

もくじ

ひがし子育てマップ

子どもの予防接種指定医療機関東区マップ

救急ガイド

赤ちゃん訪問事業（ニコニコ訪問事業） 1

子育てサロン・サークル 2

保育施設 4

幼稚園 6

地域子育て支援拠点・応援拠点 7

高岳児童館・東図書館 8

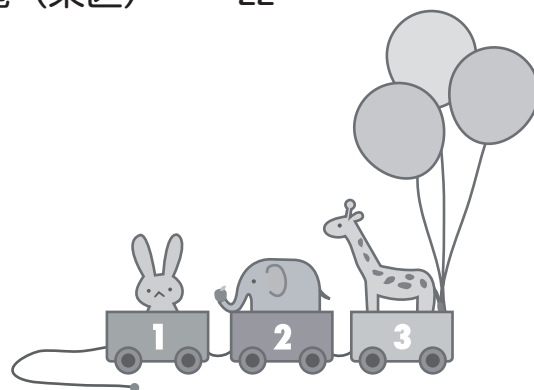
子ども・子育て支援事業 9

子どもの相談窓口 14

東保健センター 16

子どもを守れるパパ・ママになろう
防災アドバイス 18

子どもの予防接種指定医療機関一覧（東区） 22



※ガイド内でご案内する利用期間等につき、特に記載のない場合は祝日、休日を除きます。

救急ガイド

◆子どもあんしん電話相談 TEL 933-1174 平 日 20:00 ～ 24:00
土・日・祝日・12/29～1/3 18:00 ～ 24:00

◆小児救急電話相談 TEL #8000（短縮） 365日 19:00 ～翌8:00
TEL 962-9900

◆名古屋市医師会急病センター TEL 937-7821 所在地：東区葵一丁目4-38

※診療開始時間は、原則受付時間の30分後からとなります。

※平日（月～金）の19:30～0:00に小児科の受診を希望される場合は、必ずお電話でお問い合わせください。

内科・小児科（ ）の時間帯は、小児科医が診察します。

診察日	受付時間
平 日	19：30 ～翌6：00 ※19：30～23：30は内科のみ
土	17：30 ～翌6：00（17：30 ～ 23：00）
日・祝日 12/29～1/3	〔 9：30 ～ 12：00（9：30 ～ 12：00） 13：00 ～ 16：30（13：00 ～ 16：30） 17：30 ～翌6：00（17：30 ～ 20：30）

外科・眼科・耳鼻咽喉科

診察日	受付時間
日・祝日 12/29～1/3	〔 9：30 ～ 12：00（外科・眼科・耳鼻咽喉科） 13：00 ～ 16：30（外科・眼科・耳鼻咽喉科） 17：30 ～ 20：30（眼科・耳鼻咽喉科）

◆愛知県救急医療情報センター TEL 263-1133
（お近くの医療機関情報）（365日24時間対応）



名古屋市医師会急病センター地図



赤ちゃん訪問事業（ニコニコ訪問事業）

東区では生後4か月から7か月の赤ちゃんがいるご家庭を、各学区の主任児童委員が訪問して、東区の子育て情報を提供し、子育ての相談を受けています。

原則として、訪問する日時を「案内ハガキ」にて事前にお知らせしています。
※主任児童委員とは、地域の方々の推薦を受けて選ばれ、厚生労働大臣から委嘱された子育て・福祉に関する活動を行うボランティアです。



学 区	主任児童委員	主任児童委員からのメッセージ
東 桜	佐倉・宗本	東桜学区に仲間入りした赤ちゃん和妈妈を訪問させていただきます。子育ての様子を聞かせていただいたり、子育てサロンのご案内や地域の情報をお伝えし、子育てを応援しています。
山 吹	近藤・加藤 溝口・瀧	子育てサロンのご紹介など地域の情報をお伝えしながら、みなさんの子育てを応援しています。
東白壁	内藤・高木	玄関先で可愛い赤ちゃんの顔を拝見し、心配事や不安なことがあればお話を聞かせてください。地域の子育て支援情報もお伝えしています。
葵	猪股・尾浪	玄関先で赤ちゃんとお会いできることを楽しみにしています。初めての子育ても、2人目3人目の子育ても不安はつきものですね。少しでも安心して子育てできるよう応援します。
筒 井	丹野	新しくこの地域に仲間入りした赤ちゃんのお宅に訪問させていただきます。玄関先で、子育ての様子を聞かせていただいたり、「子育てサロン」のご案内や地域の情報をお伝えしています。
旭 丘	伊藤・三池	この地域に仲間入りした赤ちゃん和妈妈を訪問させていただきます。訪問時には、赤ちゃん和妈妈の近況を聞かせていただいたり、地域の子育てサロンへの参加をお勧めしたり、地域情報をお伝えしています。
明 倫	小澤・神谷	赤ちゃんが誕生して4～7か月頃に名古屋市のお祝い品と地域の子育て支援情報を持って伺います。玄関先で様子を聞かせていただいたり、子育てサロンにお誘いしたりしています。
矢 田	山戸・杉原	赤ちゃんに会いに玄関先まで伺います。子育てを頑張っているご家族に寄り添いたいと思っています。
砂田橋	佐野	“ピンポーン” この地域に仲間入りした可愛い赤ちゃんの元気な顔を見に伺います。いっしょに子育てをしていきましょう。

子育てサロン・サークル



お母さん同士の交流の場に！お友達を見つけに！
近くの子育てサロン・サークルに出かけてみましょう。

※ **日 時** が祝日にあたる時は、開催日が変更になる場合があります。

● 東桜学区

〈こさくらくらぶ〉

場 所 東桜コミュニティセンター
日 時 第2木曜日（1・8月は休み）
10：00～11：45

対象児 未就園児
参加費 無料

内 容 親子で参加する季節の行事や語らいの場を用意しています。たくさんお友達を作りましょう。

連絡先 東桜コミュニティセンター
☎ 931-1161（土曜午前のみ）
Instagram「@kosakura_club」



● 山吹学区

〈やまぶきっ子〉

場 所 山吹コミュニティセンター
第1木曜日（1月・8月は休み、祝日の時は中止）
10：00～11：00または11：30

対象児 山吹学区在住の0歳～3歳 未就園児

参加費 無料
内 容 ゆったりと楽しめる親子交流の場です。
楽しいイベントとお子様の成長に役立つ企画をご用意してお待ちしています。

連絡先 山吹コミュニティセンター ☎ 953-3400

● 東白壁学区

〈東しらかべっ子〉

場 所 東白壁コミュニティセンター
日 時 第2月曜日（祝日の時は第3月曜日、1・8月は休み）
10：00～11：30
対象児 0歳～3歳 未就園児

参加費 無料
内 容 親子の交流や子育て相談。
連絡先 東白壁コミュニティセンター ☎ 932-5321
サロンの様子はInstagramを見て下さいね。
Instagram「@shirakabekko」



● 葵学区

〈葵子育てサロン〉

場 所 葵コミュニティセンター
日 時 第3月曜日（祝日の時は翌日火曜日、8月は休み）
10：30～11：30
対象児 0歳～3歳 未就園児
参加費 無料

内 容 親子の出会いの場、情報交流する場です。遊び・おしゃべりを通して、親子で友達を作ってください。
時間内いつでもOKです。他学区の方も歓迎します。
連絡先 葵コミュニティセンター
☎ 932-5778

● 筒井学区

〈筒井子育てサロン〉

場 所 筒井コミュニティセンター
日 時 原則、奇数月の第3水曜日
10：30～11：30（日時の詳細は、Instagramでご確認下さい）
対象児 未就園児（兄弟の参加可）

