

あなたの子育て さぬき市が応援します！

お子さんの誕生、おめでとうございます。

喜びやうれしさを感じるとともに、

ちょっとしたことが気になって、ひとりで悩むことも多いでしょう。

そんなとき、このハンドブックをぜひ開いてみてください。

子育てをサポートする制度やお出かけスポットなど、

さぬき市ならではの情報をなるべく分かりやすくまとめています。

さぬき市に、さぬきっずのまわりに、たくさんの笑顔があふれることを願って…

こんなとき、
どうすればいいの？

妊娠中のこと
知りたい！

2ページ

子どもはどんな風に
成長するの？

4ページ

子育ての
不安や悩みを
減らしたいな

8ページ

子育て支援
センターに
行ってみたい！

14ページ

保育所・
幼稚園について
知りたい！

19ページ

ひとり親や
障害のある子どもの
支援ってあるの？

26ページ

28ページ

応急処置の
方法を
教えて！

30ページ



妊娠・出産

子育て

支援

遊ぶ

預ける・学ぶ

相談

応急手当

マップ

妊娠・出産

これから赤ちゃんとの新しい生活がスタートします。元気に赤ちゃんを迎えるための準備を整えていきましょう。

問合せ 国保・健康課

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査

安定した妊娠期を過ごすために、健康診査を受けましょう。

● 妊婦健康診査

妊娠初期から妊娠23週に4回、
妊娠24週から妊娠35週に6回、
妊娠36週以降分娩まで4回

● 妊婦歯科健康診査

市内の歯科医療機関で1回、
パパママ教室で1回



気をつけよう

妊婦さんに必要な栄養

緑黄色野菜に多く含まれる葉酸は、赤ちゃんの正常な発育に必要な栄養素です。また、妊娠中は貧血になりやすいため鉄分も意識して摂取しましょう。

ママの前でたばこはNG!

流産や早産などママへの影響だけでなく、低出生体重児や先天異常が起こる可能性が高くなります。



パパママ教室

パパ・ママを対象に、妊娠中の生活や出産・育児などについて学べる教室を開催しています。

- 妊娠・出産の話
- 妊婦体操
- 沐浴体験
- 妊婦体験
- 歯科健診 など



妊娠婦・新生児(乳児)訪問指導

ご自宅に保健師または助産師が訪問し相談に応じます。

- 母乳・ミルクについての相談
- 育児についての相談
- 行政サービスの紹介 など



末期

24~27

28~31

32~35

36~39

40~



出
産

耳が聞こえる

臓器が成熟する

まばたきをする

胎外生活の準備が完了する

- 足にむくみが出る
- 妊娠線があらわれるなど

- 動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすいなど

- 心臓や胃が圧迫され、一度にたくさんの量を食べられなくなる
- 動悸や息切れが激しくなるなど

- 子宮の位置が下がり、おなかが前に突き出てくる
- 胃の圧迫感がなくなり、食欲が出るなど

家事を分担しよう

お風呂の掃除や重い物を持つ仕事は、ママの体への負担が大きいだけでなく転倒の危険性もあります。ママ以外の人が率先して行いましょう。

マタニティブルーに注意しよう

出産前後は、ホルモンバランスの崩れやストレスから精神的に不安定になることがあります。1人で悩まず、身近な人に相談してみましょう。



成長 カレンダー

問合せ 国保・健康課

3~4か月児健康診査

乳幼児の発育・発達の確認を行い、保護者の方の育児やそのほかの心配ごとの相談などを行います。

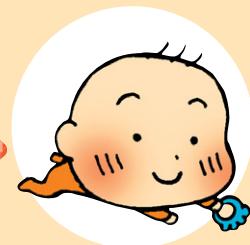
- 身体測定
 - 内科診察
 - 予防接種の説明
- など



新生児



生後2~4か月



生後4~6か月



1歳



2歳



3歳

よちよち歩きができるようになります、「ねんね」「マンマ」などの言葉もだんだん多くなります。

何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期。外遊びや身體を使う遊びを喜びます。

おむつがとれる時期です。階段ののぼりおりなどもできるようになります。

気をつけよう

SIDS(乳幼児突然死症候群)

