

自然素材で健康に暮らす
「カフェスタイル」のお家。



子	育	て
ガ	イ	ド
	横須賀市 2016	



プライベートな病室も
外来の看護スタッフも
病棟の看護師も助産師も
受付も
厨房スタッフも
医師の情熱も

すべてはこの安らぎのため

万全な態勢で安心。安全なお産を

産婦人科の医師2名を含む30名超のスタッフをそろえ当クリニックならではのスピーディな対応とアットホームなサービスが、大変喜ばれています。出産までの期間を、できるだけ快適に過ごせるようお手伝いするのも、レディースクリニックの大切な仕事。パクスレディースクリニックがママに支持される秘密です。

ママに人気の理由

- 1 外来の待ち時間が少ない
- 2 おひとりずつ丁寧に対応
- 3 ゆったり個室で充実のサービス

院長からのメッセージ

当院では「安心・安全なお産」を第一に考えています。経験豊富な2名の産婦人科医が常勤し、余裕を持ったマンパワーの確保を実現。この体制が健やかな出産を支えていると考えています。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:00	○	○	○	—	○	—	—

【休診】木曜午後・土曜午後・日曜祝日

妊婦健診から出産までお手伝い 産婦人科
パクスレディースクリニック
神奈川県横須賀市佐原1-11-12

☎046-833-3788
FAX:046-833-3804



子育てガイド

- はじめに..... 1
- 妊娠期..... 2
- 赤ちゃんが生まれたら手続き・相談・サポート..... 3
- 子どものための手当と助成..... 5
- 子どもの成長を確認しましょう..... 7
- 予防接種..... 9
- 子育て広場のご案内..... 11
- 障害や発達に心配のあるお子さんへの支援..... 12
- ひとり親家庭への支援..... 14
- お子さんのお預かり..... 16
- 小学生の放課後の居場所..... 23
- 赤ちゃんの具合が悪い時..... 24
- 赤ちゃんの事故予防..... 25
- 子どもが病気になったときは..... 26
- 困った時の相談窓口..... 28

HAGUKUMI

- 妊娠中の過ごし方..... 31
- 妊婦体操..... 35
- お産への準備..... 36
- 赤ちゃんとの生活..... 37
- 赤ちゃんの生活リズム..... 38
- 妊娠～産後のこころの変化..... 40
- さあ、お風呂に入れましょう..... 41

お父さんのための子育てガイド

- 男のやさしさ120%～出産まで..... 44
- パパのための教室に参加しませんか..... 45
- お母さんの独占もつたいない!みんなで育児～乳児編..... 49
- 横須賀市で子育て中のパパに聞く、子育てあんなこと、こんなこと!..... 50
- 横須賀市のおでかけスポット..... 54
- うれし楽しのんびり育児～幼児編..... 56
- お父さん度チェック..... 57
- お父さんのためのお料理レシピ..... 58
- 横須賀市の施設等一覧..... 59
- はぐくみかんのご案内..... 65

協賛企業 『横須賀市子育てガイド』は下記企業の協力により作成・寄贈されています。



はじめに

ご妊娠おめでとうございます。妊娠は、女性の心や体に大きな変化をもたらします。これから、少しずつ赤ちゃんを迎える準備をしましょう。周囲の方の協力がとても大切です。規則正しい生活を心がけ十分に休息を取り、疲れたと感じるときや、お腹が張ったりするときは、昼間でも横になるなど、無理をしないようにしましょう。



母子健康手帳をもらい・活用しましょう

母子健康手帳は、妊娠・出産・お子さまの健康や予防接種の記録などをするための大切な手帳です。妊娠がわかたら早めに母子健康手帳をもらってください。妊婦健康診査、乳幼児健診、予防接種、保健指導を受ける時などは必ず持参し、その時の様子を記入してもらいましょう。就学後も予防接種の公的な記録として役立つものですので、なくさないようにしましょう。また、子育てを応援する情報も記載されています。大切な母子健康手帳を、大いに活用してください。



申請先: こども健康課・健康福祉センター・行政センター

必要なもの: 医療機関で発行される妊娠届出書・個人番号カードまたは通知カード

※市外の医療機関等に受診している方はエコー写真や病院の領収書・診療明細書など妊娠を確認できるものをお持ちください。

※体調不良などにより妊婦さんご本人が窓口に来所することが困難な場合は、こども健康課または健康福祉センターにお問い合わせください。

～母子健康手帳と一緒に別冊も配られます～

母子健康手帳と一緒に配られる別冊には、妊婦健康診査の費用の一部を補助する券が含まれています。

妊婦健康診査は健康保険が使えないので自己負担です。

診察、検査費用と、各病院で初回は初診料が必要です。検査の内容で費用は違います。

詳しくは病院で確認しましょう。

補助券は、全部で14回分(出産予定日以降の追加健診2回を加えた最大16回分)あります。

妊婦健康診査にかかる費用は高額になることもありますので、

この補助券を活用し、確実に妊婦健康診査を受けるようにしましょう。

お問い合わせ先 こども健康課 TEL.824-7141 健康福祉センター(64ページ)



妊娠期

妊婦健康診査

妊婦健康診査は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認したり、妊娠・出産・育児の様々な気がかりを相談したりと、妊娠期間中を安心して過ごしていただくためにとても大切です。自覚症状がなくてもトラブルが隠れていることもあります。決められたスケジュールで確実に受診しましょう。また、健診日以外でも、出血や腹痛など気になる症状があったらすぐに受診しましょう。横須賀市では、定期健診の費用の一部を補助する制度を実施しています。詳しくは母子健康手帳別冊をご覧ください。

妊婦健康診査で確認すること

- 妊婦さんの過去の妊娠・出産歴
- 妊婦さんの既往歴や合併症
- 妊婦さんと赤ちゃんの妊娠の経過
- 赤ちゃんの心拍、大きさ、発育状態、胎盤の位置、羊水の量、胎児奇形の有無
- 妊婦さんの体重、血圧、むくみ、子宮の形や大きさ
- 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病など、合併症の有無
- 妊婦さんの感染症の有無 ●分娩予定日 ●分娩方法の選択

プレママ・プレパパのための教室

安心して出産・子育てにむかう準備のための教室です。

会場: 健康福祉センターなど

日程: 母子健康手帳交付時に日程表をお渡しします。広報よこすかにも掲載されます。詳細については、日程表をご覧ください。

持ち物: 母子健康手帳 子育てガイド(P30～HAGUKUMIのページをテキストとして使用します。)

教室名	内容	参加方法
プレママ・プレパパ教室	安全な出産にむけての過ごし方や子育てについて 沐浴実習・オムツ交換実習等	予約制
プレママ・プレパパのための栄養教室	妊娠中の食生活と離乳食準備期の注意点	
楽しいマタニティクッキング	妊娠中の食事(調理実習)	
プレママ・プレパパのための歯科教室	お母さんと赤ちゃんのための歯の話 妊婦歯科健診・試験紙を使った口の衛生状態テスト	
ウェルカムベビー歯科教室	赤ちゃんとう育てにかかわる大人の方のための歯の話 試験紙を使った口の衛生テスト・模型を使った歯みがき練習	予約不要
グランマ・グランパ教室	おじいちゃん、おばあちゃんの立場から子育てを考える場	
妊産婦おしゃべりサロン	妊婦さん、産後まもないお母さんと赤ちゃんの集いの場	予約制
母乳相談(妊娠中の方/母乳でお困りの方)	助産師による母乳に関する個別相談	予約制

子育て支援ヘルパー

出産直後のお母さんが体調を回復し、安心して日常生活をおくれるよう「子育て支援ヘルパー」がお宅へうかがい、家事や育児のお手伝いをします。妊娠に伴う疾病により、医師から安静が必要と診断された場合も利用できます。

お手伝いの内容: 赤ちゃんの沐浴、上の子のお世話、育児の相談、掃除、洗濯、食事作りなど(日常的に行わないワックスかけ、窓ふき、草むしりなどはおこないません)

料金: 1日 1250円

時間・日数: 1回の利用時間は、2時間です。

出産後: 出産後3ヶ月の間で計15日以内。

(多胎の場合、4ヶ月の間で計20日)

妊娠中: 診断を受けてから安定するまでの間で、計7日以内。

母子健康手帳と一緒にお渡ししたファイルにご案内と申請用紙があります。

お問い合わせ先 こども青少年支援課 TEL.822-8933

母子保健コーディネーター

妊娠・出産・子育てに関する相談を、母子保健コーディネーター(保健師)がお受けします。

産後ケア事業の利用調整や、母子保健に関する各種サービスの情報提供も行ってまいりますので、相談先がわからずに悩んでいる場合にも、どうぞお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 こども健康課 TEL.824-7141



0歳からの幼児教室 体験レッスン実施中!

※対象年齢:0歳~12歳まで

えっ? うちの子、こんなに集中するんだ!

- 幼児コース 0歳~6歳
- 英語コース 0歳~小学6年生
- 小学部コース 小学1~6年生
- 胎教コース 妊娠4カ月~

イード・アワード2014 “幼児教室部門” 〈総合満足度〉 最優秀賞を2年連続で受賞しました。

ReseMom イード・アワード 幼児教室 総合満足度 最優秀賞 2014

まずはお近くの教室で体験レッスン!

全国450教室、27年の実績。 [横須賀教室] 神奈川県横須賀市本町3-13ビルド・ジュン3F

七田チャイルドアカデミー ☎046-827-3012

赤ちゃんが生まれたら 手続き・相談・サポート

出産後に必要な届出と手続き

お誕生おめでとうございます。赤ちゃんが生まれたら、サービスの手続きをしましょう。

名称	内容	必要書類	窓口(届出・申請先)
出生届(戸籍への届出)	赤ちゃんの戸籍と住民票を作成します。生まれて14日以内(生まれた日を含む)に届出が必要です。父母の本籍地、住所地または赤ちゃんの出生地のいずれかで届出ができます。	出生届、母子健康手帳印鑑(朱肉を使うもの) 国民健康保険証(加入者のみ)	市役所窓口サービス課 TEL.822-8215 行政センター
出生連絡票	保健師・助産師が「こんにちは赤ちゃん訪問」を行います。	母子健康手帳別冊についている「出生連絡票」	健康福祉センター/こども健康課 市役所窓口サービス課/行政センター 郵送でも受付できます。
乳児医療証	0歳児の入院・通院にかかる医療費を助成します。	母子健康手帳別冊についている「⑩医療証交付申請書」	こども青少年給付課(郵送可)/ 市役所窓口サービス課/行政センター
児童手当	中学校修了までの子どもを育てている方に支給される手当です。	6ページを参照	こども青少年給付課 市役所窓口サービス課 (転入・出生のときのみ) 行政センター ※公務員の方は職場へ
出産育児一時金	出産にかかる費用にあてられるよう、一定額が支給されます。出産する産院へ直接支払う制度があります。国民健康保険や会社の健康保険組合など、どこから受け取るのか確認してください。	受け取る機関へ問い合わせてください。	保護者の加入している各健康保険 国民健康保険の方は 市役所健康保険課 TEL.822-8232

子育ての相談・サポート

こんにちは赤ちゃん訪問

横須賀市では、安心して子育てができるよう、家庭と地域をつなぐ最初の機会として、赤ちゃんが生まれた皆さまのご家庭に、助産師や保健師が訪問します。(費用はかかりません)

*児童福祉法では「生後4カ月の乳児がいる家庭全てを訪問すること」が規定されています。

こんにちは赤ちゃん訪問で行うこと...

- 赤ちゃんの体重測定・発育発達の確認
- お母さんの血圧測定・体調確認
- 授乳に関する相談
- 予防接種のスケジュールの相談
- 横須賀市の育児支援サービスや各種教室の案内
- その他、育児相談 ...など

赤ちゃんが生まれたらできるだけ早く、母子健康手帳別冊についている「出生連絡票」を提出してください。各窓口で受理した後、訪問日を調整させていただくために、担当者から連絡が入ります。ご質問等ありましたら、お近くの健康福祉センターかこども健康課へご連絡ください。

受付窓口

- 健康福祉センター ● こども健康課 ● 市役所窓口サービス課 ● 行政センター ※郵送でも受付できます。

お問い合わせ先 こども健康課 TEL.824-7141 健康福祉センター(64ページ)

子育てアドバイザー

子育て広場「愛らんどよこすか」「愛らんど追浜」には子育てアドバイザーがいます。気軽に子育てについての相談ができます。

お問い合わせ先 愛らんどよこすか・追浜(11・28ページ)

電話相談

健康福祉センターでは、保健師が子育ての相談に応じます。お近くの健康福祉センター(64ページ)へお電話ください。横須賀市子育てホットライン 24時間、365日、相談員が子育ての悩みをお聞きします。

お問い合わせ先 TEL.822-8511

※病気等、医療の相談はお受けできません。

楽しいスイミングはここにあります!

心身の発育・発達をサポートします。

キッズ教室やってます!

- ▶ ベビー水泳(生後6ヵ月以上、3歳児まで)
- ▶ 親子水泳(4歳~小学2年生)
- ▶ 3、4歳水泳
- ▶ 幼児水泳(4歳~2年生まで)
- ▶ 小学生水泳(1~6年生)

すこやかんは「健康づくり」をテーマに、楽しみながら運動できる施設です

横須賀市健康増進センター **すこやかん**

電車からのアクセス 逸見駅・横須賀駅...徒歩5分
バスからのアクセス 汀橋...徒歩1分

ウェルシティ市民プラザ 横須賀市健康増進センター「すこやかん」

お問い合わせ ☎046-822-4411 すこやかん 検索

〒238-0046 横須賀市西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ6階 <http://www.sukoyakan.jp/> 指定管理者「株式会社 明治スポーツプラザ」



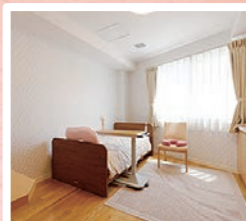
横須賀マタニティクリニック

Yokosuka Maternity Clinic

パパとママ

大切なご家族と一緒に
新しい命を迎えましょう

ホテルのようなお部屋で家族と一緒に



当院の入院用のお部屋は、ホテルのような快適な個室空間になっています。また、妊婦様本人だけでなく、ご主人様とお子様も一緒に宿泊していただけます。

最新鋭の超音波診断装置を導入



診察室に、ご主人様とお子様も一緒に入っていただけます。お腹の赤ちゃんの3D画像を動く立体像(4D画像)で見ることが出来ます。

確かな技術と
充実の設備
不安のないお産



コミュニケーションを
なにより大切に



出産時には
一流シェフによる
お祝い膳



私たちは、安全なお産と健全な育児をサポートします

診察案内

分娩 妊婦健診 子宮がん検診 卵巣腫瘍 更年期障害 子宮内膜症
性感染症 月経不順 月経困難症 不妊症一般 避妊相談 各種教室

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
午後 15:00~17:00	○	1ヶ月健診 予約制	休	○	○	○	休

WEB診療予約可能!

<http://www.yokosuka-mc.com>
申込フォームの手順に添ってご予約ください。

各種教室もごさいます



横須賀マタニティクリニック
〒238-0025 横須賀市衣笠町3-1

☎046-853-8814

産後ケア事業

産後4か月までの心身が不安定になりやすい時期に、家族などから十分な家事・育児の援助が受けられず、体調不良や育児不安を感じているお母さんとその赤ちゃんを対象に、市内の助産院などにおいて専門的なケアや育児サポートを提供します。

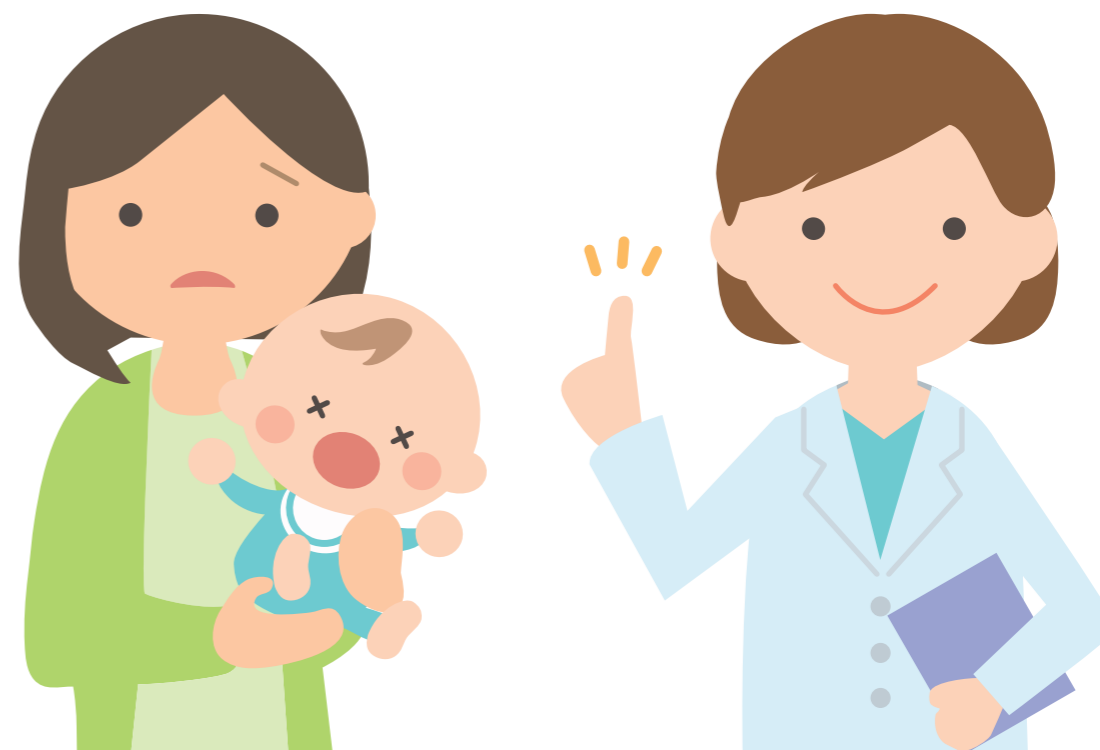
サービスの内容

母体ケア(乳房ケアなど)、お母さんの休養・リフレッシュ、授乳・沐浴指導、赤ちゃんのケア(健康状態のチェック)、育児相談など

サービスの種類

- ・デイケア(10~17時・昼食付き)/3,000円/上限7回まで
 - ・ナイトケア(20時~翌10時・朝食付き)/6,000円/上限7回まで
 - ・ショートステイ(10時~翌10時・昼夕朝食付)/9,000円/上限6回まで
- ※各メニュー組み合わせて、最大14回まで利用可能。利用料の減免あり。

お問い合わせ先 こども健康課 Tel.824-7141



赤ちゃんが生まれたら手続き・相談・サポート

子どものための手当てと助成

小児医療費助成制度

助成内容と対象となるお子さん

お子さんが病気やケガで医療機関を受診したとき、保険診療の自己負担額(一部負担金)を助成します。
対象は、横須賀市に住所があり、健康保険に加入しているお子さん。

助成対象となる年齢と医療証

年齢(学齢)	医療証の名前	所得制限のある/なし	助成対象となる医療	備考
0歳	乳児医療証 (マル乳)	なし	入院・通院とも	
1歳～小学校6年生	小児医療証	あり	入院・通院とも	
中学生	医療証は、発行しません	あり	入院のみ	医療費を支払い、後日 払い戻し申請をしてください

医療証の交付申請が必要です

「お子さんが生まれたとき」「転入したとき」は、次の窓口で申請をしてください。

- 行政センター
- 窓口サービス課(本庁舎1階)
- こども青少年給付課(はぐくみかん1階)

所得制限について

1歳以上の所得制限額は次のとおり。この額未満のとき、小児医療費の助成が受けられます。

扶養人数	0人	1人	2人	以後、1人増すごとに
所得制限額	540万円	578万円	616万円	38万円加算

お問い合わせ先 こども青少年給付課 TEL822-9729

払い戻しの手続き

県外で受診した場合など、医療機関で自己負担分を支払った場合は後日払い戻しの手続きをしてください。

児童手当

支給対象

横須賀市に住所を有する方で、中学校修了までのお子さんを養育している方。
出生、転入等により新たに支給資格が生じた場合、「認定請求書」を提出してください。申請の翌月分からの支給になります。

申請場所

こども青少年給付課、行政センター(64ページ)、窓口サービス課(転入・出生を伴う場合のみ)

申込の注意点など

★受付の月以前の分の手当をさかのぼって支給することはできませんので、できるだけ早く申請を行ってください。

※請求者が公務員の場合は職場での申請になります。

お問い合わせ先 こども青少年給付課 TEL.822-8251

その他の医療費給付制度

お子さんが病気になったときに、医療費を助成する制度があります(対象の病気と指定の医療機関で医療を受けた場合に限り
ます)。医療給付制度が受けられるかどうか主治医と相談の上、申請してください。

他に、特定不妊治療費助成制度・不育症治療費助成制度があります。

医療費給付事業	内容	申請場所など
未熟児養育医療	未熟児(体重2,000g以下)または生活力が特に未熟な乳児の入院医療費を助成します。	・こども青少年給付課、健康福祉センターで申請できます。 *養育医療指定医療機関に入院の場合に限ります。
小児慢性特定 疾病医療	18歳未満の児童で、対象疾病(14疾患群)に罹患し一定の要件を満たすとき、医療費を助成します。	・こども青少年給付課、健康福祉センターで申請できます。 *所得に応じた自己負担があります。 *指定医療機関での受診に限ります。
自立支援医療 (育成医療)	18歳未満で身体に障害のある児童または治療しないと将来障害を残すと認められる児童に対し、生活能力を得るために必要な医療費を助成します(所得制限あり)。	・こども青少年給付課、健康福祉センターで申請できます。 *所得に応じた自己負担があります。 *指定医療機関での受診に限ります。 *事前の申請が必要です。

お問い合わせ先 こども青少年給付課 TEL.822-9729



子どもの成長を確認しましょう

妊婦さん・お子さんの健康診査と・各種教室の流れ(就学前まで)



乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長のために、乳幼児健康診査を行っています。対象者には実施月の前月にご案内を郵送します。健診費用は無料です。

健康診査名	実施月	実施場所
乳児健康診査	生後4か月になる月	健康福祉センター
10か月児健康診査	生後10か月から1歳のお誕生日の前日	契約医療機関
1歳6か月児健康診査 (歯科健診も実施します)	1歳7か月になる月	健康福祉センター
2歳6か月児歯科健康診査	2歳6か月 受診券到着日から翌月末まで	契約医療機関
3歳6か月児健康診査 (歯科・視聴覚・尿検査があります)	3歳6か月になる月	健康福祉センター