参加費 無料
内 容 子育て交流、情報交換、絵本等
連絡先 筒井コミュニティセンター
☎ 932-5105



● 旭丘学区 〈子育てサロン あさひっ子〉

場 所	旭丘コミュニティセンター	内 容	親子の交流、お友達作り、保健師さんの話を聞いたり、相談もします。予約制 8組
日 時	第2水曜日 10:00~11:30 (8月は休み)		
対象児	0歳~2歳 未就園児	連絡先	旭丘コミュニティセンター
参加費	無料		☎908-2621 (月~金 午前10時~午後1時)



● 明倫学区 〈明倫子育てサロン〉

場 所	明倫コミュニティセンター	内 容	子育て交流・情報交換等 親子ヨガ・栄養相談もあります。
日 時	第2火曜日 (変更の場合あり、1・8月は休み) 10:00~11:30	連絡先	明倫コミュニティセンター
対象児	未就園児		☎770-1591 (火~土 午前10時~12時、午後1時~5時)
参加費	無料		Instagram [@meirin360 meirin360]



〈ほっと マンマ サロン〉

場 所	大松町4-12 水野宅	内 容	親子同士でゆったりのおんびりすごします。 手遊び、読み聞かせタイムもありますよ。 時々、人形劇もあります。
日 時	第3水曜日 10:30~12:00	連絡先	090-6592-5988 (村瀬)
対象児	0歳~3歳児		Instagram [@hot.manma]
参加費	1組200円	ブログ	https://hotmamma.hatenablog.com/



● 矢田学区 〈矢田子育てサロン〉

場 所	矢田コミュニティセンター	連絡先	☎090-9337-0292 山戸
日 時	第3木曜日 (8月は休み) 10:00~11:30		
対象児	未就園児	ホームページ	https://yada-kosodatesalon.jimdofree.com/
参加費	無料		
内 容	ボールプール、すべり台、デカブロック、絵本などで自由に遊びながら親子の交流を楽しんでください。		



● 砂田橋学区 〈砂田橋子育てサロン〉

場 所	砂田橋会館	参加費	1回 1家族 100円 (保険料)
日 時	第2水曜日 (会館が休館の場合は開催しません。) 10:30~11:30	内 容	フリースペースでの交流 予約制
対象児	未就園児	連絡先	砂田橋会館 ☎711-5220 (開催時間内) sunadabashi.kosodate@gmail.com

保育施設



保 育 所

保育所名	定員	所在地	電話番号	公・民	受入年齢	開所時間（平日）	
東 保 育 園	100	筒井町4-25	935-1871	市立	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：休日保育事業、リフレッシュ預かり保育事業、エリア支援保育所事業、地域子育て支援センター							
砂 田 橋 保 育 園	90	砂田橋三丁目2-101-118	721-9932	市立	満6か月以上	7：30～19：30	
備 考：リフレッシュ預かり保育事業、エリア支援保育所事業							
清 瀧 保 育 園	100	白壁二丁目5-7	951-7463	民間	満12か月以上	7：15～19：15	
備 考：一時保育事業							
大 幸 保 育 園	163	大幸四丁目12-28	711-1893	民間	産休あけから	7：30～18：30	
備 考：産休あけ・育休あけ入所予約事業							
ル ナ 保 育 園	46	榎木町3-53-2	938-0015	民間	産休あけから	7：00～19：00	
備 考：							
エンジェル保育園	70	新出来一丁目4-12	936-9331	民間	産休あけから	7：00～19：00	
備 考：産休あけ・育休あけ入所予約事業							
ス タ ー 保 育 園	43	代官町24-5	936-0121	民間	産休あけから	7：00～19：00	
備 考：							
泉 の 杜 保 育 園	60	泉一丁目21-24 ヴァンキッシュ1F・2F	963-5022	民間	満6か月以上	7：00～19：00	
備 考：							
や だ 保 育 園	72	矢田三丁目3-44	768-6510	民間	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：産休あけ・育休あけ入所予約事業、一時保育事業、地域子育て支援拠点事業							
A - スカイ保育園	60	東片端町23 東片端サンコービル2F	961-0031	民間	産休あけから	7：00～19：00	
備 考：							
てとろ明倫保育園	60	出来町三丁目20-9	723-7671	民間	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：							
あさひがおか保育園	72	徳川一丁目309-3	908-1215	民間	産休あけから	7：15～19：15	
備 考：							
葵サンフレンズ保育園	60	葵一丁目4-27	938-9321	民間	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：							
ひだまりkids葵保育園	80	葵三丁目5-3	908-9901	民間	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：							
東 白 壁 保 育 園	60	芳野一丁目16-29	930-6226	民間	生後6か月から	7：30～19：30	
備 考：							
ウィズブック 保 育 園 砂 田 橋	60	大幸四丁目19-23	050-1751-1420	民間	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：							
は な 保 育 園 く る ま み ち	60	葵2-9-12	908-3531	民間	産休あけから	7：30～19：30	
備 考：							

幼保連携型認定こども園

事業所名	定員	所在地	電話番号	公・民	受入年齢	開所時間（平日）	
ジョイフルドーム 前こども園	127	大幸一丁目1-11	719-0711	民間	満6か月以上	7:00~19:00	
備考:							
明星幼稚園	105	代官町22-17	936-2053	民間	満8か月以上	7:30~18:30	
備考:							

幼稚園型認定こども園

事業所名	定員	所在地	電話番号	公・民	受入年齢	開所時間（平日）	
建中寺幼稚園	240	筒井一丁目7-52	935-2172	民間	1歳児クラスから	8:00~18:00	
備考:							

小規模保育事業所

事業所名	定員	所在地	電話番号	公・民	受入年齢	開所時間（平日）	
小規模保育事業 ルームルナⅠ徳川	12	徳川一丁目10-35 ナビシティ徳川Ⅰ102・103号	938-0020	民間	産休あけから 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							
小規模保育事業 ルームルナⅤ高岳	12	代官町34-20 キャトルセゾン代官町	935-0061	民間	産休あけから 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							
ALL4KIDS チャイルドケア徳川園	19	新出来一丁目5-4	325-4772	民間	産休あけから 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							
スクルドエンジェル 保育室東白壁園	19	芳野三丁目6-4 ダイヤパレス東白壁D棟002	982-6560	民間	産休あけから 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							
スクルドエンジェル 保育室だいこう園	19	大幸四丁目19-27 J'sハイツ 1階	739-7686	民間	産休あけから 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							
ALL4KIDS チャイルドケア葵園	19	葵二丁目5-6	982-7715	民間	産休あけから 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							
めいてつ 保育ステーション 砂田橋ぼっぼ園	19	砂田橋1-1-10 マックスバリュ 砂田橋1F	737-6800	民間	満6か月から 2歳児クラスまで	7:30~18:30	
備考:							

保育施設を利用することができる児童

保護者が就労・疾病等により、家庭内で保育することができない名古屋市に住民票がある児童が対象です。

保育利用の詳細については…

名古屋市教育・保育情報サイト「ここなご」をご覧ください。

東区役所民生子ども課（☎934-1192）までお問い合わせください。



幼稚園

名 称	公・民	所 在 地	電話番号	
愛知教育大学附属幼稚園	国立	大幸南一丁目126	722-4610	
第 一 幼 稚 園	市立	泉一丁目1-42	961-5506	
大 幸 幼 稚 園	市立	砂田橋五丁目6-20	722-1546	
筒 井 幼 稚 園	私立 (新制度)	筒井町4-13	935-0460	
名 古 屋 文 化 幼 稚 園	私立	白壁一丁目54	962-9115	
東 桜 幼 稚 園	私立	東桜二丁目8-26	931-5025	
名古屋柳城短期大学 附 属 柳 城 幼 稚 園	私立 (新制度)	白壁一丁目31	951-5080	

