

あなたの子育て応援します



とよはし

# 子育て情報ステーション



豊橋で子育てしている皆さんへ、「そうなんだ!」と気付けるお役立ち情報を毎号お届けします!

## ★ 5W1Hで考え備える!子どもと防災

地震や集中豪雨など、災害はいつ起こるかわかりません。また、「備えておくべき」ものは、季節や子どもの年齢、アレルギーや病気の有無などによって、一人ひとり異なります。いざという時のために、どんな備えをしておけばよいのか、紹介します。

**問合せ** 防災危機管理課(☎51・3116)

### WHO だれが?

みんなが当事者になりえます

災害が起こったとき、必ずしも保護者が子どものそばにいるとは限りません。万が一の時の連絡手段や避難先を一緒に考えてみましょう。また、子どもが一人で避難先に向かうことを想定して、非常用持ち出し袋に入れておく防災グッズの使い方や、服用する薬のことを話しておくことも重要です。



物を持ちやすくもなります。  
折りたためば、かさばらない!



### WHEN いつ?

「フェーズフリー」で考えよう

災害への備えは、普段から行っておく必要があります。しかし、大量の防災用品を保存しておくのは大変ですし、普段使用しない防災グッズが緊急時に正しく使えるか不安が残ります。そこで、日常使っている物を非常時にも役立つ考え方を「フェーズフリー」と言います。例えば風呂敷は、端を首の後ろで結んで赤ちゃんの抱っこ紐や、頭や口元を覆う頭巾、床の冷たさを和らげる敷物としても利用することができます。

### WHY なぜ?

望んだ物資が必要な時に手に入るとは限らない

実際に「Sサイズのおむつが欲しいのに、避難所ではMサイズしか配っていなかったの、何か所も避難所を回っておむつを探した」というエピソードがあります。非常時には、各自の要望にあった物資が手に入るとは限りませんし、支援物資がすぐに届かないことも考えられます。また、災害時でも普段と同じものが使用できると、精神的な負担が軽くなります。家族に必要なものは、自分たちで備えておきましょう。



# WHERE どこぞ?

## 「在宅避難」できるように



災害が起こった時に、自宅を避難場所とする考え方が「在宅避難」です。見ず知らずの人と共同生活をする避難所生活に比べ、普段使い慣れたプライベート空間で家族と過ごすことができるため、ストレスを大幅に軽減することができます。また、感染症などのリスクを抑えることができます。安全に在宅避難ができるよう、自宅の耐震状況を確認し、家具を固定するなど備えておきましょう。

# WHAT なにも?

## 栄養バランスも考えてみましょう お菓子なら食べやすいかも

水を加えるだけで食べられるようになるレトルト食品や、熱や水を加えなくても食べることができる缶詰など、非常食にはさまざまな種類があります。「持ち運びしやすい」という観点だけでなく、栄養バランスも考えて備えるようにしましょう。またそのとき、子どもが普段からよく食べているチョコレートやクッキーなどのお菓子を備蓄品に入れておくこともおすすめです。お菓子は口にすることでストレスの軽減が期待できるほか、食欲がないときでも一定のカロリーを摂取することができます。



## ストレスの軽減には 「日常を感じられるもの」が大切

災害時は誰でも大きなストレスを感じ、子どもであれば赤ちゃん返りや夜泣き、お母さんであれば母乳が出なくなるといった状況に陥ることがあります。子どもも大人も、少しでもストレスが軽減できるように、落ち着けるものやお気に入りのものを備蓄品の中に入れておくことがおすすめです。例えば、子どもが好きなぬいぐるみやおもちゃです。他にも、お気に入りの香りのするドライシャンプーやお香など、香りですリラックス効果を得られることもあります。



# HOW どうやって?

## 普段の生活に取り入れる 「ローリングストック」を活用しよう

大きな災害に備えるためには、1週間分の食料を備蓄しておく必要があると言われています。また、大量の非常食を備蓄していても「気が付いたら期限が切れていた」といったことが起こりがちです。ローリングストックは、日ごろから食べているものを少し多く購入して備蓄しておき、「期限が来る前に食べる、食べた分を新たに補充する」という循環式の方法です。普段から食べているものが非常食になるため、安心して食事をとることができます。

