

応急手当の方法

●誤飲 下表を参考に、まず、吐かせてよいものかどうかを確認する。

品目	水か牛乳を飲ませる	吐かせる	その後の処置
たばこ(2cm以上は危険)、灰皿の水	何も飲ませない	○	すぐに病院へ
漂白剤、かびとり剤	○	×	すぐに病院へ
トイレ用洗剤、タイル用洗浄剤など	○	×	すぐに病院へ
医薬品	○	○	すぐに病院へ
ボタン電池	何も飲ませない	×	すぐに病院へ
マニキュア、除光液	何も飲ませない	×	すぐに病院へ
農薬、殺虫剤	何も飲ませない	×	すぐに病院へ
灯油、ベンジン、シンナー、ガソリン	何も飲ませない	×	すぐに病院へ
ガラスの破片、針、ヘアピンなど	何も飲ませない	×	すぐに病院へ
香水、ヘアトニック	○	○	病院へ
ナフタリン	牛乳は不可	○	病院へ
芳香剤、消臭剤	○	○	病院へ
入浴剤、洗濯用洗剤、台所用洗剤	○	○	
石鹸、シャンプー、リンス	○	○	
クリーム、ファンデーション、口紅	○	○	
歯磨き剤	○	○	
蚊取り線香	○	○	
蚊取りマット	○	○	
紙おむつ	○	○	
インク、鉛筆、クレヨンなど	○	○	

(出典:財団法人母子衛生研究会資料)

- 吐かせてはいけないもの場合は至急医療機関へ。
- 吐かせていいもの場合…
 - ・口の中に残っているものはすべて指でかき出す。
 - ・水か牛乳をコップ1~2杯ほど飲ませる
 - ・喉の奥に指を入れ、舌の付け根を押して吐かせる。
- ※医療機関に行くときは、誤飲したものの容器や吐いた物などを持っていく。



のどに物が詰まった

- 片腕(またはふともも)の上に腹ばいさせ、上半身が低くなるようにして、手で下顎を固定し、もう一方の手で背中中央(肩甲骨の間)を4~5回たたく。
- 子どもが大きい場合は、横向きにし、手のひらで肩甲骨の間を強く4回たたく。
- 取れない場合は至急医療機関へ。

ひきつけ

- あわてず、衣服をゆるめて顔を横に向け、静かに寝かせる。高熱があるときは、冷たいタオルなどで冷やす。
- 一般的に5分以内に治まることが多いが、ひきつけの時間を計っておく。
- 無理に口をスプーンなどでこじ開けたり、割り箸を噛ませたりする必要はありません。

やけど

- 流水で20分以上冷やす。(できれば流水が患部に直接あたらないようにする)
- 服は無理に脱がせずに、服の上から冷やす。
- 範囲が広がったり、水ぶくれになった場合などには医療機関(皮膚科またはかかりつけ医)に連れていく。
- 比較的温度の低いものに長時間触れたためにできた、低温やけどの場合は、小さくても皮膚の深くまでやけどが進行しているので、冷やしながらか速く医療機関へ。
- 患部は清潔に保ちましょう。(薬や油などをつけてはいけません)

頭を打った

- すぐに大声で泣いた場合はひとまず安心。こぶができていときは冷たいタオルで冷やし、出血しているときは清潔なガーゼで傷口を押さえ安静にして様子を見る。
- 意識がない、顔色が悪い、耳や鼻から出血がある、吐く、けいれんしているなどの症状があった場合はすぐに救急車を呼ぶ。(吐いた物で窒息しないように顔を横にして寝かせる)
- 一見元気そうでも遅れて症状がでることがあるので、2~3日は注意する。

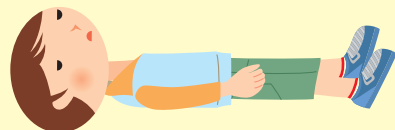


溺れた

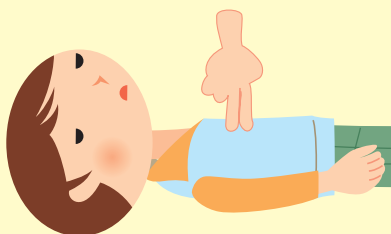
- 急いで水から引き上げる。(周囲に人がいる場合は大声で協力を求める)
- 呼吸と脈を確かめ、息が止まっていたら、すぐに救急車を呼び、人工呼吸を始める。脈がなければ心臓マッサージも行う。
- 意識がある場合でも、肺に水が入ったままにしておくと肺炎を起こす危険もあるので、毛布などで身体を温め、医療機関へ連れていく。