乳幼児が何の予兆もないまま死に至る病気です。

- ①仰向け寝で育てましょう
- ②周囲でたばこを吸わないで
- ③できるだけ母乳で育てましょう

揺さぶられっ子症候群

乳児をあやすときに頭を前後や左右に大きく揺すると、脳が衝撃を受けやすく、重大な障害を負うことがあります。赤ちゃんを絶対に激しく揺さぶらないでください。

ブックスタート事業

3～4か月児健康診査の会場でおすすめの絵本などが入ったブックスタートパックをお渡しします。

対象

3～4か月

料金

無料



離乳食教室

離乳食の進め方など、乳児期の栄養について栄養士が指導を行います。実際に作った離乳食を試食します。

対象

3～4か月

料金

無料



子育て



生後6～8か月

おすわり、ハイハイができるようになります。この頃から人見知りも始まります。



生後8～10か月

つかまり立ち、つたい歩きができるようになります。ひとりで遊べる時間が長くなります。



生後10～12か月

言葉の発音をまね、意味を理解できるようになります。ひとりで立ち上がるようになります。



4～5歳

自意識が芽生える時期。ごっこ遊びを楽しんだり、友達とケンカをしたりします。



5～6歳

ルールがある遊びを楽しめるようになります。はさみを上手に使い、折り紙もできます。



小学生

集団生活の中で自立的に行動することを身につけ、自分なりの考えも言えるようになります。

誤飲など赤ちゃんの事故防止

乳児期の事故のほとんどは家の中で起こっています。常に整理整頓を心がけて事故の要因をできるだけ取り除くようにしましょう。

みんなで育児

肉体的、精神的負担が誰か1人に偏ることは避けたいものです。家族や協力者と役割分担を話し合うなど、「みんなで子育てる」環境づくりを心がけてみましょう。

子育てカレンダー

タッチケア教室

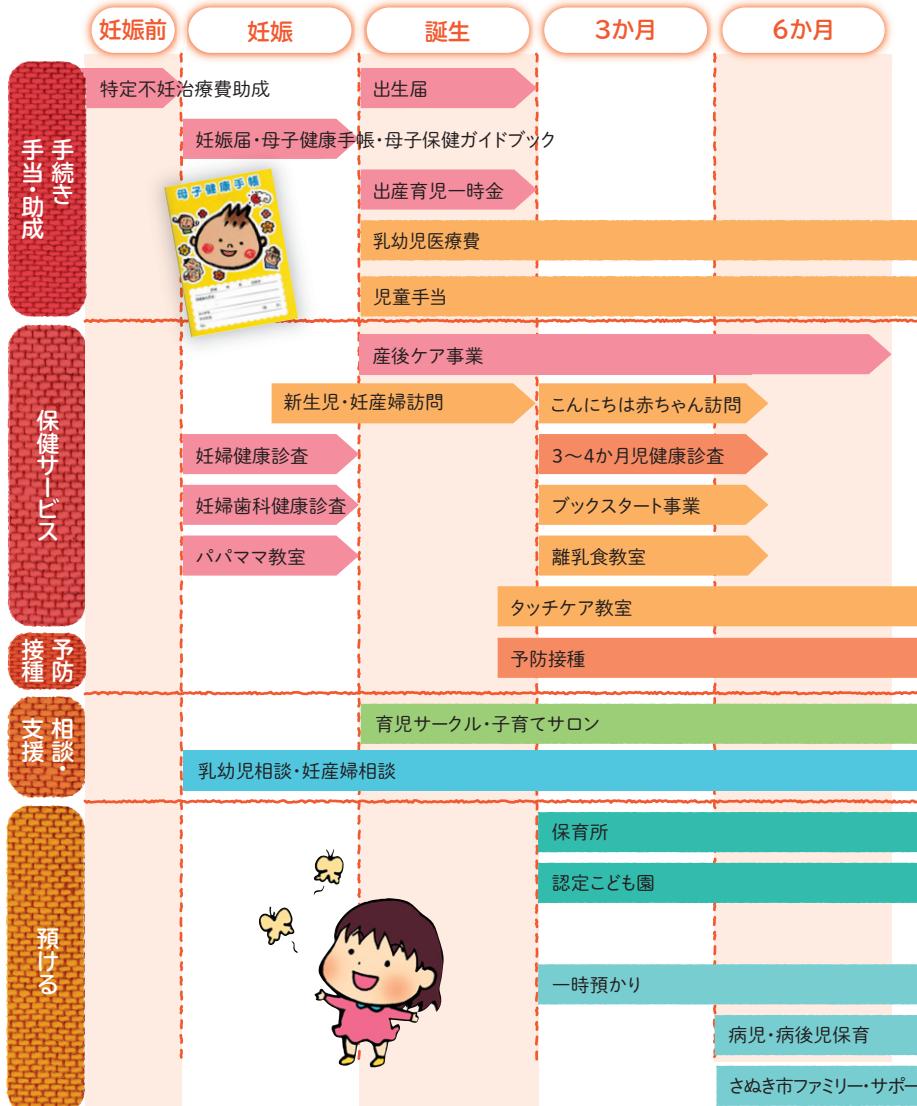
2か月～1歳未満のお子さんを対象に、やさしくふれて語りかけを行うことによって、親子の絆を深める教室です。

