

妊娠したら

妊娠おめでとうございます。妊娠すると、嬉しい反面不安なこともあるかと思いますが、安心して出産に臨めるよう、支援制度を紹介します。

東海市こども家庭センター 妊産婦・子育て 総合相談窓口



問 健康推進課 ☎ 052-689-1646

妊娠中の身体の変化や過ごし方、産後の生活、母乳や子育てなどについてお気軽にご相談ください。保健師、助産師が対応します。電話での相談も受け付けます。

日時 月～金曜日の9:00～16:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

場所 健康推進課(しあわせ村内)

母子健康手帳の 交付

予約制



問 健康推進課 ☎ 052-689-1646

安心して出産を迎えていただくために、保健師や助産師が、全ての妊婦の方と面接します。

日時 9:00～16:00 要予約
(土・日・祝日・年末年始を除く)

交付場所 健康推進課 妊産婦・子育て総合相談窓口(しあわせ村内)

- 必要な物
- 1 妊娠届出書
 - 2 医療保険情報が確認できる書類
 - 3 マイナンバーのわかるもの
 - 4 本人確認ができるもの
(妊婦以外が届出をする場合は、代理人の本人確認ができるものをお持ちください。)

【妊婦医療費の助成】
【妊婦のための支援給付(1回目)】
P.42 をチェック

妊産婦・乳児 健康診査受診票



問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

母子健康手帳交付時に健康診査受診票を交付します。受診票は無料券ではありませんので、検査内容等により本人負担が生じる場合があります。

受診票の内容

- 妊婦健康診査受診票 (14枚)
- 子宮頸がん検診受診票 (1枚)
- 産婦健康診査受診票 (2枚)
- 新生児聴覚検査受診票 (1枚)
- 乳児健康診査受診票 (2枚)

- 愛知県内の医療機関で使用する場合は、医療機関へ受診票を提出してください。
- 愛知県外や助産所等で受診される方は、支払いは各自で済ませ領収書を受け取り、次の申請方法により補助を受けてください。

申請場所 健康推進課(しあわせ村内)

申請時期 お子さんの1歳の誕生日の翌月末までに申請してください。

- 申請に必要な物
- 1 未使用の受診票
 - 2 領収書
 - 3 母子健康手帳
 - 4 振込先のわかるもの

妊産婦歯科健康診査



問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

● 妊婦歯科健康診査
両親学級で実施

日時 広報とうかいに掲載

● 産婦歯科健康診査

日時 赤ちゃん訪問時に個別にお知らせします。

場所 保健福祉センター(しあわせ村内)

\\ 教室のご案内 //

出産・子育てに役立つ教室をご案内します。
お気軽にご参加ください。

両親学級



問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

妊娠・出産・育児についてのお話や赤ちゃんのお世話や食事などの体験、交流を行います。

対象者 妊婦さん・パートナー
(ひとりでもふたりでも参加できます)

- 持ち物
- 母子健康手帳
 - 筆記用具
 - 水筒(お茶が必要な方)

第1回

「考えてみよう!妊娠中の生活・赤ちゃんとの生活」
「赤ちゃんのお世話体験①」

- 人形の抱っこ体験やプレパパ・ママ交流
- 妊娠中・産後の生活準備、妊婦さんと授乳中のお薬について

場所 保健福祉センター(しあわせ村内)

第2回

「自分の体に向き合おう!妊娠中のお口と体」
「赤ちゃんのお世話体験②」

- 歯科健診、ブラッシング指導
- 妊娠中の体の変化、妊婦体操、ふれあい遊び体験

場所 保健福祉センター(しあわせ村内)

第3回

「妊娠中の食生活～マタニティーとまとランチ会～」

- 妊娠中・授乳中に必要な栄養、ランチ体験
- *食事代1人800円必要

場所 とまと記念館

第4回

「赤ちゃんとの共同作業!お産と産後の心と体」
「赤ちゃんのお世話体験③」

- お産の流れ、産後の心と体の変化
- 沐浴体験、お着替え体験(人形)、パートナー妊婦体験

場所 保健福祉センター(しあわせ村内)

第5回

「初めての支援センター体験会」

- 0歳の親子の様子を見学し、赤ちゃんや先輩ママと交流
- 産後の子育てサポートも紹介

場所 子育て総合支援センター

\\ 出産後の子育て講座 //

子育ての参考となる各種講座を開催します。
詳細・日程につきましては問合せ先にお問い合わせください。

育児講座



問 子育て総合支援センター
☎ 0562-85-6177

専門家に子育てのアドバイスやヒントを提供してもらいます。

子育て支援プログラム 推進事業



問 子育て総合支援センター
☎ 0562-85-6177

育児困難感を抱える親が前向きに子育てに取り組めるよう、自分の子育てを振り返りながら、我が子に合った関わり方を身につけるプログラムを実施します。

育児休業中の子育て 支援事業



問 こども課
☎ 052-613-7656
☎ 0562-38-6280

子育てをする育児休業中の親に対して、育児や職場復帰に対する不安を軽減するための講座を開催します。



赤ちゃんが生まれたら

出産おめでとうございます。
東海市は赤ちゃんの成長を見守り、育児の不安が解消できるようサポートしていきます。

出生届

問 市民窓口課
☎ 052-613-7592
☎ 0562-38-6228

出生した日から14日以内に出生届を出してください。

届出できる所 本籍地・住所地・出生地の市区町村
必要な物 ①出生証明書
②母子健康手帳

出生届と一緒に手続きできること

☑ 出生連絡票

母子健康手帳交付時にお渡しした用紙に必要事項を記入し、健康推進課または、市民窓口課へ提出してください。2,500g未満の赤ちゃんも同じです。Webフォームでの回答も可能です。

☑ マイナンバーカードの申請

親の顔写真付き本人確認書類があれば、申請可能です。

☑ 医療保険への加入

子どもがケガや病気をしたときに、医療給付が受けられるよう医療保険への加入は必要です。

国民健康保険の方

出生日から14日以内に、国保課で加入手続きをしましょう。

社会保険等の方

加入先の健康保険組合、お勤め先の医療保険担当部署等へお問い合わせください。

問 国保課
☎ 052-613-7643
☎ 0562-38-6267

☞ **【児童手当】 も一緒に手続きできます。P.43 をチェック**

\\ お金に関すること //

出産育児一時金

問 国保課
☎ 052-613-7643
☎ 0562-38-6267

国民健康保険の方

国民健康保険加入者（※一部の方は、対象外となる場合があります）が出産したときに、一人につき一定額が支給されます。また、妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。

