

親も子も、自分の気持ちに素直でいたい

# ストレス解消 & リフレッシュ法

初めての  
育児

自分が親である  
責任感

成長を感じる時間は喜びである一方、  
ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、  
初めての育児に戸惑い不安になったり、  
苛立つ自分を責めてしまっていないか？

なぜ泣いてるの？  
どうしたら  
いいの？



## そんなときどうしてる？

### 先輩ママに聞いた ストレスコントロール法

#好きな音楽に浸り、大声で歌う！  
(子どもと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの  
一番のストレス発散法です



▼頑張っているから手を抜いてもいいんです！  
#デリバリーや外食など、  
家事をしない日を作ってゆつくり過ごす

#近くの子育て支援センターに行く

▶同じ境遇の子育てママや  
支援員さんと話す心が軽くなります



#子どもも連れて行ける  
▼身体などに行ってみる！  
整体などに行ってみる！

#楽しいイベントを計画する！

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！



#ひとり時間に没頭する

▶自分でコントロールできることがある、という  
メッセージは不安や緊張の緩和に繋がります



他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする #音楽を聞く...など  
あなた自身のリラックス法を見つけましょう

広告

在宅訪問・健康相談

## がれん薬局

土曜午後も  
開業 月～土 8:30～18:00  
木曜は17:00まで

定休日 日曜・祝日

始良市西餅田 1348-4  
(結佐中学校近く)

TEL 0995-64-5561  
FAX 0995-64-5562

選んでくださいあなたの  
かかりつけ薬局に。




誰かの手を借りたい...

育児などの  
お手伝いを  
お願いできます



ファミリー・  
サポート・センター P44

ひとつでも多く見つけよう



相談先を  
見つける



子どもの通う園  
などのお友達、  
園の先生

友人や  
隣人との絆を  
大切にしましょう

子育てコンシェルジュ P51

子育てについて気軽に  
相談ができる窓口です。



自分の時間を確保したい...

始良市には子育て  
支援があります



市内保育施設での  
一時預かり事業

P41~44



他のママや赤ちゃんなら  
どうしてるかな...

子育て支援施設があり  
相談・交流ができます

地域子育て支援センター P14~16

始良市子どもかんちど  
ん、6つの子育て支援セ  
ンターを設けています。親  
子の交流や、情報交換・  
各種相談などぜひ気軽  
に足をお運びください。



社協子育てサロン P17

子育ての当事者など地域住民が、多  
様な活動を通じて仲間づくりを行う  
支え合いの場です。

託児付きでありがたい...

子どもと一緒に  
参加できる各種講座

子育て応援広場 P17

イオンタウン始良内で月  
2回程度、子育てイベント  
を開催しています。



誰かを責めるのではなく、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。  
あなたのように感じている人はあなただけではないはずで、  
つながり、意見交換することでストレスを解放しましょう。  
子どもと家族を守る専門家がいることも忘れずに。

出典:厚生労働省ホームページ「体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編」  
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>)を元に加工・編集して作成





