

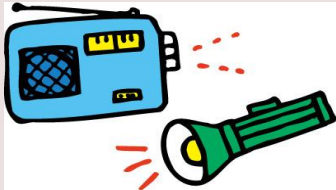
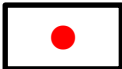
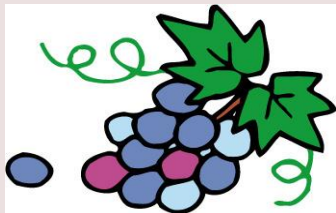
とこ♡はあとルーム ☎43-4129

開放時間 ① 9:15～11:45

②13:30～16:15

はあとタイム(11:30～、16:00～)

支援センター閉館日 土日祝

月	火	水	木	金	他施設の行事
	1 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	2 はじめての一步 13:15～14:00 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	3 子育てミニ講座 「利用できる保育資源」 10:30～11:00 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	4 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	1日(火)・3日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日 3日(木) おもちゃ図書館(とこなめ市民交流センター)
7 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	8 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	9 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	10 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	11 えほんよみ隊 10:30～11:00 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	9日(水) 1歳にこにこday(こども園あるこ) 8日(火)・10日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日
14 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	15 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	16 図書館読み聞かせ 11:25～11:45 のりちゃんとウクレレで歌おう 15:55～16:15	17 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	18 ヒーリングタイム 10:30～11:00 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	16日(水) 1歳にこにこday(風の丘こども園) 17日(木) おもちゃ図書館(とこなめ市民交流センター) 15日(火)・17日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	25 あそびうた&誕生日会 11:15～11:45 (午前のみ) はあと♡タイム 16:00～16:15	24日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日
28 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	29 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15	30 はあと♡タイム 11:30～11:45 16:00～16:15			29日(火) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日 29日(火)えほんであそぼ! たんぽぽ広場(青海公民館)



0~2歳児
のための

防災グッズチェックリスト

赤ちゃん・幼児との避難に必要なものを、日ごろから準備しておきましょう。



食事

- ☐ 液体ミルク・粉ミルク(必要な方)
- ☐ 哺乳瓶・乳首
- ☐ 飲料水(調乳・飲用)
- ☐ 離乳食・ベビーフード
- ☐ おやつ(ポーロ・せんべいなど)
- ☐ スプーン・食器
- ☐ ストローマグ・コップ



おむつ・衛生用品

- ☐ おむつ(3~7日分)
- ☐ おしりふき
- ☐ おむつ処理袋
- ☐ おむつ替えシート
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 手指消毒用品
- ☐ ガーゼ・タオル



衣類

- ☐ 着替え(2~3組)
- ☐ 肌着
- ☐ 靴下
- ☐ 帽子
- ☐ 防寒着
- ☐ ブランケット
- ☐ レインウェア



健康・救急

- ☐ 母子健康手帳(コピー)
- ☐ 健康保険証・医療証(コピー)
- ☐ 常備薬
- ☐ 体温計
- ☐ 保溫剤
- ☐ 絆創膏
- ☐ 爪切り



授乳・育児用品

- ☐ 授乳ケープ
- ☐ 母乳パッド
- ☐ 飲み物
- ☐ 軽食・栄養補助食品
- ☐ 抱っこひも



安心グッズ

- ☐ お気に入りのおもちゃ
- ☐ 絵本
- ☐ めいぐるみ
- ☐ おしゃぶり(使用している場合)



防災用品

- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池



- ☐ ゴミ袋(大小)
- ☐ アルミ保溫シート
- ☐ 現金(小銭を含む)
- ☐ 家族の連絡先メモ



ポイント

- ★ 最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう。(ミルクやおむつは多めに用意を)
- ★ 子どもの成長に合わせて、おむつ・衣類・食事を定期的に見直しましょう。
- ★ アレルギーがある場合は、対応食品や薬を多めに備えておきましょう。



わが家の備えチェック

- ☐ 3日以上以上の備蓄がある
- ☐ できれば7日分を備蓄している
- ☐ 子どもの成長に合わせて定期的に見直している
- ☐ 家族で避難場所・連絡方法を確認している
- ☐ 防災リュックをすぐ持ち出せる場所に置いている



「もしも」に備えて、安心・安全に過ごせるように準備しておきましょう。

作ってみよう！ キャロットカップケーキ

材料 6個分(小10個分)

- ・薄力粉 70g
- ・にんじん 60g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・卵 1個
- ・B.P 小さじ1/2
- ・砂糖 45g
- ・サラダ油 45g

作り方

- ①薄力粉、B.Pは合わせふるっておく
- ②にんじんは、皮をむいてすりおろす
- ③ボールに卵を溶きほぐし、砂糖・サラダ油を入れハンドミキサーで3分混ぜる。
②のすりおろしたにんじんも入れ混ぜる
- ④ふるった薄力粉とB.Pを加え、ゴムベラでさっくりおと混ぜ合えせる
- ⑤紙コップに④の生地を均等に入れて180℃に予熱したオーブンで15分焼く

食の備えチャート