心臓マッサージのやり方

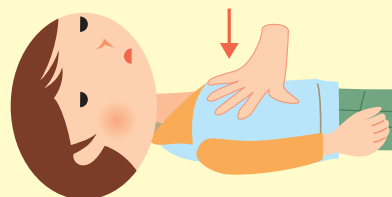
① 子どもをあおむけに寝かせる。



② 1歳未満の乳児の場合は、左右の乳首の真ん中より指1本下あたりに中指と人差し指2本の指を当てて胸を強く押し(1.5cm~2.5cm)、力を抜く。これを1分間に100~120回くらい繰り返す。



③ 幼児(1歳以上)の場合は、胸骨(みぞおちのかたい骨)の上に手首に近い部分の手のひらで2.5cm~3.5cmへこむくらい押し、力を抜く。これを1分間に80~100回くらい繰り返す。



人工呼吸のやり方

① あおむけに寝かせて額に片方の手のひらを当てて後ろにそらせる。もう一方の手の指であごを持ち上げる(気道の確保)。



② 1歳未満の乳児の場合は、口と鼻の両方に口をかぶせて息を吹き込む。(熱いものを冷ますような弱い息で)3秒に1回が目安。



③ 幼児(1歳以上)の場合は、鼻をつまんで口に息を吹き込む。4秒間に1回程度が目安。いずれも自分が呼吸できるようになるまで続ける。



タウンガイド 親子で遊びに行く・外出する

●学習/スポーツ

長岡京市女性交流支援センター

子育てや女性のからだ、女性の人権に関する本など様々な情報を提供しています。(授乳室有)

長岡京市立総合交流センター 神足2丁目3-1/パンピオ1番館6階(マップA-8)

☎(050)7105-8501

長岡京市中央公民館

育児サークルや生涯学習のコミュニティづくりの拠点として、いろいろな場を提供しています。

天神4丁目1-1(マップB-7) バス:文化センター前または開田

☎(951)1278

○子育てふれあいルーム

子どもと一緒に遊んで過ごす居場所づくりをします。

ふらっと気軽にお立ち寄りください。

毎週水・木曜日(祝日を除く)、午後1時~4時

長岡京市立図書館

図書館ではさまざまな行事を開催しています。

○子どもの広場 毎月第3土曜日、午後2時~午後3時

○おはなしとブックトークの会 毎月第2土曜日、午後2時30分~午後3時

○えほんのひろば 毎月第2火曜日(8月、12月除く)、午前10時30分・午前11時30分の2回。

○子どものための科学遊び・その他

天神4丁目1-1(マップB-6) バス:文化センター前または開田

時間:火~金曜日、午前10時~午後7時。土・日曜日・祝日、午前10時~午後5時

◆休館日:1日・月曜日(その他特別休館日あり。詳細は図書館まで)

☎(951)4646

乙訓ポニーの学校

精神発達やことばの育ちに問題を抱える子どもやその家族のために、乳幼児の早期から療育することを目的に指導や助言を行う母子通園施設です。通園対象0~6歳児。

○おもちゃライブラリー

乙訓ポニーの学校では通園者以外にも月2回定期的に施設を開放し、遊びの場を提供したり、育児相談に応じています。

井ノ内西ノ口17-8(マップH-5) バス:長岡第二中学前

☎(952)5000

(有)コラボねっと・京都

児童デイサービス事業として文字や数字の学習指導のみならず、日常生活訓練等を行い、障害のある人やその家族の生活全般をサポートしています。

長岡2丁目1-39 小森ビル2階(マップB-17) ☎(951)3363

長岡京市立スポーツセンター

体育館やグラウンド、テニスコートがあります。

神足下八ノ坪1(マップE-7) JR長岡京駅より徒歩20分もしくは バス:神足

時間:午前9時~午後9時

休場日:毎週火曜日(祝日の場合は翌日)8月15・16日、12月28日~1月4日

☎(951)3363

長岡公園

テニスコートなどがあります。

天神2丁目16(マップB-10)

(財)長岡京市体育協会 ☎(953)1161

京都府立洛西浄化センター公園

球技場やテニスコートがあります。使用希望日前々月25日までに所定ハガキによる申し込み必要。抽選。有料。

勝竜寺山崎作り20-5(マップE-9) バス:落合橋

時間:午前9時~午後5時(1月5日~12月27日)

洛西浄化センター公園管理協会 ☎(951)9161

北開田児童館

遊び場を提供するとともに遊びの指導、クラブ活動などが行われています。

長岡1丁目26-27(マップB-9) ☎(955)1110

アゼリアガーデン おはなしピッコリーノの会 高齢者世代のグループによる紙芝居や人形を使った民話などを鑑賞します。

アゼリアガーデン 友岡4丁目114番地(マップC-5) バス:八角

時間:毎月第3日曜日午前10時30分~(1時間程)

