



いざというときに



△大人の防災グッズに **プラス** しよう！// 防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。

緊急避難！

おさんぽバッグに **プラス**

- 母子健康手帳 お菓子
- 止血パッド (キャラメル・あめなどカロリーの高いものを少し)
- 笛 (万が一閉じ込められた時に)
- 抱っこ紐 (ベビーカーの時も持ち歩くと、避難時に便利です)



自宅から避難！

非常持ち出し品に **プラス**

- | | |
|--|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 防災頭巾・ヘルメット | 着て行く |
| <input checked="" type="checkbox"/> レインコート | |
| <input checked="" type="checkbox"/> マスクや軍手 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 衣料品3日分(特に下着) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> オムツ3日分 | |
| <input checked="" type="checkbox"/> おしりふき(ウェットティッシュ) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 粉ミルク3日分 | 個包装の物が便利！ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 哺乳瓶(使い捨てタイプ) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> こどもの食料3日分 | (月齢に合った好きな物) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 離乳食スプーン | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食品用ラップ(スプーンや皿に巻けば汚さず使える) | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 紙コップ&ストロー | おり紙 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 軽くて小さいおもちゃ | |

いざというときに

こんな時の対処法

① 頭を強く打った！

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体
が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

*他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、
異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



災害後自宅で過ごすための！

非常用備蓄に **プラス**

飲料水7日分（1人1日3リットル、
粉ミルク用も）

子どもの食料7日分（月齢に合つ
た好きな物）

粉ミルク7日分

オムツ&おしりふき7日分



ベビーフードは
そのまま食べられる
瓶や容器入りが便利



「使える備え」にしよう！ 子どもの防災グッズのそろえ方のコツ！



買い置きを備蓄に！
「ローリングストック」を活用！



普段から多めに買い置きをリストックにする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品（オムツなど）の管理がしやすくなります。

子どもの食べられるものを
用意しよう！



年に1回、中身を見直そう！

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰など子どもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。

持ち出し品は持ち出せる重さに！



持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さい子どもがいる場合、子どもを抱っこした状態で一緒に持てる重さか一度確認してみてください。

避難生活の不安をやわらげよう！

雜音が苦手な子は
イヤーマフを



その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。また発熱材やカセットコンロ＆ガスボンベを用意しておくと、温かいものを食べることができ、気持ちもほっこり暖まります。

いざというときには

災害から身を守るために

近年、集中豪雨、大型台風、竜巻など、予測できない自然災害が発生しており、災害時においては、様々な情報がテレビやラジオ等のメディアから報道されています。

災害が発生し避難の必要が生じた場合に備え、予め避難経路や避難所等について確認する必要があります。

また、避難所まで距離がある場合や危険区域等を通過しなければならない場所もあるため、各地区の集会所等を一時的に避難所として利用するなど災害に備えた地域ぐるみの活動が重要となります。

避難時の心得

- ラジオ・テレビ等で最新の気象情報、災害情報を入手しましょう。
- 子どもと一緒に避難することは、持出品の確認などに時間がかかるため早めに行動しましょう。
- 避難するときの荷物は必要最低限にし、2人以上の避難を心掛けましょう。
- 徒歩で避難しましょう。車を使っての避難には、危険を伴うことがあります。
- 洪水による水の流れは、場所によって相当速いことが予想されます。避難時には、水の流れの速さにも十分注意しましょう。
- 市役所および行政局などから避難の呼びかけがなくても、洪水やがけ崩れなどの危険を感じた場合には、声をかけて自主的に避難しましょう。
- 避難する余裕がなければ、建物の高所に移るなど生命を守る行動をとりましょう。



いざというときに

こんな時の対処法

② 胸やお腹を強く打った！

静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。



防災行政無線電話自動応答システム

防災行政無線電話自動応答システムとは、下記電話番号に連絡することで、再度防災無線放送の内容を聞くことができるシステムです。防災無線放送を聞き逃した際や、風雨のため聞き取りづらい場合などにご活用ください。

