



防災クイズ!

子ども防災ラリーで、間違えた人が多かったクイズから出題

Q 火事だ!! 消火器の噴霧時間はどのくらい?
①1分 ②10~15秒

A ②10~15秒です

Q 津波の速さはどれくらい?
① ジェット機 ②人の全力ダッシュ

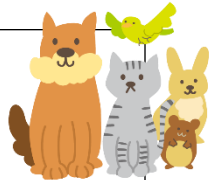
A ① ジェット機 最高時速 800km

Q 大雨の時の避難、何を履く?
① ながぐつ ②スニーカー

A ②スニーカー(長靴の中に水が入ると重くなり動きづらくなります。脱げにくく滑りにくい運動靴を履いて避難しましょう)

「ペットの防災」から

Q 地震発生! そのときどうする?
① ペットをすぐに抱き上げる
② 揺れが収まるまで待つ



A ②無理に抱き上げると逃げてしまったり、びっくりして暴れたり噛んだりしてしまうことがあります。揺れが収まったらドアや窓を閉めて脱走防止、確保します



ペットの防災ポケットマニュアル
(折ってA6サイズ8面)が出来ました!
問合せ:NPO法人 p.a.n.d.a.研究室
info@panda-labo.org

なべよこ地域カレンダー

- ラジオ体操 毎日 6:30~ 杉山公園・本五ふれあい公園
- グラウンドゴルフ 千代田町会 本五ふれあい公園 毎水曜 9:00~ 二中校庭 毎週土曜日 13:00~
- ポッチャ* 千代田町会 5/9・23・30・6/6・13・17

* 印の会場は鍋横区民活動センター

- 宮の台児童館 小学生向け
- 5/14・6/11(木)けんだま教室
 - 5/20・6/17(水)卓球しよう!!
 - 5/21・6/18(木)おはなし会
 - 6/5(金)お花をうえよう!
 - 6/20(土)ちっちのお絵かき教室



- 5/23・6/27(土)プレーパーク
- 5/16・23・6/13(土)ほんごcafé 本五ふれあい公園
- 5/17・6/21(日)* 地域食堂 11:30~13:00
- 6/下旬 押し花でカレンダー作り 二中 二中ゆうねっと 16:00~
- 5/20・6/17(水)13:30~15:00 なべよこお茶っこ相談 *
- 5/20(水)13:30~14:30 歌のカフェテリア *
- 5/23(土) 二中運動会
- 5/30(土) 本郷小スポーツデー

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

乳幼児親子の仲間づくり・居場所に!

南部すこやか福祉センター
TEL 3380-5551
(要申込) 時間等詳細についてはお問合せを
これから親になる方へ
5/16(土)13:30~妊婦さんクラス
6/24(水)妊婦さんの歯っぴいお食事講座
赤ちゃんが生まれた方へ
5/13(水)10:00~ウェルカムママ コース1
5/13(水)午前 26(火)午後子育て専門相談
5/20(水)離乳食講習会
10:00~初期コース 4~6か月児
13:30~中期コース 5~8か月児
★パパも作るよ! 離乳食 →
中野区 YouTube (動画配信)

子育てひろば すくすくクラブ
月~土 10:00~16:00

宮の台児童館 TEL 3384-4449
きらきらひろば 平日10:00~16:00
きらきらタイム 火・木11:00~11:45
5/14・6/18(木)いちごの会のおはなし会
5/16(土)きらきら☆サタデー シャボン玉あそび
6/30(火)えほんぶにんじんちゃんのおはなし会

赤ちゃんがきた! BP1プログラム
5/28・6/4・6/11・6/18(木) 4回連続講座
初めての育児の2~5か月児を育てているママ対象
会場: 宮の台児童館
先着 14組 4/27より電子申請で受付

鍋横区民活動センター *
オアシスなべよこ いつでもおいデイ
第2・4 火曜日 10:00~12:00

パパママ防災 11:00~11:45
6/27(土)宮の台児童館

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- シニア向け
- オアシスなべよこ高齢者ミニデイ
5/21・6/18(木)10:00~*
- 鍋横区民活動センター TEL 3383-2733
- なべよこわいわい体操* 13:30~ 5/11・25・6/1・8・15・22(月)
 - なべよこ ONGAKU 体操 5/13・27・6/10・24(水)
 - すてきな手芸* 13:30~ 第2木曜日 13:30~5/14・6/11(木)
 - いきいき健康体操* 第1・3・4木曜日 13:30~ 5/7・21・28・6/4・18・25(木)
- 高齢者集会室 TEL 3384-5678 (6月迄)
- 三療サービス 第2水曜日(予約制)
 - 本町地域包括支援センター出張相談会 5/16(土) 14:00~15:30