



医療

休日夜間急患診療所

(材木座3-5-8) ☎22-7888

内科及び小児科の外来診療を下記の時間帯に行っています。

※内科医が小児を診療する場合があります。

【受付時間】

▶ 平日

19:00～22:45

▶ 土曜日

18:00～22:45

▶ 日・祝日(振替休日を含む)、年末年始

9:00～11:45、13:00～16:45、

18:00～22:45

来所の際には事前に鎌倉市医師会ホームページの「予診フォーム」からお手続きのうえ、マイナ保険証、資格確認書、小児医療証等を忘れずにお持ちください。



予診フォーム

かながわ救急相談センター(#7119)

☎#7119(または045-232-7119、045-523-7119)

救急医療相談

急な病気やけがをしたときに、「救急車を呼んだ方がいいのか」や「すぐに病院を受診する必要があるのか」を相談できます。

医療機関案内

相談員が、現在受診可能な医療機関をご案内します。

【受付時間】

▶ 24時間365日

口腔保健センター

(台2-8-1 台在宅福祉サービスセンター1階)

☎47-8119

歯科急患の対応を下記の時間帯に行っています。

休日急患歯科診療

【診療時間】 受付は診療終了時間の30分前迄

▶ 日曜日及び祝日(振替休日を含む) *

日曜日 10:30～13:30

祝 日 10:00～13:00

(ゴールデンウィーク及び年末年始)

10:00～13:00、14:00～17:00

障害者歯科診療 (完全予約制)

【診療時間】

▶ 毎週木曜日(祝日は除く)・日曜日 *

木曜日 10:30～12:00、13:00～16:30

日曜日 10:30～13:30

* 日曜日及び国民の祝日に関する法律(昭和23年法律第178号)に規定する休日

かながわ小児救急ダイヤル(#8000)

☎#(シャープ)8000

夜間、お子さんの体調の急変等で判断に迷ったことはありませんか。

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、看護師等専任の相談員が下記の時間帯に電話で相談に応じます(一般的な助言を行うものであり、診断・治療は行いません)。

【受付時間】

▶ 月曜日から金曜日まで(祝日除く)

18:00～翌8:00

▶ 土曜日・日曜日・祝日

8:00～翌8:00

なお、ダイヤル回線、IP電話等、市外局番が“042”の方は、☎045-345-8865におかけください。

※事業者の変更等により電話番号が変更となる場合があります。最新の情報は神奈川県HP「かながわ小児救急ダイヤル」のページをご確認ください。

誤飲・誤食について

たばこ、洗剤、化粧品、シャボン玉液などを誤って飲んだり、食べたりした場合の急性中毒についての問い合わせを右記で受け付けています。何を飲んだかなどによって対処方法が異なるため、何をどのくらい、いつ飲んだかをできるだけ確認して電話してください。

公益財団法人 日本中毒情報センター

○大阪中毒110番 ☎072-727-2499
(365日 24時間対応)

○つくば中毒110番 ☎029-852-9999
(365日 24時間対応)
(異物(石ころ、ビー玉など)や食中毒、
慢性の中毒を除く)

○たばこ専用電話 ☎072-726-9922
(24時間対応・自動音声応答による情報提供)

※すでに症状が出ている場合は、お近くの病院・診療所で受診してください。

乳幼児を抱える家庭の災害時避難について

●避難所に行くことだけが、「避難」ではありません。

まず、ハザードマップで自分の関係するエリア(自宅・職場・親戚・避難所等)の状況はどうなっているのか確認しましょう。知ることから始まります。

また、避難所以外に、安全な親戚・知人宅、ホテルの活用も考えておきましょう。



鎌倉市ホームページ
「ハザードマップ」

●避難情報(警戒レベル)を知っていますか？

テレビ、ラジオ、防災行政用無線、市のホームページ、防災安全情報メール等で避難情報(警戒レベル)が発表されたら、どう行動すればいいでしょうか？避難に時間を要する方は、避難情報「警戒レベル4:全員避難」での避難行動では遅いため、避難情報「警戒レベル3:高齢者・障がい者・乳幼児等避難」で危険な場所からの避難を開始します。自宅外の避難では、大人一人では行動せず、できるだけ二人以上で行動しましょう。また、在宅避難の場合でも、人も物も安全な場所へ移動する必要があります。

●命を守る最終手段として避難所へ避難することは、ためらわずに。

土砂崩れや浸水等危険が迫り、最終的に避難所に行かなければならない場合は、飲料水・食糧・マスク等のほか、お子さんの普段の食事(ミルク・離乳食等)や紙おむつなどを必ず持参してください。

移動手段は原則徒歩です。(二人以上のお子さんがある場合、手を引いて歩けますか?)

