



パパの子育て支援



赤ちゃんがご自身のもとにやってくることで、“うれしい”という気持ちとともに、父になることへの戸惑いやこれから変化していく生活に不安を感じることもあるのではないのでしょうか。子育てはお父さんとお母さんのふたりが協力し合うことが必要不可欠です。本ページではパパが子どもと楽しく過ごせるよう育休制度や子どもの成長、一緒にできる遊びについてご紹介します。

育児休業制度



育児休業制度とは

出産から原則1歳（保育所に入所できない等の場合には最長で2歳）まで取得できる休業制度です。2回に分割して取得することも可能です。母親だけでなく、父親も育児休業を取得することができ、妻が専業主婦や育休中でも取得することができます。

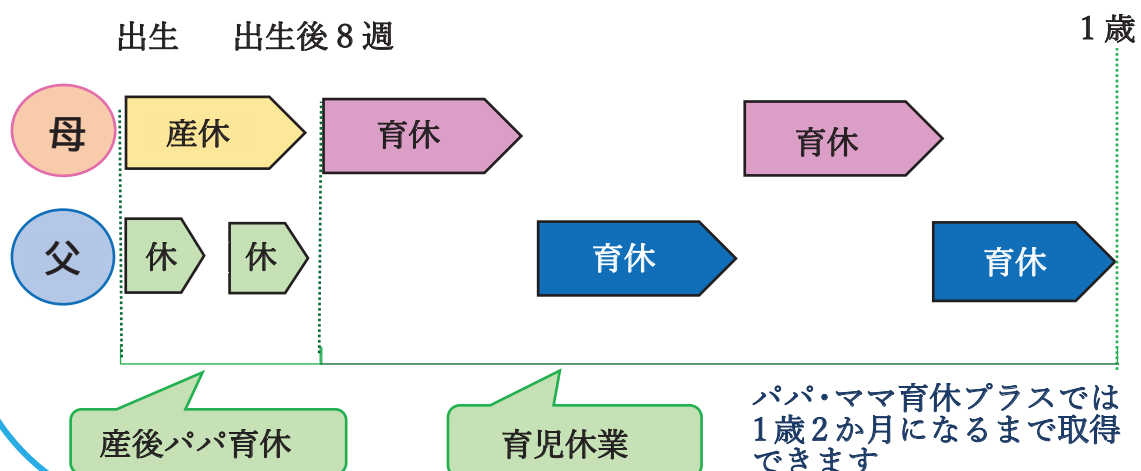
産後パパ育休（出生時育児休業）

子どもの出生後8週間以内の期間内に通算4週間まで、2回に分割して取得できます。また、産後パパ育休に加えて子が1歳になるまでに通常の育児休業を2回に分割して取得することができます。この制度により子どもが生まれた直後の時期に柔軟に育児休業を取得できるようになりました。



パパ・ママ育休プラス

通常の育休は1歳までですが、父母ともに育休を取得する場合は、子どもが1歳2か月になるまで育休を取得することができます。育児休業取得期間の上限は、父が1年間、母は出生日、産後休業を含めて1年間です。



稚内市 ファミリー・サポート・ センター

まかせて会員
(子育てのお手伝いができる方)
募集中!

事務局: 稚内市役所こども課内
月～金(祝日除く) 8:45～17:30
住所: 稚内市中央 3 丁目 13-15
TEL&FAX: 0162-22-1045(直通)

ファミリー・サポート・センター(通称「ファミサポ」)とは、市内在住の方で、子育てのお手伝いをしてほしい方(おねがい会員・両方会員)と子育てのお手伝いができる方(まかせて会員・両方会員)の会員制の組織で、会員相互による育児の援助活動を行います。※ベビーシッターではありません。

〈例えばこんな時に利用できます〉

仕事の時間が
合わなくて保育施設
や習い事の送迎を
してほしい

兄弟の学校
行事で下の子
だけ預けたい

体調が悪くて、
保育施設や習い事
への送迎が出来ない
のでお願いしたい

保育施設の
休日に仕事
があるので
預けたい。

買いものや
習い事へ行く間
預かってほしい

病院に行く
時の預かり

冠婚葬祭の
間の預かり



おねがい会員さんの (子育てのお手伝いをしてほしい方)

