

# 新宿 はっぴー 子育てガイド

2026

新宿で子育てを楽しもう！

## 特集

子育てもお仕事ははっぴーに楽しく！  
ママ・パパ視点で紹介したい「ワーク・ライフ・バランス」  
新宿区で働くママ・パパに聞いてみた！

新宿区子育て NEWS  
区の支援制度がさらに充実しました！

子育てファミリーの視点で 今こそ備えを！  
わが家の危険度 check

1章  
妊娠・出産

2章  
安全 健康・医療・

3章  
相談・サポート

4章  
一時預かり

5章  
保育園 幼稚園 子どもの園・

6章  
小学校・学童

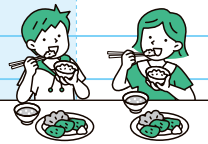
7章  
お出かけ・リフレッシュ

# 新宿 はっぴー 子育てガイド

2026

## 年齢別索引

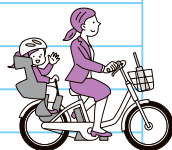
新宿区で実施している子育てに関する  
主な事業の一覧です。  
詳しくは該当ページをご覧ください。

|                        | 妊娠後                       | 0 歳                                                                                 | 1 歳                          | 2 歳 | 3 歳                     | 4～6 歳                   |
|------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|-------------------------|-------------------------|
| 1章<br>妊娠・出産            | 母子健康手帳交付 ▶P12             |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 妊婦健康診査 ▶P12               |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 入院助産制度 ▶P14               |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 産前産後の育児・家事支援 ▶P15         |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | すくすく赤ちゃん訪問 ▶P15           |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 家庭訪問型子育て支援ホームスタート ▶P16    |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 産婦健康相談 ▶P17               |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 各種食事講習会（離乳食、1歳児） ▶P18     |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        | 医療費の助成 ▶P18 / 児童手当など ▶P20 |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
|                        |                           |                                                                                     |                              |     |                         |                         |
| 2章<br>健診・<br>医療・安全     |                           | 乳幼児健診<br>1～10 か月児健診<br>▶P22                                                         | 乳幼児健診<br>1 歳 6 か月児健診<br>▶P22 |     | 乳幼児健診<br>3 歳児健診<br>▶P23 | 乳幼児健診<br>5 歳児健診<br>▶P23 |
|                        |                           | 予防接種 ▶P24                                                                           |                              |     |                         |                         |
| 3章<br>相談・<br>サポート      |                           | 子ども総合センター ▶P30、P62、P64                                                              |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | 子ども家庭支援センター ▶P30、P62、P64                                                            |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | 児童館・児童コーナー ▶P33、P63                                                                 |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | 家庭・女性の相談・悩みごと相談 / 男女共同参画推進センター ▶P36                                                 |                              |     |                         |                         |
| 4章<br>一時預かり            |                           | 空き利用型一時保育 ▶P38                                                                      |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | 専用室型一時保育 ▶P39                                                                       |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | 新宿区乳児等通園支援事業 ▶P40                                                                   |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | 子どもショートステイ事業 ▶P42                                                                   |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | ファミリーサポート事業 ▶P43                                                                    |                              |     |                         |                         |
|                        |                           | ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援） ▶P43                                                       |                              |     |                         |                         |
| 5章<br>保育園・<br>子ども園・幼稚園 |                           | 認可保育園 ▶P44 / 認定こども園 ▶P48 / 認可外保育施設 ▶P51 / 幼稚園 ▶P52                                  |                              |     |                         |                         |
| 6章<br>小学校・<br>学童       |                           |  |                              |     |                         |                         |

