

みどりリンク

わたしとあなたとこそでつながる

防災のいのちを守るため、もしもの時に備えよう

今、災害が起きたら?!と、想像してみてください。その瞬間に出来ることは何もありません。準備出来るのは今です。日頃の防災対策が大切な人の命を守ります。幼い子どもを守るために、自分が出る、周りが出来ることを考えてみましょう。

家族に合わせた備蓄を

乳幼児や高齢者がいる場合など、家族に合わせた備蓄をしましょう。防災備蓄として避難所で配給される食べものは子どもが口にしないかもしれません…。子どもに必要なベビーフードやミルク(粉・液体)は忘れずに!レトルトカレーや缶詰、スープなどローリングストックして無駄なく無理なく!普段から食べ慣れているものを自宅に備えておくのもポイント。



今できること



ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、自宅周辺の浸水・土砂災害の危険の目安や避難所を確認できるマップです。いざという時のために、自分が行く地域防災拠点も確認しておきましょう。災害が発生したら避難所へ向かう?それとも在宅避難?不特定多数の人が集まる避難所で過ごすのは不安…。特に乳幼児がいる家庭はできれば在宅避難がいいかも。そのための備えも大切です!!



連絡を取れるようにしよう

災害時、家族の連絡手段として、災害用伝言ダイヤル171、災害用伝言版web171があります。毎月1日と15日(他にも体験日あり)は体験利用が出来るので一度家族で試してみるのもいいですね。携帯の充電が切れてもそれぞれの連絡先が分かるようにしておきましょう。



ご近所さんとつながろう

近所の人と顔見知りになっておくと、いざという時に声を掛け合うことができます。地域の行事に参加したり、自治会に加入するのもおすすめ!



自宅を安全な場所に

地震の瞬間は何も出来ません!!大地震で亡くなる理由の8割は住宅倒壊・家具転倒が原因だと言われています。地震が起こる前に出来ることをやっておきましょう。家具や扉の固定、家具配置の工夫などは命を守ることに繋がります。



防災アプリや配信メールを活用しよう

スマホに入れておくと安心!最新の災害情報を知ることが重要です。



Yahoo 防災速報



横浜市避難ナビ



横浜市防災情報
Eメール

ママたちの体験談

私が3歳の時に阪神淡路大震災を経験しました。自宅から2区画隣が燃えていました。昼間は避難所になっている中学校で過ごし、夜は自宅に戻る生活でした。お風呂も入れなかったです。支給されたおにぎりをストーブの上で温めて食べていました。そんな経験から今でも地震に対しては過敏になってしまいます。

家族でルールを決めています。震災で連絡が取れなくなってしまった時に向かう集合場所も話し合いました。パパは「決めなかったことで後悔はしたくない」と言っています。私も大事な事だと思います。

水は用意しているのですが、他には特に何もしていません。何かしないといけないなと思っているのですが、子供の世話に追われて後回しになっています。パパとも「何か用意しないとね」とは話しているのですが…。



備蓄はしっかり行っています。子供のオムツやお尻拭きは半年分はストックし、いざという時に母乳が出なくなってしまうかも…と思い液体ミルクも常備。非常食、離乳食、水(7年保存)、防寒シート、小さめのテントなども。モバイル充電器はいくつも用意しています。

防災リュックの中に家族の写真を入れています。万が一火災等で荷物が燃えてしまっても、写真をビニール袋に入れる前にアルミホイルで巻いておくと写真は燃えないと聞いたのでそのようにしました。写真の裏には家族の名前や生年月日を書いています。

東日本大震災の時に横浜でも計画停電がありました。時間になるとパチッと電気が切れてしまうので、それまでに夕食の支度やお風呂を済ませました。時間との戦いで大変だったことを覚えています。

阪神淡路大震災で揺れた時にガラスや水槽がぐらぐらしていたので、父から「布団かぶってけー!!!」と言われて怖かったのを覚えています。



いつ何があっても良いように、普段遊びに行く時も、子どもの服やミルク、オムツ、お尻拭きはもちろん、食べ慣れているお菓子を持ち歩いています。防災用品も兼ねるキャンプグッズは、車の中に入れてあります。LEDランタンは災害時に役に立ちますよ。



もっと知りたい緑区のこと

地域防災拠点に行ってみよう



横浜市では、市立の小・中学校を主に地域防災拠点に指定しています。大規模な災害が発生した場合に避難所になり、水や救援物資の提供、情報収集が行われる場所になります。自分がどの地域防災拠点に行くのかは住んでいる町名で決められています。『緑区区民生活・防災マップ』で確認できます。自宅からの安全な経路や所要時間を確認しながら、自分の足で歩いて行ってみよう。

防災マップは区役所で配布。ホームページからもダウンロードできます

小学校などに行くきっかけの一つ!

「コミュニティハウス」を利用してみよう

区内の一部の小学校などに、地域の人に開放されている「コミュニティハウス」が併設されています。中に入ってみることで身近な場所になるかも。



山下みどり台小学校コミュニティハウス



東本郷小学校コミュニティハウス

市民図書コーナー

図書の貸出しができる市民図書コーナーは、地域の人なら誰でも利用できます。

<市民図書コーナーがあるコミュニティハウス>

いぶきの小学校コミュニティハウス、霧が丘コミュニティハウス、山下みどり台小学校コミュニティハウス、森の台小学校コミュニティハウス、竹山小学校コミュニティハウス、東本郷小学校コミュニティハウス(利用時間は各館ごとに異なります)

子育て支援者会場

予約不要で出入り自由。こどもといっしょに気軽に行ける場所で、子育て支援者がいます。

<実施しているコミュニティハウス>

いぶき野小学校コミュニティハウス
毎週木曜日 13:30～15:30
森の台小学校コミュニティハウス
毎週水曜日 10:00～12:00



いぶき野小学校コミュニティハウス



森の台小学校コミュニティハウス

防災士さんのワンポイントアドバイス



防災グッズ「無くて困ったNo.1」はモバイルバッテリー!

