

# のびっこ

令和6年2月発行

恵那市生涯学習課 太田  
☎0573-26-2111(内線474)

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケ・悩みを掲載していきます。

## 防災ポーチ作ってみませんか？

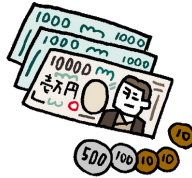
もしものために、カバンに入れて【いつも持ち歩く】防災セット。  
専用物でなく、100均のポーチなどに、自分や子どもに合わせてカスタマイズしていきます。

### 基本セット

- ・ティッシュ
- ・ウエットティッシュ
- ・消毒液
- ・絆創膏
- ・ハンカチタオル
- ・薬、鎮痛剤
- ・モバイルバッテリー
- ・油性ペン
- ・マスク
- ・子どものオモチャ
- ・チョコ、飴などのおやつ
- ・現金
- ・ホイッスル
- ・ライト
- ・家族の連絡先



寒い時期はカイロも。



停電でレジが使えないこともあります。小銭と数千円持ち歩いていると、安心です。

ただ、「あれも！これも！」と欲張るとどんどん重くなってしまいます。車の中に置くものと分けてもいいですね。



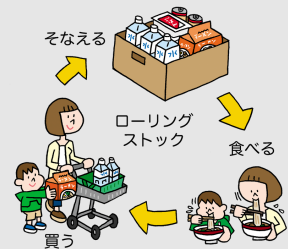
どこかにメモを残したい時に油性ペンが便利。

◎キャラクターの絆創膏は、イヤイヤ対策にもなります。

◎加速の連絡先とあわせて写真もあるといいです。はぐれた時に「この人！」と見せることができます。

### ローリングストック

- ◎水道が凍結したら、顔を洗うにも、ご飯を作るにも水が必要。  
2Lで買う？500MLで買う？
- ◎専用の防災食以外にも、賞味期限の長いレトルト食品や缶詰も活躍します。  
賞味期限が近づいたら食べて、買い足しましょう。
- ◎レトルトのお味噌汁やスープもオススメ。食べるとホッとします。



## ちょっとトーク

親の個性、子どもの個性、家庭環境などがみんな違うように、価値観も子育ての【正解】もひとつではありません。だから【間違い】もありません。考え方は人それぞれ。

「これを準備したほうがいいかも」と思ったことを教えてください。

防災備蓄  
うちには  
これが必要かな？

近くの人と  
話してみよう！

最後まで聞く 相づちを打つ  
否定しない  
自分の常識を押し付けない



## 活動紹介

# 「ご当地かるた」(中野方)

中野方にちなんだ絵札・読み札を住民に募り、作成した『中野方かるた』作った時のことや、読まれている名所などの説明を聞きました。小学校でも地域学習のひとつとして活用しているそうです。



0.1.2歳児にかるたあそびは難しそうですが、「1歳に絵札が写真のもの」「3歳くらいになると生活のことが書かれているもの」など、年齢に合ったかるたがあるよ。と教えてもらいました。お母さんたちの頑張りもあって、なんとなく、子どもたちもかるたとりができていました！

## 子連れ防災

できることから、ちょっとずつ！



防災の考え方は、家庭によってそれぞれです。家族構成やペットの有無で備蓄量も異なります。

被災時、特に避難所では、女性や子どもが性被害に遭うこともあります。大人も子どもも、女性的な色や形の服装は控えましょう。また、1人で行動しない、子どもたちのそばには大人が付き添うなど、防犯意識が必要です。

今月のプチ防災  
女っぽい  
服装を避ける



えなえーる発！

## 恵那の台所ばなし



チョコレートのおいしさはカカオ豆の発酵と焙煎、加工によって違うと言えます。カカオ豆の発酵方法は、カカオポットの中から出てくる白い実（カカオパルプ）をバナナの葉で包んで行います。2日目には50度程の熱を発生し白いカカオパルプは溶け、カカオ豆が出てきます。しばらく置くとカカオ豆の中に酵素が生まれ、その酵素がチョコレートの風味づけには欠かせないと言われています。その後もチョコレートになるまでには、乾燥、焙煎など加工を加え多くの人の手をかけできあがっています。

えなえーるは、パロー恵那店2階にある《恵那中央出張所》です。小さい子の参加できるイベントもあるのでお立ち寄りください。

## つぶやき

3歳の子どもがいる我が家は、キャラクターのレトルトカレーを常備しています。

パッケージでテンションが上がるし、温めなくても食べられる。夕飯が作れなかった！などのちょっとした非常時にも役立ちます。

また、マーブルチョコもおすすめ。コーティングされていて溶けにくく、カラフルなので、気持ちが明るくなります。



『のびっこ』をご覧いただきありがとうございます。ご意見・ご感想・ご要望などをいただくと嬉しいです。右のバーコードから入力いただけます。

