

名張市

子育てガイド

< 内容 >

子育て世代包括支援センター	1
こども支援センターかがやき	2
ファミリー・サポート・センター	3
マイ保育ステーション	4
子育て支援センターつくし・地域の広場・なかよし広場	5
保育所（園）・認定こども園・地域型保育事業・幼稚園	6
一時預かり事業、防災ほっとメール	7
子ども発達支援センター、教育センター	8
夜間・休日に急病になったら	9
心肺蘇生法、乳幼児揺さぶられ症候群・乳幼児突然死症候群予防	10
まちの保健室	11



なばり子育てLINE



健診・教室・相談・広場等の変更や中止等については、子育てLINEでご連絡しています。ぜひご登録ください！

名張市役所ホームページや、名張市子育て応援サイト『ママフレWEB』からも、名張市の行政サービスや子育て関連施設・窓口等の情報がご覧いただけます。



名張市役所HP



ママフレWEB

名張市役所 福祉子ども部 健康・子育て支援室
(子育て世代包括支援センター)

☎0595-63-6970 FAX0595-63-4629

Mail health@city.nabari.lg.jp 〒518-0492 名張市鴻之台1番町1番地

令和4年3月発行




一般財団法人

自治体国際化協会

この冊子は一般社団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています

名張版ネウボラと取り組み

名張市では、妊娠・出産・育児の切れ目ない相談・支援の場、またその仕組みを「名張版ネウボラ」み育てるにやさしいまち“名張”を目指した取り組みを行っています。

健康や子育ての相談、健診、事業等 *ホームページをご覧ください



<妊娠前・妊娠中>

- ・特定不妊治療費等助成事業…専門相談は「三重県不妊専門相談センター（☎059-211-0041）」へ
- ・母子健康手帳発行教室…なるべく妊娠10週までに母子健康手帳の交付を受けてください。
- ・妊婦一般健康診査・妊婦歯科健診…母子保健のしおりを使用し、妊娠中に妊婦一般健康診査14回と妊婦歯科健診1回を公費負担で受けることができます。なお多胎妊娠の場合には、追加して妊婦健康診査の一部助成が受けられます。里帰り出産等で、県外の医療機関で妊婦健診を受診された方も助成の対象になります。その場合、妊婦一般健康診査費用は一度お支払いいただきますが、後日申請することで助成の範囲内で費用をお返すことができます。（領収書（原本）が必要です）

<出産後>

- ・低出生体重児の届出…出生体重が2,500g未満の場合は、健康・子育て支援室に届け出てください。保健師等が訪問し、必要な情報提供や相談を実施します（未熟児訪問）。
- ・未熟児養育医療…出生体重が2,000g以下または生活力が特に弱い未熟児のため、医師が入院を必要と認めた場合、その医療費（保険診療分）が給付されます。一部自己負担があります。
- ・生後2週間目全戸電話相談…出生届を提出されたすべてのご家庭に、保健師・助産師が健康状態や困りごと等がないかお電話します。
- ・産婦健康診査…産後2週間・産後1か月の産婦健康診査の助成が受けられます。
- ・おっぱいケア事業…助産師による母乳育児相談と乳房ケアに対する助成が受けられます。はがきで案内します。
- ・助産師による母乳・育児相談…金曜日に保健センターで実施している予約制の個別相談です。おおむね6か月未満が対象です。
- ・産後ママとベビーのためのお泊りケア（宿泊型産後ケア）…市が委託した産科医療機関への宿泊を通じて、産後のママの心身のケアや育児サポート等の支援を行います。
- ・こんにちは赤ちゃん訪問…赤ちゃんを出生されたすべてのご家庭に主任児童委員等が訪問し、市や地域の子育て支援に関する情報を提供し、予防接種の予診票をお届けします。
- ・予防接種…かかりつけ医師と相談しながら接種スケジュールをたてましょう。
- ・乳幼児健康相談…月1回保健センターで、身体計測や保健師・助産師による健康相談、管理栄養士による栄養相談を実施しています。
- ・離乳食教室…月1回保健センターで実施しています。（要予約）
- ・4か月児健康診査・10か月児健康診査…母子健康手帳と母子保健のしおりを持って受診してください。三重県内の医療機関で受けられます。
- ・1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査…保健センターで実施します。事前に案内を郵送します。
- ・5歳児健康診査…各幼稚園・保育所（園）・認定こども園で年中児を対象に実施します。



