



～災害弱者から、助ける側へ～



赤ちゃんとお母さんの防災講座

お子さま同伴でご参加ください

子育て中、**災害が起きたらどうしよう**と不安に思うことはありませんか？

参加者が日常の中で、**すぐに家族と始められる防災**を目指します。我が子を守るのは、「**あなた**」です。そして、今のあなたのように不安な誰かを助けてあげられるのも「**あなた**」です。一歩踏み出せば、**世界を変えられます**。

この講座が**子育てデビュー**のきっかけになりますように。

日時：**7月25日(木)11時～12時30分**
(10時30分開場)

会場：**総合福祉保健センター6階**

講師：**上沢 聡子氏**

防災士、東京都災害語学ボランティア(英語)、
中野区防災リーダー。本業は、ライター・翻訳。



防災講座テキスト(無料配布)

「防災士ママが作った、赤ちゃん連れ防災マニュアル」をもとに、子どもを守るための方法を、講師のお話と実技から学びます。判断力と行動力を身につけることが目的です。

かまたんも参加します!!



お申込み・お問い合わせ

保育あり

対象者：**0～4歳児のママ&パパ、プレママ&パパ**

定員：**40組**

申込み〆切：**7月19日(金)**

申込み：**鎌ヶ谷市ボランティアセンターまたは右記QRコードから**

電話 **047-442-2940**



※対象者以外の方の見学も可能です。お申し込みの際、お知らせください。

子育ての中で、
最も不安に満ちた最初の3年間を応援するため、
活動を続けています。

講師プロフィール 上沢聡子(かみさわ さとこ)氏



ファイヤーマン抱っこ

高校3年生の時に、大阪で阪神大震災に遭遇。自宅は、屋根や壁が割れる程度だったが、神戸方面で音信不通になる友人多数。同年、大学進学のため上京するも友人・知人を助けられなかった点が心残りに。東京で出産後、地域に知り合いがおらず、災害時にどうすればよいか途方にくれた経験から、同じ不安を抱える親子の力になりたいと「赤ちゃん和妈妈の防災講座」を立ち上げる。キリン財団、東京ボランティアセンターなどの助成金を得て、活動を徐々に広げ、延べ500組の親子が参加。防災士、東京都災害語学ボランティア(英語)、中野区防災リーダー、4歳児ママ。

本業は、ライター・翻訳。

上海でMBA(経営学修士)を取得し、著書を出したのを契機に書く仕事を開始。

現在、駐在帯同で中国・広州在住。年に数回帰国し、防災講座を継続中。

防災士ママが作った
赤ちゃん連れ防災マニュアル



【掲載内容】

- ・家族情報
- ・発生の瞬間を生き延びる(外・家)
- ・赤ちゃん連れで避難所に行くべきか?
- ・赤ちゃんと準備品(食・スマホ充電他)
- ・これだけは手の届く場所へ
- ・日常に防災を取り入れよう
- ・仕組みを知って作ってみよう(1)(2)
- ・赤ちゃん連れ避難演技(1)(2)
- ・下痢・嘔吐への対応
- ・調理の基本
- ・トイレ問題への対応

母子手帳ケースに入る大きさの
携帯型テキストです

赤ちゃん和妈妈の防災講座の

5つの特長

1 防災グッズのしくみを知り、
代用・応用の知恵をつけ、
物がなくてもできる防災

2 レジ袋でおむつ、おくるみで
おんぶや抱っこ、など実技も重視

3 多世代や地域とつながり、
他の子も助けます

4 英語とやさしいにほんご
(更なる多言語化)の動画や
テキスト制作を予定

5 母子手帳ケースに入る大きさの
携帯型テキストを配布