

伊豆市を楽しむファミリーのための子育てマガジン

# familyizu

ふあみりいず

2019 | Winter

vol.05



**考えよう**  
**家族を守る**  
**いざという時の備え**





考えよう

# 家族を守る いざという時の備え

地震、津波、土砂災害…自然災害は私たちの地域でいつ起こってもおかしくありません。いざという時のこと、あなたは考えていますか？備えをしていますか？大切な家族を守るために「今できること」を一緒に考えてみましょう。

座談会

参加者を募集し、11月28日(水)に防災座談会&災害食作り体験を開催しました。3名のアドバイザーをお招きし、参加者の不安や疑問に答えていただきながら、『防災』について考えました。



伊豆市防災安全課 防災専門監 / 佐々木英司さん

**避難行動は自らの判断で！**  
**いざという時の行動を予め考えておくことが大切です。**

自然災害に対しては、自らの判断で避難行動をとることが原則です。市では、災害が発生する危険が高まった場合に、起こりうる災害種別に対応した区域を示して避難勧告等を発令します。いざという時の行動について、個人・家族や地域であらかじめ確認・認識しておき、考えておくことが大切です。



看護師・ふじのくに防災士 / 加藤あきこさん



**どんなに準備をしても  
自分がダメになってしまったら意味がない**

防災対策は、『自助』『共助』『公助』と言われています。中でも『自助』は自分の命、子どもの命を守るための土台です。防災は毎日の中で活用できてこそ。闇雲に不安になるのではなく、対応を知り、考えて、適切に恐れることが必要だと思います。

栄養士 ベビー手話講師 / 宮地あけみさん

**食べることは生きること**

親類が熊本地震で被災し、3日間くらいは自宅にストックしてある水や食料で過ごせたが、次に7日目に連絡した時には、「口にできる物がなくなる」というかなり困った言葉でした。1週間分の備蓄はやはり必要だと感じます。ローリングストックすることや電気・ガス・水道が使えない場合を想定して、災害時の調理等を体験しておくといざという時に役立つと感じました。



# こんなときはどうしたらいい？

参加者の不安や疑問についてお話していただきました。

Q1

質問者 / 長下さん



子ども二人を連れて避難するのに「これだけは持って行った方がいい」というものは？

A1

**避難が最優先です！**

その場が危険と判断した場合は、**身の安全を確保することが最優先**です。上からの落下の危険性がある場合は机の下に、浸水の危険性がある場合は高い場所へ…など状況に応じて判断できるよう、「この場所はどうか？」と日頃から想像力を働かせておくとうれしいです。

大規模災害時にはライフラインの寸断などで、軽傷や骨折、また命にかかわるケガですら、適切に治療を受けられない可能性があります。**とにかくケガをしないことが大切です。**持ちものは、P7の「避難バッグのポイント」を参考に用意しておきましょう。

回答者 / 加藤さん

Q2

質問者 / 三上さん



食料や水を7日分も備蓄？！できるかな…

A2

**自分だけでは難しい場合は  
リスクの分散をしましょう**

熊本地震では、3日を過ぎても食料や生活必需品が行き渡らない避難所が多数ありました。大規模災害時は**自助で乗り切る覚悟**が強く求められています。とはいえ、自分だけでは難しい場合もありますよね。災害時、地域の方と助け合えるように、日頃から挨拶を交わす、防災訓練に参加するなど、**ネットワークを作っておくことが大切です。**実家の両親などと話ししておくのも良いです。

回答者 / 加藤さん

Q3

質問者 / 浅田さん



避難所の生活ってどうなの？

やってみよう！

●限られたスペースで子どもと過ごすことができるか楽しみながら体験してみましょう。

**子どもがいる方は大変そうでした**

A3

段ボールの間仕切りは、一人当たり広くて1.5m×2m。しかし仕切りができるのは発災後数日経ってから。それまではプライベートなどない空間です。

自宅の安全対策をしておくことも大切です。

※自宅の安全が確認できる場合は『在宅避難』が原則です。

回答者 / 佐々木さん



庭にテントを張ってみる。電気なしで過ごしてみる。(子どもがランタンを実際につけられるか体験させてみる)

Q4

質問者 / 工藤さん



在宅避難だと食料をもらえないのではと心配…

A4

**避難所に届いた物資は、地域の  
人に分配することになっています**

しかし、熊本地震では避難所で食料をもらうのに2時間並ぶこともあったようです。子どもを連れて並ぶのは難しいですよね。こんな時にも、近所の方と交替で並ぶなど助け合えるといいですね。

