

妊娠・出産・子育ての支援

＊妊娠

● 妊娠届の提出

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

妊娠がわかったときは「妊娠届」を持って総合福祉センター健康推進課保健地域医療係へお越しください。母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票、妊婦歯周病検診受診券、産婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受検票、1ヶ月健診受診票、産後ママ助成券をお渡しします。

● 妊婦訪問

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

妊娠中の体調管理や授乳育児・出産の準備などを相談できるよう、妊娠5か月～8か月の妊婦さんを対象に助産師または保健師が訪問をしています。ご家族みんなが会うのを楽しみにしている赤ちゃんが、元気に生まれるための準備を支援します。

● もうすぐママパパ学級

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

お母さん、お父さんの教室です。妊娠中や出産後について知っておきたいことや育児について楽しく学びましょう。

対象 妊婦及びその家族

内容 妊娠中の健康管理、栄養の話と試食、赤ちゃんのお世話、授乳のことなど

● 子育て支援センター

問 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450

安心して出産・子育てができるよう、妊娠中から利用することができます。すでに子育て中の先輩ママ・パパやこれからママ・パパになる皆さんとの交流を通じて、赤ちゃんに充実した時間を過ごすための準備をしましょう。専任のスタッフによる相談や子育て情報の提供も行っています。
詳しくは28ページ

広 告

医療法人燦清会

高橋歯科医院

TAKAHASHI DENTAL CLINIC

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:30	●	●	●	※	●	●	—
15:00～18:30	●	●	○	※	●	▲	—

▲土曜日17:30まで
○水曜日は、19:30まで診療する日もございます
※原則休診ですが診療する日もございます お問い合わせ下さい

休診日

日曜・祝日・木曜日

月により休診日、診療時間が変わります
お電話にてお問い合わせください

〒386-0023
長野県上田市中央西1-8-27
TEL.0268-22-1875
<https://www.takahashi-shika.info>



妊婦等包括相談支援

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

妊婦や乳幼児期の子育て家庭に保健師等が寄り添い、安心して出産・子育てができるように面談や継続的な情報発信、相談等を行い、必要な支援につなぐ取り組みを実施します。詳しくは24ページ

＊誕生

出生届の提出

問 市民課 市民係 ☎75-2007

赤ちゃんの生まれた日を含めて14日以内に出生届の用紙、母子健康手帳、印鑑を持って市役所市民係へお越しください。

赤ちゃんすくすくブック

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

出生届を出された方に『赤ちゃんすくすくブック』を保健地域医療係でお配りします。この冊子は、育児の情報を1冊にまとめたものです。上手に活用して、子育てを楽しんでください。また、乳幼児健診等の日程や予防接種について掲載した「保健ごよみ」は、市のホームページ、母子手帳アプリ母子モ「すくすく♡TOMI」で掲載しています。

新生児訪問

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

生まれたばかりの赤ちゃんの育児は不安や悩みがつきもの。そんなとき、保健師や助産師が訪問して相談に応じます(生後1～2か月頃)。

産後ケア事業

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

産後のお母さんと赤ちゃんの生活をスムーズにスタートできるよう、助産施設等で心身のケアや育児のアドバイスが受けられます。産後ママ助成券が利用できるサービスもあります。

妊娠・出産・子育ての支援

・・・ 子どもサポートセンター ・・・

◆子どもサポートセンターとは

保健・福祉・子育て・教育の「縦割り」を廃し、すべての妊産婦、子どもと子育て家庭が抱えるさまざまな課題を全体で対応することを目的に、令和4年4月に『子どもサポートセンター』を設置しました。

令和5年4月からはその機能を強化するため、待ちの支援から予防的な関わりによる支援を強化するため、「子ども家庭総合支援拠点(児童福祉)」を、

子育て世代包括支援センター(母子保健)を統合し、一体的相談支援機関へと機能強化しました。

◆対象者

妊産婦および0歳児から18歳までのすべての子ども・家庭を対象にした相談・支援機関です。

子育て支援センター 問 東部子育て支援センター ☎64-5814
問 北御牧子育て支援センター ☎67-3676

就園前のお子さん(0歳児～2歳児)と就園している3歳未満児までのご家族が気軽に集える場所です。東部子育て支援センターは月～金曜日:午前9時～午後4時、土曜日:午前9時～午後3時、北御牧子育て支援センターは月～金曜日:午前9時～午後3時30分まで開館しています。