開催月

2か月に1回

開催場所

津田保健センター



乳幼児相談・妊産婦相談

赤ちゃんから就学前のお子さん、妊産婦を対象に発育・発達を見守り、保護者の方の育児やそのほかの心配ごとの相談などを行います。

- 身体測定
- 保健師・栄養士による相談



1歳6か月児・3歳児健康診査

1歳6か月、3歳のお子さんを対象に発育・発達の確認を行い、保護者の方の育児やそのほかの心配ごとの相談などを行います。

- 身体測定
- 内科診察
- 歯科診察 など



子育て

9か月

1歳

3歳

5歳

6歳/就学後



子ども医療費

1歳6か月児健康診査

2歳児歯科健康診査

3歳児健康診査



幼稚園



知つておきたい

支援制度

出産、育児の負担を軽減し、お子さんの健やかな成長を支えるため、妊娠から出産後まで、さまざまな支援で子育てをサポートします。

特定不妊治療費助成事業

問合せ 国保・健康課

香川県の特定不妊治療費助成制度を受けても必要な自己負担額の一部をさぬき市が助成します。

※申請対象者は香川県の助成制度で承認を受けた方で、治療内容によって助成額が異なります。

出生届

問合せ 市民課、支所

生まれた日から14日以内に届け出をしてください。届出入は原則、父または母となります。

必要なもの

- 出生届書(出生証明書欄に記載のあるもの)
- 印鑑
- 母子健康手帳
- 国民健康保険証(加入者のみ)



出産育児一時金制度

問合せ 国保・健康課または加入されている健康保険

健康保険から、出産育児一時金が支給されます。

国民健康保険の方

出産育児一時金は、一児につき40万4千円です
(産科医療補償制度に加入している医療機関等
で出産した場合は、一児につき42万円です)。

会社等の健康保険の方

健康保険の被保険者、または被扶養者が出産
されると支給されます(会社にお問い合わせく
ださい)。

児童手当制度

問合せ 子育て支援課

中学校修了までの児童を養育している人に、児童手当を支給しています。出生や転入日から15日以
内に申請をしてください。

支給時期

毎年6月、10月、2月にそれぞれの前月分まで
が支給されます。

必要なもの

請求者の健康保険証または年金加入証明書、
請求者名義の通帳、印鑑(認め印)、マイナン
バー(個人番号)の確認に必要なものなど

産後ケア事業

問合せ 国保・健康課

出産(退院)後に宿泊や日帰りで市の委託施設に赤ちゃんと一緒に入所して、休養をとったり、育児の指導を受けることができます。

対象

- 出産後の体調の回復に不安がある方
- 初産婦などの理由で、育児に不安を持っている方
- 産後の経過に応じた休養、栄養管理など日常の生活面について指導や相談を必要とする方



