

子育て編



区役所では、安心して子育てをすることができるよう、各種サービス事業を展開しています。

出産・子育ての不安を解消したい

●こども家庭相談

妊娠期から思春期までのお子さんや養育者に関する相談を旭区こども家庭支援課の保健師・助産師などがお受けします。

☎こども家庭支援課子育て支援担当 ☎954-6160

●地域子育て支援拠点

ひなたぼっこ / ひなたぼっこサテライト

妊娠期から子育て期のいろいろな悩みごと、困りごとなどについて、専任スタッフが適切な支援機関を紹介します。

詳しくは P21

☎横浜子育てパートナー

予約・相談専用ダイヤル ☎489-6170

サテライト ☎752-8354



子育ての仲間が欲しい

●赤ちゃん教室

0歳の赤ちゃんと養育者、妊娠中の方を対象に、育児講座やふれあい遊びなどの教室を各地域で実施しています。

☎こども家庭支援課子育て支援担当 ☎954-6150

●地域子育て支援拠点

ひなたぼっこ / ひなたぼっこサテライト

詳しくは P21

●親と子のつどいの広場

プレママ・プレパパから就学前のお子さんとその養育者の方を主な対象とした、つどいの場です。子育て相談や子育て関係の講座を行っています。

☎こども家庭支援課子育て支援担当 ☎954-6150

保育所などの情報が知りたい

●保育・教育コンシェルジュ

保育・教育コンシェルジュは、就学前のお子さんの預け先に関する保護者の相談に応じ、認可保育所・認定こども園のほか、小規模保育事業や一時預かり事業、幼稚園預かり保育などの保育サービスなどについて情報を提供しています。

☎こども家庭支援課保育担当 ☎954-6173

保護者向け園選びサイト

「えんさがしサポート★よこはま保育」を

開設しました。



家事・育児を手伝ってほしい

●産前産後ヘルパー派遣事業

妊娠中の心身の不調などがある、または、出産後5カ月（多胎児の場合は出産後1年）未満で家事や育児の負担の軽減を図る必要がある世帯にヘルパーを派遣します。

☎こども家庭支援課子育て支援担当

☎954-6150



応援! あさひっ子もり ~旭区子育てポータルサイト~

「旭区子育てポータルサイト」は出産準備から育児サポートまで、旭区の子育て情報をぎゅっと集めた便利なサイトです。困ったときの相談先も充実しています。ぜひご利用ください。



●こんなお悩みありませんか?

- 子どもを預けてリフレッシュしたい
- 子どもと出かける場所を教えてください
- 病気の子どもを預かってほしい

旭区地域子育て支援拠点



就学前の親子や妊婦の方とその家族が利用できる施設。親子で自由に遊べる広場があり、子育て相談のほか、子育てに関するさまざまな情報を入手できます。

- ◎ 10時～16時 休日・月曜・祝休日(月曜が祝休日の場合翌火曜)、年末年始
- 利用方法…初回に利用登録が必要



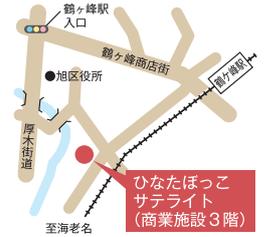
ひなたぼっこ

所 二俣川1-67-4
Tel 442-3886 Fax 442-3896



ひなたぼっこサテライト

所 鶴ヶ峰1-7-10
ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階
Tel 752-8881 Fax 752-8990



暮らしの便利情報

困ったとき子育て編／旭区地域子育て支援拠点・おいけらんど

横浜子育てサポートシステム Tel 442-3038 ◎火～土曜：9時～17時

子どもを預かってほしい人と、子どもを預かる人にそれぞれ会員登録をしていただき、希望に合う出会いをつなぐお手伝いをしています。

上白根大池公園こどもログハウス おおいけらんど

木の温かみの中で、子どもたちが冒険心を養いながら活発に遊び回れる施設。

- 所 上白根町910-3
Tel 951-8127 Fax 465-6246
- ☒ 鶴ヶ峰駅から相鉄バス「西ひかりが丘」行ほか「上白根町」下車徒歩約3分
- ◎ 8月以外の月～金曜：10時～17時
土・日曜・祝休日、8月：9時～17時
- 休 第3月曜(祝休日の場合は翌日)、年末年始
※利用対象者は原則として小・中学生、保護者同伴の幼児