☎(957)1112

西山公園体育館

体育館や武道場、トレーニング室があります。個人開放デーにはバドミントン、卓球、トランポリン、体力測定の利用ができます。

長法寺谷山1(マップF-7) バス:光風台住宅前または長法寺

時間:午前9時~午後9時

休館日:毎週火曜日(祝日のときは翌日)、8月15・16日、12月28日~1月4日

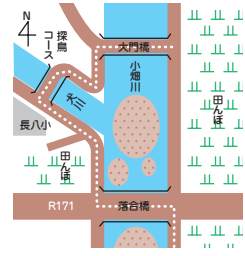
☎(953)1161

●親子でおでかけスポット

小畑川、長岡天満宮、浄土谷・柳谷、光明寺などの散策

散歩道として気軽に歩いたり、バードウォッチングが楽しめます。

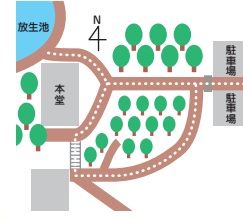
○小畑川(犬川合流地点)
干潟が形成され、水辺の鳥たちが絶好のえさ場としてたくさん飛来しています。
見られる鳥: コリカモメ、シギ、チドリ(秋から冬)、コサギ、セキレイ、ケリ、ムクドリ、カワセミ(年中)



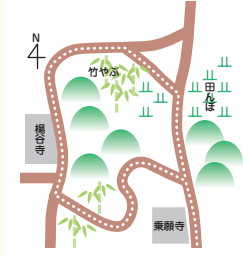
○長岡天満宮
(長岡公園、八条ヶ池周辺一帯)
常緑広葉樹林、落葉広葉樹林、針葉樹林が混在し、街中の鳥から森林の鳥までいろいろな鳥が見られます。八条ヶ池では、水辺の鳥も見ることができ、運が良ければカワセミが魚をとるダイビングも見られます。見られる鳥: ツグミ、シロハラ、ジョウビタキ(秋から冬)、メジロ、ヒヨドリ、シジュウカラ、ホオジロ、コゲラ、カワラヒフ(年中)



○光明寺
四季を通して野鳥を観察することができます。光明寺の奥にある放生池周辺では、ウグイスなどのさえずりが春から初夏にかけて水面をこたましています。見られる鳥: イカル、シメ(秋から冬)、メジロ、シジュウカラ、ホオジロ、カケス、コゲラ(年中)



○浄土谷・柳谷
竹林と広葉樹林が混在し、森林に棲む珍しい鳥が多く見られます。見られる鳥: オオルリ(春から夏)、キビタキ、ジョウビタキ、ツグミ、シロハラ、イカル(秋から冬)、メジロ、ホオジロ、シジュウカラ、ヤマガラ(年中)



勝竜寺城公園

目の届く範囲でゆっくりと散策できるので小さいお子さんを連れてでも安心の公園です。遺跡から発掘された石器などの展示もあります。

勝竜寺13-1(マップE-8) JR京都線長岡京駅より徒歩10分

時間: 4月1日~10月31日 午前9時~午後6時、11月1日~3月31日 午前9時~午後5時

休園: 毎週火曜日、年末年始(12月28日~1月4日)

駐車場あり 入園無料

都市管理課公園緑地係 ☎(955) 9716

八条ヶ池ふれあい回遊のみち

桜やきりしまつつじなど四季折々の花や鳥のさえずりが楽しめます。水上橋なども憩いの場になっています。

天神2丁目2(マップB-11) バス: 長岡天満宮前、文化センター前、開田

商工観光課観光係 ☎(955) 9515

埋蔵文化財調査センター

長岡京市の遺跡調査の出土品を展示しています。奥海印寺東条10-1(マップF-6)

時間: 午前8時30分~午後5時(第2・第4日曜日は午前10時~午後4時)

休館日: 第1・第3日曜日、土曜日、祝日、年末年始 ☎(955) 3622

西山キャンプ場

青少年の野外活動の場です。奥海印寺池ノ尾地先 長法寺奥山・人參原地先(マップF-5)

