

# 体あそびが楽しめる スポーツ施設に行こう

市内には小さいお子さんが親子で利用できるスポーツ施設があり、トラ  
ンポリンやボールプールなどが無料で利用できます。

## 五日市ファインプラザ



体育室やトレーニング室が揃ったスポー  
ツ総合施設です。親子で自由に利用できる  
スペースや屋内プールもあります。

### 幼児室

**利用時間** 午前9時～午後9時30分  
(詳しくは五日市ファインプラザへ  
お問い合わせください)

### 体育室の親子自由解放

遊具で遊べます。

**開催時間** 毎週火曜日 午前9時～午前11時

**休館日** 第1・3水曜日(祝日の場合は翌日)、  
年末年始

**使用料** 無料 ※小学生以上の方は、  
利用できません

### 25mの温水屋内プール

**利用対象** 3歳の幼児～

**利用時間** 午前9時～午後9時

**休館日** 第1・3水曜日  
(※祝日の場合は翌日)、年末年始

**問い合わせ** 596-5611

## 市民プール



年間を通じて利用  
できる室内プールで  
す。さまざまな団体  
活動や水泳教室を  
やっていて、個人でも  
利用できます(3歳か  
ら利用可能)。

**利用時間** 4～9月:午前10時～午後9時、  
10～3月:午前10時～午後8時  
※1月3、4日は午前10時～午後5時

**休館日** 第2・4火曜日(※祝日の場合は翌日)、  
年末年始、その他換水清掃時  
※屋外プールは、当面の間休止

**問い合わせ** 550-1711

## 秋川体育館



体育館のほか剣道場  
や弓道場もあります。幼  
児コーナーは無料で利  
用できます。

### 幼児コーナー

**利用時間** 午前9時～午後9時30分  
(受付なしで自由に利用できます)

**問い合わせ** 559-1163



# 授乳やおむつ替えができる 赤ちゃん・ふらっと



「赤ちゃん・ふらっと」は、赤ちゃんを連れの方が安心して外出できるように設置された授乳やおむつ替えができるスペースです。気軽にご利用ください。

## 市の施設

施設名	所在地	利用可能日	利用可能時間	備考
市役所(本庁舎)	二宮350	月～金曜日 (祝日、年末年始は除く)	午前8時30分～ 午後5時15分	時間外開庁時や市民解放時に利用される方は、職員にお声がけください。
子育てひろば こころの	秋川1-8	月～土曜日 (第2水曜日・祝日・年末年始は除く)	午前10時～ 午後4時	利用される方は、職員にお声がけください。
子育てひろば るびあ あきる野っ子	秋川1-8	月～土曜日 (第2水曜日、祝日、年末年始は除く)	午前10時～ 午後3時	利用される方は、職員にお声がけください。
子育てひろば いつかいち	五日市414-5	月～金曜日 第2・第4土曜日 (祝日、年末年始は除く)	午前10時～ 午後3時	利用される方は、職員にお声がけください。
中央図書館	秋川1-16-2	(1)月～木曜日 (2)土・日・祝日 (第3火曜日、特別整理日、年末年始は除く)	(1)午前10時～ 午後8時 (2)午前10時～ 午後6時	
東部図書館エル	野辺39-27	(1)火曜日、木～日曜日 (2)水曜日 (祝日、特別整理日、年末年始は除く)	(1)午前10時～ 午後6時 (2)午前10時～ 午後8時	
秋川 ふれあいセンター	平沢175-4	月～金曜日 (祝日、年末年始は除く)	午前8時30分～ 午後5時15分	

## 民間施設

施設名	所在地	利用可能日	利用可能時間	備考
あきる野 とうきゅうベビー 休憩室(4階)	秋川1-17-1	全日	午前10時～ 午後9時	ベビー休憩室のとなりに子どもが遊べるスペース有
光明第六保育園	留原50	月～土曜日 (祝日、年末年始は除く)	午前8時30分～ 午後5時	
五日市保育園	五日市345	月～土曜日 (祝日、年末年始は除く)	午前8時30分～ 午後6時15分	地域の方が遊べるスペース有

