

# 妊娠が分かったら

## 母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、妊娠中の健康状態、赤ちゃんの成長・育児の記録、健康診査や予防接種の記録など、お子さんが小学校に入学するまでの成長を記録する大切な手帳です。

保健師が妊娠中の生活や健診の説明をする他、各種サロンやサポート事業も案内します。不安や心配ごとなどがある人は遠慮なくご相談ください。



妊娠・出産・子育て期を安心して過ごして  
いただけるようサポートします  
(市健康推進課)

## パパママ準備教室

「赤ちゃんができて嬉しい！でも、不安もいっぱい」「ママのお腹が大きくなってきたけど、何を手伝えればいいだろう？」  
妊娠中のこと、出産後の子育てのことなどを  
パパとママと一緒に勉強しましょう！

ママの大変さは分かっていたつもり  
でも、実際に妊婦体験して辛さを  
実感。もっと気遣おう



沐浴の  
練習



今日は人形での  
沐浴体験でしたが、  
実際に入れるのが  
楽しになりました

抱っこ  
の体験



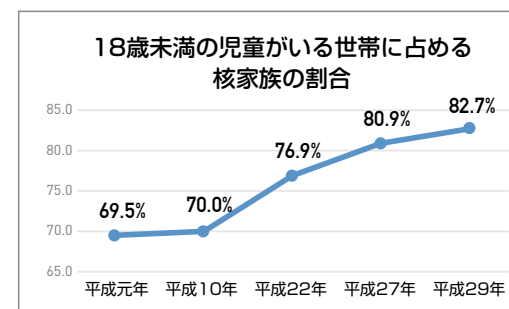
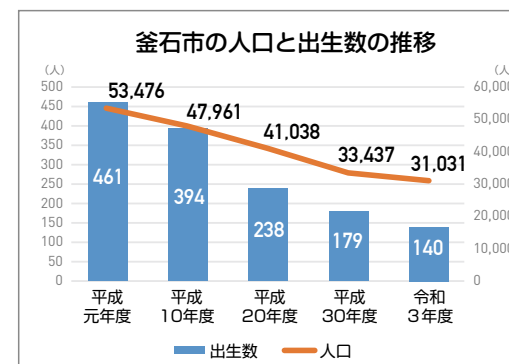
実際に  
赤ちゃんを  
抱っこできて、  
いい経験に  
なりました

## ベビーマッサージ教室



パパとママから  
たっぷりの愛情

パパにも参加してもらい、  
夫婦で共有できたことが  
良かった



厚生労働省 平成29年 国民生活基礎調査の概況

釜石に限らず日本では、人口減少や核家族化が進み、地域との繋がりが希薄になってきています。共働き世帯も増加し、子育てと仕事との両立が大きな負担になるなど、不安や悩みを抱える家庭が増えています。

市は、さまざまな事業を通じて産前から子育てをサポートし、支援団体と協同して地域で子育てを支える取り組みを進めています。

この機会に支援やサービスを知っていただき、ご家族の子育てに対する不安が少しでも和らぎ、子どもたちが健やかに成長することを願っています。

# 大切な子どもを安心して 産み育てられるまちに





# 産前産後サポート事業・産後ケア事業

## 利用者の声

- ・助産師さんがいて安心、体重の変化など成長に関する専門的な相談ができる
- ・市外出身でママ友が少なく不安もあったが、サロンに来れば同じような悩みを抱えるママさんと思い共有できる
- ・施設は広々として、スタッフさんの協力でゆっくり過ごすことができる



取材日の昼食は、  
釜石市食生活改善推進員が作った  
栄養たっぷりの味噌汁とおにぎりでした



ベッドでゆっくり  
休むこともできます  
(産後ケア)

申し込み・問い合わせ  
NPO 法人まんまるママいわて ☎ 090-2981-1135  
月～金曜日（祝日を除く）9時～16時



サロンには助産師という専門職がいるのが強みです。ママさんが辛くなってきたなという時に、この施設があるから大丈夫だと思ってもらい、温かくお迎えできるように心がけています。

