

防災
ブック

つよかしのママになる!

いわて あんしんママぽっけ



一般
社団法人
岩手県
助産師会

| | |
|-----------------------------|----|
| はじめに | 03 |
| 東日本大震災について | 04 |
| いわてに起こる災害 | 06 |
| こんなことに困った プレママ(妊婦)編 | 08 |
| 子育てママ&子ども編 | 10 |
| もしも起こったら プレママ(妊婦)編 | 12 |
| 子育てママ編 | 14 |
| 子ども編 | 16 |
| 大切な人と連絡がとれない! | 18 |
| 頼りになる地域のひとたち | 19 |
| ライフラインのストップもこわくない | 20 |
| あるといいもの | 22 |
| 今日からできるこころのセルフケア | 24 |
| ママの災害時チェックリスト | 26 |
| お役立ち情報 | 28 |
| 一般社団法人 岩手県助産師会の活動について | 31 |

つよくかしいママになる! いわて あんしんママぽっけ



東日本大震災では岩手県でもたくさんの妊産婦さん、そして子育て中のお母さまたちが大変な思いをされました。そのようななか、県内各地にいる助産師たちからは、“おんぶひもを使って両手が空いていたため、いのちが助かった母子が何組もいらした”、“日ごろからオムツや食べものを用意していたママたちは、あの買い物の長蛇の列に並ぶことなく、落ち着いて子育てをしていた”などの声が届きました。

災害は「知っている」ことで、その被害を少なくするための行動がとれることが多いといわれています。大変な思いをした岩手の私たちだからこそ、子どもと自分、家族を守ることができる「つよくかしいママ」に、みんなであらたに願っています。

一般社団法人 岩手県助産師会
会長 大坂 暢子

東日本大震災について

2011年3月11日(金)14時46分に三陸沖を震源とした国内観測史上最大となるM9.0の大地震がおきました。

岩手県では、大船渡市、釜石市、滝沢村、矢巾町、花巻市、一関市、奥州市、藤沢町で震度6弱を観測したほか、県内各地で強い揺れを感じました。

この地震に伴って発生した津波は、北海道から東北、関東地方の広範囲に及ぶなど、明治29年、昭和8年の三陸地震津波、昭和35年のチリ地震津波をしのぐ大規模なものでした。

また地震後も続く大きな余震、ライフラインの寸断、ガソリン不足、そして福島第一原子力発電所事故による放射性物質の放出問題など、大変な日々が長く続きました。



各地主な震度 (*11年3月気象庁発表)

- 7...震度7
- 6+...震度6強
- 6-...震度6弱
- 5+...震度5強
- 5...震度5弱
- 4...震度4
- 3...震度3



震源地

いわてに起こる災害

いわては、海・山・川と自然に恵まれた地域ですが、そのぶん自然災害への備えが必要です。リスクを知って見直しをしてみませんか？

【地震】 地震は海底の地殻変動や活断層のずれで生じますが、いわてでも地震が心配される活断層が見つかっており、全国的にもまだまだ未知の活断層があるだろうと言われています。

いつ何時、巨大地震がおきても「子どもをまもる!」そんな備えはできていますか？

【津波】 海底でおこった地震に伴い発生するのが津波です。震源が遠く揺れが小さくても、大きな津波が到達することもあるので油断は禁物です。

3.11の大津波を教訓に、沿岸地域の方は「揺れたら高いところへ逃げる」ということが徹底されているかと思いますが、内陸から海岸近くに出かけた方などは逃げ遅れる危険もあるそうです。小さな揺れでも、海面の変化や地域の方の避難状況を確認し、早めの行動で被害を防ぎましょう。海岸の近くにお出かけの際は、浸水地域や避難経路の確認をしましょう!

【雪害】 家屋の倒壊や農作物への被害をおよぼし、融雪期には、雪崩やがけ崩れが起こる心配もあります。また、歩行時の転倒や除雪作業時のケガ、屋根からの転落などの事故にも注意が必要です。

いわての冬は雪が多く冷え込みも顕著です。「大雪で停電!」ということも多いので寒さ対策を!

