

# ふあふあ 3月号



【発行】仙台市子育てふれあいプラザ のびすく仙台

住所：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

利用対象：主に乳幼児とその家族 開館時間：9:30～17:00（一時預かり16:30まで）休館日：月曜日、祝日の翌日および年末年始

## 家族を守る備え

3月11日で東日本大震災から13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蓄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くといいですね。

### 《まずはこれだけは準備しよう》

食料	懐中電灯 ろうそく	ウェットティッシュ おしりふき	ラップ ビニール袋
給水用タンク	飲料水	卓上コンロ ガスボンベ	ラジオ
おむつ ミルク	長靴 スニーカー	乾電池 充電器	カイロ、ブルーシート、ロープ、軍手、使い捨て下着等必要と思われるもの

### 備えのポイント

- ◎自力で約1週間生活できる備蓄を用意する
- ◎取り出しやすい場所（2、3箇所）に保管
- ◎子どもの成長や季節に合わせて定期的なチェックを忘れずに



### \*あると安心\*

- 簡易トイレ □アルミシート □缶切り □マスク □薬
- 絵本や音の出ないおもちゃ □パーソナルカード（家族写真も）
- 母子手帳・保険証・免許証のコピー □ホイッスル・ライト

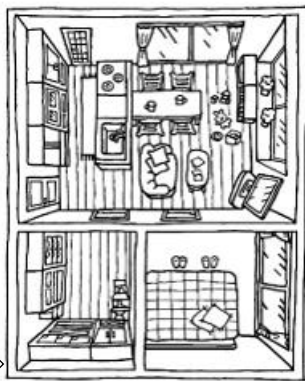
非常持ち出しリュックに入れるものや、どんなものをローリングストックするかなど、各家庭で備えリストをカスタマイズしてください。

### 《安全な住まいのポイント》

・冷蔵庫や家具は万が一倒れてもドアをふさがないように配置

・食器棚の中は重いものは下部へ扉のストッパーや食器の滑り止めシートも有効

・転倒防止グッズを活用しよう



・家族の集まるスペースや寝室には背の低い家具が◎  
・落下して危険なものは置かない

・テレビなどは耐震マットで固定  
・底のしっかりした履物を常備

・窓には飛散防止のフィルムを貼る

### ～配布しています～

のびすく仙台とのびすく若林で『子育てファミリーのための防災ハンドブック2021 大切な人を守るために今できること』を配布しています。いざという時のために是非ご活用ください。



### ～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。

のびすく宮城野 仙台市宮城野区五輪2丁目12-70 原町児童館内  
TEL:022-352-9813 FAX:022-352-9812

のびすく長町南 仙台市太白区長町7丁目20-5 ララガーデン長町5階  
TEL:022-399-7705 FAX:022-399-7706

のびすく泉中央 仙台市泉区泉中央1丁目8-6 泉図書館3階・4階  
TEL:022-772-7341 FAX:022-375-0671

のびすく若林 仙台市若林区保春院前丁3-1  
若林区中央市民センター別棟等複合施設2階  
TEL:022-282-1516 FAX:022-282-1609



### ラジオFM放送

「のびすくネット仙台」  
◎毎週月曜 PM4:40～（約7分）  
周波数：76.2MHz（ラジオ3）  
放送エリア：仙台全域  
※西部の一部地域を除く

### 3月放送予定

- 3/4・11 「子育てイベント情報」  
のびすく長町南
- 3/18・25 「子育てイベント情報」  
のびすく泉中央