## 目次

|                                                                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Web リンクページスマホ便利帳 .....                                                                                                                                                                                      | 2  |
| 【特集1】                                                                                                                                                                                                       |    |
| 子育てもお仕事もはっぴーに楽しく！ .....                                                                                                                                                                                     | 4  |
| ママ・パパ視点で紹介したい「ワーク・ライフ・バランス」<br>新宿区で働くママ・パパに聞いてみた！                                                                                                                                                           |    |
| 【特集2】                                                                                                                                                                                                       |    |
| 新宿区子育て NEWS .....                                                                                                                                                                                           | 8  |
| 区の支援制度がさらに充実しました！                                                                                                                                                                                           |    |
| 【特集3】                                                                                                                                                                                                       |    |
| 子育てファミリーの視点で 今こそ備えを！<br>わが家の危険度 check .....                                                                                                                                                                 | 10 |
| 1 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| 妊娠・出産 .....                                                                                                                                                                                                 | 12 |
| 妊娠したら 12/ 出産したら 15/ 医療費の助成 18/ 児童手当など 20                                                                                                                                                                    |    |
| 2 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| 健診・医療・安全 .....                                                                                                                                                                                              | 22 |
| 乳幼児健診 22/ 乳幼児歯科相談 23/ 予防接種 24/ お医者さん情報 26 /<br>子どもの安全・安心 28/ 災害に備えて 29<br>【コラム】「知っておきたい子どもの病気とケガ」子育て地域医療ハンドブック                                                                                              |    |
| 3 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| 相談・サポート .....                                                                                                                                                                                               | 30 |
| 子どもと家庭の総合相談 30/ 子どもの健康・発育・心の相談 32/<br>教育・就学相談 34/ ひとり親相談・外国人相談 35/<br>家庭・女性の相談・悩みごと相談 36/ 虐待の相談（通告） 37                                                                                                      |    |
| 4 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| 一時預かり .....                                                                                                                                                                                                 | 38 |
| 一時保育 38                                                                                                                                                                                                     |    |
| 5 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| 保育園・子ども園・幼稚園 .....                                                                                                                                                                                          | 44 |
| 幼児教育・保育の無償化 44/ 認可保育園 44/ 認定こども園 48/ 認可外保育施設 51/<br>幼稚園 52                                                                                                                                                  |    |
| 6 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| 小学校・学童 .....                                                                                                                                                                                                | 54 |
| 入学する小学校に関する情報 54/ 放課後の過ごし方 57<br>【コラム】タブレット端末等を活用したご家庭での学習                                                                                                                                                  |    |
| 7 章                                                                                                                                                                                                         |    |
| お出かけ・リフレッシュ .....                                                                                                                                                                                           | 62 |
| 子育て支援施設 62/ プレイルームなど 69/ 公園・庭園 71/ 地域の区立公園 75/<br>夏はやっぱり水遊びでしょ!! 76/ プレイパーク 78/ 図書館 80/<br>博物館・ミュージアム 82/ 旅行・リフレッシュ 85/ 幼児サークル 86<br>【コラム】新宿ここ・から広場<br>【コラム】利用者支援事業<br>【コラム】新宿子育てメッセ 手をつなごう みんなで子育てハッピースマイル |    |
| 主な区有施設 子ども連れ便利情報 .....                                                                                                                                                                                      | 88 |

7歳～



小学校 ▶ P54

学童クラブ ▶ P57

放課後  
子どもひろば  
▶ P59

1章  
妊娠・出産

2章  
安全  
健診・医療・

3章  
相談・  
サポート

4章  
一時預かり

5章  
保育園・子ども園・幼稚園

6章  
小学校・学童

7章  
お出かけ・  
リフレッシュ

Webリンクページ

# スマホ便利帳

新宿区ホームページ



子育て中のママ・パパに、必要な情報を教えてくれる

お役立ちWebサイトを紹介します！

スマートフォンで二次元コードを読み込めば、その場でご覧いただけます。

## スマートフォン専用アプリ

### しんじゅく子育て応援ナビ

出産や子育てに役立つ情報をお手持ちのスマートフォンにお届けします。小さなお子さんと外出するときに便利な「子育て応援ショップ & マップ」もアプリから利用可能です。

スマホから  
いつでも確認！



〇〇〇 ダウンロード 〇〇〇



App Store



Google Play



## 子育てを通じて つながりたい

### 幼児サークル

子ども総合センターなどで  
行っています。保護者の自主  
的なサークル活動も実施して  
います。

(▶▶ P86)



