

赤ちゃんとの生活

生まれたばかりの赤ちゃんは、眠る、泣く、おっぱいを飲む、うんちとおしっこをするの繰り返しです。夜中も関係なく授乳があるのでママは寝不足になりがちですが、赤ちゃんが眠っているときにママも眠り、休憩しましょう。

生後3～4か月くらいになると授乳間隔が開き、ママも眠れる時間が長くなってきます。

首が座るまでの赤ちゃんは、お腹の中にいた頃の姿勢が一番自然で安心します。そのため、背中全体が丸くなるように抱いてあげましょう。



「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意！
赤ちゃんを激しくゆさぶると脳や視神経が傷つき、大きな障害が残ったり、亡くなってしまう場合があります。

赤ちゃんが好きなのはこんなお部屋

室温…夏期27℃くらい 冬期20℃くらい

湿度…50～60%

- 日当たりがよく、風通しのよい部屋にしましょう(直射日光は避けます)。
- 冷暖房や扇風機の風が直接当たらないようにしましょう。
- 電気毛布やこたつ、ホットカーペットは脱水の危険性があるので使わないようにしましょう。
- ベッドメリーやタンスの上の物など、地震の時に落ちそうなものは周りに置かないようにしましょう。
- 突然死を防ぐため、以下のことに注意しましょう。
 - ①うつぶせ寝をさせない
 - ②顔の近くに枕を置かない
 - ③固めの布団に寝かせる
 - ④赤ちゃんの周りでタバコを吸わない

安全で快適に過ごせる環境をつくりましょう

1か月児健診を終えたら、短時間の外出から始めましょう

外出時の持ち物リスト

- 母子健康手帳…外出時は常に持ち歩きましょう。
- 保険証
- おむつ+おしりふき
- 着替え…授乳やおむつ替えて汚れても安心。
- ガーゼやタオル
- ビニール袋…使用済のおむつなどを入れましょう。

- 哺乳びん
- 粉ミルク
- お湯

ミルクの赤ちゃんはこちらも！

明石市からのお知らせ

～産後のママへ～

出生届

- 赤ちゃんが生まれた日から14日以内に届出をしてください。
- 市民課、あかし総合窓口、市民センター、サービスコーナーで届出ができます。

お問い合わせ 市民課 ☎078-918-5079

児童手当

- 中学3年生まで(15歳になった後最初の3月31日まで)の児童を養育している人に支給します。
※令和4年6月からは、所得が一定の額未満の人に手当を支給します。
- 出生の翌日から15日以内に申請してください。
- 公務員の方は勤務先で申請してください。

こども医療費の助成

- 子どもが病気やけがにより医療機関などを受診した場合に、保護者の方が支払う医療費(保険診療分)を助成します。
これにより自己負担なしで医療機関を受診することができます。
- 高校3年生(18歳になった後最初の3月31日)までの子どもで、いずれかの健康保険(国民健康保険や各種医療保険)に加入している方が対象です。

未熟児養育医療の給付

身体の発育が未熟なまま出生した乳児(いわゆる未熟児)で、医師が指定養育医療機関において入院養育が必要と認めたものに対して、養育医療の給付を行います。

お問い合わせ 児童福祉課 ☎078-918-5027

産前・子育て応援ヘルパー 子育てスタート応援事業

【産前・子育て応援ヘルパー】11ページをご参照ください。

【子育てスタート応援事業】生後6か月未満の乳児の保護者へ、2時間分のホームヘルパー無料利用券をお届けします(出生届か転入届を提出されてから約1か月後に、「あかし子育て応援パック」として郵送します)。

日常的な家事、育児のお手伝いや、乳幼児健診の付き添いなどにご利用いただけます。

0歳児の見守り訪問 おむつ定期便

生後満3か月になる月(転入の場合は、転入月の3か月後)から1歳の誕生日まで、毎月1回、ご自宅に3,000円相当の赤ちゃん用品(おむつやおしりふき等)と、赤ちゃんの健やかな成長に役立つ情報紙を、無料でお届けします。

毎月、子育て経験のある見守り支援員(配達員)がお届けしますので、子育ての悩みやお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

出生届か転入届を提出されてから約1か月後にお届けする「あかし子育て応援パック」に同封の申請書にて、お申込み下さい。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597