申請先

直接支払制度を利用する場合…出産する医療機関の窓口
直接支払制度を利用しない場合…東海市役所 国保課

必要な物 ●出産された方の医療保険情報が確認できる書類 ●振込先のわかるもの ●病院等の領収書
●本人確認ができるもの ●マイナンバーのわかるもの

社会保険等の方

加入先の健康保険組合、お勤め先の医療保険担当部署等へお問い合わせください。

☞ **【妊婦のための支援給付（2回目）】 P.42 をチェック**

子ども医療費の助成

問 国保課
☎ 052-613-7644
☎ 0562-38-6268

0歳から18歳到達の年度の末日までのお子さんの医療費（保険診療分）、大学生等の入院医療費（保険診療分）の自己負担額を助成します。

未熟児養育医療給付

問 国保課
☎ 052-613-7644
☎ 0562-38-6268

1歳未満の乳児で、出生体重が2,000g以下または生活力が特に弱く、指定養育医療機関の医師が、未熟児として入院養育を必要であると認めた場合の入院時の医療費（保険診療分）とミルク代の自己負担額を助成します。

\\ 産後に使えるサポート事業 //

助産師・看護師・保健師による赤ちゃん訪問

問 健康推進課
☎ 052-689-1646

出産された市内全てのご家庭に赤ちゃん訪問を行っています。保健師、助産師、看護師がお伺いします。

対象 生後4か月をむかえるまでの赤ちゃんのいる全家庭（おむね生後1～2か月頃にお伺いします。）

訪問までの流れ

- ①お子さんのお名前が決まりましたら、出生連絡票を提出してください。
- ②健康推進課の担当者より訪問日の調整についてご連絡いたします。

ママ応援事業

問 子育て総合支援センター
☎ 0562-85-6177

応援ママ（有償ボランティア）が利用者の自宅に訪問し、保護者に寄り添いながら育児や家事を一緒に行います。

対象 出産後から1年未満（未就園）の赤ちゃんのいる家庭で、母親等が体調不良、または育児や家事に不安や負担感がある等の理由で、昼間、援助者がおらず支援を希望する世帯

内容 子育てに関わる育児・家事支援

利用時間・利用料
1日2時間以内・1時間あたり800円
（1家庭あたり）上限30時間

子育てサポーター訪問（傾聴）

問 健康推進課
☎ 052-689-1646

出産前後の不安な気持ち等について、ご自宅でゆっくりお話を伺います。

対象 1歳頃までの赤ちゃんのいる母親、妊婦

産後ケア

問 健康推進課
☎ 052-689-1646

産後1年以内のお母さんと赤ちゃんが医療機関での宿泊・日帰り、または自宅への訪問で、助産師等から心身のケアや育児サポートを受けることができます。

対象 産後1年以内のお母さんと赤ちゃん
補助額 1日あたり上限12,500円（最大7日間）
（限度額を超えた金額は、自己負担となります）
申請 産後ケアを受ける前にWEBフォームより申請してください。（妊娠8か月から申請できます。）

\\産後ケア ロコミ/
切迫早産で入院しそのまゝ出産。体力が落ちており、上の子もいてあまり休めなかったため利用しました。美味しい食事と、ゆっくり睡眠がこれぞリフレッシュできました。

\\産後ケア ロコミ/
上の子もいて毎日バタバタでしたが、ケアの時間だけは頭も体もリラックスでき幸せな時間でした。スタッフの方も優しさの塊みたいな方で、出産を迎える友人にも勧められています。

デビューサロン

問 健康推進課
☎ 052-689-1646

赤ちゃんの身体計測、助産師、保健師によるお話、授乳相談、育児相談、参加者交流など

対象 産後2か月頃の赤ちゃんとお母さん
場所・日時 市民活動センター 日時は個別通知でお知らせします。

ベビーサロン

問 健康推進課
☎ 052-689-1646

赤ちゃんの身体計測、助産師による母乳相談、育児相談、参加者同士の交流など

対象 出産後から6か月頃までの赤ちゃんとお母さん
場所・日時 子育て総合支援センター 水曜日 13:30～
（デビューサロンの開催日を除く）
加木屋市民館 原則第2・4火曜日 10:00～
※都合により変更することがあります。詳細はホームページをご確認ください。

\\ベビーサロン ロコミ/
不安なことを助産師さんに相談でき、安心しました。ベビーサロンで出会った方たちと仲良くなり、同じ月齢の子をもつ親同士繋がることでできてよかったです。

乳幼児健診

赤ちゃんの健康のために、健診を実施します。
お子さんの成長に合わせて健診を受けましょう。



健診名	対象	場所	内容	日時
1か月児健診** 補助	生後1か月になる乳児 ※県内の医療機関にて、母子健康手帳交付時にお渡しした乳児健診受診票で受診できます。	県内医療機関 ※県外で受診の場合は、別途払い戻しの手続きが必要です。	●身体計測 ●診察	各自で予約
乳児健診 *生後3か月になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	生後4か月になる乳児	東海市 しあわせ村保健福祉センター 2階	●問診 ●身体計測 ●内科健康診査 ●相談	個別通知でお知らせします
6~10か月児健診** 補助	生後6か月から10か月の乳児 ※県内の医療機関にて、母子健康手帳交付時にお渡しした乳児健診受診票で1回受診できます。	県内医療機関 ※県外で受診の場合は、別途払い戻しの手続きが必要です。	●身体計測 ●診察	各自で予約
1歳6か月児健診 *1歳6か月になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	1歳7か月から満2歳に達しない児	東海市 しあわせ村保健福祉センター 2階	●問診 ●身体計測 ●内科健康診査 ●相談 ●歯科健康診査 ●フッ化物塗布	個別通知でお知らせします
2歳児 すくすく教室 *1歳11か月になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	2歳児	東海市 しあわせ村保健福祉センター 2階	●歯科健康診査 ●フッ化物塗布 ●歯科保健指導 ●栄養相談	個別通知でお知らせします
2歳6か月児は・ハ・歯の教室 *2歳5か月になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	2歳6か月児	東海市 しあわせ村保健福祉センター 2階	●歯科健康診査 ●歯垢染め出し ●フッ化物塗布 ●歯科保健指導	個別通知でお知らせします
3歳児 歯科健診 *3歳になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	3歳1か月から満4歳に達しない児	東海市 しあわせ村保健福祉センター 2階	●歯科健診 ●フッ化物塗布	個別通知でお知らせします
3歳児健診 *3歳になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	3歳2か月から満4歳に達しない児 ※3歳児歯科健診後受診できます。	市内3歳児健診実施医療機関	●問診 ●身体計測 ●内科健康診査 ●相談	各自で予約
5歳児健診 *5歳になる月に個別にお知らせが届きます。 無料	4歳7か月から5歳1か月に個別に事前アンケートが届きます。アンケート内容や集団生活でのお子さんの様子から対象の方に集団健診の案内が届きます。	東海市 しあわせ村保健福祉センター 2階	●アンケート ●集団健診	個別通知でお知らせします

