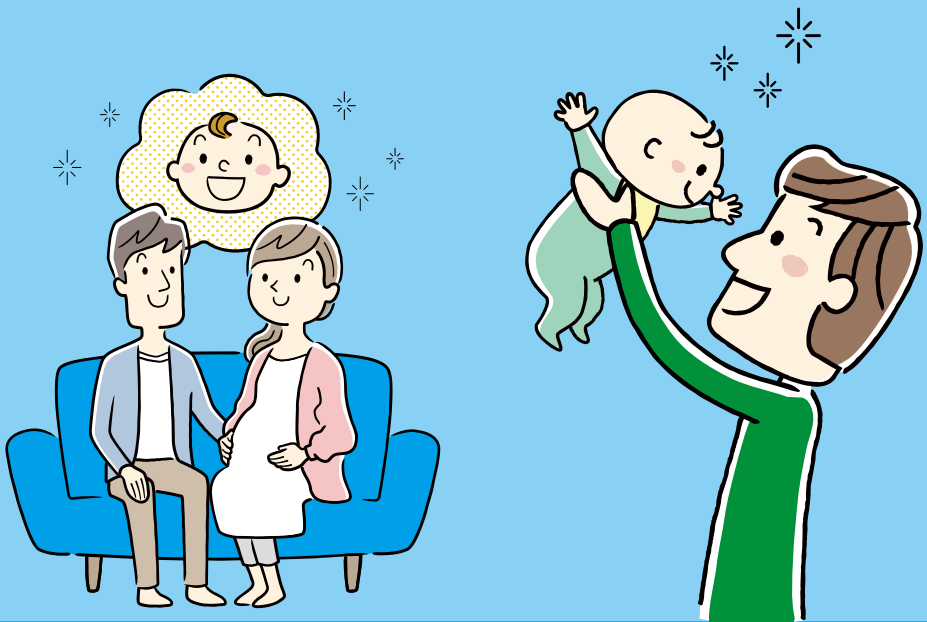


育男手帳

イクメン ハンドブック

パパになるあなたへ



この冊子を手にしたパパへ

新たな命の誕生、おめでとうございます。

「育男手帳」には、パパに知ってもらいたい、妊娠・出産・育児に関する情報を掲載しています。

パパは身体の変化が無いために、ママに比べると親になる実感がわからないものです。

そこで、出産前にパパとしての心の準備を進めてもらえるよう、この手帳を作成しました。

千葉市は、男性の子育てを応援しています。

妊娠中からサポート エンゼルヘルパーのご案内

「つわりがひどく、家事をするのが難しい」

「育児のサポートがほしい」

こんなとき、頼ってください。

市と契約した事業者からヘルパーを派遣し、家事や育児をサポートします。

詳しくは、



<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikoiku/shien/engel2.html>

CONTENTS

妊娠編		妊娠
パパのための出産準備	2~3	
赤ちゃんカレンダー ~妊娠から出産まで~	4~7	
出産編		出産
赤ちゃんカレンダー ~誕生から1歳まで~	8~11	
ママのSOSに気がついて!	12	
育児編		育児
実践! 赤ちゃんのお世話		
抱っこする	13	
おむつを替える	14~15	
ミルクをあげる	16	
お風呂に入れる	17	
解決! 育児のお悩み		
子どもの事故を防ぐには?	18~19	
赤ちゃんが泣き止まない!?	20	
手続		手続
出産後の手続一覧	21	
パパのための子育て情報		子育て情報
パパ力UP!	22~25	
赤ちゃんと遊ぼう!	26~27	
我が家のファミリーブックタイム	28~29	
ワーク・ライフ・バランスのすすめ	30~31	
子どもの祝いごと	32	
子どもの健診	32	
健康		健康
子どもの予防接種	33	
かかりつけ医・かかりつけ歯科医、乳幼児突然死症候群	34	
緊急問い合わせ先	35	緊急
相談窓口	36~37	窓口



パパのための出産準備 押さえておきたい

1 お腹の赤ちゃんに**関心**を持つ

お腹にさわったり、エコー（超音波）写真などを見たりしながら、お腹の赤ちゃんの成長をママと共有しましょう。

また、千葉市では平日に開催している母親＆父親学級や、土日に開催している両親学級や、日曜に開催しているプレパママ講座などがあります。ぜひ2人で参加してみましょう。



2 ママを**サポート**

つわりの程度は個人差がありますが、二日酔いがずっと続くような辛さというママも。お腹が大きくなる前から、ママのからだは変化が始まっています。お風呂掃除など、無理な体勢で行う家事は率先して行いましょう。ママの体調を気遣い、サポートすることからパパとしての第一歩が始まります！



3 常に**連絡**が取れるように

妊娠中はいつ何があるかわかりません。何かあったときにいつでも連絡がとれるようにしておきましょう。



6つのポイント

4 職場や周囲に**伝える**

安定期に入ったら職場に報告しましょう。妊婦健診への付き添いや、出産などで休む時に、職場の協力が得られるよう、周囲の人をお願いしておきましょう。



5 赤ちゃんを**たばこ**から守る

たばこは母体にもお腹の赤ちゃんの発育にも悪影響を及ぼします。これは、妊婦自身の喫煙だけでなく、周囲の喫煙による受動喫煙でも同じです。喫煙者は、ママの周囲でたばこを吸うことはやめましょう。

これを機に禁煙にチャレンジしてみませんか？



6 2人の時間を**楽しもう**

出産後は子ども中心の生活がスタート。妊娠期間は、夫婦2人でゆっくり過ごす機会です。

2人で散歩をしたり、外食したりするなど、ママの気分転換を兼ねてこの時期を上手に楽しみましょう。ただし、体調には十分注意して、無理は絶対に禁物です。



赤ちゃんカレンダー

妊娠初期

妊娠中はママの心身にさまざまな変化が起こります。特に妊娠初期はつわりによる体調不良や流産に注意が必要な時期です。パパはママの体調や気持ちを理解し、支えてあげましょう。

2か月	4週から7週まで	3か月	8週から11週まで	4か月	12週から15週まで
実際の日付 月 日から 月 日まで		実際の日付 月 日から 月 日まで		実際の日付 月 日から 月 日まで	
赤ちゃんの様子 ●脳、心臓、肝臓などからだの各器官が働き始める。		赤ちゃんの様子 ●性別がわかるようになる。			
ママの様子 ●月経が止まる。		ママの様子 ●つわりが続く。 ●感情が不安定になる。		ママの様子 ●つわりが少しずつ楽になる。	



パパの心得

- ママの体調の変化や気持ちの変化をよく聞いて、どうすれば楽になるか、話し合ってみましょう。
- 妊婦健診に付き添う時間を作りましょう。
- ママと赤ちゃんのために、風しんの予防接種を受けましょう。



妊娠から出産まで

妊娠中期

妊娠中期に入ると、胎盤が完成し、比較的母体が安定します。ママの体調が落ち着いたら、二人で散歩やお出かけなどを楽しみましょう。

5か月	16週から19週まで	6か月	20週から23週まで	7か月	24週から27週まで
実際の日付 月 日から 月 日まで		実際の日付 月 日から 月 日まで		実際の日付 月 日から 月 日まで	
赤ちゃんの様子 ●胎盤が完成する。 ●骨格がしっかりしてくる。		赤ちゃんの様子 ●手指に爪が生え、眉毛、まつ毛も生える。		赤ちゃんの様子 ●皮下脂肪が少なく、皮膚はしわしわ。	
ママの様子 ●かすかに胎動を感じる。 ●乳房が大きくなり、母乳を作りだす準備が進む。		ママの様子 ●胎動をはっきりと感じる。 ●下腹部のふくらみが目立ってくる		ママの様子 ●上腹部までお腹がふくらむ。 ●貧血・腰痛になりやすい。	