出生連絡票・新生児訪問

- 赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳にとじられている「出生連絡票」のはがきを早めに投函してください。
- 出生体重が2,500g未満の場合、保護者による届出が義務づけられています。明石市では「出生連絡票」が「低体重児出生届出書」を兼ねておりますので、必ず提出してください。
- 新生児訪問は、おおむね生後2か月までに助産師・保健師がご自宅へ訪問します。
- 新生児訪問では、赤ちゃんの体重測定や授乳・育児の相談をお受けします。また、おめでとうの気持ちとともに、子育てに関する情報誌「こんにちは赤ちゃん」をお渡しします。
- 新生児訪問を希望しない、または出生連絡票を出していない場合でも、子育てに関する情報を持って生後4か月までに訪問させていただきます。(電話での事前連絡はいたしません。体重測定はありません。)



産後ケア事業

- おおむね生後5か月までの赤ちゃん和妈妈を対象に、ママの「からだ」と「こころ」のケア、母乳育児の方法やおっぱいトラブルの対応、赤ちゃんの育て方等の相談や支援を行います。
- ママのニーズに合わせて、宿泊型・デイサービス(日帰り)型・訪問型から選べます。
- サービスの種類と所得に応じて、**利用料金**が必要です。(利用回数上限あり)

♪♪♪ 新生児聴覚検査費用の助成 ♪♪♪

- 出産後に産科医療機関等で実施する新生児聴覚検査(赤ちゃんの耳の聞こえの検査)費用の一部を助成します。
- 聞こえの障害は、早期に適切な支援を開始することで、ことばやコミュニケーションの発達を促すことができます。赤ちゃんの健やかな発達のために新生児聴覚検査を受けましょう。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656



子どもの預かり情報

■認可保育施設での一時預かり

保護者の病気やけが、育児疲れ、冠婚葬祭など、一時的に家庭で子どもの世話ができないときに利用できます。

実施施設は「明石市 一時預かり」で検索してください。

明石市 一時預かり 



【保育時間】 8:00～17:00(施設により異なります)

【定員】 1か所数人程度

【申込方法】 各施設へ直接お申し込みください。

※施設の受入状況などの理由により、ご利用できないことがあります。

時間	金額	延長時間
1日	3,000円	1時間につき400円
半日(4時間以内)	1,500円	1時間につき400円 ※4時間を超えることに加算されます。

お問い合わせ **こども育成室 利用担当 ☎078-918-5092**

■にこにこ保育ルーム(一時保育ルーム)

明石駅前の公共施設や商業施設などで用事を済ませたい場合や、少しでもリフレッシュしたい場合などに、保護者に代わってお子様を一時的にお預かりします。

【所在地】 パピオスあかし 5階

【対象】 生後6か月以上の未就学児童

【定員】 38人(0歳:6人、1～2歳:12人、3～5歳:20人)

【利用料金】 市内児童:1時間400円

市外児童:1時間700円

※1時間未満の端数は切り上げになります。

【受付時間】 9:00～17:00

【休所日】 年末年始、他年数回の臨時休所日(「あかし子育て応援ナビ」「あかし子育て応援アプリ」をご確認ください。)

※原則として事前予約が必要ですが、空きがある場合には当日利用も可能です。予約は、市内児童は7日前から、市外児童は5日前から電話または直接来所にて受付します。ただし、ひとりの児童につき、一度に予約できる回数は2回までとなります。

※一時保育ルームの利用・予約には利用者カードが必要となりますので、カードをお持ちでない場合は、発行手続きを済ませたうえでご予約・ご利用ください。また、ご利用の際には「利用登録書」(初回利用時のみ)及び「利用申込書」の提出が必要です。

お問い合わせ **にこにこ保育ルーム(一時保育ルーム) ☎078-918-6371**
大石町1丁目6-1 パピオスあかし 5階

■病児・病後児保育

病気やけがにより保育所や放課後児童クラブなどでの集団保育に参加できない児童(生後6か月～小学校6年生)を保護者に代わって専用施設で預かります。

病気やけがの急性期 または回復期の場合	なかよし保育園	朝霧台 3783-134	☎078-917-1866	定員:3名
	病児保育室ふたば	大久保町西島 742-3	☎078-947-9700	定員:4名

お問い合わせ **各施設へ直接お問い合わせください**

■子育て家庭ショートステイ

児童の保護者が、下記の理由により家庭で養育が一時的に困難となった場合に、児童福祉施設などでお預かりします。市民税課税状況に応じて、利用者負担金が必要です。

	宿泊	理由
ショートステイ	伴う(1回の利用につき原則7日以内、1年間28日を限度とする)	出産や病気などの理由を問わず
トワイライトステイ	伴わない(平日の夜間17:00～22:00、土・日・祝の日中9:00～17:00)	原則仕事