## 都の施設

施設名	所在地	利用可能日	利用可能時間	備考
秋留台公園	二宮673-1	全日 (年末年始は除く)	午前9時～ 午後5時	

# 子育てマップ

市内中央部

おでかけガイド



— 広 告 —

よく見て よく聞いて よく考えて そしてよい子になりましょう

恵まれた自然環境の中、動植物に触れ、命の大切さ・感謝の気持ちを育てています。

**社会福祉法人秋溪舎 増戸保育園**

〒190-0041 東京都あきる野市横沢 134 042-596-4627 <http://masuko-hoikuen.com/>

**ほだしキッズ**

未就学児さんへの企画・行事です。是非ご参加ください。在園児のみならずお楽しみ企画も多数用意しています。



凡例

- … 保育所・幼稚園等
- … 学校・児童館等
- … 公共施設

— 広 告 —

# AKIGAWA

Kindergarten

## げんき・ゆうき・えがお あひれる ようちえん

7し教室募集 (満2歳児保育)  
びびりょうと

月曜日～金曜日でお好きなコースをチョイス！  
平日又は、一日 (2時間まで) ※給食もあります。  
お子様にあったコースが選べます。  
詳しくは園までお問い合わせください。  
アフタースクール (卒園児に児童教室)

学校法人秋川学園 秋川幼稚園  
**あきがわ幼稚園**

〒190-0144 東京都あきる野市山田951  
Tel. 042 (596) 0630  
<https://akigawa.ed.jp>

# 子育てマップ

市内東部

凡例 ●…保育所・幼稚園等 ●…学校・児童館等 ●…公共施設

おでかけガイド



— 広 告 —

## モンテッソーリ教育



社会福祉法人 やわらぎ 和の会  
**あきる野こどもの家**



人格形成の基礎となる0歳から6歳までの大切なこの時期を「わたしが一人できるように手伝って!」というこどもの声を大切に環境を整え、一人ひとり健やかに育つための援助をしていきます。

あきる野市秋川3-7-9

TEL 042-550-6245

<http://www.akiruno-ch.jp/>





— 告 告 —

一人ひとりがその子らしく  
そのまんま大きく育っていき

## ころりん村 幼稚園



〒197-0801  
あきる野市 菅生1250  
☎ 042-559-4522

～子どもに自由と冒険の日々を。  
遊びきった先に子どもは未来を描けるから～  
見学随時受付中。ぜひ遊びに来て下さい！

○保育概要  
 ・標準開所時間  
 月・火・木・金 8時45分～14時45分のうち5時間  
 水 8時45分～11時45分のうち2時間  
 ・延長保育あり(有料)  
 月～金 8時～17時 ※行事により内容に変更がある場合がございます。

 園バス運行中  




いざという  
ときのために

# 子どもの事故やケガの防止と対処

年齢によって起こりやすい事故を知り、事前に対策をして、事故を防ぎましょう。

## 乳幼児に起こりやすい事故

### 新生児

- ・窒息(就寝時・嘔吐時)
- ・浴室での事故
- ・誤って上から物を落とす

### 1～6か月

- ・転落(ベッドなど)
- ・誤飲(たばこなど)
- ・窒息(小さなおもちゃや食べ物)

### 7～12か月

- ・転落(階段やベランダ、浴槽)
- ・やけど(アイロンなど)
- ・誤飲(薬や洗剤など)

### 1～4歳

- ・いたずらによるやけどやケガ
- ・水遊びによるおぼれ
- ・飛び出し事故

## おうちの危険箇所チェック

子どもの  
目線で家の中を  
点検しましょう

### ベランダ

- ・踏み台があると登って転落の危険  
ベランダの柵の幅は大丈夫?



### 電気ケトル

- ・転落時の湯漏れや湯気を  
さわってのやけど
- ・コードをひっぱる・かじる



### ドア

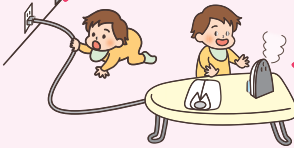
- ・指を挟む
- ・頭をぶつける

扉部分だけでなく付け  
根の隙間も危険です



### コンセント

- ・やけど
- ・小さい物をつめこんで火事



### テーブル・イス

- ・テーブルクロスを引っ張って  
上の物の落下によるけが
- ・イスからの転落

### ビニール袋

- ・窒息の危険、誤飲



### アイロン

- ・やけど
- ・コードをひっぱる・かじる



### ベビーベッド

- ・転落、指の挟み込み

— 広 告 —

創業 昭和23年

キョーレオピン・ササヘルス・オイスター

## 東京堂薬局

お問い合わせ TEL.042-558-0320

営業時間 9:00 ~ 19:00  
定休日 日・祝日

あきる野市淵上259

## 漢方相談 健康相談

体の不調、心の不調…  
漢方薬を試してみませんか…  
お気軽にご相談ください。

# 誤飲・中毒事故の応急処置

誤飲や中毒事故が起こったときに家庭でできる対処、やってはいけないことを紹介します。

## 応急手当の方法

- ①意識があり、呼吸と脈拍に異常がない場合に行う応急手当です。
- ▲意識がない、けいれんを起こしているときはすぐ救急車を呼ぶ。
- ②口の中に残っているものを取り除き、口をすすぐか濡れガーゼで拭き取ります。
- ▲食べたり飲んだりした物によって手当が異なります。
- ▲吐かせると状況が悪化するものは絶対吐かせてはいけません。
- ▲刺激があるもの、炎症を起こす危険性があるものは水または牛乳を飲ませます  
(小児は多くても120ml未満)。