【利用の流れ】



① 会員登録
市役所こども
課にて登録手
続き、事業説
明をします。

② 事前打ち合わせ
アドバイザーが調整
しまかせて会員と打
ち合わせをします。

③ 利用の予約
ファミサポへ予約の
連絡を入れます。
(TEL:22-1045)

④ 依頼
アドバイザーからまかせ
て会員へ依頼の調整を
します。
※会員さんの都合によりお預
かりできないこともあります。

⑤ サポート当日
当日、
まかせて会員宅
で預かって頂き
ます。

⑥ お迎え・お支払い
サポート終了後、おねがい
会員からまかせて会員へ
直接お支払いします。



※ご利用の際は、必ずファミサポを通してお申込み下さい。
(連絡がなく利用し事故が起きた場合、保険の適用が受けられない場合があります。)

まかせて会員さんの（子育てのお手伝いができる方）

【利用の流れ】



① 会員登録

市役所こども課にて登録手続き、事業説明をします。

② 講習会受講

提供会員講習会（7 時間半）を受講します。
*後日、講習会の受講案内を送付します

③ 事前打ち合わせ

アドバイザーが調整し、おねがい会員と打ち合わせをします。

④ 預かりの依頼

アドバイザーから依頼の連絡が入り、調整をします。

⑤ 預かり

当日、約束の時間にお子さんが来て、お預かりします。
自宅での保育をお願いします。

⑥ お迎え・お支払い

お迎えに来た時に直接料金を受け取ります。
報告書を渡します。

⑦ 報告書提出

翌月の 5 日頃にアドバイザーが 1 か月分の報告書を取りに伺います。

※おねがい会員、まかせて会員、両方ともできる**両方会員**があります。

利用について

*時間：7 時～21 時

*料金：預かり 30 分：300 円（30 分以内の場合は 30 分料金とある。）

送迎 1 回 100 円+預かり料

食事 1 食 300 円（まかせて会員が了承の場合）

※兄弟 2 人目からは、半額となります。（一緒にお預かりの場合）

*キャンセル料：利用日前日までのキャンセルの場合→無料

利用日当日のキャンセルの場合→依頼した時間の半額

無断でキャンセルの場合→依頼した時間の全額

*対象年齢：0 歳 3 か月～12 歳（小学校卒業と同時に退会となります）

※ひとり親の場合は、利用料の助成がありますので、

アドバイザーにお問い合わせください。



詳しくは、ファミサポまでお問い合わせください。お待ちしております。

子どもの成長と接し方・遊び方

子どもにとって遊びとは、「からだところの成長」に欠かせないものです。身体を動かすことで頭の働きや身体能力が発達したり、手先を使う遊びやごっこ遊びで柔軟な発想力や創造力が身につきます。また、お友達と遊ぶようになると社会性も育まれていきます。

しかし、生後間もない時から 6 歳（幼稚園年長）までの間では、体の大きさやできることまで大きく異なります。そうすると、子どもとの遊び方も当然、子どもの成長とともに変化していきます。

そのため、本ページでは子どもの発育・発達の様子と併せて、どのように接したり遊んだりしたらいいのかという工夫の一例をご紹介します。

子どもの発育・発達と遊び方

0 か月～6 か月

1～2 か月では、仰向けで顔や手足を動かし、あやすと笑ったり、目で物を追うようになります。

3 か月以降は、首がすわって足腰もしっかりしてくると寝返りができるようになってきます。

【遊び】

- やさしく抱っこしてたくさん触れ合う。
- 音のなるおもちゃであやす。



しかく ちょうかく しょっかく
視覚・聴覚・触覚などのあらゆる感覚が、
家族の声かけや、おもちゃで遊ぶことなどを
通して育っていきます。



6 か月～1 歳

お座りやハイハイをするようになり、手を伸ばして物をつかんで遊びます。1 歳が近づくとつかまり立ちや伝い歩きで、ますます行動範囲が拡大していきます。また、人見知りが始まったり、だんだん声を出して意思表示をするようにもなってきます。

✓ **子どもの行動範囲や手の届く位置に危険なもの**はないか
確かめてみてください！

【遊び】

- いないいないばあっ！
- 飛行機ブーン（うつぶせ姿勢の赤ちゃんを持ち上げ、飛行機が飛ぶように室内を移動）
- 子どもを膝に乗せて触れ合いながら読み聞かせ



1 歳～1 歳 6 か月

ひとり歩きができるようになります。感情も豊かになり、「こうしたい！」という気持ち（自我）が出てきます。人やテレビを観てまねも盛んになり、たくさん遊びます。公園の遊具（滑り台やブランコなど）はお父さんと一緒に乗るところからスタートして、楽しい感覚を共有しましょう！