お問い合わせ **明石子どもセンター ☎078-918-5097**

■ファミリーサポートセンター

「子育ての応援をしたい人(提供会員)」と「子育ての応援をしてほしい人(依頼会員)」が会員となって、送迎や一時的な子どもの預かりなどの援助活動を行う組織です。会員になるには、センターへの登録(無料)が必要です。

【開所日時】 「あかし子育て応援ナビ」、「あかし子育て応援アプリ」をご確認ください。
【休所日】 「あかし子育て応援ナビ」、「あかし子育て応援アプリ」をご確認ください。



提供会員	市内在住の20歳以上の方で、心身ともに健康で子育てに意欲があり、保育所などへの送迎や自宅で子どもを預かることができる方。センターが開催する講習会を修了した方。
依頼会員	市内在住、または市内に通勤・通学の方で、おおむね生後3か月～小学校6年生のお子さんをお持ちの方。登録が必要です(予約制)。センターにお問い合わせください。

援助内容	●保育所、幼稚園などの送り迎え ●小学校、放課後児童クラブ終了後の預かり ●保育所、幼稚園の登園前、降園後の預かり ●保護者の病気、用事、リフレッシュなどの際の預かり	利用料金	●子ども1人あたり 月曜日～金曜日(7:00～19:00)——1時間 700円 上記以外の時間及び _____ 1時間 800円 土・日・祝日・年末年始 送迎のみ30分以内の場合 _____ 500円
------	--	------	--

※宿泊を伴う預かりは、行いません(利用時間 6:00～22:00)。

※車での送迎や病中及び病気回復期の子ども送迎・預かりは行いません。

※大人のいない留守宅への送迎・預かりは行いません。

※きょうだいは2人目より半額ですが、安全面を考慮して提供会員1人に対し、子ども1人の援助を推奨しています。

お問い合わせ **明石市ファミリーサポートセンター ☎078-915-1277**
大石町1丁目6-1 パピオスあかし 5階

救急・病院情報 夜間、日曜・祝日、年末年始の診察

■内科・小児科

市立夜間休日応急診療所

☎078-937-8499

明石市大久保町八木743-33

〔診察状況の確認〕



診療日	診療科	診療時間
夜間(毎日)	内科	21:00~翌日6:00
	小児科	21:00~24:00
昼間(日曜・祝日・12/30~1/3)	内科・小児科	9:00~18:00

※新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症検査は行っていません。
※応急処置を行うので、薬の処方原則1日分です。

■外科等

救急医療機関で対応しますので **明石市消防局 ☎078-921-0119** へお問い合わせください。

■眼科等

休日等に受診できる病院は、以下から調べることができます。

- 携帯電話から防災ネットあかし <http://bosai.net/akashi/>
- 明石市医師会のホームページ <http://www.akashi.hyogo.med.or.jp/>
- 当日の朝刊(神戸、朝日、毎日、読売の各新聞)紙上の明石版下段に掲載

■歯科

●市立あかしユニバーサル歯科診療所

☎078-918-5664 明石市鷹匠町1-33 (明石市立市民病院敷地内)

診療日	診療科	診療時間
日曜・祝日・12/29~1/3	歯科	10:00~14:00 (電話受付は9:30~13:30)

※応急処置のみを行います。

■子どもが急病、ケガなどをしたときの相談

●東播磨圏域小児救急医療電話相談 (看護師が受診の必要性や応急処置をアドバイスします。)

☎078-937-4199 《相談時間》毎日/20:30~23:30

●子ども医療電話相談

☎#8000 ☎078-304-8899 (ダイヤル回線・IP電話)

《相談時間》平日・土曜日/18:00~翌朝8:00 日曜祝日・年末年始(12/29~1/3)/8:00~翌朝8:00

●中毒110番

タバコ、家庭用洗剤、医薬品などを誤って服用してしまったときに、情報提供しています。
(財)日本中毒情報センター/一般市民専用・無料(通話料は相談者負担)

- ・大阪中毒110番 ☎072-727-2499 365日・24時間
- ・タバコ専用電話 ☎072-726-9922 365日・24時間 ★テブによる情報提供