○→してよい ×→してはいけない

品目	飲ませるもの	吐かせる	その後の処置
たばこ、灰皿の水	何も飲ませない	○	すぐに病院へ
漂白剤、カビ取り剤	水・牛乳	×	
トイレ用洗剤、タオル用洗剤	水・牛乳	×	
医薬品	水・牛乳	○	
ボタン電池	何も飲ませない	×	
マニキュア、除光液	何も飲ませない	×	
農薬、殺虫剤	何も飲ませない	×	
灯油、ベンジン、ガソリン	何も飲ませない	×	
ガラスの破片、針、ヘアピンなど	何も飲ませない	×	
香水、ヘアトニック	水・牛乳	○	
ナフタリン	水	○	
芳香剤、消臭剤	水・牛乳	○	
入浴剤、洗濯用洗剤、台所用洗剤	水・牛乳	○	少量であれば様子を見ます。 量が多い場合や心配な様子があれば病院へ
石けん、シャンプー、リンス	水・牛乳	○	
クリーム、ファンデーション、口紅	水・牛乳	○	
歯磨き剤	水・牛乳	○	
蚊取り線香、蚊取りマット	水・牛乳	○	
紙おむつ	水・牛乳	○	
インク、鉛筆、クレヨンなど	水・牛乳	○	

「どうしたらいいかわからない」「様子がおかしい」困ったときは…

大阪中毒110番 072-727-2499(24時間対応)  
 つくば中毒110番 029-852-9999(午前9時～午後9時)  
 たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922(24時間対応)



いざというときののために



いざという  
ときのために

## 休日・夜間の救急

子どもの様子がいつもと違う…体調が急変した！  
いざというときに慌てずに正しい行動ができるように、  
事前に確認しておきましょう。



### 夜間に体調が急変！判断に迷ったら

病院が閉まっている夜から朝にかけての時間帯で、急に子どもの具合が悪くなったときや、ケガをしたときに、すぐに病院を受診したらよいのか、それとも自宅で様子をみても大丈夫なのかなどを相談できる窓口です。小児科医師の支援を受けながら、看護師がアドバイスします。

子ども医療でんわ相談  
(小児救急・電話相談)

#8000

ダイヤル回線・公衆電話から  
☎03-5285-8898

・相談時間 平日 月～金…18:00～翌朝8:00  
土・日・休日・年末年始…8:00～翌朝8:00

### #8000の使い方

1

- 頭をぶつけた
- 発熱やせきが  
ツラそう
- 嘔吐やけいれん  
など



2

「こどもがぐったりして熱が高いのですが…」

#8000  
をプッシュ



3

「もうしばらく様子を  
みることができますよ」

「すぐに病院に  
行ってください」



— 広 告 —

眼 科

土日祝も診療

さくやま眼科

イオンモール日の出 1F

小児眼科 (保険診療)

近視進行抑制治療、  
オルソケラトロジー  
(初年度両眼 14万円 自由診療)

ご相談下さい！

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

10:00～13:00 ● ● / ● ● ● ● ●

14:30～18:30 ● ● / ● ● ● ● ●

TEL.042-588-4711

東京都西多摩郡日の出町平井三吉野桜木 237-3 イオンモール日の出 1F  
<https://www.sakuyama-ganka.com>



## 休日に病院へ行きたいときは…

かかりつけ医が閉まっている休日に病院へ行きたいときは、休日の初期救急医療機関を利用できます。

- ・市内の医療機関による輪番制になっています。当番医は右記のコードから確認してください。
- ・診療時間は、午前9時～正午、午後1時～午後5時
- ・入院を必要としない程度の急患の方が対象です。
- ・受診する際は、事前に診療科目を確認してください。



## 夜間の病院や 救急の相談は…

### 消防庁救急相談センター

#7119

ダイヤル回線電話やつながらない地域からは…

・多摩地区 **042-521-2323**

・23区 **03-3212-2323**

急なケガや病気で、病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったときの相談窓口。医療関係者が24時間・年中無休で電話対応します。

