



いざというときのために

こどもの急な病気やケガなどに備えて事前に緊急時の連絡先や応急処置など確認しておきましょう。
また、児童虐待について事前に知り、いざというときのために連絡先等を確認しましょう。



病気やケガなどの電話相談

これらの電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言、アドバイスを行うものであり、電話による診断・治療はできませんので、あらかじめご了承ください。

ちとせ健康・医療 相談ダイヤル24	市内に居住する方を対象に、24時間、医師、保健師、看護師などによる電話相談を実施しています。「こどもが急に熱を出した」「ケガの応急手当のしかた」「夜泣きがとまらない」など、気軽にご相談ください。 ●24時間 年中無休・通話料相談料 無料 問 健康づくり課	フリーダイヤル ☎0120-010-293 ※IP電話などから(通話料有料)の相談は TEL 03-5524-8500
北海道小児 救急電話相談	夜間のこどもの急な病気やケガなどの際に、看護師や医師が症状に応じた適切な助言を行う道の事業です。 ●毎日 19:00～翌朝8:00 【事業に関する問合せ先】 北海道 保健福祉部 地域医療推進局 地域医療課 TEL 011-204-5248	いーこきゅうきゅう TEL 011-232-1599 または ※プッシュ回線や携帯電話からは 短縮ダイヤル #8000



緊急時の連絡先

救急当番医	市民カレンダー、市のホームページで確認できます。	問 救急医療課救急医療係 TEL 25-6131
	北海道救急医療・広域災害情報システム(北海道事業) ※医療機関情報、夜間・休日当番医情報などを検索できます。  ◀医療機関情報、夜間・休日当番医情報などを検索できます。	フリーダイヤル ☎0120-20-8699 ※携帯電話・PHSからは TEL 011-221-8699

〈以下は広告スペースです〉



向陽台ファミリークリニック

内科・小児科

親子で一緒に診察が可能です

かかりつけのお子さんは夜間でも体調不良時の電話相談を受け付けています
(診察や処方診療時間内での対応となります)

○有熱診療室あり

○各種予防接種

○乳幼児健診

○子供の成長・発達の相談

○気になることがあればご相談ください

千歳市柏陽4丁目3番5
tel 0123-48-5151

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30-11:30	●	●	●	●	●	●	×
14:15-17:30	●	●	×	●	●	×	×





もしものときは お子さんや家族を守るために

在宅避難を考えよう！

問 危機管理課 防災・危機対策係 TEL 24-0144(直通)

「とにかく災害が起きたら避難所へ！」そう考えていませんか？

自宅に倒壊がない場合や河川の氾濫等で浸水の恐れがない場合は、すぐに避難所に避難するより自宅にとどまるほうが安全でストレスがかからない場合が多く、在宅避難をおすすめします。

日頃から、住まいの防災対策や、もしものときに必要なものを確認し、備蓄しておきましょう。

備蓄品(最低3日分の準備を心がけましょう。)

食料・飲料水	☐ 飲料水(1人1日3リットル)	☐ インスタント食品やレトルト食品	☐ 缶詰				
燃 料 な ど	☐ 卓上コンロ	☐ ガスボンベ	☐ ポータブルストーブ				
生 活 用 品	☐ 毛布	☐ 寝袋	☐ 洗面用具	☐ トイレットペーパー	☐ 簡易トイレセット(凝固剤や汚物袋)	☐ ゆたんぼ	☐ 使い捨てカイロ
そ の 他	☐ 新聞紙	☐ ろうそく	☐ ガムテープ	☐ ロープ	☐ ポリタンク		

