

わが子を守る 災害の知恵を伝えるSANBALーム2026 in矢巾町

災害時、赤ちゃんと家族を守るために『今日からできる備え』を一緒に学びませんか。
防災士資格をもつ助産師によるミニ講話と、体験しながら学べる5つのワークショップで、
安心につながるヒントをお伝えします

2026年5月24日 日 13:30 - 16:00

会場：矢巾町活動交流センター やはばーく3階 大研修室



ミニ講話：ママと家族の防災応援
—今からできるもしもの備え—
13:30～14:30

講師：西里真澄氏
(助産師・防災士：岩手医科大学看護学部)

妊娠中・産後の心身の特徴をふまえ、災害時に本当に役立つ備えや行動を
わかりやすくお話しします。ママならではの備えを一緒に学びましょう！

参加費無料

「産婆」と呼ばれていた助産師。SANBALームはその専門機能団体である岩手県助産師会が主催する地域で「助産師とおしゃべりする場」です。

防災食を味わってみよう

非常食のパンやお湯で作る非常食を試食しながら、災害時の食の工夫も体験。

災害時の母乳育児のポイントやコップ授乳なども紹介します。



子どもと遊んで心を守る

避難生活で役立つ”わらべうた”やハンカチ一つでできる遊びなどを体験。親子の安心につながる遊びを紹介します。



避難に役立つおんぶ・抱っこ

災害時の移動や避難で役立つおんぶ、抱っこの方法を実演。さらしや抱っこ紐の簡単な使い方も体験できます。



※お持ちの抱っこ紐でも練習できます♪

我が家の防災グッズを見直そう！

パラコードやさらしの活用術、即席のオムツ作りなど、あるもののできる工夫を紹介。ママバッグがそのまま防災バッグになるポイントもお伝えします。



知って安心！ 展示・本の紹介コーナー

防災・子育てに役立つ本や情報を提示。家庭で活かせる知識を持ち帰ることが出来ます。

SANBALーム
インスタやってます！



@SANBA_ROOM