



# サポーターズ通信

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

68号

令和7年  
2月発行

学ぼう！知ろう！「もしも…」に備えて

## 「親子で楽しくまなぼうさい！」@横浜市民防災センター

東日本大震災から今年で14年。もしかしたら明日にも大きな地震が起こるかもしれません。日頃から災害時への備えは用意できていますか？今回はボランティア記者のみなさんと「横浜市民防災センター」の「親子で楽しくまなぼうさい！」の体験ツアーに参加し、乳幼児連れでの避難や備えについてお話を伺いました。



2歳以上のお子さんは子ども向けプログラムを体験し、防災について楽しく学びます。



地震シミュレーターや消火器を使った消火体験、煙体験では煙の中からの避難行動体験をします。



袋とはさみがあれば作れるよ

親子でワークショップ  
新聞紙スリッパ、ビニール袋でレインコートを作ろう！



【乳幼児家庭の非常時の持ち出し品】

- ・ミルク（液体ミルク等）
  - ・哺乳瓶 ・スプーン
  - ・おむつ ・おしりふき
  - ・おんぶひも
  - ・ベビー毛布
  - ・お子さんのお気に入りのおもちゃ
- いつも遊んでいるおもちゃがあるだけで安心



音楽隊ミニコンサート  
生の演奏を楽しんでね

「親子で楽しくまなぼうさい」

毎月開催（要予約）  
地震・火災体験、風水害体験ツアーなどがあります。

横浜市民防災センター

<https://bo-sai.city.yokohama.lg>

横浜防災 e-パーク  
親子で楽しくまなぼうさい！



防災についてたくさん学びました。見守り隊のお姉さん・お兄さんがたくさんいて、息子とたくさん遊んでいただきました。また行きたいです。（Lovely train）

ボランティア記者  
皆さんの感想

初めて参加した消防訓練。何かあった時に子どもを守らなくてはいけないと日々思っているも本格的に災害時についての対応、対策を考えたことはなかったのととてもいい経験になりました。いつか来るその日のために準備は万全に！（葵月ママ）

自分では災害対応はできるな、と感じていましたが、私だけじゃなく私が2人の子供を守るんだと実感させられた体験でした。

火事が発生した際、3歳、1歳の子が自分でハンカチを持って煙から身を守ることはとても難しいし、何より2人を抱っこして自分も煙を吸い込まないようにすることはかなり難しいと思いました。

その際はマスクや、スカーフを巻くなどの代用も効くとのことだったので、いざという時の知識も増えました。

ローリングストックもしないと、と感じました。娘と離れて体験を行いました。娘は娘で見守り隊の皆様と遊べて大変楽しかったようです。（凧織ママ）

## 絵本のある窓辺 「おんなじおんなじ」

ぶたの「ぶう」とうさぎの「ぴよん」は仲良しの2人組です。靴もおんなじ、帽子もおんなじ、宝物の飛行機もおんなじ。そんな「おんなじ」だらけの2人ですが、逆立ちをするとポケットからころころと出てきたものは.....。こまとボール。2人は「ちがったね うっふっふ」「おんなじもの たくさん あったね あっはっは」と笑いあいます。

何でも同じなのも嬉しいけれど、違うことがあっても面白い。そんな2人の様子が「おんなじ おんなじ」の繰り返しで描かれています。シンプルな絵とリズムカルな文章は何度読んでも楽しめます。「ぶうとぴよんのえほん」シリーズは他に4作品あります。『ぼくのだぼくのだ』ではけんかをして仲直り、『なにしてるなにしてる』では元気いっぱい遊びます。ぜひ他の作品も読んでみてください。



多田ヒロシ 作  
こぐま社

（中図書館 琴寄さんより寄稿）



## ヘルスメイトからのお便り



年が明けたと思ったら、あっという間にもう2月！1年で一番寒い時期ですが、窓の外を見れば木々のつぼみが少しずつ膨らみ、春の兆しを感じられるようになりました。今回はお正月に使い残したきな粉を使って「かぼちゃのスノーボール」を作ります。お子さんと一緒にお菓子作りを楽しんでください。

### かぼちゃときな粉のスノーボール

【材料】16個分 (1個分 75kcal 塩分...0g)

- ・かぼちゃ...60g      ・砂糖...40g      ・油...40g      ・薄力粉...120g
- ・かたくり粉...20g      ・きな粉...小さじ2      ・かぼちゃの種 (ロースト済み) ...16個

### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ (500w) で1分半加熱し、つぶす。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを170度に予熱する。
- ③ ②に薄力粉、かたくり粉、きな粉を混ぜ、押し付けるようにまとめたら、冷蔵庫で10分ほど休ませる。  
直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのへりなどで数か所スジをつけ、中央にかぼちゃの種を押し込む。  
全部で16個作る。
- ④ ③をオーブンシートを敷いた天板に並べ、18分焼く。  
粗熱がとれたら粉砂糖をかける。

### 【おすすめポイント】

\*きな粉は良質のタンパク質や食物繊維、ビタミンやミネラルなど栄養素が含まれる栄養価の高い食品です。  
牛乳や豆乳に混ぜて「ホッときな粉ミルク」やプレーンヨーグルトに混ぜてどうぞ。



ふりかけた粉砂糖は粉雪のようです\*

## 子育ての疑問 Q&A

☆みなと赤十字病院の磯崎医師が  
教えてくれました☆



Q: 子どもが何度もヒューヒュー、ゼーゼーすることがあり、ぜん息なのか風邪なのかわからず、またどの程度の咳で受診をするべきか悩みます。ぜん息と診断された場合、治療をすれば治るのでしょうか。またぜん息を予防するためにできることがあれば教えていただきたいです。

A: おこさんが咳をする機会は多く、いわゆる風邪である気道のウイルス感染は年に10回を超えるとの報告もあります。ぜん息はゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴 (ぜんめい) を繰り返す病気であり、その多くにアレルギーが関与しています。聴診器でないとわからない喘鳴もありますので、風邪など咳での受診に際しては医師に喘鳴の有無を確認しましょう。ぜん息の診断がついたら症状の頻度と程度から重症度に応じ、治療・予防が開始されます。乳幼児の繰り返す喘鳴には、いくつかのタイプがあることが分かってきており、ある種のタイプでは成長に伴い症状を起こさなくなることが知られています。いずれにせよ、重症度に応じ予防薬を継続することで症状を起こさせないことが、治癒=治る近道になります。当院アレルギーセンターでは、横浜市委託による小児ぜん息相談を行っていますので、お悩みの方、お困りの方は一度、相談にいらっしやることをお勧めします。



## 編集後記



今年の春よりいよいよ幼稚園。いままでずっと一緒に過ごした三年間、急にライフスタイルが変わると親子共に不安と負担もかかると思いますが、何事も楽しんで笑顔で取り組む娘の姿を見てるとなんだか大丈夫そうだなと私も勇気づけられます。適度に楽しんでいこうと思います。(ボランティア記者: 風織ママ)

2人育児になりもうすぐ1年。幸せも大変さも倍になり、叱ったり愛でたり毎日忙しい。おかげで過去一、1年があっという間に感じました。クリスマスプレゼントにはしゃぐ我が子。かわいすぎてすでに来年が楽しみです。ツリーの飾りをむしる二女の姿が来年は見れないと思うと寂しい気もしますが、そのころには髪がたくさんはえているといいな♪(ボランティア記者: 葵月ママ)