

令和7年度



こがしこそだてほうかつしえんか
古河市子育て包括支援課

こがふくし もりかいかんない
(古河福祉の森会館内)

TEL:0280-48-6881

たんとうほけんし
担当保健師:

いつでもお気軽に^{きがる}ご相談^{そうだん}ください!

※記載の情報は、随時更新される場合があります。ご利用の際は、各ホームページ等にてご確認ください。



あか たんじょう
赤ちゃんのご誕生おめでとうございます

あか せいかつ
赤ちゃんとの生活はどうか？

よろこ おお おも
喜びも大きいと思いますが、

たいへん おも
大変なこともたくさんあるかと思います。

わたし あか せいちょう
私たちは赤ちゃんのすこやかな成長と

ま ま えがお
ママが笑顔でいられるよう、

こそだ かぞく おうえん
子育てするご家族を応援しています！

きがる そうだん
いつでもお気軽にご相談ください。

ほんじつ あか ほうもん
本日は「こんにちは赤ちゃん訪問」で
あか ほうもん うかが
が赤ちゃん訪問に伺いました。

こ が し かあ あか しえん
古河市では、お母さんと赤ちゃんを支援するために、

せいご げつ あか かてい
生後4か月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭に

あか ほうもん おこな
「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。

こま とき そうだん
★困った時には相談を★

Please consult with us when you are in trouble.

そうだんさき こ が し こそだ て ほうかつ し えん か ぼ し ほけんがかり
【相談先】古河市子育て包括支援課(母子保健係)

【contact information】Koga City Hall Kosodatehoukatsu-shienka

TEL 0280-48-6881

平日(weekday) 8:30 ~ 17:15 随時、受付しています。

Accepted at any time

もくじ

- ・ 赤ちゃんが生まれてからの健診や事業について……P1
- ・ 相談したいときは……P3
- ・ こどもの病院・救急医療について……P5
- ・ こどもと一緒にでかけよう……P7
- ・ こどもを預けたい(入園・一時預かり)……P9
- ・ 子育てプチ情報……P12
- ・ 子育て応援アプリ こがすく（登録方法） ……P13
- ・ 災害に備えよう……P14
- ・ 市内の主要施設(こがマップ)……P15

「古河市子育て応援アプリ こがすく」を利用してみませんか？

➡詳しくは、P13 をご覧ください。

古河市の子育て応援アプリです。予防接種のスケジュールリング機能があり、子育ての記録を入力したり、妊娠週数やお子さんの年齢にあわせた子育て情報がプッシュ通知されるなど、便利な機能があります。

アプリをダウンロードして、郵便番号・出産予定日やお子さんの生年月日・ニックネームを入力し、ID・パスワードを設定するとアカウント登録ができます。ぜひ、ご活用ください。

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



古河市子育て応援アプリ こがすく

パソコン・スマホどちらからでもご利用いただけます。

<https://i-koga.city-hc.jp/>



赤ちゃんが生まれてからの健診や事業について

★出生届出とともに、**お誕生カード(兼低体重児出生届)**の届出をお願いします

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんにつきましては、出生届の際に、市民総合窓口課（各市民総合窓口室）でお誕生カードを必ず記入して提出してください。

ホームページから申請できますので、ご利用ください。➡

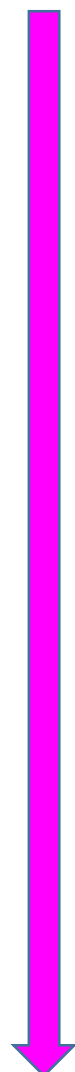


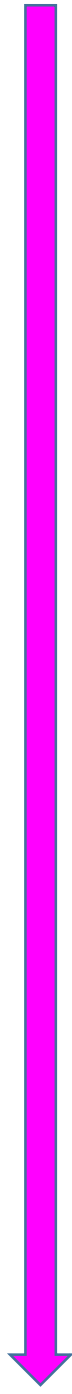
お子さんのご誕生、おめでとうございます！

古河市では、安心して赤ちゃんを産み育てるためのサポートをしています。



出生後	・新生児聴覚検査 (耳のきこえの検査)	【新生児聴覚検査受診票】使用
2 週間頃	・お母さんの産後の 健診(1 回目)	【産婦健康診査受診票(第 1 回)】使用
1 か月頃	・お母さんの産後の 健診(2 回目) ・1 か月児健診	【産婦健康診査受診票(第 2 回)】使用 【乳児一般健康診査受診票(1 か月児健康診査)】 使用 ※令和 7 年 4 月 1 日以降に生まれた方対象
●予防接種について…… 生後2か月頃～ 予防接種がスタートします！ ※健康づくり課から予診票が郵送されますので、医療機関で予約して受けましょう。		





