

1 子育てスケジュール

妊娠初期 (妊娠判明 ~ 妊娠15週)

妊娠中期 (妊娠16週 ~ 27週)

妊娠後期 (妊娠28週 ~ 出産まで)

制度・届出

母子健康手帳の交付

妊娠届
▶P14



分娩予約

出産する病院で分娩予約。
里帰りする方は、里帰り先の病院に
問合せをしましょう。



保育所等

利用予定の方は情報収集を
しておきましょう。
▶P50~

里帰り

妊婦健康診査費用補助券が使えない
医療機関もあります。償還払い
制度を活用しましょう。 ▶P20

出産応援ギフト

出産応援ギフトを
申請しましょう
▶P15

働く妊婦さん

母性健康管理指導事項連絡
カードを利用しましょう。
就労に関する制度について ▶P17



サポートが少ない方へ

産前・産後家庭支援ヘルパー
派遣事業が利用できます。
▶P41



妊娠8カ月頃アンケート

出産・子育て応援事業のア
ンケートに回答しましょう
▶P15

準備メニュー

妊娠は心にも母体にも影響します。
家族や周囲の理解や協力が
必要です。
妊婦健診をきちんと受け、
不安なことや困ったことは、ひとりで悩まず相談窓口へ
連絡してください。
地域支援課 ▶P34

歯っぴーファミリー健診

つわりが落ち着いたら、
歯科健診へ
行きましょう。 ▶P15



両親学級

初めての出産に
向けた準備をしま
しょう。 ▶P14



出産・育児の準備

- ・入院セットの準備
- ・子どもの用品



出産時の移動手段

タクシーの送迎等
事前に確認しておき
ましょう。



体・心のケア

つわりは大丈夫ですか？

食べられるものを、
食べられるだけ
食べてください。



妊娠中の生活

つわりが落ち着いたら
バランスの良い食事を心がけ
ましょう。たばこやお酒の害
からも、赤ちゃんを守りましょう。



出産に向けた体づくり

- ・ウォーキング
- ・深呼吸の練習
(息を長く吐きましょう)
- ・バランスのよい食事



お子様のご出生おめでとうございます



出産



手続き忘れていませんか？

- ▶P20
- (1)出生届
- (2)出生連絡票
- (3)児童手当
- (4)健康保険
- (5)出産育児一時金
- (6)小児医療費助成
- その他助成については ▶P24

出産後、ママは体調を崩しやすく、育児で疲労もたまりやすいので、母体の休養がとても大切です。



★ 新生児聴覚検査を受けましょう

生まれつき、耳の間こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは、1,000人に1~2人といわれています。その場合は早期に発見し、適切な療育を始めることで、ことばやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。出産する病院で、検査の受け方について確認しておきましょう。

● 困ったときの家事のお手伝い

体調が悪い等、困ったときは以下のサービスも検討してみてください。
産前・産後家庭支援ヘルパー派遣事業 ▶P41
シルバー人材センター ▶P45

● 産後ケア事業

授乳やお世話の仕方の相談、ママのケア等 ▶P39

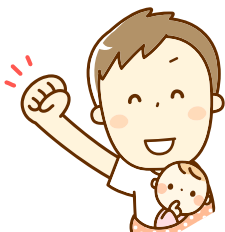
★ 育児休業

パパも育児休業を取得できます。制度を確認して、会社と相談してみましょう。育児や家事の負担をパートナーと分かち合う時間を作りませんか？ ▶P17

厚生労働省 ・ 育MENプロジェクト



▲育MENプロジェクト



1 か月



赤ちゃん訪問

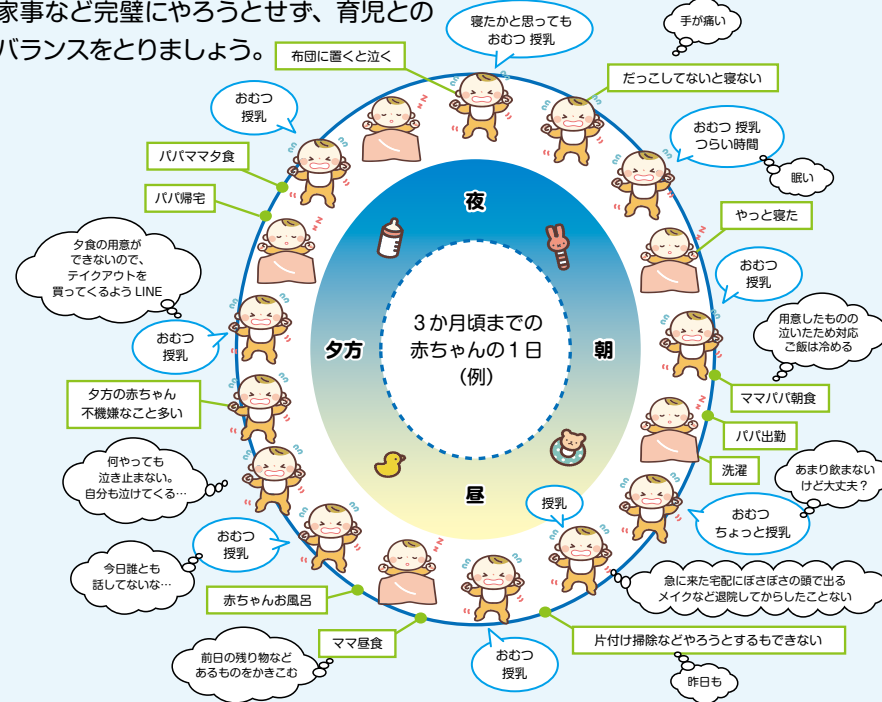
出生連絡票を基に3~4か月児健診までに伺います。里帰り先での訪問はご相談ください。 ▶P21
子育て応援ギフトを申請しましょう。 ▶P15