また、個に合わせた食料が配布されるとは限らないので、備えも大切です。

回答者 / 宮地さん

Q5

質問者 / 渡邊さん



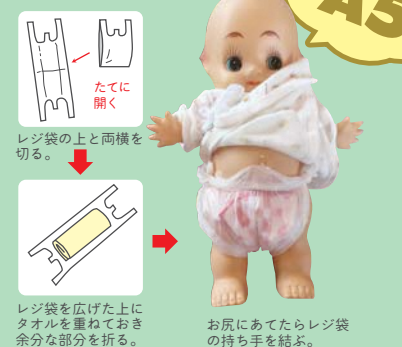
紙オムツや粉ミルクなどは市でも備蓄しているの？

A5

**多めに購入しておくと安心です**

多少の衛生用品の備蓄はありますが、使いたい時にももらえるか、いつも使っている物があるかはわかりません。いつも使っている物を多めにストックしておきましょう。

回答者 / 佐々木さん



お尻にあてたらレジ袋の持ち手を結ぶ。



# Q6 電気・ガス・水道が使えなくなったらどこに連絡する？ どうしたらいい？

質問者/長下さん



## 契約している業者に連絡しましょう

自分が契約している業者の連絡先を家族みんながわかるようにしておきましょう。

大規模災害時は復旧するまで長期間かかることが予想されます。そのような場合を想定し、食事やトイレなどについて考えてみましょう。

回答者/佐々木さん

## キッチンが使えない時は？

災害時の食事作りを体験しました(P5・6) 食器棚の中身が散乱することも考えられます。

46

## トイレが使えない時は？

断水によりトイレが使えない場合に備えて、県では家族の人数×5×7日分の携帯トイレを備蓄しておくよう呼びかけています。

水が使えないと不衛生になります。また、長期化する場合はゴミの収集も難しくなります。簡易トイレの汚物は袋の口を固く縛り、密閉できるゴミバケツなどで収集まで保管する、トイレの処理をした後は、手洗いや手指消毒をしっかりとするなど、衛生管理にも気をつけましょう。

もし、簡易トイレが足りなくなったら…大きなビニール袋を便器にかぶせ、凝固剤の替わりとして、オムツ、ペットシート、猫砂、刻んだ新聞紙で代用できます。



# Q7 避難の判断のポイント？

質問者/渡邊さん



## 次のようなステップで備えておきましょう

### ステップ1 どのような危険があるのか確認しましょう

市が作成しているハザードマップや地域防災計画を見て、河川が氾濫した場合には何m浸水してしまうのか、土砂災害が起こりやすい場所ではないか等、自宅や学校・職場等の場所の危険性を確認しておきましょう。



### ステップ2 市から発令される避難情報を確認しましょう

テレビやラジオ等の他、伊豆市は、同報無線、防災メール(登録制)、広報車、消防団や自主防災組織等による声掛け等を行っています。

<避難情報には次のものがあります>



※障害のある方や乳幼児等とその支援者は避難を開始

### ステップ3 もしもの時に備えて考えておきましょう

例えば、次のような状況も考えられます。緊急的な対応について、事前に考えておきましょう。

**例1:大雨により避難所までの移動が危険**  
近くのより安全と思われる建物(最上階が浸水しない建物、川沿いでない建物等)に移動しましょう

**例2:外出すら危険**  
建物内のより安全と思われる部屋(上層階の部屋、山からできるだけ離れた部屋)に移動しましょう

回答者/佐々木さん

47

# Q8 いつも持ち歩いていた方がいいものは？

質問者/佐藤さん



## 『familyizu編集部おすすめ』携帯ポーチの中身を紹介します



- ①携帯トイレ 男女使えるもの。
- ②生理ナプキン 急に生理になってしまうことも。下着が替えられない時、止血にも使える。
- ③モバイルバッテリー 充電はこまめにしておく。電池式の方が管理は楽です。電池も忘れずに。
- ④おやつ 日持ちがして、少量でもお腹にたまる「ようかん」がおすすめ。
- ⑤マスク 感染予防に。こども用も。
- ⑥除菌シート
- ⑦髪留め 輪ゴムとしても何かと便利。
- ⑧油性マジック 書き置きなどに。
- ⑨ビニール袋 傷口を覆う、オムツのかわりなど色々使える。
- ⑩エマージェンシーブランケット コンパクトになっている。防寒に。
- ⑪絆創膏

ホイッスル&ミニライト付

- ⑫カイロ
- ⑬薬 普段飲む薬を常備しておきましょう。
- ⑭子どもが好きなおもちゃ

回答者/加藤さん

48

# 災害時の調理体験

電気・ガス・水道が止まっている状況を想定して、ポリ袋を使った調理を体験しました。

## 今回作ったメニュー



● クリームパスタ



● チャプチェ



● 鯖と野菜の味噌煮



● チーズオムレツ



● 蒸しパン

ポリ袋調理のメリット

- 衛生的!
- 節水!
- 手軽!



## 《使用した調理道具》

- ★卓上コンロ (ガスボンベ1本で60分調理できる)
- ★大きめの鍋
- ★菜箸
- ★計量カップ
- ★食品用のポリ袋 (高密度ポリエチレンでできているもの)