さぬき市内に住所がある
出産後6か月未満のママとお子さんが対象です。

内容と利用者負担額

種類	利用期間
宿泊型(ショートステイ)	7日間まで
デイサービス型(日帰り)	5日間まで

※宿泊型の場合、入所日・退所日もそれぞれ1日とします。

※利用者負担額は世帯の課税状況により異なります。

支
援

こんにちは赤ちゃん訪問

問合せ 子育て支援課

「出生児連絡届」を出していただくと、生後4か月までの赤ちゃんがいるご家庭を対象に、訪問スタッフが子育てに役立つ情報を届けます。訪問スタッフは、地域の民生委員児童委員さんです。

乳幼児医療費助成制度

問合せ 子育て支援課

小学校就学前まで(6歳に達した後最初の3月31日まで、4月1日生まれは6歳に達する前日まで)の乳幼児の医療費のうち保険診療にかかる自己負担分を助成しています。

対象

- お子さんの住民票がさぬき市にあること
- 健康保険などに加入していること
- 小学校就学前までであること

必要なもの

保護者名義の通帳、お子さんの健康保険証、印鑑(認め印)、個人番号(マイナンバー)の確認に必要なもの など

子ども医療費助成制度

問合せ 子育て支援課

小学生・中学生のお子さんの医療費のうち、保険診療にかかる自己負担分を助成しています。

対象

- お子さんの住民票がさぬき市にあること
- 健康保険などに加入していること
- 小学1年生から中学3年生であること

必要なもの

保護者名義の通帳、お子さんの健康保険証、印鑑(認め印) など



子育て応援



子育てしている方がいきいきと育児ができるように、あなたの子育てを地域でサポートし、応援します。

子育てボランティア

問合せ さぬき市社会福祉協議会

託児サービス

子育て家庭のサポートやイベントにおける託児などを行っています。

津田子育てボランティア 保育ママ

活動場所 津田保健センター

活動日時 毎月1回(その他必要に応じて)
10:00～12:00

対象 3か月児～未就園児の託児

参加費 1回100円

長尾子育てボランティア 竹んこクラブ

活動場所 長尾児童館

活動日時 月2回 第1・3火曜日
9:30～11:30 (4月・8月を除く)

対象 満1歳～就学前児の託児

参加費 1回100円

※活動日時など変更になる場合があります。

ブックスタートなど

読み聞かせ、紙しばい、パネルシアターなどを行っています。

津田まつほっくりの会

カンガルーランド

お話ボランティア 野の花

寒川ボランティア 秋桜

お話ボランティア どんぐり



※活動日時など詳しくはお問い合わせください。

親子カフェ “ぴよんぴよん”

問合せ さぬき市社会福祉協議会

おさん連れでゆったりできる場所とランチを提供しています。おさんが遊べる広いスペースとおもちゃがあります。ボランティアさん考案の週替わりのランチは、安価でおいしいと評判です。

活動場所 子育ておうえんひろば(旧志度幼稚園末分園)

