

相談したい

(お気軽にお電話ください。相談内容などの秘密は固く守られます。)

受付時間

原則、午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日・盆休み・年末年始の閉庁日を除く)

母乳・育児相談

健康推進課各地域担当 P5参照

妊娠から子育て期に関する様々な相談ができます。各保健センターで月1～2回実施しています。保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職員がそれぞれの相談に応じます。

※母乳相談は事前予約が必要です。

※日程など詳細は「健診こよみ」をご覧ください。

母子・子育て相談窓口

健康推進課 ☎71-2471

主に出産前後の人を対象に、妊娠・出産・子育てについての相談に保健師が対応します。お気軽にご相談ください。

健康推進課 各地域担当

健康推進課各地域担当 P5参照

健康推進課には保健師や管理栄養士、歯科衛生士などがいます。随時相談を受け付けています。

子ども発達支援相談室

子ども発達支援相談室(穂高健康支援センター内)
☎81-0719 / FAX 81-0703

0～18歳までの発達に心配のある子どもの相談を受け付けています。

家庭児童相談室

児童係(家庭児童相談室) ☎71-2265 / FAX 72-2065

家庭でのしつけや子どもとの関わり方、家庭環境に関する事、非行に関する事などについて相談を受け付けています。

※児童虐待についての相談や通告も受け付けています。

女性相談

児童係 ☎71-2265 / FAX 72-2065

女性に関する、夫婦の問題、家族関係、子育て、家庭内暴力などの相談を受け付けています。

青少年センター

社会教育担当 ☎71-2462

青少年や保護者からの悩み、学校や部活での人間関係などの相談を受け付けています。

教育相談室

教育相談室 ☎72-2238 / FAX 72-2204

子どもに関する、思春期の悩み・進路・対人関係・発達障がいなどの相談を受け付けています。

教育相談室の 受付時間

月曜日～金曜日 午前10時～午後4時
(日・祝日・盆休み、年末年始の閉庁日を除く)

いじめ相談ホットライン

教育相談室 ☎73-1624 / FAX 72-2204

小中学校に関する、学校生活全般(学習・不登校など)や、学校教育についての相談を受け付けています。

生活保護についての相談

生活支援担当 ☎71-2252 / FAX 71-2328

病気や事故、その他の理由で、収入が少なくなったり無くなったとき、最低限度の生活ができるように、生活費や医療費などを援助し、一日も早く自分の力で生活できるように援助する制度が生活保護です。

民生児童委員・主任児童委員

福祉政策担当 ☎71-2253 / FAX 71-2328

地域での身近な福祉の相談相手として各地区に民生児童委員がいます。

地域での子育てに関する情報や虐待が疑われる事例の相談などがあれば、地域の民生児童委員をご紹介します。また、子育てに関する専門知識や経験をもった主任児童委員もいますので、お気軽にお問い合わせください。

人権よろず困りごと相談

人権男女共同参画課 ☎71-2406 / FAX 71-5155

法務省から委嘱を受けた人権擁護委員が、人権に関わる問題、女性や子どもに関する問題、いじめ、体罰、障がいなどでお困りの方の相談に応じます。

児童虐待の予防

あなたの身近に、親か近親者などによる赤ちゃんや子どもへの虐待と思われる様子はありますか。または、あなた自身が抱えている子育てに関する悩みはありませんか。望まぬ「虐待」が起きてしまうその前に。少しの勇気が予防につながります。

主な虐待の種類

身体的虐待

殴る、蹴る、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、首を絞める、縄などにより一室に拘束する など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触る又は触らせる、ポルノグラフィの被写体にする など

放置や養育の拒否(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(ドメスティック・バイオレンス:DV) など

虐待かなと思ったら迷わずご連絡ください。

SOSを発信できない親に代わって連絡(通告)

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地域の児童相談所に連絡してください。通告は、電話でも手紙でもかまいません。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。

様子がおかしい子どもを見つけたら

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。



安曇野市家庭児童相談室

☎0263-71-2265

松本児童相談所

☎0263-91-3370

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(いちはやく)

