



いみず子育て情報

ちやいる.COM

どっとこむ

第35号 令和6年10月

特集

災害から身を守ろう

災害ボランティアの皆さん
ありがとうございました！



<目次>

特集 災害から身を守ろう

…ページ②～③

ミニ特集

みんなどうしてる？ イヤイヤ期の接し方

…ページ④

子育て中に役立つライフハックを紹介！

…ページ⑤

本開発公園がオープンしました！

…ページ⑥

こども家庭センターを開設しました！

…ページ⑦

ちやいるレシピ

…ページ⑧



「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育て中の方に役立つ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。

特集

地震からどうやって身を守る？

近年、様々な災害が発生しており事前の準備、対策が重要とされています。令和6年1月1日に能登半島地震が発生し、射水市でも多くの影響を受けました。

そこで、今回の特集は「地震からどうやって身を守る？」をテーマに、地震などの災害が発生した時の行動や備えについて取り上げていきます。

地震が起きたらどうする？

放生津保育園で行われた避難訓練に参加してきました！
放生津小学校と同時刻に行われ、地震と津波を想定した避難を行いました。



地震の放送を聞いて机の下に隠れています。机がずれないように机の足をつかんでいました！



頭を隠せる場所がない場合は毛布や布団をかぶせて頭や体を守ってね！

津波が発生することを想定して小学校の4階に避難する様子です。先生たちの指示を聞いてみんなで避難することができました！



こちらから市内の指定緊急避難場所を確認できます！



子どもと一緒にいない時に地震が起きるかもしれません。事前に地震が起きたらどこに避難するのか、どこで合流するのかなどを子どもに伝えておきましょう。
射水市のホームページに市内の避難所の場所などが掲載されているので確認しておきましょう。



避難のお話を先生がしてくださっている様子です。「おはしも」について教えてくださいました！

避難の時は「おはしも」

- おさない (みんなで安全に避難！)
- はしらない (落ち着いて避難しよう！)
- しゃべらない (先生の指示を聞こう！)
- もどらない (戻ると危ないよ！)

避難の際は足元に割れたガラスの破片などが飛び散ることがあります。足元にも気を付けて避難しましょう。

防災バッグを準備しよう

災害に備え、防災バッグを準備しておくことが大事です。子ども子育てワーク委員の先輩パパ・ママに準備しているもの、災害時に役に立ったものや不足していたものを聞いてみました！

非常食や粉ミルク、おむつ、くつした、マフラーなど、食料だけでなくこどもの用品も準備しています。



寝袋や紙皿、割りばしが役に立ちました。また、普段から割れにくい食器を使用していたこともよかったです。

避難に備えて毛布やモバイルバッテリーや歯ブラシ、コンタクトレンズやメガネなどの日用品を防災バッグに入れておく必要があったと感じました。

保育園の防災バッグの例

- 電灯
- ラジオ
- 乾電池
- ろうきん
- ティッシュ
- 袋
- カンパン
- おむつ
- おしりふき
- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- ばんそうこう
- ガーゼ

公立の保育園では各教室に防災バッグを準備しています。家庭でも防災バッグを複数の部屋に置いておくことで災害の時に持ち出しやすいです。車内や玄関など様々な場所に防災バッグを備えておきましょう。



災害はいつどこで発生するか分かりません。事前に備えをしておくことが大切になります。家族の命を守るためにも今一度、防災について家族で話し合ってみましょう。

みんなどうしてる？

イヤイヤ期の接し方



こどもは1歳代後半になると自我が芽生え、心の自立が始まります。いろんなことを自分でやりたがり、うまくいかずにかんしゃくを起こして親を困らせることがあります。第1次反抗期、魔の2歳児ともよばれるこの時期がイヤイヤ期です。

悩みがちなイヤイヤ期のこどもへの接し方を先輩パパ・ママさんたちにアンケート方式で聞いてみました！

イヤイヤ期のお子さんと接する際に、どんなことを意識していますか？

30代ママ・こども(0歳と2歳)

こどもの気持ちに言葉で共感しつつも試行錯誤しながらお風呂に入れています。最近はお姉ちゃんのお姉ちゃん自覚ができてきたので「お姉ちゃんできるかなー？」と言ってやる気を出させています。



40代ママ・こども(小学生)

譲れないことやダメなことでイヤイヤがあったときは、親としての考えをこどもに伝える言葉で説明しました。

40代ママ・こども(小学生と未就学児)

自分のこころの持ち様でこどもに対する気持ちもイライラしたり、優しくなったりしました。自分のメンタルコントロールが大変で、ストレスをためないように過ごしました。

子育て支援センターの先生にイヤイヤ期の接し方について聞いてみました！

時間の許す限り付き合っあげたり、落ち着くまで見守ったり、助けを求めてくるまでこども自身にやりたいことをさせてあげることが大切です。また、気持ちをうまく伝えられないこどもに代わってママやパパが「いやだね～」など共感する言葉をかけたりすることで、自分の気持ちを分かってもらえたことに安心して次第に落ち着いてきます。できたときはしっかり褒めてあげればこどもは次も頑張ろうという気持ちになります。



子育て中に役に立つ！ 子育てライフハックを紹介！

毎日大変で、忙しい子育て。「少しでも楽できることは、楽しい！」そんなパパ・ママの役に立てるような子育てライフハックを紹介します！ご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。