### その他のサイト

#### 新宿区地域ポータル 「しんじゅくノート」

子育てページにて、子どもと  
一緒にの外出に便利な「子育て  
応援ショップ&マップ」を紹介  
しています。



#### 新宿区育児を応援する 行政サービスガイド 「はっぴー子育て」

子育てサービスに関する情報  
をひとつにまとめた、見やす  
くて便利なサイトです。





## 危険から 子どもを 守りたい

### しんじゅく 安全・安心情報ネット

警察や地域等から入手した不審者や事件などに関する情報を、登録のあったメールアドレスあてに配信しています。パソコンや携帯電話・スマートフォンから登録できます。



### 要配慮者 防災行動マニュアル

妊婦・乳幼児を含む、災害時に配慮が必要な人のための行動マニュアルです。災害時の持出品リストや日頃から備えておいたほうがよい事項などに目を通しておきましょう。



### 医療情報ネット(ナビイ)

お近くの医療機関、診療中の医療機関、休日当番医などを検索できます。



### こどもの救急

子ども(生後1か月～6歳)の救急時の情報があります。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



## 子どもと おでかけ したい

### 公益財団法人 新宿未来創造財団(レガス新宿)

スポーツクラブやイベント、ワークショップなど、子どもが楽しむことができる多種多様な事業を紹介しています。



### 公益財団法人 東京都公園協会

都立の公園や庭園等を検索することができます。また公園等で開催されるイベントの情報も発信しています。



### 新宿スポーツセンター

プールやトレーニング室、体育館、会議室、武道館などの利用について紹介しています。各種教室も開催しています。



### 新宿区 区民保養施設予約システム

新宿区の区民保養施設の紹介をしています。事前の利用者登録により、インターネットから利用の申し込みができます。



## パパ向けの支援もあります！

### パパサポート企業奨励金・ 介護サポート企業奨励金

新宿区内に事業所がある中小企業で「新宿区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定」を受けている企業に勤務する男性従業員が指定の制度を利用したときに奨励金が支給されます。



## 特集 1

# 子育てもお仕事も はっぴーに楽しく！

## ママ・パパ視点で紹介したい「ワーク・ライフ・バランス」

生活の中でよく聞く「ワーク・ライフ・バランス」は、仕事と生活の調和を意味する言葉です。

新宿区には、子育てファミリーの「ワーク・ライフ・バランス」を手助けする支援がたくさんあります。

さまざまなサービスを上手に使うことで仕事も子育ても、もっと自分たちらしく、楽しくなるはずです。

### 新宿区の

## ワーク・ライフ・ バランスの現状

### ママ・パパ(未就学児保護者)で 育児休業を取っているのは？

育児休業を取得した

母親

62.4%

取得率には  
大きな差があります

父親

19.6%

8.9%

育児休業を  
取得していない

その理由は…

- ・ 仕事が忙しかったから(49.7%)
- ・ 職場に育児休業を取りにくい雰囲気があったから(34.2%)

71.5%

出典：新宿区子ども・子育て支援に関する調査  
報告書/令和6年(2024)年3月

### ママ・パパの就労の状況は？

#### 就労している

(フルタイムとパートアルバイト等合算)

母親

父親



77.3%

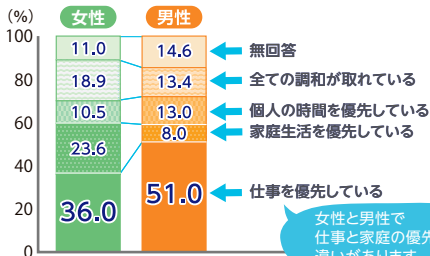


92.5%

多くの  
ママ・パパが  
働いています

出典：新宿区子ども・子育て支援に関する調査  
報告書/令和6年(2024)年3月

### 新宿区民のワーク・ライフ・ バランスの現状は？



女性と男性で  
仕事と家庭の優先順位に  
違いがあります

出典：男女共同参画およびワーク・ライフ・バランスに関する区民・中学生・  
企業・従業員の意識・実態調査報告書 概要版/令和5年3月

# 新宿区ワーク・ライフ・バランス 推進企業認定制度とは？

新宿区内でワーク・ライフ・バランスに取り組む企業をサポートする制度です。企業からの申請で、ワーク・ライフ・バランスの取組が既に定着し、認定基準を満たした企業は「推進企業」に、これから取組を推進する企業は「推進宣言企業」に認定しています。認定後も新宿区から支援を行っています。



新宿区ホームページでは、新宿区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度と認定企業一覧を紹介しています。