児童虐待・DV24時間ホットライン

☎026-219-2413

こども のことも あなた のことも

私たちと一緒に保険を
考えてみませんか？



あなたの保険のホームドクター

保険クリニック

急な病気の時の
医療保険

万が一のための
がん保険

お子様の将来の
ための学資保険

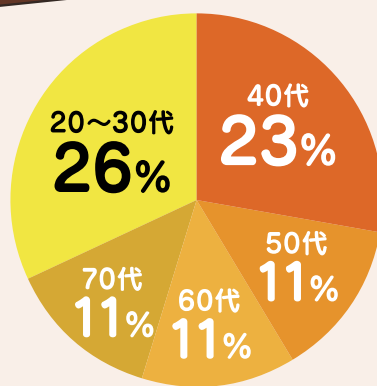
家族が増えるこのタイミングは保険を考えるタイミングです！

長野県内のご相談のきっかけ

- 1 知人からの紹介
- 2 身内や知人が病気になった
- 3 結婚・子供の誕生

【4位】家の購入 【5位】車の購入

お客様のご年齢



女性コンサルタントが、
お一人おひとり丁寧に
対応いたします。



まずはお気軽にご相談ください。

自動車保険、火災保険の相談も承ります。

あなたの保険のホームドクター

保険クリニック イオン豊科店

0120-913-182

〒399-8205

長野県安曇野市豊科4272-10 イオン豊科店1F

営業時間 10:00~19:00

定休日 なし

- キッズスペース
- 女性スタッフ
- 駐車場

キッズスペースが
あるので、
お子様連れでも安心。



経済的な支援

児童手当

児童係 ☎71-2255 / FAX 72-2065

中学校修了前までのお子さんを養育している方に手当を支給します。

●対象

0歳から中学校修了(15歳に達した後最初の3月31日)まで

●支給額(月額)

◎3歳未満…一律15,000円

◎3歳以上小学校修了前…10,000円(第3子以降は15,000円)

◎中学生…一律10,000円

※平成24年6月から所得制限が導入され、限度額を超過した世帯は、一律月額5,000円を支給します。

●支給日

◎6月、10月、2月の15日にその月の前月までの手当を支給します。

(15日が土日祝日の場合は直前の平日に支給します。)

子育て応援手当

児童係 ☎71-2255 / FAX 72-2065

●対象

市内に住所を有する第2子以降の児童(※)と同居し、養育する保護者等で次の要件をすべて満たす方に支給します。

①小学校就学前の児童の保護者等

②認定こども園、幼稚園、保育所(認可外保育所を含む)、
その他児童福祉施設に入所していない児童の保護者等

※第2子以降の児童…高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日までの)
養育している児童のうち、2番目以降をいいます。

例)4人兄弟で第1子が19歳、第2子が17歳、第3子、第4子が小学校就学前。
この場合第2子が1番目、第3・4子が2番目以降となり、対象児童となります。

●支給額

対象児童1人につき、月額3,000円

●支給日

原則として、毎年10月(前期分:4月から9月分)、3月(後期分:10月から3月分)にそれぞれ手当てを支給します。

下記表に該当する方は、医療機関や薬局で支払った自己負担分について、後日給付を受けられます。給付を受けるには、あらかじめ申請を行い受給者証の交付を受ける必要があります。

●対象

区分	対象者
乳幼児等	0歳から中学3年生までの方
障がい者(児)	身体障害者手帳1級から3級の方
	療育手帳A1、A2、B1、B2の方
	精神障害者保健福祉手帳 1級の方(通院のみ) 2級の方(自立支援通院のみ)
	65歳以上で一定以上の障がいがある人で 後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方
母子家庭等	母子家庭の母、母子家庭の子、父母のいない児童
父子家庭	父子家庭の父、父子家庭の子

※母子・父子家庭の条件として養育している児童の年齢に制限があります。

※申請は各支所地域課でも受け付けています。

就学援助費

在学している市内小中学校、学校教育係 ☎71-2460 / FAX 71-2338

所得や世帯状況に応じて、小中学校の給食費や学用品等の援助を行っています。

●対象

(1) 経済的な理由によって就学が困難な場合
(2) 市民税や固定資産税等の減免を受けている場合
(3) 児童扶養手当の支給を受けている場合

※学校を通して申請をして下さい。

特別支援教育就学奨励費

在学している市内小中学校、学校教育係

☎71-2460 / FAX 71-2338

所得や世帯状況に応じて、小中学校の特別支援学級等に在籍する児童・生徒の給食費や学用品等の援助を行っています。

※学校を通して申請を行ってください。

入学準備金貸付制度

学校総務係 ☎71-2223 / FAX 71-2338

高等学校又は大学、専門学校への入学準備の際、市が入学に必要な費用を無利子で保護者に貸付ける制度です。

●対象

- (1) 市内に住民登録があり、実際に居住していること
- (2) 連帯保証人(1人)を立てられること
- (3) 生計が同じ人の所得の合計金額が基準額以下であること

