

子育てガイド

# ホッとおれんじ こくぶんじ

国分寺市

別冊版

平成 30 年度  
平成 31 年度



反対側の表紙から「乳幼児の命を守るための災害時への備え」が読めます



## はじめに

子どもの誕生は、その家族にとっても、社会にとっても、大きな喜びをもたらします。全ての子どもは、健やかに生き、成長し、守られ、その考えや意見を生かし、いろいろな場面に参加することができます。国分寺市では、これらの実現のため、子どもの最善の利益を確保するという思いを込めて、様々な施策に取り組んでいます。

この冊子は、制度や施設の紹介ではなく、「子育ての中で『困ったな』『こんなことを知りたいな』ということに答えたい」という思いから、相談窓口や子育てに関する情報窓口をさらに詳しく紹介するとともに、知りたかったけど今までの子育て冊子ではあまり載っていないことにテーマを絞り「別冊版」として作成しました。「子育てガイドブックとおれんじこくぶんじ」※と併せてご利用いただくことで、皆様の子育ての一助となれば幸いです。

※主に制度や施設の紹介をしています。→  
こちらの冊子と併せてご利用ください。





# もくじ

●こんなことはありませんか.....	3
●気軽にご相談ください.....	5
●子育て支援マップ.....	7
●親子ひろば.....	9
●こくぶんじ青空ひろば.....	10
●子ども家庭支援センター ぶんちっち.....	11
●こどもの発達センターつくしんぼ.....	13
●健康推進課（いずみ保健センター）.....	15
●教育相談室.....	20
●東京都児童相談所.....	21
●再就職を考えている方へ.....	23
●子育てにかかるお金について.....	25
●働く人のための子育て支援.....	29
●ライフイベント表.....	31
●関係冊子のご紹介.....	35

子育てをしている中で  
こんなことはありませんか？



子どもと一緒に  
気軽に足を運べる  
ところはないかな

自宅以外でも子どもを  
元気いっぱい遊ばせられる  
ところはないかな



同じ年代の子どもをもつ  
パパやママと  
友だちになりたいな



子育てをしている中で  
悩んでいることありませんか？

どこに話したら  
いいのだろう

なかなか言葉にできないん  
だけど、なんかツライ…

こんなことで相談しても  
いいのかな…





そんな疑問や想い、悩みがある方に、  
ぜひこの冊子をご利用いただきたいと思います。





















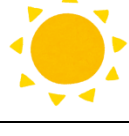
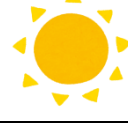

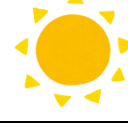






# 子育てをしている中で、疑問や困っていること 悩んでいること、気軽にご相談ください！

「ただ話を聴いて欲しい」といったことでも大丈夫です。遠慮なくお話しください。

乳幼児から就学後まで		相談対象	乳幼児	乳幼児・小中学生
教えて欲しいことや悩みなどの相談先は こちらへ ⇒			親子ひろば (P9)	こくぶんじ 青空ひろば (P10)
健康	体調不良, アレルギー, 予防接種など		★	★
発育・発達	言葉の遅れや体重の増減, 性格, クセ, 人見知りなど		★	★
子育て不安	育児に対する不安		★	★
生活習慣	離乳食, 夜泣き, トイレトレーニングなど		★	★
教育 しつけ	叱り方, 卒乳, わがまま, 親から離れないなど		★	★
親自身の 悩み	話す相手がない, 子育て の友だちが欲しいなど		★	★
ひとり親	ひとり親家庭の生活や就労 相談など		★	★
児童虐待	子どもがかわいく思えない, 叩いてしまう, 近所の 子どもが虐待されているよ うな気がする		★	★

\*マークの説明

-  …専門的相談機関として対応できます。
-  …内容により専門機関をご紹介します。

子ども全般				
子ども家庭支援センター ぶんちっち (P11)	健康推進課 (いずみ保健センター) (P15)	こどもの発達センター つくしんぼ (P13)	教育相談室 (P20)	東京都 児童相談所 (P21)
				
				
				
				
				
				
				
				