名張市子ども支援センターかがやき

『かがやき』は乳幼児の子育て中の交流や育児相談・情報提供を実施しています。おもちゃで遊んだり、絵本を見たりしながら、親子でゆったりと過ごせる場所です。児童遊園でも遊ぶことができます。0～18歳までの子どもと親子・祖父母が開館時間であれば、いつでも自由にご利用できます。予約はいりません。どうぞ気軽に遊びに来てください。(名張市に在住の方)



<かがやきの主な事業>

親と子、子ども同士、親同士が交流する広場の提供
 子育てや子育て支援に関する相談
 一時預かり事業の連絡・調整
 子育てサークル・地域の広場の育成と支援

子育てに関する講座や講演会等の開催
 子育てや子育て支援に関する情報の発信と提供
 ファミリー・サポート・センター事業の推進
 なばり子育て支援員研修、子育て支援ボランティアの養成

子育て相談

子育てについての相談を受けます。
 電話による相談も行っています。



インターナショナルの集い (毎月第2木曜日 10:45~11:30)

国際結婚をされている方や外国籍で子育て中のママ・パパが交流をする場です。



はじめて広場

健康相談

身体計測

安心育児・おっぱい教室

ふれあい遊び

こんにちは広場

ぐりとぐらの集い

サタパパ広場

親子で遊ぼう

絵本の時間

手話で遊ぼう

お誕生会

英語で遊ぼう

※実施日時については、かがやき通信・名張市ホームページでご確認いただくか、かがやきまでお問い合わせください。



かがやき

翻訳言語によって、順番が入れ替わっていることがあります。

お問い合わせ

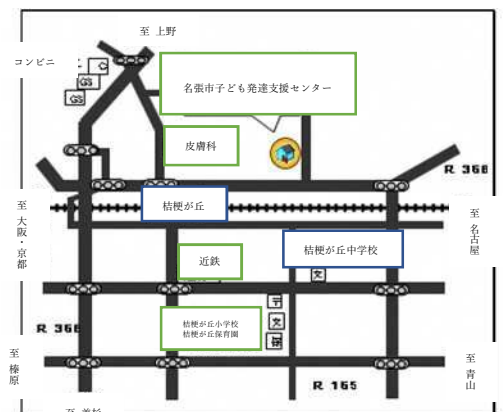
〒518-0643 名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地

名張市子ども支援センター かがやき

☎67-0250 FAX66-5650

開館日・利用時間：火曜日～土曜日、午前9時30分～午後5時

休館日：日曜日、月曜日、祝日（月曜日が祝日、または振替休日の時は翌日も休館）、年末年始（12月29日から1月3日）



ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい人（依頼会員）と育児の援助をしたい人（援助会員）がセンターの会員になって子育てを助け合う会員組織です。

🌸サポート内容🌸

- 保育所（園）や幼稚園等の送迎
 - 保育所（園）や幼稚園等の開始前や終了後、子どもを預かってもらう
 - 学校や放課後児童クラブの終了後、子どもを預かってもらう
 - その他保護者が病気や急な用事の時に、子どもを預かってもらう
 - 当日急な用事ができたときに、子どもを預かってもらう（※）
 - 子どもが軽い病気や回復期に、預かってもらう（※）
 - 子どもを夜間に見る人がいなくて、宿泊させてもらう（※） など
- 以上のような場合、一時的に子どもを預けることができる支援事業です。

ご利用には会員登録が必要です。

※は緊急サポート扱いになります。希望の利用依頼に応じられないこともあります。>

事前に会員登録が必要です

依頼会員に登録するためには
「ファミリーサポート説明会」に
ご参加ください（要予約）
毎月第3土曜日（10：00～11：30）
<登録に必要なもの>
●証明写真 4×3 cm、3×2.5 cm各 1 枚