ひとり親家庭への支援

児童扶養手当

児童係 ☎71-2255 / FAX 72-2065

父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない18歳到達の年度末までの児童を養育しているひとり親家庭、又は父又は母が重度障がいである場合の父、母又は養育者に手当が支給されます。支給制限があり、世帯の所得に応じて金額が決まります。

●支給額(月額)42,500円～10,030円

自立支援教育訓練給付金支給事業

児童係 ☎71-2255 / FAX 72-2065

児童扶養手当を受給しているか、同等の所得水準の父子家庭の父親又は母子家庭の母親等が介護職員初任者研修、経理事務、医療事務等の専門性の高い講座を受給する場合に、受講料の6割の補助を行う制度です。対象講座、給付額については制限があります。

高等職業訓練促進給付金支給事業

児童係 ☎71-2255 / FAX 72-2065

児童扶養手当を受給しているか、同等の所得水準の父子家庭の父親又は母子家庭の母親が介護福祉士、看護師、保育士等の資格取得を目指し養成機関へ入学した場合、生活の負担軽減を図るための費用として補助があります。

母子・父子自立支援員による相談

児童係 ☎71-2265 / FAX 72-2065

ひとり親家庭の方が抱える、経済的なこと、生活、仕事、子育てなどについて母子・父子自立支援員が相談に応じます。

母子・父子寡婦福祉資金貸付制度

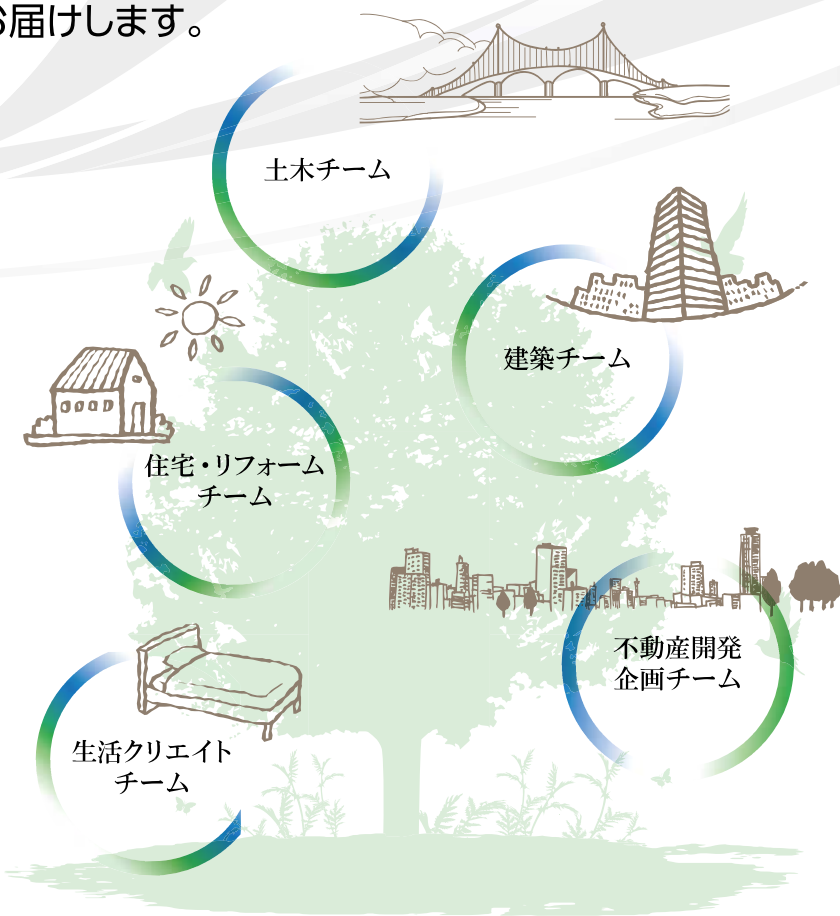
児童係 ☎71-2265 / FAX 72-2065

20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の親又はその児童へ就学資金、生活資金等を長野県がお貸しする制度です。