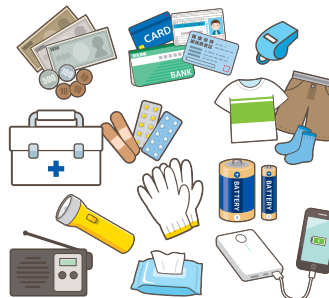


主な非常持出品リスト

万が一、自宅から避難しなければならないときには、下記のような物品があると便利です。

非常時の持ち出し品(すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

貴 重 品	☐ 現金	☐ キャッシュカード	☐ 携帯電話	☐ 預金通帳
	☐ 印鑑	☐ 免許証	☐ マイナンバーカード	☐ 資格確認書
非 常 食	☐ 飲料水(ペットボトル) ☐ 栄養補助食品 ☐ 菓子類			
救急医薬品	☐ お薬手帳	☐ 持病薬	☐ 常備薬(風邪薬・傷薬など)	☐ ばんそうこう
	☐ 消毒液	☐ マスク	☐ 除菌シート	
生 活 用 品	☐ 衣類	☐ 雨具	☐ タオル	☐ ティッシュ(ウェット)
	☐ 軍手	☐ ライター	☐ 生理用品	☐ スキンケア用品
そ の 他	☐ 携帯ラジオ	☐ 充電器	☐ モバイルバッテリー	☐ 懐中電灯
	☐ ホイッスル	☐ 電池	☐ 筆記用具	



赤ちゃんや小さいお子さんがいる場合は、次のようなものも必要となります。

赤ちゃんがいる場合

☐ ミルク、ほ乳びん	☐ バスタオル	☐ 消毒剤	☐ 離乳食、食器	☐ ガーゼハンカチ	☐ 紙おむつ
☐ お尻拭き	☐ 乳幼児用の薬	☐ 抱っこひも	☐ 帽子、防寒着	☐ 母子健康手帳	☐ 衣類(着替え)

※各家庭の状況に応じて備えてください。

〈以下は広告スペースです〉





Clean Kaihatsu

お困りごとは

クリーン開発

よくあるお困りごと

- ☒ 時間のかかる水回りの掃除がなかなかできない
- ☒ 大型ごみを外に出すのが大変
- ☒ 壊れた家電や不要品の捨て方が分からない

株式会社クリーン開発
千歳市流通1丁目4-7
TEL:0123-24-7787
ご不明点はお気軽にご連絡ください。

採用情報
選1~OKの求人あり！
子育て中のママも活躍中！


不要品回収
くりりんステーション
へお持ちください！




気づいていますか？こどものSOS

問 申 相 こども家庭課 児童相談係 TEL 24-0935(直通)

保護者や同居人によるこどもへの虐待の相談対応件数が増え続けています。

こどもは自分から「助けて」とは言えません。こどもへの虐待は、特別な家庭の問題ではありません。どの家庭でも起こりうる問題です。「虐待」は、こどもの健やかな成長や人格形成に重大な影響を与えるだけでなく、次の世代にも虐待を起こすおそれがあります。

『もしかして虐待？！』と思ったら、迷わず相談・通報してください。

虐待の種類

身体的虐待

- 殴る、蹴る、投げ落とす、首をしめる
- 逆さづりにする
- やけどをさせる
- 戸外に締め出す
- 冷たいシャワーを浴びせる
- 激しくゆさぶる



ネグレクト(養育の怠慢・拒否)

- 十分な食事を与えない
- 身体や環境を不潔なままにする
- 病気やけがをしても通院しない
- 家に閉じ込める、通学させない
- 乳幼児を家に残して外出したり、車の中に放置する
- 保護者以外の同居人による虐待を放置している



性的虐待

- こどもにわいせつな行為をする
- こどもに性的行為を強要する
- こどもに性器や性交を見せる
- こどもの性器を触る
- ポルノグラフィの被写体にする



心理的虐待

- 暴言を浴びせる
- 無視したり、拒否的な態度をとり続ける
- こどもの心を傷つけることを言う
- 他のきょうだいと著しく差別的な扱いをする
- こどもの自尊心を傷つける
- こどもの面前で配偶者などにDV(暴力・暴言・無視)をする



COLUMN /

これって「しつけ?」「虐待?」

「しつけ」とは、こどもに社会のルールや生活習慣を身につけるよう働きかけ、自立させるために行う家庭内での教育のことです。保護者が「しつけのつもり」でも、それがこどもの心や身体を傷つけるものであれば、「虐待」です。親などによる体罰は、法律で禁止されています。どのような理由があっても、それらの行為が正当化されることはありません。

児童虐待についての主な連絡先

名称	電話番号	時間帯
千歳市役所 こども家庭課児童相談係 (家庭児童相談室)	24-0935(直通)	月～金 8:45～17:15
北海道中央児童相談所	011-631-0301	月～金 8:45～17:30 緊急時は随時対応
札幌方面千歳警察署	42-0110	24時間・365日対応
児童相談所全国共通ダイヤル (最寄りの児童相談所につながります)	TEL 189(いちはやく) 【24時間・365日電話受付】	

