

# いざという時の災害に備えて



## 災害が起きる前に 連絡方法や避難場所の確認をしましょう

### 連絡方法

緊急時の連絡方法について家族や親戚、隣人と話し合っておきましょう

家族がそろっていないときに災害が発生することがあります。被災状況によっては安否確認などで電話が殺到し、連絡が取りづらくなることも考えら

れるので、あらかじめ、家族との連絡手段や集合場所を決めておきましょう。

また、保育園・幼稚園・学校における災害時のお子さんの引き取りや連絡網などの取り決めを確認しておきましょう。



### 一時(いつとき)集合場所・避難場所・指定避難所

事前に確認しておきましょう

震災時には、状況に応じて、冷静に行動することが大切です。いざというときに備えて、一時集合場所、避難場所、指定避難所を防災マップ(P73を参照)を用いて確認しておきましょう。

\*一時集合場所とは、震災時における最初の情報拠点となる場所で、町会・自治会ごとに公園や学校などが指定されています。

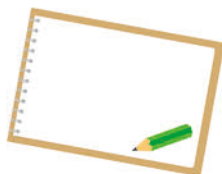
\*避難場所とは、火災の範囲が広がり、地域内では身の安全が確保できないときに避難する場所で、都立公園などが指定されています。

\*指定避難所とは、倒壊や火災により、自宅に戻ることができない場合に一時的に生活する場所で、小・中学校などが指定されています。

### 健康状態

現在受診している病院や治療内容・持病などがわかるようにしておきましょう

災害はいつ発生するか分からないので、自身や家族のかかりつけ医、服用している薬などメモしたものを携帯しておくことで安心です。



### 安全確認

家の中で起きる災害を予防しましょう

地震などでは、固定していない家具の転倒・落下が原因によるケガも多く報告されています。家具の下敷きになってしまった場合、自力で抜け出すことは困難なため、家具の配置や固定状況を確認しましょう。

### 非常用持ち出し品・備蓄品

非常時を想定しながら必要なものを揃えましょう

防災グッズはさまざまな種類のものが市販されています。かさばらず、体力に応じた重さを考え、持ち出しやすい場所に保管しましょう。お子さんが必要なものは月齢・年齢によって変わります。また備品については、普段使っているものをあらかじめ多めに購入し、使いながら買い足し、少なくとも3日分の物資は手元に置いておくようにしましょう。



### 自分や家族にあったものを選ぶ

非常持ち出し品を選ぶ際には、自分や家族に必要なもの、使いやすい、食べ慣れているものを選びましょう。あれもこれもと詰め込みすぎて、`重くて持ち出せない非常持出袋、では意味がなくなってしまいます。



### 防災グッズを持ち歩きましょう

普段から、バッグの中にも急場がしのげる必要最小限の防災グッズを備えておきましょう。

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食(お菓子等)          | <input type="checkbox"/> 扇子(夏季の暑さ対策) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ              | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ   |
| <input type="checkbox"/> 除菌剤                | <input type="checkbox"/> マスク         |
| <input type="checkbox"/> 大判のハンカチ            | <input type="checkbox"/> 笛           |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯と乾電池           | <input type="checkbox"/> 身分証明書       |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳             | <input type="checkbox"/> 筆記具         |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話と充電器とモバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 現金(紙幣と硬貨)   |
| <input type="checkbox"/> 災害時の家族との取り決めメモ     |                                      |

### 子どもとママのための持ち出し品

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(ミルク用)  | <input type="checkbox"/> 離乳食やおやつ   |
| <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ    | <input type="checkbox"/> スティック粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> おしりふき      | <input type="checkbox"/> 紙おむつ      |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ       | <input type="checkbox"/> 肌着、着替え    |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳       | <input type="checkbox"/> 薬         |
| <input type="checkbox"/> 清浄綿        | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> (使い捨て) 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 母乳パッド     |
| <input type="checkbox"/> か紙コップ      | <input type="checkbox"/> 授乳服かケープ   |