Partner

あらゆるシーンで「暮らし」のパートナーに…。
 信州・安曇野の地で、確かな安心をお届けします。

私たちイトウは、皆さまの「暮らし」にあらゆる場面で寄り添っていきます。土木工事や公共施設建築をはじめ、住宅建築とリフォーム、福祉医療関連事業。ざっと挙げただけだと、これらの取り組みの関連性は薄いと感じられるかもしれませんが、根底に共通しているのは「皆さまの生活を支えていきたい」という強い思い。創業当初の建設業から始まって信州・安曇野の地で長く培ってきた実績と信頼を、さまざまな分野に生かしていきたいと考えて現在に至ります。「イトウに頼んでよかった」と言って頂けるのが、私たちにとって最大の喜び。これからもお客様の生涯を通じて良きパートナーとして選んでいただけるよう、社員一同は常に誠意と向学心を持って取り組んでまいります。



イトウの住宅

イトウの住まいはすべてが「あなたらしさをあなたらしく」快適で、美しい未来に夢を築き創ることが基本思想です。
 確かな実績と力強い歩みで未来に夢を築きます。

注文住宅



CONCEPT HOUSE
ViVienda Style



株式会社 **イトウ** The person, and the region and future.

TEL:0263-82-2018

〒399-8303 長野県安曇野市穂高4486-8 FAX:0263-82-7958

- 特定建設業 (土木、建築) ● 設計施工 ● 不動産
- 新築住宅・リフォーム ● 一級建築士事務所 ● 医療福祉介護関連事業

<http://itou-azumino.jp>

障がいのあるお子さんへの支援

障がいをお持ちのお子さんについての相談窓口

「子ども発達支援相談室」

☎81-0719 / FAX 81-0703

発達に心配のあるお子さんが、健やかに成長し、18歳以降のライフステージに円滑につながり、安心して生活できるよう、成長段階に応じた相談・支援を行います。

「障害者総合相談支援センター あるぷ」

☎31-5844 / FAX 82-8864

障害者相談支援事業の一環として設置されており、相談員が話を聞き、市・病院・サービス事業部などと連携をとりながら支援を行います。各種手続きや分からないことを一緒に考え、解決するお手伝いをしています。相談は無料で、個人の秘密は守られます。

コーディネーター、療育コーディネーターなどの専門の相談員が配置されています。

障害者手帳

障がい福祉担当 ☎71-2251 / FAX 71-2328

心身に障がいのある人が様々な福祉サービスを利用するために必要な手帳です。障がいの内容により身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳があります。

また、それぞれに障がいの程度に応じた等級、身体障害者手帳(1級～6級)・療育手帳(A1, A2, B1, B2)・精神障害者保健福祉手帳(1級～3級)があります。種別や等級によって受けられる福祉サービスが異なり、一般的に電車やバスなど交通機関での割引が利用できる場合があります。



特別児童扶養手当

障がい福祉担当 ☎71-2251 / FAX 71-2328

知的、精神又は身体に障がいを有する20歳未満の児童を在宅で監護している保護者又は養育者に支給されます。所得制限があります。

- 支給額(月額) 1級 51,700円 2級 34,430円

障害児福祉手当

障がい福祉担当 ☎ 71-2251 / FAX 71-2328

日常生活で常時介護を必要とする在宅の重度障がい児(20歳未満)に支給されます。所得制限があります。

- 支給額(月額) 14,650円

各種福祉サービスがあります

障がい福祉担当 ☎ 71-2251 / FAX 71-2328

ニーズや悩みをおうかがいして、一人ひとりに適した障がい福祉サービスの利用についてご案内しています。

- タイムケアサービス
- 日中一時支援事業
- 移動支援事業
- 障害児通所支援事業
(児童発達支援、放課後等デイサービス など)