パパの心得

- 両親学級やプレパママ講座などに2人で参加してみましょう。
- ➔P22 プレパママ講座
- ママの体調が落ち着いてきたら、赤ちゃん用品の買い物に一緒に出かけてみましょう。



両親学級などに参加しよう

パパが妊娠や出産についての情報収集をすると、ママもとても安心し、夫婦で出産や育児について相談しやすくなります。パパも両親学級などにはぜひ参加しましょう。妊娠中の生活や出産、ママのこころとからだの変化に合わせたサポートや育児について学ぶことができるうえに、不安なことを相談したり、経験談やアドバイスを聞いたりすることができます。また、地域の育児仲間づくりのきっかけにもなります。

千葉市では、出産を迎える方を対象に、「母親&父親学級」や「土日開催の両親学級」を開催しています。また、産院によっては両親学級などを開催しているところもあります。スケジュールを調整し、ぜひ参加していきましょう。

千葉市の「両親学級」についての問い合わせ先

➔P36 各保健福祉センター健康課

赤ちゃんカレンダー

妊娠から出産まで 妊娠後期

妊娠後期になると、ママのお腹はますます大きくなって、体のバランスが悪くなり、日常の動作もしにくくなります。ママが大変な動作はパパが手伝ってあげましょう。

8か月	28週から 31週まで	9か月	32週から 35週まで	10か月	36週から 39週まで
実際の日付 月 日から 月 日まで		実際の日付 月 日から 月 日まで		実際の日付 月 日から 月 日まで	
赤ちゃんの様子 <ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪がつき、体が丸みを帯びる。 聴覚が完成する。 		赤ちゃんの様子 <ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんらしい顔つきになる。 肺機能が充実する。 		赤ちゃんの様子 <ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了する。 	
ママの様子 <ul style="list-style-type: none"> 大きくなった子宮が胃を圧迫し、一度に食べられる量が減る。 		ママの様子 <ul style="list-style-type: none"> 頻尿になる。 ときどきお腹がはる。 		ママの様子 <ul style="list-style-type: none"> 胃の圧迫感が減る。 腰や足のつけ根が痛くなる。 お腹のはりを頻繁に感じる。 	



パパの心得

- ママの腰や背中をマッサージしてリラックスさせてあげましょう。
- 入院・出産の準備と段取りをママと確認しておきましょう。

→P7

入院前にチェックしておきたいこと

出産に立ち会う？ 立ち会わない？

立ち会う場合は、出産時にパニックにならないよう、出産についての知識を身につけておきましょう。なお、産院によっては、事前に出産にあたっての心構えや呼吸法について、勉強する講座を受講しないと出産に立ち会えないところもあります。

また、産院によっては立会い出産を行っていないところもあるので、事前確認が必要です。



いよいよ出産！

臨月(妊娠10か月、妊娠36~39週の期間のこと)に入ると、もういつ陣痛が来てもおかしくありません。

いつお産が始まってもいよいよに、パパも心の準備をしておきましょう。

もうすぐ生まれるサインはこれ！

おしるし

血性のおりものが少量みられます。このあと1~2日のうちに陣痛が始まる可能性が高いです。

陣痛

おなかが張って腰にも響く状態が、一定の間隔で定期的に起こります。陣痛が10分おきの間隔で起こるようになったらいよいよ出産間近です。

破水

子宮口が胎児の頭が通れるくらいに十分に開いたときに破水が起こりますが、その前に破水してしまうことがあります。破水したらすぐに病院に連絡しましょう。

その他、出血があったときやお腹の痛みが休みなく続くときや何か異常を感じたときはすぐに病院に連絡しましょう。

出産にあたっての パパの心得



- 出産に立ち会わない場合も、陣痛室でママに付き添うことができる産院は多くあります。分娩室へ入るまでの長い時間、ママを励まし支える役割はとても大切です。
- 陣痛中は、あたたかく声をかけ、ママがリラックスした気分で過ごせるようにしましょう。また、腰が痛むことも多いので、腰をさすったり、指圧をすることも効果的です。
- 出産に立ち会う場合は、いっしょに分娩室に入り、助産師や医師の指示どおりにいきみができるよう、ママをリードして励ましましょう。
- 赤ちゃんが生まれたら、一生懸命がんばったママに感謝やねぎらいの言葉をたっぷり伝えましょう。

入院前に✓チェックしておきたいこと

～パパとママと一緒に確認しよう！～

- 実家、勤務先、タクシー会社などの連絡先
- 産院への行き方
- 夜間の産院への連絡方法
- 書類や必要なものの場所

医療機関の情報

	名称	住所	電話番号
妊婦健診を受ける医療機関			
出産予定の医療機関			

ママのSOSに 気がついて!

出産

出産後のママのころとからだ

長い期間をかけて、胎内で赤ちゃんを育ててきたママの体が妊娠前の状態まで回復するには6～8週間かかると言われています。一見元気なようでも、体の中の機能はすぐには回復しておらず、疲れやすい時期だということを、パパも理解してあげましょう。

また、昼夜の区別のない授乳やおむつ替えなどで睡眠不足にもなりがちです。

パパも家事や赤ちゃんの世話をし、できるだけママが体を休められるように配慮しましょう。

必要時にすぐ利用できるよう、エンゼルヘルパーや産後ケア事業など、市のサービスについて、妊娠中から手続きしておくとうれしいですね。

マタニティ・ブルー(ズ)

出産直後から数日後までの一時期、気分が変わりやすく、イライラしたり、突然不安になったり、涙もろくなったり、心身の不調を感じることがあります。これは、「マタニティ・ブルー(ズ)」と呼ばれるもので、ホルモンなどの出産後の体の変化などが関係しているといわれており、ほとんどの場合、一時的な気分の変動で特に治療の必要はありません。

いつもと違うママに気づいたら、パパは励ましすぎたり、責めたりせず、ママの話し相手になるなど、やさしく見守りましょう。

産後うつ

「気分が落ち込む」「赤ちゃんが可愛いと思えない」「疲れがとれない」「力がわかない」そのほか、食欲の低下や増加、不眠または過眠などが続くようなら、「産後うつ」の可能性がります。

ママ自身が病気に気づかない場合もあるので、パパから見て様子が変わったと思ったら、早めに医師や助産師・各保健福祉センター母子健康包括支援センター(健康課内)の保健師などに相談しましょう。

パパにも産後うつ症状が現れることがあります。

パパの休養も大切です。心配なことがあれば、周囲の人が保健福祉センター健康課へ相談してみましょう。

→P36～37 相談先のご案内

実践! 赤ちゃんのお世話

チャレンジ1: 抱っこする

出産はママにしかできませんが、子育ては違います。抱っこやおむつ交換やお風呂など、パパが活躍できる場面はたくさんあります。できることから少しずつはじめてみましょう。