※預かり保育・未就園児親子で遊ぶ会などを行っている園もあります。くわしくは各幼稚園にお尋ねください。

●幼児教育の無償化

＜新制度幼稚園＞（国立幼稚園・市立幼稚園を含む）

利用料が無償化されます。

＜私学助成幼稚園＞

月額上限25,700円の範囲で利用料が無償化されます。

※保育の必要性の認定を受けた世帯について

預かり保育の利用料が上限額の範囲内で無償化されます。

※給食費（食材料費）・教材費・行事費などは無償化の対象外で
実費となります。

詳しくは、各幼稚園または下記の連絡先にお問い合わせください。

- ・ 国立・私立・新制度・預かり保育…子ども青少年局幼保企画課
(TEL 971-1101)
- ・ 市立…教育委員会事務局義務教育課 (TEL 972-3352)



地域子育て支援拠点・応援拠点

東保育園地域子育て支援センター ひだまり

所在地	筒井町4-25	対 象	おおむね3歳未満
連絡先	935-1905	手続き	「ほかほか」のみ予約制、参加費無料
持ち物	お茶・帽子・着替え・授乳ケープ・おむつ・おむつ替えシート		

よちよち（産あけ～1歳誕生月まで）		とことこ（1歳～おおむね3歳未満）	
日 時	火・金曜日 9:30～11:30 13:30～15:30 木曜日 13:30～15:30	日 時	月・水曜日 9:30～11:30 13:30～15:30
内 容	遊び、子育て交流、情報交換など		

ほかほか（予約制）	
日 時	月1～2回（木曜日） ※詳しくは、毎月発行するおたより・名古屋市子育て応援サイトをご覧ください。
内 容	身体測定、誕生日会、季節の行事、講座など



電話相談：月～金曜日 9:15～12:00 13:00～15:30（祝日・年末年始を除く）	
※おたより配布場所（東保育園・東区役所・東保健センターなど）	※おたより掲示場所（東保育園）



地域子育て支援拠点事業やだっこひろば（やだ保育園）

所在地	矢田 3 丁目3-44	対 象	おおむね 3 歳未満の未就園児とその保護者および妊娠中の方
連絡先	768－7070	手続き	予約不要、参加費無料
持ち物	お茶・帽子・おむつ・着替えなど	駐車場	6 台（敷地内 4 台、近隣 2 台）

フリースペース

日 時

月～金（祝日を除く）10:00～15:00 お昼ご飯を持ってきて食べることもできます。園庭で遊ぶこともできます。

企画日

日 時

月 1 回（詳しくはHP、毎月発行するたよりをご覧ください。）

内 容

製作、ふれあい遊び、季節の行事など。講座（子どもの食事、健康、救急蘇生など）

砂田橋るーむ

日 時

第 4 水曜日 10:00～12:00

場 所

砂田橋会館 出張子育て広場を行います。

ぶちやだ（登録制：東区在住の満1歳までの第1子と保護者）

日 時

第 1・第 3 火曜日 9:30～11:30

場 所

矢田コミュニティセンター

電話相談：月～金曜日（祝日は除く） 10:00～15:00

ホームページで、月々の予定、ひろばの様子をお知らせしています。やだ保育園の玄関掲示板に掲示、名古屋市子育て応援サイトにも掲載します。

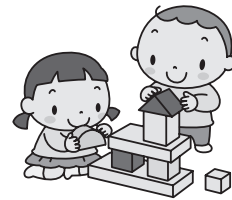


名古屋市東区子育て応援拠点 あおぞらわらばあ～

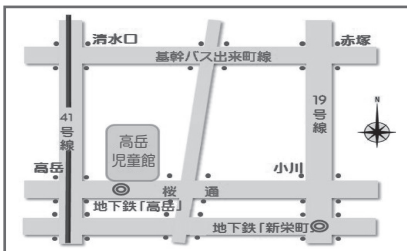
所在地	東大曽根町6-21	対 象	おおむね3歳未満の未就園児とその保護者・および妊娠中の方
連絡先	700-9959	手続き	予約不要、参加費無料
日 時	火曜～土曜 9:30～15:30	ホームページ	warabaa1533.com
子育てに関する講座・イベント、子育て相談など			

高岳児童館

- ◎ 利用対象者：0～18才未満とその保護者、未就学児は保護者同伴
- ◎ 開館時間：8：45～17：00
- ◎ 休館日：月曜日（市立小学校の夏休み・冬休み・春休み期間中は日曜日）
祝日（月曜日の場合はその翌日も休館）
年末年始（12/29～1/3）



イベント以外でも自由に遊ぶことができます（乳幼児のお子さんは保護者同伴になります）



〒461-0001 名古屋市東区泉二丁目28番5号
TEL：052-932-1718 FAX：052-935-1025
・地下鉄桜通線「高岳」駅2番出口付近エレベーター上がってすぐ
・市バス「高岳」停留所 ①番のりば前

【乳幼児向けイベント】

- ・定期開催 自由参加プログラム
- ・おでかけじどうかん
- ・季節の行事 など

【小学生以上向けイベント】

- ・季節の行事
- ・こどものまち など

【その他】

- ・クラブ（登録制）など



東図書館

- ◎開館時間：火～土曜日 9：30～19：00、日・祝日 9：30～17：00
- ◎休館日：月曜日（祝日の場合は開館、次の平日が休館）
第3金曜日、年末年始、特別整理期間など

●図書館では、館内で自由に本や雑誌をのぞくことができます。

●家でお読みにするために、貸出もしています。

お一人につき、本や雑誌6冊、紙芝居3組、CD・DVDなど3点まで、2週間借りられます。

※ 貸出券を作りますので、住所を証明できるもの（免許証、住民票など）をお持ちください。0歳から作れます。

●いろんな行事をおこなっています。

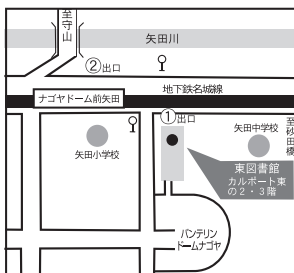
おはなし会には予約はいりません。お気軽にお越しください。

【おはなし会】 第1・第3・第4土曜日 14：30～15：00

【赤ちゃんからのおはなし会】 第2木曜・第4金曜日 11：00～11：30

【耳で聴くおはなし会】 第2土曜日 14：00～15：00（対象：5歳から大人の方まで）

※そのほかの行事もあります。



地下鉄「ナゴヤドーム前矢田」下車1番出口から通路 徒歩5分

名古屋市東区大幸南一丁目1番10号

TEL：712-3901 FAX：712-3902

- ・地下鉄ナゴヤドーム前矢田1番出口から傘不要。
- ・エレベーター、エスカレーター完備
- ・駐車場は1回300円。ただし30分以内無料です。
- ・ベビーカーOK！
- ・カルポート東の2、3階にあります。
- ・利用は無料。絵本、工作 などの楽しい本がいっぱい！

<https://www.library.city.nagoya.jp>

自動車図書館

下記の場所に定期的に巡回しています。
日程は下記照会先にお尋ねください。

◎徳川園北大型バス駐車場

◎建中寺公園

〔照会先〕自動車図書館 TEL821-3364



子ども・子育て支援事業

子どもを預かって欲しい

一時保育

保護者の傷病などにより、緊急・一時的に保育ができないときや、リフレッシュをして育児に取り組みたい時、また就労などにより週3日以内預けたいときなど、保育所でお子さんを一時的に預かります。

対 象	市内在住の保育所等に入所していない乳幼児
利 用 期 間	緊急保育：連続14日以内（日・祝日を含む）※ただし、日・祝日は利用不可 非定型保育：週3日以内 リフレッシュ保育：月3日以内 利用可能時間帯：8:00～18:00
利 用 料 金	所得、利用時間に応じて日額0円～2,000円（飲食物代別）
実 施 施 設	清瀧保育園（TEL 951-7463） やだ保育園（TEL 768-7070） 他市内71園
申込・問合せ	各保育所へ直接、または東区役所民生子ども課 TEL 934-1192 原則として希望日の一週間前までにお申し込みください。