施設一覧

●本庁

施設名称	住所	電話番号	FAX
本庁舎	〒399-8281 豊科6000	71-2000	71-5000
教育委員会	〒399-8281 豊科6000	71-2000	71-2338
穂高健康支援センター	〒399-8303 穂高9181	81-0726	81-0703
上下水道料金センター(堀金支所内)	〒399-8211 堀金烏川2750-1	72-4333	72-4400

●支所

施設名称	住所	電話番号	FAX
穂高支所	〒399-8303 穂高6658	-	82-6622
三郷支所	〒399-8101 三郷明盛4810-1	-	77-6060
堀金支所	〒399-8211 堀金烏川2750-1	-	72-4900
明科支所	〒399-7102 明科中川手6824-1	-	62-4747

※各支所内に地域課があります。各支所へのご連絡は代表番号(71-2000)までお願いします。

●保健センター

施設名称	住所	電話番号	FAX
豊科保健センター	〒399-8205 豊科4155-1	81-0713	81-0703
穂高保健センター	〒399-8303 穂高9181(穂高健康支援センター内)	81-0711	81-0703
三郷保健センター	〒399-8101 三郷明盛4810-1	81-0714	81-0703
堀金保健センター	〒399-8211 堀金烏川2132-4	81-0714	81-0703
明科保健センター	〒399-7101 明科東川手606番地2	81-0711	81-0703

※豊科・三郷・堀金・明科保健センターは常駐職員がおりません。

●児童館

施設名称	住所	電話番号	FAX
豊科中央児童館	〒399-8205 豊科4412-1	72-0122	兼用
高家児童館	〒399-8204 豊科高家4045-2	72-5685	兼用
南穂高児童館	〒399-8201 豊科南穂高2698	71-5150	71-5152
穂高中央児童館	〒399-8303 穂高5808-1	84-0762	82-9621
穂高西部児童館	〒399-8304 穂高柏原2814-10	82-2527	兼用
穂高北部児童館	〒399-8301 穂高有明1766-3	83-5494	兼用
三郷児童館	〒399-8101 三郷明盛1928-2	76-0185	76-0186
堀金児童館	〒399-8211 堀金烏川2358-1	71-2122	71-2126
明科児童館	〒399-7102 明科中川手6814-1	62-2482	62-1124

●保育園

施設名称	住所	電話番号	FAX
細萱保育園(私立)	〒399-8201 豊科南穂高3757-3	72-2367	72-2367

●認定こども園

施設名称	住所	電話番号	FAX
豊科認定こども園	〒399-8205 豊科4553-15	72-2305	72-2305
豊科南部認定こども園	〒399-8205 豊科369-1	72-0862	72-0862
南穂高認定こども園	〒399-8201 豊科南穂高2856	72-1431	72-1431
たつみ認定こども園	〒399-8204 豊科高家151-1	72-5445	72-5445
アルプス認定こども園	〒399-8204 豊科高家3259	72-1432	72-1432
上川手認定こども園	〒399-8203 豊科田沢4917-1	72-2285	71-2601
有明の森認定こども園	〒399-8301 穂高有明2105-274	83-2104	83-2104
有明あおぞら認定こども園	〒399-8301 穂高有明9511	84-5020	83-8767
西穂高認定こども園	〒399-8304 穂高柏原5217	82-5651	82-7252
北穂高認定こども園	〒399-8302 穂高北穂高494-1	82-6153	82-6153
穂高認定こども園	〒399-8303 穂高9175	82-6772	82-6772
三郷北部認定こども園	〒399-8101 三郷明盛3365-1	77-2393	77-2393
三郷南部認定こども園	〒399-8102 三郷温60-1	77-2900	77-2900
三郷東部認定こども園	〒399-8101 三郷明盛1068-1	77-2898	77-2898
三郷西部認定こども園	〒399-8103 三郷小倉3484-1	77-2416	77-2416
堀金認定こども園	〒399-8211 堀金烏川2280	72-2175	72-8275
明科北認定こども園	〒399-7101 明科東川手872-1	62-3954	62-6205
明科南認定こども園	〒399-7102 明科中川手2789	62-3955	62-6225
認定やまぶきこども園	〒399-8101 三郷明盛1491	77-1230	77-1300
花園認定こども園	〒399-8203 豊科田沢6451-2	72-4645	72-4645

