

保健師・栄養士から  
エールを送ります



▲市保健センターの保健師・栄養士

## 子育て中のあなたへ

パパもママも、毎日たくさんのことをこなしながら子育てをしていますよね。私たち保健師・栄養士は、その頑張る姿にいつも励まされています。

時には、「ちょっとゆっくりしてみようかな」と思える瞬間も大切です。周りの人やいろいろなサービスに頼ることは、子育ての楽しさを広げるポイントです。お子さんの成長を喜びながら、笑顔あふれる毎日を過ごせるよう、ぜひ、肩の力を抜いてみてください。

また、私たちは「育児のちょっとした工夫」もたくさんお伝えしています。困ったときや気になることがあれば、気軽に相談してください。皆さんの子育てがもっと楽しく、心豊かになるように、いつでも応援しています。

特集

# 頼っていい！子育てのカタチ。

～あなたの子育て、私たちが支えます～



▲子育て支援総合センター事業「赤ちゃんの日」の参加者と支援員の皆さん。  
ストレッチやおしゃべりなどで楽しい時間を過ごしました

## Close up

### 両親学級+とは

プレパパ・ママと6カ月児健康相談前の赤ちゃんのいる家庭を対象に、赤ちゃんとのふれあい遊びやおむつ交換、だっこの仕方などを学べます。参加者には修了証をお渡ししています。

### 両親学級+の参加者にお話を伺いました

親子のふれあい方を楽しく学ぶことができました。学級の内容は家でも役立っていますし、ねんねフォトや受講中の写真を撮ってもらえたのもよい記念になりました。

東京で暮らしていましたが、「子育てするなら渋谷市がいい！」と思い、戻ってきました。自然が多く、両親学級+のような事業も充実していて、子育てしやすいと感じています。自信をもってオススメできますので、ぜひ、参加してもらいたいです。



▲参加した長岡ファミリー（赤城町三原田）

（左から）加那子さん、榮之助ちゃん、想之助ちゃん、瞬さん

ねんねフォトが撮れます！

### 両親学級+に参加



初めての出産を迎える人を対象に、妊娠中の生活や出産準備、赤ちゃんのお風呂などについて学べます。プレパパ・ママお二人での参加も大歓迎です。

### 両親学級に参加



安心して出産・子育てできるよう、心配事の相談や、ママになる準備をサポートするための現金給付を行っています。手続きは、妊娠届出時の面談で案内します。

保健師・助産師・  
栄養士のサポートが  
始まります



## START

- ・妊娠届出
- ・母子健康手帳交付

手続場所  
市保健センター  
（こども家庭センター）

妊婦のための  
支援給付

5万円

現金  
給付

妊婦健診  
1カ月に1回  
初期～23週



■マークの見方

経済的なサポート

心のサポート

体のサポート

育児スキルのサポート

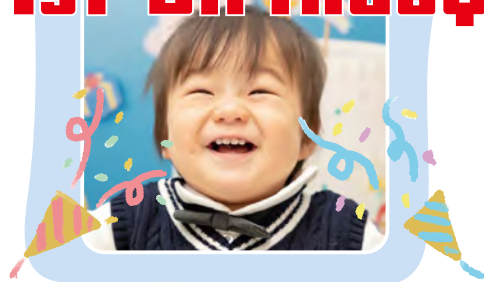
子育てはうれしいことや喜ばしいことがたくさんありますが、「大変」と感じることもあります。周りの協力を得られず、孤立した状態で育児をしてみようと、子育ての楽しさを十分に感じることも難しいかもしれません。今回は、市が行っている子育て支援について、妊娠から1歳までの事業を中心に、その一部を詳しく紹介していきます。人やサービスを気軽に頼って、皆さんでより楽しい子育てにしていきたいと思います。

詳しくは、市保健センター（☎03-3221-3221）または各記事の問い合わせ先へ。

▲子育ても  
サポートも  
つづく…

子育ては周りに頼ることで、心の余裕が生まれ、子どもとの関係がより深まります。皆さんで支え合いながら、楽しく豊かな子育てを目指していきましょう！

1st Birthday!