子どもと一緒に楽しくできます

お皿にラップを敷くと食器洗いで節水できます

我が家流にして続けましょう

子どもと一緒に食べてみよう

※今回は、日本赤十字社静岡支部のレシピを参考にしました。こちらのホームページでは、ポリ袋を使ったさまざまなレシピが紹介されています。





## 試してみよう

## 白米を炊いてみよう



**1**  
米1カップ(200g)と1.2倍の水(無洗米は1.4倍)を袋に入れる。



**2**  
中の空気をしっかり抜き、固く結ぶ。



**3**  
沸騰した湯の中に入れ、30分煮る。



**4**  
湯から引き上げ、5~10分蒸らして完成。

●普通のお米でもできますが、無洗米は研がずにおいしいので常備しておくことをお勧めします。水がない場合は緑茶、みかんジュース、牛乳などでも米が炊けます。



## 家族みんなで話し合おう

防災対策は他人事ではない。自分事として家族みんなで考えてみましょう。

大きな家具や家電は倒れないように固定している。



耐震性があるか確認している。



窓ガラスは飛散防止対策をしている。強化ガラス・フィルムなどカーテンを閉めるだけでも違います



寝室には背の高い家具を置かない。就寝中、家具の下敷きにならないかな？

ハザードマップを確認している。

避難所を確認している。

自宅から学校・職場までの危険箇所を確認している。



地域の防災訓練に参加している。

家族同士の安否確認・連絡手段を決めてある。  
・災害用伝言ダイヤル「171」  
・災害用伝言版・共通のSNSやアプリ  
・少し離れた地域の親族や友人

防災用品は定期的な見直しをしている。

防災用品は置き場を分散してある。家族で置き場を把握している。



## ローリングストックのススメ

### ローリングストックとは

日常の食品を多めに買って置き、「食べて買い足す」を繰り返して、常に新しい食品を非常時に備えて家庭に備蓄する方法です。

忘れないように「買って食べる」のがオススメ

### ストックのポイント

- 常温保存が可能なもの
- レトルト食品や加工食品などそのまま食べられるもの
- 賞味期限が1年程度のもの

家族の食事の最低3日分~1週間分を用意しましょう



**ストックしておくことよい食品**  
米・もち・水・麺類(スパゲッティ、うどんなど)  
粉物(ホットケーキミックス、小麦粉など)  
レトルト食品(カレー、パスタソースなど)  
缶詰(ツナ缶、鯖缶、フルーツなど)  
汁物(カップ麺)・乾物(乾燥野菜・干し椎茸・塩こんぶなど)  
菓子(チョコレート、ビスケット、ゼリー、飴など)

**食品以外にも備蓄しておくことよいもの**  
サランラップ・アルミホイル・除菌ウェットティッシュ  
ポリ袋・計量カップ・計量スプーン

災害時でもなるべく普段通りの食事を再現できるようなものを選びましょう。また、水分や栄養価を摂取できるようなものも用意しておきましょう。甘いものを食べると、精神的な不安が軽減されます。大変な時の「ごほうび」のつもりで、家族が好きな物を入れておくと良いです。

アレルギーのある方は、食べられるものを用意しましょう。

### 発災

冷蔵庫内の食品を優先的に食べる

### ライフライン停止(1日~6日)

ローリングストックしている食品を食べる

### ライフライン復旧(8日以降)

救援物資店頭販売再開

### 日常に取り入れましょう

「月に1回、ストックしてあるもので調理する日を決める」「ポリ袋調理を普段から時短料理に活かす」など、各家庭にあったやり方で非常時の食事作りを日常に取り入れていきましょう。また、子どもが味を経験しておく、「食べられなくて困った」という事態も防げます。



回答者/宮地さん

## 避難バッグのポイント 生活環境に合わせて定期的に見直しましょう。

### ★第1次避難バッグ★

まずは命を守るために必要な物(非常食・保険証等)

### ★第2次避難バッグ★

安全が確認できてから持ち出すバッグ。備蓄の延長でOK。

### ★携帯ポーチ(P4参照)★

緊急時の必要度が高く、日常的に持ち歩けるもの。

※優先順位を付けてどちらに入れるか考えよう

## 座談会&災害食作りをやってみて

- 自分たちがちゃんと覚悟をしておかなくては！と意識が変わりました！
- 持ち出し用品や備蓄の買い足し、見直しをしました！
- 携帯用ポーチをつくってみました！
- ポリ袋クッキングを家でもやってみました！

サバイバルUP!!







この地球に人が生まれるずっと前のお話...

