

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ト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、2026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

2026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
バビオスあかし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11番3号
生頼第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



明石市の妊娠・子育て支援カレンダー

あなたとご家族が妊娠期から産後を安心して過ごせるようにセルフプランを立ててみましょう。

あなたの目標

- 妊娠中の健康管理ができる 家族で安心して赤ちゃんを迎えることができる 上のきょうだいの お世話があなたのペースで不安なくできる

	初期	中期	後期	1週目	2週目	3週目	4週目	1か月	2か月	3か月	4か月
手当・助成	<input type="checkbox"/> 妊婦健康診査費の助成 P10 参照				<input type="checkbox"/> 産婦健康診査費の助成 P19 参照						
	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査費の助成 P10 参照				<input type="checkbox"/> 児童手当 こども医療費の助成 P18 参照						
	<input type="checkbox"/> タクシー券の交付 P10 参照				<input type="checkbox"/> 未熟児養育医療の給付 P18 参照				<input type="checkbox"/> P18 参照		
	<input type="checkbox"/> 妊婦支援給付金(1回目給付)							<input type="checkbox"/> 妊婦支援給付金(2回目給付) P19 参照			
健診・健康	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳の交付 P10 参照				<input type="checkbox"/> 出生届の提出 P18 参照			<input type="checkbox"/> 1か月児健康診査費の助成 P19 参照			
	<input type="checkbox"/> 妊婦健康診査				<input type="checkbox"/> 出生連絡票の提出 P19 参照			<input type="checkbox"/> 1か月児健康診査			
	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査 P10 参照				<input type="checkbox"/> 低出生体重児の届出 P19 参照						
	<input type="checkbox"/> RSウイルスワクチンの接種 P11 参照				<input type="checkbox"/> 産婦健康診査						
支援・サービス	<input type="checkbox"/> 妊婦7~8か月頃のアンケート P11 参照				<input type="checkbox"/> 新生児訪問 P19 参照						
	<input type="checkbox"/> 妊婦相談・妊婦訪問 P11 参照				<input type="checkbox"/> 産後ケア事業 P19 参照						
	<input type="checkbox"/> 産前・子育て応援ヘルパー P11 参照										
	<input type="checkbox"/> らくママ便 P11 参照									<input type="checkbox"/> おむつ定期便 P20 参照	
講座					<input type="checkbox"/> ベビーシートの貸し出し P12 参照						
					<input type="checkbox"/> 育児相談 家庭訪問						
	<input type="checkbox"/> ハッピープレママサロン P13 参照							<input type="checkbox"/> 子育てわいわいトーク			
				<input type="checkbox"/> もうすぐパパママ講座 P14 参照						<input type="checkbox"/> びよびよミニ講座	



あなた自身ができる取り組み

- 妊婦健診を定期的にする
- 市や病院が実施する両親学級等に参加する
- 出産に向けてのサポート体制を調整する
- わからないことや不安なことがあれば、病院やこども健康センターや家族に相談する
- ()についてかかりつけ医に相談する
- 出産に向け物品を準備する
- たばこをやめる・本数を減らす
-



パパやご家族の方ができる取り組み

- 家事・育児の分担について話し合い、協力して行う
- お腹の赤ちゃんの成長を一緒に確認する
- 両親学級等と一緒に参加する
- 入院時(陣痛・破水)の病院への交通手段や、上の子の対応等について話し合う
- たばこをやめる・分煙する
-

● もくじ ●

- p1~2** 妊娠・子育て支援カレンダー
- p3~6** 妊娠の経過と注意点
- p7~8** 出産準備グッズチェックリスト
- p9~14** 明石市からのお知らせ
- p15~17** 産後のママ・パパ&赤ちゃんの生活と健康
- p18~20** 産後の手続き
- p21~22** 子どもの預かり情報
- p23~24** 救急・病院情報/相談窓口
- p25~26** あかし子育て情報マップ

