

一人一人が備えてこ！

# 防災力UP！鳥羽

総務課防災危機管理室

☎ (25) 11118

vol.44

## 津波だ！みんな逃げよう

### 夜間津波避難訓練を実施します

巨大地震などの自然災害は、いつも日中に起こるとは限りません。市では、夜間に地震が発生し、大津波が襲来することを想定した夜間津波避難訓練を地区別に実施します。

#### 実施概要

実施するのは次の地区です。自分の家や、そのときにいる場所から近い避難場所に避難してください。(申込不要、小雨決行)

とき	実施地区
3月1日(水) (予備3月16日)	菅島 坂手
3月3日(金) (予備3月17日)	桃取 神島

午後7時～7時40分に実施

- ・ 防災行政無線やとばメールによる訓練開始放送の後に避難してください。(実施地区以外の防災ラジオも受信しますのでご確認ください)
- ・ 避難後、アンケートを記入し順次解散となります。
- ・ 期限切れ間近の備蓄品(アルファ米、ビスケットなど)を試食用として配布します。
- ・ 市内一斉に実施するのではなく、昨年度から地区別で順番に行っています。
- ※くわしい避難場所については、各地区の町内会からの案内や市ホームページで確認してください。

#### 夜間の避難の際に注意することは？

日中の避難と違い、夜間の避難では夜の暗さに加え、大地震による停電で外灯が消えて真っ暗な状況が想定されます。今回の訓練に参加し、夜間の避難の際に注意すべき点を確認しましょう。

- ・ 懐中電灯を必ず持つこと
- ・ 杖など歩行を補助するものを持つこと

津波からの避難は素早く行う必要がありますが、夜間に避難をすることが初めての人も多いはず。

今回は、夜に避難することを体験して問題点などの把握に努めるようにし、慌てることなく落ち着いて行動するようにしてください。

※車などは通常どおり走行します。訓練では交通事故に注意し、明るい色の服や反射材の着用などを心がけましょう。



家族や隣近所を誘って参加しましょう！

Vol.41



「わらべうた」

みんなで子育て  
だっこで  
ほっと

子育て支援センター  
☎ (25) 7225

わらべうたといえれば何を思いつかべますか。「いないいないばあ」や「いっぽんばしこちよこちよ」などたくさんあります。幼いころ遊んでもらったり遊んだりした記憶が誰にでもあるのではないのでしょうか。

優しいまなざしと声を掛けながら触れ合えるわらべうたは、子どもの心や体の成長にとっても有効であるといわれています。その良が見直されていろいろな子育て支援の場で活用されており、親子のコミュニケーションツールの一つとしても紹介されています。

あそびの広場「だっこ」でも月に一度わらべうたを実施しています。「いっぽんばしこちよこちよ」で遊んだ時には、1歳半を過ぎたお子さんは、こちよこちよとくすぐられるところが大好きで、ワ

クワクワしながらそのフレーズを待っていました。7か月の赤ちゃんも、目と目を合わせて歌いかけると、手足をバタバタさせて喜んでいました。小さくてもちゃんと反応して、人と関わる楽しさや喜びを感じていました。

初めての育児で、赤ちゃんに何を話しかければいいのか、どうやって遊んであげればいいのかわからないと悩まれるかたもいますが、そんな時は知っているわらべうたで遊んでみるのも一つです。繰り返し遊ぶ中で子どもとの心のやり取りができるようになります。

楽しい時間を子どもと一緒に共有することで、パパやママも、子育てを楽しく感じることで、気持ちに余裕を持てるのではないかと思います。