

編集後記

『マタニティファミリーBOOK』は、妊婦のみなさま、またそのご家族へ市の行政情報をお届けするとともに、利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、明石市と株式会社キシモとの官民協働事業として共同発行し、無償配布しています。ご協力いただいた地域の事業者のみなさまに、あらためて心から厚くお礼申し上げます。

●この冊子に掲載の行政情報は、2025年3月現在のものです。社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容や手続きなどに関するお問い合わせは、明石市の各担当課までお問い合わせください。

●掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。発行に関する協賛スポンサー様は、明石市が推奨するものではありません。広告内容については掲載各企業にお問い合わせください。

こどもスマイル 100% プロジェクト

「乳幼児健康診査を受けていない」「家庭訪問に行っても会えない」などで健康状態の確認ができていない子どもは、児童虐待を受けている可能性があると言われています。

明石市では、すべての子どもの健康状態を直接会って確認することに努めています。

新生児訪問や乳幼児健康診査で
子どもの健康状態の確認ができなかった場合

訪問 保健師等が日中、夜間において家庭訪問をし、子どもの健康状態を確認します。

連絡 訪問して会えなかった場合、関係機関などに連絡し、子どもの健康状態を確認します。

お子様の元気な笑顔を見せてくださいますよう
ご協力をお願いします

マタニティファミリーBOOK

2025 年 4 月発行

発行：明石市こども健康センター

〒673-0891 明石市大明石町 1 丁目 6-1

パピオスあかし 6 階

TEL 078-918-5656

FAX 078-918-6384

広告販売：株式会社キシモト

〒673-0012 明石市和坂 1 番 3 号

生類第 1 ビル 101 号室

TEL 078-925-3190

■ 無断で複写・転載することはご遠慮ください ■



見つけよう！健康づくりの

My ルーティン



マタニティ ファミリーBOOK



あかし子育て応援アプリ

子育て情報を手軽に！
便利に！わかりやすく！

ダウンロードはこちらから



市からの子育て情報や親子向けイベント情報、お子様の成長に応じたピンポイントの情報を配信！施設マップや子育て日記などの機能も！

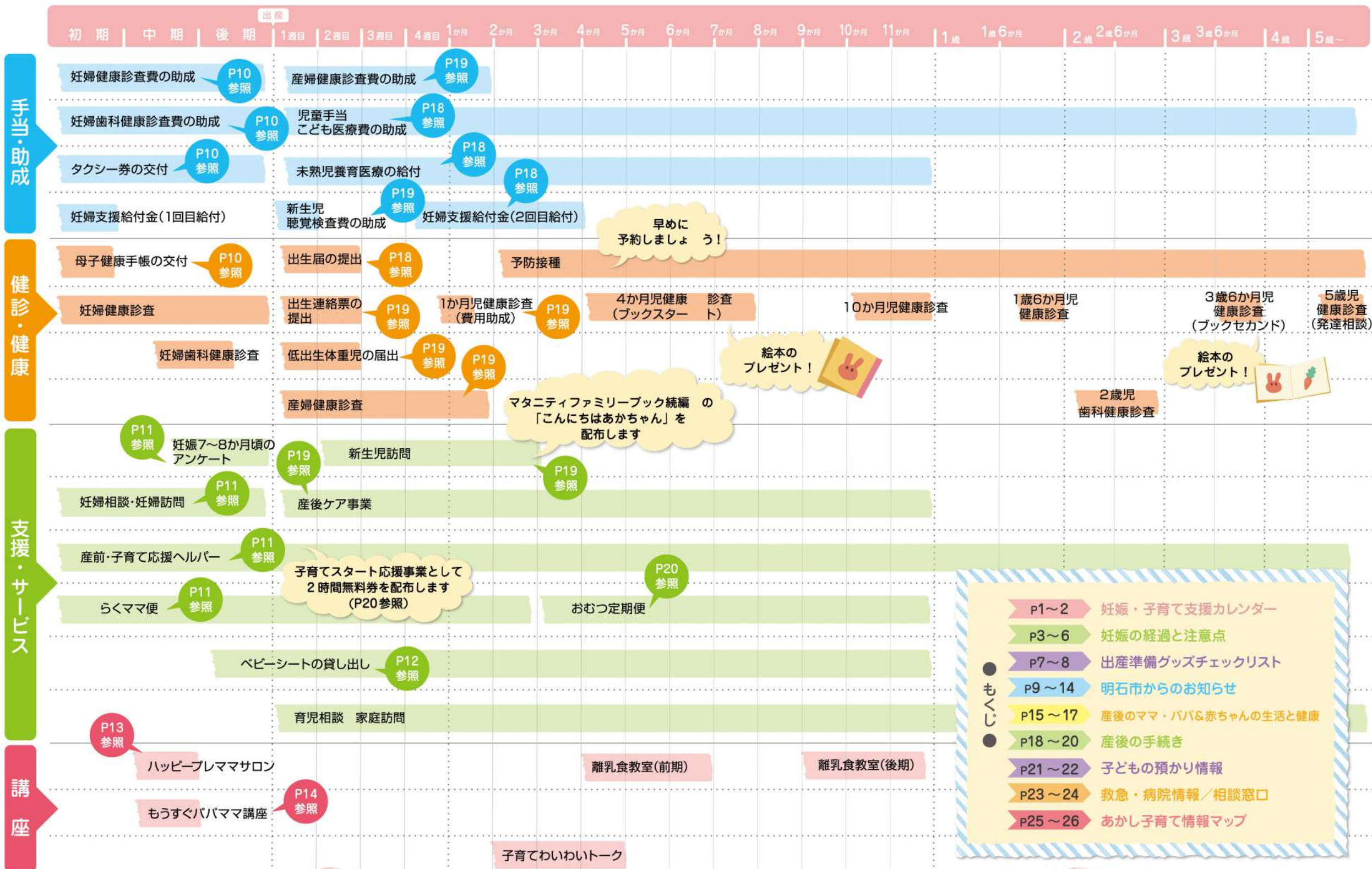
明石市公式LINE

「友だち追加」で、
子育て情報や
便利で役立つ
情報がいっぱい！

友だち追加



いつ、なにを すればいいの？ 明石市の妊娠・子育て支援カレンダー



わたしのマタニティダイアリー

お腹の赤ちゃんはどんなふう to 育っていき
ママのからだはどんなふう to 変わっていくのでしょうか

初 期			中 期			後 期			予定日
妊娠 2 か月 4~7 週目	妊娠 3 か月 8~11 週目	妊娠 4 か月 12~15 週目	妊娠 5 か月 16~19 週目	妊娠 6 か月 20~23 週目	妊娠 7 か月 24~27 週目	妊娠 8 か月 28~31 週目	妊娠 9 か月 32~35 週目	妊娠 10 か月 36~39 週目	妊娠 40 週 0 日
身長 約 2~3cm 体重 約 4g	身長 約 8~9cm 体重 約 20~30g	身長 約 15cm 体重 約 120g	身長 約 25~26cm 体重 約 300g	身長 約 30cm 体重 約 600g	身長 約 35cm 体重 約 1000g	身長 約 40cm 体重 約 1600g	身長 約 45cm 体重 約 2400g	身長 約 50cm 体重 約 3000g	
赤ちゃんの発育 ・心臓の動きがわかる ・頭と胸の区別ができる ・目、口、耳が作られる ・手足ができてくる	・人間らしい顔つきになる ・頭、胸、足の区別がはっきりし、3 頭身になる ・超音波検査で動いているのがわかる	・手の指ができて、爪も生えてくる	・透明だった皮膚が赤みを増し、うぶ毛が生えてくる ・羊水の中で活発に動く ・エコーで性器がはっきりし、男女の区別がわかる	・排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこをする ・脳が発達する	・お腹の外の音が聞こえるようになる ・目を開くことができるようになる ・味覚が発達する ・目、鼻、口などの顔立ちがはっきりしてくる	・骨格がほぼ完成する ・外の音に反応するようになる ・皮下脂肪がつき始める ・お腹の中での位置がほぼ決まる	・内臓が完成する ・頭が骨盤内に入るため、動きが鈍くなる ・皮下脂肪がついてふっくらし、しわが少なくなる ・爪や髪が伸びてくる	・骨盤内におりてくる ・全ての器官が完成する	
