

春日井市祖父母手帳

# 孫育て応援ブック

## はじめに

お孫さんの誕生、おめでとうございます。  
育児に向き合うパパやママにとって、祖父母世代のサポートはありがたいものです。  
この冊子は、そんなサポートを応援するために作成しました。



イラストレーション：むぎやまこ



- 「孫育て」はいいことがいっぱい♡…………… 2
- ここが変わった！ 子育ての今…………… 3
- こどもの成長と発達（ベビーカレンダー）…………… 4
- 産後うつとパープルクライング…………… 5
- 危険から守ろう ～事故防止～…………… 6
- こんなときどうする？  
～急な病気などの対応方法～…………… 7
- 祖父母から パパ・ママからのメッセージ…………… 8
- 育児に大切な家族とのつき合い方…………… 9
- 一緒に遊ぼうよ！……………10
- 春日井市の子育て支援情報…………… 11～14
- 相談機関 ～こんなときは相談を～……………15

# 「孫育て」はいいことがいっぱい♡

それぞれの世代にとってもメリットがたくさんあります。



## 孫(こども)



- ・多くの人から愛情を受け、情緒が安定する。
- ・祖父母世代と関わることで、労わりや思いやりの心が育つ。
- ・ゆったりかわいがってもらえることで、自己肯定感※が育まれる。
- ・父母とは違った価値観に触れることで、多角的に考えることができる。
- ・おじいさん、おばあさんのことが好きになる。

※自己肯定感とは、ありのままの自分を認める感覚のこと



## 祖父母



- ・こどもと関わることで、いい刺激を受け、体力や気力がもてる。
- ・孫をとおして、地域の人たちとの交流が増える。
- ・出合いや発見があり、新たな生きがいが見つかる。
- ・健康への意識が強くなる。(自分も長生きしたいし、孫の健康も守りたい！)



## パパママ



- ・子育ての体力的、精神的な負担が軽減される。
- ・心に余裕が生まれるため、おおらかに育児ができる。
- ・子育てと仕事の両立がしやすくなる。
- ・改めて親への感謝の気持ちが生まれる。



# ここが変わった！子育ての今

時代とともに子育ての意識や考え方が変わるのは自然なことです。その違いが分かっているならば、子育てがスムーズになるでしょう。

昔



抱き癖がつくため、泣いてもすぐに抱っこしない

抱っこ



今

泣いたらすぐに抱っこしてあげる

泣けば抱っこしてもらえると、という経験の繰り返しで、赤ちゃんの心の安定や、信頼感につながります。抱っこだけでなく、声をかけて安心させてあげましょう。

寝つきが良くなるなどの理由でうつぶせ寝を推奨

うつぶせ寝

1歳になるまでは、あおむけ寝を推奨

うつぶせ寝の方が乳幼児突然死症候群の発症率が高いため、あおむけ寝が推奨されています。



ガーゼなどを使って洗う

沐浴

手でなでるように洗う



「ガーゼは柔らかい」と思われていますが、意外に摩擦力が強いので、手で洗う方が肌への負担を軽減できます。出来る限り毎日同じ時間帯に実施して、リズムを整えてあげましょう。