# 子育ての？にお答えします。

子どもの体調が悪くなったら… **こんな時どうすればいいの？**

☀️ 平日午前～夕方

🌙 休日・夜間

かかりつけ医を受診しましょう



緊急の時は **119番** に

119番するか悩んだら…

- 小児救急電話相談
- こどもの救急ホームページ

P53

休日や夜間、  
年末年始等に…

休日当番医、  
夜間救急・  
休日診療所

P53

いつ・どこで・なにを **どうしたらいいの？**



妊娠がわかったら

手続き等は？

- 母子健康手帳交付 P21

子どもが  
生まれました

まずどんな  
手続きがある？

- あいら母子手帳アプリsuku suku P26
- かごしま子育て支援パスポート P62

子どもが育って  
いくと…

健康や子育ての  
How to

- 子ども医療費助成事業 P34
- 児童手当 P35

子どもと遊びに  
行くところは？

- 乳幼児健診 P22
- 予防接種 P25
- 医療機関 P56
- 各相談
- 育児に関する相談 P23
- 各種相談窓口 P49～P53



- 親子でおでかけスポット P6～13
- 子育て応援広場 P17
- 子育て支援センター P15～16
- 始良市子ども館「ちるどん」 P14

- 母子保健推進員 P24
- 民生委員・児童委員

／子育てを支えたい＼

子どもを預けたい

未就学

- 保育園、認定こども園、  
幼稚園、認可外保育所 P38～P44

就学

一時的

- 始良市子ども館「ちるどん」 P14
- 一時預かり P41 休日保育 P43

- 児童クラブ P47～P48

- 病児・病後児保育 P44
- ファミリー・サポート・センター P44



# 妊娠期からの健康

健康  
妊娠期からの

## 母子健康手帳交付

問 子どもみらい課 ☎66-3293

どの場所でも母子健康手帳を受け取ることができます。母子健康手帳の交付に来所される際は、予約してください。

始良保健センター	毎週月曜日	9:30~11:00
	毎週火曜日	13:30~15:30
加治木保健センター	毎週木曜日	9:30~11:00
蒲生高齢者福祉センター	毎月第1月曜日	9:30~11:00

※地図はP6・P8・P10にあります。

### 手続きに必要なもの

- 妊娠届出書  個人番号(マイナンバー)カード  身分証明書(運転免許証など)

### 妊婦健康診査

妊娠したら、医療機関で健康診査を受けましょう。

母子健康手帳交付時に14回分の妊婦健康診査受診票をお渡しします。

※多胎妊娠の場合は、5回分の追加の助成があります。

### 新生児聴覚検査

検査費の一部助成を行っています。母子健康手帳交付時に受診票をお渡しします。

### 歯っぴいマタニティ検診 (妊婦歯周病検診)

妊娠中は、虫歯や歯周病になりやすいため、予防し、安心して出産を迎えるため、検診を受けましょう。

母子健康手帳交付時に受診票をお渡しします。

### 産婦健康診査

産後2週間、産後1か月頃のお母さんの健康診査費の助成を行っています。

母子健康手帳交付時に受診票をお渡しします。

## 出産・子育て応援事業

問 子どもみらい課 ☎66-3293

妊娠、出産、子育てについての不安や困りごとなど、妊娠中の方や子育て世帯のご希望に寄り添う相談支援の充実と、経済的な支援を一体的に実施します。

— 広 告 —

医療法人デンタルキッズ

## イシタニ小児・矯正歯科クリニック

日本歯科専門医機構 小児歯科学会 小児歯科専門医(石谷徳人)

小児歯科・矯正歯科・歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	/	●	●
午後2:30~ 6:30	●	●	●	/	●	●

休診日▶木・日・祝日

受付時間は午前 12:00 まで/午後 6:00 までとなります。  
※完全予約制となります。来院の際は、お電話でお問合せ下さい。

〒899-5432 鹿児島県始良市宮島町 41-4 ☎0995-56-0777

- ・JR 站佐駅より徒歩 7 分 始良市役所バス停より徒歩 7 分
- ・患者さま専用駐車場 25 台有り

<https://www.dental-kids.jp> [E-mail] [ishitani-office@dental-kids.jp](mailto:ishitani-office@dental-kids.jp)

FREE 0800-200-8049

市外局番 ☎ 0995

### 伴走型相談支援

母子健康手帳交付時、妊娠8か月頃、出産後に、アンケートや面談等でお話を伺い、安心して出産・子育てができるように支援します。

### 出産・子育て応援ギフト

妊娠・子育て期の経済的な負担を軽減するため、母子健康手帳交付時の面談後と、出産後の訪問・面談後にそれぞれ応援ギフトを給付します。

### 産後ケア事業

子どもみらい課 ☎66-3293

産後のお母さんが心身を休めていただきながら、授乳やもく浴などの育児技術を身につけていただけるよう、助産師などの専門家がサポートします。

#### 対象

産後の体調や育児に不安のあるお母様  
産後1年までの産婦と乳児(宿泊型とデイサービス型は産後4か月まで)