**1か月児健診と6~10か月児健診の時期は目安です。1歳未満であれば受診できます。

予防接種

予防接種は病気の発症や重症化を防ぐ役割があります。
スケジュールを見ながら受診しましょう。

子どもの予防接種

問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

東海市に住み登録のある方が対象になります。東海市では、全て個別接種で行っています。市内医療機関で接種を受けてください。予防接種手帳でスケジュールを確認しながら保護者の管理のもとですすめていきましょう。東海市から引越した場合は、東海市発行の予診票は使えません。(使用した場合は全額自己負担となりますのでご注意ください)

●予防接種手帳

生後2か月をむかえる前に個別にご自宅に送ります。(東海市から引越したら使用できません)

●予防接種スケジュール

予防接種手帳をご参照ください。
※予防接種についての変更・お知らせは、広報とうかいに掲載します。

母子手帳 予防接種スケジュールは、東海市子育てアプリ「**おやっこ**」で管理できます。

●事前お知らせ ●スケジュール管理 ●忘れ防止アラート機能で、予防接種の調整をサポートします。

→詳しくはP59をご確認ください。

市外(愛知県内)で接種したいとき

問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

対象

- 市外(県内)にかかりつけ医がある方
- 市外(県内)の病院等で長期に入院治療を要し、市内で接種することが困難な方
- 里帰り出産、家庭内暴力等のため、市外(県内)での接種を希望する方 など

申し込み ※事前申請が必要です。

接種を希望する医療機関に、事前に接種を受け入れていただけるか確認のうえ、健康推進課に予防接種手帳と母子健康手帳を持参し、申し込みしてください。

愛知県外または、広域接種を実施していない医療機関で接種したいとき

問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

予防接種費用の一部を補助します。

補助額

市が市内の医療機関と契約している単価を限度として接種に要した金額。(限度額を超えた金額は、自己負担となります)

申し込み ※接種前に事前申請が必要です。

(接種予定日の2週間前までに) 接種前に健康推進課へご相談ください。

妊娠、出産に関連した大人予防接種

大人の風しんワクチン接種

問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

対象

- 妊娠を希望する女性
- 妊娠を希望する女性の夫
- 妊娠している女性の夫

申し込み

健康推進課に風しん抗体検査の結果証明書の写し、風しん予防接種の領収書、対象の②の方は母子健康手帳の表紙の写しを持参し、申し込みしてください。

風しん抗体検査費用補助

問 知多保健所 ☎ 0562-32-6211

愛知県が実施する風しん抗体検査があります。

RSウイルス感染症予防接種

問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

対象

妊娠28週から36週6日までの妊婦の方
母子健康手帳交付時に予診票を交付します。

子どもの栄養・離乳食

赤ちゃんの発達に合わせて、食べる楽しさ、おいしさを体験させることで、「赤ちゃんの自分で食べる力」をはぐくみ、食事のリズムを整えることから生活のリズムを身につけていきましょう。

\\ 離乳食教室の案内 //

前期 離乳食講習会

試食あり



問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

- 初期～中期の進め方について
 - 離乳食作りのデモンストレーション
- しあわせ村での試食あり！実際に食べられるから、固さやとろみの加減などわかりやすい教室です。

対象 生後5・6か月児の親

日時 乳児健康診査のお知らせと共にご案内します。

\\前期離乳食講習会口コミ/
作りだけでなく食べさせ方など基本から丁寧に教えてもらえて助かりました。

\\後期離乳食講習会口コミ/
息子の試食の様子を見たりアドバイスをくださり、モグモグできていることやコップ飲みができていることが分かって、自信ができました。

後期 離乳食講習会

試食あり



問 健康推進課 ☎ 052-689-1600

- 離乳食後期以降の進め方について
 - 大人の食事からの取り分け離乳食の方法
 - 食べさせ方のポイント ● お口の発達について
 - 歯磨きの方法について ● こころと体を育てる親子遊び
- しあわせ村での試食あり！軟飯の硬さ、味付けの濃さ、取り分け方法などわかりやすく説明。さらに**お子さんが食べる様子を見てアドバイス**します！

対象 生後10か月になる児とその保護者(第1子に限りません)

日時 第4金曜日

\\ 離乳食を開始するサイン //

01 首がすわっている

02 支えて5秒くらい座ってられる

03 食に興味を持ち始める

04 授乳間隔を調整できる



大人が食べている様子に興味を持って見ている

授乳感覚を3～4時間空くようになっている、満腹と空腹のリズムが規則的になる

Topic

01 赤ちゃんの歯磨きは、歯がはえ始めたらスタート。奥歯がない赤ちゃん期は、まずガーゼやタオルで歯と歯肉の境目を中心に拭きます。







離乳食後スタイクを取り替えるとき、汚れていない部分で拭くつもりで

02 口を触られることに慣れてきたら、歯ブラシを用意持たせてみるなど、遊びから歯みがきをスタート。安全のために床に座らせて、必ず保護者が見ていること。ゴシゴシみがけなくても、歯に当ててみるなどゆっくり練習してみてください。



\\ 離乳食期のながれ //

あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に合わせて調整しましょう。

	初期 生後5～6か月	中期 生後7～8か月	後期 生後9～11か月	完了期 生後12～18か月
調理形態	 なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)	 舌でつぶせるかたさ(豆腐くらい)	 歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナくらい)	 歯ぐきで噛めるかたさ(肉団子くらい)
月齢ごとの食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ● 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ● いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ● 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ● 手づかみ食べなど、自分で食べる楽しさを増やす。
回食数	1→2回	2回	3回	3回
1回あたりの目安	① 10倍粥をすりつぶしたのから始める。	<ul style="list-style-type: none"> I. 主菜・穀類 全がゆ(7倍がゆ) 50～80g II. 副菜・野菜・果物 20～30g III. 主菜・魚 10～15g III. または肉 10～15g III. または豆腐 30～40g III. または卵 卵黄少量～1個分 → 全卵 1/3 個 III. または乳製品 50～70g 	<ul style="list-style-type: none"> I. 主菜・穀類 全がゆ 90g～軟飯 80g II. 副菜・野菜・果物 30～40g III. 主菜・魚 15g III. または肉 15g III. または豆腐 45g III. または卵 全卵 1/2 個 III. または乳製品 80g 	<ul style="list-style-type: none"> I. 主菜・穀類 軟飯 80g～ご飯 80g II. 副菜・野菜・果物 40～50g III. 主菜・魚 15～20g III. または肉 15～20g III. または豆腐 50～55g III. または卵 全卵 1/2～2/3 個 III. または乳製品 100g
調味料	使用しない	しょう油、味噌、砂糖、塩などごく少量	ケチャップ、マヨネーズ	薄味でおいしく調理