【風水害】 いわてに限らず、台風に伴う風水害の被害は年々大きくなっているように思いますが、河川が多いいわてでは過去にも増水に伴う家屋の浸水や道路、施設の損壊など大きな被害がありました。

住んでいる地域に浸水の心配はなくても、普段通る道や子どものお迎えに向かう道の心配はありませんか?家族皆で安全な迂回路を確認しておきましょう!

子どもを守る
ママカ!

暮らしている地域のおこりやすい災害を知ろう!

盛岡気象台ホームページより <http://www.jma-net.go.jp/morioka/>

2011年3月
11日金

あの震災の日、
プレママたちはどう過ごして
いたのでしょうか。



まず夫はすぐに帰ってこれないと思ったから、
親のいる実家に向かった。一人では心細いし、
心配だしで、一人でいたくなかった。



お腹が張る回数が増えてきてしまった。
近所の人に話したら、座っているように
いってくれて…そしたら落ち着いてきた。
よかった。

おなかの赤ちゃんが元気か、
それが不安だった。
横になるとぼこぼこ動いてくれて、
涙が出るほどうれしかった。



こんなことに困った
プレママ
(妊婦)編



もし今、陣痛が来たらどうしようと焦った。
病院に電話したけれど、通じず、もしものときは
歩いていくしかないと感じた。



おなかも大きくてつらいのと、
寒いので、食料を買うために
長時間並ぶことが本当につらかった。
何度かあきらめて帰ってきた。



避難所の食事は
パンやおにぎりで栄養が偏っている
と思ったがどうしようもなかった。
だんだん足がむくんできて、
自分なりにマッサージをしていたが、
あまりよくならなかった。



トイレにすぐに行きたくなるが、
汚いし、男子トイレと近いし、夜は怖いし、
大変な思いをした。
水を飲むことを控えるようになってしまった。

こんなことに困った
子育てママ&
子ども編



一人身でないママたちは
なかなか自由に動き
回れないもの。
あの日、あのとき、
どんなことをしていた
のでしょうか。

逃げたはいいけど、
オムツ、ミルクをもってれば…。
おっぱいの出ている人が
うらやましかった。

吸わせ続けていたら
大丈夫だったけど、
最初はいろいろな心配と
恐怖でおっぱいが
出なくなる感じがした。

避難所でも車に避難できたので、よかった。
避難所にいた友だちは、子どもが
泣くたびに寒い外にでてあやさなきゃ
いけなくて大変だったと話していた。

とにかくおんぶ紐！
子どもを背負って必死に逃げた。
もし抱っこしていたら…
あの坂、あの山は登れ
なかったと思う…



直接の被害はない内陸部にいたが、
買い物のため、子連れでの長蛇の列に
並ぶのは本当に大変だった。

何度も繰り返される津波の
映像を見せなければよかった。
雨やちょっとした音に敏感に
なってしまった。

積み木をならべて、
それを壊すの繰り返し。
「津波だ〜」といって遊んでいる。
心配…。

風邪がはやってきたとき、
子どもにうつったらいやだなと
周りの人に対してピリピリした。

1歳の子どもはずっと私から
離れずしがみついていた。
この子なりにこわい思いをしたのだろうと
かわいそうになった。

絵本やおもちゃもなく、
散歩もできない。
子どもが飽きてしまって
大変だった。

大変なときだったけど、
子どもの笑顔や寝顔に励まされていた。
夜、ぎゅっと抱きしめることで、
心配でいっぱい自分の気持ちが
落ち着くのがわかった。



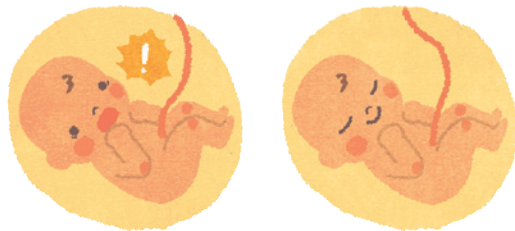
もしも起こったら プレママ (妊婦)編

一人にならない

一人では心配も多いもの。被災時はパートナー、ご実家、ママ友、ご近所さんなど誰かといっしょにいれるようにしましょう。

おなかの赤ちゃん

あたたかいお湯のような羊水の中にいる赤ちゃん。おかあさんがびっくりしたり、大変な思いを抱えることで一時的に赤ちゃんはじっとすることもあります。ゆっくり落ち着くといつもどおりほこぼこ動きがはじまるのがほとんどです。



