



# ゆっくりおおきくなあれ

～第 164 号（遊びのひろば 12 月の予定）

2025 年 11 月 1 日発行  
日野町子育て支援チーム  
（代表：日野町子ども支援課）  
TEL 0748-52-6583  
FAX 0748-52-0089

こんにちは！ **日野町ファミリーサポートセンター** です♪



子育て中の「ちょっとお手伝いしてほしい」そんな保護者さんたち【依頼会員】と  
「何かお手伝いできることないかな？」とお考えの町内のボランティアさん【協力会員】を  
つなぐのが日野町ファミリーサポートセンター【ファミサポ】です。



町内に在住または在勤の  
0 歳～15 歳（中学 3 年生）までの  
お子さんがおられる保護者さんであれば、  
どなたでも会員登録いただけます。

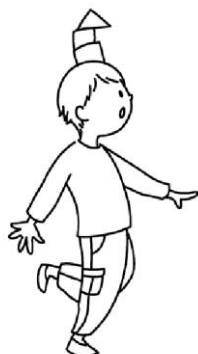
## 【依頼会員】

日野町在住の 20 歳以上の方であれば  
協力会員養成講座を受講後  
協力会員として  
ご登録・活動いただけます。

## 【協力会員】

※保育士資格等お持ちの方は一部講座の免除あり

依頼会員と協力会員の相互の協力で活動が行われ、依頼会員から協力会員に  
お礼として報酬が支払われます。（1 時間まで 700 円～、送迎 30 分以内 400 円～）



また、協力会員さんは随時募集中です♪  
子育て中のママさんの登録も多く、  
町内で活躍してくださっています☆  
自分のできる範囲での  
無理のないご協力をお願いしています。



令和 7 年度は

4 月…46 件  
5 月…61 件  
6 月…69 件  
7 月…56 件  
8 月…40 件  
9 月…36 件

活動がありました！  
その多くが送迎です。



協力会員養成講座では

\*アレルギーについて  
\*子どもの発達  
\*普通救命講習

などを学びます。

このほか、  
お茶やお菓子を食べながらの  
交流会もあります。

「もっと詳しく知りたい」方は是非お気軽にお問い合わせください。  
**080-9752-1515（西大路 1969）** 右記二次元コードより LINE でも◎



# ●遊びのひろば 12月の予定●

＜対象＞ 町内の未就園児とその保護者

＊『ほけっと』の日曜開催は、未就園児または0～2歳児とご家族

子育て情報の公式  
LINE「ひのこども  
タウン」です。  
ぜひ、登録してく  
ださい。



～遊びのひろばに参加される方へのお願い～

- 親子共に自宅で検温をし、発熱や咳・鼻水など体調不良の場合はご利用をお控えください。
- 赤ちゃんを連れて参加される方は、寝かせる時に使用するバスタオルを持参してください。
- 子育てサロン（★マーク）の開催場所は下記、その他の行事はP3を参照してください。

