

産むまでに知っておきたい 10 のこと

おなかの赤ちゃんとの生活はどうか？産まれたら「どんな手続きが必要なんだろう？」「予防接種は何を打てばいいの？」「子どもを預かってくれる場所ってあるの？」など色々な不安があることと思います。そこで、深川市における子育てサポートについて簡単にご紹介したいとおもいます！

その1.赤ちゃんが産まれたら

- ♥ **出生届：市民生活課 戸籍住民係**
出生日から 14 日以内に届出が必要です。
〈持ち物〉出生届書、届け出人の印鑑、母子健康手帳、国民健康保険証（加入者のみ）
- ♥ **子ども医療費受給者証：市民生活課 保険年金係**
中学生まで外来と入院の自己負担額が全額助成されます。
〈持ち物〉健康保険証、印鑑
- ♥ **児童手当：健康・子ども課 子育て支援係**
出生の翌日から 15 日以内に手続きしてください。
〈持ち物〉健康保険被保険者証の写し、マイナンバーの記載があるもの、振込口座通帳の写し等
- ♥ **指定ごみ袋の支給：市民生活課 環境衛生係**
満 1 歳未満の乳児の世帯等が対象です。
〈持ち物〉廃棄物処理手数料減免申請書、母子健康手帳、世帯主の印鑑

その3.深川市子育て支援センター（新中央保育園2階）

育児中の親子が交流する場や親子で楽しめる遊びや製作を行います！
また、専門のスタッフが育児に関する相談をお受けします。

★ なかよし広場

- ・ピヨピヨ … 2か月～ハイハイする前まで
- ・コッコ … ハイハイ～就学前児
- ・ぴよっこ … 2か月～就学前児 ※一部要予約
- ・育児講座 … 2か月～就学前児 ※要予約
- ・誕生日会 … 2か月～就学前児
- ・パパと遊ぼう … 主に2か月～就学前児の父子 ※母の参加も可能です。 ※要予約

※事業内容や実施日は、広報「ふかがわ」・ふかすくナビアプリでお知らせしています。また、予約が必要な事業もありますので確認してください。

その2.赤ちゃんが産まれたら

- ♥ **新生児・乳児訪問**
・発育、栄養など育児上必要な支援を保健師が家庭訪問しお手伝いをします。
- ♥ **産婦訪問**
・産後の心身の状態や育児について保健師が家庭訪問しお手伝いをします。新生児・乳児訪問にあわせて全ての産婦に訪問します。
- ♥ **乳幼児健診・相談**
・3～5 か月・6～8 か月児健診、9～10 か月児相談、1 歳 6 か月・3 歳・5 歳児健診で、医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが総合的に支援します。
- ♥ **離乳食教室**
・概ね乳児（生後 3～11 か月）の保護者を対象に、離乳食の調理と試食をします。
- ♥ **産後ママ・育児サポート事業**
・産後の母子の健康とすこやかな育ちの支援、保護者の育児不安や負担感の軽減を図ることを目的に心や体のケア・育児・授乳などの相談ができます。
- ★**深川市の産後ケアメニュー★**
 - ①深川市立病院（にこにこサロン）
 - ②助産師同行訪問③日帰り型④宿泊型
 - （③④は深川市が認めた施設での利用が対象です）

その4.予防接種（定期予防接種）

大切な赤ちゃんを病気から守るのが予防接種です。
津田こどもクリニック、深川市立病院、深川市立納内診療所で受けることができます。

予防接種名	回数	接種開始時期
肺炎球菌	4回	2か月～
B型肝炎	3回	2か月～
ロタウイルス	1価：2回 5価：3回	生後6週間以降 （標準期間は生後8週以降）
5種混合 （4種混合＋ヒブ）	4回	2か月～
BCG	1回	5か月～
MR・水痘	2回	1歳～
日本脳炎	4回	3歳～

その5.保育園・幼稚園

- ☆ **保育施設 問合せ先：健康・子ども課 子育て支援係**
〈認可保育園〉（受入の年齢）
 - ・新中央保育園（生後 6 か月）
 - ・納内保育園（生後 6 か月）
 - ・認定こども園深川あけぼの保育園（生後 2 か月）
 - ・深川西町保育所（生後 6 か月）
 - ・北光保育園（生後 6 か月）
 - ・音江中央保育園（生後 6 か月）
 - ・たどし認定こども園かぜっこ（生後 6 か月）
 - ・わかば認定こども園（生後 2 か月）
- ☆ **幼稚園 問合せ先：各幼稚園**
〈幼稚園〉（受入の年齢）
 - ・深川幼稚園（満 3 歳の誕生日）
 - ・深川めぐみ幼稚園（満 3 歳の誕生日）

知ってる!?
産前 2 か月、産後 3 か月の間、上のお子さんの入園が可能です。

※「2 人目が産まれるので、上の子を保育園に預けたい」という場合、産前・産後の一定期間は、上のお子さんを保育園にあずけることができます！

その7.子育てサポート・ふかがわ

- 子育てを援助してほしい人と援助したい人が、お互い会員となって子育てを助け合う制度です。
- ・保育園・幼稚園の送り迎えをお願いしたい
 - ・病院や参観日に行くので、下の子を預かってほしい
 - ・出張に行くので、子どもを預かってほしい など

料金の基準	時間帯	利用料金（1 時間あたり）
一般保育	7：00～ 20：00	月～金曜日 500 円
		土・日曜日、祝日 600 円
病気回復期		一般保育分の 100 円増し

心配や不安なことがありましたら、
どんなことでもご相談ください。
保健師・栄養士がいつでも
相談対応させていただきます！
健康・子ども課健康推進係
0164-26-2609

その6.一時保育

- 保護者の急な病気や冠婚葬祭、育児からちょっと離れてリフレッシュしたいときなどに利用できます。
満 1 歳からのお子さんが対象になります。
- 〈保育園名〉
- ・新中央保育園
 - ・納内保育園
 - ・認定こども園深川あけぼの保育園
 - ・深川西町保育所
 - ・北光保育園
 - ・音江中央保育園
 - ・たどし認定こども園かぜっこ
 - ・わかば認定こども園

その8. 病児・病後児保育室「すくすく」

保護者が就労等で保育所等に通っているお子さんが、病気やケガ等で集団保育等が困難な時に一時的にお預かりする事業です。

その9. 子どもの急病と対処法 ～休日・夜間の子どもの急病～

夜間や休日など病院の受付時間が過ぎたときに子どもの具合が悪くならどうしよう…というときの対応方法を知っておきましょう。
※詳しくはパンフレット参照（新生児訪問にて配布）

その 10. こころの変化 ～マタニティブルー～

産後、3～4 日目から 10 日ごろまでの間に一時的に気分が不安定になり涙もろくなり、落ち着かないとすることがあります。これは産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。一般的に 6～7 割のお母さんが体験します。

- ♥ **上手に乗り切るために！！**
 - ・周囲のサポートが必要です。ちょっとしたことで不安に感じることは一人で抱え込まずに、周りの人に相談しましょう。
 - ・「育児も家事も完ぺきに」などと気負わずに、ゆっくり焦らずやっていきましょう。
 - ・地域の子育て支援サークルなど交流の場を活用しましょう。