おなかのはり

今回の震災時も、おなかのはりを感じたプレママは多かったようです。体を温かくして気持ちを落ち着かせると自然とおさまってきますので大丈夫。

遠慮は禁物！ 赤ちゃんを守れるのはあなたです。

もしおなかのはりがなかなかおさまらないなど心配な状態が続くときは遠慮なく、病院に行きましょう。

車がないなど徒歩でいけない場合は、近所の人などとともに避難所に行って相談しましょう。

かかりつけの病院が被災し、受診できないことも想定できます。母子健康手帳は妊娠中のカルテ。日ごろから持ち歩くこと、そして記載の必要な箇所は書き込んでおくことをおすすめします。



子どもを守るママカ②

心配なサインが続くときは遠慮なく病院に！

もしも起こったら 子育て ママ編

子育て中のママの心配のほとんどは お子さんのこと…

「そのとき」ときに子どもたちとどう逃げるか。どこに避難するか。必要な物はなにで、それらをもっていけるか…

今回の震災時、おんぶひもで子どもを背負い、両手があいていたおかげで、津波から逃れられた、木につかまり助かった…というママの姿がありました。また、落ち着かない子どもをなだめるにもスリング、おんぶひもがとても役立ったそうです。

今回の震災当日や数日間、 被災地のママたちがなくて困ったものは…

おむつ、おしりふき、粉ミルク、防寒具、はぶらし、爪きり、かぜ薬などなど、日ごろのおでかけバッグの中身にプラスアルファすることで対応可能なものが多いです。

アトピーをお持ちのお子さんの場合、支援物資がなかなか手に入らず困ったようです。食品、お薬等もふくめ、準備をすすめておくと安心ですね。



赤ちゃんに母乳をあげているママへ

中越地震などこれまでの地震後のママたちの様子から、一時的におっぱいの量が減ったり、張りがなくなった場合も子どもに吸わせ続けていることで、いつもと同じ様子に戻ってくることがわかっています。

また授乳を続けることで、お子さんだけでなく、ママ自身も落ち着いた気持ちになったとのこと。

でも実際はゆったり授乳できる場所がなかったり、スリングや毛布など目隠しできるものがなかったりで、吸わせ続けることが難しい状況もあったそうです。

ママ同士、力を合わせて避難所の方に伝え、狭くてもいいので授乳場所を確保していただけるといいですね。

子どもを守るママ力③

わが家に必要になりそうな
ものを考えてみよう！

赤ちゃんにミルクをあげているママへ

きれいな水が確保できない状況では、哺乳瓶の洗浄はむずかしいもの。洗い残しがあると感染の原因にもなりますね。

そんなときは使い捨ての紙コップを使って飲ませる方法がおすすめです。

縦抱きになるように赤ちゃんを支え、赤ちゃんの唇に触れるくらいの角度で紙コップを傾けます。このときミルクを口に流し込むのではなく、赤ちゃんが自分で飲むようにするのがコツです。



もしも起こったら 子ども編

大人でも不安の多い震災後。小さな子どもはなおのことだと思います。

子どもの一番の安心は、ママやパパ、信頼できる大人といっしょにいること。今回の震災でも多くのママ・パパはお子さんをひとりにしないよう心がけていたそうです。

ぼっとしている、爪をかむ、食べない、泣く…。

心配な子どもの反応がみられても、その多くは正常なこころの反応とのこと。ひとりにせず、ぎゅっと抱いて…近くにいてあげることが大切ようです。

赤ちゃん、小さいお子さんでは夜泣きが始まったり、できていたことができなくなったりすることも多かったようです。でも…落ち着くとおさまったり、できるようになります。あせらず、ゆったりみまみましょう。