はるか南の海の底 火の山ふん火 どおん どおん  
地の底 ぐうん ぐうん のかって 小さな島がくっついた

火の山ふん火 どおん どおん

**伊豆のふしぎ 南の種**

ここには ふしぎがいっぱいあるよ

**“さがして ごらん”**

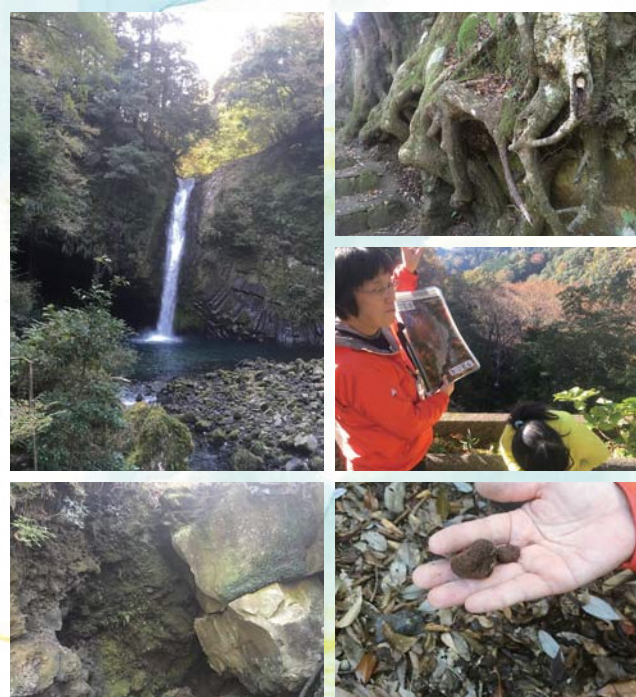
ぼくらのふつうの中にかくれている

**地球のものがたりを**

浄蓮の滝  
ジオガイドツアー

いって見て 見てみて 市内のジオパーク

伊豆半島ジオパーク  
ジオリア  
GEORIA



滝高25m!  
近くの噴火で流れてきた溶岩の端っこにできた滝。天然記念物のハイコモシダも見ることができます。女郎ぐも伝説が生まれた背景や、ジオってピン!とこない部分も実際にガイドしてもらえるのはよかったです!

スコリアや軽石に  
さわられたよ!

旭滝



高さ105mを落ちる旭滝は実際見た方が圧巻!  
滝の中間近くまで子どもも近づけるので「柱状節理」を間近で見ることができます。  
※滝は晴れが続くと枯れてしまうことも…雨上がりがおススメ  
伊豆市大平 バス停「旭滝口」下車 徒歩4分



そのへんの石ころで  
岩絵の具をつくる  
ワークショップに参加して  
お絵かきをしました  
こまかくするのが  
大変だったけれど  
とても楽しかったよ



伊豆半島ジオパーク  
ミュージアム  
『ジオリア』  
ジオのそうだったんだ!!  
色々体験できるジオリア  
定期的に続くイベントも  
開催しているよ!  
ホームページでチェック  
して行ってみよう!!  
<http://georia.izugeopark.org/>  
TEL.0558-72-0525

伊豆半島ジオパークに  
関する問合せ

伊豆半島ジオパーク  
推進協議会  
TEL.0558-72-0520

※ガイドツアーは毎週土曜日に行っています。  
●受付/土曜日 AM10:00~12:00 ●1人/500円(中学生以下無料)  
※天候により催行中止となる場合があります。

問合せ 伊豆半島ジオガイド協会 TEL.0558-74-5423





# からだをうごかさそう

冬本番、寒い日が続いて外に出るのも億劫になり ついつい家でゴロゴロしてしまいがち…  
そんな寒い冬こそ運動するチャンスです。  
楽しく身体を動かすことのできる教室を紹介します。



## 3B体操

### 1 音楽にあわせて体操



軽いストレッチの後、音楽にあわせて体を動かしていきます。  
聞き覚えのある曲ばかりなので、体が自然とリズムに合わせて動きますよ。

### 2 用具を使って楽しく

ボール、ベル、ベルターという用具を使って体操します。  
用具は貸してもらえます。



楽しいー！  
子どもにも習わせたい！

伊豆市でも  
ぜひ！！

沼津市戸田の  
ジュニア向け3B体操の様子を聞いてみました。

### 🌟「できた！」がいっぱい 自信をつけることができる

最初はみんなできないこともいっぱい。遊びを通じて「できた！」を経験することで、子どもの自信につながります。



### 🌟思いやりの心が育ちます

年長から小学生が集まるので、歳の違う友達と触れ合うこともできます。  
年上のお兄さんお姉さんの真似をしたり、刺激を受けて体を上手に動かすようにできるようになったり、年下の子に優しくしたりと思いやる心も育つのだとか。

### 🌟はじめての習いごとにおすすめ

子どもの好きな遊び、苦手な遊びは知っていますか？  
3B体操は様々な動きをするので、子どもの特性を見つけるチャンスになります。



## 教室詳細

### ママ向け 子連れ大歓迎！

ふらっと月ヶ瀬  
プラムカフェ

2F会議室

伊豆市月ヶ瀬408-1

指導士/石原直美 TEL.090-9174-7530

※次回は1/29・2/5 9時30分～11時頃です！



## お知らせ

### ジュニア3B体操

●5月頃～ 月ヶ瀬体育館(日曜日 午前中)

### みんなで楽しむ3B体操

●10月20日(日) 10:00～11:30  
伊豆の国市大仁体育館

●11月24日(日) 10:00～11:30  
伊豆市生きいきプラザ 大ホール

※詳細は familyizu でお知らせします！



## アロマヨガ

### 1 アロマの香りと音楽で リラックス

先生セレクトのアロマの香りと音楽が流れて、リラックスしながらレッスンをします。  
レッスン後は身体も心もほぐれてポカポカになります。

### 2 初めてでも 無理なく楽しく

ヨガ初心者だからこそ、先生に教わりながらレッスンすることがおすすめ。  
先生も優しく教えてくださるので、体が硬くても大丈夫です。



### 3 自分の身体と 向き合ってみる

日々日常のことを考えず、今の自分と向き合う時間も大切です。  
身体の変化やゆがみに気づくことも。



## 先生紹介



AROMA YOGA STUDIO  
SHRI アロマヨガスタジオ  
シュリ

インストラクター/平井綾香  
〔レッスン詳細〕

### 修善寺ヨガ

修善寺農村環境改善センター

伊豆市柏久保1010

TEL.050-5215-4668

第2・4火曜日 9:30～10:40

(会場の都合で変更になる場合があります)

