



◀ちょっとしたことで、相談すればスッキリ

妊婦さんがわかって幸せいっぱい。だけど、嬉しさと同じ時にさまざまな不安やまどいを感じる妊婦さんも少なくありません。そんなときは「プレママひろば」に参加してみましよう。プレママひろばは2カ月に一度、偶数月に開催しています。妊娠16週以降の妊婦さんが対象で、妊娠中の疑問や不安が多いプレママ

妊婦さんの不安を解消 (プレママひろば)

(妊婦)さんたちが集まっていろいろお話しをする会です。助産師さんや保健師さんが相談にのってくれますし、先輩ママの話も聞けます。参加したプレママさんたちは、体のことか、出産後のこと、日ごろ不安に思っていることを助産師さんに次々と質問します。人に話すだけでも気分が楽になりますし、不安がやわらい

できます。また、先輩ママが連れてきた赤ちゃんを抱っこさせてもらったり、助言もあつたりとリラックスした雰囲気の中、話ははずみます。助産師さんは「少しでも不安を解消して、よろこびにあふれた妊娠生活を送ってほしいので私たちに何でも相談してね」とやさしい笑顔で話していました。

妊娠がわかったら、なるべく早く子育て支援課に妊娠の届け出をして、母子健康手帳(母子手帳)をもらいましょう。この手帳は、妊娠中のお母さんの健康状態や赤ちゃんの健診結果、予防接種の状況などを記入します。赤ちゃんの成長に合わせて、お父さんやお母さんがその時に思ったことやうれしかったことなども書いてください。



Mummy-to-be 1 ママになったと実感する はじめの第一歩



保健師 西種 友紀さん

妊婦さんへの思いやり



マタニティマークを見かけたらやさしい心遣いをお願いします

みんなが笑顔になれる 子育てのカタチ



どんな時でも人を幸せな気持ちにさせてくれる子どもたち。その純真なまなごしは、いつもママとパパに向けられ、たくさんの喜びや感動、幸せをプレゼントしてくれます。『子育てするなら三豊が一番』を目指して、地域住民や医療機関、行政が一体となって子育て支援に取り組んでいます。充実した子育てができていく人も、手探りの中で子育てしている人も『みんなが笑顔になれる』みとよの子育てのカタチを紹介します。



あなたに言いたい
生まれてきてくれて
ありがとう



▲妊婦体験で大変さを実感



▲お風呂（もく浴）に入れるのはパパの役目

Parenting Circle 2

2人の愛で赤ちゃんを迎える準備

生まれてくる赤ちゃんのため、そして自分たちのためにパパママ教室に参加して、親になるための心の準備と友だちづくりをしましょう。きっと自信がもてると思います。赤ちゃんを迎える喜びをぜひ2人で分かち合ってください。

助産師 篠原佐智子さん

夫婦が同じ気持ちになる
(パパママ教室)

もうすぐ見られる自分たちの赤ちゃん。うれしくてうれしくて仕方がないけど、迎える準備もしておかないと。けど、何からすればいいの？とハテナだらけの出産準備。そんなママとパパを応援しようと始めたのが「パパママ教室」。

教室では出産後にパパとママが協力してスムーズに子育てできるよう、妊娠からお産までの過ごし方や妊娠中の食事、赤ちゃんの人の形を使ったもく浴実習にパパの妊婦体験と、いろいろな疑問を解決すべく助産師さんが細かく丁寧に教えてくれます。

ママだけでなく、パパも「イクメン」になって、子育てを存分に楽しんでください。

Sweet Baby 3 天使が降りてくる 始まるの目

さあ、赤ちゃんとの生活が始まります。待ちに待った待望の赤ちゃん。いろいろと準備はしているけど、さまざまな不安や心配がでてくるかも。そんな時は私たちも一緒に考えてママをサポートします。

保健師 藤川 律子さん

こんにちは 赤ちゃん (乳児訪問)

ママのおなかの中で十月十日を経て、ようやく生まれてくる赤ちゃん。そのぬくもりを肌で感じると、命の温かさや尊さを実感せずにはいられません。

そんなママと赤ちゃんが元気に過ごせるように家庭を訪問するのが乳児訪問。保健師が訪問して、母乳やミルクのこと、赤ちゃんの成長・発達や産後のお母さんの健康状態についてなどの相談やアドバイスをしています。

