

藤沢の子育て情報大集合！



第9回

湘南ふじさわ
子育て応援メッセ

は じ め に

「湘南ふじさわ子育て応援メッセ」の名称で新たにスタートして、今年で第9回目となります。今年もまたメッセを開催することができてとてもうれしく思います。

このメッセの開催にあたっては藤沢市社会福祉協議会より多大なお力添えをいただき、また、私たち実行委員と共に心をひとつにして活動してくださっていることに感謝しています。

社会情勢もいろいろ複雑に変化し、子育て状況にも困難な場面が多々あります。そのような中、この子育て応援メッセに参加しようと、たくさんの方々、地域の先輩ママや子育て支援団体のみなさんが心を寄せてくれています。

子育てに悩んでいるあなた。あなたはひとりぼっちではありません。
「ひとりじゃないよ！

もっともっと つなげよう ひろげよう 子育ての“わ”(^o^)v」

毎年ご好評をいただいております子育て応援メッセ小冊子『藤沢の子育て情報大集合！』は前回から紙媒体の 冊子 の形ではなくWEB上にアップロードした WEB情報集 の形での発行となりました。どうぞご活用ください。

「子育ての “わ”」がひとつ、またひとつ、つながってひろがっていきますように……。

最後になりましたが、ご協力、ご協賛いただきました皆様に、心よりお礼申し上げます。



2026年(令和8)10月3日
湘南ふじさわ子育て応援メッセ実行委員会
委員一同

応援メッセージ

第9回「湘南ふじさわ子育て応援メッセ」が開催されますことを心からお喜び申し上げます。

「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」「相互に支え合い、人と人の「つながり」が生まれる社会」をめざして、令和6年4月に孤独・孤立対策推進法が施行されました。

この法律では、人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において対策が重要。また、当事者の立場に立った継続的支援、さらには多様な主体の参加による自主的な活動を求めています。

まさに、『ひとりじゃないよ！つなげよう ひろげよう 子育ての”わ”』として、子育てをしている方々と子育て支援団体の出会いをサポートしようとして開催されてきた、子育てメッセの取り組みの大切さを改めて感じます。

藤沢市社会福祉協議会も皆様さまの一員として、これからも、子育て支援に取り組んでまいります。メッセへの応援の言葉とさせていただきます。



藤沢市社協マスコットキャラクター
たーすけくん・あいちゃん

2026年(令和8)10月3日
社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会
会長 小野 秀樹



はじめに
応援メッセージ

もくじ

こんなときは… 6

子育て応援ナビ

- 遊びたい 子どもと一緒にでかけよう 8
- 守りたい もしものとき 12
 - 悩んだとき 14
 - ママと赤ちゃんの防災 16
- 知りたい 子育て応援情報 20
- 産みたい 地域の病院・助産院 24

2. 鵜沼・片瀬・藤沢・村岡地区

- おゆずりマルシェ 35
- くげぬま子ども会 36
- ベビー ぴよぴよ012&ぴよ2.3 37
- ママのためのピラティス 38
- かたせ・にこにこ広場 39
- コミュニティハウス片瀬山
「子育てサロン」 40
- 2・3才児保育 ひよこ会 41
- 幼児教室 どんぐり園 42
- 地域の縁側 村岡テラス 43
- むらっこひろば 44
- 村岡市民センターの子育て事業 45

あなたのまわりの応援団

1. 辻堂・明治地区

- 地域ささえあいセンター かるがも 27
- 湘南*藤沢 子育てサロン 28
- フリースペース“にこにこ” 29
- 明治“みんなのいばしょ” 30
- 明治地区“みんなのいばしょ”食堂 31
- 明治発！ 子育て応援メッセ 32

※特集1 おもちゃの病院
・おもちゃドクター 46





3. 善行・六会・湘南大庭地区

- ふれあい子育てひろば 49
- 善行発！ 子育て応援メッセ 50
- 六会市民センターの子育て事業 51
- 大庭子育てさろん ぴよぴよ広場 52
- みんなの居場所 こまよせランド 53
- みんなの居場所 たきのさわパラダイス 54
- 湘南大庭市民センターの子育て事業 55



4. 湘南台・長後・遠藤・御所見地区

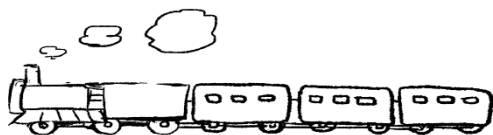
- ちょこっと湘南台
 - 「みんなの子育てひろばひよこ」 59
- 湘南台地区子育て応援メッセ 60
- 子育てひろば タンポポ 61
- 遠藤子育てさろん のびのび広場 62
- すくすく広場 63



※特集2 力を抜いて、気負わず子育て 64

5. 市内全域

- 笑顔のエプロン 67
- 笑心花はりきゅう 68
- 笑のん 69
- 児童家庭支援センター
shonanみその 70
- 湘南助産師会 71
- 湘南ふじさわ子育て応援メッセ 72
- 藤沢子ども劇場 73
- ふじさわこども食堂
・地域食堂ネットワーク 74
- 藤沢市ガールスカウト連絡会 75
- 藤沢市子ども会連絡協議会 76
- 藤沢市赤十字奉仕団 77
- 藤沢市地域公益事業推進法人協議会 78
- pena 79
- 聖園ベビーホーム 子育てサロン 80
- ゆめこびと 81
- スズキ・メソード 湘南センター 82
- 藤沢商工会議所 83
- (株)明治 84



- 藤沢市親子すこやか課 86
 - 母子手帳・健康診査・ハローベビー訪問
 - マタニティ・離乳食教室
 - 産後ケア・子育て相談・思春期保健
 - 給付金・助成金
 - 子育て支援センター事業
 - つどいの広場事業
 - 子育てふれあいコーナー事業
 - 「♪あいあい♪」「きらきら☆ぼし」