国分寺市内の

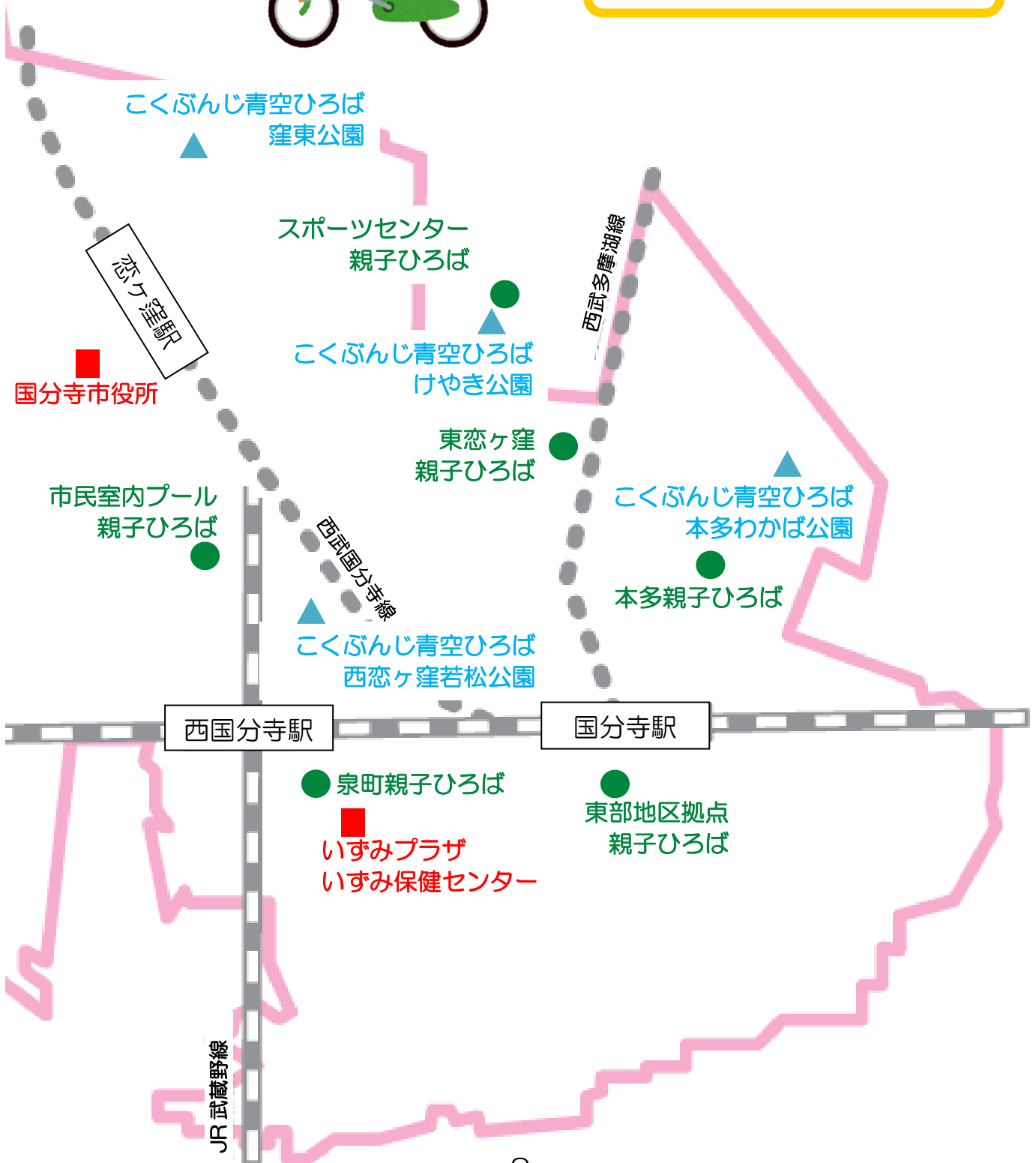
# 子育て支援マップ







- 親子ひろば
- ▲ こくぶんじ青空ひろば
- 市施設



# 親子ひろば

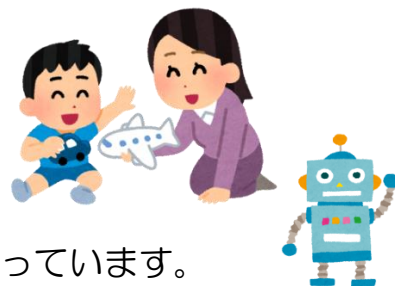
詳細情報は  
HP でチェック!



おおむね0～3歳までのお子さんとその家族が交流し、遊ぶことができる場所です。お子さんを遊ばせながら、スタッフに日々のお話や子育てに関する相談をすることもできますので気軽にお声掛けください。

## 「親子ひろば」ってどんなところ？

- 市内にお住まいの0～3歳のお子さんのうち、4割以上のお子さんが登録し利用されています。
- 子育て情報盛りだくさん！  
市内の様々な場所から子育てに関する情報が集まっています。



## 親子ひろば・こくぶんじ青空ひろばの特徴

- 話し相手がいる  
経験豊富なスタッフが常駐しています。日常のことからちょっと話づらいことまで何でも伺います。いろいろなことを一緒に話しましょう♪



- ママ友・パパ友ができる  
近くに住んでいる同じ年代のお子さんを持つママやパパがたくさん利用しています！先輩ママ・パパからアドバイスをもらうこともできますよ！

- 子育て応援パートナーが巡回  
就学前までの子育てに関することなら、どんなお話でも伺います。内容をスタッフにお問い合わせいただければ、すぐにお話を聴きにいきますよ！



子育て応援パートナーは  
腕章を着用しています

# こくぶんじ青空ひろば

詳細情報は  
HP でチェック!

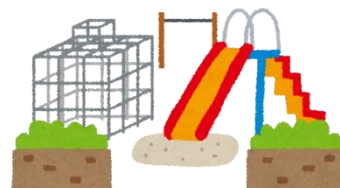


主に乳幼児親子が遊べるおもちゃ、くつろげるゴザ、屋外での遊びなどを用意しています。開催時間中はスタッフがいますので、子育てに関する相談などもできます。お気軽にお声掛けください。

## 「青空ひろば」ってどんなところ？

### ● 公園デビューがしやすい

いつもたくさんの利用者がいるから公園デビューも安心です。初めての利用の時はぜひスタッフに声を掛けてくださいね！



● お兄ちゃん、お姉ちゃんのいる赤ちゃんにも安心  
お兄ちゃんお姉ちゃんは元気に公園遊び！赤ちゃんはパパやママとゴザの上でのんびり過ごしたりできます！

### ● 思いっきり身体を動かせる

広い公園を使っているから、走り回ることはもちろん身体を使った遊びがたくさんできるよ！



春 夏 秋 冬

### ● 自然とともに過ごせる

季節によって遊びも変わります。  
自然と友達になりましょう！

相談したいことや話を聞いて  
もらいたいことがあったら  
どうすればいいの？

スタッフにお気軽にお声掛けください！  
内容によって専門機関を紹介することも  
できます。



# 子ども家庭支援センター ぶんちっち

詳細情報は  
HP でチェック!



【所在地】国分寺市光町3-13-20  
【電話】042-572-8138  
【時間】火～土曜日 午前9時30分～午後5時  
          (祝日・年末年始を除く)  
          (第2・4木曜日は午後1時まで)  
【交通】電車 JR 国立駅北口 徒歩15分  
立川バス：国立駅北口より「稲荷神社」徒歩3分  
          恋ヶ窪駅より「国分寺第二小学校」徒歩2分  
ぶんバス：西町ルート「光公民館」徒歩0分  
          日吉町ルート「富士本二丁目」徒歩8分

## ● 総合相談

市内にお住まいの18歳未満のお子さん自身、その保護者、子育てに関わる全ての方からの相談を来館・電話・訪問などでお受けします。

## ● かるがも相談

お子さんに関わる悩み、子育てに関する心配、不安などを専門職が伺います。事前に電話でお申し込みください。

## ● 育児支援ヘルパー

産後、育児の協力者がなく支援が必要と認められる家庭へ、ヘルパーを派遣しています。産前またはその他必要な場合もご相談ください。

## ● ひとり親ヘルパー

仕事の帰りが遅く子どもだけにするのが心配な時など、日常生活に支障があると認められるひとり親家庭に対して、一定期間ヘルパーを派遣します。

## ● ショートステイ

保護者の入院など、やむを得ない事情でお子さん(2歳以上)を養育できない場合に、児童養護施設で短期間お預かりします。

## ● 児童虐待に関する相談

児童虐待についての相談や虐待を受けている子どもを見かけた方からの相談・通告を受け付けています。



## ●ぶんちっちひろば

お子さん（主に0～3歳）と保護者，プレママ・プレパパなどが利用できます。保育士がいますので，育児の相談をはじめ，お話ししたいなという時は気軽にお声掛けください。ひろば利用者には，ちょっとだけ先輩のママ・パパもいるので交流しながらいろいろ情報収集できます。

## ●みんなで子育て フリートーキングの会

日々の子育ての中で聞きたいことなど，みんなで輪になって楽しく話します。どなたでも自由に参加できます。プレママ・プレパパも大歓迎です。

## ●パパトーキング

プレパパやパパ同士で，気軽に話し合い，交流します。一人でも，お子さんと一緒に参加できます。パパ職員とプレパパ・パパだけであんなことやこんなこと，ちょっと内緒話など自由に話ができます。リピート参加率高いです♪

## ●助産師と話そう

自分の身体や授乳，育児，赤ちゃんのいる暮らしで気になることなど，子育て仲間と助産師に話ができます。



# こどもの発達センターつくしんぼ

詳細情報は  
HP でチェック!