シニア編



区役所では、安心して生活を送ることができるよう、高齢者に各種サービス事業を展開しています。

高齢者・障害者の福祉保健に関する総合案内

福祉と保健の両面から相談でき、必要なサービス利用のための、情報の提供や申請の受付をしています。

☎ 高齢・障害支援課 高齢・障害サービス係
☎ 954-6115

福祉保健に関する相談・支援

地域ケアプラザには地域包括支援センターがあり、相談や各種サービスを受けるための申請代行も行っています。

☎ 各地域ケアプラザ 連絡先はP18・19

介護保険について

介護が必要な方は、介護保険を使ってサービスを利用できます。

● 介護保険の申請について

☎ 高齢・障害支援課 介護保険担当 ☎ 954-6061

● サービスを利用できる方

65歳以上で介護が必要な方、40～64歳で定められた疾病により介護が必要な方

● サービスを利用するには

区役所または地域ケアプラザにて要介護認定を申請してください。

☎ 高齢・障害支援課 介護保険担当 ☎ 954-6061

☎ 各地域ケアプラザ 連絡先はP18・19



認知症に関する相談・支援

区役所・各地域ケアプラザではさまざまな認知症に関する相談・支援を行っています。

● もの忘れ検診

市内の特定の医療機関で、年に1回検診を受けることができます。

● 介護者のつどい・認知症カフェ

認知症の方とご家族などが集うことができる場合があります。

● 認知症かな?と思ったらひらくケアパスガイド

認知症の対応・支援について大まかな目安が書かれています。

☎ 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

☎ 954-6125

☎ 各地域ケアプラザ

連絡先はP18・19



フレイル予防!

「健康寿命^{*}の延伸」を目指して、フレイル予防に取り組んでいきましょう。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

● フレイル予防

「運動・口腔(お口のケア)・栄養・社会参加」の取組を、日常生活で一体的に取り入れることが大切です。



● もっと知りたい!フレイル予防!

もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市webサイトをご確認ください。各地域ケアプラザでは、さまざまな教室や講演会を行い、健康づくりのお手伝いをしています。

☎ 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

☎ 954-6191

☎ 各地域ケアプラザ

連絡先はP18・19

詳細はこちら▶



生活編



区役所では、くらしの「困った」を相談できる各種サービス事業を展開しています。

さまざまな事情で生活が苦しくなっている方に、お困りの状況に応じたサポートをすることで、自立に向かうお手伝いをしています。生活保護に関するご相談もお受けしています。



☎生活支援課(区役所新館1階) ☎954-6069

自立相談支援

※生活困窮者自立支援制度のご利用が必要となります。

●就労支援

区役所には「ジョブスポット」というハローワークの出張窓口があります。専門の相談員が予約制で就職活動全般のサポートを行います。

☎生活支援課 ☎954-6104

●住居確保給付金 ※収入や資産などの要件があります。

経済的に困窮し、住居を喪失した方または喪失する恐れのある方に家賃相当分の給付金を支給することにより、住居及び就労機会などの確保に向けた支援を行います。また収入が大きく減少し、家賃が安い住宅に転居する必要がある方に、家計改善の支援において、転居によって家計が改善すると認められることなどを要件として、転居費用を補助します。

☎生活支援課 ☎954-6104

●就労準備支援・就労訓練事業

働くことに不安を抱えている方に、就労に向けて段階的に慣れていくお手伝いをしています。

また、市内に就労訓練認定事業所があり、お仕事のサポートを受けながら働くこともできます。

☎生活支援課 ☎954-6104

●家計改善支援事業

生活費のやりくりが難しい場合や借り入れなどでお困りの場合に、自ら家計を管理できるよう支援を行います。必要に応じて専門窓口の紹介を行います。

☎生活支援課 ☎954-6104

●寄り添い型学習支援事業

子どもの学習支援、居場所づくりなどを行っています。

☎生活支援課 ☎954-6104

ひきこもりかなと思ったら・・・

●区役所の窓口（旭区福祉保健センター）

仕事や生活に関する相談

☎生活支援課 ☎954-6069

不登校など思春期の子どもの相談

☎こども家庭支援課 ☎954-6019

精神科医療や福祉に関する相談

☎高齢・障害支援課 ☎954-6145

●若者のための専門相談

こども家庭支援課(区役所3階)において、よこはま西部ユースプラザの相談員(社会福祉士など)による出張相談を毎月第2・4木曜午後で開催しています。

事前予約制のため、まずはご連絡ください。

☎よこはま西部ユースプラザ ☎744-8344

●ひきこもり相談専用ダイヤル

☎752-8400(月～金曜:8時45分～17時)

