

ちばパパママ安心ネット
中央区産前産後プロジェクト



ちばパパママ安心ネットのミッション

千葉市の産前産後を切れ目なく支え、
安心して子育てできる地域社会をつくる

<ビジョン>

- ① 妊娠が分かったその日から、身近に、気軽に集える場づくり
- ② それぞれの家族に必要なプロのサポートに繋げるネットワーク
- ③ 今の妊娠中から産後の家族の理解をすすめ、
おせっかいな社会をつくる

今年度の取り組み

- ① 支援者向け勉強会の開催
- ② 支援者の関係を築く交流会の開催
- ③ 産前産後の家族が現状を把握し、
必要とする支援や利用できるサポートの確認ができる
チャートやリーフレットと
千葉市中央区の産前産後事業者一覧リーフレットの作成
- ④ 産前産後に参加できるサークルやイベント案内

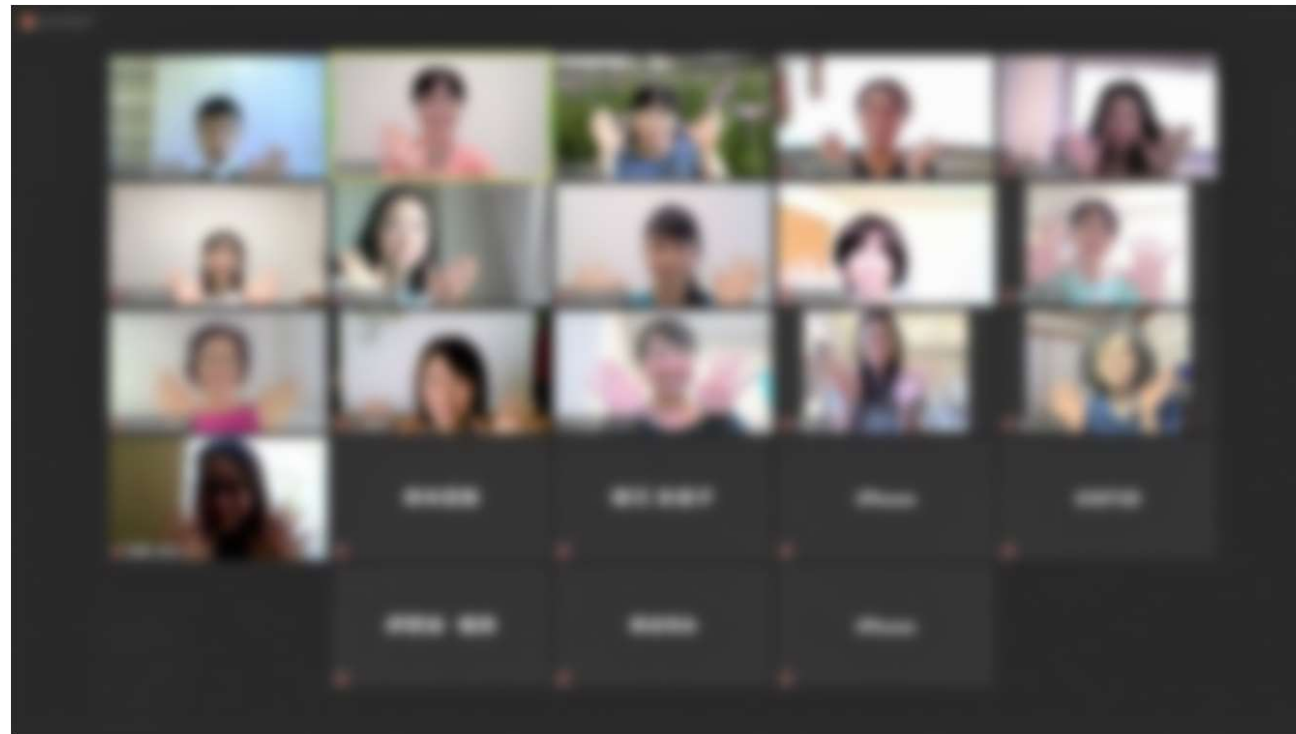
今年度の取り組み

①②支援者向け勉強会・交流会の開催

7月18日(日)10:00~12:00

テーマ「発達に支援が必要な子を持つ親へのサポート」

小川純子先生(淑徳大学看護栄養学部教授)