お問い合わせ先 2歳6か月児歯科健康診査:健康づくり課 TEL.824-7640
それ以外:こども健康課 TEL.824-7141・健康福祉センター(64ページ)

休日健診

保護者のご都合で平日の健康診査の受診が難しいときに、休日の健康診査をご利用ください。先着40名の予約制です(隔月開催)。
対象の健診:乳児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診。予約方法:広報よこすかに日程を掲載するので、電話で予約をしてください。

お問い合わせ先 こども健康課 TEL.824-7141

転入された方

ご案内は送付時期の2か月前の住民基本台帳のデータで作成します。
転入時期によりご案内できない場合がありますので、届かない場合には、各健診のお問い合わせ先までご連絡ください。

各種教室のご案内

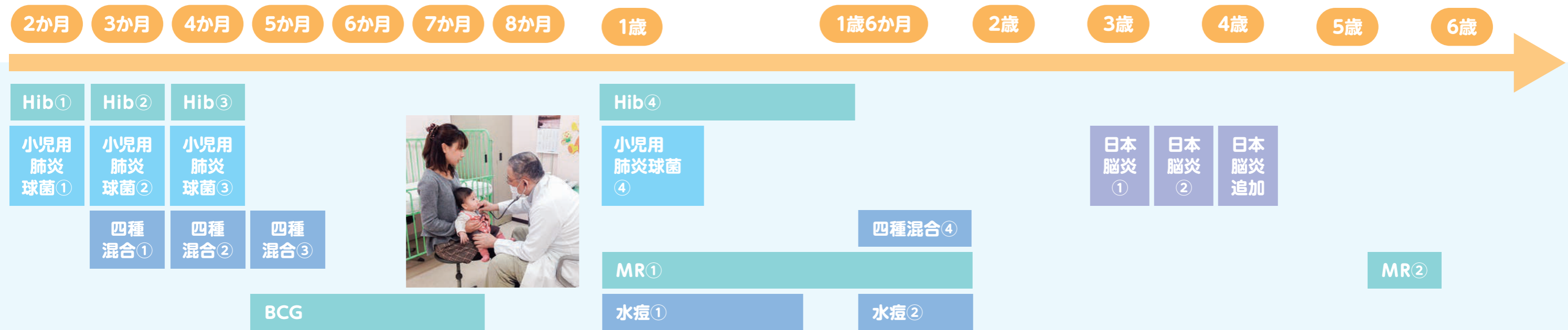
健康福祉センターでは、安心して、楽しく子育てをするために各種教室を開催しています。是非ご参加ください(全て無料です)。

	内容	対象	日程のご案内
離乳食教室	離乳期の食品および形態の進め方について	3~4か月の乳児の保護者	乳児健診の通知と同時にご案内
モグモグ教室	7~8か月以降の離乳食の進め方	7~9か月の乳児の保護者	乳児健診の際にご案内予約制
ハミガキッズセミナー	発育に合わせた栄養の話と歯のみがき方、個別口腔観察	10か月~1歳3か月の乳幼児と保護者	---
パクパク教室	離乳食完了期頃から幼児食への移行について	1歳6か月~2歳6か月の幼児と保護者	広報よこすかに掲載予約制
すくすく食育教室	バランスの良い幼児食と食育について	3~6歳児の保護者	広報よこすかに掲載予約制
ママとベビーの育(はぐ)はぐ教室	親子遊び・親子の交流	6~10か月の乳児と保護者	乳児健診の際にご案内予約制
歯みんぐ教室	むし歯予防の話、仕上げみがきの実技練習、希望者には歯垢染め出しあり	1歳7か月~2歳11か月の幼児と保護者	広報よこすかに掲載予約制
3歳児歯みがき教室	むし歯予防の話、エプロンを使ったストーリー、歯みがき練習	3歳児と保護者	---
ツイズ教室	ふたごやみつごの親子の会。妊娠中から参加できます。多胎児の子育てについての情報交換や親子交流を行います。	就学前のふたごやみつごの親子	広報よこすかに掲載年2回、土曜日に全体会(予約制)を開催
にっこり相談	身長・体重測定。保健師の子育て相談。管理栄養士、歯科衛生士の相談日もあります。	未就学児	---

お問い合わせ先 3歳児歯みがき教室・歯みんぐ教室 健康づくり課TEL.824-7640
それ以外 こども健康課TEL.824-7141、健康福祉センター(64ページ)

予防接種

お子さんの予防接種の流れ(就学前まで)



お子さんの健康を守る為に、積極的に接種を受けましょう。赤ちゃんがお母さんからもらった、病気に対する抵抗力(免疫)は、成長とともに徐々に失われていきます。そのため、赤ちゃんは自分で免疫を作って病気を予防しなければなりません。そこで有効なのが、予防接種です。予防接種の対象となる病気のなかには、赤ちゃんがかかると重症になったり、重い後遺症を残したり、命を落としたりするものもあります。かかってからでは遅いのです。何より予防が大切です。

予防接種のメリット

- 病気にかかりにくくなる
- 万が一かかったとしても軽症で済むことが多い
- 多くの方が予防接種を受けることで、病気の流行を避けることができる

任意接種について

任意接種は、希望する人が費用を自己負担して受ける予防接種です。ロタ、おたふくかぜ、インフルエンザ等があります。これらも、定期予防接種と同様、大切な予防接種です。

麻しん風しん混合ワクチン(1期)

1歳のお誕生日を過ぎたら「麻しん風しん混合ワクチン(1期)」の接種を受けましょう

麻しん(はしか)にかかると39~40度の高熱と発しんがで、ときには肺炎など合併症のために死亡することもあります。生まれつき持っている抵抗力は1歳前後から弱まりますので、誕生日を過ぎたら、なるべく早く接種を受け抵抗力をつける必要があります。現在、麻しんワクチンは風しんワクチンと一緒に、「麻しん風しん混合ワクチン」となっています。また、十分な効果を確保するため、年長児のときに2期の接種を受けることになりました。



集団接種 ご案内を送ります。指定された健康福祉センター等で受けてください。

予防接種	対象者	回数	ご案内を送る時期
BCG	生後1歳未満	1回	生後5か月の月初め

個別接種 予防接種券を送ります。医療機関で受けてください。

予防接種	対象者	回数	予防接種券を送る時期
Hib(ヒブ)	生後2か月～5歳未満	接種を始める年齢により、回数は1~4回と異なります。	接種券はお送りしません。予防接種協力医療機関に予約後、無料で受けられます。
小児用肺炎球菌			
四種混合 ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ	1期初回と追加	生後3~90か月未満(7歳6か月未満)	4回
麻しん風しん混合(MR)	1期	1歳~2歳未満	1回
	2期	小学校就学前の1年間(年長児)	1回
水痘		1歳~3歳未満	2回
日本脳炎	1期初回と追加	3歳~90か月未満(7歳6か月未満)	3回
	2期	9~13歳未満	1回
ジフテリア2期(ジフテリア、破傷風)		11~13歳未満	1回
子宮頸がん	小学校6年生~高校1年生(相当年齢)	3回	年少児の4月 H17年より推奨を控えたことによる未接種者への経過措置があります。(詳しくはこども健康課、健康福祉センターへご連絡ください)
			接種券を使い、無料で受けられますが、平成25年6月から積極的勧奨を控えています。(平成27年10月現在)

※法改正や制度が変更した場合は、広報等でお知らせします。
 ※転入時期によりお送りできない場合がありますので、届かない場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。
 ※表にない予防接種は、有料の任意接種になります。接種希望者はかかりつけ医や医療機関にお問い合わせください。

お問い合わせ先 こども健康課 TEL.824-7141



haru dental clinic

虫歯のない生涯をお子様 プレゼントしましょう

0歳からの
虫歯予防



歯医者さんへは虫歯になってからではなく、
虫歯にならないよう予防のために通いましょう♪

はる歯科クリニックでは、妊婦さん、0歳のお子様から虫歯予防の大切さや、
虫歯にならない食生活のお話をさせていただいております。

お子様を健康に育てるための「母親教室」が開催中！
きれいな歯並びや健康は授乳・寝かせ方から始まります。
ママ友を増やしながら楽しく勉強しましょう！

保育士の
いる安心の

KID'S ROOM

平日の午前中は保育士二人体制で
お子様を無料でお預かりしています。
安心してお母様も治療にいらしていただけます。
2つの大きなキッズルーム完備。

☎046-855-0826

〒238-0315 横須賀市林1-23-5 川名ビル2F

横須賀 はる歯科 検索

詳しくはコチラから▶ www.harudental.com

はる歯科クリニック

矯正歯科

小児歯科

子育て広場のご案内

愛らんど

ママたちの出会いの場。0才～未就園児の親子で集うためのフリースペースです。
お友達作りや、子育て情報交換などにも是非、ご利用ください。予約不要・無料です。
気軽に子育てについての悩みや疑問も相談してください。

	愛らんど よこすか	愛らんど追浜	愛らんど ウエルシティ	愛らんど田浦	愛らんど久里浜	愛らんど西
開設日	月～金	月～日	月～金	月～金	月～金	月～金
時間	10時～16時	10時～17時30分	9時～16時	9時～16時	9時～16時	9時～16時
所在地	日の出町1-6 フォレス よこすか2階	追浜本町 1-28-5 サンビーチ追浜4階	西逸見町 1-38-11 中央健康 福祉センター内	船越町6-77 北健康福祉 センター内	久里浜 6-14-2 南健康福祉 センター内	長坂1-2-2 西健康福祉 センター内
電話	820-1362	865-5200	824-7632	861-4118	836-1511	856-0719
その他	アドバイザーが育児についての相談に応じます。		センターの保健師が育児についての相談に応じます。			

わいわい広場

近くに愛らんどがない方のために、市内11会場に子育てアドバイザーが出張して、わいわい広場を
開催しています。0才～未就学児の親子が対象です。予約不要・無料です。
時間はいずれも10時～11時30分です。日程は、広報よこすかに掲載されます。

	会 場
中央地区	坂本みんなの家／池上コミュニティセンター／森崎みんなの家／大津コミュニティセンター
南地区	浦賀コミュニティセンター／鴨居みんなの家／岩戸コミュニティセンター／北下浦みんなの家
西地区	武山コミュニティセンター／大楠幼稚園／長井コミュニティセンター

お問い合わせ先 保育運営課 TEL.822-9004

子育て広場利用のお願い

- みなさんで気軽に声をかけあい、あいさつをしましょう。
- お子さんをひとりにしたり、目を離したりしないようにしましょう。
- 他のお子さんにも目を配り、それぞれ年齢が違うお子さん同士がふれあい安全に過ごせるようにしましょう。
- 紙オムツなどゴミは持ち帰りましょう。
- 遊んだ後はお子さんと一緒に片付けましょう。
※紙オムツや着替え、ミルク等は各自でご用意ください。
※お茶、ミルク等水分以外の飲食はできません。
※貴重品は必ず身につけておいてください。

みんなで楽しく遊べるようにご協力をお願いします。



障害や発達に心配のあるお子さんへの支援

支援制度

身体障害者手帳・療育手帳

身体障害または知的障害のある方がこの手帳の交付を受けると、様々な福祉サービスを受けやすくなります。

重度障害者医療費助成制度

重度障害のある方を対象にした制度で、保険診療で支払った自己負担額を助成します。

神奈川県在宅重度障害者等手当

重度の障害を複数お持ちか、障害児福祉手当を受給している場合で、毎年8月1日現在で、神奈川県内に半年以上在住の、在宅の方が対象です。扶養義務者の所得制限があります。

お問い合わせ先 障害福祉課 TEL.822-8248

障害福祉課

障害福祉課では、身体障害者手帳や療育手帳を持っている人、知的障害があると判定された人が福祉サービスを利用する場合の相談や、障害者総合支援法に基づく制度の利用の申請受付などを行います。

特別児童扶養手当

身体または知的・精神に障害を持つ20歳未満の児童を育てている方で、所得が一定額未満の方に支給されます。

お問い合わせ先 こども青少年給付課 TEL.822-9809

障害児福祉手当

日常生活で常時介護を必要とする重度の身体障害、知的障害がある方が支給対象です。扶養義務者の所得制限があります。

横須賀市重度障害者等福祉手当

障害児福祉手当を受けていない在宅の身体、知的及び精神に障害がある方が支給対象です。支給条件があります。

重症心身障害者等介護慰問金

重度重複障害児・者か、同一世帯で二人以上の重度障害児・者と同居し、6ヶ月以上介護している方に支給されます。支給条件があります。

相談機関・施設

横須賀市療育相談センター

発達の遅れや障害のあるお子さんを対象としたセンターです。

主に乳幼児期から就学前までのお子さんに対しては、療育相談・診療・各種教室の実施や通園支援などを行い、就学後から概ね18歳までのお子さんに対しては、相談・診療を行います。利用されるお子さんとご家族が、安心して生活できるように援助を行うとともに、地域における様々な療育活動を支援します(詳しくは29ページ)。

お問い合わせ先 横須賀市療育相談センター(はぐくみかん4F) TEL.822-6741

神奈川県立武山養護学校

教育相談(電話・来校・巡回相談など)や研修活動をはじめ、特別支援教育を専門に行う学校です。

お問い合わせ先 武3-35-1 TEL.856-5800

ひよこ教室(横須賀市立ろう学校内教育相談・乳幼児指導)

きこえやことばなどで心配のある乳幼児を親子一緒に相談・支援しています。

お問い合わせ先 森崎5-13-1
TEL.834-1172/FAX.834-0096

筑波大学附属久里浜特別支援学校

幼稚部・小学部で、知的障害を伴う自閉症児に対する専門的な教育を行っている学校です。早期教育相談室にて、発達の遅れが気になる乳幼児から小学生までのお子さんについてのご相談や教育的対応、また関係機関への幅広いサポートを行っています。公開講座なども開催しています。

お問い合わせ先 野比5-1-2 TEL.848-3441



ひとり親家庭への支援

児童手当

中学校修了までのお子さんを養育している方に支給されます(6ページ)。なお、離婚などのために受給者名義をお子さんの父から母、または母から父へ変更する時は、所定の手続きが必要です。児童扶養手当とは別に受給できます。

申請窓口 ども青少年給付課 TEL.822-8251

児童扶養手当

満18歳の年度末までのお子さん(障害児の場合は20歳未満)を育てている母子・父子家庭で、所得が一定の額未満の方に支給されます。

申請窓口 ども青少年給付課 TEL.822-9809、行政センター(64ページ)

ひとり親家庭の医療費助成制度

満18歳の年度末までのお子さん(障害児等の場合は20歳未満)を育てている母子・父子家庭で、所得が一定の額未満の方について、保険診療の自己負担分を助成します。

申請窓口 ども青少年給付課 TEL.822-9809

義務教育就学援助

小・中学校への就学に際し、経済的にお困りの方に対して給食費・学用品費などを援助する制度です。所得制限があります。

お問い合わせ先 教育委員会支援教育課 TEL.822-8480

寡婦(夫)控除

母子・父子家庭の方は、市・県民税の申告や所得税の確定申告により、寡婦(夫)控除が受けられる場合があります。

お問い合わせ先 市民税課 TEL.822-8192
横須賀税務署 TEL.824-5500

市営住宅への入居優遇扱い

市営住宅へ入居を希望する方には、当選率が高くなる優遇措置があります。

お問い合わせ先
一般社団法人かながわ土地建物保全協会
横須賀サービスセンター TEL.823-1973

家庭生活支援員の派遣

母子・父子家庭の家族が、病気やケガなどで日常の家事や育児に困ったとき、家庭生活支援員が手助けをします。
(児童扶養手当、ひとり親医療助成を受けている方)
派遣期間…1年間あたり10日以内(1時間単位でも可能) 派遣費用…無料
※急な場合など、要望にお応えできない場合があります。

水道料金・下水道使用料の減免

児童扶養手当を受けている方は申請すると、水道料金等の基本料金が減免されます。(生活保護受給世帯は除く。その他対象とならない場合や期限があります。)

申請窓口 上下水道局料金課 TEL.823-2125

JR通勤定期券の3割引制度

児童扶養手当を受けている方とその家族が対象です。定期券購入の際に必要な「証明書」を発行します。

金融機関の優遇

預貯金の利息非課税制度があります。遺族年金、児童扶養手当を受けている方が対象です。

お問い合わせ先 預貯金先の各金融機関

母子・父子自立支援員

母子・父子家庭の皆さんの協力者として、生活や子どものことなど、様々な問題について相談に応じます(要予約)。

母子父子寡婦福祉資金貸付制度

母子・父子家庭の生活の向上やお子さんの入学・修学等のため資金の貸付が必要になったとき、母子・父子自立支援員が相談に応じます(要予約)。原則、連帯保証人が一人必要です。

- ・資金の種類:事業開始資金、事業継続資金、修学資金、技能習得資金、修業資金、就職支度資金、医療介護資金、生活資金、住宅資金、転宅資金、就学支度資金、結婚資金(合計12種類あります)
- ・貸付の利率:原則、無利子

自立支援給付金助成

母子家庭の母・父子家庭の父に対し、資格取得などにより安定した収入をもって経済的に自立した生活を送ることができるように支援するため、助成事業を行っています。事前相談が必要です(要予約)。

- ・自立支援教育訓練給付金の支給
- ・高等職業訓練促進給付金の支給

就労相談

就労に関するノウハウを持った専門的就労相談員が、母子家庭の母・父子家庭の父が早期に就職・転職できるように相談をお受けします(要予約)。

就労支援セミナー

パソコンの操作講習や就職面接の受け方など、母子家庭の母・父子家庭の父の就職・転職に役立つ様々な内容の講座を開催します。講座の内容・開催日時等は「広報よこすか」やチラシでお知らせします。



このページのお問い合わせ先(申請窓口) ども青少年給付課 TEL.822-9809

わかば幼稚園

あがるく
たのしく
げんきよく



わかばようちえんってどんなところ??



楽しんであそぼう



おともだちと
いっしょって楽しいね



元気な小学生あつまれ~!



はたらくママの味方です



ママもみんなも
おともだちいっばい



長時間保育などの
働くパパ・ママへの
サポートも充実!
安心して預けられます

YG 横須賀若葉幼稚園 横須賀市金谷1-5-8
tel 046-852-0779
mail:wakaba-kindergarten.com
URL:http://wakaba-kindergarten.com/

よこすかわかば

お子さんのお預かり

認定こども園や保育園、幼稚園等でお預かりや、困った時の一時的なお子さんのお預かりなどのご案内です。

教育・保育施設

	保育施設		教育施設	
	認定こども園(保育利用) (公立・私立)保育園 小規模保育事業所※	認定こども園(教育利用) 私立幼稚園(新制度)	公立幼稚園 私立幼稚園(私学助成)	
利用年齢	満0歳から	満3歳から	公立 満4歳から 私立 満3歳から	
支給認定 (利用条件)	保育認定(2号認定・3号認定) 保育標準時間:11時間 保育短時間:8時間 ※「保育の必要性の事由」に 該当する必要あり(17ページ参照)	教育標準時間認定(1号認定) 教育標準時間:4時間	なし	
保育・教育 時間	支給認定に定める時間以内 (開始・終了時刻は各施設で定める)	各園の定める時間	各園の定める時間	
延長保育 預かり保育	延長保育 ※一部の施設を除く (時間は施設によって異なる)	預かり保育 ※一部の施設を除く ※未就学児の保育を行っている 施設もあります (時間は施設によって異なる)	預かり保育 ※公立を除く ※未就学児の保育を行っている 施設もあります (時間は施設によって異なる)	
保育料	世帯の収入により市が決定	世帯の収入により市が決定	各園が決定 公立は市が決定	
入園時期	4月入園	前年度に手続き(10月~) ※利用調整あり	前年度に手続き (詳細は各施設へ)	前年度に手続き (詳細は各施設へ)
	年度 途中入園	希望する園の定員に余裕がある場合 受入可 ※利用調整あり	施設による (詳細は各施設へ)	施設による (詳細は各施設へ)
問合せ先	支給認定	教育・保育支援課 TEL.822-9728	教育・保育支援課 TEL.822-9728	
	入園	教育・保育支援課 TEL.822-9728 ※書類の入手・提出先は各施設	各施設	公立:各施設 私立:各施設
	見学	各施設	各施設	各施設
	その他	各施設	各施設	各施設

※小規模保育事業所とは、少人数(6人から19人まで)の児童の保育を行う事業所のことです。
 ※2号認定は満3歳以上、3号認定は満3歳未満のお子さんが対象となります。
 ※利用調整とは、申込者が定員を上回った場合、保育の必要性の高いお子さんを優先に入園先を調整することです。

お子さんのお預かり

保育の必要性の事由

保育施設を利用する場合、次のいずれかの理由で、家庭においてお子さんの保育が困難であること
の保育認定(2号認定・3号認定)を受ける必要があります。

- ① 昼間、家庭外で仕事をしている
- ② 昼間、家庭内で家事以外の仕事をしている
- ③ 母親が出産前後である
- ④ 病気や心身に障害がある
- ⑤ 長期にわたって親族の介護等をしている
- ⑥ 災害などの復旧にあたっている
- ⑦ 求職活動をしている
- ⑧ その他



お問い合わせ先 教育・保育支援課 TEL.822-9728

保育施設の4月入園手続きのスケジュール

- 前年度 ①10月 支給認定申請書・利用申込書用紙の配布(第1希望の保育施設)
 ②11月下旬 支給認定申請書・利用申込書の提出(第1希望の保育施設)
 ③12月中旬 入園事由・必要書類の審査・利用調整(教育・保育支援課)
 ④1月下旬 支給認定証の交付(教育・保育支援課)
 ⑤2月下旬 入園内定・保留(教育・保育支援課)

お問い合わせ先 教育・保育支援課 TEL.822-9728

市外在住者の横須賀市内保育施設への入園について

横須賀市外在住の人が横須賀市内の保育施設の利用を希望する場合は、住民登録のある市区町村(保育施設入園担当課)で
お手続きをしてください。

お問い合わせ先 教育・保育支援課 TEL.822-9728

市内在住者の横須賀市外保育施設への入園について

横須賀市在住の人が、横須賀市外の保育施設の利用を希望する場合は、横須賀市(教育・保育支援課)でお手続きを
してください。

お問い合わせ先 教育・保育支援課 TEL.822-9728

私立幼稚園(私学助成)の就園奨励費制度

保護者の経済的負担を軽減するため、私立幼稚園(私学助成)の入園料・保育料の一部を補助します。

※私学助成の幼稚園とは、新制度に移行していない幼稚園です。

- 申請:4月入園の園児は6月、途中入園・満3歳の園児は9月頃(各私立幼稚園(私学助成)で申請受付)
 支給時期:4月入園の園児は12月、途中入園・満3歳の園児は翌年の2月
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 教育・保育支援課 TEL.822-8268