市内にお住まいで、18歳未満の心身に発達の心配があるお子さんや、発達に遅れのあるお子さんを対象に、関係機関と連携しながら、お子さんの発達や子育てに関する総合的な支援を行います。

個別相談と併せて親子の遊びの教室等のグループ活動や就学前相談、各種専門相談（医療・言語・理学療法・作業療法・感覚統合・発達相談）、通園教室（児童福祉法に基づいた児童発達支援事業）など幅広く支援活動を行っています。

また、相談支援事業所も併設しています。

## どんな相談ができるの？

### ●こんなことで悩んでいませんか？

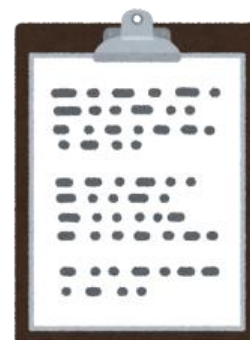
- かんしゃくを起こす
- じっとしているのが苦手
- 気持ちの切り替えが苦手
- なかなか歩かない、運動がゆっくり
- ことばが遅い、発音に課題がある
- 生活習慣がなかなか身につかない
- お友達とのトラブルが多い
- 落ち着きがなく集中できない
- 学習や読み書きに心配がある
- 登園・登校を渋る
- なんとなく育てにくさを感じる
- 誰に相談したらよいかわからない



その他お子さんに関する悩みや不安など気軽に相談できます。

### ●相談支援事業

障害児福祉サービスの利用に関して相談を受け、受給者証発行の手続きや関係機関との連絡調整などについてサポートをします。



## どうやって相談するの？

- まずは電話にてお気軽にご相談ください。  
その後、申込み、初回面談の日程調整をします。
- 初回の面談を行った後、心理相談を軸に、利用形態を保護者の方と一緒に考えていきます。



お問い合わせ・相談

電話 042-323-7912 / 042-325-0070

相談支援事業 相談専用

電話 042-323-7970

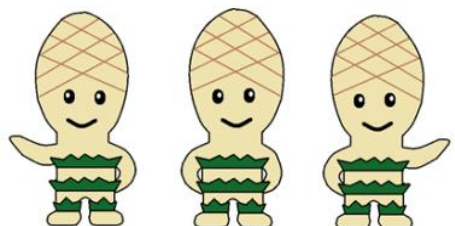
- 所在地  
国分寺市立こどもの発達センターつくしんぼ  
〒185-0003 国分寺市戸倉 3-1-1



- 開館案内  
開館日 月～金曜日  
時 間 午前8時30分～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)  
駐車場 6台分(要予約)

- アクセス  
国立駅北口より立川バス  
「戸倉循環・日吉町廻り」国分寺五小下車 徒歩5分  
恋ヶ窪駅より立川バス  
「国立駅北口」行 国分寺五小下車 徒歩5分  
ぶんバス  
「日吉町ルート」福祉センター入口下車 徒歩5分

こどもの発達センターつくしんぼ  
イメージキャラクター  
つくっぼん



## 健康推進課（いずみ保健センター）



【所在地】 国分寺市泉町 2-3-8 いずみプラザ1階  
【電話】 042-321-1801  
【時間】 月～金曜日午前 8 時 30 分～午後 5 時  
（祝日・年末年始を除く）  
【交通】 JR 西国分寺駅南口より徒歩 10 分  
JR 国立駅南口よりバス（5 番バス停）  
府中駅行「泉町三丁目」または  
「西元町二丁目」下車 徒歩 5 分  
JR 国分寺駅南口よりバス（3 番バス停）  
多摩総合医療センター行「いずみプラザ前」  
下車 徒歩 1 分  
ぶんバス（日吉ルート）  
「いずみプラザ前」下車 徒歩 1 分

いずみ保健センターは全ての市民の健康や保健に関わる施設です。保健師・管理栄養士・歯科衛生士が電話・面接・訪問で相談を伺っています。

乳幼児の発育・発達や親の健康について、相談や健診、講習会などで支援しています。

### ● ゆりかごこくぶんじ

国分寺市で妊娠届を提出された妊婦さんを対象に保健師や助産師が面接をしています。安心して出産、子育てができるように、面接では妊娠・出産・子育てに関する相談をお受けします。

面接された方に、出産・子育て応援パッケージ（カタログギフト・国分寺野菜の申し込みハガキ）をプレゼントしています。

#### 出産・子育て応援パッケージ



カタログギフト



国分寺野菜（こくベジ）

詳細情報は  
HP でチェック！





## ● こんにちは赤ちゃん事業

出産をしたら、出生通知書を提出してください。健康推進課から連絡をさしあげます。

出生後 120 日以内に助産師や保健師が自宅に訪問します。赤ちゃんの成長発達やお母さんのところと体の健康状態の相談，健診のご案内などを行います。小さなことでもいいので聞いてみましょう。

### 出産後のお母さんの体調

妊娠中や出産後はホルモンの関係から気持ちが不安定になりやすい時期です。骨盤のゆるみから腰痛になる人もいます。夜の授乳でなかなか睡眠も十分に取れない時期です。出産後すぐは何より、お母さんの休息が大切です。



詳細情報は  
HP でチェック！



## ● 乳幼児母性健康相談

申込不要 \*日時はホームページをご確認ください。

身長、体重を測定し、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士が相談をお受けします。親子ひろばや児童館で出張ミニ相談会も実施しています。



### 保健師ってどんな人？

育児の心配や悩み、お母さんお父さんの健康やご家族のことなどいろいろな話を伺い、一緒に考えます。何が大変かわからなくてもまずはお話しください。

保健師は乳幼児から高齢者まで地域で生活している人の生活の質が高められるように、病気の予防や健康増進をサポートします。

詳細情報は  
HP でチェック!



## ● 離乳食講習会

申込必要 月1回開催 \*日時はホームページをご確認ください。  
お子さんと一緒に参加, または保護者のみでも参加できます。

### 1回食

対象: 4か月~6か月

内容: 栄養講話・グループワーク・「なめらかにつぶした状態」を保護者が体験

### 2回食

対象: 6か月~11か月

内容: 栄養講話・歯科講話・保護者のコップ飲み・「舌と歯ぐきでつぶせる固さ」と「コップ飲み」を保護者が体験



### 離乳食はいつから

5~6か月からです。

目安として

- 1 首のすわりがしっかりして、支えてあげると座れる
- 2 食べ物に興味(口をもぐもぐさせるなど)を示す
- 3 スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる



### はちみつに注意

生のはちみつにはボツリヌス菌という細菌が存在しています。1歳未満の赤ちゃんは、消化機能が未熟なため、食中毒を起こすことがあります。はちみつは1歳を過ぎてから与えるようにしてください。



詳細情報は  
HPでチェック!



## ● 乳幼児歯みがきクラス

申込必要 月1回開催 \*日時は市報・ホームページをご確認ください。  
対象：1歳～1歳5か月（目安は上の前歯が4本そろった頃）とその保護者  
内容：前歯を使ったかじり取り・仕上げみがきの練習

## ● 2歳児歯みがきクラス

申込必要 月1回開催 \*日時は市報・ホームページをご確認ください。  
対象：2歳～2歳5か月とその保護者  
内容：むし歯予防と噛むことの講話・仕上げみがきの練習



## ● 2歳半・3歳半歯科健診

申込必要 \*日時は市報・ホームページをご確認ください。  
対象：2歳半/おおむね2歳3か月～2歳11か月（対象外の場合は要相談）  
3歳半/おおむね3歳3か月～3歳11か月（対象外の場合は要相談）  
内容：健診・仕上げみがきの練習・フッ化物塗布（希望者）  
3歳半対象者 紙芝居・ひとりみがきの練習



### フッ化物（フッ素）を上手に利用しましょう

フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないわけではありません。歯みがきや甘い食べ物・飲み物のとり方など、日頃の生活習慣が身についていることで効果が上がります。

歯科医院や保健センターでは濃度の濃いフッ化物を塗ることができます。最初から歯科医院に行くのが心配な方は市の歯科健診をご利用ください。歯科衛生士がフッ化物配合歯磨剤の使い方など、歯みがきに関するアドバイスもしています。

### 上手に噛める子・むし歯のない子

離乳食が完了しても詰めこみ食べ・噛まずに丸のみ・いつまでも飲み込めないなど、幼児期には食べることに関する悩みがいろいろあります。

歯みがきクラスでは、歯科衛生士がむし歯予防のための仕上げみがきのポイント・おやつの工夫や、食べ方などに関するアドバイスをしています。

ゆっくり  
よく噛もう



国分寺市噛ミンダ 30(サマル)

・食育推進キャラクター

カメ(噛め)ちゃん

## ●こぶたクラス

申込不要 年2回(夏・冬季)開催

\*日時は市報・ホームページをご確認ください。

対象：双子・3つ子などの多胎児と保護者と妊娠中の方

内容：交流会と夏季は水遊び、冬季はクリスマス会

詳細情報は  
HPでチェック!