利用期間: 4月1日~11月10日 利用料: 無料

申込み: 使用日の2カ月前から受付

生涯学習課生涯学習係 ☎(955) 9534

探鳥地

長岡京市内では、80種類もの野鳥が確認されています。野山の鳥、水辺の鳥など、気軽に行けるバードウォッチングの場所として、四季折々の野鳥が楽しめます。

ふらり散策コース

歴史と未来への夢が交差する長岡京市の自然や史跡・遺跡、文化・スポーツ施設を巡る10の散策コースを「市民ガイド」や市のホームページで紹介しています。コースの詳細は「市民ガイド」が市のホームページで。

ホームページ
(<http://www.city.nagaokakyo.kyoto.jp/>)

コース	主なポイント	距離	所要時間
海印寺コース	竹林内の散策など	3.7km	3時間
角宮神社コース	竹林に眠る遺跡の散策	3.4km	3時間
天神コース	天神森の散策	2.8km	3時間
乙訓寺コース	長岡京や空海ゆかりの地を散策	3.3km	3時間
小泉川コース	鳥や魚の観察	2.4km	3時間
小畑川コース	小畑川の水辺を散策	4.4km	3時間
ガラシャコース	勝竜寺城公園と小畑川の水辺を散策	4.1km	3時間
浄土谷コース	西山の自然とあじさい寺の散策	7.0km	5時間
光明寺コース	自然と史跡の散策	3.0km	3時間
西園街道コース	古い街道の散策	3.2km	3時間

天王山ハイキングコース

コース: 阪急京都線大山崎駅またはJR京都線山崎駅より徒歩→大山崎町歴史資料館→アサヒビール大山崎山荘美術館→大念寺→宝積寺→公園→旗立松・展望台→十七烈士の墓→酒解神社→天王山山頂→旗立松・展望台→観音寺→大山崎駅・山崎駅

所要時間約3時間、トイレ: 美術館、宝積寺、観音寺前 あり 大山崎町経済環境室 ☎(956) 2101 美術館(総合案内電話) ☎(957) 3123

西山公園

○グリーンハウス

大きな池(新池)の北側にあります。

◆図書コーナー…花や木などの図鑑やガーデニングなどの著書が揃っています。

◆レクチャールーム…緑化推進のサークルなどの会議室に利用できます。

◆休憩室・展示コーナーがあります。

○じゃぶじゃぶ池

「じゃぶじゃぶ池」は、小さな子ども達が水と親しみ、水遊びができる池です。

プールではないので、必ず大人の方と来てください。

長法寺谷山・谷田(マップF-7) バス: 長法寺、上長法寺、光風台住宅前から徒歩5~10分

阪急長岡天神駅から北西へ徒歩約30分

時間: 午前9時~午後6時(ただし、3月は午前11時~午後5時まで)

休日: 12月28日~1月4日、夏季期間は金曜日(池の掃除のため)

(財)長岡京市緑の協会 ☎(952) 1900

●子育て生活便利情報

もしもし家庭用品活用コーナー

資源の有効利用とリサイクルの意識を高めるために家庭で使用しなくなったものを譲り合うコーナーです。

◆月~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時

環境政策推進課環境政策担当 ☎(955) 9542

テレホンガイド長岡京

市役所の届け出や手続きの方法、施設の利用案内、楽しい催しものなど市政情報を24時間・年中無休でご案内します。

長岡京市 ☎(953) 7776

親子のふれあい推進事業「ファミリーパスポート」

小学生以下のお子さんと府内在住の保護者の方などが一緒に府立施設などをご利用の場合、保護者1人分の入園・入館料が無料になります。

京都府こども未来室 ☎(414) 4582

■対象施設: 府立植物園、府立陶板名画の庭、府立堂本印象美術館、府立伏見港公園、府立関西西文化学術研究都市記念公園、府立山城郷土資料館、府立山城総合運動公園、府立丹後郷土資料館、京都文化博物館、京都フラワーセンター、府立青少年海洋センター、府立丹波自然運動公園、京都府立府民の森ひよし「木工研修館」

