

困ったとき

# 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・社会福祉職などが相談をお受けします。

☎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、専任スタッフが相談を受けたり、適切な支援機関を紹介します。

☎横浜子育てパートナー 予約・相談専用ダイヤル

☎489-6170(ひなたぼっこ)

☎752-8354(ひなたぼっこサテライト)

詳しくはP17



## 家事・育児を手伝ってほしい

### ●産前産後ヘルパー派遣制度

妊娠中に心身の不調などによって子育てに支障があるか、出産後5か月(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。

☎子育て支援担当 ☎954-6150

## 子育ての仲間がほしい

### ●赤ちゃん教室

初めて育児をする養育者と0歳の赤ちゃんを対象に、育児講座や相談、赤ちゃん体操などの交流会を各地域で実施しています。

☎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P17へ

### ●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。遊び場としてはもちろん、子育て相談や子育て関係の講座を行っています。

☎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、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。

☎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。



### 子育てガイドブック「とことこ」

子育てを応援する冊子、子育てガイドブック「とことこ」が便利です。

ぜひ手に取ってください。

※1階1番窓口、3階33番窓口をはじめ、地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザ、保育園、図書館などで配布しています。ホームページでもご覧いただけます。



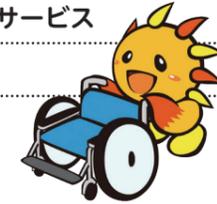
#### ＼こんな悩みありませんか？／

- 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

困ったとき

# 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、または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」をめざして、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、横浜市ホームページをご確認ください。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



# 地震



**備える** 備えることは大きく分けて3つあります

## ① 家・家屋の補強

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つけるなどの対策をしましょう。

また、昭和56年5月末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。その他要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。(☎建築局建築防災課 ☎671-2943)

※耐震診断の申込書は旭区役所1階1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家族で必要な水の量=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だけ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の防災会議、訓練

- いざという時のために家族との連絡先、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(模擬体験について) ☎312-0119)

### 緊急地震速報について

緊急地震速報は、震度5弱以上を予測した場合に気象庁から発表され、テレビ・ラジオなどで放送されます。対応は「周囲の状況に応じて、慌てずに、まず身の安全を確保する」ことが基本です。

## 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。
- 隣近所に声を掛けあ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：家が倒壊した場合の一時的な生活場所になります。また、市から食料や情報などが提供されます。

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。

#### 使わない

→ エレベーターは使わないでください。

### 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つけたままで避難してください。

# 風水害



## 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。



土砂災害ハザードマップ



浸水ハザードマップ

### 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

メールはここから▶



## 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



避難場所、近くの高台、安全な親戚の家などに避難

#### 水平避難

### ② 無理せず安全な避難を心がけましょう

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、けががある場合には、斜面の反対側の部屋へ退避しましょう。→ **屋内退避**



頑丈な建物の2階以上または近隣の高い建物へ避難

#### 垂直避難



斜面の反対側など、建物内の安全な場所へ避難

#### 屋内退避

避難場所などの問合せは 総務課庶務係 危機管理・地域防災担当(☎954-6007)