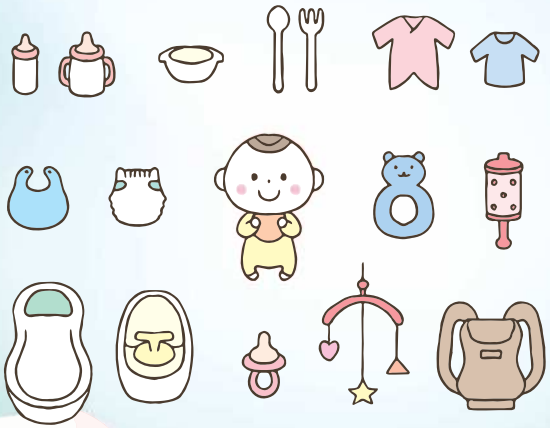
子育て
ガイドブック



西郷村

西郷村では、子どもを産み育てることに希望を持ち、安心して子育てできるむらをつくるために、子育て世代包括支援センターを設置し、妊娠・出産から子育てにいたる切れ目のない支援に取り組んでいます。

子育てに係る様々な不安や悩みのご相談に応じ、各関係機関と連携し子育てに関する情報提供やサポートをします。

この冊子には、子育てに係る様々な事業を掲載しています。

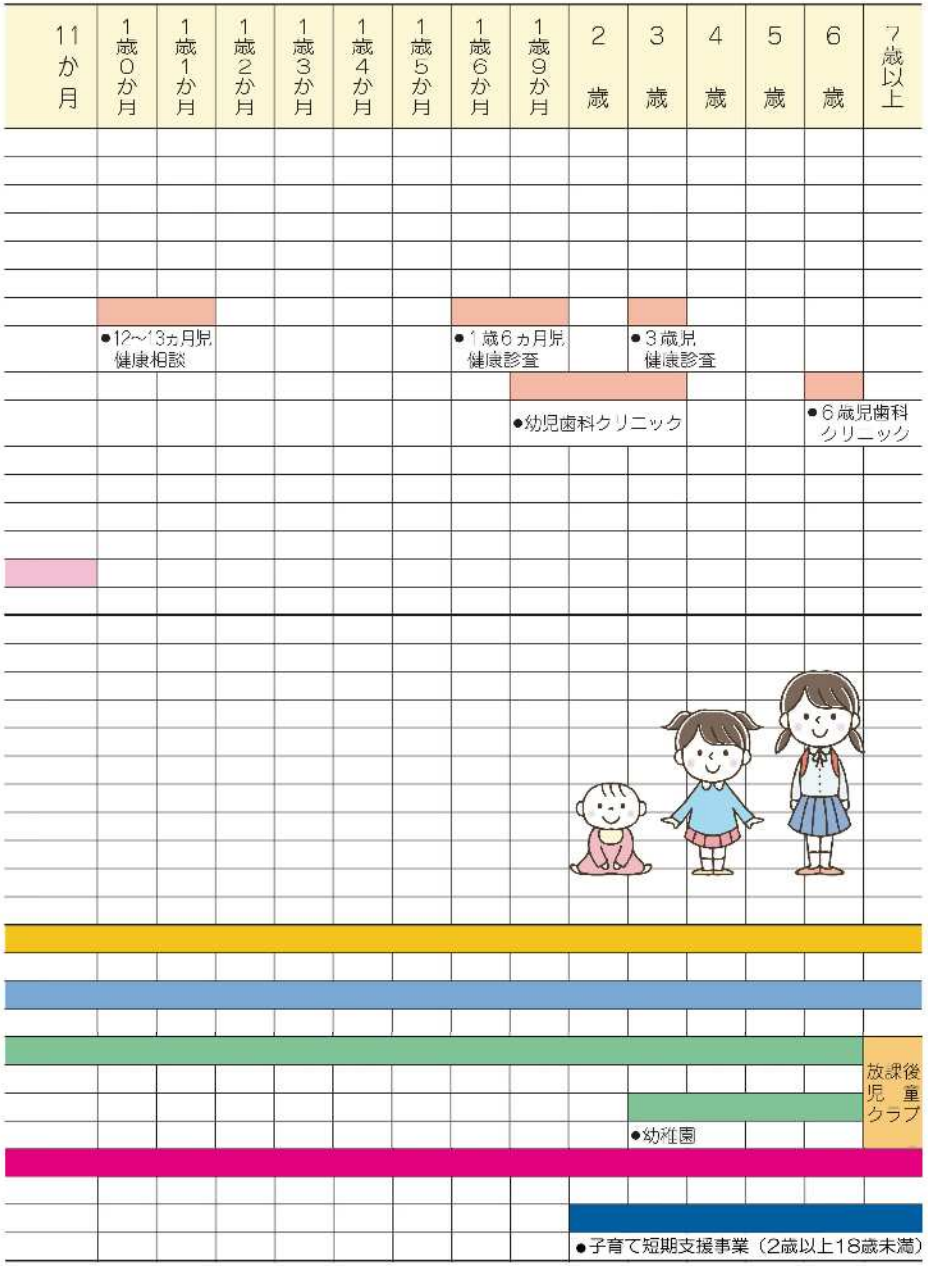
ぜひご覧いただき、ご活用ください。

もくじ

- **西郷村子育てカレンダー** …… P2-3
- **赤ちゃんに出会うまで**
  - 妊娠中の支援 …… P 4
  - 働くママ・パパのための制度 … P 6
- **赤ちゃんが生まれたら**
  - 申請が必要な制度 …… P 8
  - 出産後の支援について …… P10
- **すくすく赤ちゃん**
  - 乳幼児の健康診査・相談 …… P12
  - 予防接種のスケジュール …… P14
  - むし歯予防 …… P16
  - 具合が悪いときの受診の目安 … P18
  - お子さんに起こりやすい事故 … P20
  - 子どもの安全チェック …… P21
  - 急に具合が悪くなったら？ …… P22
- **子育てに悩んだら**
  - 相談窓口 …… P24
- **障害のあるお子さんへの支援**
  - 手帳 …… P26
  - 手当・年金 …… P26
  - 医療 …… P27
  - 補装具・日常生活用具等 …… P27
  - 障がい福祉サービス …… P28
  - 障がい福祉サービスを利用するには … P29
- **子どもを預けたい**
  - 保育園・幼稚園 …… P30
  - 放課後児童クラブ・放課後子ども教室 … P34
  - 子どもの遊び場 …… P36
  - 災害に備えて …… P36

西郷村子育てカレンダー

月齢	妊娠	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
健康診査等 妊産婦対象事業 個別健診 乳幼児集団検診 訪問事業 教室等		●妊婦健康診査	●産後２週間健康診査・産後１か月健康診査									
		●プレママ訪問										
		●２週間電話相談										
		●新生児聴覚検査（生後１日～１か月）				●４～５ヵ月児健康診査		●６～７ヵ月児健康相談				
		●先天性代謝異常等検査（生後５日～７日目）										
			●こんにちは赤ちゃん訪問									
				●赤ちゃんとママのふれあいひろば								
助成金制度・手続き		●母子健康手帳交付										
		●妊産婦医療費助成										
		●子育て応援パスポート（ファミたんカード）（妊婦～’18歳）										
		●出産育児一時金										
		●出生届（生まれた日を含めて14日以内）										
		●児童手当（０歳～15歳）										
		●乳幼児・児童医療費助成（０歳～18歳）										
		●西郷村養育医療給付（未熟児）（０～１歳未満）										
		●西郷村出産祝い金										
		●出産・子育て応援給付金										
子育てサポート		●相談窓口										
		●産後ケア事業（お子さんの年齢が１歳に達するまで）										
			●予防接種									
								●保育園				
		●ホームスタート事業										



