



子育てを頑張るパパママと地域で頑張る子どもたちの紹介

# 下呂のパパとママと子どもたち

市民活動推進課  
☎24-2222



高めよう！防災・減災の意識と備え

5月からのシリーズで「家庭教育」と「青少年育成」の取り組みについて紹介しています。

第9弾となる今回は、「親子体験・市民防災教室」について紹介します。

昨年10月末、東日本大震災被災者で現在は高山市在住の末永賢治さんと五十嵐浩子さんを講師にお招きし、親子体験・市民防災教室を開催しました。近い将来、南海トラフ巨大地震の発生がかなりの確率で予想されている中、自分や大切な家族の命を守る備えについて、昨夏の市内豪雨災害の「経験」と合わせ、「教訓」を学びましょう！



▲親子体験・市民防災講座の様子



末永賢治さん  
(NPO 法人すえひろ代表)

宮城県でレストラン経営をされていた末永さんは、東日本大震災の津波で自宅と民宿・店を失い、その後家族7人で現在の高山市へ移住されました。津波が町を襲う映像などを交えながら「あと5秒、津波に気付くのが遅れていたら命を落としていたかもしれない」と当時を語る末永さんは、大切な命を守るための意識改革↓「自分の家や場所は安心・大丈夫という思い込みは捨てて、想定にとらわれ過ぎることなく、常に想像を働かせてどう行動・備えをすればよいかを考え実践すること」を強く呼び掛けられました。そして、「避難の三原則」(群馬大学片田敏孝先生の言葉)として①想定にとらわれるな(ハザードマップを過信するな) ②最善を尽くせ(いかなる状況下においても最善を尽くせ) ③率先避難者たれ(人を助けるためには、まず自分が生きてい



五十嵐浩子さん  
(NPO 法人すえひろ理事)

なければどうにもならない。だからちゅうちよなくまず自分の命を守り抜く)を伝えられました。

福島県で福島第一原発事故の影響により、避難先を8力所変えた後、現在の高山市に移住された五十嵐さんは、実際に自宅で備えている防災グッズを提示しながら、家族構成に合わせた、避難生活を確実に送れる備えについて伝えてくださいました。



▲防災グッズ

家族で話し合ったり、確かめ合ったりしながら、まずは自分の命を自分で守る(自助)意識を家族内で高め合っていきませんか？

五十嵐さん宅で備えている

防災グッズリスト

- 家に備えておくもの(1カ月分)
- 電気：懐中電灯、ランタン、手回し充電器、電池
- ガス：反射式ストーブ(マツチ・ライター)、カセットコンロ(ガスボンベ)
- 水道：1日1人3ℓの飲料水×人数分、折り畳める給水入れ
- 衛生用品：トイレ(トイレレットペーパー)、除菌シートなど
- 食料：無洗米、乾物、乾麺など
- その他：常備薬、蓄電可能な充電器、卓上ポットなど
- 【持ち出し用品(3日分)】
- 懐中電灯(多機能)、衛生用品
- 常備薬、食料、水、笛、携帯電話、充電器、財布、通帳、印鑑
- 鍵、母子手帳など

日頃気を付けておくこと

- 寝室には物を置かない(何も無い部屋を作る)
- 車のガソリンは、常に半分以上入れておく。
- 災害時のお金を別途用意する。
- 3パターンの避難所・避難経路を決める。
- 子どもたちに家の電話番号や親の携帯電話番号を覚えさせる。
- 鉛やガムなどを常備する。
- 食料品は賞味期限の年ごとに保存し、賞味期限切れや近いものは普段の生活の中で消費(実食)して新たに補充する。

## プレママ交流広場のご案内

いのちを授かった  
お母さん、あつまれ～



毎月1回、妊婦さんが集まって出産までの相談事やストレス発散など、気軽にしゃべりする場『プレママ広場』を行っています。初産婦の人はもちろん、経産婦の人も大歓迎！

【日時】偶数月の第4月曜日  
奇数月の第4土曜日の10時～11時

【場所】下呂中央児童館

【問合先】市民活動推進課

☎24-2222(内線252)

