



子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、いざという時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。「子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 ☎ 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	夜間の子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 【事業に関する問い合わせ先】 北海道 保健福祉部 地域医療推進局 地域医療課 TEL 011-204-5248	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。 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。 QRコード ◀医療機関情報、夜間・休日当番医情報 などを検索できます。	火災・救急当番案内 TEL 24-6161 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)

ARTHOME

資料請求・モデルハウスのご予約はこちらから

株式会社アートホーム 〒066-0083 千歳市みどり台北5丁目1番1号 TEL 0123-40-8686 MAIL info@k-arthome.co.jp

🔗 問い合わせ先 申込 相談

🐼 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！

☎ 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 ☐ トイレ用ペーパー ☐ 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 ☐ 健康保険証 ☐ マイナンバーカード
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。

第8回いいお産の日inちとせ 子育て川柳受賞作品 ~ママ部門~

最優秀賞 「川の字の 真ん中私の 宝もの」 はるうらら

優秀賞 「子の歌う 歌を職場で ろずさむ」 さーママ

特別賞 「育休明(あけ) あたり前の 2刀流」 つぐくんママ

入賞 「風邪リレー こども回復 ママ、アンカー(悪化)」 ホップ

「入院中 我が子の手紙に 涙する」 はる、ひな、かあちゃん♪

第8回いいお産の日inちとせ 子育て川柳受賞作品 ~パパ部門~

最優秀賞 「手伝うよ 言葉改め オレやるよ」 7人のこびと

優秀賞 「寝返りで 難易度100倍 おむつ替え」 あーたんパパ

特別賞 「子と遊ぶ 1番はしゃぐ 父がいる」 いわきのこ

入賞 「パパになる 小さいころから 夢だった」 ジョー

「はいどーじよ 至福の美味しさ 生ビール」 じゅんぱぱ

気づいていますか？子どもの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子どもへの虐待の相談対応件数が増え続けています。子どもは自分から「助けて」とは言えません。子どもへの虐待は、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、子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
- 激しくくさぶる



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

- 子どもにわいせつな行為をする
- 子どもに性的行為を強要する
- 子どもに性器や性交を見せる
- 子どもの性器を触る
- 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
- 子どもの心を傷つけることを言う
- 他のきょうだいで著しく差別的な扱いをする
- 子どもの自尊心を傷つける
- 子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、子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、それが子どもの心や身体を傷つけるものであれば、「虐待」です。親等による体罰は、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)	189(いちばやく)	【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。

※子どもに明確な外傷・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。
※子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	肛	こう門科	循	循環器科	心外	心臓血管外科	皮	皮膚科
アレ	アレルギー科	呼	呼吸器科	消	消化器科	心内	心療内科	皮泌	皮膚泌尿器科
胃	胃腸科	呼外	呼吸器外科	小	小児科	整	整形外科	美	美容外科
眼	眼科	産	産科	小外	小児外科	精	精神科	婦	婦人科
気	気管食道科	産婦	産婦人科	小小	小児小児科	性	性科	放	放射線科
矯歯	矯正歯科	歯	歯科	小歯	小児歯科	内	内科	麻	麻酔科
形	形成外科	歯外	歯科口腔外科	神	神経科	脳	脳神経外科	リウ	リウマチ科
				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6年4月1日)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	神谷医院	花園5丁目1-2	小	23-3395
⑦	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
⑧	北陽ファミリークリニック	北陽6丁目1-7	内、小	29-3388
⑨	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

尾谷内科

内科・循環器内科・消化器内科

	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	13:30~17:00	13:30~17:00	13:30~17:00	—

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