

3月8日(水)

## 坂東市長選挙

## 立候補予定者

## 説明会を

## 開催します

任期満了に伴う坂東市長選挙を4月2日に行います。

立候補予定者説明会を次のとおり開催しますので、立候補を予定しているかたは、必ず出席してください。候補者届出書などをお渡しします。なお、出席するかたは立候補予定者1人につき3人以内でお願いします。

## 【立候補予定者説明会】

とき 3月8日(水)

午後1時30分～

ところ 坂東市役所2階

2-1会議室

## ■お問合せ

選挙管理委員会

総務課内 内線1322

赤ちゃんのための  
防災メモ

東日本大震災からもうすぐ6年。いざという時の備えや避難方法、避難先での過ごし方など、一度考えてみませんか。先日、被災された熊本でのイベントにお招きいただきお話ししてきたことから、普段からできる防災活動についていくつかお伝えしたいと思います。

いざという時、赤ちゃんを守るのは、一緒にいる大人です。避難の基本は抱っこです。抱っこ紐やおんぶ紐などで、大人

の体にしっかりと赤ちゃんを結んだうえで、頭をヘルメットや帽子などで保護して逃げましょう。とっさの時にどうすれば赤ちゃんと一緒に逃げられるか、実際に抱っこやおんぶで避難所に出かけるなど、シミュレーションしてみるといいでしょう。

また、赤ちゃんが一緒の場合の避難所での生活について考えてみましょう。赤ちゃんにとつての大切な栄養をどうしたらいいか。数日分の粉ミルク、水、燃料を備蓄しなくてはなりません。哺乳瓶の調達ができなければ紙コップで代用することができます。

母乳栄養の場合は、母親の身ひとつあればよいという安心感があります。ただ、いざという時だけ、とはいかないのが母乳。東日本大震災の時あるお母さんは、いつミルクがなくなるか不安でいっぱい

だったそうです。その経験から、2人目のお子さんは、混合になっても少しでも母乳を飲ませておこう、と決心をしたとのこと。母乳が出る人は少しでも長く続けると、他の人に粉ミルクや燃料を回せますから、みなのための防災活動になります。

赤ちゃんを連れての避難は心細いと思いますが、親の不安は赤ちゃんにも伝わります。なるべく一緒にいて赤ちゃんを安心させてあげてください。赤ちゃんが泣いてしまうと周りのかたへ気を遣ってしまうますが、逆に赤ちゃんが笑顔だと周りは和むものです。

普段から、人の多い公共の場に出かけている子は、場に慣れるのも早いです。赤ちゃんが知っている顔を、一人でも多く地域に作れば、親も子もコミュニケーションが楽でしょう。



モーハウスは、災害支援として、避難所での生活を助けるため授乳服を送る活動を行っています。写真は、熊本県助産師会が地震後に運営している母子ケア施設に支援物資をお届けした際のもので。

東日本大震災の例でも感じられたように、いざという時の避難には、普段の練習が大切です。今日ご紹介したような抱っこ、授乳、出かける、といったことにも、普段から慣れておくことが大事です。そして、これらは日常の生活を豊かに楽にする方法でもあるのです。