生後 4 か月 までに	・こんにちは赤ちゃん 訪問	お母さんと赤ちゃんを支援するために、生後 4 か月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭に「こんにちは赤ちゃん訪問」を行っています。この訪問事業は、国で定められ、地域で安心した子育てを応援するために位置づけられたものです。
3 か月頃	・3～6 か月児健診	医療機関での個別健診です。予約して受けましょう。 【乳児一般健康診査受診票（第1回）】使用 ※受診票は出生後郵送します。
4～5 か月頃	・5 か月児相談	身体計測や子育て、離乳食の講話などを行います。 ※個別に通知を郵送します。
9～11 か月頃	・9～11 か月児健診	医療機関での個別健診です。予約して受けましょう。 【乳児一般健康診査受診票（第2回）】使用 ※1回目の受診票と併せて送付しています。
1 歳 6 か月～ 2 歳未満	・1 歳 6 か月児健診 [集団健診]	身体計測や歯科診察、内科診察、育児相談等を行います。 ※個別に通知を郵送します。
3 歳 4 か月～ 4 歳未満	・3 歳児健診 [集団健診]	身体計測や眼の屈折率の検査、歯科診察、内科診察等を行います。 ※個別に通知を郵送します。

★妊婦のための支援給付金

妊娠・出産・育児期を安心して過ごしていただくため、妊娠中や出産後の不安や悩みに対し、助産師や保健師等による面談と、出産・育児用品購入等の負担を軽減するための経済的支援をおこないます。



相談したいときは

令和 7 年度

妊娠・子育て相談 いちごのわ



妊娠中のこと、出産後のこと、育児のことなど、
小さなことでも気軽にご相談ください。
「お子さんの計測のみ」の利用もできます！



- <申込方法> ログフォームで事前に予約 をしてください
※申し込み期間を過ぎてしまった場合には電話でご相談下さい
- <内 容> 妊娠・産後の相談、育児相談、身体計測
- < 持ち物 > 母子健康手帳、バスタオル(2 歳未満の方のみ)



ログフォームの予約はこちらから⇒
開催日の前月 1 日から予約可能です。

感染症対策のため、発熱や体調不良がある場合は、来所をお控えいただき、判断に迷う場合はご連絡ください。体調不良の場合はお帰りいただく場合もあります。

*午前中のみ (時間予約制)	古河福祉の森 新久田 271-1	総和福祉センター健康の駅 駒羽根 1501 (助産師相談可)	
令和 7 年 4 月	—	16 (水)	30 (水)
5 月	27 (火)	16 (金)	—
6 月	—	3 (火)	17 (火)
7 月	4 (金)	16 (水)	—
8 月	—	20 (水)	—
9 月	2 (火)	10 (水)	—
10 月	—	2 (木)	30 (木)
11 月	21 (金)	11 (火)	—
12 月	—	2 (火)	—
令和 8 年 1 月	7 (水)	22 (木)	—
2 月	—	6 (金)	25 (水)
3 月	24 (火)	13 (金)	—

♪ 日程が合わない場合は、電話での相談も可能です ♪

《問い合わせ先》
古河市 子育て包括支援課
0280-48-6881

■子育てに関する相談事業

発達相談 (※予約制です)	お子さんの「ことばがゆっくり、落ち着きがない、身体の動きが気になる、集団になじめない、かんしゃくを起こす」など、発達や生活の中での気になること・困っていること等について相談することができます。 日頃、こどもの発達をみている専門のスタッフといっしょに相談を行います。
5歳児スマイル親子相談会 (※予約制です)	5歳は、お子さんの成長を感じる一方で、できることの個人差が大きくなる時期でもあります。「なんとなく育てにくい」、「小学校に通うようになってから大丈夫かな」など、年中児対象の、子育てに関する親子相談会です。 ※年中児のお子さんを対象に個別に通知を郵送します。

