



子育て仲間が
ほしい

P7へ



安心して子育てできるまち
岡山



妊娠したら
まずどこに相談？

P5へ

これだけはおさえておきたい！

子育てのアレコレ

子育てをする人にとって、困ったときの相談先やどのような支援が受けられるかなど、さまざまな不安を抱えることも多いのではないのでしょうか？ この特集では、それらの疑問に答えるため、市が行う「妊娠、出産、育児までの切れ目のない支援」をご紹介します。



どんな制度が
あるの？



育児サポートが
あったらいいな

P6へ



妊娠中



特に初めての妊娠の場合は、妊娠中の過ごし方や出産後の準備、助成制度などについて、相談窓口やしおり、講座を利用して、家族も一緒に出産に向けた準備を進めていきましょう。

妊娠が分かったら...

まずは「**さんさん産前産後相談ステーション**」に相談!

妊娠が分かったら、市内6カ所の「さんさんステーション」に妊娠届出書を提出して「親子手帳」をもらいましょう。妊娠から出産、子育てについて相談できる場所です。

さんさんステーションのココがすごい!

- ✓ 妊娠期から子育てまで、**あなたに合ったプラン**を一緒に作成!
- ✓ 助産師や保健師から**専門的なアドバイス**がもらえる
- ✓ 来所やオンラインでの相談、**訪問相談**にも対応
- ✓ **ベビー人形を使った抱き方やパパ向けの妊婦体験**ができる



親子手帳には妊娠中から子育てまでいろんなことが書き込めます。たくさん書いて、成長した子どもさんに見せてあげるのもいいかも!

最寄りの
さんさんステーション
をチェック



助産師
安田さん



妊娠・出産・育児について何でも分かる1冊!
「**子育てのしおり**」



妊娠・出産・育児に関する市の制度をはじめ、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお風呂の入れ方など、子育てのあらゆることを、初めての人にも分かりやすくご紹介。さんさんステーションに妊娠届出書を提出すると「親子手帳」と一緒にもらえます。



悩みや心配ごとに応える情報がいっぱい!

- ✓ 子育て**支援制度**、手続きのこと
- ✓ 子育てに関すること、ひとり親家庭などの**相談先**
- ✓ 出産準備や産前・産後の過ごし方
- ✓ **離乳食**、**食物アレルギー**のこと

ほか、全91ページ

詳細は
こちらから



新米パパにおすすめ!
「**プレパパスクール**」

参加
無料

初めてパパになる人を対象に、ベビー人形での抱っこや赤ちゃんをお風呂に入れる「もく浴」練習、擬似妊婦体験を実施。出産や子育ての不安や疑問を助産師さんに聞くこともできます。
(年6回開催)



助産師が
アドバイス

次回開催予定

場所 岡山ふれあいセンター (中区桑野715-2)

定員 各回10人(各日20人)

日程 2月1日[土]・2日[日]

申込 HPで1月4日～
10日の間に

詳細は
こちらから



出産・産後



産後は、ホルモンの変化により心身が不安定になりやすい時期。産後の体調を整えたり、心身ともにリフレッシュしたり、気軽に産後ケアを利用してみませんか。

11月からさらに便利に！

産後ママを「産後ケア」しっかりサポート！

産後1年未満のママと赤ちゃんが、産科医療機関や助産所での宿泊や日帰り、または助産師などの訪問で、産後のケアと育児サポートなどを受けられます。



11月からココが変わった！

- ✓ 出産予定日の2カ月前から利用クーポンの発行申請がOKに
➡ 早めに申し込めば産後すぐに利用できます

- ✓ スマホなどでの申請が可能

➡ 残り利用日数の管理も簡単。紙でのやりとりは不要

利用料金などは

こちら



経験豊かな世代が家事・育児をサポート

養成研修を修了した60歳以上のシルバー人材センターの会員が、買い物から食事の準備や片付け、洗濯・掃除、おむつ交換や授乳、もく浴などをサポートします。事前申請が必要です。