赤ちゃんに出会うまで

妊娠中の支援

妊娠の届出の提出と母子健康手帳の交付

妊娠が分かったら、医師に出産予定日を確認し、早めに（なるべく11週以内に）妊娠の届出を庁舎１階福祉課に提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。

「妊娠届出書」を提出すると、「母子健康手帳」「妊産婦一般健康診査受診票」「新生児聴覚検査受検票」を交付します。

すべての妊婦さんと面接を行い、ひとりひとりの状況に応じて、妊娠中から訪問や電話連絡による継続的なサポート、情報提供を行います。

母子健康手帳交付に必要なもの

- ●個人番号カード
  （または通知カードやマイナンバーが記載された住民票）
- ●運転免許証等の顔写真付き本人確認書類
  （顔写真なしの確認書類であれば２点
  例：健康保険証と年金手帳　など）

妊娠中、産後の健康診査

妊婦さん、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。すこやかな妊娠・出産のために必ず受けましょう。村では、妊婦健康診査15回分及び産後２週間健康診査、産後１か月健康診査の費用を助成しています。

里帰り等で、県外の医療機関で妊産婦健康診査を受ける場合は、事前にご相談ください。

問：福祉課　子育て支援センター　TEL 0248-25-0001

妊婦訪問等事業（プレママ訪問等事業）

保健師等が訪問又は面談し、出産や子育てに向けての準備や手続きについて情報提供し、様々な相談に応じます。また、訪問の際に、元気な赤ちゃんの誕生と健やかな成長を願い、おむつ等の育児用品をお渡しします。

福島県子育て応援パスポート（ファミたんカード）

福島県では、市町村や事業者と連携して、子育て応援パスポート事業を実施しています。カードを協賛店で提示すると、お店のご厚意により割引やプレゼントなど、さまざまなサービスを受けることができます。

問：福祉課　子ども給付係　℡ 0248-25-1509

妊産婦医療費助成

村内にお住まいの妊産婦（妊娠５か月から出産日の翌月まで）の医療費の一部負担金を助成します。

問：福祉課　子ども給付係　℡ 0248-25-1509

こんなことに気をつけましょう

たばこ・アルコール

たばことアルコールは、どちらも赤ちゃんに悪影響を与えます。妊娠、授乳中は禁煙・禁酒しましょう。ご家族も、妊婦さん、赤ちゃんのそばでの喫煙は控えましょう。

食　事

妊娠中の体重増加は自然なことであり、とても重要なことです。妊婦さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加となるよう、１日３食、バランスのよい食事が大切です。

歯の健康

妊娠中はホルモンバランスの変化等により、むし歯や歯周病が起こりやすくなります。歯周病は早産等の原因になることもありますので注意しましょう。

働くママ・パパのための制度

母性健康管理指導事項連絡カード

このカードは、仕事を持つ妊産婦が主治医等から受けた指導内容を事業主へ明確に伝えるためのもので、母子健康手帳に掲載されています。厚生労働省のホームページからも入手できます。

産前産後の休業

産前６週間前（双子以上の場合は14週間前）から請求すれば休業が認められます。

また、出産の翌日から８週間は就業することができません。ただし、産後６週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます。

育児休業制度（育児・介護休業法）

子どもが１歳に達するまでの間、男女を問わず、育児休業を取得することができます。

また、保育園に入れない等の場合、１歳６か月に達するまで延長できます。両親共に、育児休業をする場合は、休業対象となる子の年齢が１歳２か月に達するまでの間に取得できます。

育児休業給付

育児休業の期間中、雇用保険から「育児休業給付金」が支払われます。

※産休、育休期間中は保険料負担が免除されます。

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

「国民年金第１号被保険者」で、出産日が平成31年２月１日以降の方は、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。免除には申請が必要です。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

免除期間

産前１か月、出産した月、産後２か月までの合わせて４か月間。

※多胎妊娠の場合は、産前３か月から産後２か月までの６か月間。

※死産、流産、早産された方を含みます。

※出産とは妊娠85日以上をいいます。

問：白河年金事務所　℡ 0248-27-4161

パパの心得

父親にできること

妊娠・出産を通じて女性の体は、劇的に変化していきます。

また、不安やホルモンバランスの変化から普段よりもストレスがたまりやすくなりますので、話をよくききやさしく受け止め、サポートしてあげましょう。

重い荷物は、持とう

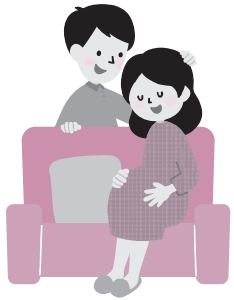
妊婦は、おなかに力を入れる作業や転びやすい作業は避け、父親が率先して行いましょう。

家事分担を見直そう

掃除や洗濯など、体を使うものは率先して行いましょう。まずは、できることから。母親の負担をできるだけ減らしましょう。

出産方法を一緒に考えよう

出産方法はさまざま。母親の要望を聞き、一緒に考えましょう。

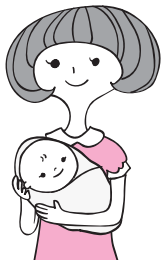


赤ちゃんが生まれたら

申請が必要な制度

出生届

赤ちゃんが生まれたら、出生届（出生証明書）、母子健康手帳、印鑑、保険証等をお持ちになって生まれた日を含め14日以内に庁舎１階住民生活課に届け出てください。



問：住民生活課　℡ 0248-25-1114

出産一時金制度

出産費用の負担を軽減するために、加入している医療保険から出産育児一時金が支払われます。支給額は50万円（産科医療保障制度に加入しない分娩の場合は48万8千円）です。

原則として、加入している医療保険が直接、出産された医療機関等に出産育児一時金を支払うことになります。出産費用から出産育児一時金を差し引いた額がご本人の負担となります。申請の手続きは、医療機関等で行います。詳しくは、出産される医療機関等にお問い合わせください。

なお、医療機関等に直接出産育児一時金が支払われることを希望しない場合は、加入している医療保険へお問い合わせください。

問：西郷村国民健康保険に加入している方
住民生活課　国保年金係　℡ 0248-25-1449

児童手当

児童手当は、次世代の社会を担う子どもの健やかな育ちを社会全体で応援するために、中学校修了（15歳になった後の最初の３月31日）までの児童を養育している方に支払われます。

月額
- ０歳～３歳未満……15,000円（一律）
- ３歳～小学校修了前……10,000円（第３子以降は15,000円）
- 中　学　生……10,000円（一律）

※所得制限額以上の世帯は特例給付として、児童１人につき支給額が月額5,000円になります。
※所得上限限度額以上の世帯は、支給停止となります。
※毎年６月に提出していた現況届は、一部の方を除き不要になります。