子育て中のお父さんやお母さんたちが相互に交流したり、スタッフに子育ての不安や悩みを相談できます。
詳しくは28ページ

子育て支援センター・一時預かり 問 東部子育て支援センター ☎64-5814
問 北御牧子育て支援センター ☎67-3676

保護者の病気、冠婚葬祭、就労、就学、出産、看護等で一時的に家庭でお子さんの保育が困難となる場合や保護者の育児負担の軽減、リフレッシュ等でお子さんをお預かりする事業です。3か月経過後～就園前の保育園等を利用していないお子さんであれば、誰でも利用できます。

詳しくは24ページ

子育て短期支援(0歳～) 問 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450

病気、出産、看護、仕事などでお子さんの養育が難しい場合や育児疲れなどで身体的・精神的に養育が困難になった場合、一定期間、施設や里親さんでお子さんをお預かりするサービスです。

詳しくは23ページ

子育て世帯訪問支援(0歳～) 問 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450

出産後間もない産婦のいる世帯や家事・育児に対して不安や負担を抱えているご家庭へ訪問支援員が訪問し、家事(調理、掃除、洗濯、買い物など)や育児(送迎や沐浴の介助、授乳、おもむ交換、遊び相手など)の支援を行います

詳しくは25ページ

広 告



ナナーズ最大級の店舗

地域の皆さまの集いになるスーパーを目指してサービスを提供させて頂いております。

- ◆充実の売り場
開放的なスペースで、季節の果物や川上村の高原野菜、地元生産者さまからお取り寄せしている珍しい商品などゆっくりとお買い物を楽しんで頂けます。
- ◆ナナーズのイートイン
自慢のメニューをぜひお試しください。
ランチ 11:00～16:00
(現在ディナーは中止中です)
カフェスペースは自由にご利用ください。(営業時間中いつでも)
- ◆2Fキッズスペース
お子さまも遊びに行きたくなるお店でやりたいという思いでキッズスペースも完備しております。ぜひ遊びにいらしてくださいね。



ナナーズ東御店
駐車場
240台

ホームページ



ナナーズ東御店 〒389-0512 長野県東御市滋野乙2511-1
営業時間 9:00～20:00 【お問い合わせ】TEL.0268-62-2777

■ 養育支援訪問支援(0歳～) 問 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450 ■

養育支援が特に必要であると判断した家庭に対して、保健師などの専門職が訪問して育児に関する悩みごとや不安をお聞きしてアドバイスを行います。
詳しくは25ページ

■ すくすくLINE(0歳～) 問 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450 ■

「子育てが不安…」「育児につかれた…」「子どもの発達が気になる…」など、子育てに関する悩みや困っていることはありませんか？

そんな時、気軽に相談できるのが「すくすくライン」です。ひとりで抱え込まずにLINEでご相談ください。



■ 保育(4か月～) 問 保育課 保育係 ☎64-5903 ■

出産後まもないお母さんが就労するために、公立保育園、海野保育園、おひさま子ども園では生後4か月から保育を受け入れています。

受け入れ人数には限りがありますので、希望される場合は保育課へご相談ください。
詳しくは37ページ

■ 4か月児健康診査 問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 ■

小児科診察・整形外科診察・問診・身体計測・育児相談・栄養相談を行います。

■ 離乳食教室(5か月・7か月) 問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 ■

成長や発達に合わせた遊び、口の動きの発達、離乳食のすすめ方(試食あり)など、学習します。

■ 10か月児健康診査 問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882 ■

内科診察・身体計測・問診・育児相談・歯科相談・栄養相談を行います。

広 告

2024年4月より医院を再開致しました

小児科・内科

柳沢 医院

院長 柳沢 光彦
日本小児科学会小児科専門医
医学博士

〒389-0512 東御市滋野乙3095
TEL 0268-62-0192

主に土曜日の午前中に定期や任意の予防接種を実施しております。
完全予約制ですので、まずはお電話にてお問い合わせ下さい。

平日一般診療は、お電話にて確認をお願い致します。
(長野県健康づくり事業団の業務で外出が多い為)

