



『冬の防災』を考えよう

冬の災害は命の危機に直結



近年、日本各地で頻発する地震や台風による豪雨被害。札幌市は自然災害リスクが少ない都市として知られていますが、過去には大規模な洪水災害や地震などもあり、決して災害と無縁ではありません。2018年9月の北海道胆振東部地震では道内全域でブラックアウトが発生し、一時的に生活インフラが麻痺するという事態も発生しました。この時口々に叫ばれていたことは「これがもし冬に起きていたなら」ということ。約6mもの雪が降り、最低気温がマイナス10℃を下回ることもある札幌の冬の被災は、そのまま命の危険へとつながります。起きてからでは遅い『冬の災害』に備えて、できる限りの対策をする必要があります。

家族で防災意識を高めよう

もし真冬の北海道で巨大地震が起きたらどうなるのか。2018年9月の地震がもたらしたことは記憶に新しいところですが、冬期に同様の地震が発生した場合、夏期に比べ約5倍もの被害が出るとの試算もされています。災害はいつ起こるか予測が難しいものですが、一人ひとりが日頃から準備をしておくことで被害を最小限に留めることは可能です。いざ災害が起きた時に慌てず行動できるように、日頃から家族全員での避難場所の確認や緊急時の連絡方法の確認をしておきましょう。小さな子供がいる家庭では、非常時には子供向け物資の調達が難しくなりますので、必要なものを書き出して専用の防災リュックに詰めておくといざという時にも安心です。



冬期ならではの準備が必要



冬期には雪や寒さを想定した防災対策が必要になります。例えば北海道の家庭で最も使用されている暖房は石油ストーブですが、その多くは電気によって着火しているため、停電すると使用ができなくなります。非常用として、電池で着火するタイプのポータブルストーブや、カセットガス使うタイプのストーブなどを用意しておきましょう。また、非常用持出袋など通常の防災用品のほか、冬期には寒さをしのぐためのアルミシートや毛布、防寒着や防寒具、カイロなどの準備もお忘れなく。カセットコンロとともに用意しておきたいカセットガスは普段から多めに備蓄しておき、日常生活で使用しながら補充していく「ローリングストック法」で無駄のない備蓄を心がけましょう。

災害時の強い味方！クルマの防災準備

災害時、電源が取れる車はスマホの充電やテレビ・ラジオでの情報収集、灯り取りに暖房と大活躍！しかし便利な一方、灯りの付けっ放しによるバッテリー上りのほか、暴風雪時には立ち往生やマフラーが雪で埋まることによる一酸化中毒の危険などもありますので、十分な注意と準備が必要です。

避難時の駐車は安全な場所で

いざという時のためにこまめな給油を



スマホ充電のためのシガーソケットチャージャーは必須アイテム！

車内には除雪用品のほか、防災グッズ・毛布の準備を

冬の防災！これだけは用意しておこう

■水・食料



飲料水・食料の備蓄は最低限。家族の人数×3日分を目安に準備しましょう。飲料水は1人1日3Lが必要とされています。食料は普段から備蓄→古いものを消費→補充のローリングストック法を活用して。

■非常用持ち出し袋



非常用持ち出し袋は持ち運びやすいリュックタイプがオススメ。玄関等すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

■ポータブルストーブ

暖房器具は冬場の生命線。電源を必要としないポータブルストーブは忘れず準備しましょう。

■カセットコンロ・カセットガス



カセットコンロとガスがあれば、湯沸かしや簡単な調理が可能になります。

■防寒着と防寒具

スキーウェアや手袋、帽子、厚手の靴下や防寒インナーなどの防寒着・防寒具を備えましょう。

■毛布・防寒アルミシート・カイロ

■簡易トイレ

冬期は水道凍結の恐れから公園の水飲み台やトイレが使用できなくなります。自宅トイレが使えなくなった場合に備え、簡易トイレの準備を。

■ヘッドライトとランタン

移動時や作業時には手で持つ懐中電灯よりも頭に装着する「ヘッドライト」がオススメ。両手が使えるので作業効率や安全性が確保できます。



■モバイルバッテリー・ポータブル電源

連絡ツール、情報ツールとしてスマホは必要不可欠。モバイルバッテリーを用意しておく、災害時にも充電切れの不安が軽減されます。

■紙オムツや生理用品 ■救急セットと常備薬

◆山の手図書館
・絵本の読み聞かせ会
日時 11月12日(火)、19日(水)、26日(火)、12月2日(火)
15時～15時30分
「ゆき」「おとなしいめんどり」ほか
・子どものおはなし会
「おはなしがこころ」
日時 11月16日(土)
幼児向け：14時～14時20分
語り「ひなどり」とネコ
小学生向け：14時30分～15時
語り「工パミナンダス」

