



盛岡市立とりょう保育園
 地域子育て支援センター
 2025年 9月号
 電話 019-651-8580

今年の夏は、暑くなり始める時期が早く、気温も高い日が続いていますね。冷房を適切に使用して心地良く過ごしているとは思いますが、そろそろ大人も夏の疲れが出てくる頃です。体力の回復には「栄養」と「休息」が大切なそうです。消化の良い物を美味しく食べて、入浴は湯船にしっかり浸かって冷房で冷えた体を温め、夜はぐっすり眠りましょう。残暑が厳しいですが元気に過ごしたいですね。



～防災について考えてみよう～

9月1日は防災の日です。大正12年に発生した関東大震災にちなんでこの日に決められました。(8/30～9/5は「防災週間」です)地震や台風などの自然災害に対する備えを再確認し、災害から身を守る意識を高める日で、防災について考える特別な日です。大切な家族を守るためにどんな備えが必要なのか考えてみましょう。

近年、毎年のように全国各地で甚大な水害が発生しています。これまでに経験した事のないような豪雨により川の氾濫や土砂災害が発生しています。2020年の環境白書には「**豪雨災害等の更なる頻発化・激甚化**などが予測されており、将来世代にわたる影響が強く懸念されます。～中略～人類や全ての生き物にとっての**生存基盤を揺るがす『気候危機』**とも言われています」と記述しています。これまで以上に意識して水害について知り、備えることが必要となっていますね。まずは、自分の暮らす地域にどんな水害のリスクがあるのか確認してみましょう。無料で簡単に見ることができるのが「**ハザードマップ**」です。災害が起きるとネットはつながりにくくなるので**紙で用意して非常持ち出し袋**へ入れておきたいですね。自宅周辺や職場、よく行く場所、避難所の浸水想定をチェックしてみましょう。避難所までのルートを確認してみます。その際「どの場所が浸水しやすいか」「少しでも危険の少ないルート」を選び実際に歩いてみましょう。マップには載っていない危険リスクに気付くかもしれません。

「子連れ避難のタイミング」

水害時、判断が難しいのが避難のタイミングです。2019年から「警戒レベル」が導入されました。「レベル3」が大切！「非難に時間のかかる方は避難してください」という知らせです。高齢者等となっていますが**乳幼児や妊産婦とそのご家族の皆さんもレベル3**です。避難先は避難所とは限らず、水平・垂直・在宅、今いる場所に合った避難の方法を選びます。レベル3は公共交通機関や信号機は動いていて、且つ、避難場所は開設されるので比較的安全に移動できます。レベル4は全員避難です。注意点は必ずしも順番に上がっていくとは限りません。状況が急変することがあるので警戒レベルが上がるのを待つのではなく、自ら率先して避難することが大切です。

風水害(大雨・洪水)・土砂災害・高潮等の場合		
警戒レベル	気象庁・市町村の避難情報	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保 ¹	命の危険 直ちに安全確保! ・直ちに身を守る行動をとる ・より安全な場所に移動
警戒レベル4までには必ず避難!		
4	避難指示	危険な場所から全員避難 ・より安全な場所に事前に避難
3	高齢者等避難 ² (避難呼びかけ開始、避難所開設)	危険な場所から高齢者等は避難 ・避難に時間がかかる人や支援が必要な人は、危険な場所から避難を開始。 ・避難の準備、自主避難を開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ、避難の経路や行動を再確認 ・避難情報の把握手段を再確認
1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める ・防災気象情報を速宜確認 ・防災備品を準備

※1 市町村が災害の状況を把握し把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ着陸の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
 (出典:内閣府「避難情報に関するガイドライン」https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjohou/3_hinanjohou_guideline/pdf/hinan_guideline.pdfをもとに作成)

豪雨時の屋外移動は危険です。車の移動であっても気を付けましょう。
 夜間の避難も危険が伴います。基本的には公共交通機関が動いている時間帯に事前避難するようにしましょう。

非常持ち出し袋の考え方

- ・1次…発災直後、避難する時に持ち出すもの。**取り出しやすい場所に収納し、背負って走って逃げられる重さ**。お子さんを抱っこして、逃げられる量にしましょう。非常袋より命を守る事が最優先です。ママバックも立派な非常持ち出し袋になります。一度全て持ってみるといいですね。
- ・2次…避難所で生活するために家に戻って持つもの。家に備蓄しているものを詰めるのも可能。



～非常持ち出し袋の優先順位～

1位. 体の一部になるもの…それがないと命をつなぐことが難しくなるもの

(メガネ、薬、医療器具とそのバッテリーなど。支援物資として手に入りにくい必需品)

排泄物への備え…オムツ、おしり拭き、ポリ袋、大人用携帯トイレ、授乳用のポンチョ、トイレトーパー、生理用品など

2位. 避難時に必要な物

照明器具(手をふさがないヘッドライト、ネックライトがおすすめ)、レインウェア、最低限のタオルや

着替え。簡易スリッパや靴、応急手当セット、手袋、ホイッスル、熱中症対策、防寒対策

3位. 水・食料

短時間で飲み切れる500mlがおすすめ、調理なしでその場でパッと食べられるもの、カトラリーなど

★感染症対策グッズ

マスク、アルコール消毒液にウエットティッシュ、体温計、ビニール手袋、口腔ケア用品

辰巳出版 奥村奈津美著 大切な家族を守る「おうち防災」より抜粋

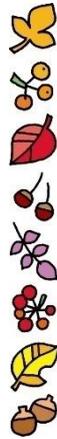
※非常持ち出し袋よりも命が最優先です!!危険な状態で取りに戻らないようにしましょう。



今月のおすすめメニュー

★メープルチーズマフィン★

- ・イングリッシュマフィン……………2コ
(切り目どおり2つに割る)
 - ・ピザチーズ……………お好み
 - ・メープルシロップ……………お好み
1. マフィンの断面を上にして、チーズをのせ、トースターで焼く。
 2. シロップをかける。



今月の本の紹介

大切な家族を守る「おうち防災」

奥村奈津美著 辰巳出版



今月は防災を特集しましたので関連図書を紹介します。高齢者にも、小学生になってからも参考になる内容なのでご家族で避難について話し合うきっかけになればと思います。



9. 10月の予定



☆ にこにこルーム (予約なし)

日時 9月 5日(金) 西部公民館
10日(水) タカヤアリーナ
18日(木) 高松地区保健センター
25日(木) タカヤアリーナ
10月3日(金) 上堂児童センター
15日(水) タカヤアリーナ
29日(水) 河南公民館

対象 0歳から3歳くらいのお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ ぴよぴよルーム (予約なし)

日時 9月 2日(火) 高松地区保健センター
26日(金) 飯岡地区保健センター
10月10日(金) 高松地区保健センター
24日(金) 飯岡地区保健センター

☆ マタニティサロン (事前の予約が必要です)

日時 9月17日(水)
10月8日(水)
10時～11時30分
場所 バスセンター「あそびの広場」
対象 初めてママになる方
(お知り合いの方をご紹介ください)

☆ 市立保育園(7園)一斉園開放(予約なし)

日時 9月9日
10月14日、28日
(いずれも火曜日)
対象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者、妊婦
時間 10時～11時

あそびの広場 (予約なし)

日時 水～月曜日(祝日、年末年始は除く)
9時～17時(12時～13時は閉所)
場所 盛岡バスセンター西棟2階
対象 就学前のお子さんと保護者

ぴよんぴよん広場 (予約なし)

日時 月～金曜日(祝日、年末年始は除く)
15時～16時30分
場所 とりょう保育園
対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者