



備えあれば憂いなし

～大切な子どもと家族をまもるために～

地震・台風・洪水…自然災害ほど予期できないものはありません。大切な子どもと家族を守るために、今からでもできることについて、一緒に考えてみませんか？

★体験談から★

◎子どもが小さい時にしていたこと

- 非常持ち出し袋は、2つ用意しました。1つは玄関に、もう1つは車の中に入れておきました。
- TVの映像で倒壊した様子を見てからでしたが、家具の固定を見直しました。
- 家族の集合場所を決めておきました。

◎実際に災害を体験した方の話

- 割れたガラスの上を歩かなくてはいけなくなりましたが、用意していたスリッパが活躍しました。
- 給水車が来た時に必要になるので、ポリタンクがあるといいです。
- 片面にゴムがついている軍手を用意しておく、散乱したガラスの中での作業で、ケガをする危険も少なく済むと思いました。
- 非常持ち出し袋は定期的に見直したほうが良いと思いました。冬場なのに夏服が入っていたり、サイズが合わなかったり…
- 倒壊して散乱した自宅を片付ける際にケガをしました。止血に生理用品を使いました。
- 寒さ対策には、カイロも必要だと思いました。

★非常用持ち出し袋の中身を確認しましょう★

食料・水… 乾パン・缶詰・水(飲料水は1人あたり、1日3リットルが目安)

ポリタンク・乳幼児の離乳食・子どもの好きなおやつも忘れずに。他には？

救急用品・衛生用品… 薬品・絆創膏・ガーゼ・生理用品・簡易トイレ・ウエットティッシュ

紙おむつ・おしりふき…他には？

照明器具・ラジオ… 懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・モバイルバッテリー…

寝具・衣料品… 寝袋・毛布・着替え・タオル・下着など… 何があるだろう？

燃料… ライター・マッチ・卓上コンロなど。

その他… ナイフ・缶切り・ロープ・雨具・軍手・運動靴・大小ゴミ袋など。

貴重品… 現金(公衆電話用に10円・100円玉)

★こんな話を見つけました★

長靴では、水が中に入ってしまうと、重さで動きが鈍ります。サンダルでは、脱げてしまって、ケガの危険が高まるそうです。また、「歩けない子どもでも、足元を守るために靴を用意すると良いですよ」との話を聞き、なるほどと思いました。

また、最近あまり見かけなくなったように感じていた公衆電話ですが、実は、総務省の基準に基づいて設置されているそうです。そしてNTTのホームページで、公衆電話設置場所検索ができました。ぜひ確認してみてください。

★避難所・避難場所の確認★

どこに避難したら良いか知っておくことも大切です。新潟市のホームページに一覧が掲載されています。今一度、確認してみましょう。また、実際にお散歩コースに取り入れると、いざという時に慌てることも少ないと思います。

★知恵袋集めました★

♡簡易ランタン… 懐中電灯をコップなどに入れ、その上に、水を入れたペットボトルを置く。

光が水に乱反射する特性を利用。

♡衣類圧縮袋… かさばる衣類がコンパクトに♪もちろん紙おむつなども同様に♪

♡風呂敷… 衣類やタオルなどをくるんで枕代わりにもできる便利アイテム♪

♡「簡易おむつの作り方」や「もしもハサミがなかったら」などを検索してみました。近頃は、

ライフハックとしてたくさんの動画が出ていますね。もしもの時に役立つ情報が得られます。

★最後に★

子育て中は、自分の時間が思うように作れなかったり、忙しくてイライラしたり、周りの親や子どもたちと比べて落ち込んだり、そんな日常だったとしても、災害の事を考えなくてはいけいないのか、負担をかけるような記事になっているでしょうか？ほんの1つだけでも頭の片隅に入れていただけたら幸いです。また、これとは別に、子育てに悩んでいる方は、抱え込まずに、必ず誰かに話しかけてください。話しかけられた人はしっかり耳を傾けてください。皆さんの子育てが、楽しい日々でありますよう願っています。



