

地域のみんなで子育てを

※ほっとるーむ新松戸は、NPO法人松戸子育てさぽーとハーモニーが、松戸市から委託を受け、運営しています。

# 地震対策について考えよう！

先日も急に台風が発生したり、年々災害のニュースが多いですね。自分たちの命を守るために日頃からの災害対策は、とても重要です。今回は、自宅における地震対策について、また with コロナのこの時期ならではの感染症対策についても考えてみましょう！



## ●自宅にいる時、地震が起きたら…

### ◆自分・子どもの身を守る◆

- ・玄関を開けて避難経路確保
- ・座布団やクッションなどで頭を守り、電灯、たんすなどから身を守る
- ・ガラスなど窓や壁の2m付近は危険

家の中で安全な場所を確保しておく



グラツと来たら  
『大人も子どもも  
ダンゴ虫ポーズ』で  
身を守る！



### ワンポイントアドバイス①

- 10年前ぐらいまではグラツと来たら火の始末と聞いて覚えている方も多いと思いますが、今はガスメーターのマイコン設置が各家庭に義務付けられてきているので、火は自動的に消えるようになっているようです。
- まずは自分の身の安全確保で「大人も子どももダンゴ虫」ポーズ！身の安全確保が大事だそうです。

### ◆身の回りの安全の確認◆

- ・自宅周りの道路、建物などの状態を確認
  - ・外への避難が必要か、避難経路は安全かを判断
- ※注意するもの※



ガラス片、瓦、線路、テレビアンテナ、電柱など

すぐに外に出ることは、危険を伴う

- ・避難する場合は密を避けるために分散避難（1カ所に集中しない）



- ①知人、親戚宅
- ②車中
- ③在宅避難（自宅の地震対策の強化）
- ④指定避難場所など

### ◆非常時に慌てない備え◆

- ・避難所に急いで行こうとせず、近くの公園など周りに高いものがない第一の避難場所を見つけておく
  - ・ハザードマップを事前に確認しておく
  - ・飲食物は、1週間分ストックしておく
  - ・非常持ち出し袋はすぐに持ち出せる場所に置いておく
- 情報があると不安感は減り、次の行動ができる



### ワンポイントアドバイス②

- 一番大事なのは子どもの命を守ること。普段から家のまわりの危険箇所などを調べておきましょう！
- 家を出る時は、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る。



### ワンポイントアドバイス③

- 備蓄品に何を準備したらと悩むことよりもふだん食べなれている物を、少し多めに冷凍庫や冷蔵庫、食品庫などにストックしてふだんから賞味期限順に食べていき、減ってきたら買い足すという考え方が普及してきているそうです。
- 【ローリングストック】

## ●災害から身を守るための、住まいのポイント

- ・部屋の中にはなるべくものを置かない
- ・家電製品は耐震ジェルマットなどで固定
- ・冷蔵庫には扉開き防止ストッパーをつけて中身の飛び出しを防止
- ・食器棚の扉にはガラス飛散防止フィルムを貼り棚板に滑り止めシートを敷くと食器が滑りにくくなる



## ●非常時の家族の連絡方法を決めておく

- ☆集合場所・避難場所
- ☆伝言メモの残し方
- ☆連絡の中継点となる遠方の親戚・知人
- ☆連絡手段【災害用伝言ダイヤル(171)・災害用伝言版(web171)、携帯各社の災害用伝言版】



◎ほっとるーむ新松戸では、災害伝言ダイヤル(171)を体験するなど、突然の災害に対応できるよう準備をしています。

### 非常持ち出し袋 チェックリスト(参考)

- 飲料水・非常食料(飲料水1人1日3L)
- 救急医療薬品類
- 衣類、下着
- 携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池
- 簡易トイレ
- 現金、貴重品
- 通帳・印鑑
- 毛布・シート
- ミルク・ほ乳びん
- 紙おむつ
- 母子手帳・保険証のコピーなど
- お気に入りのおもちゃなど
- 新型コロナウイルスなどの感染症対策に有効な非常持ち出し袋に追加すべきもの
- マスク
- 体温計
- 筆記用具
- 記録用ノート
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 家庭での常備薬
- ビニール袋(大小)
- 除菌シート