🌸利用時間・利用料金🌸（令和4年4月1日現在）

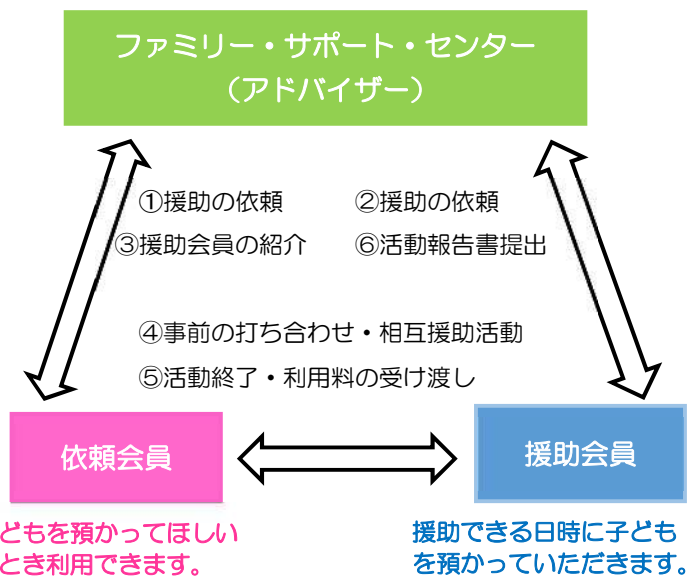
		前日までの申込み	当日の申込み
平	7：00～20：00	720 円/時間	1,000 円/時間
	20：00～22：00	840 円/時間	1,200 円/時間
	上記以外の時間 (宿泊扱い)	5,000 円/回	5,000 円/回
日			
土・日・祝日 (年末年始を含む)	7：00～20：00	840 円/時間	1,200 円/時間
	20：00～22：00	960 円/時間	1,200 円/時間
	上記以外の時間 (宿泊扱い)	5,000 円/回	5,000 円/回
宿泊	22：00～翌7：00	5,000 円/回	5,000 円/回

- ※キャンセル料・・・●前日までの取り消し：無料
●当日の取り消し：半額
●無断取り消し：全額

※入会金・会費・・・無料

※兄弟は、同じ活動時 2 人目から半額

ファミリー・サポート・センターのシステム



🌸依頼会員🌸

おおむね小学生以下の子どもを持つ名張市在住・在勤の方
※依頼会員と援助会員をかねる事ができます（両方会員）

🌸援助会員🌸

- ・名張市在住で、子育ての援助を行いたい方
- ・子どもの好きな方、社会参加をしてみたいと思っている方

お問い合わせ

名張市ファミリー・サポート・センター（こども支援センターかがやき内）

〒518-0643 名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地

☎66-3915 FAX66-5650

受付時間 午前9時30分～午後5時 火曜日～土曜日

（ただし月曜日が祝日・振替休日の場合翌日が休みとなります。12月29日～1月3日も休みとなります。）

名張市マイ保育ステーション

妊娠・出産や育児の不安などを解消するために、保育士などを相談相手に、安心して子育てができるように応援します。



『マイ保育ステーション』って？

妊婦さんや子育て中の保護者が身近な保育所（園）・認定こども園の『マイ保育ステーション』に登録することで、妊娠期や出産・育児に関するサポートを受けることができます。毎月楽しい行事もあります。

具体的には、

- ・ 出産や育児の不安・悩みを保育所（園）・認定こども園の先生に相談できます。
- ・ 保育所（園）・認定こども園の一部行事への参加・見学ができます。
- ・ 子育て講座等に参加できます。
- ・ おもちゃ等で遊んだり、親子同士の交流ができます。
- ・ 半日程度の一時預かりを無料で体験できる『保育無料体験』が利用できます。
(年度中に1回)