◆農試公園
公園内の自然素材を使って、オリジナルのクリスマスリースを作ってみませんか？
「クリスマスリースづくり」
日時 12月7日(土)、8日(日) 9時～11時
定員 各日25名
申し込み 11月23日(土)の8時45分から
電話または受付窓口にて先着順
【しめ縄リースづくり】
日時 12月14日(土)、9時～11時
定員 20名
申し込み 11月30日(土)の8時45分から
電話または受付窓口にて先着順
【門松づくり】
日時 12月15日(日)、9時～11時
定員 20名
申し込み 11月30日(土)の8時45分から
電話または受付窓口にて先着順

◆ちあふる・こし
「親子同室子育て講座」
ベビーピクス
日時 12月5日(木) 13時30分～14時30分
会場 西保健センター(西区琴似2条7丁目)
講師 健康運動指導士 宮本留美子氏
対象 7か月～11か月の子どもと保護者
定員 親子20組・先着順
参加費 無料
申し込み 11月21日(木)から電話にて
受付電話番号 011-641-6954
(西保健センター1F 西区子育て支援担当係)
受付時間 月～金 9時～17時
問い合わせ 西区保育ちあふる・こし(西区二十四軒3条5丁目6-1)
011-613-7882

◆飛べ！えほんのたね
えほんと打楽器ライブ
打楽器のライブ演奏に乗せた絵本の読み聞かせです。
日時 11月17日(日) 14時～15時
定員 60名
★各講座共通★
会場 山の手図書館 2F多目的室(西区山の手4条2丁目)
申し込み・費用 不要
直接会場へ
問い合わせ 011-644-6822

※諸事情により、事前の予告なく変更される場合がございます。



えほんだいすき! My Recommended Books

子どもの難しい感情を「親や周囲がやりすべし・なだめる」のではなく、「子供自身が根本から解決できるようにする」今までにない絵本の毎日読み聞かせることで、少し感情のコントロールが上手になってきたように思います。



今月のおすすめ人
しょうママさん
主婦

フランス発、子ども自身で感情をコントロールするメソッドを教えてくれる「ガストンのきびんをととのえるえほん」シリーズ。ユニコーンのこども・ガストンといっしょに、怒りや恐れ、悲しみなどの扱いにくい感情を手放すための、簡単な呼吸法を学べます。いつでも気分を前向きに切り替えられるようになることで、コミュニケーション力が高く、生きやすい子に。ママの子育てもグッと楽になると評判です。ヨーロッパはじめ各国で続々翻訳書が刊行中。同シリーズの「かなしくなったらやってみて」、「こわくなったらやってみて」もオススメです!



おこりなくなったら
やってみて!
オーレリー・シアン・シヨウ・シヌノ(著・文)
垣内磯子(翻訳)
主婦の友社/刊

わが家のアイドル



月詩(つし)
オス 13歳

オカメインコ(ヒナノ一種)の男の子。
立派なトサカの復ろがハゲていることはナイシヨ!



ちびこみ広場

地域の皆さんの掲示板です。身近なイベント紹介、サークル募集、投稿、質問等、なんでも自由にご利用下さい!

西区子ども環境広場 開催!

日時 12月1日(日)10時~13時
会場 札幌市生涯学習総合センターちえりあ(西区宮の沢1-1-10)

※お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

※参加無料

工作や実験など様々な体験を通して、楽しみながら環境について学べるイベントです!

子ども服・おもちゃ交換会

家庭で不要になった子ども服とおもちゃの交換会を開催!それぞれ1人3点まで交換できます。



対象品

【子ども服】おおむね小学6年生までの子ども服(傷みや汚れがなく、洗濯済みですぐ着用できる状態のもの)。

【おもちゃ】絵本、DVD、人形、ぬいぐるみ、電動おもちゃ、ゲームソフトなど。

※品物の程度や性質、状態によってはお受けできないものもあります。詳細は下記HPをご覧ください。お問い合わせ下さい。

さんかくやまべかるた大会

上位入賞者にはステキなグッズをプレゼント!

HP <http://www.city.sapporo.jp/nishi/machizukuri/kankyo-kyogikai/top.html>

詳細 西区環境まちづくり協議会事務局(西区地域振興課内) TEL 011-641-6926

◆体験・工作コーナー

〈体験コーナー〉

電気などのエネルギーについて、実験を通じて楽しく学べます。

〈工作コーナー〉

松ぼっくりなどの自然の素材を使って、クリスマスツリーやリースを作ります。

引換券必要

地産地消スイーツ試食会

各コーナーでスタンプを集めて引換券をもらおうと、山の手産リンゴで作ったスイーツを試食できます。引換券を持って11:30に1フロアにお集まり下さい。(200食限定)

〈ステージ発表〉10:10~

・子ども環境活動発表会

子どもたちが環境に優しい取り組みを発表します。

・「SDGs(エディターズ)って何だろう? 私たちにできること」

札幌市環境局職員が「SDGs(持続可能な開発目標)」を解説します。

・液体窒素を使った実験講座

北ガスサイエンスチーム「Gパワーズ」の皆さんが、液体窒素を使った冷熱実験や天然ガスとのかかわりについてお話しします。

・やまべか環境クイズ大会

クイズに参加してさんかくやまべかグッズをゲットしよう!