利用者負担額(保育料)

子ども・子育て支援新制度における利用者負担額は、下記の教育(標準時間)認定(1号認定)及び保育認定(2号認定・3号認定)の
表を確認してください。保育認定(2号認定、3号認定)における支給認定区分は、保育標準時間(就労時間が月120時間以上の場
合など)と保育短時間(就労時間が月64時間以上120時間未満の場合など)があり、表では保育標準時間について掲載していま
す。保育短時間の利用者負担額については、市ホームページをご覧ください。なお、新制度に移行しない幼稚園の利用者負担額に
ついては、園が定める利用者負担額となります。

教育(標準時間)認定(1号認定)

階層区分	利用者負担額(月額:円)	
	(1)基準額	(2)ひとり親世帯等
A 生活保護世帯	0(0)	0(0)
B 市町村民税非課税世帯(所得割非課税世帯を含む)	200(0)	0(0)
C1 市町村民税所得割課税額77,100円以下	13,200(5,200)	5,200(0)
C2 市町村民税所得割課税額211,200円以下	17,600(7,400)	(1)欄と同額
C3 市町村民税所得割課税額211,201円以上	22,800(10,000)	(1)欄と同額

(注1)()内は、第2子の金額、第3子以降は無償です。

(注2)多子計算に係る年齢制限は、A・B・C1階層を除き、同一世帯の満3歳から小学校3年生までの児童を対象として、年齢が高い児を第1子
とします。(A・B・C1階層は、年齢制限がありません。)

(注3)市町村民税所得割額は、原則として父母の合算額です。
(父母の収入が120万円未満の場合は、家計の主宰者である同居の祖父母の市町村民税所得割額を合算します。)

(注4)預かり保育を利用する場合は、別途園が定める利用料をお支払いいただきます。

保育(標準時間)認定(2号認定・3号認定)

階層区分 / (保育標準時間) ※保育短時間は利用者負担額が異なります。	利用者負担額(月額:円)					
	(1)基準額			(2)ひとり親世帯等		
	2号認定		3号認定	2号認定		3号認定
	満4歳以上	満3歳	満3歳未満	満4歳以上	満3歳	満3歳未満
A 生活保護世帯	0	0	0	0	0	0
B 市町村民税非課税	3,800	3,800	4,100	0	0	0
C 市町村民税均等割のみ課税	8,700	8,700	9,900	4,300	4,300	4,900
D1 市町村民税所得割課税額8,700円未満	11,000	11,000	12,500	5,500	5,500	6,200
D2 市町村民税所得割課税額8,700円～48,600円未満	12,500	12,500	14,700	6,200	6,200	7,300
D3 市町村民税所得割課税額48,600円～53,000円未満	14,800	14,800	17,100	7,400	7,400	8,500
D4 市町村民税所得割課税額53,000円～57,700円未満	17,300	17,300	20,300	8,600	8,600	10,100
市町村民税所得割課税額57,700円～73,000円未満	17,300	17,300	20,300	8,600	8,600	10,100
D5 市町村民税所得割課税額73,000円～77,101円未満	19,800	19,800	23,400	9,900	9,900	11,700
市町村民税所得割課税額77,101円～97,000円未満	19,800	19,800	23,400	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D6 市町村民税所得割課税額97,000円～115,000円未満	21,600	22,800	26,400	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D7 市町村民税所得割課税額115,000円～169,000円未満	25,200	28,800	35,400	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D8 市町村民税所得割課税額169,000円～229,000円未満	27,200	33,500	41,400	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D9 市町村民税所得割課税額229,000円～268,000円未満	28,000	34,600	48,700	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D10 市町村民税所得割課税額268,000円～301,000円未満	28,800	35,300	53,700	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D11 市町村民税所得割課税額301,000円～322,000円未満	29,500	35,900	58,700	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D12 市町村民税所得割課税額322,000円～343,000円未満	30,200	36,700	60,000	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ
D13 市町村民税所得割課税額343,000円以上	30,900	37,300	61,500	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ	(1)欄と同じ

(注1)(1)基準額については、第2子の金額は半額、第3子以降は無償となる「多子軽減」の適用があります。

(2)ひとり親世帯等については、第2子以降が無償となります。多子軽減の適用もあります。

(注2)多子軽減の算定にあたり、第何子かを決定する際に算定対象となる子どもの年齢は、市町村民税所得割課税額57,700円未満までの世
帯は「制限なし(生計を一にする子どもを含む)」、市町村民税所得割課税額57,700円以上の世帯は「小学校就学前まで(同一世帯の子ど
もまで)」となります。

(注3)世帯の市町村民税所得割額は、原則として父母の合計額です。
(父母の収入が120万円未満の場合は、家計の主宰者である同居の祖父母の市町村民税所得割額を合算します。)

(注4)多子軽減やひとり親世帯等の算定にあたり、確認のための書類を提出していただく場合があります。

(注5)延長保育を利用する場合は、別途教育・保育施設が定める利用料をお支払いいただきます。

(注6)当該年度の4月1日時点の年齢です。年度途中に誕生日を迎えても、年齢区分に変更はありません。

毎日使う食材は おうちCO-OPでムダなく便利に。

生協の宅配 おうちCO-OPでは、使いたいときに使いたい量だけ
ムダなく使える食材をたくさんご案内しています。
少ない量の子どもの食事にも上手に使うと、食材のムダを減らせますよ。



すずは
涼葉ちゃん(1歳7カ月)
&
友美子さん

ベビーカタログのディアママに掲載されている「パラ
パラしらす」や「うらごしかぼちゃ」は、必要な時に
必要な量だけ使えて便利です。インターネット注文
@ふれんずで掲載されているコメントも参考にしな
がら、いろいろな商品を試しています。



他にもあります!人気商品

生のひき肉は直ぐに期限
過ぎてだめになってしまう
けど、これなら期限内に
して無理してたべたりしな
くていいので気楽です。
くうちちゃん



コメント数
No.1の実力派!

産地指定で安心の茶美豚のひき肉を
少量使いのしやすいパラ凍結に。



CO-OP 骨取り
さばの味噌煮



おかずが少ない時や
作るヒマがない時、
ささっとできるから
とても助かっています。
もよびさん

缶よりゴミが少なく、
お弁当の一品に困った時や
煮物の時にささっと
入れられて便利です。
Rainnyさん



CO-OP 大豆ドライパック
(パウチ)

お申し込み・お問い合わせ・資料請求はこちら!

重たいもの、かさばるもの
**玄関先まで
お届け!**
これは便利!
毎日の食材、生活雑貨など
週に1回お届けします。

今なら おうちCO-OPをはじめる
と **宅配サービス料**
最大8週間0円 **ママ割0円**
※過去1年以内に、ご利用経験のある方は対象外となり
ます。※ご利用内容により6週または8週間0円になります。
1歳から4歳未満は半額50円(税別)
※通常の宅配サービス料は100円(税別)です。

あなたにまっすぐ。
おうちCO-OP
生協の宅配

パソコンからも携帯からもこちらにアクセス!
おうちコープ 検索
http://www.ouchi.coop/
携帯 スマートフォン

家庭的保育事業

保護者の就労・疾病等でお子さんの保育ができない場合に、家庭的保育者の居宅等で保育を行います。定められた研修を修了した家庭的保育者が、横須賀市の認可を受けて保育する事業です。

- 対象: 3カ月~3歳未満の健康なお子さん(利用要件は保育園と同じです)
- 保育時間: 月~土(土曜日が閉所の事業所もあり)7時~19時の間の認定を受けた時間
- 保育人数: 家庭的保育者1人につき3人まで(補助者と共に保育する場合は5人まで)
- 保育料: 3号認定の保育料です。前年度の市民税所得割課税額により決定します。
延長保育を利用する場合、月額保育料とは別に利用料がかかります。

お問い合わせ先 保育運営課 TEL.822-9004



お子さんのお預かり



一時預かり

不定期的な仕事、通院、冠婚葬祭、リフレッシュなど、いろいろな理由で一時的に保育ができないときに利用できます(施設によっては利用回数に制限があります)。保育園や子どもの年齢により350～500円/時間の料金がかかります。定員がありますので、事前にお問い合わせ、予約が必要です。

施設名	所在地	電話
善隣園保育センター	田浦町2-80-1	861-9777
上町保育園(公立)	佐野町1-20	822-5244
佐野保育園	佐野町5-7	851-2138
きらきら星	日の出町1-6 フォレスよこすか3階	821-3335
三和こども園	田戸台26	822-0479
しんわピノキオ保育ランド	安浦町3-16	854-4990
大楠愛児園	芦名1-31-17	856-0155
津久井保育園(公立)	津久井2-14-22	849-1747
太田和こども園	太田和3-733	857-5544

※利用にあたっては、直接、実施施設にお問い合わせください

休日保育

日曜・祝休日等、保育園の休園日に一時的な保育が必要なお子さんにご利用ください。

施設名	所在地	電話
きらきら星	日の出町1-6 フォレスよこすか3階	821-3335

※利用にあたっては、直接、実施施設保育園にお問い合わせください

ショートステイ

保護者の入院や育児疲れ等により一時的に養育困難となったお子さんを、乳児院・児童養護施設で短期間お預かりします。

利用 できる方	横須賀市内に居住する0歳～18歳未満で、施設での集団生活が可能なお子さん。保護者が一時的に養育困難な場合に利用できます(保護者の病気・育児疲れなど身体的・精神的な理由、出産や看護、冠婚葬祭などの家庭の理由)。
利用方法	まずはこども青少年支援課までご相談ください。お預かりする施設に直接お問合せするのはお控えください。初めてご利用する場合は、事前に施設での面接が必要です。施設への送迎は保護者に行ってください。利用期間中、お子さんの通園・通学は原則としてできません。
利用日数	1回の利用につき1泊2日～6泊7日以内。※日帰りの利用はできません。
利用料金等	1日あたり0歳～2歳未満 5,350円 / 2歳～18歳未満 2,750円 ※1泊2日の利用で2日分の料金がかかります。※利用料金は事前にお支払いいただきます。 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯、ひとり親世帯は減免制度があります。
お預かり する施設	しらかばベビーホーム(乳児院 0歳～2歳未満) しらかば子どもの家(児童養護施設 2歳～18歳未満) 定員各2名 横須賀市長瀬3-3-1

お問い合わせ先 こども青少年支援課 TEL.822-8933

乳幼児健康支援デイサービスセンター

病気・病気回復期のお子さんを、保護者の事情により家庭で保育することが難しい時にお預かりします。看護師と保育士が医師と連携しながら、静かな環境の中で安全にお子さんをお預かりします。

利用 できる方	横須賀市内に居住する生後3か月から小学校6年生までの児童で、 ● 病気・病気回復期にあつて、通園／通学が困難な状態の児童 ● 保護者の都合により一時的に家庭で保育できない病気・病気回復期の児童
利用方法	① デイサービスセンターに空き状況を確認してください。 ② 受診：かかりつけ医を受診し、デイサービスセンター利用に当たつての意見を聴きます。診察を受け、医師連絡票(有料)を記入してもらってください。 (注)健康保険の医療情報提供料(1)の扱いとなります。 ③ 予約：医師連絡票を記入してもらつてから、利用希望日前日までにデイサービスセンターに電話で予約をしてください。 ④ 当日：時間に余裕を持ってデイサービスセンターにお越しください。 利用申込書、児童状況調査票、あらかじめ主治医が記入した医師連絡票を提出します。 (用紙は各公立保育園、デイサービスセンター、教育・保育支援課にあります。また、市のホームページからダウンロードできます)。
利用場所	乳幼児健康支援デイサービスセンター(横須賀市上町2-36 横須賀市立うわまち病院内)
利用時間	月曜日～金曜日 7時30分～18時30分 土曜日 7時30分～14時30分 (日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです)
利用料金等	1日2,000円 (前払いです。料金はおつりのない様をお願いします。)※減免制度があります。 デイサービスセンターの昼食を用意する場合は、予約前日16時までに連絡をください。 昼食代は300円です。詳しくはデイサービスセンターにお問い合わせください。
持参する もの	提出書類(3枚)、昼食(予約していない場合)、食べ慣れているおやつ、処方された薬、おむつ、おしりふき、着替え用の衣料、タオル(スポーツタオルくらいの大きさ)、健康保険被保険者証、小児医療証・乳児医療証(受給中の方のみ)、レジ袋など2～3枚(衣類などの汚れ物を入れる)、飲み物(麦茶はデイサービスセンターにあります)、ミルク・哺乳瓶(必要な場合)
利用日数	1回(1疾病)当たり、7日以内
定員など	定員は5名(先着順)。(うち病児は隔離個室での対応のため2名まで) 症状が悪化した時などは保護者へ連絡し、必要な場合は迎えをお願いします。

予約・お問い合わせ先 乳幼児健康支援デイサービスセンター 横須賀市上町2-36 横須賀市立うわまち病院内 TEL/FAX.822-9981



ファミリー・サポート・センター

お子さんを預かってほしい保護者(よろしく会員)と、預かることのできる人(おまかせ会員)の間をファミリー・サポート・センターが橋渡しします。利用したい方は、事前の会員登録が必要です。入会金・年会費は不要です。詳細はファミリー・サポート・センターへ直接お問い合わせください。

会員について

(1)よろしく会員 (お子さんを預かってほしい方)
市内に在住、在勤または在学で生後3か月～小学校3年生までのお子さんのいる方

(2)おまかせ会員 (お子さんを預かってくださる方)
市内に在住の方で、センターで実施する研修を受講された方。資格不問。

(3)どっちも会員 (双方に登録された方)

会員になるにあたっての手続き

(1)よろしく会員 (①保護者の写真、②印鑑、③お子さんが加入している保険証が必要です。)
センターにお問い合わせ▶センターにて入会説明▶会員登録(会員証発行)

(2)おまかせ会員 センターにお問い合わせ▶研修受講▶会員登録(会員証発行)

(3)どっちも会員 おまかせ会員・よろしく会員、両方の手続きをします。

おまかせ会員による援助活動の内容

- ・保育園、認定こども園、幼稚園、小学校及び学童クラブ(以下「保育施設等」という)の開始時間までお子さんを預かること。
 - ・保育施設等の終了後、お子さんを預かること。
 - ・保育施設等へのお子さんの送迎を行うこと。
 - ・その他会員の仕事と育児等の両立のため臨時にお子さんを預かること。
- ※お預かりはおまかせ会員の自宅で行います。

利用時間と利用料金

利用時間:午前6時～午後10時まで

利用料金:

●月曜日から金曜日までの午前7時から午後7時
……………700円/1時間

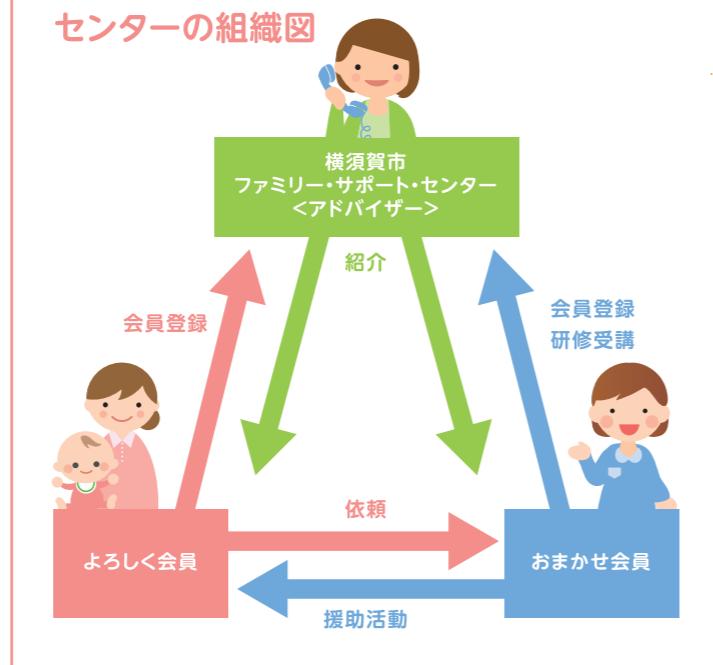
●土・日曜日・祝休日及び年末年始、
並びに上記の時間帯以外の時間…900円/1時間

※減免制度があります。

詳しくはファミリー・サポート・センターにお問い合わせください。

お問い合わせ先 横須賀市ファミリー・サポート・センター 開所時間:月～金 9時～17時
横須賀市日の出町1-6 フォレスよこすか2階 TEL/FAX.828-8510

センターの組織図



横須賀幼稚園

YOKOSUKA KINDERGARTEN

創立 明治36年【1903年】



明治36年、福本ユキにより設立されて百余年。その歴史と伝統に培われてきた教育理念の下、今日も太陽の降り注ぐ丘の上の園舎にて、

「明るくたくましく、
自主性の豊かな子」を
育てています。

子どもは大切な未来の木

お問い合わせ

☎046-822-1043

所在地▶ 横須賀市本町3-9

詳細はHPをご覧ください

横須賀幼稚園

検索



- 京浜急行「汐入」駅下車、徒歩2分
- 京浜急行バス・横須賀駅行き「本町1丁目」バス停下車、徒歩2分

小学生の放課後の居場所

ランドセル置場

放課後、自宅に保護者やこれに代わる人がいない児童が、下校後に直接、青少年会館や各みんなの家を利用できます。利用料は無料です。

- 利用できる児童：市内の小学校1～3年生で、放課後保護者などがない児童
- 利用できる施設：青少年会館・各みんなの家(事前に申し込みをしてください)
- 利用できる日時：月曜日～金曜日の13時～18時まで(10月～3月は17時まで)
施設の休館日(月曜日)は遊戯室のみの利用となります。
- 利用申し込み：青少年会館・各みんなの家(64ページ)利用したい施設で利用証を発行します。

お問い合わせ先 青少年会館 TEL.823-7630

わいわいスクール

開設校の児童を対象に、小学校内のプレイルームで、放課後異年齢の子どもたちが集い、交流します。

- 開設校：鷹取・鶴久保・津久井小学校
平成28年6月まで 衣笠・馬堀・高坂小学校
- 利用対象者：当該小学校在学児童
- 利用できる日時：月曜日～金曜日 13時30分(又は14時30分)～16時
※学校が休校となる土・日・祝休日や長期休業中などはお休みです。

お問い合わせ先 教育・保育支援課 TEL.822-8061

放課後児童クラブ(学童クラブ)

共働きの家庭など留守家庭の小学生児童が放課後等に適切な遊び、生活の場として放課後児童支援員等に見守られながら過ごすところです。横須賀市の学童クラブは全て民設民営です。

利用できる日、時間、利用料については、各学童クラブに直接お問い合わせください(62・63ページ)



豊かな人間性と
高い学力を身につける
4・4・2・2制の
新たな教育体系

12年間一貫教育の深化・発展を目指して

Yokosukagakuin Elementary School English Class 全学年週3時間の英語の授業

最新の情報を集め、比べ、取り出し、整理して知識を構成する力に繋げる語学学習へ

与えられた問題と与えられた知識でいかに効率よく学習するか、といった「キャッチアップ型教育」では、子どもたちの獨創性や創造性は育たないと考えます。自ら学ぶ子ども、自らの人生を生き抜こうとする子どもを育てるためには、知識を詰め込むことではなく、最新の情報を集め、比べ、取り出し、整理して知識を構成する力の育成が必要です。この目標に向けて、導入部の小学校で「英語の音声に慣れる」「フォニックス」「使う体験」を通して、4・4・2・2制の2ndステージから始まる子ども自身の「自学の習慣」につながるように、時間をかけて丁寧に取り組みます。その実感や経験を持って中学・高校で「詳しい使い方」や「ルール」をきちんと学ぶ、そして将来は、日本だけでなく海外も視野に入れた進路へつながることを目指しています。

教科書にとらわれない、より深い学びへ

教科担任制の導入

初等教育において、クラス担任との生活の共有は子どもの成長の上でとても大切です。一方、学習が進むにつれ、子どもたちは更に学ぶ意欲を深めています。2ndステージでは、中学校との連携・交流を深め、各教員が専門教科を重点的に研究し指導することで、自ら課題を持って学習に取り組む子どもたちを支えます。

充実した学びとゆとりある学校生活へ

土曜日授業の実施

学習指導要領の改訂により、学校五日制の枠組みの中での学習量増加のため、子どもたちの学校生活はゆとりがなくなっています。本校はもとも学習指導要領より大幅に多い授業時数を設定していますが、新たな教育体系開始に伴い更に授業時数が増加することから、第2・4土曜日を授業日として、毎日の学校生活にゆとりを持たせます。



横須賀学院小学校

併設校 横須賀学院中学校・高等学校

〒238-8511 神奈川県横須賀市稲岡町82番地
TEL 046-822-3218【代表】
<http://www.yokosukagakuin.ac.jp>

赤ちゃんの具合が悪い時

赤ちゃんが急に発熱したり、体調が悪くなると心配です。特に夜間や休日の場合「様子を見ても大丈夫?」「すぐ受診させたほうがよい?」と対応に迷うこともあります。あわてず落ち着いて対応できるよう以下のポイントを参考にしてください。日頃からお子さんの健康状態や成長と一緒に見守ってくれるかかりつけ医を持つと安心です。

赤ちゃんの普段の様子を知っておきましょう

- お熱はありますか? 平熱と比べてどうですか? ● 食欲はありますか? 母乳・ミルクをよく飲みますか?
 - おしっこ、ウンチは出ていますか? ● 機嫌はどうか? 元気はありますか?
 - 睡眠はとれますか?
- お子さんのことが一番分かるのは身近にいるご家族です。受診が必要か、保護者の方が最終的な判断をしてください。

いつもと様子が違う時は・・・

夜間・休日になる前に早めに受診しましょう

- いつから、どんな症状が、どの程度でているのかなど、これまでの経過を伝えられるようまとめておきましょう。また、普段となりがどのように違うのかを伝え、よりよいでしょう。
- 持っていくもの
 - 健康保険証 乳児医療証 診察券 診察代金 母子健康手帳
 - 飲んでいる薬があれば、その薬あるいは内容の分かるもの
 - 必要なお子さんは、ミルク・おむつ・着替えなど



知って得する! 子どもの病気お役立ち情報～上手な小児科のかかり方～

子どもの病気の症状や受診のタイミングなど、小児科の医師が直接わかりやすく教えてくれます。病院でできなかった疑問や悩みを先生に質問することもできます。★託児あり

DVD「こどもの病気への対応の仕方と三浦半島の小児救急医療」を作成しました!
DVDはこども健康課と各健康福祉センターで貸し出しています。
横須賀市ホームページのムービーチャンネルやYouTube(動画サイト)でも視聴できます。

乳児健診の際、チラシをお配りします。
詳しい内容は広報よこすかに掲載します。

お問い合わせ先 こども健康課 TEL.824-7141



赤ちゃんの事故予防

子どもの死亡原因のうち、「不慮事故」は上位にあがっています。そして、その多くはちょっとした工夫で防ぐことができます。赤ちゃんの時期に多い代表的な事故をご紹介します。

窒息

原因

- 顔にタオル、布団などがかぶさる
- 柔らかい布団やシーツ、枕などで口や鼻がふさがれる



対策

- 赤ちゃんの周囲にビニール袋、タオルなど何も置かない
- 顔まで布団などをかけない
- 柔らかい布団、まくらを避ける
- うつぶせ寝をさせない

やけど

原因

- 周りの人が熱いものを落としたり、こぼしたりする
- ミルクの温度が高すぎた
- 熱いお風呂に入れてしまった



対策

- 赤ちゃんが近くにいるときは熱いものを扱わない
- あらかじめミルク・お湯の温度を確かめる

転落・けが

原因

- 赤ちゃんを抱っこしたまま転ぶ
- クーハンごと落とす
- ベッド、ソファから落ちる
- 上の子が抱っこして落としたり、物を食べさせたりする
- 誤って上から物を落とす



対策

- 赤ちゃんの周囲には物を置かない
- 抱っこしているときは、足元に気をつける
- ベッドの柵は必ずあげる
- ひとりでソファなどに寝かせない
- 赤ちゃんから目を離さない

車の事故

原因

- 赤ちゃんが泣くから、チャイルドシートを使用していない
- 短い間だけと思い、赤ちゃんを車内に残したまま車を離れる



対策

- 車種にあったチャイルドシートを正しく取り付け、固定し、必ず装着する
- どんなに短い間でも、寝ていても、赤ちゃんだけ車内に残して車を離れない

いざという時に慌てないために!

