



## 保育コンシェルジュが お待ちしております

### 保育コンシェルジュとは？

保育施設の紹介や預け先の提案を行う相談員です。保護者の希望やご家庭の様子などを伺い、デジタルブックを使いながら、保活に関して分かりやすくご説明します。

### どこで相談できるの？

いつでも

#### 足立区役所

受付時間は平日午前9時から午後5時です。  
お越しになる際の予約は不要です。

自宅から

#### オンライン

スマホ、タブレット、PCを利用してご自宅から  
相談できます(予約制)。

近くの

#### 子育てサロン

お近くの子育てサロンで  
お子さんと遊びながら相談できます(予約制)。



日程の詳細やお申込みは  
区のホームページを  
ご覧ください。

### オンライン説明会

保育施設の種類や申込方法などをお話します。  
定期的開催中!(予約制)

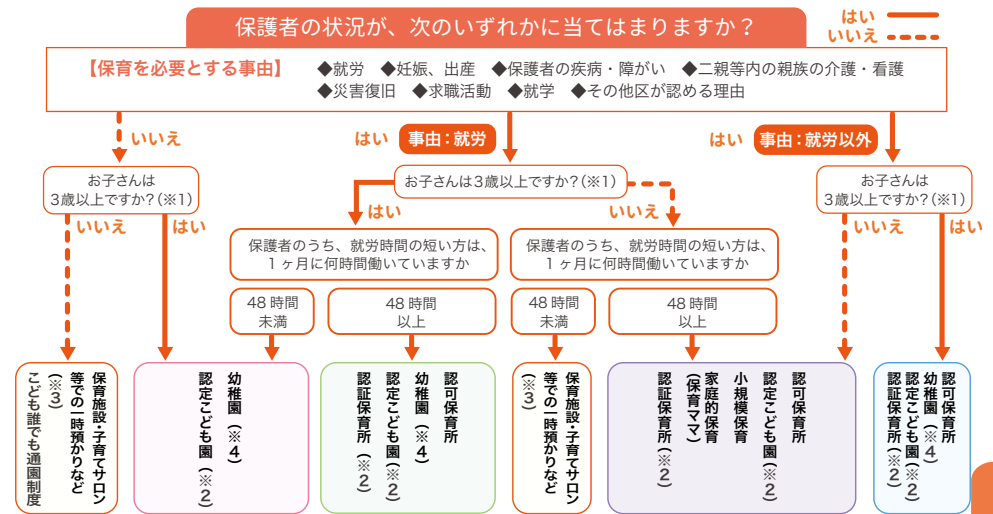


問合せ

幼稚園・地域保育課 保育コンシェルジュ  
☎3880-5772 FAX 3880-5703



### あなたにぴったりの預け先は？ 下の表で確認してみましょう



(※1) 年齢の基準日は、預けたい年度の4月1日時点。(※2) 各施設の詳細については、P82、P83をご参照下さい。  
(※3) 各施設の詳細については、P86をご参照下さい。(※4) 保護者の状況に関係なく預けられます。詳細についてはP80、P82をご参照下さい。

### 教育認定・保育認定

幼稚園(子ども・子育て支援新制度に移行した園に限る)、認定こども園、認可保育所、小規模保育、家庭的保育(保育ママ)を利用する場合は、教育認定・保育認定を受ける必要があります。この認定は、お子さんの年齢や保育の必要性の有無に応じて以下の3つの区分に分けられます。

年齢	利用する施設	認定	認定条件
満3歳以上	●幼稚園 ●認定こども園(短時間) ●認定こども園(長時間)	1号認定(教育認定)	教育のみを希望していて、「保育を必要とする事由」に該当しない場合
	●認可保育所 ●小規模保育(※) ●家庭的保育(保育ママ)(※)	2号認定(保育認定)	保育所等での保育を希望していて、「保育を必要とする事由」に該当する場合
3歳未満	●認定こども園 ●認可保育所 ●小規模保育 ●家庭的保育(保育ママ)	3号認定(保育認定)	保育所等での保育を希望していて、「保育を必要とする事由」に該当する場合

※ 2歳児クラスに該当する方のみ利用可能。

### 基本の保育時間

保育認定(2号認定、3号認定)を受けた場合は、認定区分によって基本の保育時間が異なります。

保育標準時間	最長11時間：月曜日から土曜日の午前7時30分から午後6時30分まで
保育短時間	最長8時間：月曜日から土曜日の午前8時30分から午後4時30分まで

※ 家庭的保育(保育ママ)で短時間認定の場合、開所時間内で最大8時間の利用となります。また、標準時間認定の場合、開所時間内に限っての利用となります。延長保育は行っておりません。

問合せ

保育・入園課 入園第一係～第三係  
☎3880-5263 FAX 3880-5703

## 実は、幼稚園も長く預かってもらえるんです！

### ～働きながら、3歳から幼稚園という選択～

幼稚園は、学校教育法に定められた「学校」のひとつです。近年は「預かり保育」を実施して、長い時間子どもを預かる園が増えています。

0歳から2歳では保育施設にお預けになっていても、3歳からは特色ある教育を行う幼稚園という選択肢もあります。



### ～預かり保育とは？～

- 幼稚園の通常の教育時間（主に9時から14時）の前後（朝・夕方）に、お子さんを引き続きお預かりして、教育活動等を行うものです（保育所でいう「延長保育」です）。
- 園によっては、土曜・長期休業中（夏休みなど）も実施しています。一時的な利用はもとより、お仕事をしながらお子さんを幼稚園に預けることも可能です。
- 原則的に、その園に通園しているお子さんが預かり保育の対象となります。
- 預かり保育の利用料は、就労等による「保育の必要性」について区から認定を受けることにより、一部助成を受けることができます。

### ～どの園が、何時まで？～

区内の全ての幼稚園で預かり保育を実施しています。

実施時間や長期休業中の預かりの有無など園ごとに異なりますので、詳しくは区のホームページをご覧ください。

足立区私立幼稚園のご案内 ⇒



問合せ

幼稚園・地域保育課 私立幼稚園第一・第二係  
☎ 3880-6147 FAX 3880-5703

## 小規模保育、家庭的保育（保育ママ）の3つのいいね！

### 1 少人数でいいね！

アットホームな保育環境で、一人ひとりに寄り添った、きめ細かな保育を行っています。異年齢保育で、まるできょうだいのように育ちます。小規模保育では6～19人を、家庭的保育（保育ママ）では最大5人のお子さんをお預りします。  
※ 小規模保育では、年齢ごとのクラスで過ごしている園もあります。

### 2 区サポートでいいね！

区の専門職員が定期的に巡回し、お子さんの様子を確認しながらきめ細やかな助言を行っています。また、質の高い保育を目指した研修を通じて、保育士や保育ママのスキルアップに努めています！

### 3 先行利用調整でいいね！

2歳児クラスを卒園した後の預け先は、区が先行利用調整制度（P83）において継続して保育を受けられるようサポートします。



### 保護者インタビュー

#### ■ 小規模保育

0歳児から2歳児は家庭的な環境がよく小規模保育を選びました。少人数なので先生と子どもの距離が近く、お迎え時に先生や子どもの顔を見ることができて、子どもも安心して通っています。園庭はありませんが、近くの公園にたくさん連れて行っていただけたところがとても魅力的です。



室内遊びの様子

#### ■ 家庭的保育（保育ママ）

子どものことをしっかりみてくれる安心感から保育ママに決めました。保育ママは子育ての悩みごとにも親身になってくれるので、親のように頼りになる存在です。人見知りをする子どもですが、少人数でお友だちと遊んでいる様子がとても楽しそうに見え、預けてよかったです。



保育ママと遊ぼう

小規模保育と家庭的保育（保育ママ）の動画はこちら⇒



問合せ

幼稚園・地域保育課 地域保育係  
☎ 3880-5428 FAX 3880-5703

## ➤ 就学前の教育・保育施設

幼稚園、認定こども園、認可保育所、小規模保育、家庭的保育（保育ママ）、認証保育所の各施設一覧は別冊『子育て施設ガイドマップ（裏面）』に掲載しています。

	幼稚園（区内は全て私立）		認定こども園（区立・私立）	
	新制度に移行していない幼稚園	新制度に移行した幼稚園	『短時間利用』の場合	『長時間利用』の場合
主な特徴	・幼児期の教育を行う学校教育法に基づく学校 ・夏・冬・春休みあり		・幼児教育を行う ・夏・冬・春休みあり ・区立園は区民のみ利用可能	・幼児教育を行うほかに保育サービスも併せて提供する ・区立園は区民のみ利用可能
必要な認定	不要	1号認定	1号認定	2号認定 3号認定
入所選考	各園が選考		私立：各園が選考 区立：区が選考	区が利用調整 ※1 ※5
対象年齢	満3歳から小学校入学前まで（各園により利用可能年齢は異なる）		満3歳から小学校入学前まで（各園により利用可能年齢は異なる） 区立園は4、5歳児のみ	0歳から小学校入学前まで（各園により利用可能年齢は異なる）
利用できる時間	4～5時間が基本（各園により預かり保育あり）		4～5時間が基本（各園により預かり保育あり）	各園の基本保育時間を超えると延長保育
保育料	無償（最大月額3.5万円まで。各園が定める別途費用あり）		無償（私立認定こども園は最大月額3.5万円まで。各園が定める別途費用あり）	無償
利用申請先（入園申込）	希望園		私立：希望園 区立：希望園	保育・入園課

区ホームページでも「幼稚園」を紹介しています。



認可保育所、認定こども園（長時間利用）、小規模保育、家庭的保育（保育ママ）の入園申込については、保育施設利用申込案内をご覧ください。区ホームページからもダウンロードできます。毎年10月下旬頃に翌年度の利用申込案内を発行します。



問合せ

保育・入園課 入園第一係～第三係  
☎ 3880-5263 FAX 3880-5703

	認可保育所（区立・私立）	小規模保育（私立）	家庭的保育（保育ママ）（私立）	認証保育所（私立）
主な特徴	子どもの成長や発達過程を踏まえた保育を実施	・少人数（6～19人）のお子さんをお預かりする ・家庭的な環境に近い保育を実施 ・給食あり	・少人数（5人以下）のお子さんを家庭的保育者の自宅等でお預かりする ・家庭的な環境で保育を実施 ・給食あり ※3	・東京都が定める基準を満たした保育施設  ・13時間以上の開所、利用者と保育所の直接契約等多様な保育ニーズに対応
必要な認定	2号認定 3号認定	2号認定 ※2 3号認定		不要
入所選考	区が利用調整 ※1 ※5	区が利用調整 ※1 ※5		各園が選考
対象年齢	0歳から小学校入学前まで（各園により利用可能年齢は異なる）	・0歳から2歳児（各園により利用可能年齢は異なる） ・3歳児以降、保育施設に入所する場合は、再申込が必要（先行利用調整を実施 ※4）		A型…0歳から小学校入学前まで B型…0歳から2歳児まで（各園により利用可能年齢は異なる）
利用できる時間	開所時間の範囲内（短時間認定の場合8時30分から16時30分を超えると一時延長保育料が必要）	開所時間の範囲内（短時間認定の場合8時30分から16時30分を超えると一時延長保育料が必要）	開所時間の範囲内（短時間認定の場合8時間を超えると一時延長保育料が必要）	開所時間の範囲内（契約した時間を超えると延長保育）
保育料	無償	無償		・各園が利用時間等で決定 ・区の保育料負担軽減制度あり
利用申請先（入園申込）	保育・入園課			希望園

※1 利用調整：ご提出いただいた書類をもとに、区が定める基準により保育の必要性を指数化して優先順位をつけ、指数の高い順に利用できる施設を区が調整した上で決定すること。