### 妊婦さんも参加しています!

双子とわかった時から心配が大きくなった人も多いのではないのでしょうか。同じ妊婦さんや少し先に行く先輩の話聞くことで、子育てのイメージがつきやすくなります。地域の民生委員さんも来ていますので顔を知っておくだけでも心強いです。

### お父さん・お母さんになったあなたへ 自分の健康もお忘れなく

#### ●年に1回は健康診査を受けましょう

加入している健康保険にお問い合わせください。

国分寺市の健診・検診は、市報・ホームページやツイッターでお知らせしています。

#### ●かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう

自分の生活環境を把握し、いつでも健康上の相談を受け、丁寧に正確に病状を説明し、必要に応じて他の専門的な医療機関を紹介するなどの役割を担った医師・歯科医師のことです。

#### ●健康講座など

市報・ホームページやツイッターでお知らせしています。

医師・歯科医師などの講座(一部託児があります)

保健師・栄養士・歯科衛生士などの講座(一部託児があります)

#### ●こころの体温計

ストレスをパソコンや携帯電話で簡単にチェックできるシステムです。

### こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ねこ 社会的なストレス  
水槽のヒビ 住環境のストレス  
赤金魚 自分自身のストレス  
石 その他のストレス  
黒金魚 対人関係のストレス  
水の透明度 落ち込み度

結果画面(例)



こころの体温計

## 教育相談室

### どんな相談ができるの？

#### ●教育相談

教育にかかわるあらゆる問題に専門の相談員が相談をお受けします。

#### ●ことばや聴こえの相談

ことばの遅れや発音、聴こえの悩み、障害について、専門の相談員が相談をお受けします。必要に応じてことばの検査、訓練、助言をします。

#### ●就学相談

小学校、中学校入学を前にした様々なご相談をお受けします。

#### ●電話相談

来室が難しい場合は、電話での相談を受け付けます。匿名可能です。



相談室

### どうやって相談するの？

- 電話以外の相談は予約制です。  
電話で予約をしてください。



- 【所在地】 国分寺市光町1-46-8  
ひかりプラザ3階 教育相談室
- 【電話】 相談予約番号：042-573-4376  
電話相談番号：042-573-4375
- 【時間】 火～土曜日 午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)  
(毎週木曜日は午後7時まで)
- 【交通】 JR中央線「国立駅」北口  
より徒歩8分

詳細情報は  
HPでチェック!



## 東京都児童相談所

東京都では、お住まいの市区町村の子ども家庭支援センターが総合相談窓口となり、児童相談所のほか、様々な地域の関係機関が連携して、あなたの子育てを支援しています。

子育てに悩んだとき、不安になったときには、一人で抱え込まないで、お住まいの自治体の関係機関や子育て支援のためのサービスをご利用ください。

虐待など、専門的な知識・支援を必要とする事例に、子ども家庭支援センターと連携して対応します。

児童相談所では地域において子どもと家庭への支援が効果的に機能するように、自治体の関係機関を支援し、地域の相談対応力の向上に取り組んでいます。

### 児童相談所ってどんなところ？

児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置された、専門の相談機関です。18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人、家族、学校の先生や地域の方々など、どなたからでもお受けします。

児童福祉司（ソーシャルワーカー）、児童心理司（カウンセラー）、医師や弁護士などの専門スタッフが、子どもの健やかな成長を願って、一緒に問題を解決します。



小平児童相談所

### こんなときは児童相談所にご相談ください

● 養育について	保護者の病気、死亡、家出などの事情で子どもが家庭で生活できなくなったとき
● 非行について	家出、盗み、夜遊び、薬物の習慣などがあるとき
● 精神や身体の発達について	知的発達遅れ、肢体不自由、ことばの遅れ、虚弱、自閉傾向があるとき
● しつけや性格行動について	落ち着きがない、わがまま、学校に行きたがらない、夜尿で心配なとき。愛の手帳の交付を受けたいとき
● 子ども自身の悩みごとについて	友達ができない、いじめられる、学校に行きたくない、体罰を受けた、虐待されている、など
● 養育家庭（里親）について	養育家庭（里親）として家庭で子どもを育てたいとき
● 虐待について	あなたの周りにいる子どもや親の様子から「虐待かな？」と思ったとき

児童相談所では、つぎのような支援を行います

●面接相談	面接を通して相談に応じます。継続的な相談もできます。相談の内容によっては、他の専門機関をご紹介します。
●一時保護	緊急に子どもを保護する必要がある場合や、保護による子どもの行動監察や生活指導が必要な場合などに一時保護します。
●施設・養育家庭での生活	いろいろな事情により家庭で生活することができない子どもを一定期間、乳児院・児童養護施設などの児童福祉施設や養育家庭でお預かりします。
●治療指導	家庭、学校などで様々な不適応状態を示す子どもに対して、学習指導や各種グループ療法（スポーツ、造形、音楽、レクリエーション）などを取り入れた治療的援助を行っています。
●愛の手帳の交付	知的障害の子どもへの援助を図るため、東京都では「愛の手帳」（国は療育手帳）を交付しています。
●メンタルフレンド	不登校等で家に閉じこもりがちな子どもの遊び相手として、お兄さん、お姉さんの世代にあたるボランティア（メンタルフレンド）を派遣します。

すぐに児童相談所に通告・相談ができる

児童相談所  
全国共通  
ダイヤル

いち はや く  
**1 8 9**

※一部のIP電話からはつながりません ※通話料がかかります

《相談窓口》

よいこに 電話相談  
4 1 5 2

■相談電話

電話 03 (3366) 4152

■視覚言語障害者用相談

FAX 03 (3366) 6036

■相談時間

月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日曜日・祝日 午前9時～午後5時

東京都児童相談センター

東京都新宿区北新宿四丁目6番1号  
(東京都子供家庭総合センター内)