✓ 遊ぶときは思い切りからだを動かせるように、**使わないおもちゃは片づけ**ましょう。また、お友達と一緒に遊ぶときは、**けがをしないようにゆとりのあるスペースで、危険なものがないか**周りの環境に注意しましょう！

【遊び】

- 追いかっこ（「待てえー！」と追いかけると、喜んで逃げていきますよ（＾＾）
- 積み木遊び
- ボール遊び（例：お父さんが軽くボールを転がしてとってきてもらう）



もしかして、イヤイヤ期？

自己主張が強くなり、思い通りにならないと駄々をこねるようになります。これは自分の思いに言葉が追いつかずに起こる、大切な成長の過程です！

ムツとすることもあると思いますが、一呼吸をおいて子どもの気持ちを受けとめて言葉にして返してあげましょう。すべての要求にこたえるのではなく、やってほしくないことにはほかの選択肢を用意したり、子どもの気持ちが落ち着くまで見守って時間をおくなど、ルールを決めながら接してあげましょう。

成長とともに自分の言葉で伝えられるようになり、我慢することを覚えていきます。



1 歳 6 か月～2 歳

ボールを投げたり蹴ったりできるようになり、階段の昇り降りもできるようになります。言葉の数も増え、2 歳頃には「ワンワン、いた」など 2 語文が話せる子もいます。

ただし、言葉の成長は個人差が大きいです。神経質になりすぎず、たくさん話しかけて楽しい会話をしたり、子どもの問いかけには優しく答えてあげてください。

✓ テレビやスマホに夢中になりやすく、生活リズムも崩れやすい時期でもあります。

日中は積極的に外に連れ出したり、身体を使う遊びを一緒にやってみましょう！

【遊び】

- ・お散歩（子どもの歩くペースに合わせて歩きましょう。）
- ・キャッチボール（投げたり、バウンドさせたりして色々な動きで楽しく！）
- ・まねっこ遊び（猿のまねをしてお父さんにしがみつく、動物のまねを一緒にするなど）

2～3 歳

上手に走り、両足ジャンプや片足立ちもできるようになります。「自分でやりたい」という気持ちや「これなに？」「どうして？」と好奇心が疑問として現れます。

✓ 子どもの「やってみたい！」の意欲を尊重して、たくさんほめてあげましょう！

【遊び】

- ・キックボール（ボールを蹴ってころがす。ゴールを作って遊ぶのも◎）
- ・追いかっこ
- ・手先を使う遊び（シールを貼る、紙をちぎる、粘土遊びなど）



4～5歳

階段をスムーズに降りたり、指先の細かい作業もできるようになります。成長とともに食事やトイレ、着替えなど自分でできることも増えていきます。お友達と一緒に遊んだり、簡単なルールのある遊びもできるようになってきて、ルールを守ってみんなで遊ぶことの楽しさや、勝負に負けたときの悔しさを感じながら成長していきます。

【遊び】

- ないものど〜れ？（3～4個ものを並べて、後ろを向いてもらい、一つ隠して何がなくなったかを当ててもらおう。）
- 肩車（肩車をして子どもの手をしっかり握り、ゆっくり体をゆらしたり、移動したりしてみましょう。）
- 簡単な「なぞなぞ」（ぴよんぴよん跳ねるかわいい動物は？）
- かくれんぼ



5～6歳

スキップもできるようになります。使える言葉が2,000～3,000語近くになって、文字や数にも関心が出てきます。

いくつかのルールも理解して遊べるようになり、サッカーやドッチボールなどのスポーツ、しりとりや神経衰弱など頭を使って遊ぶこともできるようになります。また、やることに集中したり、責任をもって取り組むことができるようになっていきます。

✓お手伝いをしてもらおう。簡単なことからスタートして、出来たら思い切り褒めてあげましょう！

【遊び】

- パズル
- さわるだけで分かるかな？（スプーンやボタン、クレヨンなどを箱に入れる。どれかの名前を言い、目で見ずに手で触って当ててもらおう）
- しりとり



保育所・幼稚園・認定こども園・認可外保育施設



保育所(園)ってどんなところ？



就労などのため家庭で保育のできない保護者に代わって、0歳から6歳(小学校就学前まで)のお子さんを保育する施設です。市内には公立保育所1施設・私立保育園4施設・へき地保育所3施設(うち1施設休所中)があります。