## 10月のオンラインひろばのご案内



### ☆山形さんのオンライン講座☆

日 時：10月27日（火）16:00～

（リアルひろばと繋いで！）

対 象：妊婦さん、0～12カ月くらいの親子

テーマ：すくすく赤ちゃん、おんぶと発達の話

講 師：山形てるえさん（助産師）

初めての試みで、ほっとる一む新松戸の相談員でもある山形さんとひろばとを繋いでオンラインでお話をさせていただきます。

まだオンラインをやったことない対象の方、ぜひこの機会に体験してみませんか？

※ひろばから参加の方は、お電話でお申込みください。



← ほっとる一む新松戸 HP はこちら

※オンラインひろばは、ほっとる一む新松戸ホームページからお申込みください。

### ☆手遊び&おしゃべり会☆

日 時：10月6日（火）10:30～11:30

（リアルひろばと繋いで！）

ほっとる一む新松戸スタッフと手遊びをしたり、みんなで楽しくおしゃべりしませんか？

### ☆おとうさんひろば☆

日 時：10月18日（日）11:00～12:00

テーマ：フリートーク（フラッとパパによるなんでも相談会）

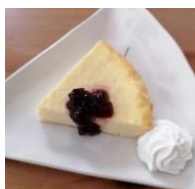
育児のこと、また遊び場所、お散歩コース、パパならではの悩みなど何でもOK!ぜひフラッとパパメンバーとお話してみませんか？

フラッとパパの HP はこちら →



## かんたんレシピ紹介

### ♡簡単豆腐チーズケーキ♡



#### □材料

- ・クリームチーズ…200g
- ・卵…2 個
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・砂糖…大さじ 5
- ・小麦粉…大さじ 4
- ・レモン汁…大さじ 2
- ・バニラエッセンス…3～4 滴

#### □作り方

1. クリームチーズを電子レンジ（600w）で 20 秒加熱して柔らかくする。
2. 全ての材料をボールに入れて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
3. 炊飯器に入れて、底を叩いて空気を抜いてボタンを押して炊けたら完成！

以前ほっとる一む新松戸のホームページ内のスタッフ

ほのぼの日記でご紹介したレシピをご紹介します。

### ♡揚げパン（きなこ・ココア・砂糖）♡

#### □材料

- ・市販のコッペパン…3 個
- ・きなこ…適量
- ・砂糖…適量
- ・ミルクココア…適量
- ・揚げ油…適量
- ・ポリ袋…3 枚



1. ポリ袋にそれぞれの粉を入れます。  
きな粉はお好みの甘さで調整してください。
2. フライパンに底から厚さ 1 センチ程の油を注ぎ、温めます。  
パンを入れたら転がしながら揚げる。  
（焦げやすいので注意してください）
3. こんがり色がついたらバットに取出し、粗熱をとる。
4. 温かいうちに 1 のポリ袋に入れ、口をしっかり持って  
フリフリ～ まんべんなく粉が付いたら、出来あがりです。

## ほっとる一む新松戸をご利用の方に感想を聞きました

初めてほっとる一む新松戸を利用したのは娘が4ヶ月の時で「まだ早いかな？行っても楽しめないかな？」と少し不安でした。でもいざ行ってみると、月齢の近い子のママさんとお話しができて楽しかったので「これからちょくちょく通いたい」と思っていた矢先にコロナの影響で閉館になってしまいました。ほっとる一む新松戸に行けない間は娘も家にいてばかりでつまらないだろうなと心配でした。

再開してからは、何度も利用させていただいています。コロナで外出もしづらい中、ほっとる一む新松戸のような他の人と関わる場があることでとても助かっています。スタッフさんがいつも温かく迎えてくださるので、私自身ほっと一息つけるし、娘も家にいる時とは違う刺激を受けながら楽しそうにしているのでとても嬉しいです。