※2 2号認定のうち2歳児クラスに該当する方のみ利用可能。

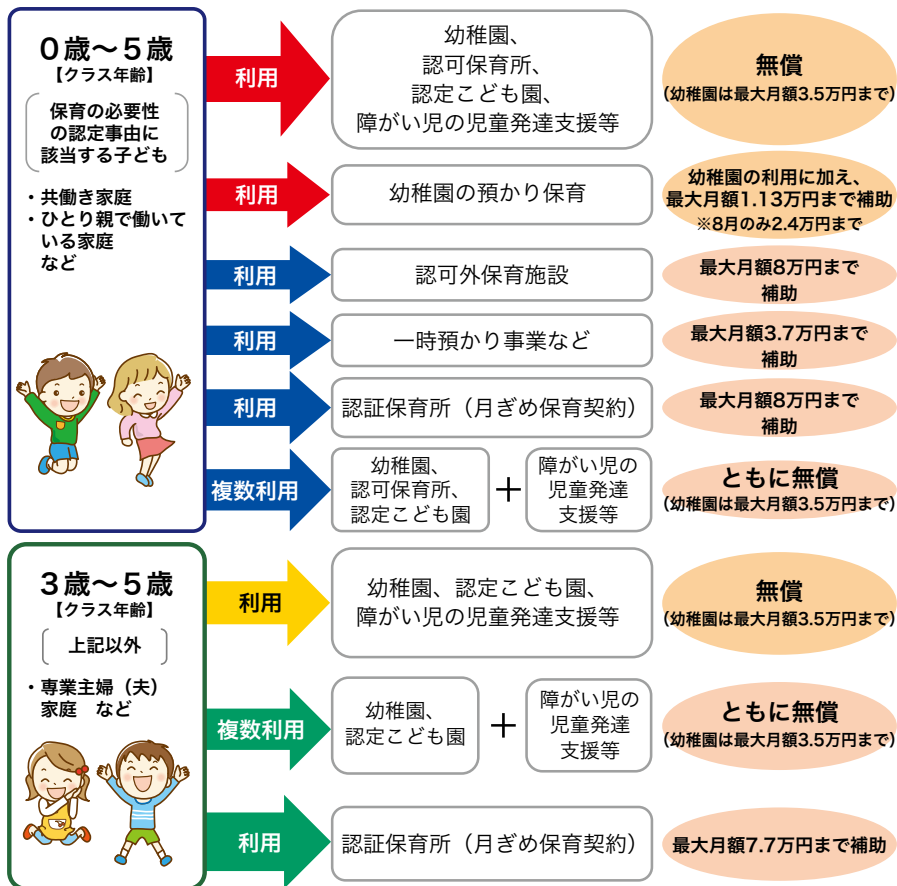
※3 アレルギーがあるお子さんは、ミルク、弁当、おやつなど持参することが必要。

※4 先行利用調整：卒園後も継続して保育が必要な保護者のために4月入所の一般申込受付に先行して、利用調整を実施すること（ただし、メリーポピンズ北千住ルーム（小規模保育）については、卒園後に北千住どろんこ保育園で受け入れを行っているため、先行利用調整は申し込みできません）。

※5 多子世帯の場合は、利用調整の際に指数加点があります。

## 幼児教育・保育の無償化

子育て世帯の負担を軽減しながら、子どもたちに質の高い幼児教育や保育の機会を保障できるよう、令和元年10月から幼児教育・保育の無償化が始まりました。下の図は主な例です。



※1 0歳から2歳までについても、無償化の対象です(一時預かり事業などを除く)。(認可外保育施設の場合、最大月額8万円まで無償)

※2 延長保育については無償化の対象外です。

※3 障がい児の児童発達支援等は、0歳から2歳までについても区独自に無償化の対象とします。

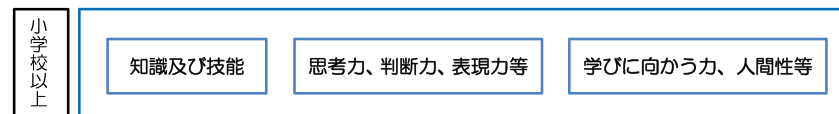
(注1) 例に記載はないが、地域型保育も対象。また、企業主導型保育事業(標準的な保育料)も対象。



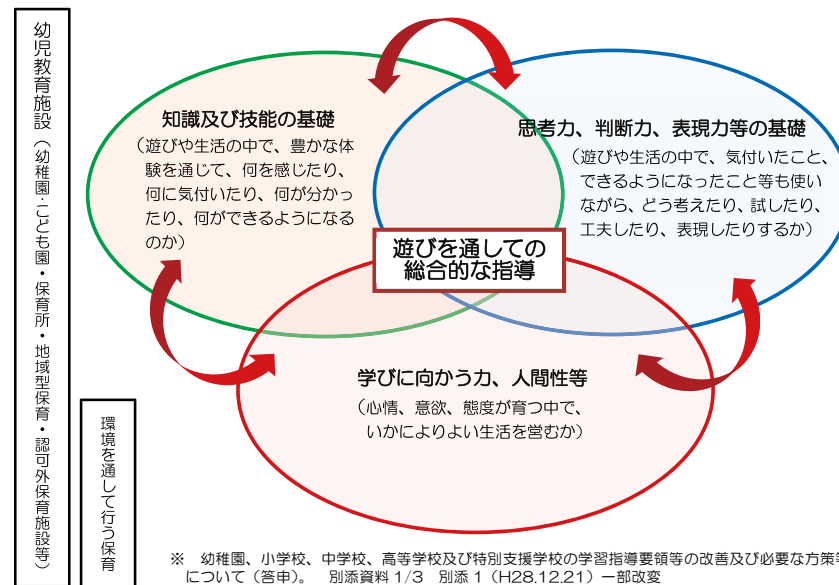
無償化の対象となる範囲や要件等については区のホームページをご確認ください。  
 令和7年9月1日から保育料第一子無償化

## 幼児教育で育みたい資質・能力

幼児教育では、遊びや生活の中で、主体的に考えることや行動できるようになることが、人としての学びの基礎であると考えています。そのため、幼稚園・保育園の双方で、「知識及び技能の基礎」「思考力、判断力、表現力等の基礎」「学びに向かう力、人間性等」を育みたい資質・能力の3つの柱として総合的な指導を行うことが求められています。



### 幼児教育において育みたい資質・能力の3つの柱



## 教育・保育の質の向上

足立区では就学前施設等の教育・保育についてわかりやすくまとめた「足立区教育・保育の質ガイドライン」及び別冊「保育実践振り返りシート」を作成し保育施設や幼稚園等での活用を進めています。



問合せ

子ども施設指導・支援課 指導調整係  
 ☎ 3880-5395 FAX 3880-5641



## 一時的に保育施設にお子さんを預けたいとき

保護者の通院、リフレッシュしたいとき、病気やケガの回復期のお子さんを仕事  
が休めず預けたいときなどにご利用ください。詳細については各施設にお問い合わせ  
してください。いずれも事前登録が必要です。

保育施設の 一時保育 一人あたり1時間 500円 (給食代・おやつ代別)  裁判員の場合は無料 (給食代・おやつ代別)	コンビプラザ東和三丁目 保育園(東和) ☎5613-8070	6か月以上～就学前 月～土 8:30～18:30
	新田保育園(新田) ☎3911-0977	1歳～就学前 月～金 8:30～16:30
	中部ひまわり保育園(関原) ☎5845-5702	
	聖母のさゆり保育園(東和) ☎3620-5309	6か月以上～就学前 月～金 8:30～17:30
	あやせパール園(東綾瀬) ☎5613-8851	
	足立このみ保育園(江北) ☎3896-2044	
	ステラ千住ふたば保育園(千住) ☎6812-0800	1歳～就学前 月～金 8:30～16:30
区立保育園14園 (子育て施設ガイドマップ参照)	1歳～就学前 <千住あずま・中央本町・保木間> 月～金 8:30～17:00 <上記以外の11園※1> 月～金 9:00～16:00	
足立区内の東京都認証保育所 (子育て施設ガイドマップ参照)	0歳～就学前 月～土 8:00～18:00※2	
小規模保育・家庭的保育(保育ママ) (子育て施設ガイドマップ参照)	0歳～就学前 月～土 7:30～18:30※2	
子育てサロンの 一時預かり	子育てサロン西新井 (ギャラクシティ内) ☎3858-3431 (子育て施設ガイドマップ参照) ※改修工事のため、令和9年3 月から令和12年4月まで休室 予定	区内在住の6か月～3歳までの乳幼児 月～金 10:00～16:00 1人あたり1時間500円

区ホームページに「一時保育」の情報を掲載しています。

※1 伊興保育園、大谷田第一保育園、加賀保育園、上沼田保育園、辰沼保育園  
中島根保育園、東綾瀬保育園、東花畑保育園、緑町保育園、本木保育園、本木東保育園  
※2 対象年齢、時間等は、施設により異なります。区ホームページをご確認ください。

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/kodomo-unei/k-kyoiku/kosodate/ichiji-ichiji.html>



病児保育	東部地域病院病児保育室 くろーばー (東部地域病院内・葛飾区亀有 5-14-1) ☎5682-5121 FAX 5682-5122	医師の証明が必要 (足立区病児・病後児保育医師連絡票) 生後6か月～小学3年生 給食なし 月～金 8:30～18:00 1日2,000円 ※ 保護者等の所得により、減額免除の制度あり <b>事前登録制です</b>
病後児保育 ※ 生活保護世帯は 無料 (給食・おやつ代含む) 証明書の提出が必要	病後児保育室「すくすくルーム」 (区立あやせ保育園内) ☎5697-5401 FAX 3628-5722	医師の証明が必要 (足立区病児・病後児保育医師連絡票) 1歳～就学前 給食あり 月～金 8:30～18:30 1日2,200円(給食代・おやつ代別) 土 8:30～13:00 1日1,750円(給食代・おやつ代別) <b>事前登録制です</b>
	病後児保育室げんき (西新井きらきら保育園内) ☎5888-9163 FAX 5888-9164	医師の証明が必要 (足立区病児・病後児保育医師連絡票) 1歳～就学前 給食あり 月～金 7:30～18:30のうち 8時間 1日2,500円 <b>事前登録制です</b>
認証保育所での 休日保育	千住あさひ共同保育園(千住旭町) ☎3879-7101 FAX3879-7101  ぱんだ保育園(伊興本町) ☎3857-1805 FAX3857-1806  なのはな共同保育所(栗原) ☎3887-2441 FAX3887-2441	休日に保育を必要とする理由は 問いません。 <b>予約制です</b> 8:00～17:00は2,500円  給食や延長保育は施設により異なり ます。各保育所に直接お問い合わせ ください。
年末保育	一部の区立保育園で実施 実施園は10月ごろあだち広報で お知らせします。 区立保育施設係 ☎3880-5888 FAX3880-5662  一部の認証保育所で実施。 実施園は10月ごろあだち広報で お知らせします。 認証・認可外保育係 ☎3880-8013 FAX3880-5703	保護者の就労により、日中に保育が 必要となるとき。 <b>12/29、12/30(7:30～18:30)</b> (日曜日にあたる場合は除く) 1日2,200円(給食代・おやつ代別。 弁当持参の場合あり)  年末に子どもを預けたいとき。 保育を必要とする理由は問いません。 <b>12/29、12/30、12/31</b> (日曜日にあたる場合は除く) 8:00～17:00は2,500円 給食や延長保育は施設により異なり ます。

## ① 一時的にご自宅等でお子さんを預かってほしいとき

### あだちの子育てを応援しています

「子ども預かり・送迎等支援事業」と「あだちファミリー・サポート・センター事業」では、地域の子育て経験者が、子育てを応援するためにサポーター(※)として日々活動しています。

※ 区が定める子育てに関する研修を受講済み。

#### ① 子ども預かり・送迎等支援事業 事前登録制です

小学生までの子育てをしている家庭を対象に、ご自宅または子育てホームサポーター宅で、お子さんの預かりや保育施設等への送迎を行います。

##### 【支援内容】

支援内容	対象	内容
預かり支援	0歳から小学生まで	保護者宅または、子育てホームサポーター宅における一時的な預かり
送迎支援	0歳から小学生まで	お子さんの保育施設等への送迎
育児補助	3歳未満 (多胎児・多子は就学前)	お子さんの授乳やおむつ交換、着替え補助、保護者が用意した食事や飲み物の提供など、身の回りの世話の補助
家事補助	2歳未満	お子さんの養育のために行う掃除、洗濯、簡単な調理、整理・整頓などの家庭の補助

※ 育児補助・家事補助は、保護者がお子さんと一緒にご自宅にいる時の支援です。

##### 【利用時間・利用料金】 (1時間・子ども1人あたり)

	時間帯	平日	土・日・祝日 (12/29～1/3は休み)
基本時間	8:00～18:00	500円	800円
基本外時間	6:00～8:00 18:00～22:00	800円	800円

※ 平日の利用で「基本時間」と「基本外時間」をまたぐ場合、基本外時間の利用料金が適用されます。

##### 【年間登録料】 2,400円 (一家庭、一事業者につき)

##### 【申込先】 委託事業者 9:00～17:00 (土日祝日除く)

事業者名	住所	電話
ぼぼらーと	入谷 1-16-13-101	3857-6571
ぶらちなくらぶ	加平 1-8-23	5697-9204
センター事業団	西新井栄町 1-10-6-201	5647-8038



#### ② あだちファミリー・サポート・センター事業 事前登録制です

地域において子育てを支援したい提供会員と支援を受けたい利用会員を結びつける事業です。お子さんの預かりや保育施設等への送迎を行います。

##### 【支援内容】

支援内容	対象	内容
預かり支援	月齢6か月から小学生まで	原則、提供会員宅における一時的な預かり
送迎支援	月齢6か月から小学生まで	保育施設等と援助活動を行う場所との間の送迎

##### 【利用時間・利用料金】 (1時間・子ども1人あたり)

	時間帯	平日	土・日・祝日
基本時間	8:00～18:00	500円	800円
基本外時間	6:00～8:00 18:00～22:00	800円	800円
送迎のみ(1時間以内) ※ 曜日・時間にかかわらず		500円 (送迎1回につき)	

