



★8月の活動予定★

場所：子育てひろば
【げんきっず】

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	・12日（火）・19日（火） ・26日（火）…身体測定が出来ます。 ※利用の際は前日までにご連絡ください。
あおぞら サークル 《10時～12時》	・5日（火）『いもほり会』 ◆5月に植えたじゃがいもを掘ります。今年のじゃがいもの出来はどうか？ ※土に触れるため、軍手や長靴、必要であれば着替えやタオルを各自でご準備ください。
親子 サークル 《10時～12時》	・28日（木）【制作活動】 『ミックスジュースを作ろう！』 ◆暑い夏に、冷たいミックスジュースはいかがですか？…と言っても、カラーゼロハンで作る特製ミックスジュースです。飲めませんのでお間違えの無いように。 ※準備等がありますので、 8月20日（水）までに ご連絡ください。
手芸 サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】・21日（木） ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか？
クッキング サークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】 ・7日（木）◆人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までに申し込みください。
ボランティア 《9時～12時》	・2日（土）・9日（土）・16日（土） ・23日（土）・30日（土） ●学生・一般の方が参加できます。 ●毎週、水曜日までにお申し込みください。
育児相談 《10時～16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安に感じる事など話してみませんか？ 子育てのヒントになるかもしれませんよ！
	※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。

暑い、暑い、暑い夏がやってきました！

8月はプール遊びにキャンプ、ねぶた運行やお盆、そして花火大会など、『楽しい！』であふれています。ただ、この季節はアデノウイルスやヘルパンギーナ、手足口病など、感染症に罹患しやすい時期です。病気に負けないように、いっぱい食べてたくさん遊んで、そしてしっかりと休息をとりながら、体の変化に気を付けつつ、夏を元気に過ごしましょうね。



9月1日 防災の日 家庭での防災対策は、万全ですか？

毎年9月1日は『防災の日』です。9月1日を含む一週間（8月30日～9月5日）は『防災週間』に定められています。そして『防災の日』と『防災週間』を含む9月は『防災月間』と一般的に呼ばれています。
さて、皆さんは突然起こる災害に、どのような対策をしていますか？食料の備蓄は？家具の固定は？ハザードマップの確認は？「災害なんて、そう簡単に起こらないでしょ」と高をくくっていると、後で大変な目に合うかもしれません。まずは出来るところから対策を始めてみませんか？



家庭で出来る防災対策は？

対策1：家具・家電の置き方を見直す。

・「大地震が起きたら、家具は倒れ、窓は割れる」ということを前提に倒れてこないようにストッパーを付けたり、飛散防止フィルムを貼ったりしてください。



対策2：食料、飲料を備える。

・地震によってライフラインが寸断されることがあります。水やレトルト食品、腹持ちの良いお菓子などを、普段から備えておくことが必要です。



対策3：非常用の持ち出しバックを準備する。

・万が一自宅が被災した時の為に、あらかじめリュックサック等に詰めておきます。最低でも《3日過ごせる分×人数分》必要です。

対策4：家族同士で安否確認の方法を決める。

・家族が別々にいるときに災害が起こることを仮定し、お互いの安否を確認出来る様に話し合っておくことが必要です。



対策5：避難場所や避難経路を確認して置く。

・自治体のホームページから、防災ハザードマップを入手し、いざという時に困らない様、避難場所や避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。



自宅避難をした時に必要な備蓄品と備蓄量

●水…一人1日3ℓ→最低でも3日分、出来れば7日分必要。

例：4人家族の場合、4人×7日間×3ℓ＝84ℓ（飲料水、調理用）
その他生活用水（洗濯、トイレなど）として風呂に水をためておく。

●非常食…アルファ米、レトルト食品、缶詰、インスタント食品、その他（乾パン、クラッカー、チョコ、羊羹、ナッツ、ベビーフード等）

●カセットガスコンロ、ガスボンベ…太人2人×7日＝10本程度必要。

●懐中電灯、ランタン、電池、携帯用防災ラジオ

●携帯トイレ、トイレットペーパー…一人1日5回×7日＝35回分程度必要。

●ティッシュ、ウェットティッシュ（除菌）、歯磨きシート、水のいない、シャンプー、ボディシート等

●紙コップ、使い捨てスプーン、割りばし、ラップ、アルミホイル、使い切り手袋、軍手

●予備バッテリー、蓄電池、発電機

●その他…現金、常備薬、新聞紙、ゴミ袋、女性用品、赤ちゃん用品等



尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和7年7月25日発行
〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1
(はすね子ども園併設)
TEL：(0172) 43-5623
※繋がらない時は、57-3430（はすね子ども園）まで
メールアドレス：hasune@jomon.ne.jp
ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

非常持ち出し用チェックリスト 首相官邸ホームページより

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| ☐ 水
☐ 食品
（缶（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意）
☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
☐ 衣類・下着
☐ レインウェア
☐ 紐なしのズック靴
☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
☐ 予備電池・携帯充電器
☐ マッチ・ろうそく
☐ 救急用品
（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
☐ 使い捨てカイロ
☐ ブランケット | ☐ 軍手
☐ 洗面用具
☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
☐ タオル
☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!
☐ マスク
☐ 手指消毒用アルコール
☐ 石けん・ハンドソープ
☐ ウェットティッシュ
☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!
☐ 貴重品
（運転、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど） |
|--|--|

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ ミルク（キュータイプ）
☐ 使い捨て哺乳瓶
☐ 離乳食
☐ 携帯カトラリー | ☐ 子供用紙オムツ
☐ お尻ふき
☐ 携帯用お尻洗浄機
☐ ネックライト | ☐ 抱っこひも
☐ 子供の靴 |
|--|---|---|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ☐ 生理用品
☐ おりものシート | ☐ サニタリーショーツ
☐ 中身の見えないごみ袋 | ☐ 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--------------------------------------|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 大人用紙パンツ
☐ 杖
☐ 補聴器 | ☐ 介護食
☐ 入れ歯・洗浄剤
☐ 吸水パッド | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
☐ 持病の薬
☐ お薬手帳のコピー |
|--|--|---|

100均で揃えられる防災グッズ

★ダイソーで購入したものです。
中には330円の物もありますが、ほとんど110円で購入出来ました。
買い物に行ったついでに少しずつ買い集めておくと良いかもしれません。
セリアやキャン★ドゥにもあるのでチェックしてみてください。

『ローリングストック』を取り入れよう！