サロンの運営は私たちだけでは成り立ちません。昼食を準備してくれる人や赤ちゃんを見守ってくださるスタッフさんなど、地域の人からのサポートに感謝しています。

ママさんが元気でなければ家庭は回りません。赤ちゃんと一緒にサロンでゆっくり過ごしてください。どんな些細な悩みでも相談してください。

このサロンに参加することで、助産師としてのスキルの幅が広がり、病院でのママさんへのアドバイスにも生かしています。



NPO 法人まんまるママいわて  
代表理事・助産師  
佐藤 美代子 さん



助産師  
伊藤 利佐 さん

1歳までのお子さんを育てるママが、気軽に妊娠・出産・子育てについて助産師に聞いたり、ママ同志の交流ができる場です。

産前・産後サポート事業  
**まんまるサロン・まんまるヨガ**  
産後ケア事業  
**まんまるぎゅっと**

## 県立釜石病院 産後ケア事業

1日1組限定でゆっくり過ごし、産後の悩みや不安を抱えるママの心身のケアの他、赤ちゃんの沐浴や体重測定なども行います。お子さんが1歳を迎えるまでに7回利用できます。

ママさんは子育ての責任から常に気を張っているの、自身の疲れに気が付いていません。発育の相談など、何でも気兼ねなく話してリフレッシュしてください。ランチを食べに来るような感覚で気軽に利用していただき、ママさんがホッと休める空間にしてほしいです。理学療法士による骨盤マッサージもお勧めです。



豪華なランチで  
ゆったりした  
ひとときを！

助産師さんが親身になって相談に乗ってくれて、安心できる場所です。助産師さんと会話することでリフレッシュになるしホッとしました。休息の時間を作っていただき、心身ともに休まり感謝しています。



県立釜石病院 助産師  
高橋 桂 さん

ゆっくり過ごして  
心身ともにリフレッシュ



ママが休んでいる間は、  
助産師が見守ります



足浴をして  
体はポカポカ



申し込み 県立釜石病院 産婦人科外来  
問い合わせ 産婦人科病棟 助産師  
☎ 25-2011 月～金曜日（祝日を除く）12時～16時





## 子育て親子の 交流の場

# 子育て支援センター

子育て支援センターは、就学前のお子さんと保護者が一緒に利用する施設です。遊び場や遊具の提供、季節の行事、子育て相談などを行っています。

どなたでも利用できますので、お子さんと一緒に遊びに来てください。  
(写真は、かっし子育て支援センター)



おもちゃや絵本が  
いっぱい



ハロウィーンの行事でボーリングや  
クイズ大会をして過ごしました



年の近いお友だちと  
仲良く楽しく過ごせます！



## 市内の子育て支援センター

### かっし子育て支援センター

(認定こども園正福寺幼稚園内 ☎27-5066)



### 中妻子供の家子育て支援センター

(中妻子供の家保育園内 ☎23-5552)



### かまいしこども園子育て支援センター

(かまいしこども園内 ☎27-8273)



### 鵜住居保育園子育て支援センター

(鵜住居保育園内 ☎28-3361)



### 平田子育て支援センター

(ニュータウン改良住宅1階 ☎27-5223)



※二次元コードから、施設の詳細やイベントなどのお知らせを確認できます

※施設を利用するには事前の予約が必要です



先生も優しく声をかけてくれて、  
保護者のリフレッシュにもなります



さまざまな遊びを準備して、  
お待ちしております！

# 赤ちゃんが生まれたら

## 助産師・保健師による訪問

取材日は、助産師が育児に関する悩みや相談に乗り、母子の健康状態の確認をしました。

ママからは、出産から現在までの様子を聞き、授乳の量や与え方の質問に答えました。お風呂の入れ方など、ベテラン助産師のアドバイスにパパもママも安心。



パパもスムーズに  
おむつ交換できます

子どもが生まれた時は、感動しました！今は妻の実家にいるのでしっかりサポートしてもらっていますが、今後は自宅に戻るので家族で協力して育児に取り組みたいです。夜勤もある仕事ですが、できることは積極的に手伝います。子どもには、健康で元気に育ってほしいです。

助産師  
佐藤 時子 さん



育児は大変だけど、それ以上に楽しいことがたくさんあります、それを大切に頑張っています。赤ちゃんはパパママの声をしっかり聞いているので、たくさん話しかけて愛されていることを伝えて欲しいです。子どもの成長(笑う、声を出す、泣く)を大切に见守ってください。