### ! 日常備蓄のポイント

**冷蔵庫は食糧品備蓄庫**  
食糧品の性質を見極め、使う順序を考えて消費すれば、普段あるものでも数日間は食べつなぐことができます。

**生活用水は大切に**  
常にお風呂に水を張っておけば、断水時にトイレの排水などに使用できます。(お子さんだけで浴室に入れないようにしましょう。)

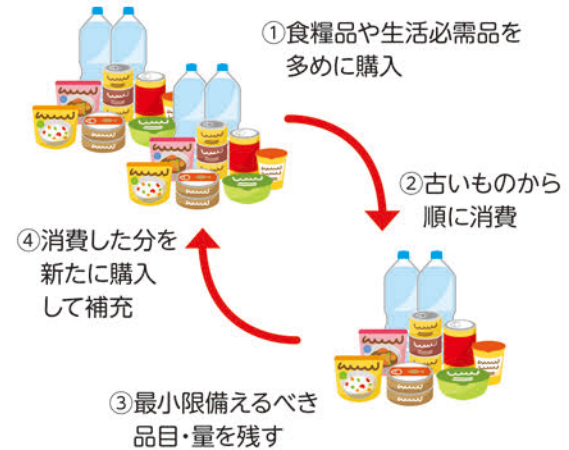
**使用期限は定期的にチェック**  
電池・カイロ・薬などの使用期限を定期的に点検しましょう。

**オール電化住宅の必需品**  
オール電化住宅では、停電に備えて、カセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。

### 3段階の備蓄品

自宅の備蓄品は、緊急避難時にすぐ持ち出すもの(1次品)、災害発生から3日間を生き抜くためのもの(2次品)、長引く避難生活をできるだけ快適に過ごすためのもの(3次品)と、3段階に分けて備えましょう。

#### 日常備蓄のイメージ(ローリングストック)



### 1次品

緊急避難の際にすぐ持ち出せるように、最小限の品を準備しましょう。すぐに持ち出せる場所に準備を。

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ            | <input type="checkbox"/> 非常食       |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ          | <input type="checkbox"/> ティッシュ     |
| <input type="checkbox"/> マスク                | <input type="checkbox"/> 救急絆創膏と包帯  |
| <input type="checkbox"/> レインコート             | <input type="checkbox"/> おしりふき     |
| <input type="checkbox"/> 着替え                | <input type="checkbox"/> バンダナ      |
| <input type="checkbox"/> 携帯型ライト             | <input type="checkbox"/> タオル・軍手    |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ              | <input type="checkbox"/> 笛         |
| <input type="checkbox"/> 給水袋                | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオと乾電池 |
| (給水車から水をもらうため)                              |                                    |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ(子供用)          |                                    |
| <input type="checkbox"/> 防災手帳(緊急連絡先、集合場所記載) |                                    |
| <input type="checkbox"/> お菓子(あめ、チョコ、クッキー等)  |                                    |



### 簡易オムツ

**必要な物** レジ袋、水分を吸う物(紙・タオルなど)

- ビニールの持ち手の端と両脇を切ってひらく
- 水を吸う物を重ねて置く
- お尻の下にひく
- 左右を結んで完成

### キッチンペーパーマスク

**必要な物** キッチンペーパー、輪ゴム、ホッチキス、セロテープ

- キッチンペーパーを蛇腹に折る
- ホッチキスやテープで固定
- ひらいて完成

### カップによる授乳

- 赤ちゃんが穏やかに覚醒していること(眠くないこと)を確認し、赤ちゃんの手がカップにぶつからないようやさしく布で包みます。
- カップには少なくともカップ半分以上の搾母乳・人工乳が入った状態にし、赤ちゃんを縦抱きにします。
- 赤ちゃんの口元にカップを近づけ、少し傾けます。赤ちゃんが口を開けたとき、カップが下唇の上で静止し、乳汁が赤ちゃんの上唇に触れます。
- 下唇に圧をかけないようにしつつ、軽くカップを傾け、2〜3滴、乳汁を赤ちゃんの口に流し込みます。
- カップの位置をそのままの状態に保ち、赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにします。必要なら休憩し、赤ちゃんが飲まなくなったらやめます。