保育園・幼稚園との連携は大丈夫？

避難先、電話が通じないときの対応など、お子さんの通っている園の状況を知っておくことも大事です。先生とお話してみましょう。

元気になってくると、いつもの遊びができない状況に飽きて、ストレスもたまっていくこともたち。

手遊び、新聞紙や紙皿を使ってのおもちゃづくりなど、日ごろ、子育て支援センター等で行われている遊びの会に参加し、いろいろなわざをゲットしておくこともいいですね。



ちょっとこわいことですが…

災害時はママたちのような若い女性が、避難所内、暗い被災地であぶない場面に遭遇することが心配されています。これは若い女性に限らず、小さなお子さん（男女問わず）もあてはまります。

昼間でもトイレに行く際、薄暗い道を歩く際などはパートナーなど信頼できる男性とともに行動することが大事です。お子さんも一人で行かせないよう、ママは十分、気をつけてくださいね。

子どもを守るママカ④

大変なときこそ子どもに安心を！
スキンシップを保ち、くっついていよう！

大切な人と 連絡が とれない!

電話やメールが使えない状況を想定してわが家なりの連絡方法を考えておこう!

災害時伝言ダイヤル171

家族間の安否確認や集合場所の連絡などに利用することができます。携帯電話会社の「災害用伝言板」も便利です。

子どもを守る
ママカ⑥

災害時もあわてない! 連絡方法&集合場所をきめておこう!

集合場所をきめておこう!

私たちは
避難所になっている
小学校にしている

うちは娘の
保育園前よ

家にしている。
もし移動するときは
玄関の靴箱前に
「〇〇に行っているよ」の
メッセージをつける
ことにしているわ

被災地内は電話も
メールもつながりにくいから
県外の実家にそれぞれが
連絡を入れあうことに
しているの

頼りになる 地域の ひとたち

パートナーは仕事の都合ですぐには帰ってこれないことも。今回の震災時も、妊婦さん、そして子育てママの心強い味方であったのは、実は近所のみなさんでした。



「水が必要になるかもよ」
と地震後すぐに教えてくれて、
おかげで早くにお店に
行くことができました。

停電で困っていたら
「これ食べて」
とお弁当をくれました。
本当に嬉しかった。

子どもが小学生になると子ども会など町内会の行事に参加する機会も増え、地域の人たちと顔見知りになれるもの。ただ小さなお子さんの場合は、なかなか地域の人たちとつながる機会がないですね。

でも…お散歩中に…「こんにちは!」「いいお天気ですね」と声をかけてみるのはどうでしょう。小さなお子さん、妊婦さんには地域の人たちも関心があります。

ご近所さんと仲良くなっておくこと…震災時もそうですがいつもの暮らしの中でもとっても安心感がもてると思います。

子どもを守る
ママカ⑥

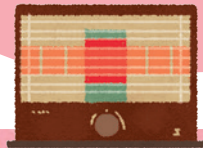
ご近所さんと仲良くなろう!