今年度の取り組み

★子育てフェスティバル

千葉市民間保育園協議会と協働開催

第1部:千葉市民間保育園協議会 主催

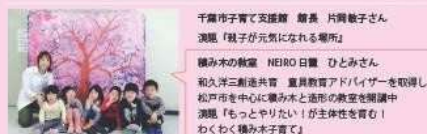
第2部:ちばパパママ安心ネット 主催



～親子で満たされる楽しい時間を過ごしにいらしてください～

2022年2月23日(水) 10時～14時
千葉市生涯学習センター 大研修室他

一部:千葉市民間保育園協議会による子育て講演会



二部:ちばパパママ安心ネットによる「親子で満たされる時間」

お手当/要予約
「からだに響く「癒える」ことでリラックスを促します。ほんのひととき、癒えられる心地よさを味わいにいらしてください」

積み木で遊ぼう/要予約
大人も子どもも「無意識中」にひたひた体験してみませんか? 身のまわりの、自分の大好きなものを積み木遊びで表現してみましょう。

バランスボールエクササイズ/要予約
バランスボールを使った地味な運動を音楽に合わせて楽しく取り組みましょう!
会場 6ヵ月までの赤ちゃんは一緒にご参加いただけます。

「リレーアート」「ひの絵本読み聞かせ」など

2022年3月5日(土) 10時～
まちづくりスポット稲毛

ブチルゴ稲毛による「ほっとひとときティータイム」

わらべうたベビーマッサージ
ふれあいを通じて子育てを楽しくするわらべうたのベビーマッサージ! 「大好き」の気持ちをお母さんの声と手に乗せて赤ちゃんに届けませんか?

おしゃべり&相談コーナー
「ちば/パパママ安心ネット」ブチルゴ稲毛・ファザリング・ジャリンゴは子育てママの癒やし、ひの産後会、子育ての悩みや知りたいこと、日頃からお母さん支援、区長さん支援を活動しているメンバーがお待ちしています!!

ハーブせっけんを手作りしよう
お子さんと一緒に楽しくハーブを暮らしに取り入れてみませんか? ハーブの方で手洗いを楽しい瞬間にしましょう!

「ママの癒しポーズ」「リレーアート」「ひの絵本読み聞かせ」など

予約&問い合わせ
QRコード
mail▶ chiba.papamama@gmail.com

【主催】公益社団法人 千葉市民間保育園協議会 043-202-5515 info@chibashi-hoiku.jp
ちば/パパママ安心ネット (令和3年度 千葉市中央区地域活性化事業 認定団体)
ブチルゴ稲毛 (千葉市稲毛区で妊婦さん、子育て家族の支援団体) 協力グループ

今年度の取り組み

③リーフレットの作成

子育て支援センター
043-221-2590
080-5039-4720

利用種別	利用料	利用時間	利用人数
エンゼルヘルパー	1,680円/2時間あたり	10:00~12:00	1名
エンゼルヘルパー	1,680円/2時間あたり	13:00~15:00	1名
エンゼルヘルパー	1,680円/2時間あたり	16:00~18:00	1名
エンゼルヘルパー	1,680円/2時間あたり	19:00~21:00	1名
エンゼルヘルパー	1,680円/2時間あたり	22:00~24:00	1名

1 妊娠中～お子様1歳未満 エンゼルヘルパー

妊娠中または出産後、家事または育児を手伝える方がいない家庭に、市と契約した事業者からヘルパーを派遣します。

- 対象者 他に家事・育児を手伝える方がいない方
- 利用期間 妊娠中からお子さんが1歳を迎える前日まで
- 利用回数 1回2時間、1日2回(4時間)まで、上限30回
- ※多胎の場合は上限50回
- 事業期間 家事・育児・洗濯・買い物・育児相談 月給、おまつり費、お祝い金、お子のお世話

利用料金 1回2時間あたり 1,680円
※減免制度あり ※初回は無料

キャンセル規定: 利用者の都合により、ヘルパー派遣が中止された場合はキャンセル料が発生
事業開始前16日の16時以降に連絡の場合: 840円・1,680円

利用者の声
つわりがひどいから1日の子どもの育児支援はほんとに助かった。
ママの不在(入浴・仕事)にパパも利用することができたのが助かった。

2 妊娠中～産後 赤ちゃんとの生活プランの作成

妊娠中から産後の生活を考えておこう
出産というイベントを終えたら、赤ちゃんを迎えた家族の生活はガラッと変わります。特にママの身体や心が回復するまでの数か月は、赤ちゃんのお世話だけでなく日常生活の様々なことにパパを中心としたサポートが必要。産後のママと赤ちゃんを誰かのようにサポートするから、妊娠中から生活プランを立てておくことをオススメします。