★困った時や心配がある時は、いつでもお気軽にご相談ください。

子育て包括支援課の母子保健コーディネーターや地区担当保健師が相談に応じます。子育てのご相談、子育て情報や必要なサービスの情報提供等を行います。



TEL 0280-48-6881
お気軽にご相談ください！！

■妊娠・出産等に関する相談(先)について

(R7年3月現在)

茨城県助産師なんでも出張相談 【有料】 ※茨城県の委託で茨城県助産師会が実施。 	産後の方を対象に、産後のからだについて、授乳の悩み、育児について、助産師が訪問します。 ■対象: 出産医療機関を退院した方で産後4か月未満までの方 例) 4月10日出産の方は8月9日までの申し込みで利用可能 ■訪問時間: 2時間程度 ※相談内容により異なります ■費用(自己負担額): 県内居住者の方 1,000 円(茨城県負担額 7,000 円) ■利用回数: 1人2回 TEL 080-5962-1103 (平日 9:00~17:00)
「いばらき妊娠・子育てほっとライン」 (専門の電話相談窓口) 【無料】 ※茨城県の委託で茨城県助産師会が実施。 	妊娠・出産や子育てのこと、ひとりで抱え込まずに、相談してみませんか？ ・妊娠・出産のこと ・育児や母乳のこと ・子育てに関する不安 ・思春期のからだの変化について ・更年期のからだの変化や過ごし方について 助産師が相談に応じます。 TEL 029-301-1124 (月・火・水・金 10:00~17:00)

こどもの病院・救急医療について

■古河市内の小児科がある医療機関

(R7年2月現在)

名称	住所	電話番号
遠藤医院	本町 2-14-1	0280-32-0070
岡田クリニック	下大野 2854	0280-91-1171
こが小児科クリニック	仁連 1057-4	0280-77-1100
古河赤十字病院	下山町 1150	0280-23-7111
古河総合病院	鴻巣 1555	0280-47-1010
酒井医院	諸川 430	0280-76-0063
佐賀小児科医院	長谷町 1-11	0280-22-9911
総和中央病院	駒羽根 825-1	0280-92-7055
塚原医院	尾崎 3810-3	0280-76-2323
はせがわこどもクリニック	下辺見 486-1	0280-23-5477
船橋レディースクリニック	諸川 657-3	0280-76-0386
友愛記念病院	東牛谷 707	0280-97-3000

※受診について、詳しくは各医療機関にお問い合わせください

病院に受診する時は・・・

□医師に話せるようにまとめておきましょう

- ①気になるのは、どのような症状か
- ②症状がいつから始まったか(何時頃から、1日何回くらいか)
- ③どのような対応をして、どのように変化しているか
- ④食欲はあるか、機嫌はどうか、排便や尿の様子

・・・など



□持ち物

健康保険証、マル福(医療福祉費受給者証)、母子健康手帳、診察券、お薬手帳
お子さんの状態がわかるもの(体温や回数を記録したメモ、便の写真など)

□持って行くと便利なもの

医師の説明を記録するためのメモ帳
着替えやタオル、替えのオムツ、調乳(ミルク)セット
待ち時間対策のためのおもちゃや絵本など

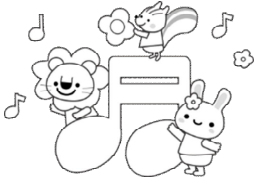
■子どもの救急医療について

名称	内容	問い合わせ先
茨城子ども 救急電話相談 (#8000)	24時間365日対応 お子さんの急な病気で心配なときにご相談ください。看護師がお答えします。相談は無料、通話料は利用者負担となります。	すべての電話から TEL 050-5445-2856 TEL #8000
小児二次救急 輪番	小児輪番病院は、入院治療を必要とする子どもの救急医療を行っています。当番医に事前に電話でご相談ください。	・古河市ホームページ ・広報「こが」 
茨城県救急医療 情報ポータルサ イト	今診てもらえる医療機関などを探すことができます。(右の QR コードが便利です)	ホームページ 
中毒110番	化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しています。	(公財)日本中毒情報センター ・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499 (24 時間 365 日対応) ・つくば 110 番 TEL 029-852-9999 (24 時間 365 日対応) ・たばこ誤飲事故専用電話 TEL 072-726-9922 (情報提供料無料: 自動音声応答、24 時間 365 日対応)
※緊急でなければ、できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう。 日頃からかかりつけ医を決めて、お子さんのことを相談できるようにしておくといよいでしょう。		