※ 平日の利用で「基本時間」と「基本外時間」をまたぐ場合、基本外時間の利用料金が適用されます。

##### 【年間登録料】 無料

##### 【申込先】 委託事業者 8:30～17:15 (土日祝日除く)

事業者名	住所	電話
足立区社会福祉協議会 あいあいサービスセンター	西新井 2-11-4	3856-0274

##### 問合せ

子ども政策課 子育て応援係  
☎ 3880-0719 FAX 3880-5641



### Check ふたつのサービス、違いはどこ？

	①子ども預かり・送迎等支援事業	②あだちファミリー・サポート・センター事業
利用までの流れ	事業者が利用者宅を訪問し、支援内容を確認後、登録	利用会員登録説明会に参加し、登録後日顔合わせを行い、利用開始
年間登録料	2,400円	無料
預かりを行う場所	利用者宅または支援者宅	原則支援者宅
支援者	固定ではありません。依頼日時や依頼内容に応じて事業者が手配します。	固定です。事前に顔合わせをした支援者との日程調整が必要です。

## ベビーシッター利用料金の補助

### ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）

一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を補助します。

【対象児童】 0歳～就学前

【補助上限時間】 児童1人につき年度あたり144時間まで  
多胎児（ふたご・みつご等）の場合児童1人につき年度あたり288時間まで

【補助上限額】 ① 日中 午前7時から午後10時までの利用分：1時間あたり2,500円  
② 夜間 午後10時から午前7時までの利用分：1時間あたり3,500円

【対象利用料】 ベビーシッター保育サービス利用料のみ

制度や申請方法等、詳しくは区のHPをご確認ください。



問合せ 幼稚園・地域保育課 認証・認可外保育係  
☎ 3880-8013 FAX 3880-5703

### ベビーシッター利用支援事業（待機児童支援）

待機児童の保護者又は育児休業を1年間取得した後、復職する保護者に対し、認可保育所等に入所するまでの間、ベビーシッターを利用する場合の利用料の一部を補助します。

【対象となる方】 ① 認可保育所等の0～5歳児クラスに入所申込みをしたが、お子さんが入所待機となっている方  
② 認可保育所等の0歳児クラスに入所申込みをせず、1年間の育児休業を満了した後、お子さんの1歳の誕生日から復職し、翌年度1歳児クラスの4月入所申込みを行う方

【利用時間】 ① 保育短時間認定 … 1日8時間かつ月160時間まで  
② 保育標準時間認定 … 1日11時間かつ月220時間まで

【対象利用料】 ベビーシッター保育サービス利用料のみ

【利用料金】 1時間あたり150円

制度や申請方法等、詳しくは区のHPをご確認ください。



問合せ 保育・入園課 入園第一係～第三係  
☎ 3880-5263 FAX 3880-5703

## お子さんをお泊まりで預けたいとき

保護者が病気や出産等でお子さんの養育ができないときに、児童養護施設又は養育協力家庭宅でお子さんを預かり、養育します。

※ 宿泊を伴わない日帰りのご利用はできません。

### 施設型・在宅型こどもショートステイ事業

利用を希望する1週間前までにお申し込みください。ただし、施設の空き状況等により利用できない場合があります。緊急の場合はご相談ください。

【対象児童】 1歳6か月～12歳（小学生まで）

【利用日時】 年末年始（12/29～1/3）を除く毎日  
原則として1か月につき6泊以内

【利用料金】 ① 生活保護世帯 1泊1,000円  
② ひとり親世帯で児童育成手当受給中の住民税非課税世帯 1泊1,000円  
③ その他の世帯 1泊3,000円

【利用内容】 食事や入浴等身の回りの世話など

施設型の宿泊施設	児童養護施設 クリスマス・ヴィレッジ	西新井本町 4-13-16	☎ 3856-1599
在宅型の宿泊施設	区内外の養育協力家庭		

問合せ こども家庭相談室 こども家庭相談課  
☎ 3852-3535 FAX 3889-3400

### Check 福祉まるごと相談課

仕事や生活、家庭の悩み・困りごとなど、「誰でも・なんでも」ご相談できます。丁寧に話を受けとめ、困りごとを整理し、各専門分野と連携した支援につなぐなど、どうすれば解決できるかを一緒に考えていきます。窓口までご来所いただくことが難しい場合は、相談員がご自宅等へお伺いします。

- ・複数の悩みや困りごとがある。
- ・どこに相談したらいいかわからない。
- ・話を聞いてほしい。



問合せ 福祉まるごと相談課 東部拠点担当 ☎3880-5705 FAX 3880-5714  
西部拠点係 ☎5888-4571 FAX 3899-1355

## ▶ 私立幼稚園の助成制度

私立幼稚園等に通園する園児保護者の経済的な負担を軽減するために、保育料等と入園料の一部を補助しています。

### 私立幼稚園等園児保護者補助金

#### 【対象者】 下記の要件を満たす方

保護者・園児の住民登録地が足立区内にあり、現にそこに居住し、そこから通園していること

#### 【申請手続き】

幼稚園から申請書を配布します。なお、区外園に通園されている方は、入園後に幼稚園・地域保育課までお問い合わせください。

#### 【補助額】

- ・保育料……月額 35,000 円まで補助
  - ・教材費・冷暖房費・施設整備費……保育料が月額 35,000 円未満の園で園則に定めている場合に 35,000 円との差額の範囲内で補助
  - ・給食費……月額 7,500 円まで補助
  - ・入園料……100,000 円まで補助
- ※ 園により自己負担が発生する場合があります。

#### 【支給方法・支給時期】

- ・保育料・給食費……幼稚園へ支給／毎月※
  - ・教材費・冷暖房費・施設整備費……幼稚園へ支給／毎月※
  - ・入園料……保護者へ直接払い／入園年度の 10 月下旬または入園翌年度の 4 月下旬
- ※ 区外園等、一部の園……保護者へ直接払い／10 月下旬・翌年度の 4 月下旬  
詳しくは区の HP をご確認ください。



### 預かり保育料の助成

就労等の理由により保育の必要性があり、認定（新 2 号・新 3 号・都認定・区認定）を受けた方は預かり保育料の一部が補助されます。  
（上限：8 月 24,000 円、その他の月 3～5 歳児（新 2 号認定）11,300 円 満 3 歳児（新 3 号・都・区）16,300 円）  
対象となる条件、対象施設等詳しくは区の HP をご確認ください。



問合せ

幼稚園・地域保育課 私立幼稚園第一・第二係  
☎ 3880-6147 FAX 3880-5703

## ▶ 認証保育所の保育料負担軽減（利用者助成）

足立区では、東京都認証保育所の利用者負担を軽減するため「保育料負担軽減（利用者助成）制度」を行っています。利用者は、保育料から軽減上限額を差し引いた金額を施設に支払います。

- 【要件】
- ・利用者・児童がともに足立区在住であること（毎月初日時点で住民票が足立区にあり、その住所に住んでいること）。
  - ・認証保育所と月ごめ保育契約をしていること（区外の認証保育所も含む）。
  - ・月の初日から在籍していること。




クラス年齢	世帯の課税状況	保育の必要性の認定	児童の出生順	区分	保育料軽減上限額
0～2 歳児	課税世帯	—	第 1 子	A1	80,000 円
			第 2 子以降	A2	80,000 円
	非課税世帯 (生活保護世帯含む)	認定有り	第 1 子	B1	80,000 円
			第 2 子以降	B2	80,000 円
	非課税世帯 (生活保護世帯含む) 住民税未申告世帯	認定無し	第 1 子	C1	55,000 円
			第 2 子以降	C2	80,000 円
3～5 歳児	全世帯	認定有り	第 1 子	D1	77,000 円
			第 2 子以降	D2	77,000 円
		認定無し	第 1 子	E1	57,000 円
			第 2 子以降	E2	77,000 円

#### 【注意事項】

- (1) 保育の必要性の認定については、施設利用開始前又は 3 歳児クラスに進級予定の方は進級前までに区役所に別途申請が必要です。認定にあたっては、就労等の要件（認可保育所等と同等の要件）が必要です。
- (2) 児童の出生順については、生計を同じくする子で判断します。
- (3) 0 歳児から 2 歳児の世帯で住民税が未申告の方は、上記のとおり「区分 C」となります。区のホームページでもご案内しています。
- (4) クラス年齢は 4 月 1 日現在の児童の年齢によって決まります。

## ▶ 認可外保育施設等の保育料補助

認可外保育施設等では、利用者負担を軽減するため「保育料の補助」をしています。

	施設等利用費（認可外保育施設等）	定期利用補助金 （認可外保育施設・企業主導型保育施設）																		
対象者	補助対象施設等を利用し、「子育てのための施設等利用給付認定」を受けた、0～2 歳児の非課税世帯または 3～5 歳児	認可外保育施設指導監督基準を満たす旨の証明書が発行されている施設と月ごめ 120 時間以上の契約をしていること																		
補助上限額	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区 分</th> <th>補助上限額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0～2 歳児 住民税非課税世帯</td> <td>42,000 円</td> </tr> <tr> <td>3～5 歳児 —</td> <td>37,000 円</td> </tr> </tbody> </table>	区 分	補助上限額	0～2 歳児 住民税非課税世帯	42,000 円	3～5 歳児 —	37,000 円	<table border="1"> <thead> <tr> <th>区 分</th> <th>補助上限額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">0～2 歳児</td> <td>住民税課税世帯</td> <td>80,000 円</td> </tr> <tr> <td>住民税非課税世帯</td> <td>※38,000 円</td> </tr> <tr> <td>住民税未申告世帯</td> <td>38,000 円</td> </tr> <tr> <td>3～5 歳児</td> <td>—</td> <td>※40,000 円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※認可外保育施設（企業主導型保育施設除く）に通う場合は、別途補助の制度（施設等利用費）もあります。</p>	区 分	補助上限額	0～2 歳児	住民税課税世帯	80,000 円	住民税非課税世帯	※38,000 円	住民税未申告世帯	38,000 円	3～5 歳児	—	※40,000 円
区 分	補助上限額																			
0～2 歳児 住民税非課税世帯	42,000 円																			
3～5 歳児 —	37,000 円																			
区 分	補助上限額																			
0～2 歳児	住民税課税世帯	80,000 円																		
	住民税非課税世帯	※38,000 円																		
	住民税未申告世帯	38,000 円																		
3～5 歳児	—	※40,000 円																		
制度や請求方法（区 HP）	<p>詳細は、「認可外保育施設等の無償化について【利用者向け】」をご確認ください。</p> 	  <p>【認可外保育施設】 【企業主導型保育施設】</p>																		

問合せ

幼稚園・地域保育課 認証・認可外保育係  
☎ 3880-8013 FAX 3880-5703

## 発達に遅れや心配があるお子さんを預けたいとき

足立区では、発達に遅れや心配があるお子さん、障がいのあるお子さんに対し、それぞれの発育に合わせて保育上必要な配慮や支援を行うために、発達支援児保育を実施しております。申し込み時から相談を受ける体制を整えていますので、入所の申し込みをする前に、お子さんの成長のために必ずご相談ください。

