

つたえていきたい

子育て家庭の防災

先輩ママたちが学んだこととから

2011.3.11 東日本大震災で石巻は地震と津波により大きな被害を受けました。被災地となった石巻で「うむ・そだてる・まもる」を私たち子育て当事者から発信していきます。このページでは経験をもとに準備しやすい防災アドバイスをお伝えします。

～あってよかった～

おしりふき

とにかく何にでも使える!



母子手帳

感染症の有無や予防注射の情報は重要!



メガネ・コンタクト用品

見えなきゃ何もできない!



オムツ・ナプキン類

ナプキンは下着がわりに!



おんぶひも だっこひも

歩ける子でも必ず準備!



非常用バッグ

停電などのときにも活躍。家、車、持ち出し用でまとめて!



ビニール袋・ラップ

ゴミ袋は給水にも使える。食器にラップを敷いて使ったよ。



～ここがけています～

お出かけ バッグに

ちょっとしたお出かけのときもバッグにパンやお菓子。水筒やペットボトルに水分をいれて持ち歩いている。水は何にでも使えるので必ず持って。



節電

当時は停電になったので懐中電灯や電池が品薄になったことも。ロウソクもあると便利。一番身近に感じることなので家族みんなで意識あおう。

車での避難中、渋滞になったら車を捨てる覚悟で! また、車を乗り捨てるときは、鍵はつけたままで!

鍵はつけた
ままで!

ガソリンは常に満タン!

ガソリンは約2週間不足しました。車があるとラジオを聞いたリ携帯の充電もできる。余裕があれば冷暖房も。早め早めに補給を!



物より 命が大事!

貴重品や避難グッズを取りに行き被災した方も多い。

買い置き!

食糧、水を求めて、スーパーには連日長蛇の列が。子どもと一緒に買い出しは本当に大変。さらには並んでも手に入らないもの多数。乳幼児のものは特に!



節水

震災直後のアンケートで上位のコメント。普段の生活がどんなに恵まれているか感謝。資源は大事に使おう!



石巻市公式
LINEアカウント
登録はこちら



石巻市公式
メール
登録はこちら

住んでるところはどんなところ?

石巻は海に囲まれていて、昔から「津波」被害のある土地。また、東日本大震災で地形も大きく変化し、大雨だけでも冠水する場所も。

おでかけのときは避難所や避難経路をチェック

建物などが見えませんが、実は海に近かったり、近くに避難できる高所が見当たらないときも。緊急時は突然くるので、慌てると余計に判断できないこともあります。事前の避難イメージが大切。普段行かない所に行くときは、誰かに一声かけよう。

緊急時の連絡手段

携帯電話は繋がりにくかったり、充電などが不足する可能性もあります。頼り切らず、大事な連絡先は書き出して財布やバッグなどに入れて携帯しよう! 遠くに住んでいる親戚や知人に緊急連絡先を決めておくのも有効。食糧や物資が不足したとき、被災地から遠いと流通が機能して物資を届けてもらえたとの声も。

災害時の母乳育児

～災害時、授乳中のお母さんは少しでも身体を休めリラックスし、食糧・水分を優先的に確保することが大切～

- 母乳にはたくさんの栄養が入っており、非常事態により流行する可能性のある、下痢や呼吸器などの病気から赤ちゃんを守る。
- ストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪い、止まったと感じることもあるが、一過性のことがほとんど。母乳育児を続けることが増え復活していく。
- お母さんが十分食べられなくても数日なら母乳はでるし、含まれる栄養はかわらない。

津波避難ビル

津波警報がでたら、「早く」へ逃げるより「高く安全なところ」へ「早く」逃げるため一時的な避難所として指定されている。妊婦や子ども連れて遠くへ早く逃げるのは困難。日頃から地図で場所確認を!



備えていても...

充分な備えがあっても、災害はいつ起こるかわからないし、想定外のことが起きる可能性が高いもの。子育てできる幸せ。命を大切に日々感謝...

ママ編集部から

“もしもポーチ”のご提案

もしもポーチとは?!

普段持ち歩いているバッグの中にポン!と入れておくだけ! 外出先や、災害などの緊急時にも使える、便利なアイテムをポーチにひとまとめ。



赤ちゃん用

- 着替え(ロンパース、肌着、靴下).....1組
- 粉ミルク(スティック、キューブ型、液体ミルク).....1、2本
- 使い捨てスプーン(プリンなど買うついでに).....2、3本
- 消毒用の錠剤.....1シート
- 熱さましシート.....1袋
- ストロー.....2、3本
- ガーゼ.....1枚
- 爪切り
- 小さいハサミ
- クリップ

ママの まめ知識

- 外出先や、病院の待ち時間のグズグズ対策も忘れずに! 震災時にも役立ちました!
- お気に入りのおもちゃ ○ 赤ちゃんせんべいなどおやつ・離乳食

ママ用

- ナプキン
- おりものシート
- 常備薬
- 避難先や連絡先を書いたメモ
- テレカ小銭

困ったときの相談先

子育て支援センターでもママの相談を聞いてくれますが、他にもいろいろな相談先があります。困ったら一人で悩まず相談しましょう。



子育てについての相談

子育て世代包括支援センター「いっしょissyo」 (P1参照)