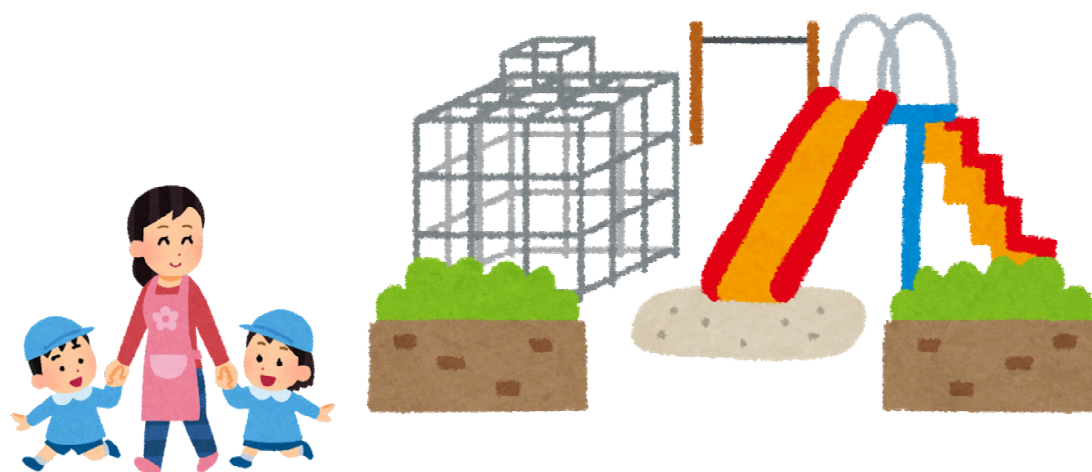
こどもと一緒にでかけよう

■子育て支援施設・事業

名称	内容	問合せ先
子育て支援センター 	子育て中のママとお子さんが、気軽に遊びにいける場です。また、随時、育児相談も受付けています。 日程や内容等、詳しくは、電話でお問合せください。 ホームページ 	地域子育て支援センター(実施施設) ・なかよし(第3保育所内) TEL 0280-48-2312 ・にっこり(第4保育所内) TEL 0280-48-6557 ・あさひ(あさひ保育園内) TEL 0280-32-7568 ・駅前地域子育て支援センター (駅前子育て広場内) TEL 0280-23-4120 ・わんぱく(白梅保育園内) TEL 0280-92-7627 ・こばと(こばと保育園内) TEL 0280-92-2616 ・げんきっず(もろかわ認定こども園内) TEL 070-4800-8816 ・ポコ・ア・ポコ(認定こども園さんわ) TEL 0280-33-665 ・はなももカフェ(はなもも保育園内) TEL 0280-75-2000 ・あかちゃんの里(晃陽学園 11 号館内) TEL 0280-23-5706 ・スマイル(清恵保育園隣接) TEL 0280-48-3456
駅前子育て広場 「イオスホームわんぱくステーション」	就学前児童とその保護者を対象に、親子で遊べる遊戯エリアがあります。	市内在住の方は無料 TEL 0280-23-4120 ※JR 古河駅西口前。 市営駐車場をご利用の場合は 60 分まで駐車料金は無料。
ネーブル子育て広場 「ヤンチャ森」 ※サンワ設計ネーブルパーク内	主に 0 歳～3 歳になるまでの乳幼児とその親を対象に、親子でいつでも楽しく遊べる施設です。	市内在住の方は無料 TEL 0280-92-9033 
園庭解放 (保育所・幼稚園)	保育所や幼稚園で地域の児童に園庭を開放しています。	実施施設は、保育課または、保育所・幼稚園へ直接お問い合わせください。 保育課 TEL 0280-92-3111(代)