★ かかりつけ医を決めましょう

自宅近くで小児科医を決めておくとう安心！
以下も参考にしてください。
医療機関リスト ▶P90~101

● 赤ちゃんのお世話は忙しい？！

赤ちゃんは1日中よく泣きます。赤ちゃんが寝ているつかの間が休息のチャンスです。家事など完璧にやろうとせず、育児とのバランスをとりましょう。



子育てで困ったとき、悩んだときは、相談窓口へ。 ▶P34

厚生労働省ホームページ

「赤ちゃんが泣きやまない ~泣きへの対処と理解のために~」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html



3 か月



予防接種

2か月頃から予防接種が始まります。医師と相談をして、計画的に行いましょう。▶P32、33



3～4か月児健診

市内協力医療機関で健診を受けましょう。お知らせが個別に郵送されます。▶P28

★ 保育所等

働くママ、パパは、早めに保育所等の情報収集を始めましょう。▶P50～

●子どもと楽しく遊ぼう

★見たり、目で追う遊び

モビールやいないいないばあ

パパ・ママも時には赤ちゃんと同じ目線で楽しんでみてください。赤ちゃんのしているものを言葉にしてあげるといいですね。

★音を聴いて楽しむ遊び

ガラガラ、マラカス

赤ちゃん自身がにぎにぎしたり振ったりして音を出して楽しめる玩具です。



●生活リズム

だんだん昼と夜の区別がつくようになってきます。

少しずつ生活リズムをつくるよう心がけましょう。



★ 地域子育て支援センター

おでかけに慣れてきたら、地域子育て支援センターに行ってみてはいかがでしょうか。ママ友やパパ友との出会い、施設職員や近所の方との出会いが、子育ての視野を広げることにつながるかもしれません。▶P60～64

7 か月



★ 離乳食

5～6か月頃になったら、離乳食を始めましょう。

離乳食を始める目安は

- ①首がすわっている
- ②支えてあげると座れる
- ③スプーン等を口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる
- ④食べものに興味を示す

区役所では離乳食について学び、相談できる教室を行っています。ぜひご参加ください。

離乳食教室 ▶P30



7か月児健診

市内協力医療機関で健診を受けましょう。お知らせが個別に郵送されます。▶P28



歯の手入れ

乳歯が生えてきたらガーゼで歯をふいてお手入れしましょう。赤ちゃん用の歯ブラシで徐々にブラシに慣らしてあげましょう。

歯と口の健康 ▶P29

●子どもと楽しく遊ぼう

★感触の楽しめるものを

いろいろな素材の歯固め玩具

プラスチック、木製、シリコン。タオル地、綿、ネット。いろいろな物の違いを感覚で楽しみます。なめても大丈夫な物を選んであげましょう。

★体を使う遊び

ハイハイで追いかけて遊び

「待って～！」と追いかけて「つかまえた！」とぎゅっと抱っこしてあげると、赤ちゃんは大喜びです。



家の中にこんな危険



赤ちゃんは、日々成長しています。だんだんと視力が発達し、見たものを手でもつかもうとしたり、口に入れてみようとしたりします。持ったものなんでも口に入れたがるので、誤飲や窒息の原因にもなります。家の中にも多くの危険が潜んでいます。周囲の大人が子どもの成長をよく理解し、事故の予防に努めましょう。家庭内の事故予防 ▶P105

1 歳



予防接種

忘れていたものはありませんか？
1歳になったら
麻しん・風しん
の予防接種を受け
ましょう。

▶P32



歯と口の健康

1歳の誕生日を目安に、かかりつけ
の歯科医院を探すことをお勧めして
います。



●子どもと楽しく遊ぼう

★簡単なやり取りあそび

「はい、どうぞ」「ちょうだい」おもちゃの
受け渡しのやり取りや食べ物の絵本を見て
「もぐもぐもぐ」まねっこも楽しいです。

★手指を使う遊び

シールはがしや穴落とし等にも興味津々で
す。積み木やブロックを何個か積んで壊し
てにっこりです。



★子育てサロン・地域子育て自主グループ

麻生区には、子育て中の方や地域の方が中心になって様々な活動や情報交換をして
いる会がたくさんあります。はじめは緊張しますが、ともに子育てを頑張る仲間や
地域の民生委員児童委員さんという、強い味方がたくさんできます。

