

子

育

て



ガ

イ

ド



名張市
2016



子育て支援

妊娠中の健康管理ができる

妊婦一般健康診査

妊娠中に母子保健のしおりを利用し、最大14回の健診で助成を受けることができます。

●妊娠23週まで:4週間に1回 ●妊娠24週～35週:2週間に1回 ●妊娠36週以降出産まで:週1回

※必要な時期に必ず受けましょう(上記は目安です)。妊娠中の健康や生活について産科医師に相談しましょう。

健康・子育て支援室の保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士の相談も活用ください。

県外で妊婦健診を受診された方の費用助成

受診後に申請してください。※領収書必要

妊娠中の歯科検診受診

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいため、安定期に入ったら歯科検診を受けましょう。

母性健康管理指導事項連絡カード

医師などから母体または胎児の健康保持などについて受けた指示を職場に伝達するためのカードで、母子健康手帳の中にもあります。

▶ 健康・子育て支援室 ☎63-6970

産後のママと子どもの健康管理ができる

「親子すくすくカレンダー」をご覧ください

出生届

生後2週間以内に提出しましょう。

※出生体重が2,500g未満の場合は健康・子育て支援室に低出生体重の届出をしてください。

生後2週間目全戸電話相談

産後のママに健康・子育て支援室の助産師や保健師が電話をします。

宿泊型産後ケア

産後必要な方に産科医療機関においてケアをします。(事前相談が必要です。利用料有)

おっぱいケア <はがきが届きます>

助産師による乳房のケアがうけられます。

安心育児・おっぱい教室、相談

助産師に相談ができます。

▶ 健康・子育て支援室 ☎63-6970

名張市子育て応援サイト「ママフレWEB」

<http://nabari-city.mamafre.jp>

ママフレWEBでは名張市の行政サービスや子育て関連施設・窓口等の情報が一覧できます。



予防接種

生後2か月になったら予防接種を受け始めましょう。かかりつけ小児科医と相談しながら接種スケジュールをたてましょう。こんにちは赤ちゃん訪問時に定期予防接種の予診票をお渡しします。

4か月児健康診査・10か月児健康診査

母子保健のしおりを利用して医療機関で受診しましょう。

乳幼児健康相談

保健センターで実施します。保健師・助産師・歯科衛生士による、身体計測、健康・育児相談、歯科相談を実施しています。

1歳6か月児・3歳6か月児健康診査

保健センターで実施します。個別の案内が届いたら受けましょう。

健診と健診の間の時期でも体や心の成長について心配なことがあればご相談ください。

▶ 健康・子育て支援室 ☎63-6970

5歳児健康診査

保育所・幼稚園で実施します。

▶ 子ども発達支援センター ☎62-1088

子育てのサポートを必要なときに受けることができる

経済的支援 ▶ 届出をしましょう。

出産一時金

出産時医療機関にて、出産一時金を差し引いた額を支払うことができます。加入の健康保険組合や勤務先にお問い合わせください。

子ども医療費助成 ※所得制限あり

中学校修了までの児童の医療費の自己負担額を全額助成しています。通院分は平成28年9月から中学校修了までの児童に範囲拡大されます。

▶ 保険年金室(医療助成担当) ☎63-7105

児童手当

中学校修了までの児童を養育している父母等に支給されます。

- ・3歳未満15,000円/月
- ・3歳から小学校修了前10,000円/月(第3子以降15,000円/月)
- ・中学生10,000円/月
- ・所得制限限度額以上5,000円/月(年齢に関係なく一律)

児童扶養手当 ※所得制限あり

18歳までの児童を養育しているひとり親家庭等に所得に応じて支給されます。

特別児童扶養手当 ※所得制限あり

身体や精神に障害のある20歳未満の児童を養育している父母等に支給されます。

▶ 子ども家庭室 ☎63-7594

一人親家庭等医療費助成 ※所得制限あり

18歳までの児童を養育する一人親家庭等の医療費の自己負担を全額助成しています。

▶ 保険年金室(医療助成担当) ☎63-7105

私立幼稚園就園奨励費補助金 ※所得制限あり

私立幼稚園に幼児を就園させている保護者の負担を軽減するため、所得に応じて保育料の補助を行います。

3人目以降の児童の保育料無償化

18歳までの児童を3人以上扶養している世帯の保育の利用にかかる保育料の軽減を行います。

▶ 保育幼稚園室 ☎63-7919

保育所・幼稚園等 (P.30へ)

保育所

保護者が共に働いていたり、病気等で家庭での保育ができない乳幼児を保育する児童福祉施設です。

認定こども園

幼稚園と保育所の機能や特長をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設です。

地域型保育事業

保育所より少人数の単位で0～2歳までの子どもを保育する事業です。(小規模保育・家庭的保育・事業所内保育)

幼稚園

満3歳(公立は4歳児)からの小学校就学前の幼児を対象とした教育施設です。

- 預かり保育 教育時間終了後の保育を私立幼稚園4園で行います。

病児病後児保育

病气中や病気が治りかけた回復期のお子さまを専用の保育室で預かります。

- ▶ みらいのこどもクリニック病児保育室 ☎49-6328

保育所・認定こども園での取り組み

- 延長保育※ ● 休日保育※
- 一時預かり事業(満1歳児以上)
- 障がい児保育

※延長保育と休日保育は行っていない保育所もあります。

▶ 保育幼稚園室 ☎63-7919

放課後児童クラブ

放課後や夏休み等の昼間、自宅に保護者がいない家庭の児童に遊びや生活の場を提供します。

▶ 子ども家庭室 ☎63-7594

ファミリー・サポート・センター (P.25へ)

育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員になり、保育施設等の送迎や預かり等を行います。利用料金1時間720円～1200円。

▶ かがやき内 ☎66-3915

子育てについて学んだり、交流したり、相談ができる

こんにちは赤ちゃん訪問

生後2か月頃に主任児童委員等がご訪問し、子育てに関する情報をお届けします。

チャイルドパートナー(まちの保健室)相談 (P.33へ)

お住まいの地域にある「まちの保健室」において相談をお受けします。「おむつ専用無料ごみ袋」も設置しています。

離乳食教室(要予約)

離乳食の進め方や歯の健康を学ぶ教室です。

- ・5～8か月児対象
- ・9～18か月児対象

産後ママのゆったりスペース

妊婦さんや産婦さんが集い、休憩や相談ができる場です。(赤目マイ保育ステーション内)

▶ 健康・子育て支援室 ☎63-6970

ブックスタート事業 (P.29へ)

生後5～6か月の乳児を対象に絵本のプレゼントと読み聞かせを行います。

▶ 子ども家庭室 ☎63-7594

こども支援センターかがやき (P.22へ)

親子の交流や育児相談、子育て支援に関する情報提供を行います。

- ▶ 「かがやき通信」をご覧ください ☎67-0250

▶ かがやき ☎67-0250

地域の子育て広場 (P.24へ)

保育所や幼稚園の園庭を開放したり、公民館や集会所等の施設で地域の人が集い、親子が気軽に遊べる場です。

マイ保育ステーション (P.27へ)

- ▶ 昭和保育園、赤目保育所内

▶ 保育幼稚園室 ☎63-7919

子育て支援センターつくし

- ▶ かつう小児科医院内(桔梗が丘5-2-48) 保育士・看護師が電話、面接で育児相談を行います。

▶ 子育て支援センターつくし ☎65-5311

子どもの発達支援

医療機関、保育所や小中学校と連携をし、子どもの発達を総合的に支援します。

▶ 子ども発達支援センター ☎62-1088

家庭児童相談

家庭における児童の養育や育児等の相談を行います。

▶ ☎63-2515

女性相談

女性の権利擁護に関する相談を行います。

▶ ☎63-2517

子ども相談

子どもに関する様々な相談を行います。

▶ ☎63-3118

赤ちゃんの特徴

私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があります。成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれ過ぎないようにしましょう。その瞬間の赤ちゃんとの時間は、そのときだけのものです。楽しみながら、大切に過ごしましょう。

0～2か月

産声から始まり、生まれて初めてのことばかりの赤ちゃんは、何かに「興奮」すると、すべてを泣くことで伝えようとします。この時期の「泣き」は、お腹が空いていたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり・・・全てが赤ちゃんからのメッセージです。