注意

- ▶カップによる授乳は与えた量の30%以上をこぼすという報告があるので、あらかじめ与える乳汁を多めに用意します。
- ▶寝かせたまの姿勢での、または、赤ちゃんが飲まなくなつてからの流し込みは危険です。
- ▶カップと赤ちゃんの唇の位置は、カップを下唇に軽く乗せるようにし、カップの縁が上唇の外側に触れるような状態とします。ソフトカップの時は、赤ちゃんの口に合わせて、シリコン部を曲げます。
- ▶授乳時間は30分までとし、赤ちゃんが自分のペースを保つようにしましょう。赤ちゃんは満ち足りると口を閉じそれ以上飲もうとしなくなります。予定している量を飲まなかったとしても、次回にたくさん飲ませるか、飲む回数を増やせばよいでしょう。
- ▶どのくらい摂取しているかは、1回ごとに見るのではなく、24時間以上の期間で見るとしましょう。
- ▶時々げっぷを入れましょう。
- ▶赤ちゃんによっては、ごくごく飲む赤ちゃんもいれば、時々休憩する赤ちゃんもいます。授乳中に舌を出してくる赤ちゃんもいれば、出さない子どももいます。ママは赤ちゃんの様子をよく観察し、ペースを尊重してあげるようにお話ししましょう。

UNICEF/WHO(1993)/橋本武夫監訳,日本ラクテーション・コンサルタント協会翻訳(2003). UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド,東京,医学書院.Mohrbacher N, and Stock J: The breastfeeding answer book. La Leche League International. 2004, p635.神奈川県立こども医療センター-母性病棟,2005/7/15

### すみだ安全・安心メール

墨田区内で発生した気象・地震等の情報や、犯罪・不審者の情報等をメールで配信します。お持ちのスマートフォンや携帯電話のメールアドレスをご登録ください。

**配信情報**(受信内容は選択可)

- 防災情報(気象・地震情報等)
- 防犯情報(犯罪・不審者の情報等)
- その他事故情報(大規模事故の発生情報等)

**登録方法** [s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp](mailto:s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp)へ空メールを送信してください。

\*メール指定拒否・指定受信などの設定をされている場合は、[sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp](mailto:sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp)(空メール登録用アドレスと異なり、冒頭に「s.」が入りません。)からのメールを受信できるように設定してください。



配信(情報料)は無料です。メールの送受信にかかる通信費は利用者負担となります。

### 家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルム

の取付けを支援します。

大規模地震が発生した際の家具等の転倒事故を防ぐため、家具転倒防止器具等の設置が困難な世帯に対し、ご自宅への家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルムの取付けを支援します。区が契約している業者が訪問調査を行い、工事を行います。



**対象者**

未就学児のいるひとり親世帯の方

**支援内容**

- 家具転倒防止器具……………14,500円まで(タンス約3棟分)
- ガラス飛散防止フィルム…17,500円まで(たたみ約1畳分)





# 災害時の情報収集について

墨田区民として知っておこう!



災害時の最新情報はここで確認を!

## 情報収集

区ホームページ

墨田区危機管理  
ツイッター

墨田区公式  
フェイスブック

すみだ安全  
安心メール

緊急速報  
メール

避難所開設と  
なったら...

## 墨田区避難所開設状況システム

区内の避難所の場所や開設状況、混雑状況、  
現在地からの経路がリアルタイムでわかります。



## 防災関連のパンフレットを入手しておこう



### 墨田区水害 ハザードマップ



大規模水害の発生に備えた  
対策等必要な情報をまとめました。  
自宅の浸水リスクを前もって確認し  
ておきましょう。



### 防災パンフレット 「地震に備えて」



地震に対するご家庭での  
備えなどを紹介しています。地震に  
対する正しい知識や心構えを暮らし  
の中に生かして、いざというときの  
ためにぜひご活用ください。



### 墨田区 防災マップ



地震が発生した時の行動  
の流れや一時集合場所・避難場所・指定  
避難所を記したマップです。  
随時更新していますので確認しましょう。



### 防災パンフレット 「地震に備えて」



(集合住宅に  
お住まいの方へ)  
集合住宅における震災に対するご  
家庭や地域での備えを中心に作成  
しています。



# みんなで防ごう!子どもへの虐待

## 子どもの今と未来を守るために

子どもへの虐待は人権を著しく侵害する行為で、子どもの生命を脅かし、健全な成長を妨げます。虐待を未然に防ぐ方法の一つとして、親が抱える子育ての悩みや不安、緊張や周囲からの孤立など、虐待の原因となりかねないことを和らげたり、取り除いたりする方法があります。区では、親や子どもが抱える悩み・不安などを軽減・解消するための相談窓口や親が孤立しないよう親同士が気軽に集まれる場を設けるなど、親が子育てを楽しみ、子どもがすくすくと成長できる地域づくりを進めています。また、地域の皆さんが子どもの様子に気を配り、虐待の注意信号に気づくことがあります。そのとき関係機関に連絡することが、虐待を受けている子どもとその親に手を差し伸べるきっかけになります。