特に赤ちゃんのミルクや離乳食などは、普段から口にしているものでないと食べない場合もあるので、少し多めに購入しておきましょう。また、食料品だけでなく普段使用している日用品もローリングストックで上手に備蓄することをおすすめします。



## 体育教室 新年少児・新年中児体験会

鉄棒や跳び箱、マットなどを使って体を動かします。

**とき:**①3/18(土)12:00~12:55 ②3/22(水)16:15~17:10 **ところ:**アクアリーナ豊橋 **対象:**①令和5年度新年少児(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)②令和5年度新年中児(平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ) **定員:**各10人(申込順) **料金:**500円 **申込み:**随時、アクアリーナ豊橋(☎31・4781) **HP** 100462



## 幼児ふれあい教室

**はじめての体操教室 運動・工作遊び**  
**とき:**4/11、4/25、5/9、5/23の火曜日(全4回) **ところ:**飯村地区体育館  
**対象:**2歳以上の未就園児と保護者  
**料金:**1組400円

**バランスボールdeリフレッシュ**  
**とき:**4/27、5/11、5/25、6/8の木曜日(全4回) **ところ:**石巻地区市民館  
**対象:**2か月以上の未就園児と保護者  
**料金:**1組500円

**[共通事項]**  
**定員:**15組(抽選) **申込み:**3/15(水)までにホームページで必要事項を入力  
**問合せ:**子育て支援課(☎51・2233) **HP** 93322



## カミカミ教室

歯みがきの仕方や、離乳食の食べさせ方などを学びます。

**とき:**4/13(木)、4/26(水)、5/11(木)、5/24(水) 9:30~11:30 **ところ:**保健所・保健センター **対象:**9~11か月児の保護者  
**定員:**各10組(申込順)  
**持ち物:**母子健康手帳  
**申込み:**子ども保健課(☎39・9160) **HP** 45213



## パパママ子育て講座

**ふっくら新感覚! アメリカンドッグ作り**  
**とき:**4/16(日)10:00~11:30 **ところ:**青陵地区市民館 **対象:**年少~年長児と保護者 **定員:**8組(抽選) **料金:**500円 **申込み:**3/15(水)までにホームページで必要事項を入力  
**問合せ:**子育て支援課(☎51・2233) **HP** 100508



## 子育て家庭優待カード(はぐみんカード)をご利用ください

18歳までの子どもがいる家庭と妊娠中の方に、はぐみんカードを配布しています。このカードを全国の協賛店舗や施設(はぐみん優待ショップ)で提示すると、入場料の割引引きや、飲み物が無料になるなど、さまざまな特典やサービスを受けられます。妊娠中の方は母子健康手帳交付時に、その他の方は子どもの生年月日がわかるものを、子育て支援課、各窓口センターへ持参すると受け取ることができます。協賛店舗など詳細はホームページをご覧ください。

**問合せ:**子育て支援課(☎51・2325) **HP** 22661



## 1歳未満の赤ちゃんにはちみつを与えないでください



1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べると、乳児ボツリヌス症にかかる可能性があります。この病気は、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すことが原因です。はちみつを介して体内に入ったボツリヌス菌は、1歳以上の子どもや大人の腸内では問題を起こしませんが、腸内環境がまだ整っていない1歳未満の赤ちゃんの場合は、便秘や哺乳力の低下、首のすわりが悪くなるといった症状のほか、まれに亡くなることもあります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の過熱や調理では死滅しません。1歳未満の赤ちゃんには、はちみつや、はちみつ入りの飲料・お菓子などを与えないようにしましょう。