3か月～

3か月ごろには、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のするほうに向くなど、周囲に感心を示します。4か月ごろになると、お母さんの顔はしっかりわかるようになるので、話しかけるなどのコミュニケーションが取れるようになります。

6か月～

6か月ほどからは、体を乗り出す、あとを追う、しがみつくなど、お母さんに近づこうとするようになります。しっかりと受けとめてあげましょう。また、これまで漠然とした不快感だけだったのが、嫌う・怒る・恐れるなどの種類に分かれるなど、より細かに感情を示すようになります。

1歳半～

1歳を過ぎると、感情の種類がさらに増え、意味を持った単語を発するようになります。ゆっくりと最後まで聞いてあげることが大切です。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを暖かく見守りましょう。

8か月～

8か月ごろから、初めての場所で不安そうにしたり、人見知りしたりすることもあります。成長の上で大事な発達のひとつです。周囲の状況を判断できていないときは、信頼できるお母さんやお父さんの反応を頼りにします。泣いてしまうこともあるため、抱きしめて安心させてあげてください。



乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳震盪(のうしんとう)を起こしてしまう状態のことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、首がすわっていない状態です。揺さぶられると脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障害が残ったり、命にかかわります。「なだめても泣きやまない。なぜ泣いているのか分からない・・・」とストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大切です。感情的になってしまうのは仕方ありませんが、無理に泣き止ませようとはせず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。

産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、体に疲れがたまり、抵抗力も落ちています。

加えて、体と心の急激な変化、慣れない育児のストレスも重なって、お母さんにとってはとても大変な時期です。

1人だけで頑張ったりせずに、周囲をうまく巻き込んで、できるだけ体を休める時間を作るなどして乗り切りましょう。

産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、生涯でもっとも急激な内分泌環境の変化が起こるだけでなく、育児中心の生活という大きなストレスにさらされます。夜間の授乳などにより睡眠をまとめてとることができず、睡眠不足になってしまい、日中の眠気が増加することもあります。可能であれば、赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして、体を休ませましょう。周囲に頼れる人がいれば少しの時間子守を頼んだり、民間のサービスを利用したりしながら休養して体力を回復させましょう。

産後の体

体の回復チェック

産前までは自分の体と赤ちゃんの様子に気をかけていたけれど、産後はどうしても赤ちゃんだけに気が向かいがちです。意外と忘れがちな自分へのケアも大事にしましょう。後陣痛があったり、精神的にもアンバランスな時期になります。産後しばらくは、無理に体型を元に戻すことや体に負担のかかる作業などはしないようにしましょう。

産後の心

マタニティブルーズ

待望の赤ちゃんが生まれてとても嬉しいはずなのに、突然悲しい気持ちになったり、涙も涙もなく涙が出たり、不安で眠れなくなったり、やる気が起ころなくなったりということがあります。このように、産後まもなくして情緒不安定になることを「マタニティブルーズ」と呼ぶことがあります。出産・慣れない育児による疲れや睡眠不足、育児に対するプレッシャーや孤独感、産後急激にホルモンが低下することが原因として考えられますが、ほとんどの方は10日～2週間もすれば自然に治るものです。必要以上に心配することはありません。

産後の心

産後うつ

産後うつ病は、出産後2～3週間から3か月くらいの間に発症し、治療が必要になることもあります。早めに治療を開始すれば、改善も早くなるので、クリニックなどで相談してみましょう。今の自分の努力を認めてあげることも大切です。

悩みがあるときは

何日もよく眠れなかったり、気持ちの晴れることがしばらくないとき、状態をよくするために、一度たちどまってみましょう。心の不調を、医師やカウンセラーに相談することは、恥ずかしいことではありません。かかりつけの医師がいるときには、まず気になる症状を相談しましょう。自分で探すときには、自宅の近くなど通いやすい病院(精神科・神経科・精神神経科・メンタルクリニックなど)がおすすです。身近な人でも構いません、話すことが大切です。

赤ちゃんの歯

お母さんが妊娠7週目に入った頃から赤ちゃんの乳歯の芽がつくられます。

永久歯も、妊娠4か月頃にはでき始めます。実際に乳歯が生え始めるのは生後3～9か月と、赤ちゃんによって個人差があります。

健全な乳歯は健全な永久歯や正常な歯ならび・かみ合わせへの第1歩です。

見えない部分になりますので、意識して定期的には口の中を観察し、心配ごとがある場合は、歯科の先生に相談しましょう。

お口のマッサージ



歯が生えてからイヤがらないで歯みがきができるように、時々口のまわりをマッサージしたり、歯みがきをする体勢に慣らしたりをくり返しやってみましょう。

ゆっくりでいいのでさわられることに慣らしておく、歯みがきへの移行がスムーズになります。

仕上げ歯みがき



歯みがきを自分でしたがるなど自我が芽生えてきたら、その気持ちは大事にしてあげましょう。ただし、みがき残しなどがないように、大人の仕上げみがきは必要です。また、歯ブラシは喉をついてしまう可能性もあるので、自分で歯みがきをしているときは目を離さないようにしてください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。この時期に歯を固くする作用のあるフッ化物を塗布するのが効果があると言われています。

丈夫な歯のためには、だらだらと食べないなど食生活に気をつけたり、歯みがきをしっかり習慣化することが大切です。

むし歯菌はどこから？



むし歯は感染症の一種であり、細菌の感染によって引き起こされるものです。生まれたばかりの赤ちゃんは無菌の状態のため、主な感染経路は身近な保育者からです。例えば、食事の際にはおしゃしやスプーンを共有すると唾液に含まれた菌により感染してしまう可能性があります。

「菌をうつさない・口を清潔に」を心がけて、きちんと歯みがきをして感染確率を減らしましょう。

歯の役目

赤ちゃんの頃からの予防と管理によって、何歳になっても丈夫な歯を持つことは可能です。食べる以外にも、しゃべったり、噛みしめによる体のバランスをとるなど、歯がもつ役目は多くあります。何かあってからではなく、何も起きないように「予防」をこころがけましょう。



泣きやまないとき

「赤ちゃんは泣くのが仕事」と言われますが、それでも赤ちゃんが泣いていると心配になったり、不安になったりします。月齢または赤ちゃんによって原因はさまざまですが、赤ちゃんは泣くことでメッセージを伝えようとしています。泣き続ける赤ちゃんを見て気持ちが滅入ってしまったり、感情的になってしまうこともあるかもしれません。そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、1人で全部を受け止めて悩まないようにしましょう。

ふいに激しく泣き始めた!

少し目を離れた瞬間に赤ちゃんに何か起こった可能性があります。すぐにかき寄って赤ちゃんの状態や周囲の様子を確認しましょう。必要があれば処置を行い、原因が取りのぞけたら赤ちゃんのそばにいてあげましょう。

- 口・耳・鼻などに異物が入っていませんか?
- 何か落ちてぶつかった形跡はありませんか?
- 高い場所から落ちた可能性はありませんか?
- 赤ちゃんが動いて何かにぶつかっていませんか?
- 熱いもしくは冷たいものにふれていませんか?
- 虫にさされた跡がありませんか?

