

【もくじ】  
- P 1 -  
東日本大震災を経験して  
- P 2 -  
ひたち子育て情報  
(不育症治療費用の助成、  
ワクチン予防接種費用の助成、  
こどもの広場 0歳児)  
- P 3・4 -  
いざというときのための備え  
~ 2011.3.11 東日本大震災から  
学んだこと ~  
- P 5 -  
編集後記



~東日本大震災を経験して~  
被災された皆様にお見舞い申し上げます。

平成 23 年 3 月 11 日。私たち日立市民にとっては生涯忘れることのできない日になりました。それぞれの状況が異なるとはいえ、皆様不安な夜・日々を過ごされたことと思います。今号はこの度の地震時、地震の後に感じたこと、役立ったことなどを特集します。日立市の防災に関する取組をご紹介します。

○津波・洪水・土砂災害ハザードマップ  
5月5日号市報とあわせて、「津波ハザードマップ」を配布しました。(※今回の地震以前の想定です) ハザードマップにより海岸線の浸水想定範囲の確認や自宅周辺の状況を確認し、いざというときに備えて自宅から避難場所までの経路を確認するなどご活用をお願いします。

また、日立市ホームページには、「津波ハザードマップ」をはじめ、「十王川・茂宮川・久慈川洪水ハザードマップ」、「土砂災害ハザードマップ」も掲載しています。改めてご確認ください。日ごろからの備えをお願いします。(http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/viewer/genrel3.html?id1=5&id2=1&id3=1)

○日立市の避難場所・避難所  
「いばらきデジタルマップ」でご自宅や職場近くの避難場所・避難所を検索することができます。(http://gis.asp-ibaraki.jp/jam\_ibaraki/portal/)

○防災無線戸別受信機  
現在市内全域への設置を年次計画で進めているところです。お住まいの場所によって設置状況が違いますので日立市役所生活安全課にお問い合わせください。

2011年7月 日立市



■ 1 ■

プチ TeaTime

編集後記~今回の震災にあたって思うこと



☆3月11日の大きな地震がありましたが、皆様大変な怖い思いをしたことと思います。大丈夫でしょうか？実は私はあの原発のすぐ近くの双葉町が地元なんです。なのでとても身近で胸が苦しい思いです。一刻も早く皆様の笑顔が見られる日常生活に戻れることを祈っています。(駒木根)

☆震災時ダンナは関西出張中で帰宅難民に。地震が怖くて某一流メーカーの家にしたのにその家は傾いてしまい、幼児2人を抱え今だ不安な日々が続く…。ちなみに味噌は抗ガン作用がある様なので、うちでは一日一杯の味噌汁を心がけています。(古曳)

☆今回の震災の後ライフラインが途絶え、食料も手に入らなかった時、少しの量で「ありがたい」と感じ「大切に」使っていたあの日々を忘れてはならないと思います。大人も子どもと一緒に楽しくエコ・節電・リサイクル！が身につけばいいですね！(綿引)

☆ライフラインの復旧が整わない不便な生活の中、子どもを守る使命感で自分の事を後回しにして過ごしてしまいました。そのため寝込んでしまい家族にとっても迷惑を掛けてしまいました。自分を過信し、無理をした結果だと反省です。(鈴木麻)

☆他県へ自主避難中です。「無い物を数えるのではなく、今あるものを数える。」「独占しようとする足りないが分け合えば余る。」震災のおかげで、かえって何が大切なかがわかりました。(湯浅)

☆震災でライフラインが止まり、子どもが大きな余震に怯え、不安を抱え夜中何度も目を覚まし泣いたり、みんなで助け合いながら生活をする中で、家族の絆やたくさんの友人・知人に支えられていることを改めて感じました。今回の経験を生かし災害時に備えるなど生活を見直し、改善していきたいと思います。(白石)

☆震災時妊娠3か月。妊婦が感染すると流産等に至る「りんご病」が日立市でも流行していたため、避難所へは行けず車中や自宅で過ごしました。主人やママ友に支えて頂き、この危機を乗り越えわが子はすくすく成長しています。いつかこの子に震災の話をして、自然災害の怖さを語りつないでいきたいです。(鈴木佳)

☆あの停電の夜、見上げた夜空の星の眩しさ。子ども達の無邪気な笑い声。アタリマエの便利が全て絶たれ、その大切さを痛感する一方、忘れていたことや大事なものに改めて気付かされたような…。いまだ不安が続く今こそ、母が一家の“おひさま”に！がんばっぺ、日立のママ！！(大宝)