Recipe 01

離乳食基本のレシピ

“ おかゆ編 ”



炊飯器で簡単につくる おかゆ

【作り方】

- ①普通の米を炊くために米と水をセットした炊飯器の中央に、おかゆ分の米と水を入れた深めの耐熱容器を置く。そして通常通りに炊飯する。
- ②裏ごしやすり潰してなめらかにする。

慣れてきたら
スプーンなどで
粗くつぶして



材料 〈10倍がゆ〉

米 …… 小さじ1
水 …… 小さじ10

炊いたあとのご飯からつくる おかゆ

【作り方】

- ①鍋にご飯と水を入れる。
- ②強火で煮立ったら、弱火で10分炊く。
- ③火を止めてそのまま10分蒸らす。
- ④裏ごししたり、すり潰したりしてなめらかにする。

POINT! //

10倍がゆ …… ご飯1 : 水5
7倍がゆ …… ご飯1 : 水3
5倍がゆ …… ご飯1 : 水2
軟飯 …… ご飯1 : 水1

ご飯からつくる
場合の水の量は
こちら

材料 〈10倍がゆ〉

ご飯 …… 大さじ2
水 …… 大さじ10

電子レンジで簡単おかゆ

【作り方】

- ①耐熱容器にご飯と水を入れてふんわりラップをする。
- ②電子レンジで3~4分加熱する。
- ③取り出してしっかりラップをつけ直し、10分蒸らす。
- ④裏ごししたり、すり潰したりしてなめらかにする。

POINT! //

電子レンジ1回分の目安

10倍がゆ …… ご飯10g/水大さじ5
7倍がゆ …… ご飯15g/水大さじ4
5倍がゆ …… ご飯30g/水大さじ4
軟飯 …… ご飯50g/水大さじ4

多めに作って
製氷皿などで冷凍
しておくとう便利です



材料 〈10倍がゆ〉

ご飯 …… 10g
水 …… 大さじ5

最初はほとんど
口からこぼれてしまっても
大丈夫!



CHECK

食べさせ方の動画



Recipe 02

離乳食基本のレシピ



“ 離乳食初期
生後5~6か月 ”

離乳食初期(生後5~6か月)のポイント

- ✓健康状態の良いときで、午前中に1日1回1さじから始めます。
- ✓初めて食べる食材を与えるときは1さじずつ与え、様子を見ながら増やします。
- ✓離乳食を与えた後は、母乳やミルクを飲みたいだけ飲ませましょう。
- ✓始めてから1か月くらいいたら、2回食にすすめます。
- ✓母乳の場合、6か月頃頃から鉄分不足やビタミンD不足になりやすいので、適切な時期に離乳食を開始しましょう。離乳食づくりに育児用ミルクを使用すると、鉄やビタミンD補給に役立ちます。

◀ 作り方は二次元コードから動画をチェック! ▶

【主食】じゃがいもがゆ



材料

じゃがいも …… 40g
お湯または
ゆで汁 …… 50cc



【主菜】豆腐・麩の裏ごし煮



材料

絹ごし豆腐 …… 50g
または麩 …… 1個
水(または昆布だし)
…………… 100cc
水溶き片栗粉 …… 適量



【主菜】ゆで卵(黄身)



材料

卵 …… 1個からとりわけ
お湯 …… 適量



“ 離乳食中期
生後7~8か月 ”

離乳食中期(生後7~8か月)のポイント

- ✓離乳食は、1日2回、なるべく決まった時間に与え、2回目は夜8時を過ぎないようにしましょう。
- ✓ヨーグルト状からだんだん形をつけていき、舌と上あごでもぐでもぐできるくらいの固さ(豆腐くらいの固さ)にしていきます。
- ✓水分を摂る練習を始めましょう。食後湯冷ましや麦茶をスプーンで少し与えます。

【主食】うどんのミルク煮



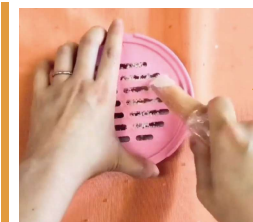
うどんはご飯に
変えてもOK!
さらに簡単に
作れます。



材料 〈約1回分〉

ゆでうどん …… 1/4玉
小松菜 …… 15g
ツナ缶 …… 10g
ミルク(または牛乳) …… 50cc

【主菜】ささみのすりおろし煮



冷凍したささみを
使用して
すりおろすので、
お手軽に作れます。



材料 〈約1回分〉

ささみ …… 15g
水 …… 100cc
片栗粉・水 …… 各小さじ1/4

“ 離乳食後期
生後9～11か月
離乳食完了期
生後12～18か月 ”



離乳食後期(生後9～11か月)のポイント

- ✓ 1日3回食にしましょう。
- ✓ 食べる量が増えるにつれ、食後の母乳やミルクが減っていきます。
- ✓ 9か月以降は、鉄分が不足しやすいので赤身の肉や魚、レバーを使いましょう。
- ✓ ひじきなどの海藻や小松菜、ほうれん草などの野菜にも鉄分は豊富に含まれます。家族の食事から取り分け、食品の種類を増やしましょう。

離乳食完了期(生後12～18か月)のポイント

- ✓ いろいろな食材を取り入れて偏食を防ぎましょう。生ものは、3歳以降に使用しましょう。
- ✓ 食べものを噛んで飲み込む練習をこの時期にしっかりとっておきましょう。
- ✓ よく噛んで食べる習慣をつけていきましょう。
- ✓ おやつは、食事の一つとして考え、お菓子ではなく、3度の食事で食べられなかった、果物や、芋類、乳製品などを次の食事に影響しない時間帯に与えましょう。

【主菜】鮭のトマトソースかけ(取り分け離乳食)



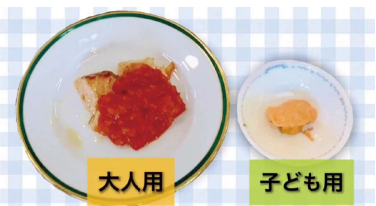
材料(大人2人分)

- 鮭 …… 2切れ
- 塩こしょう …… 少々
- 油 …… 小さじ1

- トマトソース
- 玉ねぎ …… 40g
- 油…小さじ1
- カットトマト缶…200g
- 水…100g
- 固形コンソメ…1/2個
- 塩胡椒…少々

材料(子ども用)

- 大人2人分から取り分ける
- トマトソース(味付け前) 小さじ1
- 鮭(塩こしょうする前) 15g
- ・ 片栗粉 適量
- ・ マヨネーズ(お好みで) 少々
- ・ お湯(茹でる用) 適量



大人用

子ども用

【主菜】麩と野菜の炒め煮



材料(1回分)

- にんじん1cm角切り …… 大さじ1
- 小松菜 1cmざく切り …… 大さじ1
- 麩(水で戻し、絞って刻む) …… 3個分
- だし汁 …… 100cc
- めんつゆ(ストレート) …… 小さじ1

スキレットや鉄鍋を使って調理すると、鉄分UP!