ママの変化 ・胸やけ、吐き気などつわりの症状が出る ・乳房がはる ・体がだるい、熱っぽくなる ・感情が不安定になりやすい	・つわりが続き、ピークを迎える ・便秘になりやすい ・かゆみや湿疹、そばかすが増える ・眠くなりやすい	・胎盤が完成し、赤ちゃんは臍帯を通じて栄養をとる ・つわりがおさまる、食欲が出てくる	・体重が増え始める ・お腹のふくらみが目立ち始める ・乳房が大きくなり、黄色い乳汁が出ることもある	・胎動を感じる ・乳房がチクチクするなど乳首が敏感になる	・お腹が上の方までふくらんでくる ・お腹がせり出し、姿勢が反り気味になる ・赤いひび割れのような妊娠線が出ることがある	・子宮が胃や心臓を圧迫するため、疲れやすく、動悸が起きやすい ・ときどきお腹が張る	・息苦しさが強くなる ・胃がつかえた感じがする ・腰が痛くなる ・こむらがえりが起きやすい ・頻尿や尿漏れが起きやすい	・子宮が下がり、胃が楽になる ・不規則なお腹の張りがあらわれる	
アドバイス ・お酒とたばこはきっぱりとやめる ・ストレスをためず、規則正しい生活をする ・性交は避ける（11 週頃まで）	・出産する病院を選ぶ ・つわりがひどいときには無理せず、食べられるものを食べる ・水分がとれないときは病院を受診する ・便秘にならないように気を付ける ・眠くなりやすいので運転には注意する ・仕事をしている人は勤務先に妊娠を報告する	・運動をする場合は産婦人科医師に確認する ・バランスのとれた食事を心がける ・マタニティ下着をつける ・仕事をしている人は勤務先の産休、育休制度を確認する	・体重増加をこまめにチェックする ・疲れた時は横になる ・鉄分、カルシウムを積極的にとる ・妊婦歯科健康診査を受診する	・もうすぐパパママ講座、ハッピープレママサロン、病院の両親学級を受講する ・赤ちゃんの物品の準備を整え始める ・姿勢や動作は体に負担をかけないようにする ・お腹や下半身を冷やす服装は避ける	・腰に負担がかからないように背筋を伸ばす ・横向きの姿勢で寝ると楽になる ・塩分や糖分を摂りすぎないようにする ・仕事をしている人は疲れすぎないように気を付ける	・入院に必要なものをまとめて、誰でもわかる場所に置いておく ・お腹の張りを感じたら休む ・食事はゆっくり少しづつ食べて食べる	・里帰り出産の場合は 35 週までを目安に移動する ・陣痛が始まってからの呼吸法やリラクゼーションの方法を練習する ・入院中や産後の家事や育児のことについて家族と一緒に考えておく ・お腹の張りやおりものの色、においなど体調の変化に注意する ・仕事をしている人は産前休業に入る	・入院に必要なものを確認し、急な入院に備える ・乳房、乳頭のマッサージを始める ・お腹が張るため、性交は避ける ・出産の兆候（出血、陣痛、破水）があらわれたら病院に電話をする	
健診…4 週間に 1 回			健診…2 週間に 1 回			健診…1 週間に 1 回			
流 産			早 産（妊娠 22 週から）			妊娠 37 週～42 週未満 正期産			
◆性器から出血した、お腹がよく張る、お腹の痛みがある→安静にして、すぐに病院へ			◆レントゲン・服薬は医師に確認してからにしましょう						

★一般的な変化を示したもので、人によって違いがあります。 ★身長・体重は各月の末のおおよその数値です。

妊娠の経過と
注意

妊娠中によくある からだのトラブルと対処法

妊娠中は、からだの変化とともに不快な症状も…。
生活習慣や食事内容の見直しなど、出来る範囲で対処していきましょう。
不快な症状が強い・長く続く場合はお医者さんに相談を！

つわり

Q いつ起こるの？

個人差はありますが、つらさのピークは 7～9 週頃。
16 週頃には治まるといわれています。

Q 症状は？

嘔吐、胃のもたれ、匂いに敏感になる、頭痛、眠気が続くなど人によって様々です。

Q どうすればいいの？

- 食べ物は口当たりの良い、食べやすいものを無理のない程度に食べましょう。
※水分の多いフルーツ、野菜や酸味の効いたものなど
- しっかりと水分の補給をしましょう。
- 空腹時に気分が悪くなる人は、あめやガムなどを持ち歩きましょう。
- 匂いに敏感なときは無理に料理をせず、市販のものや外食で済ませましょう。

つわりの時は食べたいものを自分のペースで食べていれば大丈夫！
食べられなくても赤ちゃんに栄養はちゃんと届いているので、あまり心配
しすぎず、つらい時期を乗り切りましょう。



