

「親も子も、守れる準備を。」

井出 陽子さん

NPO法人 さんばはうす葛飾 代表



葛飾のことがよくわかっている 専門職が支えに

区とのつながりは、区のハローベビー教室やパパママ学級などの講師依頼からでした。区の考えとして、地域で働き、葛飾のことをよくわかっている専門職が区民を支えていくことが大事だということがあったようです。

災害時に乳幼児と妊産婦を守る 協定を区と締結

防災に関わるようになったのは、東日本大震災をきっかけに、乳幼児と妊産婦を守る災害対策がどうなっているかを区に問い合わせたことでした。以後、紆余曲折がありましたが、2019年の台風19号で区内に避難所が開設された時に、乳幼児とその保護者が困ったという状況があり、やはり助産師などの専門家が必要だということで、防災の分野でも区とのかかわりができたのです。2023年には、東京都助産師会足立葛飾地区分会と区が災害協定を結ぶまでになりました。

乳幼児や妊産婦が安心できる 連携のハブに

災害が起きた時に、乳幼児や保護者や妊産婦の方が、助産師がいることで安心できることが大事だと思います。極端な話、災害がきっかけでお産が早まることもあるかもしれない。その時に、私たちが状態をアセスメントして、安静にすればいいのか、医療施設に移送すればいいのかが判断できる。そういう連携の核になることが、一人ひとりの命を守る助産師本来の仕事なのだと思います。

もちろん災害時に限らず、地域に助産師がいて、何か困った時にちょっと聞いてみようかなって思ってもらえたらいいなと考えています。

【区長から】

青木 克徳 葛飾区長



今回は、乳幼児や妊産婦支援に取り組む「さんばはうす葛飾」と葛飾区社会福祉協議会、葛飾区が協働して実施した、災害ボランティア講座の取組をご紹介します。災害時には、一人ひとりの備えに加え、地域で支え合う力が欠かせません。日頃から防災意識を高め、互いに助け合える地域づくりを進めていきましょう。

協働を推し進める環境づくり

◎協働による取り組みを発信中！

協働推進担当のSNSでは、協働の取り組みを発信中！ぜひご覧ください！
さらに詳しく知りたい方は検索ワードでチェック！



▲SNSはこちら

葛飾区 協働

▲協働の取り組みはこちら

◎NPO法人 さんばはうす葛飾

葛飾区内で活動する助産師で結成されたNPO法人です。妊娠・出産・育児に関する相談や講座などを通じて、地域の親子を支援しています。



◎災害ボランティア講座について

年2回開催する、座学と「防災まち歩き」を通じて、地域の防災力向上をめざす講座です。

※主催：葛飾区社会福祉協議会 ボランティア・地域貢献活動センター

「CONNECT」の由来

葛飾区では、区と活動者との連携に限らず、さまざまな皆様が「地域社会をよくしよう」という思いを持って、お互いを理解・尊重しながら行う活動のすべてを「協働」と位置付けています。区内で行われている協働による活動や想いを沢山の人のつないでいく(=connect)ことで、「葛飾らしい協働の輪」を広げていけたらと考えています。

葛飾区協働事例リーフレット CONNECT

発行：葛飾区
〒124-8555 東京都葛飾区立石5-13-1
電話 03-3695-1111(代表)
<https://www.city.katsushika.lg.jp/>
編集：葛飾区政策経営部政策企画課
電話 03-5654-8177(直通)



◎乳幼児と防災

赤ちゃんとの毎日に、もしもの備えを。

ちょっと知っておくだけで、安心につながること。

地域の助産師といっしょに考えた、

乳幼児のための防災の知恵と小さな工夫を、

今日からできる備えとともにをご紹介します。

02-03

災害から日常を守る。

いざという時、子どもをどう守る？

～避難所生活の実態と乳幼児の防災対策～

◎防災に大切な3つのチェックポイント

◎体験してみました！

紙コップで授乳／レジ袋で簡易おむつ

◎こんな工夫も

「いつものお出かけバッグ」を防災の第一歩に
スマートフォンだけに頼らない遊びを

04

Interview

◎NPO法人 さんばはうす葛飾

代表 井出 陽子さん

◎区長から：葛飾区長 青木 克徳

葛飾区協働事例リーフレット
2026 SEPTEMBER Vol.02

災害から 日常を守る。

【団体紹介】
NPO法人 さんばはうす葛飾

地域の助産師が、
親子の暮らしと安心を支えます

地域で活動する助産師を中心に、妊娠・出産・育児を支える団体です。ハローベビー教室やパパママ学級などを通じ、親子に寄り添った支援を続けています。災害時に配慮が必要な妊産婦や乳幼児を守るため、避難所生活や紙コップ授乳、簡易おむつづくりなど、役立つ知識を伝えています。

