

乳幼児の一時避難品(めやす)



一次避難のポイント

- ★安全な服装(長袖、長スボン、底の厚い靴、軍手) ★出来るだけ両手が使えるように。
- ★女性が一人で運べる重さは 10 kgが目安。(子どもの体重+荷物) ★ベビーカーは使わない。
- 自分と子どもの身の安全を最優先に、荷物はできるだけ小さくまとめましょう。

赤ちゃん・子どもの必須アイテム			☒
	・飲料水	調理、離乳食、ミルクを含めた飲料水を目安量。夏場は多めに準備しよう。	
	・おむつ ・哺乳瓶(紙コップでも) ・ミルク(粉・固形・液体)	震災後、多くのママが「常に1パック余分に買っておく」と答えています。 おむつは大きめでOK。母乳のママも粉ミルク(携帯用)の買い置きを。	
	・ウェットティッシュ ・おしりふき	水が貴重な断水時に手や体を拭いて衛生を保つのに大活躍！ 生理用品や除菌グッズも余分に常備しておけば安心です。	
	・マスク	ウィズコロナの時代、必需品です。	
	・携帯電話 ・充電器	スマートフォンには防災アプリを。携帯各社のアプリ、なまず速報、ゆれくるコールなど。充電器は電源不要のものが必須。	
	・食料	常温で日持ちするもの。離乳食、アレルギー対応食は多めに。 消費期限を定期的にチェックしよう。	
	・ビニール袋 ・使い捨て手袋	ビニール袋(チャックや臭いの出ないものが便利)は子どもの食べ残しや汚れ物の処理に活躍します。レジ袋は切って簡単なおむつカバーやエプロンなどにも代用ができます。	
	・ホイッスル	すばやく助けてもらうために必須。玉入りのものは雨や水漏れで音が出ません。	
	・ヘッドライトまたは ペンライト	停電中の必需品。特に子供にとって真っ暗な夜は怖いものです。	
	・バスタオル ・フェイスタオル	おくるみとしても使え、ねんねの時も便利です。	
	・おもちゃ、絵本など	音のでないもの。お気に入りの絵本など。	
	・母子手帳 ・健康保険証 ・診察券	コピーしておくとう便利。 忘れても取りに戻らないこと。	
お家の方の持ち物(常備薬・メガネ等必要なものをリストアップしましょう)			

いつもケータイ避難グッズ

ママバッグにプラスして、カバンにいつも入れておく0次避難品です。

- ☐ ポーチ ☐ バンダナ ☐ はさみ ☐ あめ ☐ カットバン ☐ 清浄綿
- ☐ 携帯トイレ ☐ カイロ ☐ ビニール袋 ☐ 笛 ☐ ライト ☐ スマホ充電器
- ☐ マスク ☐ 健康保険証 ☐ 母子手帳 ☐ お薬 ☐ 現金 ☐ 臭わないゴミ袋 等



番外編 ～あってよかった！お役立ちグッズ～

- ☐ おんぶ紐、だっこ紐 ☐ 筆記用具 ☐ 生理用品 ☐ 子供の着替え ☐ 万能ナイフ
- ☐ 新聞紙(何にでも使えます) ☐ サランラップ ☐ パーソナルカード
- ☐ 乾電池 ☐ 携帯ラジオ(給水や支援の情報は地元のコミュニティ FM から)





特定非営利活動法人こそだてシップ

みんなの居場所 みんなで一緒に楽しみましょう

お子さんはのびのびと、妊娠中や子育て中の方はホッとできる居心地のよい場所を目指しています。お気軽にお立ち寄りください。

あそび 安心して広いスペースで遊ばせられます。

相談 日々のお困りごと、ちょっと話を聞いてほしい時など、いつでもどうぞ！

交流・学び 一緒に遊んだり、親同士でお話しや、情報交換などの場となっています。

情報 子育ての情報やイベントのお知らせなどが集まっています。

大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」

利用対象 妊婦さんとその家族・小学校入学前までのお子さんとその家族

場 所 ショッピングセンターサン・リア 2階

利用日時 月曜日～日曜日 10時～15時(休：火曜日、祝日、年末年始)

利用料 無料(イベントにより有料の場合あり)

スタッフ 助産師・看護師・保育士・子育て支援員



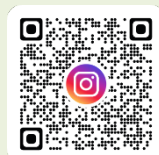
【こんなことをしています】

パパママ教室、乳児の集い、防災取り組み、季節のイベント、
育児に悩みがある保護者の集い、高校生の育児体験実習の受け入れ、
バースデー写真撮影 など

イベントの詳細は  の他に
「大船渡市つばきっず」もご覧ください！

お問い合わせ

〒022-0003 大船渡市盛町字町 10-11 サン・リア 2階
大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」
TEL 080-3333-5689