- 藤沢市総合市民図書館 87
- 藤沢市ブックスタート事業 88
- 藤沢市防犯交通安全課 89



- 藤沢市社会福祉協議会 地域福祉活動センター
 - ふじさわボランティアセンター 90
- 藤沢市みらい創造財団
 - 青少年事業課 91

- ♥ 協賛・後援団体の紹介 92



こんなときは・・・

働くことを考え
はじめたら・・・

子どもを預けて
自分を磨く！！

ワーキングマザー 〇〇

両立応援カウンセリング →P.23

ハローワークマザーズコーナー →P.23

託児サービス付き職業訓練

(託児つき講座・親子参加のイベント)

ママのためのピラティス・ヨガ(託児なし)→P.108

親子教室(ベビーマッサージ・リトミック・たいそう) →P.108

健康支援プログラム →P.86

一時的に
預かってくれる所は
あるかしら？

一時預かり(公立・法人立保育園

私設保育施設)

ファミリーサポートセンター

保育コンシェルジュ

子どもと一緒に
あそべる場所は？？

お話し会(各図書館・図書室)→P.87

ワンコインコンサート

～0歳からのクラシックコンサート

森のようちえん→P.91

子育て支援講座

子育て支援センター →P.86

巡回子育てひろば →P.86

子育てふれあいコーナー事業→P.86

つどいの広場→P.11、P.86

保育園園庭開放・交流事業

青少年会館・児童館・子どもの家→ P.10、P.91

かながわ子育て応援パスポート

子どものこと、
自分のこと・・・
誰かに
相談できるかな？

各子育て支援センター、保育園でも随時相談受付 →P.86

お母さんと子どもの健康相談(予約不要)→P. 86

赤ちゃんの健康相談(南・北保健センター)(予約不要) →P.14、P.86

子どもの食事教室 →P. 86

マタニティクラス →P. 86

子ども虐待ほっとライン・子どもの発達相談 →P.14

ふじさわ安心ダイヤル24 →P.13

思春期保健 →P. 86

マタニティひろば・0～6か月ベビーのひろば&プレママ →P.11、P. 86

ふたご・みつごちゃんのフリースペース →P.11



遊！

びたい

子どもと一緒にでかけよう！

藤沢市内の 主な公園・プール MAP



■少年の森

所在地: 打戻2345

- 夏期キャンプ事業、自然と触れ合う催しあり。
アスレチックや自然散策も。
- *トイレ、P、宿泊施設あり

■遠藤笹窪谷公園

所在地: 遠藤4840

- 芝生広場、池、菖蒲園、
田んぼ、藤棚。
- *トイレ、Pあり

■大庭城址公園

所在地: 大庭5230

- 大芝生、足形の丘、花の広場、
冒険広場。
- *トイレ、Pあり

■引地川親水公園

所在地: 大庭6510

- 芝生広場、湿生植物園、藤棚。
水辺と親しめ、野鳥もたくさん
飛んできます。
- *トイレ、Pあり

■神奈川県立 辻堂海浜公園

所在地: 辻堂西海岸3-2

- 交通公園、プール(夏のみ)、
芝生広場等いろいろな遊びが
できます。
- *トイレ、有料Pあり

■長久保公園 都市緑化植物園

所在地: 辻堂太平台2-13-35

- 芝生広場、展望広場、樹木見本園、
迷路形式の生垣見本園。藤、菖蒲、
バラ、睡蓮、ハーブなども。
- *トイレ、Pあり

■湘南台公園

所在地: 湘南台7-16

- 大きな公園で広々とした芝生、
遊具広場もあります。
- *トイレ、近隣に有料Pあり

■秋葉台公園&プール

所在地: 遠藤2000

- 屋内屋外プール(屋外は休止中)。
※オムツの取れていない幼児は入場不可

■石名坂温水プール

所在地: 本藤沢1-10-1

- 屋内プール
(オムツの取れていない幼児は
水遊びパンツ着用のこと)

■新林公園

所在地: 川名411-1

- 自然散策路、冒険広場、
昔の民家もあります。
カワセミやリスと出会えるかも。
- *トイレ、Pあり

■八部公園(鵠沼運動公園)

所在地: 鵠沼海岸6-12-1

- 屋内屋外プール(屋外は休止中)。
※オムツの取れていない幼児は入場不可
月一回ミニSLに乗れます。
- *トイレ、Pあり



ちょっぴり
遠出も♪



市内外のおでかけ情報



■いすゞプラザ <https://www.isuzu.co.jp/plaza/>

所在地: 藤沢市土棚8 0466-41-5811

開館時間 10:00~16:30 (完全予約制)

●「いすゞ自動車」の歴史と車作りを展示と体験で紹介。

■神奈川県立茅ヶ崎里山公園

<https://www.kanagawa-park.or.jp/satoyama/>

所在地: 茅ヶ崎市芹沢1030 0467-50-6058

●里山ならではの豊かな自然と里山文化を体験。



■平塚市総合公園 <https://hiratsukazaidan.jp/general-park/>

所在地: 平塚市大原1-1 0463-35-2233

●ふれあい動物園や流れの広場、インクルーシブ遊具を備えたみんなの広場など。

■大和ゆとりの森 F・マリノス 成城石井パーク

所在地: 大和市福田4112 046-267-6800

●「わんぱく広場・バーベキュー広場」「芝生グラウンド」「ふわふわドーム」など。

■鎌倉中央公園

所在地: 鎌倉市山崎1667 0467-45-2750

●小学生対象の体験講座「こどもエコパーク」「こども里山体験」あり。

■神奈川県立地球市民かながわプラザ(あーすぷらざ)

所在地: 横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1 045-896-2121(代表)

