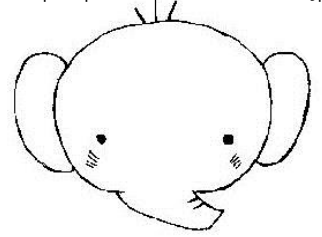


パオパオつうしん

2013年3月号

発行:NPO 法人 ながつたパオパオハウス
 横浜市 親と子のつどいの広場事業
「ながつたパオパオ」
 〒226-0027 横浜市緑区長津田 7-3-18
 TEL&FAX:045-532-6125
 ホームページ:http://paopao.or.jp
 ブログ:http://nagapaopao.exblog.jp/
 メール:nagatsutapaopao@smile.email.ne.jp



3月のイベントカレンダー

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 ひなまつり 	2
4	5	6	7 おやつ販売の日	8	9 11:00~ うたあそび
11	12	13	14	15 パオパオお休み	16 義援金バザー ひろばお休み
18	19 	20 春分の日 パオパオお休み	21	22 11:00~ わらべうた	23
25	26	27	28	29	30 お誕生会

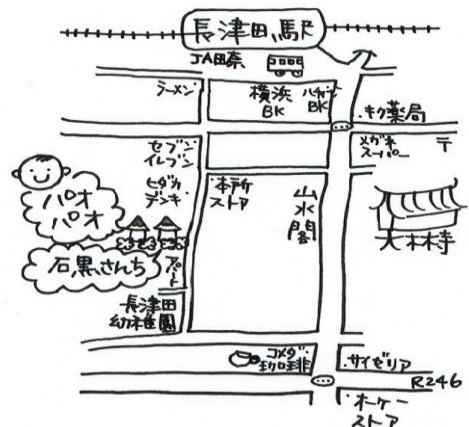
※ 16日(土)は、パオパオのひろばでのバザーです。(10:00~15:00) いつものひろばはお休みです。

※ 7日(木)は、パオパオでの初めてのおやつ販売の日です。(今回は、大人も子どもも食べられる内容です。)

ながつたパオパオ ご利用案内

開館日時：月~土の10時~4時(12時~1時はランチタイム)
 対象者：未就学児(おもに0~3歳)とその保護者
 利用料金：1回 200円、プレママ100円(どちらも初回は無料) 会員(入会金500円)は月パスポート(1500円1カ月有効)購入可
 休館日：毎月第3金曜日、日曜祭日、他お休みあり。

※ゴミは各自お持ち帰りください。
 ※必要に応じて昼食・おやつはお持ちください。電子レンジ、お湯は用意してあります。
 ※具だくさんみそ汁を100円で提供しています。



あらためて 防災について考えよう



東日本大震災から早2年。災害はいつ起こるかわからないもの。記載内容は一般的な内容なので、日頃から家族で防災について話し合っ、て、「いざ」という時のために備えておきましょう。

家庭で話し合っておくこと

- 地震発生時の連絡方法を決めておく。
- 家の内外、家具の危険箇所をチェック。
- 一人ひとりの役割を決める。
- 避難場所、ルートを確認。
- 非常用持ち出し品を準備とチェック。



家庭での備蓄品

- 食糧、水は最低3日間の備蓄が必要
(米、もちなどの主食と缶詰、レトルト食品などの副食。飲料水は1日1人3ℓが必要)
- トイレ対策
(水が止まっても自宅のトイレを使用できるように携帯トイレを用意。1人あたり15個(1日5個×3日分)が目安)
- 赤ちゃんがいる場合
(粉ミルクや哺乳ビン、離乳食、紙オムツ、おしりふきなど)

避難場所



長津田第二小学校

長津田3丁目の一部、長津田4丁目の一部、長津田町の一部

田奈中学校

長津田1丁目の一部、長津田2丁目、長津田3丁目の一部、長津田4丁目の一部、長津田町の一部

地域防災拠点(震災時避難場所)

区内の市立小・中学校22か所を指定。災害によって家が倒壊して住む場所がなくなった場合などに一定期間避難生活を送る場所です。防災備蓄庫を設置、食糧や防災資機材を備蓄。家族や知人の安否情報などの情報伝達の拠点となります。

長津田小学校

長津田5丁目の一部、長津田6丁目の一部、長津田7丁目の一部、長津田町の一部、長津田みなみ台2丁目的一部分

いぶき野小学校

長津田1丁目的一部分、長津田5丁目的一部分、長津田6丁目的一部分、長津田7丁目的一部分、長津田町的一部分、いぶき野、長津田みなみ台1丁目、長津田みなみ台2丁目的一部分、長津田みなみ台3丁目、長津田みなみ台4丁目的一部分、長津田みなみ台5丁目、長津田みなみ台6丁目、長津田みなみ台7丁目的一部分

※詳しくは、区民生活・防災マップをご覧ください。
(区役所、出張所でもらえます。)

私のおすすめ

塩花ハンバーグ

ゆきなママおすすめ!!

昨年流行った「塩花」。つなぎなしで、ふんわりハンバーグが作れます!これなら、アレルギーのあるお子さんでもOK!

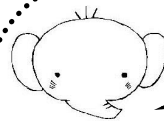
<材料(2人前)>

- 塩花・・・大さじ3
- あいびき肉・・・300グラム
- 玉ねぎ・・・1/2個
- こしょう・・・少々(なしでもOK)

材料をしっかり混ぜて、普通のハンバーグ同様に焼くだけ!そして、パオパオ高山さんおすすめのドレッシングで付け合せの野菜を作って、夕食完成!ぜひ、試してみてくださいね。

<ドレッシング>目安ですので、お好みで調整してください。

- 塩花・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 米酢・・・大さじ1
- こしょう・・・適宜



パオパオからのお知らせ

♪編集ボラへの参加の呼びかけ♪

月に1回、「パオパオつうしん」の編集会議をしています。利用者さんがボラとなり、制作してくれています。皆さんも是非、お気軽にご参加ください。



編集後記

昨年末防災講座を受講したことをきっかけにひさしぶりに防災用袋を開け、すごく古いものが入っていてビックリ...(^_^)なんと、子どもの生まれるはるか前に準備したものでした(現在3才)。赤ちゃん用品を入れた記憶あったんだけどな... (りゆママ)