いざという時、こどもをどう守る？ ～ 避難所生活の実態と乳幼児の防災対策 ～

2026年7月25日、カナマチぶらっとで、さんばはうす葛飾、葛飾区社会福祉協議会、区の協働により、乳幼児のいる家庭などを対象とした災害ボランティア講座を開催しました。講座では、被災地で避難所支援を行ってきた団体による講演や、助産師による乳幼児を伴う避難所生活のお話、紙コップ授乳・簡易おむつ作成などの体験を行いました。

当日の講座より

防災に大切な 3つのチェックポイント

1 まずは「いつもの暮らし」を災害時にも

災害時の乳幼児のケアも、基本は普段の生活と同じです。大切なのは、非常時にもできるだけ日常に近い環境をつくること。そのためには、避難する場所や家族の集合場所、いざという時に頼れるご近所の方などについて、日頃から

家族で話し合っておくことが大切です。

● 今日からできること

- ☐ 避難場所を確認する
- ☐ 家族の集合場所を決める
- ☐ 避難バッグの中身を点検する

2 赤ちゃんには、赤ちゃんならではの備えを

乳幼児は体温調節機能が未熟で、環境の変化にも敏感です。おむつやミルク、おしり拭きなど、普段使っているものを多めに備えておきましょう。断水時の清潔保持や寒さ・暑さへの対策も重要です。

授乳についても、災害時だから特別な方法に変えるのではなく、母乳・ミルクそれぞれ普段のやり方をできるだけ続けることが基本。困った時には、地域の助産師や保健師など専門職に相談することも大切です。

3 こどもの「心の日常」も守ろう

災害は、小さなこどもの心にも大きな負担になります。抱かしめる、手をつなぐ、「ここにいれば大丈夫」と声をかけるなど、安心できる時間をつくりましょう。食事や就寝など普段の生活リズムを

できるだけ保つことも大切です。絵本や折り紙、シールブックなど、電気を使わず遊べるものを普段から楽しんでおけば、災害時にもこどもの安心につながります。



参加者の感想

子ども未来プラザの案内を見て参加しました。昨年、葛飾区に引っ越してきて、このあたりは川も多いので、防災のことに興味をもちました。

私はこどもがいるわけではないけれど、乳幼児がいる人だけでなく、まわりが知っていれば応援できるし、声をかけて安心してもらえるのではないかと思います。避難が必要になった時も、赤ちゃんとお母さんの場所を作ることが大事で、周囲の人にもできることがいろいろあるんだと、学びになりました。

広報を見て参加しようと思いました。自分の備えで大丈夫かな、と思っていたのでいい機会でした。我が家ではもともと、けん玉やルービックキューブなど、手を使って遊べるもの、スペースをとらないもので遊んでいます。それが、災害時にこそ役立つのだというお話が印象的でした。

紙コップで授乳

災害時には、断水などで哺乳瓶を十分に洗浄・消毒できないことがあります。そんな時に役立つのが、使い捨ての紙コップを使った「コップ授乳」です。

講座では、赤ちゃん人形を使って、紙コップを赤ちゃんの口元に当て、少しずつ飲ませる方法を体験しました。

● ポイント

いざという時に初めて行うのではなく、普段から一度試しておくことで安心です。



体験してみました！

レジ袋で簡易おむつ

おむつの支給が届かなかったり、必要なサイズが手に入らなかったりすることもあります。

講座では、レジ袋を切り開き、中にタオルやサイズアウトしたおむつなどを入れて作る「簡易おむつ」を実際に体験しました。

● ポイント

サイズアウトしたおむつも、すぐに捨てず、災害用として保管しておくことで役立ちます。



こんな工夫も

「いつものお出かけバッグ」を防災の第一歩に

乳幼児との外出には、おむつや着替え、ミルクなど、もともとたくさんの荷物が必要です。普段持ち歩いてるマザーズバッグやお出かけバッグを「非常用持ち出し袋の延長」と考え、災害時にも使えるものを少しずつ加えてみましょう。

スマートフォンだけに頼らない遊びを

災害時、スマートフォンは大切な情報収集手段になります。充電を温存するためにも、絵本、折り紙、塗り絵、けん玉など、電気を使わずに遊べるものに普段から親しんでおくことが役立ちます。

災害時の持ち出しリストの展示も！



身近なもので遊びもひと工夫



防災グッズを実際に使ってみました！



みなさんも災害に備えましょう

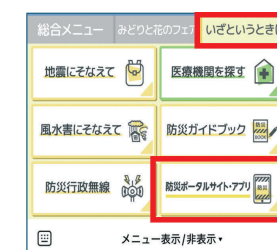
◎「葛飾区防災ポータル(かつらっパ)」では、 避難情報やライフライン情報などが確認できます

※アプリ登録は不要

区公式LINE

葛飾区公式LINEの下部メニューから
防災ポータルを選択して表示

※防災情報の通知を受けるためには、総合メニューの受信設定から「防災・安全」の選択が必要です。



二次元コード

スマートフォンの
カメラで
読み取り



▲動画でも見られます！