【副菜】ひじきと豆腐の味噌汁(取り分け離乳食)

材料(大人と子ども1回分)

- 小松菜 …… 40g
- ひじき …… 2g
- 絹ごし豆腐 …… 100g
- だし汁 …… 300ml
- 赤みそ …… 大さじ1



大人の味噌汁を事前に取り分けるだけで、お子さんも同じものを食べられます



後期から自分でかとり取ったり、手づかみ食べも始まります



☆ CHECK ☆

食べさせ方の動画



“



離乳食で悩んだときは……



子育てオンライン相談(P48)

妊娠中～子育てで気になっていることを自宅から栄養士や歯科衛生士、助産師や保健師に相談できます。お子さんの離乳食や好き嫌いへの対応など、ご相談ください。

おにぎりDay(P26)

たまには食べる時の環境を変えてみても良いかも。赤ちゃんの離乳食、大人のおにぎりを持って児童館に遊びに来てください。児童厚生員に相談できます。

子育て総合相談窓口

しあわせ村に電話すると栄養士に相談できます。離乳食の悩みもお気軽にお電話ください。
日時 月～金曜日9:00～16:00
専用電話 052-689-1646

離乳食の作り方や、食べさせ方のコツ、まだまだあります!

動画でCHECK!



”

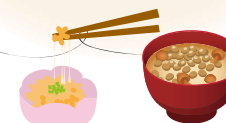
先輩ママの
リアルVOICE

うちの子が好きだった離乳食メニュー

豆腐と鶏ひき肉、みじん切りの野菜を鶏がらスープで少しだけ味付けした豆腐あんかけを、ご飯にかけてあんかけ丼が好きでした! 野菜はにんじんや小松菜など家にあるもの。ひき肉がなければほろすを塩抜きしたものでも。



納豆が好きなので我が子。野菜の味噌汁に納豆を入れて食べていました。納豆は片付けが大変…。火を通すとネバネバが弱くなるので、味噌汁に入れるのは良かったです。手づかみ食べの時期は納豆ご飯をおやみにしたりしました。



つぶしたバナナにヨーグルトときな粉をかけたものが大好きでした。大人が食べてもおいしいので、子どもが食べなかったら親がほちみつをかけて食べていました。
*1歳未満のお子さんにはちみつはNG



カレーの取り分けの際は、牛乳を入れていました。カレー粉少しに、牛乳多めで、シチューみたいだけど、マイルドな味で子どもに好評でした。



親子で一緒に遊ぼう!

親子遊び場 イラスト マップ

親子遊び場

親子で遊べる施設、子育ての講座やイベント、相談ができる支援センターを紹介します。



“ 子育て支援センター (総合・北部・南部) ”

就学前の親子がいつでも気軽に訪れることのできる場所です。



常設広場

(各子育て支援センター)

親子が安心して遊べる場、気軽に立ち寄れる場を提供しています。生活の区切りとして、屋前と閉館前に親子で手遊びや体操・季節の歌などを歌い、親子のふれあいを楽しんでいます。

MAP ① 子育て総合支援センター



- 📍 東海市大田町後田1158 ソラト太田川3階
- ☎ 0562-85-6177 ☎ 9:00~16:00
- 🗓 月曜日(月曜日が祝日に当たるときはその後の最も近い休みではない日)、年末年始

MAP ② 北部子育て支援センター



- 📍 東海市名和町池西45-1 東海市名和保育園併設
- ☎ 052-603-2888
- ☎ 9:00~16:00 🗓 土・日・祝日、年末年始

MAP ③ 南部子育て支援センター



- 📍 東海市加木屋町東大堀28-34 東海市立大堀保育園併設
- ☎ 0562-35-1011
- ☎ 9:00~16:00 🗓 土・日・祝日、年末年始

遊びの広場

(各子育て支援センター)

子育て中の親子の遊び場、情報交換の場、つどいの場を提供しています。育児に関する相談にも応じます。

7か月~11か月 ひよこサロン

- 北部子育て支援センター
 - 南部子育て支援センター
- 赤ちゃんの体重測定、親同士の情報交換、ふれあい遊びをして楽しめます。



北部子育て支援センター



南部子育て支援センター

3か月~7か月 ねんね広場

- 子育て総合支援センター
- 赤ちゃんとのふれあい遊びや手遊び、親同士の情報交換など楽しくおしゃべりをします。



ねんね広場

1歳 にこにこ広場

- 子育て総合支援センター
 - 北部子育て支援センター
 - 南部子育て支援センター
- 親子で遊んだり、手遊びをしたり、パネルシアターをみたりして楽しめます。



子育て総合支援センター



北部子育て支援センター



南部子育て支援センター

2歳~3歳 のびのび広場

- 子育て総合支援センター
- 北部子育て支援センター
- 南部子育て支援センター

親子で体を動かして体操やふれあい遊びをします。また、簡単な制作遊びをしたり、パネルシアターや絵本を見たりして楽しめます。



子育て総合支援センター



北部子育て支援センター



南部子育て支援センター

多胎児 さんさん広場

- 子育て総合支援センター

双子・三つ子などの多胎児ならではの愉快な話、悩み事を楽しくおしゃべりしたり、情報交換したりしながら遊びます。多胎児の妊婦さんもどうぞ。



パパ パパ広場



- 子育て総合支援センター
- 講師をお迎えして親子で体を動かして遊んだり、パパ同士の交流を深めたりします。



“ 児童館 ”

乳幼児親子から18歳未満のこどもたちが自由に遊べます。遊戯室、図書室、キッズルームなどがあります。

問 こども課 ☎ 052-613-7656 ☎ 0562-38-6280



遊び場・スキップ 要予約



1歳6か月～3歳 ☎ 10:00～11:00

未就園児とその保護者が児童厚生員と一緒に遊んだり、地域の子育て仲間とおしゃべりしたりしています。ミニ講話や保育士による育児相談もあります。月2回(半年クール)



※緑陽コミュニティセンターでも実施

つどいの広場



乳幼児親子 ☎ 10:00～11:30

親子のふれあい遊びや保護者同士の交流会などをします。月1回



おにぎりDay



乳幼児親子 ☎ 11:30～12:00

児童館で遊んだあとに、親子で持参したおにぎりなどを食べながら児童厚生員とおしゃべりしたり、保護者同士の交流をしたりしています。週1回



“ 公民館・市民館主催事業 ”