【利用対象者】 市内にお住いの妊婦さんと未就園のお子さんとその保護者の方

【利用時間】 平日の午前9時～午後4時（土曜・日曜・祝日・年末年始は休み）



『マイ保育ステーション』はどうやって利用するの？ 『保育無料体験』って？

利用時にはステーションへの登録が必要です（登録料無料、印鑑不要）。重複登録も可能ですが、各ステーションごとの登録となります。

『保育無料体験』は、満1歳以上の未就園児が対象です。

「保育無料体験利用申請書」を希望日の3日前までに、登録したマイ保育ステーションに提出してください。無料で利用できるのは登録年度中（2月末日まで）1回だけです。



マイ保育ステーション

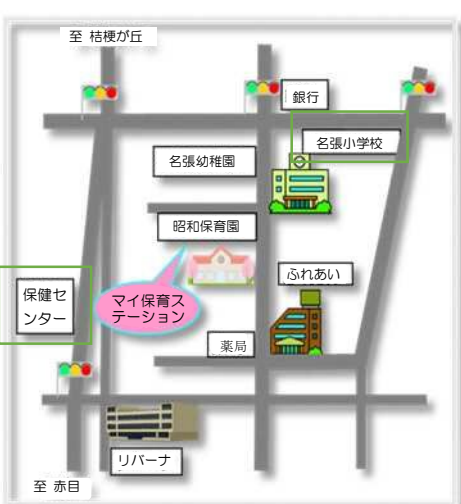
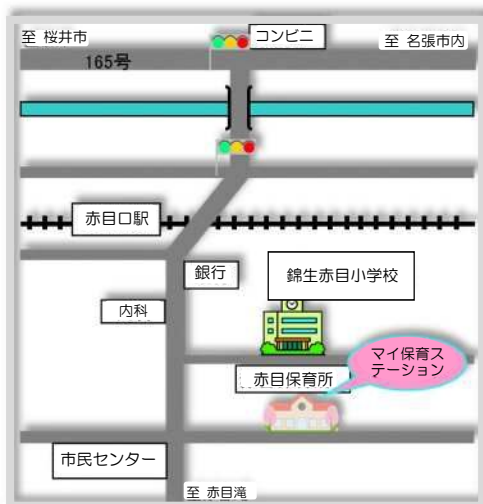
お問合せ

赤目保育所	マイ保育ステーション	おひさま	☎63-2805
昭和保育園	マイ保育ステーション	かざみどり	☎63-1767
みはた虹の丘こども園	マイ保育ステーション	なないろ	☎65-3065
名張市役所	福祉子ども部	保育幼稚園室	☎63-7919

赤目保育所（赤目町448-3）
マイ保育ステーションおひさま

昭和保育園（丸之内67-10）
マイ保育ステーションかざみどり

みはた虹の丘こども園（新田1005）
マイ保育ステーションなないろ



産後ママ*ゆったりスペース

毎週月曜日（祝日除く）午前10時～午後3時『赤目マイ保育ステーション』の部屋のおとなりに開設

妊婦さんや、産後すぐの方でも出かけることのできる、赤ちゃんとママのためのスペースです。助産師が赤ちゃんとママの健康や育児の相談に応じます。

横になって休んでいただいたり、1日ゆっくりできますよ。

<持ち物>母子健康手帳、バスタオル（赤ちゃんねんね用）*調乳用のお湯はあります。



お問合せ 赤目保育所マイ保育ステーションおひさま ☎63-2805 名張市役所 健康・子育て支援室 ☎63-6970



子育て支援センターつくし

楽しく子育てをしていただくため、看護師（医師）、保育士が全力でサポートします。利用料は無料です。

【内容】電話相談、面接相談、つくしひろば、わかば教室、ひまわり教室、タッチケア講習会

詳細は、子育て支援センターつくし（かとう小児科医院内）ホームページをご確認ください。

【お問合せ】子育て支援センターつくし 桔梗が丘 5-2-48 ☎ 65-5337、65-5311



つくし

地域の広場一覧

名張市子ども支援センターかがやき

地域	鴻之台・希中央	青蓮寺・百合が丘		
広場名	きらきらひろば	百合が丘つどいの広場	スキップ広場	ゆこゆこ親子サロン
開催場所	中央ゆめづくり館（防災センター2階）	百合が丘東第3集会所	百合が丘市民センター	ふれあいサロンゆこゆこ
会費	無	無	無	無
地域の限定	無	無	無	百合が丘地域に限る