抱っこする

赤ちゃんはパパやママに抱っこされるのが大好きです。

慣れないうちは緊張するかもしれませんが、繰り返すうちに慣れてくるはずです。

泣いている赤ちゃんをあやすときや、おむつ替えのあとなど、ゆったりとした気持ちで抱いてあげましょう。



首がすわるまではよこ抱きで

抱き上げるときは、片手で首をささえましょう。ひじの内側に赤ちゃんの頭と首を乗せて、手と腕で背中を支えます。

もう片方の手は足の間にに入れてお尻から背中を支えます。

抱っこしていた状態から寝かせるときは、ゆっくりお尻の方から寝かせ、最後に頭を下ろします。

※股関節脱臼を防ぐため、両足をそろえずに、股を開いた状態で抱っこしましょう。



首がすわってからはたて抱きで

自分の顔と赤ちゃんの顔が向き合うように抱き寄せます。

片方の手と腕でお尻を支え、もう片方の手で首と頭全体を支えるようにして抱きかかえます。

育児

実践! 赤ちゃんのお世話

チャレンジ2: おむつを替える

おむつ替えが苦手なパパも多いようですが、慣れてしまえば難しいものではありません。

また、おむつ替えは、赤ちゃんの体調の変化を知ることができる大切なチャンスです。うんちやおしっこの色や回数などがいつもと違うな、と思ったら注意して様子を見てあげてください。



パパの疑問



おむつはいつ替えればいいのか?



おむつが重くなっていないか、うんちやおしっこのおいがしていないかを確認し、うんちやおしっこが出ていたらすぐに替えましょう。授乳の前後や寝起きがチェックのタイミングです。

紙おむつの場合

布おむつの場合



新しい紙おむつを広げ、すぐに交換できるようにセットします。

1 新しいおむつを準備

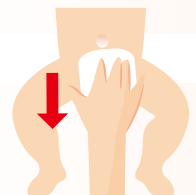
新しい布おむつを縦に2つ折りにし、その後横に半分に折り、おむつカバーの上にセットします。



汚れたおむつをはずし、小さくたたみます。

2 おむつをはずす

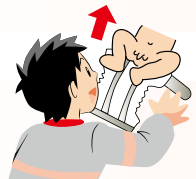
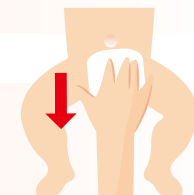
おむつカバーを開け、汚れた布おむつをはずします。



赤ちゃん用のウェットティッシュなどでお尻を拭きます。汚れが広がらないよう、前から後ろへ拭きましょう。

3 お尻を拭く

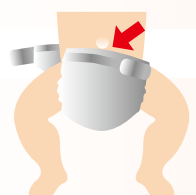
赤ちゃん用のウェットティッシュなどでお尻を拭きます。汚れが広がらないよう、前から後ろへ拭きましょう。



新しい紙おむつをあてて、おへその下でテープをとめます。きつさはお腹周りに指が1本入る程度に。

4 新しいおむつに替える

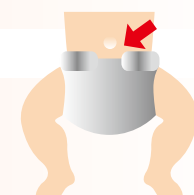
新しい布おむつをあてて、おむつカバーをします。おむつカバーはおへその下でとめます。おむつカバーから布おむつが出ないように気をつけましょう。



* お尻を拭くとき、おむつを替えるときには、股関節脱臼を 防ぐため、足首ではなくお尻を持ちあげましょう。

5 手を洗う

うんちの中には、感染症の原因となる菌やウイルスがいることがあります。おむつ替えの後は、忙しくても石けんで手を洗う習慣をつけましょう。



*おむつの替え方は上記にこだわらず、それぞれの状況にあった方法で行ってください。

実践! 赤ちゃんのお世話

チャレンジ3: ミルクをあげる

ミルクの作り方

手洗いをします。
哺乳瓶に必要な量の粉ミルクを入れます。
一度煮沸した70℃以上のお湯を3分の2まで入れます。
哺乳瓶を振ります。
振った後お湯を追加し、流水等で冷やします。
腕にたらして熱くないか確認します。(40℃位)



ミルクの飲ませ方

哺乳瓶の蓋はしめすぎないように。
「おいしいね」などと話しかけながら飲ませましょう。
腕で首を支え、乳首の根元まで含ませます。
哺乳瓶は立てて飲ませます。
目安は20分位です。



飲み終わったら

背中をトントンと叩き、ゲップをさせます。
使い終わった哺乳瓶はブラシで洗い消毒しましょう。



実践! 赤ちゃんのお世話

チャレンジ4: お風呂に入れる

用意するもの

タオル、沐浴布(タオルなど)、ガーゼハンカチ、ベビーバス、湯温計、洗面器、石けん、体温計、赤ちゃん用つま切り、綿棒、ベビーオイル

回数: 1日1回 季節によって回数・温度を調節して。
時間: 1回5分位(お湯につかる時間)授乳の直前直後は避けましょう。
生活のリズムを作るように心掛けて。

お風呂に入れる順序

お湯の温度…湯温計又は肘までつけて確かめましょう!
(夏はぬるめ38~39℃、冬は40℃が目安。)

ゆったり気分であわてずに足からゆっくりとお湯に入れます。沐浴布を体にかけてあげると赤ちゃんは安心します。



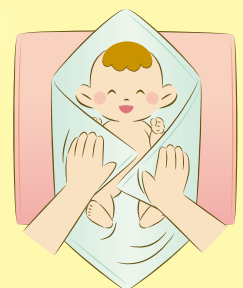
↓
温めてから、顔用の洗面器の湯でガーゼをしぼり、石けんをつけて顔を洗います。



↓
石けんを手で泡立て、手でよく体を洗います。

↓
ガーゼで石けんを洗い流します。

↓
バスタオルでふきます。
へその消毒をします。(必要時)



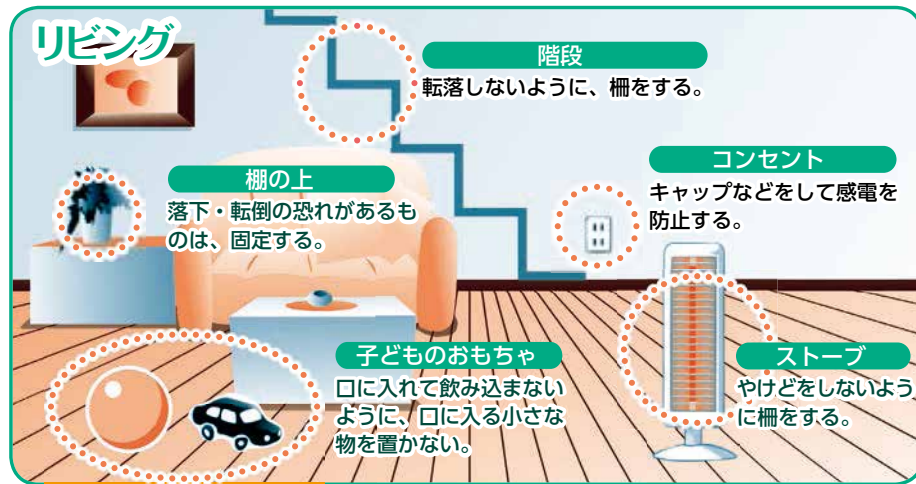
↓
肌着を着せます。
(耳・鼻の入口の水分を拭きとります。)