これからも親子共々よろしくお願いします。

【瀬戸山さん親子】



## どんぐり こねずみしゅん

どんぐりが ぼとぼとり  
やぶのなか ころころり  
のねずみが ちろちろり  
おいしいぞ かりこりり

～のはらうた I (1)～

くどうなおこさん

## 『はじめてひろば』

開催します！



日 時：10月10日（土）  
10:00～12:00

対 象：・はじめてひろばを利用の方  
・ほっとる一む新松戸がはじめての方  
・妊婦さんも大歓迎！

☆何をするかは、当日のお楽しみ♪  
※お電話でお申込み下さい。

# ひろばカレンダー10月



|    |   |                                                           |
|----|---|-----------------------------------------------------------|
| 1  | 木 | ◆0歳児ひろば 13:00~15:00                                       |
| 2  | 金 |                                                           |
| 3  | 土 |                                                           |
| 4  | 日 | ◆0歳児ひろば 10:00~12:00                                       |
| 5  | 月 | 一休館日                                                      |
| 6  | 火 | ◆0歳児ひろば 16:00~18:00<br>☆手遊び&おしゃべり会(オンライン)<br>10:30~11:30  |
| 7  | 水 | ★予約制相談日【保育士 つりやさん】<br>10:00~12:00                         |
| 8  | 木 | ◆0歳児ひろば 13:00~15:00<br>★予約制相談日【歯科衛生士 鈴木さん】<br>13:00~15:00 |
| 9  | 金 |                                                           |
| 10 | 土 | ◆はじめてひろば 10:00~12:00<br>★予約制相談日【助産師 加藤さん】<br>14:00~16:00  |
| 11 | 日 | ◆0歳児ひろば 10:00~12:00                                       |
| 12 | 月 | 一休館日                                                      |
| 13 | 火 | ◆0歳児ひろば 16:00~18:00                                       |
| 14 | 水 |                                                           |
| 15 | 木 | ◆0歳児ひろば 13:00~15:00                                       |
| 16 | 金 |                                                           |
| 17 | 土 | ★予約制相談日【管理栄養士 梅沢さん】<br>10:00~12:00                        |
| 18 | 日 | ◆0歳児ひろば 10:00~12:00<br>☆おとうさんひろば(オンライン)<br>11:00~12:00    |
| 19 | 月 | 一休館日                                                      |
| 20 | 火 | ◆0歳児ひろば 16:00~18:00                                       |
| 21 | 水 | ★予約制相談日【子育て 永瀬先生】<br>14:00~16:00                          |
| 22 | 木 | ◆0歳児ひろば 13:00~15:00                                       |
| 23 | 金 | ★予約制相談日【言語聴覚士 佐藤さん】<br>10:00~12:00                        |
| 24 | 土 |                                                           |
| 25 | 日 | ◆0歳児ひろば 10:00~12:00                                       |
| 26 | 月 | 一休館日                                                      |
| 27 | 火 | ◆0歳児ひろば 16:00~18:00<br>☆助産師 山形さんの講座(オンライン)<br>16:00~      |
| 28 | 水 |                                                           |
| 29 | 木 | ◆0歳児ひろば 13:00~15:00                                       |
| 30 | 金 |                                                           |
| 31 | 土 |                                                           |

## 予約制ひろば

利用時間(最大 120 分) ※お電話でお申込みください。

①10:00~12:00 / ②13:00~15:00 / ③16:00~18:00

各回いずれも 3 組 8 名まで。定員入れ替え制。

(一時預かりのお子さんがいることをご了承ください。)



## オンラインひろば

★10/6(火) 10:30~11:30

手遊び&おしゃべり会

★10/18(日) 11:00~12:00

おとうさんひろば(詳細は中の紙面で)

★10/27(火) 16:00~

助産師 山形さんのオンライン講座

(詳細は中の紙面で)



※Zoomを使用します。

ホームページからお申込みください。

オンラインについて不明な点など、  
お気軽にスタッフにお尋ねください(^^)

## 0歳児ひろば

◆10/6、13、20、27  
(火) 16:00~18:00

◆10/1、8、15、22、29  
(木) 13:00~15:00

◆10/4、11、18、25  
(日) 10:00~12:00

※お電話で  
お申込みください。



## 予約制の子育て相談日

※お電話でお申込みください。

### ◎相談員さんによる子育て相談 各3組限定(1組30分)

おっぱい、離乳食、お子さんの育ち、歯のこと、また産後の身体や心についてなど、お気軽にご相談ください。

★保 育 士：10/7(水) 10:00~12:00

★助 産 師：10/10(土) 14:00~16:00

★歯 科 衛 生 士：10/8(木) 13:00~15:00

★食 事 ( 栄 養 士 )：10/17(土) 10:00~12:00

★子 育 て：10/21(水) 14:00~16:00

★ことば(言語聴覚士)：10/23(金) 10:00~12:00



◎子育てコーディネーターによる子育て相談も行っております。

※いずれも別室にて個別の相談となります。

詳しくはホームページ、または、お電話でお問い合わせください。

## ひろば利用にあたっての注意事項

①保護者、お子様、ご家族に発熱やくしゃみ、鼻水などの症状や体調不良がある場合は、  
利用をご遠慮ください。(事前にキャンセルされる場合は、早めの連絡をお願いします。)

②来館前に健康チェック(検温、体調等の確認、健康チェックの記入)のご協力をお願いします。

③ご利用前に必ず石鹸で手洗いをお願いします。

④おとなの方はマスクの着用(各自持参)をお願いします。

⑤水分補給用の飲み物、床に敷くためのバスタオル等は、ご持参ください。

⑥換気のために完全入れ替え制になります。換気と消毒、おもちゃの入れ替えを行います。



## ほっとるーむ新松戸

主に 0-3 歳児とその保護者がゆったり過ごせる  
ひろばです。お気軽にお越しください。

妊婦の方のご利用もお待ちしております。

■住所：松戸市新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1 階

■tel&fax：047-375-8737

■開館時間：火~日曜日 10:00~18:00

■休館日：月曜日・年末年始(12/29~1/3)

■利用料：無料



ほっとるーむ新松戸では乳幼児一時預かりも行っています。

■事前登録が必要です。

お子さんの保険証コピーをご用意の上、  
ほっとるーむまでお越しください。

■対象：松戸市在住の生後6ヶ月~未就学児

■利用料：1時間500円(最長4時間まで)

■予約：ご利用日の1か月~3日前の16時まで。

■詳細はお問い合わせください。047-375-8737