幼稚園ってどんなところ？



小学校以降の教育の基礎をつくるための、幼児期(満3歳以上～小学校就学前)の教育を行う施設です。市内には私立幼稚園4施設があります。



認定こども園ってどんなところ？



保育所と幼稚園の機能や特徴をあわせ持った、0歳から6歳(小学校就学前まで)のお子さんの保育・教育と、地域の子育て支援も行う施設です。市内には1施設があります。

認可外保育施設ってどんなところ？



認可保育所(園)、認定こども園に属さない保育施設ではありますが、多様な保護者のニーズに合わせ、幅広い形態でお子さんを保育する施設です。



お問い合わせ先

〒097-8686 稚内市中央3丁目13番15号

稚内市教育部こども課 育成グループ

TEL:0162-23-6530(直通)

FAX:0162-22-1045

(平日 8:45~17:30)



幼稚園の
申し込み、お問
い合わせは、直接
幼稚園へご連絡
ください。

保育所(園)ってどんなところ？



稚内市の保育所(園)一覧

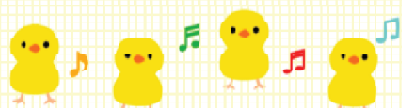


	名 称		連絡先
公 立	白樺保育所	潮見 1 丁目 1 番 1 0 号	33-4558
私 立	富岡保育園	富岡 4 丁目 1 8 番 6 号	32-2727
私 立	もぐもぐ保育園	宝来 2 丁目 8 番 1 7 号	23-5180
私 立	オアシス保育園	中央 2 丁目 1 6 番 1 2 号	23-6321
私 立	きらきら保育園	緑 4 丁目 5 番 3 2 号	23-2315

入所要件(保育の必要性の事由について)



- (1) 就 労・・・一月の就労時間が、概ね 60 時間以上の場合
(フルタイム、パートタイム、居宅内の労働等)
- (2) 妊 娠 ・ 出 産・・・児童の保護者が出産の前後(産前産後 8 週間)のため、児童の保育ができない場合
- (3) 疾病・障がい・・・児童の保護者が病気、負傷、心身に障がい有する場合
- (4) 介 護 ・ 看 護・・・同居の親族(長期間入院等をしている親族を含む。)を常時介護又は看護している場合
- (5) 災 害 復 旧・・・震災・風水害・火災その他の災害復旧にあたっているため、児童の保育ができない場合
- (6) 求 職 活 動・・・児童の保護者が継続的に求職活動(起業準備を含む。)を行っている場合
- (7) 就 学・・・児童の保護者が就学(職業訓練校等における職業訓練を含む。)の場合
- (8) 虐待やDVのおそれがある場合
- (9) 育児休業取得時に既に保育を利用している児童がいて、次年度に小学校を控えている等、継続利用が必要である場合
- (10) そ の 他・・・前各号にあげるもののほか、前各号に類するものとして市長が認める場合



保育料について

保育料は、保護者（両親等）の所得（課税額等に応じた階層区分）や児童の4月1日現在の年齢、保育の必要量（保育標準時間～フルタイム就労等、保育短時間～パートタイム就労等）などにより決定します。

なお、「幼児教育、保育の無償化」により、3歳児～5歳児の月額保育料が無償になりました（延長保育料や給食費等は保護者負担となります）。



保育時間について

保育所(園)の開所時間は、午前7時から午後6時までです。

この範囲内で、ご家庭の状況や勤務状況（通常の勤務時間に送迎時間を含めた範囲）を考慮して保育時間を決定します。



延長 保育

仕事の都合等でお迎えが遅くなる場合、通常の保育時間を延長して保育する「延長保育」があります。利用される場合は、事前登録が必要です。通常の保育料とは別に、利用時間に応じて延長保育料を負担していただきます。

保育所(園)の1日

7:00～9:30	保護者の出勤時間に合わせ保育所(園)へ	
9:00～11:30	様々な遊びや幼児教育を通じて 社会性・協調性・自主性を育てます	
11:30～12:30	みんなで楽しい給食	
12:30～14:30	お昼寝タイム	
15:00	おやつの時間	
16:00～18:00	お迎えまで楽しく遊んでいます	
18:00～19:00	延長保育	