※予約制 お気軽にお問い合わせください

メール: aaaaakaaaa@gmail.com

LINE ID: ayakaaaa118

## トレーニングジム

### 1 トレーニング講習を受講 (初心者講習)

正しいマシンの使い方、  
トレーニングのポイントを  
教えてもらいます。



### 2 自分のペースで

営業時間内なら、好きな時間に  
トレーニングできます。



## ジム詳細

### ●中伊豆室内温水プール ふれっぷ内

トレーニング室 TEL.0558-75-7575

平日/9:00～12:00、13:00～16:00、17:00～20:00

日曜日・祝日/9:00～12:00、13:00～16:00

休館日/月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

料金/200円(トレーニング講習も200円)

### ●狩野ドーム内 ジム

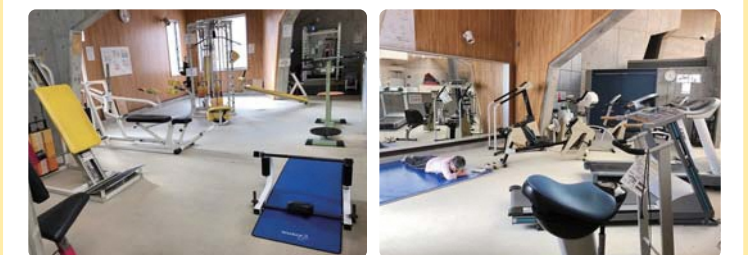
TEL.0558-87-1611

9:00～20:50

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

料金/伊豆市民 100円(伊豆市外200円)

初心者講習会(月二回 昼・夜開催、受講料500円)





## あそ ぼう 遊房『うちっち』

修善寺温泉場バス停前の一軒家を自分たちで出資しリノベーションし、昨年10月にオープン。

日本刺繍や葉摺り染めなどの体験工房とランチやお茶を楽しめるカフェが併設しています。

この“遊房『うちっち』”をつくったのが、2軒隣の“街ナビゆるり”の店主でもある杉山照子さんと、江戸刺繍作家の小沢ユミさん。修善寺温泉場に賑わいが無いのは淋しい、人が集まる場所を作りたいと話してくれました。店内は和風のセンスが光るお洒落で居心地の良い空間です。

左手奥に葉摺り染めや日本刺繍などの体験ができる体験工房があります。カフェスペースでは、安全・安心・品質にこだわった食材を使ったランチメニューを食べることができます。海鮮丼は、徒歩2分のところにある魚屋さんで好きなネタを購入してつくってもらうという遊び心いっぱいのユニークなサービスもあります。スイーツもあんこは小豆を氷砂糖で煮ていたり、乳化剤・安定剤など不使用のバニラアイスクリームが添えられ、やさしい甘さが心まで満たしてくれます。

ぜひ、お友達やご家族と、またはお一人で、足を運んでみてください。



### 毎月21日は、着物を着て修善寺温泉場を歩く『着物遊山』を開催しています。

遊山とは気晴らしに遊びに出掛けること。タンスにしまったままの着物やお気に入りの着物を着て風情ある修善寺の温泉街をぶらぶら歩いてみませんか？ 着物姿にぴったりな景色があらこちらにたくさんあります。

★お店情報★ 営業時間/10:00~16:00(不定休) 住所/伊豆市修善寺818-1(駐車場なし) TEL.0558-72-0003

## みんなの居場所『ののほな』

みんなの居場所『ののほな』は、お年寄りから子どもまで“一緒に楽しく遊ぶ場所を地域につくりたい”という想いから、修善寺温泉場バス停すぐ向かいに、昨年8月にオープンしました。

オープン日は土曜日と日曜日のみ。店内に入ると、店主の池田康乃さんが笑顔で迎えてくれ、子どもたちは、駄菓子コーナーと『ガチャガチャ』を見つけ笑顔に。ご近所さんの手作りのものも並んでいます。

奥の日当たりが良い場所には一段上がって小さなちゃぶ台があり、折り紙をしたりトランプをしたり。ほかにもけん玉やお手玉、将棋や囲碁など懐かしい遊びを教えてください。(ちょうど、土曜日には近所に住むおじさまが将棋を教えに来てくれました)

そんな世代を超えてふれあう機会を大切に、ぜひふらっと立ち寄ってほしいと池田さんは話してくださいました。

トイレには、子ども用の便座が用意してくれてある嬉しい心配り。子どものおむつ替えをしたいけれど場所がない時や、学校の宿題をやったり、自由にそれぞれで過ごせる場所として、修善寺温泉場の心温まる居場所として、ぜひ立ち寄ってみてください。



### 毎月1回、定期的に“おはなし会”も開催しています。

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどを通じ、子どもたちにおはなしの楽しさを伝えてくれます。会場は『ののほな』さんの2階の和室になるので、小さなお子さんも一緒に参加できます。