●地域型保育事業

施設名称	住所	電話番号	FAX
保育室モモ	〒399-8301 穂高有明985-2	84-4560	84-4560
響育の山里くじら雲	〒399-7104 明科七貴4665-29	62-6337	62-6337
あづみ野おとぎ保育園	〒399-8201 豊科南穂高3974-4	50-5470	50-5471
あづみ野第2おとぎ保育園	〒399-8203 豊科田沢6210-3	88-0075	88-0076
ニチイキッズ安曇野保育園	〒399-8304 穂高柏原975-1	81-0601	81-0602

●幼稚園

施設名称	住所	電話番号	FAX
穂高幼稚園	〒399-8303 穂高6802	82-2053	82-2041

●認可外保育施設

施設名称	住所	電話番号	FAX
保育室モモ	〒399-8301 穂高有明985-2	84-4560	84-4560
保育室 くまのこ	〒399-7104 明科七貴9280-1	62-5158	-
野外保育 森の子	〒399-8301 穂高有明7958	090-9665-4801	-
NPO法人響育の山里 くじら雲	〒399-7104 明科七貴6695-2	62-6337	62-6337
自由保育所 ひかりの子	〒399-8304 穂高柏原2847-3	82-1853	-
託児所よってき家	〒399-8211 堀金烏川679-6	080-5827-4851	-

●小学校

施設名称	住所	電話番号	FAX
豊科南小学校	〒399-8205 豊科2723	72-2154	72-3261
豊科北小学校	〒399-8201 豊科南穂高2692	72-2054	72-2999
豊科東小学校	〒399-8203 豊科田沢5626	72-7400	72-7559
穂高南小学校	〒399-8303 穂高7217-1	82-2044	82-0254
穂高北小学校	〒399-8301 穂高有明943	83-2502	83-3069
穂高西小学校	〒399-8304 穂高柏原2728	82-8100	82-9622
三郷小学校	〒399-8101 三郷明盛4742	77-2122	77-2649
堀金小学校	〒399-8211 堀金烏川3000	72-2013	72-7444
明南小学校	〒399-7102 明科中川手2694	62-2035	62-5891
明北小学校	〒399-7101 明科東川手823	62-2130	62-5892

●中学校

施設名称	住所	電話番号	FAX
豊科南中学校	〒399-8205 豊科1487	72-7860	72-7870
豊科北中学校	〒399-8205 豊科5558	72-2265	72-2673
穂高東中学校	〒399-8303 穂高5119-2	82-2230	82-7418
穂高西中学校	〒399-8301 穂高有明9525	83-8580	83-7900
三郷中学校	〒399-8101 三郷明盛1885-1	77-2024	76-3303
堀金中学校	〒399-8211 堀金烏川2126-1	72-2272	72-6510
明科中学校	〒399-7102 明科中川手2666	62-2133	62-5893

●公民館

施設名称	住所	電話番号	FAX
豊科公民館	〒399-8205 豊科4289-1	72-2158	73-6401
穂高公民館	〒399-8303 穂高5047	82-5970	82-3990
三郷公民館	〒399-8101 三郷明盛4810-1	77-2109	76-3077
堀金公民館	〒399-8211 堀金烏川2753-1	72-5796	72-5801
明科公民館	〒399-7102 明科中川手6824-1	62-4605	62-5894

●図書館

施設名称	住所	電話番号	FAX
中央図書館	〒399-8303 穂高6765-2 穂高交流学習センター「みらい」内	84-0111	84-0116
豊科図書館	〒399-8205 豊科5609-3 豊科交流学習センター「きぼう」内	71-4022	73-1801
三郷図書館	〒399-8101 三郷明盛4810-1 三郷交流学習センター「ゆりのき」内	76-3078	76-3077
堀金図書館	〒399-8211 堀金烏川2750-1(堀金支所内)	72-3601	72-3602
明科図書館	〒399-7102 明科中川手6814-1	62-1122	62-1124