認定企業一覧

令和7年度までに  
**84社認定！**

〓 令和7年度に制度が更新されました！〓

認定企業にはこんな奨励金も！

## パパサポート企業奨励金

認定企業に選ばれた新宿区の中小企業にて、男性従業員が育児休業・育児短時間勤務制度を利用した場合、性別を問わず介護休業・介護短時間勤務制度を利用した場合に新宿区から企業に向けて奨励金を支給する制度です。



認定された  
中小企業を  
応援



### 育児休業コース

男性従業員の育児休業取得日数に応じて…

最大 **40万円** 支給

### 育児短時間勤務コース

男性従業員の育児短時間勤務制度利用に対して…

1回につき **10万円** 支給

### 他にも…

介護サポート企業奨励金

介護休業コースでは、従業員の介護休業取得に対して1回につき**15万円**支給します。介護短時間勤務コースでは、従業員の介護短時間勤務制度利用に対して1回につき**10万円**支給します。



## パパが育休をとる メリット



①

子どもと  
過ごす期間が増える

②

ママ(配偶者)が  
復職しやすくなる

③

産後うつ  
予防になる

④

給付金や免除を  
受けやすくなる

# Interview 新宿区で働く ママ・パパに聞いてみた!

## Interview 01

(株)ねぎしフードサービス  
人財共育担当マネージャー

まつだ かづひさ  
**松田 賀津久さん**

## 飲食店でも育休を取得しやすい環境へ

ねぎしが掲げる「経営の目的」の1つに「働く仲間の幸せ」という項目があり、それがさまざまな制度の後押しになっています。実は育休よりも前に妊娠中の妻が入院してしまい、上の子の世話のために夕方には帰らなくてはならなくなったのですが、店舗の仲間たちが支えてくれました。

制度があっても、実際に現場を回す



**2025年新宿グリーン作戦夏休みスペシャル**  
ねぎし社員と子どもたちが一緒に、新宿の街の清掃活動を行いました。活動当日は、参加者同士で協力しながら歩道や公園周辺に落ちているごみを拾い、地域の環境美化に取り組みました。

ためには、職場の理解と協力、調整、体制の強化が必要であると感じ、現在の役職になってからは自分の経験を活かし、他の社員が育休をスムーズに取得できるよう、アドバイスや支援をしています。

さらに、育休中は子どもとふれあう時間が増えたことで、かけがえのない時間を過ごすことができました。今しかない成長の瞬間をそばで見守れたことがとても嬉しく、楽しくもありました。また、妻からは今でも「育休を取ってくれて助かった」と感謝されており、育休がその後の夫婦の信頼関係をより深める機会になったと感じています。

そして、育休を取得してもキャリアが止まるという心配はありませんでした。実際に、育休・産休を経て店長になった女性社員もいます。飲食店であつても「仕事と子育て」を両立させながら

キャリアを築ける環境になっています。

従業員の中には例えば育児休業を2回に分けて取得できるなど、具体的な内容を知らない場合もあるため、制度について伝える機会を増やし、より多くの人が安心して活用できる職場づくりにつなげていきたいです。



（お勤め先）

**(株)ねぎしフードサービス**

1981年に新宿区で1号店をオープン。東京や横浜エリアを中心に牛たん・とろろ・麦めし定食専門店を約50店舗以上、運営しています。

新宿区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度 平成24年度認定

今の時代、仕事と子育てを両立する家庭が増えており、その向き合い方はさまざまです。今回は新宿区の企業で実際に働くママ・パパに、働きながら子育てをする中でのエピソードや思いをお聞きました。

## Interview 02

(株)セプテーニ・ホールディングス  
HRオフィスビジネスパートナー部HRBP2課

ひら た あお み  
**平田 青海さん**

### キャリアと子育ての両立に挑戦中

私は、この春に第2子の育児休業から復職しました。第1子を出産したときは別の会社で働いており、時短勤務で復職しましたが、現在は自身の希望でフルタイム勤務で働いています。

そうした働き方を支えているのが、会社の充実した制度です。フレックスタイム制度や在宅勤務制度、時短勤務制度が充実しているのももちろん、ベビーシッター利用助成制度もあり、会社がベビーシッター費用の7割を負