妊娠・子育て支援カレンダー

妊娠の経過と注意点

出産準備グッズチェックリスト

明石市からのお知らせ

産後のママ・パパ&赤ちゃんの生活と健康

産後の手続き

子どもの預かり情報

救急・病院情報/相談窓口

あかし子育て情報マップ

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になっていき
ママのからだはどんなふうにな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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 手の指ができてあがり、爪も生えてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤内においてくる 全ての器官が完成する 	
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成し、赤ちゃんは臍帯を通じて栄養をとる つわりがおさまり、食欲が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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中心とする 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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さず服装は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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ずつ食べて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
異常の注意	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				

注意
点
妊
娠
の
経
過
と

★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、いつから月経がはじ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。
- ピ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、
しっかりと話し合きましょう。

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
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。 
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。





マタニティグッズ

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
<input type="checkbox"/> 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。 
<input type="checkbox"/> 長肌着	短肌着の上に重ねます。数枚用意しましょう。 
<input type="checkbox"/> ベビー服	脱ぎ着がやすく、襟 ^{えり} 無しでゆったりしたものがよいでしょう。 
<input type="checkbox"/> 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。 
<input type="checkbox"/> ベスト	冬は保温用に一つあるとよいでしょう。

ベビーウェア

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> おしり拭き	トイレに流せるものもあります。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 毛布	季節に応じて用意しましょう。
<input type="checkbox"/> タオルケット	バスタオルでも代用できます。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 洗面器	洗顔用や上がり湯用に使います。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 体温計	短時間で検温できる、電子体温計が便利です。
<input type="checkbox"/> 爪切り	先が丸い赤ちゃん専用のものを使いましょう。 
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 哺乳びん	プラスチック製とガラス製があります。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。 

おむつグッズ

ねんねグッズ

お風呂グッズ

衛生グッズ

授乳グッズ

出産準備グッズ
チェックリスト

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していました。
- 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ほしいです！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にも意義です。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・妊婦歯科健康診査費の助成

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。

RSウイルスワクチン接種券の交付

- 赤ちゃんがRSウイルスによる病気になるのを防ぐため、お母さんが接種するワクチンです。
- 医療機関に予約をして、妊娠28週～36週の間(出産予定日の15日前まで)に接種しましょう。

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 ことも健康センター ☎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 / 13:00~16:00

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

妊婦さん & パートナー向け 各種講座のご案内

■ ハッピープレママサロン (妊婦栄養教室) ■

赤ちゃんのため、ママやパパの健康のために食生活を見直してみませんか？
妊娠中や産後の食事について学びながら妊婦さん同士で楽しくおしゃべりできる、妊婦さんご家族のための栄養教室です。出産後に連絡し合えるママ友をつくる場としてもご利用ください。

- 対象時期、日時、申し込み期間については、広報あかし、あかしこども広場ホームページ、あかし子育て応援アプリ(表紙参照)などをご覧ください。
- 「明石市」に午前11時現在また講座開始前までに気象警報が発令されているときは中止します。

- 対象** 妊娠5～7か月の妊婦さんとそのご家族
- 場所** パピオスあかし 5階
- 内容** 妊娠中と授乳期の食生活のアドバイス・減塩みそ汁などの試食・取り分け離乳食について
- 定員** 20名(応募多数時抽選)

※状況により開催内容を変更する場合があります。

お問い合わせ・お申込み **あかしこども広場 講座受付係 ☎078-918-6219**

先輩ママの ハッピープレママサロン体験レポート



先輩ママの声 /

- 先生がとても親しみやすくお話が分かりやすく、ママたちはお腹の中の赤ちゃんのために真剣に勉強されていました。
- 今回は栄養についてだけでなく妊娠時の腰痛やむら返りの予防体操もあり、色々なお話や体験もできる場だと初めて知りました。
- 住んでいる場所でグループ分けをされており、交流の場としてとてもいいと思います。
- 出産してから同じ月齢のママを探すのは難しいので、妊娠中にこういった場で輪を広げていけたらいいと思いました。