24時間緊急一時保育

保護者の病気やお仕事などで、緊急にお子さんを預けなければならなくなった時、保育所で一時的にお預かりします。夜間・宿泊も含め、24時間365日対応します。

対 象	保護者の就労、入院・通院、冠婚葬祭、親族の介護、その他やむを得ない事由により緊急・一時的に家庭保育が困難になる市内在住のおおむね生後6か月～小学校就学前の児童
利 用 期 間	月3回まで。1回につき最大24時間まで利用可能。連続での利用は、原則48時間まで。
利 用 料 金	所得、利用時間に応じて1時間200円～500円（飲食物代別）
実 施 施 設	めいほく保育園（北区上飯田南町5-52-2 TEL938-5277） たんぽぽ保育園（瑞穂区洲山町3-44 TEL851-3660）
申込・問合せ	利用を希望する実施保育所へ直接ご連絡ください。



公立保育所リフレッシュ預かり保育事業

子育て家庭の保護者の育児疲れの解消を図るため、一時的にお子さんをお預かりすることにより、保護者の方が新たな気持ちで育児に取り組めるよう支援します。1日当たり市内8か所程度の公立保育所で実施しています。

対 象	市内在住の保育所等に入所していない乳幼児
利 用 期 間	月3日以内 利用可能時間帯：月～金曜日 9:30～15:30
利 用 料 金	日額1,200円（飲食費別途300円）※世帯の課税状況により軽減されることがあります
実 施 施 設	東保育園・砂田橋保育園 他市内75園
受 付 期 間	①オンライン抽選申込：利用希望日の属する月の前々月26日10:00から前々月末日16:00 ②随時申込（電話申込）：オンライン抽選後の空き枠は各公立保育所へ直接ご連絡ください。
問 合 せ	名古屋市公式ウェブサイトをご確認ください。



こども誰でも通園制度

0歳6か月から満3歳未満の保育所等に通っていない未就園のお子さんを対象に、月10時間の範囲内で、保護者の就労要件等を問わず、通園できる制度です。

対 象	保育所、認定こども園等に通っていない生後6か月から満3歳未満の児童
利用可能時間	子ども1人につき月10時間まで
利 用 料 金	園により異なります。
実 施 施 設	ひだまりKids葵保育園
申込・問合せ	名古屋市こども誰でも通園制度事務センター ☎052-253-8600



病児・病後児デイケア事業

病児または病後児で集団保育が困難なお子さんを、勤務等の都合などによって家庭での育児ができない時に一時的にお預かりします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、発熱や呼吸器感染症状のあるお子さまについてはご利用をお断りする場合があります。今後についても状況により変更の可能性があります。

対 象	市内に在住する生後6か月～小学6年生の児童（一部施設は小学3年生まで）
利 用 期 間	原則、連続7日以内
利 用 料 金	所得、利用時間に応じて日額0円～2,000円（飲食物代別）
申込・問合せ	下記施設まで直接（制度についての問合せ 子ども青少年局幼保企画課 TEL971-1101）



施設名（運営）	所 在 地	電話番号	受入年齢	開所日・開所時間
ほいみん (医療法人あんどファミリークリニック)	千種区宮根台一丁目7-7	737-4130	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
ココカラキッズケア (医療法人アライフサポート ココカラウィメンズクリニック)	東区泉一丁目23-36 (NBN泉ビル2階)	953-9375	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～14:00
にじ (北医療生活協同組合 北病院)	北区上飯田南町2-88	982-7450	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
LaLaLu (医療法人 みわたクリニックFamily Clinic みわた小児科)	西城区西二丁目11-28	521-8590	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～16:30
みらい (医療法人ふじたファミリークリニック)	西区赤城町10-2	080-5295-5755	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～12:00
ひよこ (医療法人ネオキッズニコニコこどもクリニック)	中村区上石川町3-10	411-6001	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～土曜 8:00～18:00
もらいぼし Kids (荒川内科小児科医院)	中村区名駅南五丁目1-6	253-6808	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～土曜 8:00～18:00
病児・病後児保育シャイン (医療法人としわ会 としわ会診療センタークリニック)	中区金山五丁目5-11	882-1155	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～12:00
かるがも (ひばりがおかこどもとアレルギーのクリニック)	昭和区広路町字雲雀ヶ岡6-3	837-0666	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～17:00
マミーのいえ (横山内科小児科)	昭和区元宮町4-38-1	757-3700	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
ひばりの森 (ひばりがおかこどもとアレルギーのクリニック)	瑞穂区弥富町字紅葉園41	080-4547-7771	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
きのみ (宮の森クリニック耳鼻咽喉科)	熱田区一番三丁目9-8 (宮の森メディカルスクエア 2F)	890-2188	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～12:00
あらこ (医療法人純正会名古屋西病院)	中川区荒子2-76	655-6266	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
キッズポートえきさい (公益社団法人日本海員救済会名古屋救済会病院)	中川区松年町4丁目66	654-2858	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～土曜 8:00～18:00
ひだまり病児保育室 (社会医療法人 宏潤会 大同病院)	南区元柴田東町1-13	611-8631	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～土曜 8:00～18:00
そらっこ病児保育室 (医療法人 名南会 名南病院)	南区南陽通5-2-5	691-7635	病児・病後児 生後6か月～小学3年生	月～土曜 8:00～18:00
doudou (医療法人Acofelizおがたファミリークリニック)	守山区緑ヶ丘107	768-6092	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
にこにこ (南医療生活協同組合 総合病院南生協病院)	緑区南大高2-204	625-0602	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～土曜 8:00～18:00
よつば (たかぎクリニック)	名東区石が根町98 (丸八ビル2階)	070-5441-9014	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00
プチポケット (医療法人 松川クリニック)	天白区土原四丁目404	801-0311	病児・病後児 生後6か月～小学6年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～17:00
すくすく北 (公益社団法人名古屋私立保育連盟)	北区水草町2-60-2 (水草団地5棟107号)	911-8341	病後児 生後6か月～小学3年生	月～土曜 8:00～18:00
すくすく港 (社会福祉法人親和会 親愛保育園)	港区本宮町3-18	661-0036	病後児 生後6か月～小学3年生	月～金曜 8:00～18:00 土曜 8:00～16:00

子どもの短期入所生活援助（ショートステイ）事業

保護者が、社会的事由（病気、出産、看護、災害、冠婚葬祭、失踪、転勤、出張及び学校など公的行事への参加）等により、一時的にご家庭での育児が困難となった場合、乳児院、児童養護施設、里親宅でお子さんをお預りします。

対 象	18歳未満の児童
利 用 期 間	原則7日以内
利 用 料 金	所得・年齢に応じて日額 0円～5,350円
申込・問合せ	東区役所民生子ども課 TEL 934-1192・1197



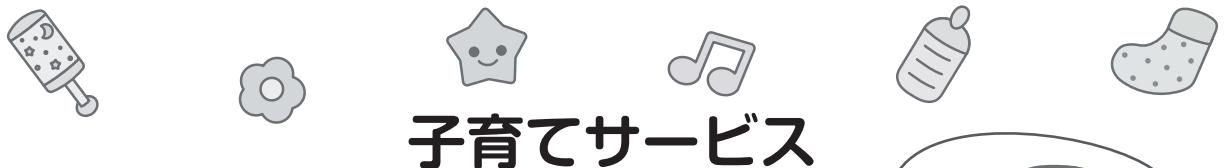
のびのび子育てサポート事業

子育ての手助けをしてほしい方（依頼会員）と子育てのお手伝いをしたい方（提供会員）からなる会員組織を運営し、子どもの預かり、保育園の送迎など、子育ての相互援助活動を支援します。