☆ご近所の方々のご好意、連携で幼子を守りきることができました。親としての役目を果たした気でいましたが実は娘に守られていました！！2歳の娘がいつも“こんにちば”と声かけをするおかげでご近所で顔なじみになれていたのです。これから娘と一緒に元気に挨拶します！(所)

【発行】日立市 日立市ホームページ <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/>  
ひたちすくすくガイド <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/index.html?id=14>  
【編集】ひたち子育て情報探検隊  
【問い合わせ先】日立市保健福祉部 子ども福祉課 〒317-8605 日立市助川町 1-1-1  
☎0294-22-3111 (内線 323) IP☎ 050-5528-5071 ✉syoshi@city.hitachi.lg.jp



日立市HP  
ひたちすくすく  
ガイドHP

■ 5 ■

不育症治療費用の助成

不育症の治療を受けた方に治療費の一部が助成されます。(※不育症：妊娠したにもかかわらず流産などを繰り返す状態)

- 対象となる治療等  
2 回以上の流産等不育症に関する保険外診療で行った検査及び治療。
- 対象者…次の全ての要件に該当する方  
・法律上の婚姻をしている夫婦で、不育症検査または治療が終了した日において夫婦双方またはいずれか一方が、日立市内に1年以上住所を所有する方。  
・医師の判断により不育症検査または治療が必要と診断され、受診した方。
- 助成内容  
不育症の検査及び治療1回につき、5万円を上限に助成。(助成に1年度に1回)
- 申請期間  
検査及び治療が終了した日の属する年度内(平成23年4月1日から平成24年3月31日まで)
- 申請に必要な書類など  
①日立市不育症治療費助成申請書  
②日立市不育症治療費助成事業受診証明書  
③医療機関が発行した領収書(写し)  
④市外に住んでいる方がいる場合には住民票(本籍地記載のもの)  
※①、②日立市HPからもダウンロードできます。



ワクチン接種費用の助成

細菌性髄膜炎や肺炎等の予防を目的に、ワクチン接種の費用の9割が助成されます。

- 対象者  
生後2か月~5歳未満
- 接種期間  
平成23年4月~平成24年3月31日
- 接種時期および自己負担額

接種開始月齢(年齢)	ヒブ	小児用肺炎球菌
生後2か月以上7か月未満	4回	4回
生後7か月以上1歳未満	3回	3回
1歳以上2歳未満	1回	2回
2歳以上5歳未満	1回	1回
自己負担額(1回あたり)	880円	1,120円

- 接種の際持参するもの  
①保険証、②母子手帳、③自己負担金、④体温計
- 申込み方法  
直接、市内協力医療機関へお電話等でお申込みください。(市内協力医療機関は市HPで確認いただけます。)



☆このページの事業についてのお問合せは  
日立市健康づくり推進課へ  
TEL 21-3300 / IP電話 050-5528-5180

こどもの広場 + 0歳児

~親同士の交流や、親子が自由に遊ぶことができる場です~

乳幼児(0歳児)は、成長が著しいときです。成長発達に伴い、子育ての困りごとがいろいろ現れるときでもあります。子育ての一步として、足を運んでみてはいかがでしょうか？

- 対象者  
1才未満の赤ちゃんと保護者(※1歳以上のお子様を同行しての参加はご遠慮ください。)
- 開催場所  
保健センター
- 開催時間  
午前10時~11時30分(※相談を希望する方は10時20分までにお越しください。)
- 持参するもの  
赤ちゃんを寝かせる時に敷くもの(ベビー毛布、バスタオル等)
- 費用・申込み  
無料。直接会場にお越しください。
- 日程

月日	平成23年					平成24年			
	7/29(金)	8/19(金)	9/16(金)	10/28(金)	11/25(金)	12/16(金)	1/27(金)	2/17(金)	3/27(金)
相談	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

(☺ 育児相談日 ☺ 栄養相談日 ☺ 歯科相談日)

■ 2 ■

# いざというときのための備え！～2011.3.11 東日本大震災から学んだこと～

2011年3月11日。私たちには忘れることの出来ない日です。

「いざ」のときの備えについて改めて考えると、事前に備えるということ、そしてその備えの考え方が日常生活にも役に立つということに気づかされます。今号では、今回の震災を体験し、子育て中のご家庭の皆さんにお伝えしたいことをまとめました。