便秘

Q いつ起こるの？

妊娠初期から産後まで、時期を問わず起こりやすくなります。

Q 原因は？

- 妊娠中はホルモンによって腸の動きが鈍くなるため。
- 子宮が大きくなるにつれ、しだいに腸を圧迫するようになるため。

Q どうすればいいの？

- 毎朝同じ時間に起きて朝食をとり、同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- しっかりと水分の補給をしましょう。
- 食物繊維、発酵食品を毎日の食事に取り入れ、バランスのよい食事をとりましょう。

早めに解消しておかないと、痔へとつながることも！
一度痔になるとなかなか完治させることは難しいです。
健康的な排便習慣を身につけましょう。



ママと赤ちゃんの健康を守ろう！

■ タバコの煙は危険がいっぱい！

妊婦の喫煙は胎児に悪影響

タバコの煙が胎盤を通じて胎児に悪影響を与え、
子宮内での発育が遅れることが分かっています。
先天異常、早産、死産、分娩時の異常といった危険が
高まることも明らかになっています。
妊娠を機に禁煙しましょう。

目指そう！ スモークレスファミリー！

タバコの煙からママや赤ちゃんを守るには、
家族の協力が必要。
煙のない生活環境をつくるには、家族みんなが禁煙するのが一番！
禁煙は、まわりの大人ができるママや赤ちゃんへの最大の心遣いです。



■ 産前・産後のセックスと避妊はどうすればいいの？

セックス

11 週以前と 36 週以降は流・早産の原因となるので避けましょう。出産後は、1 か月健診で異常がなければセックスは可能です。

◆ 注意点 ◆

- コンドームを使用しましょう。精液には子宮を収縮させる（お腹が張る）物質が含まれています。
- 時間を短くしましょう。 ● 清潔を心がけましょう。
- 前回の妊娠で流・早産の経験がある人、今回の妊娠で切迫流・早産の人は妊娠中のセックスは避けましょう。

産後の避妊

出産後、いつから月経が始まるかは人によって違います。出産後 1 度も月経がこないうちに妊娠することもあります。「母乳を飲ませているうちは妊娠しない」「月経がこないうちは妊娠しない」は間違いです。

産後のからだの健康を考えて、無理のない妊娠・出産ができるようにしましょう。

◆ 注意点 ◆

- 出産後、月経が再開する前でも排卵は起こります。
そのため出産後はじめてのセックスから妊娠する
可能性があります。
- ビルは授乳中は使用できません。
IUD (子宮内避妊器具) は産後 6 週から挿入可能です。
- 避妊方法は自分に合ったものを選択しましょう。

大切なのは、
家族がより良い状態で
妊娠・出産を迎えることです。
夫婦がお互いの年齢や経済的なこと、
負担のない出産の間隔を考え、
しっかりと話し合しましょう。

出産準備グッズチェックリスト

for MAMA

体型の変化や体調に合わせて、楽な服装に変えていきましょう。

アイテム名	ポイント
☐ マタニティウェア	ワンピースやパンツなど、下腹部を調整できるものが便利です。
☐ 肌 着	新陳代謝が活発になるので、肌に優しく汗の吸収のよいものを選びましょう。
☐ ショーツ	ウエストがゴムで調節でき、お腹やお尻をすっぽりと覆うものがよいです。
☐ ブラジャー (授乳兼用)	乳房は臨月までに2カップ以上、アンダーバストも1サイズアップします。 ノンワイヤーのものにし、前にホックのあるものが授乳の際に便利です。
☐ 腹 帯	さらし、腹巻きタイプ、コルセットタイプ、ガードルタイプがあります。お腹を締めつけず、自分にとって一番付け心地の良いものを選びましょう。   
☐ パジャマ	産後も授乳時に着用できる、前開きのものが便利です。
☐ はきもの	サンダル、ハイヒールは転びやすいので避けましょう。 ヒールの高さは2〜3cm程度に。ウォーキングシューズが最適です。

for BABY

出産直前はゆったり過ごせるよう、32週頃までに準備をしておきましょう。

衣類選びの
ポイント

- ①吸湿性、通気性、保湿性のよいものを選びましょう。
- ②脱ぎ着がしやすいものが便利です。
- ③伸縮性があって動きやすく、余計な飾りがいないものがよいです。
- ④繰り返しの洗濯に耐える、丈夫で縫い目がしっかりしたものを選びましょう。

アイテム名	ポイント
☐ 短肌着	綿、ガーゼ生地があります。綿は伸縮性があります。ガーゼは夏に適しています。 
☐ 長肌着	短肌着の上に重ねます。数枚用意しましょう。 
☐ ベビー服	脱ぎ着がやすく、襟無しでゆったりしたものがよいでしょう。 
☐ おくるみ・アフガン	授乳や寒い日の外出の際にあれば便利です。 バスタオルでも代用できます。 
☐ ベスト	冬は保温用に一つあるとよいでしょう。

アイテム名

ポイント

おむつグッズ

☐ バスタオル	浴用、タオルケット、シーツ、おくるみなど、色々応用できます。吸湿性、肌触りのよいものを選びましょう。
☐ オムツカバー 布おむつ	通気性がよく、足の動きを妨げないものを選びましょう。 吸湿性のよい綿100%でドビー織、白無地がよいでしょう。
☐ 紙おむつ	メーカーによりサイズや肌触り、価格に違いがあります。 色々試してみて肌に合ったものを選びましょう。
☐ おしり拭き	トイレに流せるものもあります。

ねんねグッズ

☐ 布団	敷布団は固めのものを選びましょう。 窒息予防の観点から、掛け布団は使用せず、服装で温度調節することが推奨されています。
☐ 布団カバー	吸湿性と肌触りのよい綿のものを選びましょう。2枚あると便利です。
☐ 毛布	季節に応じて用意しましょう。
☐ タオルケット	バスタオルでも代用できます。
☐ シーツ	バスタオルでも代用できます。吸湿性、肌触りのよいものを選びましょう。 2枚あると便利です。
☐ ベビーベッド	レンタルでもよいでしょう。 ※まくらを使用する必要はありません。

お風呂グッズ

☐ ベビーバス	1か月しか使用しないので、レンタルでもよいでしょう。
☐ 洗面器	洗顔用や上がり湯用に使います。
☐ 石けん	無香料・無着色・弱酸性のものを選びましょう。 液体や泡タイプのものが便利です。
☐ 湯温計	お湯の適温がひと目で分かります。冬の入浴に1つあると便利です。
☐ ガーゼ	顔拭き用の小さいものと、体にかける大きいものがあります。