地域	赤目	梅が丘	滝之原	さつき台
広場名	忍たま広場	わいわい親子の広場	ひまわりっこひろば	さつきっ子ひろば
開催場所	赤目市民センター	梅が丘市民センター	滝之原公民館	さつき台第2集会所
会費	無	無	無	無
地域の限定	無	無	無	無

地域	蔵持	美旗	桔梗が丘	名張
広場名	くらっこ広場	みはたっこ	ききょうなかよし広場	マーヤにこにこひろば
開催場所	蔵持市民センター	美旗市民センター	桔梗が丘市民センター	妙典寺会館（本町）
会費	無	無	無	無
地域の限定	2回のうち1回は地域限定	美旗地域に限る	無	無

地域	すずらん台		箕曲	つつじが丘
広場名	すずらん台なかよし広場	すずらん台ちびっこクラブ	箕曲ももちゃん広場	おじゃまる広場
開催場所	すずらん台市民センター	すずらん台東集会所	箕曲市民センター	つつじが丘市民センター
会費	無	無	無	無
地域の限定	無	無	箕曲地域に限る	無

※開催日や時間については、毎月発行の「かがやき通信」やホームページでご確認ください。

※他にも親子で集えるサロンなど、地域によっていろいろな場やイベントがあります。

地域のお知らせもご覧ください。

かがやき通信



なかよし広場を実施している 保育所（園）・幼稚園・認定こども園

大屋戸保育所、薦原保育所、錦生保育所、箕曲保育園、名張西保育園、西田原保育園、桔梗が丘保育園、蔵持こども園、比奈知保育園、滝之原保育園、富貴の森こども園、名張幼稚園（なかよし広場）、認定こども園名張よさみ幼稚園（ぴこちゃんルーム）、梅が丘幼稚園（にこにこ広場）、認定こども園つつじが丘幼稚園（なかよし広場）、つつじが丘保育園

保育所（園）・認定こども園・地域型保育事業・幼稚園

保育施設等の利用を希望する際には、教育・保育の必要性に応じた「支給認定」を受ける必要があります。

支給認定区分	給付の内容	対象者	利用できる施設・事業
1号認定	教育標準時間	満3歳以上で教育を希望する子ども ※保育の利用はできません	幼稚園 認定こども園（幼稚園部分）
2号認定	保育短時間 保育標準時間	満3歳以上で保育が必要な事由に該当し、 保育を利用できる子ども	保育所（園） 認定こども園（保育所部分）
3号認定	保育短時間 保育標準時間	満3歳未満で保育が必要な事由に該当し、 保育を利用できる子ども	保育所（園）、地域型保育事業 認定こども園（保育所部分）

【保育料について】

保育料は父母または扶養義務者の市民税の課税状況などにより決定します。



保育料について

【名張市3人目プロジェクトについて】

市では多子世帯の経済的負担を軽減するため、3人目以降の子どもの保育料又は副食費（おかず代）の無償化を実施しています。保護者が扶養している高校卒業まで（18歳に達する日以降最初の3月31日まで）の子どものうち、3人目以降の子どもが保育を利用する場合に、保育料又は副食費（おかず代）が無料になります。対象の方は申請が必要です。

【幼児教育・保育の無償化について】

生涯にわたる人格形成の基礎となる幼児教育の重要性や、子育て・教育にかかる費用負担の軽減を図る少子化対策の観点から、3歳児から5歳児の子ども及び市民税非課税世帯の0歳児から2歳児の子どもを対象に、幼児教育・保育の無償化を実施しています。（私立幼稚園の児童は一部負担が生じる場合があります）



幼児教育・保育の無償化

保育所（園）・地域型保育事業の利用について

- ・4月から利用希望の方・・・毎年10月頃に受付を行います。受付期限内に第1希望の施設に必要書類を提出してください。利用の決定は市が行います。
- ・年度途中に利用希望の方・・・利用希望日の2ヶ月前から市役所保育幼稚園室で待機登録の受付ができます。代理の方の申請も可能です。