ひきこもりに関する相談をお受けし、必要に応じて、適切な支援機関について情報提供します。

詳細はこちら▶



●こころの電話相談

☎662-3522

(平日:17時～21時30分)

土・日曜・祝休日:8時45分～21時30分)

夜間休日に、こころの健康に関する相談をお受けし、必要に応じて、適切な支援機関について情報提供します。

詳細はこちら▶





備える

備えることは大きく分けて3つあります

1 家・家具の補強

阪神・淡路大震災で亡くなられた方の約8割が倒壊した家屋、転倒した家具による圧死といわれています。家具には転倒防止器具を付けるなどの対策をしましょう。

高齢者・障害者などのみで構成される世帯には、家具転倒防止器具の購入や取り付けに対する助成制度があります。

また、平成12年5月31日以前に建てられた在来軸組構法で2階建て以下の木造住宅(持家)の場合、無料で「耐震診断」を受けられます。

どちらの制度も、その他に要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

●家具転倒防止器具の助成制度:

総務局地域防災課 ☎671-3456

●耐震診断:建築局建築防災課 ☎671-2943

※家具転倒防止器具の助成制度及び耐震診断の申込書は旭区役所2階24番窓口にあります。

2 必需品を備える

最低3日分*の備蓄 ※(できれば1週間分)

●家庭で、水・食料・トイレパック・燃料など最低3日分の備えをしておきましょう。

●食料は火を使わないで食べられるものを用意しましょう。

●飲料水は、1人1日3ℓ必要です。

1家族に必要な水の量=3ℓ×人数×3日分



非常持ち出し品

とりあえず避難する時に必要なものをリュックに入れて、すぐに取り出せる場所に準備しておきましょう。



3 日頃の話し合い

家庭や近所の方たちと防災会議、訓練

●いざという時のために家族と連絡先、避難場所などを話し合っておきましょう。また実際に行ってみましょう。

●隣近所とすぐに協力体制がとれるようにしましょう。

●横浜市民防災センターの模擬体験や地域の防災訓練に参加しましょう。(☎横浜市民防災センター ☎312-0119)

避難するとき

避難場所は状況に応じて変わります

チェック!

- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーをOFFにする。
- 隣近所と声を掛け合って一緒に避難する。

まず

➡ 近くの安全な場所

- 近くの公園や空き地などの広くて安全な場所
- 地域で決められたいっとき避難場所

必要に応じて

➡ 地域防災拠点

- 横浜市が指定した小・中学校など
- ※地域防災拠点とは、自宅が焼失したり、倒壊の恐れがあるなど、自宅での生活が困難になった人などが一定期間生活する場所です。

大火災の危険

➡ 広域避難場所

- 周辺が火事で危険なときに避難する場所

グラツときたら

冷静に行動することが必要です

屋内にいるとき

おおう

- ▶ 身近なもの(買物かご、かばんなど。あればヘルメット)で頭をおおい、落下物から身を守りましょう。



もぐる

- ▶ 丈夫な机やテーブルの下などにもぐりましょう。とにかく落下物から身を守る場所(上から物が落ちない所)に移動しましょう。



おさえる

- ▶ テーブルの脚をしっかりとおさえましょう。動かないよう固定しましょう。



- 様子を見ながら火の始末や逃げ口の確保をしましょう。
- 慌てて外に飛び出さないようにしましょう。

屋外にいるとき

おおう

- ▶ かばんなどで頭をおおきましょう。とにかく顔と頭にけがをしないようにします。

離れる

- ▶ ブロック塀、ネオン、看板、ガラス窓などから離れましょう。

逃げ込む

- ▶ 安全地帯(公園、広場など)に逃げ込みましょう。車は左側に止めてキーを付けたままで避難してください。

在宅避難をしても、自宅で危険を感じたら、迷わず地域防災拠点などに避難!