こそだてシップ
Instagram



公式 LINE



きらりんきっず

A Gathering Space for Mummies & Kids

陸前高田市



親子でほっと一息つける。ふらっといつでも気軽に立ち寄れる。中心市街地にある子育て広場は地域のみんなが集え、笑顔の「わ」が広がる活動をしています。
木のぬくもりあふれるあたたかな雰囲気にもまれた空間には、絵本やおもちゃ、授乳室、おむつ替えスペースがあり、初めてきた方も安心して過ごせます。
時間内ならいつ来ていつ帰ってもOKです。
友達作りや子育ての情報交換の場としてお気軽に遊びに来てね♪



おもちゃがいっぱいの広場



目印は木造の「まちの縁側」



育児の相談・子育て情報提供

様々なイベントや行事があります♪

- 身長・体重測定&スクラップブック（毎月の成長記録を手作りで残せます）
- 子育て講座 ○ママがリフレッシュできるイベント ○防災・SDGS の取り組み
- こんにちは赤ちゃんプレママデー ○きらりんパパデー ○絵本や育児グッズの貸出し

★開所日時★

○月～金曜日 9:30～15:00 ○土・日(各種イベント有)

★ご利用料★

無料 (お子さんに必要なものをご持参ください)

★ご利用いただける方★

妊産婦～就学前のお子さんとそのご家庭



きらりんホームページ
Facebookにてイベントや
情報を更新しています

みんなの笑顔がこぼれるようスタッフがお手伝いします。子育ての悩み・相談・わからないこと、どんなことでもお気軽におたずねください。

(保育士、栄養士、研修を受けたスタッフが常駐しております)

アクセス



特定非営利活動法人 きらりんきっず

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町字並杉 300-1

TEL:0192-47-3908

※悪天候等の事情や新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては広場閉所する場合がございます

地域子育て支援拠点・利用者支援事業

つどいの広場わいわいステーション

☆子育て中のご家族が安心して過ごせる場所があります☆

☆子育て支援の職員が常駐しているので、一人でも、初めてでも安心して利用できます。

☆他の子との関わりの中でゆずり合い等の経験を重ね、優しい気持ちが育ちます。

☆大船渡市内の子育て情報がわかります！子育ての相談もできます。

☆子育てに役立つ講習会やハローワークお仕事相談会を定期的に行っています。

☆ハイハイもあんよもたくさんできる！のびのび遊べる広～いお部屋です♪

☆授乳コーナーがあります。調乳の準備もされているので安心！

☆おむつ替えコーナーがあります。女子トイレと多目的トイレに子ども用補助便座があります。

☆循環型の手洗いスタンドがあります。おむつ替え後などに広場内で手洗いが出来ます。

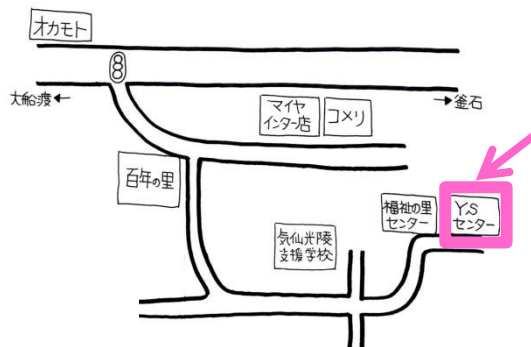
☆週1回、市街地の公共施設を借りて、出張型つどいの広場を開設しています。

利用無料

大船渡市外の方もご利用
いただけます。



買い物や散歩に行きながら
遊べる出張型つどいの広場



《利用対象》0歳～小学校入学前の親子とご家族

《場 所》大船渡市 Y・S センター

《開館日時》火曜日～土曜日 午前10時～午後4時
(祝日・年末年始を除く)

*現在、利用は予約制です。

《問合せ・子育て相談》

社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会

大船渡市立根町字下欠 125-12

TEL 0192-27-0001 FAX0192-27-0800

Mail ooshakyo@cocoa.ocn.ne.jp

HP <http://ofunato-shakyo.com>



大船渡市ファミリーサポートセンター

～こんな時にご利用できます～



- * 通院（妊婦健診・歯科治療等）
- * 兄弟の学校・保育園行事等
- * 保育園や学校が休みだけど仕事が休めない！
- * 買い物や友人とお茶をしたい！！リフレッシュしたい！！