担してくれるので、多くの同僚が活用しています。私自身もこうした制度を利用することで、フルタイム勤務と子育ての両立に挑戦できています。

また、第2子の育休中は、ただの育休に留めず、キャリアコンサルタントの資格を取得し、自分を育てる期間にもしました。

自治体で実施している子育て支援サービスを調べて、産後ケアや一時預かりを利用したのですが、とても助けられました。新宿区は他自治体と比べても子育て支援が充実しているところがあり、産後ケアや一時預かり、児童館などさまざまなサービスを利用できるため、子育て中の方にとって心強い環境だと感じています。

夏には子どもと新宿中央公園へ遊びに行きました。きれいな水遊び場で監視員さんもいて安心ですね。親子

で水遊びを楽しみました。

新宿区には、このように魅力的な子育て支援や施設が数多くあります。この冊子はもちろん、児童館などで親同士の会話も参考にしながら、ぜひ積極的に情報を集め、それぞれの家庭に合ったサービスを活用してみてください。



（お勤め先）

(株)セプテーニ・ホールディングス

1990年に設立。新宿区に本社をおき、デジタルマーケティング事業を中心に事業を展開するグループ企業の統括、管理等を行っています。



セプテーニグループ専任執行役員CDOの宮崎さん社内では、性別を問わず社員の声に耳を傾け、積極的に取り入れる風土が根付いているそうです。

# 子育てNEWS

区の支援制度がさらに充実しました！

新宿区では子育てファミリーに嬉しい支援事業が沢山あります。  
 その中でも、特に知ってもらいたい事業をピックアップしました。

1

## 5歳児健康診査が 始まりました

新宿区保健センターにて、満4歳6か月～6歳未満の子どもを対象に、5歳児健診が令和8年7月から始まりました。希望・予約制になるので、個別にお送りする通知に記載の二次元コードよりお申し込みください。



2

## 学童クラブの 定員が増えます！

新宿区では、保護者が就労している子どもが増加傾向にあるため、学童クラブの定員拡充を進めています。令和8年度には、前年度と比べて定員を80名増員しました。放課後に子どもの居場所を確保することで、保護者が子育てと仕事を両立できるよう支援します。



3

## 新宿区乳児等通園支援事業が始まりました！

保育園や幼稚園等に通っていない生後6か月から年度末年齢満3歳までの子どもが定期的に通園できる制度です。

子どもの集団での体験を通して成長を後押しするほか、保護者と、先生や地域との関わりから子育てのさまざまな悩みを解消したり、楽しさを共有するきっかけづくりを支援します。

区内在住の方は、区内実施園を無償でご利用いただけます。



幼稚園

保育園



区内18園で実施

週1日以上上の定期利用

## 産後ケア事業がもっと利用しやすくなります！

産後にお母さんと赤ちゃんが、健康状態の確認や授乳のアドバイス、沐浴の練習、育児相談等の支援を受けることができる事業です。新宿区では、アウトリーチ型、ショートステイ型、デイサービス型の3つの種類があり、令和8年4月1日から利用方法や支援施設の拡充でより使いやすくなりました。

### アウトリーチ型

助産師が利用者の自宅に訪問します。授乳支援や産後の心身に関する相談を行います。

NEW

サービス提供者を  
選択可能に

事業者による  
サービス提供

土・日が利用可能に(事業者の場合)

### ショートステイ型

支援施設に宿泊します。お母さんと赤ちゃんのケア、育児のサポートを行います。

NEW

支援施設が増えます！

7 か所 → 8 か所

### デイサービス型

支援施設に日帰りで通所します。お母さんと赤ちゃんのケア、育児のサポートを行います。

NEW

支援施設が増えます！

3 か所 → 4 か所

### 申請の流れ

利用対象 お母さんと赤ちゃんともに住民登録が新宿区にある方、産後ケアを必要とする方、お母さんと赤ちゃんともに医療行為・入院治療の必要がない方



#### 利用登録申請

妊娠7ヶ月(24週)以降～利用予定日の2週間前まで

窓口  
申請

郵送  
申請

電子  
申請

アンケートと同時に、

妊娠24週頃に区から送付する「妊娠7～8か月アンケート」への回答(Web)時に登録できます。

NEW

#### 利用登録決定

利用登録申請後、区から利用登録決定通知書が届きます。※概ね2週間ほどかかります。



#### 利用方法

希望する支援施設または担当者へ直接予約し、利用します。施設によって予約方法が異なります。詳細は各支援施設のホームページなどをご確認ください。

### こんなときどうする？

急な仕事が入ってしまった。  
子どもの預け先はどうしよう？

詳しくは▶▶P38へ



災害が起きたときは  
どうしたらいい？

詳しくは▶▶P29へ



いつもは行かない公園に  
行ってみたい！

詳しくは▶▶P71へ



# 特集 3

## 子育てファミリーの視点で わが家の危険度check

今でも備えろ！

あなたのお家は、いつ起こるかわからない災害に備えていますか？  
子育て家庭だからこそ気をつけたい、家の中に潜む危険をチェックして、  
いざというときに備えましょう。