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 土                                                                                                                                                                                     | 日                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><b>わらべ地域子育て支援センター</b><br/>月～木曜日…9:30～11:30、13:00～15:00<br/>金曜日…9:30～12:00<br/>* 時間内はいつでも遊べます。<br/>* 12/29～1/2 までお休み</div>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><b>つどいのひろば『ほけっと』</b><br/>月～金曜日と7日(日)<br/>9:30～11:30、13:30～16:00<br/>* 水曜日は午前中のみ * 7日のPMは15時まで<br/>* 12/29～1/2 までお休み</div>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                         |
| <div><b>折り紙教室</b><br/>(10:30～11:30)<br/><br/><b>ゆめっこ MAMA 主催</b><br/>「クリスマス会」<br/>(10:00～11:00)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div> | <div><b>「ころころ」</b><br/>＜2 か月～6 か月＞<br/>(10:00～11:30)<br/>ミニ講座<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                                                        | <div><b>こびとのくつやさんの</b><br/>ガムテープバッグ作り<br/>(10:00～11:30)<br/><br/><b>オープンルーム AM</b></div>                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><b>絵本と遊ぼう</b><br/>(10:15～10:45)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                 | <div><b>親子ぶれすて</b><br/>(10:00～11:30)<br/>親子でバランスボール<br/><br/><b>オープンルーム AM</b><br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       | <div><b>日曜開催</b><br/><b>オープン</b><br/><b>ルーム</b><br/><b>AM・PM</b></div> |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13                                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                        |
| <div><b>すくすく広場</b><br/>(9:30～11:30)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                          | <div><b>「きらきら」</b><br/>＜1 歳＞<br/>(9:30～11:30)<br/>新聞遊び<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                                                            | <div><b>離乳食教室</b><br/>(10:00～12:00)<br/><br/><b>子育て広場</b><br/>(10:00～11:30)<br/>自由遊び<br/><br/><b>図書館</b><br/>託児サービス<br/>(10:00～12:00)<br/><br/><b>オープンルーム AM</b></div> | <div><b>「ころころ・びよびよ」</b><br/>＜2 か月～11 か月＞<br/>&amp; 双子ちゃんサークル<br/>(9:30～11:30)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                    | <div><b>おもちゃ図書館</b><br/>(9:30～11:00)<br/><br/><b>親子運動ひろば</b><br/>(10:00～11:30)<br/><br/><b>12 月の誕生会</b><br/>(10:30～11:00)<br/><br/><b>オープンルーム AM</b><br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div> |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                                                                                                                                                                                    | 21                                                                                                                                                        |
| <div><b>折り紙教室</b><br/>(10:30～11:30)<br/><br/><b>お誕生会</b><br/>(9:30～11:30)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                 | <div><b>親子でリトミック</b><br/>(10:00～10:45)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                                                                           | <div><b>図書館</b><br/>託児サービス<br/>(10:00～12:00)<br/><br/><b>ほけっと Café</b><br/>(9:30～11:30)</div>                                                                                                                                                                                                                                             | <div><b>「ころころ」</b><br/>＜2 か月～6 か月＞<br/>&amp; プレママサロン<br/>(9:30～11:30)<br/>* 助産師もいるので<br/>相談も出来ます<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                 | <div><b>おもちゃ図書館</b><br/>(9:30～11:00)<br/><br/><b>「にこにこ」</b><br/>＜2 歳以上＞<br/>(9:30～11:30)<br/>新聞遊び<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                                                                                                           | <div><b>おひざで</b><br/><b>だっこの</b><br/><b>おはなし会</b><br/>(11:00<br/>から<br/>20 分間)</div>             |                                                                                                                                                           |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27                                                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                        |
| <div><b>すくすく広場</b><br/>(9:30～11:30)<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div>                                                                                                                                         | <div><b>妊婦さんも</b><br/><b>あそびにおいでよ</b><br/>&amp; ベビーマッサージ<br/>(10:00～11:30)<br/><br/><b>「びよびよ」</b><br/>＜7 か月～11 か月＞<br/>(10:00～11:30)<br/>ミニ講座<br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div> | <div><b>オープンルーム AM</b></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div><b>子育てサロン合同</b><br/>(10:00～11:30)<br/>クリスマス会★<br/><br/><b>オープンルーム AM</b><br/><br/><b>オープンルーム PM</b></div> | <div><b>オープンルーム AM</b><br/><br/><b>「ころころ・びよびよ」</b><br/>＜2 か月～11 か月＞<br/>(13:30～15:30)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div><b>ちびっこサロン</b><br/><b>25 日・26 日</b><br/><b>開催予定</b><br/>詳細は公式<br/>LINE にて<br/>お知らせします</div> |                                                                                                                                                           |
| 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |

★…各地区で開催されている子育てサロンです。天候によって内容が変更される場合があります。各サロンの詳しい情報や申込みについては、サロン開催時や公式 LINE にてご確認ください。★印の日は申込みが必要です。

|                                 |  |                            |  |                          |  |                                    |  |
|---------------------------------|--|----------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|--|
| <b>＜仲良し会＞</b><br>場所：<br>南比都佐公民館 |  | <b>＜子育て広場＞</b><br>場所：必佐公民館 |  | <b>＜パイン＞</b><br>場所：日野公民館 |  | <b>＜ちびっこ<br/>サロン＞</b><br>場所：西大路公民館 |  |
|---------------------------------|--|----------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|--|

|                                                                                    | 行 事 名                       | 内 容                                                                      | 対象・申込み・参加費・持ち物                                                           | 場 所                                                                                                                                     | 担当・問合せ先                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|    | 離乳食教室                       | 離乳食の作り方や進め方などについて学びます。(受付 9:45～) — 1<br>実際に離乳食を作り、試食をして頂けます。調理中は託児があります。 | 対:5、6 か月頃の赤ちゃんと保護者<br>申:必要 (10 組)<br>* 4 か月健診受診時から受付<br>持:エプロン・三角巾・タオルなど | 保健センター<br>(ホール、調理室、和室)                                                                                                                  | 福祉保健課<br>保健担当<br>TEL<br>0748-52-6574 |
|                                                                                    | すくすく広場<br>(育児相談・母乳相談等)      | 身体計測をしたり、保健師・助産師・栄養士に、子育てや健康・栄養について相談したりできる場です。                          | 対:未就園児と保護者<br>* 相談は 11:00 まで                                             | つどいのひろば<br>『ぼけっと』                                                                                                                       |                                      |
|                                                                                    | プレママサロン                     | 妊婦さん同士や先輩ママさんと一緒にお悩み相談や情報交換をして妊娠中の不安を解消しましょう。(受付 9:45～)                  | 対:妊娠 7～9 か月の妊婦さんとパートナー                                                   |                                                                                                                                         |                                      |
|    | おもちゃ図書館                     | 12 日…クリスマスの集い<br>19 日…木のおもちゃで自由に遊びます。おもちゃの貸し出しもできます。                     | 対:未就園児と保護者<br>* 12 日は申し込みをされた方のみ<br>(11/14、11/21 のおもちゃ図書館にて、お申し込みください。)  | 保健センター<br>(ホール)                                                                                                                         | 社会福祉協議会<br>TEL<br>0748-52-1219       |
|    | 親子ふれすて                      | 「親子でバランスボール」<br>楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。自由遊びの時間もあります。                       | 対:未就園児と保護者<br>申:必要 (15 組) 11/14 から受付                                     | 保健センター<br>(ホール)                                                                                                                         | 生涯学習課<br>TEL<br>0748-52-6566         |
|                                                                                    | 親子運動ひろば                     | 親子で気軽にふれあい遊びや体操を楽しみましょう。下のお子さんは託児できます。(申し込み必要)                           | 対:1 歳半以上の未就園児と保護者<br>申:必要 (15 組) 12/5 まで受付<br>費:1 組 100 円                | 日野公民館<br>(多目的ホール)                                                                                                                       |                                      |
|    | おひざでだっこのおはなし会               | 親子で楽しむおはなし会です。                                                           | 対:3 歳くらいまでのお子さんと保護者                                                      | 図書館<br>(じゅうたんの部屋)                                                                                                                       | 町立図書館<br>TEL<br>0748-53-1644         |
|                                                                                    | 図書館託児サービス                   | 保護者が図書館を利用される間、お子さんをお預かりします。                                             | 対:0～3 歳のお子さん<br>申:当日、図書館カウンターにて<br>先着順 (3 人まで)                           | 図書館<br>(視聴覚室)                                                                                                                           |                                      |
|  | 折り紙教室                       | 折り紙の先生と一緒に折り紙を楽しみましょう。季節に合わせた折り紙も教えてもらえます。                               | 対:未就園児と保護者                                                               | わらべ地域子育て支援センター<br>[所在地] いせの 218<br>(わらべ保育園内)<br>TEL 0748-36-1910                                                                        |                                      |