家族でイメージをつかみ、ぜひ予行演習をしてみてください。

子どもの防犯・防災

子どもの防犯 子どもたちを犯罪から守ろう！

青パト、出勤中！

市の青色回転灯を装備したパトロール車(通称「青パト」)が地域を巡回しています。



ひととお
あか
おお
みち
明るい道を
ある
歩こうね

子ども110番の家

子どもが怖い目にあったり、不審者に遭遇した際に駆け込む避難場所です。通学路などを歩き、場所を確認しておきましょう。



合言葉は「イカのおすし」

犯罪に巻き込まれないための大切なポイントです。子どもと一緒に覚えましょう。



子どもの防災 地震、津波、風水害から子どもを守るために…

災害時の育児のポイント

乳児期(0歳)

●授乳

母乳…お母さんの心身の体調によって、母乳の出が減ってしまうことがあります。食事や水分量が極端に減らないように心がけましょう。

ミルク…哺乳瓶がなくても、たて抱きにして清潔な紙コップで少しずつ与えることができます。液体ミルクも上手に活用しましょう。



たて抱き
してね

●おんぶ

首がすわったら、おんぶの練習をしましょう。避難する時に、大人の足元がよく見えて、両手で物を払いながら、安全に逃げるができます。そして、万が一、前に転倒しても、おんぶをしていればお子さんを守ることが出来ます。

●離乳食

フリーズドライや瓶詰めのを最低3日分確保しておきましょう。

幼児期(1歳以降)

動きが多くなるので、事故に注意が必要です。

お子さんは好奇心旺盛で、色々なものに触れてしまいます。災害時は危険なものが散乱している可能性があるがあるので、大人が目を見守るようにしましょう。

乳幼児期共通

泣き止まないとき

普段との違いを強く感じたり、大人の辛さや不安が、お子さんにも伝わっている可能性があります。

親子で落ち着いて過ごせる場所を確保しましょう。

避難所等では、乳幼児がいる家庭が

近くにいるようにすると、泣いても気兼ねしすぎなくて済むかもしれません。大人が困っていることを積極的に周囲に伝え、上手に支援を受けましょう。



地震が起きたら

- ▶ 危険なものから離れる。家の中の安全な場所に子どもを連れて逃げましょう
- ▶ 火災が発生してもあわてない。コンロの火を止めたり、消火活動は揺れが収まってから。やけどの原因になります
- ▶ 子どもと自分を守る姿勢を(右図)。頭を守り、できれば毛布などをかぶりましょう



- ▶ 揺れが収まったら避難経路の確保を。玄関から出られないなら窓やベランダから安全を確認して
- ▶ 情報を収集して避難を判断。テレビやラジオで地震の規模、被害状況などを確認し、避難する必要があるときは必要最小限の荷物を持って家から離れます。必ずブレーカーを落とし、戸締まりを。避難所へは安全な経路で

津波から身を守ろう

- ▶ 海岸や河川敷で強い地震や長い地震(1分以上)の揺れを感じたら、すぐに避難しましょう
- ▶ 津波の速度は、沖合ではジェット機並み、海岸付近でも新幹線並みの可能性が。「より高く」を目指し、高台に避難を。高台に避難するいとまのないときは津波避難ビルへ

- ▶ 津波は繰り返し襲ってきます。第2波以降、第1波より高くなることもあるので、津波警報や注意報が解除されるまでは、絶対に海岸や河川敷には近づかないで
- ▶ 最初に潮が引く「引き」で始まるものと、いきなり水面が上がる「押し」で始まるものがあるので注意

台風やゲリラ豪雨は早めの安全対策と情報収集

- ▶ 台風や短期間・局地的に大雨が降る「ゲリラ豪雨」は、テレビやラジオで最新の気象情報をチェックし、早めに対策を
- ▶ 近くに河川がある場合は、水位に注意し、氾濫の恐れがある場合は避難を