乳児事故防止教室(救急法講習)

乳児(1歳未満)に起こりやすい事故や、応急手当の方法を消防局の職員がお話します。モデル人形をつかった人工呼吸・胸骨圧迫の体験もできますので、動きやすい服装でご参加ください。

★乳児対象

乳児健診の際、チラシをお配りします。詳しい内容は横須賀市ホームページに掲載します。

お問い合わせ先 消防局 消防・救急課 TEL.821-6507
各健康福祉センター(64ページ)

子どもが病気になったときは…

1. まずはお子さんの様子を確認しましょう

1. 体温を測りましょう。平熱と比べてどうですか？
2. 食欲はありますか？
3. おしっこ・ウンチは出ていますか？
4. 機嫌はどうですか？ 元気はありますか？

2. 受診をするとき

具合が悪いことが分かったら、夜間・休日に早めに受診しましょう。

	平日	土曜日	日・祝
8時	●診察時間内はかかりつけ医へ	●救急医療センターへ 新港町1-11 / ☎046-824-3001	●救急医療センターへ 新港町1-11 / ☎046-824-3001
17時			
20時			
24時	●うわまち病院へ…上町2-36 / ☎046-823-2630 ※病院に行く前に電話をしてください		

- ### 持ち物
- 保険証
 - 小児医療証
 - 診察券
 - 診療代金
 - 今飲んでいるお薬がわかるもの(おくすり手帳)
 - 必要なお子さんは、ミルク・オムツ・着替え等

かながわ小児救急ダイヤル

(毎日18～24時)

045-722-8000

プッシュホン回線、携帯電話は#8000でもかけられます。

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷ったとき、家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて、電話で相談できます。

休日・夜間に受診できる診療所・病院を知りたいとき

横須賀市コールセンター ☎046-822-2500

FAX:046-822-2539 / 8時～20時(年中無休)
オペレーターにご希望の診療科目をお伝えください。診療可能な医療機関をお調べしご案内します。(症状からのご案内や医療相談はお受けできません。)

消防局 ☎046-822-0119

横須賀市救急医療センター ☎046-824-3001 (診療時間内)

FAX:046-825-7581

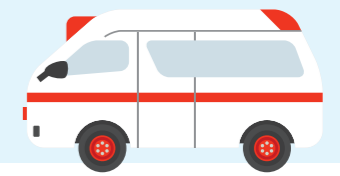


救急車を呼ぶとき

☎119 落ち着いて次のことを正確に伝えてください。

- ・「[火事]か[救急]か」と聞かれるので「救急」と伝える。
- ・場所、目印(近所の大きい建物やお店、工場など)
- ・どのような事故、病気が
- ・お子さんの人数、性別、年齢
- ・お子さんはどのような様態、状況か
- ・連絡者の氏名と電話番号

※救急車の数は限られています!ひとりでも多くの命を救うために一刻をあらそう緊急の時に限って利用してください。
ご協力をお願いいたします。



歯が痛くなったとき

- 1 かかりつけの歯科医院または近所の歯科医院で受診してください。
- 2 休日急患歯科診療所で受診してください。

※持ち物・健康保険証、小児医療証・診察券(お持ちの方のみ)、診療代金
・服用中の薬があるときは、その薬または薬の内容がわかるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳)

赤ちゃんのむし歯予防

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は、ほぼ無菌状態です。
これから生えてくる大事な乳歯をむし歯にしないために、お手入れをしましょう



むし歯予防のポイント

- ①むし歯菌は赤ちゃんのお世話をする大人から、唾液を介してうつります。
スプーン・箸など赤ちゃんとの共有は避けましょう。
- ②砂糖はむし歯菌を増やします。甘いお菓子や飲料は控えましょう。
- ③哺乳瓶でジュース類を飲むとむし歯になる心配があります。
- ④赤ちゃんが歯みがきに慣れるように、首がすわった3・4ヶ月の頃から膝のうえに寝かせて、手足や顔のマッサージから始めましょう。
仰向けの姿勢でたくさん遊んであげましょう。慣れてきたら、清潔な手で口の周囲から口の中を触ってあげましょう。歯が生えてきたら、歯みがき開始です。徐々に歯ブラシになれるようにしましょう。

休日急患歯科診療所

☎823-0062 日の出町2-9 (横須賀口口衛生センター内)

【診療時間】 日曜日・休日: 10時～16時 / 年末年始: 12/29～1/3 (10時～22時)

お問い合わせ先 一般社団法人 横須賀市歯科医師会 <http://www.yokosukashi-yda.or.jp>

※歯が痛い方の応急処置が対象です。
後日必ずかかりつけ歯科医院を受診してください。

異物を飲み込んだ時(誤飲)

神奈川県医師会中毒情報相談室 ☎045-262-4199 (24時間365日)

家庭用化学製品(タバコ、洗剤、化粧品、シャボン玉など)を誤って飲んだり、食べたりした場合の急性中毒についての問い合わせを受け付けています。家庭での対処方法や見守り方、受診の必要があるかなどアドバイスします。すでに症状がある場合は、受診をしてください。

ご存知ですか?ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは先発医薬品(新薬)と同じ有効成分でつくられる後発の医薬品です。開発費用が少なく済むため、お薬代を新薬より安価に抑えることができます。医師や薬剤師と相談しながら、ジェネリック医薬品を上手に活用していきましょう。

困った時の相談窓口

妊娠・出産や子育てに関すること

中央健康福祉センター 北健康福祉センター 南健康福祉センター 西健康福祉センター こども健康課	妊娠中の心配、子育ての不安や疑問など、健康や福祉に関する相談を行っています。お子さんの予防接種や健康診査を行っています。市内に4つの健康福祉センターがありますので、お近くの健康福祉センターをご利用ください。こども健康課では母子保健コーディネーター(保健師)が、産後ケアの利用調整や母子保健に関する各種サービスの情報提供を行っています。相談先がわからずに悩んでいる場合にも、どうぞお気軽にお問い合わせください。 お問い合わせ先 健康福祉センター(64ページを参照)、こども健康課TEL.824-7141
愛らんどよこすか	子育てアドバイザーが子育ての相談に応じます。来所できない方は電話・メールでも相談できます。 開設時間:月～金10時～16時(祝日、年末年始はお休み)、電話相談:月～金(9時～16時)、TEL/FAX.820-1362、E-mail:y-kosodatesien@friend.ocn.ne.jp
愛らんど追浜	子育てアドバイザーが子育ての相談に応じます。来所できない方は電話・FAXでも相談できます。開設時間:毎日(役所屋休館日・年末年始はお休み10時～17時30分) TEL/FAX.865-5200
保育園など	市内の公立保育園及び地域育児センター(善隣園保育センター・佐野保育園・長岡保育園・太田和こども園・大楠愛児園)で子育ての相談に応じます。予約は必要ありません。お電話でもお受けしますので、直接公立保育園または地域育児センターにご連絡ください。 お問い合わせ先 上記の保育園等(59～60ページを参照)
横須賀市 子育てホットライン	休日・夜間を問わず、24時間いつでも子育てに関する不安や悩みの相談を電話でお受けします。医療の相談はお受けできません。 相談専用電話 TEL.822-8511

妊娠相談

こども健康課	妊娠・不妊・不育症について産婦人科医師が相談に応じています。希望の方は予約が必要です。まずは、お電話ください。 お問い合わせ先 TEL.824-7141
--------	--

子育て中の保護者の心の悩み

こども健康課 (親子支援担当)	子どもとのかかわりで悩んでいる人、子育てに自信がない人、いらいらして子どもに当たってしまう人、まずは電話でご相談ください。 [ママの時間]子育てのこと、夫や家族との関係などのお話を話し、共感するグループもあります。 お問い合わせ先 TEL.822-4816
--------------------	---

女性のためのDV相談

こども青少年支援課	女性の抱える夫婦やパートナー間で起こる身体的・精神的・性的・経済的暴力での悩みについて、女性の相談員がご相談をお受けします。面接相談は予約制です。 月～金曜日(祝祭日、年末年始を除く)10時～16時 相談専用電話 TEL.822-8307
-----------	--

女性のための相談窓口

デュオよこすか 女性のための相談室 (総合福祉会館5F)	女性が抱える人間関係や生活上の悩みについて、女性の相談員が応じています。 ・一般相談(電話・面談):月・水・金曜日(年末年始を除く)9時～16時。面談は予約制 ・法律相談(面談):毎月(原則)第2火曜日(予約制)ご予約は一般相談の時間にお受けしています。 相談・予約専用電話 TEL.828-8177 お問い合わせ先 人権・男女共同参画課 TEL.822-8228
------------------------------------	--

子ども・青少年に関する悩み相談

こども青少年支援課 (こども青少年相談)	4才～20才までの子ども・青少年に関する種々の問題・悩み(行動上の心配、家族関係、ひきこもりなど)の相談を行っています。 来所相談は予約制なので事前にお電話ください。 お問い合わせ先 TEL.823-3152
-------------------------	---

子どもの悩み相談

支援教育課 (教育相談)	小・中学校の学生生活に関する様々な不安や悩み(不登校、いじめ、対人関係、非行、学習の遅れなど)の相談を受け付けています。 来所相談は予約制です。 お問い合わせ先 TEL.822-8564
こどもの悩み相談 ホットライン	「いじめ」や「友達との人間関係」、「学校生活の心配や不安」について、どんなことでも電話で相談を受けます。 受付:月曜日・水曜日・金曜日(9時～17時) 相談専用電話 TEL.822-6522

子どもの障害や発達の心配

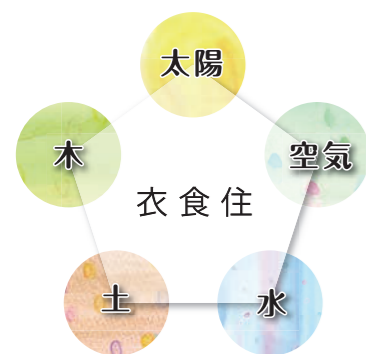
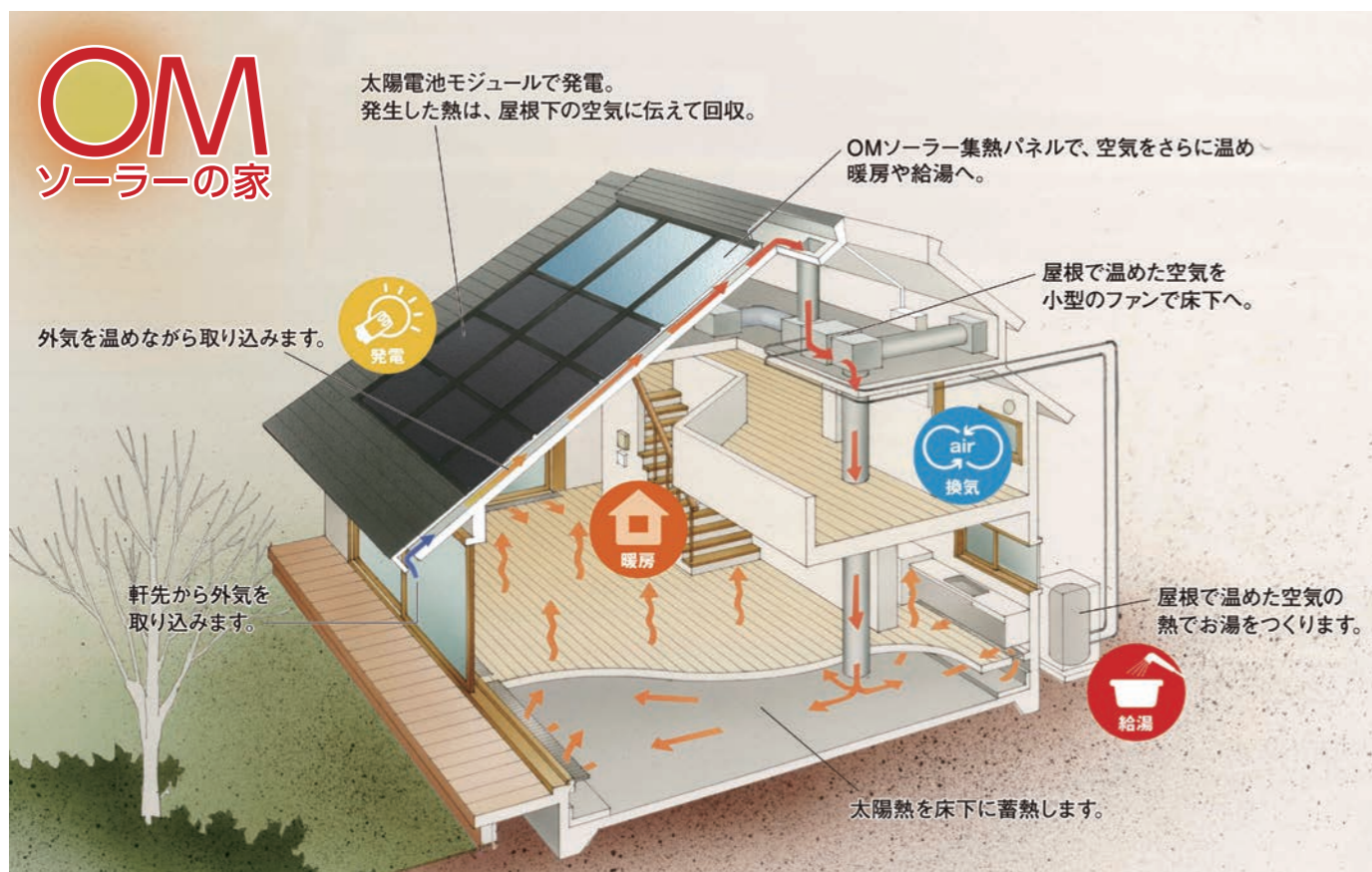
横須賀市 療育相談センター	横須賀市療育相談センターには、地域生活支援部門・診療部門・通園部門の3つの療育機能があります。療育相談・診療やリハビリテーション・各種教室・通園施設の利用を希望される際は、まずはお電話でご相談ください。 (1)地域生活支援部門 お子さんへの様々なご相談に応じる相談窓口です。また、サービス等利用計画・障害児支援利用計画の作成や各種教室を開催します。健康福祉センターや児童相談所、保育園・幼稚園や学校などとも連携をとり、お子さんへの支援を行います。 (2)診療部門 発達の遅れや障害のあるお子さんに相談・診療・専門職による支援等を行います。 健康保険法の規定による自己負担があります。 (3)通園部門(医療型児童発達支援センター・福祉型児童発達支援センター) 障害に配慮しながら、健康な身体・基本的な生活習慣・豊かな人間関係の育成のために、個別療育目標を作成し、一人ひとりのお子さんに応じた療育支援を行います。 受付:月～金曜(祝日、年末年始を除く)/8時30分～17時 お問い合わせ先 TEL.822-6741
支援教育課 (就学相談)	就学に関する相談、特別支援学級・特別支援学校についての入学や入級・転出入の相談、また、学校生活の支援内容についての相談窓口です。 お問い合わせ先 TEL.822-8513
独立行政法人 国立特別支援教育 総合研究所 教育相談センター	障害のある本人や家族、学校・現場や関係機関などのニーズに対応した専門的・多角的な教育相談を行っています。教育相談は、機関からの紹介状が必要で、予約制になっています。 お問い合わせ先 FAX.839-6888
横須賀市児童相談所	児童相談所は「子どものための」相談所です。18歳未満の子どもに関するいろいろな相談をお受けします。まずは電話でご相談ください。 お問い合わせ先 TEL.820-2323

その他

横須賀市保健所 (保健所健康づくり課)	結核やエイズ、感染症のことや精神相談など専門的な相談を受け付けています。市民健診を実施しています。 お問い合わせ先 TEL.822-4300
------------------------	--

TSUKUDAは自然の力を活かして、「ほどよく」気持ちのいい家づくりをお手伝いします。

太陽熱利用と太陽光発電を組み合わせることで、最もスマートなカタチでゼロエネルギーを実現。家庭内の暖房・発電・給湯・換気を、「太陽のチカラ」で実現します。



どの家の屋根にも降り注ぐ太陽。これを利用しなければもったいない。自然環境をうまく取り入れながら暮らしていた、かつての日本家屋のように、四季折々の豊かな変化を楽しむための家づくりを目指します。

人や環境にやさしい建築素材を取り入れながら、同時に快適な暮らしを生み出す次世代のソーラーシステム導入し、省エネでエコな家づくりを、まずは土地探しからご提案いたします。

地元横須賀で25年間「地域密着型」の営業で「品質重視」の住宅をお客様にご提供。環境に優しい太陽熱利用の家づくりをお手伝いします。

046-848-9685

つくだ工務店 <http://www.tsukudakoumuten.co.jp/>

海と太陽のある家づくり
株式会社 附田工務店
TSUKUDA Tsukuda Corporation

〒239-0842 神奈川県横須賀市長沢5丁目2番28号

各種免許取得	一般建設業	知事許可(般-25)61984号
	一級建築士事務所	知事登録 第14444号
	宅地建物取引業	知事(4) 第22515号

土地探しから修理・リフォーム等、住まいに関するご相談は何でもお気軽にどうぞ。その他、家相の良くなる設計・間取りについてのご相談等も承ります。

HAGUKUMI

ここからは、妊娠期における
プレママ・プレパパのテキストとしてご利用ください。

赤ちゃんを迎える準備を整えていきましょう。

「まずは確認！」

- ①母子健康手帳を受け取っていますか? (子育てガイド編2ページ参照)
- ②母子健康手帳別冊を受け取っていますか? (子育てガイド編2ページ参照)
- ③妊婦健診の準備はできていますか? (子育てガイド編3ページ参照)

もくじ

- 1 妊娠中の過ごし方・・・31 ページ
- 2 妊娠体操・・・35 ページ
- 3 お産への準備・・・36 ページ
- 4 赤ちゃんとの生活・・・37 ページ
- 5 赤ちゃんの生活リズム・・・38 ページ
- 6 妊娠～産後のこころの変化・・・40 ページ
- 7 さあ、お風呂に入れましょう・・・41 ページ

妊娠中の過ごし方

ご妊娠おめでとうございます。妊娠は、女性の心や体に大きな変化をもたらします。これから、少しずつ赤ちゃんを迎える準備をしましょう。周囲の方の協力がとても大切です。

1. 3食バランスのよい食事をとりましょう

妊娠中の食事は、お母さんの健康維持と赤ちゃんの健やかな発育のためにとても大切です。緑黄色野菜からは葉酸が摂取できます。また、肉・魚・卵・大豆製品をバランスよく食べることで、貧血を予防することができます。つわりがひと段落したらお菓子を食事代わりにせず、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の料理や食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



2. 体重コントロールをしましょう

おなかの赤ちゃんを育むため、妊娠中の体重増加は自然なことです。しかし、太りすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、分娩の異常を起こすリスクが高くなります。また、やせすぎの場合は、妊婦の貧血や、低出生体重児の出産、早産などのリスクが高くなります。妊娠前の体格から、望ましい体重増加量を意識して、体重コントロールを心掛けましょう。
※BMIの計算方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



体格区分(非妊娠時)		妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	
低体重(やせ)	BMI 18.5 未満	9~12kg	0.3~0.5kg/週
ふつう	BMI 18.5 以上 25.0未満	7~12kg	0.3~0.5kg/週
肥満	BMI 25.0以上	おおよそ5kgを目安	医師に要相談

3. 口の中を清潔に保ちましょう

口の中の状態は妊娠すると変化し、むし歯や歯周病を発症しやすくなります。また、むし歯菌は大人から赤ちゃんへ、唾液を介してうつります。

赤ちゃんが生まれるまでに...