✿育児休業を取得している方は、育児休業明けの予約ができます。



保育事業の利用申し込み

認定こども園の利用について

1号認定の児童については、施設に直接申し込みます。2号認定・3号認定の児童は、保育所（園）・地域型保育事業の申し込みと同じ手続きとなります。

認定こども園の1号認定の募集については、各施設にお問い合わせください。

幼稚園の利用について

希望する幼稚園に直接入園申し込みをします。入園決定は各幼稚園が行います。



保育施設・事業一覧

一時預かり事業

1. 申込方法

- ① 保育を希望する保育所（園）、認定こども園に電話でお問い合わせの上、利用施設へ申し込んでください。
- ② 申込は、利用日の概ね3日前までをお願いします。申込書は、1枚につき1ヶ月間有効です。（初めて利用する施設の場合は面接があるので、子どもと一緒に申し込みに行ってください。）

※希望の保育所（園）、認定こども園が利用できないことがありますので、あらかじめご了承ください。

※食物アレルギーや慢性疾患等により栄養士や看護師との面談が必要な場合は、利用までに日数を要する場合があります。

2. 対象児童

満6ヶ月より。ただし、施設により受け入れ対象児が異なりますので、各施設にお問い合わせください。

3. 利用時間

平日8時30分～16時30分まで（土曜日については、面接時にご相談ください。）

午前利用は8時30分～12時30分、午後利用は12時30分～16時30分

（基本的には平日の利用です。また、土曜利用時間は8時30分～13時00分です。）

4. 利用日数、料金

申込理由	利用日数
保護者の就労形態・就学などにより、家庭における保育が断続的に困難となる児童	1週間につき 3日
保護者の疾病、入院、災害、事故、出産、看護、介護または冠婚葬祭など、社会的にやむをえない事由により緊急・一時的に保育を必要とする児童	施設長が必要と認める日数
保護者の育児に伴う心理的・肉体的負担の解消等私的な理由やその他の事由により保育を必要とする児童	1ヶ月につき 15日

年齢	1日利用料	半日利用料
0.1.2歳児	2,400円	1,400円
3.4.5歳児	1,800円	1,000円

*年齢は、年度の4月1日時点での満年齢
0歳児は満6ヶ月より利用可能

申込は、各保育所（園）、認定こども園へお願いします。



一時預かり事業

お問い合わせ

保育幼稚園室

☎63-7919

こども支援センター かがやき

☎67-0250 FAX66-5650

防災ほっとメール（無料登録）

携帯電話に登録することで、防災・防犯情報が届きます。

お問合せは、名張市役所危機管理室（電話63-7271）へ



防災ほっとメール



0歳から18歳までの子どもの発達を総合的に支援する機関です

市役所、医療機関や専門機関、まちの保健室、地域等の関係機関と協力し、健やかな成長と育児を応援します

<主な事業>

相談事業 (初期相談への対応)

子どもの発達を心配する家族からの相談に対応します。健診や園・学校と連携し、ご希望に応じて医療や療育等の支援へとつなぎます。

発達支援教室

育児や発達の相談があった親子に対し、あそびを通じた子どもとのかかわり方等について提案し、必要な支援へとつなぎます。

5歳児健康診査事業の実施

満5歳になるすべての幼児を対象に実施します。保護者の育児の困りや、子どもの集団生活のしづらさに早期に気づき、必要な支援へとつなげます。

個別乳幼児特別支援事業

発達に心配のある乳幼児に対して、保護者の同意のもとに支援計画を作り、支援を行います。関係機関と連携し、スムーズな就学支援を行います。

保健師・心理職・教員・保育士が相談をお受けします

- ・ことばが遅い
- ・慣れない場所に行く不安が強い
- ・かんしゃくやパニックをおこす
- ・じっとしてられない
- ・手先が不器用、歩いたり走ったりがぎこちない
- ・ひとり遊びが多く、友達と遊びにくい
- ・こだわりがある
- ・「読む」「書く」「聞く」「計算」のしにくさがある
- ・音やにおい、味などに過敏に反応する