編集会議でのヒトコマ

- 編集員A「シカモナーゴ作ってきたカムかめねっとうろも何年経った口？」
(随分長く作ってきたカムかめねっただけど、何年くらい経ったかな?)
- 編集員B「今年で満20年。そして55号で終わりになってバカきりがいいネッカ」
(今年で満20年。そして55号で終わりになってすごきりがいいね)
- 編集員C「コングにナーゴ續けてきたロモ、お互いにヨーヨッバラにならんかったね。」
(こんなに長く續けてきたけど、お互いによく飽きなかったね。)
- 編集員A「ソングコトネカッタンロモサ…ヤレモカ續けてきた感じはあったかも！」
(そんなことはなかったけど…無理やり續けてきた感じはあったかも!)
- 編集員B「コングにナーゴこれを續けるとは思わなかったテ。時が過ぎるのはショウサマネテ!そして今までのろんな事あったネッカ。」
(こんなに長くこれを續けるとは思わなかったよ。時が過ぎるのは簡単な事だね。そして今までのろんな事あったよね。)
- 編集員C「ソウインサネ。ショシラロモ…オレはショッラレコキラック、家中オオバラして大事な原稿をメンノシテ、ガットにオオメノタウ。」
(そうだね。恥ずかしいけど…私はだらしなから、家中散らかして大事な原稿を失くしてしまっただけで怒られたわ。)
- 編集員A「ワートコは子連れで編集会議に参加の時、ヤロメラがアタケットワーリスケメリコしてたらいつの間にか会議が終わってたサ。」
(うちは子連れで編集会議に参加していた時、子ども達が騒ぐと悪いから子守りしていたらいつの間にか会議が終わっていたよ。)
- 編集員B「オレは誌面に編集スタッフの名前が記載されてた頃はハジケコキラと
思われてんじやねかと心配でショシラッタテ。」
(私は誌面に編集スタッフの名前が記載されていたころは目立ちたがり屋とおもわれてんじやないかと心配で恥ずかしかった。)
- 編集員C「ホンキにいろんな事があったけど誌面の内容にテンポコイタリ、タラカシタ事は1べんもネカッタテ。」
(本当にいろんな事があったけど誌面の内容にうそをついたり、だました事は1べんもなかったよ。)
- 編集員A「オメツケネーロモ、これを読んでシンキガヤケったショもいたかも？」
(思いもしなかったけど、これを読んで腹が立った人がいたかも?)
- 編集員B「ホンキにソングショがいたとしたらカンベネエ。」
(本当にそんな人がいたらごめんなさい。)
- 編集員C「そして…この機会に今まで読んでくれたショラテに感謝の気持ちチをナサンバネテ。」
(そして…この機会に今まで読んでくれた方々に感謝の気持ちをお返ししなければならぬなあ。)
- 編集員A「これからもワッテはメリコするオメサンナテを応援スツケネ。」
(これからも私達は子育てするあなた達を応援します。)
- 編集員B「メリコは体力が必要ラック、江南区で採れるウンメモンをイッペ食エテ！」
(子守りは体力が必要だから、江南区で採れるおいしい物をたくさん食べて!)
- 編集員C「今までこれを読んでくれたショ全員に…ホンキにフットツアリーガトネ。」
(今までこれを読んでくれた人全員に…本当にたくさんありがとう。)



もっともっと

江南区の特産品を味わおう!!

梅ご飯



Vol.26(2011年)
特別号より抜粋

- ①梅干につまようじで穴を開け、茶碗に入れ、水につけて一晩出しをする。
- ②梅干をお米の上のせて、いつもの水加減で炊く。
- ③炊き上がったたら混ぜて種を出す。
- ④大葉を刻み、上に乗せる。

*材料(4人分)

米	2合
梅干し	10g
大葉	適量



イチゴ大福



Vol.26(2011年)
特別号より抜粋

- ①耐熱容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて溶かし砂糖を加えて混ぜる。(ダマにせずドロドロの状態にする)
- ②①にラップをかけて、レンジで3分間加熱する。
- ③②を練り混ぜ、再びラップをかけて3分間加熱して全体に透き通った色にする。
- ④イチゴをあんこで包んでおく。
- ⑤③が出来上がったたら片栗粉を振り、1個分ずつ分けて④を包んで形よく丸める。

*材料(10個分)