対象 出産予定日の1カ月前～出産日5カ月後（多胎児・多子世帯は12カ月後）までの妊産婦さん

回数 1日2回、1回2時間まで（期間内30回（多胎児・多子世帯は65回）まで）

料金 1時間500円

詳細は

こちら



絵本やパンフレット「こんにちは赤ちゃん事業」をお届け！

必要な研修を受けた地域の健康ボランティアの愛育委員が、絵本やパンフレットを持って家庭を訪問。子育ての情報のほか、相談があれば、適切な機関に繋がります。

対象 生後4カ月頃までの赤ちゃんがいる家庭

詳細は

こちら



子育て期



子育て期に入ると、育児書やSNSなどでほかの赤ちゃんとの発達状況を比較して悩んでしまいがちです。そんなときこそ相談窓口へ。お子さんを一時的に預かるなどのサポート制度もあります。

子育ての「さんさん産前産後相談ステーション」へ！

こんな相談方法があります

- ✓ 来所して相談。身長・体重の計測や母乳、離乳食の相談も
- ✓ オンライン育児相談
- ✓ もちろん電話での相談もOK



育児に家事に仕事にと、一生懸命がんばっているお父さん、お母さん。いつでも私たちを頼ってくださいね。何でも相談してください。

保健師
河合さん



あなたの子育て「岡山ファミリー・サポート・センター」

育児のサポートをしてほしい人（依頼会員）とサポートしたい人（提供会員）がお互いに助け合うしくみです。センターの仲介による打ち合わせを経て、活動の依頼へ進めていきます。

こんなときに利用されています

- ✓ 保育園への送迎や、登園前や帰宅後の世話
- ✓ 兄弟の学校行事や冠婚葬祭などに出かけるとき
- ✓ 買い物やリフレッシュしたいとき

同センター
井汲さん



詳細や入会予約はこちら



頼れる場所はここにもあります 一時預かり事業

保護者の仕事や病気・育児疲れなどで、家庭での保育が難しくなった時に、市内一部の保育園などで一時的に子どもを預けることができます。

対象 就学前の子ども

詳細は

こちら



問 各実施園

あなたの楽しい子育てをサポート!

子育て家族の楽しめる場所をピックアップ

子育ての楽しさも悩みも「おやこクラブ」で一緒に!

「おやこクラブ」は子育ての喜びや悩みを共感し合いながら、親子で仲間づくりができます。小学校区または中学校区ごとにあり、「学区内で近所に知り合いが増えて、子育て情報も得られて心強い」と好評です。週1回～月1回程度、公民館などで活動していて、保健師や愛育委員、栄養委員もサポートしています。

対象 就園前の子どもと保護者

活動風景や申し込み先はこちら



会長をやっていますが、普段の活動では、集まった親子さんとのおしゃべりを楽しんでいます。おかげで友だちが増えました。見学もお待ちしております!



会長
片山さん



近くの保育園やこども園、児童館で遊ぼう!

地域子育て支援拠点事業を実施している市内の保育園や認定こども園、児童館では、自由に遊んだり、親子で楽しめるイベントや講習会に参加したり、育児相談もできます。

対象 おもに3歳未満の子どもと保護者

拠点はここから
チェック



地域の友だち・仲間づくりにも

「子育て広場」は市内13カ所の幼稚園やこども園、公民館などで毎週開催(幼稚園の長期休業中は除く)。わらべ歌や親子遊び、絵本の読み聞かせや季節の行事などに誰でも参加できます。

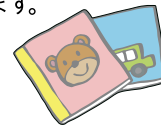
対象 就園前の子どもと保護者

詳細は
こちら



図書館でも毎月楽しいイベントが!

各図書館では、赤ちゃん絵本読み聞かせ体験や紙芝居、人形劇、腹話術、工作などさまざまな行事を開催しています。



各図書館の
行事はこちら



子育て情報を集めた「こそだてぽけっと」

イベントカレンダーや離乳食レシピなどのお役立ち情報をはじめ、「預ける」「遊ぶ・出かける」「手当・助成」「相談したい」など、目的ごとに情報が集まったウェブサイトです。

「こそだて
ぽけっと」
はこちら



「岡山市こども計画」策定中

市は現在、こども・子育て支援に関する「岡山市こども計画」の策定作業を進めています。全てのこども・若者が健やかに成長し、将来にわたって幸福な生活を送れるように、こどもや若者、子育て家庭への支援施策を盛り込む予定です。



岡 こども企画総務課 TEL086-803-1220