※依頼会員は入会登録料として1,000円が必要です。提供会員に登録するには、名古屋市が主催する講習会の受講が必要です。

対 象	<依頼会員> 市内に在住・在勤・在学し、生後57日～小学6年生の子どもの保護者		
利 用 料 金	月～金曜日 7:00～19:00 1時間 800円 土・日・祝・年末年始及び上記時間外 1時間1,000円 ※その他援助活動の実施にかかる経費（実費）は別途	依頼会員が提供会員に支払います	

申込・問合せ	のびのび子育てサポート事務局（本部） 名古屋市子ども青少年局子育て支援部子育て支援課（市役所本庁舎）内 TEL 962-5102 北支部（千種・東・北）TEL 915-3071 FAX 911-1430 平日 9:00～19:00 土曜日 9:00～15:00（日曜・祝日・年末年始休み）
--------	---



子育てサービス

びよか（子育て家庭優待カード）

協賛店にカード（びよか）を提示することによって、協賛店が独自に定める割引などの特典サービスを受けることができます。

対 象	市内在住で18歳に達する日以降の最初の3月31日までの子どもを持つ家庭（妊婦の方を含む）
利 用 料 金	無料。愛知県の「はぐみんカード」、岐阜県の「ぎふっこカード」「三重県子育て家庭応援クーポン」の協賛店でも「びよか」を利用できます。母子健康手帳別冊に挟み込んで交付している他、転入された方には区役所で交付しています。

申込・問合せ	まだお持ちでない方、紛失された方、有効期限の切れたものをお持ちの方は、東区役所民生子ども課 TEL 934-1197 子ども・子育て支援センター758キッズステーション TEL 262-2372 で交付、再交付できるほか、なごや子育てアプリなごみーで「びよか」のカード画像を表示できます。
--------	---



上記のロゴマークの入ったステッカーが掲示された全国の協賛店で「びよか」が利用できます。



家事・育児を助けて欲しい

産前・産後ヘルプ事業

妊娠中または出産後の体調不良などにより、育児が困難な方に対してヘルパーを派遣して、家事や育児のお手伝いをします。※ヘルパーが一人で、赤ちゃんのお世話や預かりをすることはできません。

対 象	市内に在住し、妊娠中または出産後の体調不良等により、家事や育児が困難であり、昼間に家事や育児のお手伝いをしてくれる人が他にいない方
利 用 期 間	妊娠中（母子健康手帳交付後）から出産後1年以内 期間中、合計80時間（多胎妊娠・出産の場合は100時間）まで
利 用 日	毎日（12月29日～1月3日を除く）※事業所により、土日の対応ができない場合あり 8:00～18:00 ※事業所によって異なる 1日あたり2回、かつ4時間まで
利 用 料 金	生計中心者の市民税課税状況に応じて1時間あたり0円～805円
申込・問合せ	東区役所民生子ども課 TEL 934-1197 派遣を希望する期間の開始日の3か月前から2週間前までにお申込みください



ひとり親家庭等生活支援事業

家庭にヘルパーが訪問し、調理、洗濯、掃除、乳幼児の保育などをするほか、指定の施設で児童を預かるといった日常生活のお手伝いをします。※ヘルパーが一人で、赤ちゃんのお世話や預かりをすることはできません。

対 象	市内在住 ひとり親家庭の方、離婚前の困難を抱える方（条件有り）
サービスの種類	1 生活援助 家庭にヘルパーが訪問し、調理・洗濯などの家事や食事・入浴などの介護を行います。 2 子育て支援 名古屋市と契約している保育施設で一時的に児童を預かります。
利 用 期 間	1週間あたり6日以内（12月31日～1月3日を除く）
利 用 時 間	○生活援助 月～土曜日 8:00～20:00、日曜日 9:00～17:00 一日3時間以内 ○子育て支援 8:00～22:00 一日2時間以上
利 用 料 金	○生活援助 所得に応じて1時間0円～300円 ○子育て支援 所得に応じて1時間0円～150円（2名以上の児童を預ける場合は増加します）
申込・問合せ	東区役所民生子ども課 TEL 934-1191



子育てを応援します、いつでもお気軽に！

エリア支援保育所（東保育園・砂田橋保育園）

子育てに関する情報を紹介します。また、必要な保育サービスや支援の情報を紹介し、関係機関におつなぎするお手伝いをします。妊娠期の方とすべての子育て家庭を応援しています。

対 象	妊娠期の方とすべての子育て家庭
事 業 内 容	子育て情報の案内、子育て相談 受付時間（月～金曜日 9:00～17:00）
問 合 せ	東保育園 エリア支援保育所 TEL・FAX 931-5121 砂田橋保育園 エリア支援保育所 TEL・FAX 721-9931

放課後は

留守家庭児童健全育成事業（学童保育）

子どもたちが、安全で豊かな放課後を過ごすため、専任の支援員等のもと、健全な遊びや、正しい生活習慣を身につける他、季節にあった行事を行います。

対 象	市内に住所を有する小学校1年生から6年生で、労働等で下校後保護者が不在の児童
利 用 日	月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）
利 用 時 間	留守家庭児童育成会：育成会により異なる 児童館留守家庭児童クラブ：13:00～18:00（春・夏・冬休みは午前中も実施）
申込・問合せ	各事業所（子育てマップ参照）



トワイライトスクール

放課後等に学校施設を活用して学年の異なる友達と自由に遊んだり、学んだり、体験活動に参加したり、世代の異なる地域の人と交流したりすることを通じて子どもたちの自主性・社会性・創造性などを育てています。

対 象	原則として、実施校の学区に在住する小学校1年生から小学校6年生
利 用 時 間	授業のある日 授業終了後～18:00、授業のない日（日曜・休日・年末年始を除く） 9:00～18:00
東区の実施校	山吹小学校・葵小学校・砂田橋小学校を除く全ての市立小学校
費 用	参加費は無料。*ただし、保険関係費が必要。 その他材料費などの実費相当をいただくことがあります。
申込・問合せ	各トワイライトスクール事務局（ウェブページ内トワイライトスクール等の実施校一覧参照）



トワイライトルーム

トワイライトスクールを基盤に、昼間保護者が家庭にいないことなどにより子育てへの援助を希望する家庭の子どもについては、あわせて、より生活に配慮した取り組み（選択事業）を行うトワイライトルームを実施しています。

東区の実施校	山吹小学校・葵小学校・砂田橋小学校
対 象	原則として、実施校の学区に在住する小学校1年生から小学校6年生
活 動 日	月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）
活 動 時 間	<基本時間> 授業のある日 授業終了後～17:00 夏休み等の長期休業日（土曜日を除く） 8:00～17:00・土曜日 9:00～17:00 <選択事業> 授業のある日 授業終了後～19:00 夏休み等の長期休業日（土曜日を除く） 8:00～19:00・土曜日 9:00～18:00
費 用	基本時間の参加費は無料。*ただし、保険関係費が必要。その他材料費などの実費相当をいただくことがあります。 <選択事業> ※原則として月単位の利用になります。 18:00までの登録 1,500円（月額）、19:00までの登録 6,500円（月額） <一時利用> 17:00～19:00の時間について、一日単位で利用できる一時利用制度あり（1回1,000円） <減免> 生活保護世帯及びひとり親家庭等医療費助成の対象者は、利用料が半額免除されます。
申込・問合せ	各トワイライトルーム事務局 （ウェブページ内トワイライトルーム等の実施校一覧参照）



※選択事業は「ホッとふれあいタイム」として、おやつを食べたり、くつろいだり、興味のあることに取り組んだりして過ごします。

子どもの相談窓口

困った！どうしよう！
ひとりで悩まないで相談してみませんか？

東保健センター子育て総合相談窓口

子育ての悩みや不安などさまざまな相談を専用電話や面接でお受けします。

- 相談場所 東保健センター TEL 979-3588
- 相談日・時間 月～金曜日 電話相談 8:45～17:15
(祝日・年末年始を除く) 面接相談 9:00～16:30