**問合せ** 保育・入園課 入園第一係～第三係 ☎ 3880-5263 FAX 3880-5703  
 こども支援センターげんき 支援管理課 発達支援施策調整担当 ☎ 5681-0134 FAX 3852-2864

**発達支援児保育とは？**  
 「発達支援委員会」においてお子さんにどのような配慮や支援が必要か判断します。入所後は、心理士等の専門職員と連携し、「発達支援児」として個々のお子さんの成長・発育に合わせた保育を行っていきます。

## 足立区医療的ケア児情報ポータルサイト

医療的ケアが必要なお子さんを育てるご家族が、足立区で安心して子育てができるように、必要な情報を分野別にまとめて掲載しています。



**問合せ** 障がい福祉課 障がい施策推進担当 ☎ 3880-5407 FAX 3880-5754

## 医療的ケアを必要とするお子さんを預けたいとき

足立区では保育施設において医療的ケアを必要とするお子さんの受入れを行なっています。

入所を申し込まれる前に「医療的ケア児支援検討会」において、集団生活が可能であるかの確認が必要です。まずは、こども支援センターげんきにお問合せください。

※ 区立小学校・区立中学校でも支援を実施しています。

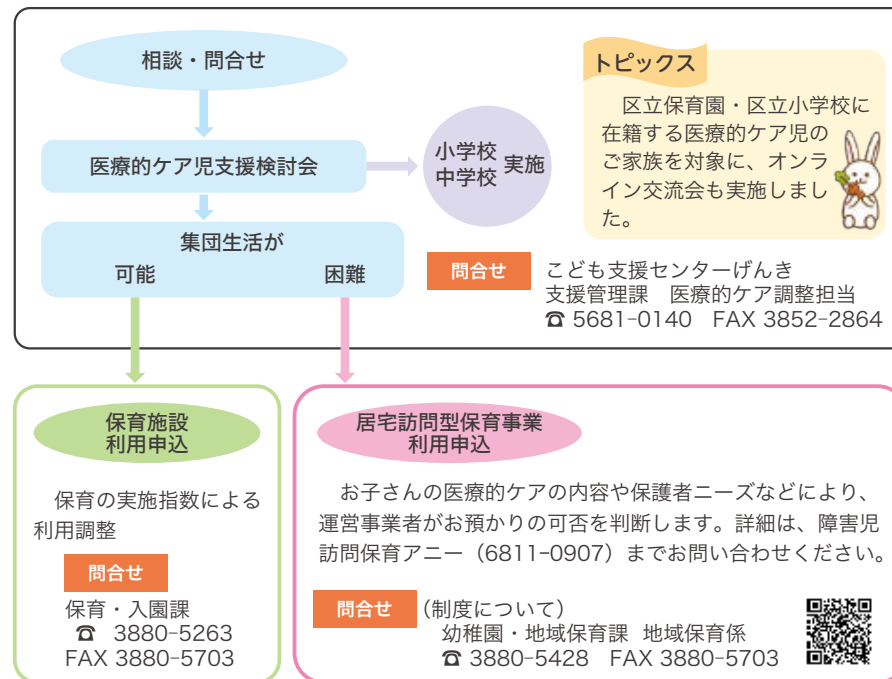


保育園ガイドライン



小・中学校ガイドライン

### 受け入れまでの流れ



### 医療的ケア児の受入れを行なっている5つの区立保育園

区立保育園	住所
区立大谷田第一保育園	大谷田 1-1-5-101
区立上沼田保育園	江北 4-17-20-101
区立千住あずま保育園	千住東 2-20-17
区立中島根保育園	島根 2-33-2
区立東綾瀬保育園	東綾瀬 2-12-13

※ 当該年度の1歳児クラス以上から受入れを行なっています。

# 救急



## 子どもの発達と起こりやすい事故

子どもの事故と発達は密接に関連しています。子どもの発達、発育や行動の 패턴を知るによって、大きな事故を防ぐことができます。

### ねんねの頃



○ 頭や手足を上手に動かせるようになります。

× 自分で姿勢がかえられないので、とても無防備です。

### 起こりやすい事故

#### ⚠ うつぶせ寝や窒息

予防 POINT 顔が沈み込むような柔らかい寝具は使わないでください。



#### ⚠ ホットカーペットでの低温やけど

予防 POINT ホットカーペットの上に寝かせないでください。



### 寝返りの頃



○ 寝返りで移動ができるようになり、視野が広がります。身近にあるものに手を伸ばし、口に入れ、手と舌の感覚で「知覚の基礎」をかためていきます。

× 移動はできますが、事前に危険を避けることができません(何が危険かわかりません)。

### 起こりやすい事故

#### ⚠ タバコや小さなおもちゃなどの誤飲

予防 POINT 飲み込んだら危ないものは、床から1m以上高い所に置きましょう。



#### ⚠ ベッド、ソファからの転落

予防 POINT 「ちょっとだけ」「寝ているから大丈夫」は危険。気づかないうちに転がってしまいます。必ず柵をするように心がけましょう。



### おすわり・はいはい・つかまり立ちの頃



○

手が開放されるので、色々なものをつかんでみたりします。目についた物にむかって自分で移動し、手につかめる物は口に入れて確かめます。

×

移動は不安定です。目が離せません。高いところによい登りますが、おりることができません。注意してもなかなか理解できません。

### 起こりやすい事故

#### ⚠ 浴槽や洗濯機での転落やおぼれ



予防 POINT 使わないときは水を抜いておいてください。足台になるような物は近くに置かないでください。トイレや洗濯機のふたをゴムバンドでとめるなど工夫をしましょう。

#### ⚠ 階段や椅子からの転落



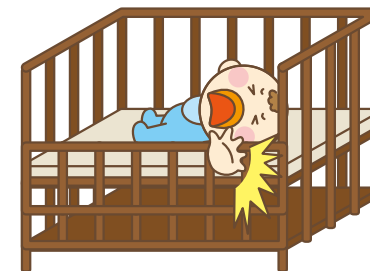
予防 POINT 階段にはガードを。椅子には安定感のあるものを選んでください。

#### ⚠ ストープやヒーターでの火傷



予防 POINT ストープには柵を。ストープの上にやかんやなべを置かないでください。

#### ⚠ ベビーベッドでの挟まれや窒息



予防 POINT 柵や扉には確実にロックを。ロックが不十分だと寝返りなどで扉が開いてしまうことがあります。



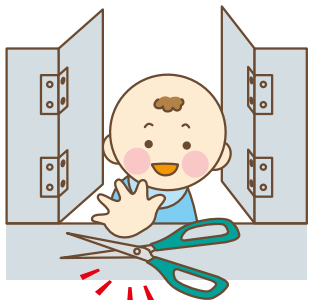
階段を登れるようになり、行動に自信が持てるようになります。外での活動も活発になります。

手先を器用に動かすようになるので、色々なものを大人のまねをして使うようになります。「何でも自分でやってみよう」と思うようになります。

頭が大きく重いため、バランスをうまくとれません。視野が狭く、周りの危険を察知したり、判断できません。

### 起こりやすい事故

⚠️ 包丁など台所用品による怪我



予防 POINT 扉や引き出しは、開けられないようにロックをつけましょう。

⚠️ コンセントのいたずらによる感電



予防 POINT コンセントカバーを付けましょう。

### Check 哺乳瓶の煮沸について

電子レンジ・薬液消毒をしている方も、知っておきたい煮沸消毒の仕方

- ① 鍋に水をたっぷり入れて洗った哺乳瓶を沈める。
  - ② 火にかけて、ガラス製なら7分程度（樹脂製の場合は説明書に従いましょう）、乳首・ふた・わくなどは3分程度煮立てる。
  - ③ ビンバサミ等でやけどに注意しながら取り出す。
- \* 哺乳瓶を消毒できない場合は、清潔な紙コップで授乳する方法もあります。

（参考：農林水産省ホームページ）

### Check 「乳児用液体ミルク」について

「乳児用液体ミルク」とは、液体状の人工乳で、常温で保存でき、あらかじめ調乳が済んでいるものをいいます。栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じです。粉ミルクと違ってお湯に粉を溶かす必要がなくそのまま飲むことができるため、災害時にも有効です。2019年3月に国内での販売が開始され、母乳代替食品のひとつとして、育児負担の軽減や災害時の備えなどでの有用性が注目されています。

足立区では令和7年度から災害備蓄物品として採用しています。

#### <注意点も知っておきましょう>

- ・ 高温や凍結を避け、常温で保管しましょう。
- ・ 味の好みが変わり、飲みたがらない可能性があります。日常から生活に取り入れると、いざという時にも飲んでくれますね。
- ・ 雑菌が繁殖してしまうので、一度開封したら飲み切りましょう。
- ・ 賞味期限は約1年から1年半が目安となりますが、保存容器によって異なりますので、必ず確認しておきましょう。

### Check 乳幼児突然死症候群(SIDS)について

「乳幼児突然死症候群(SIDS)」は、それまで大きな異常のきざしが無いのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまふ原因不明の病気で

#### SIDSの発生率が低くなる3つのポイント

- ① 1歳までは「あおむけ」に寝かせる  
SIDSは睡眠中に起こり、あおむけに寝かせた方が発症率が低いことが研究でわかっています。
- ② できるだけ母乳で育てる  
母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、SIDSの発症率が低いことが研究でわかっています。無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。
- ③ たばこをやめる  
乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことは、SIDSの発症率を高くすることがわかっています。

（出典：こども家庭庁 ホームページ・啓発リーフレット）



SIDSについて

## ▶ 異物を飲み込んだら



意識がない場合や、けいれんを起こしている場合は、  
すぐに救急車を呼びましょう！

### 何を飲み込みましたか？

何を飲み込んだか  
わからない

または

ボタン電池 硬貨  
灯油 ベンジン  
マニキュア  
除光液 洗剤  
酸 漂白剤  
樟脳（しょうのう）など

吐かせない

子どもの救急医療機関を受診する P104.105 参照

\* 診療科目の中には、緊急時に受診できないものもあります。

たばこ ホウ酸団子  
ナフタリン  
大量の医薬品  
パラジクロルベンゼン  
など

吐かせる

化粧品 シャンプー  
芳香剤 石けん  
マッチ クレヨン  
シリカゲル  
粘土 保冷剤  
植物活力剤 など

なるべく吐かせて  
様子を見る

医療機関に  
相談する

### 化学物質、医薬品などの急性中毒専用電話

#### (財) 日本中毒情報センター 中毒 110 番

化学物質や医薬品、動植物の毒などによって、実際に急性中毒が発生している場合に限定して情報提供しています。中毒原因物質の特定は重要ですので、できれば商品等を手元にお持ちの上、ご連絡ください。

つくば：029-852-9999

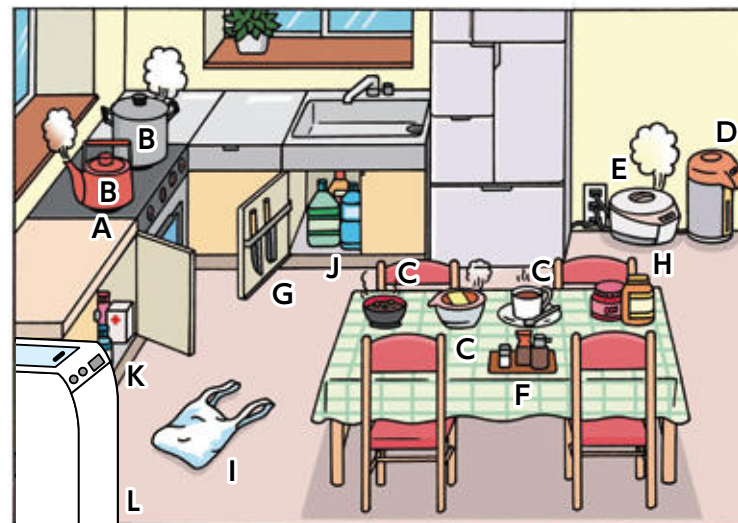
大阪：072-727-2499

たばこ専用電話 072-726-9922

\* いずれも365日24時間対応（情報提供料：無料）

## 身近なところに思わぬ危険が！

一般家庭の住宅モデルの中で事故ポイントをマークしてみました。たまたま見ていなかったその時に、事故は起こります。「危ない！」「ダメダメ」と目を離せない監視の毎日では親子共にストレスです。見ていなくても事故にならないようおうちの点検をお願いします。



- やけど… (A)コンロ、(B)コンロの上の鍋ややかん、  
(C)食卓上のラーメン・味噌汁・コーヒー、(D)ポット、  
(E)炊飯器の蒸気口、(F)テーブルクロスを引っ張る
- 切り傷… (G)包丁
- 打撲… (H)ピンが床に落ちる
- 窒息… (I)スーパーの袋
- 誤飲… (J)洗剤、(K)薬
- 溺死… (L)洗濯機

## 竹の塚保健センターで事故予防体験!!

竹の塚保健センター事故予防室には、「見て・触って・わかる」体験コーナーを設けています。お子さんの成長に合わせて、部屋の中を見る視点も変えていきましょう。成長の確認をしつつ「見て・触って・わかる」体験をしてください。

問合せ 竹の塚保健センター ☎3855-5082 FAX 3855-5089

# 応急手当 (救急車が来るまで)



おぼれ

急に息ができなくなり、顔色が悪くなる (咽頭に詰まっている)。

窒息

ヒューヒュー・ゼーゼーして苦しそうに呼吸する (気管・気管支に詰まっている)。

ゲェゲェという音をさせて、のどや胸が苦しう (食道に詰まっている)。

急にせきこみ、その後静かになるがピーナッツ等を飲んだ形跡がある (気管支に詰まっている)。

詰まっているものを取り除く

## のどにつまった時の吐かせ方

1歳くらいまで  
股の間から手を入れて、前ひじにまたがせる。頭が胸よりも低くなるようにして、背中を4~5回平手でたたく。



少し大きいお子さんのとき  
うつ伏せにして、膝でお子さんのみぞおちを圧迫するようにし、頭を胸より低くして背中を4~5回平手でたたく。

大きなお子さんの場合は、両腕をお子さんの体にまわし、コブシをおへその上の胃のあたりに当て、上の方へ素早く押しつけます。この方法は1歳未満には行いません。



救急車を呼ぶ  
迷った時は  
#7119  
東京消防庁救急相談センターへ!