一時保育の申請・利用

一時保育は市内の全保育所（園）において、保護者の短期的な就労や通院、リフレッシュなど一時的にお子さんを預けたい場合に、半日または一日を単位として、生後3か月から小学校就学前のお子さんをお預かりする制度です。利用には事前申し込みが必要になります。保育所の受け入れの都合により、急な申し込みには対応できない場合があります。

📞 詳しくは、こども課までお問合せください 📞



市内へき地保育所一覧



名 称		連絡先
勇知保育所	大字抜海村上勇知	73-2020
宗谷保育所	大字宗谷村字宗谷	77-2004
沼川保育所	大字声間村字沼川	74-2637

※沼川保育所は、令和7年（2025年）4月1日より、休所中

へき地保育所の申し込みは、保育所に直接申し込みください。保育料は3歳～5歳児は「幼児教育・保育の無償化」により無償、3歳未満児は世帯の所得等に応じて最大月額10,000円以下の範囲で決定します。

なお、保育時間については季節によりそれぞれの保育所で違います。

詳しくは、各保育所へお問い合わせください。



幼稚園ってどんなところ？

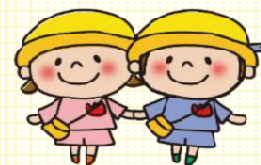


稚内市の幼稚園一覧

名	称	連絡先
稚内富岡幼稚園	富岡 4 丁目 1 8 番 5 号	32-7153
稚内幼稚園	宝来 2 丁目 8 番 1 7 号	23-5180
稚内大谷幼稚園	中央 2 丁目 1 6 番 1 2 号	22-2530
稚内ひかり幼稚園	緑 4 丁目 5 番 3 2 号	23-2315

♪ 幼稚園の申し込み、お問い合わせは直接幼稚園へご連絡ください♪

保育料について



「幼児教育、保育の無償化」により、幼稚園を利用する満 3 歳～ 5 歳児の月額保育料が無償になります。

♪ 月額保育料はこのほかに、給食費や送迎バス代などの実費が加算されます。
加算金額についてのお問い合わせは、直接幼稚園までご連絡ください。



預かり保育について

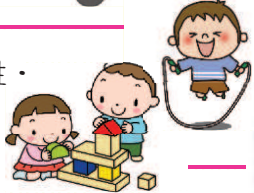
各幼稚園では、午後 2 時以降や夏休みや冬休み等に「預かり保育」を実施しています。

共働き世帯のお子さんなど、保育の必要な 3 歳児から 5 歳児（小学校就学前）までのお子さんは「幼児教育、保育の無償化」の対象となり、**月額 11,300 円（※ 1）**まで無償となります。満 3 歳児は翌年 4 月から無償化の対象となります。

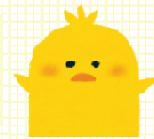
 **（※ 1）** 利用日数に応じて、月額預かり保育料の上限額は変動します。

幼稚園の1日



8:30～	保護者と一緒に幼稚園へ 遠いお子さんは幼稚園バスが お迎えに行きます	
9:00～12:00 頃	様々な遊びや幼児教育を通じて社会性・ 協調性・自主性・創造性を育てます	
12:00 頃～	みんなで楽しいお昼ごはん 準備や片付け等の生活習慣を育てます	
12:30～14:00 頃	お迎え時間で 遠いお子さんは幼稚園バスが 送ってくれます	
14:00 頃～	預かり保育	

市内幼稚園幼児教室のご案内



幼児教室・ サークル名	対 象 〈費 用〉	開設曜日・時間	定 員	場 所	お問い 合わせ先
稚内富岡幼稚園 《ひよこクラブ》	満2歳～就園前の幼児で 保護者が同行できる幼児 〈年会費：3,300円〉	基本的に木曜日 10:00～11:00	親子 15組	富岡4丁目 18番5号	32-7153
稚内幼稚園 《ひよこ組》	就園前の2～3歳の幼児 と保護者 〈会費無料〉	月2回 不定期 10:00～11:00	なし	宝来2丁目 8番17号	23-5180
稚内大谷幼稚園 《Ootani キッズプレイス》	1歳半～就学前 〈年会費：2,500円〉 〈月会費：300円〉	月3回 水曜日 10:00～11:00	20名	中央2丁目 16番12号	22-2530
稚内ひかり幼稚園 《ひかり あそびんクラブ》	就学前2歳前後 〈年間維持費：1,000円〉 〈月会費：300円〉	週1回 (曜日不定) 9:30～11:00	なし	緑4丁目 5番32号	23-2315
認定こども園 稚内鈴蘭幼稚園・ 保育園 《すずらんこども館》	就園前の2歳位の幼児 (製作に興味が出てきてからの入会をお勧め) 〈入会金：3,500円〉 〈会費無料〉	月3回 水・木曜日 10:00～11:00	親子 20～ 25組	港3丁目 6番12号	23-3237