※熱があるとき、機嫌が悪いとき、下痢のとき、食欲がないときは入浴はやめましょう。
(ただし下痢のときは、おしりだけお湯につけて洗ってあげましょう。)

😊 落ち着いた気分で楽しく、語りかけながら入れましょう。
入浴方法はいろいろあります。自分にあった方法をえらんで。


解決！育児のお悩み

悩み1：子どもの事故を防ぐには？



リビング

- 階段** 転落しないように、柵をする。
- 棚の上** 落下・転倒の恐れがあるものは、固定する。
- コンセント** キャップなどをして感電を防止する。
- ストーブ** やけどをしないように柵をする。
- 子どものおもちゃ** 口に入れて飲み込まないように、口に入る小さな物を置かない。



ダイニング

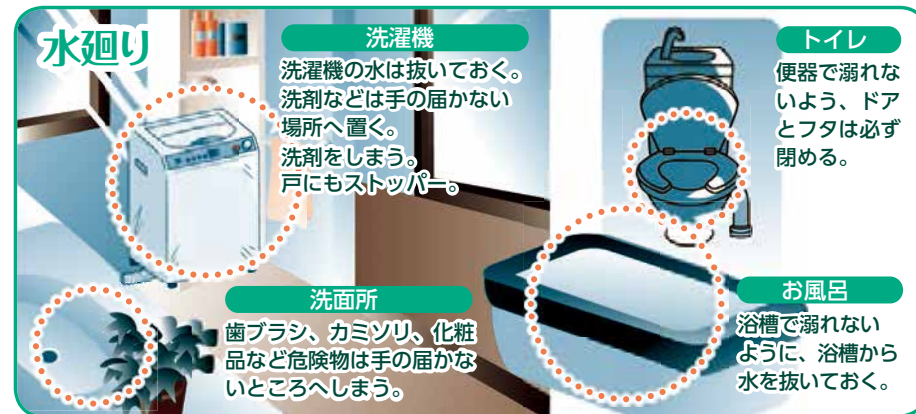
- テーブル(テーブルクロス付)** テブルクロスをひっぱらないよう、はずすか固定する。
- 薬 たばこ** 薬やたばこ、小銭などは口に入れないようにしまっておく。
- ビニール袋** 窒息に注意。手の届くところに置かない。



キッチン

- 熱い料理** 熱い料理の入った鍋や炊飯器、電気ポットなどは手の届かないところに置く。
- 包丁やはさみ** 包丁やはさみなどの危険物はきちんとしまい、ストッパーをする。

子どもの不慮の事故は、周囲の大人たちが家庭内など子どもの身の回りの環境にちょっとした注意を払い、対策を立てることで予防できる場合が多くあります。このほかにも子どもの目線に合わせて、家の中の危険をチェックしてみましょう。



水廻り

- 洗濯機** 洗濯機の水は抜いておく。洗剤などは手の届かない場所に置く。洗剤をしまう。戸にもストッパー。
- 洗面所** 歯ブラシ、カミソリ、化粧品など危険物は手の届かないところへしまう。
- トイレ** 便器で溺れないよう、ドアとフタは必ず閉める。
- お風呂** 浴槽で溺れないように、浴槽から水を抜いておく。



寝室

- タンス** 引き出しに指をはさまないように、ロックする。
- ベビーベッド** ふとんなどによる窒息やベットからの転落に注意。



ベランダ

- ベランダ** 転落しないよう、踏み台になるものは置かない。窓のカギをかける(チャイルドロック)

車に乗せるときは必ずチャイルドシートを!

6歳未満の子どもの乗せて車を運転する場合、チャイルドシートの着用が義務付けられています。子どもがいやがっても必ず着用しましょう。

また、どんなに短い時間でも決して子どもだけ車内に残して車から離れてはいけません。暑い季節でなくても、車内温度が上昇し、脱水症や熱中症を起こし、命を落とすことがあります。

解決！育児のお悩み

悩み2：赤ちゃんが泣きやまない!?

赤ちゃんは話すことができないので、泣くことでしてほしいことや気持ちを伝えます。赤ちゃんが泣く理由はさまざまなので、まずはなぜ泣いているのか原因を探してみましょう。

泣いている原因を探そう

例えば

- お腹がすいていませんか？
- おむつがぬれていませんか？
- おむつはきつく締め付けすぎていませんか？
- 部屋が暑く(寒く)ないですか？
衣服を着せすぎていませんか？
- 眠くなる時間ですか？
- 発熱・病気・ケガなどはありませんか？
- 周りが騒がしすぎることはありませんか？



原因がわからないときは

理由がなくても赤ちゃんは泣きます。理由がわからないときは、いろいろ試してみましょう。

- ☆「どうしたの」と話しかけたり、抱っこをしてあげましょう。赤ちゃんは抱っこが大好きです。
- ☆首がしっかりすわってれば、おんぶをしてみても。からだがかたくないので、赤ちゃんに安心感を与えます。
- ☆散歩に出て、外の空気に触れることで、泣きやむこともあります。パパの気分転換にも効果的です。

泣き声にイライラしてしまったら

赤ちゃんの泣き声をつらく感じることもあるかもしれませんが、イライラしても、その感情を赤ちゃんにぶつけてはいけません。まずは気持ちを落ち着かせましょう。

- ☆何度か深呼吸をしてみましょう。
- ☆赤ちゃんを安全なところに寝かせ、数分の間その場を離れてもかまいません。
- ☆誰かと話をして、気持ちを落ち着かせましょう。

赤ちゃんを揺さぶらないで!



赤ちゃんや小さな子どもは、激しくゆさぶられたり、たたかれたりすると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残る「乳幼児揺さぶられ症候群」になることがあるので、絶対にしてはいけません。

出産後の手続き一覧

赤ちゃんが生まれたら、いろいろな手続きが必要です。

ママは産後、赤ちゃんの世話や自分の体調管理でほとんど外出できないので、パパが手続きを進めましょう。

	手続き関係	窓口	必要書類等
出生届	赤ちゃんが生まれたら、出生日から14日以内に届出をしてください。赤ちゃんの戸籍と住民票を作成します。	所在地、本籍地、出生地の市町村窓口 *千葉県では、各区役所市民総合窓口課または市民センターで受け付けています。	●出生届1通 ●出生証明書 ●母子健康手帳 (出生届出済証明をします)
出生通知書	赤ちゃんが生まれたら、なるべく早めに出生通知書を提出してください。(電子申請も可) 助産師などが訪問します。 *訪問する時は身分証を携行しています。	各保健福祉センター健康課 (出生届と同時に手続きする場合は、各区役所市民総合窓口課でも受け付けています。)	●出生通知書 (千葉県母子健康手帳別冊の綴じ込みのはがき)
児童手当	中学校卒業までのお子さんを養育している方に、原則として申請の翌月分から児童手当を支給します。ただし、出産の翌日から15日以内に申請すれば、出産の翌月分から支給します。支給対象など詳しくはお問い合わせください。	各保健福祉センター 子ども家庭課 (出生届や転入届と同時に手続きする場合は、各区役所市民総合窓口課又は各市民センターでも受け付けています。 *公務員の方は所属庁に申請してください。)	●請求者名義の銀行口座がわかるもの ●請求者の健康保険証の写し ●マイナンバーカード又は通知カード ●本人確認書類(運転免許証など)
子ども医療費の助成	お子さんが医療機関等に通院又は入院した場合等に、保険診療の範囲内で医療費の自己負担額の全部又は一部を助成します。助成対象、助成方法、保護者負担額など詳しくはお問い合わせください。	各保健福祉センター 子ども家庭課 (出生届や転入届と同時に手続きする場合は、各区役所市民総合窓口課又は各市民センターでも受け付けています。)	●子どもの健康保険証の写し ●マイナンバーカード又は通知カード ●本人確認書類(運転免許証など) ●市民税課税証明書等(申請書の「同意書」欄の内容に同意しない場合。詳しくはお問合せください。)

上記のほか、健康保険への加入や出産育児一時金の支給のための手続きも必要です。これらの手続きは、加入している健康保険によって必要書類や手続き等が異なるので、事前に申請先に確認しておきましょう。

【千葉市の国民健康保険に加入している方の窓口：各区役所市民総合窓口課または市民センター】

→P36~37 窓口のご案内

参加して、パパ力UP!