参加者の声

- 貧血があるので食事の注意点を勉強したいと思い、参加しました。
- 塩分をもう少し控えた方がいいことがわかりました。
- 2人目を妊娠して改めて食の見直しをしたかった。
- 飲食していたものが改めてダメだと知った。

パパのコメント

- 休みて時間があったので一緒に来ました。赤ちゃんを抱っこしたことがなかったのでいい経験になりました。
- 近い週数の妊婦さんが集まっているので交流ができてよかった。
- 時間があるときは出汁を取って料理してみようと思った。

■ もうすぐパパママ講座 ■

もうすぐパパママになるみなさん、助産師さんのお話を聞いたり赤ちゃんのお世話の体験をしてみませんか？

- 対象時期、日時、申し込み期間については、広報あかし、あかしこども広場ホームページ、あかし子育て応援アプリ(表紙参照)などをご覧ください。
- 「明石市」に午前7時現在(午前開催時)、午前11時現在(午後開催時)また講座開始前までに気象警報が発令されているときは中止します。

- 対象** 第1子を出産予定の妊娠5～7か月の妊婦さんとそのパートナー
- 場所** パピオスあかし 5階
- 内容** 助産師による出産や育児についてのお話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の体験
- 定員** 24組(応募多数時抽選)

お問い合わせ・お申込み **あかしこども広場 講座受付係 ☎078-918-6219**

先輩ママの もうすぐパパママ講座体験レポート



先輩ママの声 /

- 前半の沐浴の勉強は、助産師さんのちょっとした妻ウザみみたいなものを教えてもらいました。実際に肌着を着せたので本で見るとイメージがつかみやすかったです。
- 具体的な質問が飛び交い、会場は大変盛り上がっていました。
- お腹に赤ちゃんがいるママと違い、男性はこのような会に参加することによって、意識が芽生えてくると思いました。



パパのコメント

- あまり実感がなかったが参加して少し実感がわいた。
- 妊娠してから一人で考えることが多かったけど、他の妊婦さんと同じ空間にいただけで安心できた。
- 2人でこれから何をすればいいのか不安で参加しました。

参加者の声

- つわりの大変さを共感できた!!
- 明石に来て間もないので、ママ達と交流ができてよかった。
- 沐浴実習をすることで大変さがわかり、準備と対策を考えることができた。

パパのコメント

- 必要なものが詳しくわかりました。
- 色々な方と交流できたのでよかった。赤ちゃんを目の前にして出産後の想像ができました。

ママとパパのメンタルヘルス

妊娠や出産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！

マタニティブルーズ

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。
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、あまり気にせずに過ごしましょう。

Q どんな症状？

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

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く、一時的なものです。



情緒が不安定な状態が1か月以上続く

マタニティブルーズの症状が強い場合は産後うつの可能性がります。

産後うつは誰しものなる可能性のある心の病気です。
ママだけでなくパパも約10～15%の方がかかると言われています。
情緒が不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときは
周囲のサポートや適切な治療が必要です。
家族だけで抱え込まずに早めにこども健康センターや心療内科などへ相談してみましょう。



産後だけではなく、
妊娠中から情緒が不安定になることがあります。

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

レッツトライ！ 赤ちゃんのお世話

抱っこにトライ！

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



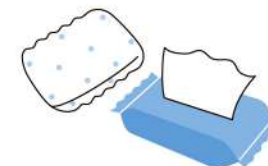
赤ちゃんからのお願い

股関節脱臼を防ぐために、足をそろえて抱かないでね

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 履いている紙おむつの下に新しい紙おむつを敷く
- ② おしり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！