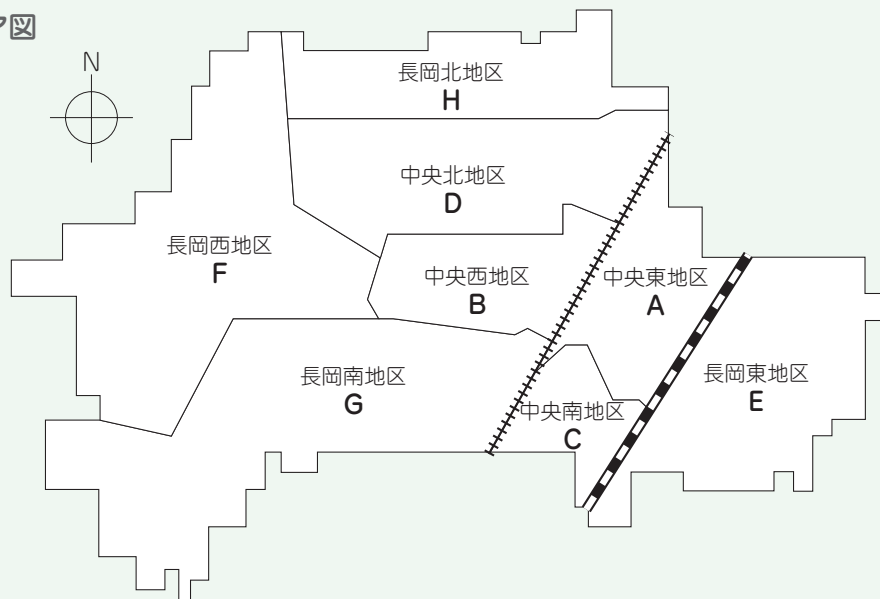


タウンガイド・親子で遊びに行く・外出する

タウンガイド・親子で遊びに行く・外出する



●エリア図

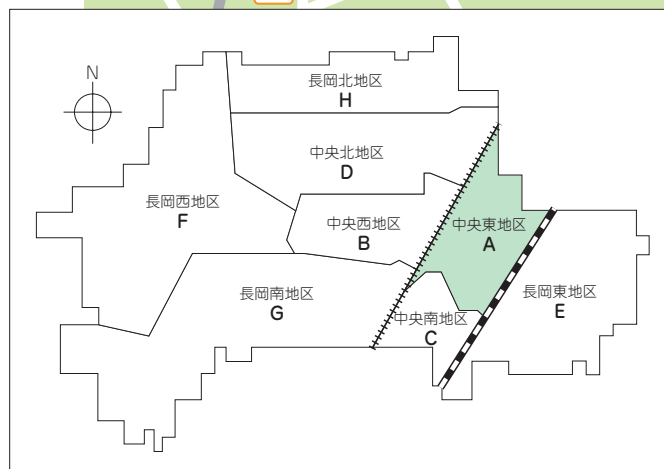


エリア	町名	エリア	町名
A	馬場1・2丁目、神足1～3丁目、開田1～4丁目、一里塚、一文橋1・2丁目	E	久貝1～3丁目、調子3丁目、馬場、神足、勝菴寺、東和苑、城の里、久貝
B	天神1～5丁目、長岡1・2丁目、八条が丘	F	奥海印寺、長法寺、粟生、太鼓山、東山・谷田、河陽が丘1・2丁目、光風台
C	調子1・2丁目、友岡1～4丁目、緑が丘、竹の台	G	友岡、花山、奥海印寺(東)、下海印寺、梅が丘、金ヶ原、浄土谷、こがねが丘、泉が丘、高台1～4丁目、高台西
D	長岡3丁目、野添1・2丁目、今里1～5丁目、今里、長法寺(東)、粟生(東)、うぐいす台、柴の里、薬師堂	H	滝ノ町1・2丁目、井ノ内、畑ヶ田、西の京

A/中央東地区

No.	施設名
1	長岡京市役所
2	開田保育所(地域子育てセンター“エンゼル”)
3	慈童保育園
4	ひまわり共同保育所
5	一里塚幼稚園
6	神足小学校
7	総合交流センター(バンビオ1番館)
8	女性交流支援センター(バンビオ1番館)
9	教育支援センター(バンビオ1番館)
10	観光情報センター
11	キッズスクエアJR長岡京(バンビオ1番館)
12	産業文化会館
13	JR長岡京駅
14	イズミヤ(株)長岡店
15	(株)平和堂フレンドマート
16	エピコット長岡
17	開田郵便局
18	京都銀行長岡支店
19	京都信用金庫長岡支店
20	京都中央信用金庫長岡支店
21	近畿労働金庫長岡支店
22	JA京都中央本店・神足支店
23	ちびっこナーサリーこぐまのゆめ
24	長岡京市福祉事務所
25	新河端病院
26	千春会病院

No.	施設名
27	長岡京病院
28	高橋歯科医院
29	岡田歯科医院
30	大林内科・小児科医院
31	足立医院
32	わたなべ歯科医院
33	鈴木医院
34	みちはた小児科医院
35	井上歯科医院
36	はっとりこどもクリニック
37	北條クリニック
38	金原医院



- 保育所(園)
- 幼稚園
- 小学校・中学校
- 保健・医療施設
- スポーツ・レクリエーション施設
- その他の公共施設
- 商業施設、銀行、郵便局、農協、鉄道駅