

松川町子育て情報誌



はじめに

子どもはかわいい！！

…………だけど

子育て中は出かける場所が制限されたり、
自分のしたいこともいっぱい我慢したり………

わからないこともいっぱい！

でも、誰もが通った道。

「だいじょうぶだよ、ひとりじゃないよ」

子育てってこんなに楽しいんだ。

親子で毎日キラキラすごせる情報やわざを
私からあなたへ、あなたから近所のあなたへ伝えていきたい。

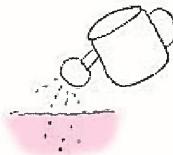
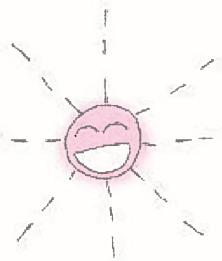
そんな思いをたっぷり詰め込んで、
この本『のびのび』を作りました。

「松川町に住んでてよかったですなー」って、
みんなが同じ気持ちになれるといいですね。



— もくじ —

- ❖ 子育てカレンダー
- ❖ おおきくなあれ



1 妊娠おめでとう

①母子手帳はどうやってもらうの？(母子健康手帳の交付)	8
②出産費用は(出産育児一時金)	9
③産婦人科情報		9
④先輩ママより		10



2 子どもが生まれたら

①子どもが生まれたとき(出生届)	12
②どんな手当があるの？(各種手当)	12
③子どもの健診		13
④子どもの予防接種		13
⑤乳房マッサージ情報		13
⑥産婦健康診査		14
⑦産後ケア事業		15
⑧おっぱいの疑問 助産師さんに聞いてみた!!		16
⑨子育ての悩み Q&A		18
⑩一時的に子どもを預かってほしいとき		
.....(保育サポート・一時保育・子育て短期支援事業)		24



3 子育ての仲間がほしいときは

①子育て支援センターおひさまの紹介		26
②図書館に行ってみよう		27

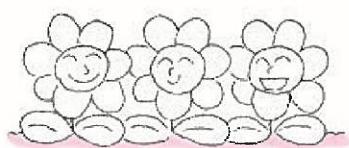
4 保育園にはいるとき

①保育園のことが知りたい	28
②保育園の一日	29
③もうすぐ入園！ 入園準備アドバイス	30



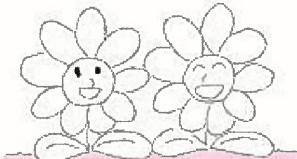
5 小学生になったら

①小学校の紹介	38
②児童館（放課後児童クラブ）放課後こども教室の紹介	38
③経済的な理由で就学が困難なとき	38
④もうすぐ1年生	39
⑤小学校の持ち物	40



6 子育てや家庭の悩みがあったら

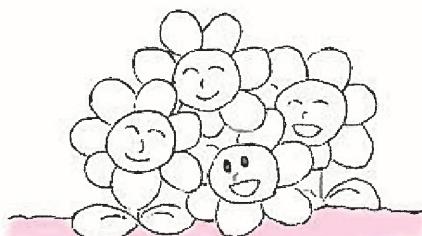
①子育てに悩んだらどこに相談すればいいの？ （育児・教育等）	44
②子育てエピソード	45



まつかわのホットスポット おととであそぼ！



①松川町の公園＆おすすめスポット	46
②靴のこと	53
③わらべうた	54
④病院情報	56





子育て力

	妊娠	誕生～2ヶ月	3～4ヶ月
届出など	母子健康手帳交付 妊婦健康診査補助 (初期～14回分)	出生届(出生祝金支給) 各種手当 児童手当制度(中学校修了まで) ひとり親家庭に対しての児童福祉医療費助成 福祉医療費助成事業(18歳まで)	
健康	両親学級	産婦健診 1ヶ月健診 2ヶ月訪問(保健師・助産師) 家庭訪問 養育支援訪問	4ヶ月児健診 股関節脱臼健診 (3ヶ月)
予防接種		Hib(ヒブ) 1回目 2ヶ月 → 2回目 3ヶ月 → 3回目 4ヶ月 肺炎球菌1回目 2ヶ月 → 2回目 3ヶ月 → 3回目 4ヶ月 4種混合I期初回 3ヶ月 2回目 4ヶ月 B型肝炎1回目 2ヶ月 → 2回目 3ヶ月	
支援サービス	めばえ支援事業 (不妊症・不育症治療費助成)		保育サポート (4ヶ月～小学校6年) 子育て短期支援事業 (出生～18歳まで)
サークル	赤ちゃんクラブ (妊婦・0～1歳)		