活動日時 毎週水曜日 10:00～14:00

※活動日時など変更になる場合があります。



さぬき市子育て支援ネットワーク



子育てボランティア等団体情報やイベント等の案内は、こちらでもご覧いただけます。

詳しくは、フェイスブックページ
[「さぬき市子育て支援ネットワーク」](#)→

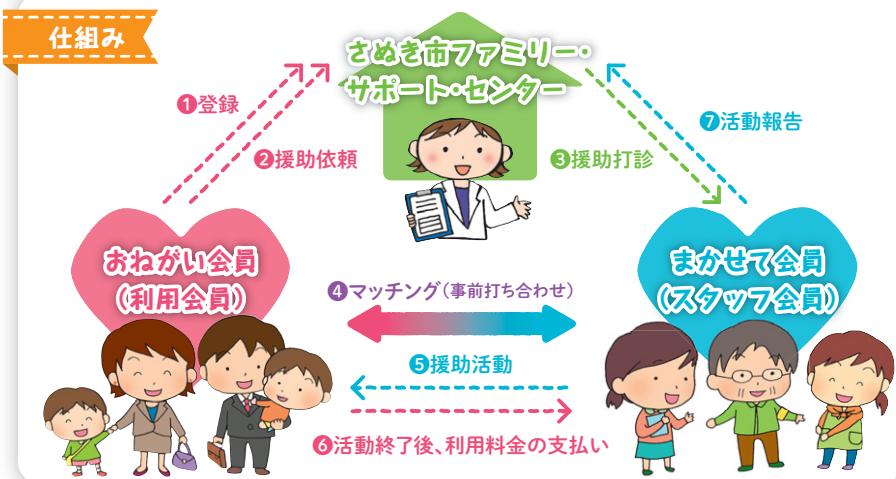


さぬき市ファミリー・サポート・センター

問合せ さぬき市社会福祉協議会 津田支所内

子育ての援助をしてほしい人と子育ての援助をしたい人が会員になって、一時的な子育てを助け合う有償ボランティア組織です。

仕組み



おねがい会員

さぬき市在住もしくは在勤・在学で概ね生後6か月から18歳までの子どもをもつ人。
また里帰り出産などで、一時に帰省されている人。

まかせて会員

さぬき市在住もしくは周辺に在住の、心身ともに健康で子育ての援助を行いたい20歳以上の人で、当センターが行う「まかせて会員養成講座」を受講修了された人。

活動時間帯	利用時間	30分以内	30分超 1時間以内	1時間以上
平日の午前7時から午後7時まで		400 円	600 円	30 分増す毎に 300 円加算
平日の上記以外の時間および土・日・祝日、 年末年始(12/29~1/3)		500 円	700 円	30 分増す毎に 350 円加算



どんな時に利用できるの?

- 保育施設や学童保育までの送迎とその後の預かり
 - 冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際の子どもの預かりなど
- *病児や宿泊の預かり、家事援助は行っていません。



おじいちゃん

おばあちゃん

に

協力してもらおう

孫育てに熱心なおじいちゃん・おばあちゃんを「イクじい・イクばあ」と呼び、近年注目されています。豊富な知恵と経験を持つシニア世代は、パパやママにとって心強いサポートーとなるでしょう。



子育て事情のギャップ

「おんぶ」より「抱っこ」

「抱き癖がつく」からすぐに抱っこしないようにと言われた時期もありましたが、赤ちゃんは、抱っこされることで情緒が安定し、心が豊かに成長していきます。ママが疲れているときこそ、イクじい・イクばあの出番です。たくさん抱っこしてあげましょう。



「碎いて口移し」は虫歯になりやすい？

虫歯菌やピロリ菌は、赤ちゃんが持っていないない細菌で、「食べやすいように」とごはんを噛み碎いて食べさせると感染の可能性が高くなってしまいます。大人が使ったスプーンや箸にも注意し、虫歯予防を心がけましょう。



「断乳」より「卒乳」

以前は、1歳を目安に親の判断で母乳をやめる「断乳」が勧められていましたが、現在は、赤ちゃんが自動的にやめる「卒乳」まで与えることが、理想とされています。また、ハチミツの中には食中毒を起こすボツリヌス菌が含まれていることがあるため1歳まで与えてはいけない食品です。



「日光浴」より「外気浴」

生後1か月を過ぎた頃から、窓を開けて新鮮な空気を入れたり、ベランダに出るなどして、外気に慣れていくましょう。外気浴は赤ちゃんの皮膚に良い刺激を与えたり、呼吸器を強くしたり、新陳代謝を促す効果も期待できると言われています。



預けるときにお願いすること

子育ての主役はあくまでもお子さんとパパとママです。おじいちゃん・おばあちゃんに預ける際に、必要なことはしっかりと伝えるようにしましょう。

子育ての方針をしっかりと伝えよう

アレルギーを引き起こす食べ物がある場合は、必ず伝えましょう。

預かっているときに、アレルギーの症状が出来てしまっては大変です。ママやパパが食べさせたことがないものについて情報共有しておき、口にしないように気をつけてもらいましょう。アレルギーでなくとも、アメやチョコレートなど糖分の多いお菓子を与えないようしている場合は伝えるようにしましょう。