相談窓口

☎は電話相談 ☎は来所相談 ※祝日・年末年始は相談を受け付けていないところもあります。

相談の種類	相談内容	相談日時	相談場所
妊娠・出産・子育てに関する相談	・妊娠中から産後の不安や悩みなどの相談 ・保健師による発育、発達、育児に関する相談	☎月~土 9:00~17:15	子育て世代包括支援センター(こども健康センター) ☎078-918-5656 FAX078-918-6384
思いがけない妊娠SOS	思いがけない妊娠などで悩む方のための電話・メール相談	☎月・金 10:00~16:00	☎078-351-3400 メール相談は http://ninshinsos-sodan.com
子育て相談	乳幼児期の子育て相談(育児不安など)	☎毎日(休所日を除く) 9:00~17:00 ★来所相談については、事前予約もできます。 ◆休所日:毎月最終水曜日(最終水曜日が祝日・12/29~31の場合は、その前週水曜日)及び年末年始	あかし子育て相談室(あかし子育て支援センター内) ☎078-918-5610 ★各子育て支援センターへも、お気軽にご相談ください
		☎第2・第4日曜日 第3火曜日、第3木曜日 9:00~12:00・13:00~16:00(受付15:00まで 予約優先)	子育て支援センターおおくぼ ☎078-936-7661
子育てに関する相談全般		☎☎月~金 8:55~17:40 ★来所は要予約	明石こどもセンター ☎078-918-5097
		☎毎日 24時間 ※聴覚や言語に障害があり、電話による相談が難しい方はメールまたはFAXもご利用いただけます。	あかし子育て相談ダイヤル ☎078-926-2525 FAX078-926-2424 メール相談は soudan24@akashi-kosodate.jp
健康相談	健康に関する相談		
栄養相談	生活習慣病予防などの栄養相談	☎☎月~金 8:55~17:40 ★来所は要予約	健康推進課(あかし保健所内) ☎078-918-5657 FAX078-918-5440
歯科保健相談	歯の衛生や口腔の相談		
禁煙相談	たばこ・禁煙に関する相談		
こころのケア相談	こころの病気や悩みに関する相談		
アルコールに関する相談	アルコール・飲酒に関する相談	☎☎月~金 8:55~17:40 ★来所は要予約	相談支援課(あかし保健所内) ☎078-918-5669 FAX078-918-5440
依存症相談	薬物やギャンブルの依存に関する相談		
ひとり親相談	ひとり親家庭に関する生活相談	☎☎月~金 9:00~17:00	児童福祉課(母子・父子自立支援員) ☎078-918-5182
	自立に向けた就労相談	☎☎月~金(水曜を除く) 9:00~17:00	児童福祉課(就労支援員) ☎078-918-5182
無戸籍者のための相談	出生の届出ができない等による無戸籍に関する相談	☎月~金 8:55~17:40	市民相談室 ☎078-918-5002
こども養育専門相談	離婚や別居に伴う子どもをめぐる相談(養育費、面会交流など)	☎毎月第4木曜日 13:00~16:00 ★要予約 毎月1日午前8時55分からその月の相談について電話にて予約受付	市民相談室 ☎078-918-5002
児童虐待などの相談	虐待相談 虐待通告	☎毎日 24時間	明石こどもセンター(児童虐待24時間ホットライン) ☎078-918-5726
		☎毎日 24時間 ※お近くの児童相談所につながります。	児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちばやく)
里親相談	里親に関する相談(制度や登録)	☎☎月~金 9:00~17:00	あかし里親センター(あかし保健所内) ☎078-935-9720 メール相談は akashi.satooya@ainote.main.jp

あかし子育て情報マップ

凡例

- ...身障者トイレ
※公園のみ表記していません
- ...ベビーキープ
- ...赤ちゃんの駅
- ...幼児用便座
- ...ベビーシート



魚住・二見地区

① 二見市民センター		☎078-918-5640
② ふれあいプラザあかし西		☎078-945-0294
子育て支援センターあかし西		☎078-945-0296
市立発達支援センター		☎078-945-0290
あおぞら園・きらきら		☎078-945-0280
③ 魚住市民センター		☎078-918-5630
④ 西部市民会館		☎078-918-5678
⑤ 西部図書館		☎078-918-5675
⑥ 子育て支援センターうおすみ		☎078-203-8494

大久保地区

① ゆりかご園		☎078-918-5574
② 子育て支援センターおおくほ		☎078-936-7661
明石こどもセンター		☎078-918-5097
③ 大久保市民センター		☎078-918-5620
④ 夜間休日応急診療所		☎078-937-8499
⑤ 明石乳児院		☎078-936-1419
⑥ 病児保育室ふたば		☎078-947-9700
⑦ あかし保健所		☎078-918-5657

