

ママもパパも赤ちゃんも

すこやか子育て

赤ちゃんを産み育てていく間には、様々な不安や悩みがつきまといまいます。

そこで今月は、そんな不安などを少しでも軽くして、次世代を担う子どもたちが健やかに成長できるように、妊娠、出産、そして乳幼児の子育てに関する援助やサービスなどについてお伝えします。

妊娠したら

♥ 親子健康手帳

妊娠したら「親子健康手帳」をもらいましょう。出生届の際には必ず必要になります。

以前は母子健康手帳というものでしたが、市では親子健康手帳を本庁医療保健課及び各支所福祉健康課で発行しています。

問 健康推進課



海老沢多加良ちゃんの手帳（シールで飾り付けたり、お母さんのコメントが細かく記入してあります）



全国でも先進的な子育ての記録手帳 この手帳は、旧大宮町時代に国立保健医療科学院の小林正子先生の指導の下、次の世代の子育てに即した手帳をめざし、平成15年から1年がかりで完成させたものです。

通常の母子健康手帳より妊娠中からの記録スペースを多く取り、就学前までだけでなく、20歳までの成長の記録欄を設けたのが特徴です。また、名称を「親子健康手帳」としたのは、20歳までの子どもの成長に関する情報だけでなく、母親と父親の子育て記録の手帳として活用してほしいとの意味が込められています。

将来、子ども自身にも役立てられることを願っています。

♥ 医療福祉制度（マル福）

妊産婦や乳幼児、母子・父子家庭、重度心身障害者の方々が安心して医療が受けられるよう、健康保険の自己負担部分を助成するものです。（一部自己負担有）

問 本庁医療保険課 各支所福祉健康課

♥ マタニティ教室

初めての妊婦さんを対象に実施しています。その中ではパパママ教室も行っており、呼吸法や赤ちゃんの沐浴などを実際に体験します。

妊娠中に大切な、生活リズムと食生活について重点的に取り上げられます。

また、先輩ママとの交流もあり、出産のアドバイスも受けられます。



▲沐浴を体験するお父さん

♥ 妊婦訪問

初めての妊婦さんや、心配のある妊婦さんに対して保健師や管理栄養士が家庭訪問をしています。

妊娠中は何かと不安もでてきます。気軽に相談してください。

問 健康推進課・各支所福祉健康課

出産したら

♥ 出生届

生まれた日から14日以内に出生届を出しましょう。（届出は、本籍地、出生地・住所地のいずれかへ）

■ 届出に必要なもの

- ・ 出生証明書添付の出生届書
- ・ 親子健康手帳
- ・ 印鑑（届出人のもの）
- ・ 国民健康保険被保険者証（加入者のみ）

問 本庁及び各総合支所市民課

♥ 出産祝い金

市では、赤ちゃんの誕生を祝福するとともに健やかな成長を願って祝い金を支給しています。

- ・ 対象 市内に住所を有する方で出産した方または、その子を養育する方
- ・ 支給額 1子につき3万円

問 本庁福祉課子育て支援室・各支所福祉健康課

♥ 出産育児一時金

健康保険及び国民健康保険に加入している人かその配偶者が出産したときに一時金が給付されます。

国民健康保険加入の場合は市役所で手続きをしてください。社会保険加入の場合は、所属の会社か社会保険事務所で手続きしてください。

問 本庁医療保険課・各支所福祉健康課

問→問い合わせ先 健康推進課 ☎54-7121

本庁 52-1111(代) 市民課 [内線102・103] 医療保険課 [内線164・165] 子育て支援室 [内線138]

初めての赤ちゃん家庭訪問

初めての赤ちゃんに対して、必ず保健師や助産師が家庭訪問し、お母さんの相談を受けています。

子育て

児童手当

小学校修了前の子どもを養育している方に支給されます。(所得制限有)
・支給額 第1子・2子 5,000円
第3子以降 10,000円
(月額)

詳細はお問い合わせください。
問 本庁福祉課子育て支援室

乳幼児健診

市では毎月、次のような乳幼児健診を実施しています。

- ① 健診(3か月・1歳6か月・3歳)
 - ② 乳児相談(8か月・12か月)
 - ③ 2歳児歯科健診
 - ④ 子育て相談(毎月2回)
- 同じ出生月の子が受診します。健診会場には医師・看護師・保健師・

ブックスタート

市では、全ての赤ちゃんとその保護者に、メッセージを伝えながら絵本を贈っています。8か月乳児相談の時に、「読み聞かせボランティア」が直接手渡しています。

ブックスタートが本を読むきっかけになって、親子の触れ合いの時間が増えることを願って始められたものです。



参加者の声

他県から移ったばかりで、初めての土地で初めての育児をしている私にとって、この教室は助言・情報が得られ、リフレッシュもできる大きな支えです。息子も周りから良い刺激を受け、楽しそうに過ごしています。(小沼俊介くんのママ)

▼赤ちゃん教室の様子



赤ちゃん教室

赤ちゃんを子育て中のお母さんに対して、子育ての不安を軽減するための教室として始めました。毎月1回の開催ですが、計測して個別にも相談を実施しています。救急法の実習、生活リズムの大切さや離乳食、歯についてなどみんなですんでいます。

子育てサークルへ

赤ちゃん教室終了時に、お母さん達でサークルを作って活動しており、現在13のサークルが活動中。サークルでは、料理実習・海浜公園へのお出かけ・パパも一緒に花火・電車で映画を見に行くなど行事の計画をしていて驚かされます。

代表者は会員に連絡したり、プレイルームの申請など大変ですが、1年交代で実に見事にこなし、ママ達には感心させられます。



▲手作りのサークルの紹介

子育て広場が始まりました

育児不安の解消と子どもの健やかな成長を願って、乳幼児を持つ親子が自由に集い、交流や相談のできる広場をつくりました。無料です。お気軽にご参加ください。

雨の日に子連れで行ける遊び場がなくて困るという方にもお勧めです。
・場所 総合保健福祉センター2階
・日時 週3回(火・水・木)
午前10時～午後3時
・対象 保育園・幼稚園等に通っていない3歳未満の子とその親
問 本庁福祉課子育て支援室

お母さんお父さんの不安や悩みが少しでも軽くなり、安心して子育てができ、元気な子どもたちが育つことを願っています。

中学生赤ちゃんふれあい事業

母子保健事業の取り組みの一つ。赤ちゃんの温もりから命の尊さを学びます。人間関係の希薄さが問われている現在ですが、中学生と赤ちゃんとその保護者との触れ合いから地域の中で顔見知りが増え、温かな交流が生まれています。



参加者のメッセージ

中学生から

<れいちゃんへ>

今日は貴重な体験をさせてくれてありがとう。僕の顔をしっかり覚えてね。

<お母さんへ>

今日は本当にありがとうございました。今日学んだことはとても勉強になりました。同じ地域に住んでいるので会ったら気軽に声をかけてください。

ママから

<薫くんのママより>

かおちゃんを上手に寝かせてくれてありがとう。今日の抱っこの感触を忘れないで、10年後にたくさん赤ちゃんを産んでくださいね。勇樹くん哲くんありがとう。

問→問い合わせ先 山支 市民課57-2121・福祉健康課57-6812 美支 市民課58-2111・福祉健康課58-3850
緒支 市民課56-3991・福祉健康課56-3992 御支 市民課55-2112・福祉健康課55-2113