●こども向け参加型イベント多数開催。詳細情報はHPで。www.earthplaza.jp

■東京おもちゃ美術館 <https://art-play.or.jp/ttm/>

所在地: 東京都新宿区四谷4-20 四谷ひろば内 03-5367-9601

●参加型ミュージアム。木のおもちゃが充実。「赤ちゃん木育ひろば」は入替制。

♪ おでかけ情報アプリ ♪



■ママパパマップ <https://mamamap.jp>

日本中の授乳室検索アプリ

■Babymap

授乳室・おむつ替え交換台をすぐ探せるアプリ

■赤ちゃんの駅マップ

<https://www.combi.co.jp/brand/combiwith/babystation/list/>

全国の誰でも自由に使える授乳・おむつ替えスポット「赤ちゃんの駅」の紹介

■パークフル <https://parkful.net>

全国の公園情報アプリ。藤沢市と連携し、市内32公園の情報を掲載

地域 子どもの家

- 1(湘南台) 丸太小屋
- 2(片瀬) 片瀬こどもらんど
- 3(羽鳥) はとりんぼ
- 4(中里) なかよし砦
- 5(藤沢) ふじっこ砦
- 6(鵠沼) 鵠っ子とりで
- 7(大越) おっこし森ん子ハウス
- 8(大庭) ちびっ子ドーム
- 9(六会) どんぐりころりん
- 10(長後) わんぱく城
- 11(鵠南) ひよっこり鵠南島
- 12(八松) まつぼっくり
- 13(本町) 元気王国
- 14(秋葉台) ちびっ子パラダイス
- 15(高谷) ゆうゆうランド
- 16(俣野) 俣野っ子ハウス
- 17(村岡) のびのびランド
- 18(大道) わくわくランド

※ 乳幼児～中学生

10:00～17:00(1と11月は～16:30,12月は～16:00)
変更の可能性があるので、必ず事前にHPで確認のこと

雨の日も
でかけよう！



地域子どもの家・児童館

●子どもたちの遊びの拠点として、自由
にのびのびと遊べる機能を備えた施設。

所在地:各地区にあります。

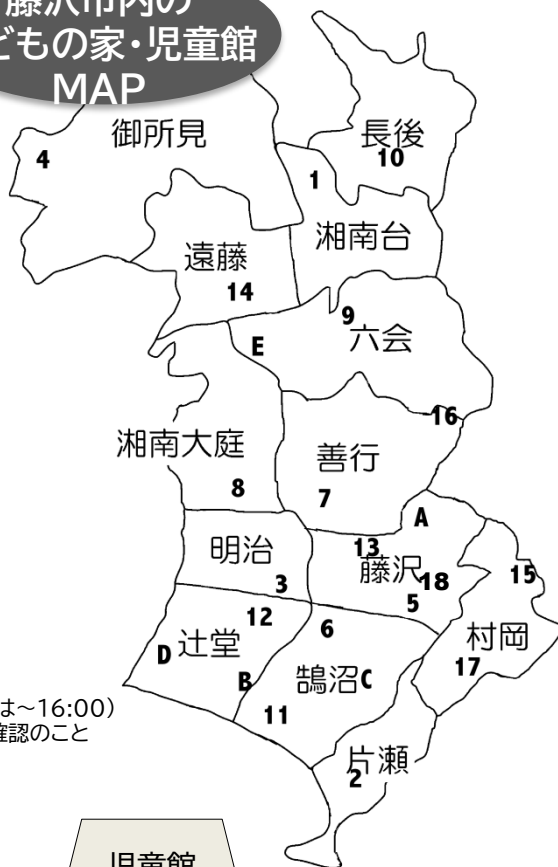
施設概要:図書コーナー、
屋根裏アスレチック、
子どもエレベーター、床下通路、
ネット階段、ロープウェー等。
(施設により異なる)

対象:◆地域子どもの家…小・中学生、
付添人のいる乳幼児。

:◆児童館…0～18歳
(乳幼児は保護者同伴)

詳細※藤沢市みらい創造財団青少年事業課
<https://f-mirai.jp/youth/house>

藤沢市内の 子どもの家・児童館 MAP



児童館

- A (大鋸)ぎりっこランド
- B (辻堂)つじどうむ
- C (鵠沼)わんぱくワールド
- D (辻堂砂山)ぐう・ちょき・ぱあ
- E (石川)ぼうけんじま

※ 0歳～18歳

10:00～17:00

(1と11月は～16:30,12月は～16:00)

変更の可能性があるので、
必ず事前にHPで確認のこと

子育てふれあいコーナー

♪あいあい♪:保育士による育児相談あり
きらきら☆ぼし
自由に集って交流できる、のびのび遊べる場
開催場所は地域子どもの家や児童館

※ 問い合わせは 藤沢市親子すこやか課

地域の子育て支援ひろば

イ 楽しく子育て～保育室で遊ぼう～:片瀬市民センター/しおさいセンター
 ロ 英語の絵本の読み聞かせ/なかよしルーム:鵜沼市民センター
 ホ ふれあい子育てひろば:善行市民センター
 ト いしかわ子育てひろば:石川コミュニティセンター
 チ 親子の遊び場:湘南台市民センター
 リ おもちゃのへやメリーゴーランド/わらべうたであそぼう
 /子育てフリースペース わんぱく広場:湘南大庭市民センター
 ヌ すくすく広場:遠藤市民センター



※ 実施状況については各会場へお問い合わせください

つどいの広場 子育て支援ひろば MAP



つどいの広場

- I 鵜 沼:鵜沼市民センター保育専用室
- II 善 行:子育てサロンあいうえお
- III 藤が岡:ふじてりあ2F
- IV 中 里:なかよし砦 (予約不要)

※ 各会場へお問い合わせください

ふたごみつごちゃんの フリースペース

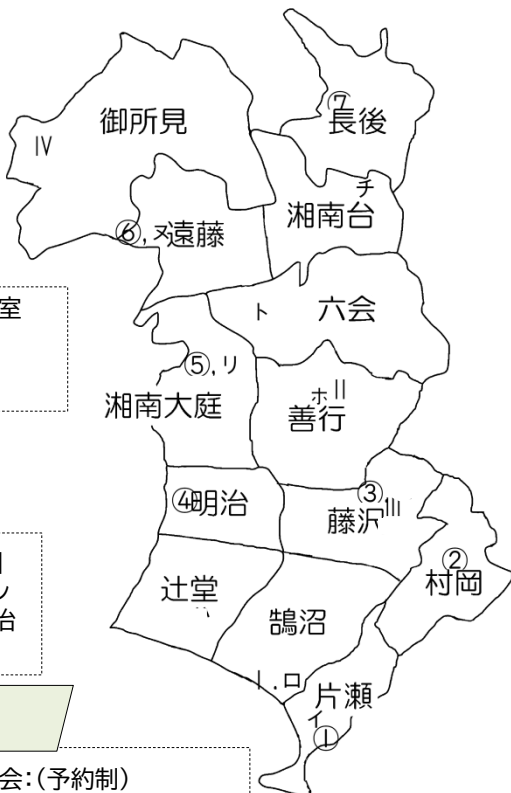
Fプレイス湘南ユナイテッドホール体育室・石川
コミュニティセンターホール・湘南台市民セン
ターホール・鵜沼市民センター保育専用室・明治
市民センター健康プラザ内文化室

