根を、子どもが大好きなナポリタンにした変わりダネです。焼きつけるようにしつかりと炒めると味がよくなじみます。

切り干し大根は、安価で手に入りやすく、調理しやすい万能な備蓄食材です。

バックナンバーもこちらからご確認いただけます！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和5年10月発行

編集：射水市子ども・子育てワーク会議委員

発行：射水市福祉保健部 子育て支援課児童福祉係

〒939-0294 射水市新開発410番地1

Tel:0766-51-6629

メールアドレス : kosodate@city.imizu.lg.jp

ちゃいる.comHP アドレス

<http://www.city.imizu.toyama.jp/childcom/>

皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

イラスト 高野 絵理子さん（ワーク委員）

ちゃいる.comHP は  
こちらから！