在宅避難がオススメ

自宅が安全であれば、在宅避難の方が普段の生活に近い環境で過ごすことができます。在宅避難は、プライバシーの保たれた生活ができるため、ストレスの少ない避難行動です。できることから在宅避難の準備を始めましょう。



旭区版在宅避難リーフレット



備える

1 自宅周辺の危険箇所を把握する

ハザードマップを用いて、自宅周辺の危険な場所などを確認しましょう。

また、実際に自宅の周辺を歩いてみましょう！

旭区では、「土砂災害ハザードマップ」と「浸水ハザードマップ」の2種類があります。

※マップは旭区役所2階24番窓口で配布しています。

ハザードマップをより知っていただくため、紹介動画(約6分)を作成しました。災害への備えにぜひご覧ください。



▲動画はこちら

2 防災情報の入手手段を確認する

いざ大雨が降り出した時に慌てないよう、気象警報や避難指示などの防災情報の入手手段を確認しましょう。

横浜市では、地震、気象警報、河川水位、天気予報などを配信する「横浜市防災情報Eメール」というメール配信サービスを行っていますので、ぜひご利用ください。

「横浜市防災情報Eメール」の登録方法

- ① 下記のアドレスに空メールを送信
bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp
- ② 案内メール受信
- ③ 受信情報の登録
- ④ 登録完了

メールはこちら▶



●旭区区民生活・防災マップもチェック！

避難所や防災の情報ははじめ、日頃の生活で活用できる区内バスマップ・公共機関の連絡先などの情報も掲載されています。旭区役所1階1番窓口や二俣川駅行政サービスコーナー、区民利用施設などで配布中です。



▶スマホやタブレットからも閲覧できます

「旭区区民生活・防災マップ」は、スマホ・タブレット用アプリAvenza Maps(アベンザ マップス)に対応しています。通信回線の通じない場合でも、マップを見ることができ、GPS機能を使って簡単に自分の位置を確認できます。

① まずはアプリをダウンロード



▲App Store ▲Google Play

② 右の二次元コードを読み取るか、アプリ内で「旭区 ガイドマップ」と検索し、アベンザマップス用データをダウンロード



大雨が降ってきたら

情報の種類・状況	皆さんの行動	防災気象情報
★ 警戒レベル1	●災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報
★★ 警戒レベル2	●テレビ・ラジオなどで気象情報に注意しましょう。	大雨・洪水注意報等
高齢者等避難 ★★★ 警戒レベル3	●お年寄り・子どもなど避難に時間を要する人は避難を始めてください。	★★★★ 警戒レベル3相当 大雨・洪水警報等
避難指示 ★★★★ 警戒レベル4	●速やかに避難先へ避難しましょう。 ●避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	★★★★★ 警戒レベル4相当 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
緊急安全確保 ★★★★★ 警戒レベル5	●すでに災害が発生している、または発生する可能性が高い状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	★★★★★ 警戒レベル5相当 大雨特別警報等 (大雨などによって重大な災害の起こる恐れが著しく大きい状況)

※災害状況によって順番が異なる場合があります。

避難するとき

避難場所は状況に応じて変わります

1 安全な場所へ避難

旭区が指定した避難場所や親戚の家などに、動きやすい服装で早めに避難しましょう。 →水平避難

●持ち出し品の例

- 水 常備薬 懐中電灯
- タオル 携帯ラジオ
- ベビー用品 メガネ



水平避難

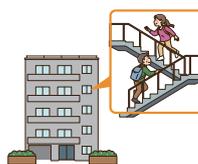
避難場所、近くの高台、安全な親戚の家などに避難

2 無理せず安全な避難を心掛けましょう

夜間に暴風雨で屋外を歩くのが危険な場合や道路が冠水している場合など、無理に避難場所へ移動するとかえって危険な場合もあります。

その時は、自宅の2階、ビルやマンションなどの頑丈な建物の2階以上などへ避難しましょう。 →垂直避難

また、崖がある場合には、斜面の反対側の部屋へ退避しましょう。 →屋内避難



垂直避難

頑丈な建物の2階以上または近隣の高い建物へ避難



屋内退避

斜面の反対側など、建物内の安全な場所へ避難