0～6か月ベビーのひろば & プレママ

子育て支援センター藤沢/湘南台/辻堂/六会:(予約制)

〔出張版〕(予約不要)

藤沢青少年会館/長後市民センター/石川コミュニティセンター



※ 問い合わせは
藤沢市親子すこやか課

藤沢版つどいの広場

※ 実施状況については各会場へ
お問い合わせください

- ① かたせ・にこにこ広場:片瀬市民センター第一談話室
- ② むらこひろば:村岡市民センター子ども室
- ④ フリースペース「にこにこ」:明治市民センター子育て支援室
- ⑤ 大庭子育てサロン ぴよぴよ広場:湘南大庭市民センター子ども室・和室
- ⑥ 遠藤子育てサロン のびのび広場:遠藤市民センター和室・保育室
- ⑦ 子育てひろば「タンポポ」:長後市民センター・老人憩いの家・わんぱく城



子どもを守りたい！

～もしものとき・悩んだとき～

病気？事故？ もしもの時の緊急連絡先＆ウェブサイト

～番号のおかけ間違いには、十分お気をつけ下さい～



◎かながわ小児救急ダイヤル

045-345-8865

夜間、子どもの体調の急変に家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて助言を行う。

(毎日18時～翌8時 専任の看護師等が対応)

・プッシュ回線または携帯電話で #8000

◎「こどもの救急(ONLINE QQ)」(公益社団法人 日本小児科学会)

こんなときどうすればいい？ 1ヶ月～6歳児の時間外受診の判断目安を提供するサイト。

小冊子や小児救急電話相談 #8000(全国共通) もある。

<https://kodomo-qq.jp>

◎MySOS(健康・治療生活サポートアプリ)

日々の健康から救急時まで幅広くサポートするアプリ。



◎Q助(全国版救急受信アプリ)

緊急度を判定し、医療機関・受診手段を検索できるアプリ。

◎Net(ネット)119緊急通報システム 藤沢市

聴覚・言語機能障がい者が円滑に消防への通報を行えるようにするインターネット利用のシステム。事前登録が必要。

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/keibou/net119.html>

◎中毒110番・電話サービス(公益財団法人 日本中毒情報センター)

(365日24時間対応)(情報提供料:無料)

・大阪中毒110番

072-727-2499

・つくば中毒110番

029-852-9999

市民専用。化学物質・医薬品・動植物の毒によって起こる急性中毒について実際に事故が発生している場合。

・たばこ誤飲事故専用電話

072-726-9922

音声自動応答による一般市民向け情報提供。

<https://www.j-poison-ic.jp/110service/>



◎**藤沢市休日・夜間急病診療所**(詳細は広報・市HPへ)

事前連絡をしてからの受診にご協力ください。

・**南休日・夜間急病診療所(小児科)**

0466-23-5000

(土) 18時～23時(受付は、終了30分前まで)

(日)(祝) 9時～12時, 13時～17時, 18時～23時

(年未年始) (受付は、各終了30分前まで)

・**北休日・夜間急病診療所(小児科)**

0466-88-7301

(月)～(金) 20時～23時(受付は、終了15分前まで)

(土) 18時～23時(受付は、終了30分前まで)

(日)(祝) 9時～12時, 13時～17時, 18時～23時

(年未年始) (受付は、各終了30分前まで)

◎**藤沢市民病院(小児科)**

0466-25-3111

23時以降 要事前電話連

◎**ふじさわ安心ダイヤル24**

0120-26-0070

医師・看護師・保健師などの相談員が病状や症状についてアドバイス。健康や育児・メンタルヘルスなどの相談も。携帯可。(24時間年中無休)

◎**みんなの消費安全ナビ** こども安全メールfrom 消費者庁

子どもの事故を防ぐための情報も発信している。X公式@caa_kodomo

◎**こどもを事故から守る！プロジェクト** こども家庭庁

事故防止ポータルサイト こどもの事故防止ハンドブック

<https://www.cfa.go.jp/top/>

◎**アレルギーポータル**

一般社団法人日本アレルギー学会が開設。様々なアレルギー疾患の特徴や治療方法などの基礎知識、よくある質問、都道府県ごとのアレルギー疾患医療拠点病院やアレルギー専門医の検索、災害時の対応方法などをまとめている。

<https://allergyportal.jp/>

◎**多言語医療問診票 multilingual medical questionnaire**

あなたの言語で病気のことを伝える。23言語対応。

<https://kifjp.org/medical/>

◎**「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)関連情報」**

(公益社団法人 日本産科婦人科学会)

<https://www.jsog.or.jp/citizen/5770/>



悩んだら、
話してみませんか？



ママと子どもを守る相談窓口一覧

～番号のおかげ間違いには十分お気をつけ下さい～

◎藤沢市こども家庭センター(市役所本庁舎3F)

0466-50-3569

・児童虐待についての相談

(月)から(金) 8時30分～17時

・子どもの発達相談(15歳くらいまで)

発達に心配のある子どもについての相談。

(月)～(金) 8時30分～17時 要予約 (祝)・年末年始を除く

・子ども・子育て・青少年に関する相談

(20歳未満の子どもとその保護者)

育児ストレスなどの相談。子ども本人からの相談。電話または来所。

(月)～(金)8時30分～17時 (祝)・年末年始を除く

・障がいのある子ども・医療的ケア児の相談支援

育児ストレスなどの相談。子ども本人からの相談。電話または来所。

(月)～(金)8時30分～17時 (祝)・年末年始を除く



◎藤沢市親子すこやか課

・お母さんと子どもの健康相談(予約制)

