

私のおすすめ

親子におすすめの地震対策

日ごろからの備えが重要！

文部科学省の地震調査委員会の発表（2011年6月）によると、今後30年以内にマグニチュード（M）7程度の南関東地震が起こる確率は70%、M8程度の東海地震が起こる確率は87%とされています。

9月1日は「防災の日」。この機会にいま一度、親子で防災について話し合い、日ごろの備えを確認しておきましょう。今回は「横浜市民防災センター」の方どのような備えが必要か伺いました。

❖ 地震が起きても安全・安心な部屋に

日ごろの備えとして、まず確認したいのは、家の中が安全かどうかです。家具を転倒防止器具で固定する、ガラスに飛散防止フィルムを張る、食器棚に扉開き防止器具を取り付ける、テレビを粘着マットで固定する等の対策を行いましょう。また、寝室や子どもがいる部屋には、なるべく家具を置かないようにすることも大切です。



左から、家具の前下部に敷いて転倒防止するゴム状の安定板、家具の転倒防止ボール、食器棚の中に敷いて食器の落下を防止する滑り止めシート、家具の転倒防止ベルト。防災用品や保存食品はホームセンターなどで手に入る

❖ 各家庭で3日分の水と食料を確保

地震が起きた直後は水や食料が手に入りやすく、避難所の備蓄品は数に限りがあるため、各家庭で3日分の水と食料を備えておきましょう。飲料水は一人あたり、1日3リットルが目安。食料は簡単に調理できる保存食品が便利です。赤ちゃんがいる家庭では粉ミルク、レトルトや瓶詰の離乳食を備蓄しておきましょう。

また、トイレの備えもあると安心。断水時に家のトイレでも使える処理袋と凝固剤付きの携帯トイレ、ダンボール箱やバケツを利用して簡単に設置できる簡易トイレなど、快適に使用でき、衛生的に処分できます。

非常用持出品としては、食事用具・衣類・清潔維持用品・医薬品・貴重品など、すぐに持ち出せる場所に置いておきます。赤ちゃんがいる家庭は避難するときの安全を考えて、リュックに哺乳びんや紙おむつを含めて必要最低限のものを詰め、衣類や紙おむつは成長に合わせて入れ替えておきましょう。雨や風から身を守るアルミの

今月は ⇨ **NPO法人**

ままとんきっず がお伝えします！

1993年、子育て中のお母さんが集まり、子育てタウン情報誌「ままとんきっず」を発行。子育て支援センターや、親子が集うサロンの運営、各種講座の開催など、子育て支援活動を展開。情報誌・単行本の発行物は40冊を超え、一部は海外でも翻訳出版。最新刊『子育てしながら輝いて生きる—0～6歳育児を楽しくするママたちの声—』も大好評。2010年の内閣府「チャイルド・ユースサポート章」を受賞。

〈連絡先〉川崎市多摩区菅稲田堤3-5-43

TEL/FAX 044-945-8662

URL <http://www.mamaton.jp.org/>



防寒シートや防災ブランケットも役に立つので、季節を問わず常備しておくといでしょう。周りの目が気になる赤ちゃんの授乳時にも使えます。



軽量・コンパクトなので、家族の人数分を用意したい

❖ 家族の安否確認の手段を決めておく

地震発生時、家族が一緒にいるとは限りません。普段から家族一人ひとりが名前・住所・電話番号・血液型などを書いた「緊急連絡カード」を持ち歩き、家族の集合場所を決めておきます。また「災害用伝言ダイヤル」「携帯電話災害用伝言板」を利用できるようにしておくことも大切。毎月1日、15日と防災週間（8月30日～9月5日）には体験利用ができるので、家族で試してみたいかがでしょう。横浜市民防災センターでは地震体験、火災の煙や暗闇体験ができます。親子で災害について考えるきっかけになり、心構えもできそうです。

インフォメーション

■ 横浜市民防災センター

横浜市神奈川区沢渡4-7 ☎045-312-0119

午前9時30分～午後4時30分

休館日は第3月曜日（祝日の場合は翌日）

URL <http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/bousai/>

■ 神奈川県総合防災センター

厚木市下津古久280 ☎046-227-1700

午前9時～午後5時

休館日は月曜（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日（土・日曜の場合は開館）

URL <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f5115/>

■ NTT災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時に案内に沿って伝言を録音・再生できます