今回は、2/16(土)と3/17(日)の10:00~11:00まで  
参加費は無料、申込み・問合せはお電話か店頭まで。

★お店情報★ 開店日/毎週土曜日・日曜日(不定休) 青空色の暖簾が目印です  
住所/伊豆市修善寺818-1(駐車場なし) TEL.0558-72-0038(ののほな)/090-9194-0205(代表:池田)

## 伊豆市女性消防隊 ~『憧れ』だけでは終わらない 『命の連鎖』を伝えていける隊員に~

FMISのパーソナリティーとして働きながら、女性消防隊として活躍されている笛田さん。日頃の活動や思いについてお話を伺いました。



隊長  
笛田須美絵さん

### 憧れの消防団に

幼い頃、夜警で巡回してくれる消防車の『カーンカーン』という音を聞くと、とても安心できました。年を経て、身近な人が消防団で活躍しているのを見て「カッコいい」と思いました。それは火事現場に立ち向かう過酷さや、災害時の活動、日々の訓練の厳しさなどは深く知らない、漠然とした「憧れ」でした。

伊豆市でも女性消防隊が発足することを市の広報で知り、迷わず入隊しました。活動服を着て辞令を受け取った時には「憧れやカッコいいだけではいけない」と気持ちが引き締まりました。



### 幅広い年代の女性が活躍の陰で

伊豆市の女性消防隊は、平成27年4月に発足しました。現在7名の隊員がいます。私は子どもがすでに自立していますが、社会人になりたての方や、隊員になってから結婚・出産した方、2児の子育て中の方もいます。皆、仕事や家庭と両立させ、やりがいを感じながら活動しています。

しかし、それぞれの生活や仕事がある中での活動は簡単なことではなく、できる活動には限りがあります。現在所属している7名は、いろいろな思いを持ちながら活動しています。

今後は伊豆市消防団 女性消防隊をどのような形で存続させていくのかももう一度前向きに考えていかなければならない時期かもしれません。



### 日頃の活動

救命処置を広く知っていただくための活動を中心とし、初年度に応急手当指導員の資格を全員取得しました。地域の防災訓練で救命処置の講習を行ったり、広報活動を行ったりしています。出初式、入退団式、秋季演習での司会やラッパ隊として活動している隊員もいます。

今年初めて、消防署と一緒にこども園で花火教室を行いました。今後は子ども向けの活動も増やしていけたらと考えています。



### 『憧れ』から『できる』へ

10年以上前、ある商業施設で働いていた時のこと。目の前で横たわっている年配の男性に何もできなかった自分が悔やまれ、思い出すと今でも苦しい記憶です。しかし、救命処置の知識が身についた今は、何かあった時に助けられるイメージができました。行動に移せる強さも。

救命処置の講習により、いざという時に行動に移せる方を増やしていく『命の連鎖』を伝える活動が私たちの使命だと思っています。

4月の入退団式  
ぜひ見に来てください!



### 人生を刻んでいく中で

消防隊に入隊する前に、仕事や家族のことで節目がありました。それをきっかけに、これからの自分のことを考えてみると、「消防隊の活動を優先したい」という思いが強いことがわかりました。ほとんど同時期に、以前からやりたかったラジオのパーソナリティーとして働くチャンスが巡ってきました。これまでの仕事を辞めて、あえて『フリーター』の道を選び、自分のやりたかった様々なことに取り組むことができている。FMISのパーソナリティーと消防隊を兼ねているからこそできることもやっていきたいです。

憧れだった消防隊に入り、素晴らしい仲間に出会えました。活動を通しての人のつながりもかけがえのない宝です。これからも訓練や研修に積極的に参加し、任務を遂行できる女性消防隊でありたいと思います。そしていつか「フエダさんに憧れて消防隊に入りました」と言ってもらえることがあったら最高です(笑)

■消防団、女性消防隊に興味を持っていただいた方は、市役所防災安全課(TEL.0558-72-9867)まで  
☆消防団を応援して下さる『サポート事業所』を募集しています! 詳しくはこちらから





# イベント情報



中伊豆 1/20(日) 10:00~12:00

## 昔ながらの凧揚げをして遊ぼう

竹と和紙で作った凧に好きな絵を描いて、空高く揚げましょう！中伊豆伝統の巨大な「清水(しよみず)凧」も揚げられます！お雑煮の振舞いもあります。

- 場所/六仙の里 定員/先着30人
- 対象/市内在住の親子 (中学生以下。祖父母との参加も可)
- 参加費/300円(材料費)
- 申込締切/1月13日(日)

申込み 中伊豆農山漁村振興推進協議会 伊豆市観光協会中伊豆支部  
問合せ TEL.0558-99-9120 TEL.0558-83-2636



修善寺 3/3(日) 上映時間/①10:00~②13:00~  
座談会/15:00~

## 「みんなの学校」無料上映会 in 伊豆

不登校も特別支援学級もない、同じ教室で一緒に学ぶ、ふつうの公立小学校のみんなが笑顔になる挑戦ドキュメント。映画を観て「学校参観」してみませんか？座談会のテーマは「みんなの学校」から感じて考える「みんな(自分)のまちのこと」です。