赤ちゃんとの生活がスタートすると、さまざまな不安や心配がでてくるかも増えています。例えば、体重は増えているか、母乳は足りているか、上の子のときと何か違うなど、人によってはさまざま。気になることは何でも聞いてください。



伊丹徹さん・麻依子さん
本で勉強するのはなかなかできないので、実際に体験できたのはすごく良かった。いろいろしてあげられる自信ができました。



銅金秀和さん・亮子さん
2人で参加したことで、子育てを共有したり、今日の体験を思い出したりすることが出来るので、すごく安心しました。



地域子育て支援センター

▲みんな同じ思い。すぐに友だちになります

▶問い合わせ

高瀬地域子育て支援センター ☎ 73-5100

豊中地域子育て支援センター ☎ 62-2312

仁尾地域子育て支援センター ☎ 82-3292

支援センターは子育ての負担を軽くしてあげられ

高瀬地域子育て支援センター
藤川美登里さん



ホッとくつろげる場所
(地域子育て支援センター)

場所。ついつい子育てに一生懸命になりすぎてお家にこもりがちなお母さんは、ちよっとのぞいてみてください。みんなが思い思いに遊んでいるし、ここに通っているお母さん同士で相談し合ったり、連絡を取り合ってお友だちになったりしています。

親も子もホッとくつろげる場所です。気軽に遊びに来てくださいね。



子育てパパママのつどいの広場

ちょっとお出かけしてリフレッシュ。季節のイベントや自然体験にクッキングなど、同年代の子どもたちがいっしょに楽しく遊べて、パパやママ、子どもが笑顔になれる場所です。遊びに来てね (^ ^)



スタッフ
工藤加代子さん

ゆっくりとした時間を過ごしてもらいたい(NPO法人すくすく) 同年代の子どもたちが一緒に楽しく遊び、親同士が気軽に悩みなどを語り合うことのできる交流の場「すくすくらんど」。

自由に遊んだり、親子で楽しめるイベントのほか、臨床心理士の先生や保健師さんなどによる相談、保育士による一時預かり「託児ルームすくすく」も行っています。

また子育てママに、たまにはゆったりとした時間を過ごしてもらいたいと「mamaのためのすくすくカフェ」をオープン。一緒に楽しい子育てをできましようね。

すくすくらんど ピョピョカンパニー

すくすくらんど たくま広場
みの広場
ピョピョカンパニー やまもと

▶問い合わせ

NPO 法人 すくすく事務局 ☎ 83-7739

HP <http://www.npo-sukusuku.com/>

アイデアいっぱいの遊びで子どもも夢中!



健康ですくすくと育ってくれるのが一番。でも、やっぱり気になる赤ちゃんの発育や発達。乳幼児健診は、体重・身長・胸囲・頭囲の測定や栄養状態をチェックし、病気が隠れていないかを調べる大切な健診です。赤ちゃんの身体の心配なこと、育児の疑問や困ったことは何でも聞いてください。すべてのママの子育てを応援します。

定期的に健康状態をすばやくチェック (乳幼児健診 4カ月〜3歳)

健康ですくすくと育ってくれるのが一番。でも、やっぱり気になる赤ちゃんの発育や発達。乳幼児健診は、



赤ちゃんととっての離乳食は、飲むことから食べることへのステップアップ。ただ食べるだけでも、歯のない赤ちゃんには大仕事。そんな赤ちゃんがスムーズに離乳できるような、飲み込みやすく、食べやすいメニューを管理栄養士が細かく丁寧に教えてくれます。らくらく手作り離乳食を学びましょう。

愛情たっぷりの離乳食で赤ちゃんも大満足 (離乳食講習会)

赤ちゃんととっての離乳食は、飲むことから食べることへのステップアップ。ただ食べるだけでも、歯のない赤ちゃんには大仕事。そんな赤ちゃんがスムーズに離乳できるような、飲み込みやすく、食べやすいメニューを管理栄養士が細かく丁寧に教えてくれます。らくらく手作り離乳食を学びましょう。