あせも予防にベビーパウダーを使用

スキンケア

ローションなどの保湿剤を使用

パウダーなどを使用することで汗腺がつまり、トラブルになることがあります。日中の肌刺激や乾燥予防には、ローションや保湿剤がおすすめです。

昔



1回につき1種の予防接種

予防接種



今

同時接種が主流に

予防接種の種類が増えたため、医師が必要と判断した場合、複数の予防接種を同時に接種できます。3～4種類の同時接種をする場合が多いです。

日光浴を推奨

日光浴

日常生活の中で自然に

赤ちゃんは皮が薄いため、特に紫外線対策が必要です。外出の際は紫外線が強い10時～14時の時間帯は避け帽子を被らせるなど工夫をしましょう。

3、4か月頃から果汁やスープを与える

離乳食

5、6か月頃に10倍粥から始める

身体発達と口腔機能などを考えて進めていきます。果汁の甘さに慣れてしまい、授乳量が減る場合があるため、離乳食の開始前に果汁は与えません。

大人がかみつぶした食べ物を与える

むし歯予防

大人が口にしたものはいずれも子どもの口に入れない

むし歯菌は大人から感染するため、箸やスプーンの共有は避けます。

1歳くらいまでに断乳する

卒乳

こどもが自然とおっぱいから離れていく「卒乳」に

母乳の終わりを「卒乳」と表現します。こどものペースやママの考え方を尊重してあげましょう。

1歳頃までにはずしたほうが良い

オムツはずし

年齢にとらわれず、様子を見ながら進める



はずれる時期は個人差があります。こどもの様子を見ながらパパ・ママの無理のないように進めます。今は、3歳前後にはずれるお子さんが多いです。



# こどもの成長と発達 <ベビーカレンダー>

お孫さんの成長について理解しておくとお安心してサポートができます。



月 齢		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
発 達	運動能力			首がすわる			寝返りをうつ		はいはいをする		つかまり立ちをする		
	手指の発達			手足をバタバタする		手の指をなめる		自発的につかむ			音に合わせて手をたたく		
	心 ことば 社会性	あやすと笑うようになる		喃語が出始める		話しかけると「アー、ブー」という		人見知りが始まる		大人の動作のまねをする		おしゃべりがはじまる	
保健師からの アドバイス		★ 笑顔で話しかけて、抱っこしてあやしましょう。 ★ 抱きぐせを心配せず、たくさん抱っこしてあげましょう。					★ 赤ちゃんの事故が増える時期です。気をつけましょう。(P 6 参照)						
離乳食について		手作りの離乳食とベビーフードを併用すると食品数、調理形態が豊かになります。					離乳食開始 (なめらかにすりつぶした状態)		2回食へ (舌でつぶせる固さ)		3回食へ (歯ぐきでつぶせる固さ)		

発達には個人差があります。「大きい・小さい」「早い・遅い」など他の子と比べるのではなく、その子なりの成長を見守ってあげてください。心配な事があれば気軽にご相談ください。

# 産後うつを 知っていますか？

## 1 産後うつのはたらき

- ・慣れない育児
- ・ホルモンバランスの変化



## 2 こんな症状はありませんか？

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分が沈む など

※ 最近では、パパも産後うつになることが知られてきました。

## 3 対応方法は？

- ママやパパが相談しやすい環境をつくる。  
(頑張り認め、安心できる言葉かけをする)
- ママやパパが休息やリフレッシュできる時間をつくる。  
(家事の手伝いなど)
- 家族で抱え込まず、相談機関に相談をする。(P15参照)

「もっと頑張って」などの励ましはNG！  
周りの人が気づいて、心療内科や精神科の受診を勧めることも  
ひとつの方法です。受診には誰かが付き添いましょう。

# 赤ちゃんがよく泣くのは 「パープルクライング」かも

何をやっても泣き止んでくれない泣きを  
「パープルクライング」といいます。



## 1 パープルクライングの状態は？

生後2週間ごろに現れ、生後2か月頃がピークで、3～5か月で  
落ち着いてくる。

- 泣きの理由を予想できない。泣いては止み、止んでは泣きだす。
- 何をしても泣き止まない。
- 痛そうな表情で泣く。
- 長く続く。1日5時間以上泣くことがある。
- 午後から夕方にかけてよく泣く。

## 2 対応方法は？

- 抱っこしてみる。
- おしっこやうんちをしていないか  
おむつを確認する。
- おなかがすいていないか確認する。
- 散歩をする。
- 音の出るおもちゃであやす。



泣き止まないことに、イライラするのは自然なこと。  
泣きに我慢できないときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、  
しばらくその場を離れてもいいのです。

# 危険から守ろう～事故防止～

身の回りで起こる不慮の事故はたくさんあります。  
孫の成長に応じて、孫の目線でチェックし、事故につながる危険を取り除いておきましょう。

## キッチン・ダイニング

- 炊飯器や湯沸かしポットに注意
- 引っ張りを防ぐため、テーブルクロスは敷かない
- 包丁や洗剤などは触れないところに置くか、施錠を



## リビング・寝室など

- タバコ、灰皿、ライターは片づけて
- 口に入るクリップや小銭、小さなおもちゃに注意
- 椅子やテーブルなど家具の角にはカバーを
- 暖房機には近づかせない
- ベビーベッドは常に柵を上げておく
- ベビーベッド以外では低いところに寝かせる



## 浴室・洗面所



- 浴槽や洗濯機に水を貯めない
  - 浴室に入れないようにする
  - 洗剤、薬、化粧品は手の届かないところへ
- ※ 小さな子どもはわずかな水深でも溺れて死亡する可能性があります。

## 階段



- 上り下りには必ず付き添って
- 上り口や下り口には柵をつける

## 窓・ベランダ



- 踏み台になるようなものを置かない
- 指を挟まないよう窓に注意

## 玄関



- ドアの開閉で手足を挟まないようにする
- 玄関マットはすべるのですべり止めを

## 車



- チャイルドシートは嫌がっても必ず使用する  
(安全保護のため法律で義務付けられている)