■市内の公園

名称	内容・場所
古河公方公園(古河総合公園)	広くて四季折々の美しい花が咲きます。奥にはクジャク小屋もあります。 3月には「桃まつり」が行われますよ。 こうのす 鴻巣399-1 TEL 0280-47-1129
サンワ設計ネーブルパーク	アスレチック、ポニー牧場、地下迷路など、子どもたちが楽しめる公園です。 子育て広場「ヤンチャ森」もあります。バーベキューもできます。 こまはね 駒羽根620 TEL 0280-92-8752
三和ふるさとの森	草花や野鳥観察、自然の中でバーベキューも満喫できます。 ひがしもうかわ 東 諸 川 711-1 TEL 0280-77-3813



こどもを預けたい

■保育所(園)・幼稚園に入所(園)させたいときは

<目的による施設のちがいについて>

○保育所(園)

「保育」を目的とするところです。保護者の仕事や傷病等により保育を必要とする児童に対して保育する施設です。

○幼稚園

「教育」を目的とするところです。家庭では経験できない社会・文化・自然等に触れる場であり、幼児の自立に向けた基盤を育成する施設です。

○認定こども園

幼稚園と保育所(園)のそれぞれの役割を果たし、子どもの教育・保育・子育て支援を総合的に提供する施設です。

○小規模保育施設

「保育」を目的とするところです。6～19 人の少人数の子どもを預かる施設で、0～2 歳の児童が対象となります。

その他、事業所内保育施設、家庭的保育施設などがあります。

<入所申し込みについて>

保育所(園)・認定こども園・小規模保育施設等

「保育」を希望される方(※保護者の仕事や傷病等の理由によりお子さんの保育が必要な方)
⇒古河市役所【 保育課 】に申し込みます。

幼稚園・認定こども園

「教育」を希望される方(満3歳以上)
⇒【 希望する施設 】に申し込みます。



詳細は担当課へお問い合わせください。

≪問い合わせ先≫

保育課 Tel 0280-92-3111(代)

■一時的に預けたいときは

(R7年3月17日現在)