|                                                                                    | ガムテープバッグ作り                  | ボランティアグループ「こびとのくつやさん」と一緒に可愛いバッグを作しましょう。                                  | 対:未就園児と保護者<br>申:必要 (12 組) 11/4 から受付                                      |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | 12 月の誕生会                    | お誕生のお子さんには、手形のマグネットをプレゼント。お誕生月以外の方も来てください。                               | 対:未就園児と保護者                                                               |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | 妊婦さんちあそびにおいでよ<br>& ベビーマッサージ | 妊娠中や産後の困りごと・気になる事・聞きたい事など、先輩ママさんと気軽に話せます。                                | 対:妊婦さん、未就園児と保護者                                                          |                                                                                                                                         |                                      |
|  | 赤ちゃん ROOM「ころころ」             | 同じ位の月齢の赤ちゃんと保護者が集まって、ふれあい遊びをしたり子育ての悩みなどをお喋りしたりしています。                     | 対:おおむね 2 か月～6 か月の<br>赤ちゃんと保護者<br>申:ミニ講座のみ必要 (6 組)<br>11/4 から受付           | ミニ講座「本当はすごい！<br>赤ちゃんの運動発達」<br>～からだの根っこを育てよう～<br>親子でスキンシップ遊びを楽しみながら、赤ちゃんの運動発達のポイントを学びませんか？                                               |                                      |
|                                                                                    | 赤ちゃん ROOM「びよびよ」             | * 12/2 (ころころ)、12/23 (びよびよ) は、「赤ちゃんの運動発達のミニ講座」をします。                       | 対:おおむね 7 か月～11 か月の<br>赤ちゃんと保護者<br>申:ミニ講座のみ必要(6 組)<br>11/25 から受付          |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | 年齢別サークル「きらきら」               | 同じ位の年齢のお子さんと保護者が集まって、好きなおもちゃで遊んでいます。今月は新聞遊びをします。                         | 対:1 歳の未就園児と保護者                                                           |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | 年齢別サークル「にこにこ」               |                                                                          | 対:2 歳以上の未就園児と保護者                                                         | つどいのひろば『ぼけっと』<br>[所在地] 河原一丁目 1 番地<br>TEL 0748-53-2524                                                                                   |                                      |
|                                                                                    | オープンルーム AM・PM               | 親子で自由に遊べます。<br>時間内の出入りは自由です。                                             | 対:未就園児と保護者<br>* 日曜日は 0～2 歳児とそご家族                                         |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | ゆめっこ MAMA 主催「クリスマス会」        | みんなでクリスマスを楽しみましょう。<br>〔ゆめっこ MAMA〕は、子育て中のママ達の自主活動グループです。)                 | 対:未就園児と保護者<br>申:必要 (20 組) 11/4 から受付                                      | 子育て女性の<br>就労支援コーナー<br><br>ぼけっと施設内のパソコンで、ハローワークと同じ内容の求人情報を検索したり、就労支援に関する情報を見たりすることができます。<br><br>【利用時間】<br>＜平日＞ 9:30～11:30<br>13:30～15:30 |                                      |
|                                                                                    | 絵本と遊ぼう                      | 図書館司書さんのおはなし会です。<br>絵本もたくさん用意しています。                                      | 対:未就園児と保護者<br>申:必要 (12 組) 11/4 から受付                                      |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | 双子ちゃんサークル                   | お子さんを遊ばせながら、保護者同士がお喋りしたり情報交換する場です。                                       | 対:双子 (多胎児) と保護者                                                          |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | お誕生会                        | 自由遊びの後、みんなでお誕生のお祝いしましょう。お誕生のお子さんは、親子で写真を撮り、バースデーカードにしてプレゼントします。          | 対:未就園児と保護者<br>申:12 月生まれのお子さんと保護者のみ (* お誕生月以外の方は自由に参加していただけます。)           |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    | 親子でリトミック                    | 歌やピアノのリズムに合わせて、親子で遊びましょう。                                                | 対:2 歳以上のお子さんと保護者<br>申:必要 (12 組) 11/17 から受付                               |                                                                                                                                         |                                      |
|                                                                                    |                             | ぼけっと Cafe                                                                | 自由遊びの後、ボランティアグループのコーヒー入れ隊「まつぼっくり」さんの、美味しいコーヒー (ジュース) と手作りケーキをいただきます。     | 対:未就園児と保護者<br>申:必要 (20 組) 11/17 から受付<br>費:飲み物とケーキのセット 100 円<br>持:お皿、フォーク<br>* ケーキのテイクアウト (1 個 100 円)                                    |                                      |