先輩からメッセージ

子どもは泣くのが仕事とわかっていても、やっぱり泣いている理由がわからないときは辛くて、苦しくて抱っこしながら一緒に泣いていました。子どもが大きくなった今は笑い話です^^

たそがれ(ゆうぐれ)泣き

「夕方になると赤ちゃんが泣いてしまう」と言われることがあります。原因ははっきりしていません。家事や食事の準備と重なってしまい、「忙しいのに」と思いがちですが、可能な範囲で赤ちゃんと一緒に時間をとってみましょう。機嫌が良くなり一人で遊んでくれるかもしれません。多くのお母さんと赤ちゃんが「たそがれ泣き」を経験しています。ある程度の年齢を過ぎれば少しずつなくなると言われていますので、赤ちゃんと一緒に乗り越えていきましょう。

甘える感じで泣いている…

赤ちゃんは、お腹の中でお母さんのぬくもりに包まれ、いつもお母さんの声が聞こえていました。生まれてきてからは、お母さんが常にそばにいられないことに心細さを感じて不安になり、泣いてしまうこともあります。原因を考えていろいろ試しても泣きやまないときは、赤ちゃんだけに向かって相手をしてあげたり、マッサージをしたり、眠りにつくまでそばにいてあげることで落ち着くかもしれません。

ぐずる感じで泣いている…

居心地が悪い様子で体を動かしたり、不機嫌そうな感じで泣いている場合は、赤ちゃんが不快な環境に置かれているか、体調が悪いかもしれません。いくつか思い当たる原因を考え、一つひとつ対応してみましょう。普段と違う感じがあれば、注意深く様子を見てかかりつけ医や専門医に相談してください。

- お腹が空いている
- おむつが濡れている
- 寒い、もしくは暑い
- 湿疹やあせもなどのかゆみ
- お腹が張っている
- 熱っぽい

先輩からメッセージ

泣き止まない時は、抱っこしながら赤ちゃんに満面の笑みを振りまいています。とにかく楽しい雰囲気を作りまくることを意識して、踊って見せたりするのも効果的です。(笑)

夜泣き

夜泣きの原因も明確なものはありません。睡眠サイクルがうまくいかずに起きてしまう、眠りが浅い、昼間に興奮しすぎて不安定になってしまうなどが考えられます。無理やり寝かせようとせず、まずは抱っこしてそばにいることを認識させ、安心させてあげてください。授乳によって落ち着くこともあります。音楽を聞かせる、タオルや毛布でくるんで抱っこするなど方法はいろいろありますが、生活リズムを整えることで予防・改善できることもあります。

先輩からメッセージ

何をやっても泣きやまないときは、まず空を見て大きく深呼吸! ママの焦りやもどかしさが赤ちゃんに伝わっているのかも。ママのリラックスが最優先!

起こりやすい事故

つい気がゆるみがちな家中、大人では問題ない場所・物でも、赤ちゃんや子どもにとっては多くの危険が潜んでいます。普段から気をつけることで予防できる事故があります。実際に、事故の経験をしてしまった保護者の80%以上が、「少しの気配りをするだけで、事故を防ぐことができた」とアンケートで回答しています。赤ちゃんや子どもを守るために、家中こそ、気をつけましょう。

ダイニング

- テーブルクロスなど赤ちゃんが引っ張って物が落ちそうなものはないですか？
- おはしやフォーク、歯ブラシなどをくわえたままで歩かせたり、走り回ったりさせていませんか？

キッチン

- コンロや鍋、やかん、卓上の料理、ポット、炊飯器の蒸気口などやけどの原因に近づかない対策はできていますか？
- びんなど割れやすいものが床に置いてありませんか？
- 包丁などの器具は使用後に必ず片付けていますか？

その他

- 引き戸など手を挟みそうな場所の対策はされていますか？
- カーテンのひもなど窒息の原因になりそうなものは取り外していますか？

ベランダ

- 内側から鍵をかけて締め出されないよう注意していますか？
- 柵が低いなど転落の危険性はないですか？
- よじ登って柵を越えてしまいそうな場所はないですか？

リビング

- テーブル上のクリップやコイン、タバコや灰皿、ボタン電池など誤飲しそうなものはありませんか？
- アイロンやストーブなど触れてやけどしそうなものはありませんか？
- ソファやベッドなど高いところからの転落を防げていますか？
- コンセントは感電防止対策がされていますか？

浴室・洗面所

- 洗剤や化粧品など誤飲しそうなものが手の届くところにありませんか？
- 浴槽に水をためっぱなしにしていませんか？
- 浴室の床やタイルは滑りにくくしてありますか？

玄関

- 玄関の段差は危険な高さではありませんか？
- 戸外がすぐ道路に直面しているなど危険が想定される場合、簡単に出られないように対策がされていますか？



落下・転落



ふとした瞬間にソファに寝かせたり、ベッドの柵を下げっぱなしにしたりすると、赤ちゃんが少し動いただけで転落してしまう可能性があります。落下や転落が予想される場所には寝かさず、赤ちゃんが動いても安全であるよう気をつけましょう。

溺水



赤ちゃんはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。ちょっとだから大丈夫という油断が事故を引き起こします。浴槽に水をためるときはドアを開けっ放しにしない、水をためっぱなしにしない、目を離さない、を徹底しましょう。

やけど



興味があるものは何でも触ってしまうのが赤ちゃんです。特にポットや炊飯器の湯気は想像以上に高温で、気付かずやけどをしてしまうことがあります。電気毛布や使い捨てカイロなども、長時間同じ部位を温めていると低温やけどをしてしまう可能性があるため注意してください。

窒息



赤ちゃんの事故死のうち、約80%が窒息によるものだとされています。小さな玩具、電池などの誤飲や、吐いたものが詰まることが原因です。赤ちゃんの手の届くところに小さいものを置かないようにしましょう、授乳や食事の直後はこまめに様子を見ましょう。

誤飲



特に多いのがたばこの誤飲です。たばこが捨てられている水を飲んだり濡れたたばこを誤飲してしまうと、たばこに含まれる毒性の強いニコチンが水に溶けだしており、急激に体内で吸収されてしまうため、早急な処置が必要になります。その他、口に含むだけで危険なものも多くあります。細心の注意を払いましょう。

指はさみ



指をはさんでしまう事故は、場所を限定せず、どこでも起こるものです。打撲や擦り傷などの軽いものから、ひどい場合には指の切断に至ってしまうものもあります。家中や車のドアの開閉、ベビーカーや家具、エスカレーターなどの可動部は特に注意してください。

病気・ケガのための対応マニュアル

熱が出た



症状

- ①何となく元気がない
 - ②いつも以上にひっついてくる ③よく泣く
 - ④顔色が悪い ⑤嘔吐 ⑥腹痛
- などの症状や態度を示します。

対策や注意

体を触って熱があると感じたときには体温計で測り、37度～37度5分ほどのときは注意してみよう。
37度5分以上の場合は熱が上がる可能性が高いため、早めにかかりつけ医などの診断を仰ぎましょう。また、起床時、午前、午後、夜それぞれの時間帯での平熱を測っておき、発熱を判断できるようにしておきましょう。

お腹が痛い



症状

- ①熱があるかどうか ②風邪の症状があるか
- ③便の状態 ④お腹が張っていないか
- ⑤呼吸が正常か などを確認します。

対策や注意

症状が軽いものでも慎重に判断するようにしてください。痛みが強くなるようであれば急ぎ対応が必要です。
また、心理的な問題からも痛みが引き起こされることがあります。身体的・心理的の両面から観察し、対応するようにしましょう。

吐いた



症状

- ①熱があるかどうか ②便の状態はどうか ③お腹が痛いかどうか
 - ④おなかを見て大きくなっているかどうか ⑤頭が痛いかどうか ⑥耳が痛いかどうか
- などを確認します。

対策や注意

嘔吐以外の症状がはっきりしている場合には、病院を受診してください。嘔吐以外の症状が軽い、無い場合には様子を見ましょう。ポイントは繰り返し吐くかどうかです。繰り返し吐く場合は病院に連れていきましょう。吐いた後は、30分ぐらい時間をあけて「お茶」や「イオン飲料水」を少し与えてください。それでも吐くかどうか観察します。その後、吐かなければ飲み物を少しずつ増やして与えます。

下痢をした



症状

- ①水のような下痢、血便かどうか
- ②激しい嘔吐を伴うか ③水分がとれているかなどを確認します。

対策や注意

一時的な軽いものか、治療が必要なものか、注意して見るようにして、改善が見られなければ受診してください。下痢の原因として多いのが胃腸炎です。特にウイルス性が多く考えられますが、細菌性の場合もあります。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあるため、十分な水分補給を心がけましょう。

咳が出た



症状

- ①熱があるかどうか ②せきの持続期間はどうか
- ③呼吸状態 などを確認します。

対策や注意

呼吸困難があるときや、眠れないときには急いで病院へ連れて行ってください。肺炎、喘息発作、細気管支炎、気管支異物のあるときにはこのような状態になることがあります。痰(たん)が確認できる場合には、痰を軟らかくして、出しやすくするために加湿してください。咳で痰をうまく出せない子どもには、咳をしているとき背中をさすったり軽くたたいて補助してあげるとよいでしょう。