男性の子育て支援事業

市が、男性の家事・育児に関する講座や、「イクメン」を応援するイベントを開催します!
市政だよりやホームページで募集します。



プレパパママ講座

夫婦が協力して子育てをする意義や産後の役割について、ワークショップ等を通じて学びます。特に父親が育児に主体性を発揮できるよう、他の参加者と親になる喜びや不安などを話し合いながら、パートナーとの関わり方などを学ぶ参加型のプログラムです。(毎月1回開催)

日程

HPをご確認ください

ホームページ

<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikyoku/shien/ikumen.html>



パパスクール

子育て中のパパを対象にした4回連続講座。子どもとの関わり方や両親が協力して子育てをする意義を学びます。また、SNSなどを活用した父親同士のネットワークづくりを行います。(日曜日開催)

日程

HPをご確認ください

ホームページ

<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikyoku/shien/papaschool.html>



イクメン応援イベント

親子が集まる場所で、パパスクール卒業生たちが読み聞かせなどをする「絵本LIVE」など親子で楽しめるイベントを行います。



講座を受けて、パパ力UP!

生涯学習センター

子育てに関する講座や親子で参加できる講座など、さまざまな教室や講座を開催しています。

※教室・講座の日程・内容などは「ちば市政だより」、「生涯学習センターホームページ」でお知らせしています。

- 所在地：中央区弁天3-7-7 ●開館時間：9:00~21:00
- 休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は、その翌日)、年末年始
- 問合せ：☎207-5811

ホームページ

<https://www.chiba-gakushu.jp/>



公民館

子育てに関する講座や親子で参加できる講座を開催し、仲間づくりや交流の場を提供しています。市内に47公民館があります。

※教室・講座の日程・内容などは「ちば市政だより」、「公民館ホームページ」でお知らせしています。

- 開館時間：9:00~21:00
- 休館日：年末年始

ホームページ

<https://www.chiba-kominkan.jp/>



市男女共同参画センター

パパ向けの講座や親子で参加できる講座などを開催し、一時保育付き講座も実施しています。

※教室・講座の日程・内容などは「ちば市政だより」、「市男女共同参画センターホームページ」でお知らせしています。

- 所在地：中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ内
- 開館時間：火~土曜日9:00~21:00 日曜日9:00~17:15
- 休館日：月曜日、祝日、年末年始
- 問合せ：☎209-8771

ホームページ

<https://www.chp.or.jp/danjo/>



子育てナビ

そのほか、千葉市には子どもとお出かけできる施設やイベントがたくさんあります。詳しくは、「子育てナビ」をご覧ください。「子育てナビ」には、各種手続きや助成制度、健診や保育所、お出かけスポットの情報など、子育てに役立つ情報が満載です。こちらもぜひ活用してください。

ホームページ

<https://chiba-city.mamafre.jp/>



上記問合せ先：幼保支援課 ☎245-5105

来て、見て、パパ力UP!

子どもとの接し方がよくわからないパパや、もっとママや子どもを喜ばせたいと思っているパパはいませんか。そんなパパのために、パパ向けの講座を開催したり、子どもとの遊び方をおしえてくれる施設があります。場所や開設時間をホームページでチェックしよう!



子育てひろばの様子を見てみよう!!



地域子育て支援拠点施設

子育て支援館

たくさんの親子が集まり、一緒に遊べるふれあいの場です。プレイホールには、子どもたちが遊ぶおもちゃがたくさんあります。

子育てに関する講座も開催しています。

- 所在地：中央区中央 4-5-1 (きぼーる6階)
- 開館時間：9:00~17:00
- 休館日：火曜日(祝日の場合は翌日休館)、年末年始
- 問合せ：☎201-6000

X (旧・Twitter)



ホームページ

<https://www.kosodateshien.or.jp/>

地域子育て支援センター

親子で集まり、一緒に遊べるふれあいの場です。保育所(園)の中にあるので、保育士が、子どもの食事・睡眠・トイレ・友達づくりなど、様々な不安や悩みなどについて、相談に応じます。各区1か所(緑区は2か所)あります。土曜日の午前中も開館しています。

ホームページ

<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikyoku/shien/siencenter2.html>



子育てリラックス館

子育て中の方が、親子で気軽に集い、うちとけた雰囲気の中で交流できる施設です。子育てアドバイザーが子育てに関する相談などにも応じます。父親向けの講座やイベントなども実施します。各区2か所あり、土曜日とも10時から16時まで開館しています。

ホームページ

<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikyoku/shien/riraakusukan3.html>



子育て支援館



「お父さんと遊ぼう」「Big ぱんだ」等、お父さんとのふれ合いを大切にしたいイベントを開催しております。

千葉寺 子育てリラックス館



『乳幼児のための減災講座』いざというときに慌てないために、避難用リュックを確認したり日ごろから心がけることを学びます。

幕張本郷 子育てリラックス館



ヴァイオリン等の生の演奏を親子で楽しめる好評なコンサート。子ども達も目を輝かせて演奏を聴いています!

子育てひろば みつわだい



『パパの子育てひろば』土曜日の午前、月1回「パパの子育てひろば」を行っています。親子と一緒に遊んで楽しい時間を過ごすことができます。



赤ちゃんとお遊ぼう！

赤ちゃんの遊びは、大人が身の回りの世話をしたり触れ合ったりする中で、自然に広がっていきます。どうしてもわからない時はスキンシップの基本「抱っこ」から始めてみてください。そして一緒に遊ぶ中で、赤ちゃんの笑いや嬉しそうなお声、「もっとやって」の期待のまなざしなどの要求に応じてあげましょう。

また、遊ぶときは大人も一緒に楽しむことが大切です。大人が心から楽しむことで、赤ちゃんも楽しくなります。地域子育て支援拠点施設(P24)でも、いろんな遊びを教えてください。パパ友もできるかも！？

【首がすわる頃】



●いないいないばあ

「いないいない」で顔を両手で隠して、「ばあ」とともに顔を見せます。声に抑揚をつけたり、「いないいない」と「ばあ」のタイミングをずらしたりと工夫をしてみましょう。

ハンカチを使い、大人の顔や赤ちゃんの顔を隠して行う方法も。

●積み木カチカチ

積み木を使い赤ちゃんの前でカチカチ音を鳴らします。赤ちゃんが音に興味を示して目で追ってくれるでしょう。

積み木以外にも、音の鳴るものなら何でも代用可能です。



【おすわりの頃】



●はいどうぞ

おもちゃなどの身の回りの物を、赤ちゃんに渡したり受け取ったりします。「はい、どうぞ」「どうもありがとう」等の言葉やしぐさのやりとりが交わせ、代わりばんこが楽しい遊びです。