～援助場所も選べます～

- * おねがい会員宅 * つどいの広場
- * あずかり会員宅 * 病院の待合室

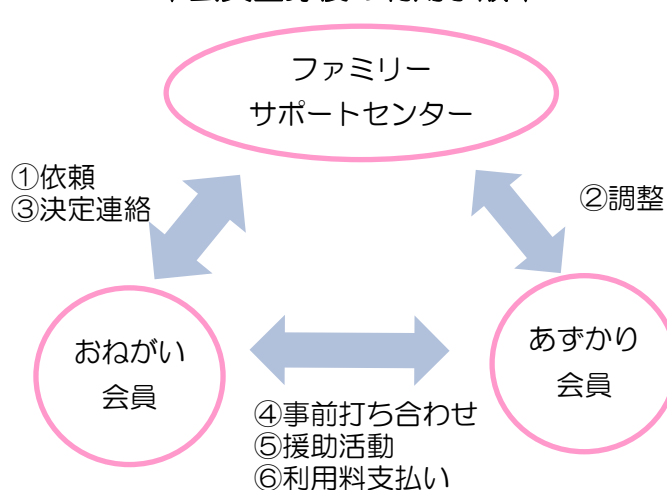
気軽にお問い合わせください。



研修を受けたあずかり会員がお子さんを預かります。

利用料（お子さん1人1時間当たり） 2人目からは半額		
月～金	7：00～19：00	500円
月～金	19：00～21：00	600円
土・日・祝日・年末年始（終日）		

↓ 会員登録後の利用手順 ↓



子育てを応援してほしい人と応援できる人が会員登録し、地域で子育てのお手伝いをする仕組みです。登録無料。利用した時に利用料がかかります。

★おねがい会員…大船渡市内在住か勤務先がある方

0歳～小学校6年生までのお子さんの保護者の方

★あずかり会員…大船渡市内在住、20歳以上の方

★どっちも会員…おねがい会員とあずかり会員を兼ねる方

※講習会受講後にあずかり会員、どっちも会員として活動します。

○登録方法…事前に連絡のうえY・Sセンターにお越しください。（来られない場合は要相談）

○必要な物…印鑑、会員になる方の写真（3cm×2.5cm）

（写真がない場合は、センターで撮影しますので、ご安心ください）

※1子どもの宿泊および病児・病後児の預かりは行いません。

※2万一の事故に備え保険に加入しています。（保険料はセンター負担）

《ファミリーサポートセンターの登録・お問い合わせ》

社会福祉法人 大船渡市社会福祉協議会

〒022-0006 大船渡市立根町字下欠 125-12 Y・Sセンター内

TEL 0192-27-0001 FAX 0192-27-0800

mail ooshakyo@cocoa.ocn.ne.jp



小児科オンライン 産婦人科オンライン

小児科オンライン、産婦人科オンラインとは？

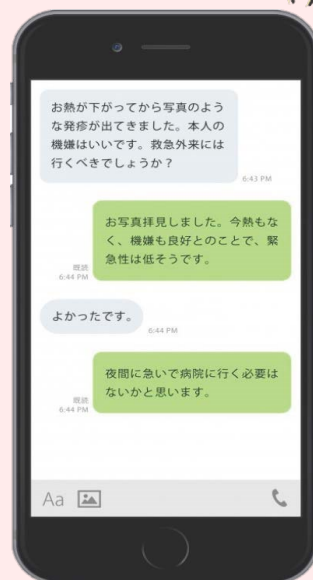
気仙管内在住で未来かなえネットに登録している方に、自宅から小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談ができるサービスです。妊娠中から産後の悩み、新生児から15歳のお子さんの相談が可能です。

例えばこんな時に・・・

妊娠中に
コロナワクチン接種を
受けてもいいのかな？



こどもに湿疹が出た
外出は控えたいけど
病院に行くようかしら・・・



LINEや電話で
ご自身が

悩んでいる事
心配に思っている事
疑問に思っている事
に専門の先生が
丁寧にお答えします



対 象 者 は ？	サ ー ビ ス 内 容	登 録 方 法
気仙管内在住の未来かなえネットに登録している方で ・妊娠中の方 ・0歳～15歳のお子様がいるご家庭 ※未来かなえネットは 気仙管内の医療機関間で 医療情報を共有する仕組み →詳細は右のQRコードを 	【夜間相談】 営業時間：平日18時～22時 相談時間：10分間 予 約：事前予約あり 相談方法：LINEのメッセージチャット 音声通話、動画通話 電話 【いつでも相談】 営業時間：毎日24時間受付 予 約：なし 相談方法：Webサイトから相談を送付	① 未来かなえネットの 住民参加申込書に記入 ※申込書は右のQRコード からダウンロードできます  ② 必須項目とメール欄に記入後、 返信用封筒に封入し、ポストへ投函 ③ 登録完了通知書、またはメールに 「合言葉」が通知される ④ 小児科オンライン、 または産婦人科オンラインサイトに 「合言葉」を入れて本登録

一般社団法人 未来かなえ機構

〒029-2311
岩手県気仙郡住田町世田米字川向96-5
住田町農林会館内

TEL: 0192-22-7261
FAX: 0192-22-7262
mail: mirai-kanae@rondo.ocn.ne.jp
https://kanaenet.com

相談サービスをご利用の方は↓こちら



小児科オンライン 産婦人科オンライン

