



# のびっこ

令和6年11月発行  
恵那市社会教育課 太田  
☎0573-26-6853

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を掲載していきます。

## 地震や豪雨への備え、はじめてますか？

### 防災の3要素 自助・共助・公助

#### 自助 自ら取り組む

自助とは、【家族の身は家族で守る】考えのもと、日常的な災害に対する備えや災害時の対応を行うことです。

#### 共助 地域みんなで取り組む

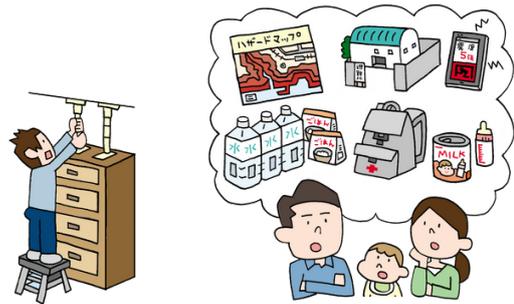
共助とは、災害時に自分や家族の安全を確保した後、近所や地域の方々と助け合うことです。災害時に助け合えるよう、日ごろから地域でのコミュニケーションが必要です。

#### 公助 行政・公的機関が取り組む

公助とは、市役所、消防、警察、自衛隊などによる公的な支援の事です。生活物資の備蓄や資機材の整備、民間事業者や他の市町村との応援協定等を実施しています。

#### 私たちができること

- ①飲料水や食料を備蓄する（最低でも3日分）
- ②避難に備えて非常持ち出し袋を準備しておく
- ③家の中の災害対策（家具の固定など）
- ④安否の確認方法を決めておく
- ⑤最寄りの避難所や避難経路を確認しておく



## 乳幼児学級の皆さんにおうちの【災害対策】聞いてみました！

### 食べる備蓄

大人2人分の防災セット、簡易トイレ、保存期限7年の水を購入しました

ローリングストックをしています



持ち出せるように食料や消耗品をストックしています

備蓄や非常用バックの中身を見直しています



懐中電灯の電池の確認をしました

カセットコンロとカセットボンベを置いています



### 出す備蓄

トイレの凝固剤、水、食料を購入しました



携帯用トイレを購入しました

トイレを流す用にペットボトルに水を入れて保存しています。

ポケットブルトイレをカバンに入れています

日常的に

災害時に使用できるよう、ガレージの2階をリフォームしました



オムツ、おしりふきをストックしています

赤ちゃん用品を多めに購入しています

物が倒れてこない落ちてこない安全地帯

寝床の簡素化しました



寝床にヘルメットを置いています

車のガソリンの残量が残るよう給油しています

ハザードマップを確認しました



# おやこの運動あそび

普段のあそびが丈夫な身体を育てます。

## 0歳児

個人差があります。その子のペースに合わせて、自然の流れに従って、育てていきましょう。



## 1歳児

首や手足もしっかりしてきて、チョコマカと動き回ります。そっと手を添えてあそびの環境づくりをしてあげましょう。



## 2歳児

他人がやるのを見て、真似して遊べるようになります。親子で、又はお友達と行動することで、どんどん遊びが広がっていきます。



出典：『親子あそびで体力づくり』、(有)きのいい羊達、2013年3月、26～28ページ



## お知らせ【2歳児親子の運動あそび】を開催します。

12月14日(土)10:00~11:30 場所：岩村コミュニティセンター

定員：20組 (おとな1人とこども1人でご参加ください) 参加費：無料

詳細▶



## 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。

**飲料水+調理用水は1人1日3ℓ、4人家族なら1日12ℓ**

**最低3日分 12ℓ×3日=36ℓ (3ケース分)**

**できれば7日分 12ℓ×7日=84ℓ (7ケース分)**

今月のプチ防災

水の備蓄



停電でも使える井戸や山水がある、2ℓ、500mlどっち買う？、長期保存がいい？など家庭によって異なります。

## 活動紹介

### きたっこ：親子体操と足育

育児で凝り固まったママの身体ケアと親子でできる体操を教わりました。身体を動かすのは気持ちいい。どちらも子どもとの生活の中のスキマ時間でできそうなものでした。

また、身体を支える足を守る靴。当日履いてきた靴を見て、歩き癖のチェックと改善の話を聞きました。



バックナンバー▼



編集後記：我が家の4歳児の描く、人魚姫がいい。貝殻のピキニをつけ、ウェーブの髪と指先は虹色。その感性をつぶさないように褒めちぎりたい！と思う親バカです。