♪ 幼児教室の申し込み、お問い合わせは直接幼稚園へご連絡ください ♪

認定こども園ってどんなところ？



稚内市の認定こども園

名 称		連絡先
認定こども園 稚内鈴蘭幼稚園・保育園	港3丁目6番12号	23-3237

♪ 幼稚園の申し込み、お問い合わせは直接認定こども園へご連絡ください♪

保育料について



幼稚園児（1号認定）は「幼児教育、保育の無償化」により、満3歳～5歳児の月額保育料が無償になります（給食費や送迎バス代などは実費負担となります）。

保育園3歳以上児（2号認定）は「幼児教育、保育の無償化」により、3歳児～5歳児の月額保育料が無償になります（給食費などは実費負担となります）。

保育園0～2歳児（3号認定）は保護者（両親等）の所得（課税額等に応じた階層区分）や児童の4月1日現在の年齢、保育の必要量（標準時間・短時間）等により決定します。

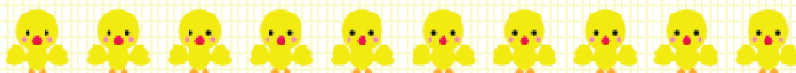


預かり保育について

幼稚園（1号認定）では、午後2時以降や夏休みや冬休み等に「預かり保育」を実施しています。

共働き世帯のお子さんなど、保育の必要な3歳児から5歳児（小学校就学前）までのおさんは「幼児教育、保育の無償化」の対象となり、**月額11,300円（＊1）**まで無償となります。満3歳児は翌年4月から無償化の対象となります。

☞（＊1）利用日数に応じて、月額預かり保育料の上限額は変動します。



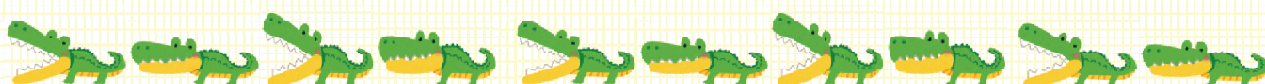
延長保育について

保育園児（2号認定、3号認定）は、仕事の都合で遅くなる場合などのため、希望される方は通常の保育時間を延長する「延長保育」を利用できます。利用される場合は、事前登録が必要です。通常の保育料とは別に、利用時間に応じて延長保育料を負担していただきます。



認定こども園の1日

時 間	3～5 歳児（1号認定・2号認定）	0～2 歳児（3号認定）
7:00～9:30	順次登園、園バス到着 	順次登園 
10:00～	様々な遊びや幼児教育を通じて 社会性・協調性・創造性を育てます	
11:30	みんなで楽しい給食 	
12:30	楽しく遊びます	お昼寝タイム 
13:00～13:30	年少組はお昼寝タイム	
14:00	幼稚園児順次降園 (園バス発車)	
14:30	幼稚園児預かり保育スタート	
15:00	おやつの時間 	
16:00～18:00	お迎えまで楽しく遊んでいます	
18:00	保育園児延長保育	



認可外保育施設ってどんなところ？



時間単位の一時預かりや、宿泊預かりも行っています！



おひさまひろば

港4丁目5番7号
【電話】 22-7531
【FAX】 73-3004

キッズパレス Kid' s PaLaCe

末広2丁目7番17号
【携帯】 090-8276-4614



事前の会員登録を行ってからの利用となり、日数や時間で料金が変わります。
各施設に直接お問い合わせください。



児童虐待の予防



あなたの身近に、虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。
または、あなた自身が子育ての悩みを抱え、日々苦しい思いをしていませんか。
少しでも不安なこと、気がかりなことがあったら、迷わず相談しましょう。

児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、
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 など

性的虐待

子どもへの性的行為、
性的行為を見せる、ポル
ノグラフィの被写体に
する 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
(DV) など