南保健センター

0466-50-3522

北保健センター

0466-50-8215

保健師・栄養士・歯科衛生士による妊産婦や乳幼児の健康・食事・育児・歯の相談。

◎神奈川県中央児童相談所

0466-84-1600

子育ての不安、しつけ、いじめ、不登校など子どもに関わる相談を何でも受付。

子ども自身からの来所相談(予約制)も。

(月)～(金) 8時30分～17時15分

・相談LINE(かながわ子ども家庭110番相談LINE)

LINEアプリホーム画面で検索 「@kana_kodomo110」 から友だち追加

(月)～(土) 9時～21時

・相談専用ダイヤル

0120-189-783(いちはやく・おなやみを)

育児、里親、ヤングケアラーなど子どもの福祉に関する相談。ケータイからも可。

(24時間365日対応) お近くの児童相談所につながります

・虐待対応ダイヤル

189(いちはやく)

児童虐待相談・通告。(24時間365日対応)



◎神奈川県警 子ども安全110番

子ども安全・安心ホットライン(24時間対応)

0120-604-415



◎神奈川県ライトセンター

045-364-0023

視覚障がい乳幼児・児童の相談・指導を実施。来所相談は要予約。

<https://www.kanagawalc.org>

◎神奈川県聴覚障害者福祉センター

0466-27-1911

聴覚障がい児(乳幼児・学齢児)の相談(予約制)

<https://www.kanagawa-wad.jp>

Fax.0466-27-1225

◎教育相談センター(神奈川県立総合教育センター)

電話による相談(3~18歳くらいまでの子ども、その保護者)

(毎日)8時45分~16時45分 12月29日~1月3日を除く

<https://www.pen-.kanagawa.ed.jp./educatr>



・24時間子どもSOSダイヤル

0120-0-78310

いじめに関する問題などさまざまな悩みの相談(24時間・365日)

・総合教育相談

0466-81-0185

子育てやしつけ、不登校など子どもの教育についての相談。

・不登校ほっとライン

0466-81-0185

不登校に関するさまざまな悩みの相談 8時45分~16時45分(除く年末年始)

・発達教育相談

0466-84-2210

障がいのある子どもをはじめ、LD(学習障がい)やAD/HD(注意欠陥・多動性障がい)など、特別な支援を必要とする子どもたちの教育について、その家族の相談に応じる。

◎(公社)神奈川県助産師会 ハローベビーかながわ

045-502-3932

助産師による無料電話相談。

(月)~(土)10時~16時 ※おひとり最長30分まで

<https://kanagawa-josanshi.com>



◎NPO 難病のこども支援全国ネットワーク

・ネットワーク電話相談室

03-5840-5973

専門職の相談員による難病や障がいのある子どもを育てる家族の医療・教育・福祉に関する相談や友達探しの援助等。

(月)~(金) 11時~15時 祝祭日を除く

・遺伝(先天異常)特別相談

臨床専門医による先天異常のある子どもを育てる家族の療育や遺伝科へのかかり方に関する相談。

原則(第4金) 14時~17時

<https://www.nanbyonet.or.jp/infomation/>

◎(一社)日本母乳の会

03-5318-7383

“一人でも多くの母と子に母乳で育てられる幸せを”を目標に活動する医師・助産師・保健師・看護師などの医療関係者と母親たちの会。

<https://jbabf.smoozy.atlas.jp/ja>

ママと赤ちゃんを守る防災の知恵

「湘南ばんびーの1号」2011年6月発行(湘南リビング新聞社)より
ご許可を得て転載・引用・部分加筆。



いざ地震が起きたら…

- ・危険なものから離れ、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとる。
- ・パニックになりそうになったら、一度大きく深呼吸して落ち着く。
- ・コンロの火を止めるなど、消火活動は揺れがおさまってから。
- ・揺れがおさまったら、玄関やドアなど避難経路の確保。
- ・テレビやラジオで地震の規模、被害状況などを確認し、避難を決断。
- ・避難時の荷物は、必要最小限に。必ずブレーカーを落とし、戸締り。
- ・避難所へは安全な経路で。エレベーター、ベビーカーは使わない。

日頃から備えておこう

住まいの安全点検 ■安全な空間を確保。できれば寝室には物を置かない。

■家具等の固定とガラス飛散防止。

■脱出経路に物を置かない。

■植木鉢や竿を固定する。

■雨といや側溝の清掃。

心の準備 ■家族で非常時の集合場所、連絡方法などを確認。

■非常時の行動を、頭の中でシミュレーション。

「ふじさわ防災ナビ」やハザードマップの活用を

■園や学校と、非常時の連絡方法や引き取り手段を確認。

■地域の避難訓練に積極的に参加しよう。

避難経路、避難設備、ご近所さんの確認

■ご近所付き合いで、家族情報を交換しておく。

備蓄品の準備 ■ローリングストックやアウトドア用品の活用を。

■年齢やアレルギーに配慮したものを準備する。

■栄養の偏りと衛生面に注意しよう。



※避難をする時は抱っこ紐を使って、前抱っこにする。背中にリュックを背負って両手は空けておく。

※荷物は、子どもを抱っこして背負って歩ける重さにしておく。

※お気に入りのおしゃぶりや毛布を持っていくと、避難所で子どもの気持ちを落ち着かせることができる。

※子どもの持病・アレルギーを考慮して薬や食料を用意する。

参考文献 『被災ママ812人が作った 子連れ防災手帖』

(メディアファクトリー2012年3月発行)

[⇒「子どもを守る防災手帖」(KADOKAWA2016年発行)
に改題、増訂]

台風やゲリラ豪雨に備える…

- ・最新の気象情報をチェックし、早めの対策を。
- ・河川の水位に注意し、氾濫の恐れがある場合は避難を。
→ 歩きやすい服装。複数人数で。
- ・浮き輪やアームパイを装着したり、ロープでつないで離散を防ぐ。

緊急時連絡方法

- ・「災害伝言板(web171)」インターネット利用の被災者安否確認。
- ・ケータイ「災害用伝言板」各社携帯電話より災害発生時にメッセージ登録・確認が出来る。他社やパソコンからも確認可。
- ・「災害用伝言ダイヤル171」災害発生時に利用可。被災地の電話番号で登録する声の伝言板。171 +1録音、+2再生。
(どちらも毎月1日,15日,正月三が日,防災週間等に無料体験可)
<https://www.tca.or.jp> (一般社団法人 電気通信事業者協会HP)

避難所 ～指定避難所はどこ？

<https://www.bosaiinfo.fujisawa.kanagawa.jp/file/attachment/434.pdf>

- ※いつも家族と一緒に居るときに災害が起こるとは限りません。
家族が集合する場所を決めておく。一人でも避難できる力を付ける。

.....