ライフラインのストップもこわくない

寒さ対策

反射式ストーブがあったお家はよかったです。お湯も沸かせたり料理もできますね。

エマージェンシーシート(熱を反射し保温するシート)もあると便利。意外と安価。



お湯が準備できる場合は、そのお湯をペットボトルへ。とってあったかですよ。

ガソリンの心配のない場合は車でも暖かとれます。水分をよくとる、こまめに動くなどエコノミー症候群に注意してくださいね。

電気

オール電化のお家では停電時は大変だったよう。太陽光発電分でなんとかしのいだそうです。対策を考えておくといいですね。

灯り



ライトや懐中電灯の本数や乾電池は大丈夫？コンセント差込型で抜くと点灯する停電用の電灯もおすすめ。とっさのときに探す必要がないので便利です。

食事

カセットコンロがあると便利で安心。寝袋なども含め、アウトドア用品はかなり重宝できます！

小型発電機を用意しているお家もあります。

ライフラインのストップもこわくない

水道



水の確保は十分ですか？

飲料用、その他の用途用にわけて。お風呂の残り湯もあると大変助かります。

水洗トイレは1回分の水量しかないものです。水を使わなくてもいいように、使わなくなった子ども用の紙おむつ、新聞紙などに排泄し、ごみ袋へ…そんな対応もできます。

お風呂に入れないことも想定されます。ウェットティッシュ、水なしシャンプーもあると便利。子どものおしりふきも大活躍。



ちなみに…マンションでは停電による共有タンクの吸上げ機能が停止し、水道が使用できなくなる人が多いです。

ガス

あなたの家はプロパン？都市ガス？

地下にガス導管がある都市ガスは地震時破損で使用できなくなることがあります。

またガスくさいときは火を使うのは厳禁！一般にプロパンは空気より重いので足元に、都市ガスは軽いので天井にガスがたまりやすいとのこと。

プロパンの場合はかかんで漏れを確認。お子さんを外に早く出したほうがいいですね。



あるといいもの

今回の震災後、備えのある人は落ち着いて行動ができていました

飲料水

水道水には塩素が含まれているため密封容器で保管すれば3日間は飲料O.K。浄水器を通した水は塩素効果がないので注意。

市販されているミネラルウォーターは賞味期限が2年ほどあるので保存に便利です。

飲料用以外の水はポリタンクに。お風呂の残り湯、被災時にはバケツに雨水をためて使うなどの発想も。



食料

最低3日分があると安心。長蛇の列にあわてて並ばなくてもすみます！

普段使っているもので、備えに向いている食品も多いもの。ちょっと見直してみましょう。その他、缶詰やレトルト食品、アルファ米など、いろいろな物があります。忘れがちなのは調味料。子ども用におやつも準備しておくといいですね。

マッシュポテトやかぼちゃフレークなどは離乳食にも便利。

あるといいもの

ラジオ・ライト・電池

未使用電池にも寿命があります(アルカリ電池でも製造日より2年間。)古いものから使用し、追加。常備していく習慣がつくといいですね。ラジオやライトは手巻きもありますが、今回の震災でやはり手巻きは簡単ではなかった様子も聞かれました。電池と併せて準備することをおすすめします。

今回の震災後、車での携帯電話充電器が大人気だったとのこと。車に1個、用意しておくで安心ですね。



保温用品

妊婦・産後すぐのママたちにとっては冷えは大敵。カイロ、靴下、腹巻き、スパッツなどの準備をおすすめします。

子どもの遊び道具

小さな絵本やおもちゃ、シールや折り紙など



家の倒壊に備えて1日分は車につんでおくのもいいかも

災害の後、私たちは 次のようなストレスを感じます。

中谷 恭子先生
(臨床心理士)に
聞きました

災害そのものの恐怖やショックによるストレス (トラウマ反応)

- 思い出したくないのに嫌なことを思い出す
 - こわい夢を見て目が覚める
 - また同じようなことが起こるのではないかと心配になる など
- これらはからだやこころのどこかに、無意識のうちに起こる当たり前の反応です。回復には、安全・安心の保障と **つらい体験を自分で抱える「力」を毎日の暮らしの中で育てることが大切です★。**

★つらい体験を自分で抱える「力」を育てるために大切なこと。

- ①十分な睡眠：自然治癒力が働くためには6時間～7時間半の睡眠が必要です。
- ②三度のご飯：「済ます」のではなく、家族や仲間と共に命を「頂く」温かい食事を。
- ③毎日のお通じ：「身体の浄化システム」が機能するように、トイレタイムを十分に。

災害によって大切な人やもの、場所、思い出などを失ったことによるストレス(喪失反応)

- なぜ自分にそのようなことが起こったのか、悔しくてしかたがない
 - まわりのものに怒りの気持ちが湧いてくる
 - 悲しくて涙が出てやりきれない など
- 自分自身の傷つきに気づきましょう。つらい体験は、否認、怒り、悲しみ、空しさ、孤独などの感情のうねりを経て受容され、必ず自分の感情の器を広げます。

災害後の不自由な生活、将来への不安などが継続することによるストレス(継続するストレス反応)