講座・イベント等詳しくは各公民館・市民館ホームページでお知らせします。



MAP 17 上名和公民館



親子スキンシップ

1歳から就園前のお子さんと一緒にスキンシップしながら、体を動かして親子で楽しく遊びましょう。

☎ 東海市名和町東田20-8 ☎ 052-601-3610

MAP 18 加家公民館



ママのひとやすみサロン

未就園児のお母さんたちにお子さんと離れたお部屋で睡眠を取ってまいります。お子さんたちは、別室ボランティアの学生さん、公民館職員と遊んで待ちます。

親子でびよんびよんバランスボール

お母さんと未就園児のためのバランスボールを使った体幹トレーニング。まだバランスボールが難しい小さなおさんは同じお部屋で職員が預かります。抱っこしながらトレーニングもできます。

☎ 東海市東海町2-3-15 ☎ 052-603-0261

MAP 19 平島公民館



ベビーマッサージとママストレッチ

生後3か月～11か月頃の赤ちゃんともママ向け。前半はベビーマッサージ、後半はママのストレッチ講座です。

託児ヨガ

生後6か月～未就園児のお子さんをお預かりします。ママには1時間ゆっくりと簡単なヨガやストレッチでリフレッシュしてもらえます。

えいごであそぼ!

生後6か月～未就園児のお子さんと保護者さん向け。歌や遊びを通して「初めての英語」を楽しく学びます。

☎ 東海市荒尾町中屋敷35 ☎ 052-604-0448

MAP 20 船島市民館



Peek-a-boo(ピーカーブー)

はじめてでも大丈夫! ネイティブな先生と親子で楽しく英語にチャレンジ!

☎ 東海市富木島町船島2-1 ☎ 052-603-1492

MAP 21 横須賀公民館



びよんびよん広場

親子ふれあいリトミック、インストラクターによるリトミック。奇数月保健師による、身体測定・育児相談。

英語で遊ぼう

英語の歌・手遊び・絵本読み聞かせなど。

親子おこし物作り

親子でお雛さま伝統のお菓子を作ります。

☎ 東海市横須賀町浜屋敷2-11 ☎ 0562-32-7808

MAP 22 加木屋市民館



親子でリズム

親子で音楽に合わせてリズム体操を行います。体を使った親子遊びの参考にもなります。

☎ 東海市加木屋町一本木2-1 ☎ 0562-32-7880

MAP 23 大田市民館



ふれあい おやこ体操

畳のお部屋で、親子と一緒にのびのび元気に体を動かしましょう。

HAPPY広場で遊ぼう

ゲームや歌で遊びながら親子で英語に触れよう。

☎ 東海市大田町細田14 ☎ 0562-32-6881

MAP 24 上野公民館



ぼちぼち育自

毎日子育てを頑張っている保護者を応援するための5回講座です。内容は、時期によって異なり、子育てに役立つ講話、おやつ作りやヨガなど、様々な講座を行います。

☎ 東海市名和町南之山10-4 ☎ 052-603-0304

児童館情報

☎ 4月～9月 9:00開館 18:00閉館
10月～3月 9:00開館 17:00閉館



MAP 4 名和児童館

☎ 東海市名和町塚森25 ☎ 052-601-1888

MAP 8 明倫児童館

☎ 東海市富木島町真船16-7 ☎ 052-601-1220

MAP 5 名和東児童館

☎ 東海市名和町石戸48-10 ☎ 052-601-8501
キッズルーム有り

MAP 9 富木島児童館

☎ 東海市富木島町西山田1-13 ☎ 052-601-1500
キッズルーム有り

MAP 6 泉児童館

☎ 東海市荒尾町泉3 ☎ 052-604-0339
キッズルーム有り

MAP 10 姫島児童館

☎ 東海市富木島町森前2 ☎ 052-604-3266
キッズルーム有り

MAP 7 平洲児童館

☎ 東海市荒尾町畑田43-1 ☎ 052-601-4310
キッズルーム有り

MAP 11 大田児童館

☎ 東海市大田町東畑1141 ☎ 0562-33-5420

MAP 12 公家児童館

☎ 東海市高橋須賀町公家5-1 ☎ 0562-33-2194
キッズルーム有り

MAP 13 養父児童館

☎ 東海市養父町宮山17-1 ☎ 0562-32-4614
キッズルーム有り

MAP 14 加木屋児童館

☎ 東海市加木屋町仲新田43-1 ☎ 0562-34-3406

MAP 15 三ツ池児童館

☎ 東海市加木屋町三ツ池12-74 ☎ 0562-34-8842
キッズルーム有り

MAP 16 加木屋南児童館

☎ 東海市加木屋町南鹿持28-1 ☎ 0562-34-7968
キッズルーム有り

“ 保育園開放 ”

問 各公立保育園 (P.34)



未就園児と保護者が園を見学したり遊びや活動を体験します。また、子育てに関する相談も行っています。(公立保育園にて月1回程度実施 予約不要)

“ 親子一日体験 保育園入園 ”

問 各公立保育園 (P.34)



1歳以上の子どもとその親が親子で一緒に保育園の生活が体験できます。保育園児、保育士と関わりながら遊んだり、給食を食べたりします。(申し込みは各公立保育園)

親子遊び場

親子遊び場

絵本とふれあう

絵本の読み聞かせは親子の絆を深め、
こころの安定につながります。
絵本とふれあえる制度・施設を紹介します。



絵本で親子ふれあい 応援事業



東海市では赤ちゃんの誕生をお祝いし、親子のふれあいを
を応援するため、**絵本を3冊プレゼント**します。

対象 令和4年4月1日以降に生まれた赤ちゃん
(生後3か月頃に案内を送ります)

問 こども課 ☎ 052-613-7656
☎ 0562-38-6280

先輩ママアンケート

- 決められたものではなく、好きな絵本を3冊も選べたので嬉しかった。
- 引換え場所の児童館が、土・日開いていたので便利だった。
- 絵本を通して、子どもと「ふれあいの時間」が作れたのは良い。
- どのような絵本を買うか悩んでいたのを、これを機会に色々購入しようと思う。
- 自分が幼少期に親しんだ絵本をもらえて大変嬉しい。



