

# はじめに



妊娠・育児本を熟読して一喜一憂…。

みんなどんな子育てをしているの？子育てってこんなに大変なの？  
「頑張ってる！」って言われるけど、これ以上、何をどう頑張ればいいのか…？  
気が付いたらパートナー以外の大人の人と何日も話していない…。

ひとりで背負わないで。

ひとりで悩まないで。

少し肩の力を抜いてみませんか？

貝塚市では、皆さんが安心して子どもを産み育てることができるよう、  
さまざまな取り組みをしています。

このガイドブックは、その取り組みの一部を紹介しています。

お役立ただいただければ幸いです。さらに詳しくは、各担当課にお気軽  
にお問合せください。

なお、このガイドブックは官民協働事業として作成いたしました。

発行にあたりご協力いただきました団体・事業者の皆さまに御礼申し  
上げます。

---

## ご利用にあたって

---

このガイドブックは令和5年5月現在の情報でまとめています。

内容や手続き等に変更が生じる場合もありますので、ご利用にあたっては各担  
当課にお問合せください。

貝塚市イメージキャラクター

**つげさん**

貝塚市特産品「つげ櫛」をモチーフとしたデザイン。

イベントごとが大好き。

普段はのんびり、でも祭りには萌えます。



# 外 赤ちゃん家庭の防災

地震はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに地震が起きることも想定しておきましょう。

## 事前準備が大事

 **非常用持出袋を用意しておきましょう！**

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。



## お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- 母子健康手帳・子ども医療証・診察券
- 紙おむつ・お尻ふき (お尻ふきは身体も拭ける)
- 授乳関連グッズ: 授乳用ケープ・ミルク・哺乳瓶・調乳用の水 (日頃の授乳方法にあわせて準備)
- 離乳食
- 生理用品
- ガーゼ・ハンカチ
- 帽子 (頭を守るもの)
- 抱っこ紐
- 靴 (子どもには靴をはかせるように)
- 使い慣れたおもちゃ
- 普段使っている薬
- 着替え (肌着・長袖・長ズボン・防寒着)

 **家族で話し合しましょう！**

### 次のことを確認する

- 防災マップやハザードマップで自宅周辺の危険箇所を把握する
- 避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックする
- 災害時の家族の連絡方法を決めておく
- 貝塚市からの災害情報の入手手段を把握する
- 家庭での役割分担を決めておく (ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切る、など)