# こんなときどうする？～急な病気などの対応方法～

こどもの急な病気や、赤ちゃんの事故など、「どうしたらいいのだろう?」と迷ったときの、受診の目安をまとめました。

## 発熱 発熱したときの受診の目安

### 生後3か月未満

- ① 38.0℃以上の発熱。
  - ② 38.0℃未満でも、少し様子を見て体温が上がってきた。
- ▶ 医療機関で受診してください。

### 生後3か月～6歳

- ① 元気がなく、ぐったりしている。
  - ② おしっこが出ない。
  - ③ 活気がない。
  - ④ よく眠れずにうとうとしている。
  - ⑤ 水分をとるのを嫌がる。
  - ⑥ 呼吸がおかしい。
- ▶ 1つでも当てはまれば医療機関で受診。1つも当てはまらない時は、翌朝などかかりつけ医に診てもらってください。ただし、時間とともに具合が悪くなったら医療機関で受診してください。

## おう吐 おう吐したときの受診の目安

### 生後3か月未満

- いつもと違って、母乳、ミルクを飲むたびに勢いよくおう吐を繰り返す。
- ▶ 医療機関で受診してください。

### その他…

- ① おなかが張っていて、ぐったりしている。
  - ② 我慢できないほどの、激しい腹痛を訴える。
  - ③ 血液や胆汁（緑色の液体）を吐く。
  - ④ 活気がなく、無気力。
  - ⑤ いつもと違う様子である。
  - ⑥ 下痢が12時間以上続いて、ぐったりしている。
  - ⑦ おしっこが出ない。
  - ⑧ くちびるが乾いて、ぐったりしている。
  - ⑨ 頭痛を訴えており、うとうとしたり、ちょっとした刺激に過敏に反応したりする。
  - ⑩ 血便が出る。
- ▶ 1つでも当てはまれば医療機関で受診。1つも当てはまらない時は、翌朝などかかりつけ医に診てもらってください。ただし、時間とともに具合が悪くなったら医療機関で受診してください。

## 誤飲 誤飲したときの受診の目安

- ① 意識がない。
  - ② けいれんを起こす。
- ▶ **すぐに救急車を呼びましょう!**

- ① 何を飲んだか分からない。
  - ② ボタン電池・硬貨・灯油・ベンジン・マニキュア・除光液・配管洗浄剤・酸・しょうのうなどを飲んだ。
- ▶ 吐かせないで医療機関で受診。

- たばこ・ホウ酸団子・ナフタリン・パラジクロルベンゼン・大量の医薬品・化粧品などのエタノールを含むものを飲んだ。
- ▶ 無理に吐かせないで医療機関で受診。

- 化粧品・シャンプー・芳香剤・石けん・マッチ・クレヨン・シリカゲル・粘土・保冷剤・体温計の水銀・植物活力剤などを飲んだ。
- ▶ 口の中のものは取り除き、しばらく様子を見て、翌朝など、かかりつけ医に診てもらってください。ただし、時間とともに具合が悪くなったら医療機関で受診してください。

## 急性中毒になったとき

(財)日本中毒情報センターでは、365日中毒110番として化学物質、医薬品、動物性の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に情報提供しています。

**大阪** 072-727-2499 [24時間対応]  
**つくば** 029-852-9999 [24時間対応]  
 たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922 [24時間対応]

# 医療・救急

「こどもの熱が急に高くなった! どうしよう」、「こどもがやけどをした!」など、突然の病気や事故が起こることもあります。「もしも…」のときに慌てることがないように、日頃から確認をしておきましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

孫のかかりつけ医	電話番号	所在地	休診日

## 休日や平日夜間に急病になったときは…

### かかりつけ医にお問い合わせください。

かかりつけ医であれば、普段の診察や情報などから総合的に判断し、適切な治療が受けられます。かかりつけ医が不在の時には、休日・平日夜間急病診療所で診療が受けられます。診療時間などを確認し、事前に連絡してから受診してください。

### ■春日井市休日・平日夜間急病診療所(総合保健医療センター) 0568-84-3060


診療科目	診療日	診療時間
内科・小児科	平日夜間 ※ 祝休日及び年末年始は除く	21:00～23:30
	土曜日 ※ 祝休日及び年末年始は除く	18:00～21:00
	日曜日・祝休日 年末年始(12/30～1/3)	9:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
外科	日曜日・祝休日 年末年始(12/30～1/3)	9:00～12:00 13:00～17:00
歯科	日曜日・祝休日 年末年始(12/30～1/3)	9:00～12:00