## オレンジリボンの運動を知ってください

～オレンジリボンには、「子ども虐待防止」というメッセージが込められています～



2004年に栃木県で二人の可愛らしい兄弟が父親の友人から再々に渡る暴行を受け、あげく橋の上から川に投げ込まれて幼い命を奪われるという痛ましい事件をきっかけとして、二度とこのような事件が起こらないようにと願いを込めて、NPO団体を中心に「オレンジリボン運動」がはじまりました。



### オレンジリボン憲章

私たちは、子どもの成長と発達を支援することが社会全体の責任であることを自覚して、次のとおり行動します。

- ① 私たちは、子どものいのちと心を守ります。
- ② 私たちは、家族の子育てを支援します。
- ③ 私たちは、里親と施設の子育てを支援します。
- ④ 私たちは、地域の連帯を拡げます。

私たちは、子どもの虐待のない社会を目指します。

## 暴力だけではなく、無視や脅し、心を傷つける言動なども虐待となります

虐待というと激しい暴力のことを連想しがちですが、暴力だけが虐待ではありません。子どもをおびえさせたり、心を傷つけるような言葉をあびせたり、病気なのに看病もせずに放っておくことなども虐待となります。以下のように虐待のタイプは大きく4つに分けることができます。

### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性的な被写体にする など

### ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になるっても病院に連れて行かない など

### 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など





# いつも子どもが泣いている、子どもが傷を隠す、家に帰りたがらない… 「おや」「おかしいな」と感じたらそれが**注意信号**です。

## 子どもや親の注意信号

### 子ども

- 不自然な傷がある
- おびえた泣き方をする
- 表情が乏しく笑顔が少ない
- 特別な病気ではないのに体重が軽い
- 傷に対して親の説明が不自然
- 不自然な時間に外出している
- 衣服や身体がいつも汚れている
- 他者に対して乱暴である
- 年齢不相応な性的な言葉や行為がみられる
- 態度がおどおどしている
- うそが多い
- 家に帰りたがらない
- 傷や家族のことで不自然な答えが多い
- 性的なことに過剰に反応する

### 親

- 子どもの話題を避ける
- 子どもの悪口や子どもを非難する
- 子どもの扱いが乱暴だったり、冷淡である
- 小さな子どもを残してよく外出している
- 家にいるのかいないのか存在がわからない
- 夫婦ゲンカが多い
- 人を家のなかに入れたがらない

## 虐待かなと思ったら迷わずご連絡ください。

児童虐待の通告は、児童福祉法等により全ての国民に課せられた義務です。

### 様子がおかしい子どもを見つけたら

通告は、直接虐待をしているところを目撃していない場合でもできます。体に殴られたようなあざや切り傷がある、汚れた衣服を着て食事を与えられていない様子がある、寒い日に長時間戸外にいる、姿は見えないけれど火がついたように泣いているのがいつも聞こえる、両親が頻繁に外出して食事や世話を十分にしていない、などに気づいた方は子育て支援総合センターに連絡してください。通告した人の秘密は守られます。通告した後で虐待でないとわかって、通告した人に罰則はありません。

### SOSを発信できない親に代わって連絡(通告)

子育て中は迷うことや困ることばかりで、気づけばひとりで抱え込んだり、良くない方向に考えてしまいがちになります。気になる親子の様子を見かけたら、声を掛け合い地域で支えあいましょう。受け止めきれないと感じたら無理することなく早めに相談してください。通告は匿名で行えます。少しでも「おかしいな」と感じたら行動に移すようにしましょう。早期発見と早期対応がその子の未来を左右します。