#### 内容

契約している施設への入所・通所・訪問により、産後の体調管理やケア、授乳・沐浴など赤ちゃんのお世話についての育児指導が受けられます。  
※事前に申請が必要です。



## 乳幼児健診

3か月児健診※	①身体計測 ②問診 ③内科診察 ④育児指導
9～11か月児健診※	①身体計測 ②問診 ③内科診察 ④育児指導
1歳6か月児健診	①身体計測 ②問診 ③内科、歯科診察 ④歯科相談 ⑤フッ化物歯面塗布 ⑥育児相談
2歳6か月児歯科健診	①身体計測 ②問診 ③歯科診察 ④歯科相談 ⑤フッ化物歯面塗布 ⑥育児相談
3歳児健診(3歳6か月頃)	①検尿 ②身体計測 ③問診 ④内科、歯科診察 ⑤歯科相談 ⑥フッ化物歯面塗布 ⑦育児相談

※3か月健診および9～11か月健診は、医療機関での個別健診となります。

#### ■4～5歳児問診

対象の方にお子さんの発育や発達等について記入していただく問診票を送付します。

### 広告



Instagram ID : mammy\_clinic

マミィ助産院は産前・出産・産後ケアを行っています  
お気軽にお問い合わせください。

医療法人 さゆみ会  
**マミィ助産院**  
医療法人 さゆみ会  
産婦人科・麻酔科 (麻酔科標榜医: 伊集院秀明)  
**マミックリニック伊集院**  
鹿児島市中山町 2598  
☎099-263-5503

詳しくはWEBで！  
www.mammy.ne.jp

マークの  
説明

📖 手続きが必要なサービス  
📱 スマートフォン

👨‍👩‍👧‍👦 家族にもおすすめ情報  
💬 相談

🗨️ 育児に関する相談 ※要予約 問 子どもみらい課 ☎66-3293

健康  
妊婦期からの

	内容	日時	場所
母子相談	保健師が、妊娠・出産・育児について相談に応じます。お子さんの身体計測も行っています。	毎週火曜日 13:30~15:30	始良保健センター
		毎週木曜日 9:30~11:00	加治木保健センター
		第1月曜日 9:30~11:00	蒲生高齢者福祉センター
栄養相談	栄養士が、離乳食、食事や栄養についての相談に応じます。	毎週火曜日 13:30~15:30	始良保健センター
		第1木曜日 9:30~11:00 ※実施日についてはお問合せください	加治木保健センター
母乳相談	助産師が、生後2か月以上のお子さんを対象に母乳相談に応じます。	毎週火曜日 13:30~15:30	始良保健センター
運動に関する相談	理学療法士が、お子さんの体の運動発達を促す関わり方やふれあい遊びについての相談に応じます。	第3火曜日 13:30~15:30 ※実施日についてはお問合せください	始良保健センター
歯科に関する相談	歯科衛生士が、お子さんの歯磨きや口腔機能の発達についての相談に応じます。	第2火曜日 13:30~15:30 ※実施日についてはお問合せください	始良保健センター

発達相談

言葉が遅い、落ち着きがない、視線が合わないなど、お子さんの発達面の相談に専門家が応じます。また、専門機関の紹介も行っています。

対象 未就学児

※要予約

言語相談

発音が気になる、吃音があるなど、お子さんの言葉の相談に専門家が応じます。また、専門機関の紹介も行っています。

対象 未就学児

※要予約

広 告

**ママサポートタクシー**

対象のお客様 ●妊婦中の女性の方  
●子育て中の女性の方(3歳まで)

特徴 ●登録無料!! 24時間・365日対応  
●助産師による研修を受けたドライバーが対応致します。

インターネットからご登録いただけます!!