痙攣をした



症状

- ①けいれんが何分続いているか(10分以上続いている場合、救急車を呼ぶ準備をします。)
- ②どのようなけいれんか(全身けいれんなのか、左だけのけいれんなのか、顔だけなのかなど)観察することが診断の重要な情報になります。

対策や注意

けいれん中に舌を噛むのを防ぐために無理して口に何かを入れるのはやめてください。嘔吐を誘発して、吐いたものが気管に入る危険があるためです。けいれんが止まった後は、病院へ連れて行くまで呼吸状態、顔色、手足がきちんと動いているかどうか観察してください。意識状態も重要な情報です。

誤飲した



症状

誤飲時の処置は、気付いた時点で舌の奥を下の方へ押し、液状異物の場合は水や牛乳を飲ませてすぐに吐かせるのが原則です。

※ただし、①意識障害がある ②けいれんを起こしている ③揮発性の灯油、ガソリン、ベンジン、マニキュア除光液などの誤飲 ④強酸、強アルカリ(漂白剤やトイレ用洗剤など)の誤飲 ⑤血を吐いた ⑥とがったものの誤飲など吐かせてはいけない場合もあります。

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)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。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことがわかっています。

予防のポイント

- (1) うつぶせ寝は避けましょう。
- (2) たばこはやめましょう。
- (3) できるだけ母乳で育てましょう。

夜間・休日に急病になったら

地域の医療機関・応急診療所と二次救急病院は、夜間や休日などの急病のとき、一次救急と二次救急の役割を分担して救急医療にあたっています。

一次救急は軽いけがや病気の時、二次救急は入院や手術が必要な重症の場合です。

①まず、かかりつけの医師に連絡してください。

かかりつけの小児科を決めておきましょう 小児科名 ()

☆連絡がつかないときは

② 応急診療所(朝日町1361-4)(一次救急医療受入機関)

救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子を見ていて心配なとき、ご利用ください。

診療科目…内科・小児科 ☎63-3913

※内科・小児科以外も受入していますのでお問い合わせ下さい。

- 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
 - ・薬を飲んでいる場合はおくすり手帳など薬の内容がわかるもの

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

応急診療所の紹介状がある人・二次救急医療が必要な重症の人

二次救急医療機関

※詳しくは「伊賀地域二次救急実施病院」を参照ください。(広報なばり及び市ホームページにて、毎月掲載)

小児科以外の診療科※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(☎61-1100)
- 上野総合市民病院(☎24-1111)
- 岡波総合病院(☎21-3135)

名張市立病院の「小児科」の救急体制について

- 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。受入対象は重症患者です。けがおよび交通事故などの外科系疾患は除きます。
- 市内の一次医療機関、名張市応急診療所が診療していない時間帯の場合は、事前に市立病院に電話連絡をしていただき、症状などをお聞きした上で、受入れを行います。

応急診療所の診療時間外の場合

三重県救急医療情報センターコールセンター

24時間体制で受診可能な医療機関をコールセンター(県内1か所)で案内しています。

- 電話でのお問い合わせは…☎64-1199
- 音声案内……………0800-100-1199(通話料無料)
- インターネット……………<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
- 携帯版……………<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
 - ・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下さい。
 - ・場合により市外医療機関を案内することもあります。

小児科で相談したいことがあれば

みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000

相談時間:19:30～翌朝8:00

夜間、お子さんの体調のことで慌てたり、判断に困ったことはありませんか。

小児夜間医療・健康電話相談(みえ子ども医療ダイヤル)では、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。気軽にご相談下さい。

- (1)対 象: 18歳未満の子どもおよびその家族
- (2)相談内容: 子どもの病気、薬、事故に関すること
- (3)相談者: 医療関係の専門相談員
- (4)相談日: 毎日

※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へおかけください。



児童虐待の予防

あなたの身近に、親か近親者などによる赤ちゃんや子どもへの虐待と思われる様子はありませんか。
または、あなた自身が抱えている子育てに関する悩みはありませんか。
望まぬ「虐待」が起きてしまうその前に。少しの勇気が予防につながります。

主な虐待の種類

身体的虐待

殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、
やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、
縄などにより一室に拘束する など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、
性器を触る又は触らせる、
ポルノグラフィの被写体にする など

放置や養育の拒否(ネグレクト)

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、
自動車の中に放置する、
重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、
子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう
(ドメスティック・バイオレンス:DV) など

虐待かなと思ったら迷わずご連絡ください。

SOSを発信できない親に代わって連絡(通告)

通告は、直接虐待をしているところを目撃していない場合でもできます。
体に殴られたようなあざや切り傷がある、汚れた衣服を着て食事を与えられていない様子がある、
寒い日に長時間戸外にいる、姿は見えないけれど火がついたように泣いているのがいつも聞こえる、
両親が頻繁に外出して食事や世話を十分にしていない、などに気づいた方は地域の児童相談所に連絡してください。
通告は、電話でも手紙でもかまいません。通告した人の秘密は守られます。
通告した後で虐待でないとわかって、通告した人に罰則はありません。

様子がおかしい子どもを見つけたら

子育て中は迷うことや困ることばかりで、気づけばひとりで抱え込んだり、
良くない方向に考えてしまいがちになります。
気になる親子の様子を見かけたら、声を掛け合い地域で支えあいましょう。
受け止めきれないと感じたら無理することなく早めに相談してください。
通告は匿名で行えます。少しでも「おかしいな」と感じたら行動に移すようにしましょう。
早期発見と早期対応がその子の未来を左右します。



家庭児童相談室

所在地:名張市丸之内79
名張市総合福祉センター
「ふれあい」2F
☎63-2515

伊賀児童相談所

所在地:伊賀四十九町2802
☎24-8060

児童相談所 全国共通ダイヤル

☎189
☎0570-064-000
※でも近くの児童相談所に繋がります

防災ほっとメール(登録無料)

<http://www.anshin-bousai.net/nabari/>

問合せ:名張市役所 危機管理室 ☎63-7271



あなたのケータイにメールでいち早く、防災・防犯情報が!

メール配信内容1▶防災情報

地震や風水害などにより、市が災害対策本部を設置した際、避難情報や災害情報を携帯電話などに電子メールでお知らせします。

防災情報の閲覧、避難所の検索も!

「防災ほっとメール」のホームページでは、避難場所が検索できるほか、被害情報などを随時確認できます。二次救急病院などの情報も閲覧できます。



メール配信内容2▶防犯情報

名張地区防犯協会の協力で、車上ねらいや空き巣、振り込め詐欺など名張警察署管内で多発傾向にある犯罪の情報提供や、不審者情報、行方不明者情報などを、携帯電話などに電子メールでお知らせします。



登録方法

携帯電話やパソコンで

<http://www.anshin-bousai.net/nabari/>

に接続するか、右のQRコードを読み込んでも登録できます。



予防接種

予防接種を受ける時期について

予防接種は種類が多く、接種する月年齢・回数・間隔などが異なります。もれなく、効率よく受けるためにも下記のカレンダーを参考にかかりつけの医師とよく相談して、おおよそのスケジュールをたてましょう。