自分でつくろう
生活プラン作成サポートシートを使って、産後に必要なサポートを誰にお願いするかが計画してみました。

みんなで作ろう
生活プラン作成サポートシートをパパやママや手伝ってくれる家族と一緒に書き込んでみましょう。産後の生活について話し合う機会にもなります。

サポートを受けよう
産前産後の心身の変化をお伝えして、具体的に必要なサポートのお話を伝えながらプランを作成していきます。様々な産後の家族をサポートした経験から、個々の状況に合ったプランが立てられます。

作られた感想
自分たちでイメージ出来なかった事が、なんでもかにも実行できた。みんなに感謝しています。

心配事チェックシート

今、自分のことや家族のことで困っていることはありますか?

ある → 下の表を見て自分で考えてみるサポートサービスさがそう

ない → 中面のロードマップでマタニティライフのイメージをふくらませよう

赤ちゃんとママ
1/2 を見てね
1/3 を見てね
1/4 を見てね
1/3 を見てね

ぜひ右のチャートであなたの心配ごとをチェックしてみてください。それに対応したこのまのサポートをぜひと集めました。それぞれの利用時期は中面のロードマップをご覧ください。この冊子が充実したマタニティライフを過ごす助けになれば幸いです。

中央区 サポート ロードマップ

妊娠が分かってから、最後の2か月月児訪問までに行きわたるサポートをまとめた。今の自分に必要なサービスが、妊娠期間を通して分かる!

1 母子手帳をもらったら

妊娠中～お子様1歳未満 エンゼルヘルパーの申し込み
初回は無料で利用できます。妊娠中に利用して産後に延長しよう! 赤ちゃんを迎えるためのお産のお準備などでもOKです。

2 申し込み期間 5か月頃から

妊娠中～産後 赤ちゃんとの生活プランの作成
産前産後や申し込みが異なるので確認してください。赤ちゃんとの生活をパートナーと話し合ってください。産前産後、両者の意識の違いが何をすべきか決めておくといいです。

3 申し込み期間 7か月頃から

出産後～産後5か月未満 産後ケアの申し込み
※出産予定日の3か月頃から窓口で申し込み
産前産後や申し込みが異なるので確認してください。産前産後、両者の意識の違いが何をすべきか決めておくといいです。

4 申し込み期間 7か月頃から

3か月～1歳未満まで 一時預かり事業の申し込み
上の子がいる場合は産前に利用しておくとスムーズに利用できます。

1か月健診

産後1か月の健診を受けよう

2か月児訪問

産後2か月の月児訪問を受けよう

母子手帳別冊の受取

母子手帳別冊の受取を受けよう

産後ケアの利用開始

お母さんの健康チェック 乳房ケア
赤ちゃんの沐浴・授乳指導 育児相談
産後の生活について話し合う機会にもなります。

一時預かり事業

自分の地域の保護者さんを知ろう
気軽に電話してね

子育て支援センター

子育て支援センターへ行こう! 母子手帳の交付 産後ケアの作成

子育て支援センター

子育て支援センターへ行こう! 母子手帳の交付 産後ケアの作成

赤ちゃんと暮らしをイメージできる場所に行ってみよう

パーキングパーミット (商業施設等駐車場の利用)
子育て支援館 きばー内
子育て支援センター (新設保育所内) (24時間利用可能)
子育てリラックス館 (子育て・健診)
マタニティサービスのあところ

妊娠中に夫婦で参加できる パパママ教室

プレパパママ講座
中央コミュニティセンターまたはZOOMによるオンライン開催
これからパパママになるための準備として、夫と協力して子育てをする意義や産後の役割についてパートナーと一緒に学べる機会を学ぶ講座です。

