



YODOGAWA ゆめキッス



少しずつ涼しくなり、秋も本番です。運動の秋、体をたくさん動かすことは神経の発達や脳にも良い影響を与えます。

この時期「寒い」と感じる人もいますが、お外あそびの上着の着用は、冬本番に備えてもっと寒くなってからにした方がいいかも。



子育てワンポイントアドバイス

災害時のこと、考えておきましょう

～淀川区地域防災計画より～

★地震が起こったら、まず「自分の身を守る！」

- ☐ 自分の身を守る。
- ☐ 火元の確認
- ☐ 出口の確保（ドアや窓を開ける）
- ☐ 正しい情報の入手



淀川区地域防災計画の
詳細はこちら →



★津波から命を守るため

「より早く」「より高く」を意識して。南海トラフ巨大地震が発生した場合、最も早く2時間弱で、第1波が到達するとされています。しかも淀川区では、最大3mの浸水被害が想定されます。

頑丈な3階以上の建物に非難できるように、普段から津波避難場所を確認しておきましょう。

★家族との連絡方法

大規模災害時はスマートフォンや携帯電話はつながりにくくなります。自分の安否情報や居場所を伝える手段として、「災害ダイヤル171」「災害伝言板」などがあります。いざという時のために、ホームページ等で使い方を確認しておいてください。

★「いざ！」という時に備えて。～個人や家庭の事情に合わせて検討してください。～

- 基本品目…………… 乾パン、飲料水、懐中電灯、ロウソク、ライター、携帯ラジオ、十徳ナイフ、軍手、ロープ、救急用品、シート、簡易トイレ、タオル、ポリ袋、トイレトーパー、現金、筆記用具、生理用品など
- 必需品・貴重品… 車や家の予備鍵、メガネ・コンタクトレンズ等、預金通帳、健康保険証、運転免許証、パスポートなど
- 赤ちゃん用品…… 粉ミルク、スプーン、紙オムツ、ベビーカー、哺乳びん、洗淨綿、母子手帳、抱っこヒモ、おやつ、バスタオル、玩具、毛布、離乳食、ガーゼ、着替えなど

(淀川区役所市民協働課 防災担当より)



「大阪市防災アプリ」登場！

事前に災害に備え、災害時に正しく避難が出来る人が増えることが、あなたやあなたの周りの命を救います。ぜひ「大阪市防災アプリ」をダウンロードして、いつ起こるかかわからない災害に備えましょう。

詳しくはこちら



(大阪市危機管理室HP)

ちょっとした
おやつにいかがですか？

【材料】

さつまいも … 1/2本
にんじん … 1/2本
バター・塩 … 少々



「さつまいものレンジ蒸し」

- ①さつまいもとにんじんの皮をむき、幅1cm程度の拍子切りにします。
- ②耐熱容器に①を入れ、材料が隠れるくらいの水を入れます。
- ③ラップをして500wでさつまいも4分、にんじん5分、レンジで加熱します。(熱くなるので注意！)
- ④具材がやわらかくなったら水を切ってバター等を加え、軽く混ぜてできあがり！



2025年万博 大阪・関西へ



OSAKA-KANSAI/JAPAN
EXPO2025

World Expo 2025
Candidate



“すまいる ☺ すてっぶ” まとめて相談、まとめて解決！！

子育て全般に関するご案内をいたします。どこの窓口が担当でどんな手続きをすればよいのかすぐ解決！スタッフが一緒にお話を聞きながら案内させていただきます。

場 所 区役所1階11番窓口 来庁時にお立ち寄りくださ～い

子育て支援マップの
最新号はこちらから