### ■あいち小児保健医療総合センター

(火曜日～木曜日 17:00～21:00  
 外来休診日を除く)

※ 開設日が変更となる場合があります。

 育兒もしもしキャッチ  
 TEL 0562-43-0555

 つながるLINE  
 ID @533zwxkw ▶



### ◎あいち救急医療ガイド(愛知県救急医療情報システム)

ホームページアドレス <https://www.qq.pref.aichi.jp/>  
 ※インターネットで、その時に受診可能な医療機関を検索することができます。  
 なお、受診する前に、必ず直接医療機関にお問い合わせください。



### ◎愛知県小児救急電話相談

(毎日19:00～翌朝8:00)

休日・夜間のこどもの急病時、病院を受診した方がよいのかなどの判断に迷った時に、小児科医師・看護師等に電話で相談できるものです。

#8000 (短縮)

・052-962-9900

# 祖父母から パパ・ママからの メッセージ

## 祖父母からのメッセージ

### うれしかったこと

#### こまめに連絡をくれた

- ♡ 孫の成長記録や写真などを見せてくれた
- ♡ 孫に会わせてくれた

#### 感謝された

- ♡ 「助かったよ」「ありがとう」などと言ってくれた

#### 頼りにされた

- ♡ 孫の世話を任せてくれた

#### 楽しむ時間が持てた

- ♡ 孫や子と過ごす時間が作れる

#### 子育てについて教えてくれた

- ♡ 今どきの育児がわかり、一緒に考えることができた

#### 相談してくれた

- ♡ 信頼できる存在なんだと思えた

### ちょっと嫌だったこと

#### アドバイスを否定された

- 💧 時代がちがうと言われた

#### 頼りにされない

- 💧 「頼ってね」と声をかけても甘えてくれない

#### 贈り物を使っている様子がない

- 💧 孫が喜ぶと思いプレゼントしたのに使っていない

#### 育児用品が使いにくい

- 💧 育児の際に困った

#### 必要以上に気を遣う

- 💧 子の意見を尊重するが、おかしいと思うことでも言えない

※子→孫の親をさします。

孫と子を大切に思う気持ちは一緒。  
祖父母、パパママから聞いた  
「うれしかったこと・ちょっと嫌だったこと」はどんなことでしょうか。  
わが家のいい関係を築くためのヒントになるかもしれません。



## パパ・ママからのメッセージ

### うれしかったこと

#### こどもの世話をしてくれた

- ♡ 疲れたとき、仕事で育児ができないときなど、こどもをみてくれた
- ♡ いつでもみるよと言ってくれて、気持ちに余裕ができた

#### 相談にのってくれた

- ♡ 色々な情報や方法を教えてくれた

#### 子育ての方針を尊重してくれた

- ♡ どのように関わればよいのかと聞いてくれた

#### こどもを大切にしてくれた

- ♡ 行動や言動からこどもを大事に思う気持ちが伝わってきた

#### 自分の子育てを褒めてくれた

- ♡ モチベーションがあがった

※こども→孫をさします。

### ちょっと嫌だったこと

#### 子育てに口出しをされた

- 💧 できないことばかりを指摘された
- 💧 市販のベビーフードをあげていたら責められた
- 💧 抱き癖がつくと言われた
- 💧 薄着にしていたらかわいそうと言われた
- 💧 母乳育児を強制された
- 💧 相談なく育児用品を買ってきた
- 💧 食事に集中させたいのに、必要以上にこどもに声をかけられた
- 💧 叱るポイントが違う
- 💧 与えたことがない食材を与えられた
- 💧 乳児期に大人の物と一緒に洗濯をされた