国分寺市管轄の児童相談所は  
東京都小平児童相談所になります。

〒187-0002

小平市花小金井1-31-24

月～金曜日 午前9時～午後5時

【電話】042-467-3711

【FAX】042-467-5241

【メール】S0000214@section.metro.tokyo.jp



小平児童相談所までの地図

\*東京都児童相談所のページは東京都児童相談センター発行の「東京都児童相談所ごあんない」から抜粋しています。

## 再就職を考えている方へ

育児が一段落したので働きたいけど「空白があって心配」、「仕事と育児が両立できるか不安」そんな女性の再就職を応援します。

### ■女性の就業支援事業



人権平和課

電話 042-573-4378

#### ●再就職スキルアップ講座（仮）

ビジネスマナーやパソコン基礎講座、パーソナルカラー診断など、3日間の講座です。＊講座中の託児あり  
講座終了後、2日間の職場体験もあります。

妊娠・出産・介護などのために仕事から離れているものの、社会復帰したいと考えている女性を対象に、一歩踏み出すきっかけを作ってもらうための講座などを実施しています。



#### 参加者からの感想

参加してよかった

託児があって安心

実践的な講座でした

また参加したい

#### ライツこくぶんじ図書資料室

女性の就労に関する図書資料の閲覧・貸出を行っています。  
ロビーでは、女性の就労支援に関する情報や、  
市内外で開催されるイベント情報を提供しています。



【所在地】人権平和課 国分寺市光町1-46-8 ひかりプラザ2階

【時間】月～金曜日 午前8時30分～午後5時

ライツこくぶんじ図書資料室

月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～午後5時

＊ひかりプラザ休館日（原則第2・4月曜日）・祝日・年末年始を除く

【交通】JR中央線「国立駅」北口より徒歩8分



## マザーズハローワーク立川



電話 042-529-7465  
FAX 042-524-1088

子育て中の方や子育てが一段落した方に専任スタッフが再就職や転職の支援をします。子ども連れの方も利用しやすいように、キッズスペースや授乳室を完備しています。就職支援セミナーやパソコン講習等を託児付きで開催しています。

- 利用時間 月～金曜日 午前10時～午後6時  
(祝日・年末年始を除く)
- 場 所 立川市曙町2-7-16 鈴春ビル5階  
JR「立川」駅・多摩モノレール「立川北」駅徒歩2分



- ホームページ  
[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyusho-kusha/kyujin\\_kensaku/mothers\\_tachikawa.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyusho-kusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html)

詳細情報は  
HPでチェック!



“しごと探し”応援します



電話 042-329-4510

一人ひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かな就業相談(キャリアカウンセリング)から、就職活動や就職後に役立つ知識・スキルを習得するためのセミナー、求人情報の提供など、仕事をお探しの皆様の就職活動をサポートします。

- 総合案内  
初めてご利用になる方は、まずこちらへお立ち寄りください。  
利用案内と利用カードを発行します。
- キャリアカウンセリング・コーナー  
経験豊富な就職支援アドバイザーが、きめ細かな就職支援をします。  
子育て中または子育て後の女性を対象とした女性専用就職支援アドバイザーもおりますのでご利用ください。



- 利用時間 月～金曜日 午前9時～午後8時 土曜日 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)
- 場 所 国分寺市南町3-22-10 東京都労働相談情報センター  
国分寺事務所2階  
JR中央線・西武線「国分寺」駅南口より徒歩5分

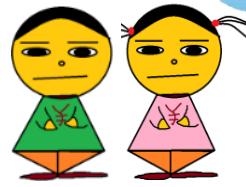
- ホームページ <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

詳細情報は  
HPでチェック!



# 子育てにかかるお金について

「人生の3大支出」  
知っていますか？



突然ですが…

一般的に **住宅** ・ **教育** ・ **老後** にかかるお金のことです。

どんな人生を歩むかによって違ってきますが、子育てにお金が必要なのは事実。では、教育費（子育てにかかるお金も含みます）はどのくらい必要かイメージできますか？

それこそ、大学まで進学するのか、子どもの人数や教育方針などで全く違ってきます。

さらに、厚生労働省が平成27年に実施した「人口減少社会に関する意識調査」によると7割以上の方が子育てに不安・負担に思うことがあると答え、不安・負担の内容としては「子育ての出費がかさむ」が46%、「将来予想される子どもに係る経済的負担」が40.8%と上位の2つが金銭的理由でした。

子育てにかかるお金についてもしっかりイメージすることで不安や負担感を軽減させ、安心できるような生活設計をしておきましょう。

生活設計を立てるためには、あなたの人生の中で、いつごろ・どんなお金が、どれだけ必要になるか把握することが大事です。

家族の未来を描いて、大きな支出が予測できれば漠然としたイメージが具体的になって、お金の不安の解消につながるかもしれませんね。

31ページからの「ライフイベント表」に記入してみるとイメージしやすくなるかもしれません。

# どんなお金がかかるの？

子育てにかかるお金は人それぞれです。  
漠然と「子どもは大学まで出したいな」なんて思っ  
ていても、進路コースによってどれだけのお金がかか  
るかイメージできているでしょうか。



よく言われるのが、子ども1人で幼稚園から大学まで約1,000万円以上、  
大学が下宿だとさらに多くの費用がかかります。

一般的な教育費として、

- 幼稚園から高校まで公立で約148万円超かかります。  
文部科学省「平成28年度子供の学習費調査」の学習費総額より  
(保護者が子供の学校教育及び学校外活動のために支出した経費の総額)

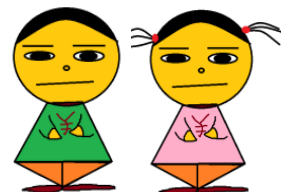


また、大学の初年度納入金の平均（平成28年度）は、

- ◆私立で約113万円
- ◆国立で約82万円
- ◆公立で約93万円

学部などによって変わりますが、このくらいかかると言われています。  
(厚生労働省HP「国公立大学の授業料等の推移」参考)

教育費は、子どもが就職するまでは毎年かか  
るもの。とにかく早めの準備が重要ですね。



## お金の準備

教育資金の準備としては、こども保険・学資保険といった保険商品を利用する方法などもあります。保険会社などに相談してみるとよいでしょう。

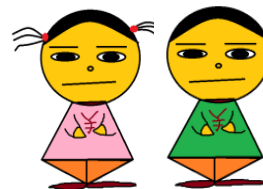
それ以外では教育ローンや奨学金が考えられます。奨学金には、よく知られているものとして、日本学生支援機構によるものがあります。

その他、様々な奨学金がありますが、所得制限があるものもありますので、利用をお考えの場合は、諸条件を確認しておくことが重要です。



### 子育てのお金にかかわる 公的な制度

実は子育てのお金に関わる公的な制度は  
たくさんあります。  
早速チェックしてみましょう！



区分	助成事業名
勤務先に確認	出産手当金
	社会保険料の免除
	育児休業給付金

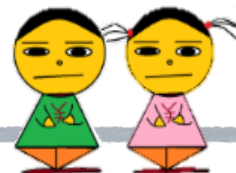
区分		助成事業名	お問い合わせ先
市役所に確認	出産・育児	出産育児一時金	国分寺市保険年金課
		児童手当	国分寺市子ども子育てサービス課
		未熟児養育医療給付	国分寺市健康推進課
		乳幼児医療費助成	国分寺市子ども子育てサービス課
		義務教育就学児医療費助成	国分寺市子ども子育てサービス課
		国民年金保険料の免除 ※平成31年4月より	国分寺市保険年金課
	慢性疾患の子どもを対象に	小児慢性特定疾病医療費助成	国分寺市健康推進課
		大気汚染健康障害者医療費助成	国分寺市健康推進課
		自立支援医療（育成医療）	国分寺市子ども子育てサービス課
	障害がある子どもを対象に	特別児童扶養手当	国分寺市子ども子育てサービス課
		児童育成手当（障害手当）	国分寺市子ども子育てサービス課
		心身障害児童福祉手当	国分寺市子ども子育てサービス課
		障害児福祉手当	国分寺市障害福祉課
		重度心身障害者手当	国分寺市障害福祉課
		心身障害者（児）医療費助成	国分寺市障害福祉課
		自立支援医療（精神通院医療）	国分寺市障害福祉課
		小児精神障害者入院医療費助成	国分寺市障害福祉課
	ひとり親家庭を対象に	児童扶養手当	国分寺市子ども子育てサービス課
		児童育成手当（育成手当）	国分寺市子ども子育てサービス課
		ひとり親家庭等医療費助成	国分寺市子ども子育てサービス課
		母子及び父子福祉資金の貸付	国分寺市生活福祉課
		女性福祉資金の貸付	国分寺市生活福祉課
		母子家庭等自立支援教育訓練給付金	国分寺市生活福祉課
		母子家庭等高等職業訓練促進給付金・高等職業訓練修了支援給付金	国分寺市生活福祉課
		ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	国分寺市生活福祉課
	就学前の子どもを対象に	私立幼稚園等園児保護者負担軽減補助金	国分寺市子ども子育てサービス課
		私立幼稚園等就園奨励費補助金	国分寺市子ども子育てサービス課
		認証保育所等保護者助成制度	国分寺市子ども子育て事業課
	その他	生活福祉資金の貸付	国分寺市社会福祉協議会