こども医療費助成

村内にお住まいの18歳（18歳になった後の最初の３月31日）までのお子さんの通院、入院などの医療費の一部負担金、入院時の食事代を助成します。

問：福祉課　子ども給付係　TEL 0248-25-1509

西郷村出産祝い金

出産の日に西郷村の住民基本台帳に登録され、令和４年４月１日以降に誕生した新生児を養育する保護者へ給付されます。（新生児１人につき３万円）

問：福祉課　子ども給付係　TEL 0248-25-1509

出産・子育て応援給付金

全ての妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」の充実を図るとともに、妊娠の届出や出生の届出を行った妊婦・子育て世帯等に対し、出産育児関連用品の購入費助成や子育て支援サービスの利用負担軽減を図る「出産・子育て応援給付金」を支給します。

妊娠届出時：妊婦1人あたり5万円を支給（出産応援給付金）
出生届出後：出生した子ども1人あたり5万円を支給（子育て応援給付金）

問：福祉課　子ども給付係　TEL0248-25-1509

出産後の支援について

こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたら、保健師等が訪問し、さまざまな不安や悩みの相談を受け、保健サービスの紹介をします。

※電話相談も行っていますので、心配な方は保健師（福祉課）まで、お気軽にご連絡ください。

生まれた赤ちゃんが低体重だったとき

生まれた赤ちゃんの出生時の体重が2,500g未満の場合は、届け出てください。必要に応じ、電話相談や家庭訪問を行い、赤ちゃんの発育や育児について、保健師が相談に応じます。

●持参するもの：低体重児出生届、母子健康手帳

問：福祉課　子育て支援センター　TEL 0248-25-0001

新生児聴覚検査・産後２週間健康診査・産後１か月健康診査の助成

新生児聴覚検査または産後2週間、産後１か月健康診査を受診する際は、受診票を医療機関の窓口に提出することで、その費用の一部を助成します。

なお、県外で受診される方は、事前に福祉課　子育て支援センターにお問い合わせください。

問：福祉課　子育て支援センター　TEL 0248-25-0001

産後ケア事業

産後1年までのお母さんと赤ちゃんのために、産後の心身ともに不安定になりやすい一定期間、助産所において宿泊や通所、家庭訪問による母子のケアや育児のサポートを行います。利用を希望される方は、事前に申請が必要となります。

問：福祉課　子育て支援センター　TEL0248-25-0001

子育て短期支援事業（ショートステイ）

保護者が疾病、仕事、その他の身体的若しくは精神上若しくは生活環境上の理由により児童（原則２歳以上18歳未満）の養育が一時的に困難になったとき、福祉施設で児童をお預かりする事業です。詳しくはお問い合わせください。

問：福祉課　子育て支援センター　℡ 0248-25-0001

パパの心得

ふたりのもとにやってきてくれたかけがえのない赤ちゃん。ハッピーな家族を目指して、ママと協力しながら子育てのペースを作っていきましょう。まずは、ママが体を休め、体調を戻すのが最優先です。

ワンポイントアドバイス

マタニティブルー

産後２～３日目ごろから表れる一時的なうつ状態で、涙もろくなったり、孤独や不安を感じたりするなど、感情が不安定になります。

これは、出産に伴うホルモンバランスが急激に変化するため、心身共に不安な状態になることを言います。

出産、育児などへの不安は全てのママが感じることなので、一人で抱え込まないで、パパや家族、友人などに打ち明けてみましょう。

産後うつ

分娩後２週間～３ヵ月以内に発症することが多いうつ病で短ければ１カ月程度、長いと１～２年ほど症状が続きます。症状は、マタニティブルーとほとんど同じですが、他に子どものお世話を苦痛に感じたり、夫に愛情がなくなったり、このような症状が出たら、すぐに医師、保健師等に相談して下さい。

すくすく赤ちゃん

乳幼児の健康診査・相談

乳幼児健康診査・健康相談は、お子さんの健やかな発育状況を確認する、大切な機会です。育児相談や育児に関する情報提供を行っています。

●実施場所：西郷村保健福祉センター（西郷村大字小田倉字上川向76-1）
●日　　時：西郷村ホームページ、西郷村「妊娠・出産・子育てに関するご案内」をご覧ください。

体調不良等で受診できない時は、福祉課子育て支援センターまでご連絡ください。（℡ 0248-25-0001）

事業名	内　容	お知らせ
４～５か月児健康診査	身体計測、問診、内科健診、股関節脱臼検診、離乳食・育児・予防接種についてのお話	赤ちゃん訪問時にご案内します。
６～７か月児健康相談	身体測定、発育・離乳食についての講話、育児に関する相談を実施します。	約１か月前に、個別通知します。
12～13か月児健康相談	身体測定、発育・栄養についての講話、歯科保健指導、育児に関する相談を実施します。	約１か月前に、個別通知します。
１歳６か月児健康診査	身体測定、問診、内科健診、歯科検診、歯科指導、フッ素塗布、相談（発達、育児、栄養など）	約１か月前に、個別通知します。
幼児歯科クリニック（１歳６か月児健康診査終了後、３回）	歯科検診、歯科指導、フッ素塗布等を行います。	１歳６か月児健康診査後に、次回の歯科クリニック受診日をご案内します。
３歳児健康診査	身体計測、問診、内科健診、歯科検診、視力検査、聴力検査、尿検査、歯科指導、相談（発達、育児、栄養など）	約１か月前に、個別通知します。
６歳児歯科クリニック	歯科検診、歯科指導、イオン導入法によるフッ素塗布等を行います。 ※誕生月前に受診を希望される方はご連絡ください。	誕生月の１か月前にご案内します。

ブックスタート

４・５か月児健康診査時に絵本・資料・バックをセットにしたブックスタートパックを配付します。抱っこのぬくもりの中で絵本を読んでもらう幸せを赤ちゃんへ届けます。

問：生涯学習課　TEL 0248-25-2371

はじめての絵本ひろば事業

6・7か月児健康相談時に「はじめての絵本ひろば」の資料を配付します。配付された資料にお子さんの名前等を記入し、西郷村中央公民館図書室に持参していただくと、絵本を一冊プレゼントし、親子で絵本にふれあう機会を推進しています。

問：生涯学習課　TEL0248-25-2371

赤ちゃんとママのふれあい広場

西郷村にお住いの生後2～8か月の赤ちゃんとママが対象です。
参加希望の方は事前に申し込みが必要です。

問：福祉課　子育て支援センター　TEL0248-25-0001

ホームスタート事業

妊婦さんや未就学のお子さんがいるご家庭が対象で、研修を受けたボランティア職員が週に1回、2時間程度、計4回訪問し、家事や育児を一緒に行うなど育児をサポートしてくれます。具体的なサポート内容は、利用する際に一緒に決めていきます。利用は無料ですが、事前に申し込みが必要です。