**問合せ:**子ども保健課(☎39・9160) **HP** 49010



## モグモグ教室

離乳食作りを見学し、離乳食の進め方を学びます。

**とき:**4/14(金)、4/27(木)、5/12(金)、5/25(木) 10:15~11:30 **ところ:**保健所・保健センター **対象:**5・6か月児の保護者  
**定員:**各12組(申込順) **持ち物:**母子健康手帳 **申込み:**随時、ホームページで必要事項を入力 **問合せ:**コープあいち豊橋センター(☎43・5020)、子ども保健課(☎39・9160) **HP** 45212



みんなあつまれ おそとであそぼう

とき:3/27(月)、3/28(火)10:00~11:00(雨天中止) ところ:芝生広場 対象:年少児以下と保護者

助産師とおしゃべり会 おっぱい & ミルク

とき:4/17(月)10:30~11:30 対象:3か月児以下と保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:15組(抽選) 申込期限:3/31(金)

助産師とおしゃべり会 断乳・卒乳

とき:4/24(月)10:30~11:30 対象:3歳児以下と保護者 講師:鈴木佐和子さん(助産師) 定員:10組(抽選) 申込期限:3/31(金)

コラム

歴史に興味のあるあなたへ  
文化財センターへ見学に来ませんか

文化財センターは、市内に残る文化財を守り伝えるとともに、その活用を進めています。豊かな自然と歴史文化をもつ豊橋市には、普門寺の仏像群や東観音寺多宝塔などの有形文化財、豊橋鬼祭や飽海人形浄瑠璃などの無形文化財、天然記念物の葦毛湿原、遺跡の中でも重要なものを指す「史跡」の馬越長火塚古墳群や吉田城址などのほか、さまざまな文化財があります。

豊橋市の国指定文化財



史跡 瓜郷遺跡  
(弥生時代の集落遺跡)



豊橋ハリストス正教会聖堂  
(大正時代、現在修理中)

出土品の整理作業を見学できる

文化財センターでは、市内の遺跡から出た土器や石器、金属製品、当時のようすを想定した模型などを展示しています。発掘調査の多くは、土木工事の影響で地下の遺跡が壊れる前に、できるだけ正確な記録を残すためのものです。センターでは、調査記録を報告書にまとめる作業を行っており、出土品の接合や実測などの整理作業を見学できます。また、市内で行った発掘調査や文化財の調査報告書の閲覧や購入もできます。疑問や質問があれば、学芸員に聞いてみてくださいね。

開館時間:9:00~17:00

休館日:土・日曜日、祝日

問合せ:文化財センター(☎56・6060)



子育てサロン ママのカラダが楽になる!  
抱っこの仕方 & 子育て相談会

抱っこ紐の正しいつけ方や、抱っこをするときの注意点を学びます。

とき:3/16(木)10:30~11:00 ところ:交通児童館 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:子育てシェアママサポーター@東三河チーム 定員:15組(先着順) 持ち物:普段使用している抱っこ紐やスリング 問合せ:交通児童館(☎61・5818)

コラム

トンネルをくぐって地下の世界へ…  
地下資源館に遊びに行こう!

地下資源館では、世界の鉱物や鉱石、地下資源などを展示・紹介しています。入り口は、視聴覚教育センターの中にあり、金属が採掘されていた三重県の紀州鉱山のようなすがら表現されています。120kgのトパーズ原石をはじめ、ダイヤ・ルビー・サファイヤなどの宝石や、豊橋の地名が由来となった高師小僧は見てたえ十分です。



入り口のトンネル



トパーズ原石

南極の石と南極経験者

鉱物、宝石のほかに南極の石や鉄隕石など、めずらしい石も展示していて、実際に触ってみることもできます!また当館には、南極観測隊に参加した経験のある天文学担当の学芸員がいます。南極と宇宙からやってきた石と、南極へ行ってきた宇宙の専門家に会いに来てみませんか?



南極の石



鉄隕石

開館時間:9:00~16:30

休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

問合せ:視聴覚教育センター(☎41・3330)



色とりどりの石がちりばめられたパワーストーンの椅子。座れば不思議なパワーを与えてくれるかも…?