なお、防災無線の放送時間から24時間を過ぎると、自動的に次の放送に更新されますのでご注意ください。

自動電話応答システム電話番号

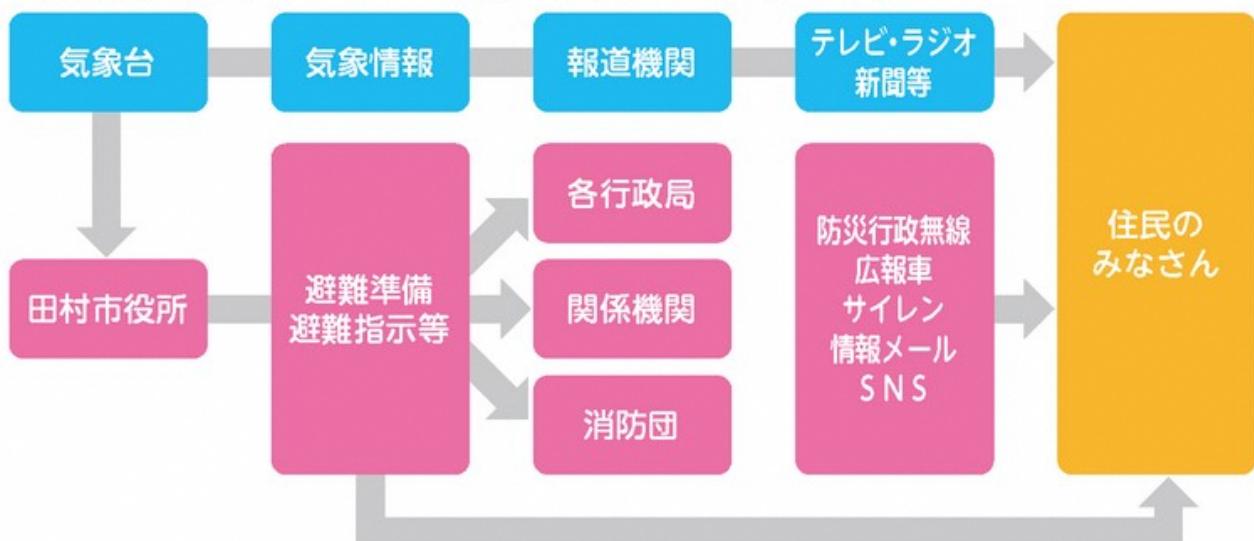
☎82-0200 ☎82-0035

※どちらの番号も同じ内容の放送です。



災害情報の伝達経路

■避難指示等は、下図のように住民のみなさんに伝達されます。



こんな時の対処法

③ やけどをした!

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう(20~30分が目安)。

広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



いざというとき
に



非常時持ち出し品の準備

■いざというときにすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう



貴重品

印鑑、預金通帳、保険証、免許証(コピー)、現金(公衆電話用の硬貨)など



道具

缶切り、栓抜き、ナイフ、はさみ、割り箸、使い捨て食器、ロープ、ビニール袋、ブルーシート、メモとペンなど



携帯ラジオ

予備電池



非常食品

缶詰、乾パン、ビスケット、チョコレート、ミネラルウォーターなど(火を通さなくとも食べられるもの)



照明用具

懐中電灯、ヘッドライト(できれば1人に1個)、予備電池、ろうそく、ライターなど



救急・衛生用品

消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、ばんそうこう、包帯、さらし、ティッシュペーパー、生理用品、常用薬、携帯トイレなど



衣類

下着類、セーター、ジャンパー、タオル、防災ずきん、軍手、布シーツ(おむつ、カーテン代わりに)など



その他

使い捨てカイロ、住所録、めがね、コンタクトレンズ(予備用)、ホイッスルなど

この他二次持ち出し品として長期保存可能な備蓄品を備えておくと良いでしょう。地震の直後は食品の確保が十分にできません。救助活動が受けられるまでの必需品は各家庭で備えておく必要があります。

被災直後の生活を支えるために、一人あたり最低3日分の食料品や飲料水などを準備しておきましょう。

水は1人あたり1日3リットルが目安です。

避難する際は、上記の「非常時持ち出し品」を納めた「非常用持ち出し袋」があると便利です。リュックやカバンなどにこれらの物を入れ、玄関の近く、寝室、車の中などに置いておけば、いざ避難という際にあわてずに持ち出すことができます。