問：福祉課　子育て支援センター　TEL0248-25-0001

抱っこおんぶ講座

赤ちゃんとパパ・ママの身体に負担のかからない、やさしい抱っこ（おんぶ）の方法をご紹介します。
参加希望の方は、事前に申し込みが必要です。

問：福祉課　子育て支援センター　TEL0248-25-0001

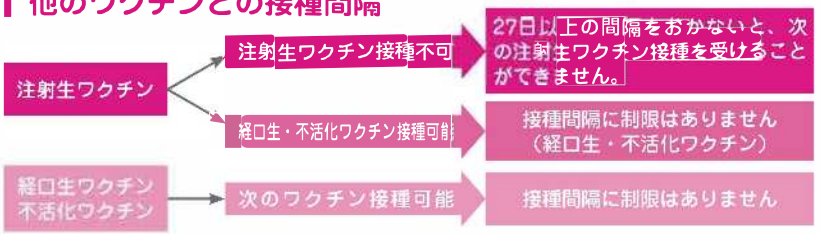
予防接種のスケジュール

■予防接種は、基本的にかかりつけの医療機関で受けます（個別接種）。
■赤ちゃんの場合は、かかりつけの小児科医と相談してスケジュールを組みましょう。

	予防接種名	乳児期										幼児期							
		2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	15か月	18か月	21か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
定期接種	ロタウイルスワクチン（生）	①	②	③																
定期接種	B型肝炎（不活化）	①	②				③													
定期接種	ヒブ（不活化）	①	②	③									④							
定期接種	小児用肺炎球菌（不活化）	①	②	③								④								
定期接種	四種混合（不活化）	①	②	③									④							
定期接種	BCG（生）				①															
定期接種	麻しん・風しん（MR）（生）												①						②	
定期接種	水痘（水ぼうそう）（生）												①	②						
定期接種	日本脳炎（不活化）															①②	③			
定期接種	二種混合（不活化）																			
定期接種	ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）（不活化）																			
任意接種	おたふくかぜ（生）												①						②	

※次の場合、事前に申請が必要です。
定期接種…県外で受ける場合　任意接種…指定医療機関以外で受ける場合

他のワクチンとの接種間隔



予防接種はお子さん自身が免疫を作って、病気を予防するのに役立ちます。定期予防接種は、対象年齢内であれば無料で接種できますので計画的に受けましょう。

学童期				受ける回数および対象月齢
7歳	8歳	9歳	10歳以上	
				1価（2回接種）または5価（3回接種）のいずれか ※いずれも1回目は生後14週6日までに接種することが費用助成の条件
				計3回（1歳未満）
				計4回（生後2か月～5歳未満）
				計4回（生後2か月～5歳未満）
				計4回（生後2か月～7歳6か月未満）
				1回（1歳未満）
				計2回（1回目は1歳以上2歳未満、2回目は5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間）
				計2回（1歳～3歳未満）
		❹ 9～12歳		計4回（1回目～3回目は生後6か月～7歳6か月未満、4回目は9歳～13歳未満）
			❶ 11～12歳	1回（11歳～13歳未満）
			❶❷❸ 12歳～	計3回※女子のみ（12歳となる年度初日から16歳となる年度の末日）現在積極的な勧奨は差し控えられています。ただし定期接種としては接種可能です。
				助成回数1回（1歳から小学校就学前までで、おたふくかぜにかかったことがなく未接種の方） （注）予防接種効果を確実にするために2回接種を推奨

小・中学生の予防接種について

「二種混合（ジフテリア・破傷風）」、「日本脳炎」、「ヒトパピローマウイルス感染症」が対象になります。接種該当年度に対象となるお子さんに対し予診票を配布します。

●予診票と母子健康手帳を、指定医療機関に持参し体調の良い時に接種を行ってください。
●予診票を紛失してしまった場合は、母子健康手帳をご持参の上、健康推進課で交付の手続きをしてください。

問：健康推進課　TEL 0248-25-1115

むし歯予防

子どもの歯をむし歯から守るために

●歯の成長

お母さんが妊娠7週目に入った頃から赤ちゃんの乳歯の芽がつくられます。永久歯も妊娠4か月頃にはでき始めます。実際に乳歯が生え始めるのは生後3か月から9か月と、個人差があります。

乳歯の健康は永久歯にも影響しますので、大人が正しい知識を持って乳歯を守りましょう。

●むし歯はうつります

むし歯の原因菌は、生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にはいません。

食事の際にお箸やスプーンを大人と共有すると、だ液に含まれたむし歯の原因菌が感染します。また、生えたばかりの乳歯は、大変やわらかく歯の質が弱いため、むし歯になりやすく、その進行もとても早いのが特徴です。

●仕上げみがきをしましょう

むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学校低学年くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要となるので、幼児期から上手な仕上げみがきの習慣を身につけましょう。特に、就寝前には欠かさず仕上げみがきをしましょう。

●正しい食生活を心がけましょう

食べる回数が多いほど、むし歯になりやすくなります。1日に3食、規則正しく食べ、だらだら食べることを控えましょう。おやつの時間と量を決め、甘いお菓子や飲み物でなく、普段の食生活で不足しがちな牛乳・乳製品や果物などにしましょう。

●「よくかむ」ことを教えましょう

歯が生えそろったら、かみごたえのあるものをしっかりかませるようにしましょう。あごの発達をうながし、よい発音、よい歯並び、よいかみ合わせを作ります。また、よくかむとだ液が出て、口の中を洗浄・殺菌し、初期のむし歯を修復してくれるので、むし歯も予防できます。

フッ素（フッ化物）について

フッ素は自然界に広く存在しているもので飲食物にも微量に含まれています。毎日の食事を通じて私たちのからだに摂取されているものであり、歯質を強化する効果が高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。

●フッ素の効果

①むし歯になりにくくする（歯質強化）
②なり始めのむし歯を元にもどす（再石灰化の促進）
③むし歯菌を弱らせる（むし歯菌の活動抑制）

●フッ素の利用

フッ化物配合の歯みがき粉の利用

家　庭	{使用量}　・生え始め～２歳（米粒大） ・３歳～５歳（あずき粒大）

フッ化物歯面塗布事業

＊歯の表面にフッ化物配合ジェルを塗ります
＊塗布後30分間は飲食を控えましょう
・１歳６か月児健康診査・幼児歯科クリニック（３回）
・６歳児歯科クリニック

フッ化物洗口事業

＊５mlの洗口液を口に含んで30秒間ぶくぶくうがいをします

集　団	対象：村内の保育園・幼稚園に在籍するお子さん（４歳～）

ひと言　**歯みがき剤は使い方が大切**

- 歯ブラシに歯みがき剤をつけましょう。
- 歯にまんべんなく広げ、みがきましょう。
- 吐き出しができない場合は、ティッシュ等で拭きとりましょう。
- 吐き出しができるようになったら、少量の水でぶくぶくうがいを１回だけしましょう。
- 歯みがき後は、１～２時間は飲食をひかえましょう。

具合が悪いときの受診の目安

	発　熱	けいれん（※１） 「ひきつけ」も同じ意味	おう吐（※２） （赤ちゃんの場合）
 心配ないもの しばらく様子をみてもよい	●顔色がよく、食欲がある。 ●元気があり、あやすと笑う。	●激しく泣いたあと、呼吸が苦しくなり、顔色が紫色になって全身が突っ張るが、すぐにおさまって元気である。	●口からこぼれるようにダラっと吐くが、体重は増えている。
 注意を要するもの よく観察し家庭でできる手当てをする早めに受診	●腹痛、頭痛、おう吐などがある。 ●せきが出たり、ゼイゼイ言う。 ●手足を痛がったり、発疹が出る。	●熱の上がりかけに、起きるけいれん。 ●以前にもけいれんを起こして医師の診断を受けており、さらに処置などを知っている。	●噴水のように強く吐く。 ●飲んでは吐くを繰り返す。 ●体重が増えない。 ●発熱や下痢がある。
 緊急を要するもの 急いで受診	●生後３か月以下の赤ちゃんが、38度以上の熱を出す。 ●39度以上の熱が２日以上続く。 ●ひどい咳を伴う。 ●何度も吐いたり下痢をともなっている。 ●強い腹痛がある。	●けいれんが５分以上。 ●熱がないときもけいれんする。 ●けいれんが左右対象ではない。 ●おう吐がある。 ●５歳以上で初めてけいれんを起こした時。	●顔色が悪い。 ●下痢を繰り返しうとうとする。 ●頭を強く打ったあと、おう吐を繰り返す。