【はいはいの頃】

●はいはい鬼ごっこ

大人も「まてまて～」とはいはいしながら鬼ごっこをします。ボールを投げてどちらが先にとれるか競争するのもいいです。

●飛行機ぶーん

大人があおむけになり、すねの上に赤ちゃんをうつぶせに寝かせ、膝を上を持ち上げて揺らし、飛行機のまねをします。

赤ちゃんが落ちないように、必ず赤ちゃんの体に両手を添えましょう。



楽しく遊ぶためのルール

- ・しっかりと安全の確認をしましょう！
周りの環境にも気を配りましょう。
- P18~19 **子どもの事故を防ぐには？**
- ・赤ちゃんの表情や声などの反応を見ながら遊びましょう！
力加減にも注意しましょう。
- ・赤ちゃんが満足するまで付き合ってください！
- ・優しく語りかけることやスキンシップがとても大切です！
- ・赤ちゃんが気まぐれでもイライラしないで！

ママを笑顔にすることも育児!

毎日残業で子どもが寝てから帰るパパが子どものためにできることを知っていますか？それは、今日も1日育児を頑張ったママを支えて笑顔にすることです。

例えば遅く帰ったときも、ママがまだ起きていたら、「今日はどうだった?」「何かあった?」など自分からママに聞いてみましょう。

ママは子どもの成長のことや、その日にあったことなど、パパに話したいことがいっぱいあるはずですよ。

パパがママの話をちゃんと受け止め、ねぎらってあげれば、ママは「パパも育児の大変さをわかってくれている」と安心し、次の日も笑顔で子どもに向き合うことができます。

また、ママを積極的に支えることで夫婦の絆は強まり、ママとパパが笑顔で仲良くしている様子は子どもの成長にも良い影響を与えます。子どもはパパとママの笑顔が大好きです。

子どもとの時間がなかなか取れないパパは、まずママの笑顔を増やすことから始めてみませんか。

イクメンとしておさえておきたい!

我が家の ファミリーブックタイム

千葉市では、「千葉市子ども読書活動推進計画」の事業として、ファミリーブックタイム運動を推進しています。赤ちゃんへの「耳からの読書」を通して、家族でふれあう時間を持ってみませんか？

ファミリーブックタイム運動とは？

「家族で本に親しむ時間をつくろう」と呼びかける運動です。

●読書は、いわば“心の栄養”

子どもが感性を磨き、表現力や創造力を培い、生きる力を身につける上で欠くことのできないものが読書です。母体を通して美しい言葉を多く聞くことでも、胎教としてお腹の赤ちゃんの発育に大変よい影響があるといわれています。

●パパが読み聞かせをするメリット

ママだけでなくパパも読み聞かせを行うと、違った声からおはなしをきくことで、子どもの発達がさらに豊かになるといわれています。

●コミュニケーションとしての読み聞かせ

仕事で忙しく時間が限られることの多いパパだからこそ、読み聞かせを通して、子どもとスキンシップを増やすことができます。

●パパがママに読み聞かせ

子どもとママにも、絵本を読んであげてください。大人も読み聞かせをしてもらう赤ちゃんの喜びが味わえます。パパが読書を楽しんでいる姿や雰囲気を感じることで、子どもも本に対する親しみが生まれ、親子の読書習慣が形成されます。

参考 「千葉市子ども読書活動推進計画」とは？

一幼少期からの読書習慣を根付かせることをはじめ、子どもが自主的に読書をする習慣を身に付けることを目指す計画です。
詳しくは千葉市図書館ホームページをご覧ください。

図書館職員のおすすめ!

千葉市図書館が所蔵する図書のなかから、赤ちゃんへの読み聞かせの準備として特に読んでほしい本を取り上げました。

※掲載の本は、千葉市図書館で借りられます。



はじまりは愛着から
人信じ、
自分を信じる子どもに

著/佐々木 正美
出版社/福音館書店
出版年/2017年

内容紹介 児童精神科医として、子育てをする際に心にとめておきたいことを語る。



0歳から幼児までの
絵本とおもちゃで
ゆっくり子育て

著/柿田 友広
出版社/マイルスタッフ
発売社/インプレス
出版年/2017年

内容紹介 スマホより、アナログなものを使って子育てしてみませんか？発達の時期に合わせて適した絵本とおもちゃを紹介。



ぼくの絵本わたしの絵本
0歳から6歳までの
絵本ガイド

編・著/石川 道子・平田 美恵子
編・著/湯沢 朱美
出版社/プランニング遊
出版年/2007年

内容紹介 絵本の楽しみ方を年齢順に紹介し、絵本選びに役立つガイドブック。



松居直のすすめる
50の絵本
(大人のための絵本入門)

著/松居 直
出版社/教文館
出版年/2008年

内容紹介 子どもと一緒に大人が絵本を楽しむためのポイントを、自身の豊富な体験を踏まえて、わかりやすくコンパクトに解説。



絵本の本
著/中村 証子
出版社/福音館書店
出版年/2009年

内容紹介 長年子どもたちと絵本を楽しんできた著者が、絵本にまつわる疑問について考えながら、絵本のおもしろさ、魅力を語る。



赤ちゃんのはなし
(福音館のかぐのほん)

文・絵/マリー・ホール・エッツ
訳/坪井 郁美
出版社/福音館書店
出版年/1982年

内容紹介 お腹にいる赤ちゃんの成長過程をはじめから誕生まで挿絵付で解説。

もっと図書館情報をチェック!

子ども向けイベント情報や年齢別おすすめ絵本リスト等を紹介しています。

◆千葉市図書館ホームページ

<https://www.library.city.chiba.jp/>

◆千葉市中央図書館Facebookページ

<https://www.facebook.com/Chiba.City.Central.Library>

◆千葉市図書館X(旧・Twitter)ページ

<https://twitter.com/ChibaLibrary>



ホームページ



Facebook



X (旧・Twitter)

【お問い合わせ先】

教育委員会生涯学習部中央図書館 TEL : 043-287-3980 FAX : 043-287-4074

ワーク・ライフ・バランスの



新しい家族が増えることで、生活は激変します。これまで仕事中心の生活を送ってきたパパは、今までの自分を振り返り、パパスイッチをオンにした働き方を考えましょう。

働き方を見直す 3つのポイント

会社の制度を活用する

- 1 法定の育児休業や育児短時間勤務制度の他、会社が独自のユニークな休暇制度などを創設している場合もあります。先輩パパから情報を入手し、家族と相談して、自分の家族に心地よい体制を整えましょう。

育児休業の様々な取得パターン

取得のタイミングや期間など、それぞれの家族の事情に合わせた取得が可能です。(育児・介護休業法の改正により、令和4年10月からより柔軟な取得となりました。)

1 産後パパ育休を取得!

従来の育児休業とは別に、子どもの出生後8週間以内に4週間まで取得できます(分割して2回取得可能)。労使協定を締結した場合は、労働者の合意した範囲で休業中の就業も可能です。

2 パパママ交代又は一緒に育児休業を取得!