大声で人を呼び協力を求める

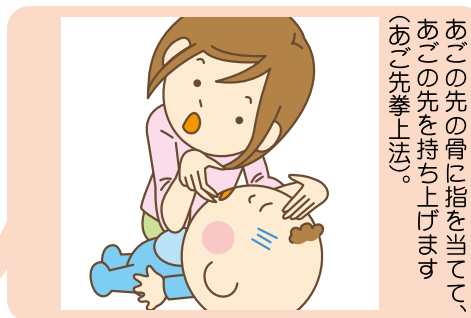
気道の確保をする

呼吸をしていなかったら

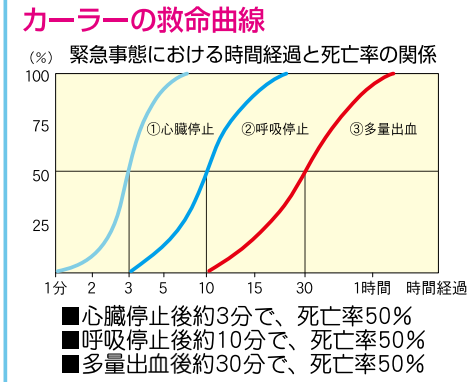
人工呼吸をする

心臓が止まってしまったら

心臓マッサージをする



あごの先の骨に指を当てて、あごの先を持ち上げます (あご先拳上法)。



AEDを使用してください

救急隊到着までに処置をすることで命を救える可能性が高くなります。

AEDの設置施設は区HPで確認できます。

救急

救急

## 【休日・夜間の急病などのときの医療機関】



### ▶ 休日応急診療・平日夜間小児初期救急診療

キャッシュレス  
決済不可

発熱や腹痛などの日常的な疾病のため、救急病院への搬送を要しない迅速な一次診療が必要な方のための応急診療機関です。本当に必要な人が救急医療機関を利用できるように、皆様のご協力をお願いします。

※ 荒天や、感染症のまん延時などには休診となる可能性があります。最新情報はホームページでご確認ください。

※ 受診予約は、各診療所の窓口受付のみとなります。受診に際して不安のある方は、事前に各診療所にお電話でご相談のうえ、お越しいただくことをおすすめします。

【足立区休日応急診療所】 ※ 土曜日は開いていません。

●診療日 日曜、祝日、12月30日～1月3日（歯科は12月29日～1月3日）

名称 / 所在地 / 電話番号	受付時間	診療科目
足立区医師会館休日応急診療所 中央本町 3-4-4（足立区医師会館内） ☎ 3880-1866	10:00～11:30	内科
	13:00～15:30	小児科
東部休日応急診療所 大谷田 3-11-13（東部保健センター内） ☎ 3629-7881	10:00～11:30	内科
	13:00～15:30	小児科
竹の塚休日応急診療所 西竹の塚 1-11-2 エミエルタワー竹の塚 2 階 （竹の塚保健センター内） 内科・小児科 ☎ 3855-5016 歯科 ☎ 3855-5017	10:00～11:30	内科
	13:00～15:30	小児科
	10:00～11:30	歯科
	13:00～15:30	
江北休日応急診療所 江北 5-14-5（すこやかプラザ あだち内） ☎ 3896-4010	10:00～11:30	内科
	13:00～15:30	小児科

【足立区休日準夜間応急診療所】

●令和8年度の診療日 ※ 日曜・祝日のみで構成される3日以上連続して開設します。  
5月3日～5月6日、9月20日～9月23日、12月30日～1月3日

名称 / 所在地 / 電話番号	受付時間	診療科目
足立区医師会館休日応急診療所 中央本町 3-4-4（足立区医師会館内） ☎ 3880-1866	17:00～21:00	内科 小児科

【足立区平日夜間小児初期救急診療機関】

名称 / 所在地 / 電話番号	診療日 / 受付時間	診療科目
足立区医師会館 中央本町 3-4-4 （足立区医師会館内） ☎ 3880-1131	【診療日】 月～金の各日 （休日、12/30 から 1/3 を除く） 【受付時間】 19:30～22:00	小児科

- ※ 小児科のみの診療で、中学生以下のお子さんが対象です。
- ※ 足立区医師会館休日応急診療所と電話番号が異なります。
- ※ 土・日曜日の夜間は小児初期救急診療機関は開いていません。

### ▶ 区内及び隣接区の小児科対応東京都指定二次救急医療機関

令和8年4月1日現在

所在地	医療機関名	所在地 / 電話番号	診療科目
足立区	博慈会記念総合病院	足立区鹿浜 5-11-1 ☎ 3899-1311	内科系
足立区	東京女子医科大学附属 足立医療センター	足立区江北 4-33-1 ☎ 3857-0111	
葛飾区	東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター	葛飾区青戸 6-41-2 ☎ 3603-2111	内科系
葛飾区	都立東部地域病院	葛飾区亀有 5-14-1 ☎ 5682-5111	小児科
北区	東京北医療センター	北区赤羽台 4-17-56 ☎ 5963-3311	外科系
墨田区	都立墨東病院	墨田区江東橋 4-23-15 ☎ 3633-6151	
墨田区	賛育会病院	墨田区太平 3-20-2 ☎ 3622-9191	

受診の際には、マイナ保険証（または資格確認書）、公費負担の医療証等を忘れずにご持参ください。母子健康手帳、お薬手帳（または服用中の薬）も用意しましょう。

## 小児科を探したい！

「子どもが急に発熱、これから診てくれる病院はどこ？」  
 「自宅と保育園の間にあるクリニックを探したい」  
 「都合の良い曜日、時間に診察している医療機関はないかしら」  
 「耳鼻科も一緒に受診したい！」



そんな時は  
 「医療情報ネット(ナビイ)」と「医療機関案内サービス ひまわり」で医療機関等の検索や問い合わせができます。

### 医療情報ネット(ナビイ)

【様々なキーワードで探すことができます】

- 地図上で探す
- 鉄道路線から探す
- 現在地から探す
- 医療機関や薬局の名称、住所
- 診療科目
- 対応可能な疾患・治療内容
- 診療日時
- 休日当番医



### 医療機関案内サービス ひまわり

☎ 5272-0303 (24時間案内)

聴覚障がい者の方向け専用ファクシミリ  
 FAX 5285-8080

外国人患者向け医療情報サービス  
 (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語に対応)  
 ☎ 5285-8181 (午前9時から午後8時まで)



◆救急車を呼んだほうがいいか迷ったときは…

#### 電話

- ・子ども医療でんわ相談(夜間・休日)  
☎ #8000 または 5285-8898
- ・東京消防庁救急相談センター(24時間・年中無休)  
☎ #7119 または 3212-2323

#### インターネット

- ・子どもの救急(日本小児科学会)



## 相談先一覧



### 妊娠中の悩み

保健予防課妊産婦支援係 ☎ 3880-5405 FAX 3880-5602	妊娠に関する相談や悩みを母子保健コーディネーターが対応します。プライバシーは必ず守ります。
妊娠相談ほっとライン (東京都) ☎ 5339-1133	妊娠に関する相談や悩みを看護師などの専門職が対応します。内容によっては適切な関係機関を紹介します。メール相談も可能です。
妊娠したかも相談@東京 (東京都)	「妊娠したかも？」というときの悩みや疑問に、チャットボット形式でお答えします。24時間365日、誰でも気軽に使えます。



### 子育てや生活などに悩んだら

#### 子どもと家庭の相談

こども家庭相談室 こども家庭相談課 ☎ 3852-3535 FAX 3889-3400	子育ての悩みや不安など、お子さんとそのご家庭に関する相談を、専門相談員がお話を伺いながら一緒に考えます。相談の内容に応じて、保健・福祉などの適切な相談機関の紹介も行っています。
---	--

#### 家庭の悩み、生活の悩みなど

足立福祉事務所	家庭内の悩み、DV等、経済上の悩みなど、母子・父自立支援員、女性相談支援員がお話を伺います。
---------	--

#### 仕事・生活・家庭の悩み、複数の困りごとなど

福祉まるごと相談課 東部拠点担当 ☎ 3880-5705 / FAX3880-5714 西部拠点係 ☎ 5888-4571 / FAX3899-1355	仕事や生活、家庭の悩み・困りごとなど、「誰でも・なんでも」ご相談できます。丁寧にお話を受けとめ、困りごとを整理し、各専門分野と連携した支援につなぐなど、どうすれば解決できるかを一緒に考えていきます。窓口までご来所いただくことが難しい場合は、相談員がご自宅等へお伺いします。
--	--

#### ひとり親家庭向けの相談







親子支援課 事業係(豆の木相談室) ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573	ひとり親家庭の方、養育者の方、離婚を考えている方の悩みを伺います。また、養育費に関する相談(取り決め方法や公正証書等作成費用の補助など)も受け付けています。
---	--


#### 生活上の相談や子育ての悩みなど

民生委員・児童委員、主任児童委員 福祉管理課 民生係 ☎ 3880-5870 FAX 3880-5614	生活上の相談や子育て、ひとり親家庭の悩みなどのお話を伺い、関係機関とのパイプ役として力になります。個人の秘密は守りますので、安心してご相談ください。民生係にお問い合わせいただき、内容に応じてお近くの民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介します。
--	--

## 発育・発達に不安のあるとき

<p><b>足立保健所</b>                  江北保健センター ☎ 3896-4011 FAX 3856-5529                  千住保健センター ☎ 3888-4278 FAX 3888-5396                  竹の塚保健センター ☎ 3855-5082 FAX 3855-5089                  中央本町地域・保健総合支援課                  ☎ 3880-5352 FAX 3880-6998                  東部保健センター ☎ 3606-4171 FAX 5697-6561</p>	<p>乳幼児の発育及び発達状態や言葉の遅れなどについて、まずは、保健師がお話を伺います。必要に応じて小児の発達専門医による健診（予約制）や心理相談員の個別相談を行います。                  ※ 各保健センター等の案内図はP113を参照。</p>
<p><b>こども支援センターげんき</b>                  支援管理課 発達支援係 2階                  ☎ 5681-0134 FAX 3852-2864</p> <p>ペアレント・メンター事務局 5階                  ☎ 3852-2932</p> <p>実施日                  火・木・金曜日                  午前9時30分～12時30分                  午後1時30分～4時30分</p> 	<p>【発達相談】                  0歳から18歳未満の発達に関する悩みや心配事（発達障がい含む）の相談を、福祉と心理の専門相談員がお受けします。お子さんの個性に応じて関わり方をお伝えし、必要に応じて専門機関を紹介します。                  【ペアレント・メンターによる相談】                  発達障がいのある子どもの対応に悩んでいる保護者に対する相談を、ペアレント・メンター（自ら発達障がいのあるこどもの子育てを経験し、かつ相談支援研修を受講した親）がお受けしています。</p>
<p><b>社会福祉法人からしだね</b>                  うめだ・あけぼの子ども相談支援センター                  ☎ 3848-1197 FAX 3848-1191                  うめだ・あけぼの学園                  ☎ 3848-1190 FAX 3848-1191</p>  	<p>【うめだ・あけぼの子ども相談支援センター】                  お子さんの育ちに不安や悩みがございましたら、ご相談ください。発達についての相談や福祉サービス紹介の相談をお受けします。                  【うめだ・あけぼの学園】                  小児神経専門医による診察や、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、心理士、保育士等のスタッフによる個別・集団での支援を受けられます。</p>
<p><b>学校法人三幸学園</b>                  東京みらい児童発達支援センター                  ☎ 5615-8045 FAX 5615-8046</p> 	<p>【児童発達支援・保育所等訪問支援】                  お子さんがいきいきと社会生活や日常生活を過ごせるよう、個別・小集団・集団で支援を行います。通っている保育園や幼稚園等とも連携して支援を進めます。                  【障害児相談支援】                  お子さんの発達や子育ての悩みについて親身に相談にあたり、サービスの紹介や利用に必要な利用計画を作成します。</p>

## 児童虐待通告

<p><b>こども家庭相談室</b>                  こども家庭相談課                  ☎ 3852-3535 FAX 3889-3400</p> 	<p>子どもへの虐待が心配なときはご連絡ください。相談者の秘密は守られます。                  ・虐待を受けているかもしれない子どもがいる                  ・近くに泣き声や様子が心配な子どもがいる                  ・子育てが辛くてつい子どもにあたってしまう</p>
---	--



※ 足立児童相談所 西新井本町3-8-4 ☎ 3854-1181 ※ 児童相談所全国共通ダイヤル189番

## 就職したい

<p><b>ハローワーク足立</b>                  千住1-4-1 東京芸術センター6階                  ☎ 3870-8609</p>	<p>就職に向けた相談・アドバイスを行います。                  平日 8:30～17:15                  土・日・祝日・年末年始は休み</p>
<p><b>マザーズハローワーク日暮里</b>                  荒川区西日暮里2-29-3 日清ビル5階                  ☎ 5850-8611</p>	<p>仕事と子育ての両立を希望している方の就職活動をサポートします。お子様が遊べるチャイルドコーナーを完備、ゆっくり求人検索・相談ができます。                  平日 9:00～17:00                  土・日・祝日・年末年始は休み</p>