- 毎日の上手な歯磨きでお口の環境を整えましょう
歯磨きができないときには口をゆすぎましょう
- 妊娠中、歯科検診を受けましょう
- むし歯がある場合は、早めに治療しておきましょう
(かかりつけ医と相談しましょう)



かもめ助産院

~あなたらしい妊娠・出産・育児をサポートします~

横須賀・三浦・葉山・逗子地域に根付き心温まるお産をモットーにしているかもめ助産院です。かもめ助産院は横須賀市助産師会唯一の入院分娩・自宅分娩できる助産院です。



妊婦健診

横須賀市立うわまち病院とかもめ助産院でみていきます

産後ケア

どちらでお産された方も利用できます
産後入院 1日入院 助産師訪問 母乳相談



その他お教室

- 🏠 マタニティヨーガ 🏠 母親学級 🏠 めぐみの会(鍼灸師さんによる体の話)
- 🏠 ベビーヨーガ 🏠 キッズヨーガ 🏠 ベビーマッサージ
- 🏠 Mama'scafe(産後のママの集う場所です)
- 🏠 お産にむけて体を整える教室 鍼灸マッサージ、妊婦さんへの整体

診療時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00 休診日 日曜日・祝日

かもめ助産院 TEL046-825-0588
〒238-0046 横須賀市西逸見町2-80

<http://kamomejosanin.com/>

4. 妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中、ウイルスや細菌などの病原体に初めて感染すると、流産の原因となったり、おなかの赤ちゃんに悪影響を及ぼしたりすることがあります。妊婦健康診査で分かる感染症もあります。生まれてくる赤ちゃんに感染させないためにも、妊婦さんの今後の健康を考えるためにも、妊婦健康診査できちんと検査を受け、主治医と相談して対策をとりましょう。



妊婦健康診査で分かる感染症・・・

- B型肝炎ウイルス
- C型肝炎ウイルス
- ヒト免疫不全ウイルス(HIV)
- 風疹ウイルス
- 性器クラミジア
- ヒトT細胞白血病ウイルス(HTLV-1)
- 梅毒
- トキソプラズマ
- B型溶血性レンサ球菌(GBS) など

HTLV-1抗体検査を受けましょう。

HTLV-1は、主に母乳を介して母子感染するとされています。お母さんがHTLV-1に感染している場合は、授乳方法を工夫することによって、赤ちゃんがHTLV-1に感染する可能性を低くできることが分かっています。妊婦健診でHTLV-1抗体検査を受けて、ご自身の感染の状況を調べましょう。

HTLV-1抗体検査はいつ頃行うのですか？

HTLV-1抗体検査は、妊娠30週頃までに、妊婦健診を受診した際の血液検査で行います。この検査で陰性であれば感染はしていません。この検査で陽性となった場合は、この検査だけでは本当に感染しているかどうか分からないので、さらに精密検査を受ける必要があります。

HTLV-1の感染により、どのような病気になるのですか？

HTLV-1に感染した人のほとんどは、ウイルスによる病気を発症することなく一生を過ごしますが、ごく一部の人(年間感染者1000人に1人の割合)は、感染してから40年以上経過した後に、成人T細胞白血病(ATL)という病気になることがあります。また、ATLよりもまれですが、HTLV-1関連脊髄症(HAM)という神経の病気になることもあります。

HTLV-1は、どのようにして感染するのですか？

人から人への感染の主な経路は、母子感染と性行為による感染です。HTLV-1は、普通の日常生活で感染することは、まずありませんので、きょうだい間や保育所・幼稚園などでの感染を心配する必要はありません。

母子感染は、どのようにして起こるのですか？

主に、HTLV-1に感染したお母さんの母乳を介して起こります。ただし、一部に母乳を介さない母子感染もあるとされていますが、詳しいことは分かっていません。

5. たばこの害から子どもを守りましょう

たばこには、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれます。これらは母体の血管を収縮させるため、血流が悪くなり、血液中の酸素を不足させてしまいます。そのため、胎盤を通じておなかの赤ちゃんに行くはずの栄養素や酸素が不足します。おなかの赤ちゃんは、妊婦さんがたばこを吸うたびに酸欠状態になっています。また、妊婦さんがたばこを吸わなくても、周りたばこを吸っている人がいると、その煙を吸い込んでしまいます(受動喫煙)。その場合は自分がたばこを吸うよりも害が大きいといわれています。妊娠中の喫煙は様々な問題を引き起こすことが分かっています。妊婦さんはもちろんのこと、周囲も禁煙する努力が必要です。



喫煙によるリスク・・・

- 流産・早産
- 先天奇形・先天異常
- 低出生体重児
- SIDS(乳幼児突然死症候群)
- 前置胎盤や常位胎盤早期剥離
- 赤ちゃんの肺炎や気管支炎
- 低身長 など

6. お酒の影響を考えましょう

妊娠中に飲酒することは、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んでいる状態と言えます。すると、胎児性アルコール症候群を引き起こす危険が高くなります。



胎児性アルコール症候群とは・・・

妊娠中の飲酒により、胎児・乳児の発育障害を引き起こします。おもに3つの特徴があるといわれています。

- 特有の顔貌
- 中枢神経の問題(発達障害、学習障害、行動障害、など)
- 発育不全

妊娠中も、赤ちゃんの脳は発達を続けています。

アルコールにさらされると、脳の発達に様々な悪影響を及ぼします。

産後も、飲酒をすると1時間もすれば母乳にもアルコールが移行します。アルコールの代謝には個人差があるので、授乳にどのくらいの間隔を開けたらよいのかは一概には言えません。母乳育児の場合は赤ちゃんに影響を与えるので、飲酒は控えましょう。

7. 母乳育児について考えましょう

母乳は、赤ちゃんにとって最良の栄養です。妊娠中から母乳育児の準備をしましょう。
ただし、お母さんの体調や赤ちゃんの状況によってはミルクを選択することもあります。
ミルクの授乳であっても、お母さんの愛情は十分伝わります。

妊娠中の準備

乳首が平らだったりへこんでいたりする場合は、産婦人科医や助産師にアドバイスをもらいましょう。
バランスの良い食生活と水やお茶などの水分を積極的にとって、母乳育児に備えましょう。

赤ちゃんが生まれたら

分娩後一週間くらいすると、母乳の分泌量も増えてきます。はじめのうちは、時間や量にこだわらず、
赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ吸わせてあげましょう。
頻りに吸わせる事で、母乳を出すホルモンの分泌も活発になります。
母乳の量が増えるまでに日数がかかることもありますが、あせらず根気良く吸わせてみましょう。
授乳中は、テレビなどを消してゆったりとした気分で過ごしましょう。

生後2~3か月になると

だんだんと赤ちゃんの生活リズムができてきます。授乳して時間があまりあかずに泣く場合は、
赤ちゃんを抱っこして、話しかけたり、お散歩したり、気分転換してみるのも効果的です。

母乳育児に関する相談は

母乳育児について心配なことは、健康福祉センターへご相談ください。
母乳相談も行っています。また母乳相談窓口を紹介することができます。



その一瞬からはじめよう。

Blue
PHOTO STUDIO
KAMAKURA

KAMAKURA
MAIN STUDIO - 鎌倉メインスタジオ -

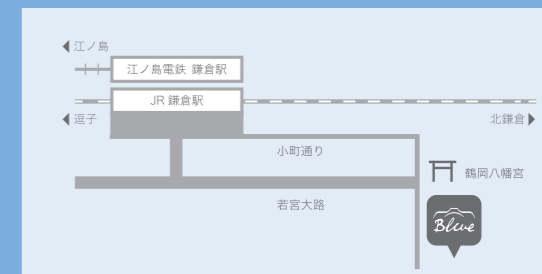
SENDAGAYA
BRANCH STUDIO - 千駄ヶ谷ランチスタジオ -



バースディ、マタニティー、お宮参りなど、さまざまな「その一瞬」をお撮りします。

— Natural & Chic — 鎌倉メインスタジオ

〒248-0005 神奈川県鎌倉市雪ノ下 3-1-31 Bow bells house 205
WEBSITE : blue-photostudio.com
E-MAIL : info@blue-photostudio.com
TEL/FAX : 0467-53-9409 (電話受付 10:00~19:00)
鶴岡八幡宮のすぐ横、徒歩約3分。
「メーカーズシャツ鎌倉」様の本店が目印、その建物の2Fとなります。



妊婦体操

妊婦体操とは…妊娠中は不自然な姿勢になりやすいので、体操により、肩こりや腰痛などを解消します。ストレスの発散、体重増加防止、また産道をやわらかくして安産の体をつくるという目的もあります。妊娠初期は軽い体操から始めてください。体操は、ゆっくりと3回位行います。無理をせず、お腹に負担を感じたらすぐ休みましょう。

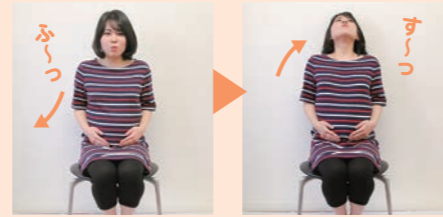
● 基本姿勢 (腰に負担のかからない姿勢を覚えましょう)

そり身になりやすい妊娠中の姿勢を正しましょう。柱や壁を使って、ふくらはぎ、お尻、背中、後頭部がつくように立ちます。腰がそりすぎないように、ウエストと壁のすきまを少なくします。



● 腹式呼吸 (陣痛の痛みを逃します)

手は下腹におきます。まず口から息を吐き、肩の力を抜きます。鼻から息を吸いながらおなかをふくらませ、ふくらみきったら徐々に口から息を吐きながらおなかをへこませます。吐く息に合わせて痛いところをマッサージしたり、指圧すると痛みを和らげることができます。



● 足の体操 (足の血行を促し、むくみや足のつり、静脈瘤の予防になります)

かかとを床にぴったりつけたまま、足指だけ上下に動かします。むくみや疲れに効果的です。次に足を組んで、上になった足のつま先を上げ、ひと呼吸おいて下げます。



● あぐらの体操 (産道の周りを柔軟にします)

両手をひざ頭にのせ、上体を前に倒し、息をはきながら両ひざを静かに押し開きます。上体を起こし、息を吸いながらひざをもとに戻し、繰り返します。



● 腰の体操① (骨盤周囲を柔軟にします 腰痛の予防にも効果があります)

ひざをつけたまま、左にゆっくりと倒します。(45度くらい) そのままの姿勢で5つ数えます。もとの姿勢にゆっくり戻り、今度は右に倒します。



● 腰の体操② (腰痛予防だけでなくお産に大切な腹筋の運動になります)

四つばいで、お腹を引き締めながら背中を丸めます。息を吐きながらゆっくり元に戻し顔を上げます。



● シムスの体位 (夜寝る時や昼間休む時など、この姿勢で休むと身体が楽です)

横向きに寝て、上になった足を床につけます。お腹の重荷を床に預けます。陣痛が始まった場合、痛みの波がおさまったらこの姿勢で休むと楽になります。



お産への準備

1. 入院準備をしましょう

妊娠8か月ごろになったら、いざというときに慌てないように必要な物品については病院に確認し入院準備をしましょう。病院の連絡先や入院するまでの乗り物の手配、入院中や退院後の家事のこと、ご主人をはじめご家族で打ち合わせしておきましょう。

2. お産のタイミング

お産が近づいてくると、からだにいろいろな変化(兆候)があらわれてきます。(兆候が現れない場合は、予定日を目安にします) いつでもお産にのぞめるように、ゆっくり休んで、体を清潔にしておきましょう。また、兆候が現れても慌てない様にこころの準備もしておきましょう。お産の流れについて、イメージを持つことも大切です。

お産が始まるサイン

● 規則的な陣痛 (10分に1回の間隔) ● おしるし (少量の出血) ● 破水

※ おしるしは必ずしもすべての方にあるわけではありません。サインの現れる順番もタイミングも人によって違います。

3. 一般的なお産の進み方

分娩の経過			過ごし方など
分娩第1期	陣痛開始から子宮口が完全に開くまでの時期	6~8時間 初産で	陣痛がはじまります。おしるし(出血)があることも。10分おきに1回20~30秒間続きます。
		約2時間 初産で	陣痛がだんだん強くなってきます。陣痛は2~4分間隔になり、40~50秒間続きます。
		約4時間 初産で	赤ちゃんが産道を回りながら下りてきます。陣痛は1~2分間隔になり、60秒間続きます。
分娩第2期	赤ちゃんが生まれるまでの時期	約2時間 初産で	子宮口が全開になって破水します。陣痛は長く強い痛みになり、陣痛と陣痛の間隔も1~2分と短くなります。見え隠れしていた赤ちゃんの頭が引っ込まなくなり、ゆっくり回りながら赤ちゃんがでてきます。 赤ちゃん誕生! おめでとうございます!
			陣痛の波にあわせてかいっぱいいきみます。助産師さんなどの指示をよく聞いてください。「いきむのをやめて」という指示が出たら「はっはっ」という短促呼吸に切り替えます
分娩第3期	胎盤が排出されるまでの時期	15~30分 初産で	赤ちゃんが生まれた後、軽い陣痛があり胎盤が排出されます。その後、子宮が急速に収縮を始めます。 赤ちゃんとの対面です。赤ちゃんを抱き、お乳を吸わせます。そのまま2時間ほど安静にします。

赤ちゃんとの生活

いよいよ赤ちゃんとの生活がはじまります。ご主人やご家族と協力して、新しい家族との生活を喜び、毎日を充実したものにしていきたいと思います。はじめて赤ちゃんをみるお父さん、お母さんも多くいます。小さな赤ちゃんが活発に動いてビックリすることも。赤ちゃんの特徴を知って、赤ちゃんとの接し方を考えましょう。

赤ちゃんの特徴

- 手足は、WM型が自然な姿勢
- 首はすわっていないが、手足は活発に動かす
- 体温調整がうまくできない
- 昼夜の区別なく、お腹が空いたりおむつが汚れたりすると、目を覚まして泣く
- 何をしても泣きやまないことがある(特に夕方)
- 体重増加やウンチの回数、授乳リズムなど個人差が大きい

生後1か月頃までの観察のポイント

- 機嫌よくしていますか
- おっぱい・ミルクをしっかり飲みますか
- 皮膚は生き生きしていますか
- 手足を活発に動かし、元気に泣きますか
- 体温はいつもとかわらないですか
- 睡眠はとれていますか
- ウンチはいつもの色・回数・においですか(便色カードを活用しましょう)

赤ちゃんの発達

赤ちゃんの成長や発達には個人差があります。母子健康手帳などには、発達の記載がありますが、あくまでも目安です。お子さんの全体の様子(機嫌、活発さなど)や、以前と比べてどうか、という見方をしていくとよいでしょう。

目
生まれてすぐでもぼんやりと見えています。1か月頃には、だんだんと焦点が合うようになってきます。

聴こえ
1か月頃には耳の聞こえもさらに発達します。お母さんが声をかけると泣きやんだり、表情が変わったりします。

ことば
1か月を過ぎると、「アー」「ウー」など声を出すようになります。生後3〜4か月頃からあやすと声を出して笑うようになります。

からだ
3〜4か月頃、首がすわります。3か月頃には、ガラガラなどを握るようになり、4か月を過ぎると、自分からおもちゃに手を伸ばしたり、指しゃぶりをするようになります。5か月を過ぎると、寝がえりをする子も。

赤ちゃんの心の発達

赤ちゃんは言葉を話せません。泣いたり、笑ったり、声を出したり、目を合わせたときに、それに一番応えてくれた人との間に「愛着」を形成します。「愛着」とは、赤ちゃんが「この人は自分の欲求や気持ちにに応じてくれる」「この人といれば安心だ」と認識を持つことです。この「愛着」は、大人とのかかわりを通して徐々に形成されていくものです。赤ちゃんの反応にあわせて、抱っこしたり、おむつを替えたり、ゆらゆらしたり、おっぱいをあげたり、声をかけたり…この繰り返しで、赤ちゃんとの間の「愛着」が形成されていきます。赤ちゃんの心の発達といえるでしょう。この時期の愛着形成は、これからの成長の土台となるものです。

赤ちゃんの生活リズム

生まれて1か月頃までの赤ちゃんは、寝て起きて、授乳、おむつ替え…の繰り返し。まだまだ、昼と夜の区別はつきません。個人差はありますがおおむね4か月頃までには、少しずつ昼間に起きていられる時間が増え、夜まとめて寝られるようになります。

赤ちゃんの一日

睡眠時間

生後1か月頃までは昼と夜の区別はありません。寝たり起きたりを小刻みに繰り返します。夜になるとしょっちゅう目を覚ましたり、昼夜逆転になる赤ちゃんも多いのですが、よくあることです。2〜3か月を過ぎると少しずつまとまって寝られるようになり、個人差はあるものの、4か月頃には昼間は起きて、夜眠るようになります。

授乳

母乳の場合、夜中も含めて1日7〜8回以上の授乳をします。夜中におっぱいをほしががる赤ちゃんも多いのですが、よくあることです。産まれて間もない時期は赤ちゃんの飲む力も弱く、母乳の分泌も十分ではないので、授乳間隔が短くなることもあります。この時期は、時間や量にこだわらず、赤ちゃんのほしがるペースに任せて大丈夫。徐々に1回に飲む量が増え、授乳間隔も落ち着いてきます。ミルクの場合も、赤ちゃんの様子にあわせて授乳しましょう。生後3〜4か月頃、一時的に飲む量が減る赤ちゃんがいます。脳が発達して満腹感が分かるようになったためと考えられています。元気で活発な様子であれば心配いりません。

排泄

ウンチは1日平均4〜8回位、多いと10回以上することも!おしっこは1日10〜20回くらいします。ウンチの状態や回数は赤ちゃんによってかなり違います。赤ちゃんのウンチはゆるくて水っぽいウンチです。黄色、緑、茶色などは正常なウンチの色です。白っぽい(淡黄色、薄い緑などを含む)・赤・黒色の便が出る時や、水のような便が続く時は、病院に相談しましょう。

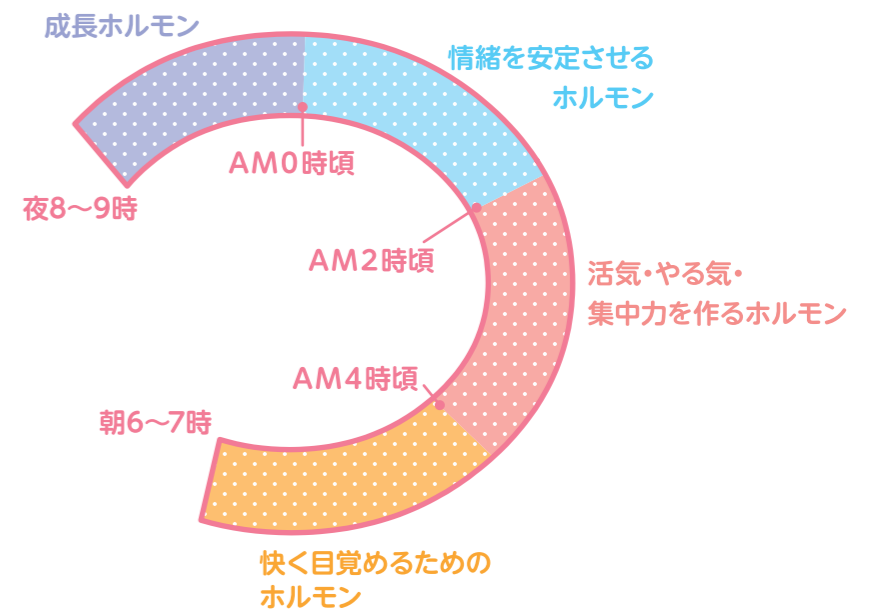
どうして生活リズムが大切な?

毎日、同じようなリズムで過ごしていると、決まった時間に目が覚め、からだは活動をはじめ、お腹が空き、一日の終わりに眠くなる…といったように、からだの自然なリズムに合わせられるようになります。すると、寝付き・目覚めが良くなる、食欲が旺盛になる、など元気に過ごすことができます。

なかでもとても大事なのが睡眠のリズムです。赤ちゃんの成長を促す成長ホルモンは、赤ちゃんが夜寝ている間にでています。一日のトータルの睡眠時間が足りていればよいというものではなく、いつ眠りに就くかが大切なのです。

そして、これらのホルモンをバランスよく分泌するためには、夜の睡眠が充分であること、寝たり起きたりの時間が規則的であること、昼間太陽の光を浴びてたっぷり活動することがとても大切です。

4か月を過ぎたら、早寝早起きの生活リズムを意識していきましょう。夜9時には部屋を暗くし静かに眠れる環境をつくり、朝は7時にはカーテンを開けて活動を始める準備をしましょう。赤ちゃんは自分でリズムを作ることはできません。大人の生活に合わせざるを得ませんので、家族の一日の生活リズムを見直すことも大切です。



“泣いたら抱く”を繰り返す事で、親子の相互作用がうまれます。
 赤ちゃんは、まだ言葉が通じないから・・・なんて思っていないか。
 お母さんやお父さんの声や温もりは赤ちゃんを落ち着かせます。
 たくさん話しかけて、笑いかけて、ふれあってあげましょう。
 赤ちゃんは、泣くことでしか自分の気持ちを表現できません。
 しかし、泣いている原因がわからず、対処に困ることもあるでしょう。



赤ちゃんが泣きやまないときは・・・

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・おむつは汚れていないかな？ ・お腹は空いていないかな？ ・暑すぎたり、寒すぎたりしていないかな？ ・痛がったりかゆがったりしていないかな？ ・そろそろ眠たいのかな？ ・お熱はないかな？ 赤ちゃんの様子を観察してみましょう | <ul style="list-style-type: none"> ・おむつをかえたり、ミルクをあげたり、落ち着いてお世話をしてあげましょう。 ・ゆらゆらとゆっくりやさしく揺らしてあげましょう。 ・抱っこしたり、優しく話しかけてみましょう。 ・外にでて、新鮮な空気にふれてみましょう。 ・具合が悪い時はかかりつけ医に相談しましょう。 |
|---|--|

赤ちゃんの泣き声がつらく感じることもあるかもしれません。何をしても泣き止まないと、周りの大人は不安になったりイライラしたり、自分の気持ちのコントロールが難しくなることもあります。そんな時は、深呼吸し、赤ちゃんを安全な場所に寝かせていったんその場を離れましょう。これは、赤ちゃんのためにもお母さんのためにも必要なことです。自分を責めることはやめましょう。

知っていますか？

赤ちゃんの泣き方の特徴を、頭文字をとってパープルクライングといいます。
 赤ちゃんは、「誰のせいでもなく、理由なく泣く時期がある」ということを知ってください。

P	Peak of crying	生後2～3ヶ月にピークがある
U	Unexpected	予測出来ない 泣いては止み、止んでは泣くをくり返す原因が分からない
R	Resist to sooth	何をしてもなだめられない
P	Pain like face	痛くなくても、痛そうな表情
L	Long lasting	長く続く
E	Evening	夕方に泣く

乳幼児揺さぶられ症候群(シェイクン・ベイビー・シンドローム)