たとえば
こんなこと



<主な事業>

教育よろず相談

教育センター
Tel 64-8801

不登校相談

適応指導教室 (さくら教室)
Tel 63-7830

子どもの育ち・学びへの支援

教職員への支援

教育情報・資料の収集・提供

教育に関する調査・研究

学校と地域の連携への支援 (保護者への支援)

お問合せ

名張市子どもセンター

〒518-0485 名張市百合が丘西5番町25番地
【最寄りのバス停 百合が丘西5番町】

子ども発達支援センター (子どもセンター3階)

☎62-1088、FAX62-1089

教育センター (子どもセンター1階)

☎64-8801、FAX64-8802



夜間・休日に急病になったら（15歳未満の方）

夜間・休日の子どもの内科受診（発熱、せき、鼻水、嘔吐、腹痛など）については、名張市応急診療所だけでなく、名張市立病院の救急外来への直接受診も可能です。



受診を希望される方



- ①受診の連絡（電話）
- ②来院

救急車での搬送以外は、必ず事前にご連絡ください。
名張市立病院 ☎0595-61-1100



内科系（発熱・せき・鼻水・嘔吐・腹痛など）

名張市立病院

名張市百合が丘西 1-178
TEL：0595-61-1100

又は

名張市応急診療所

名張市朝日町 1361-4
TEL：0595-63-3913

名張市立病院に、救急で受診された方は、自家用車での受診であっても、選定療養費はかかりません。

外科系（けが・交通事故など）

救急医療情報センター

津市桜橋 2丁目 191
TEL：059-229-1199

かかりつけ医

救急輪番当番病院

HP 等で医療機関の診療日時を確認してお問い合わせ下さい

名張市応急診療所（朝日町1361-4）（一次救急医療機関）

～救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子をみているのには心配なとき、ご利用ください～

診療科目…内科・小児科 ☎0595-63-3913 ※その他の科は電話でお問い合わせください。

- 応急的な処置・投薬を目的としています。翌日や休み明けには必ずかかりつけ医師の診察を受けてください。
- 医師の診断により詳しい検査や入院が必要な場合は、紹介状を持って二次救急実施病院へ行っていただきます。
- 持参するもの：健康保険証、診療費用、各種医療費受給者証（お持ちの人）、おくすり手帳など



※受付時間：各診療時間終了時刻の30分前まで

施設マップ（応急診療所）

診療時間	月～土曜日	午後8時～11時
	日曜日・祝日・年末年始（12/30～1/3）	午前9時～正午・午後3時～5時・午後8時～11時

名張市立病院の「小児科」の救急医療体制について ☎0595-61-1100

名張市立病院「小児科」では「小児救急医療センター」を開設し、24時間365日小児二次救急の対応をしています。受入対象は、けがや交通事故などの外科系疾患を除く重症患者となっています。ただし、夜間や休日については子ども（15歳未満）の内科系疾患への対応も可能です。あらかじめ、ご連絡をお願いします。

夜間体調のことで相談したいときは、みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000

※ダイヤル式、光電話、IP電話など上記番号ではつながらない場合は ☎059-232-9955へ

相談時間：午後7時30分～翌朝8時 毎日実施しています。

みえ子ども医療ダイヤルでは、18歳未満の子どもの病気・薬・事故に関することについて、医療関係の専門相談員が電話による相談を実施します。 ※相談内容についての秘密は守られます。気軽にご相談ください。

24時間体制で受診可能な医療機関を案内

三重県救急医療情報センター コールセンター ☎059-229-1199

案内を受けた医療機関に行かれる場合は、必ず事前に電話で確認してから受診してください。場合により市外医療機関を案内することもあります。

心肺蘇生法について、乳幼児揺さぶられ症候群・乳幼児突然死症候群予防のために

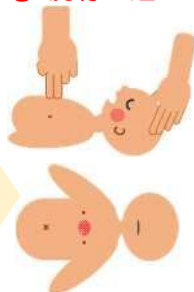
心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。何かをするその勇気が救命につながります。様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、右図の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。
※固い床の上で行いましょう。