まずは「わが家」を安心空間にしておこう

### 「寝る」スペースの安全確保

- ☐ 吊り下げ照明はコードを短くして、ワイヤー等で固定
- ☐ 壁掛け時計はクロックフックで固定し、割れない素材を選ぶ
- ☐ 本棚やクローゼットはポール式器具やL字金具で固定
- ☐ 重いものを下に、軽いものを上に置く
- ☐ ガラスや陶器など、割れやすいインテリア雑貨を避ける
- ☐ 家具は部屋の出入り口前に倒れないように配置
- ☐ 子どものおもちゃは遊ぶとき以外は収納
- ☐ 窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る
- ☐ 防災カーテンを使用
- ☐ パソコンやテレビは粘着マットやストッパーで固定
- ☐ キャスター付き家具には下皿等をセットして、転がらないように
- ☐ 寝具の周囲に大型家具や落下しやすいものを置かない
- ☐ ベッドの下にはすべり防止マットを設置
- ☐ スリッパや抱っこひもを準備しておく
- ☐ ベビーベッドは固定

# いざ大地震発生!

避難する? しない?

## 在宅避難 ができそうなら…

新宿区では、自宅が被害を受けて危険な状態である場合を除いては、「在宅避難」を推奨しています。避難所での生活はプライバシーの確保や衛生面での問題が挙げられ、ストレスを感じる方が少なくありません。特に小さな子どもがいる家庭では、慣れた自宅で過ごせるメリットは大きいです。

### 「ローリングストック(日常備蓄)」と「ライフラインストップへの対処」

- |                                                |                                              |                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ(1人1日5回目安)       | <input type="checkbox"/> 菓子類                 | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー       |
| <input type="checkbox"/> 水(飲料用、調理用等)           | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、健康飲料粉末       | <input type="checkbox"/> ラテックス 手袋        |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットガスボンベ     | <input type="checkbox"/> 調味料                 | <input type="checkbox"/> 生理用品            |
| <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬)              | <input type="checkbox"/> 生活用品                | <input type="checkbox"/> 粉ミルク(液体ミルク)、哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(乾電池 必要分)         | <input type="checkbox"/> 大型ビニール袋、ごみ袋         | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶用消毒液         |
| <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ等               | <input type="checkbox"/> ラップ                 | <input type="checkbox"/> ベビーフード          |
| <input type="checkbox"/> 主食、無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席めん | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> おしりふき、おむつ       |
| <input type="checkbox"/> 主菜、缶詰(さばのみそ煮、野菜等)     | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ(除菌)       | <input type="checkbox"/> 救急箱             |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品、缶詰(果物等)        | <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ        | <input type="checkbox"/> 子どものお気に入りのおもちゃ  |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース、飲料             | <input type="checkbox"/> 眼鏡                  |                                          |
|                                                | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ             |                                          |
|                                                | <input type="checkbox"/> 点火棒                 |                                          |

▶▶P29 でも解説しています

## 避難 が必要な場合もあるかも…

「自宅が危険な状態」であったり、木造建築が密集していたりして「近隣で延焼火災発生の可能性が高い」場合など、避難が必要な場合もあります。在宅避難用の備蓄、ローリングストックとは別に、サッと避難できるように持ち運び可能な「非常持出品」の用意も必要です。

point

取り急ぎ必要なものを厳選

(何が必要か家族で考えてみましょう。)

自分で持ち運べる重量にする

(1人1リュックにしておくと Good!)

抱っこヒモも忘れずに

### さらに check



防災ハンドブック  
『災害に備えて』  
新宿区



マンション防災  
はじめの一步  
新宿区

災害時の地域の危険度  
(新宿区ホームページ)



避難場所  
(新宿区ホームページ)

