

# 赤ちゃん和妈妈の防災講座

「一歩踏み出せば、世界は変わる」

日時：令和5年 **10** 月 **11** 日(水)  
10時30分～12時

会場：市役所地下 団体研修室  
お子さまご同伴で参加できます

講師：上沢 聡子さん

大阪府出身。高校生の時に阪神大震災に遭遇。その経験と出産時や子育て中の心細さをもとに、「赤ちゃん和妈妈の防災講座」を立ち上げた。8歳児ママ。防災士、東京都語学防災ボランティア（英語）



## お申込み

対象者：0～4歳児のママ&パパ、  
プレママ&パパ

定員：30組

申込み〆切：10月6日(金) 申込み先着順

申込み：鎌ヶ谷市ボランティアセンター

電話 047-442-2940

または下記の二次元コードからも  
お申込みいただけます。



かまたんも参加します



当日は会場内に保育  
スペースを設け、  
保育ボランティアが  
対応します。

子育て中に「災害」があったらどうしよう？



不安だけど、何を  
すればよいのか  
わからない

食料の備えはして  
いるけど、トイレ  
対策はどうしよう

スマートフォンは、災害情  
報を集めるだ  
けではなく、  
いろいろ活用  
できます！



## 講師 プロフィール

2020年、厚生労働省主催「第9回健康寿命をのばそう！アワード母子保健分野団体部門厚生労働大臣賞優秀賞」を受賞。東京ボランティアセンター「ゆめ応援ファンド」採択、キリン財団助成金採択、2018年度中野区社会福祉協議会中野ボランティアセンター運営委員。

「リトルママ」フェスライブ出演、Cチャンネル「mamatas」ライブ出演、公益財団法人母子衛生研究会「母子保健」、日本公衆衛生協会「公衆衛生情報」、ミキハウス、マガジンハウス、主婦と生活社など記事執筆・監修多数。防災士、東京都防災語学ボランティア（英語）。

# この講座が、防災を始めるきっかけづくりとなりますように

### 赤ちゃん和妈妈の防災講座 目指すもの

「防災」は、忙しい子育て中の方々には手をつけづらい分野かもしれません。私もそうでした。しかし、子育て中こそ家族の安全・安心を考えねばならない時期でもあります。「不安だけれど、何をすればよいのか分からない」という方のために、被災後12時間シミュレーションを行い、電気・ガス・水道が停まるとどうなるかなどを皆で共有して、ひとつずつ課題を解決するヒントをお伝えします。そして、その場ですぐできる対策をご紹介します、防災をはじめるきっかけにします。

### 防災士ママが作った 赤ちゃん連れ防災マニュアル



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”以外にも メニューいろいろ 防災講座

乳幼児家庭向け防災講座

パパの防災講座

風水害メイン講座（地域でつながるワークショップ）

祖父母向け孫育て防災講座

スマートフォンを活用した防災講座

マンション向け防災講座 など