\*平成31年3月現在の情報です。詳細は、各担当部署へお問い合わせください。

# 働く人の子育て支援

## 子育てとお仕事

仕事ではどんな制度があるのでしょうか。  
早速チェックしてみましょう！



働く人の子育てを支援してくれる制度を確認してみましょう！

「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」という法律などに定められています。



制度の名称	どんな制度？
育児休業制度 (※)	男女労働者とも育児休業の取得を事業主に申し出ることができます。休業期間は原則として子が1歳に達する日までですが、一定の要件を満たす場合には、最長2歳に達する日まで取得できます。
パパ・ママ育休プラス	父母ともに育児休業を取得し、要件を満たす場合に、育児休業期間が、子が1歳2か月に達する日まで延長されます。育児休業を取れる期間は、それぞれ1年間です（女性の場合は、出生日以後の産後休業期間を含め1年間）。
短時間勤務制度	事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者について、1日の所定労働時間を原則として6時間とする措置を含む短時間勤務制度を設けなければなりません。
所定外労働の制限	要件を満たす労働者が3歳に満たない子を養育するために請求した場合は、原則所定労働時間を超えて労働させてはなりません。

制度の名称	どんな制度？
子どもの看護休暇	小学校就学前の子を養育する労働者は、事業主に申し出ることにより、就学前の子が1人であれば1年に5日まで、2人以上であれば10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種や健康診断のための休暇を取得することができます。
時間外労働・深夜業の制限	小学校就学前の子を養育する労働者が、事業主に請求したときは、原則1か月につき24時間、1年につき150時間を超える時間外労働や、深夜（午後10時～午前5時）の労働が制限されます。
産前・産後休業（※）	妊娠中の女性労働者は、事業主に申請することにより、産前6週間前（多胎妊娠は14週間前）から産前休業を取得することができます。また、出産日の翌日から8週間の産後休業を取得でき、そのうち最初の6週間は強制的な休業となります。
解雇制限	原則として、産前・産後休業の期間とその後30日間の解雇は禁止されています。
母性健康管理措置	事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。また妊娠中又は出産後の女性労働者が、健康診査等を受け、医師等から指導を受けた場合は、その女性労働者が受けた指導を守ることができるようにするために、勤務時間の変更、勤務の軽減等必要な措置を講じなければなりません。
不利益取扱いの禁止、ハラスメントの防止措置	事業主は、労働者が結婚・妊娠・出産したこと、また、上記制度を利用したことを理由として解雇その他の不利益な取り扱いをしてはなりません。また、職場で妊娠・出産等を理由としたハラスメント（嫌がらせ）が行われないよう、必要な措置を講じなければなりません。

（※）産前・産後休業中、育児休業中の経済的支援として一定の要件を満たす場合には、「出産育児一時金」「出産手当金」「育児休業給付金」が支給されます。

詳しいことは、

■ 東京都労働相談情報センター国分寺事務所

電話 042-321-6110

月～金曜日：午前9時～午後5時

（正午～午後1時・祝日・年末年始を除く）

■ 東京都労働相談情報センター「東京都ろうどう110番」

電話 0570-00-6110

月～金曜日：午前9時～午後8時、土曜日：午前9時～午後5時

（祝日・年末年始を除く）

## ライフイベント表（記入例）

名前	続柄	年	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
こうじ	父	年齢	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
くにこ	母	年齢	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
ぶんた	長男	年齢	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
じゅん	長女	年齢	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
しょうた	次男	年齢	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
家族のイベント			ぶんた小学校入学 じゅん幼稚園入園	しょうた幼稚園入園 マイホーム購入	家族旅行	じゅん小学校入学	しょうた小学校入学	車買い替え	ぶんた中学校入学	家族海外旅行		じゅん中学校入学 ぶんた高校入学
支出			入学費 10万円 入園費 10万円 計20万円	入園費 10万円 頭金等 1,000万円 計1,010万円	旅行費 15万円	入学費 10万円	入学費 10万円	購入費 300万円	入学費 30万円	旅行費 50万円		入学費 30万円 60万円 計90万円
収入 (臨時収入など)												

大きなイベントに関係してまとまったお金の収支がイメージできれば、対策も立てやすいですね。



2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
しょうた中学校入学		ぶんた大学入学 じゅん高校入学	しょうた高校入学 家族旅行	車買い替え	じゅん大学入学	ぶんた就職 しょうた大学入学			じゅん就職	しょうた就職	住宅リフォーム	ぶんた結婚	
入学費 30万円		入学費 100万円 60万円 計160万円	入学費 60万円 旅行費 30万円 計90万円	購入費 200万円	入学費 100万円	入学費 100万円					リフォーム費 500万円	結婚資金 200万円	計2915万円

記入例を参考に今後の家族について考えてみましょう！  
 家族の年齢や子どもの学年を書いてみるだけでも何か発見  
 があるかもしれませんよ！

## ライフイベント表

名前	続柄	年	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
		年齢										
		年齢										
		年齢										
		年齢										
		年齢										
		年齢										
		年齢										
家族のイベント												
支出												
収入 (臨時収入など)												



## 🌸 関係冊子のご紹介 🌸

### 子育てガイド「ホッとおれんじこくぶんじ」

この冊子は、安心して子どもを生き育てる助けとなるよう、子育てや子どもに関する施策や制度、施設などの情報を掲載したものです。

いまご覧いただいている、子育てガイド「ホッとおれんじこくぶんじ（別冊版）」と併せてご利用ください。



←こちらから冊子（PDF 版）が読めます



### 「障害福祉ガイドブック」

この冊子は、障害者（児）の福祉施策・福祉サービスの概要や利用の仕方についてまとめています。



←こちらから冊子（PDF 版）が読めます



### 「国分寺市暮らしのガイド」

この冊子は、国分寺市にお住いの皆様が便利に生活できるよう、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的に作成しています。安心して子どもを生き育てる助けとなるよう、子育てに関する情報もごさいますのでご覧ください。



←こちらから冊子（電子書籍版）が読めます



画像は2017年～2019年版の表紙

こちらのページで両冊子は終了です。  
最後までお読みいただきありがとうございました。

平成30・31年度子育てガイド「ホッとおれんじこくぶんじ」（別冊版）  
「乳幼児の命を守るための災害時への備え」  
平成31年3月発行（本冊子の情報は発行日現在の情報です）