## 家族で前もって決めておこう！

今回の震災時には、停電により電話が繋がらず、連絡がとりにくい状態が続きました。そこで、前もって家族で話しあっておくとよいと思うことをまとめました。

### 避難場所の確認

日常生活では、「避難所」について意識することが少なかったかもしれませんが、今回の震災で改めて確認する必要性を実感した方も多いのでは。

- ・まずは「津波ハザードマップ」等で自宅・職場から近い避難所を確認！
- ・逃げる時には行き先を書いたメモを残す！

・いろいろな場合が想定されるので、避難先優先順位を3つぐらい決めておくともよいかも。

### 連絡先(リスト)の準備

今回「携帯電話の充電が切れて携帯電話のアドレス帳を確認できず、連絡したい人・所に連絡できなかった…」という方が少なくなかったのでは。やはり紙で持っておくことも必要ですね。(\*個人情報なので置き場所に注意)

### 非常用荷物の置き場所の確認

今回の震災で多くの方が「非常用荷物をまとめなくて！」と感じたのでは。すでに非常用荷物をまとめた方、これからまとめようと思っている方など、家族で置き場所を確認しておきましょう。(※お母さんしか分からないとならないように！)

### 改めて確認!

- ・NTTの災害用伝言ダイヤル(171)や携帯電話会社の災害用伝言板の使い方
- ・公衆電話の設置場所

## 「いざ」のために準備するものリスト 子育て家庭が準備するとよいのではというものをまとめました。

### 【すぐに持ち出せるものセット】

#### 大人用セット

- 非常食
- 飲料水
- 母子手帳
- 保険証のコピー
- 現金(小銭も)
- 連絡先リスト
- メモ帳、筆記用具
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 携帯電話用充電器
- 電池
- ビニール袋
- 帽子(頭をまもる)
- 着替え(親子)
- 救急セット
- ティッシュペーパー
- 母乳パッド・清浄綿
- 診察券・お薬手帳
- 通帳等貴重品の番号控えリスト
- 家族との災害時の取り決めメモ
- 軍手
- タオル、ガーゼのハンカチ
- 生理用品
- ウェットティッシュ

10キロ以内にリュックサックにまとめておくといいよ。



電池不要が便利。ソーラー式もあります。

ラジオについているものも有



丈夫なものがあと便利♪

### あと便利!

呼び笛、ライター、歯ブラシ(家族分)、携帯用トイレ、(冬)保温シート・使い捨てカイロ、(夏)制汗スプレー

### 【ライフラインが止まった時の備え】

- 非常食 3日分
- 飲料水(一人一日3リットル)
- 紙皿・紙コップ □割箸
- 食料用ラップ/ホイル
- 紙おむつ □お尻ふき
- 粉ミルク □ウェットティッシュ
- LEDランタン、置き型懐中電灯(複数)
- 使い捨て紙エプロン
- カセットコンロ(コンロ用ガスも)
- ビニールシート □新聞紙 □万能ナイフ
- 布製テープ □使い捨てカイロ

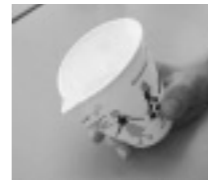
例えば…缶詰(ツナ、いわしなど) レトルト(ごはん、おかゆ、カレーなど) 米、ふりかけ 粉末スープ のり、梅干 カップ麺 水砂糖 ※缶詰のパンもあるよ

### あと便利!

水のいらぬシャンプー、ストーブ、圧力鍋・真空保温調理器(シャ○シエフなど)。夏には蚊取り線香、スポーツドリンク粉末タイプ。使い捨てカイロはレトルトを温めるのにも使えます!

### 子ども用セット

- 飲料水(ミルク用)お茶なども
- スティック粉ミルク
- 離乳食(レトルトなど) □使い捨てスプーン
- 紙コップ
- 紙おむつ □お尻ふき □おやつ
- おもちゃ □おんぶひも など



※哺乳瓶の消毒ができない場合は、紙コップの口をとがらせると哺乳瓶の代用になります。

## お鍋でご飯を炊いてみよう!



今回の震災では、電気がストップし、電気炊飯器でご飯を炊くことができませんでした。

そういった中、卓上コンロが大活躍。実際に子育て情報探検隊メンバーが土鍋+卓上コンロでご飯を炊いたところ意外に簡単に、そしておいしく炊き上がったのでご紹介します。

土鍋はもちろん、ふた付鍋でもOKです。

- ①ポウルなどでお米を洗い、お米と同量又は少し多めの水を入れお鍋に移します。(例えば、普通米の場合は1cup:水1cup程度、無洗米の場合は水多めで1cup:水1.25cup程度)
- ②30分～1時間程度そのままお水につけます。
- ③お鍋を火にかけます。(強火)
- ④沸騰したら(蓋の穴から蒸気が出ます)弱火にします。(シューシュー蒸気が出ますが蓋は絶対開けないで!ふっくら炊けません。)
- ⑤土鍋だったら5分、他の鍋だったら10分程度で火を止めます。30分間程度蒸らして出来上がり。

