

# みんなのわ



## 子育てと防災

防災士  
わくわく実験工房代表  
マチナカ実菜園代表  
系日谷美奈子



「俺は助かったけれど、俺の親はダメかもしれない…」

13年前の東日本大震災当時、中学生と津波から避難をし、避難先の体育館で中学生が言った言葉を私は今でも忘れられません。

子育て中の防災を考えた時に、いかにこの子を守るかを考え不安になりがちです。子どもたちも同じように親が無事でいてくれることを心から望んでいるのです。子どもたちのことを考えるのであれば、子どもたちの命も親の命も守らなければいけないのです。

さて、防災というと防災バックを準備し、備蓄品を購入することを真っ先に思い浮かべがちです。しかし、いちばん大切なのは物ではなく知識だと私は考えます。津波が来ない地域で津波に備えても仕方ありませんよね。では千葉県ではどのような災害が起こりうるのでしょうか。実は災害時亡くなる人数や、倒壊件数、帰宅困難者の人数やライフラインが停止するであろう日数など、被災内容が地域ごとに想定されているということを知っていましたか？そして、その想定は誰でも知ることができるのです。ぜひ『千葉県地域防災計画』を検索し、読んでみてください。自分の居住地域の危険想定がされています。具体的な被害想定を知ることで、どこに避難するべきか、何を備えるべきなのか見えてくるはずですよ。防災のスタートは知ることから始まるのです。

何が起こるか知った後はまず自宅を確認してください。自宅に家具が倒れてこない安全地帯があるでしょうか。子どもたちは家で地震が発生した時、安全な場所がどこなのか知っているでしょうか。避難訓練は学校だけが行うものではなく、家庭内で行ってもいいのです。年に1度でも子どもたちと避難訓練をしてみてください。それが自分と子どもたちの防災知識の備蓄になります。

そして、自宅の安全を確保したらぜひ備蓄品の準備をしてください。最低1週間分と言われていますが、缶詰や水などの他に、ぜひ自分や家族の嗜好品を入れてください。大きな災害が起きたときには、絶対に心が折れそうになったり、苦しくなる時期が来ます。そんな時に、自分の気持ちをあげるアイテムがあれば少しは気持ちが楽になるのではないのでしょうか。泥の掻き出し作業をした後に冷たいビールが飲めたら「今日も頑張った！」と思えるような気がします。子どもたちだって、ちょっと疲れたときに大好きなおやつを食べられたら、なんだか穏やかな気持ちを取り戻せるのではないのでしょうか。命をつなぐ備蓄ももちろん大事ですが、心を守る備蓄もぜひ加えてほしいのです。

千葉県で30年以内に震度6弱以上の地震が起こる可能性は62%と言われています。ということは、私たちや子どもたちが生きている間に災害は起こるのでしょう。

この文を読んだ皆さん、もし地域防災計画を読んでみようと思ったのなら、もし自宅を見直そうと思ったのなら、もし備蓄品を購入しようと思ったのなら、もし大切な家族と災害時についてのお話をしておこうと思ったのなら、いつかではなく今日してください。思った時に行動しておくことが1番の備蓄です。





# 9月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1 心理・発達相談	2★	3 休館日	4★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	5 うさぎ うさぎ	6 りす 保育園の話 花かご 育児・保健相談	7 子育てフェスティ バル 心理・発達相談
8 お父さんとあそ ぼう 心理・発達相談	9★ 第2回子育て支援 コンシェルジュ説 明会	10 休館日	11★ ひよこ なごみひろば(託) 育児・保健相談 アレルギー相談	12 ぱんだ	13★ りす ※子育てコンシェル ジュ出張相談 9:30~ 育児・保健相談	14 心理・発達相談
15 サンデーひよこ 心理・発達相談	16★ 子育てひろば	17 休館日	18★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	19 うさぎ うさぎ	20★ りす 骨盤調整講座 育児・保健相談	21 ベビーヨガ講座 心理・発達相談
22 心理・発達相談	23★	24 休館日	25★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	26 ぱんだ	27★ りす ベビママピラティス 講座 育児・保健相談	28 心理・発達相談
29 なごみひろば 育児・保健相談 心理・発達相談	30★ ナチュラルフォト 講座					

## ※子育て支援コンシェルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～

予約制9:30～11:30(お一人様20分程度)予約時に時間をお知らせします。  
ご予約は窓口・お電話のみの受付となります。  
当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください!

## 第2回子育て支援コンシェルジュ説明会 9日(月)10:00～10:40

9日は、上記出張相談とは別に説明会を開催します(予約制)。  
説明会后、4組まで個別相談もできます。

■講師:水嶋 明美(中央区子育て支援コンシェルジュ) ■定員:10組



## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします(就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## おはなし会

上記カレンダー内★の日は、15時～おはなし会があります。  
子育て支援館プレイホールにお越しください。  
※お申込みの必要はありません。予定が変更する場合があります。



## イベント等

### おはなし花かご

6日(金)11:00～

「おはなし花かご」

によるおはなし会(予約不要)

### お父さんとあそぼう

8日(日)10:00～10:40

会場:子ども交流館アリーナ(きぼーる3階)