●公園

施設名称	住所	電話番号
豊科南部総合公園	〒399-8204 豊科高家4882	71-2249 (公園緑地係)
かじかの里公園	〒399-8302 穂高北穂高2531-1	71-2055 (観光交流促進課)
室山アグリパーク	〒399-8103 三郷小倉6524-1	71-2249 (公園緑地係)
国営アルプスあづみの公園	〒399-8295 堀金烏川33-4	71-5511
龍門淵公園	〒399-7102 明科中川手2930	71-2249 (公園緑地係)
あやめ公園	〒399-7102 明科中川手2930	71-2249 (公園緑地係)

●学校給食センター

施設名称	住所	電話番号	FAX
北部学校給食センター	〒399-8303 穂高9747	82-2657	82-2665
堀金学校給食センター	〒399-8211 堀金烏川3000	72-2328	72-2538
中部学校給食センター	〒399-8201 豊科南穂高2661-1	72-2674	72-1466
南部学校給食センター	〒399-8101 三郷明盛84-2	77-5823	77-5820



安曇野市マップ



安曇野市マップ





災害に備えて

① 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電話がつながりづらくなることも考えられます。
安否確認には、災害用伝言ダイヤル171などのサービスを利用してください。
保育園・幼稚園・学校における災害時の子ども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。

② 避難場所

家族で避難場所を確認しておきましょう

災害時の家族が落ちあえる場所を確認しておくことが大切です。
また、そこへの経路がふさがっていたり、移動するのに危険を伴う状況も起こり得ます。
避難場所・経路とも複数設けておきましょう。

③ 健康状態

現在受診している病院や病気、治療内容、薬などがわかるようにしておきましょう

自らや家族のかかりつけ医や治療している病気、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。

④ 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。
テレビや冷蔵庫など思わぬものが凶器となって襲いかかってきます。
家具の配置や固定状況を事前に確認して、家の中の危険を取り除きましょう。

⑤ 非常用リュック

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、体力に応じた重さにまとめ、持ち出しやすい場所に保管しましょう。
災害時は何も持たずに飛び出すこともあり、家の中に戻ることも危険な場合があります。車に置いておくのも有効です。
また、大人用に加えて子ども分の必要なものは月齢・年齢によって変わります。
あらかじめ余分に購入し、使いながら買い足し、3日分の物資は手元に置いておきましょう。
大人用の非常用リュックに加えて、乳幼児用として下記リストを参考にしてください。

持ち物リスト

- | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> タオル&バスタオル | <input type="checkbox"/> 水 | |
| <input type="checkbox"/> ミルク、離乳食 | <input type="checkbox"/> 消毒剤 | <input type="checkbox"/> 清浄綿 | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> 予備の哺乳瓶 など |



そらどま

ぼくの あたらしいおうち
まほうのおうち かもしれない

有限会社 バレナ

BALENACO.,LTD

TEL 0263-88-7426 FAX 0263-88-7427

営業時間 / AM9:00 ~ PM6:00 定休日 / 水曜日

〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明 271-1

建設業許可番号:長野県知事 許可(般-26)第24817号

<http://www.balena91.jp>



全居室床暖房が標準装備の新商品

太陽光発電
5.2kW
標準搭載!

めくめくかん
暖暖館はあれもこれも
全てコミコミ価格!

1,518 (税抜) 万円

次世代省エネルギー住宅

暖暖館
-nakanakukan-

暖暖館は、地震や火災に強い
2×6(ツーバイシックス)工法を採用!

暖暖館ゼーンぶ
コミコミ5つの特徴!

ポイント
1

31坪4LDK
全居室床暖房
完備!

ポイント
2

5.2kW太陽光
発電システム
搭載!

ポイント
3

電気 & ガスの
ハイブリッド
給湯

ポイント
4

2×4の1.6倍
壁厚の
2×6工法

ポイント
5

2020年
省エネ基準
クリアの家

※本体価格には、カーテン/照明/土地購入関連費用/登記関連費用/地盤補強工事(地盤調査結果による)/門塀工事/浄化槽設置工事(地域による)/家具/住宅ローン関連費用などは価格に含まれておりません。※和室に床暖房はふくまれません。

子育て世代の安くていい家 専門店

株式会社 **スマイルハウス**



○長野県知事許可(特-28)第19380号

○一級建築士事務所 長野県知事登録(松本D)第04251号

●お問い合わせは今すぐ

松本市双葉24-10

☎ **0263-27-9901**

FAX.0263-27-9911 ☑メールの方は info@smileland.net

「登場」