衛生グッズ

☐ 体温計	短時間で検温できる、電子体温計が便利です。
☐ 爪切り	先が丸い赤ちゃん専用のものを使いましょう。 
☐ ベビーオイル	皮膚の保護や汚れ落とし、綿棒浣腸時に使用します。
☐ 綿棒	耳・鼻の清掃、綿棒浣腸時に使います。先が細い赤ちゃん専用のものを選びましょう。

授乳グッズ

☐ 哺乳びん	プラスチック製とガラス製があります。
☐ 乳首	赤ちゃんの吸う力、飲む量に応じて選びましょう。 頻繁に使うなら予備が必要になります。
☐ ビン洗い	ガラス瓶、プラスチック瓶用のブラシがあります。兼用もあります。
☐ 消毒用具	電子レンジ消毒用やつけ置きタイプがあります。
☐ 授乳用クッション	しっかりと綿が入ったものを選びましょう。 

明石市でご出産された先輩パパママに 色々聞いちゃいました！

産前編

Q1. つわりの経験を教えてください。

- つわりはあまりなかったけど、食べ物のにおいが気になりました。
- 食べづわりでした。作るのがしんどくレトルトやコンビニの時期がありました。
- ご飯の準備ができませんでした。 ● 自分の作るものがダメで、作ってもらうものは食べられました。
- 一日中気持ち悪く、すぐに吐き気がし、食欲はほとんどありませんでした。
- つわりがひどく、妊娠初期からずっと吐いていたので3か月間実家で過ごしました。
- 電車がしんどかったです。 ● つわりはまったくありませんでした。

Q2. 毎日の食事で気を付けていたことは？

- カルシウムを摂るために牛乳を飲んでいました。
- ほうれん草を食べるようにしていました。 ● 和食中心にし、鉄分や魚を摂るようになっていました。
- 栄養の偏りに気を付けて野菜や魚を多めにしました。
- 体重が増えすぎたので白ご飯を少なくして、湯豆腐を食べていました。
- 飲み物はカフェインレスにしました。 ● 食べたいものを食べていました。

Q3. 妊娠中、ママが嬉しかったパパの協力は？パパが意識した事は？

Aさんご夫妻

ママ「一緒に散歩に行ってくれたり、育児用品と一緒に選んでくれました。」
パパ「体調の気遣いをするようにしました。」

Bさんご夫妻

ママ「食器洗いをしてくれたり、仕事帰りに買い物に行ってくれました。」
パパ「妻の体調が良くないときに時々料理をしていました。」

Cさんご夫妻

ママ「家事全般をしてくれたり、重い荷物を持ってくれました。」
パパ「掃除を中心に家事全般をしました。妻の身体を冷やさないように気をつけるようにしました。」



Q4. 仕事をする上で気を付けたことは？

- 満員の通勤電車を避けるためにフレックスタイム制度を利用して、始業時間を遅くしてもらいました。
- 立ちっぱなしの仕事だったので無理をしないように気を付けていました。
- 重たい荷物を持たないように気を付けました。 ● パンプスはやめてスニーカーに変えました。
- 血流を良くするため、座りっぱなしにならないように体を動かしました。 ● 普段通り生活していました。

先輩パパママからの応援メッセージ

先輩ママからのメッセージ

振り返ってみれば1日1日があっという間なので、妊娠期間を楽しんでもらいたいです／妊娠期間中に夫婦二人の時間を楽しんでください！／出産がとても怖かったけど、産まれた時の感動はひとしおです。

先輩パパからのメッセージ

子育ては大変だけれどそれ以上に楽しいので、産まれてくるのを楽しみにしててください。

明石市からのお知らせ

母子健康手帳の交付

- 母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な健康記録です。
お母さんの妊娠中から産後の経過や、お子さんの健診結果・予防接種歴などを記入していきます。紛失などに注意して、大切にお使いください。
- お子さんが大きくなった時に、成長の記録としてお母さん・お父さんから手渡してあげることも有意義です。妊娠中のお気持ちやお子さんの成長を自由に記入できるページもありますので、ぜひご活用ください。
- 他市へ転出してもそのままお使いいただけます。

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の助成

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の費用の一部を助成しています。

- 健やかな妊娠と出産のため、妊婦健康診査は必ず受けましょう。
- ママのお口の健康状態は妊娠経過に影響し、生まれてからは赤ちゃんの虫歯にも関わってきます。安定期に入ったら歯科健康診査を受けましょう。

タクシー券の交付

妊娠届出時などに、妊婦さんご本人と保健師・助産師が面談した場合に、タクシー券 5,000 円分をプレゼントしています。

妊娠中や産後の赤ちゃんとの外出の際にご利用ください。
※タクシー券の有効期限は妊娠届に記載のある出産予定日の半年後の月末までです。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

妊婦相談・妊婦訪問

- 電話や訪問で相談をご希望の方はお電話にてお申し込みください。

内 容 専門職による電話相談・家庭訪問(妊娠中の健康管理、乳房・乳首の手入れ方法、腹帯の巻き方、出産準備等の相談)

- 妊娠7~8か月頃にSMSでアンケートを送ります。ママのご様子をお答えください。アンケートで相談ありと回答された方にはこちらからご連絡いたします。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

産前・子育て応援ヘルパー

産前で体調不良のため、家事等が困難な妊婦のいるご家庭や、就学前までの子どもがおり、家事や育児に負担があるが、周りからの支援を受けることができないご家庭に、ホームヘルパーを派遣して、日常的な家事や育児のお手伝いをします。

内 容 派遣期間 … ●母子健康手帳取得後から、出産日までに20時間以内(産前ヘルパー)
●産後から子どもが就学するまで(子育て応援ヘルパー)
利用上限 … 1回2時間以内、週3日
利用時間 … 月曜日から金曜日までの8時から18時まで
※年末年始を除く

料 金 市民税課税状況に応じて、料金が必要です。

市民税課税状況	1時間当たりの料金
生活保護世帯	0円
市民税非課税世帯	300円
その他の世帯	700円

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

らくママ便(図書館の本を自宅に郵送)

月に1回、15冊まで市内のご自宅に図書館の本を無料で郵送します。(返却は図書館や館外返却場所へ返却。)利用は事前登録が必要です。図書館でお申込みください。(委任状による代理人の申込手続きも可能です。)



お問い合わせ あかし市民図書館 ☎078-918-5800

ベビーシートの無料貸出



使おうベビーシート守ろう赤ちゃんの命

- ベビーシート(乳児用)の貸出しを行っています。貸出期間は最長で満1歳のお誕生日までです(身長75cm以下かつ体重10kg以下に限る)。
- 貸出対象者は以下全てにあてはまる方です。
 - ①明石市在住であること。
 - ②自動車運転免許証を持っていること。
 - ③乳児を乗せて自動車を運転する必要があること。
 - ④ベルト固定タイプのベビーシートを装着できる自動車を使用すること。
 - ⑤乳児の親であること。
 ※車種によっては貸出しするベビーシートを取り付けられないことがあります。
- 貸出しは予約制で、出産予定月の2か月前の第1月曜日から電話予約を受け付けています。 ※詳細は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 明石交通安全協会 ☎078-923-1883
平日のみ 9:00~12:00 / 13:00~17:00