定員:10組

対象:1歳以上のお子様とお父さん

### 子育てひろば

16日(月・祝)10:00～10:40

定員:8組

対象:親子の遊びを覚えたい方・  
伝えたい方・育児サークルの方  
★2歳児向けの遊びをご紹介します



※直接会場にお越しください。交流館受付でカードのある方は提示してください。お持ちでない方は申請をお願いします。

# わいわいひろば

## 各回定員8組

※乳児室で行う「ひよこ」「りす」は18名を超える場合入室人数を調整させていただきます。

同月齢の子どもと保護者が一緒に家庭でできる親子遊びを体験する交流の場



プレママ・パパ  
2か月～おおむね6か月

ふれあい遊びを楽しもう！

水曜日(4・11・18・25日)10:00～10:30



おおむね7か月～11か月

ふれあい遊びを楽しもう！

金曜日(6・13・20・27日)10:00～10:30



小うさぎ・うさぎ

小うさぎ:おおむね1歳～1.4歳

うさぎ:おおむね1.5歳～1.11歳

つくって遊ぼう！

木曜日 5日 ①小うさぎ10:00～10:40 ②うさぎ 10:50～11:30

19日 ①うさぎ 10:00～10:40 ②小うさぎ10:50～11:30



おおむね2歳以上

ぱんだ

ふれあい遊びを楽しもう！

木曜日(12・26日)10:00～10:40



奇数月「ひよこ」 偶数月「りす」

サンデー

今月はサンデー「ひよこ」です  
※内容は通常のひよこと同じです

第3日曜日(15日)10:00～10:30

# なごみひろば

開催時間 10:00～11:00

各回定員8名(お子様も一緒に参加できます)

① 11日のみ、託児を先着2組まで承ります。料金はお子様1人につき200円です。  
ご希望の方は8月末日までに窓口、電話にてお申し込みください。

子育て中の保護者の関心ごとをテーマにして行う親同士の座談会

4日(水)「6か月までのママの集い」

11日(水)「イヤイヤ期・反抗期の付き合い方」①

18日(水)「離乳食9～11か月頃」

25日(水)「先輩ママに聞こう!卒乳、断乳」

29日(日)「先輩ママに聞こう!小1の壁」

# 2024 子育てフェスティバル



7日(土) 10:00～15:00

★会場:子ども交流館アリーナ(きぼーる3階)

★参加費:無料

あそびのコーナー、体験コーナー、楽しいステージなど盛りだくさんです♪

※6階支援館では、わらべうた等のお話し会があります。

時間:①10:00～10:30 ②13:00～13:30 (お申し込みの必要はありません)

※10月は「ゆずりあい月間」です。子ども服等ゆずりたい方は9月中にお持ちください。

対象の品:衣類等(0歳から6歳位の子どもの服等)※スタッフが検品させていただきます。

受付できないもの:①下着 ②洗濯済みでない物 ③氏名がある物(詳しくはスタッフまで)

わいわいひろば・なごみひろば・イベント・講座のお申し込みについて

窓口、電話でのお申し込みは毎月15日午前9時より、HPからのお申し込みは同日午前10時より受付を開始いたします。(15日が休館の場合は16日受付開始)

※「わいわいひろば」は、月間でお1人様1回限りとなっております。

※オンライン開催のものは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。





# 講座



## 保育園の話 ～保育園の先生にきいてみよう～

6日(金) 10:00～11:00

- 講師：阿南 和美（寒川保育園主任保育士）
- 定員：15組 ■参加費：無料
- 対象：これから保育園（所）の入園を考えていらっしゃる方、関心のある方



## 助産師による骨盤調整講座

20日(金) 10:00～11:00

- 講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- 定員：8組 ■参加費：300円
- 対象：骨盤のゆがみが気になる方
- 持ち物：ハンカチタオル ※動きやすい服装でご参加ください



## 保育士ベビーヨガ講座

21日(土) 10:00～10:45

- 講師：かのう りえ（JAHA認定講師・ベビーヨガ&ママヨガインストラクター）
- 定員：8組 ■参加費：300円
- 対象：3か月～ハイハイ前くらいのお子さんとお母さん
- 持ち物：バスタオル・水分 ※動きやすい服装でご参加ください



## ベビママピラティス講座

27日(金) 10:00～11:00

- 講師：築山 萌（JAHA協会 ヨガ&ピラティス講師）
- 定員：8組 ■参加費：300円
- 対象：生後2か月～ハイハイ前くらいのお子さんとお母さん
- 持ち物：水分、タオル ※動きやすい服装でご参加ください。



## 親子で楽しむナチュラルフォト講座

30日(月) 10:00～11:00

- 講師：永瀬 まみ（フォトグラファー）
- 定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：2か月～1歳までのお子様と保護者
- 持ち物：スマートフォンやお手持ちのカメラ



## ちばしファミリー・サポート・センター

ちばしファミリー・サポート・センターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる、提供会員・両方会員（有償ボランティア）を募集しています。提供・両方会員になるための基礎研修会と救命講習会を開催いたしますのでご参加下さい。

### ●基礎研修会

日時：9月6日(金) 7日(土) 9:30～12:45  
場所：社会福祉協議会中央事務所（きぼーる15階）

### ●救命講習会

日時：9月12日(木) 9:30～12:30  
場所：社会福祉協議会中央事務所（きぼーる15階）

問い合わせ：ちばしファミリー・サポート・センター

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000（代表）  
043-201-6001（相談）  
043-201-6003（fax）

✉ info@kosodateshien.or.jp  
HP www.kosodateshien.or.jp  
発行責任者：子育て支援館館長  
毎月15日発行



子育て支援館HP  
二次元コード



X (旧Twitter)  
二次元コード