地域子育て支援拠点

育児や心身の発達など子育てに関する電話相談事業を行っています。

- 地域子育て支援センターひだまり(東保育園) TEL935-1905 ※保健師・保育士による電話相談
相談日・時間 月～金曜日 9:15～12:00 13:00～15:30 (祝日、年末年始を除く)
- 地域子育て支援拠点 やだっこひろば(やだ保育園) TEL768-7070 ※子育て支援員による電話相談
相談日・時間 月～金曜日 10:00～15:00 (祝日、年末年始を除く)

エリア支援保育所

地域の子育て情報や相談機関など様々な情報をご案内したり、子育てに関するご相談を電話・来所によりお受けします。

- 東保育園エリア支援保育所 TEL931-5121 ※保育士・保健師による電話・来所相談
- 砂田橋保育園エリア支援保育所 TEL721-9931 ※保育士による電話・来所相談
- 相談日・時間 月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

東区役所の相談窓口(民生子ども課)

身近な窓口である区役所に、子育てに関する相談、女性の悩みごとに関する相談の窓口があります。

子ども相談

乳児～高校生までの子育てに関する相談に応じます。

女性の悩みごと相談

家庭内のもめごと・夫婦間の問題など生活の悩みの相談に応じます。

TEL 934-1197

相談日・時間 月～金曜日 8:45～17:15、(祝日、年末年始を除く)
面接相談は、一度お電話ください。

子ども虐待等に関する電話相談

子育てしていると、不安や疲れがふくれあがって、しつけなのか虐待なのか自分でも分からなくなってしまう。そんな時、かかえこまないで、まず、話を聞いてもらいましょう！

なごやっ子SOS (子ども虐待などの電話相談)

TEL 7 6 1 - 4 1 5 2

■実施日時：24時間365日

CAPNA ホットライン

TEL 0 1 2 0 - 3 7 - 8 7 3 0

■実施日時：月・木・土：13:00～16:00
火・金：18:00～21:00
(祝日・年末年始等を除く)

子どもの発達や障害についての相談窓口

発達に特性や、言語面や行動面の心配など、不安を抱えこむ前に相談してみませんか？
いろいろなサポート・アドバイスを受けられます。

北部地域療育センター「よつば」

西区新福寺町2-6-5
TEL 5 2 2 - 5 2 7 7

相談日・時間 月～金曜日 8:45～17:15
(祝日・年末年始を除く)
※相談は予約が必要

虐待かも…と思ったら、 まずはご連絡を！

「不自然な傷やあざがある」「いつも服装や身体が不潔」といった子どもや、「地域の中で孤立している」保護者を見かけていませんか？虐待の確証がなくても、小さなサインに気付いたらまずはご連絡をお願いします。

児童相談所
虐待対応
ダイヤル

いち はや く
189

お近くの児童相談所に電話につながります。
(一部のIP電話からはつながりません。)



名古屋市子ども・子育て支援センター

キッズステーション

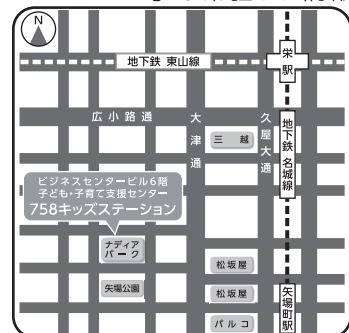
地下鉄矢場町駅徒歩5分のところにある758キッズステーションは、親子が無料で利用できる遊び場です。ねんねの赤ちゃんから親子で遊べる「キッズパーク」には、「子育てコンシェルジュ」が常駐し、情報提供や対面相談に加え、電話やLINEによる子育て相談を行っています。

また、保護者向け・親子向け・支援者向け等、いろいろな講座を企画・開催し、親子が安心して子育てできるようサポートしています。
中区栄三丁目18番1号 ナディアパーク
ビジネスセンタービル6階

TEL 2 6 2 - 2 3 7 2 FAX 2 6 2 - 2 3 7 0
<http://www.kosodate.city.nagoya.jp/>

開館時間 10:30～17:30

休館日 祝日・年末年始(12/29～1/3)



東保健センターの子育て支援事業

東保健センター 筒井一丁目7-74

TEL：934-1205（代表）

FAX：937-5145

***1** 保健看護担当

TEL:934-1219

***2** 保健感染症担当

TEL:934-1217

***3** 子育て総合相談窓口

TEL:979-3588

***4** 精神保健・健康づくり担当

TEL:934-1218



保健センターでの乳幼児健診

3か月児健診

身体計測、診察、育児・離乳食・お口などの相談。

1歳6か月児健診

身体計測、診察、歯科健診、育児・栄養・歯科相談など

フッ化物塗布希望者（720円）

3歳児健診

身体計測、診察、尿検査、歯科健診、育児・栄養・歯科相談など

フッ化物塗布希望者（720円）

3か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診については、個別でお知らせが届きます。指定日は東保健センターホームページより変更できます。健診にお越しになられていない場合は、お子さんご様子を伺うために、電話または訪問させていただくことがあります。詳しくは、***2**



お子さんの予防接種

子どもの予防接種指定医療機関一覧（東区）のページ（P22）をご活用ください



予防接種の個別通知

- 1歳までの予防接種のご案内は、生後1か月頃に、パンフレット『予防接種を受けましょう』と「シール式接種券」をお送りしています。
- 1歳児に必要な予防接種のご案内は、1歳のお誕生日の前月に、3歳児に必要な予防接種のご案内は、3歳のお誕生日の前月に、お送りします。

予防接種を受けるには

- 市内予防接種指定医療機関に事前に電話で予約して、シール式接種券と母子健康手帳などをお持ちください。
- 病気の説明・対象年齢・ワクチンの接種間隔などは、パンフレット『予防接種を受けましょう』をお読みください。
- その他、詳しいことは、***2**へお尋ねください。