# 育児に大切な家族とのつき合い方

## 1 育児の主役はパパとママ。サポート役に徹しましょう。

祖父母世代がそうだったように、経験を積むことで親になっていくものです。やりすぎないように注意しましょう。

### パパとママへ

まずは主役であるパパとママの話し合いが大切。育児方針や役割分担を決め、祖父母世代にフォローをお願いして。

## 2 パパが育児をする機会を奪わないで

祖父母が手を出しすぎて、パパの育児機会がなくなるのはNG。パパが積極的に育児できるように応援してあげて。

### パパとママへ

時間があるときはパパも積極的に関わって。こどもとのスキンシップは親子の絆を深めます。パパの方が上手な育児もあるはず。



## 3 今どきの子育てを受け入れて

子育てを取り巻く環境の変化や医学の進歩などにより、育児の方法や考え方が変わってきています。現在の育児について学ぶ姿勢を。

### パパとママへ

祖父母と育児方法が違うときは、頭から否定せず、変化していることを伝えて理解してもらいましょう。

## 4 よその孫と比べる発言はしないで

孫を思うあまりにかけた言葉がパパやママを傷つけてしまうこともあります。気持ちのすれ違いを防ぐため、気持ちに配慮した言葉かけを。

### パパとママへ

こどもの成長と発達には個人差があります。育児本やよその子の成長にとらわれず、日々の成長を大切に。気軽に保健師、保育士などに相談してみてください。

## 5 孫を預かるとき、病院に連れて行くときには 事前に情報収集を

アレルギーや生活習慣を確認してから預かるとお互いに安心です。受診の際は詳しい症状や服薬している薬などを確認しておきましょう。

### パパとママへ

日頃から育児方針を伝えておくことはもちろん、特に伝えておきたいことはメモなどに書いて渡しておくことで安心です。

## 6 自分達の生活を優先に。無理しないことがコツ。

働く祖父母世代も多く、一方で体力や気力の低下を感じることも多いのでは。頑張りすぎず、忙しいときや、体調が悪いときはサポートを断ることも必要です。

### パパとママへ

サポートをお願いするときは、時間などの約束を守り、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。



# 一緒に遊ぼうよ!

今の遊びはパパやママが教えることができますが、昔ながらの「ふれあい遊び」で楽しい時間をつくることもできます。一緒に遊ぶことで孫との絆が深まり、情緒の発達や運動機能の向上を図ることができます。ぜひ誘ってみましょう。

## 気軽にできる遊び

### 本の読み聞かせ

生後半年頃から始めましょう。成長に合う絵本を選ぶことが大切です。

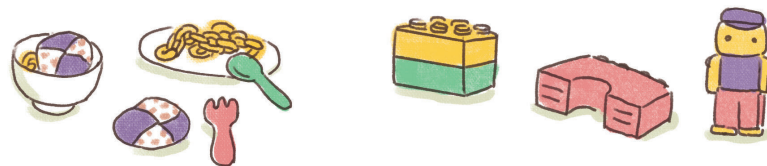


### 手遊び

- いないないばあ
- いっぱんばしこちょこちょ
- ずいずいずっころばし
- げんこつ山のたぬきさん
- せっせっせのよいよいよい
- むすんでひらいて

### 散歩

生後1か月を過ぎたころから、風のない穏やかな日を選んで外に出てみましょう。自然を感じ、生活を感じることでよい刺激になるでしょう。



## 発達に応じた遊び

### 0歳頃

人との関わりを求める時期です。「いないいないばあ」などスキンシップをとりながら月齢に応じた遊びを楽しみましょう。

### 1歳～3歳

歩いたり、走ったり、指も細かい動きができるようになります。言葉も徐々に増え自我も芽生えて自己主張が強まる時期です。

**屋内** ごっこ遊び・紙ちぎり・折り紙・ブロック・積み木・ままごと など

**屋外** ボールキック・けんぱ など

### 4歳～5歳

集団生活を通じて社会性が発達し、遊び相手も大人からこども同士に。セルフコントロールを学ぶ時期です。

**屋内** 工作・お絵かき など

**屋外** 遊具を使った遊び など

### 6歳～

小学校入学を機にさらに社会性が広がります。勝ち負けのある遊びのルールも理解でき、楽しめるように。

**屋内** トランプ・ゲーム など

**屋外** キャッチボール・かるたなど



# 春日井市の子育て支援情報

## 出産前の準備・妊娠中の支援

1 教室のご案内 お問い合わせ 0568-87-1552 (こども家庭支援課)

### パパママ教室 予約制

妊娠による心と身体の変化や出産、育児について学べる教室です。

- 対象者 妊娠6か月(20週)以降のママとパパになる人(おひとりでも参加可)
- 会場 総合保健医療センター
- 申込み 市ホームページから

### 日曜パパママ教室 予約制

パパとしての役割や、夫婦で赤ちゃんを迎えるために必要なことを学べる教室です。

- 対象者 妊娠7か月(24週)以降の初めてママとパパになる人(夫婦で参加)
- ※多児の場合、妊娠6か月(20週)以降でも参加できます
- 会場 総合保健医療センター
- 申込み 市ホームページから

2 サポートについて 困ったとき、疲れたとき、休みたいとき…  
ゆっくりするためにサポートサービスを利用してください

## 妊婦さんのケア

### 妊婦訪問

助産師、保健師が家庭訪問し、妊娠中の生活や出産、育児についての相談に応じます。

- 対象者 妊婦
- 申込み ①市ホームページ  
②電話 お問い合わせ・予約 ▼  
0568-85-6170 (こども家庭支援課)
- ※申し込み後、日程調整のため、電話連絡をします。
- ※訪問は、春日井市内に限ります。

