



## 今月のテーマ：おうちの備えは大丈夫ですか？

3月11日で東日本大震災から15年が経ちます。いつ起こるかわからない災害に備えておくことが大切です。今あらためて子どもを連れての避難や必要な備えを確認してみましょう。また、定期的に家族で防災会議をして災害があったときにどうするかを話しあっておけば安心です。

### 【家庭の備蓄品】

 飲料水	 食料・離乳食	 ミルク おむつ・おしりふき	 ビニール袋 ラップ・アルミホイル
 水用ポリバッグ	 卓上コンロ ガスボンベ	 ティッシュ トイレットペーパー	 懐中電灯 ろうそく
 ラジオ	 乾電池 充電器	除菌シート、トイレ用品、生理用品、薬、マスク、軍手、消毒類、爪切り、ポット、電池式ストーブ、虫よけなどの対策、タオル、カイロ、ボール、新聞紙、ガムテープ、筆記用具、ロープ、使い捨て手袋、など	

子どもの年齢や家族の状況によって、準備するものは変わります。定期的に中身を確認しましょう。

### 【非常持ち出し品】

- 財布 □携帯電話・予備バッテリー □おむつ・おしりふき
- 子どもの着替え □除菌シート □ビニール袋 □大小タオル
- 水(500ml×人数分) □食料・ミルク □お菓子 □筆記用具
- ラジオ・懐中電灯 □常備薬 □絵本や音の出ないおもちゃ
- ティッシュ・トイレットペーパー □生理用品 □乾電池
- 爪切り □母子手帳や保険証・免許証等のコピー □家族写真
- ホイッスル・ライト □マスク □歯ブラシ □ソーイングセット
- 絆創膏 □携帯用簡易トイレ □輪ゴム、安全ピン

荷物はリュックに入れて両手をあけるのが基本。

赤ちゃんは目の届く前抱っこ。(ベビーカーは使わない)

歩ける子どもはリュックで荷物を持たせる。避難中はしっかり手をつないで。

長袖長ズボン。底の厚い履き慣れた靴。軍手も必須。



**おしえてくださいな**  
今月のテーマ 集計：2/18時点  
「おすすめの遊び場(何個でも)」

1位 のびすく  
2位 公園  
3位 子育て支援センター

その他：科学館、上杉イオン、エルソラー仙台のキッズスペース

のびすく仙台館内の「教えてくださいなコーナー」では毎月来館者の方にちよっとしたアンケートを行っています。

～おしらせ～

春から小学校へ通うお子さんは、3月いっぱいでのびすくを卒業になります。今までご利用いただきありがとうございました。乳幼児きょうだいと一緒に来館の場合は受付でお名前を書いていただきます。

のびすく仙台 Instagram

3月から投稿スタートします。ぜひフォローしてくださいね。

## 仙台市子育てふれあいプラザ のびすく仙台

〒980-0021 仙台市青葉区中央2-10-24

仙台市ガス局ショールーム3階

TEL：022-726-6181 FAX：022-214-5071

【開館日】火曜日～日曜日 9:30～17:00  
(一時預かり) 9:30～16:30

【休館日】月曜日、祝日の翌日、年末年始

【対象】乳幼児の親子、プレパパママ

※小学生以上のお子さんは乳幼児の弟妹と一緒に来館時のみ遊べます。

※仙台市以外の方もご利用できます。

【企画・編集】特定非営利活動法人せんだいファミリーサポート・ネットワーク



のびすく HP

#### 【ひろば】

- ・無料
- ・飲食スペース有

#### 【一時預かり】

- ・生後6ヵ月～就学前まで
- ・事前予約制
- ・1時間 600円

のびすくは仙台市内に5館あります。



ラジオ FM 放送「のびすくネット仙台」

仙台市の子育て支援情報番組を放送しています。詳しくはコチラをご覧ください。



仙台市青葉区上杉1丁目14-25 ロイヤルヒルズ上杉III202