### 東京都保健医療 情報センター ひまわり

**03-5272-0303**

休日や夜間に利用できる近くの医療機関の所在地、電話番号、診療科目などを電話で案内します。

## 秋川消防署

**042-595-0119**

意識がない、けいれんがある、嘔吐がとまらない、呼吸が弱いなど、緊急を要するときは消防署へ。

## 119の利用は

### 119番

- 1 局番なしの「119」をダイヤル
- 2 「救急車をお願いします」と伝える
- 3 子どもの名前、年齢、住所、電話番号、場所の目印となる建物などを伝える
- 4 持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える
- 5 子どもの症状を伝える

### ⚠ 救急車を待つ間

- 1 健康保険証、母子健康手帳、お金を用意する  
健康保険証(医療証・診察券等)  
母子健康手帳 お金 靴  
お薬手帳 など
- 2 玄関のカギを開ける
- 3 家族や近所の人がいれば、救急車が到着した時の誘導をお願いする

広 告

乳幼児健診  
予防接種



内科・外科・小児科

**あべクリニック**



あきる野市瀬戸岡474-6

**TEL.042-558-7730**

駐車場あり

受付時間

8:45～12:15

15:00～18:30

月 火 水 木 金 土 日

● ● - ● ● ● -

● ● - ● ● - -

※月曜・木曜に予約制の小児予防接種専用枠があります(受付14:00～14:30)

いざという  
ときのために

子どもの防災

子ども  
を守る

大人の防災グッズに **プラス** しよう！

## 防災グッズチェックリスト

いざというときのために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。

### 避難する際に用意しておきたい乳幼児用非常持ち出し品

災害発生時等、避難しなくてはならないときの乳幼児用非常持ち出し品を準備しておきましょう。

避難所等では、必ずしも十分な備蓄品や食料品を提供できるとは限りません。そのため、避難するときに避難所等で使用するものを平常時から持ち出しやすい場所に備えておきましょう。また、非常持ち出し品は、使い慣れた物を最低限3日分用意しておきましょう。

※下の表は乳幼児に必要なとされる主な非常持ち出し品です。足りないものがあれば必要に応じて追加するようにしましょう。

	内容	説明
準備できているものには、 <input type="checkbox"/> の中にチェックを入れましょう	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク3日分	飲み慣れている粉ミルクや液体ミルクを準備しましょう。
	<input type="checkbox"/> 飲料水3日分	調乳にも使用できる赤ちゃん専用の水を準備しましょう。
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶・マグ	使い捨て哺乳瓶があると消毒がいらないため便利です。
	<input type="checkbox"/> 子どもの食料3日分	そのまま食べられるレトルト食品(ベビーフード)など月齢に合ったものを。
	<input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ	飲食するときに使用します。哺乳瓶が消毒できない場合、紙コップに注いでから飲ませる方法もあります。
	<input type="checkbox"/> 授乳用ケープ	授乳時だけでなく、赤ちゃんの掛布団としても代用できます。
	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 乳幼児医療証	病気やけがをしたときに必要です。
	<input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 防臭袋(汚物入れ)	おむつは1週間分ぐらい準備しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 清浄綿 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> ティッシュ	手指等を清潔に保ちます。
	<input type="checkbox"/> ビニール袋	ゴミ袋や手提げ袋等として活用できます。
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	ミルクやベビーフードなどを温めることができます。
	<input type="checkbox"/> バスタオル	おむつ替えのマットや掛布団等に代用できます。
	<input type="checkbox"/> 着替え	多めに準備しましょう。
	<input type="checkbox"/> おもちゃ	お気に入りのおもちゃがあると赤ちゃんも落ち着きます。
<input type="checkbox"/> 抱っこひも・おんぶひも	ベビーカーで、がれきや土砂が散乱する道を通るのは危険です。	

いざというときのために

# 「使える備え」にしよう!

## 子どもの防災グッズのそろえ方のコツ!



- 買い置きを備蓄に!**  
**「ローリングストック」を活用!**

使ったら使った分だけ新しく買い足すローリングストックで、常に一定量の食料や必需品を備蓄しておきましょう。



- 子どもの食べられるものを**  
**用意しよう!**

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰など、食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。



アレルギーがある場合は、アレルギー対応食を忘れずに。

- 持ち出し品は**  
**持ち出せる重さに!**

持ち出し品は最小限に。

特に小さい子どもがいる場合、子どもを抱っこした状態で一緒に持てるか確認してみてください。



- 避難生活の不安を**  
**やわらげよう!**

その子ならではの日常に必要なものやおもちゃを用意しておきましょう。発熱材やカセットコンロ&ガスボンベなど食材を温めるものも必要です。



いざというときのために



### 我が家の書き込みテレホンリスト

ご記入の上、ご利用ください

	なまえ	TEL	住所
休日・夜間・救急診療			
かかりつけ病院			
かかりつけ歯科			
かかりつけ薬局			