## 妊産婦さんのケア

### 妊産婦ケア〈さんさんルーム〉 予約制

安心して子育てができるよう、休養や相談(授乳・栄養・育児・心の相談など)ができ、1日ゆっくり過ごせるところです。  
※詳細はホームページに掲載

- 対象者 妊娠中または産後1年未満の母親と乳児
- 日時 平日(月～金) 10:00～16:00
- 場所 総合保健医療センター3F  
妊産婦ケア室(春日井市民病院敷地内)
- 利用料 1回1,000円
- 申込み 電話予約 0568-87-1551(さんさんルーム)

かすがい子育て応援LINE 妊娠週数やこどもの成長に合わせた情報を受信できます。

### 〈登録方法〉

食事のアドバイス  
予防接種や健診、  
子育てサービスの  
情報などを配信!

- ① 右のQRコードから「春日井市公式LINE」を「友だち追加」する。
- ② 受診設定の「子育て情報のお知らせ設定」にて「出産予定日」または「こどもの生年月日」を登録する。

お問い合わせ 0568-85-6037 (広報広聴課)



## 妊産婦さんのケア

### 母子保健オンライン相談

小児科医、産婦人科医、助産師が妊娠中～産後の悩み等の相談に応じます。

- 対象者 春日井市内に住民登録のある妊婦及び0歳児のお子さんをもつ保護者
- 申込み 専用サイト(妊娠届出時等に配付の案内チラシQRコード及び合言葉が必要)

### 産前・産後ヘルパー派遣事業

妊娠中や産後間もない時期に精神的、身体的負担を軽減し、安心して子育てができるよう、家庭生活支援員(ヘルパー)を派遣します。

- 対象者 市内に居住する妊婦及び生後6か月未満の児を養育する保護者(多胎の場合は3歳未満)
- 申込み 必要 ※詳細は市ホームページに掲載
- ※里帰り出産などにより市内に居住している人も利用できます。

お問い合わせ  
0568-85-6170  
(こども家庭支援課)

## 赤ちゃんが生まれたら

### 訪問事業

#### こんにちは赤ちゃん訪問

- お問い合わせ 0568-87-1552
- こどもがいる家庭を訪問し、子育て支援に関する情報提供や健診・教室などの紹介を行います。
- 対象 生後1～3か月の赤ちゃんがいる家庭
- 出生届を出した全てのご家庭に訪問します。新生児訪問と兼ねる場合があります。

#### 新生児訪問

- お問い合わせ 0568-85-6170
- 助産師・保健師が家庭訪問し、赤ちゃんの様子を見ながら相談に応じます。身体測定や授乳の相談もできます。
- 対象 おおむね生後2か月までの赤ちゃんとその保護者
- 申込み 必要  
①市ホームページ  
②「母と子のしおり」についている新生児訪問依頼書に記入して、郵送または持参  
③電話

※申し込み後、日程調整のため電話連絡をします。  
※訪問は春日井市内に限ります。  
※春日井市外で訪問を希望される場合は、滞在先の市区町村へお問い合わせください。



## お母さんの産後ケア

### 1 産後ケアのご案内 ●お問い合わせ 0568-85-6170(こども家庭支援課)

産後も安心して子育てができるよう、委託している医療機関及び助産所で、からだところのケア及び育児のサポートなどを受けることができます。

※詳細は市ホームページに掲載。

- 対象者 出産後1年未満の母親とその乳児
- 内容 ① ショートステイ(宿泊型) ② デイサービス(通所型)  
③ アウトリーチ(訪問型)があります。
- 利用の申請 事前に市へ申請し、「登録承認通知書」を受け取る必要があります。
- 予約 希望施設に直接予約してください。
- 利用料 利用する内容や日数によって異なります。  
詳しくはホームページで確認してください。

### 2 妊娠中から産後の体と心に関すること

妊娠中や出産後、気分が落ち込んだり、何もする気がしない…。それはマタニティブルーかもしれません。マタニティブルーが長く続く場合は産後うつ病になることもあります。ひとりで抱え込まず、相談しましょう。

相談名	相談先	電話番号
女性の健康相談	愛知県助産師会 火・木・土 13:30～16:30 (年末年始・盆・祝日などを除く)	090-1412-1138
メンタルヘルス相談	地域共生推進課	0568-85-6172
	春日井保健所	0568-31-0750
あいちこころの ホットライン365	愛知県	毎日 9:00～20:30 052-951-2881