出産育児一時金

- 出産する人が出産日時時点で加入している健康保険から50万円が一時金として支給されます。
- 分娩機関が申請と受け取りを行い、一時金を出産費用に充てることができる「直接支払制度」があります。詳しくは出産予定の医療機関へお問い合わせください。
- ご自身で申請される場合、国民健康保険の加入者は国民健康保険課、他の健康保険の加入者はご加入の健康保険にお問い合わせください。

ツインメリー(多胎児を持つ親の自主グループ)

「ふたご・みつごを妊娠したけど、何を準備したらいいの?」「単胎児とはどこが違うの?」など、不安でいっぱいになっていませんか。そんな多胎児妊娠中の妊婦さんや多胎児育児中のママが集まって交流しているグループです。



場 所 こども健康センター

日時など、詳しくは
ブログで確認してください。

明石市 ツインメリー

産後のママとパパのメンタルヘルス

産後は急激な体調や生活の変化に、ママのこころも揺らぎがち。
ママのケアは大切！でもパパもがんばりすぎないで！

知っておきたいマタニティブルーズと産後うつ

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズといいます。体調や環境、生活などの様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態です。
ママだけでなく、パパもメンタルヘルスが不調になるリスクがあります。

Q どのくらいの人がかかるの？

ママもパパも、約10%前後の人がかかるといわれています。

Q どのくらいの期間？

出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1か月くらいで自然に消えていきます。

Q どんな状態になるの？

わけもなく泣いてしまう・気分が沈みやすい・感情の起伏が激しい・食欲が低下する・食べ過ぎてしまう・集中力の低下など

赤ちゃんのいる生活や新しい環境に慣れていくうちに自然に解消されていきます。
周囲の人にも理解してもらい、あまり気にせずにご過ごしましょう。

- 不安定な状態が1か月以上続く
- マタニティブルーズの症状が強い

産後うつの可能性も

産後うつは症状が長引いたり深刻になる心の病気です。
男女問わず発症する可能性があります。周囲のサポートや適切な治療が必要です。
早期に発見すれば改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときは心療内科などで相談してみましょう。

