

ぽかぽか 2月号 2号



2018年

発行：ぽかぽかサークル
問い合わせ：多可町子育て
ふれあいセンター

八千代区住出原353

TEL: 37-2525

家族と一緒に！今日からできる 家庭での防災対策

1 「懐中電灯」「くつ」「ホイッスル」を
寝る場所の近くに置いておく

2 避難場所を決めて
家族で共有する



紙オムツ・お尻拭き

普段から少し多めにストックしておく。使用済オムツを入れる消臭効果の高い袋は避難場所が必要となります。またオムツが外れたお子さんも、災害後にオムツが必要になる場合がありますので、少しストックしておくことで安心。



粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ

普段は母乳のみの場合でも、ショックで母乳が止まってしまう場合があります。出産前後はミルクのサンプルを貰う機会も多いのでストックしておくことで安心。また、哺乳瓶を持っていない場合や消毒が難しい場合、紙コップやスプーンから飲ませる方法もあるので確認を。



乳幼児のいる家庭の 防災グッズ



レトルトの離乳食

お皿が不要なタイプやスプーン付きだとさらに便利。長期保存の効く栄養補助ゼリー飲料・野菜ジュースなどは大人も利用できてオススメ。



抱っこひも

避難時は、抱っこひもで抱っこして、両手は空く状態で逃げられるように。普段は歩けるお子さんも、がれきなどが散乱する道を歩くのは危険。ベビーカーは、走行が困難であったり、粉塵が舞う道路に赤ちゃんが近くなってしまうためおすすめできません。



お気に入りのおもちゃやタオル



音の鳴らないお気に入りのおもちゃ、寝る時にいつも握っているタオルやお人形など。

授乳ケープ

避難所ではプライバシーを確保することが難しい場合も。ストールやゆったりした服で代用も可能。

防災カード

入れ替えて不要になった防災カードは成長の記録にも

お薬の処方量の目安に

防災カードダウンロードできます↓



衣替えのタイミングで、家族で確認しながら「防災カード」を更新する

防災カード

なまえ
血液型
身長 cm・体重 kg
病気・アレルギーの有無
緊急連絡先
避難場所① ②

第1候補、第2候補と決めておくことで安心

家族で統一の緊急連絡先を決めておく

普段から近所の方とコミュニケーションを取り、いざという時に助けてもらえる関係性を築いておくことも大切です。

家の中だけでなく車のトランクも活用
オムツ・生理用品・靴などを常備

ここで防災を学び体験できます

兵庫県広域防災センター

災害時において全県域をカバーする広域防災拠点。地震体験などの防災の学習や訓練を行う(要予約)。またひょうご防災リーダー育成なども行っている。

〒673-0516 三木市志染町御坂1-19
TEL: 0794-87-2920(代)
<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>



ひめじ防災プラザ

防災について「見る・知る・体験する」ことで楽しみながら学ぶ施設です。家族や子育てサークルで学ぶことができます。

〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町3
TEL: 079-223-9977
<http://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza>



対象は、年間申込みされている方です。

活動時間 10:00~11:30

日 時	場 所	内 容	持ち物
2/8 (木)	アスベル	体力あそび 最後にお店さんあそびとしますね。	アリーナ内ではくつ(親子とも) ※くつをきかずにしてものでもOK ★前回参加者はお家やご近所の商品 託見あります。
2/15 (木)	加美プラザ	おはなしあそび “てぶくろ”のおはなしです!	託見あります。
<p>今月の歌..... コンコン くしゃん</p> <p>*また、おうちでいっしょに歌っておいてくださいね♪</p>			

手遊び楽しんで!



にこにこ

おなまえ言えたよ!



タコ作り
今から
絵をかこう



上手に
かけたね



みんな絵本大好き♡



タコと
はさうし!



カルタ
遊び



ど
れ
だ
け
と
れ
た
か
な

あいさつ、名前が言えるようになって、すごくうれしかったです。ちょっと自信がついたかなあ...
出かけてもあいさつができるようになってきたので、うれしいです。急に成長したように感じます。



年度別おやこ活動



同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動を楽しみましょう。いつからでも参加できます。

活動時間 10:00~11:30

	日 時	場 所	内 容
H26年度生まれ	2/22(木)	中児童館	小麦ねんど作り
H27年度生まれ	2/6(火)	旧中町幼稚園	おえがきあそび (持ち物: あれば、スタンプ用の野菜のへた、汚れてもいい服)
	2/20(火)	中児童館	小麦粉ねんど (持ち物: 汚れてもいい服、持ち帰り用の袋、お茶)
H28年度生まれ	2/7(水)	旧中町幼稚園	バレンタインカード作り
	2/14(水)	中児童館	風船とボールあそび
H29年度生まれ	2/5(月)	旧中町幼稚園	バレンタインカードづくり (写真が必要であれば持ってきてください)
	2/19(月)	子育てわかいセンター	スキンシップあそび & おははししょう



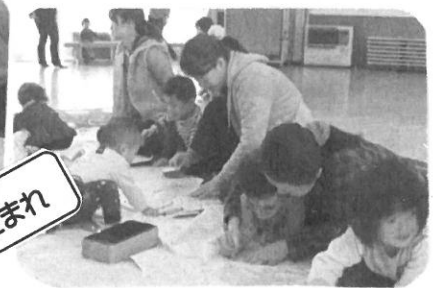
H26年度生まれ



かきたとり♪



H28年度生まれ



ぶくわらい ♪



H29年度生まれ



H27年度生まれ



自主サークル活動

誰でも、いつからでも参加できます。また、新しい活動をしてみたい方は相談ください。

活動時間 10:00~11:30

グループ名	日 時	場 所	内 容
音楽サークル 「音あそび」	おはな		
おはなしサークル	2/5(月) 2/27(火)	古民家ギャラリー kotonoha	おはなし練習 学習会「おはなしの世界」本番
食育サークル 「ベジーズのおいしい時間」	2/5(月)	子育てふれあい センター	調理実習 「中華チマキ・白湯スープ」
ぽかぽか編集	2/13(火)	子育てふれあい センター	「ぽかぽか」2月号 編集
古着屋たかっ子			随時 受け付けており可。 メンバーも募集中!!

食育サークル

スーポ
いじり



かぶのポレトガル風スーポ

材料 (5~10人分)

かぶ 500g
たまねぎ 150g
米 60g
にんじん 1片
オリーブ油 大3~4
鶏のスープ+水 4カップ
生クリーム (+卵黄身)
1/2カップ
塩 小2
牛乳 1~1 1/2 カップ

- ① 玉ねぎは薄切り、かぶは4~5mm厚さの小口切り。10分ほど水にさらす。米は洗いきるにあげておく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、にんじんを薄切りを火にかけてしんなりとし、そこにかぶも加え、旨味が出るまで煮らし炒める。さらに米を加えて炒め、スープをひたひたに入れ塩少々を加え、米がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーにかけ、再び火にかけて塩味をつけ、牛乳を加え、好みで生クリームを入れ仕上げ。



With
かぶの
ペペロンチー
パスタ

かぶがたさん
とれよ〜