今回はこどもが上手に服を着ることができるようになるライフハックをご紹介します！必要な物はペン1本です！

ズボンの前の部分に☺マークを描きます。おへその部分に☺マークを描いて目印にすることで前と後ろを間違えません。



☺がおへそとくっつくように履いてね！



服の裾の後ろ部分に☺☺のマークを描いてその部分を持ちながら服を着てもらおうと前後ろを間違えません。おへその部分には☺マークも描くとわかりやすいです。

☺☺のマークを持ちながら着てね！



すべての子どもたちが一緒に遊べる！

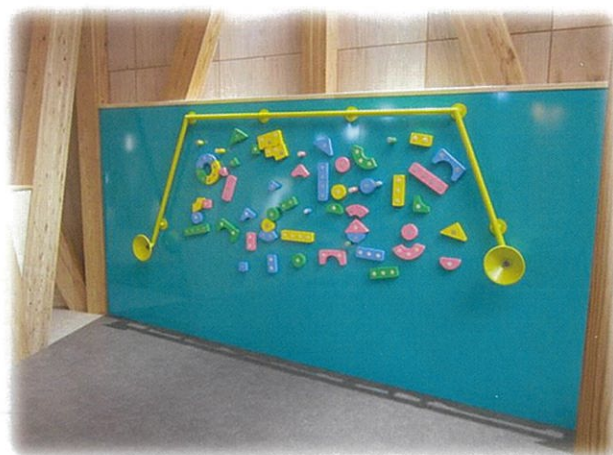
本開発公園がオープンしました！

令和6年4月23日、射水市本開発アイタウンの近くに「本開発公園」がオープンしました。本開発公園は屋外の遊具だけでなく、雨の日も子どもたちがのびのびと遊ぶことができるような屋内遊具場も整備されています。また、本市の都市公園で初めて「インクルーシブ遊具」を設置しています。

インクルーシブ遊具は障がいの有無にかかわらず、すべての子どもたちが一緒に遊べることを目指した遊具のことだよ！



『うずまきチューブスライダー』
ひとりずつすべてね！
出口近くでは遊ばないでね！



『みんなの広場』
壁がマグネットになっているよ！
みんなでおしゃべりできるインクルーシブ遊具です！



子どもの様子を見守ることができる「見守りホール」や個室の「授乳室」があるのでパパやママも安心してご利用いただけます。



こども家庭センターとは？

—すべての子どもと子育て世帯のために—

射水市では令和6年4月から妊娠期から子育て世代への一体的な支援を行うため、母子保健・児童福祉の機能をあわせ持つ「こども家庭センター」を設置しました。

こども家庭係での相談・支援には保健師、社会福祉士、公認心理士等、専門の資格を持つ職員やこども家庭支援員、虐待対応専門員、母子・父子自立支援員等が応じます。

どんなことでも相談してね！



こども家庭センターの組織

課	係	主な業務	連絡先
こども福祉課	こども家庭係	こども家庭センター業務 (様々な相談支援) 子どもの権利に関することなど	電話番号：0766-51-6671 Eメールアドレス kodomo@city.imizu.lg.jp
	こども福祉係	子どもの悩み総合相談室 (18歳未満の子ども及びその保護者)	電話番号：0766-52-3122 Eメールアドレス kodomo-soudan@city.imizu.toyama.jp
子育て支援課	こども政策係	児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、子ども医療費助成 各種団体への助成など	電話番号：0766-51-6546 Eメールアドレス kodomo@city.imizu.lg.jp
	保育・こども園係	こども・子育てに関する政策的業務 保育園、認定こども園、幼稚園 地域型保育事業など	電話番号：0766-51-6629 kosodate@city.imizu.lg.jp
保健センター	すこやか保健係	母子健康手帳の交付、乳幼児健診、 予防接種など	電話：0766-52-7070 Eメールアドレス hoken@city.imizu.lg.jp

自分や家族のまわりで災害が起こったときに、できるだけ普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておくことで、自分や家族への影響を小さくすることができます。普段から少し多めに食品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足し、常に一定の量の食品を家に備蓄する「ローリングストック」がおすすめです。備えをしておくことで、いざというときに役立ちます。

今回は、ローリングストックとして活用できる乾物野菜と缶詰を使用した子どもでも食べやすい一品を紹介します。



切干大根とひじきのサラダ

【材料】(大人2人・子ども2人分)

切り干し大根	20g
芽ひじき	4g
ツナ缶	50g
茹で大豆	20g
コーン缶	20g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根は、水で戻し水気をきり、2~3cm幅に切る。
- ② 芽ひじきは、水で戻し沸騰したお湯で3分程度茹でる。
- ③ 切り干し大根、芽ひじき、ツナ、大豆、コーンを混ぜ合わせ、マヨネーズ、しょうゆで味付けをする。



【おすすめポイント】

保育園の給食では、きゅうりや小松菜、ほうれん草を入れてできることがあり、おいしく仕上がります。また、らっきょう酢やりんご酢を加えることで、さっぱりとした仕上がりになりますよ。

バックナンバーもこちらからご確認くださいませ！

「いみず子育て情報 ちゃいる.com」

令和6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 こども課こども福祉係

〒939-0294 射水市新開発4 1 0番地1

Tel:0766-51-6546

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/chldcom/>

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！

