



いざというときのために

- こどもの救急 -

お子さんの急な発熱やけが、いざというときに備えて、確認しておきましょう。



かかりつけ医へ相談

かかりつけ医や近隣の病院の情報を事前に確認しておきましょう。市内の医療機関は、P26～34でチェックできます。



受診時は、次の情報を医師に伝えてください。

- ・発病はいつ？
- ・体温、薬によるアレルギーの有無
- ・これまでの観察状況



かかりつけ医が閉まっているときは

夜間小児科・内科初期救急医療

市立総合病院

原町区高見町二丁目54-6

0244-22-3181

(受診の際は事前連絡が必要)

土・日曜日、祝日、年末年始(12/31～1/3)
19時～21時30分

持っているもの 保険証、子ども医療費受給資格証、
診察券、免除証明書(持っている場合)



休日当番医をチェックしましょう

市の子育て応援サイトから毎月の当番医を検索できます。

また、ご家庭のパソコンやテレビ「みなみそうまチャンネル」の(受信の再スキャン)メニューからも探すことができます。

「みなみそうまチャンネル」

検索方法:

生活情報→病院・健康情報→

休日当番医→毎月の当番医表へ



子育て応援サイト

休日・夜間対処に迷ったときは…

こども救急「電話相談」#8000

受付時間:

年中無休 19時～翌朝8時 (固定電話アナログ回線の場合 024-521-3790)

※受診した方が良いか、様子を見ても大丈夫なのか医師や看護師が電話でアドバイスをします。



広告



一級建築士事務所 一般建築業許可

有限 玉川建築工業所

〒979-2173 南相馬市小高区小谷子龍ヶ迫10

当社は、新築はもちろんリノベーションでも、3つのやさしさをご提案



未来にやさしい住まいづくり

玉川建築工業所は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

子育て世代への新築はもちろん、
リフォーム・リノベーションで地球にやさしく、
安全・安心な住まいの提供をめざします。

0244-32-1250

受付時間 | 平日8:00-20:00 定休日 | 日・祝日
[建築士事務所登録番号] 福島県知事許可17(105)1081号
[一般建築業許可] 福島県知事許可(般-29)21246号

家計にやさしい

人にやさしい

環境にやさしい

すまいのことなら
何でもお問い合わせください

- 新築・増改築
- 耐震住宅改修・バリアフリー改修
(介護保険適応住宅改修)
- リフォーム・リノベーション
- 住宅の保守・点検
- 氏神様・仏間・神棚の製作・修復
- 外構工事 他



南相馬 玉川建築

検索

tamagawa-kenchiku.jimdofree.com/

創りませんか?「理想の家」



こどもの事故を防ぐために…

こどもはどんどん成長します。「まだ寝がえりできないから」「ここまでは届かないから」といった油断は禁物です。大人がちょっと注意することで防げる事故もたくさんあります。

日ごろから注意する点などを家族で話し合ひましょう。

誤飲の場合は下記の相談窓口へ

大阪中毒110番 ☎072-727-2499 365日 24時間

つくば中毒110番 ☎029-852-9999 365日 9時～21時



もしもの事故には…

市民交通災害共済

自動車や自転車の交通事故にあった場合、見舞金等を支給します。

問い合わせ先:

生活環境課 生活安全係 ☎0244-24-5240

小高区市民総合サービス課 ☎0244-44-6713

鹿島区市民総合サービス課 ☎0244-46-2113

加入資格: 南相馬市の住民基本台帳に記載されている方

(住民票を異動せず市外に避難している方も含む)

年会費: 1人500円

共済期間: 4月1日～翌年3月31日

(途中加入の場合、加入した日の翌日から)



こどもの虐待

児童相談所虐待
対応ダイヤル ☎189 (いちちやく)

お近くの児童相談所につながります。

365日、24時間対応(通話料無料)

※一部のIP電話からはつながりません。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

虐待を受けたと思われるこどもがいたら。

ご自身が出産や子育てに悩んだら。

子育てに悩む親がいたら。

下記相談窓口でもこどもの虐待、養護など児童の福祉に関する相談に応じます。

こども家庭課 こども総合相談室 ☎0244-23-7464

福島県浜児童相談所南相馬相談室 ☎0244-26-1135

受付時間: 8時30分～17時15分

(土日、祝日、年末年始を除く)

— 広 告 —

福島県知事許可(般-5)第31006号

足場工事のことならお任せ下さい!