10カ月児  
健診



産婦  
歯科健診



6カ月児  
健康相談



離乳食教室



両親学級+

調理実習と試食をしながら、離乳食のスタートをお手伝いします。両親学級+は産後も参加できます。

3カ月児  
健診



2カ月～  
予防接種  
スタート



◀妊娠・出産期の支援事業の詳細は左の2次元コードから確認できます

楽しくも大変な子育ての日々、ぜひ、私たちも頼ってください！

※各事業の詳細は、2次元コードまたは問合せ先へ



こども誰でも通園事業

こもち幼稚園 ☎606688



お子さんを無料で預っています

保護者の就労の有無にかかわらず、6カ月から満3歳までのお子さんを、1人当たり月10時間まで無料で預かる事業を、こもち幼稚園で行っています。保護者の用事やリフレッシュだけではなく、同年齢の子ども同士で関わりをもつことで社会性が身に付き、幼稚園などの入園に向けた準備にも役立ちます。常に保育士4人の体制でお子さんをお預かりしています。



▲子どもの預かりを行う保育士

しぶかわ健康ダイヤル24

「赤ちゃんが夜中に熱を出した」「いつもと様子が違う」など、育児に関する相談に、24時間・年中無休で看護師などの専門家がアドバイスします。

利用方法 電話がつながりましたら、必要事項を伝えて相談してください

専用相談電話 0120-377-240 (フリーダイヤル)  
※通話料・相談料は無料、プライバシーは厳守されます

授乳や育児のアドバイスを受けたい、ゆっくり休みたいなどの希望がある人は、出産後に市保健センターに連絡してください。

産後ケア  
(訪問・日帰り・宿泊)



1カ月健診  
ママ＆ベビー



自宅で赤ちゃんの成長確認や育児の相談ができます。予防接種や健診などの案内もしています。

助産師または保健師  
赤ちゃん訪問



現金  
給付  
妊婦のための支援給付  
5万円

産後  
2週間健診  
ママ



New Born!  
出産



妊婦中の  
予防接種  
New  
RSウイルス



妊婦健診  
1週間に1回  
36週～分娩



助産師(または  
保健師)からの  
電話連絡  
妊娠7カ月頃

妊娠期間後半！ママの気持ちや知りたいこと、どんなことでもお聞かせください。

妊婦健診  
2週間に1度  
24～35週



地域 みんなでのびのびと子育てを楽しみましょう

親子が笑ってのびのびと過ごせたり、子育て中の人が気軽に交流できたりするようなサポートをしています。月に数回開催している「赤ちゃんの日」では、ふれあい遊びやママストレッチ、おしゃべりを楽しみながら、子育て中の人がリフレッシュできる場所づくりに取り組んでいます。館内には、雨の日でも気にせず遊べる遊具がありますので、ぜひ、ご利用ください。



子育て支援総合センター

子育て支援総合センター  
☎21877



▲センターの支援員

子育てサロン

社会福祉課 ☎22250



おしゃべりや遊びで育児疲れを癒やしてください

民生委員児童委員協議会などが主催となり、ベビービクスや読み聞かせ、おもちゃづくりなどの内容のサロンを市内各地で開催しています。お住まいの地区を問わず、どの地区のサロンにも無料で参加できます。妊娠中や子育て中の人だけではなく、孫育てを頑張っている皆さんも大歓迎です。日頃の疲れを少しでも癒やせる場として、利用してもらえたらうれしいです。



▲民生委員・児童委員  
竹之内 清美さん(石原・左)  
合田 由城子さん(石原・右)

■マークの見方



経済的なサポート



心のサポート



体のサポート



育児スキルのサポート

広報しぶかわ

4