予防接種カレンダー



平成28年度定期予防接種指定医療機関

*必ず電話等で医療機関に確認の上、予約して受診してください。

平成28年4月現在

医療機関名	TEL	所在地	ヒブ	肺炎球菌	4種混合 ジフテリア・ 百日ぜき 破傷風・ 不活化ポリオ	BCG	MR はしか・ 風しん 1期	日本脳炎 1期	水痘	不活化 ポリオ
1 かとう小児科医院	65-5311	名張市 桔梗が丘 5-2-48	○	○	○	○	○	○	○	○
2 なばりこどもクリニック	62-2105	// 鴻之台 3-24-2	○	○	○	○	○	○	○	○
3 みらいのこどもクリニック	62-3888	// 希中央4-2	○	○	○	○	○	○	○	○
4 こもりクリニック	68-8555	// つつじが丘 北5-30	○	○	○	○	○	○	○	○
5 卓山医院	65-0001	// 桔梗が丘南 1-1-15-4	○	○	○	○	○	○	○	○
6 藤本産婦人科	63-0995	// 平尾 3068-9	○	○	○	○	○	○	○	○
7 名張市立病院	61-1100	// 百合が丘西 1-178	○	○	○	○	○	○	○	○
8 矢倉医院	65-2251	// 新田 2202-2	○	○	○	○	○	○	○	○
9 百合が丘クリニック	64-2000	// 百合が丘東 1-14	○	○	○	○	○	○	○	○
10 上坂内科	64-8211	// 赤目町丈六 247	○	○	○	-	○	○	○	○
11 うえなみ内科	63-9321	// 鴻之台 2-30-2	-	-	-	-	-	○	○	-
12 おおふち医院	62-7800	// 梅が丘南 1-208	-	-	-	-	-	○	-	-
13 釜本医院	63-0345	// 木屋町1386	-	-	-	-	○	○	○	-
14 かも内科 消化器科	66-1190	// 桔梗が丘 2-5-72	-	-	-	-	-	○	○	-
15 信岡医院	65-0023	// 桔梗が丘 5-10-45	-	-	-	-	○	○	-	-
16 橋本 胃腸科内科	61-3366	// 蔵持町里 3258-2	-	-	-	-	-	○	-	-
17 樹田医院	63-3155	// 新町193	-	-	-	-	-	○	-	-
18 山尾医院	68-1055	// つつじが丘 北4-4	-	-	○	-	○	○	○	○
19 城医院	52-0017	伊賀市 別府162	-	-	-	-	○	○	○	-
20 黒田クリニック	52-2099	// 桐ヶ丘 3-325	○	○	○	○	○	○	○	○

名張市こども支援センター「かがやき」

子育て中の皆さん、子育てを楽しんでいますか？

「かがやき」は乳幼児の子育て中の親子の交流や育児相談・情報提供を実施しています。園庭や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1日を過ごせる場所です。0～18歳までの子どもと親子・祖父母が開館時間なら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。

「かがやき」では ●親子が安心して過ごすことのできる場 ●つながれる場(親子・子ども(親)同士) ●親子の力を発揮できる場を提供しています。

かがやきの主な事業

親と子、子どもどうし、親どうしが交流する広場の提供
いつでも自由に親子で遊ぶことができます。お弁当を食べたり、授乳の部屋もあります。

子育てに関する講座や講演会等の開催
子育てに関する親(保護者)子育て支援者を対象にします。

子育てや子育て支援に関する相談
随時受付:電話相談、面接相談
毎月第3水曜日(都合により変更する事があります)
*健康相談(保健師による) *歯科相談(歯科衛生士による)

子育てや子育て支援に関する情報の発信と提供
かがやき通信、健康だより、ホームページ等により子育て支援に関することや、かがやきについての情報を提供しています。

一時預かり事業の統括・調整
家庭での保育が一時的に困難となった時などに緊急一時的に保育所(園)での保育が受けられます。申請は各施設へお願いします。

ファミリー・サポート・センター事業の推進
育児の援助を受けたい人と援助をしたい人が会員になり、子育てを助け合うファミリー・サポート・センター事業の運営。

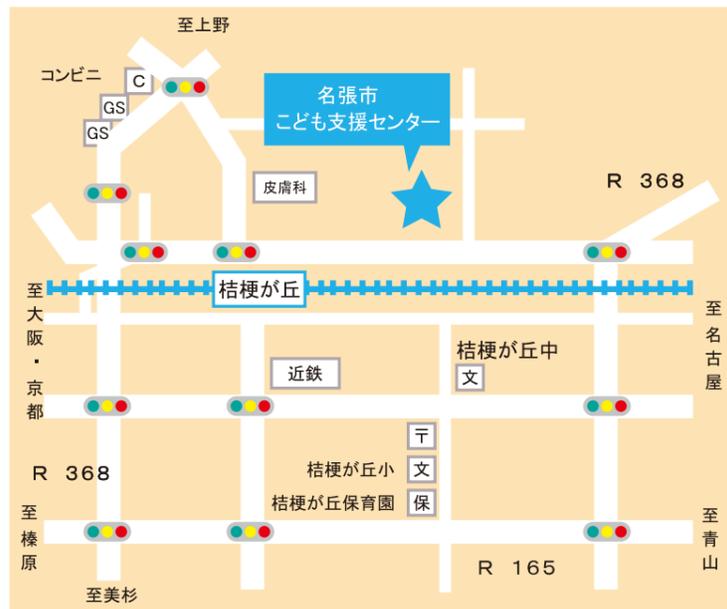
子育てサークルの育成と支援
サークル連絡協議会への活動支援やサークル加入についての働きかけをしています。

**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**
センター主催の講座により、子育て支援ボランティアの養成と研修を行います。地域での子育てを支援するために要請されたボランティアを中心に子育ての相互援助活動を推進します。

お問い合わせ先

〒518-0643
名張市桔梗が丘西3番町3街区107番地
名張市こども支援センター かがやき
☎67-0250 FAX 66-5650
<http://www.city.nabari.lg.jp>

開館日:火曜日～土曜日
利用時間:午前9時30分～午後5時
休館日:日曜日、月曜日、祝日
(月曜日が祝日の時は翌日も休館)
年末年始



かがやきではこんなことを行っています

ひろば

(毎週火曜日～土曜日9:30～17:00)

いつでも自由に親子で遊ぶことができます。絵本のコーナーや授乳室もあり、お弁当を食べる部屋もありますのでご利用下さい。(昼食時間12:00～13:00まで)児童遊園もあるので、遊ぶことができます。

ふれあい遊び

(毎週水曜日11:30～11:45)

わらべうたには、人としても基を築くために古くからの子育ての知恵や願いが込められています。ふれあい遊びとしてわらべうたを通し、親子で心を通わせて楽しめる遊びを紹介します。

絵本の時間

(毎週火曜日11:30～11:45)

保育士による絵本の読み聞かせ
(毎月第1木曜日11:00～11:30)
「絵本の部屋」(ボランティア)による絵本の読み聞かせ

親子で遊ぼう

(月2回～3回程度10:45～11:30)

製作や身体を動かして遊んだり、コンサートなど、親子で楽しめるいろいろな催し物を開催します。

はじめて広場

(毎月第2金曜日10:30～11:30)

初めて親になるプレママやプレパパ、まだかがやきを利用したことがない方が対象です。楽しく交流しながら、かがやきの説明やわらべうた遊びを紹介します。

こんにちは広場

(毎月第4木曜日14:30～15:30)

「私の子育てでいいの?」「みんなはどうしているの?」など子育てに関するいろいろな話をして交流しながら情報交換する場です。

サタパパ広場

父親のための土曜子育て広場
(毎月第1土曜日10:45～11:30)

子どもと一緒に楽しめる遊びを紹介し、父親や祖父が子育てについて気軽に交流する場です。



子育て相談

(毎週火曜日～土曜日9:30～17:00)

子育てについての相談を行っています。電話による相談も行っています。気軽にご相談下さい。

健康相談

(毎月第3水曜日14:00～15:00)

保健師による健康相談・歯科衛生士による歯の相談を行います。母子健康手帳をお持ち下さい。(13:30から受付開始です!)

身体計測

(毎月第2水曜日～金曜日)

身長・体重の計測を行います。母子健康手帳をお持ち下さい。(開始30分前から受付開始です!)