産後のママ・パパ
& 赤ちゃんの
生活と健康

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

1 室温：夏は 25～27℃、冬は 20～22℃
湿度：50～60%

2 ベビーベッドは、転落しないよう柵を常にあげておきましょう。ベッド柵と敷布団との隙間をなくしましょう。

3 赤ちゃんは新陳代謝が活発で、体温は大人より高めの36.5～37.5℃。赤ちゃんの汗ばみをみながら衣服の調整をしましょう。

4 窒息予防の観点から、掛ぶとんは使用せず、服装で温度調節することが推奨されています。

5 ホットカーペットの上やこたつに寝かせないで！脱水ややけどの原因になります。

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ふ病気です

- ★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

【出生手続きナビ】



- 赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に届出をしてください。
- 同時に赤ちゃんのマイナンバーカードの申請ができます。
- 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 (出生届) ☎078-918-5079 (マイナンバーカード) ☎078-918-5019

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られたものに対して、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回目給付)

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回目給付)」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発送します。

お問い合わせ こども・若者政策課 ☎078-918-6073

◆ 出生連絡票・新生児訪問

- 赤ちゃんが生まれたら、右記の二次元コードからの申請をお願いします。
母子健康手帳にとじられている「出生連絡票」のハガキの投函でも申請可能です。
- 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・保健師が子育てに関する情報を持って赤ちゃんの体重測定や授乳・育児の相談をお受けします。
- 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か月までに訪問します(体重測定はありません)。

【出生連絡票】



◆ 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、授乳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・時間上限あり)
- ご利用には、事前にオンラインで利用申請し、承認を受ける必要があります。
詳細は市のホームページをご確認ください。

〈自己負担金〉

	市民税課税世帯	市民税非課税世帯	生活保護世帯
宿泊型	3,000円/日 例: 1泊2日 6,000円 2泊3日 9,000円	1,500円/日 例: 1泊2日 3,000円 2泊3日 4,500円	750円/日 例: 1泊2日 1,500円 2泊3日 2,250円
通所型	2,000円/回	1,000円/回	500円/回
訪問型	1,000円/回	500円/回	0円/回

※事業所によって受け入れ月齢が異なります。

【市ホームページ】

お問い合わせ **こども健康センター ☎078-918-5656**



あかし子育て応援パック

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2つの無料サービスの案内が入った「あかし子育て応援パック」を郵送でお届けします。

★おむつ定期便(申請書)

★産後ケア(訪問型無料クーポン)

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。
「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。

※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。

実施施設は明石市ホームページをご確認ください。



【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

(明石市ホームページをご確認ください。)

※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**

【市ホームページ】



■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「テオテ病児保育」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434番地の5	定員:6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(18歳未満)の保護者が、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	利用料金
●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	●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

【夜間休日応急診療所ホームページ】

■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・年末年始)	内科・小児科	9:00~18:00

※受付時間は診療開始時間の20分前から診療終了時間の20分前までです。
 ※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。

■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

【市ホームページ】



【医療情報ネット】



■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	10:00~12:00(年末年始・ゴールデンウィーク等は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。

■急病、ケガなどをしたときの相談

●救急安心センターひょうご(救急車を呼ぶが迷った時、受診できる医療機関などについての相談)

☎#7119 ☎078-331-7119 《相談時間》24時間365日対応

※相談無料、通話料は利用者負担。
 ※聴覚や発話に困難のある人は電話リレーサービスにも対応(☎078-331-7119のみ)

●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 《相談時間》24時間365日対応

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
子育てに関する相談全般		☎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
		☎☎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(ココロ) 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 ☎月~金 9:00~16:30 ※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		
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 FAX 078-918-5440
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		
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
依存症相談	飲酒や薬物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ができる施設です
- … 身障者トイレ ※公園のみ表記しています
- … ベビーキープ
- … 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 |