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

体罰は法律で禁止されています。
体罰や暴言は「しつけ」ではなく**虐待**です。保護者がし
つけのためと考えていても、その行為が子どもの体や心を
傷つけるものであれば、それは**虐待**です。

虐待の予防や早期発見は、子どもと保護者が必要な援助やサービスにつな
がるための第一歩になります。「変だな」「何かおかしいな」「いつもと違うな」
と感じたら、ためらわずに下記へ連絡してください。

稚内市教育委員会
こども課

中央3丁目13-15

☎23-6529

☎23-6530

旭川児童相談所
稚内分室

潮見1丁目11

☎32-6171

稚内警察署

大黒1丁目6-48

☎24-0110

防災について考えよう!



防災は、日頃からの備えと、災害が起きたときの行動を想定しておくことが大切です。いつどこで災害が発生しても落ち着いて行動ができるよう、事前に家族みなさんで確認し、どのように避難するか考えましょう。

災害への基本的な備え

✓避難所等の確認



位置や道順を覚えておきましょう。

✓家族の話し合い



集合場所や連絡方法を話し合っておきましょう。

✓非常用持ち出し品の準備



保存状態や使用期限などを定期的に点検しましょう。



非常持出品



チェック	品 名	チェック	品 名
☐	非常食3日分程度 (乾パン、缶詰、栄養補助食品、チョコレートなど)	☐	救急箱(絆創膏、消毒液、包帯、常備薬、解熱剤、おくすり手帳など)
☐	飲料水・非常用飲料水袋	☐	下着、靴下(3日分)
☐	貴重品(預金通帳、印鑑、保険証、免許証など)	☐	長袖、長ズボン
☐	防災ラジオ ※予備の電池	☐	防寒用ジャケット、雨具
☐	携帯電話・スマートフォンの充電器	☐	携帯用カイロ
☐	懐中電灯、LED ランタン ※予備の乾電池	☐	ティッシュ、タオル
☐	ヘルメット、防災ずきん、軍手	☐	携帯トイレ、生理用品
☐	厚手の手袋、毛布	☐	マスク、消毒液、除菌シート
☐	缶切り、ライター、マッチ、ナイフ	☐	

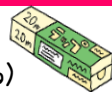


乳幼児のいる
ご家庭は、
非常持出品に



妊婦さんが
いる場合は、ガー
ゼやさらしなどの出
産用品、新生児用品、
母子健康
手帳も



チェック	品 名	チェック	品 名
☐	おむつ3日分 	☐	子どもの食料3日分(粉ミルクや離乳食など。使い捨て哺乳瓶も忘れずに!) 
☐	おしりふき(ウェットティッシュ) 	☐	離乳食スプーン 
☐	おむつ用ビニール袋	☐	食品用ラップ (スプーンや皿に巻けば汚さず使える) 
☐	軽くて小さいおもちゃ 	☐	紙コップ&ストロー
☐	常備薬・体温計 	☐	



備 蓄 品

災害復旧まで
自活するためのもので
す。できれば、7日分
以上準備しておきま
しょう。

チェック	品 名	チェック	品 名
☐	レトルト食品(ごはん、おかゆなど)、アルファ 米、火を通さなくても食べられるもの 	☐	簡易トイレ、水のいらないシャンプー 
☐	インスタントラーメン、カップみそ汁 (水道、ガスが使える場合用)	☐	ビニール袋 ※雨具、敷物、簡易トイレとしても使用可能
☐	飲料水(1人1日3ℓ)、 ★乳児がいる家庭は粉ミルクも 	☐	ロープ、工具セット ※救助活動用
☐	給水用ポリタンク	☐	ほうき、ちりとり ※がれきなどの除去用
☐	紙皿、紙コップ、割り箸	☐	長靴 ※がれきなどからの保護用
☐	カセットコンロ、カセットボンベ、 LED ランタン 	☐	マスク、消毒液、除菌シート、体温計 
☐	食品用ラップ※お皿に敷くと洗う必要がない	☐	
☐	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ	☐	

「回転備蓄」でおいしく備えましょう!

備蓄した食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、回転備蓄（ローリング・ストック）がおすすめです。備蓄品を古いものから順に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足します。定期的な賞味・消費期限のチェックにより、比較的消費期限が短いものでも非常食として選ぶことができます。