## もぐもぐごっくん教室・ かみかみごっくん教室

管理栄養士や歯科衛生士が、離乳食の進め方や舌の動き、口の発達についてお話しします。離乳食の大きさや硬さを確認できる他、仕上げ磨きの実技指導も行います。繰り返し参加して相談できます。



出産後のママはたくさん不安を抱えています。助産師や保健師が家庭を訪問し、ママの心と身体のケアや育児の相談に乗りま



## 知って、使って！ 釜石市の子育て支援サービス

### ～ 妊娠期から子育て期にわたり切れ目なく支援します～

#### 妊産婦家事支援サービス事業

心身の不調などにより家事を行うことが困難な妊産婦さんにヘルパーを派遣し、産前産後の生活をサポートします。市から委託を受けた事業所のスタッフがご自宅を訪問し、洗濯や掃除などの家事をお手伝いします。



#### 地域で子育て応援！赤ちゃんの駅

乳幼児を連れた人が、外出中に授乳やオムツ替えなどのために立ち寄ることができる施設が市内に29カ所あります。

外出時に困ったらお立ち寄りください。



このシンボルマークが目印！

#### ホッ●とカード

幼稚園・保育所などに入所していない未就学児が一時預かり保育や病後児保育を利用する際に3万円または5万円を補助する、市独自の所得サービスです。



#### ファミリー・サポート・センター

こんな時に

- 仕事・通院時の預かり
  - 通園・通学の付き添い
  - 育児から離れてリフレッシュのための預かり
- 子育て支援を行いたい人（サポーター）と子育て支援を受けたい人（ユーザー）が会員となり、会員同士が互いに支え合う有償ボランティア制による組織です。

ホッ●とカード対応



#### 一時預かり保育

仕事の都合や育児に疲れた時など一時的に保育が必要となった場合、お子さんをお預かりします。市内7つの園が利用できます。

ホッ●とカード対応



母子健康手帳交付の際に『かまいし子育て応援ガイドブック』と『ママサポBOOK』をお渡ししています。この冊子には、ご家族が妊娠・出産・子育て期を安心して過ごしていただけるよう、市の子育て支援やサポートメニューの他、各支援制度などを掲載しています。子育てや生活の中で対応に困った時に役立ててください。

また、分からないことや心配なことは、遠慮なく助産師や保健師などに相談してください。



新しい命を迎え、子育てをする皆さんが、健やかに楽しんで子育てできることを願っています。



問い合わせ

子育て・子どもの発達・教育・保育施設について  
母子の健康・妊娠・出産・産後について

市子ども課  
市健康推進課

☎ 22-5121  
☎ 22-0179

子育て・教育に関する市のホームページ

## さまざまな相談支援体制

### ～ 不安や困り事、一緒に考えましょう～



### こんなことで悩んでいませんか？

- 言葉や行動面で気になることがある
- 落ち着きがない、かんしゃくがひどい
- 様子を見ていて不安になる。（集団生活にうまく入れない。友達とのトラブルが多い。学習についていけない など）



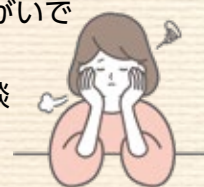
発達支援室の公認心理師がお話を聞きます。必要に応じて適切な関係機関と連携し、お子さんにとってよりよい支援の方法を探します

配偶者や親しい男性からの暴力（ドメスティックバイオレンス）に関すること



婦人相談員が相談者の立場になって一緒に問題解決に当たります

- イライラしたり落ち込んだりする
- 生活が苦しい
- 保護者自身の病気や障がいで育児に不安がある
- 近くに頼れる人、相談相手がない



保健師や相談対応の職員がお話を聞き、一緒に考えながら支援します

- ついカッとして子どもに厳しく当たってしまうことがある
- 近所の家で、よく子どもの泣き声や何かをひどくたたく音がする

保健師や相談対応の職員が必要に応じて家庭訪問し、お話を聞きます。子どもへの虐待が疑われる場合は、児童相談所などと連携して対応します



どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

秘密は固く守ります。本人や家族に限らず、どなたからの相談にも応じます。

電話による相談や来所による相談を受け付けており、相談対応の職員は、子どもと家庭の悩みや心配ごとを、家族の皆さんと一緒に考えます。

相談・問い合わせ  
市子ども課 ☎ 22-5121