## 暴力に悩んだら

配偶者等からの暴力は犯罪です。身体的暴力に加え、性的、経済的、精神的、社会的（交友関係の監視・制限など）暴力など、周囲にも自分自身も気づきにくい暴力もあります。まずはご相談ください。

<p><b>足立区配偶者暴力相談支援センター</b>                  ☎ 3880-5297</p>	<p>月～金曜日 8:30～17:15                  （祝日・年末年始を除く）</p>
<p><b>足立区男女参画プラザ</b>                  ・女性相談（DV相談）                  ・男性相談（DV相談）                  ☎ 3880-5222 FAX 3880-0133</p>	<p>【女性相談（DV相談）】                  女性相談員による面談または電話相談                  【男性相談（DV相談）】                  ・女性相談員による電話相談                  ・男性相談員による面談または電話相談                  詳細は区ホームページを参照                  予約制、各1回50分、保育の利用可</p> 
<p><b>足立福祉事務所</b>                  連絡先、案内図はP110、P111を参照</p>	<p>月～金曜日 8:30～17:00                  （祝日、年末年始を除く）</p>
<p><b>東京都女性相談支援センター</b>                  ☎ 5261-3110</p>	<p>月～金曜日 9:00～21:00                  （土・日曜日、祝日、年末年始は17時まで）</p>
<p><b>東京ウィメンズプラザ</b></p>	<p>【女性専用】                  ☎ 5467-2455                  ☎ 5467-1721                  （DV専用ダイヤル）</p> <p>毎日 9:00～21:00                  （年末年始を除く）</p>
<p>【男性専用】                  ☎ 3400-5313</p>	<p>月・水・木曜日 16:00～20:00                  土曜日 13:00～17:00（祝日・年末年始を除く）</p>
<p>LINE相談                  ささえるライン@東京</p>	<p>毎日 14:00～20:00                  （年末年始を除く）</p> 
<p><b>警視庁総合相談センター</b>                  ☎ #9110 または ☎ 3501-0110</p>	<p>24時間対応</p>
<p><b>DV相談+（プラス）</b>                  ☎ 0120-279-889</p>	<p>毎日、24時間対応</p>

◆事件発生時など、緊急性が高い場合は警察（☎110）に通報してください。

▶ 家庭の悩み、生活の悩みなど  
足立福祉事務所

**1 足立福祉事務所 中央第一福祉課**  
中央本町4-5-2 ☎3880-5875 FAX 6806-3017  
☎3880-5419 FAX 6806-3093

**<管轄区域>**  
中部第一福祉課  
足立1~4丁目、梅島1~8丁目、興野1~2丁目、栗原1~4丁目、関原1~3丁目、西新井1~7丁目、西新井栄町1~3丁目、西新井本町1~5丁目、本木北町、本木西町、本木東町、本木南町、本木1~2丁目  
中部第二福祉課  
青井1~6丁目、梅島1~3丁目、弘道1~2丁目、島根1~4丁目、中央本町1~5丁目、西綾瀬1~4丁目、西加平1~2丁目、東六月町、一ツ家1~4丁目、平野1~3丁目、保塚町、南花畑1~4丁目、六月1~3丁目、六町1~4丁目

**2 足立福祉事務所 千住福祉課**  
千住仲町19-3 ☎3888-3142 FAX 3888-5344

**<管轄区域>**  
小台1~2丁目、千住曙町、千住旭町、千住東1~2丁目、千住大川町、千住河原町、千住寿町、千住桜木1~2丁目、千住関屋町、千住龍田町、千住仲町、千住中居町、千住橋戸町、千住緑町1~3丁目、千住宮元町、千住元町、千住柳町、千住1~5丁目、日ノ出町、宮城1~2丁目、柳原1~2丁目

**3 足立福祉事務所 東部福祉課**  
東綾瀬1-26-2 ☎3605-7129 FAX 5697-6560

**<管轄区域>**  
綾瀬1~7丁目、大谷田1~5丁目、加平1~3丁目、北加平町、佐野1~2丁目、神明1~3丁目、神明南1~2丁目、辰沼1~2丁目、東和1~5丁目、中川1~5丁目、東綾瀬1~3丁目、六木1~4丁目、谷中1~5丁目

**4 足立福祉事務所 西部福祉課**  
鹿浜8-27-15 ☎3897-5013 FAX 3856-7229

**<管轄区域>**  
入谷1~9丁目、入谷町、扇1~3丁目、加賀1~2丁目、江北1~7丁目、古千谷1~2丁目、古千谷本町1~4丁目、血沼1~3丁目、鹿浜1~8丁目、新田1~3丁目、椿1~2丁目、舎人1~6丁目、舎人町、舎人公園、堀之内1~2丁目、谷在家1~3丁目  
※R9.1月頃に西新井本町2-30-40に仮移転する予定(大規模改修のため)

**5 足立福祉事務所 北部福祉課**  
竹の塚2-25-17 ☎5831-5797 FAX 3860-5077

**<管轄区域>**  
伊興1~5丁目、伊興本町1~2丁目、竹の塚1~7丁目、西伊興町、西伊興1~4丁目、西竹の塚1~2丁目、西保木間1~4丁目、花畑1~8丁目、東伊興1~4丁目、東保木間1~2丁目、保木間1~5丁目、南花畑5丁目

**足立福祉事務所の管轄区域図**

1 中部第一福祉課・中部第二福祉課  
2 千住福祉課  
3 東部福祉課  
4 西部福祉課  
5 北部福祉課

## 足立保健所（各保健センター等）

地域を担当する保健師・歯科衛生士・栄養士が、妊娠中から産後の育児など子育ての相談や、ご家族のこころとからだの健康に関するご相談をお受けしています。最寄りの各保健センター等にお問い合わせください。

江 北：江北保健センター 竹 の 塚：竹の塚保健センター 東 部：東部保健センター  
千 住：千住保健センター 中央本町：中央本町地域・保健総合支援課

	町 名	管 轄
ア	青井 1～6丁目	中央本町
	足立 1～4丁目	
	綾瀬 1～7丁目	東部
イ	伊興 1～5丁目	竹の塚
	伊興本町 1～2丁目	
	入谷 1～9丁目	江北
	入谷町	竹の塚
ウ	梅島 1～3丁目	中央本町
	梅田 1～8丁目	
オ	扇 1～3丁目	江北
	大谷田 1～5丁目	東部
	興野 1～2丁目	江北
	小台 1～2丁目	千住
カ	加賀 1～2丁目	江北
	加平 1～3丁目	東部
キ	北加平町	東部
ク	栗原 1～4丁目	竹の塚
	弘道 1～2丁目	中央本町
コ	江北 1～7丁目	江北
	古千谷 1～2丁目	竹の塚
	古千谷本町 1～4丁目	
サ	佐野 1～2丁目	東部
	血沼 1～3丁目	江北
シ	鹿浜 1～8丁目	江北
	島根 1～4丁目	中央本町
	新田 1～3丁目	江北
	神明 1～3丁目	東部
	神明南 1～2丁目	
セ	関原 1～3丁目	中央本町
	千住 1～5丁目	千住
	千住曙町	
	千住旭町	
	千住東 1～2丁目	
	千住大川町	
	千住河原町	
	千住寿町	
	千住桜木 1～2丁目	
	千住関屋町	
	千住龍田町	

	町 名	管 轄
セ	千住関屋町	千住
	千住龍田町	
	千住中居町	
	千住仲町	
	千住橋戸町	
	千住緑町 1～3丁目	
	千住宮元町	
	千住元町	
	千住柳町	
	千住関屋町	
タ	竹の塚 1～7丁目	竹の塚
	辰沼 1～2丁目	東部
チ	中央本町 1～5丁目	中央本町
ツ	椿 1～2丁目	江北
ト	東和 1～5丁目	東部
	舎人 1～6丁目	江北
	舎人公園 舎人町	竹の塚
ナ	中川 1～5丁目	東部
ニ	西綾瀬 1～4丁目	中央本町
	西新井 1・6・7丁目	江北
	西新井 2～5丁目	竹の塚
	西新井栄町 1～2丁目	中央本町
	西新井栄町 3丁目	江北
	西新井本町 1～5丁目	
	西伊興 1～4丁目	竹の塚
	西伊興町	
ハ	西加平 1～2丁目	中央本町
	西竹の塚 1～2丁目	竹の塚
	西保木間 1～4丁目	
	花畑 1～8丁目	竹の塚
ヒ	東綾瀬 1～3丁目	東部
	東伊興 1～4丁目	竹の塚
	東保木間 1～2丁目	
	東六月町	中央本町
	一ツ家 1～4丁目	
	日ノ出町	
平野 1～3丁目	中央本町	

	町 名	管 轄
ホ	保木間 1～5丁目	竹の塚
	保塚町	
	堀之内 1～2丁目	江北
ミ	南花畑 1～5丁目	竹の塚
	宮城 1～2丁目	千住
ム	六木 1～4丁目	東部
モ	本木 1～2丁目	江北
	本木北町	
	本木西町	
	本木東町	
ヤ	谷在家 1～3丁目	江北
	谷中 1～5丁目	東部
	柳原 1～2丁目	千住
ロ	六月 1～3丁目	竹の塚
	六町 1～4丁目	

### 江北保健センター

江北5-14-5 すこやかプラザ あだち2階  
☎3896-4004 FAX 3856-5529

江北小学校前、東京女子医科大学附属足立医療センター、江北駅、環状七号線、日暮里・舎人ライナー、上沼田団地、西口、江北駅西口、江北小学校前下車徒歩1分、北千住駅西口から徒歩10分、北千住駅西口から上沼田団地入口下車徒歩6分、はるかぜ6号(鹿浜五丁目団地行)東武バス、江北小学校前下車徒歩1分、江北小学校前下車徒歩3分、国際興業バス(赤羽駅東口)上沼田団地入口下車徒歩6分、東武バス(東京女子医大足立医療センター行)江北小学校前下車徒歩3分

### 千住保健センター

千住仲町18-7  
☎3888-4277 FAX 3888-5396

※令和8年3月23日から仮移転中

千住警察署、東京芸術大学千住キャンパス、千住、北千住、R常盤線、至北千住、至上野、千住、銀行、旧日光街道、ミリオン通り、国道4号線、至上野、(北千住駅西口)下車徒歩9分

※ 最新の情報は、区ホームページをご覧ください。

### 竹の塚保健センター

西竹の塚1-11-2 エミールタワー竹の塚2階  
☎3855-5082 FAX 3855-5089

竹の塚駅西口、銀行、尾竹橋通り(補助100号線)至西新井、至北千住、東武スカイツリーライン、竹の塚、第十四中学校、公園

### 中央本町地域・保健総合支援課

中央本町1-5-3 足立保健所内  
☎3880-5352 FAX 3880-6998

梅島駅下車徒歩10分、五反野駅下車徒歩15分、JA東京スマイル、至北千住、東武スカイツリーライン、至竹ノ塚、環状七号線、国道4号線、区役所、ベルモント公園、公園、梅島、足立高校前、第四中

### 東部保健センター

大谷田3-11-13  
☎3606-4171 FAX 5697-6561

大谷田駅、中川小学校前、中川、大谷田、大谷田一丁目団地、葛西用水、交番、中川公園、谷中三丁目、谷中四丁目、谷中三丁目下車徒歩8分、東武バス(八潮駅南口行)中川小学校前下車徒歩2分、東武バス(佐野・六ツ木循環)大谷田四丁目下車徒歩5分、綾瀬駅西口から東武バス(六ツ木都住行)谷中三丁目下車徒歩8分

子育て中の方必見!

感染症に関する心配事に保健師がお答えします!



Q1

赤ちゃんの手洗いは  
どうしたらいいの?

A1

清潔な濡れタオルで、やさしく拭いてあげ  
ましょう。また、赤ちゃんに触れる前に  
しっかり手を洗いましょう。



Q2

赤ちゃんや子どもが使った  
おもちゃの消毒はどうすればいいの?