白玉粉	100g
水	150cc
砂糖	70g
あんこ	200g
片栗粉	適量
いちご	10粒



梨のフライパンケーキ

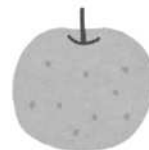


- ①梨のソテーを作る。梨は皮をむき、1個分を12等分のくし型に切って芯を取る。フライパンまたは鍋に梨のソテー用の材料をすべて入れて煮る。※あまり柔らかく煮すぎないように注意!!
- ②ボウルに卵をときほぐし、砂糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜてから、ホットケーキミックスとアーモンドパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③バターを電子レンジで加熱して溶かし、②に少しずつ加えながら、なめらかになるまで混ぜる。
- ④フライパンに①の梨を重ねないように並べ、②の生地を流し入れてフタをし、弱火で15分位焼く。
- ⑤梨の煮汁をハケで塗る

Vol.40(2015年)
秋・冬号より抜粋

*材料(直径20cmのフライパン1個分)

ホットケーキミックス	100g
卵	3個
砂糖	40g
アーモンドパウダー	70g
バター	70g
梨のソテー(梨2個、砂糖大3、レモン汁小2、水50~70cc)	



★ありがとう!★

絵本のひろば

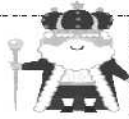
わんぱくだんの だろんこおうこく

作/ ゆきの ゆみこ 上野 与志

絵/ 末崎 茂樹

ひさかたチャイルド

わんぱくだん三人は泥人形王国へ。王様たちを助けようと戦いを挑む三人。さあ三人は王様たちを助けられるのか!?



あなたがとってもかわいい

作 絵 みやにし たつや

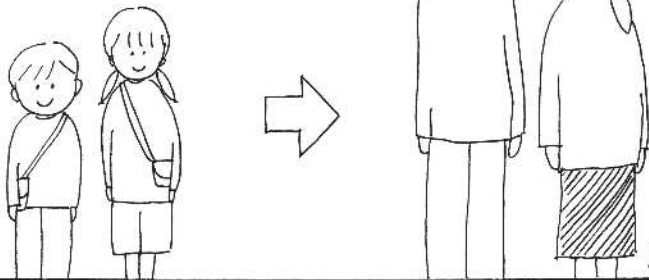


金の星社

いつもとってもかわいい赤ちゃんの顔。泣いたり笑ったり...大きくなった今も変わらない、あなたがとってもかわいい。親の大きな愛を感じるあたたかい絵本です。

・・・感謝の気持ちをこめて・・・

カムかめ創刊の頃は
保育園児だった子ども達が
社会人になる程の年月を



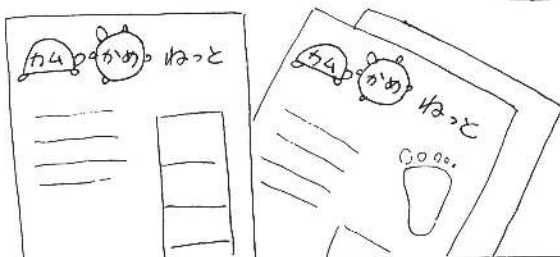
紙面の相談...

その他の雑談等

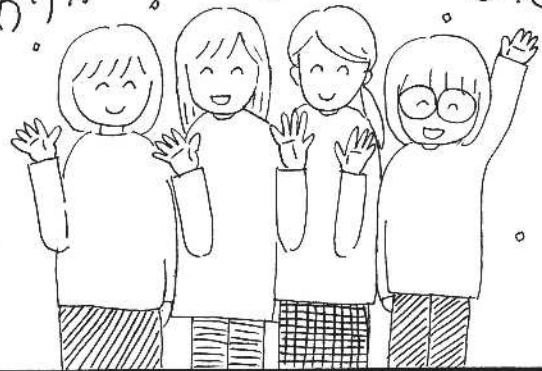
なんと楽しいこと!!



これまでのページの中で 1つでも どなたかが
ホッとできていたら 嬉しいです♡



ありがとうございました〜



編集：カムかめねっと制作スタッフ

事務局、問合せ先：新潟市教育委員会亀田地区公民館まで

住所：新潟市江南区茅野山3-1-14（新潟市江南区文化会館内）

電話：382-3703 FAX：381-7921

メールアドレス：kameda.co@city.niigata.lg.jp

★ご意見・ご感想等アナタの声をお待ちしています★