子育て相談

母乳相談 **電話で予約**

母乳や卒乳の困りごとについて
助産師・保健師等による相談

問合せ・申込み

***1**

子どものアレルギーと ぜん息相談 **電話で予約**

子どものアトピー性皮膚炎やぜん息などのアレルギー疾患についてのアレルギー専門医、管理栄養士等による相談

問合せ・申込み

***2**



子育て相談・子育て教室

子育て相談〈月1回〉

要予約

体重測定、保健師・管理栄養士・
歯科衛生士による相談

問合せ

* 3

予約は、東保健センターホームページ
から→



砂田橋子育て相談〈奇数月〉

要予約

場所：砂田橋会館

内容：体重測定（1歳未満）
保健師・管理栄養士・歯科衛生士
による相談

問合せ

* 3

ふたご・みつご交流会 「まめっこくらぶ」

要予約

対象：ふたご・みつご等の多胎児と
その家族、多胎児を妊娠中の方

内容：交流会、子育て支援サービスの
案内など

問合せ

* 1

赤ちゃんの子育て教室

要予約

対象：5か月～1歳までの赤ちゃんと保護者
内容：発達や育児の話、親子遊び、交流会

問合せ

* 1

子育て講座

要予約

「子育てのヒント」

対象：0～3歳までの保護者
※託児あり

内容：イヤイヤ期の話、交流会

問合せ

* 1

赤ちゃんのもくもく教室（2回食コース）

要予約

対象：7～8か月児と保護者
内容：月齢に合わせた離乳食の進め方、
メニュー紹介、試食、相談

問合せ

* 2

赤ちゃんのお口スクスク教室

要予約

対象：おおむね4～6か月児と保護者
内容：お口の力を育てる為の話、離乳食の話

問合せ

* 2

赤ちゃんのぱくぱく教室（3回食コース）

要予約

対象：10～11か月児と保護者
内容：月齢に合わせた離乳食の進め方、
メニュー紹介、試食、相談

問合せ

* 2

赤ちゃんの歯みがき教室

要予約

対象：10か月～1歳1か月児と保護者
内容：むし歯予防の話、歯みがき実習等

問合せ

* 2

実践！幼児食教室

要予約

対象：おおむね1歳6か月～2歳3か月児
と保護者

内容：幼児食の話、簡単な調理実習
試食、相談

問合せ

* 2

むし歯予防教室

要予約

対象：0歳から未就学児

内容：歯科健診・相談
フッ化物塗布

問合せ

* 2

※日程は、東保健センターホームページまたは、広報なごやをご覧ください。

～ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが、子育てを応援しています。 ～

子どもを守るパパ・ママになろう！

水害や地震など災害は必ず起こります。いつ起こるかわからない災害に備えるのは、正直…面倒！
なんて思っていないですか？実は災害対策の知恵は平常時の子育てにも役立つんです。
パパ・ママであるあなたの準備と行動に、小さないのちがかかっています。

防災アドバイス

物品の備え… 3つのステップ！



ステップ1

普段の「ママバッグ」に追加しよう！



- | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ 保険証（コピー） | ☐ ホイッスル（被災時の救援呼びかけ用） | | |
| ☐ 小さい多機能ナイフ | ☐ 生理用品 | ☐ おむつ替えシート | ☐ ペンライト | ☐ 電話番号メモ |
| ☐ ゴミ袋・レジ袋 | ☐ ベビーフード・おやつ | ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ | ☐ 十円玉（公衆電話用） | |
| ☐ お気に入りのおもちゃ・ぬいぐるみ | ☐ 絆創膏 | ☐ 常備薬 | ☐ お薬手帳 | |

いつどこで災害にあっても大丈夫のように、いざという時の備えです。

ステップ2

持って逃げる「非常持ち出し袋」をうちに準備！

以下を足すと…「非常持ち出し袋」の完成。子どものためにパパとママで準備しよう！
避難の際はベビーカーを使わないようにしましょう。

- | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ 肌着 | ☐ バスタオル | ☐ 抱っこひも | ☐ オムツ | ☐ おしりふき、除菌シート |
| ☐ 防災ずきん・帽子 | ☐ 粉ミルク・液体ミルク | ☐ ベビーフード | | |
| ☐ 開けてすぐに食べられる食品、食べなれたお菓子 | ☐ 哺乳瓶 | ☐ お皿・コップ・スプーン | | |
| ☐ ラップ | ☐ カイロ（ミルクを温めることもできる） | ☐ 体温計 | ☐ 歯ブラシ | |
| ☐ 飲料水 | ☐ ラジオ | ☐ 携帯トイレ | ☐ マスク | ☐ 長靴・運動靴 |
| ☐ 軍手 | ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯電話予備バッテリー | ☐ 季節用品（防寒具・虫よけスプレー・うちわ） | |
| ☐ 消毒スプレー/消毒ティッシュ | ☐ スリッパ | ☐ 雨具 | ☐ その他（ | |
| ☐ 床に敷くレジャーシート | | | | |

★オムツや服は圧縮袋を使ってコンパクトに！細かいものはチャック付き袋にまとめよう



おうちで災害にあった時…とっさに持って逃げる備えです。

ステップ3

自宅で過ごせるよう「安心ストック」をつくる！

安全確認ができると自宅に荷物を取りに帰れる場合もあります。
常温保存可能な食料品・飲料水（1人1日3リットル）を7日分、カセットコンロ、
カセットボンベ、ポリタンク（給水用）などまとめて準備をしておきましょう。



ちょっと多めに食料を買い、食べて、また買い足すことで
「ムリ」なく「ムダ」なく 備えが続きます。

家族の備え… 3つのアクション!

アクション1

おうちを安全な場所にする

子どもの事故防止にも
つながる大事なことです!

自宅の耐震性確認

1981年5月以前の木造建築は名古屋市の無料耐震診断を受け、必要であれば耐震補強をしましょう。

物を置かない、物を減らす

子どもがいるとついつい物が増えてしまいます。ただ、いざ大きな地震が起こると…あらゆる家具が凶器! 特に眠る場所には倒れる物・落ちる物・動く物を置かないこと。台所は、冷蔵庫など大きな家具や電子レンジなど家電製品が多くあり、地震のときには大変危険な場所となります。きちんと家具の転倒防止対策をしよう。引き出しはフックで固定し、開き扉にはロックをつけよう。窓や棚のガラスには飛散防止シートを貼ろう。

子どもの目線から確かめよう

大人にとっては背の低い家具でも、子どもには大きな家具になることも!
子どもと一緒にしゃがんでみて、おうちの中の危険な場所を見つけておきましょう。

アクション2

家族で防災会議をする

パパがいるとき、いないとき、両方の対応をよく話し合っておきましょう。

- ☐ 指定緊急避難場所、指定避難所の確認 (自宅、勤務先) ☐ 家族の避難行動のルール
- ☐ 災害時の役割分担 (パパがいるとき、いないとき) ☐ 連絡方法の確認
- ☐ 近所とママ友の協力体制の確認 ☐ 避難方法、避難経路の確認 (ナゴヤ避難ガイドを参考に)

緊急連絡を優先するため、携帯電話は通話制限がかかります。メールで残しましょう。固定電話はつながりにくくなりますが、電話ボックスは比較的つながります。市立小・中学校の避難所には電話がかかりやすい特設公衆電話があります。携帯電話は使えないと考えましょう! (下記に●伝言ダイヤルの記載あり)

アクション3

実際にママ友や子どもと防災体験しよう!

●防災ピクニック

「非常持ち出し袋」を背負い子どもの手をつないで避難所までお散歩し、実際に非常食を食べてみよう!
非常食に食べられることも備えの1つです。家族だけではなく、ママ友を誘ってみよう。

●災害用伝言ダイヤル「171」、携帯電話の災害用伝言板の体験

【災害用伝言ダイヤル&携帯電話災害用伝言板の体験利用提供日】

- ◎毎月1日、15日 ◎防災週間 (8月30日～9月5日)
- ◎正月三が日 (1日～3日) ◎防災とボランティア週間 (1月15日～1月21日)

●地域の行事への参加

防災訓練などの地域行事に参加しましょう。お互いに災害時に配慮しあえるとよいことをシェアできるといいですね。

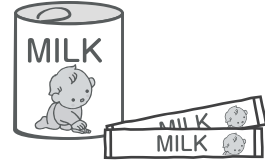


防災アドバイス

● 子どもの避難生活でこんなことに気をつけよう

● 子どもの脱水予防に

- 時間を決めてこまめに水分をとる
- 備蓄の粉ミルク・液体ミルクは慣れたものにする
(粉ミルク用に備蓄する水は軟水を)
- 普段、母乳をあげている方は母乳を、ミルクをあげている方はミルクをあげましょう
一時的に母乳が出ていないように感じても、吸わせ続けることで母乳が出てくるようになります



● 衛生面を守るために

- 食事の前はウェットティッシュなどで手をふきましょう
- 離乳食やミルクの食べ残しは与えない
- 器具は十分に洗えないので・・・
器：器にラップをかぶせて使おう
哺乳瓶：紙コップやスプーンを代わりに使ってゆっくり少しずつあげよう
- 備蓄品は定期的に期限表示を確認しましょう



● 福祉避難スペース

- 大勢の人のいる避難所での生活が、どうしても困難な場合には『福祉避難スペース』への移動を、避難所運営担当者に申し出ましょう

● 離乳期の場合

- 普段食べ慣れているベビーフードを7日分は用意する
離乳食の段階に合わせた備蓄をしよう
- 災害発生後2～3日をしのぐために・・・
1～2回食の時：母乳・粉ミルクのみでも大丈夫
2～3回食の時：配給物資や備蓄食品を使って離乳食を作ろう