安心育児・おっぱい教室

(毎週木曜日)

◎和室でほっこりおしゃべりタイム&健康豆知識(10:00～11:30)
◎個別相談タイム(受付13:00～14:00)

ぐりとぐらの集い

(毎月第3金曜日10:45～11:30)

双子等の多胎児の親子が交流し双子を育てる工夫や様々な情報交換をする場です。

インターナショナルの集い

(毎月第2木曜日10:45～11:30)

国際結婚をして、子育て中の方が交流し合う場です。

シングルマザーの集い

(毎月第4土曜日14:30～15:30)

シングルで子育て中の母親が交流する場です。

※都合により曜日・時間に変更になる場合があります。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。▶こども支援センターかがやき ☎67-0250

子育てサークル情報

平成28年度 子育てサークル情報

2016年4月現在

(☆印は名張市子育てサークル連絡協議会加入サークル)(○印はメンバー募集しているサークル)

サークル名	活動場所	開催日	時間	加入	募集
親子くらぶ	桔梗が丘南市民センター	第1・第3月曜	10時30分～13時30分	☆	○
さくらんぼ	蔵持市民センター	月1回予定を合わせ決定	10時30分～14時	☆	○
自然育児サークルぼれぼれ	黒田集会所	第1・第3火曜(変更有り)	10時30分～13時30分	☆	○
プチスマイル	百合が丘東第3集会所	第2月曜・第4木曜	10時～13時	☆	○
KIKIプチ	百合が丘東第3集会所	第1・第3水曜	10時30分～13時30分	☆	○
人形劇グループ『まんぶくまる』	活動日・場所・時間については必要に応じてメンバー間で相談の上、決定			☆	○
はな♪	黒田集会所	水曜日	9時30分～13時30分	☆	○
つながる食を考える会『こどもとごはん』	黒田集会所 国津はぐくみ工房あらかぎ	第1・3金曜	10時～13時30分	☆	○
Mother Land	NAURAA(ナウラ)	第2土曜日	10時～14時	☆	

活動内容により上記の場所・日程以外で、サークル活動をおこなうことがあります。

サークル見学希望者は『こども支援センターかがやき』事務所までお申し出下さい。

平成28年度 地域の広場一覧

名張市こども支援センター かがやき 2016年4月現在

地域	さつき台	百合が丘		つつじが丘
広場名	さつきっ子広場	百合が丘つどいの広場	スキップ広場	おじゃまる広場
開催場所	さつき台第2集会所	百合が丘東第3集会所	百合が丘市民センター	つつじが丘市民センター
開催曜日	第3木曜日 ※8月休み・7,12,3月は第2木曜日	第2・第4・第5金曜日	第2火曜日	月2～3回 火曜日
時間	10時～11時30分	10時～12時	10時～12時	10時～11時30分
会費	無	無	無	有り
地域の限定	無	無	無	無

地域	蔵持	梅が丘	桔梗が丘	鴻之台・希央台
広場名	くらっこ広場	わいわい親子の広場	ききょうなかよし広場	きらきらひろば
開催場所	蔵持市民センター	梅が丘市民センター ※1月は第3金曜日	桔梗が丘市民センター	中央ゆめづくり館(鴻之台防災センター2F)
開催日	毎月第4木曜・第2水曜日	第1金曜日	第3火曜日	第1・第3木曜日
時間	10時～11時30分	10時～12時	10時～11時30分	10時～11時30分
会費	無	無	無	無
地域の限定	第2水曜日は地域限定	無	無	無

地域	赤目	美旗	池の台	名張
広場名	忍たま広場	みはたっこ	スマイリーキッズ&池ママ会	マーヤにここ広場
開催場所	赤目市民センター	美旗市民センター	池の台集会所	妙典寺会館(本町)
開催日	第4水曜日	第3水曜日※8月休み7,12月別日程	第3金曜日	第1・3金曜日
時間	10時～11時30分	10時～11時30分	10時～11時30分	10時～11時30分
会費	無	無	無(内容により実費負担有)	無
地域の限定	無	無※7,12月のみ地域限定	池の台地区に限る	無

地域	すずらん台	富貴ヶ丘	箕曲
広場名	なかよし広場	すずらん台ちびっこクラブ	チャイルドサークルひまわり
開催場所	すずらん台市民センター	すずらん台東集会所	南富貴ヶ丘集会所
開催日	第1金曜日	第2・4木曜日	月2・3回水曜
時間	10時～11時30分	10時～11時30分	10時～11時30分
会費	無	無	無
地域の限定	無	無	箕曲地域に限る

開催日の変更されたり、実施されない月もあります。かがやき通信やホームページでご確認くださいね。

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。

ファミリー・サポート・センターの会員はこんな助け合いをします。

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。
《※希望の利用依頼に応じられないこともあります。》

利用時間・利用料金

		前日までの申込み	当日の申込み
平日	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
土・日・祝日	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
- ※兄弟につきましては、同じ活動時 半額

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、自宅で子どもを預かることのできる方
・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
※なげり子育て支援員研修を受講していただきます。

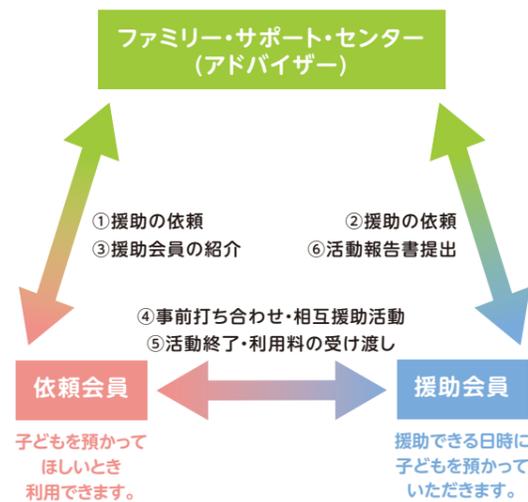
お問い合わせ先

名張市ファミリー・サポート・センター(名張市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 FAX 66-5650
受付時間 午前9:30~午後5:00 火曜日~土曜日
(ただし月曜日が祝日・振替休日の場合火曜日は休みとなります。
12月29日~1月3日も休みとなります。)

●依頼会員 ●援助会員 ●両方会員 会員募集中

自宅で子育てをサポートしていただく援助会員さんを募集しています。子育てが一段落した方や、子育てを援助することで地域社会に参加したい方など、ぜひ会員登録してください。もちろん、子育て中の方も大歓迎です。

ファミリー・サポート・センターのシステム



かがやき 安心育児・おっぱい教室

妊婦さんもWelcome

安心育児・おっぱい教室

お問合せ 火～土 9時～17時 名張市こども支援センターかがやき ☎67-0250

妊娠中の方や産後間もないママと赤ちゃんに向けた健康と育児の相談と交流の場です。助産師が木曜日『かがやき』でお待ちしています。心配なことを相談していただくだけでなく、気軽におしゃべりしに来てくださいね。名張市は生まれる前からのママパパと赤ちゃんの健康と育児を応援しています。

実施日時 木曜日（かがやき行事の都合などで変更がある場合もあります。）
毎月発行『かがやき通信』をご覧ください。かがやき にお問い合わせください。

10:00～11:30

和室でほっこりおしゃべりタイム&健康豆知識
妊婦さんも産後のママと赤ちゃんもお越しください。助産師と集まったみなさまとおしゃべりしながら気がかりなこと一緒に解決しましょう。

13:00～14:00受付

個別の相談タイム
相談室で個別に妊娠中や産後のこころやからだのことをお聞きします。母乳相談の方には、助産師と一緒にやってみるセルフケアの方法を伝授します。

場 所 こども支援センターかがやき [桔梗が丘西3番町3街区107番地] **料 金** 無料

持ち物 母子健康手帳(妊婦さん・産後のママと赤ちゃん)・バスタオル1枚、フェイスタオル2枚(産後のママと赤ちゃん)

その他 この教室は、名張市が行う『母子健康手帳発行教室』『こんにちは赤ちゃん訪問』や『乳幼児健康相談』、健康・子育て支援室保健師による訪問相談などと連携しています。個人情報を守られます。相談内容によりご希望に応じて健康・子育て支援室保健師に連絡し、専門機関への相談などにつながります。医療行為はできません。医療機関受診をお勧めする場合があります。

- 赤ちゃんのお世話いろいろどうしたらいいのかな? ● 母乳だけで足りているのか不安
- 妊娠中の生活について知りたいな ● 妊婦ともだちができたらいいな ● 赤ちゃんのこれって普通?

のんびり*ゆったり育児を応援します

マイ保育ステーションもご利用ください

平日の午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・年末年始は休み)自由に利用できます。
子育て相談のほか、おもちゃで遊んだり、絵本を見たり、利用者同士の交流もできます。
お弁当を持ってきて大丈夫です。登録お待ちしております!