A2

洗えるおもちゃは洗い、洗えないものは  
消毒用エタノールで定期的に拭きとりを  
して清潔に保ちましょう。  
外出時は洗いやすいおもちゃを持ってい  
くのも1つの方法です。



Q3

指しゃぶりがやめられません。  
手を洗う前に指をしゃぶってしまいます…

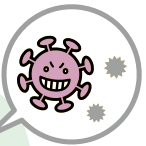
A3

神経質になる必要はありません。  
外出先では「手をつないで歩く」など  
指しゃぶりから気をそらせてあげま  
しょう。



Q4

健診や予防接種の際、  
感染が心配です…



A4

できる限り必要な年齢、月齢で受けてくだ  
さい。医療機関や健診会場では感染防止対  
策に努めています。  
医療機関によっては、健診や予防接種専用  
の時間を設けているところもあります。



# みんな違ってあたりまえ。 その子らしさを大事にしよう。

「男の子だから」「女の子だから」「普通はこうだよ」  
そんな何気ない言葉が、子どもの心にどんな影響を与えるのか、  
少し立ち止まって考えてみませんか。

子ども一人ひとりが、自分らしく伸びていけるように、まずは  
大人が“気づくこと”から始めましょう。

こんな発言にハッとしたり  
とっさに否定していませんか？



このピンクがいい！

将来はパイロットに  
なりたいな！



性別によるイメージってあるけど  
これって固定観念かな？「男らし  
さ」「女らしさ」って何だろう？

おもちゃの好みだってそれぞれ違いますよね？



男の子、女の子逆じゃないの？  
他の子と好みが違うようだけど…。



好みは人それぞれ、子どもの個性を大切に。  
「その子らしさ」を受け入れる子育てを意識してみましょう。

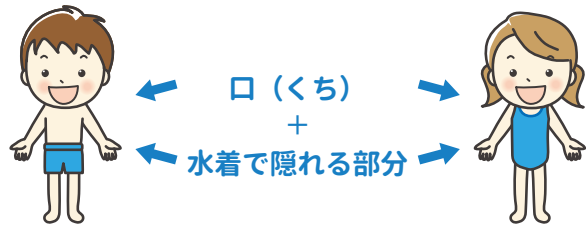
## <アンコンシャス・バイアスとは？>

私たちは知らないうちに、「長男だから」「外国の子だから」など、思い込みを持ってしまうことがあります。こうした無意識の思い込みを「アンコンシャス・バイアス」といいます。性別に関するものだけではなく、年齢や障がいの有無、外国人に関するものなど、様々な場面で生じる可能性があります。

# プライベートゾーンを守りましょう

## 1 プライベートゾーンとは

- ・口（くち）
- ・水着で隠れる部分（性器や胸、お尻）



お子さんたちが将来、性犯罪の加害者や被害者、傍観者にならないよう、自分や他の人の体の大切なところを幼児期に教えましょう。

## 2 お子さんへのかかわり方

### お子さんの行動

「おしり」「おっぱい」などの言葉を連呼する。

他人のプライベートゾーンを触る。

プライベートゾーンを触られて、嫌がっているのに「やめて」と言えない。

### 保護者の気持ち

怒っていいのかな？

他の子に迷惑かけてないかな？

我慢してないかな？

プライベートゾーンに関するお子さんへのかかわり方は、むやみに怒るようなことはせず、年齢に応じて見守りながらプライベートゾーンの大切さをしっかりと伝えていきましょう。

また、嫌な気持ちは決して我慢せず、話を聞いて必ず味方になってください。

## 3 お子さんと一緒に確認しましょう



プライベートゾーンについて、親子で一緒に学べるように足立区ではリーフレットを配布しております。  
お子さんにプライベートゾーンの大切さを伝えるときに是非、ご活用ください。

## ..... 足立区版「生命（いのち）の安全教育」について .....

### 生命（いのち）の安全教育リーフレット



お子さんの育ちに合った保護者の関わり方や、プライベートゾーンを親子で一緒に学べるリーフレット。  
是非、ご家庭でもご活用ください。



#### お子さんへのかかわり方



#### 一緒に学べる



問合せ

子ども施設指導・支援課 就学前教育推進担当  
☎3880-5443 FAX 3880-5641

子どもの健康に、とっても大事な

# 4つの生活習慣!!

日常生活の中で心がけ、少しずつできることから始めましょう!

## 1 毎日寝る時間・起きる時間を決めよう!

毎日十分な睡眠時間を確保するためには、規則正しい生活習慣を保つことが大切です。十分な睡眠は心と体の成長を支え、元気に活動する力につながります!



### 望ましい睡眠時間

年齢	睡眠時間
4~12ヶ月	12~16時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間

米国睡眠医学会 (American Academy of Sleep Medicine)

## 2 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べることで脳が活性化し、午前中から元気に過ごすことができます!

### おいしく朝ごはんを食べるコツ!

①夕食は寝る2時間前までに済ませよう!



②誰かと一緒に食卓を囲もう!



ひと口目はやさいからたべよう



←簡単朝ごはん  
1週間レシピはこちら

はやね・はやおき・あさごはん  
ちやれんじぶつくを配布中

問合せ

詳しくはコチラ!



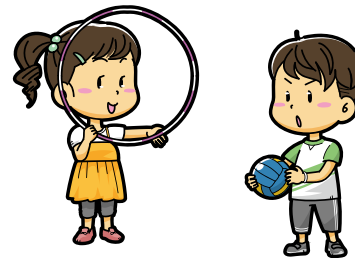
子ども政策課 子ども施策推進担当  
☎3880-5266 FAX 3880-5641



## 3 体を動かそう!

運動習慣が週3日以上の子どもは、逆境を乗り越える力が強いことが判明しました!

(子どもの健康・生活実態調査)



さらに!

- ①日の光を浴びて、よく体を動かせば、疲れて早く眠ることができます。
- ②自転車やベビーカーを使わず、手をつないで歩いてみましょう。
- ③公園に行ったら、段差の昇り降りや追いかけごっこなど体を使った遊びがお勧めです。

## 4 デジタルオフ時間を作ろう!

デジタル機器と上手につきあい、健康に過ごせるよう、親子でデジタルオフ時間を作って、ぐっすり眠れる新しい習慣を始めましょう!

スマホやゲームであそぶときは  
じかんをきめよう



今日からできる  
プラス10分のぐっすりスイッチ

- ①スマホを寝かせる  
“おやすみBOX”
- ②お布団に入ったら  
“お話タイム”
- ③テレビや明かりを消して  
“すやすやモード”

# 食べるって楽しいね!

## 発達にあわせて取り組もう! 家庭でできる食育



### 5か月～1歳ごろ

P44「離乳食のすすめ方のめやす」参照

離乳期は、いろいろな味や食感を知ること、味覚が広がり「食への興味」が育まれます。食事のリズムづくりを大切に、成長に合わせて親子で一緒に「食べる」時間を楽しみましょう。

#### 楽しい時間にしよう



#### いろいろな味を知ろう



### 1～3歳ごろ

自我が芽生え、味の好みも日々変わる時期なので、食べる量が安定せず、好き嫌いが激しくなることも。無理強いせず、成長のひとつと捉え、食べる機会を繰り返すつくりましょう。ご家庭で野菜に親しむ体験などを通し、食べ物に興味をもたせることも大切です。

#### 上手にほめよう



#### 野菜に親しもう



### 4歳～就学前

幼いころからさまざまな味を知り、おいしく食べられることは、健康な身体を作るための基本です。区では、望ましい食習慣の定着を図るため、乳幼児期から野菜を好きになる働きかけをすすめています。

お手伝いなどの体験は、食べ物の大切さ、作ることの楽しさなど、「食への興味」に繋がります。また、区内の保育施設や幼稚園では、**4歳ごろからひと口目は野菜から食べる習慣づくり**をはじめています。

#### お手伝いをしよう



#### ひと口目は野菜から



**ご家庭でも「ひと口目は野菜から」食べる習慣をつくりましょう!**

ひと口目は野菜から食べる 10日間チャレンジシートは、こちらから→



#### 保育園給食の味をご家庭でも!

子どもたちが大好きな保育園給食の味を家庭でも簡単に作れるようアレンジしたレシピを紹介しています。

保育園のおいしい給食レシピ集

詳しくはこちら →



「白菜とベーコンのサラダ」

問合せ

子ども施設指導・支援課 給食・食育担当  
☎3880-5446 FAX3880-5641

「乳歯のケア」は「健康な永久歯」のカギ!



# 親子で楽しい歯の

# 健康づくり

子どもの歯に関するご相談は  
お気軽に各保健センター歯科衛生士へ  
(P31、112、113参照)

**6、7か月頃～** 歯が生える前から  
口のまわりをさわることからスタート

歯が生える前から  
顔や口の周りを  
やさしくさわってね



**1歳頃～** 上の前歯が4本生えたら  
歯ブラシを使い始めます



**1歳6か月頃～** 寝る前の仕上げみがきを習慣にしよう

あだちっ子のむし歯になりやすい  
歯は**前歯と奥歯!**

忙しい日も! “せめて”ココだけは仕上げみがき

仕上げみがきのポイントがわかる  
「1分動画」はコチラ↓

歯と歯ぐきのさかいめ  
歯と歯のあいだ  
せめてその1 上の前歯をみがいてね  
6歳ごろ生えるおとなの歯  
かみあわせのミソ  
せめてその2 奥歯のミソをていねいに!  
仕上げは歯ブラシの手で



**9か月～1歳2か月** 親子はじめて歯科健診「**こんにち歯ひろば**」へ行こう!

お子さんが**9か月**になる月にご案内を送付します(予約制)

## おすすめポイント

**1** **親子歯科健診**  
親子で歯科健診が受けられます

はじめて

歯科医師に相談もできます

**2** **歯みがき体験【個別】**  
仕上げみがきの体験ができます

体験で使う歯ブラシをプレゼント!

- 参加者の感想 -

- ・みがき方がよくわかった
- ・体験ができてよかった

**対象** 9か月～1歳2か月児と保護者

**会場** 各保健センター等 (P112、113参照)

詳しくは区ホームページをご覧ください。



**2歳6か月(拡充)～6歳** **フッ化物塗布事業**

指定歯科医療機関で受けられる「フッ素塗布チケット」を対象のお子さんに送付します。

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 4～6歳 《あだちっ子歯科健診》

足立区では、年少児(4歳)～年長児(6歳)のすべてのお子さんを対象に、むし歯予防の取り組みとして、「あだちっ子歯科健診」(健診費用は無料)を実施しています。

区内教育・保育施設への通園児	区内各教育・保育施設にて受診
区外教育・保育施設への通園児	区より通知を送付、指定医療機関にて受診
教育・保育施設へ通園していない子ども	

問合せ:子ども政策課 子ども施策推進担当 ☎3880-5266 FAX 3880-5641

問合せ:データヘルス推進課 歯科口腔保健推進担当  
☎3880-0768 FAX 3880-5602

# 防災



## 妊婦さん、災害の備え万全ですか？

### 普段からの準備

下記のチェックリストを使って確認しておきましょう！

- 普段から母子健康手帳、マイナンバーカード、診察券、ナプキンはカバンに入れておくなど、すぐに持ち出せるようにしていますか？
- 30週を過ぎた方は、出産に必要な物品をひとまとめにして、目立つ所に置いていますか？
- マタニティマークは常時携帯していますか？  
妊娠していることを周りに伝えるために、普段からマタニティマークを身につけるようにしましょう。
- 避難先での冷え対策は大丈夫ですか？  
冷えるとお腹が張ったりするので避難中は暖かくしましょう。いざというときは腹帯が防寒グッズになります。寝るときも枕元に置いて、避難時にすぐに巻けるようにしておきましょう。
- 水分補給のための水を備えていますか？  
妊婦さんは体の中を巡る血液量が増えるため、妊娠していないときに比べてたくさんの水分が必要です。特に避難時は水分補給を心掛けるようにしましょう。
- 普段から緊急時の連絡方法や集合場所を家族と話し合っていますか？
- 安否確認サービス（災害用伝言ダイヤル 171 等）の使い方を確認していますか？
- ★災害時に出産の予定日が早まることもあります。出血や破水、その他心配事が起きた際はそのまま様子を見るのではなく、周囲の人や病院に伝えて応援を求めましょう。



### こころのケア

- ★何か不安があったら、まずは身近な方に話を聞いてもらいましょう。
- ★眠れない、食欲がない、すぐ涙ぐむなどのサイン（P30参照）があったら、一人で抱え込まず、最寄りの保健センター等（P112.113参照）に相談しましょう。

## 防災備蓄（お子さんのための備蓄もしっかりね！）

食料・生活用品、衛生用品等は、なくなる前に少し多めに買って備えるローリングストックがおすすめ！備蓄品や非常用持ち出し袋の中身は、下記を参考に、お子さんの成長に応じて見直しましょう。

乳幼児・子供用品	食料品・調理用品	衛生用品	救急用品	情報機器	貴重品	その他
----------	----------	------	------	------	-----	-----

### 【いざという時のために家庭で備えるもの】

<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ・綿棒
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ	<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> 離乳食・乳児食	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話
<input type="checkbox"/> 子どもが食べ慣れているお菓子	<input type="checkbox"/> 給水袋・ペットボトル	<input type="checkbox"/> 充電器（モバイルバッテリーなど）
<input type="checkbox"/> 子ども用スプーン・フォーク	<input type="checkbox"/> 新聞紙（防寒、燃料）	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 保湿剤	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 消臭袋	<input type="checkbox"/> 除菌ジェル	<input type="checkbox"/> ごみ袋
<input type="checkbox"/> 母乳パッド	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋（大）
<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3ℓ）	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン
<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 調味料	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 電源タップ（複数口+USB）
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸	<input type="checkbox"/> 常備薬（胃腸薬・かぜ薬など）	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬	

### 【避難の際に持参する非常持ち出し品】

<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 連絡先メモ（学校・親戚・勤務先など）
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク	<input type="checkbox"/> ハンドソープ	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 離乳食・乳児食	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 子どもが食べ慣れているお菓子	<input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋	<input type="checkbox"/> ミニショルダーバッグ
<input type="checkbox"/> 子ども用スプーン・フォーク	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋（大）	<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 着圧ソックス
<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 室内履き
<input type="checkbox"/> 保湿剤	<input type="checkbox"/> 常備薬（胃腸薬・かぜ薬など）	<input type="checkbox"/> スニーカー
<input type="checkbox"/> 消臭袋	<input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬	<input type="checkbox"/> ホイッスル・防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 子ども用爪切り	<input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ・綿棒	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> ベビー用くし	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話	<input type="checkbox"/> アイマスク
<input type="checkbox"/> 絵本や折り紙	<input type="checkbox"/> 充電器（モバイルバッテリーなど）	<input type="checkbox"/> 耳栓
<input type="checkbox"/> 授乳ケープ	<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> イヤホン
<input type="checkbox"/> 母乳パッド	<input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の小銭を含む）	<input type="checkbox"/> ヘアゴム
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 家族の写真	<input type="checkbox"/> 筆記用具・油性ペン
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 預金通帳（コピー）	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 免許証（コピー）	<input type="checkbox"/> 冷却シート
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> マイナ保険証（コピー）	<input type="checkbox"/> アルミブランケット
<input type="checkbox"/> 除菌ジェル	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード（コピー）	<input type="checkbox"/> エアベッド
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 年金手帳（コピー）	<input type="checkbox"/> 目隠しポンチョ

# 1.地震に備えて

あだち防災マップ&ガイドを  
区のホームページで確認!