駐車場は医院の前に3台
18号沿いに15台
停められます

←至田
東御市立滋野小学校
JA信州みえだ
東御市立滋野
片羽区公民館
旧北園街道
至小諸→
15台分
駐車場
柳沢医院
3台分駐車場有

予防接種の際に育児相談にも対応しています(無料)。
まずはお電話でご予約して下さい。

＊1歳

1歳6か月児健康診査

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

身体計測・内科・歯科診察・問診・歯科相談や虫歯予防試験、発達・ことば・育児相談・栄養相談などを行います。

子ども成長と発達のサポート(1歳6か月～)

問 子どもサポートセンター(子ども家庭支援課) ☎71-0450

お子さん一人ひとりの発達を促すため、発達段階や特性に合わせて、より専門的な支援を提供するサービスです。親子で参加する遊びや教室、子育てに関する相談、児童精神科医による発達の相談のほか、ことばや体の動かし方の相談など、子どもの成長をサポートし発達を促す専門的なサービスを提供します。

詳しくは26ページ

一時保育(1歳～)

問 保育課 保育係 ☎64-5903

家庭での保育が一時的に困難な場合、満1歳以上の保育園に通っていない児童について一時保育を利用することができます。市内の全ての保育園で一時保育の対応をしています。詳しくは42ページ

＊2歳

2歳児歯科健診(2歳2か月ごろ)

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

歯科診察・歯科衛生士のブラッシング指導・問診・育児相談・栄養相談を行います。

＊3歳

3歳児健康診査

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

身体計測や内科・歯科診察・問診・視力検査、検尿、発達・ことば・育児相談・栄養相談などを行います。

保育(3歳～)

問 保育課 保育係 ☎64-5903

幼児を適切な環境のもとで、健康・安全で安定感をもって活動できるように養護するとともに、その心身を健全に発達させるように教育します。

詳しくは37ページ

その他

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

●母と子の健康相談

お子さんやご家族の健康・育児について相談が受けられます。

また、体重・身長測定もできます。

週1回：火曜日の午前9時～11時 ※予約不要

第1火曜日は歯科、栄養相談ができます。

●子育て・言語相談

心理発達相談員、言語聴覚士による発達相談が受けられます(予約制)。

・・・ 予防接種を受けましょう ・・・

問 健康推進課 保健地域医療係 ☎64-8882

予防接種は、それぞれ対象年齢や接種回数、時期が決まっています。
「すくすくブック」内の「予防接種について」又は「保健ごよみ」を必ずお読みください。

◆予防接種の内容(就学前までに受ける予防接種)

個別接種(市内外指定医療機関に直接予約し、接種します)
ロタ、B型肝炎、小児用肺炎球菌、BCG、五種混合または四種混合及びヒブ、麻しん
風しん、水痘、日本脳炎

◆予防接種を受けることができない人

- ・熱が37.5度以上ある人
- ・重い急性疾患にかかっている人
- ・接種液の成分による重度のアレルギーショックを起こしたことがある人
- ・風しん、麻しん、水ぼうそう、おたふくかぜにかかり、治ってから1か月たっていない人(手足口病、突発性発しん、りんご病は2週間)
- ・その他、医師が不適當と認めた人

◆予防接種を受ける前に

- ・「すくすくブック」に綴じ込みになっている予診票は保護者が責任をもって記入し、母子健康手帳とともに忘れずにお持ちください。
- ・接種日が近づいたら健康状態に気をつけ、医療機関にはお子さんの健康状態に責任をもって答えられる人が付き添いましょう。
- ・当日の朝は必ず体温を計り、腕の出しやすい服装にしましょう。

◆接種後注意すること

- ・入浴は接種当日からできますが、激しい運動は避けて、接種を受けた箇所はこすらず清潔に保ってください。
- ・接種後、異常な症状があらわれたときは、かかりつけ医師の診察を受け、予防接種が主な原因と診断されたときは、健康推進課保健地域医療係 ☎64-8882へ連絡してください。

