

ママたちの防災 災害時子どもの命を守る地域の支えあい



東京都中野区 鍋横区民活動センター運営委員会
山崎 由紀子

1 はじめに

鍋横区民活動センター運営委員会は東京都中野区の鍋横地域の6つの町会と地域団体（民生委員協議会、保護司会、赤十字奉仕団、青少年育成地区委員会、友愛クラブ、子育て支援等の地域団体、小中学校PTA等）で組織され、地域の力を集めて住民自らの手で、より豊かな地域社会を実現すべく活動しています。

2 都会の親子の地域事情

鍋横地域は新宿に近く若年層の人口流出が多い地域です。中野区ではマンション居住者が7割あり、地縁のない子育て世代は町会や地域の人との繋がりが薄く、災害が起きた場合の対応には大きな不安があります。

「ママたちの防災」と乳幼児親子向けに事業を特化したのは、若い人、特に小さな子ども

もがいる人たちが地域との繋がりを持ち、わが子を守るために防災に関心を持ってほしいとの思いからです。2011年の東日本大震災の後、2012年から「ママたちの防災」事業への取り組みを始め丸10年が経ちました。参加者の多くは産休や育休中の母親です。入れ替わりが激しいので毎年防災の基本から学習する内容を繰り返しています。また昨今は父親も一緒に参加できるよう開催を土曜日にしたりにしています。

3 地域の協力による講座開催

講座は、①消防署や赤十字奉仕団の協力による「乳幼児の救急法」、②消防署指導の消火器体験、③町会の防災会の協力による「町を知るまち歩き」、④中野区の防災課職員や防災士による「防災基礎知識」、⑤栄養士やNPO、児童館協力の「非常時の食事」、そしてこれらを簡単にまとめて母子手帳サイズに構成した、⑥「ママたちの

防災ポケットマニュアル」の配布などです。

① 乳幼児の救急法

消防署や赤十字奉仕団鍋横分団の指導により、乳幼児の救命救急や三角巾を使った怪我の手当などを学びます。乳幼児に多い誤飲や火傷の処置、大人とは異なるAEDの使い



ママたちの防災
ポケットマニュアル
(表紙)



母子手帳サイズに折りたたむと8頁。広げると中面は防災マップになっている。

方も消防署の方が丁寧に指導してくださいました。三角巾を使った怪我の手当の方法はペアになり実際に三角巾や身近なポリ袋を使った方法なども学びました。

② 消火器体験

水消火器での消火訓練です。「火事だ！」と叫び消火器の栓を抜く、的に向かって放水する、実際の体験です。消防署内で体験させてもらった時には、子どもたちは消防自動車にも乗せてもらいご機嫌でした。

③ まちを知る

自分の避難所、避難場所はどこ？ もし避難する場合に危ない場所はないか？ 防災会の方に案内してもらい防災倉庫の中も見せてもらいました。「パパも一緒に防災ピクニック」では避難所開設訓練や小学生の防災体験「わくわく大作戦」の見学も行いました。

④ 防災の基礎知識

阪神大震災や東日本大震災の教訓を活かし、区役所の防災課の職員や防災士の協力で家族の連絡方法、家具の固定や非常時のトイレの話、役立つロープワーク、備蓄品、防災グッズ等学びます。

⑤ 非常食バイキング

「子どもは乾パンは食べませんよ」実際に震災を体験した方の声です。家庭に常備できるレトルト食品や缶詰等を実際に使った非常食バイキングは「目からウロコ」の連続でした。水が無くてでもビールやジュースでご飯が炊ける！切り干し大根のサラダ、乾パンスープ、トマトジュースでトマトにゅうめん…等幼児も食べられる非常食を作ったの試食は大

レシピ紹介

イタリアンそうめん 栄養くっつとバランス!

トマトジュース：約200ml 水200ml
そうめん：50g ツナ缶：適量（缶汁ごと使用）
つぶコーン缶：（缶汁ごと使用）

- ① 鍋にトマトジュースと水を入れ加熱する。
- ② ツナ缶、コーン缶も加え加熱する。
- ③ 沸騰し始めたたらそうめんを加え弱火で加熱する。

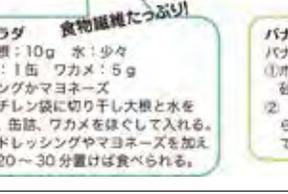


ビール de 炊き込みご飯 目からウロコ!

米：1.5合 ビール：500ml
魚の缶詰：1缶

- ① 米はとがすに鍋に入れ、ビールと魚の缶詰を加え、30分煮ます。
- ② 弱火で沸騰したら、中火で5分、弱火で15分、炊きこぼれないように炊く。
- ③ 10分ほど蒸らし、魚をほぐして混ぜる。

※炊飯器だとアルコールが飛ばないので鍋が良い。



切り干しサラダ 食物繊維たっぷり!

切り干し大根：10g 水：少々
魚の缶詰：1缶 ワカメ：5g
ドレッシングがマヨネーズ

- ① ホリエチレン袋に切り干し大根と水を少々加え、缶詰、ワカメをほぐして入れる。
- ② 市販のドレッシングやマヨネーズを加えて揉む。20～30分置けば食べられる。

バナナきなこ おやつにも!

バナナ、きな粉、砂糖、塩

- ① ホリエチレン袋にきな粉と砂糖、塩を合わせておく。
- ② バナナの皮をむきながら、袋の中に切り落として、きな粉をまぶす。

『非常食バイキング』での試食内容

好評です。

⑥ ママたちの防災ポケットマニュアル

これらの講座をまとめて作ったのが「ママたちの防災ポケットマニュアル」です。（前ページ写真）講座に参加する方だけでなく、近隣の保育園や子育てひろばにも毎年配布しています。

4 そして未来へ

講座に参加したことで「町会に加入した」「地域に顔見知りが増えた」という声が聞かれるのは嬉しいことです。まちで普段から声をかけられる関係、いざという時に助け合える関係を地域の中に作っていきたいと思います。「自助」「公助」「共助」の「共助」を更に進めた「近助」の輪を広げることが地域の防災に大切なことだと思います。地震は止められませんが、防災の意識を高めれば被害を減らすことができます。親子で楽しみながら学べる講座を今後も開催していきたいと思ひます。