レンシダード

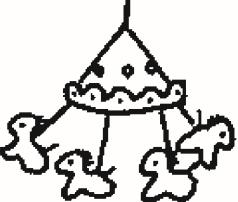


5~6ヶ月	7~11ヶ月	1歳~2歳	3歳~
	7ヶ月児相談 10ヶ月児相談	12ヶ月児健診 1歳半児健診 2歳児相談 2歳半相談	3歳児健診
	→	→	→
		4回目 3回目～1年後	日本脳炎 年少児 →
		4回目 3回目～2ヶ月以上から12ヶ月以上	→
		麻疹風疹I期	→
→ 3回目 5ヶ月		4種混合 I期追加 1歳半頃	→
BCG接種 5ヶ月	→ 8ヶ月	水痘1回目 1歳	→
	→ 3回目1回目から139日以上	→ 6ヶ月以上あけて2回目	→
	ブックスタート (7ヶ月) (11ヶ月)		
		保育園一時保育12ヶ月～	→
	→	ひよこクラブ(1~2歳) げんきっこ(1歳半~)	→
		リズム遊び(2歳~)	→
			なかよしクラブ(2~3歳)





おおきくなあれ！

	新生児～6ヶ月頃 首が据わり 寝返りの始まり	7ヶ月～12ヶ月頃 はいはい～つたい歩き	1歳児 歩行の完成・ 離乳食完了
発達のめやす	<ul style="list-style-type: none"> *光や音に反応し、胸上30cm位の物が見え左右に追視できる。 *話しかけると顔を見つめ微笑み返し、「あ～う～」と喃語を発する。 *首が据わる頃、出生時の2倍の体重となる。 *物に手を伸ばし握る事もできるようになり、何でも口に運び、なめたり噛んだりする。 	<ul style="list-style-type: none"> *人見知りが始まる。 *すり這いやはいはいで移動し、つかまり立ちから、伝い歩きを始める。 *一人座りが安定し両手が自由に使え、物を持ち替えることができる。 *バイバイすると手を振る *周りに興味を示し模倣する。 *指さしが見られる。 *大人の言っている事が分かり動作や喃語で応じる。 	<ul style="list-style-type: none"> *自分でスプーンなどを使い食べようとする。カップも使えるようになってくる。 *一人遊び中心の時。 *一人で服を脱ごうとするなど、自我の芽生えが始まる。 *「まんま」など意味のある単語を喋り始め、「まんま無い」など二語文に発達する。 *要求が通らない時だけをこねる。 *一人歩きができるようになる。階段をのぼったりボールを蹴つたりする。
親の心がけ	<p>寝る子は育つ！だっこ大好き！</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆十分なスキンシップと生活リズムを大切にしましょう。 ◆いろいろな動きを活発にさせましょう。 ◆窒息、誤飲、危険物などに注意しましょう。 		
遊びのヒント	<p>[0～3ヶ月さん]</p> <ul style="list-style-type: none"> *抱っこや頬を撫でるなど、スキンシップを図りましょう。 *見る遊び <ul style="list-style-type: none"> ・30cm上にものを吊るして、ゆっくりと上下・左右に動かす。 *にぎる遊び <ul style="list-style-type: none"> ・親指が開いてきたら、にぎるものを持たせてみましょう。 <p>[4ヶ月～6ヶ月さん]</p> *にぎる遊び <ul style="list-style-type: none"> ・おもちゃに注目させ、取ろうとする気持ちを育てましょう。 *寝返り遊び <ul style="list-style-type: none"> ・機嫌の良いときに行います。 ・寝返る方向におもちゃなどを置いて、取りたい気持ちを高めます。 	<p>[7ヶ月～9ヶ月さん]</p> <ul style="list-style-type: none"> *はいはい遊び <ul style="list-style-type: none"> ・好きなおもちゃで、はいはいに誘ってみましょう。段差を乗り越えるはいはいなどの工夫も！ *つまみ遊び <ul style="list-style-type: none"> ・指先を使う遊びをさせましょう。 <p>[10ヶ月～1歳さん]</p> *隠し遊び <ul style="list-style-type: none"> ・いないいないばあをして、楽しみましょう。 *からだ動かし遊び <ul style="list-style-type: none"> ・つたい歩きができるようになつたら、両手を持って歩かせてみましょう。 ・一人で歩ける子は、散歩に出来かけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> *外遊び <ul style="list-style-type: none"> ・道草を大切にして、発見を親子で楽しみましょう。関心を広げながら歩く経験が大事です。思わず言葉を発したり、物と名称が一致したり言葉の発達に結びつく機会です。 *靴選び <ul style="list-style-type: none"> ・足にあった靴選びをしましょう。(参考P53) *親子のふれあい <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な絵本やわらべうたを楽しみましょう。