Let's Circle!

れっつ・サークル!
サークルNo. 91



Breadkitchen CALLA (ブレッドキッチン カラー)

■活動場所: 白石区中央3条1丁目5-13

■活動日時: 月曜~土曜(日曜は要相談)

10時~13時~

(1レッスン2時間程度)

■対象年齢: 小学生以上

(男性のみの参加は要相談)

■入会金: なし

■月会費: 単発レッスン/3,000円~

■HPほか

HP: <http://www.calla.in>

■問い合わせ

011-595-7177

090-6268-9838 (金森)

★掲載サークル募集★

「Let's Circle! (レッツサークル)」に登場していただけるサークルを募集しています。サークルの周知やメンバー勧誘にご利用下さい。掲載料は無料です。

『Breadkitchen CALLA (ブレッドキッチン カラー)』は、2007年10月に白石区で開講した手ごねパン教室です。当教室で用意しているレッスンメニューは40種類以上。北海道産強力粉と天然酵母を使った基本の食パンから、ハード系パン、惣菜パンや菓子パンまで、豊富なラインナップの中から好きなパンを選んでレッスンができます。レッスンは1回3,000円~の単発制で、都合に合わせての受講が可能。小学生以上でしたらどなたでも参加が可能です。3名までの少人数制で、小さなお子様を連れての参加もOKですので、親子や友達同士と一緒にパン作りが楽しめます。パン作りを始めてみたい方、小さなお子様連れで通える教室をお探しの方、自分で作るパンのバリエーションを増やしたい方、自己流でのパン作りがうまくいかない方...。当教室で楽しくパン作りをしてみませんか? 個人様宅・学校行事(家庭教育学級)等お伺いしてのレッスンも承っていますので、詳細は電話・メールにてお問合せ下さい。

【投稿規定】
「我が家のアイドル!」の親子で楽しめる簡単レシピ、地域の掲示板「ちびこみ広場」への投稿や情報をお待ちしています。住所、氏名、電話番号を明記の上、(有)北海道新聞販売所(※1面)に連絡先記載)までご応募下さい。ハガキや封書、FAXやe-mailでもOK。採用された方には粗品を進呈致します。なお、記事を掲載した方には返却されませんので、あらかじめご了承ください。送付下さい。

【編集部より】
「我が家のアイドル!」の親子で楽しめる簡単レシピ、地域の掲示板「ちびこみ広場」への投稿や情報をお待ちしています。住所、氏名、電話番号を明記の上、(有)北海道新聞販売所(※1面)に連絡先記載)までご応募下さい。ハガキや封書、FAXやe-mailでもOK。採用された方には粗品を進呈致します。なお、記事を掲載した方には返却されませんので、あらかじめご了承ください。送付下さい。

~古新聞リサイクル~

古新聞7kgにつきスタンプ1個押印。貯まったポイントに応じて「生活用品」と交換いたします。

毎月決まった日に回収に伺います。(お住まいの地域によって回収日が異なりますのでご確認ください)

お申込は販売所までご連絡ください。

24日

25日

26日

二十四軒
1~2条
(1~7丁目)

二十四軒
3~4条
(1~7丁目)

琴似
1~4条
(1~7丁目)

食育応援!親子で

HAPPY COOKING!

フライパンでできるスペイン風オムレツ。具沢山で食べ応え満点です!

お好み具材で!スペイン風オムレツ

【材料】

- 卵...4個
- じゃがいも...1個
- 玉ねぎ...1/2個
- パプリカ(赤・黄) ...各1/4個
- ベーコン...3枚
- にんにく...少々
- 牛乳...大2
- ハーブソルト...適量
- オリーブオイル...大1



1 玉ねぎ、パプリカ、ベーコンは1cmの角切りにする。じゃがいもは2cm角程度に切り、熱湯で3~4分ゆでて水けをきる。にんにくはみじん切りにする。

2 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、牛乳、ハーブソルトで調味する。

3 フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくと玉ねぎ、パプリカを弱火で炒め、透き通ったらベーコンとじゃがいもを炒め合わせてハーブソルト少々で調味をする。

4 2の卵液を流し入れて全体をかき混ぜたら蓋をして弱火で7~8分焼く。

5 卵に八分程度火が通ったら、フライパンのふたを利用して卵を裏返して裏面も5分ほど焼き上げれば完成!

お手伝いポイント!

ひとくちメモ

中の具材はブロッコリーやズッキーニ、トマトなどをお好みで! ひき肉やチーズを入れても美味! ケチャップやトマトソースを添えて召し上がれ。