- どうも体調がすぐれない
 - 気力がなくいろんなことが手に付かない
 - 自分はダメな人間だと思う など
- 今あるストレスについてまわりの人に言葉や行動で伝えていきましょう。どうにもならないことは「人間」の無力さゆえと共有し、決して自分を責めないでください。仲間と共にその局面における最善の手を工夫しながら、自分自身のためにこころとからだのリラクゼーションに努めましょう。



子ども達に伝えたい3つの安全・安心

1

大丈夫、2度とあなたはそのような危険な目に遭わない、という安全。

まずはママがそれを信じて暮らすことが大切です。もしもこれからどこかで災害が起こったとしても、経験した知恵が自分たちにはあるはずと信じ、それを子ども達にも伝えていきましょう。

2

あなたのそばにはいつも私がありますよ、という安全。

ママが子どもを支えられるくらいに健やかな状態にいることが大切です。そのために自分の暮らしを今まで以上に慈しみ、自分自身のこころとからだを大切にしましょう。

3

あなたのつらさは、正常な反応ですよ、という安心。

ママだって自分に起こった色々な反応に驚いたんだもの、小さな子どもが普段と違う様子を見せるのは当たり前。少しずつ落ち着いて日常を取り戻す日が来るまで、焦らずゆったりと待ちましょう。



ママの災害時 チェック リスト



備えがあることで落ち着いて行動できるママになれます。お子さんの年齢など各ご家庭にあわせて、あなたなりのチェックリストをつくってみるのもいいですね。

- 母子健康手帳
- 非常食
- 保険証のコピー
- 通帳 etc 貴重品の控え
- 携帯ラジオ
- 家族との災害時取り決めメモ
- 懐中電灯
- ビニール袋
- 呼び笛
- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- 携帯電話（非常用充電器）
- 小銭（公衆電話用に）
- メモ帳・ボールペン

- 使い捨てカイロ
- 保温シート
- 軍手
- ライター
- 給水袋
- 電池
- トイレットペーパー
- 着替え
- タオル
- 常備薬（傷薬・風邪薬）
- 母乳パット
- 生理用品・おりものシート
- 離乳食・おやつ

- 紙おむつ・おしりふき
- ガーゼ
- おもちゃ

- 飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク
- プラスチック製ほ乳びん

ライフラインが完全に止まった時…

- 非常食
- 水のいないシャンプー
- 飲料水
- ビニールシート
- カセットガス
- ポリタンク
- 万能ナイフ
- レインコート
- 食品用ラップ
- 反射式石油ストーブ（灯油）