## 青少年育成事業・子育て支援事業の活動予定

UPカフェ・赤ちゃんカフェ

【UPカフェ】  
2月26日(火) 10:00～11:45  
場所/金山市会館  
申込専用アドレス/gero.shien@gmail.com  
【赤ちゃんカフェ】  
2月20日(水) 星雲会館  
時間/10:00～11:30  
申込専用アドレス/akachan.cafe@gmail.com

親学び講座

【親子・市民 癒しと学びの教室】  
『音楽工房 夢のかぼちゃ トーク&コンサート ～そっとやさしく～』  
3月2日(土) 14:00～(13:30開場)  
場所/下呂交流会館

※募集案内チラシは、各小中学校、児童館などへ配布しています。

Facebookでも活動を紹介しています。ぜひご覧ください。



週刊まめなかなを  
視聴するには、  
下呂ネットサービスの  
加入が必要です!

# チャンネル下呂のお知らせ

◆地上デジタル放送  
チャンネル番号…12

## 2月の番組表

時分	月・水・金・日	火・木・土	
7	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	まめ体操	
8	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	満天！ゆるりと下呂	
	45	下呂逗留	
9	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	防災情報	
10	0	長良川情報局	ジモテン！リターンズ
	15		下呂ネットインフォメーション
	30	下呂ネットインフォメーション	SHOW!TALK!TV! 増刊号
	45		SHOW!TALK!TV! 増刊号
11	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	エリアトップックス ※土日はSHOW!TALK!TV! 増刊号	
12	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	岐阜県情報	サイエンスチャンネル
13	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	まめ体操	
14	0	あいラブせんりゅう	ジモテン！リターンズ
	30	サイエンスチャンネル	わがまち再発見
15	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	満天！ゆるりと下呂	
16	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	わがまち再発見	サイエンスチャンネル
17	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	下呂ネットインフォメーション	SHOW!TALK!TV! 増刊号
18	0	ジモテン！リターンズ	あいラブせんりゅう
	30	サイエンスチャンネル	岐阜県情報
19	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	【生】かさなる テレビ ※木曜のみ
	45	防災情報	
20	0	もっと！週刊まめなかな	
	30	満天！ゆるりと下呂	
	45	下呂逗留	
21	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	まめ体操	
22	0	ジモテン！リターンズ	長良川情報局
	30	下呂ネットインフォメーション	
	45	エリアトップックス ※土日はSHOW!TALK!TV! 増刊号	
23	0	週刊まめなかな・テレビ回覧板	
	45	SHOW!TALK!TV! 増刊号	下呂ネットインフォメーション
0~6	0	お買い物情報	

## 番組の紹介



### ●週刊まめなかな (毎週水曜日更新)

季節の話題・スポーツ・展示会から学校の行事まで、市内の話題が満載の市民のための情報番組です。朝7時から2時間おきに1日9回放送します。



### 〈2月のコーナー〉

- 2/6 ~ 2/19 こんにちは！市役所です  
市役所から耳寄りな情報や話題などをお知らせします。今回は健康医療課から『がん検診』についてお知らせします。
- 2/13 ~ 2/26 LadyGo  
下呂市の元気で素敵女性を紹介します。
- 2/20 ~ 3/5 なかよしこども園  
市内の元気いっぱいの子ども園のお友達を紹介합니다。今回は『おさかこども園』を紹介합니다。

### ●満天！ゆるりと下呂 (毎月1日更新)

日本三名泉「下呂温泉」の湯けむり漂う旅情をゆるりとお届けします。

■放送時間：毎日 8時30分～  
15時45分～20時30分～



## 情報提供はこちらへ！



募集中!!

### ●チャンネル下呂

- F A X 20-4003
  - ハガキ 〒509-2202  
下呂市森 793-15 シーシーエヌ株式会社
  - メール chgero@ccn-catv.co.jp
  - ホームページ <http://geronet.info/chgero/>
- ※いずれの場合もお名前と連絡先を必ずご記入ください。  
※情報提供にかかる個人情報は、目的以外には使用しません。

### ●G-BABY 写真募集中！

「週刊まめなかな」では市内の2歳までの赤ちゃん写真を募集しています。ご応募いただいた写真は番組内で紹介します。

◇応募はメールにて◇

Eメール：chgero@ccn-catv.co.jp

※お名前、電話番号を必ずご記入ください。