組立から解体まで

有限
会社

光リース



従業員
作業員
募集
随時



〒975-0065 南相馬市原町区陣ヶ崎115

TEL.(0244)25-3732 FAX.(0244)25-3775





いざという時のために

- 家族を守る防災 - その1

災害はいつ起こるかわかりません。普段の生活からできる「もしも」の備えを確認しておきましょう。



事前対策が大事

非常時に持ち出すグッズは、家族構成に合わせてリュックにつめておきましょう。実際に赤ちゃんや小さなお子さんを抱えて持てる量なのかも確認しておくといでしょう。



共通する主なもの

✓ **食料など**
水・非常食



✓ **衣類など**

着替え(親子の下着)、レインコート



✓ **防災用品**

ラジオ、懐中電灯、
ヘッドライト、ホイッスル



✓ **医薬品など**

常備薬、救急セット、
母子健康手帳、保険証、診察券、
マイナンバーカード



✓ **日用品**

タオル、生理用品、スリッパ、傘、
レジャーシート、大きなポリ袋・レジ袋



✓ **貴重品**

通帳、印かん、キャッシュカード



✓ **感染症対策**

マスク、体温計、ウエットティッシュ



参考：福島県防災ガイドブック ほか

妊婦のいる家庭

産期にもよりますが、脱脂綿、大きなガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿および新生児用品(肌着など)、ティッシュ、ビニール風呂敷、新聞紙、石けんなど、生まれることも予測に入れておきましょう。



乳児のいる家庭

ミルク、哺乳瓶、離乳食、水、スプーン、紙おむつ、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど



幼児のいる家庭

紙おむつ、水筒、お菓子、おもちゃ、絵本、筆記用具など



広告



私たちも「ベビーファースト運動」に
参画しています。

「100年の実績と信頼で
地域の未来を創造する」



庄司建設工業株式会社

南相馬市原町区青葉町1-1 Tel 0244-22-1111





防災情報は正しく収集

日頃から避難場所の確認や防災メールなどの情報ツールを活用し、突然起こる災害のときも慌てず、落ち着いて行動することが大切です。

防災情報一覧

サービス名	内容	取得方法
地震・津波 ハザードマップ	ハザードマップで自宅から避難所へのルート調べておきましょう。	
防災情報や事故・ 火災情報	防災メールを配信しています。右記の二次元コードを読み取り空メールを送信してください。	
LINEアプリ	市民の災害情報を提供・共有しています。二次元コードを読み取り、「友だち登録」してください。または「友だち検索」でID「@minamiso-ma」を検索し登録できます。	
防災ラジオ	市では1世帯に1台防災ラジオ(AM・FMラジオの機能が付いたもの)を随時貸出しています。貸出には、お住まいの地域で事前申請が必要です。 原町区の方 南相馬市役所 危機管理課 ☎0244-24-5232 鹿島区の方 鹿島区役所 地域振興課 ☎0244-46-2110 小高区の方 小高区役所 地域振興課 ☎0244-44-2112	

いざというときのために



連絡方法の確保

災害時は電話がつながりにくく、家族や親族との安否確認が困難になります。主な連絡手段として「災害用伝言ダイヤル(171)」を覚えておきましょう。伝言を録音すると、後で家族などがこの番号に電話し、伝言を再生することで安否が確認できます。



☎171

災害用伝言ダイヤル「171」をダイヤルしたガイダンスに従ってください。

実際に避難したとき、あの届け出はどうしたら？どんなことをできるの？
避難先での届出・証明や行政サービスについては次ページをご覧ください。

— 広 告 —



ジムエリア



レッスンスタジオ



ホットスタジオ

設備充実！楽しいスタジオレッスン！インストラクター常駐のスポーツクラブ

スポーツクラブ アプトロン

<https://uptron.jp>

TEL 0244-22-1115

〒975-0015 南相馬市原町区国見町2-111-1

UP SPORTS CLUB
UPTRON





いざという時のために

- 家族を守る防災 - その2

実際に災害が起きた時、「避難する」方法や災害後に「生活する」時のポイントを知っておきましょう。



避難先でできること

「届出避難場所証明書」「避難場所(変更等)」の届出

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故によって、市外に避難されている方に「届出避難場所証明書」を発行し、携帯電話の契約手続きが滞ったり、クレジットカードや不在通知の郵便物を受け取ることができなかったりした問題を解消します。