参加してみてもいいよ

続木尚子さん、海音くん

触れ合っているうちに、だんだんリラックスしてきたので気持ちよかったです。早く、ただと思いません。早速、家でもやってみます。



▲気持ちよくなって寝ちゃいます

上手なスキンケア教えます
(ベビーマッサージ教室)

赤ちゃんはママにさわられるのが大好き。赤ちゃんとの触れあいをとおして、ママも自信がついてきます。

マッサージは赤ちゃんの背中をさすったり、腕を伸ばしたり、足の裏をもんだり、誰にでも簡単にできるものばかり。リラックスした雰囲気の中で、楽しくふれあうことができますよ。

肌になれることで、赤ちゃんのちょっとした変化にも気付くことができるし、親子のスキンシップで信頼関係もさらに強くなります。気軽に参加してくださいね。



助産師 新庄 悦子さん



幸せのカタチは
家族の笑顔

Cooperation 5

みんなで子育て
人に頼ることも大切

育児中は、ちょっとしたしたことでも大変であたりまえ。でも、自分たちだけで抱え込まなくていいんです。いつでも、地域の皆さんが、あたたちの支えになってくれますから。遠慮せず
に頼ってください
い。自分がリ
フレッシュし
て、ゆったりと
した気持ちで育
てしたらいいですよ。



ファミサポまかせて会員
西脇京子さん



▲頼られるのって、すごくうれしいことなんです



▲いってらっしゃい♪ママも安心してお仕事に

地域のみんが
あなたの味方

ふだんは何でもないことでも、子育て中はいへん。買い物や掃除、洗濯など、ちょっとしたことを手伝ってもらったり、自分がしている間、子どもを見てもらったりできるといいですよ。

そんなママの心の声に添えて、その人の生活にあった支援メニューをたくさん取りそろえています。

有料ですが、研修を受けた育児のプロ（地域の先輩ママさん）が、あなたを助けてくれます。

子育てホームヘルプ事業

産前産後の手助けが必要なのは、1時間300円で子育てホームヘルパーが家事や育児のお手伝いをしてくれます。特に2人目の出産前に、昼間、近くに手伝ってくれる人がいない人にはおすすしめします。
ママにとっても赤ちゃん

にとっても大切な時期。人に頼めることは頼んでください。
詳しくは子育て支援課へご相談ください。

みとよファミリー・サポート・センター

生後6カ月から小学6年生まで幅広く支援。会員登録制で、保育所や幼稚園、放課後児童クラブ等の迎えとその後の預かりやちょっとした外出するときに利用するなど、ワーキングママに人気です。



また、2歳未満の乳幼児を子育て中の人へは3万円相当（300円×100枚綴り）のファミサポ利用券を支給。育児と仕事の両立に悩んでいる人は、ぜひ相談してください。

▼問い合わせ
みとよファミリー・サポート・センター
62・1192

私たちが応援します



子育て支援課
三田富美恵 課長

「こんにちは」と、はにかんだ顔、不安そうな顔、とってもしれそうな顔と、いろんな表情で窓口に来られる人たちが。そう、妊娠届に来た未来のお母さんたちです。
保健師が笑顔で迎えて、出産までに必要なことや妊婦さんが知りたいことを一つずつ答えて…すると、皆さん安心の笑顔になり市役所をあとにします。

私たちは赤ちゃんが生まれる前から、生まれてからも、ずっとお母さん、お子さんに寄り添っています。
今回紹介した以外にも、双子や三つ子のお母さんのための会や子どもの歯みがきが楽しくなる教室など、いつもお母さんのニーズに応えられる支援を考えています。また、子ども医療費助成制度の対象者を中学卒業まで拡大し、経済的にも応援できる体制を整えてきました。

これから子育てが始まる人も子育て中の人も、困ったときは一人で悩まないで、何でも相談してください。あなたのことを大切に思っている家族や友だち、地域の人たちと一緒に、みんなの笑顔が◎になるように、私たちは応援していきます。

▼問い合わせ 子育て支援課 ☎73・3016