※1　自分の意思とは無関係に、突然手や足が突っ張り、全身を硬直させる状態のこと。
※2　赤ちゃんが吐くのは、胃や食道が未熟なために起こる心配のないものがほとんど。
※3　赤ちゃんの場合、下痢と普通便は見分けが難しいもの。「いつもの便と違う」が判断のポイント。

下　痢（※3）	せ　き	やけど	出　血
●機嫌がよく、食欲があり、体重が増えている。	●時々せきが出るが食欲もあり、元気もある。 ●朝起きたとき、夜寝床に入った時だけで、ひどくならない。	●第1度：皮膚が赤くなっている。 ●やけどの範囲がごく一部で赤くなる程度。 ●腫れや痛みが残っていない。	●軽い切り傷や転んでしまった場合のすり傷。
●発熱やおう吐などの症状を伴う。 ●水様便が5・6回以上出る。 ●血便（いちごジャム様） ●黒緑色便（のりの佃煮様）	●特に夜せき込みがひどくなる。 ●熱がある。	●第2度：水泡ができている。 ●足首から下、手のやけど。	●犬に噛まれた。 ●大きく切れて、傷口が開いてしまった。 ●2～3日たって、傷口が化膿してきた。
●下痢が激しく回数も多く、ぐったりしている。 ●白い便、血液や粘液が多く混じっている。 ●水分がとれない。 ●目が落ちくぼむ。	●せきがひどく眠れない、顔色が悪い。 ●ゼイゼイしている。 ●ケンケンと犬が吠えるようなせきをする。 ●肩で息をしており呼吸が早い。（赤ちゃんで1分間60回以上）	●第3度：黒く焦げていたり、白くなっている（皮下組織までに達するやけど）。 ●やけどの範囲が大人の手のひらより広い場合。（大人の手のひらは約5％） ●顔面、肛門、陰部のやけど。	●傷が大きく出血が多い。 ●傷口に異物（とげ・石ころ・ガラス破片など）が残っている。 ●4種混合予防接種がきちんとできていない子が、古い釘など泥のついているものが刺さった場合。

お子さんに起こりやすい事故

お子さんに起こりやすい事故は、年齢によって特徴がありますが、多くの事故は保護者の注意や環境づくりによって防ぐことができます。日頃から、ご家庭に危険がないか確認し、事故防止に努めましょう。

起こりやすい事故と原因

●転落・転倒……ベランダ・階段・ベッド・ソファなどからの転落
●やけど……炊飯器や加湿器の蒸気、アイロンやストーブに触る、ポットや鍋をひっくり返す
●溺水……浴槽に落ちる、水遊び
●誤飲・中毒・窒息……医薬品、化粧品、洗剤、コイン、たばこ、豆などの誤飲

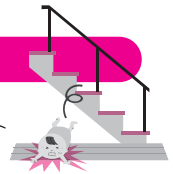
誤飲してしまったら

飲んでしまったものによって、対応に違いがあります。飲んだものを把握し、すぐに医療機関を受診してください。意識がない、呼吸や脈拍に異常がある場合は直ちに救急車を呼びます。
判断に迷うときは下記の窓口へご相談ください。

●中毒110番（一般専用電話・情報料無料）
つくば：029-852-9999（365日　午前9時～午後9時対応）
大　阪：072-727-2499（365日　24時間対応）

●たばこ誤飲事故専用電話（自動音声応答による情報提供・情報料無料）
072-726-9922（365日　24時間対応）

子どもの安全チェック



転落
□寝返りして転落しやすいソファーやベビーベットなど高いところに一人にしていませんか？
□階段に転落防止のための柵など対策をしてありますか？
□ベランダや窓の近くに踏み台になるようなものは置いていませんか？

窒息
□タオル・ぬいぐるみ・ビニール袋など顔を覆う危険のあるものはありませんか？（※赤ちゃんが、自分で頭を上げることができないうちは、ふかふか布団や枕も危険です）

切傷
□かみそり、はさみ、包丁など危険なものは子どもの目にふれない、手の届かない場所に片づけてありますか？（※赤ちゃんは何にでも興味を持ち、触りたがります）

誤飲
□たばこ、薬、化粧水、洗剤、防虫剤、ボタン電池、硬貨など危険なものや誤飲しやすいものは手の届かないところに置いてありますか？（※手に触れるものを口に持ってくのは、赤ちゃんの本能です）

やけど
□アイロン、電気ポット、ストーブ、炊飯ジャーなどは触れられないようにしてありますか？
□テーブルクロスを使用していませんか？（※引っ張ると、テーブルの上の熱い飲み物などが落ちて来る　危険があります）

溺水
□浴室の戸は閉めてカギをかけ、残り湯は抜いてありますか？
□バケツや洗面器に水をためて床においたままにしていませんか？

はさむ事故
□ドアのちょうつがい部分に指が入らないようにガードしていますか？

交通事故
□年齢にあったチャイルドシートを正しい方法でしっかりと固定して使っていますか？
□子どもに交通ルールを教えていますか？

急に具合が悪くなったら？

夜間急病になったとき

福島県夜間救急電話相談

夜間、お子さんの具合が悪くなったら、小児救急電話相談を利用しましょう。看護師が家庭での対処法など、症状に応じたアドバイスをしてくれます。

電話番号	＃7799またはTEL 024-524-3020
	＃8000（全国同一の短縮ダイヤル「こども医療電話相談」）またはTEL 024-521-3790
相談時間	毎日（19時～翌朝８時）

小児平日夜間救急外来

15歳（中学生）以下の夜間の急病に対応しています。受診するときには、必ず事前に電話を入れ、「小児平日夜間救急外来」とお伝えください。

場　所	白河厚生総合病院　小児科外来（問 TEL0248-22-2211）
受付時間	19時15分～21時15分
診療日	月～金曜日（白河厚生総合病院の休診日、土日祝日は除く）

※急病患者の利用を原則としているため、薬は１日分の処方になります。
※上記の診療時間以外は診療費のほかに別途、初診時選定療養費がかかります。

休日に急病になったとき

休日救急医療当番医

小児科、内科、外科、歯科の部門で、休日（日曜・祝日）、年末年始などに診療を行っています。受診する際は「保険証」と「こども医療費受給資格者証」を持参してください。

●診療時間　９時～17時
●休日当番医に関する情報は、広報にしごう、村のホームページをご覧ください。

問：健康推進課　TEL 0248-25-1115

緊急時の医療機関案内

インターネット

こどもの救急　http://kodomo-qq.jp/

子ども（生後１か月～６歳）の救急時の情報があります。いろいろな症状について、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