防災ベストのポケットには、ポケットラジオ・簡易トイレ・ホイッスルなどたっぷり収納できます。ハンガーにかけて玄関に置いておけるので、すぐに持ち出すこともできます。



高密度ポリエチレンのビニール袋を使った湯せんレシピでご飯とおかずを作ることができますって知っていますか? ビニール袋は100円ショップでも売っています。



キャップに穴を開けたペットボトルを使うと、出る水の量も大違い! 節水にもなりますよ。



配給の食料は冷たいものが多く、何日かすると身体が受け付けなくなることも…。温められるカセットコンロとボンベがあると安心。

いっばでやってみました



体験 災害伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤルは、震度6弱以上の地震が発生した時に、NTTが提供する安否情報確認システムです。

参加したママから

「1回やってみると使い方が分かり安心しました。電話のアナウンスが少し聞こえにくい場合もあるので、WEB171もオススメです」
「171を聞いたことはあったけど、実際にかけてみたことがなかったので良い機会でした」

実験 紙オムツの吸水量

トイレの水が流せなくなった時、ゴミ袋と紙オムツが簡易トイレに。成人の平均的な尿の量は1回300mlくらい。Lサイズだと約4回分は吸収します。(Sサイズでも1L吸収しました)

参加したママから

「災害時の簡易トイレに紙オムツが代用できるなんて驚きました」「サイズアウトしたオムツも処分せずに保管しておきます」



Lサイズ 1.2L

👍 我が家の子育てアイデア💡

季節ごとのイベントはテンションが上がりますよね。お部屋を可愛らしく飾る方法を子育て真っ只中のママにお聞きしました。

マスキングテープで季節の飾りを

季節感のある部屋を作りたいけど、子供やペットによる破損や誤飲が怖い、グッズの収納場所に困る、飾る場所がないなど…。その悩みから、我が家ではマスキングテープで壁に季節のモチーフ飾りを作っています。毎回同じものにはならないので、同じ季節でもアレンジを楽しめますし、片付けも剥がせば終わり！と、とても簡単です。残したい方は、ハガキなどに作成し、写真立てなどで飾るのもオススメです。



🍆 🍅 🍆 🍅 🍆 🍅

ファームふたばさんの 野菜通信



市民菜園で年間60種類の野菜をそだて販売もしているファームふたばさんによる季節の野菜情報、簡単レシピを紹介するコーナーです。

ファームふたばさんのお二人。月2回いっぽばにきています。

● 人参の葉 ●

人参は台所に欠かせない野菜で、一年中いつでもお店に置いてありますよね。

でも人参の葉っぱにはお目にかかれませんが、葉をつけたままにしておくと、根の栄養が葉に行ってしまうので、葉は切り離してしまいます。それでたまに葉付きの人参を見かけると「どうやって食べるのですか？」という質問が多く出ます。

人参はパセリなどと同じせり科の野菜なので、少量ならばスープやハンバーグに入れたりしてパセリと同じように使えます。もしたくさんあったら！人参のふりかけがおすすめです。人参の茎はとても固いので、しごいて葉っぱだけにして下茹でします。5mm位に細かく刻んで、ごま油で炒め、砂糖・醤油・酒などで味付けして汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。その際人参を細かく刻んで加えると色どりが良くなります。

また、ごまをふったりちくわや油あげ、ちりめんじゃこなど加えるのもOK。ごはんにふりかけると人参の香りがたまらないです。その他には人参のかき揚げもおすすめです。パリッとした触感が楽しめます。



いっぽってこんなところ



「地域子育て支援拠点 いっぽ」は、主に0歳から未就学児、妊婦とご家族、地域で子育てを応援している方のための施設です。

子育てサポートシステム

横浜子育てサポートシステムは、登録している会員(自分の子育てが一段落された近所の方たち)が地域の子ども(生後57日~小学校6年生)の【預かりや送迎】をお手伝いする有償の支えあい活動です。2021年度は緑区内では延べ4553件の利用がありました。夫婦で食事に行きたいなどリフレッシュが目的での預かりや、仕事や出産等で親ができない時の保育園・幼稚園の送迎など短時間の利用もできます。知らない人に子どもを預けることは勇気があることだと思いますが、実家や友達以外に頼ってもいい人、応援してくれる人はみなさんのすぐ近くにいるんですよ。そんな人たちとめぐり会い、地域の温かさに触れてみませんか? 会員登録希望の方は入会説明会にご参加ください。



ひろばでの預かりの様子

横浜子育てサポートシステムはこちら



子育て世代と関わりを持ちたい方 いっぽまで、気軽にお問合せください!

<利用案内>

開館：火曜日～土曜日 10:00～16:00
休館日：日曜日・月曜日・祝日・年末年始
※ 月曜日が祝日の場合、翌火曜日も休館
利用料・登録料：無料

発行：緑区地域子育て支援拠点 いっぽ
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 817-8
Tel:045-989-5850 Fax:045-989-5851
E-mail:kosodate@midori-ippo.com

Instagram



ホームページを
チェック!