連絡者は守られます。

- 匿名でも連絡できます。
- 連絡者が誰であるか公表されることはありません。
- 調査の結果、虐待でなかったとしても責任を問われることはありません。

※こどもに明確な外傷・怪我がある場合や、性的虐待が疑われる場合には、より迅速な対応が必要となりますので、すぐに市こども家庭課または、北海道中央児童相談所に連絡してください。

※こどもの生命が危ぶまれるような場合は、警察(110番)や救急(119番)への通報を優先してください。



医療機関一覧



診療科名の略名一覧		略名	診療科名	略名	診療科名	略名	診療科名	略名	診療科名
略名	診療科名	外	外科	耳	耳鼻いんこう科	心外	心臓血管外科	皮	皮膚科
アレ	アレルギー科	肛	こう門科	循	循環器科	心内	心療内科	皮泌	皮膚泌尿器科
胃	胃腸科	呼	呼吸器科	消	消化器科	整	整形外科	美	美容外科
眼	眼科	呼外	呼吸器外科	小	小児科	精	精神科	婦	婦人科
気	気管食道科	産	産科	小外	小児外科	性	性病科	放	放射線科
矯正	矯正歯科	産婦	産婦人科	小歯	小児歯科	内	内科	麻	麻酔科
形	形成外科	歯	歯科	神	神経科	脳	脳神経外科	リウ	リウマチ科
		歯外	歯科口腔外科	神内	神経内科	泌	泌尿器科	リハ	リハビリテーション科

この情報は、北海道千歳保健所の千歳市内医療機関一覧(令和8年4月1日現在)を参考に、一般医療機関のみを抜粋し、掲載しています。休診の時間や曜日、受付時間、予約制の有無などは一律でないため、詳細は各機関にお問い合わせください。

産婦人科

	名称	所在地	標榜科目	電話番号
①	市立千歳市民病院	北光2丁目1番1号	内、消、循、小、外、整、脳、皮、泌、産婦、眼、耳、麻	24-3000
②	マミーズクリニックちとせ	信濃2丁目1-13	産、婦	27-4103

小児科

	名称	所在地	標榜科目	電話番号
①	市立千歳市民病院	北光2丁目1番1号	内、消、循、小、外、整、脳、皮、泌、産婦、眼、耳、麻	24-3000
②	北斗内科小児科医院	北斗6丁目1番1号	内、呼、消、循、小	23-4320
③	こにし小児科医院	高台4丁目2番4号	小	23-1195
④	住吉こどもクリニック	住吉3丁目16番10号	小、アレ	40-2344
⑤	くみたこどもクリニック	信濃2丁目2番1号	小、循、アレ	40-8001
⑥	向陽台ファミリークリニック	柏陽4丁目3番地5	内、小	48-5151
⑦	北陽ファミリークリニック	北陽6丁目1-7	内、小	29-3388
⑧	ちとせおひさまこどもクリニック	北陽8丁目12番5号	内、小、アレ	40-1232

急病センター

	名称	所在地	標榜科目	電話番号
①	千歳市休日夜間急病センター	東雲町1丁目8番地の1	内	25-6131

(以下は広告スペースです)

医療法人社団 廣仁会
浅沼皮膚科医院

診療時間

月・火・水・金	9:00～17:00
木・土	9:00～12:00
昼休み	13:00～14:00
休診日	日曜日・祝日

錦町1丁目11-1
☎0123-26-2331

医療法人社団 廣仁会
千歳皮膚科形成外科クリニック

形成外科診療日 月曜日・土曜日

診療時間

月・火・水・金	10:00～18:00
木	10:00～13:00
土	10:00～14:00
昼休み	13:00～14:00
休診日	日曜日・祝日

東郊1丁目4-18
☎0123-40-1234

医療法人社団
尾谷内科

消化器内科・循環器内科・内科

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00
午後	13:30～18:00	13:30～17:00	13:30～19:00	13:30～17:00	13:30～18:00	—

休診日:日・祝祭日
水曜日は午後7時迄診療
千歳市新富2丁目5番5号
TEL.0123-24-5121



医療機関一覧