気持ちが沈む… 元気が出ない… イライラが止まらない…
そんな時はまずはご相談ください！

こども健康センター ☎078-918-5656



横抱き

- 肘の内側に、赤ちゃんの頭と首をのせる
- もう片方の手と腕を、赤ちゃんのお尻の下に入れ、背中とお尻を支える



縦抱き

- 片手で首と頭全体を支える
- 片手で赤ちゃんのお尻を支える



赤ちゃんからのお願い

股関節脱臼を防ぐために、
足をそろえて抱かないでね

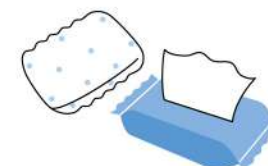
レッツトライ！ 赤ちゃんのお世話

抱っこにトライ！

おむつ交換にトライ！

準備するもの

- 新しい紙おむつ
- お尻ふき



1



①履いている紙おむつの下に新しい紙おむつを敷く

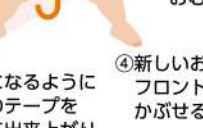
②お尻ふきで女の子は前から後ろに、男の子は足の付け根や陰部の間を拭く



③拭き残しがないか確認して履いていたおむつをとる



④新しいおむつをフロントからかぶせる



⑤均等になるように左右のテープを留めて出来上がり

汚れたオムツは小さく丸めて捨て手を洗う

ワンポイントアドバイス

ウエストに指2本のゆとりを！
ウエストが苦しくなくなります
サイドギャザーは外へ出し立てる中身が漏れなくなり安心！



乳幼児揺さぶられ症候群に注意しましょう

赤ちゃんを激しく揺さぶると、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

- ★首の座っていない赤ちゃんを抱っこするときは、手や腕で首を支えましょう
- ★赤ちゃんをあやすときは、強く揺さぶらないようにしましょう

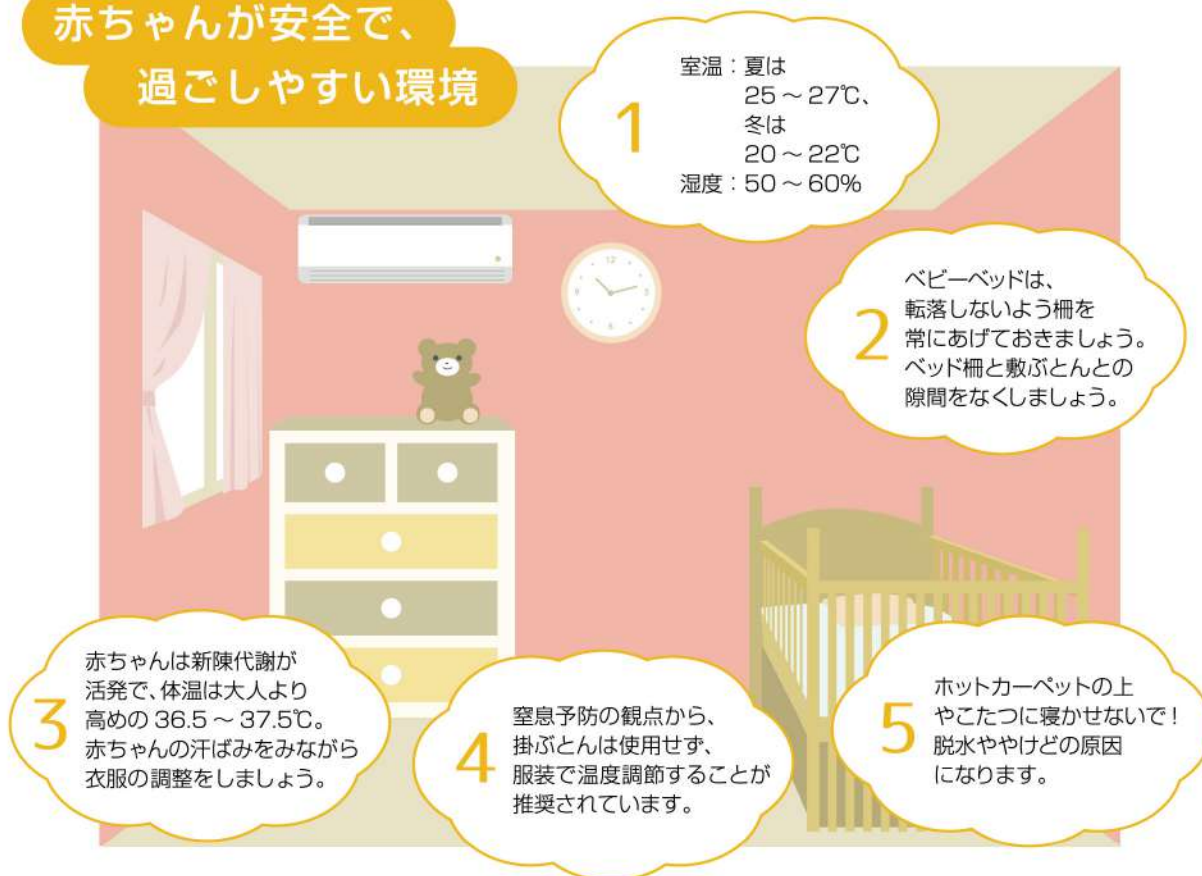
赤ちゃんとの生活



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。

赤ちゃんが安全で、 過ごしやすい環境



ワンポイントアドバイス

- ✓ 風通しがよい
- ✓ 日当たりが良い
- ✓ エアコンの風が直接当たらない
- ✓ 直射日光が当たらない
- ✓ 壁や棚の上から物が落ちてこない

注意！

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防をしましょう！

それまで元気だった乳幼児が事故や窒息ではなく、眠っている間に突然亡くなってしまう病気です

- ★赤ちゃんを寝かせるときはあお向けにしましょう
- ★赤ちゃんの周囲でタバコを吸わないようにしましょう

産後の手続き

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。

※明舞・江井島サービスコーナーは月・木のみ開所、高丘サービスコーナーは火・金のみ開所

お問い合わせ 市民課 ☎078-918-5079

児童手当

- 高校生年代(18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。
- 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。
- 高校生年代(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

妊婦支援給付金(2回目)

出産・子育てにかかる経済的な負担を軽減するため、「妊婦支援給付金(2回目)」を支給します。新生児訪問・乳児全戸訪問の面談後に申請のご案内を送付します。

お問い合わせ こども政策課 ☎078-918-6073

◆ 出生連絡票・新生児訪問



- 赤ちゃんが生まれたら、早めに母子健康手帳にとじられている「出生連絡票」のはがきの投函または右記の二次元コードからの申請をお願いします。
- 出生体重が 2,500 g 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。子育てに関する情報誌をお渡しします。
- 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。)

◆ 新生児聴覚検査費の助成

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。

◆ 産婦健康診査費の助成

産婦健康診査費用の一部を助成しています。

◆ 1 か月児健康診査費の助成

1 か月児健康診査費用の一部を助成しています。

◆ 産後ケア事業

- 生後 1 才未満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、サービスの種類を選ぶことができます。(利用回数上限あり)

	一般世帯	市民税非課税世帯	生活保護世帯
宿泊型	5,600円	2,800円	1,400円
デイサービス型	2,800円	1,400円	700円
訪問型	1,800円	900円	0円

※事業所によって受け入れ月齢が異なります。



お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

あかし子育て応援バック

出生届を提出されてから約 1 か月後に、子育て支援課から 3 つの無料サービスの案内が入った「あかし子育て応援バック」を郵送でお届けします。

- ★子育てスタート応援券(2時間分のホームヘルパー無料利用券)
- ★おむつ定期便(申請書)
- ★産後ケア(訪問型おためし券)

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(「あかし子育て応援バック」として郵送します)。日常的な家事、育児のお手伝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 3 か月になる月(転入の場合は、転入月の 3 か月後)から 1 歳の誕生月まで、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。
「あかし子育て応援バック」に同封の申請書にて、お申込み下さい。

※この事業は赤ちゃんと保護者の見守りを目的としているため、見守り支援員(配達員)と対面し受け取る必要があります。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

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。



【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 時間を超えるごとに加算されます。

お問い合わせ こども育成室 利用担当(給付担当) ☎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

■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。

【市ホームページ】



病気やけがの急性期または回復期の場合	病児保育室にこ(明石市立市民病院)	鷹匠町1番 33号	定員:10名	利用にあたっては病児保育予約のシステム「あずかるこちゃん」より予約が必要です。詳細は明石市ホームページをご確認ください。
	病児保育室ひだまり	西明石南町2丁目 13-14 平野ビル1階	定員:5名	
	病児保育室ふたば(江井島病院)	大久保町西島 742-3	定員:4名	

お問い合わせ こども育成室 利用担当(給付担当) ☎078-918-5092

■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 明石こどもセンター ☎078-918-5725

■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、センターへの事前登録が必要です。

【開所時間】9:00～17:00

【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



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。事前に電話で「登録説明」をご予約ください。

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の送迎・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
大明石町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、年末年始の診療

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

【診療状況の確認】



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

※応急診療では応急処置のみを行いますので、詳しい検査はできません。

※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。

- 明石市ホームページ「救急など医療に関する情報」
- 医療情報ネット（ナビイ）
- 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

【医療情報ネット】



【市ホームページ】



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・年末年始	歯科	10:00～13:00（ゴールデンウィーク・年末年始は14:00まで）