赤ちゃんの脳は未発達なので、頭蓋骨との間に隙間があります。
 首のすわりが安定していない赤ちゃんを強く暴力的に揺さぶることで、脳に衝撃が加わり、出血を生じさせ、重大な障害をおったりすることがあります。場合によっては命を落とすこともあります。
 多くは、赤ちゃんが泣き止まない時に強く揺さぶることで起きています。
 赤ちゃんが泣きやまなくても、決して強く揺さぶってはいけません。

妊娠～産後のこころの変化

女性は、妊娠や出産による身体やホルモンの変化に伴い様々な症状が見られます。
 イライラ、憂鬱、涙もろい、寂しくなる・・・些細なことでもとても不安になり、情緒不安定になりがちです。そんな時に必要な事は、
 ○十分な休息 ○脱完璧主義 ○はけ口作り
 周囲の人の協力を得ながら、この時期を乗り越えましょう。

お母さんへ

一人で頑張りすぎず、ご家族や周囲の人に協力してもらいましょう。協力者が身近にいない場合は、子育て支援ヘルパーなどを利用することをお勧めします。眠れない、食欲がないなどの症状が出た時は早めに専門機関に相談してください。

お父さんへ

仕事が忙しく、十分に奥さんの手伝いができないこともあるでしょう。そんな時でも、奥さんの声に耳を傾けてください。一緒に子育てをしているという実感が奥さんの救いになります。

おじいちゃん・おばあちゃんへ

産後は、家事や育児、上の子の世話などやる事がいっぱい。お父さんやお母さんの困っているときに手を貸してあげましょう。お父さん・お母さんが親になる過程を温かく見守りましょう。

子育て中のあなたへ・・・

「毎日子どもと2人っきりで息がつまりそう・・・こんな私は母親失格ですか」

子育て中はそれまでと違って、自分の時間がとりにくくなる事や自分のペースで生活できない事、子どもが思うように言う事を聞いてくれない事などで、苦しくなったり悩んだりすることがあります。また、親になったことによる周囲の人との新たな関係に悩むこともあります。休みのない子育てにストレスを感じる事もあるでしょう。育児書通りに行く事の方が少ないのかもしれませんが、でも、それはあなただけではありません。あなたは、十分にがんばっているのです。ちょっと肩の力を抜いて、自分を見つめてみましょう。

知っていますか？ママの時間・・・



横須賀市こども健康課には、同じような悩みを持つ『お母さんのためのグループ』があります。子育てや家事のつらさ、大変さ、夫や家族との関係、親同士の人間関係などを話し合うことにより、気持ちを分かち合い共感する場所です。
 心にたまった重い気持ちを聞いてもらいたい人、ほかの人の話を聞いてみたい人は、『ママの時間』に参加してみませんか。きっと気持ちが楽になると思います。
 参加を希望する方は、こども健康課親子支援担当(TEL.822-4816)か各健康福祉センターへ

さあ、お風呂に入れましょう

赤ちゃんのお肌はとてもデリケートです。毎日お風呂にいれてからだを清潔に保ちましょう。

お風呂グッズ紹介

ベビーバス

新生児期は、衛生面や安全性から、専用のベビーバスを用意することをおすすめします。大きく分けて、「たらい型」と「シンクタイプ」があります。使いやすさ、置くスペースを考えて決めましょう。

洗面器

あがり湯用。あらかじめ、お湯を入れておきます。

湯温計

お湯の適温は、夏は38度前後で、冬は40度前後が適温です。手加減では、外気に左右されるので、湯温計があると便利。

沐浴布

ガーゼなど薄い布で体をくるんであげると、赤ちゃんが安心してお風呂に入れます。

石鹸

無香料で肌にやさしいものを選びましょう。

ガーゼ

顔や体を洗います。片手に入るよう小さめで使いやすいものを選びましょう。

綿棒・爪きり

お風呂あがりの手入れがしやすいので、ひとまとめにしておくくと便利です。赤ちゃん用の爪きりは、刃先が丸く反っているので安心して使えます。



お風呂に入れるタイミング

- ① 授乳のすぐ後やおなかのすいている時は止めましょう
- ② できるだけ毎日同じぐらいの時間に入れましょう
- ③ 熱っぽい時・機嫌が悪い時・下痢が続く時はお風呂にいれずにガーゼやタオルで拭いてあげましょう。

お風呂の準備

- ① **着替えの用意:** ベビー服と肌着を重ねて袖を通し、いっぺんに着られるようにしておきます。その上にオムツをのせて、最後にバスタオルをかぶせます。
- ② **お風呂グッズを用意:** ベビーバスのお湯は、大人のお風呂と比べて量が少ないので、すぐさめてしまいますから最後に準備します。



ベビーバスの準備の一例



赤ちゃんの着替えの準備

お風呂の入れ方

1	顔をふく	ガーゼをぬらして顔をふきます。同じ面を重ねて拭かないようにします。	
2	赤ちゃんを裸にする	服を脱がせたら、すぐに沐浴布で体をくるむと赤ちゃんが安心します。	
3	ベビーバスに入れる	後頭部とおしりをしっかり支え、足からゆっくりとお湯に入れます。	
4	石鹸で体を洗う	頭から順番に洗います。手に石鹸をつけて体を洗い、ガーゼをぬらして石鹸をすすぎます。くびれているところは汚れがたまりやすいので、皮膚と皮膚を伸ばして丁寧に洗います。おしりと背中は、うつぶせの姿勢にして洗うと楽に洗えます。赤ちゃんの肌はデリケートなので、強くこすらずやさしく洗いましょう。	
5	あがり湯	最後に体を少し上げて、足元からゆっくりとお湯をかけていきます。	
6	お風呂が終わったら	すぐにバスタオルでくるみ、全身をタオルで押さえるようにやさしく拭き、オムツをつけます。肌着等を着せたら、おへそ・耳・鼻・爪等の手入れを行います。最後に母乳などで水分補給をしましょう。	

お父さんだから 子育ては楽しい

この「お父さんのための子育てガイド」は、これからお父さんになる人に、子育ての情報やお父さんの子育てのヒントを伝えたいという思いで、市内の現役お父さんの協力のもと作成しました。子育てはお母さんが中心になりがちですが、「お父さんだって頑張っているんだからお父さんならではの視点で書かれたガイドにしたい」、そんな思いをたくさん詰めこんで、このガイドブックを作成しました。

育児参加やその方法は人それぞれ、自分なりの子育てがあることと思いますが、女性のように上手にネットワークを作っておしゃべりをしたり、愚痴を言ったり、相談したりするのが苦手なお父さんへ、先輩お父さんたちの体験と思いが詰まったこのガイドブックが、これからの子育てのヒントになることを願っています。

お父さんの育児ライフ

1. 男のやさしさ120% ～出産まで … 44
妊娠すると、体調や気持ちが変わることで不安になったり、イライラしたり。そんな時、大きな心でお母さんを安心させられるのは男だからこそ。出産までお父さんが簡単に実行できるポイントを紹介します！
2. パパのための教室に参加しませんか … 45
プレママ・プレパパ教室
お父さんのための子育て応援講座～愛らんどよこすか
3. お母さんの独占もつたいない！みんなで育児 ～乳児編 … 49
子どもの成長が毎日育児をしているお母さんだけの楽しみになっていませんか？接する時間が少なくて、ミルクを作ったりオムツ替えができなくても関係ない。お父さんだからできる育児があります。みんなで育児を楽しもう！
4. 横須賀市で子育て中のパパに聞く、子育てあんなこと、こんなこと！ … 50
5. 横須賀市のおでかけスポット … 54
6. うれし楽し のんびり育児 ～幼児編 … 56
育児は大変？とんでもない 休日は子どもと一緒にゴロゴロしたり散歩したり、苦勞しているお母さんをねぎらったり、のんびり育児を楽しもう！
7. お父さん度チェック … 57
8. お父さんのためのお料理レシピ … 58

男のやさしさ120% ～出産まで

約10ヶ月という時間をかけて赤ちゃんはお母さんのお腹の中で成長していきます。妊娠中の変化は男性には理解できないことも多々あるかもしれませんが、でも、お父さんだからできるサポートがあります。何をしたいかわからない…というお父さんのためにポイントをご紹介します。

妊娠中の経過とアドバイス

	妻の変化	赤ちゃんの様子	お父さんへ
妊娠初期 ～ 15週	妊娠2ヶ月ごろからつわりが始まります。吐き気、嘔吐の他にも眠気やイライラなど人によっていろいろな症状があらわれます。	3ヶ月になるころには体の各器官が作られ、人の姿になります。	流産しやすい時期のため無理は禁物です。重いものは持ってあげましょう。つわりは個人差が大きいです。ひどい場合は台所に立つのも辛いことがあります。ゆっくり休ませてあげましょう。
中期 16～ 27週	つわりがおさまって食欲が出てきます。少しずつお腹が目立ってきます。胎盤が完成して安定期になります。	胎動が始まり、五感も発達してくるので外の音が聞こえるようになります。この頃性別がわかります。	20週以降はプレママ・プレパパ教室に参加できます。土日も開催しているので妻と参加してみましよう。
後期 28～ 39週	大きくなったお腹が胃を圧迫して、胸やけ、動悸や息切れがします。お腹が重くて腰痛になる人も。	内臓や神経系も発達します。聴覚が完成して外の声に反応します。	いつ入院になるかわかりません。連絡が取れるようにしておきましょう。心の準備も忘れずに。

妊娠中はさりげない思いやりを

家事を手伝いましょう

つわりの時やお腹が大きくなると動くのはとても大変です。布団の上げ下ろしや重たいものの移動など、力仕事は積極的に引き受けましょう。

飲酒とタバコは控えましょう！

妊娠中の妻がタバコの煙を吸い込むと、血管が収縮するためお腹の赤ちゃんにもよくありません。また、妊娠中の妻はお酒が飲めません。十分な配慮をしましょう。

普段よりあたたかく見守りましょう

妊娠中の体調の変化は、つわりだけではなくありません。腰痛、抜け毛、かゆみ、便秘…人により症状や程度は違いますが、ホルモンの変化でつわりの他にもいろんな症状が現れます。また、身体症状だけではなく精神的に不安定になることも。個人差があるうえに日々体調は変わるのでマニュアルはありません。戸惑うこともあるかもしれませんが、妊娠中は特別と割り切って、おらかに受け止めましょう。

現役パパの体験談

妻が妊娠中、「気持ち悪い」とよく言いました。「吐きそう～吐きそう～」と言うので食べられないのかと思えば、「おなかですく！」と言ってパクパク食べ…。そして食後に歯磨きをしていたらオエツと吐いて…と、そんなことがたびたびありました。気持ち悪いと言いつつ食べて吐く妻をみて、食べなければいいのにとおったり、吐いてしまうものは仕方ないと思ったり。何が何だかよくわからない状況でしたが、あれが“つわり”だったんですね。



パパのための教室に参加しませんか

プレママ・プレパパ教室

安心して出産・子育てにむかう準備のための教室です。

会場 健康福祉センターなど

日程 母子手帳交付時に日程表をお渡しします。広報よこすかにも掲載されます。詳細については、日程表をご覧ください。



南健康福祉センター会場、「休日プレママ・プレパパ教室」

H27.10.17

- 午前／16組(31人)
- 午後／21組(42人)

妊娠中期から後期の妊婦の夫にインタビューを実施

質問

- 「赤ちゃんができたことで、パパの生活は変わりましたか」
- 「奥さんが妊娠したことで、特別気をつけていることはありますか」

回答

- 夫「仕事の帰りが遅くて何もできない分、気遣うようにはしています」
- 夫「今まででも、家事などはやっていたし特別変わったこともないなあー」
- 夫「通常から、煙草も吸わないしお酒も飲まないから特別に気にしていることもないですねえ」
- 夫「ゴミ出しや力仕事などはするようにしていますよ」
- 夫「味噌汁は作れるようになった」
- 夫「家事とかも手伝いたいけど、時間がありません」
- 妻「つわりでつらかったので、手伝ってくれるようになりました」



何もしていないという人も多かったです、

マタニティーシュミレーター体験をして

「こんなに大変だったんだね。掃除とか手伝おうかなあ。これではふき掃除とか可哀想だもんね」



沐浴体験をして

「沐浴って、思ったより大変だね。腰が痛くなりそうだよ。手伝わなくちゃね」

パパのための教室に参加しませんか

パパのための教室に参加しませんか



うちは、双子が産まれるんです。大変そうです。



なんだか照れくさいですねえ



僕も公務員なので、取材OKですよ

お父さんのための子育て応援講座 ～愛らんどよこすか

「愛らんどよこすか」では、お父さんを対象にした参加型子育て講座を開催し、毎年好評をいただいています。
日頃、なかなかゆっくりとお子さんに関わることでできないお父さん。
どのような遊びをしてお子さんに関わりたいのかな?と思われるお父さん。
同じ子育ての中のお父さん同士の交流の場としてご利用いただけます。

開催日時: 毎月1回、土・日曜日のいずれか 10時～11時30分

場所: 子育て支援センター 愛らんどよこすか
(横須賀市日の出町1-6 フォレスよこすか2F)

日時と内容については、各愛らんど・わいわい広場でチラシを配布しています。
年に1回運動会も開催しています

お問い合わせ先 愛らんどよこすか Tel/fax:046-820-1362



お父さん頑張って!!
普段、あまりしない製作
手づくりおもちゃに挑戦!!
真剣そのものです!▶



お父さんのための子育て応援講座～愛らんどよこすか

「こんにちは!」
自己紹介をしています
お父さんのための子育て
応援講座の風景です。



◀体育指導員の先生と共に
子どもと一緒にできる、簡単な
運動遊びをしています



◀運動会の写真です



お父さんのための子育て応援講座～愛らんどよこすか

お母さんの独占もつたいない! みんなで育児~乳児編

日本には赤ちゃんのお祝いをする伝統行事があります。実際に取り仕切るのがお母さんでも、当日はお父さんも活躍する場面があるはず。下の子の誕生日に上の子に「私の時は何をしてくれたの?」ときかれて思い出せなかった...というお父さんも。どんな事をしたのかメモしておくといいでしょう。

誕生

身長

センチメートル

体重

グラム

お七夜(おしちや)

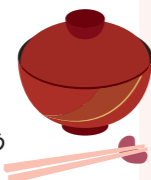
赤ちゃんが生まれてから7日目に健やかな成長を願って行います。

お宮参り(おみやまいり)

男児は生後30~31日目、女児は生後32~33日目にその土地の神様に赤ちゃんが生まれたことを報告し、成長を祈る行事です。

お食い初め(おくいぞめ)

生後100日ころ、赤ちゃんが一生食べるのに困らないようにという願いをこめて行う行事です。



初節句

生まれて初めて迎える節句です。端午の節句(5月5日)は男の子の成長を祝う日、ひなまつり(3月3日)は女の子の幸福と健康を願う日です。



1歳のお誕生日

身長

センチメートル

体重

グラム

お父さんからの一言

お子さまのやる気は
ママ・パパの笑顔が育てます



ヤマハ音楽教室

Yamaha Music School

♪ お子さまのおけいこスタートは「ヤマハ」で!!

ドレミぱーく

1~3歳のお子さまと保護者の方が対象の音楽ひろばです。参加費500円(45分)で参加できます。

毎月実施中!
お申し込みは
HPから出来ます!

ぷっふるくらぶ



ドレミらんど

ヤマハがお届けする「情操教育(日常生活での様々な体験を通してお子さまの感性や情緒を育むこと)」です。

対象 満1~3歳児の親子
(1~2歳児/らっきークラス
2~3歳児/ぷっふるクラス)

月レッスン料 4,500円 月3回/1回40分

らっきークラス
五感を通して
感受性を育む

ぷっふるクラス
全身で音楽を感じたり、
集中して音楽を聴く

年少さんになったら「おんがくなかよしコース」へ...

ひらけ!ドレミそうぞうカ ヤマハの 総合音楽教育

- きく** たくさんの音楽を聴いて音楽への興味や感受性、耳の力を養います。
- うたう** さまざまな曲を取調やドレミで歌うことで表現することを学びます。
- ひく** 「きく」「うたう」という体験をもとに、気持ちのこもった演奏ができることを目指します。
- よむ** 「うたう」「ひく」で体験した曲を楽譜で確認しながら、表現できるチカラを養います。
- つくる** メロディーに自分で伴奏をつけたり曲を作ったりしながら創造性や表現力を育みます。

3歳 おんがくなかよしコース

楽しくうたったり、打楽器や鍵盤楽器を使って表現力やリズム感を育みます。
月3回/1回50分/
レッスン料(月額)4,500円

4・5歳 幼児科
「きく・うたう・ひく・よむ」という体験を通して、豊かな音楽力の土台を作ります。
年間40回/1回60分/
レッスン料(月額)6,000円

小学生 ジュニアスクール「基礎コース」
児童期ならではの心身の発達に合わせて、音楽の楽しさに触れながら、鍵盤演奏の基礎を育みます。
月3回/
3~6名のグループレッスン:1回60分/
レッスン料(月額)6,500円

お子さまの成長に合わせたヤマハ音楽教室の入会コース

育てようえいご耳 ヤマハで身につく 英語のチカラ

- Listening** 日本語と異なる英語のリズムを体得し、耳から英語を理解していきます。
- Speaking** 積極的に話すチカラを身につけます。
- Reading** アルファベット~650語程度の長文読解までチャレンジ。
- Writing** アルファベットから始まり、正しく英語で作文するチカラを身につけます。
- Attitude** 将来、世界へはばくために、積極的に英語でコミュニケーションする姿勢を育みます。

1歳 えいごでいっしょ

お母さまご自身が、お子さまに英語で語りかけたり、歌ってあげたりし、英語特有の音・リズムを楽しみながら、心とカラダに深くしみ込ませていきます。
月2回又は3回/1回50分/
レッスン料(月額)月2回:3,500円、
3回:4,500円

2歳 リズムポケット
生活や遊びに密着したオリジナル曲に合わせ、英語特有のリズム・イントネーションを身につけます。「言う」経験を積み重ね、話す力の基礎を育てます。
月3回/1回50分/
レッスン料(月額)4,500円

3歳 ポップコーントーク
絵本を通して日常の基本表現を、まるでポップコーンがはじけるように1人で「発話する」経験を積み重ね、話す力の基礎を育てます。さらには将来の「読み書き」に向けての準備もスタート!

4・5歳 トーキッズ
ことばの発達が一番早いこの時期に、ゲームや英語劇などの楽しい活動を通して英語での発話を積極的に行えるよう導き、話すチカラを育みます。
年間40回/1回50分/
レッスン料(月額)6,500円

小学生 英語基礎コース
家庭生活や学校生活で使用する基本的な英語表現を身につけ、コミュニケーションする姿勢を育み、「読む」「書く」の基礎を育成します

ヤマハ英語教室の入会コース

ピアノ・エレクトーン他、色々な楽器のスクールを開講しています。パパ、ママのレッスン(大人の音楽レッスン)もあります。一度弊社HPをご覧ください!

横須賀中央センター 826-3832	久里浜東センター 834-1341	久里浜西センター 834-3850	三浦海岸センター 888-0679	衣笠センター 852-4911	根岸センター 836-9077
-----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------	--------------------



横須賀市大滝町2-18
046-826-3832

株式会社オクターヴ 検索



※上記金額、または入会金・教材費・レッスン費は税抜き価格で表示してあります。

大滝町 2-18 (さいか屋南館となり)



※本社には各種楽器・楽譜等の売り場もございます。ご来店お待ちしております。



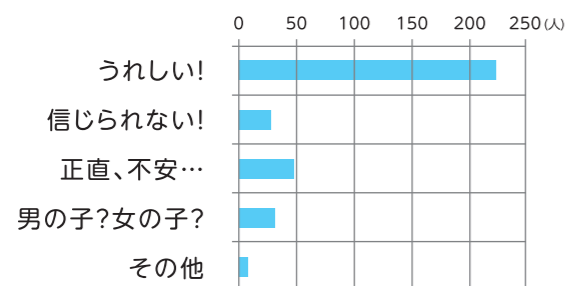
© YAMAHA MUSIC FOUNDATION

横須賀市で子育て中のパパに聞く、子育てあんなこと、こんなこと!



これから出産・子育てを迎える後輩パパに向けて、先輩パパ257人の声を集めました。
ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました!
夫婦で見るもよし、パパの宿題としてママから渡すもよし、ぜひ活用してください!

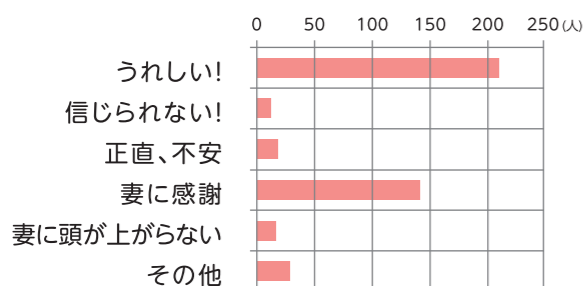
「妊娠した」と打ち明けられたときの気持ちは?



パパも喜ぶ姿を見て、ママも一層喜びが増すことでしょう。嬉しい反面、ちょっぴり不安も…ぜひこのガイドを活用して下さい!



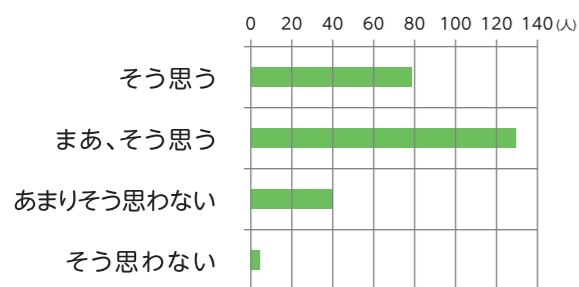
いざ、「出産」!!その時の気持ちは?



