

# 第1部

# 中原区子育て インフォメーション



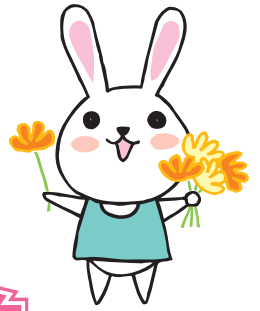
各施設のお問い合わせやより詳しい情報についてはHP（ホームページ）を検索していただくか、各ページの二次元コードをご活用ください。



詳しい届出・手続きの情報は、本年度版の「かわさきし子育てガイドブック」も参照してください。

## 子育てスケジュール

### 誕生～就学前



P03  
～06

中原区の子育て情報の入手方法

中原区HP・かわさき子育てアプリ・子ネット通信・かわさきFM・ピアッツァ・医療機関・子育てのサポートが欲しい時・保育所情報



P68  
～69

赤ちゃんも保護者の方も友達作り♪

0歳～3歳  
子育てサロン・子育てふれあい広場  
その他の子育て交流の場

P70  
～72

乳幼児専用ルームあります

こども文化センター

P11

赤ちゃんが生まれたら

P73  
～74

いつでも気軽に立ち寄り、リフレッシュできます

地域子育て支援センター

P75  
～76

近い月齢のお子さんとふれあえます!

園庭開放  
公立保育所での相談・遊び

10か月

7か月

5か月

3か月

1か月

赤ちゃん  
誕生!



おめでとうございます

P17

食べ物に興味を持ちはじめたら…  
離乳食教室 (開始)

P12

3～4か月児健診  
(市内の協力医療機関)

P17

離乳食教室  
(2・3回食)

P20

・新生児訪問  
・こんにちは赤ちゃん訪問

P13  
～16

予防接種の開始

P12

7か月児健診  
(市内の協力医療機関)





P63

就学時健康診断  
(入学する小学校)

6歳

もうすぐ一年生!

5歳

4歳

3歳

2歳

1歳半

1歳

P47  
~62

保育所・幼稚園

P12

3歳児健診(対象:3歳6か月児)  
(区役所)

P12

5歳児健診  
(市内の協力医療機関)

P12

1歳6か月児健診  
(区役所)

いろいろなことに興味が出てきます♪

公園におでかけデビュー



P81  
~84

家族でお出かけ!  
大きな公園

P85  
~92

ちょこっとお出かけ!  
近所の公園



P17

バランスの良い食事で元気な体  
幼児食教室



P18

むし歯予防の3つのポイント

P24  
~28

困った時はひとりで悩まないで  
子育て支援に関する相談窓口

P20  
~23

時にはサポートが必要なときもあります

- ・家事・育児のお手伝い
- ・川崎市産前・産後家庭支援ヘルパー派遣制度
- ・産後ケア事業
- ・ふれあい子育てサポート事業
- ・子育て支援(シルバー会員・子育て短期利用事業)
- ・一時保育事業
- ・病児保育・病後児保育

## 中原区の子育て情報の入手方法

### HP(ホームページ)

川崎市中原区のHPには、子育て情報HP「このゆびと～まれ!」を掲載しています。健診・予防接種から、保育所・幼稚園、子育てサロンやこども文化センター、子育てに関する相談窓口など、子育て全般の各種情報を網羅したページとなっています。ぜひ、HPにアクセスしてみてください。



1

中原区HPのトップページを下にスクロールして中原区子育て情報ガイド「このゆびと～まれ!」のバナーをクリック。

2

中原区の子育て情報をご覧ください。



「中原区HP  
このゆびと～まれ!」



### かわさき子育てアプリ

川崎市の公式アプリ「かわさきアプリ」の一つである「かわさき子育てアプリ」は、予防接種や子どもの成長記録等が管理でき、妊娠から出産、子育てまでをサポートします。また、子どもの健診の時期や必要な手続等の情報をプッシュ通知でお知らせするほか、保育所、幼稚園などの子育て関連施設を地図から検索することができ、地域の子育てイベントの情報なども確認することができます。

子育てアプリを  
ダウンロード!