Webサイト検索

ふくしま医療情報ネット

https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pw_pmenu_t01.aspx

福島県内の医療機関の検索ができます。

西白河地域の小児科一覧

小児科名	住　所	電話番号
白河厚生総合病院	白河市豊地上弥次郎2-1	0248-22-2211
すずき内科クリニック	白河市大森ノ内84-4	0248-24-4114
関医院	白河市横町125	0248-23-3003
ねもとキッズクリニック	白河市立石山11-4	0248-21-5623
みうら小児クリニック	白河市白坂石阿弥陀17-1	0248-28-1001
わたなべ子どもクリニック	白河市老久保16-4	0248-21-2166
樋口小児クリニック	矢吹町大久保393	0248-42-2040
にしごうキッズクリニック	西郷村熊倉字折口原43-9	0248-29-8727

緊急のとき

呼びかけても意識がない！けいれんがとまらない！出血がひどい！など緊急を要する場合は119番へ連絡しましょう。

救急車を呼ぶには？

119番へ連絡し、落ち着いて「住所・名前・電話番号・今いる場所・子どもの状態など」を伝えましょう。

子育てに悩んだら

相談窓口

子どもの成長、子育てに不安があったら、ひとりで悩まず相談しましょう。

- ●子どもの発達や養育など子育てに関すること
- ●乳幼児健康診査・健康相談等に関すること
- ●子育ての悩みに関すること
- ●児童虐待等に関すること

問：福祉課　子育て支援センター　TEL 0248-25-0001

福島県県中児童相談所　白河相談室

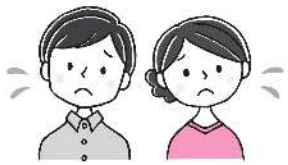
子どもの発達や養育など子育て全般に関することや、児童虐待に関する相談に応じます。

問：福島県県中児童相談所　白河相談室　TEL 0248-22-5648

ワンポイントアドバイス

パパ&ママへ

自分だけがうまく子育てできていない、助けてくれる人がいない、子どもの行動が気に入らないなどと思ってしまい、心が苦しくなることがあれば、ひとりで悩まずご相談ください！



子どもの虐待防止

児童虐待は、子どもの心身に深い傷を与え、子どものその後の人生そのものを左右するばかりではなく、ときには、生命を奪うことさえある、子どもへの最大の権利侵害です。

「虐待」が子どもを変えてしまう

子どもは、本来、赤ちゃんの頃から親に甘え、ほめられ、認められ、人間関係の安心感や信頼感を得て、「自己肯定感」や「自尊心」を少しずつ育んでいきます。この「自己肯定感」等が、子どもの人生に大きな影響を与えるといわれています。そのことから考えても、虐待が子どもの心身へ与える影響は、はかり知れないものがあります。

“しつけ”と“虐待”は違います

“しつけ”は、子どもがきちんとした生活習慣や人とかかわる力、感情や意思を伝える力などを獲得し、自立していくための大まかな道筋を、親が示してあげることです。しかし、その“しつけ”に暴力や暴言を使うようになると、それは“虐待”になります。“しつけ”で“たたく”ようになると、暴力はだんだんエスカレートして、自分の力ではおさえられなくなってしまいます。

児童虐待を見つけたら、気づいたら連絡ください

まわりに「虐待を受けたと思われる子ども」がいたら、連絡（通告）してください。連絡は、子どもを守るためのものです。また、連絡された方が特定されないように、秘密は守られます。

児童相談所
全国共通３桁ダイヤル

⇒189（いち・はや・く）

※お住まいの地域の児童相談所につながります。

障がいのあるお子さんへの支援

手　帳

障がいのある方に障がいの種別により、交付されます。各種の援護や福祉制度・サービスを受けることができます。

身体障害者手帳	身体に障がいがある方
療育手帳	知的障がいがある方
精神障害者保健福祉手帳	精神障がいがある方

問：福祉課　地域福祉係　TEL 0248-25-1509

手当・年金

●特別児童扶養手当

身体や精神に中度または重度の障がいがある20歳未満のお子さんを養育している父母、もしくは父母に代わってお子さんを療育している方に支払われます。

※所得制限、障がいの程度に基準があります。施設に入所している場合や公的年金を受給している場合は該当しません。

問：福祉課　子ども給付係　TEL 0248-25-1509

●障害児福祉手当

身体や精神に重度の障がいがある20歳未満のお子さんで、日常生活において常時の介護を必要とする方に支払われます。

※所得制限、障がいの程度に基準があります。施設に入所している場合は該当しません。

問：福祉課　地域福祉係　TEL 0248-25-1509

●心身障害者扶養共済制度

心身障がい者の保護者が、万一のとき（死亡又は加入後の疾病・災害による重度障がい）、後に残された心身障がい者に終身一定の年金額が支給される制度です。

問：福祉課　地域福祉係　TEL 0248-25-1509

医　　療

●自立支援医療（育成医療）

18歳未満で身体に障がいや病気があり、手術等の治療で障がいの改善が期待できるお子さんに対して、医療費の一部を助成する制度です。市町村民税額に応じて自己負担限度額が決定します。

問：福祉課　地域福祉係　℡ 0248-25-1509

●小児慢性特定疾病対策事業

小児慢性特定疾病にかかっていることにより、長期にわたり療養を必要とする18歳未満のお子さん（18歳到達後も引き続き治療が必要であると認められる場合には20歳未満の者も含む。）の治療に係る医療費の自己負担分を一部助成します。

問：県南保健福祉事務所　℡ 0248-22-5647

補装具・日常生活用具等

●補装具の交付・修理

身体上の障がいを補うために補装具の購入費・修理費の支給を行います。補装具は手帳の障がいの種類及び程度に応じて給付されます。

●日常生活用具の給付・貸与

重度障がいのお子さんの日常生活が容易になるよう、障がいの種類及び程度に応じて日常生活用具の給付または貸与を行います。

●難聴児補聴器購入費等助成事業

身体障がい者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児の補聴器購入費等の一部を助成します。

●ヘルプマーク・ヘルプカード

障がいなどのある方が困ったときに周囲の方に配慮や手助けをお願いしやすくするための情報を伝えるためのカードです。

問：福祉課　地域福祉係　℡ 0248-25-1509

障がい福祉サービス

障がい児通所サービス

発達に気がかりや心配のあるお子さん、障がいのあるお子さんに療育指導や集団生活への適応、生活能力向上のための訓練を行います。

サービスの名称	内　容
児童発達支援	未就学の障がいのあるお子さんに日常生活や、集団生活での適応訓練を行います。
放課後等デイサービス	就学中の障がいのあるお子さんに、授業の終了後又は夏休み等の休業日に、生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進等を行います。

その他の障がい福祉サービス（児童を対象としているもの）

サービスの名称	内　容
保育所等訪問支援	障がい児が通う保育園等を訪問して、他の児童との関わり方や集団生活への適応のための専門的な支援などを行います。
居宅訪問型児童発達支援	重度の障がい等により、通所が著しく困難な児童の居宅を訪問し発達支援を行います。
短期入所（ショートステイ）	家で介護を行う人が病気等の場合、短期間、施設へ入所できます。
居宅介護（身体介護）	自宅で、入浴、排せつ、食事などの介護を受けることができます。
日中一時支援事業	ご家族の就労支援や休息を図るためのものです。