避難先で移動されても重要な連絡などが届くように避難場所の届出をお願いします。



届出場所:

市民課 ☎0244-24-5235

小高区市民総合サービス課 ☎0244-44-6711

鹿島区市民総合サービス課 ☎0244-46-2112

避難場所の届出(変更連絡等):

被災者支援課 ☎0244-24-5223

ほかにも郵送で手続きできるサービスがあります。下記必要なものをご確認ください。

児童手当 P41

(中学校終了前まで支給)

郵送に必要なもの:

- ✓ 認定請求書
- ✓ 保護者の保険証(国民健康保険は写しは不要)
- ✓ 預金通帳の写し

※2人目以降のお子様の場合、額改定届を郵送ください。

ようこそ赤ちゃん誕生祝い品 支給事業 P40

(お子さんが出生の日から、半年以内に申請ください)

郵送に必要なもの:

- ✓ 支給申請書
- ※市外に避難されている場合はご相談ください。

子ども医療費助成 P41

(お子さんの保険証が発行されたら資格申請ください)

郵送に必要なもの:

- ✓ 申請書
 - ✓ こどもの健康保険証
 - ✓ 保護者の預金通帳の写し
- ※入院及び通院した場合、助成申請書や領収書の原本も必要です。

申請送付・問い合わせ:

こども家庭課

☎0244-24-5215

避難先の市区町村で行政サービスを受けることができます

原発避難者特例法に基づき、避難先の市区町村で、就学や福祉などの特例事務に係る行政サービスを受けることができます。

広告

地域の皆様が安全で安心に暮らせるよう

工事作業のプロとして、確かな作業技術でお応えします。

土木建築・設計施工



松岡建設株式会社

一級建築士設計事務所 代表取締役 松岡 恒行

南相馬市原町区雫字五畝田113-2

☎0244-22-7783 FAX0244-22-7776





放射線を知ろう

問 健康づくり課 放射線健康係 ☎0244-44-2121

放射線は目に見えず、においもなく、五感で感じることができません。放射線の測定や市民各自でできる検査など理解しておきましょう。

外部被ばく量の測定

年度ごとの申込によるガラスバッジの貸し出しを行っています。より詳しい外部被ばく状況が知りたい人向けに、D-シャトルという個人積算線量計の貸出しも行っています。

ガラスバッジ…3か月間の追加外部被ばく量の積算値を測定するもので、最大4回利用可能。



ガラスバッジ



D-シャトル

内部被ばく量の検査

市では、ホールボディカウンターおよびベビースキャンによる内部被ばく検査を行っています。食べ物などから体内に取り込まれる放射線物質から放出される放射線の量を検査できます。

ホールボディカウンター…測定日時点の体内の放射性物質(セシウム134及びセシウム137)の量を測定。
ベビースキャン…乳幼児の内部被ばくを調べることに特化したベッド型の検査機器。

対象: ホールボディカウンター

19歳以上の方 年1回 無料
18歳以下の方 年2回 無料

ベビースキャン

生後6か月から就学前のお子さん

検査には申込が必要です。詳しくは、健康づくり課 放射線健康係または右記二次元コードからお問い合わせください。



放射線量測定器の貸出 問 被災者支援課 ☎0244-24-5223

放射線の健康に対する影響に不安のある方が身近な放射線量を自ら測定できるよう、放射線量測定器(DOSE-e)を貸し出しています。



DOSE

貸出場所: 被災者支援課、小高区・鹿島区の市民総合サービス課、原町区内の各生涯学習センター(P55)、市民情報交流センター(P55)

期 間: 1回15日以内

対 象: 南相馬市民、市内で就業・就学する方

申請に必要なもの: 本人確認できる書類(運転免許証や保険証など)

返却先は、借りたときの受付窓口に返却してください。お住まいの地域の受け窓口は下記二次元コードから確認できます。



— 広 告 —

私たちは、子育て世代が『子どもを産み育てたくなる』社会の実現をサポートします。

総合建設業・一級建築士事務所



県知事許可(特-4)第6669号 代表取締役社長 石川 俊

福島県南相馬市原町区大町三丁目30番地

TEL(0244) 23-6117(代) FAX(0244) 23-3611

