

健康 + 防災



気軽に悩みを相談 「母乳・育児相談」

市では、毎月市内各地域の保健センターで母乳・育児相談を行っています。気軽に相談してください。詳しい日程は、22ページまたは健診こよみ17ページをご覧ください。

身近な相談窓口

わが子の日々の成長が楽しい育児。その一方、いろいろな悩みや不安もたくさん出てきます。そんな時、身近に相談できる人がいなくて抱え込んでしまうことはありませんか？子どもの成長や悩みをスタッフに気軽にご相談ください。

子どもの成長を長い目で見守りましょう

子どもは、もともと自分自身で育つ力をもって生まれてきます。一人ひとり顔や個性、成長や発達スピードもみんな違います。他の子どもと比べて焦ったりせず、

わが子が成長・発達する姿を長い目で見守りましょう。



自分流の子育てを見つけてみましょう

一人ひとり違う子どもの成長・発達にも、共通する部分があります。そして、成長・発達の順序は、みんな同じです。食事では、母乳・ミルクだけでなく大きくなっていった時期から、大人と同じように3回の

食事で必要な栄養素が摂れるように、成長に合わせて食事の形態を変える必要があります。一人ひとりの個性と共通する成長・発達をスタッフと一緒に確認して、自分流の子育てを見つけてみましょう。

親同士の交流の場にも

「子育てで悩んだ時」「立ち止まってしまった時」、そんな時にはひとりで悩まず相談してください。

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士が、子どもに合わせた相談にのります。

友達作りもできる楽しい場です。子どもと一緒に気軽にお越しください。

問 健康推進課健康支援担当

穂高・明科地域 電話 81・0711
豊科地域 電話 81・0713
三郷・堀金地域 電話 81・0714



●今日はどのような相談で来ましたか？

12月に生後6カ月になるのでインフルエンザの予防接種についてと、指しゃぶりや首すわりの様子を相談にきました。

●相談してみてもいかがでしたか？

今のままでいいと思うことや、保健師さんに聞いてからにしようと思っていたこともあり、心配に思っていたことをしっかり聞くことができました。相談に来て良かったです。



若狭育美さん・杏莉ちゃん（生後3カ月）

育児相談にきた若狭さんに聞いてみました♪

家族で火災予防に取り組みましょう！

空気の乾燥や暖房機器の使用などにより、火災の多くなる時季です。家庭や職場で火災予防について話し合みましょう。

問 危機管理課消防防災係 電話 72・6769 FAX 72・6739

家庭でできる火災予防

- 暖房機器による火災を防ぐポイント
- ①給油時は必ず消火し、火が消えていることを確かめて給油する。
 - ②ホームタンクからの小分け時には、絶対にその場を離れない。
 - ③ストーブの上に洗濯物を干したり、近くに燃えやすいものを置かない。
 - ④暖房機器の近くでは、スプレー缶など引火の危険があるものは使用しない。

暖房機器の正しい取り扱いや消防庁が示している「いのちを守る7つのポイント」を確認しましょう。火災にならない・させない・被害を出さないために、火災予防を徹底しましょう。

●問い合わせ

▽豊科消防署 電話 72・3145
▽穂高消防署 電話 82・3262
▽梓川消防署 電話 78・2090
▽明科消防署 電話 62・2992

いのちを守る7つのポイント

～3つの習慣と4つの対策～

3つの習慣

- ①ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ②ガスコンロなどの調理器具から離れるときは必ず火を消す。
- ③寝タバコは絶対しない。



4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を付ける。
- ②布団や衣類からの火事を防ぐため、防災品を使用する。
- ③火事を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを置く。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の人たちと協力体制を作る。

全国瞬時警報システム（J-ALERT）による情報伝達訓練を行います

問 危機管理課危機管理担当 電話 71・2119 FAX 72・6739

全国瞬時警報システム（※J-ALERT）を用いた情報伝達訓練を行います。全国一斉の訓練ですので、当日は安曇野市以外でもさまざまな手段を用いて訓練情報を発信します。

- 日時 11月29日（火）午前11時頃
- 内容 国が送信した訓練情報を、屋外のスピーカーから一斉放送します。市のメール配信サービス（国からの緊急情報）に登録している人には、訓練メールを配信します。
- その他 災害の発生など、状況によっては訓練放送を中止することがあります。



J-ALERTとは…地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

市メール配信サービス

市では、防災情報の伝達手段の一つとして、火災・気象・地震などの防災情報を配信しています。登録いただいた、パソコン・携帯電話等に緊急情報などをEメールでお届けします。

●利用方法 利用登録が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp/soshiki/4/85.html>