父母ともに育児休業を取得する場合、休業可能期間は子どもが1歳2ヶ月になるまで延長できます。(分割して2回取得可能)

3 配偶者が専業主婦(夫)でも、育児休業を取得!

子が1歳までの大変・大切な時期に取得し、父母で育児に専念できます。

☆子育てを充実させる諸制度

子の看護休暇・育児短時間勤務制度、所定外労働(残業)の免除など

(参考) 厚生労働省「職場における子育て支援」

仕事と家庭の両立のための取り組みなど詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/shokuba_kosodate/index.html



すすめ

時間管理を工夫する

- 2 仕事の進め方や時間管理を工夫することも重要です。育児休業を取得することは難しくても、これまでの時間管理の方法を少し工夫することで、家族と過ごす時間を作ることができます。

仕事の優先順位を考える

すぐにやらなければならない仕事、後でもよい仕事を分けて考えながら仕事を進めましょう。

職場の仲間と情報共有に努める

自分にしかわからない業務をできるだけ作らないようにし、周囲に仕事の状況がわかるようにすることが必要です。

朝早く起きて時間を作る

帰るのが遅くなってしまうなら、今までの生活を見直し、朝早く起きて家族と一緒にご飯を食べたり、会話をする時間を作ることも大切です。

仕事と家庭を切り離して考えない

家庭の予定も、仕事の予定も、同じ優先度にして、すべてを一つの予定の中に組み込んで考えましょう。

理解者を増やす

- 3 仕事と家庭のバランスをうまくとるには、周囲の協力と理解が不可欠です。職場で自分の状況を理解してくれる人を増やし、協力を得ましょう。

子育て中という自分の状況をオープンにする

職場の同僚や上司に子育て中であることを話し、理解を得ましょう。

「お互いさま」の関係を日頃から築いておく

子育て中だけでなく、家族の介護や自己啓発など、誰にとってもワーク・ライフ・バランスは必要なものです。

お互いの生活を尊重し、助け合いながら業務を進められる関係を日頃から築いておくことが大切です。

仕事に支障のないように段取りを整える

子育て中はいつ何が起こるか分かりません。仕事の段取りを整え、急な休みや早退のときにも仕事に支障がないようにすることで、周囲も安心して業務を進めることができます。

※このほかにも、働き方を見直す方法はいろいろあります。自分なりに工夫してみてください。

パパのための子育て情報

子どもの祝いごと

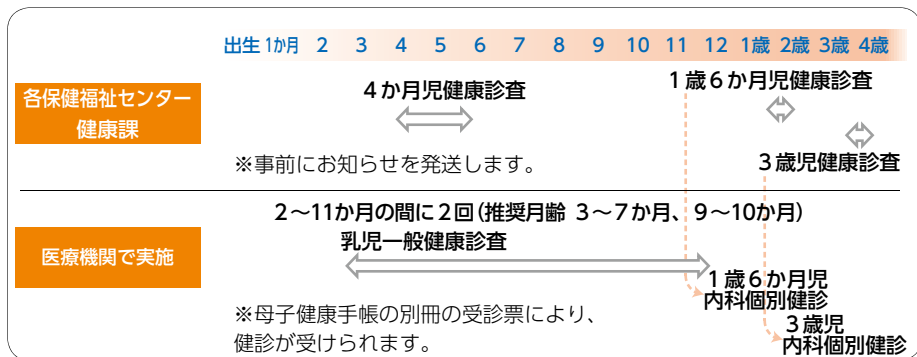
子どもの誕生や成長を祝う祝いごとについて、知っていますか？
お誕生日以外にも、さまざまな祝いごとがあります。健やかな成長を祈って楽しく祝ってあげましょう。

	行事	我が家の予定
帯祝い	犬のお産が軽いのにあやかって、妊娠5か月の「戌(イヌ)の日」にさらしの腹帯を巻いて安産をお祈りします。	月 日
お七夜	生まれた日から数えて7日目のお祝いです。半紙などに子どもの名前を書いて飾ります。	月 日
お宮参り	生後1か月頃、地元の社寺等にお参りし、健やかな成長を願います。 最近では日にちをこだわらず、天気の良い日を選んでお参りすることが多いようです。日にちは赤ちゃんとお母さんの健康状態を第一に考えて決めましょう。	月 日
お食い初め	生後100日目に、一生、食べ物に困らないように願い、赤ちゃんに食べるまねをさせる行事です。 最近ではちょうど離乳食を始める頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどにすることも多いようです。	月 日

*上記の他にも、初節句や七五三などもあります。
祝い方や行事は各地域や家庭で色々ありますが、ここでは一般的なものを紹介しています。

子どもの健診

健康診査は、子どものこころやからだの成長・発達を確かめる、ちょうどいい機会です。ママだけに任せきりにせず、パパも行ってみましょう。



守ろう!子どもの健康



赤ちゃんの健康管理はパパママの役割です。抵抗力の弱い赤ちゃんを守る予防接種をきちんと受けたり、なんでも相談できるかかりつけ医がいると安心です。

子どもの予防接種

ママが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、百日せきや水痘(みずぼうそう)では生後3か月まで、麻疹(はしか)では生後12か月にはほとんどが自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。赤ちゃんの予防接種は種類も回数も多いので、かかりつけ医をきめ、生後2か月になったら接種がスタートできるように準備しておきましょう。

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。予防接種に対する正しい理解のもとで、子どもの健康に役立ててください。

※詳しくは、市のホームページなどをご覧ください。

問い合わせ：医療政策課 ☎238-9941

集団接種

BCG

「集団接種」とは、市が実施会場を指定し、その会場で実施する方法です。BCGは、4か月児健康診査の個別通知でお知らせしますので、指定会場で受けてください。

個別接種

ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ(五種混合)

小児用肺炎球菌 B型肝炎 ロタ

麻疹風しん混合 水痘 日本脳炎

ジフテリア・破傷風(二種混合) HPV(ヒトパピローマウイルス)

「個別接種」とは、市内の予防接種協力医療機関(「予防接種で元気な子ども」(冊子)又はホームページに掲載)で実施する方法です。接種日・時間などは、接種を受ける各医療機関にお問い合わせください。なお、「予防接種で元気な子ども」(冊子)は、出生届提出時に配布されるほか、各区保健福祉センター健康課、市民センター、医療政策課にもあります。

※上記のほか、おたふくかぜやA型肝炎などの任意の予防接種(有料)があります。予防接種の効果や副反応について理解した上で接種に同意した場合に限り、接種が行われます。わからないことは接種を受ける前に医師に質問しましょう。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

私たちの身近にいて、病歴や体質、家族がかかったことのある病気のことなどもよく知っている「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持つことが大切です。特に小さい子どものいる家庭では、なんでも相談できる「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」があると安心です。

診療科目	医療機関名	電話番号

診療時間	休日

メモ欄

診療科目	医療機関名	電話番号

診療時間	休日

メモ欄

乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守りましょう

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。この病気で亡くなっている赤ちゃんのほとんどは1歳未満で、生後2～6か月ごろにもっとも多く発症しています。

原因はまだよくわかっていませんが、つぎの3つを守ることで発症の可能性を小さくできることがこれまでの研究で明らかになっています。

① 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔がみえるあおむけに寝かせましょう。これは睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

② たばこをやめましょう

妊婦自身はもちろん、周りの人の喫煙(受動喫煙)も影響を及ぼすので、パパや家族なども妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

③ できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方が乳幼児突然死症候群の発症率が低いということが専門家の調査で判明しています。

休日・夜間に急に具合が悪くなったり、けがをしたときには…

受診するか迷ったら…

「こどもの救急」ホームページ

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>



相談はこちらへ

こども急病電話相談

今すぐに受診をしたほうがよいのか、少し様子を見ても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話で病状をお聞きしながら、アドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは **#8000**
ダイヤル回線、IP電話、光電話など#8000をご利用できない場合は☎043(242)9939

相談時間／ **毎日 19:00 から翌日8:00まで**

救急・重症の場合は、迷わず**[119]**へ

救急医療機関

注意 電話での医療相談は行っていません。

名称	案内時間	電話番号	診療科目
休日救急診療所 美浜区幸町1-3-9 (総合保健医療センター内)	日曜日、祝日、年末年始 8:00～16:15 (診療時間は9:00～17:00)	テレホンサービス 244-5353	内科、小児科、 外科、整形外科、 眼科、歯科、 耳鼻いんこう科
夜間応急診療 美浜区磯辺3-31-1 (海浜病院内)	診療時間 平日19:00～24:00 土・日曜日、祝日、年末年始 18:00～24:00 受付時間 診療開始30分前～診療終了30分前	279-3131	内科、小児科
産婦人科 休日緊急当番医	日曜日、祝日、年末年始 8:00～17:00	テレホンサービス 244-0202	産婦人科
夜間外科系 救急当番医療機関	毎日8:00～翌日6:00	テレホンサービス 244-8080	外科、整形外科
夜間開院 医療機関案内	月～土曜日 (祝日、年末年始を除く) 17:30～19:30	246-9797	

受診のときには、忘れずに

- ①健康保険証(各種受給者証、子ども医療費助成受給券もいっしょに)
- ②診療代金 ③薬(服用している方のみ) ④お薬手帳(お持ちの方)

電話の市外局番は
043です

子育て中の相談先・窓口のご案内



子育て中の悩みや不安など、パパとママだけで抱え込まず、まずはご相談ください。

育児相談

育児に関してわからないことがあったり、心配事があるときに、電話や面接・オンラインでの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

相談先

- 各保健福祉センター健康課内
母子健康包括支援センター〔下記〕
- 子育て支援館 →P24
- 各保育所(園)

家庭児童相談室

家庭相談員が子どもと家庭のことについて相談に応じ、問題解決のお手伝いをしています。

例えば子どもの学校生活、性格、習慣、家族関係、知能、ことばの遅れなど、どんなことでもお話を伺います。

相談日：下記曜日
9:00~16:00

問合せ：各保健福祉センターこども家庭課
家庭児童相談室〔下記〕

男性電話相談

家庭や仕事、心や体のことなど、男性が抱えるさまざまな悩みを男性相談員が伺います。

相談日：毎週金曜日 18:30~20:30
※市男女共同参画センター休館日を除く
相談専用電話：☎209-8773
問合せ：市男女共同参画センター
☎209-8771

ハーモニー相談(女性のための相談)

家庭のこと、夫婦関係、育児、健康のことなど、さまざまな悩みを女性相談員が伺います。

相談日：火~金曜日
10:00~20:00
土・日曜日
10:00~16:00

問合せ・相談専用電話：
市男女共同参画センター
☎209-8775

窓

中央保健福祉センター

〒260-8511 中央区中央4-5-1 きぼーる13階

窓 口	電話番号	F A X
こども家庭課	221-2149	221-2606
家庭児童相談室 (月・火・木・金)	221-2151	
母子健康包括支援センター (健康課内)	221-5616	221-2590

花見川保健福祉センター

〒262-8510 花見川区瑞穂1-1

窓 口	電話番号	F A X
こども家庭課	275-6421	275-6318
家庭児童相談室 (月・水・木・金)	275-6445	
母子健康包括支援センター (健康課内)	275-2031	275-6298

各区役所市民総合窓口課・市民センター

区	窓 口	所在地	電話番号
中央区	中央区役所市民総合窓口課	中央4-5-1 きぼーる11階	221-2110
	市民センター	千葉みなと※1	248-5701
		生浜	265-5335
	松ヶ丘	263-7429	
花見川区	花見川区役所市民総合窓口課	瑞穂1-1	275-6237
	市民センター	犢橋	259-2502
		花見川	259-0200
		さつきが丘	257-5446
	幕張本郷	273-7386	
稲毛区	稲毛区役所市民総合窓口課	穴川4-12-1	284-6110
	市民センター	山王	421-6000
若葉区	若葉区役所市民総合窓口課	桜木北2-1-1	233-8129
	市民センター	泉	228-0200
		千城台	237-0561
緑区	緑区役所市民総合窓口課	おゆみ野3-15-3	292-8110
	市民センター	誉田	291-0003
		土気	294-0002
美浜区	美浜区役所市民総合窓口課	真砂5-15-1	270-3129

稲毛保健福祉センター

〒263-8550 稲毛区穴川4-12-4

窓 口	電話番号	F A X
こども家庭課	284-6137	284-6182
家庭児童相談室 (月・火・木・金)	284-6139	
母子健康包括支援センター (健康課内)	284-8130	284-6496

若葉保健福祉センター

〒264-8550 若葉区貝塚2-19-1

窓 口	電話番号	F A X
こども家庭課	233-8150	233-8178
家庭児童相談室 (月・火・水・金)	233-8152	
母子健康包括支援センター (健康課内)	233-6507	233-8198

緑保健福祉センター

〒266-8550 緑区鎌取町226-1

窓 口	電話番号	F A X
こども家庭課	292-8137	292-8284
家庭児童相談室 (月・水・木・金)	292-8139	
母子健康包括支援センター (健康課内)	292-8165	292-1804

美浜保健福祉センター

〒261-8581 美浜区真砂5-15-2

窓 口	電話番号	F A X
こども家庭課	270-3150	270-3291
家庭児童相談室 (月・火・水・金)	270-3153	
母子健康包括支援センター (健康課内)	270-2880	270-2065

※1 令和5年5月22日~改称・移転(改称・移転前:市役所前 千葉港2-1中央コミュニティセンター 2階)

＼あなたのスマホへ情報が届く！／

あなたが使える制度 お知らせサービス



～For You～

こんなお悩み
ありませんか？

- ・仕事や子育てが忙しくて市の情報を調べる時間がない…
- ・自分や子供がどんな制度を利用できるかわからない…
- ・予防接種や検診の予定をすっかり忘れてしまう…

どんなサービス？

各制度の受給対象となる可能性がある方に、**LINEやメール**で申請時期等をお知らせするサービスです。

がん検診
実施中です

予防接種の
時期です

料金はかかるの？

無料です。
費用は一切かかりません。

申請方法は？

スマートフォンで
QRコードを
読み込んで申請して下さい。



「あなたが使える制度お知らせサービス」に関するお問い合わせ
千葉市総務局情報経営部業務改革推進課
TEL：043-245-5797

「イクメンハンドブック」に関するお問い合わせ

こども未来局幼児教育・保育部幼保支援課 支援班

TEL.043-245-5105 e-mail：shien.CFE@city.chiba.lg.jp

<https://www.city.chiba.jp/kodomomirai/yojikyoiku/shien/>

(このハンドブックもダウンロードできます。)

発行：令和6年3月