いざというときに



地震対策

地震について知る

日本は、地震の発生が世界の約1割を占める世界有数の地震国です。

地震とは、地下の岩盤が周囲から押されることによってある面を境としてずれる現象をいいます。この岩盤のずれがおきると地震波が周囲に伝わり、やがて地表に達すると地表が揺れます。

震度とは、ある地点における地震の揺れによる強さをあらわし、マグニチュードとは地震そのものの大きさをあらわします。

緊急連絡先

- 田村市役所 ☎81-2111
(時間外・土日祝日) ☎81-1220(警備員が対応します。)
- 田村市滝根行政局 ☎78-2111
- 田村市大越行政局 ☎79-2111
- 田村市都路行政局 ☎75-2111
- 田村市常葉行政局 ☎77-2111



家具を固定しよう

地震対策でもっとも身近にできるのが家具類の転倒防止です。1995年の阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊・家具などの転倒による圧迫死が死亡者全体の約88%でした。室内での居住者被害を防ぎ、安全な避難経路を確保するためにも、家具を固定しておくことが重要です。家庭で知恵を出し合って、安全・安心な暮らしを確保しましょう。

避難経路を確保しよう

地震が発生し、いざ避難という時に、ドアや避難経路をふさがないように、家具の配置を工夫しましょう。部屋の出入口だけでなく玄関、勝手口に大きな家具などがあると、それらが転倒した場合、屋外へ避難できないこともあります。

こんな時の対処法

④ 鼻血が出た!

血液を飲み込まないよう仰向けにせず、座らせたまま軽く下を向かせます。その体勢のまま小鼻の上方をつまみ、5分～10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



いざというときには



家具転倒防止の事例

本棚	壁と本棚をベルトで固定
戸棚	扉に金具などを使って開閉防止
サイドボード	柵を使って落下防止
食器棚	L字型金具を使って壁などに固定、食器の下に滑り止めシートを貼り落下防止
ピアノ	①台の下に固定板を敷く ②固定板にピアノ足を金具で固定
タンス	①壁などに金具で固定 ②上下の家具を金具で固定 ③差し木などをタンスの下に入れて転倒防止 ④下地のしっかりした天井との間を固定

家の中の安全対策ポイント

- 家具を固定するときは、柱や壁の下地のある部分などに金具等を取り付ける
- じゅうたんなどのやわらかい床は滑るため、背の高い家具は置かない
- 家具の上部には軽いものを、下部には重いものを収納する
- 寝る場所や出入り口付近には家具を置かない
- ガラス(窓、家具)に飛散防止フィルムを貼る

田村市防災マップの活用

市では、防災マップを作成し、令和2年12月に全戸配布していますので、ご活用ください。防災マップがない場合は、生活安全課までご連絡ください。

いざというときに



地震への備え

地震から身を守るためにの10か条

1. わが身の安全を確保する

地震が起きたら、まず身の安全を確保しましょう。



2. 火の始末をする

揺れがおさまったら、すぐに調理器具や暖房器具など火の始末をしましょう。



3. 出口を確保する

建物が歪んで出口が開かなくなる事があるので、ドアを開けて出口を確保しましょう。



4. 火が出たら消火する

火事を見つけたら、大声で叫んで隣近所に知らせましょう。
協力して、まずは初期消火を行いましょう。



5. あわてて外に飛び出さない

外出するときは、瓦やガラスなどの落下物に注意して、落ち着いて行動しましょう。



6. 狹い路地や岬際、崖や川べりには近付かない

狭い路地や岬際は、瓦が落ちてきたり倒れてくる危険があります。また、崖や川べりは地盤が緩んで崩れやすくなっている場合があります。近付かないようにしましょう。



7. 山崩れや津波に注意する

山間部や海の近くで地震に遭遇した時は、早めに避難の準備をしましょう。



8. 最小限の荷物を持って、歩きで避難する

荷物は必要最小限にして、車は使わず歩きで避難場所や避難所に避難しましょう。



9. 協力して応急救護を行う

お年寄り、体の不自由な人、けが人などに声をかけて、助け合いましょう。



10. 正しい情報を入手する

噂やデマに惑わされず、ラジオなど信頼できる情報をもとに落ち着いて行動しましょう。



いざというときに



田村市 子育て ガイドブック

令和5年11月発行



発行

田村市／株式会社サイネックス



田村市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 福島支店
〒963-8032 福島県郡山市字下龜田31-5
TEL.024-923-0198