第一交通 ママサポ 検索

お問い合わせは  
**第一交通(株)始良営業所**  
TEL 0995-66-1000

**産後ケア事業**  
訪問型 <始良市委託事業>

出産後のママをサポートします

ご自宅に訪問して様々な悩みをサポートします

<申請先> 始良市健康増進課 母子保健係  
TEL:0995-66-3293

助産師の他、理学療法士・公認心理師も在籍しています


Linie リニエ訪問看護ステーションあいら  
〒899-5215 始良市加治木町本町 119 番 第一遊 201 号室  
TEL:0995-73-7581 FAX:0995-73-7582



市外局番 ☎ 0995

妊娠から出産、子育て期にわたり、安心して子育てができるように、保健師や栄養士が妊娠・出産・育児・離乳食などに関する相談に、オンラインで応じます。

健康  
妊産婦からの

対象者	始良市にお住いの妊産婦及び乳幼児の保護者	 予約フォーム
日時	毎週火曜日(祝日除く) 14:00~14:30 妊娠・出産・育児について 14:45~15:15 離乳食や食事等の栄養について	
予約方法	QRを読み取り、注意事項を確認のうえ、お申込みください。	

### 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで (乳幼児揺さぶられ症候群について)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。どうしても泣きやまない時は赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。

家庭における適正な児童養育、その他、家庭児童福祉の向上を図るため、児童に関する相談を行っています。

## 訪 問

問 子どもみらい課 ☎66-3293

### 新生児訪問

対象時期 生後28日まで

助産師や保健師が訪問し、産後の身体のことや育児について相談に応じます。

— 告 告 —

住みやすい環境づくりに貢献いたします



## 始良衛生有限会社

〒899-5652 始良市平松7433-5  
TEL. 0995-65-2383 FAX. 0995-65-2976

## 始良リサイクルセンター

〒899-5542 始良市上名2618  
TEL. 0995-54-4300 FAX. 0995-54-4311

### 2か月児・10か月児訪問

対象時期 生後2~3か月、9~10か月

地域で活動する母子保健推進員が、ご家庭でのお子さんの様子をお伺いします。※訪問日については、事前に母子保健推進員から日程調整の連絡をいたします。

#### ■ 母子保健推進員って？

市が委嘱している母子保健推進員、通称「母推(ぼすい)さん」は、お子さんの健やかな成長を見守り、市役所とご家庭をつなぐパイプ役として、ボランティアで日々活動しています。母推さんは、「地域のお母さん」のような存在です。気になることや不安なことがありましたら、ぜひ「母推さん」にお話してみてください。

## 各種教室

問 子どもみらい課 ☎66-3293

### 離乳食教室

5か月のお子さんの保護者が対象です。対象者には事前にご案内を郵送します。

### 発達支援教室

遊びを通じた発達支援、育児支援教室です。

言葉が増えない、落ち着きがない等の相談があった方を対象としています。

親子で一緒に遊ぶ楽しさを知って、笑顔が広がり、子育てが楽しくなるような活動を行います。(概ね、1歳6か月~4歳頃の就園前のお子さんが対象です)