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
昭和保育園 マイ保育ステーション かざみどり ☎64-5800
名張市役所 福祉子ども部 保育幼稚園室 ☎63-7919

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



▶お父さんも利用できます

◀妊婦さんも登録できます

「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)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。

具体的には、

- 出産や育児の不安・悩みを保育所(園)の先生に相談できます。
- 保育所(園)の行事(一部)への参加・見学ができます。
- 子育て講座等に参加できます。
- 「マイ保育ステーション」で、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。

【利用対象者】市内にお住ま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？

「マイ保育ステーション」を利用するときは、ステーションへの登録(登録料:無料)が必要となります。印鑑が必要ですので、ご持参ください。(重複登録も可能ですが、各施設ごとの登録となります。)お弁当をもって遊べます。また、保育所(園)の活動に支障がない場合は、園庭で遊ぶこともできます。

※保育所(園)の状況や行事により利用時間の変更をする場合があります。各ステーションにお問い合わせください。

「保育無料体験」って？

マイ保育ステーションでは、育児中のママ(パパ)のリフレッシュに「保育無料体験」ができます。

無料で利用できるのは、登録年度中に1回だけです。

※「保育無料体験」は満1歳以上の未就園児対象です。

※次からは有料の「一時預かり」になります。料金等については各保育所(園)にお問い合わせください。

「保育無料体験」はどうやって利用するの？

「保育無料体験」を利用してみたいなって思ったら、登録時にお渡しした「保育無料体験利用申請書」を希望日のおおむね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。

※保育所(園)の状況や行事等によっては、ご利用いただけない日があります。各ステーションにお問い合わせください。

お問い合わせ先

- 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 ☎64-5800
 名張市役所 福祉子ども部 保育幼稚園室 ☎63-7919

助産師による産後ママ*ゆったりスペース

毎週月曜日(祝日除く)10時～15時「赤目マイ保育ステーション」の部屋のおとなりに開設

産後すぐからでも出かけることができる場として、赤ちゃん和妈妈のためのスペースをつくりました。

看護師がいますので赤ちゃん和妈妈の健康や育児の相談にも応じます。

横になって休んでいただくこともできます。妊婦さんどうぞ。

【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。その他必要な物は持ってきてください。

【お問い合わせ先】赤目保育所 マイ保育ステーション おひさま ☎63-2805

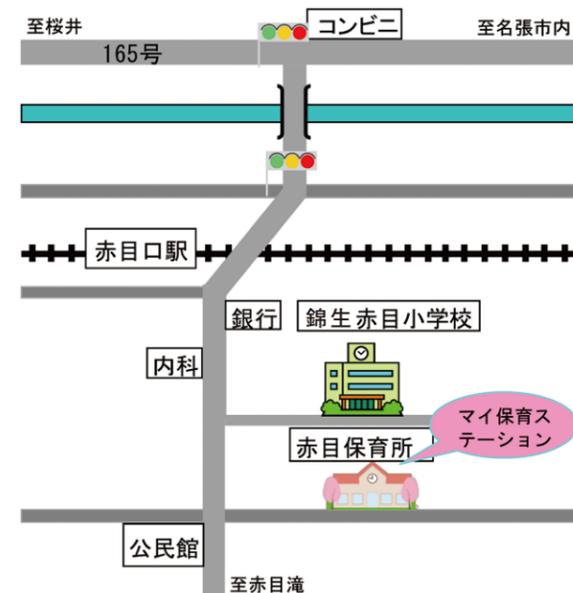
名張市役所 福祉子ども部 健康・子育て支援室 ☎63-6970

毎日お疲れさまです。寝不足の方はうたたねもOKです。
 ここで元気を充電してかえってください。



名張市では「産み育てやすいまち「なばり」」をめざしてみなさまの健康と育児を応援したいと考えています。

赤目保育所 マイ保育ステーション「おひさま」



昭和保育園 マイ保育ステーション「かざみどり」



ブックスタート

ブックスタートってなあに？

絵本を通じて、赤ちゃんとふれあうゆったりとした時間を楽しみませんか？そんな時間を持つきっかけづくりをしています。名張市では、読み聞かせを行うとともに「赤ちゃん絵本を開く時間の楽しさ」等のメッセージを伝え無料で絵本をお渡します。

【実施場所】

- ▶ 図書館
- ▶ こども支援センターかがやき
- ▶ 赤目保育所 マイ保育ステーション

※実施日等については、案内はがきでお知らせします。

【対象者】

名張市内に住所を有する1歳の誕生日を経過していない乳児とその保護者

*生後概ね5～6か月の乳児のおられるご家庭に案内はがきを送付いたします。

*案内はがきが絵本の引換券となります。

*早い時期から読み聞かせのきっかけづくりを行うという事業の趣旨から、はがき到着後、遅くとも3か月以内には実施場所へお越しいただき、読み聞かせにご参加のうえ絵本をお受け取りください。なお、1歳の誕生日を経過した場合は対象外とさせていただきます。

【問い合わせ先】

子ども家庭室 ☎63-7594

メール▶ kodomokatei@city.nabari.mie.jp



保育所

保育施設等一覧

	保育所(園)	定員	電話番号	所在地	開所時間	延長保育	休日保育	障がい保育	年齢
公立保育所	大屋戸保育所	50	63-2801	大屋戸150	8:00~18:00 (土)8:00~13:00	△		○	1~5
	薦原保育所	40	63-5827	薦生1590-2	8:00~18:00 (土)8:00~13:00	△		○	1~5
	錦生保育所	45	63-1194	安部田2262	8:00~18:00 (土)8:00~13:00	△		○	0~5
	赤目保育所	120	63-2803	赤目町檀448-3	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
私立保育所	箕曲保育園 (よさみ福祉会)	150	63-2802	夏見357-3	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
	昭和保育園(名張市 社会福祉協議会)	150	63-1767	丸之内67-10	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
	名張西保育園 (弘仁会)	150	63-0577	南町506	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○	○ (注1)	○	0~5
	西田原保育園 (こもはら福祉会)	80	65-3263	西田原2340-1	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
	みはた虹の丘保育園 (名張育成会)	150	65-3065	新田1005	7:00~20:00 (土)7:00~19:00	○		○	0~5
	蔵持保育園 (任天会)	70	63-4590	蔵持町原出291	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
	比奈知保育園 (弘仁会)	110	68-2023	下比奈知 1527-1	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
	滝之原保育園 (弘仁会)	60	68-2993	滝之原1056	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
	桔梗が丘保育園 (こもはら福祉会)	180	65-0827	桔梗が丘 3-4-411-2	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
認定 こども 園	富貴の森こども園 (任天会)	120	42-8980	富貴ヶ丘 6-42-21	7:15~19:15 (土)7:15~18:00	○		○	0~5
地域型 保育事業	ぞうさん	5	090-47 98-0579	丸之内55-5 (名張幼稚園内)	8:00~18:00 (月~金)	△			0~2
	Hoppe(ほっぺ)	5	080-92 63-5228	桔梗が丘西 3-4-41-46	8:00~18:00 (月~金)	△			0~2
	マザーランド	10	090-58 77-3953	桔梗が丘5-7-41	8:00~18:00 (土)8:00~17:00	△			0~2
	国津保育所	19	69-1323	神屋1867-3	8:00~18:00 (土)8:00~18:00	△			1~2※3歳 以上要相談
	かな保育園	5	62-0415	鴻之台1-202	7:00~19:00 (土)7:00~18:00	○			0~2
	ひまわり園	12	42-8922	桔梗が丘6-2-9	8:00~19:00 (土)8:00~13:00	△			1~2

(注1)名張西保育園の休日保育は、名張市の公立保育所・私立保育所・認定こども園入所児が受け入れ対象です。

事前に登録が必要です。休日保育を利用する場合は、原則平日に仕事が休みの日には保育所は利用できません。

※乳児については、満6か月から利用できます。

※土曜日は、保護者が就労しているときのみ利用となります。就労以外の理由で保育が必要となった時は、事前に保育所に申し出てください。

※ひまわり園は開所時間以外の保育は、認可外(有料)での対応が可能です。

※国津保育所は名張市が設置し、運営は学校法人藤森学園に委託しています。

妊娠・出産・育児の切れ目ない支援 名張版ネウボラについて



名張版ネウボラ 事業の背景

子ども・子育て支援法 子ども・子育て支援新制度(平成27年度本格始動)

名張市子ども・子育て支援事業計画 子どもを生み育てるにやさしいまち‘なばり’