その後お鍋ごとバスタオルや新聞などでグルグル巻きにしておくと、時間が経っても冷めにくくなります。このバスタオル・新聞紙グルグル巻きはカレーなどの煮込み時間短縮にも活用できます!離乳食に良く使うジャガイモなどの根菜類を煮るときにもOK!



土鍋で炊くのは意外と簡単!ごはんもツヤツヤ、ふっくら炊き上がりますよ!

## 夏の節電対策!…暑い夏、子どもとどう乗り切る?

### エアコン編

子どもは汗をかきやすく、節電でもエアコンをまったくかけないと、汗疹(あせも)や寝つきが悪くなってしまおうという心配もあります。エアコンとの上手な付き合い方をご紹介します。

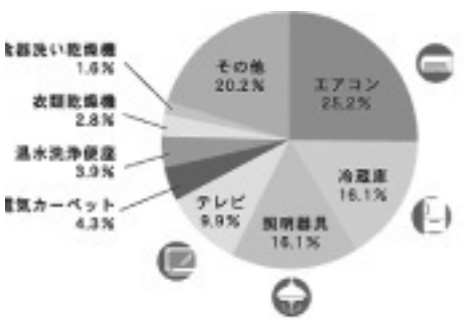
- ①扇風機を併用! エアコンは設定温度は28℃が目安。でも本当に暑い日にはちょっと辛い…。人の体感温度は風速1mで1℃下がるそうです。扇風機「弱」の風速は2.5m。エアコンと扇風機を併用すると、体感温度が下がります!※体調・喉の為にも直風はやめましょう。
- ②カーテンを開ける! 夏場は特に日差しによる熱の進入を約30%も防ぐことができます。
- ③フィルター掃除をする! フィルターが目詰まりしていると消費電力が約10%増えてしまいます。(目詰まりの程度により)2週間に一度はお掃除をしましょう。
- ④室外機を直射日光に当たらない! 日陰に置くのが理想的ですが、それが無理な場合には「よしず」で日陰を作ったり、室外機専用の日よけなどを利用すると夏場で5%～15%の節電になります。

### 冷蔵庫編

節電とはいつても子どもの衛生のためにも冷蔵庫と上手につき合うことが必要です。冷蔵庫節電の豆知識をご紹介します。

- ①物の場所を把握して開閉時間カット! 夏場の冷蔵庫は10秒開けると庫内が1℃上昇するそうです。節電は1秒を大切に♪
  - ②冷蔵庫カーテンをつける! 家族が多いと開閉回数も多くなってしまいます。カーテンをつけることによって冷気が逃げるのを少なくしてくれます。どこに欲しいものがあるか見やすいように透明なものを選ぶのがベスト!
  - ③冷蔵庫の上に物を置かない! ほとんどの冷蔵庫の天井には放熱器があるので、物を置いてしまうことにより放熱されにくく、消費電力が増えてしまいます。合わせて左右後ろも壁や棚から数センチの隙間をあけておくのが理想です。
- その他にも… 冷蔵庫は隙間をあけて物を入れ、冷凍庫はできるだけまとめて入れる。また、水を入れて凍らせたペットボトルを冷蔵室に入れると、停電時の保冷効果も期待できます。(※ただし水の量はボトルの7割程に。凍ると体積が増えて破裂するので注意!)

下の円グラフを見ると一目瞭然! 家庭でのエアコン・冷蔵庫の使用電力量が全体の約4割を占めています。次に、照明器具となっていますが、最近ではLED電球(寿命約10年とされています。)も身近になってきました。本体の価格は高く感じてもかもしれませんが、一度取り換えると10年取り換える手間も省け、電気代も約10分の1と、長い目で見れば大きな節電・節約になりますね!



家庭内で使用量が多いエアコン、冷蔵庫の節電豆知識をご紹介します!

出所:資源エネルギー庁平成16年度電力需要の概要(平成15年度推定実績) ※切り上げ切り捨てにより合計は100%になりません。