毎月1回開催(11月開催)
日曜日:10:00~12:00 土曜日:18:45~20:45

中央保健福祉センター

母親&父親学級・母乳教室
妊娠中の生活・出産・育児について(実習など)2回での2つのコース
母乳教室(2コース)
母乳育児について、産後期による講義と実技

土曜開催の両親学級
市立生涯学習センター
産前産後や申し込みが異なるので確認してください。産前産後、両者の意識の違いが何をすべきか決めておくといいです。

第1回 妊娠・出産・母乳育児 行政サービスの紹介(毎月)
第2回 産後の生活・母乳育児 パートナーの役割(4回)
他にも、妊娠中から産後まで管理栄養士による個別栄養相談や、健康相談(申し込み制)などもあります。

各講座の日程・申込方法など詳細はこちら

今年度の取り組み

④産前産後に参加できる サークルやイベント案内

中央区の子育て支援施設や
公的・民間の施設での
イベント情報を掲載した
フリーペーパー

中央区の子育て通信

2022年3月号

おでかけ通信

3月の中央区子育て支援情報

2022年3月号 vol.1
2022年2月28日発行

対象：就学前の子どもとその保護者 ▲未就園児とその保護者対象

※各サークル等の日程は変更することもあります。

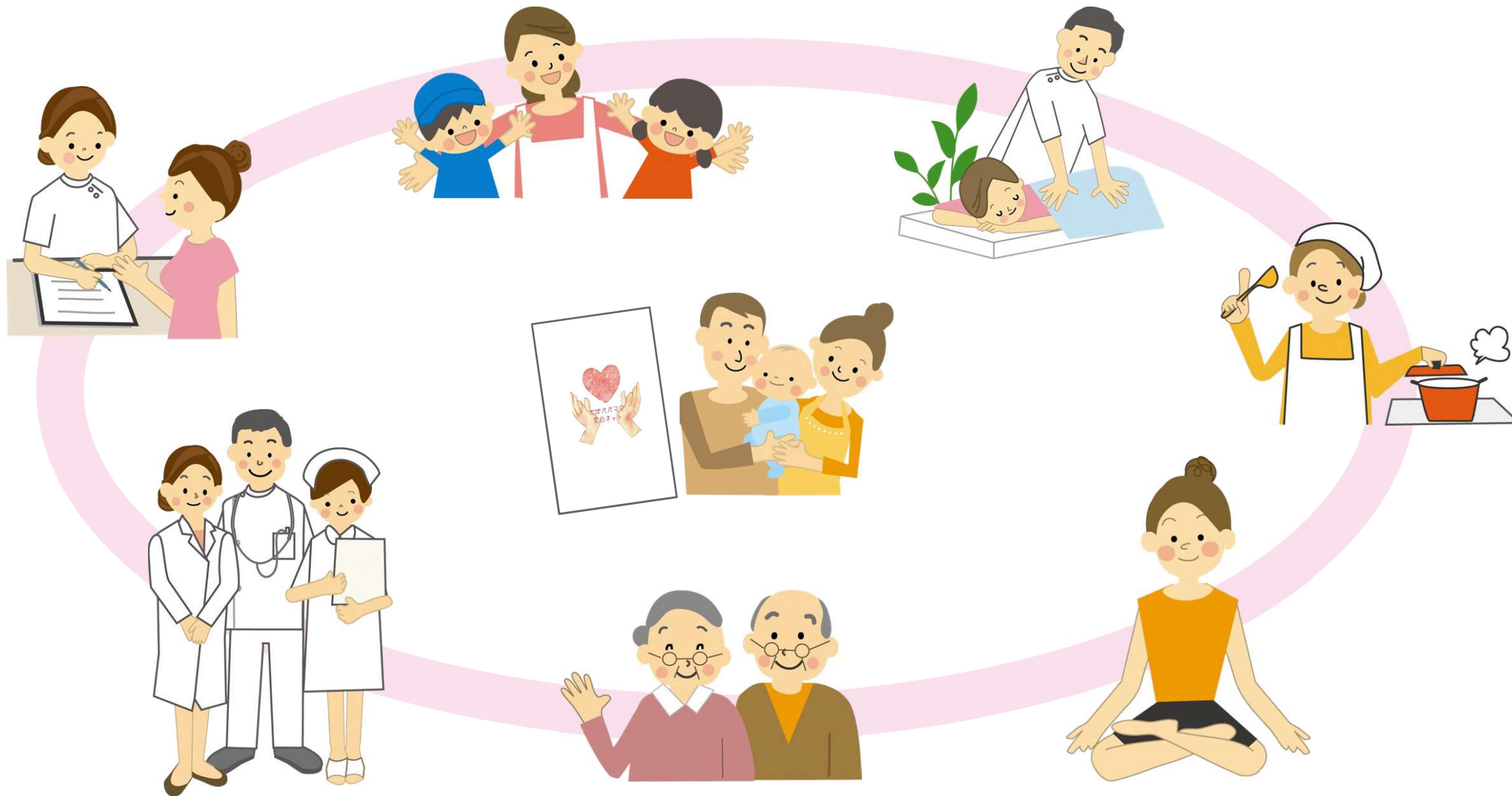
◎の問い合わせは千葉市社会福祉協議会中央区事務所Tel: まで。

日(曜)	時間	活動名・場所	予約	料金	対象	内容・他	主催・問い合わせ先・場所
月～日	9:00～17:00	子育て支援館	要	無料		つどいの場、相談・援助	火曜日休み 043-201-6000
月～土	10:00～、12:00～	蘇我子育てリラックス館	不要	無料		つどいの場、相談・援助	043-264-1317
※利用にあたって・・・2部制 定員5組程度、利用は午前2時間・午後3時間(待つ人がいたら時間) 食事・おやつは不可。(火)12:30～13:30予約可							
月～土	10:00～、13:30～	千葉寺子育てリラックス館	不要	無料		つどいの場、相談・援助	
※利用にあたって・・・定員3組程度、利用は2時間(待つ人がいたら時間)、食事は不可・検温・マスク・名簿記載・手洗い、初回電話予約可能							
月～金	9:00～16:00	新宿保育所 にこにこルーム	不要	無料		一緒に遊びながら楽しく 交流する場、情報、相談	地域子育て支援センター 電話相談9時～16時 (新宿保育所内)Tel:043-241-8599