一時預かり実施施設一覧

一時的に緊急で保育が必要になったときに利用できる施設です。掲載内容に、一部変更が生じる場合があります。
お申込み、お問い合わせは、直接下記施設にご連絡ください。

施設名・電話番号	受入要件	開設日・時間	利用料	その他
古河市立第四保育所 Tel0280-48-2295	生後8週以上 ※市内在住	7:30~18:00 (月~土)	1,500円/日 ※給食なしの場合1,320円/日	0歳児：ミルク・哺乳瓶持参 3歳児以上：主食持参 出産等のための帰省中の利用可
清恵保育園 Tel0280-48-3456	生後6ヶ月以上 ※認可施設在籍児は不可	8:00~17:00 の間の8時間 (平日のみ)	利用時間を問わず 2,000円/日	0歳児：ミルク・哺乳瓶持参 給食・おやつは利用料に含む
おはな保育園 Tel0280-33-6087	生後2ヶ月以上 ※市内、野木町、 加須市在住の児童	7:30~18:30 (月~土)	1,500円/日	
こばと保育園 Tel0280-92-2616	生後6ヶ月以上 ※市内在住	8:00~17:00 (平日のみ)	1歳児以下：2,000円/日 2歳児以上：1,600円/日 半日は上記の半額	給食200~250円/食 出産等のための帰省中の利用可
白梅保育園 Tel0280-92-0152	生後6ヶ月以上 ※市内在住	8:00~17:00 (平日のみ)	3歳児以上：1,310円/日 3歳児以下：1,210円/日 500円/半日(給食なし)	給食・おやつ代は利用料に含む
牛ヶ谷保育園 Tel0280-98-2783	生後8週以上	7:30~18:30 (月~土)	0~2歳児：4h以上1,600円 4h未満800円 3~5歳児：4h以上950円 4h未満500円	給食代250円/食 おやつ代50円/食
はなもも保育園 Tel0280-75-2000	1歳以上	8:00~17:00 ※最長8時間 (平日のみ)	0~2歳児：1,500円 3~5歳児：1,000円 ※4時間未満の場合上記の半額	給食代200円/食(自園調理)
古河白梅幼稚園 Tel0280-48-4735	生後6ヶ月以上~2歳児	9:00~15:00 (平日のみ)	1,500円/日	
ゆりかご幼稚園 Tel0280-32-1840	生後8ヶ月以上 ※市内在住	8:30~18:30 (平日・長期休暇)	9:00~14:30まで 3歳児以上：1,650円/日 2~3歳児：2,200円/日 1歳半~2歳児：3,300円/日 8ヶ月~1歳半未満：5,500円/日 14:30から30分150円	給食代350円/食
ひかり幼稚園 Tel0280-76-0283	生後3ヶ月以上	8:00~17:00 (月~金)	0~2歳児：4h以上2,000円 4h未満1,000円 3~5歳児：4h以上1,000円 4h未満500円	給食300円/食
しらゆり幼稚園 Tel0280-78-0122	生後6ヶ月以上	8:30~15:30 (平日のみ)	0・1歳児：500円/時 2・3歳児：400円/時 4・5歳児：300円/時	給食注文可(400円/食)
認定こども園さんわ Tel0280-33-6655	1歳児以上	8:00~17:00 (平日のみ)	2,000円/日 (半日も同額)	給食・おやつ代は利用料に含む
もろかわ認定こども園 Tel0280-23-4715	6ヶ月以上	8:00~17:00 (平日のみ)	3歳児以上：2,500円/日 3歳児未満：3,000円/日 ※半日は上記の半額	給食代200円/食 おやつ代50円/食
古河すくすく保育園 Tel0280-32-0055	生後6ヶ月以上~2歳児	9:00~16:00 (平日のみ)	4,500円/1日 2,000円/半日	給食・おやつ代は利用料に含む
えがお保育園 Tel0280-33-3718	生後10ヶ月以上~2歳児	7:30~18:30 (平日のみ)	200円/時 100円/30分	給食・おやつ代は利用料に含む (給食は自園調理)
ひばり保育園 Tel0280-98-6267	生後8週以上~2歳児	7:30~18:30 (月~土)	0~2歳児：4h以上2,000円 4h未満1,000円	給食代300円/食 おやつ代50円/食
家庭的保育室ままでのて Tel080-8730-1931	生後6ヶ月以上~2歳児	7:30~18:30 (月~土)	最初の4時間3,600円 その後600円/時	給食代300円/食 おやつ代100円/食

※「一時預かり事業利用者負担軽減補助金」の対象者は、申請により利用料が補助されます。

詳しくは古河市ホームページをご覧ください。ご不明な点は、保育課給付担当へお問い合わせください。

■ファミリー・サポート・センターを利用してみませんか

「子育てをお手伝いしたい人」と「子育ての手助けをしてほしい人」がそれぞれ会員となり、お互いに助け合って活動する相互援助事業です。

※ファミリー・サポート・センターをご利用いただくには、会員登録を行う必要があります。

利用会員は、生後おおむね6か月から小学生までのお子様を持つ方。



【利用料金】

活動が終了したら、利用会員は協力会員に対して利用料金を支払います。協力会員はそれを報酬として受け取ります。

活動日	利用時間帯	利用料金(1時間あたり)
平日(月～金)	8時～19時	700円
	上記以外	800円
土・日・祝日 年末年始	8時～19時	800円
	上記以外	900円

※30分以内の場合は半額となります。

※その他、実費負担有り(送迎にかかる燃料費は1km/20円)。

＜問い合わせ先＞

古河市ファミリー・サポート・センター

TEL 0280-23-6959

<https://koga-famisapo.jp/>



子育てプチ情報

名称	内容	問い合わせ先
チャイルドシート貸し出し	チャイルドシートを貸出します。(要予約) 対象:茨城県交通安全協会の会員 貸出しタイプ:乳児・幼児兼用(0～4 歳用) 貸出し期間:1 日～6 か月以内 (運転免許証有効期間内につき) 料金:1 か月 約 5,500 円	古河地区交通安全協会 TEL 0280-32-7511 
市内の出張助産所	母乳・授乳相談、育児相談など、妊娠・出産・産後についてご相談ください。 ※相談料金や診療時間等につきましては、各助産所に直接お問い合わせください。 ※分娩の取り扱いはありません。 (R7 年 3 月現在)	・出張専門助産所 お結び TEL 080-4150-0632 ・出張専門助産所 にこ TEL 080-3934-0025 ・出張助産院 ちさと TEL 090-4543-8268 ・ものみ助産院 TEL 090-8871-9071