子ども3人目プロジェクト

- (1) 第3子以降の子どもに関する経済負担の軽減
- (2) 保育サービスの充実
- (3) 結婚・妊娠・出産・育児への切れ目のない支援

- ① 婚活支援事業の実施
- ② 名張版ネウボラの構築

名張版ネウボラ

妊娠・出産・育児の切れ目ない支援事業

名張版ネウボラ とは

産み育てるにやさしいまち‘なばり’をめざした妊娠・出産・育児の切れ目ない相談・支援の場であり、システムです。「ネウボラ」とはフィンランドの制度で、「相談・助言の場」を意味します。

身近なところでの寄り添い

まちの保健室で、妊娠段階から、出産・育児まで経済的に相談支援を行う人材として職員をチャイルドパートナーと位置づけます。チャイルドパートナーと地域の子育て支援のとりくみ、こども支援センターやマイ保育ステーション(地域子育て支援拠点事業)や保育所が連携しながら母子保健コーディネーター(保健師や助産師)とともに、保健・福祉のサービス(支援)と利用者、人と人、人と地域を結びつけ、全ての妊産婦や乳幼児の保護者に対する伴走型の予防的支援できる環境を整えます。

産前産後のケアの体制

従来の母子保健事業や子育て支援事業では補えきれなかった産前産後の不安に対し、妊娠前からの教育、妊娠中からの相談・支援、産後直後の心身のケアができる体制を医療機関・地域づくり組織等多様な主体によって整備します。

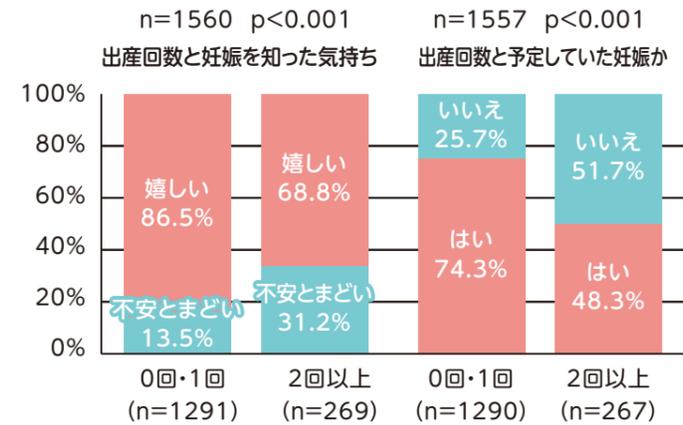
切れ目ない支援への3つの「つなぐ」

- 人と人・人と地域をつなぐ
- 妊娠前から出産・育児期までの時をつなぐ
- 保健・医療・福祉のしくみをつなぐ

名張市ではみなさまの健康と育児をさらに応援したいと考えています。ご意見もお待ちしています。

お問合せ 名張市役所 福祉子ども部 健康・子育て支援室 ☎63-6970
保健師や助産師が電話相談や訪問相談も行っています。お電話ください。

課題 3人目妊娠の不安



健康支援室:妊娠届け出時における「妊婦の気持ち」と子育て環境への認識 出産回数による違いより

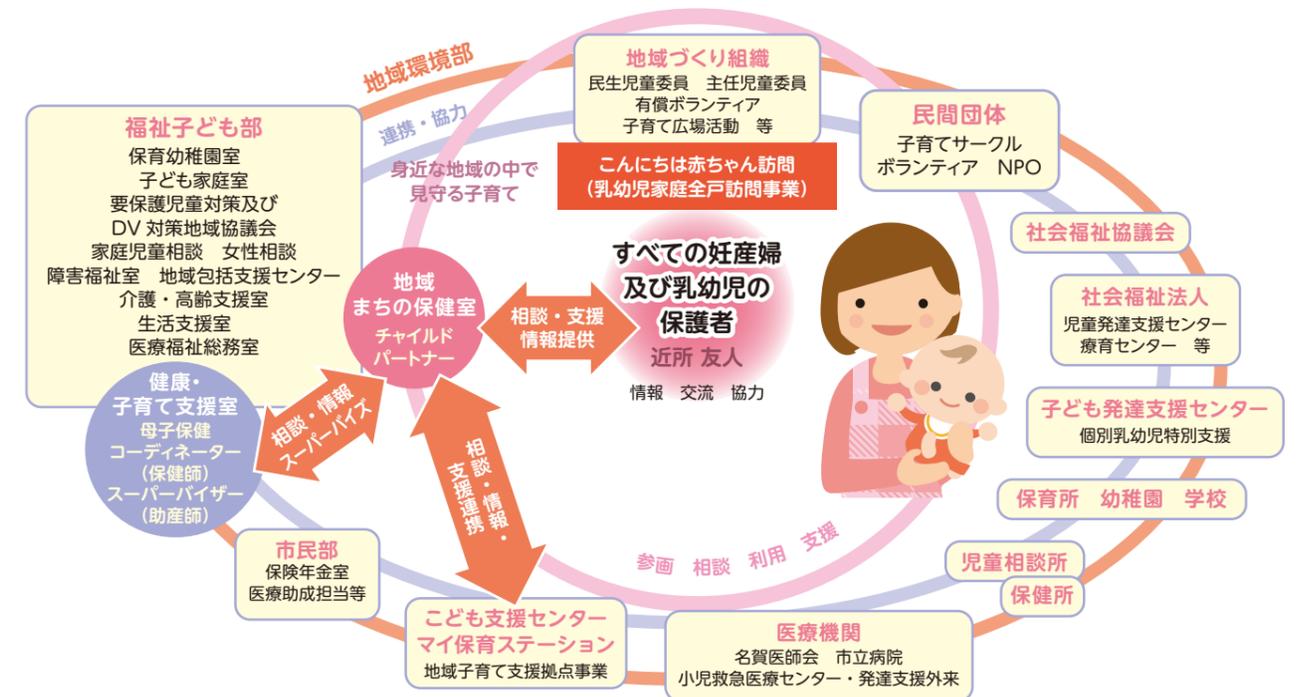
強み 15の地域づくり組織



地域の中で住民とともにチャレンジを

子育て支援を目的にした取組のプロセスが、地域住民間の関係性の再構築を促進し、介護予防、生涯現役のまちづくりの取組に発展します。

名張版ネウボラ推進の形 妊娠・出産・育児の切れ目ない支援ネットワーク図



- ・身近なところで、妊娠段階から出産・育児まで継続的に相談を受ける
- ・母子保健と子育て支援サービスの有効な利用支援を行う

+妊娠前の教育、妊娠中の相談・支援、産後直後の心身のケアができる体制を整備



こんにちは！「まちの保健室」です！

「まちの保健室」は、地域の身近な相談窓口として開設されました。

市民のみなさまが、住みなれた地域で、安心して暮らし続けられるように、健やかなまちづくりのお手伝いをします。

- 子どものことで、相談したいのだけど…
- 体重をはかりたいな
- 今は元気だけど、介護が必要になったら どうしよう？
- 子育てサロンや高齢者サロンを手伝ってくれたら助かるんだけど…

「まちの保健室」の役割

- 総合相談(介護・生活・子育て等) 訪問・電話・来所
- 介護予防教室 高齢者サロン
- 健康づくり 健診・教室
- 子育てサロン
- 見守り 訪問・電話
- 地域づくり組織・民生児童委員等との連携
- 介護保険 要介護・要支援認定調査
- チャイルドパートナー業務(妊娠出産育児の身近な相談)

「まちの保健室」は名張市地域包括支援センターや健康・子育て支援室その他の関係機関と連携して活動しています。

「まちの保健室」Q&A

Q1▶ 誰でも相談できますか？

A1▶ はい。妊婦さん、お子様から高齢者の健康づくりや介護のことまで、ご相談に応じます。

Q2▶ まちの保健室の職員はどんな人ですか？

A2▶ 福祉・介護職等の嘱託員が、おおむね2名配属されています。

Q3▶ まちの保健室に行かないと相談できない？

A3▶ いいえ。訪問や電話での相談もできます。まずは、お電話等でご相談ください。

Q4▶ けがの治療や薬はもらえますか？

A4▶ いいえ。病院ではないので、治療や薬をお渡しすることはできません。

Q5▶ 相談や血圧を測るのは、有料ですか？

A5▶ いいえ。無料です。どうぞ、お気軽にご相談ください。

- 紙おむつ専用ごみ袋(無料)設置しています

「まちの保健室」チャイルドパートナー

	〒	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・希中央台	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)	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