※応急処置のみを行います。

※診療時間はあかしユニバーサル歯科診療所ホームページにてご確認ください。

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

- 兵庫県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。

・大阪中毒110番 ☎072-727-2499 365日・24時間

相談窓口

☎は電話相談

来は来所相談

※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 ・発育、発達、育児・食事に関する相談	☎月～土 9:00～17:15	こども健康センター ☎078-918-5656 FAX 078-918-6384
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
		☎月4回 専門員による子育て相談を行います。日程は支援センターにお問い合わせください。	子育て支援センターおおくぼ ☎078-936-7661
		☎毎日（休所日を除く） 9:00～16:00 ★来所相談あり ◆休所日：木・日曜日・祝日・年末年始	子育て支援センターうおすみ ☎078-203-8494
	子育てに関する相談全般	☎☎月～金 8:55～17:40 ★来所は要予約 ☎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。	明石こどもセンター ☎078-918-5097 あかし子育て相談ダイヤル ☎078-926-2525（ニコニコ） FAX 078-926-2424 メール相談は soudan24@akashi-kosodate.jp
発達相談	発達障害をはじめ、支援を必要とする子どもの相談	☎月～金 9:00～17:00 ★要予約	市立発達支援センター（市役所 北庁舎2F） ☎078-918-5841 FAX 078-918-5843
障害のある子どもの相談	障害のある子どもの支援など	☎☎月～金 8:55～17:40 ※医療的ケアが必要な子どもの相談は、訪問やオンラインでもできます。	障害福祉課 ☎078-918-1344 FAX 078-918-5244
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
	ひとり親世帯の保護者の就労相談	☎☎月～金（水曜を除く） 9:00～17:00	児童福祉課（就労支援員） ☎078-918-5182
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、親子交流など）	☎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
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	
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）
健康相談	健康に関する相談	☎☎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 FAX 078-918-5440
栄養相談	生活習慣病予防などの栄養相談		
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		
精神保健相談	こころの病気や悩みに関する相談	☎☎月～金 8:55～17:40 ★来所は要予約	こころの相談ダイヤル ☎078-918-5401 相談支援課（あかし保健所内） ☎078-918-5669 FAX 078-918-5440
アルコールに関する相談	アルコール・飲酒に関する相談		
依存症相談	薬物やギャンブルの依存に関する相談		

あかし子育て情報マップ

凡例



赤ちゃんの駅 乳幼児を連れた方々が、授乳やオムツ替えのために気軽に立ち寄ることのできる施設です



身障者トイレ ※公園のみ表記しています



ベビーキーフ



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 |
| 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 |
| 7 二見図書館 | ☎078-965-9023 |

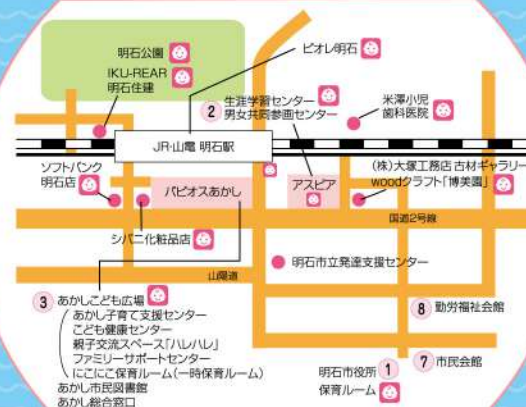
大久保地区

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 ゆりかご園 | ☎078-918-5574 |
| 2 子育て支援センターおおくぼ | ☎078-936-7661 |
| 明石子どもセンター | ☎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 病児保育室にこ | ☎070-6800-1299 |

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 兵庫県中央こども家庭センター | ☎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 |
| 5 病児保育室 ひだまり | ☎078-763-1929 |

ABC
HOUSING

Let's start happy "MYHOME LIFE!"

明石で家を建てるなら！
「見て」「聞いて」
「体感できる」
ABCハウジングへ！

家族みんなが毎日笑って暮らせる
住まいづくりをはじめませんか？

ABC
HOUSING

20・30代だから気になる！

「戸建て」で「子育て」を
する良さって、
どんなところ？

スベシャル
コラムを
公開中！

専任スタッフが
住まいづくりをお手伝い！

ABCハウジング
| おうちカウンター |

「そろそろ家を建たい」
そんな時は、
まず相談！

相談無料

ご利用は事前予約がスムーズ！
詳細や予約はこちらから！

※インテリア写真はイメージです

ご来場プレゼントや楽しいイベントもいっぱい！
1度で多彩なモデルホームが見学できる、総合住宅展示場ABCハウジングへお越しください！

明石・大蔵海岸住宅公園

〒673-0879 明石市大蔵海岸通1-2-3 Tel.078-995-9413

◎午前10時開場、午後6時まで ◎駐車場有り ◎受付は毎週水曜日・日曜日（祝日は営業）※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。※モデルホームの掲載情報は2025年2月現在のものです。

主催：朝日放送グループホールディングス
ABC開発 朝日新聞

詳しい情報はABCハウジングのホームページで！ ABCハウジング で検索！

生まれる前の思い出は今だけ

マタニティフォト

- Maternity Photo -

マタニティファミリーBOOK 限定特典



ウッドパネル(1カット入り)
サイズ: 18cm×18cm

ウッドパネル
1枚プレゼント!

※配送手数料1,500円が別途かかります シンプルコース以上の方が対象 ※他クーポン併用不可

プラン料金例

■ マタニティシンプルコース... 9,800円(税込10,780円)

衣装1着
(または私服)

約40カット
撮影データ

家族参加
OK

※別途撮影料3,300円
※シュシュポルトは
料金・内容が異なります

■ ヘアセット&メイク... 3,000円~



ご予約・お問合せはこちら

あなたの一生のよろこびを伴奏するフォトスタジオ

ユースマイル

- | | |
|------|--------------------|
| 明石店 | 明石市大久保町谷八木915-1 |
| 西神戸店 | 神戸市西区玉津町小山236-1 |
| 別府店 | 加古川市別府町緑町17 |
| 垂水店 | 神戸市垂水区名谷町春日手2268-1 |

店舗情報・ご予約はこちら▶▶

お電話は ☎078-915-8884
ユースマイルサポートセンター(10時~18時) 火曜定休



明石駅から徒歩3分 完全貸切制フォトスタジオ

Chou Chou Porco シュシュポルト

- | | |
|----------------|--|
| 明石店 | 明石市大町1丁目6-1 |
| マタニティフォト | 平日 41,500円(税込)
※土日祝別添 5,500円 ※撮影料込み |
| ・ドレス1着・ヘア&メイク付 | |
| ・約40カットデータ付 | |

店舗情報・ご予約はこちら▶▶

お電話は ☎078-925-9100
シュシュポルトサポートセンター(10時~18時) 火曜定休



結婚写真は撮りましたか?

今だけのダブルの幸せをお写真に

Photo Wedding

マタニティ期でも安心のフォトウェディング



チャペル撮影0円!

店内のチャペルで本当の
結婚式と同じようにご撮影



サイズ調節可能なドレス

背中の編み上げ仕様で
サイズ調整が可能(3~27号)



ご家族参加OK

お子様の衣装や
ご両親の留袖・モーニングが
別途料金で利用可!(要予約)



マタニティウェディング

安定期になる妊娠5ヶ月~
臨月前の妊娠8ヶ月までの
撮影がおすすめ!



「マタニティファミリーBOOKを見て」とご予約で
デザインキャビネ もらえる!