両乳頭を結ぶ線の少し足側を、胸の約1/3の深さまで強く押す。
1分間に100～120回のペース。
幼児は、両手の付け根でしっかり押す。
(しっかり圧迫できれば片手でもOK)



② 119番通報
AEDも依頼

④ 胸骨圧迫



様子がおかしい

① 声をかけながら
足の裏をたたく

反応がない

③ 息をしているか
胸とお腹を見る

息をしていない

⑤ 人工呼吸

30回

2回



あごを上げ、首を後ろに曲げ、顔は少しのけぞるように。

泣き出すか、救急隊と交替するまで繰り返してください

乳幼児揺さぶられ症候群予防のために

乳幼児揺さぶられ症候群とは、1秒間に3～5回程度、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳しんとうを起こしてしまう状態のことです。脳や神経、網膜などが傷つき、重い障害が残ったり、命にかかわります。

乳幼児突然死症候群予防のために

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。
⇒ うつぶせ寝は避けましょう。
タバコはやめましょう。

まちの保健室

まちの保健室ってどんなことをしているの？

- ❁総合相談（育児の相談も気軽に来てくださいね！）
- ❁赤ちゃんの体重や身長測定
- ❁地域の子育て広場、各園のなかよし広場との連携
- ❁健康・子育て支援室の保健師や助産師との連携 など

※訪問などで留守にしていることもあります。
月～金：午前9時から午後5時まで。

電話・訪問・来所面談を
しています。



「おむつ専用無料ゴミ袋」も置いています。

地区名	郵便番号	住所	電話番号	メールアドレス
名張	518-0710	名張市上八町 1321-1(名張市民センター内)	0595-63-5699	ho-nabari@emachi-nabari.jp
鴻之台・希中央	518-0701	名張市鴻之台 1-2(名張市防災センター1F 中央ゆめづくり館内)	0595-63-0805	ho-kouki@emachi-nabari.jp
蔵持	518-0752	名張市蔵持町原出 319-1(旧伊賀南部農業協同組合蔵持支所)	0595-63-6371	ho-kuramochi@emachi-nabari.jp
梅が丘	518-0745	名張市梅が丘南 5-184(梅が丘市民センター内)	0595-61-3770	ho-ume@emachi-nabari.jp
薦原	518-0606	名張市薦生 1607(薦原市民センター内)	0595-63-6400	ho-komoo@emachi-nabari.jp
美旗	518-0616	名張市美旗町南西原 229-3(美旗市民センター内)	0595-65-5800	ho-mihata@emachi-nabari.jp
比奈知	518-0413	名張市下比奈知 1768(比奈知市民センター内)	0595-68-1278	ho-hinachi@emachi-nabari.jp
すずらん台	518-0403	名張市すずらん台東 3-220(すずらん台市民センター内)	0595-68-5700	ho-suzuran@emachi-nabari.jp
つつじが丘	518-0435	名張市つつじが丘北 5-73-2(つつじ丘市民センター内)	0595-68-7800	ho-tsutsuji@emachi-nabari.jp
錦生	518-0737	名張市安部田 2118(錦生市民センター内)	0595-63-2571	ho-nishikio@emachi-nabari.jp
赤目	518-0465	名張市赤目町丈六 238-1(赤目市民センター内)	0595-63-1381	ho-akame@emachi-nabari.jp
箕曲	518-0441	名張市夏見 215(箕曲市民センター内)	0595-63-1073	ho-minowa@emachi-nabari.jp
百合が丘	518-0485	名張市百合が丘西 5-13(百合が丘市民センター内)	0595-64-8600	ho-yuri@emachi-nabari.jp
国津	518-0501	名張市長瀬 1418(旧長瀬保育所内)	0595-69-1718	ho-kunitsu@emachi-nabari.jp
桔梗が丘	518-0625	名張市桔梗が丘 5-12-10(桔梗が丘南市民センター内)	0595-65-1299	ho-kikyo@emachi-nabari.jp