●利用方法…福祉課に申請後、事業者と契約することで利用できます。
●利 用 料…世帯課税状況により一部自己負担があります。

問：福祉課　地域福祉係　℡ 0248-25-1509

障がい福祉サービスを利用するには

障がい福祉サービスを利用するためには、支給（利用）の決定による障がい福祉サービス受給者証の交付を受ける必要があります。サービスを利用した場合は、村と利用者で費用を負担します。

サービスを利用するまでの流れ

① 相　　談	村または相談支援事業所等に相談します。
② 利用申請	障がい福祉サービスを利用するために、村に申請します。
③ 調　　査	生活や障がいの状況について調査を行います。
④ サービスの利用意向の聴取・サービス利用計画案の作成	サービスの利用意向などをもとに、利用するサービスの内容等を定めた計画案を作成します。
⑤ 支給決定・受給者証の交付	サービスの支給を決定し受給者証を交付します。
⑥ 利用開始	サービスの事業者と利用者が契約を結び、利用を開始します。
⑦ サービス利用状況の確認	サービスが計画通り進んでいるか確認します。見直しが必要なときはもう一度調査することもあります。

障がい児相談支援事業所のご案内

相談支援専門員を配置し、必要な情報を提供し、援助を行います。

名　称	住　所	問い合わせ先
相談支援センターしらかわ	白河市和尚壇山2-9	0248-21-5299
西白河地域相談センターこひつじ	西郷村大字小田倉字上上野原156-1	0248-25-2055
基幹相談支援センターけんなん	白河市道場小路91-5　第6大成プラザ1階	0248-21-5484

子どもを預けたい

保育園・幼稚園

保育園とは

保育園は、保護者等（同居する65歳未満の祖父母含む）が就労などの理由により家庭において子どもを保育できない場合に、保護者に代わって保育することを目的とした施設です。

村内の保育園

	保育園名	設置（経営）主体	規　模	所在地等	受入開始年齢 保育期間
保育園	（福）みずほ保育園	社会福祉法人 西郷村社会福祉協議会	定員160名	西郷村大字米字向山18 0248-25-3720	満６か月齢から就学前まで
	（福）くまっこ保育園		定員140名	西郷村大字熊倉字屏風谷5-1 0248-21-5900	満６か月齢から就学前まで
	村立まきば保育園	西郷村	定員165名	西郷村大字小田倉字小田倉原1-40 0248-25-4044	満10か月齢から就学前まで
	（福）川谷保育園	社会福祉法人 川谷福祉会	定員100名	西郷村大字真船字芝原16-15 0248-25-0257	満６か月齢から就学前まで
小規模保育園	（学）すこやか保育園	学校法人 西郷学園	定員18名	西郷村大字小田倉字中島235-1 0248-21-5513	満１歳児から最長３歳に到達した月の属する年度末まで
	（特非）はのん保育園	特定非営利活動法人 と・ともに	定員19名	西郷村大字熊倉字折口原380-3 0248-21-7615	満６か月齢からから最長３歳に到達した月の属する年度末まで

【平日】

保育園名	開園時間（平日）	保育時間（平日）		①標準時間延長（平日）		②短時間延長（平日）	
		①標準時間	②短時間	朝	夕	朝	夕
（福）みずほ保育園	7:15～19:15	7:15～18:15	8:00～16:00		18:15～19:15	7:15～8:00	16:00～19:15
（福）くまっこ保育園	7:15～19:15	7:15～18:15	8:00～16:00		18:15～19:15	7:15～8:00	16:00～19:15
村立まきば保育園	7:15～19:15	7:15～18:15	8:00～16:00		18:15～19:15	7:15～8:00	16:00～19:15
（福）川谷保育園	7:15～19:15	7:15～18:15	8:30～16:30		18:15～19:15	7:15～8:30	16:30～19:15
（学）すこやか保育園	7:00～18:00	7:00～18:00	8:30～16:30			7:00～8:30	16:30～18:00
（特非）はのん保育園	7:30～19:00	7:30～18:30	8:00～16:00		18:30～19:00	7:30～8:00	16:00～19:00

※保育時間等につきましては、変更する場合もありますので、詳細につきましては、各園へご確認をお願いします。

村内保育園の入園について

●次年度入園申込

11月頃に次年度の入園希望を受付します。日程等は「広報にしごう」等でお知らせします。

●随時入園申込

随時入園の希望を受付します。申込みの締切は、入園希望月の３か月前の月末までです。

※入園を希望する保護者の方は、福祉課 子ども施設係へお申込みください。
※広域入所（西郷村外の保育園への入所希望）の場合は、入所希望先によって申込み締切が異なる場合がありますので、ご確認のうえお申し込みください。
※資格要件及び希望する保育園の定員に余裕がない場合は、入園できないことがあります。
※入園されている方も、園を通じて継続の申込みが必要です。

問：福祉課　子ども施設係　℡ 0248-25-1509

幼稚園とは

幼稚園は、原則として３歳以上の幼児に対して、学校教育法に基づく就学前教育を行う施設です。

村内の幼稚園

	幼稚園名	設置（経営）主体	規 模	所在地等	受入開始年齢 保育期間	保育時間
幼稚園	西郷村立西郷幼稚園	西郷村	定員60名	西郷村大字米字舘岡１番地 0248-25-4466	３歳児※就学前	8:30～14:00
幼稚園	学校法人西郷学園 西郷幼稚園	学校法人西郷学園	定員210名	西郷村大字小田倉字中島233番地 0248-25-4332	満３歳～就学前	8:00～15:00（預かり保育は18:00まで）

入園を希望する方は、申込みの期間などについて、直接園にご確認をお願いします。
※３歳児については、満３歳に到達した後の最初の３月31日までとなります。

病児保育とは

お子さんが体調を崩されて保護者の方が保育できない時にお預かりする場所です。利用するには事前に登録が必要となります。

問：福祉課　子ども施設係　℡ 0248-25-1509

しらかわ病児保育室

対象児童　満１歳から小学６年生までの児童

※白河市・西郷村・泉崎村・中島村・矢吹町に住所を有し、病気中の児童で、保護者の勤務の都合などで家庭での保育が困難な場合に限ります。

保育時間　平日午前８時～午後６時まで

※土日祝日・年末年始はお休みです。延長保育はありません。

利用定員　６名

※当日の利用人数によっては、利用をお断りする場合があります。

利用料金　１人につき2,000円

※お迎えのときにお釣りがないよう、お支払いください。
※生活保護世帯または市町村民税非課税世帯の場合は無料です。

〒961-0005　白河市豊地上弥次郎2-1　TEL./FAX.0248-21-5833
web　https://www.attaka.support/byoji

保育料の減免等について

保育園

❶第３子以降の児童の保育料無料化

保育園等に第３子以降の児童を就園させている保護者の負担を軽減するため、第３子以降の保育料の無料化を実施しています。ただし、諸条件がありますので、福祉課 子ども施設係へご確認ください。