作成・お問い合わせ  
国分寺市子ども家庭部子ども若者計画課  
〒185-8501 国分寺市戸倉一丁目6番地1  
電話042-325-0111（代表）

左側の表紙から  
「ホッとおれんじこくぶんじ（別冊版）」  
が読めます



右側の表紙から  
「乳幼児の命を守るための災害時への備え」  
が読めます

## ■ 市からの情報

国分寺市

検索

### ● 国分寺市ホームページ

<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/>

災害時には、トップページにて情報をお知らせします。



国分寺市HP

### ● 防災無線ダイヤルイン [042-312-2000](tel:042-312-2000)

防災行政無線から放送した情報を電話で確認できるサービスです。確認できる放送内容は、定時放送（夕方のチャイム・子どもの見守り放送）以外の放送となります。

### ● 生活安全・安心メール [t-kokubunji@sg-p.jp](mailto:t-kokubunji@sg-p.jp)

市内で発生した事件・犯罪や災害に関する情報や防災行政無線から放送した情報（定時放送以外）を配信するサービスです。

PC・スマートフォン用

フィーチャーフォン用  
(ガラケー)



生活安全・安心メール

<配信登録方法>

[t-kokubunji@sg-p.jp](mailto:t-kokubunji@sg-p.jp) へ空メールを送信

自動配信メールから登録フォームへアクセス

\*一部の携帯電話でこのサービスに対応していない機種があります。

### ● X(旧ツイッター)(国分寺市防災)

[@kokubunji\\_bousai](https://twitter.com/kokubunji_bousai)

提供情報は、市からの情報のみとなります。



X(旧ツイッター)



### ● 国分寺市防災・ハザードマップ

地震等の災害に対する日頃の備えや災害発生時に、市民の皆さんが自主的かつ迅速に避難するために必要な、避難場所・避難所等の情報を掲載したマップです。日頃から災害への備えに地域ぐるみで取り組み、安全で住みよいまちづくりを目指しましょう。



国分寺市防災・  
ハザードマップ

## 4 安否確認と情報収集

### ● 災害用伝言ダイヤル（171）

大災害発生時，個人の安否確認手段としてNTT東日本が運用するサービスです。「171」をダイヤルし，利用ガイダンスに従って伝言の録音・再生を行ってください。保存時間は48時間です。



### ● 災害用伝言板（web171）

インターネットを利用した伝言版です。被災地域の居住者が，電話番号等をもとに伝言情報（テキスト・音声・画像）の登録等が可能です。<https://www.web171.jp/>へアクセスし，画面に従って伝言情報の登録・閲覧を行ってください。保存期間は48時間です。



web171

### ● 災害用伝言板サービス

大規模な災害時は，携帯電話会社のHPトップ画面に「災害用伝言板サービス」が表示され，安否情報の登録や確認ができるようになります。全社一括検索が可能ですので，お使いの携帯電話会社の災害用伝言板で，他社携帯電話をご利用の方の情報を検索することができます。

### ● 東京都防災アプリ

東京都公式の防災アプリです。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに，楽しみながら防災の知識を得られ，災害時に役立つコンテンツが搭載されています。「東京防災」「東京暮らし防災」「災害時モード」の3つのモードで構成されています。

Android



ios



東京都防災アプリ



## 災害に役立つ工作

災害時は、とにかく日常的に使うものが不足して、生活が不便になります。ただ、ちょっとした工夫で快適に過ごせることもあります。新聞紙を使ってお皿を作る、ペットボトルを利用して簡易シャワーを作るなど、日頃の工作を通じて覚えておくと便利です。



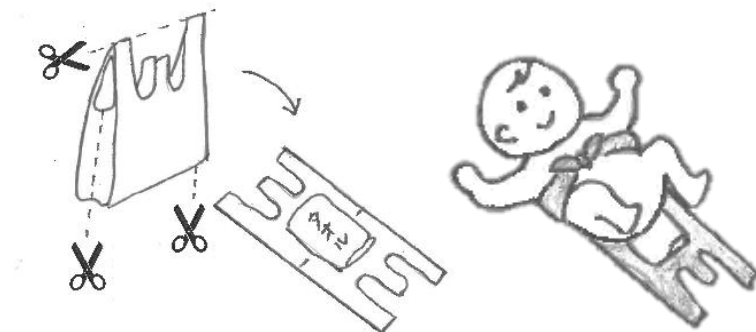
## 新聞紙を使った防寒着

着ている服の下に新聞紙（ぐしゃぐしゃにして空気の層を作る）を一枚入れるだけであたたかくなります。災害時は、体温を保つことを心掛けることが重要です。



## コンビニ袋を利用したおむつ

ビニール袋を活用して、簡単なおむつを作ります。袋の両端を切って紐の部分をつまみます。中心にタオルなどを敷けば再利用ができます。



### ☑チェックポイント

災害への備えには、家族で取り組みましょう。家族で楽しめる要素を加えることで、継続的に必要な備えがしやすくなります。





### 3 日頃の育児を通じた防災訓練

#### いざという時に

災害が発生した際のとっさの行動が、生死を分けます。いざという時に、しっかりと行動がとれるよう、日頃の遊びを工夫して災害に備えましょう。

#### 体を守るダンゴ虫

地震発生による落下物から身を守るにはとにかく頭を守ることが最優先です。子どもと一緒に「ダンゴ虫になりまーす」などダンゴ虫をまねる練習をして、とっさの行動がとれるようにしましょう。



～戶外活動を通じて～

#### お散歩に避難コースを

避難所までの道のりを覚えるために、また、災害が生じた際の危険と思われる箇所を確認をするためなど、普段のお散歩コースに避難所までのコースを設けておくとよいでしょう。

#### 災害時を想定したピクニック・野外活動

防災グッズの使い方は「経験して」覚えましょう。ピクニックで防災グッズを使ってみたり、カセットコンロなどで実際に調理（使用可能な場所で）をしたりしてみましよう。使うことで気づくこともあります。また、月齢にもよりますが、暗いところに慣れたり、普段と違った場所で寝泊まりしたりする練習のため、家族でキャンプに行くことも一つの経験です。外出をしなくても、「備蓄しているもので1日生活してみる」といったことをゲーム感覚で子どもたちとすることで、楽しみながら一緒に備えることができます。



### 避難行動要支援者の支援

国分寺市では、避難行動要支援者（災害時に自力または家族のみでは避難が困難な方、高齢者、障害者、妊産婦等）を対象に、地域の支援者（民生委員・児童委員、社会福祉協議会、国分寺消防署、国分寺市消防団、小金井警察署、自治会・町内会等）が安否確認等を行うための「避難行動要支援者登録制度」を設けていますので、必要に応じて事前に登録しておきましょう。

地域共生推進課

#### ☑チェックポイント

大規模な地震災害の場合は、早期に帰宅できないことを想定しておきましょう。  
また、職場などではどのような対応が想定されているか確認しましょう。慌てて帰宅しようとするると非常に危険です。



### 安全な避難

狭い道、交通量の多い横断歩道、崩れて道路をふさぎそうな塀や建物、踏み切りなどの危険要因がなるべく少ない道を選んで避難しましょう。

また、災害時には、基本的にベビーカーの使用は困難です。おんぶや抱っこをする必要がありますので、おんぶ紐等は使いこなせるよう、日頃から練習しておきましょう。



### 在宅避難と避難所（まずは在宅避難を検討）

自宅で居住の継続ができる状況であれば、在宅避難を考えましょう。避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。特に大人と比べて免疫力が弱い乳