【災害時のパン粥】

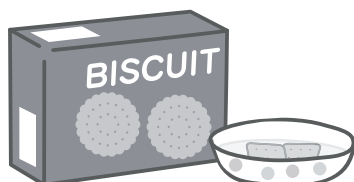
材料：ビスケット、粉ミルク

- ①ビスケットを適当に割る
- ②粉ミルクに30分程ふやかす
(ミルクがない場合はお湯でもOK)
- ③食べられる段階に合わせてつぶす

【災害時のミルク粥】

材料：アルファ化米(※)の粥、水、粉ミルク

- ①製品に記載のとおりにお粥をつくる
 - ②とりわけて温かいうちに粉ミルクをまぜる
 - ③残りのお粥は大人用に
- ※アルファ化米とは一度炊いた後に乾燥させた、長期保存できるお米です



● 食物アレルギーをもつ場合

- アレルギー対応食品の不足に備えて
自分で7日分は用意しよう
- 炊き出し時におけるアレルゲンの誤食防止
アレルギーバッジなどを身につけて相手にわかるようにしよう
- 周囲の理解不足
炊き出しボランティアの方の中には、アレルギーについて詳しい知識がない人もいますので、**SOSの声**をだそう
- アナフィラキシーショック^(※)の対応
誤食時の緊急薬を備え、使い方も把握しておこう
※アナフィラキシーショックとは食物アレルギーによる急激なショック症状のことです



アレルギーバッジの例

食物アレルギーがあり
たべられません

たまご



こんなものを備えよう

- ☐ アレルギー用ミルク・対応食品
- ☐ カセットコンロとボンベ
- ☐ 小鍋
- ☐ ポリ袋
- ☐ 誤食時の緊急薬
- ☐ 除去食品や対応方法を記したもの
- ☐ アレルギーバッジ

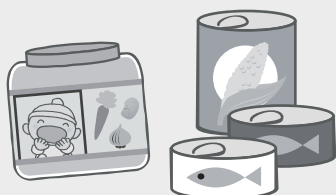
● 妊娠中・授乳中の場合

- まずエネルギー補給を！食べられる物を食べましょう
※ただし妊娠高血圧、糖尿病等の方は注意しましょう
- 水分を十分とりましょう

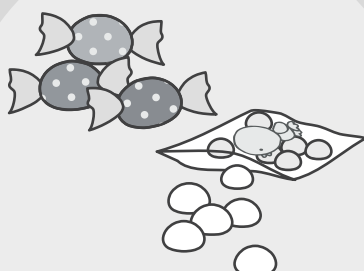


大切なのはできるだけリラックスすること

子どもも慣れない避難生活や運動不足で食欲が落ちることがあります



備蓄食品に普段から
慣れよう



おやつ時間を大切に
食べなれたものを用意しよう

スキンシップを
いつも以上に

カイロ

冷たいものを温められるように
カイロやカセットコンロが
あると便利



1～2日は量を食えることより、少量でも栄養価の高いものを食べれば大丈夫！

子どもの予防接種指定医療機関一覧（東区）

（令和7年11月末現在）

医 療 機 関 名		所 在 地	電話番号	定期予防接種															任意接種
				Hib	小児肺炎球菌	B型肝炎	三種混合(DPT)	五種混合(DPT・PV・Hib)	不活化ポリオ	二種混合(DT)	BCG	MR 1期 2期	みずぼうそう	日本脳炎	シルガード	ロタリックス	ロタテック	おたふくかぜ	
1	さとう栄耳鼻咽喉科	東区泉一丁目16-3	972-6536	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2	医)アライフサポート ココカラウィメンズクリニック	東区泉一丁目23-36 NBN泉ビル4 F	950-5077												○				
3	医)アライフサポート ココカラハートクリニック	東区泉一丁目23-36 NBN泉ビル4 F	953-9373	○	○	○	○		○	○		○	○	○		○		○	
4	医)丸井医院	東区泉二丁目19-2	931-0601	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5	松波医院	東区東桜一丁目4-1	971-3467							○		○	○		○			○	
6	高橋内科クリニック	東区上野杉町7	951-3768			○	○	○		○		○	○	○				○	
7	荒川医院	東区泉一丁目5-24	971-0082							○		○	○	○	○			○	
8	しらかべ内科 糖尿病・高血圧・甲状腺クリニック	東区白壁二丁目401	265-5305	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
9	加藤内科クリニック	東区飯田町34 イイダマチハウス1 F	935-6000	○	○		○			○		○		○	○				
10	おなか内科東白壁クリニック	東区白壁三丁目22-22 1 F	908-3721	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	
11	山本内科医院	東区代官町10-10	935-2450	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
12	医)梅香会 しらかべ耳鼻科・小児科	東区芳野一丁目2-1	936-8733	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13	医)ACT なごや訪問クリニック	東区芳野三丁目6-4 D001	930-5250			○		○											
14	堀内内科消化器科クリニック	東区芳野三丁目6-4 D003	933-0808			○	○			○		○	○	○	○			○	
15	医)泰玄会 葵町クリニック	東区葵一丁目25-12 泰玄ビル2 階	935-2800												○				
16	あんウィメンズクリニック	東区葵一丁目25-7 アオイエフエービル 4 F	325-8080												○			○	
17	医)育寿会 MIWA内科胃腸科CLINIC葵	東区葵二丁目14-14 M-stage Aoi 1 F	933-1177												○				
18	医)中川整形外科内科	東区泉三丁目27-8	931-3681			○	○			○		○	○	○	○			○	
19	木村医院	東区筒井三丁目15-7	935-5526	○	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○		○	
20	くるまみちクリニック	東区筒井三丁目26-25 第29オーシャンビル2階	932-1666	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
21	土方クリニック宮田医院	東区百人町109	935-3409	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	
22	西野医院	東区百人町82	935-3668	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	
23	おくむらレディスクリニック	東区豊前町二丁目68 山田ビル北館1 F	935-0596	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
24	とく川皮膚科	東区山口町15-8	932-8917									○	○						
25	医)友愛会 オズモール内科クリニック	東区東大曽根町21-8	918-0012	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
26	医)徳川かとうクリニック	東区徳川二丁目14-15 パール徳川1 F	937-1233	○	○	○	○		○	○		○	○	○	○			○	
27	小児科内科丹羽医院	東区徳川町310	935-5955	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
28	医)英誠会 長谷川外科	東区徳川町524	936-0152									○							
29	医)はなみ会 伊藤耳鼻咽喉科東診療所	東区古出来一丁目2-22	723-8709	○	○	○	○	○	○			○	○	○				○	
30	磯部内科医院	東区古出来二丁目1-16	711-7672	○	○	○	○	○	○			○	○	○		○	○	○	
31	近藤医院	東区出来町一丁目10-27	935-3010	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
32	あおばこどもクリニック	東区出来町三丁目7-21	726-5430	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
33	出来町クリニック	東区新出来二丁目6-7	933-2335	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
34	杉田医院	東区大幸二丁目2-6	711-7990	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
35	八木内科クリニック	東区矢田二丁目7-22	711-1110							○				○					
36	森本医院	東区矢田五丁目1-8	711-7006	○	○	○	○		○	○		○	○	○				○	
37	医)博志会 おぬま内科クリニック	東区砂田橋五丁目8-17	723-1888	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	

○医療機関に予約をしてから受診してください（○印が接種できます。）

○指定医療機関の変更及び予防接種の内容の追加・廃止がある場合がありますので、医療機関にお問い合わせください。



・市内指定医療機関について
（名古屋市ホームページ）