■場所/修善寺南小学校体育館  
問合せ 「みんなの学校」伊豆上映実行委員会  
TEL.090-9894-1138(金森)

修善寺 3/23(土)

## 狩野川さくらマラソン

狩野川沿いを走る平坦で走りやすいコースで、初めてのマラソンにぴったり！川の音や春の訪れを感じながら、気持ちのいい汗を流しましょう。

- コース
- A ロングコース (6.0km) 対象:中学生以上
- B ノーマルコース (3.0km) 対象:誰でも可

■申込締切/3月20日(水)

申込み 伊豆市社会教育課  
問合せ TEL.0558-83-5477



修善寺 3/31(日) 9:00~14:30

## いずっぱコスプリングフェスタ

ファミリーで楽しめるイベントが修善寺駅で開催！子どもに大人気の「ミニ電車」をはじめ、お菓子や地場産品の販売などの企画が盛りだくさんです！静岡デスティネーションキャンペーンのオープンイベントとして盛大に開催！！



■場所/伊豆箱根鉄道修善寺駅  
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用の上、お越しください。  
問合せ 伊豆箱根鉄道(株) 運輸課  
TEL.055-977-1207

# 第3回 MAMAFES in IZU

ママが企画する子育てイベント『MAMAFES in IZU』を今年も開催します！今回の会場は、昨年4月にオープンした支所や子育て支援センター等の複合施設「湯ヶ島コミュニティーセンター」です。地域で子育てを応援するあたたかなイベントを目指します。



- \* 日時/ 3月9日(土)10:00~14:00
- \* 会場/ 湯ヶ島コミュニティーセンター(旧湯ヶ島幼稚園)
- \* 内容/ ●『みんなでフリマ♪』  
(子供用品などのフリーマーケット、ハンドメイド販売)  
●ワークショップ ●芝生遊び ●パン・弁当の販売  
●子育て支援センターでも遊べる！

## ~『みんなでフリマ♪』の参加者募集中~ 申込は1/31(日)まで

「イベントでフリマやブース出店をしてみたい」というママたちが気軽に参加できるように共同で準備や片づけ、店番を行うフリマを行います。店番は一時間程度なので、子供と一緒にお店屋さん感覚で楽しんだり、他のブースを楽しむこともできます。出品するものが少なくても大丈夫です！みんなで協力してフリマブースを作り、参加者同士の交流も楽しみながら、イベントを盛り上げましょう！

問合せ 伊豆市子育てママスタッフ事務局(こども課)  
TEL.0558-72-9864

※詳しくはこちらから  
ご覧ください



# 読者の皆さんからの 投稿・交流コーナー

皆さんからお寄せいただいた情報をご紹介します。  
投稿ありがとうございました！

## ~お母さんの1日~

ご飯作りに続き、お母さん特集!!  
忙しい毎日を送るお母さん達はどんな1日を過ごしているのか、聞いてみました。

♡familyizuで♡  
ちょっとだけ聞いちゃいます

## 働くお母さんの1日

(小学生1人・保育園児1人)

- 5:30 起床
- 6:00 朝ご飯準備  
洗濯機を回す
- 6:30 子どもたち起床  
朝ご飯
- 7:00 小学生登校  
洗濯物を干す  
保育園の支度
- 7:30 保育園登園  
そのまま仕事へ
- 8:00~16:00 仕事
- 16:30 保育園・学童迎え
- 17:00 夕ご飯の支度  
※小学生の宿題を見る
- 18:00 夕ご飯
- 19:00 風呂
- 20:00 洗濯物をたたむ・片付け  
次の日の支度
- 21:00 子どもたち就寝
- 22:00~23:30  
テレビを見たり少し休みながら、  
残った家事を終わらせる
- 23:30 就寝



ほっと  
ひと息

## 家事や育児の合間に自分時間しませんか？

好きな香りに包まれ、今よりもっと楽しい毎日を過ごせるように  
ちょっとの工夫をしてみましょう。

空気が乾燥して風邪やインフルエンザが気になる季節におすすめのアロマをご紹介します。実は、アロマは、たくさんの芳香成分でできています。その成分の中には抗菌・抗ウイルス作用のあるアロマも数多くあり、予防するには最適です。

## 冬に おすすめの アロマ ティートリー・ ユーカリ・レモン

使用方法: [芳香浴]をご紹介します。  
ディフューザー・アロマランプに垂らして使用しますが、もっとお手軽にアロマを活用できます。アロマをティッシュに垂らしたり、マグカップにお湯を入れて垂らしてもOK。重曹を空き瓶に入れて、アロマを数滴入れれば、簡単に消臭剤も出来上がり♪



植物のもつパワーを活用し、自然の力で整えてやさしく働きかけます。

## ●アロマトリートメントでセルフケア

植物性オイル(スイートアーモンドオイル・ホホバオイルなど)にアロマを数滴ブレンドして、マッサージオイルをつくってみましょう。手や足、肩、もちろんお顔にも使えます。やさしいタッチでクルクルと。気持ちも、リラックスしてきませんか？