幼児にとって、大勢が生活する避難所は快適な場所とは言えませんし、落ち着いて過ごすことが難しい場合があります。可能な限り在宅避難ができるように、転倒・落下・移動防止対策や備蓄を十分に用意して備えましょう。

## 2 災害発生時の対応

### まずは子どもと自分自身の身を守る

まずは、転倒物や落下物から子どもと自分自身の身を守りましょう。基本は頭を守る事です。クッションや雑誌、カバンなどで頭を保護しましょう。また、地震の揺れがおさまったら外への避難を想定して、玄関などの出入り口の扉を開けるなど、避難経路の確保をしましょう。



### 避難の判断

災害は家族が一緒にいるときに起きるとは限りません。また、場所についても、学校や職場、店舗、車や電車の中など、あらゆる状況が予想されます。特に都心で勤務中のときなどで大規模な地震があった場合、地震発生直後は、駅周辺や道路も大変混雑し、大規模火災の発生や建物倒壊など二次災害に巻き込まれて負傷することや、場合によっては、命を落とす危険もあります。そのため、職場等の安全が確認できたら、すぐに帰宅せずその場にとどまって様子を見ましょう。慌てずテレビやラジオをつけ、報道機関や自治体の防災行政無線などで正確な情報を得るようにしましょう。



被害の大きさや自宅からの距離によっては、2～3日帰宅できなくなる可能性もあります。乳幼児のお子さんを保育所や幼稚園に預けている場合にどのような対応ができるか家族で話し合っておきましょう。



## 非常用持ち出し袋

避難した際、当面必要となる最小限の品を揃えて袋に入れたものが非常用持ち出し袋です。各家庭のライフスタイルに応じて、他に用意すべき物がないかどうか、日頃から家族で十分に話し合っておくことが重要です。また、すぐに持ち出せるよう取り出しやすい場所に保管することも大切です。

非常用持ち出し袋	
<input type="checkbox"/> 飲料水(500ml ペットボトル×数本) <input type="checkbox"/> 食料(栄養補助食品, 非常用食品等) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドライト) <input type="checkbox"/> 救急医薬品 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 防寒・防暑具 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡

+

乳幼児のお子さんのために	
<input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター(軟水) <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 離乳食(保存できるもの) <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・哺乳瓶の消毒剤 <input type="checkbox"/> スプーン(使い捨て) <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> 子どもが好きなお菓子 <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本 <input type="checkbox"/> 靴・靴下 <input type="checkbox"/> 家族写真(子どもの写真) <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> 乳幼児用歯ブラシ <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ

### ☑チェックポイント

半年に1回程度必ず中から出して入っているものを確認しましょう。特に食品の期限、子どものおむつや服、靴のサイズなどを確認し、必要に応じて入れ替えましょう。ラジオなどは実際に使って動作確認をすることも忘れずに。



## 物の備え

各家庭において、必要なものは様々です。例えば、子どもに食べ物のアレルギーがあれば、それに対応したものがが必要です。しかし、避難所において必ずしもその家庭に必要なものが手に入るとは限りません。以下の備蓄リストを参考に家族と話し合い、用意しましょう。災害時において、普段から食べ慣れたものを口にすることができれば、各家庭で子どもたちの体調管理がしやすくなります。また、効率よく備蓄するために、日常使いできるものはローリングストックをうまく活用しましょう。また、東京都では、家庭の世帯構成に合わせた備蓄品目と必要量を紹介し、購入できるウェブサイトを開設していますので活用しましょう。



ローリングストックとは



東京備蓄ナビ

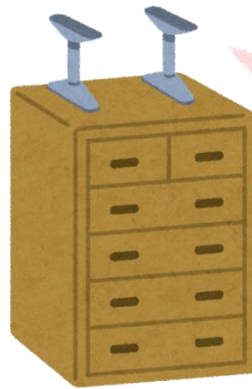
### 〈備蓄リスト〉

	日常使い（ローリングストック）	災害への備え
食品	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3L×最低7日分） <input type="checkbox"/> 米（無洗米），レトルト御飯 <input type="checkbox"/> 乾麺 <input type="checkbox"/> 缶詰（肉，魚，豆，野菜，くだもの） <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品，健康飲料粉末 <input type="checkbox"/> 調味料一式 ＊缶詰は缶切りが必要ないものを用意	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ゴミ袋 各30枚 <input type="checkbox"/> ビニール袋・耐熱ポリ袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> 常備薬・市販薬	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（電池ははずしておく） <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 水袋やポリタンク <input type="checkbox"/> 懐中電灯（ヘッドライト） <input type="checkbox"/> 簡易トイレと凝固剤 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 保険証や免許証のコピー <input type="checkbox"/> 防寒・防暑具 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品	
乳幼児	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター（軟水） <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・哺乳瓶の消毒剤 <input type="checkbox"/> 離乳食（瓶詰等1週間分以上） <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> スプーン（使い捨て）

## 室内での備え「できるだけ部屋に物を置かない」

近年の地震による負傷者の30%～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因とされています。たとえ起床している時間帯であったとしても、大規模な地震が起きた

ときは、大人でさえ自由に身動きが取れません。乳幼児が落下物や転倒してきたものを避けたりすることは、ほぼ不可能です。できるだけ部屋に物を置かないことを心掛け、置く必要があるものは、冷蔵庫や大型家具類はもちろんのこと、背の低い家具や本棚、テレビなどについても、しっかりと転倒・落下・移動の防止対策をしましょう。



### ☑チェックポイント

時間が経つと突っ張り棒はゆるんできます。

年に数回は必ずさわって確認しましょう。

### ☑チェックポイント

カーテンは防火処理をしたものにしましょう。

### ☑チェックポイント

テレビは低い位置におき、粘着マットを敷いたり、転倒防止器具を壁に固定したりしましょう。



## 1 今すぐできる災害への備え

### 災害時という環境での子どもたち

災害は、時期（季節・時間帯）や規模、状況（場所や怪我の有無など）によって、その後の対応が異なります。特に乳幼児は、温度・明るさ・場所の広さなどの環境的な要因、空腹、不眠などの生理的な要因で、予想以上にパニックになったり急に甘えたりすることがあります。また、心理的に不安なときは、おう吐や下痢などの症状も起こりがちです。災害が発生したら、子どものために親をはじめとした大人が落ち着いて対応することが重要です。そのためにも、災害といった非日常における子どもの様子を想定し備えましょう。



### 災害への備えは、個人で、家族で、地域で、職場で

災害への備えは、個々人での備えも重要ですが、家族や地域、職場などの協力がが必要です。防災対策について話し合うことで、いざというときの行動の確認、役割分担、気づきや学びの機会にもなり、防災意識を高めることができます。

このしおりに書かれていることをきっかけに話し合う機会をもちましょう。



家族で



地域で



職場で

乳幼児の

いのち

命

# を守るための 災害時への備え

小さいお子さんがいらっしゃるご家庭向けの防災のしおり



## - 目次 -

- 1 今すぐできる災害への備え……………P 1
- 2 災害発生時の対応……………P 5
- 3 日頃の育児を通じた防災訓練……………P 7
- 4 安否確認と情報収集……………P 9



国分寺市



反対側の表紙から「ホットおれんじこくぶんじ（別冊版）」が読めます