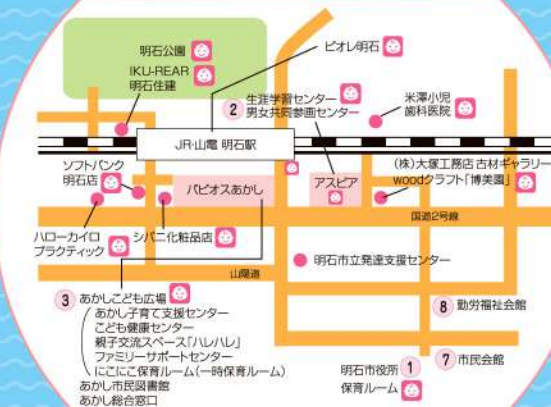
大久保地区

- | | | |
|-----------------|--|---------------|
| 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 | | ☎078-918-6214 |
| 子ども健康センター | | ☎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 |
| ⑤ 病児保育室 ひだまり | | ☎078-763-1929 |

子育てサポート企業のご紹介

地域の企業が力を合わせて子育てを楽しめる環境作りに
少しでもお手伝いできればと思っています。



We're looking forward
to the day we can meet you.



※この冊子はサポート企業様の寄付により企画・作成しております。

ABC HOUSING

住まいづくり検討中 & 妊娠・子育て中の方、必見!

教えて!

子どもの成長に寄りそえる 理想の住まいづくり

総合住宅展示場 ABCハウジングには、
ママ&パパの理想を叶える、子育て世代に
ぴったりのモデルホームが勢揃い!
実際に体感して理想のマイホームを
叶えませんか?

住まいづくりに役立つコラムがいっぱい!
HPをいますぐCHECK!

特別プレゼント

期間中、この冊子をご持参のうえ、会場受付までお越しください。ご覧の賞品をプレゼントします。

Shupatto.
コンパクト
バッグ サイズ

2027年
5/31月まで

※賞品のお渡しは、期間中1世帯につき1回限り
※写真はイメージです ※いずれかひとつ、色・柄は
選べません ※賞品は予告なく変更される場合が
あります ※明石・大蔵海岸住宅公園のみ有効

マイページ
はこちら▼

※ABCハウジングの
アカウント登録には、
アンケートへの
ご回答が必要です。

ABCハウジングの住まいづくりサポート

注文住宅の相談窓口
中立的スタッフが住まいづくりを
無料でお手伝い!

ABCハウジング
おうちカウンター

予約や詳細は
こちらから

おきがるに見学できるのが◎!

おきがる
見学
DAY

事前予約不要!
見学はいつでも!

気になるモデルホームを
フリー&思いのままに見学できる!

ABCハウジング 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)

※年末年始の営業はABCハウジングホームページをご確認ください。
※モデルホームの掲載情報は2026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ライフズ株式会社 朝日新聞

詳しい
情報は
こちらから!

I want to see you soon.



人の健康と家の健康を考えた
注文住宅・リフォーム



家族の笑顔が
光る風

透る家

ご相談・お見積りは無料 お気軽にお問合せください

TEL 078(923)5239

竹田工務店(株)

明石市貴崎3丁目16番29号



ホームページはこちら

お食い初め・七五三のお祝いに…



明石の海鮮と四季折々の日本料理
記念日のご予約承っております

JR西明石駅から徒歩5分 ホテルキャッスルプラザ館内



日本料理

赤石

078-924-9188

公式HPはこちら



明石市松の内2丁目2番地ホテルキャッスルプラザ B1

生まれる前の思い出は今だけ

Ysmile ユースマイル

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※全データ付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

■ マタニティ全データ付シンプルコース… 12,800円(税込14,080円)

※表示価格は撮影料を含む

衣装1着 (または私服)

約40カット
撮影データ

家族参加
OK

■ ヘアセット&メイク(要予約)… 3,000円~

■ ご家族・ごきょうだい参加… 0円(私服)