ios



Android



## なかはら子ネット通信 (2か月ごとに発行)



「なかはら子ネット通信」

「今日どこにお出かけしようかなあ…」そんな時は、中原区内の子育て施設のイベントカレンダーが便利です。

**イベントカレンダーをはじめ保護者目線での  
お役立ち情報満載です。**

※区役所・区役所別館・地域子育て支援センター  
こども文化センター・市民館・図書館などで配布中

**みなさんも記者になって  
企画、編集してみませんか！**

**毎月第3木曜日 (原則) 10時～** 区役所別館幼児室にて  
「このゆびと～まれ」は子育て中の保護者の方々や保育士さん、子育て関係施設のメンバーなど皆と一緒に作ってます。お子さんたちはおもちゃスペースで遊んでいます。  
和やかな雰囲気の中記事作りしています。初めての方もお気軽にどうぞ!!

このタイトルが目印です。

中面はイベントカレンダーになっています。



お問合せ

中原区役所 地域まもり支援センター  
地域ケア推進課 電話(744-3304)

## みんながつながる!ミミケロ地域の情報室 in かわさきFM



「かわさきFMHP」

「かわさきホット☆スタジオ」(放送時間・毎週月～金)  
15:30～16:00 23:00～23:30(再放送)



**毎月第4水曜日  
「みんながつながる!ミミケロ地域の情報室」**

生放送

～中原区で子育てする方向けの情報をはじめ、地域で活動する団体情報まで、地域の暮らしに寄り添う情報を幅広く発信しています!～

## ピアッツァ(中原区連携事業) 武蔵小杉駅周辺の地域アプリ



「ピアッツァアプリ二次元コード」

中原区での子育てが楽しくなりそう! そんなつながりをお手伝い



- ・今知りたい中原区を中心とするお勧めスポットの紹介
- ・使わなくなったおもちゃを貰ってくれる人とのマッチング etc...

## 「医療機関」の検索方法

小児科のお医者さんを見つけたい時、予防接種を行っているお医者さんを探したい時、今診てくれるお医者さんを探したい時など…パソコンや携帯電話からあなたの目的にあったお医者さんを見つけることができます。

【医療情報ネット（ナビイ）】は、診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾病、治療内容、提供しているサービスなどさまざまな情報から全国の医療機関・薬局を検索できます。



医療情報ネット（ナビイ）



## 子育てのサポートが欲しい時の検索

出産・病気、外出時の預かりやお子さんの保育所・幼稚園・小学校への送迎などをシルバー会員がサポートいたします。



A: 「(公財)シルバー人材センターHP」 P22

家庭での子育てが困難になった時(病気・出産・冠婚葬祭等)預かってもらえます(原則7日以内・有料)。



B: 「川崎市HP 子育て短期利用事業」 P23

緊急に保育が必要となってしまった時(保護者の病気や冠婚葬祭等)認可保育所で一時的に保育します。



C: 「川崎市HP 一時保育」 P23

妊娠・出産・育児について健康な生活を送れるように助産師が相談にのります(無料)。



「県助産師会HP」

## 保育所情報の入手方法

保育所・幼稚園をさがす



「川崎市HP」

こどもの施設一覧



「川崎市HP」

中原区の保育所情報



「中原区HP」



川崎認定保育園の情報提供シートはこちらから確認できます。

## 二次元コードから多言語情報にアクセスできます

Scan the 2D code for other language options.

### QR Translator

スマートフォンやタブレット

端末から簡単に多言語情報

にアクセスできます。

You can access multilingual information from your smartphone or tablet.



詳しくは、二次元コードを読み取ってください。

Scan the 2D code for more details.



English	中文
한국·조선어	Español
Português	Tagalog
Tiếng việt	ภาษาไทย
Bahasa Indonesia	नेपाली

## 災害に備えよう ~今こそ知りたい、防災あれこれ~

### 日常の備えが大切です



- ✓ タンスなどの家具は適切な場所に配置し、天井や壁に固定して、安全な空間を確保しましょう。
- ✓ 非常時の避難先や連絡方法を家族で決めておきましょう。
- ✓ 電車が止まった場合に備え、職場から徒歩での帰宅にかかる時間を家族で共有しておきましょう。
- ✓ 非常持ち出し品の準備をしましょう。
- ✓ 飲料水・食料などは7日分(最低3日分)以上の備蓄を心がけましょう(水は1人1日3ℓは必要)。
- ✓ 近隣の人とのコミュニケーションをとっておきましょう。
- ✓ 地域の防災訓練に参加したり、ご自宅でライフラインを使わずに避難生活体験をしてみましょう。