≪防災情報はここから集めよう≫

- ・レディオ湘南 83.1MHz
- ・ふじさわテレフォンガイダンスサービス Tel:050-5536-7060
- ・ふじさわ防災ナビ <http://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp>
X(旧Twitter) https://x.com/Bousai_Fujisawa
- ・藤沢市防災行政無線放送案内 ・エリアメール ・メールマガジン
- ・防災ラジオ・Yahoo! 防災速報スマホアプリ・NHKニュース・防災アプリ

◎ふじさわ防災ナビ

「ふじさわ防災ナビ」とは、平常時から災害発生時まで、防災・災害に関する情報を市民の皆さんへ分かりやすく提供する多様なツールの総称
これだけは知っておこう・妊婦さんと乳幼児がいるご家庭・避難行動要支援者
・防災インフォメーション

<https://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/>

・ X(旧Twitter) https://x.com/Bousai_Fujisawa

LINE <https://page.line.me/327adlaa?openQrModal=true>

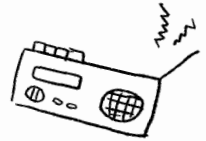
◎防災アプリ「Hazardon ハザードン」

藤沢市の防災情報がプッシュ通知で届く

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/bousai/hazardon.html>

備えてあれば…

災害は予測不能、普段の準備が大切！



今いるところはどんなところ？

地図情報公開システム「ふじさわキョウマップ」で見られます。

<https://webgis.alandis.jp/fujisawa14/portal/index.html>

「津波ハザードマップ」「地域危険度マップ」「液状化危険度マップ」「揺れやすさマップ」「土砂災害・洪水ハザードマップ」
「高潮ハザードマップ」



体験学習できる施設はここ！

◎神奈川県総合防災センター

046-227-1700

県の救援活動拠点。地震や風水害（現在休止中）などの体験コーナー、映像による学習、防災情報の展示。事前電話予約。

9時～17時（体験コーナーは16時まで）（月）〔（月）＝（祝）は翌日休館〕休館

www.pref.kanagawa.jp

◎横浜市民防災センター

045-411-0119

インストラクターの解説付きで、わかりやすく・楽しく防災・減災について学べる。当面の間予約制。部分開館。

9時15分～17時（毎週月曜日）〔（月）＝（祝）は翌日休館〕と年末年始は休館

<https://bo-sai.city.yokohama.lg.jp/>

◎災害時の多言語支援情報サイト

Multilingual Support Information Website

大規模災害が発生した際に、外国人に必要な情報を多言語で発信。神奈川県災害多言語支援センターからの情報が中心。

<http://www.kifjp.org/disaster/>

「災害のときの便利ノート」（2015年2月発行）は11言語に対応。

https://www.kifjp.org/wp-new/wp-content/uploads/2015/02/saigaiNOTE_0128.pdf

◎藤沢市「ふじさわ子育てガイド」2026年版

子育てに役立つ情報や市の事業等をまとめた情報誌。電子書籍版もあり。

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kodomo-se/denshiban.html>

◎藤沢市公式LINEアカウント

LINE ID:@fujisawacity

子育て支援情報を発信。

ママと子どもに嬉しい情報――



◎『あかちゃんと ママを守る防災ノート』 PDF版

監修／春名めぐみ・吉田穂波

- ・防災ポイントを確認して、“我が家の備え”について考えよう。
- ・妊娠中や産後の女性や乳幼児も、災害時に特別な支援が必要とされる。とはいえ、地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができない。挨拶を通して地域に顔見知りを増やし、地域の防災訓練や防災イベントに参加しよう。モノを備えるだけが防災ではない。

https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzयोkakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

◎『被災ママに学ぶちいさな防災のアイデア40』アベ ナオミ(学研)

イラストレーターによる防災&避難生活の心得集。宮城での災経験をふまえた「熊本応援ツイート」が話題となった。体験者ならではのリアルなアドバイスをコミックを交えてわかりやすく紹介している。(2017年2月発行)

<https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzयोkakuho/wg>

◎『4コマですぐわかる 新みんなの防災ハンドブック』草野かおる

(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

もしもの時に役立つ防災の知識や知恵をサッと読める4コマ漫画で紹介。お子様でも簡単に理解できる。

(2019年2月発行)

◎『親子のための地震イツモノート キモチの防災マニュアル』

地震イツモプロジェクト、寄藤文平

イツモの生活のなかで備えていたい。『地震イツモノート』を子ども向けにしたもので、阪神・淡路大震災での出来事や地震に対する備えなどを、イラストを交えて絵本のように読みやすくしてある。子どもに淡々と事実を伝えるツールとして最適な一冊。

(2011年8月発行)

◎『いざというときに身を守る気象災害への知恵』

伊藤 佳子, 鈴木 純子(求龍堂)

ゲリラ豪雨、土砂災害、熱中症、光化学スモッグ、ヒートショック…。事例をあげながら、同じような被害にあわないための方法を紹介する。切り取って使う「大切な情報」携帯用カード付き。

(2016年7月発行)

◎デジタル社会の子育て 幼児期に大切なこと

公益社団法人 日本小児科医会

メディアとの付き合い方、取り入れ方について考えてみましょう。

https://www.jpaweb.org/dcms_media/other/digital_kosodate2024.pdf

[web.org/dcms_media/other/digital_kosodate2024.pdf](https://www.jpaweb.org/dcms_media/other/digital_kosodate2024.pdf)