### こころの体温計 赤ちゃんママモード

赤ちゃんを育てているお母さんの心の健康状態をチェックします。  
携帯電話・パソコンからアクセス▶<https://fishbowlindex.jp/kasug>



## こどもを預けたい

### 1 保育園(公立・私立・小規模保育) ●お問い合わせ 0568-85-6202(保育課)

保育園は、両親の仕事や妊娠中の体調などの理由により、家庭で児童の保育ができない場合にお子さんを預かる施設です。



- 保育料 今年度の市民税額などにより決定します。
- 延長保育料 7:00～7:30、18:30～19:00を利用する場合、各時間帯1,000円/月。
- 申込み 4月入園：10月から指定期間内  
年度途中の入園：入園希望月の前月10日まで
- 入園要件
  - ・1か月60時間以上仕事をしている場合
  - ・母親の出産(予定)月の前後各2か月(多胎妊娠時は産前3か月)の場合

### 2 一時保育・一時預かり

急な用事で預けたい・リフレッシュしたい

- お問い合わせ 一時保育に関すること 0568-85-6202(保育課)  
一時預かりに関すること 0568-85-6206(子育て推進課)

保護者(父母・祖父母など)が冠婚葬祭、病気、出産、就労その他の理由により、家庭において保育を行うことが困難なときや、講習会やリフレッシュなどのときにご利用ください。里帰り出産などで市内に居住している方もご利用できます。

市内全ての一時保育・一時預かり施設で、インターネットによる予約受付を行っています。

◆キャッシュレス決済ができます(一部施設のみ)

24時間365日いつでもどこでも、一時保育・一時預かりの空き状況の確認と予約ができます。

web予約は  
こちらから  
→



### 3 病児・病後児保育 ●お問い合わせ 0568-85-6202(保育課)

保育園などに通っている児童が病気や病気の回復期であり、集団保育が困難な期間に、専用施設で一時的にお預かりします。

- 対象者 6か月児～小学3年生
- 実施施設 かねざわクリニック(東野町1-1-13) 080-2618-8568  
みちがぜクリニック(出川町8-13-16) 0568-52-1880
- 保育時間 月曜日～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～13:00
- 休所日 日曜日、祝休日、年末年始
- 利用料金 2,000円/日(食事・おやつ代600円が別途必要) ※減免制度あり



## 4 ファミリー・サポート・センター

送迎や預かりなどの子育ての手助けをしてほしい

●お問い合わせ 0568-35-3516

春日井市ファミリー・サポート・センター  
勝川町8-13(子育て子育て総合支援館内)



子育ての手助けをしてほしい人(依頼会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(援助会員)が会員となり、地域の中でお互いに助け合いながら活動する有償のボランティア組織です。  
※専門的な保育を行うのではなく、依頼の範囲内で会員同士の話し合いによって活動を行うものです。

### 会員の資格

- 援助会員は、市内在住の20歳以上の人。資格や経験、性別は問いません。
- 依頼会員は、生後6か月以上小学6年生以下のこどものいる市内に在住・在勤・在学している人。

### 主な援助活動

- 保育園・幼稚園・小学校・子どもの家・習い事などへこどもを送迎すること。
- 保育園・幼稚園・小学校・子どもの家などの始業時間前または終業時間後にこどもを預かること。  
※原則として援助会員の自宅で行います。  
※こどもの宿泊・病児・病後児の預かりは行いません。

### 援助の報酬

- 7:00~19:00 1時間当たり700円
- 上記以外の時間及び土・日・祝日 1時間当たり800円  
※援助活動終了後、依頼会員が直接、援助会員に支払います。



## お出かけグッズ

祖父母と孫だけの「はじめてのお出かけ」はドキドキしますね。

どんなものを持っていくとよいのでしょうか。

必需品は月齢・年齢によって異なります。以下を参考にして、  
パパママに確認してください。



### タオル

おむつ替え、敷物、  
エアコンの風よけなど、  
いろいろな用途に使える

### おむつ替えセット

おむつ・おしりふき・  
汚れたおむつを入れる袋・  
おむつ替えマット(シート) など



### 着替え

ベビーウェア・  
肌着・靴下 など



### ミルクセット

哺乳瓶・育児用ミルク・  
湯・水(調乳用)

### 水筒

水分補給のために

### ポリ袋

ゴミや食べ残しのおやつ  
などを入れるのに、あると便利  
(口を留める輪ゴムなどが  
あると、さらに便利)