あかちゃんが泣き止まない(泣きへの理解)

赤ちゃんが泣き止まずにイライラしてしまうことがあるかもしれませんが、赤ちゃんを揺さぶってはいけません。赤ちゃんの泣き方の特徴と、泣き止まない時の対処法について、動画で紹介しています。

こども家庭庁ホームページ:あかちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～





子育て応援アプリ **こがすく** 登録方法



①AppStore または GooglePlay からダウンロード

②トップ画面の「登録する」をクリック

📝 登録する

➡ ログイン

③利用規約をお読みいただき、「☐ 古河市民です」をチェックし、
登録するをクリック

- ・古河市民のみご利用いただけます。
 - ・ご登録にはお住まいの郵便番号が必要です。
 - ・[利用規約](#)を必ずお読みください。
- ☐ 古河市民です
(チェックで利用規約へ同意となります)

登録する

④必要事項を入力し、会員登録します。

★お子様の登録の場合

お子様のハンドルネーム・生年月日・性別・ハンドルネーム・郵便番号を入力して下さい。

●お子様の情報をご登録下さい。

☐ 後で入力する ☒ 今すぐ入力する

★ お子様のハンドルネーム
(本名は避けてください)

お子様の生年月日、または出産予定日

2023 ▾ 7 ▾ 4 ▾

お子様の性別

☐ 男 ☐ 女 ☒ 不明

★妊婦さんの登録の場合

お子様のハンドルネーム・出産予定日・ハンドルネーム・郵便番号を入力していただき、お子様が生まれたら、生年月日・性別・ハンドルネーム等を再登録して下さい。

⑤任意でメールアドレスの登録が可能です。メール配信等をご希望の方は
ご登録をお願いします。

⑥ログイン ID およびパスワードを入力ができれば登録完了です。

⑦ID およびパスワードは忘れないようにお願いします。

災害に備えよう

<妊産婦・乳幼児の災害への備えについて>

地震や大雨などの災害はいつ起こるか分かりません。災害が起きたときのことをイメージし、災害に備え、どう行動したらよいか等を日ごろから考えておくことが重要です。

非常持出袋は、避難するときにさっと取り出せる場所に置き、避難所と避難経路についても事前に確認しておきましょう。また、災害が起こったときのために、具体的な対応や連絡方法について家族と話しておくとともに、日ごろからご近所と交流しておくことも大切です。



古河市ホームページ:災害に備えて



■非常用物品について

災害が起きたときをイメージして、事前に非常用物品等を備えておきましょう。

母子健康手帳は、妊娠、出産、産後の経過が書かれています。日ごろから母子健康手帳に、検査結果、飲んでいる薬、連絡先などが分かるようにしておき、避難のときには非常用物品とともに、母子健康手帳と診察券を必ず携帯しましょう。

日本助産師会ホームページ:助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ



赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート(内閣府防災情報)



■家の中の備えについて

自宅を安全な場所にするのがなによりの災害対策です。寝室や子どものいる部屋にはできるだけ倒れるような家具を置かず、安全に避難できるように、出入口や通路には物を置かないようにしましょう。

総務省消防庁ホームページ:地震による家具の転倒を防ぐには



■ローリングストック法について

日常的に使う物や食材を少し多めに買っておき、古い物や消費期限に近い物から使い、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を家に備蓄しておく方法です。日常使っているレトルト食品等から非常食を選ぶことができます。

普段から家で使う「ミルク(液体ミルク)・離乳食、紙おむつ、おしりふき、除菌シート、生理用品」などのアイテムも日頃から備蓄しておきましょう。



災害時に備えた家庭での食品ストック(農林水産省)