赤ちゃんに会えた嬉しさや期待がいっぱい…でも不安もいっぱい
のママの気持ちに共感してあげてくださいね。



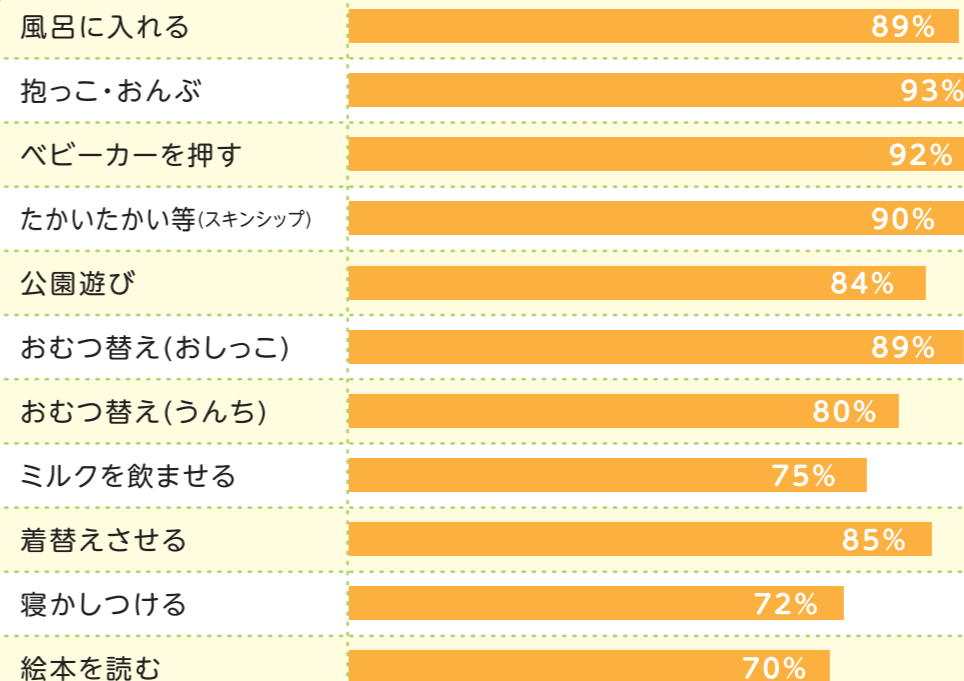
子育て、参加してる?



パパの活躍のチャンスです!
童心にかえっていっぱい遊みましょう。

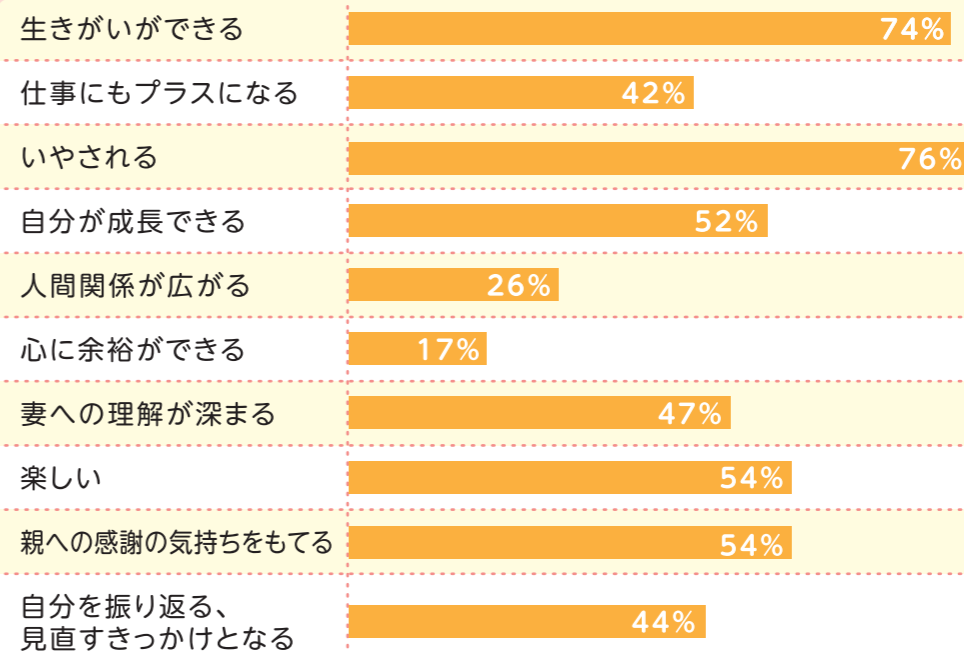


「子育て」で立ちはだかる壁!これ、できる?



パパ頑張ってますね~!
ママも助かっているはず。I love you, papaと思っていますよ、きっと。

これだから「子育て」っていいよね!



子育てって奥が深~い。親子で笑ったり、泣いたり、失敗したり…色々な思いや経験を通して親も子も成長できるっていいですね。初めからパーフェクトなパパ・ママはいません。子育てから学びながら本物のパパ・ママに成長していくんですね。

パパ、やっちゃった…

- たかいたかいをして天井に頭をぶつけてしまった。
- 手をすべらせて子どもを湯船に落とした。
- 一緒にお風呂に入っている時に、自分が寝てしまった。
- 夜中にミルクを用意したけれど、眠気にまけて哺乳瓶をにぎったまま寝てしまった。その横で泣きつかれた息子も寝ていた。
- 公園から無理やり帰って大泣きされた。
- ねだられたお菓子をついついあげてしまう。
- シャツを裏返しで着せた。
- 約束したことを果たせなかった。子どもは約束したことをとても期待しています。
- 悪い言葉遣いを子どもが聞いていて、また覚えている。
- 子どもの冗談を真に受けて怒ってしまった。

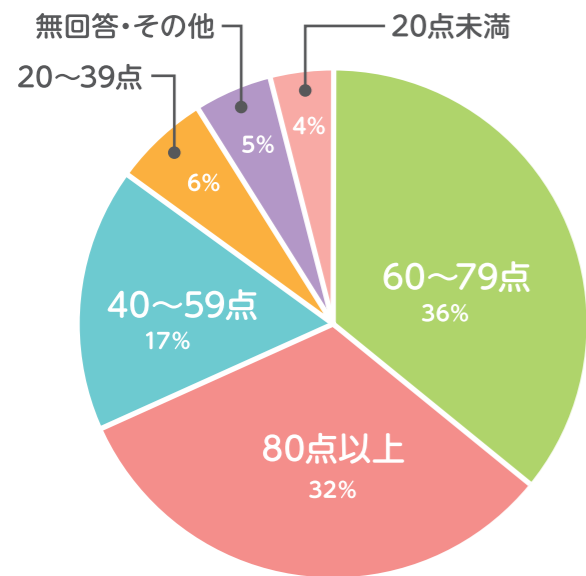
痛い思いを
させちゃった!

パパ、お疲れさまです!

奮闘しています!



パパたちの子育てに対する 平均自己採点は…



66.11点

0点という厳しい自己評価のパパもいれば、
200点という強者も!

子どもから言われて嬉しかった!

- とお〜たん
- パパと寝る!
- パパが迎えに来て〜。
- 父ちゃん〇(マル)
- Daddy、チューは?チューは?
- パパと結婚する〜。
- (早く帰ったら)やったー!!
- パパみたいになりたい。
- **パパ大好き!!**



ママから言われて嬉しかった!

- なんか、変わったね。
- お仕事いつもありがとう。ビール冷えてるよ。
- パパにそっくりだね。
- 助かる〜!
- ひ、み、つ



後輩パパにアドバイス!

○こどもには…

たくさん褒める。
子どものことを信用する。言葉で伝える。
叱った後は仲直りして、笑顔で。

○ママには…

- ・ママに、自分の時間を作ってあげて。
- ・子どもが生まれるとママは強くなるけれど、戸惑うことなく家族全員愛してください。

○楽しく、積極的に!

- ・うんちは嫌がらずに取り替えましょう。
- ・ビデオカメラは早く買った方がよい。
- ・楽しく、悩み過ぎず。
- ・手伝う気持ちではなく、自分のできることは率先してやりましょう。
- ・こんなに楽しいことに参加しないなんてもったいない。
大きくなってから幼い頃には戻れないのだから今、参加しないと後悔します!
- ・結局なんとかなる!!

横須賀市のお出かけスポット

北地区～中央～衣笠

田浦梅林とアスレチック

JR田浦駅から徒歩20分。または、京急田浦駅から安浦2丁目バス「田浦郵便局」下車徒歩15分。駐車場はありません。頂上には360度展望台やスリルに富んだアスレチック遊具があります。

うみかぜ公園・海辺つり公園

うみかぜ公園は、京急県立大学駅から徒歩15分。大型遊具で遊んだり、芝生広場でBBQしたり、のびのび1日過ごせます。BBQ器具はレンタルできるので、手ぶらでBBQが楽しめます。(レンタルショップはGW、夏季だけの営業)

海辺つり公園は、堀ノ内駅から徒歩8分。海に沿った500mのボードウォークからは、東京湾と猿島を眺めながら釣りが楽しめます。釣り場には、転落防止柵があるので安心。

衣笠山公園

衣笠駅から徒歩20分。桜の名所としてサクラ日本100選に選ばれています。園内には大型遊具やアスレチックがあります。

走水

横須賀市水道の始まりの水源です。カルシウムなどを豊富に含み、おいしいことで有名。走水水源は桜の名所として、開花時期には一般開放されます。また、潮干狩り(有料)や海水浴、釣りに楽しめる海岸です。

南地区～西地区

観音崎公園

JR横須賀駅または京急浦賀駅から観音崎行バス終点。駐車場あり(有料期間あり)。広さは県下最大。変化に富んだ岩礁や海岸線と緑豊かな広葉樹で覆われた丘陵地帯でできています。約100mのローラー滑り台などがある「アスレチックの森」や、ロープ製の複合遊具などがある「うみの子とりで」など遊び場がたくさんあります。

燈明堂(とうみょうどう)

京急浦賀駅・京急久里浜駅間のバスを利用。バス停は「燈明堂入口」。駐車場あり(有料期間あり)。燈明堂は港に出入りする船にとって灯台の役目をしていました。現在は復元されたものですが、ノスタルジックな形状をしたなかなかのもの。海もきれいです。

浦賀の渡し

京急浦賀駅から観音崎方面行バス「新町」下車徒歩3分または久里浜方面行バス「紺屋町」下車すぐ。ポンポン船の愛称で親しまれ、港の東西を結ぶ浦賀の渡しは、安価な料金でちょっとした船旅が楽しめます。料金を追加すれば自転車も乗せることができます。

武山ハイキングコース

JR横須賀駅または京急横須賀中央駅からバス「一騎塚」下車して40分で武山頂上です。山頂付近には2000本のツツジが植わっており5月が見頃です。展望スペースから見渡す三浦半島の景色は絶景。武山～砲台山～三浦富士とハイキングコースが整備されています。津久井浜農園へ抜ける道もあります。農園では季節の果物・野菜の収穫体験が楽しめます(有料)。

天神島臨海自然教育園

JR逗子駅または京急新逗子駅から佐島マリナーナ前行バス終点。駐車場あり。海と自然に恵まれた自然教育園で、三浦半島に残された数少ない自然海岸の一つです。『ハマユウ』が自生する北限で、神奈川県天然記念物として保護されています。また、望遠鏡でウミネコの生息地『笠島』を見ることができます。保護区に指定されているため、レジャー用品の持ち込みはできません。

長井海の手公園 ソレイユの丘 (一部有料)

京急三崎口駅よりバス直行便または荒崎行「漆山」下車徒歩10分。有料駐車場あり。園内にはふれあい牧場やキッズガーデン、露天風呂、レストランなど、いろいろな施設があります。

くりはま花の国

JR・京急久里浜駅下車、徒歩15分。有料駐車場あり。有名なポピー・コスモス園。鮮やかな色が見事です。おとぎの国のフラワートレイン(有料)で園内を往復できます。冒険ランドにはゴジラのすべり台、アスレチックがあり、たっぷり遊べます!

横須賀市の近くのおすすめスポット

油壺マリンパーク(有料)

子ども向けの水族館。遊具もあります。たまにキャラクターショーをやっています。

マザー牧場(有料)

千葉ですが、久里浜からフェリーに乗っていくと近いですよ。



うれし楽し のんびり育児～幼児編

普段は子どもと接する時間が少ない分、帰宅後や休日に育児を楽しめるのはお父さんだから。育児の簡単なルールを守って、お気楽育児を楽しもう。

「子どもが育つ」親の心得10か条

- 第1条 あわてないで子どものペースに合わせてよう
- 第2条 よくばらないでありのままを受け入れよう
- 第3条 子どもの前では明るく笑顔でいよう
- 第4条 前向きな姿勢で接しよう
- 第5条 あせらないで子どもが行動するのを待とう
- 第6条 悪いことをしたらきちんと叱ろう
- 第7条 何度もしつこく言わないようにしよう
- 第8条 子どもの意思を大事にしよう
- 第9条 子どもにゆめを与えよう
- 第10条 子どもに大好きなことを伝えよう

現役パパの体験談

子育て中は発想をポジティブに！
遊びはあと1時間で・・・なんて親が思っても子どもは「もっと遊びたい～」とダダをこねることもしばしばです。早く早くと焦らずに思いっきり遊んでみた方が、むしろ後から時間が取れることもありますよ。もちろん失敗することもあります・・・。いつやめるのかと思いつながらよりも、むしろ1時間頑張ったら30分時間が取れる、と思っていた方がいいですよ。



私たちの「志」とは、 お客様の喜びを 生み出すことです。

それを実現するために日々努力し、
誠心誠意仕事をさせていただきます。



戸建て マンション アパート 中古住宅

リフォーム屋 さん

地元、横須賀で
受けた恩恵を特別価格で還元し、
地域貢献出来ればと思います。

お電話の際に「横須賀市子育てガイドを見た」と言った方だけの特別価格です!!

障子・網戸はりかえ (1枚)	通常価格3,200円を	1,600円	雨樋掃除	通常価格9,000円を	3,900円
屋根の点検	通常価格3,600円を	1,800円	浴室目地の防水 (6メートルまで)	通常価格18,000円を	8,900円
雨もり補修(1ヶ所)	通常価格5,000円を	2,500円	給湯器の交換 (16号・オート)	通常価格198,000円を	99,800円
水もれ補修(1ヶ所)	通常価格5,000円を	2,500円	すべて出張費・材料費・工事費含む		

屋根や外壁の塗り替え、耐震補強工事、お風呂やキッチンなどの水廻り、エクステリアなどお庭工事、どんな工事でもお見積り無料です。しつこい営業は一切しませんのでご安心ください。

通話無料

0120-037-806

9:00~19:00水曜定休 <http://house110.jp>



あなたのご家族とお家を守り続ける
プロテクト株式会社

建設業：県知事許可(般-24)第78601号

横須賀店：神奈川県横須賀市根岸町3-1-57(マンション)久里浜1階3号
横浜店：横浜市港南区日野8-4-13

※2016年4月現在

お父さん度チェック

項目	YES	NO
今、わが子が興味を持っている遊びがわかる		
食事中でも、甘えてきたらひざに抱っこしてやる		
子どもが病気になったら、できるだけ早く帰るようにする		
少しの時間でも、子どもに本の読み聞かせをしている		
妻がいなくても、丸1日子どもの世話ができる		
妻の育児のグチは、毎日できるだけおらかな態度で聞くようにしている		
夫婦で子どものことを1日1回は話し合うようにしている		
妻がイライラしているときは、土日など、子どもをおいて買い物などに行くようすすめている		
カッとなっても、できるだけ子どもをたたかないようにがまんしている		
子どもと話したり、子どもの話を聞いてやるのが楽しい		

YESはいくつありましたか？

- **7つ以上**…すばらしいお父さん度です。妻も子どもも喜んでいるでしょう。
- **5つ以上**…もう1つか2つできることを増やせば、お父さん度はバッチリ
- **4つ以下**…要注意です。もっと妻と子どもに意識をむけましょう
(出典:父子手帳Part II乳幼児、汐見 稔幸他、大月書店)

現役パパの体験談

家事や子どもの世話を頼まれたら、「えっ」とは言わず心よく引き受けるようにしています。そうすると妻も態度が違います。そして、自分も引き受けたことでえらそうな態度をとらない事が大事。どっちがえらいかではなくて、お互いの思いやりが大切です。



お父さんのためのお料理レシピ

誰でも簡単レシピ ~子どもが1歳になったら取り分けもOK!~

切って、炒めて、混ぜるだけ！簡単！キーマカレー (大人2人分+子ども1人分)

- 材料**
- たまねぎ100g:(1/2個)
 - にんじん50g:(1/2本)
 - ピーマン:40g(2個)
 - サラダ油:小さじ2
 - 合挽肉120g
 - 酒:小さじ2
 - トマト水煮(カット):100g
 - カレー粉:小さじ1/2+2
 - コンソメ:小さじ1
 - ご飯(茶碗2.5杯分):400g
 - 粉チーズ:適宜
- A**
- ケチャップ:小さじ1
 - ウスターソース:大さじ1
 - しょうゆ:小さじ1
 - しょうが(みじん切り):10g(1片)



作り方

- 1 たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒め、しんなりしたら合挽肉、酒、トマト水煮、カレー粉小さじ1/2、コンソメを加えて炒める。
- 3 Aとカレー粉小さじ2を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 皿にご飯とキーマカレーを盛り、好みで粉チーズをかける。

アレンジ むぎ枝豆、レーズン、ナッツ等を散らしても。しょうがは手軽にチューブでも可。

1歳以降の取り分けポイント ②で炒めたところで取り分けましょう。

大人1人分栄養価(子どもは大人の1/2量目安)

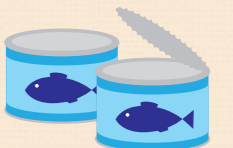
エネルギー:467kcal たんぱく質:16.3g 脂質:11.4g 炭水化物:70.6g ナトリウム:679mg
カルシウム:43mg 鉄:2.1mg コレステロール:35mg 食物繊維:3.4g 食塩相当量:1.7g

魚も食べよう！さばのビビンバ風 (大人2人分+子ども1人分)

- 材料**
- さば水煮缶:160g(1缶)
 - 片栗粉:大さじ1
 - サラダ油:小さじ2
 - 人参:50g(1/2本)
 - すりごま:小さじ1
 - もやし:100g(1/2袋)
 - ごま油:小さじ1/2
 - 塩:小さじ1/5
 - ほうれんそう:100g(3株)
 - マヨネーズ:小さじ1
- A**
- しょうゆ:小さじ2
 - みりん:大さじ1
 - 酒:大さじ1
 - ご飯(茶碗2.5杯分):400g
 - きざみのり:適量

作り方

- 1 さば水煮缶は汁気を切り、半身に割って片栗粉をまぶす。油を熱したフライパンで表面がカリッとするまで焼く。
- 2 人参はせん切りにし、水から食べやすい硬さになるまで茹で、水気を切る。すりごまで和える。
- 3 もやしを茹で、粗熱をとって水気を絞る。ごま油と塩で和える。
- 4 ほうれんそうを茹で、水にさらして水気を絞る。1cm長さになり、マヨネーズで和える。
- 5 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで500Wの電子レンジで2分程度加熱して煮詰め、たれを作る。
- 6 器にご飯、さば、人参、もやし、ほうれんそうを盛り、⑤のたれを回しかけて、きざみのりを散らす。



ポイント さば水煮缶の他に、旬の時期の魚(鰯(あじ)、鰯(いわし)、秋刀魚(さんま)の3枚おろし等)を使っても美味しい。②で、人参を茹でた湯を捨てずに③、④の茹で湯に利用すると、時間短縮、エコにもつながる！

アレンジ お好みで、温泉卵、キムチ、コチュジャン、おろしにんにく等を加えても。

1歳以降の取り分けポイント 子ども用の野菜は、大人よりも軟らかく長めに茹で、食べやすい長さに切りましょう。たれは少なめに！

大人1人分栄養価(子どもは大人の1/2量目安)

エネルギー:511kcal たんぱく質:21.6g 脂質:13.8g 炭水化物:69.3g ナトリウム:674mg
カルシウム:227mg 鉄:2.5mg コレステロール:55mg 食物繊維:2.9g 食塩相当量:1.7g

MIKUNI KINDERGARTEN

みくに幼稚園

『心やさしく、たくましい子どもに！』



毎朝の“かけ足”
で培われた
体力!

広大な園庭での
あそび!