お役立ち 情報

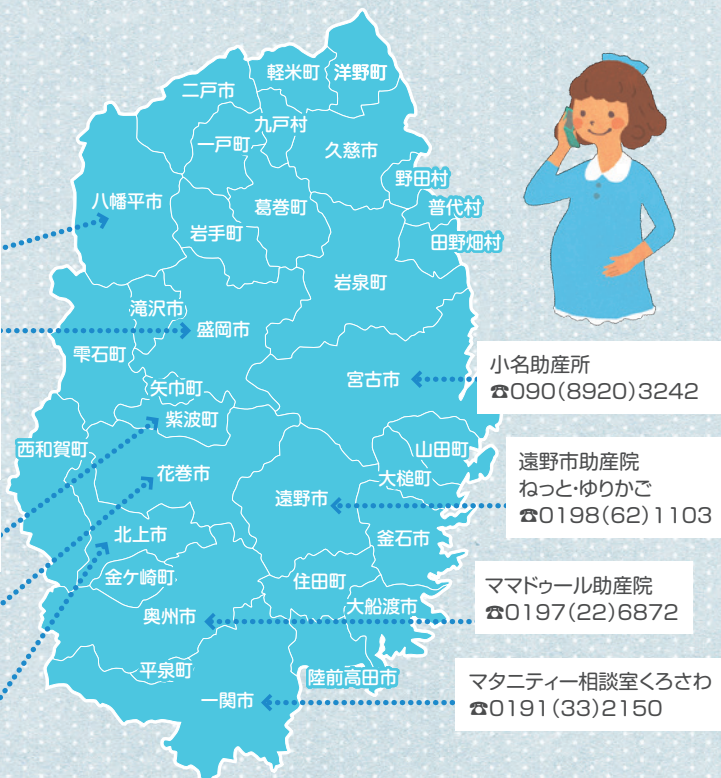
助産所 母と子のほっとすぺーす
☎0195(76)4066

七ばんめのぼっけ(第2・4土曜日)
☎090(8783)6480
あそびma・senka
☎019(626)1181
鈴木助産院
☎019-623-8221

紫波エンゼル助産院
☎019(672)6555

母と子のサロンいずみ助産院
☎0198(41)6800

出張開業助産婦にこここ助産婦
☎0197(66)4634



窓口一覧

岩手県 <http://www.pref.iwate.jp/index.html>

| | | | |
|-------|---------------|------|---------------|
| 盛岡市 | ☎019-651-4111 | 平泉町 | ☎0191-46-2111 |
| 栗石町 | ☎019-692-2111 | 大船渡市 | ☎0192-27-3111 |
| 八幡平市 | ☎0195-74-2111 | 住田町 | ☎0192-46-2111 |
| 葛巻町 | ☎0195-66-2111 | 大槌町 | ☎0193-42-2111 |
| 紫波町 | ☎019-672-2111 | 山田町 | ☎0193-82-3111 |
| 花巻市 | ☎0198-24-2111 | 田野畑村 | ☎0194-34-2111 |
| 北上市 | ☎0197-64-2111 | 普代村 | ☎0194-35-2111 |
| 奥州市 | ☎0197-24-2111 | 野田村 | ☎0194-78-2111 |
| 滝沢市 | ☎019-684-2111 | 軽米町 | ☎0195-46-2111 |
| 矢巾町 | ☎019-697-2111 | 岩手町 | ☎0195-62-2111 |
| 遠野市 | ☎0198-62-2111 | 岩泉町 | ☎0194-22-2111 |
| 西和賀町 | ☎0197-82-2111 | 久慈市 | ☎0194-52-2111 |
| 一関市 | ☎0191-21-2111 | 洋野町 | ☎0194-65-2111 |
| 陸前高田市 | ☎0192-54-2111 | 二戸市 | ☎0195-23-3111 |
| 釜石市 | ☎0193-22-2111 | 九戸村 | ☎0195-42-2111 |
| 宮古市 | ☎0193-62-2111 | 一戸町 | ☎0195-33-2111 |
| 金ヶ崎町 | ☎0197-42-2111 | | |

市町村の代表電話番号を示しています。各担当課につきましてはお問い合わせください。

助産師とは

助産師は、妊産婦さんや子育て中のママ・パパの支援を専門としています。加えて思春期から更年期までの女性全般の健康支援のパートナーでもあります。



助産師は、特に自然な妊娠・出産の経過や、母乳育児を大切にしています。

専門的な知識に基づいて、それぞれの方のニーズに応じた安全で快適なケアを提供しています。

岩手県助産師会の活動について

助産師の職能団体のひとつに「日本助産師会」があります。

各都道府県にはその下部組織があり、岩手県助産師会はそのひとつです。

東日本大震災時の私たちの活動について少しご紹介いたします。

- ・避難所内で産後間もない母子の部屋を作り、限られた物のなかで工夫し、支援を行いました。また妊婦さんを訪問し、避難所内で赤ちゃんの心音聴取など、妊婦健診を行いました。
- ・多くの妊産婦さんは震災後の早い時期に避難所をあとにしました。支援物資を妊婦健診時に受け取ってもらえるように病院施設に送りました。
- ・妊産婦さんや子育てママ・パパ・ちびっ子たちが集えるサロンを行いました。現在も被災地で定期的に開催しています。
- ・研修会や気持ちのわち合いの会など被災地で支援している助産師の活動を支える取り組みを行っています。

一般社団法人 岩手県助産師会

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通 1-6-26

TEL&FAX : 019-681-4103

E-mail : iwate4103midwife@alpha.ocn.ne.jp

URL : <http://www.midwife-iwate.jp/>

初版 2011年12月 / 第2版 2012年3月 / 第3版 2017年12月

印刷 : 川嶋印刷株式会社