知りたい！子育て応援情報



◎子育てアプリふじさわ(母子モ)

神奈川県が運用している「母子モ」事業に参加。利用料は無料。

- ・藤沢市から、子育て関連情報をお届け
- ・登録した写真や成長日記を家族で共有可能
- ・グラフ管理や健診・予防接種などのスケジュールを管理

※ 受診には、従来の冊子母子健康手帳をお持ちください。

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/oyako/bosimo.html>

◎かながわ子育て応援パスポート

「子どもを生むなら神奈川 子育てするなら神奈川」と思える神奈川をめざし、協力施設で「かながわ子育て応援パスポート」の提示でお得な特典や子育て家庭にやさしいサービスが受けられる。

<https://c.rakuraku.or.jp/k-pass/>

◎かながわ子育てパーソナルサポート

コミュニケーションアプリ「LINE」を活用し、居住市町村や子どもの年齢などに合わせた情報を配信、子育ての専門家への相談もできる。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/sy8/kosodateps.html>

◎パパノミカタ(かながわパパ応援ウェブサイト)

父親版子育て指南書。

<https://c.rakuraku.or.jp/mikata/>

◎Babyプラス

産婦人科医が執筆・監修した、確かな情報を掲載。アプリも配信中。

<https://www.baby-plus.jp/>

◎NPO VPDを知って子どもを守ろうの会

予防接種の正しい知識を小児科医と共に考える

<https://www.knowi-vpd.jp/>



◎外国人住民のための子育て支援サイト Parenting in Japan

(公財)かながわ国際交流財団 多言語支援センターかながわ

045-620-4466(代)

外国人住民の方々に、妊娠出産から子どもの小学校入学までの手続きや支援サービスをチャートで解説(10言語)。動画は音声・日本語・字幕・7言語* 対応。

中国語*・タガログ語*・ポルトガル語*・スペイン語*・ベトナム語*・

英語*・ネパール語*・タイ語・韓国語・インドネシア語・やさしい日本語

日本人支援者の方には、「母子保健」「保育」などで活用できるコミュニケーションツールを紹介。ガイドブックあり。

<https://www.kifjp.org/child/>

◎ハートフルバンク HEART FULL BANK

シングルファミリー応援情報サイト

<https://hartfullbank.com>



◎ふじさわこども食堂・地域食堂ネットワーク

ネットワークに参加している市内の食堂の紹介サイト。

<https://fujisawakodomotiik.wixsite.com/fujisyoku2023>

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kodomo-se/kodomo-shokudou.html>

◎えのぼ 一えのしま・ふじさわポータルサイトー

NPOと藤沢市等で協働運営する湘南・藤沢地域の情報サイト。

<https://www.enopo.jp/>

◎いこーよ

鎌倉・湘南エリアの子育てに関する情報を委託掲載しているホームページ。

お出かけ情報量 日本最大級

<https://iko-yo.net>

◎あそびい湘南

“あそび”をキーワードに親子目線で発信する情報サイト。

<https://asobii.net/shonan>

◎子育てタクシー <https://kosodate-taxi.com>

(社)全国子育てタクシー協会主催の子育てタクシードライバー養成講習を修了したドライバーが専門に乗務する。荷物の多い子連れの外出の支援、通園・通学・通塾などの代行送迎、陣痛時や急なトラブル・夜間発熱時の移動など、お子さんやその保護者、妊娠中の方にも優しいタクシー。