### 備えあれば憂いなし

赤ちゃんの月齢に合わせて準備をしましょう

- 飲料水
- 粉ミルク・液体ミルク  哺乳瓶
- ベビーフード  
(開封してすぐに食べられるタイプ)
- 紙おむつ、お尻拭き
- 衣類
- おんぶひも・だっこひも
- ビニール袋
- バスタオル  おもちゃ
- ベビー用靴  母子健康手帳
- 健康保険証

### ● 家族の生活を維持していくための防災グッズ

- 懐中電灯やヘッドライト  電池  ライター (マッチ)
- ウエットティッシュ  雨具  歯ブラシ
- ティッシュ  タオル  飲料水
- ラジオ  生理用品  常備薬  お薬手帳
- 簡易食器(紙皿やスプーンも)
- ラップ(お皿に敷けば洗わずOK・包帯代わりにも)  携帯用トイレ
- ビニール袋  スリッパ  軍手や防刃手袋
- 貯水用ポリタンク  非常食  衣類
- アルミ毛布(防寒以外にシートにも)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金(小銭も))

### ● 感染症対策に、これらも足しましょう

- 体温計  アルコール消毒液  マスク

- 必要な防災グッズは100円ショップで揃う物もあります。
- 自分の家庭生活にあった防災グッズを揃えましょう。
- お菓子やおもちゃが必要になることもあります。
- 季節や家族構成に応じた物を用意しましょう。
- お薬手帳があれば、主治医でなくても適切に薬を処方してもらえます。



## 地震がおきてしまったら

- まずは何よりも身を守ること。  
子どもにも、普段からグラツキきたら落ちてくるものから身を守るために、周りを見渡せる体勢をとることを教えておきましょう。

## 地震がおさまったら

- 出口を確保する。
- 余震に備えてガスの元栓をしめる。
- ラジオ・テレビで情報を集める。
- 避難するときはブレーカーをオフにする。

## 在宅避難について

- 地震などの災害が発生しても、“すぐに避難!”ではありません。  
まずは安全確保、そのあと落ち着いて正確な情報を収集することが大切です。
- マンションや集合住宅などは、一般的に木造住宅よりも倒壊や火災等の可能性が低いいため、自宅を安全に利用できる場合は在宅での避難が有効です。在宅避難に必要な備えをしておきましょう。

## 避難が必要になったときは

- 建物の倒壊や火災の拡大などで危険な状況になったときや、避難指示などがあったときは、一時的に避難できる広場や公園へ。家族であらかじめ確認しておきましょう。

中原区の  
広域避難場所

多摩川緑地(多摩川河川敷)、等々力緑地、中原平和公園、  
リハビリテーション福祉センター

一時(いつとき)  
避難所

近くの公園や空き地など

- 家の外に出て避難する際は、戸締りを忘れないようにしましょう。家の中に助けが必要な人がいないときは、家の前に、無事であることが分かるものを掲げておきましょう。
- 自宅で生活ができないときは避難所へ

避難所

中原区内の市立小・中学校、市立高等学校

※危険性がなくなったとき、自宅で生活できるようになったときは自宅へ戻りましょう。

## 災害時の連絡手段

NTT災害用  
伝言ダイヤル171

災害用伝言電話は、大規模な災害が発生した場合に提供が開始されます。「災害用伝言ダイヤル171」は被害住民の安否を伝える伝言板です。事前に使用方法を確認しておきましょう。

携帯電話各社の  
「災害用伝言板」

災害発生時などには、携帯電話を利用して自身の安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから家族や友人の安否情報も確認できます。詳細は各社のホームページなどでご確認ください。

## 日頃からの備えにも、災害時にも役立つ情報

- 地図上に危険区域を示したハザードマップを確認できるほか、避難情報や避難所開設情報を地図で確認できる「かわさき防災アプリ」はこちら
  - iOSはこちら 
  - Androidはこちら 
- 災害に関する緊急情報、避難情報のほか、避難所マップを確認できる「川崎市防災ポータルサイト」はこちら 

## ちょっとひといき♪

### 中原区ホームページ

このガイドブックの最新情報はこちらから



### かわさきし子育てガイドブック

市の制度等についてはこちらから