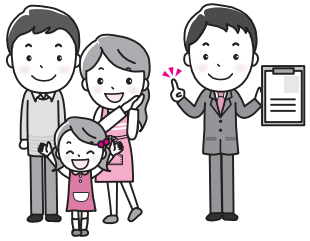
❷多子世帯とひとり親又は在宅障がい児（者）世帯の保育料負担軽減（国制度）

多子世帯：年収約360万円未満の多子世帯は、第２子の保育料が半額となります。

ひとり親又は在宅障がい児（者）世帯：年収約360万円未満のひとり親世帯等または在宅障がい児（者）を有する世帯は、第１子の保育料が減免、第２子以降の保育料が無償となります。

幼稚園

幼稚園へ児童を就園させている保護者の負担を軽減しています。



問：村立西郷幼稚園については、
西郷村立西郷幼稚園　TEL 0248-25-4466

問：上記以外は、福祉課　子ども施設係　TEL 0248-25-1509

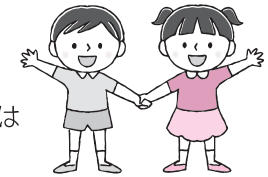
放課後児童クラブ・放課後子ども教室

放課後児童クラブとは

保護者が就労等により、放課後留守宅家庭になる児童に対し、遊びや生活の場を提供し、児童の健全な育成を図るための施設です。

【対象児童】

村内の小学校に就学している１年生から６年生の児童で、保護者等（同一住所または同居の65歳未満の祖父母含む）が就労等の事由により放課後家庭にいない児童。



【申し込み方法】

次年度入会申し込み

毎年１月頃に入会希望を受付します。日程等は「広報にしごう」等でお知らせします。

随時入会申し込み

随時入会の希望を受付します。申し込みの締め切りは、入会希望日の２週間前の前日までです。

学校長期休業期間のみ入会申し込み

長期休業時期ごとに申し込み締切日を設けますので、担当課へお問い合わせください。

※入会を希望する方は、福祉課 子ども施設係へお申し込みください。
※入会要件及び申し込み状況などにより入会できない場合があります。
※入会されている方も引き続き利用を希望される方は年度ごとに申し込みが必要です。

問：福祉課　子ども施設係　TEL 0248-25-1509

児童クラブ一覧

児童クラブ名（所在地等）	開設時間	利用料金等
小田倉児童クラブ 西郷村大字小田倉字原中185-1 ☎0248-25-5821	・月～金（通常日） 下校後～19:00 ・土（通常日） 7:30～18:00 ・月～金（長期休業期間） 7:30～19:00 ・土（長期休業期間） 7:30～18:00 ・学校振替休業日 7:30～19:00 ※土曜は、別途利用申し込みが必要です。	・利用者負担金 3,000円（月額） ※同一世帯の２人目は2,000円、３人目以降は1,000円 ※他におやつ代等の諸経費もありますので各児童クラブに直接ご確認ください。
熊倉児童クラブ 西郷村大字熊倉字折口原35-16 ☎0248-25-2757		
米児童クラブ 西郷村大字熊倉字下山８ ☎0248-25-7353		
羽太児童クラブ 西郷村大字羽太字新宿51 ☎0248-25-5176		
川谷児童クラブ 西郷村大字真船字蒲日向269 （川谷小学校敷地内） ☎0248-25-6111	※入会申し込みは、川谷児童クラブで受付します。 開設時間や料金、申込期日等につきましては、直接川谷児童クラブへご確認下さい。	

放課後子ども教室

小学校の放課後における安心で安全な子どもの居場所として、地域のスタッフの方々と様々な体験活動を実施しています。

【実施場所】 熊倉小学校、小田倉小学校、米小学校、羽太小学校
【対象児童】 村内小学校在籍の１～６年生で登録をした児童30名程度
【開 催 日】 平日の水・金曜日で放課後から16時40分まで（長期休業中を除く）
【活動内容】 協働活動支援員のもと、宿題・遊び・運動・文化・体験活動・交流活動等

問：生涯学習課　TEL 0248-25-2371

子どもの遊び場

つどいのひろば

対象者　４歳未満のお子さんと保護者　　**登録料**　500円（１年間）
場　所　西郷村高齢者生活支援センター内（西郷村大字熊倉字折口原96-1）
お休み　土曜日、日曜日、祝日、お盆、年末年始
時　間　運営時間等詳細は、下記問合せ先へ確認してください。

問：西郷村社会福祉協議会　TEL 0248-25-5454

キッズランドにしごう

対象者　０歳～小学校６年生までの児童とその保護者
※保護者の方と同伴での利用となります。
（保護者１名につきお子様３名まで）
場　所　旧米地区体育館内（西郷村大字米字舘岡１）
お休み　火曜日、年末年始
時　間　運営時間等詳細は、下記問合せ先へ確認してください。

問：西郷村福祉課子ども施設係　　TEL 0248-25-1509
キッズランドにしごう（直通）　TEL 0248-25-1500

災害に備えて

緊急時の連絡方法についてみんなで話し合っておきましょう

●複数の連絡方法を考え、記入したものを母子健康手帳と一緒にしておきましょう。
●災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板も確認しておきましょう

受診や相談できる場所を調べておきましょう

●受診中の病院以外にも近所の病院の場所や連絡先を確認しておきましょう。

食料などの備蓄をしておきましょう

●電気、水道、ガスが停止しても生活できるように３日分以上の備蓄が必要です。災害時避難用リュックに下記の物品を加えて、いつでも持ち出せるようにしておくとよいでしょう。

□母子健康手帳
□育児用ミルク
□調乳用の水（加熱殺菌済ベビー用または軟水）
□着替え（長袖、長ズボン、肌着）
□抱っこ紐、おんぶ紐
□ガーゼのハンカチ
□哺乳瓶（消毒液含む）
□離乳食、幼児食、おやつ
□紙おむつ、おしりふき
□タオル、バスタオル
□生理用品

※災害時はストレスにより母乳の出が悪くなる場合があるので、ミルク、哺乳瓶、ベビー用の水など用意しておくと安心です。

現在受けている治療や自分の健康状態を知っておきましょう

●受けている治療や飲んでいる薬の名前を記入し、他の人にも分かるようにしましょう。
●血液検査（血液型、貧血の有無、Ｂ型肝炎などの有無）の結果、アレルギーの有無、医師からの注意事項を書き記しておきましょう。（※シールタイプの紙に書いておき、いざというときに子どもの背中に貼るようにする）

指定避難所を確認しましょう

●震災により家が倒壊したり、倒壊の危険がある場合に、一時的に避難生活を送る場所で、飲料・水・救援物資などの配布や生活情報の提供、家族の安否確認を行う場所です。

※「西郷村総合防災マップ」をごらんください。

家の中の備えをしましょう

●家具の転倒防止策　●ガラス窓の飛散防止策
●食器棚などの飛び出し防止策
●避難経路の確保（その途中に災害時避難用リュックを準備しておく）

非常持出品、備蓄品を用意しよう！

非常持出品は、必要最低限に抑えることが大事です。持出品が重すぎるとスムーズに避難できなくなります。自分や家族にとって何が必要かを考えてそろえること、各家庭の事情に応じたものをそろえることが大事です。

メ　モ

メ　モ

発行：西郷村福祉課　子育て支援センター
〒961-8501　福島県西白河郡西郷村大字熊倉字折口原40
TEL 0248-25-0001
令和４年10月発行
令和５年10月改定