大久保駅周辺拡大図

明石駅周辺拡大図

明石川以東地区

① 明石市役所		☎078-912-1111
② 生涯学習センター		☎078-918-5600
男女共同参画センター		☎078-918-5611
③ あかし子育て支援センター		☎078-918-5597
こども健康センター		☎078-918-5656
親子交流スペース「ハレハレ」		☎078-918-6226
ファミリーサポートセンター		☎078-915-1277
にこにこ保育ルーム（一時保育ルーム）		☎078-918-6371
あかし市民図書館		☎078-918-5800
あかし総合窓口		☎078-918-5645
④ 県立図書館		☎078-918-3366
⑤ 文化博物館		☎078-918-5400
⑥ 天文科学館		☎078-919-5000
⑦ 市民会館		☎078-912-1234
⑧ 勤労福祉会館		☎078-918-5422
⑨ 市民病院		☎078-912-2323
あかしユニバーサル歯科診療所		☎078-918-5664
⑩ なかよし保育園		☎078-917-1866

明石川以西地区

① 総合福祉センター		☎078-918-5660
社会福祉協議会		☎078-924-9105
② 兵庫県中央子ども家庭センター		☎078-923-9966
③ 防災センター		☎078-918-5910
明石市消防局		☎078-921-0119
④ 子育て支援センターにしあかし		☎078-965-6847

このマップは、2022年3月現在の内容で記載されています。

地域みんなで子育てを応援!

あかし ママサポート くらぶ

プレママ会員募集中♡

これから出産を迎えるプレママたちと、妊娠・育児を応援する企業をつなぐために「あかしママサポートくらぶ」は発足いたしました。

行政・市民団体・企業が力を合わせて、みなさんが健やかにマタニティライフを送れる地域づくりをする。プレママたちはその中で安心して楽しく過ごす。そんな、親子に優しいまちをつくるために活動しています。プレママ会員のみなさまには、妊娠中～出産後も役立つ地域の情報を、随時お届けします♡

LINE お友達登録は
こちらから



LINE お友達登録で サポート企業から プレゼント!!



ご登録のみなさまに、オリジナル母子手帳カバーをプレゼント!
また、あなたの妊娠週数に合わせたお役立ち情報もお届けします!
ぜひ、楽しいマタニティライフをお過ごしください♪

ご登録特典

オリジナル
母子手帳カバー
プレゼント

サポート企業

「プレママブック」は、あかしママサポートくらぶのサポート企業からの協賛金で作成しております

フォトスタジオユースマイル/フォトスタジオシュシュポルト/フォトスタジオユースマイルベビー/株式会社コスモライフ/すずおか鍼灸接骨院(すずおか整体院)/AM 無線(明石タクシー・明生キャブ・AM 交通)/富国生命保険相互会社 神戸支社/生活クラブ協同組合都市生活

企業様へ: ママサポートくらぶへの入会については、両表紙記載 広告販売(株式会社キシモト)へご連絡ください。

家族の天然水

CosmoWater

安心×安全な 天然水をご家庭に

初期費用 + サーバーレンタル料 + お水の配送料 + 定期メンテナンス不要 = 0円

ミルクに 離乳食に 料理の時に ママの休憩に♪



この冊子を見た方限定特典!!
詳しくはwebで

家族の天然水 コスモウォーター ママ応援キャンペーン



コスモウォーターご契約で
全員もらえる!!
フォトスタジオユースマイル全店で使える
特典1 撮影無料招待チケット
特典2 ¥15,000分のフォトギフト券
※マタニティフォト・お宮参り・百日祝い・七五三などのイベントでご利用いただけます。※各種サービス券及びキャンペーンとの併用は出来ません。その他、詳しくは店舗へ直接お問合せ下さい。
フォトスタジオ ユースマイル <https://yousmile.jp/>

お申し込みはコチラ

キャンペーンコード **AK2005**

「新規お申込み」ページ内の【キャンペーンコード記入欄】に上記専用コードを必ずご記入ください。
<https://www.cosmowater.com/jp/mama>



家事や育児はもっと楽に

すぐにお湯が使えるから
ミルクや離乳食も簡単に作れます。
軟水だから妊娠中の方や
小さなお子さまにも安心



数々の賞を受賞/
みんなに選ばれたコスモウォーター
家族みんなが使いやすいこだわりのデザイン



小さなお子さまでも安心
チャイルドロックを標準装備



ボトリングしてから鮮度を保つ
「密閉型ワンウェイボトル」



コスモウォーターなら、
片手でらくらくボトル交換!



選べるカラーバリエーション



CosmoWater

お電話からの
お問い合わせ

0120-1132-99

明石市配布の冊子を見たとお伝え下さい
受付時間: 9:00-18:00(土日祝含む)