MAP ①

子育て総合支援センターで 絵本とふれあう

絵本読み聞かせ講座

お子さんの発達にあわせた絵本の紹介や読み聞かせなど、魅力いっぱいの絵本の世界を親子で楽しみませんか。絵本に興味がある方、ぜひご参加ください。



えほん館

☎ 11:00～



子ども向けの絵本が数多く置いてあり、親子でゆっくり絵本を楽しめます。毎日絵本や紙芝居の読み聞かせの時間があります。

MAP ②⑥

横須賀図書館で絵本とふれあう

横須賀のおはなし会

赤ちゃん絵本や紙芝居の読み聞かせ、わらべうたや親子遊びなど、親子でも、お孫さんとも一緒に楽しめるプログラムです。



☎ 横須賀図書館 1階 児童コーナー
☎ 第2金曜日 11:00～

☎ 東海市養父町北反田41 ☎ 0562-39-1222

MAP ②⑤

中央図書館で絵本とふれあう

お話友の会

ボランティアの皆さんが、絵本や紙芝居の読み聞かせのほか、エプロンシアター・パネルシアターなどを季節や行事にあわせて工夫しながら、個性あふれる会を行っています。



☎ 中央図書館 児童親子閲覧室
☎ 第2・4土曜日、毎週日曜日 14:30～

ひよこの会

絵本の読み聞かせやわらべうた、手遊び、親子遊びなど、赤ちゃんと一緒に、また親子でも、お孫さんとも楽しめるプログラムです。



☎ 中央図書館 児童親子閲覧室
☎ 第3金曜日 11:00～

ちびっこ映画会

幼児、小学生向け映画を上映します。どんな映画に出会えるか、楽しみにしてください。



☎ 中央図書館 2階 集会室
☎ 第3・5土曜日 14:30～

☎ 東海市中央町3-2 ☎ 052-601-5335

おすすめ絵本紹介

0歳～
だるまさんの
作・絵：かがいひろし
出版社：プロンス新社

変幻自在のだるまさん。めがねをはずすとこんどはなに見せてくれるのかな? トンをぬくと...? ページをめくと、あっとおどろく展開!

0歳～
じゃあじゃあびりびり
作・絵：まつい のりこ
出版社：偕成社

「じどうしゃ ぶーぶーぶー」「みず じゃあじゃあじゃあ」赤ちゃんと身近なものを、わかりやすい絵とリズムカルなことばで表現した、音から物を認識する絵本。

0歳～
いないいないばああそび
作・絵：きむらゆういち
出版社：偕成社

子どもたちの大好きな「いないいないばあ」をしかけ絵本! かわいいキャラクターたちがお顔をかくして、「いない いない...」しかけをめくと「ばあ～」とお顔が出てきます。

0歳～
くっついた
作・絵：三浦太朗
出版社：こぐま社

ページをめくると...くっついた! そのくり返し楽しいあかちゃん絵本。金魚、アヒル、ゾウ、サルが、思いつきのやり方で「くっついた」。最後は、あかちゃんをはさんで、お父さんとお母さんも一緒に「くっついた」。

1歳～
おべんとうバス
作・絵：真珠まりこ
出版社：ひさかたチャイルド

お弁当の食べ物で返事をしながら次々に乗り込んでくるバス。食べ物大好き、乗り物大好き、お返事大好きな子どもたちにぴったりです。

2歳～
くだもの
作・絵：平山 和子
出版社：福音館書店

ページを開くと、丸くて大きな緑のすいか。ページをめくると、三日月形に切られた真っ赤なすいかが、お皿にのって現れます。「さあ どうぞ」。果物のみずみずしさを丁寧に描き出した絵に、子どもも大人も夢中になること間違いなしの食べもの絵本です。

2歳～
きんぎょがにげた
作・絵：五味太郎
出版社：福音館書店

きんぎょが1びき、金魚鉢からにげました。どこににげた? カーテンの赤い水玉模様の中にかくれてる。おや、またにげた。こんどは鉢植えで赤い花のふり、小さな指をさしながらきんぎょを探して楽しめます。

3歳～
**ノンタン
ぶらんこのせて**
作・絵：キヨノ サチコ
出版社：偕成社

ノンタンはぶらんこをひとりじめ。なかなか順番をかわってくれません。「ずるいよ、ずるいよ!」みんなが怒って帰ろうとしたら、ノンタンがわけて...親子に愛されるノンタンシリーズの一作。

3歳～
どうぞのいす
作：香山美子
絵：柿本幸造
出版社：ひさかたチャイルド

うさぎさんが作った椅子をめくって次々に繰り上げられる取りかえっこ。「どうぞ」にこめられたやさしさが伝わってくるロングセラー絵本です。

絵本は心の栄養です。
読み聞かせで親子のふれあいの時間をつくりましょう。



親子でお出かけ！
公園・緑地
マップ



親子で遊べる主な公園を紹介します。

問 花と緑の推進課

☎ 052-613-7811 ☎ 0562-38-6401

東海市公園管理事務所 ☎ 052-603-4155

MAP A 平地公園

東海市名和町法秀1-1

遊具広場を囲むサーキットコースで、ゴーカートが子どもに大人気！1回2周**110円**。無料で楽しめるおもしろ自転車も。公園内の散策路周辺には、四季折々の花木が訪れる人を楽しませてくれます。



ゴーカートは2歳以上のお子さんから助手席に乗り可能！2周できるのが嬉しい！

●交通遊園(ゴーカート/特殊自転車)

- ☎ 土日祝日、および休日(学校休業日(春・夏・冬休み)に準じる)
- ☎ 10:00~16:00(12:00から13:00まで休憩)
- ☎ 年末年始

●テニスコート

- ☎ 1月4日~4月30日/11月1日~12月28日【7:00~17:00】
5月1日~10月31日【7:00~19:00】
- ☎ 年末年始

クジャクの鳴き声を聞いたことありますか？
色々な動物に会いに行ってみて！



MAP B 大池公園

東海市中央町3-1

大田大池の周りは四季の花が咲き誇ります。春は梅・桜、初夏は花菖蒲、夏は花火と見どころ満載！遊具のある広場にはウサギやポニー、ヤギ、クジャクなどの小動物園も併設。芝生でピクニック、池の周りをウォーキング、楽しみ方色々！



●公園エリア ●運動施設(野球場・テニスコートなど)

- ☎ 常時開放
- ☎ 1月4日~4月30日/11月1日~12月28日【7:00~17:00】
5月1日~10月31日【7:00~19:00(野球場は21:00まで)】
- ☎ なし
- ☎ 施設のみ年末年始

MAP C 聚楽園公園

東海市荒尾町西廻間2-1

東海市のシンボル、高さ約18mの大仏が鎮座する聚楽園公園。トリム広場やこどもの森には、大型ローラーライダーやコンビネーション遊具があり、子どもたちに大人気です。健康ふれあい交流館の温浴施設では、遊べる温水プールと13種類のお風呂でリフレッシュできます。利用料金はプール共通**520円**。



大きくカーブしながら斜面をすべり降りるローラーライダーが特に人気！



●公園エリア ●常時開放 ☎ なし

●健康ふれあい交流館

- ☎ 9:00~21:00(温浴・プールは10:00~21:00、第2・第4月曜日は10:00~17:00で営業します)
- ☎ 月曜日、年末年始(祝日の場合は営業、翌平日に休業)