# かむ力を身につけよう！ ③かむといいこといっぱい！

食事をよくかんで食べることは、世代を通じてとても大切だと言われています。  
「かむ」ことは体や心を育てる土台になります。特にかむことは食事のみならず、子どもの発達や成長にかかせない体の末端にまで大きく関係しています。

## かむことは体の発達の土台

身体の運動能力は、体のうえから下へ、また体の中心から末端へと発達します。かむ能力は、その後発達していくすべての能力の土台となります。

**姿勢がよくなる！ 土ふまずができる！ 握力アップ！**

## 上あごを成長させよう！

上あごが育つ6歳までの時期に、前歯でしっかりかんで、上あごを刺激することで歯並びがよくなります。



## かむことで心も発達する

かむことは、脳への刺激に直結します。特に前歯でかむことは、心の機能をつかさどる「前頭前野」を刺激し、発達させます。

**思考力 やる気 円滑なコミュニケーション 感情のコントロール**



## ●たっぷりきのこの混ぜごはん●

【材料】(子ども1人分)

米……………40g (1/4 合強)  
しめじ……………20g (1/5 本)  
まいたけ……………10g  
エリンギ……………10g (乾燥小さじ1/2)  
鶏ささみ肉……………15g  
ごま油……………1g (小さじ1/4)  
酒……………2g (小さじ2/5)  
みりん……………2g (小さじ1/3)  
A 顆粒鶏からスープの素……………0.6g  
しょうゆ……………2g (小さじ1/3)  
白ごま……………0.5g (小さじ1/4)

【作り方】

- ①米は研いで30分給水させてから普通の水加減で炊く。
- ②しめじは石づきを取って食べやすい大きさに、まいたけは一口大に切る。  
エリンギは歯ごたえが残るように縦に薄切りにしてから、幅1センチ長さ2センチの短冊切りにする。
- ③鶏ささみ肉は、縦に4等割してから厚さ1センチの斜め切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱して③を炒め色が変わってきたら②を加える。
- ⑤きのこ類に焼き色がついてきたらAを順に入れ、混ぜながら炒め煮る。  
煮汁が少し残る程度になったら火を止める。
- ⑥炊きあがった①に⑤を混ぜ合わせ器に盛り、白ごまをふる。

「いただきます ごちそうさま2022秋・2023夏号」を一部編集

# “もしも”の時に備えよう！～災害から子どもを守ろう～

〈避難所編〉

## 最寄りの避難場所や避難所を知っていますか

日野町には27か所の指定避難所と9か所の指定緊急避難場所があります。日野町防災アプリでチェック！  
自宅から避難所の道中也チェックしておこう。



Android用



iPhone用

「日野町防災アプリ」  
ぜひダウンロード  
してください。  
ハザードマップが  
確認できます。



顔見知り

## 地域の顔見知りを増やしましょう

災害時には、家族だけではどうしようもないことが起こります。特に保護者が一人で子どもを見ている時には心強いのが「地域の力」です。近所の人に挨拶から、少しづつつながりを持っていきましょう。

誰を助ける？  
まずは知っている人の顔が浮かぶ・・・

自宅の安全が確保されていれば、避難所へ行く必要はありません。冷静に正しい情報を知り、判断しましょう。

## パパ・ママの「ここが困った」体験談

### 子どもが暗闇を怖がった

街灯や店舗の明かりもなくなる「ブラックアウト」は、子どもにとって大きな恐怖。明かりは必ず準備しましょう。ランタンや懐中電灯、ヘッドライトがおススメです。



### 避難所に居られなかった

見知らぬ人達と共に過ごす事になります。授乳場所がない、オムツが替えにくい、子どもが泣いて肩身が狭い…と大きなストレスがつきもの。なるべく自宅で過ごせる備蓄を進めてください。



### 家族と連絡が取れなかった

災害時、家族の安否確認はもっとも重要なことです。速やかに安否が確認できるように災害伝言ダイヤルの使い方などを共有しておきましょう。



必要な物、避難については家庭によって違います。自分の家庭に合った“もしも”を考えてみましょう。



日野町子育てガイドブックのP25の「こどもを守る防災グッズ」、P35の「おうちの危険箇所チェック」もチェックしてください。