子育てサロン ▶P69

地域子育て自主グループ ▶P70、71

2 歳



1歳6か月児健診

区役所で実施します。
お知らせが個別に郵送されます。

▶P28



幼児食教室

好き嫌いや食べムラ、遊び食べ等、食
に関する悩みが多い時期です。
幼児期の食生活のポイントを学んでみ
ませんか？

▶P30



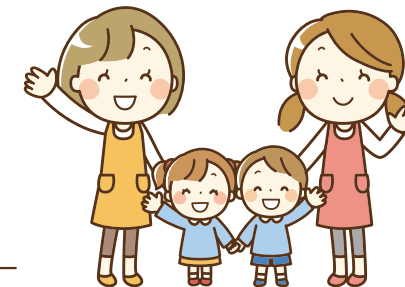
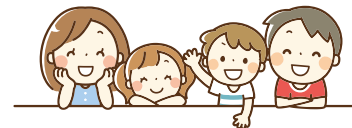
保育所等・幼稚園・認定こども園の子育て支援

麻生区の保育所等・幼稚園・認定こども園では、地域の未就学児とその保護者のた
めに、遊びの会や育児相談等の子育て支援を行っています。入園予定がないご家庭
でも大歓迎です。

まずは、お近くの園をのぞいてみてはいかがでしょうか？

▶P66

各園のイベント情報は毎月発行して
いるおたより「はばたけあさおっこ」
で確認できます。



こども文化センター

小中学生が使用する施設のイメージがあるこども文化センターですが、乳幼児向け
のフリースペースも開設しています。乳幼児向けの行事を開催している館もあるの
で、気軽に遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

▶P68

3歳～5歳



3歳児健診

区役所で実施します。3歳6か月の時期が対象です。お知らせが個別に郵送されます。視聴覚検査・尿検査も実施されます。▶P28



予防接種

3歳を過ぎたら日本脳炎の予防接種を受けましょう。小学校入学前に麻しん・風しんの2期目の接種もあります。▶P32、33

★幼稚園

幼稚園の園見学や入園説明会は9月から始まります。プレスクールを行っている施設もありますので、幼稚園入園を考えているご家庭は、早いうちから情報収集を行いましょ。▶P56、57

●集団生活の準備

自分の身の回りの簡単なことができ、おはなしも上手になってくるころです。自立に向けてできないことをさりげなく手伝ってあげましょう。



食事やトイレトレーニング、ことばの発達等の相談はこちらへ。▶P34～38



5歳児健診

市内協力医療機関で健診を受けましょう。お知らせが個別に郵送されます。▶P28

6歳



小学校入学までの流れ

4月に市立小学校に入学する新1年生の入学までの流れをご案内します。

- 1 10月中旬
教育委員会健康教育課から「就学時健康診断通知書」が送付されます。
*受診場所及び日時をご確認ください。
☎教育委員会 健康教育課 TEL 200-3293 FAX 200-2853
- 2 11月
入学する小学校で就学時健康診断を行います。
- 3 1月上旬
区役所から「入学期日・学校指定通知」(ハガキ)が送付されます。
*入学指定校の変更を必要とする場合や、私立・国立等に入学する場合は、ハガキの裏面の記載に従ってお手続きしてください。
☎区民課 住民記録第2係 TEL 965-5121 FAX 965-5202
- 4 1月下旬～2月中旬
各小学校で入学説明会が開催されます。
- 5 入学式
「入学期日・学校指定通知」を持って、入学する小学校へ登校してください。
入学式は4月5日又は4月6日に行われます。

11月
就学時
健康診断1月
入学通知書
送付2月
入学説明会4月
入学

★わくわくプラザ

放課後や土曜日・夏休み等に、小学校内のプラザ室を拠点にして小学校の校庭・体育館等を使って、遊んだり、様々な活動をしたり、異なった年齢層の児童の交流を通じて、児童の健全育成を図る事業です。事前に申込みが必要です。

対象：小学1～6年生まで

利用時間：月～金 放課後～18:00 平日の学校休校日 8:00～18:00
土 8:30～18:00 (日・祝日・年末年始はお休みです)

費用：無料(ただし、万一に備えて保険への加入をお願いします)
*その他、おやつ(希望者)や行事参加等の費用は別になります。

利用方法：事前に各わくわくプラザへお申込みください。(登録制)

☎各わくわくプラザ