ご予約・お問合せはこちら

あなたの一生のよろこびを奏する Ysmile フォトスタジオ ユースマイル

■ 明石店

山陽電鉄「中八木」駅から徒歩4分



明石市大久保町谷八木915-1
火曜・水曜定休 / 駐車場 無料

■ 西神戸店

「玉津インター」乗り口すぐ



神戸市西区玉津町小山236-1
火曜定休 / 駐車場 無料

■ 別府店

アリオ加古川店 駐車場南側



加古川市別府町緑町17
火曜・水曜定休 / 駐車場 無料

■ 垂水店

県道65号線沿い



神戸市垂水区名谷町春日手2268-1
火曜・水曜定休 / 駐車場 無料

スマホでかんたん
WEB撮影予約



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

2時間貸切のフォトスタジオで、
ゆっくりとお体に負担がないように
ご撮影いたします。
お兄ちゃんお姉ちゃん、
ご家族も一緒に。

貸切スタジオ マタニティフォト

ドレス1着+ヘアセット+約20カットデータ

コース料金(平日) 19,800円 税抜(税込21,780円)

本誌
限定特典



ウッドパネル1枚もらえる

※必ずこのクーポンをご持参ください
※他クーポン併用不可 ※マタニティ撮影対象
※コース料金・配送手数料が別途必要です
(配送手数料1,500円)

Plan & Price

- マタニティ限定シンプルコース 21,780円
※税込価格 ※土日祝別途5,500円
〈衣装1着・ママヘアセット・全データ約20カット付き〉

<オプション>

- ご家族参加 無料(私服)
- ごきょうだい参加 +500円(私服または洋装)



明石駅から徒歩3分 | 完全貸切制フォトスタジオ『シュシュポルト』

Chou Chou Porte
シュシュポルト

マタニティ/ベビー/お誕生日/七五三/成人式

兵庫県明石市大明石町1丁目6-1 パビオス明石2F-12
【京明石駅すぐ「パビオスあかし」2階 ※駐車場1時間無料】
営業時間:10時~18時 定休日:火曜・水曜



スマホでかんたん
撮影WEB予約
<https://chouchouporte.com/>
お電話は ☎078-925-9100

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？



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
※きょうだい衣装はユースマイルの
スタジオ撮影のみ



選べる!かわいい衣装

ラップ(おくるみ)から
洋装まで様々なご用意!



ご自宅出張もあり!

プラン料金はスタジオと同一!
※有料エリアの場合は別途料金
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

※出張撮影は有料エリアの場合は別途料金

取り扱い店舗

Y smile フォトスタジオ
ユースマイル

- 明石店 078-965-6004
明石市大久保町谷八木915-1
- 西神戸店 078-926-1120
神戸市西区玉津町小山236-1
- 別府店 078-926-1120
加古川市別府町緑町17
- 垂水店 078-797-8383
神戸市垂水区名谷町春日手2268-1

Chou Chou Porte
シュシュポルト

明石駅から徒歩3分
完全貸切制スタジオ
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

ご出産前から予約OK!

スマホでかんたん
WEB撮影予約



<https://yousmile.jp/ynnewbornphoto-premamabook2024>

あなたの **お家** で **プロが本格ケア!**



「マタニティファミリーブックを見た」で

はじめて 通常料金 7,700円(税込)
90分コース → **5,500円**(税込)

初回利用時
15分無料

オンライン
カウンセリング

も実施中♪



事務所 〒674-0063 明石市大久保町八木178-5
営業時間 9:00~17:00 日曜日定休 (その他不定休)
☎ **090-6749-2425**



赤ちゃんともママのことを幅広くサポート

安心できる
国家資格保有
女性スタッフ

豊富な実績
産後ケア
650名以上

移動ゼロ!
お家に訪問

ママ専門のお家訪問整体
マミーフリー

Mommy free



分解して徹底洗浄

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。

- <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



熊郷 (くまごう)

見積無料
お気軽にお問合せ
ください

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

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!



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**