### お手ふき

ティッシュのほか、  
ウェットティッシュもあると、  
何かと役立つ



### 母子健康手帳など

母子健康手帳・  
マイナンバーカード・  
乳幼児医療証・かかりつけ医の  
診察券・お薬手帳 など



# 子育て支援マップ

## 児童館・地域子育て支援拠点施設

- ① 子育て子育て総合支援館(勝川町8-13)  
(げんきっ子センター)  
TEL 0568-35-3501
- ② 交通児童遊園(弥生町2-70)  
TEL 0568-81-1301
- ③ 児童センター(浅山町1-2-61)  
(総合福祉センター内)  
TEL 0568-87-6866
- ④ グルッポふじとう児童館(藤山台1-1)  
(高蔵寺まなびと交流センター内)  
TEL 0568-37-4926
- ⑤ 春日井市子育て支援センター(八田町2-13-6)  
(上八田保育園内)  
TEL 0568-85-8824
- ⑥ 神屋子育て支援センター(神屋町2022-3)  
(神屋保育園内)  
TEL 0568-88-8333
- ⑦ 子育て応援広場キッコロ(四ツ家町字四ツ家221-1)  
(春日井樹の里併設)  
TEL 0568-33-3666
- ⑧ 東部子育てセンター(中央台2-5)  
(サンマルシェ・アピタ館地下1階)  
TEL 0568-92-7757

## 公園(駐車場あり)

- ⑨ ミツ又ふれあい公園(東野町西1)
- ⑩ 大池緑地(西山町5-18-1)
- ⑪ 焼山公園(神屋町字焼山1506)
- ⑫ 高森山公園(高森台8-4-1)
- ⑬ 二子山公園(二子町2-11-1)

## 公園(駐車場・芝生あり)

- ⑭ 落合公園(東野町字落合池1)
- ⑮ 牛山公園(牛山町字田達3133-1)
- ⑯ 朝宮公園(朝宮町4-1-2)

## おでかけスポット

- ⑰ グリーンピア春日井(細野町3249-1)  
(都市緑化植物園)  
TEL 0568-92-8711
- ⑱ サンフロッグ春日井(南下原町2-4-11)  
(温水プール)  
TEL 0568-56-2277
- ⑲ 少年自然の家(廻間町1102-1)  
TEL 0568-92-8211
- ⑳ 春日井市図書館(鳥居松町5-44)  
TEL 0568-85-6800
- ㉑ エコメッセ春日井(神屋町1-2)  
TEL 0568-88-5006
- ㉒ エアフロントオアシス(味美上ノ町)  
TEL 0568-85-6218
- ㉓ あい農パーク春日井(西尾町字西番場6-50)  
(ふれあい農業公園)  
TEL 0568-37-1831
- ㉔ ぐりんぐりん(東野町字落合池1-2)  
(子ども屋内遊び場)  
TEL 0568-37-1171

## 遊歩道など

- ㉕ 水辺公園(岩成台7-1-1)
- ㉖ 東海自然歩道
- ㉗ 内津川緑地
- ㉘ ふれあい緑道
- ㉙ 尾張広域緑地(水道みち)



# 相談機関 ～こんなときは相談を～

## 妊娠・出産・子育ての悩み

妊娠中や出産後、気分が落ち込んだり何もする気がしない、イライラして落ち着かないなど…それはマタニティーブルーズかもしれません。マタニティーブルーズが長く続く場合は産後うつ病になることもあります。ひとりで抱え込まずご相談ください。

### こども家庭支援課 母子保健担当

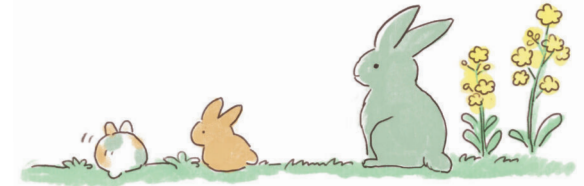
- 春日井市役所 2階 TEL 0568-85-6170
- 総合保健医療センター 3階 TEL 0568-87-1552

### 母子保健オンライン相談

母子健康手帳交付時に会員登録に必要な合言葉入りの案内チラシを配付しています (P11 参照)

## 体と心の相談

P12 「妊娠中から産後の体と心に関すること」 参照



## 時間外の病気の相談

P7 「休日や平日夜間に急病になったときは…」 参照

## 虐待に関する相談

「虐待してしまいそう」「もしかして、虐待かもしれない」と思ったときは、連絡・相談をしてください。匿名でも結構です。連絡や相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

- 児童相談所虐待対応ダイヤル TEL 189 (いちはやく)
- 愛知県春日井児童相談センター TEL 0568-88-7501
- 児童虐待防止相談  
春日井市こども家庭支援課 TEL 0568-85-6229