一番大切なのは、まず身を守ること

地震はいつ起こるのか、事前にわかりません。災害が起こったとき、「自助」「共助」「公助」が大切とされていますが、中でも最も重要なのは「自助」、自らの生命は自らを守ることです。揺れを感じたときや緊急地震速報が流れたときには、子どもと一緒にしっかりと頭を守る行動をとってください。

- ①体勢を低くして丈夫な机やテーブルの下に隠れましょう
- ②頭を守って ③揺れが止まるまでじっとする

家の中の対策もしっかり!

日頃から家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下、移動防止の措置をしましょう。寝ているときに地震が起こると、とっさの行動を取ることができないため、まず普段寝ているところの対策から始めてみてください。タンスなどの家具が、自分や子どもが寝ているところへ向かって倒れてしまうように配置されていませんか?その場合は、向きを変えるだけで命が助かるかもしれません。また、ドアに向かって倒れるように配置されていると、避難する際や救助を行う際にドアが開けられなくなることも考えられます。改めて家の中を確認してみましょう。

## 【地震時の避難の流れ】



「足立区防災アプリ」や区ホームページ等でお住まいの地域の一時集合場所、避難場所、第一次避難所を確認し、ご自身が避難する場所をP133へ記入しておきましょう。

「足立区防災アプリ」は、P130からダウンロードできます

※ 一時集合場所や第一次避難所は町会・自治会単位に指定していますが、そこまでの経路が危険な場合などは別の場所へ行くこともできます。また、町会・自治会に未加入の方でも避難することができます。

# 2.水害に備えて

足立区洪水・内水・高潮ハザードマップを  
区のホームページで確認!



「在宅避難」を基本とした分散避難を

区では、避難所での感染症対策として多くの人が集まる3密(密閉・密集・密接)を避け、避難所以外の場所へ避難する「分散避難」を推奨しています。

3密を避けるために、避難者1人あたり4㎡の居住スペースを確保したうえで、さらに使用できる場所が浸水しない階のみになると、避難所で受け入れ可能な人数は限られてしまいます。区でも避難所の確保を継続して進めていきますが、一人ひとりが事前に避難所以外の避難先を考え、避難所には真に必要な方のみ避難していただくようお願いいたします。

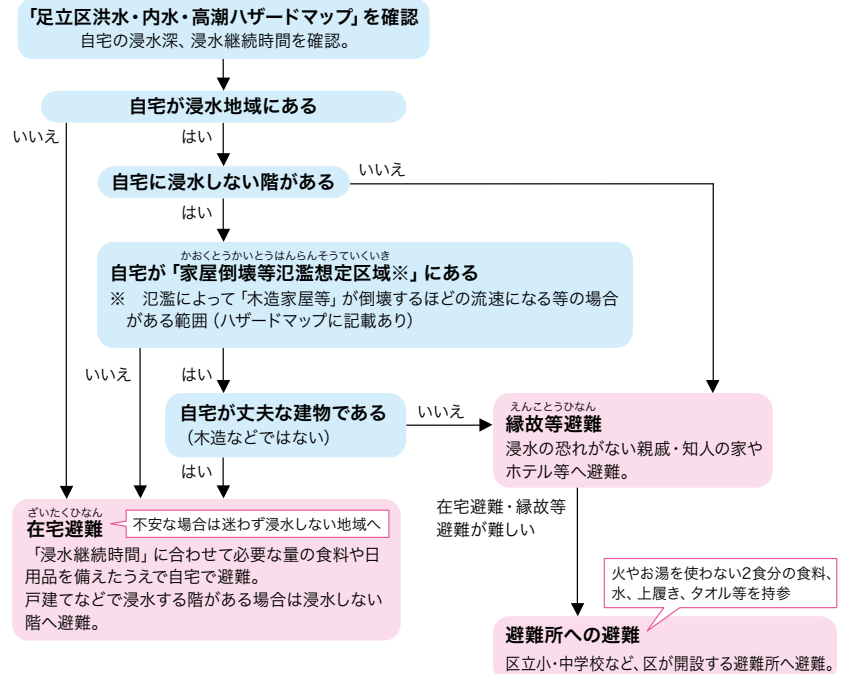
まずは「在宅避難」…自宅が浸水や倒壊の恐れがない、丈夫な建物に住んでいる場合には、必要なものを準備したうえで自宅にとどまる

次に「縁故等避難」…浸水の恐れがない家族や親戚、知人の家やホテル等へ避難する

最後に「避難所への避難」…それでも避難する場所がない場合は、区立小・中学校など、区が開設する避難所へ避難する

## 【水害時の避難の流れ】

日頃から「足立区洪水・内水・高潮ハザードマップ」を確認して、河川ごとに自宅の浸水深や浸水継続時間を把握し、避難する場所を考えておきましょう。



## もしもの時のための情報収集

### 足立区災害ポータルサイト

避難所の開設状況、公共交通機関やライフラインの状況等リアルタイムでわかる災害情報専用ホームページです。



### 足立区防災アプリ

「備えあれば憂いなし!」区内の避難所などがすぐわかる防災アプリをダウンロードしておきましょう。



### A-メール

「災害情報」や「子どもの安心情報」、「区の重要なお知らせ」などをメールでお届けしています。登録はこちらから



### 足立区LINE公式アカウント

災害に関する情報(避難所開設情報等)や緊急情報などのお知らせをリアルタイムに配信します。月2回発行する「あだち広報」やイベントなどの情報をお届けします。

アカウント名:足立区 LINE ID:@adachicity



### 防災行政無線

避難情報などを屋外スピーカーから放送します。内容が聞き取れなかった場合はここから聞き直せます。  
☎0120-966-944 通話料は無料です。



### 災害用伝言ダイヤル(171)

災害発生時の安否確認に利用できるサービスです。171に電話をかけて、メッセージを録音・再生することができます。

### あだち安心電話

水害に関する情報を電話でお知らせします(登録受付中)。また、発信している情報を聞くことができます。  
報道広報課 デジタル情報・広告係 ☎3880-5514



### あだち安心FAX

「あだち安心電話」のFAX版です。聴覚に障がいがある方、耳の聞こえない方、耳の聞こえづらい方が対象となります。



### 足立区公式ホームページ

大規模災害時には災害用のトップページに変更。災害に関する様々な情報を掲載します。



### 足立区公式 X (旧Twitter) ・ Facebook

「避難情報の発令状況」や「避難所の開設」などの情報を随時発信します。



X (旧 Twitter)

Facebook





医療機関や緊急時の連絡先をまとめておきましょう

■かかりつけの病院・医院

産婦人科	☎
小児科	☎
耳鼻咽喉科	☎
皮膚科	☎
外科	☎
歯科	☎

■夜間・休日に利用できる医療機関

	☎
	☎

■緊急時の連絡先

	☎
	☎

キ  
リ  
ト  
リ  
ヌ



災害時の避難場所や家族等との連絡方法を確認しておきましょう

	名称	所在地
いっどき 一時集合場所		
避難場所		
第一次避難所		
	名称	電話番号
家族等の 緊急連絡先	災害用伝言ダイヤル	171

災害発生時の安否確認に利用できるサービスです。171に電話をかけて、メッセージを録音・再生することができます。

いっどき  
一時集合場所、避難場所、第一次避難所は、区ホームページ及び足立区防災アプリで公開しています。



問合せ 災害対策課 ☎ 3880-5836 FAX 3880-5607

# 緊 急



## 救急車の呼び方

- 1 119番にダイヤルする(全国共通)。
- 2 消防庁 「火事ですか?救急ですか?」  
保護者 「救急です。」
- 3 消防庁 「救急車が向かう住所を教えてください」  
保護者 「〇〇区〇〇〇丁目〇番〇号です。」
- 4 消防庁 「どうしましたか?」  
保護者 「何歳の子供が、どうなったか。」を伝える。



## 子どもの医療機関 (P104.105参照)

足立区平日夜間小児初期救急診療機関(足立区医師会館) TEL 3880-1131  
診療受付 月～金(休日、12/30～1/3除く) 19:30～22:00

- ※ 【小児科のみ】中学生以下のお子さんを対象としています(要保護者同伴)。
- ※ 受診時は、マイナ保険証、公費負担の医療証等を忘れずに持参してください。

休日夜間に診療してくれる  
医療機関などを案内してほしいとき

### ●医療機関案内サービス“ひまわり”

TEL 5272-0303 (24時間案内)  
外国人患者向け医療情報サービス TEL 5285-8181 (9:00～20:00)  
(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)  
聴覚障がい者の方向け専用ファクシミリ案内 FAX 5285-8080 (24時間案内)

### ●Medical Institution Information Service “HIMAWARI”

TEL 5272-0303 (24-hour information)  
Medical Information Services for Foreign Patients TEL 5285-8181 (9:00 a.m. to 8:00 p.m.)  
(English, Chinese, Korean, Thai, Spanish)  
Fax Line for Deaf and Hard of Hearing People FAX 5285-8080 (24-hour Information)

### ●医療機関指南サービス“向日葵 (HIMAWARI)”

TEL: 03-5272-0303 (24小时)  
外国籍患者医療信息服务 TEL: 03-5285-8181 (9:00～20:00) (英語、汉语、韩语、泰语、西班牙语)  
听觉障碍人士专用传真服务 FAX: 03-5285-8080 (24小时)

### ●의료기관 안내 서비스 “히마와리”

TEL 03-5272-0303 (24시간 안내)  
외국인 환자를 위한 의료 정보 서비스 TEL 03-5285-8181 (9:00～20:00)  
(영어·중국어·한국어·태국어·스페인어)  
청각장애인 전용 팩스 안내 FAX 03-5285-8080 (24시간 안내)

医療情報ネット(ナビイ)【厚生労働省】  
対応可能な疾患・治療内容などから  
全国の医療機関・薬局を検索できます。



## ◆救急車を呼んだほうがいいか迷ったときは…

### 電話

- ・こども医療でんわ相談(夜間・休日)  
☎#8000 または 5285-8898
- ・東京消防庁救急相談センター(24時間・年中無休)  
☎#7119 または 3212-2323

### インターネット

- ・こどもの救急(日本小児科学会)



### 足立区コールセンター

## お問い合わせコールあだち

子育て支援事業や子育てに関する手当等についての疑問や質問  
にオペレーターがお答えします。休日のお問い合わせやどこに問い合わせればよいか分からない場合などにもご利用ください。

受付電話番号 **03-3880-0039** FAX:03-3880-0041

受付時間 午前8時～午後8時(FAXは24時間受付) / 年中無休(1月1日～3日除く)

※ 専門的知識を要する内容や個人情報を伴う内容など、コールセンターでは回答できない場合があります。

令和8年4月1日発行  
発行 足立区  
編集 足立区教育委員会 子ども家庭部 子ども政策課  
東京都足立区中央本町1-17-1 電話03-3880-5111(代表)  
FAX 03-3880-5641 Eメール kosodate@city.adachi.tokyo.jp  
印刷 商業企画印刷有限公司 東京都足立区六町3-5-12

本誌に関するアンケートを実施中。  
詳しくは足立区ホームページへ。  
ご意見・ご感想をお寄せください。