支援

やさしいおじいちゃん・おばあちゃんになりすぎないように…

おじいちゃん・おばあちゃんの中には、孫に嫌われるのが嫌で、あまり叱れないという方も多いと思いますが、悪いことをしたときはきちんと叱ってもらうようにお願いしましょう。また、おじいちゃん・おばあちゃんが孫にプレゼントをしたいという時は、まずはパパやママに相談してもらうように事前に伝えておきましょう。



伝えて欲しいのは **昔** **な** **が** **ら** の知識

時代の移り変わりとともに子どもたちを取り巻く環境も変わり、遊びの内容やおもちゃの種類も多種多様となっています。さまざまな遊びがあるなかで、コマ回しやけん玉、お手玉、あやとりや折り紙といった遊びは、しくみやルールがシンプルで長年愛されてきたことから、世代を超えて楽しみやすいところが魅力です。

おじいちゃん・おばあちゃんが子どもの頃に磨いた技や、遊びにとりこんだ工夫などを伝えながら、子どもたちと楽しく向きあえたら素敵ですね。



平賀源内

子どもと出かけよう

～地域子育て支援センター編～

保育所(園)や幼稚園に通っていない子どもと保護者が自由に楽しく遊べる場所を提供しています。子育てについて一緒に考え、子育てを支援する場所でもあります。もうすぐママになるマタニティママも参加できます。



認定こども園
だいご
子育て支援
センター

1『にこにこクラブ』

広い園庭やおもちゃで遊んだり、季節を体感できる製作や歌、ママのためのパン教室やヨガなどのリフレッシュ講座もあります。

- | | |
|--------|------------------|
| 住所 | さぬき市寒川町石田東甲639 |
| 問合せ | (0879)-43-1451 |
| 活動日・時間 | 月～金曜日 9:30～14:30 |
| 育児相談 | 9:30～16:00 |



2『あいあい』

大きな窓から入る日差しを浴びながら、ゆったりとした雰囲気の中で遊んでいます。ふらっと♪立ち寄ってみてください。



よしいけこども園
子育て支援
センター



- | | |
|--------|------------------|
| 住所 | さぬき市志度4212-1 |
| 問合せ | (087)-894-2343 |
| 活動日・時間 | 月～金曜日 9:00～14:00 |
| 育児相談 | 9:30～16:00 |

3『ほほえみ広場』

みんなで一緒に遊ぶほほえみ広場。ともに成長を見守りながら悩み事を話しているうちに、大家族のような温かな雰囲気になっています。ほほえみタイムではアンパンマンが待っています。

住所 さぬき市造田野間田676-5

問合せ (0879)-52-3596

活動日・時間 月～金曜日 9:30～14:30

育児相談 9:30～16:00



たらちね保育園
子育て支援
センター



遊ぶ



ひまわり保育園
子育て支援
センター

4『ひだまり』

ひだまりっこ★フォトくらぶで、今のかわいい姿を記念に1枚いかがですか?季節に合わせた遊びや製作もしています。お気軽にお越しください。

住所 さぬき市鴨部1629

問合せ (087)-895-0818

活動日・時間 月～金曜日 9:00～14:00

育児相談 9:00～16:00



子どもと出かけよう

～子育てサロン編～

親子と地域の人が集まり、安心できる環境で楽しくゆったりと過ごすだけでなく、さまざまな活動を通し、お子さんや保護者同士の交流も図ります。

※活動日時など変更になる場合があります。

問合せ：さぬき市社会福祉協議会



1 ぽかぽか

場所 津田保健センター

日時 第4火曜日
10:00～12:00
(8.12月を除く)



3 育児ふれあいサークル “すくすく”さくらんぼ

場所 生涯学習館

日時 每月第2・第4金曜日(祝祭日除く)
9:30～11:30



2 おひさまひろば

場所 大川町児童館

日時 火曜日(月2回程度)
10:00～12:00



4 き☆ら☆ら

場所 志度社会福祉センター

日時 土曜日(月2回程度)
10:00～12:00
(最長14:00まで)



5 あそびんず

場所 長尾保健センター

日時 毎月第3木曜日
10:00～12:00



6 ピュア・サザン(香)

場所 大川コミュニティセンター

日時 毎月第2・第4木曜日
17:30～19:30

※難病・障がいをかかえた子どもも利用できます。