近くの子育てタクシーを探す <https://www.kosodate-taxi.com/member>

◎Share Baggy

ベビーカーシェアリングサービス。小田急線で運用スタート。

<https://www.enopo.jp/>

◎はじめてばこ

神奈川県に生まれてきてくれて“ありがとう”の気持ちをこめた、子育てに役立つプレゼントを集めた無料のお祝い“はこ”です

<https://www.tvk-yokohama.com/mirai/hajimetebako/>

主催：TVK

協力：pal*system・神奈川県

応援：ノジマ・FANCL・トヨタ・スタジオアリス

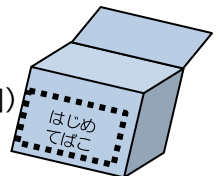
神奈川県住宅供給公社・フコク生命・マルタの冒険

対象：神奈川に住民登録のある生後1年以内のお子さん（一人1回）

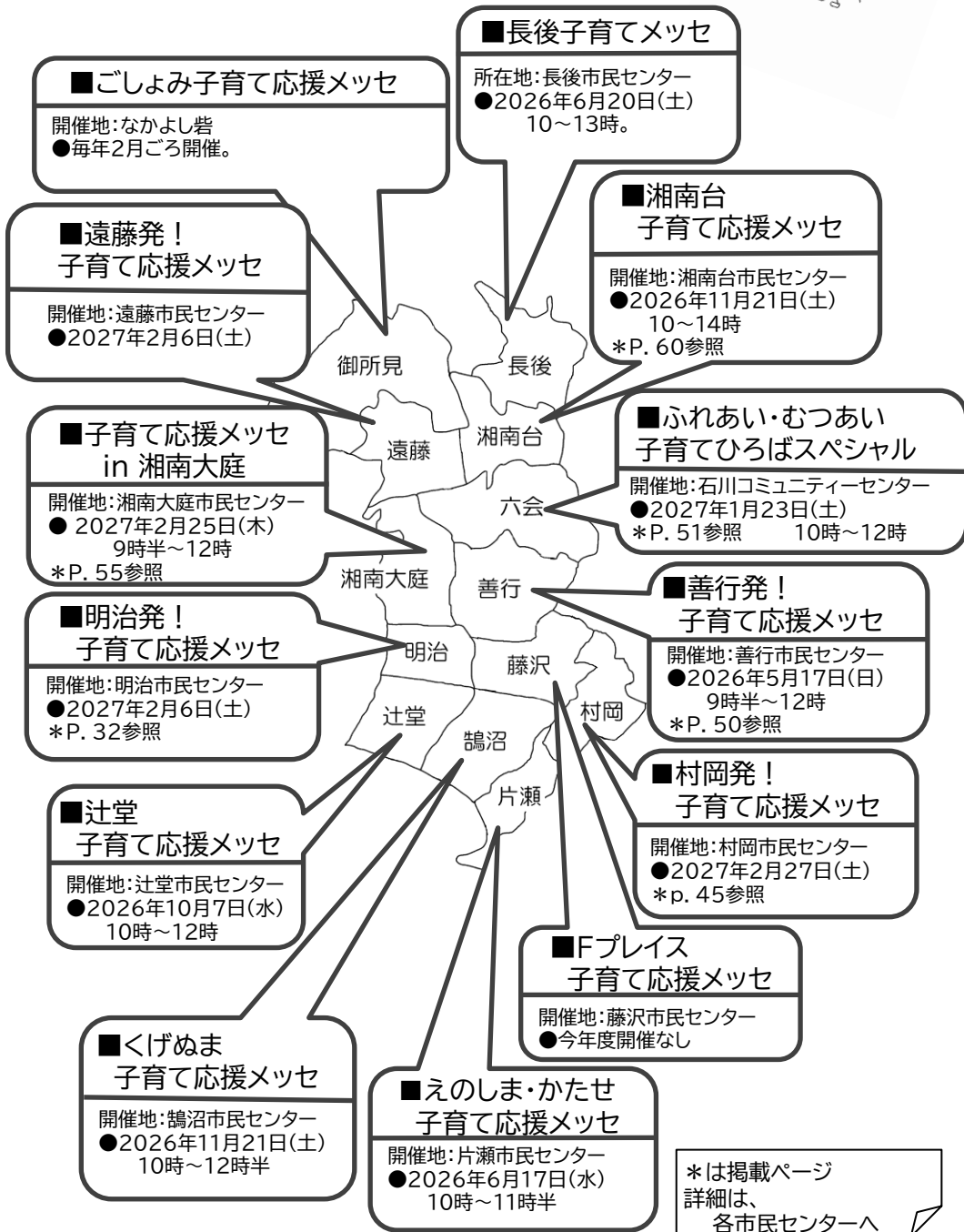
申込：対象のお子さんの保護者～応募は上記アドレスでWEBから

内容：子育てに役立つプレゼント

中身はお送りする時期およびお住まいの地域によって異なります。



地域に広がる メッセの“わ”





働きたい！～子育てしながら働く～

.....



◎ワーキングマザー両立応援カウンセリング

働くママ＆プレママのための相談室。両立を考えるときに抱える不安や悩みに、女性と仕事に詳しい経験豊かな女性カウンセラーが回答。

湘南地区(茅ヶ崎)開催あり。託児あり(0歳～就学前)。

お問合せ・予約かながわ労働センター

045-633-6110(代)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/k5n/cnt/f7580/p1192913.html>

◎仕事と育児カムバック支援サイト

産休・育休からの復帰予定や育児等退職からの再就職を目指す女性の支援サイト

<https://comeback-shien.mhlw.go.jp>

◎くるみん認定

くるみんマーク・プラチナくるみんマーク・トライくるみんマーク

「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の認定を受けた証です。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/kurumin/index.html

◎ハローワーク藤沢 マザーズコーナー

0466-23-8609 44#

ハローワーク藤沢の館内に設置された、仕事と子育ての両立をサポートするための専用ブースです。キッズスペース、ベビーベッドなどが備えられており、子ども連れでも安心して利用できます。予約が必要な場合や予約すれば待たずに済む場合がありますので、お電話をしてから訪問してください。

(月)～(金) 8時30分～17時 (12時から13時 CLOSE)

藤沢市朝日町5-12

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-hellowork/list/hw-fujisawa_00046.html

◎女性のための労働相談

横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル16階

・マザーズハローワーク横浜

045-410-0338

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-hellowork/list/hellowork2/mothershellowork_yokohama.html

オンライン職業相談 ハローワークに求職登録済みで職業相談を希望する方

https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-hellowork/list/hellowork2/mothershellowork_yokohama/online_counseling.html

・かながわ労働センター湘南支所

0463-45-3150(代)

平塚市西八幡1-3-1

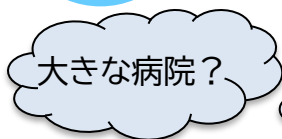
◎ハロートレーニング(職業訓練)神奈川労働局 職業安定部 訓練課

045-277-8802

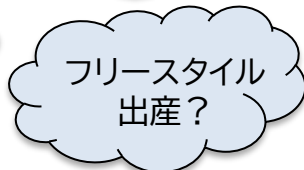
https://jsite.mhlw.go.jp/Kanagawa-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/shokugyou_kunren/hourei_seido/kunren2.html



産みたい！～地域の病院・助産院～



自分のお産スタイル
みつけてみよう



病院

- 湘南鵠沼産婦人科(鵠沼)
kugenumaclinic.jp Tel:0466-55-0070
- 愛児レディースクリニック(遠藤)
aiji-ladies-clinic.com Tel:0466-89-0055
- 吉田クリニック(大庭)
yoshida-clinic.gr.jp Tel:0466-88-1103
- メディカルパーク湘南(湘南台)
medicalpark-shonan.com Tel:0466-41-0335
- 宮川医院 産婦人科(本鵠沼)
miyakawaiin.com Tel:0466-22-5915
- 藤沢市民病院
<https://fujisawacity-hosp.jp/birth>
Tel:0466-25-3111(代) ※予約が必要
- 湘南藤沢徳州会病院(辻堂)
<https://fujisawatokushukai.jp/department/obgyn/childbirth/>
Tel:0466-35-1177(代)
- 湘南鎌倉総合病院(鎌倉市岡本)
<https://birth.skgh.jp/childbirth/> Tel:0467-46-1717(代)

助産院

- 齋藤助産院(茅ヶ崎市芹沢)
<https://saito-josanin.com/> Tel:0467-54-8841
- 湘南助産師会～齋藤助産院内
<https://shonan-mw.com/> Tel:0467-54-8841

* 詳細は各所にお問い合わせください。