MAP D 池下公園

東海市中央町1-168

東海市役所のお隣！迫力ある長い滑り台や、シーソー、大きなコンビネーション遊具が特徴です。主要道路から見えにくい隠れ家的な雰囲気もあってワクワク！



飛行船のモチーフのカラフルな遊具で遊ぼう！

●公園エリア ●常時開放 ☎ なし

MAP E 上野台公園

東海市富木島町山田7-1

赤い太鼓橋が印象的な日本庭園があり、5月にはカキツバタ、6月にはアジサイも見ごろを迎えます。児童遊園には、幼児向けの遊具・小学校高学年の児童も楽しめる遊具あり。テニスコートもあり多目的に利用できる公園です。



ホールの遊びができる広い広場も。



●公園エリア ●常時開放 ☎ なし

●運動施設(テニスコート等)

- ☎ 1月4日~4月30日/11月1日~12月28日【9:00~17:00】
5月1日~10月31日【9:00~19:00】
- ☎ 年末年始

親子遊び場

親子遊び場

第4日曜日にフリーマーケットが開催！多くの人で賑わいます。

MAP F 元浜公園 ② 東海市元浜町64-2

広い芝生広場では、水遊びができる約50mの小川が流れています。船の形の遊具、噴水、水のテラスなどがあり、こどもたちの歓声が響きます。豊富な品種を誇るバラ園も人気！



●公園エリア

🕒 常時開放 🚫 なし

●屋外ステージ・運動施設等

🕒 1月4日～4月30日/11月1日～12月28日【7:00～17:00】
5月1日～10月31日【7:00～19:00】

👶 年末年始

緑の広場から電車が見えるので、電車好きのこどもには嬉しい♪

MAP G 中ノ池公園 ② 東海市中ノ池6-1-1

中ノ池をぐるりと囲む散策路は、ジョギングに最適。春の桜並木も美しい！自然の中にあるテーブルでは、お弁当を持参してピクニックも楽しめます。



●公園エリア 🕒 常時開放 🚫 なし

池には水鳥がいたり、様々な昆虫がいたり、自然の中で遊べる公園です。

MAP H 加木屋緑地 ② 東海市加木屋町稚子野1-1

市内で最も標高が高い御稚子山があり、天気の良い日には御嶽山も望める絶景ポイント！山登り気分が味わえますよ。森や池を巡る散策路、全長2.5kmのクロスカントリーコースがあります。自然の中で景色を楽しみながら、ウォーキングやトレーニングが楽しめる里山緑地です。



●公園エリア 🕒 常時開放 🚫 なし

池では釣りも楽しめます！

MAP I 加木屋南公園 ② 東海市加木屋町南鹿持16-1

加木屋大池を中心に散策路があり、ウォーキングやジョギングに最適です。カラフルなコンビネーション遊具があるわんぱく広場、芝生広場などで遊べます。多目的トイレにはオムツ交換台もあり、赤ちゃん連れでも安心です。



●公園エリア

🕒 常時開放 🚫 なし



“子育てサークル 支援団体”

市内には子育て中の親が中心となって自主的に活動している子育てサークルや支援団体があります。



子ども食堂

子ども食堂とは、地域の方々がボランティアで運営し、子どもや地域の人々に対し、無料または安価で栄養のある食事を提供する食堂です。子ども1人でも行くことができ、子どもたちが地域の人たちと一緒に食事することで、子どもの孤立を防止し、子どもの健やかな成長を促すことができる取り組みです。



子ども食堂 一覽

子育てサークル

子育てサークルとは、子どもとその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談しあうなど、子育て中の親子が地域で参加できるグループのことです。ぜひ地域の子育てサークルを利用してみてください。



△ 地域の子育てサークルの一部をご紹介します。△

未就園児の親子、妊婦さん ▶▶▶ パパの参加も大歓迎！

パパママ学級東海 ~産前産後ケア~

未就園児と保護者が気軽に立ち寄れる無料のおしゃべりサークルを、月1回開催しています。親子でのんびり過ごしなが、子育てのことや小さな悩みを話したり、地域の遊び場やイベントの情報交換をしています。【一人で子育てを抱え込まないこと】を大切に、顔見知りができるあたたかな居場所づくりを行っています。冬の1・2月には、焼き芋名人のおじいちゃん特製の焼き芋を囲む会(芋代のみ必要)もあります。

- ① 主に加木屋市民館
- ② 毎月第3金曜日 10:00～11:30



子育てを一人で抱え込まず、気軽にしゃべりに来ててくださいね。LINEオープンチャットもぜひご参加ください。

未就学児 児童館や子ども会など小学生対象に行うこともあります。

パパ子育て応援団おとキッズ

東海市を中心に活動する子育て支援団体です。パパと子どもが思いきり遊び、自然とつながれる場を作っています。パパが子どもと過ごす時間は、ママのひと息にも、もちろんママだけの参加も大歓迎！元気で楽しいイベントを開催中です。

- ① 主に子育て支援センターや市内児童館・公民館など
- ② SNSにて



子どもの笑顔は家族みんなの幸せ！親子で笑って遊べるイベントに、気軽に遊びに来てください。

ママだけでなくパパや祖父母の参加も大歓迎！
主に未就園児とその保護者 ▶▶▶ プレママ・プレパパ、園児さんと就学されているごきょうだいの参加も可能。

特定非営利活動法人 子育て応援団はじめての一步

- 親子つどいのひろば(はあとすぺーす)
季節の行事や工作、カフェタイム。読み聞かせや手遊びなど。(参加費：200円～500円程度)
- 子育て講座
子育てで活かせる講座、親子で楽しむ講座、リフレッシュ講座等。託児付の場合あり。(参加費：500円～1000円程度)
- 預かり事業
他団体等から依頼されたイベント時の託児。一步の子育て講座の託児。託児費が必要な場合もあり。

- ① 主に加木屋市民館 会議室(和室)
*企画内容によっては市内内公共施設を利用
- ② 毎月第3火曜日 10:00～11:30
*4月と8月はお休み



「地域の中で温もりある子育て」をモットーに、子どもも親も共育の輪を広げていきたいと思っています。

お昼ご飯をみんなで食べたいママ ▶▶▶ 大人のみ参加もOK

話してはなす「はなはな」

食事の提供、遊びの広場の提供。たまには誰かの作ったご飯が食べたいというママの願いを叶える活動をしています。ママはゆっくりご飯を食べて、子どもは隣で楽しく遊ぶ、ママも子どももほっこり時間を過ごして欲しいという思いで活動しています。

- ① 「陽だまり」
東海市加木屋町柿畑56-1 ワイズビル2A
- ② 毎月第3木曜日



ない個室での活動です。出入り自由、ご飯なしの対応もできます。気軽に遊びに来てください！