※お買上げカットから作成 ※ご妊娠中の方が対象 ※他キャンペーン併用不可
※別途配送手数料

キャビネサイズ: 17.8cm×12.7cm

■ フォトウェディング撮影料 5,000円

・ドレス2着(または着物2着)・タキシード1着(または紋付袴)
・アクセサリー・ヘアメイク・撮影 ※別途商品代・配送手数料

商品一例

2面台紙...19,580円 3カットデータCD...19,800円
全カットデータ(お衣装1着・約40カット)...60,500円 ※土日祝別添11,000円



アンジュエール西神戸店

第二神明道路「玉津インター」乗り口すぐ

078-927-8008

兵庫県神戸市西区玉津町小山236-1
営業時間: 10時~18時 駐車場: 1時間無料



詳細・予約は
WEBから▼





子どものためにも、
安心・安全な食品を選びたい。

でも 忙しい毎日の中で 何を選んだら
良いかを見極めるのは大変...

生活クラブは、そんな食の安全・安心を
大切にしたい子育て世代に選ばれています！



こだわりの安心食材を宅配します

食の安全への
とりくみ



子どもたちの
贈りもの

利用者の声 1

どの食材も安心で
おいしいので、
子どもに自信を持っ
て食べさせています。



利用者の声 2

素材そのものの
おいしさを追求して
いる生活クラブの食
材は、余計なものを
加えなくても十分。



子育てママを応援！

妊娠中または0歳児の
お子さんのママには
赤ちゃんサポート

52週間 無料



玄関前まで お届けします

未就学
のお子さんのママには
ちびっ子サポート

24週間 無料



*個配システム料：配達料を含む個人宅配の利用料金

毎日の食卓から、食の未来をつくる。
生活クラブは、おいしさと安心をご自宅にお届けします。

取り扱う品目は、ほとんどがオリジナルのもの。組合
員自ら何が生活に必要なかを考え、生産者といっしょ
に納得いくものをつくり、みんなで利用しています。
また独自の基準を設けて、食品添加物や遺伝子組
み換え作物など、安全性に心配のあるものはできる

生活クラブは全国各地の生産者と提携。一つひと
つの品目を、どんな人たちがどのようににつくって
いるのか、原材料から産地の情報まで分かります。さ
らに、生産者が抱える課題はいっしょに解決しよう
と、人手不足の産地の収穫作業などには組合員

添加物
削減

減農薬

遺伝子
組み換え
対策

原材料
表示

アレルギー
対策

放射能
検査



サステナブルなひと、
生活クラブ

生協の食材宅配【生活クラブ】
国産・無添加、減農薬、
こだわりの安心食材を宅配します。

0120-066-621

受付時間 月～土曜日 8:30～19:00 *土曜日17:30まで

キャンペーン 実施中！

155から
資料
請求



知っていますか？
マタニティ整体



国家資格者が施術を行います

こんな症状でお悩みの妊婦さま

- ひどい腰痛 ■足がつる ■むくみ ■冷え症
- 夜しっかりと眠れない・不眠症で悩んでいる
- ひざ・関節痛の痛みがある



託児ルームOPEN 要予約

月曜日～金曜日 9:30～12:30 (祝日除く)

【大切なお子様を保育士がお預かりします】

新設の託児ルームで、保育士が当院で施術
を受けられる方のお子様(3歳以下、兄弟
は要相談)を無料で託児させていただきます。
小さなお子様がいらっしゃるお母様も、
無料託児がご利用いただけます。これ
まで、子供がいるから整体や整骨院に行く
ことを躊躇っていた方に、安心して通って頂
いてあります。



キッズルーム
完備 要予約

4歳以上のお子様連れの患者様には
キッズルームをご利用いただけます。



すぎおか整体院

(すぎおか鍼灸接骨院併設)

予約制

駐車場
最大6台

最寄り駅
徒歩1分

施術時間 平日 9:00～12:30 16:00～20:00
土曜 8:30～13:00

☎078-947-7628

大切な家族のために

気持ちよく暮らせる空間づくりを

エアコンクリーニング

- ・ノーマルタイプ …12,100円
- ・お掃除機能付き …18,700円

全て税込/台

※上記は一例です。詳細はお見積もり致します。



分解して徹底洗浄

<取扱業務>

- ハウスクリーニング全般
- 店舗・事業者様向け
- 業務用エアコンクリーニング
- 各種クリーニング

見積
無料

お気軽にお問合せ
ください



熊郷(くまごう)



<https://senjo.jp/>

078-220-6536

株式会社センジョー：兵庫県明石市大久保町高丘1-7-18

出産を頑張ったママへ
最高のご褒美

ニューボーン フォト

生後7日～
14日目までの
特別な写真

「新生児期」というわずかな期間を お写真に残しませんか？



無料

ママと2ショット

ママ用ドレスはレンタル
無料♪オプションでヘア
メイクOK



ご家族参加OK

きょうだい衣装もご用意♪
(別途料金)
※シュシュポルトは私服のみ



選べる！かわいい衣装

ラップ（おくるみ）から
洋装まで様々ご用意！



ご自宅出張もあり！

プラン料金は一部異なります
詳しくはWEBへ♪

料金プラン

ニューボーンフォトプラン

平日 **32,780 円**～
(税込)

※土日祝は+3,300 円

<含まれるもの>

- ニューボーン撮影
- 写真全データ(約40カット)
- 衣装レンタル

※出張撮影はプラン料金が一部異なります

取り扱い店舗



ユースマイル 明石店

078-965-6004

明石市大久保町谷八木915-1

その他の取り扱い店舗はWEBをチェック！



シュシュポルト

078-925-9100

明石市大明石町1丁目6-1 パビオスあかし2階

※ユースマイルと料金・プラン内容が異なります

ニューボーンフォト

詳細・予約は
WEB から



<https://yousmile.jp/ysnewbornphoto-gremamabook2024>

AMグループ **AM** はあなたのマタニティライフをサポートします

あ んしん か いてき し あわせ

マタニティタクシー

入会費無料！

年会費無料！

深夜に
陣痛が来たら…

1人の時に
陣痛が来たら…

外出中にお腹が
張ってきた…

上の子も
一緒に移動が
大変…

つわりで
健診の時に
大変…

どうしよう…

いざという時のために今から準備！

マタニティタクシー登録

- 1 24時間365日 いつでもお呼びください
- 2 助産師による研修を受けたドライバーが対応します
- 3 出産予定日・病院を登録しておけば道案内不要
- 4 陣痛の際、料金後払いサービスをご用意
- 5 破水に備えて防水シート完備

対応可能エリア
明石市内
(二見町除く)

通常の運賃以外の
お代金は
いたしません！

※一部地域や夜間、道路の混雑状況により、お迎えまでにお時間をいただく場合がございます。

ご用命はAMグループ(明石タクシー・明正キャブ・AM交通)

フリーダイヤル **0120-388-700** TEL **078-923-0025** **24時間営業**