- ▶ 避難する際には歩きやすい服装で、できれば複数人で。子どもには浮き輪やアームパイをつけたリ、大人とロープでつないでも



日ごろの心がけ

- ▶ 寝るときにベッドのそばには運動靴を。枕やふとんを頭や体の防護に
- ▶ 普段から家族と非常時の集合場所、連絡方法などを確認しておく
- ▶ 保育園や幼稚園と非常時の連絡や引き取り手段の打ち合わせを

- ▶ 実際に地震が起きたらどう行動するか、頭の中でシミュレーションを
- ▶ ご近所と仲良く、家族構成なども把握しておきましょう

住まいの安全点検

▶ 室内

- ☐ たんすや食器棚は金具などで固定
- ☐ 食器棚棚のガラス部分や窓ガラスには飛散防止フィルムや厚手カーテンを
- ☐ 重いものや割れやすいものは高い所に置かない
- ☐ 机やイス、ピアノやテレビなど、動きやすいものには滑り止めを

- ☐ 吊り下げの照明器具などは鎖などで補強
- ☐ 寝室、特にベビーベッドのそばには転倒しそうな家具を置かない
- ☐ 廊下に家具を置かない
- ☐ 「ここは安全」という場所を作っておく

▶ 屋外

- ☐ プロパンガスのボンベは転倒しないように鎖などで固定
- ☐ 自転車やベビーカーは脱出の妨げにならない場所に置く
- ☐ 植木鉢や物干しざおなどは飛ばないように固定
- ☐ 雨どいに落ち葉や砂が詰まっていないか確認
- ☐ アンテナはしっかり固定を

非常持ち出し品をチェックしよう

▶ 普段の持ち出し品

- 外出時に被災したときや地震以外の緊急時に備えて
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 飲料水(ミルク用)
- ☐ スティック粉ミルク
- ☐ プラスチック製(または使い捨て)の乳瓶
- ☐ 携帯食品(お菓子でも)
- ☐ マイナ保険証のコピー
- ☐ 診察券、お薬手帳など
- ☐ 通帳等貴重品の控え
- ☐ 防犯ブザー □ 呼び笛
- ☐ 携帯ラジオ □ 体温計 □ マスク
- ☐ 家族との災害時の取り決めメモ
- ☐ ビニール袋 □ おむつ、携帯トイレ
- ☐ ミニライト □ ウェットティッシュ

▶ 一次持ち出し品

- 被災したときにまず持ち出す品。女性は10[※]、男性は15[※]が目安。子どもを抱っこして背負って歩く重さに。家の中のすぐに持ち出せる場所に準備を
- ☐ 非常食 □ 飲料水
- ☐ 携帯電話・非常用充電器
- ☐ 現金(10円玉、100円玉も)
- ☐ メモ帳、筆記具 □ 予備電池
- ☐ 油性ペン □ 懐中電灯 □ タオル
- ☐ 軍手 □ ライター □ レジャーシート
- ☐ アルミ保温シート □ 給水袋
- ☐ メガネ □ 使い捨てカイロ
- ☐ スプーン、食器(キャンプ用)

お母さんのために…

- ☐ 生理用品 □ 清浄綿 □ 母乳パッド

子どものために…

- ☐ 離乳食、子どものおやつなど
- ☐ タオルやガーゼのハンカチ
- ☐ 紙おむつ、おしりふき
- ☐ 肌着、着替え □ 子どものおもちゃ
- ☐ 子ども用歯ブラシ
- ☐ ストロークップ

▶ 家庭常備品 二次持ち出し品にも。

- 救援物資が届くまでの4~5日分を用意
- ☐ 非常食4~5日分
- ☐ 飲料水(1人1日1ℓを目安に)
- ☐ 食品用ラップ □ 万能ナイフ
- ☐ カセットコンロ+予備のガス
- ☐ 災害用トイレ □ トイレトペーパー
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ 常備薬 □ 新聞紙 □ 布製テープ
- ☐ ポリタンク □ 台車

①防災行政用無線(防災かまくら)