※要予約

## 就学時健康診断

問 保健体育課 ☎66-3758

就学1年前のお子さんを対象に、小学校入学前の健康診断を行います。

**内容** 内科・眼科・耳鼻科・歯科検診・視力・聴力検査など

**時期** 10月～11月  
※具体的な日時・場所は、教育委員会からお知らせします。

## 子どもの予防接種のおすすめ

問 子どもみらい課 ☎66-3293

健康  
妊娠期からの

予防接種は、ワクチンを接種して、病気に対する抵抗力(免疫)をつくることにより、病気を予防したり、症状を軽くしたりするためにおこないます。

その効果と副反応をよく理解して、お子さんを感染症などの病気から守るために、お子さんの体調のよい時に予防接種を受けることをおすすめします。

### 予防接種を受ける時期

予防接種は、予防効果と安全性の面から、接種を推奨する時期が定められており、お子さんが、接種対象の時期になりましたら、市から予診票を郵送します。

なお、予診票を紛失した場合は再発行できますので、電話での発行依頼もしくは母子健康手帳をご持参のうえ窓口までお越しください。

### 予防接種を受けるときは

予防接種に出かける前に体温を計り、予診票の注意事項をよく読んで、必要事項を記入してから、母子健康手帳と予診票を持って接種を受けに行きましょう。

また、お子さんのからだのことで、気になることや不安なことがある場合は、医師に相談してください。

なお、始良市外の医療機関で接種することもできますが、その際は、事前に担当窓口へお問い合わせください。

### 予防接種を受けられないこともあります

接種当日、次のような場合には、予防接種を受けることができません。

- 明らかに熱がある(37.5℃以上)
- 重篤な急性疾患にかかっている
- これまでの予防接種によって、アナフィラキシー(通常接種後30分以内に起こるアレルギー反応)を起こしたことがある

### 予防接種を受けた後に

重篤な副反応は、予防接種を受けた後30分以内に生じることが多いため、その間は医療機関で様子を見るようにしましょう。その日の入浴は差し支えありませんが、激しい運動は避けましょう。また、注射した部位を強くこすることはやめましょう。

高熱が出たり、ひきつけを起こしたりなどの異常がみられたら、すぐに医師の診察を受けてください。

なお、定期の予防接種で健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく補償を受けることができます。

### 定期予防接種と任意予防接種

定期予防接種とは、国が接種をすすめるワクチンで、対象期間内であれば、無料で接種することができます。

一方、任意予防接種は、自己負担で受けることとなります。それぞれに接種時期などが決められていますので、かかりつけ医に相談してください。



## 定期予防接種スケジュール

予防できる感染症		対象年齢
B型肝炎(B型肝炎ワクチン)		1歳未満(3回)
小児の肺炎球菌(13・15価肺炎球菌ワクチン)		生後2か月～5歳未満(4回)※1
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ(5種混合ワクチン)		生後2か月～7歳6か月未満(4回)
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ(四種混合ワクチン)		生後2か月～7歳6か月未満(4回)
ヒブ(インフルエンザ菌b型)(ヒブワクチン)		生後2か月～5歳未満(4回)※1
結核(BCGワクチン)		1歳未満(1回)
麻しん、風しん(麻しん風しん混合(MR)ワクチン)		①1～2歳未満(1回) ②小学校入学前年度(1回)
水ぼうそう(水痘ワクチン)		1歳～3歳未満(2回)
日本脳炎(日本脳炎ワクチン)		①生後6か月～7歳6か月未満(3回) ②9歳～13歳未満(1回)
ジフテリア・破傷風(二種混合ワクチン)		11歳～13歳未満(1回)
ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)(ヒトパピローマウイルス[HPV]ワクチン)		小学6年～高校1年に相当する女性(3回) (15歳未満は2回、15歳以上は3回)
ロタウイルス ※2	ロタリックス(1価)	生後6週～24週まで(2回) ※1回目は14週6日までの接種を推奨
	ロタテック(5価)	生後6週～32週まで(3回) ※1回目は14週6日までの接種を推奨

※1 接種開始の月齢によって、接種回数が異なります。  
 ※2 ワクチンによって、接種回数が異なります。

健康  
妊婦期からの





**無料**

**あいら母子手帳アプリ sukusuku**



**地域とつながる、安心の子育てアプリです**

※現在使用している紙の母子健康手帳も引き続き必要です。併せてご利用ください。

**成長記録モ!**

**大切な思い出を残せる**

成長記録や楽しい思い出を記録、家族皆で共有できます。

**街の育児情報モ!**

**地域とつながる安心子育て**

市の情報が届きます。また、必要な施設を検索できます。

**予防接種モ!**

**複雑で面倒な予防接種スケジュールをカンタン管理!**

誕生日と接種状況などから最適なスケジュールをご提案します。忙しい毎日でもプッシュ通知が届き、予定日を忘れず安心です。

**母子モで検索! /**

Available on the **App Store**

GET IT ON **Google Play**



Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。