心 安らかな
学び



046-852-0392

横須賀市阿部倉25-18

いつでも見学を受け付けています。お電話お待ちしております♪

御国幼稚園



横須賀市の施設等一覧

保育園(公立)

保育園名	定員	保育年齢	保育時間	所在地	電話番号	最寄の駅・バス停
追浜保育園	152	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒237-0068追浜本町2-1	865-3502	京急 追浜駅
船越保育園	100	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒237-0076船越町6-69	861-3254	京急 田浦駅
田浦保育園	90	3か月～	7:00～20:00(7:00～18:00)	〒237-0072長浦町1-1597	823-2610	京急 安針塚駅
逸見保育園	100	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒238-0046西逸見町1-37	822-2959	京急 逸見駅
上町保育園	135	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒238-0052佐野町1-20	822-5244	バス停 上町3丁目
鶴が丘保育園	60	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒238-0056鶴が丘2-3-1	824-6282	バス停 鶴が丘郵便局
森崎保育園	100	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒238-0023森崎3-8-1	836-6871	バス停 森崎市営住宅前
鴨居保育園	120	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒239-0813鴨居3-1-6	841-2708	バス停 小原台入口
ハイランド保育園	100	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒239-0833ハイランド2-12-17	849-3833	バス停 島田
津久井保育園	100	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒239-0843津久井2-14-22	849-1747	京急 津久井浜駅
武山保育園	100	3か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒238-0313武4-17-1	856-3175	バス停 竹川

※公立・私立とも保育時間()内は、土曜日の時間です。*保育年齢・保育時間は、変更されることがあります。
※延長保育を利用する場合、月額保育料とは別に利用料がかかります。詳細は各保育園へお問い合わせください。

保育園(私立)

保育園名	定員	保育年齢	保育時間	所在地	電話番号	最寄の駅・バス停
パンダ保育園	80	産休明け～	7:00～19:00(7:00～16:00)	〒237-0064追浜町3-1	867-2988	京急 追浜駅
のぼら保育園	60	産休明け～	7:00～20:00(7:30～16:00)	〒237-0064追浜町2-16-7	865-0905	京急 追浜駅
ぎんのすず保育園	60	産休明け～	7:00～19:00(7:00～18:00)	〒237-0064追浜町2-71	867-3020	京急 追浜駅
善隣園保育センター	120	産休明け～	7:00～19:00(7:00～17:00)	〒237-0075田浦町2-80-1	861-9777	バス停 田浦郵便局前
こぼと園	29	産休明け～2歳	7:00～19:00(7:00～17:00)	〒238-0045東逸見町1-1	828-5211	バス停 汀橋
玉成保育園	60	産休明け～	6:45～20:00 第1・3土 6:45～18:00 第2・4・5土 6:45～13:00	〒238-0014三春町5-32	823-2548	京急 堀ノ内駅
コアラ保育園	60	産休明け～	7:00～19:00(7:00～16:00)	〒238-0012安浦町2-11	801-8588	京急 県立大学駅
しんわピノキオ保育園	55	産休明け～	7:00～20:00(7:00～18:00)	〒238-0012安浦町3-16	854-4990	京急 県立大学駅
小光子愛育園	99	産休明け～	6:45～20:00 第1・3土 6:45～18:00 第2・4・5土 6:45～13:00	〒238-0052佐野町3-15	853-1760	バス停 佐野4丁目
きらきら星	21	産休明け～1歳		〒238-0006日の出町1-6	821-3335	京急 横須賀中央駅
ベネッセ汐入保育園	30	産休明け～2歳	7:00～20:00(7:00～18:00)	〒238-0041本町3-23-7 横須賀汐入M1-2F	821-5191	京急 汐入駅
佐野保育園	90	産休明け～	6:45～19:00(7:30～16:00)	〒238-0052佐野町5-7	851-2138	バス停 曹源寺
衣笠保育園	70	4か月～	7:00～19:00(7:00～17:00)	〒238-0026小矢部1-4-2	836-1617	バス停 衣笠十字路
公郷保育園	100	産休明け～	7:00～19:00(7:00～18:00)	〒238-0022公郷町6-7-1	852-1113	バス停 公郷2丁目
衣笠愛児園	90	産休明け～	7:00～19:00(7:00～16:00)	〒238-0032平作8-14-1	851-2214	バス停 平作
平作保育園	60	産休明け～	7:00～19:00(7:30～17:00)	〒238-0032平作6-4-33	852-6611	バス停 金谷
池上愛育園	60	産休明け～	7:00～19:00(7:00～16:00)	〒238-0035池上7-6-6	851-1744	バス停 池上十字路
日の出保育園	120	産休明け～	7:00～19:00(7:00～15:00)	〒239-0803桜が丘1-47-1	835-5874	京急 馬堀海岸駅
ハッピープリスクール	60	産休明け～	6:30～21:00(6:30～16:00)	〒239-0808大津町1-12-20	838-5677	京急 京急大津駅
うさぎ保育園	40	産休明け～	7:00～19:00(7:00～16:00)	〒239-0807根岸町3-16-2	807-2288	京急 北久里浜駅
浦賀保育園	120	産休明け～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒239-0822浦賀6-3-1	841-0677	京急 浦賀駅
富士保育園	192	5か月～	7:00～19:00(7:00～16:00)	〒239-0831久里浜5-3-9	835-0104	京急 久里浜駅
和順保育園	90	4か月～	7:00～19:00(7:30～16:00)	〒239-0831久里浜2-19-14	835-6556	京急 久里浜駅

中学校

施設名	電話番号	所在地	施設名	電話番号	所在地
追浜中学校	865-6141	〒237-0061夏島町12	鴨居中学校	841-0442	〒239-0813鴨居3-2-2
鷹取中学校	866-3800	〒237-0066湘南鷹取2-30-1	岩戸中学校	848-3054	〒239-0844岩戸5-6-3
田浦中学校	861-6115	〒237-0076船越町7-66	久里浜中学校	835-0402	〒239-0831久里浜2-11-1
坂本中学校	822-2385	〒238-0043坂本町1-19	神明中学校	834-4077	〒239-0832神明町903
不入斗中学校	823-0566	〒238-0043坂本町1-19	野比中学校	849-3318	〒239-0841野比4-4-1
常葉中学校	825-7410	〒238-0004小川町18	北下浦中学校	848-0104	〒239-0842長沢1-30-17
公郷中学校	852-5766	〒238-0022公郷町5-81	長沢中学校	849-5431	〒239-0842長沢5-1-1
池上中学校	851-1255	〒238-0035池上3-5-1	長井中学校	856-2022	〒238-0316長井5-12-1
衣笠中学校	853-5993	〒238-0032平作2-31-1	武山中学校	856-1287	〒238-0313武3-31-1
大矢部中学校	834-1326	〒238-0023森崎5-14-2	大楠中学校	856-2028	〒240-0104芦名1-2-1
大津中学校	823-1032	〒239-0808大津町5-2-1	㊤横須賀学院中学校	822-3218	〒238-0003稲岡町82
馬堀中学校	841-4007	〒239-0802馬堀町4-10-2	㊤緑ヶ丘女子中学校	822-1651	〒238-0018緑が丘39
浦賀中学校	841-0454	〒239-0822浦賀3-26-1			

特別支援学校

施設名	電話	所在地	備考
市立ろう学校	834-1172	〒238-0023 森崎5-13-1	幼・小・中・高
市立養護学校	849-6465	〒239-0844 岩戸5-6-4	小・中
県立武山養護学校	856-5800	〒238-0313 武3-35-1	小・中・高
県立岩戸養護学校	839-4500	〒239-0844 岩戸5-6-5	高
筑波大学附属久里浜特別支援学校	848-3441	〒239-0841 野比5-1-2	幼・小

学童クラブ

施設名	電話	所在地
学童保育所おっぱま	865-3753	〒237-0067 鷹取2-20-1第2浅野アパート
追浜学童太陽の子クラブ	865-4414	〒237-0062 浦郷町4-35夏島小学校内
浦郷学童クラブ	866-5170 080-3000-7706	〒237-0063 追浜東町2-14浦郷小学校内
学童保育所ふれんず	865-3774	〒237-0064 追浜町2-71コーポサンノール
一追館学童クラブ	887-0174	〒237-0063 追浜東町3-42-1501イムパ 1501琥珀3F
浦郷ふじ学童クラブ	未定※	〒237-0063 追浜東町3-44-37横須賀本浦郵便局2階
湘南鷹取こども村	854-9520	〒237-0066 湘南鷹取4-6-14
船越学童保育の会	861-0919	〒237-0076 船越町5-1TKビル3F
船越学童保育の会第二	070-6434-1985	〒237-0076 船越町5-1TKビル4F
横須賀基督教社会館 学童保育きりんグループ	861-9775	〒237-0075 田浦町2-80-1
長浦学童さくらクラブ	825-6836	〒238-0048 安針台3-1長浦小学校内
坂本学童クラブ	825-4455	〒238-0043 坂本町2-39旧坂本小学校内
汐入学童クラブ・グランマ	827-4088	〒238-0042 汐入町2-5柏木第2ビル3F
上町学童たんぼクラブ	824-0522	〒238-0017 上町3-21豊島小学校内
みつわクラブ	826-4145	〒238-0015 田戸台28
大ちゃん学童クラブ	080-3384-5714	〒238-0051 不入斗町3-2不入斗町内会館
中央学童クラブ	823-1444	〒238-0006 日の出町1-8小川ビル2F
りんご学童クラブ	854-8890	〒238-0008 大滝町1-26清水ビル4F
学童保育W.Co風っ子mam	826-4777	〒238-0012 安浦町1-5ダイカンプラザCityII 1F
田戸学童クラブ	827-8611	〒238-0012 安浦町1-12
わかば学童クラブ〜わかっキッズ〜	852-0779	〒238-0034 金谷1-5-8横須賀若葉幼稚園内
アフタースクール こんぺいとう	853-3073	〒238-0032 平作7-7-1
大矢部学童クラブ	834-1201	〒238-0024 大矢部3-26-1大矢部小学校内
森崎学童クラブ	834-4452	〒238-0023 森崎4-8-1-301

学童クラブ

施設名	電話	所在地
森崎おおぞらキッズもりっ子	070-6963-6549	〒238-0023 森崎2-7-1
学童保育グローバル	852-6440	〒238-0022 公郷町4-5公郷小学校内
YMCAわんぱくクラブ	080-5450-3230	〒239-0807 根岸町3-3-15横須賀YMCA内
やまざき学童クラブ	823-4116	〒238-0014 三春町6-4山崎小学校内
大津ふじ学童クラブ	833-0017	〒239-0808 大津町3-19-2飯島ビル2F 左室
学童保育 大津	833-9548	〒239-0808 大津町3-19-2飯島ビル2F 右室
しらかばキッズクラブ	080-4058-8414	〒239-0806 池田町1-19-18
しらかばこども園学童クラブ	834-0690	〒239-0806 池田町1-22-12
(仮称)しらかばこども園第2学童クラブ	未定※	〒239-0806 池田町1-22-15
大塚台学童スマイルキッズ	837-5399	〒239-0806 池田町2-2-34
大塚台にこにこはにまるキッズ	835-4013	〒239-0806 池田町2-9-5
根岸わんぱくなかよしクラブ	834-7454	〒239-0807 根岸町1-2-1
学童保育所まぼりっ子クラブ	090-3599-3444	〒239-0802 馬堀町3-3-1前田ビル2F
学童保育どろんこキッズ	833-2239	〒239-0803 桜が丘1-50-1望洋小学校内
学童保育トロロの森	803-9338	〒239-0806 池田町3-22-6
浦賀っ子かえるクラブ	895-2213	〒239-0822 浦賀3-8-1浦賀小学校内
浦賀学童ぼんぼん船	841-0808	〒239-0822 浦賀4-5-9
うみの子学童クラブ	842-5776	〒239-0813 鴨居3-1-6 鴨居小学校内
小原台学童クラブさくらんぼ	844-9565	〒239-0812 小原台3-1小原台小学校内
岩戸大矢部学童クラブ	847-3747	〒239-0844 岩戸5-20-1岩戸小学校内
粟田・ハイランド学童クラブ	847-3305	〒239-0833 ハイランド2-41-1粟田小学校内
学童クラブ ゴジラのしっぽ	835-1230	〒239-0831 久里浜6-6-1久里浜小学校内
学童クラブ ゴジらんど	897-3175	〒239-0831 久里浜5-11-5カーム壱番館2階
明浜学童はろーどクラブ	801-1512	〒239-0831 久里浜4-16-12
青空葉っぱ学童クラブ	未定※	〒239-0831 久里浜4-3-16
久里浜学童クラブ	834-8554	〒239-0832 神明町407神明小学校内
学童クラブぼっかぼか	897-7066	〒239-0841 野比4-6-1野比東小学校内
野比一二三	849-5681	〒239-0841 野比1-16-23
長岡むつみ会 七軒町	848-5481	〒239-0842 長沢1-32-8根岸店舗I 中
長岡むつみ会 宮の下	807-5121	〒239-0842 長沢1-21-33
学童クラブ うさぎはうす光	070-5080-2240	〒239-0843 津久井3-9-7
長井婦人会学童保育クラブ	856-3442	〒238-0316 長井2-2-3長井婦人会保育園内
学童保育所「クッキークラブ」	080-6748-8788	〒238-0313 武3-20-7
学童保育所「竹の子クラブ」	857-3911 857-5544	〒238-0311 太田和3-1174
フレンズ武山学童クラブ	080-9814-9754	〒238-0311 太田和1-11-20
荻野学童保育所「いちごクラブ」	080-2213-1515	〒240-0102 荻野8-1荻野小学校内
おおぐすぐどう	802-0094	〒240-0104 芦名2-15-17

※未定事項です(平成28年2月現在)。決定次第、市HPの学童クラブ一覧にて公開します。

みんなの家(青少年の家)

施設名	電話	所在地
青少年会館	823-7630	〒238-0016 深田台37
追浜みんなの家(青少年の家)	865-5264	〒237-0067 鷹取1-1-3
逸見みんなの家(青少年の家)	822-1821	〒238-0046 西逸見町1-38-11(ウェルシティ市民プラザ2F)
坂本みんなの家(青少年の家)	822-0451	〒238-0043 坂本町1-19

みんなの家(青少年の家)

施設名	電話	所在地
本公郷みんなの家(青少年の家)	853-2571	〒238-0022 公郷町2-22
衣笠みんなの家(青少年の家)	851-2532	〒238-0031 衣笠栄町3-1
池上みんなの家(青少年の家)	853-1288	〒238-0035 池上4-6-1(池上市民プラザ1F)
森崎みんなの家(青少年の家)	836-0224	〒238-0023 森崎3-8-2
大津みんなの家(青少年の家)	825-1195	〒239-0808 大津町5-4-2
浦賀みんなの家(青少年の家)	841-6660	〒239-0822 浦賀3-26-2
鴨居みんなの家(青少年の家)	843-7800	〒239-0813 鴨居1-19-21
久里浜みんなの家(青少年の家)	835-2515	〒239-0831 久里浜6-13-1
北下浦みんなの家(青少年の家)	847-3906	〒239-0842 長沢2-6-40(北下浦市民プラザ3F)
武山みんなの家(青少年の家)	857-1601	〒238-0313 武3-5-1(武山市民プラザ1F)
大楠みんなの家(青少年の家)	856-8004	〒240-0104 芦名2-30-4

わいわい広場の会場になるコミュニティセンター

施設名	電話	所在地
池上コミュニティセンター	853-8130	〒238-0035 池上4-6-1(池上市民プラザ内)
大津コミュニティセンター	835-2872	〒239-0808 大津町3-34-40
浦賀コミュニティセンター	841-4184	〒239-0822 浦賀5-1-2
岩戸コミュニティセンター	847-0134	〒239-0844 岩戸1-10-18
武山コミュニティセンター	857-1600	〒238-0313 武3-5-1(武山市民プラザ内)
長井コミュニティセンター	856-3123	〒238-0316 長井5-16-5

その他のお問い合わせ先

施設名	電話	所在地
追浜行政センター	865-1111	〒237-0061 夏島町9
田浦行政センター	861-4181	〒237-0076 船越町6-77
逸見行政センター	822-2575	〒238-0045 東逸見町2-29
衣笠行政センター	853-1611	〒238-0022 公郷町2-11
大津行政センター	836-3531	〒239-0808 大津町3-34-40
浦賀行政センター	841-4155	〒239-0822 浦賀5-1-2
久里浜行政センター	834-1111	〒239-0831 久里浜6-14-2
北下浦行政センター	848-0411	〒239-0842 長沢2-7-7
西行政センター	856-3157	〒240-0101 長坂1-2-2
中央健康福祉センター	824-7632	〒238-0046 西逸見町1-38-11(ウェルシティ内)
北健康福祉センター	861-4118	〒237-0076 船越町6-77
南健康福祉センター	836-1511	〒239-0831 久里浜6-14-2
西健康福祉センター	856-0719	〒240-0101 長坂1-2-2
横須賀市保健所	822-4300	〒238-0046 西逸見町1-38-11(ウェルシティ内)

横須賀市ホームページ <http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp>
 横須賀市コールセンター TEL 046-822-2500/FAX 046-822-2539

はぐくみかんのご案内

横須賀市小川町16番地



はぐくみかん内のお問い合わせ先

5F	子ども健康課(窓口①)	母子健康手帳、乳幼児健診、予防接種に関すること、 親子支援相談(子育て中の心の悩み)、 特定不妊治療費助成制度・不育症治療費助成制度、 不妊・不育相談、産後ケア事業	824-7141
	子ども青少年支援課(窓口②)	総合相談(子育て、子ども青少年、発達・障害児支援、 女性のためのDV相談)	823-1753
	教育・保育支援課(窓口③)	保育施設の入退園、一時預かりに関すること、支給認定に関すること、 幼稚園就園奨励費、学童クラブ、わいわいスクール 乳幼児健康支援デイサービスセンターに関すること	822-9728
	保育運営課(窓口④)	公立保育園の運営、家庭的保育事業、 ファミリーサポートセンター、愛らんどに関すること	822-9003
	子ども施設指導監査課(窓口⑤)	児童福祉施設等の認可・指導監査に関すること	822-8223
	子ども育成総務課(窓口⑥)	はぐくみかんの管理に関すること	822-8265
4F	療育相談センター (地域生活支援部門・診療部門) 運営:社会福祉法人青い鳥	<発達の遅れや障害のある児童の療育支援を行う専門機関> 療育相談、外来診療、リハビリテーション各種教室の実施 (親子教室、早期療育、療育教室)	822-6741
3F	児童相談所	18歳未満のお子さんに関する相談	820-2323
2F	療育相談センター(事務室)		822-6741
1F	子ども青少年給付課	児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、小児医療 費助成、ひとり親家庭医療費助成、ひとり親家庭の相談	822-8251
	療育相談センター(通園部門)	医療型児童発達支援センター 福祉型児童発達支援センター	822-6741

対話を重視した親切的な医療

楽な姿勢での自然分娩(フリースタイル)

安全を確認しつつ、妊婦さんと赤ちゃんにとって楽な姿勢で分娩となります。
人それぞれ、その姿勢は違いますが難しくはありません。
付き添うご家族・助産師と共にリラックスして過ごしましょう。
骨盤位・前回帝王切開・安全に普通分娩ができない時は帝王切開となります。
医学的に必要な場合のみ実施します。できるだけ帝王切開率を上げないよう努めております。

新生児健診

入院中に小児科医師の診察があります。



産前・産後のケア

出産という大きな仕事を終えられたお母様全員へ、アロマリフレクソロジーを実施しております。

他、当院では先生を呼んで、教室を行っています。

- 母乳外来** おっぱいマッサージをしながら、会話しながら、一緒に考えていきましょう。
- マタニティ教室** お産に向けての"ココロとカラダの準備"を助産師と一緒に始めてみませんか？
- ベビーマッサージ教室** ママの愛情たっぷりの手で赤ちゃんにマッサージをするタッチセラピーです。
- 妊婦整体外来・産後整体** 妊婦整体 気持ちよく出産～育児へつなげられるよう、妊娠中から体を整えていきます。
産後整体 妊娠～出産で疲労した全身の筋肉を丁寧にほぐし、骨盤周りから全身を整えていきます。

詳しくはホームページにてご確認ください。

スタッフについて

院長および大学病院医師が診療にあたります。
当院の助産師は、出身は様々で、みな経験豊富な者ばかりです。
妊婦さん・ご家族・そして当院スタッフ(医師・助産師・看護師)でぜひよいお産をして頂きたいと思ひます。

当院の先輩ママの声

出産の為に入院したのですが、ゆっくりとゆったりと過ごせたのでとても贅沢な時間を過ごした様に感じられました。
退院後の育児に前向きになれる時間を過ごせた様に思います。

先生が優秀な助産師と言った通り対応が優しく適切なアドバイスのおかげで、落ち着いてお産する事ができました。感謝の気持ちでいっぱいです。
2人目も後藤さんで産むのは決定です(笑)

医療法人雄誠会 後藤産婦人科医院

後藤産婦人科医院

神奈川県横須賀市上町3-12

最寄り駅 京浜急行「県立大学」徒歩7分「横須賀中央」徒歩12分
バス停 京急バス「聖徳寺坂上」徒歩1分

外来受付時間 午前8:30～11:30 午後3:00～6:00

休診 土曜午後・日曜・祝日

外来予約・
お問い合わせ
電話番号

電話受付時間 [祝日は受付出来ません]
[月～金] 午前8:30～午後6:30 [土] 午前8:30～午後2:30

046-823-2030

※初診の方は電話予約はお受けできません。外来受付時間内にご来院お願いいたします。

WEB予約・受付可能

当院ではより便利にご利用いただけるよう、予約・受付システムを導入しております。
※はじめての方、お久しぶりのご来院の方は受け付けていません。

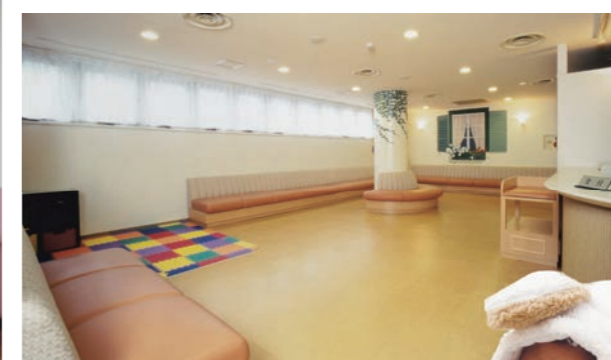
対話を重視した親切的な医療

楽な姿勢での自然分娩(フリースタイル)

安全を確認しつつ、妊婦さんと赤ちゃんにとって楽な姿勢で分娩となります。
人それぞれ、その姿勢は違いますが難しくはありません。
付き添うご家族・助産師と共にリラックスして過ごしましょう。
骨盤位・前回帝王切開・安全に普通分娩ができない時は帝王切開となります。
医学的に必要な場合のみ実施します。できるだけ帝王切開率を上げないよう努めております。

新生児健診

入院中に小児科医師の診察があります。



産前・産後のケア

出産という大きな仕事を終えられたお母様全員へ、
アロマリフレクソロジーを実施しております。

他、当院では先生を呼んで、教室を行っています。

- 母乳外来** おっぱいマッサージをしながら、会話しながら、一緒に考えていきましょう。
- マタニティ教室** お産に向けての"ココロとカラダの準備"を助産師と一緒に始めてみませんか？
- ベビーマッサージ教室** ママの愛情たっぷりの手で赤ちゃんにマッサージをするタッチセラピーです。
- 妊婦整体外来・産後整体** 妊婦整体 気持ちよく出産～育児へつなげられるよう、妊娠中から体を整えていきます。
産後整体 妊娠～出産で疲労した全身の筋肉を丁寧にほぐし、骨盤周りから全身を整えていきます。

詳しくはホームページにてご確認ください。

スタッフについて

院長および大学病院医師が診療にあたります。
当院の助産師は、出身は様々で、みな経験豊富な者ばかりです。
妊婦さん・ご家族・そして当院スタッフ(医師・助産師・看護師)でぜひよいお産をして頂きたいと思っております。

当院の先輩ママの声

出産の為に入院したのですが、
ゆっくりとゆったりと過ごせたので
とても貴重な時間を過ごした様に
感じられました。
退院後の育児に前向きになれる時間を
過ごせた様に思います。

先生が優秀な助産師と言った通り
対応が優しく適切なアドバイスの
おかげで、落ち着いてお産する事が
できました。感謝の気持ちでいっぱいです。
2人目も後藤さんで産むのは決定です(笑)

医療法人雄誠会 後藤産婦人科医院

後藤産婦人科医院

神奈川県横須賀市上町3-12

最寄り駅 京浜急行「県立大学」徒歩7分「横須賀中央」徒歩12分
バス停 京急バス「聖徳寺坂上」徒歩1分

外来受付時間 午前8:30～11:30 午後3:00～6:00

休診 土曜午後・日曜・祝日

外来予約・
お問い合わせ
電話番号

電話受付時間 [祝日は受付出来ません]

[月～金] 午前8:30～午後6:30 [土] 午前8:30～午後2:30

046-823-2030

※初診の方は電話予約はお受けできません。外来受付時間内にご来院お願いいたします。

WEB予約・受付可能

当院ではより便利にご利用いただけるよう、
予約・受付システムを導入しております。
※はじめての方、お久しぶりのご来院の方は
受け付けていません。