気象情報や防災情報などを放送します。
聞こえにくい場合は…
消防テレホンサービス ☎0467-43-4119
通常は火災・災害発生情報のほか、
消防からのお知らせが流れます。

②市のホームページ

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/>
携帯サイトは右の二次元コードから



③鎌倉エフエム 82.8MHz

災害の発生情報を番組中に割り込みで放送します。

④J:COM湘南 鎌倉局 地デジ11ch

災害の発生情報を字幕で流します。

⑤防災・安全情報をメール配信

市内で発生した災害・防犯情報などを
メール配信しています。
<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/sougoubousai/haishin0001.html>



⑥LINEによる情報発信

鎌倉市公式LINEにて防災情報を配信
しています。



⑦消防車等による広報

知っておくと便利なテレフォンリスト

市役所・支所

鎌倉市役所	☎23-3000
腰越支所	☎33-0710
深沢支所	☎48-0021
大船支所	☎45-7711
玉縄支所	☎44-2217

図書館

中央図書館	☎25-2611
腰越図書館	☎33-0711
深沢図書館	☎48-0022
大船図書館	☎45-7710
玉縄図書館	☎44-2218

スポーツ施設

鎌倉体育館	☎24-3553
大船体育館	☎47-1862
見田記念体育館	☎24-1415
鎌倉武道館	☎46-8010
こもれび山崎温水プール	☎46-0505
鎌倉海浜公園水泳プール	☎22-2909

(7月1日から9月7日までの間)

学習センター

★毎月最終月曜日(12月は28日)が休館日

鎌倉生涯学習センター	☎25-2030
腰越学習センター	☎33-0712
深沢学習センター	☎48-0023
大船学習センター	☎45-7712
玉縄学習センター	☎44-2219
玉縄学習センター分室	☎44-2219

子育て支援センター

鎌倉子育て支援センター	☎23-0606
由比ガ浜こどもセンター1F	
深沢子育て支援センター	☎48-0550
深沢こどもセンター 3F	
大船子育て支援センター	☎47-3377
玉縄子育て支援センター	☎45-5077
玉縄こどもセンター 1F	
腰越子育て支援センター	☎40-5801

こどもと家庭の相談室

相談専用電話	☎23-0630
--------	----------

子どもの救急

<http://kodomo-qj.jp/>



休日診療所

休日夜間急患診療所	☎22-7888
口腔保健センター	☎47-8119

困った時の緊急ダイヤル

※番号のかけ間違いにお気をつけください

子ども家庭110番(P67)

☎0466-84-7000 ※9:00~20:00

かながわ救急相談センター(#7119)(P73)

☎#7119
(または045-232-7119、045-523-7119)
※24時間365日対応

かながわ小児救急ダイヤル(P73)

※18:00~翌8:00(月~金曜日)
8:00~翌8:00(土曜日・日曜日・祝日)
プッシュ回線、携帯電話の方… #8000
ダイヤル回線、IP電話等、市外局番“042”の方…
☎045-345-8865

妊娠 SOSかながわ

神奈川県健康増進課 ☎045-210-4786
予期しない妊娠等に関するご相談に応じています。
☎045-212-1051、0120-212-818
月・水・金曜日 16:00~21:00(年始年末は除く)
LINE 毎日 16:00~21:00(年始年末は除く)
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f533186/index.html>



外国人が病気になった時

(多言語医療問診票 MULTILINGUAL MEDICAL QUESTIONNAIRE)

<http://www.kifjp.org/medical>
NPO法人国際交流ハーティ港南台作成



ご記入の上、ご利用ください

かかりつけ病院

☎ FAX

かかりつけ歯科

☎ FAX

かかりつけ薬局

☎ FAX





マチイロ

マチを好きになるアプリ

自治体をもっと身近になる機能が盛りだくさん! /

1

役立つ行政情報を見逃さない!

2

自分に合わせた情報が届く!

3

いろいろなマチの魅力をお届け!

かまくら子育てナビがアプリを通じてスマートフォンやタブレットに配信されます

マチイロに関するお問い合わせは | 株式会社マチイロ ☎092-716-6122(マチイロ運営担当)
〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F
※株式会社ジチタイワークスのマチイロ事業は、2024/3/1付で「株式会社マチイロ」に分社化しております。

ダウンロードはこちらから



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。