マタニティから0歳～18歳の子どもを育てている方へ情報提供をします。困りごとには一人ひとりの状況に合わせ、解決に向けた支援を行います。

子どもの発達に不安や心配があるとき

石巻市保健福祉部健康推進課
(石巻市役所2階)

☎ 0225-95-1111 (内線2423)

各総合支所市民福祉課

☎ P2参照 8:30～17:00
※土日・祝日を除く

虐待・DV相談

児童相談所全国共通ダイヤル189 (いちはやく)

「虐待かも」と思ったときに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。近くの児童相談所に24時間つながります。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

毎日24時間 ☎ 189



宮城県東部児童相談所

月～金 8:30～17:15 ☎ 0225-95-1121

虐待・DV相談 (石巻市役所2階・総合相談センター)

8:30～17:00 ※土日・祝日を除く

直 通 ☎ 0225-23-6614 または

石巻市役所 ☎ 0225-95-1111 (内線2535・2538・2539・2543・2544)



みやぎ夜間・休日DVほっとライン

木・土 17:30～21:00 ※祝日・年末年始を除く

毎週日曜日 13:00～17:00 ☎ 022-725-3660



みやぎ男女共同参画相談室

月～金 8:30～16:45 ※祝日・年末年始を除く

※性別問わず、相談を受け付けています。※LGBT (性的マイノリティ) 相談は
毎月第2・4火曜 (祝・休日除く) 12:00～16:00に受け付けています。

☎ 022-211-2570



生活の相談

生活困窮者自立相談支援窓口 (石巻市役所2階・保健福祉部保護課内)

仕事や生活に困っていらっしゃる方、相談窓口で一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、解決に向けた支援を行います。

8:30～17:00 ※土日・祝日を除く

☎ 0225-95-1111 (内線2505・2507)



市民相談 (石巻市役所2階・保健福祉部総合相談センター)

9:00～17:00

☎ 0225-95-1111 (代表) ※土日・祝日を除く

● 女性・家庭児童相談 (内線2534)

● 少年相談 (内線2533)

● 市民生活相談 (内線2532)

● 消費生活相談 (内線2536)

☎ 0225-23-5040 (直通)

☎ 0225-22-5113 (消費者ホットライン)



からだところの相談

からころステーション

からだところの相談窓口です。震災後のこころのケアを目的に設立され、親自身のことや、子どものこと、子育て、家族、被災のことなど、いろいろな悩みを相談できます。心の専門家(医師・カウンセラー)が対応しています。

毎日/10:00～16:00

☎ 0120-322-016

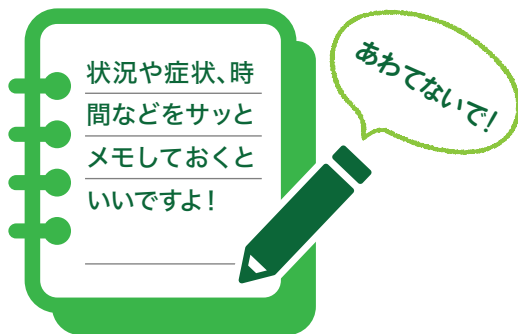


みやぎ心のケアセンター (石巻地域センター)

電話相談日 月～金 9:00～17:00

☎ 0225-98-6625





小児救急電話相談

#8000

ダイヤル回線、IP電話の方は、
☎ 022-212-9390へ

受付時間 年中/19:00～翌朝8:00

専門家(看護師)がアドバイスをします!

- 症状に応じた対処の仕方を教えてくれますが、病気の診断・治療をするものではありません。
- 診察時間内であれば、かかりつけ医にご相談ください。

石巻市夜間急患センター

☎ 0225-94-5111

(蛇田字西道下71 石巻赤十字病院敷地内)

曜日	小児科	内科	外科
月～金曜日	19:00～22:00	18:00～翌朝7:00	18:00～翌朝7:00
土曜日	18:00～翌朝7:00		
日曜日・休日	18:00～翌朝6:00	18:00～翌朝6:00	9:00～17:00 18:00～21:00

明らかに緊急を要する場合は、**救急車(119番)**を呼んでください。

発行・連絡先

石巻市保健福祉部子育て支援課 〒986-8501 石巻市穀町14-1
☎ 0225-95-1111 (代表)

企画・編集

石巻市子育て世代包括支援センター「いっしょ issyo」へびた(NPO法人ベビースマイル石巻)
〒986-0860 石巻市のぞみ野2丁目2番4 石巻信用金庫総合相談センター 4階
☎/FAX 0225-24-6878

発行所

(株)金港堂出版部 〒980-0002 仙台市青葉区福沢町9-13メゾン山川
☎ 022-397-7682 FAX 022-397-7683
E-mail:kinkodoshuppanbu@mountain.ocn.ne.jp

本誌に掲載している情報は、2024年4月現在のものです。発行後変更になっている場合もありますので、予めご了承ください。