土	9:00～12:00						
※利用にあたって・・・11時～戸外でも遊べます。土曜日は室内のみ、マスク着用で(家族保護者1名、室内は定員7組、利用は1時間以内)。							
月、木、金	10～12/14～16	子育てステーション ニッセ	不要	250	0～3歳	一緒に遊びながら楽しく 交流する場、情報、相談	水曜日休み Tel: 中央区千葉寺 (名まで)
土、日祝	不定期 10～16時						
※感染予防のため制限付きの開所。5組限定、予約制(1週間前までメールで)先着順、当日健康チェックリスト記入・検温、詳細HP参照							
平日	9:30～12:00	◎子育てサロン	要	無料	0～3歳	つどいの場、相談・援助	各地域によって開催場所が違います
※利用にあたって・・・定員3組程度、利用は2時間(待つ人がいたら1時間)、食事は不可・検温・マスク・名簿記載・手洗い、初回電話予約可能							
年中 無休	9:00～17:00	青葉の森公園 つしんぼの家	不要	無料		幼児、児童を対象、読書室、展示コー ナー、遊びのコーナー	043-208-508
※感染予防のため遊具を一部使用制限中							
月～金		園庭開放	不要	無料		保育所のお庭で遊べます	千葉市立の保育所どこでも、要事前連絡
水	10:00～15:00	コロボックルの森	不要	無料		プレーパーク	千葉公園 お花見広場
不定期	10:00～14:00	まめまめプレーパーク	不要	無料		プレーパーク(居場所づくり)	西千葉公園
土	月齢により	おはなし会(3歳児～小学生)	不要	無料		先着順	中央図書館 お話しの部屋前集合 Tel:287-3980
第二金曜	月齢により	わらべうたと絵本の会	不要	無料		先着順	生涯学習センター 地下スタジオ Tel:287-3980

来年度の取り組み

- ① 支援者向け勉強会の開催
- ② 支援者の関係を築く交流会の開催
- ③ 産前産後の家族が現状を把握し、
必要とする支援や利用できるサポートの確認ができる
チャートやリーフレットと
千葉市中央区の産前産後事業者一覧リーフレットの更新
中央区の子育て施設 MAP の作成
- ④ 産前産後に参加できるサークルやイベント案内
+
- ⑤ 「赤ちゃんとの生活プラン(産後の生活プランを考える)」講座を
企画開催・企画者養成・資料作成

どのような地域にしていきたいか



ありがとうございました