### 虐待かどうかわからない場合でも連絡してください

子どもの様子がおかしい、虐待かな、と思ったら、まず子育て支援総合センターに相談してください。虐待かどうか判断できない場合でも同様に連絡、相談してください。

### 緊急の場合は警察署あるいは児童相談所に通告しなければなりません

子どもが倒れている、大ケガをしているなど、子どもの命にかかわるような緊急時には、110番通報や119番通報とあわせて児童相談所へすみやかに通告してください。

## 連絡先

### 「虐待かも」と感じたら…まず、子育て支援総合センターへ

	電話番号	受付時間
子育て支援総合センター	☎5630-6351※	月曜日～金曜日 9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)

### 子どもの生命に危険があるような緊急の場合は…

	電話番号	受付時間
児童相談所全国共通ダイヤル (お近くの児童相談所につながります。)	☎189	24時間
江東児童相談所(平日)	☎3640-5432	月曜日～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
東京都児童相談センター(夜間・土・日・祝)	☎5937-2330	月曜日～金曜日17:45～ 翌朝9:00、土・日・祝・年末年始
本所警察署	☎5637-0110	
向島警察署	☎3616-0110	

※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。



## 子育て情報ページ



### 墨田区公式ホームページ

トップページ

区の子育て情報をまとめた「子育て応援サイト」をご活用ください。

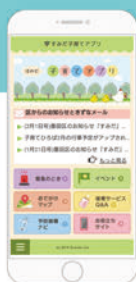


- ▶ トップページ
- > 子育て・教育
- > 子育て応援サイト



### あわせて、墨田区公式SNSをご活用ください！

区に関するさまざまな情報や話題を発信しています。皆さんの「フォロー」「いいね！」をお待ちしております。



### すみだ子育てアプリ

区の子育て支援情報やきずなメール(妊娠期から産後の子育ての不安を解消するためのメッセージ(P8を参照))を配信しています。



すみだ子育てアプリは、令和5年7月をもってサービス終了となりますが、令和5年度中に開設を予定しているLINE墨田区公式アカウントにより、区の子育て支援情報やきずなメールについて、引き続き配信していきます。最新情報は区HPをご確認ください。

**問合せ先** 子育て支援課子育て計画担当 ☎5608-6084

### 墨田区報「区のお知らせ」

毎月3回(1日・11日・21日)に発行しています。子育てに関するイベント等の情報も掲載しています。区HPからPDF版を確認することも可能です。



**問合せ先** 広報広聴担当区報担当 ☎5608-6223





# 保育・教育等施設に関する冊子等について



配布時期や配布場所等の詳細については、区HPをご確認いただくか、お問い合わせください。  
 なお、以下に掲載の各冊子の表紙はすべて令和4年度版です。

## 認可保育施設利用申し込みのご案内

墨田区の認可保育施設(認可保育園・認定こども園・小規模保育所・家庭的保育者(保育ママ))を利用するために必要な手続き等のご案内



### 問合せ先

子ども施設課入園係 ☎5608-6152

あわせて、区HPから  
 認可保育施設園マップ・  
 園ガイドをご活用ください!▶



## 墨田区認証保育所・ 定期利用保育事業施設ガイドブック



認証保育所・  
 定期利用保育  
 事業施設に  
 に関するご案内



### 問合せ先

子ども施設課保育係  
 ☎5608-1583



## 墨田区私立幼稚園案内



私立幼稚園に  
 に関するご案内



### 問合せ先

子ども施設課保育係  
 ☎5608-1583

## 墨田区立幼稚園案内 ようちえんってどんなところ?



墨田区内の  
 区立幼稚園に  
 に関するご案内



### 問合せ先

学務課事務担当  
 ☎5608-6303

# 東京都の子育て情報



## 子育て応援とうきょうパスポート事業

都内在住の18歳未満のお子さんがある世帯や妊娠中の方がいる世帯を対象に、協賛店として登録している飲食店や施設等で様々なサービスを利用できます。

パスポートの入手方法等の詳細は東京都のHPをご確認ください。



## とうきょう子育てスイッチ

東京都の子育て情報サイトです。都や地域の子育て支援の情報検索、子育て応援とうきょうパスポートが利用できるお店・施設の検索等、子育てを応援するコンテンツが満載です。