(ここでの月齢はあくまでも目安です。お子さんの発達にあったペースで進めてください)

2歳児 自己主張の始まり	3歳児 独り立ちの時	4歳児 ちょっぴり生意気	5歳児 意欲・認め合い	6歳児 育ちあい
<ul style="list-style-type: none"> *おしつこの回数が減り排泄の自立が進む。(トイレトレーニングの開始) *「ちょうどいい、もう一回」など要求を示す言葉や二語文が増えた。 *自己主張が始まり、「イヤ」と反抗も増えて気まぐれで扱いにくい。 *活発に体を動かして遊ぶことを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> *箸を使って食べたり着脱したり身辺自立が進む。 *自分の経験や思った事などをよく話す。 *大人に頼まれて簡単な伝言ができ、お手伝いを喜んでしまうとする。 *ままごとなど友達とごっこ遊びを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> *全身運動能力が高まり、片足ケンケン・スキップができる。 *自分の気持ち抑えたり、葛藤を経験したりする。 *集団で簡単なゲームや遊びを楽しむ。 *友達とイメージを共有しながら、ごっこ遊びを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> *基本的生活習慣が身につく。 *自ら気づいてできることが増えた。 *当番など責任を持たされると張り切ってやり遂げる。 *「だって」と理由を持った主張をする。 *言葉で自分の考えを伝える力が身につく。 *友達の良さを認めたり協力したり、友達とのつながりに深まりが見られる。 	<ul style="list-style-type: none"> *乳歯が抜け始める。 *様々な道具を使って、活発に遊ぶようになる。 *ルールのあるゲームの中で素早く動いたり、止まつたり体をコントロールできる。 *字を読める嬉しさを実感する。 *仲間意識が強くなる。 *学校へ行くことに、大きな期待と不安を持つ。
<ul style="list-style-type: none"> ◆一緒に様々な経験をしましょう。 ◆話し上手、聞き上手に心がけましょう。 ◆「自分で!」の気持ちやかんしゃくに気長に付き合いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分でやってみようとする姿を見守りましょう。 ◆友達と遊ぶ機会を作りましょう。 ◆沢山ほめてあげましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆挑戦する意欲・過程を大切に、できたことを認めてあげましょう。 ◆友達と協力する経験を大事にしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆責任を持たせましょう。 ◆考えたり、工夫したり、やり遂げる力を育てましょう。 ◆自分の思いを伝えて来るときは、じっくり聞いてあげましょう。 ◆様々な運動に挑戦する姿を応援し、共に実体験を楽しみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆時には大人に甘え、気持ちを休ませながら自立していく子供の思いや、就学への期待や不安に寄り添いましょう。
<ul style="list-style-type: none"> *公園などに行き、思う存分遊ばせましょう。 *お絵描き、粘土など座って遊べる環境を用意してみましょう。 *おもちゃの取り合いなどトラブルには場を換えたり「こっちはどう」と気持ちを切り替え、立ち直りを促してみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> *歩く、走る、跳ぶなど基本的な運動を十分させ、体の動きをコントロールする感覚を高められるようにしましょう。 *大人の行動や日常の経験を取り入れ模倣する、ごっこ遊びのイメージを共に楽しみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> *豊かな生活体験や絵本の世界を見聞きする体験を大切にしましょう。 *友達とのトラブルも他者と協調し、生活していく大切なことを学ぶ機会となるよう対応しましょう。 		