※掲載している広告は、令和5年11月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

**屋根・外壁・雨樋工事
太陽光エネルギー工事ならお任せ下さい**

屋根からECOライフのご提案

“太陽光”を“クリエイト”する

発電

穴開け不要のキャッチ工法

太陽光発電工事

住宅から産業用までご提案

遮熱

超薄型高遮熱材

リフレクティックス

福島県代理店

遮熱

屋上自然力応月遮熱シート

冷ミルーフ

福島県・宮城県 代理店

屋根からエコライフのご提案



株式会社

柳沼板金店

福島県知事許可（特定建設業）第 22549 号

ISO9001品質認証 ISO14001環境認証

田村市船引町芦沢字城ノ内43



<https://www.yagiban.jp/>

柳沼板金店

検索



TEL 0247-82-2278

FAX 0247-82-5324

3歳～12歳が一生に一度だけおとずれる『運動神経がのびる黄金期』です 目標を達成し成功を積む 『自信』が持てる運動塾



スポーツコース

小学生

子どもからプロアスリートまで幅広く取り入れられているコーディネーショントレーニングをメインに、遊び感覚でもしっかりと脳、神経を刺激します。刺激された脳、神経は発育が促進され、器用な運動能力が鍛えられます。得意、不得意を見極めプログラムを作成し、その子が持つ可能性を最大限引き出します。



体操コース

未就学

小学生

「跳び箱・マット運動・鉄棒」苦手な子が多い3種目。上手に出来るまでしっかりとコーチが教えます。もっと上を目指したい子、バク転が出来るようになりたいなど体操競技に特化したコースもあります。



ダンスコース

未就学

小学生

中学生

小学生・中学生を対象にしたダンス教室です。リズムに合わせて体を動かすことでリズム感が養われていきます。様々なスポーツにもリズム感は大事です。更にはバランス・柔軟性・瞬発力なども身に付きます。楽しく踊って運動神経も鍛えましょう。

運動神経を育てる塾 All Performance Sports Club オールパフォーマンススポーツクラブ



9:00～19:00(定休日 日曜・祝日)

運動神経を育てる塾

検索

<https://www.ap-sports.club>

LINE

instagram

facebook

〒963-4317 田村市船引町東部台4-281

0247-61-7550

ハマダメディカルサポート株式会社



産後骨盤矯正

(産後3ヶ月～)

頭腰の痛みや身体の不調はありませんか？

身体全体の緊張を取り産後の開いた骨盤や歪みなく
かつ安全に改善できる矯正法です。

産後での骨盤のゆがみは産後四年が経過すると矯正も大変しづらくなります。

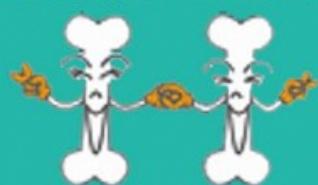
骨格が固まってしまう前に矯正をお勧めします。

骨盤のゆがみが原因で体重が減らない、腰痛がある、肩幅増大など色々な原因に繋がっていきます。

骨盤が固まる前に是非実感してみてください。

クイック矯正…骨盤のみにフォーカスした矯正法です。基本的には産後の骨盤矯正と方法は同じですが、こちらは腰痛や神経痛に特化した矯正法です。

接骨・整骨(柔道整復) 訪問マッサージ



浜田接骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 14:00～19:00	○	○	○	○	○	休	休

※第3木曜日は17時までの受付となります

田村市船引町東部台4丁目78

0247-82-6776 0120-219-114