## \*『ほわっとびわOIL』誕生\*

土肥の白びわの葉を原料に配合し、植物性のオイルで作った美容オイルです。香りもやさしく、うるつや肌へ導きます。ぜひ「白びわの恵み」を感じてください。

連絡先 自然療法サロン ミモザ TEL.0558-99-9831

## ゆるっとハッセル子育て

~自分の身は自分で守れる子に~

今までできなかったことが、何もせずに突然、できる  
ようになることは ありません。  
例えば、二の足から歩けるようになったという日は  
ありませんが、その日がくるまでは 何度もつかまわり  
を、つたい歩きをし、一人で立てるようになり、車云だり、  
よろけたりしながら 一人で歩けるようになるための日々  
の積み重ね、チャレンジと失敗があってこそ。順番や  
スピードは 盡くも「その時」のための日常...「今」が大切です。  
非日常とある緊急時に対応する力も、日常の延長にあるのでは？

## 子育て四訓

アメリカの教育者の著文の名言、  
日本の教育者が提唱した説  
と語録あり

1. 乳児は しっかり 月を養育する  
不安定な安心と信頼を育てる！
2. 幼児は 月を養育して、手を養育する  
どんな状況も危険なかなを伝えていく！
3. 少年は 手を養育して、目を養育する  
子どもを信頼して見守れる自信を！
4. 青年は 目を養育して、心を養育する  
「どうなるか？」  
「母さんならどう思う？」  
高めていく勇気や知恵を！

年齢や成長に合った自分の身を自分で守れる力...

持つ力、待つ力、選ぶ力、チャレンジする力、楽しめる力、  
乗り越える力、助けを求められる力、受けられる力。  
子どもだけでなく、大人も。そして、助けられる力に...





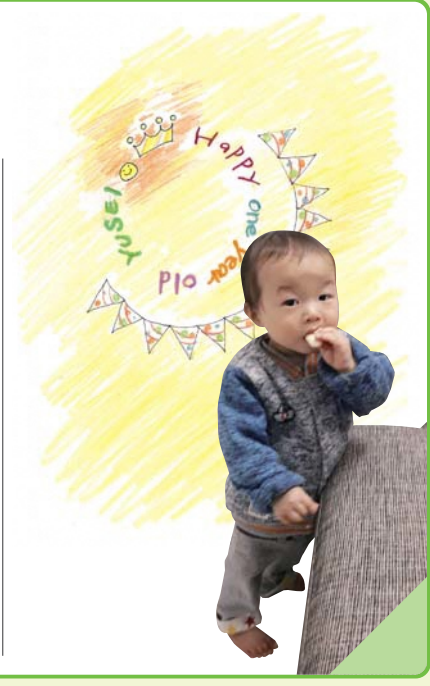
# 子育て日記 vol.5

ときえ  
息子:ゆうせい

familyizuの創刊と同時期に産まれた息子が今月で1歳になりました。創刊号の表紙を撮影した生後10日頃は寝ているだけだった赤ちゃんも、1年経った今では元気いっぱい部屋中を動きまわっているのだから、子どもの成長って本当にあっという間だと感じます。初めてはっきりと発音した言葉は、パパでもママでもなく「ぎゅうにゅう」。いつもお姉ちゃんが美味しそうに飲んでいるから気になっていたのか、試しに与えてみたらすごい勢いで飲みました。

1年を振り返ると、子どもの成長が嬉しい反面、毎日が慌ただしく過ぎて思うようにいかずにストレスを感じる事もありました。病は気からとはよく言ったもので、イライラが溜まると決まって風邪をひいてしまったり。

風邪予防、免疫力や自律神経を整えるには、適度な運動と笑うことが効果的だそうです。子どもの為に笑顔が一番。忙しい日々の中でも笑いや楽しみをみつけ、子どもと一緒にまた1年元気に過ごしていきたいです。



## 編集後記

新年！あけましておめでとうございます！

今年は年号も変わる年でもあり、消費税も上がるかも？！と、色々変化の年になりそうです。

familyizuも創刊から一年が経ちました！今号で5号になります！

テーマは「防災」。  
地震大国の日本…平成の世にも大きな災害に幾度となく見舞われました…。

我が家では父親の仕事が東京のため、いざという時はたしてどうな

るのか、無事に帰って来れるのか、会えるのか、考えると心配は尽きません。

だからこそ、日頃から家族で話し合い、準備して、備える！が大切に。

今回のfamilyizuが少しでもそんなきっかけづくりになればと思っています。

あわせて『ジオパーク』についても今号ではとりあげています。

知らなかったこともたくさんありました！自然は厳しさも美しさも私たちにを見せてくれます。

身近な美しさを是非！体験してみてください。

あつこ



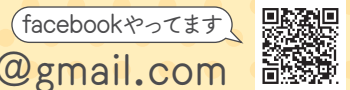
## 次号予告 《テーマ》 食育



## 皆さんからの情報お待ちしております!!

- おでかけスポット
- 子育てのつぶやき
- おすすめグルメ
- 子どものお絵かき
- 子どもの名(迷?)言葉集
- その他なんでもOK!!

情報提供はこちらまで  
Mail: familyizumama@gmail.com



## サポーター募集!!

familyizuを応援してくれるサポーターを募集しています!!  
カメラ好き! ロケに参加したい! などなど…詳しくは伊豆市ことども課まで。