

こんにちはあかちゃん



編集後記

「こんにちはあかちゃん」は、子育て中のご家庭へ、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、明石市の子育て中のご家庭へ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、2024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。

こんにちはあかちゃん

2024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・転載することをご遠慮ください ■



見つけよう！健康づくりの My ルーティン



あかし子育て応援ナビ

明石市内の子育て情報を幅広くご紹介するサイトです。

あかし子育て応援ナビ



明石市ホームページ

<https://www.city.akashi.lg.jp/>

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！

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！

ダウンロードはこちらから

Android用



iOS用



赤ちゃんとの暮らしを楽しみましょう

すやすや

赤ちゃんの安らかな寝顔を見るのは、こころ休まるひとときです。はじめの1か月くらいは、昼夜に関係なく寝たり起きたり、泣いたり繰り返します。深い眠りにつくのには時間がかかるので、小さな音にも反応してすぐに目を覚ますこともあります。眠りの時間が短くて心配になることもありますが、赤ちゃんが元気にしていたらそれで大丈夫です。成長につれて、まとめて眠る時間も増えていきます。朝は早く目覚めさせて、夜は早く寝かせる習慣を作っていけるといいですね。



ごくごく

母乳やミルクを飲んでくれないとき、心配になる人は多いと思います。でも、赤ちゃんの機嫌がよく、体重が増えているのであれば、心配はいりません。飲む量には個人差があるので、それがその子に合った量なのかもしれません。1回の量にこだわらないで、1日で必要な量が飲めるようにしましょう。

わくわく

たくさんの好奇心を持っているのが赤ちゃんです。音が出るもの、動くものが大好きです。月齢が大きくなるにつれて、舐めたり、触ってみたり、ぐちゃぐちゃにするのが大好きになっていきます。赤ちゃんが何に興味を持ち、何を楽しんでいるのか考えて、一緒に遊びを楽しみましょう。



赤ちゃんの暮らしを楽しみましょう

えーんえん

泣くのは赤ちゃんのお仕事です。赤ちゃんは泣くことでしか感情を表現できません。でも、大人が泣いている原因をわからず、うまく対処できないこともあります。泣き止まないときは、落ち着いた気持ちでオムツやミルクなどの世話をしてください。抱っこして泣き止むなら、たくさん抱っこしてあげてください。抱きぐせなんて気にしなくていいです。抱っこは大切なスキンシップのひとつです。



きゃっきゃっ

赤ちゃんはお母さんやお父さんに相手をしてもらうことが大好きです。赤ちゃんへの声かけは「おむつをかえようね」など、自分がしていることを、そのまま口にしてみましょう。また、生後2~3か月くらいすると「アー」「ウー」と声を出し始めます。お母さんやお父さんも赤ちゃんの出す声と同じように答えてみてください。赤ちゃんは自分の声に答えてくれたことが分かり、声を返してくれます。



● もくじ ●

p1-2 赤ちゃんとの暮らしを楽しみましょう

p13-14 赤ちゃんのお風呂

p3-4 子育てカレンダー

p15-22 子どもとでかけよう!

p5-6 子どもの事故予防

p23-24 子どもの預かり情報

p7-9 救急・病院情報/子どもの健康

p25-26 認可保育施設/相談窓口

p9-12 パパママへのサポート・講座

p27-28 あかし子育て情報マップ

● 先輩パパママからのメッセージ ●

- 子どもの成長は十人十色で育児書通りではないので、考えすぎずに自分の赤ちゃんの成長を見てあげてほしいです。
- 週末はママの睡眠のために一人で寝かせてあげるなど、パパができることで子育てに協力してあげてください。
- 大変なこともたくさんあるけれど、子どもの可愛さで乗り越えられます。くじけそうになったときは一呼吸おいて落ち着くと良いと思います。

あなたのお子さんは何歳？

子育てカレンダー

子どもの年齢に応じた成長はあくまで目安です。
成長にはそれぞれ個人差があります。

子育て
カレンダー

	誕生~1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳~ 1歳6か月	1歳6か月~ 2歳	2歳~ 2歳6か月	2歳6か月~ 3歳	3歳~
子どもの成長	昼夜関係なく寝起きている	泣くことで不安感や不快感を知らせる	首がすわる		寝返りをする		喃語を発しはじめる	おすわりができる		はいはいができる		つかまり立ちや伝い歩きができる	行動範囲が広くなり、探索活動が活発になる		走る、跳ぶなどの運動機能が伸びる	
ポイント・注意点	授乳や抱っこを通して、安心感がもてるように語りかけましょう				声かけをして寝返りを促してみましょう		赤ちゃんの動きに言葉を添えて、喜びに共感してあげましょう						安全でたくさん動くことのできる場所を選んであげましょう		感情が揺れ動く時期 子どもの気持ちを十分受け止めてあげましょう	
健診・予防接種	1か月児健診	予防接種をスタートする時期です		4か月児健康診査ブックスタート					10か月児健康診査			1歳6か月児健康診査	2歳児歯科健康診査		3歳6か月児健康診査ブックセカンド	
支援・サービス	新生児訪問			子育て応援給付金												
講座		子育てスタート応援事業として2時間無料券を配布します		子育てわいわいトーク		離乳食教室(前期)				離乳食教室(後期)						

お問い合わせ
こども健康センター ☎078-918-5656

絵本のプレゼント!

絵本のプレゼント!

出産した病院等で必ず受けましょう!

次の予防接種のシールが届きます

離乳食に慣れてきたら2回食にしましょう

思いがけない動きをします
転落や誤飲に気を付けましょう

子どもの思いにうなずき、
言葉を引き出すことで、
自分を表現する力がつきます

子どものペースに合わせて
トイレトレーニングを始めましょう

少しずつ朝・昼・夜の
生活リズムをつけていきましょう

台所やお風呂など、
事故予防をしていきましょう

離乳食を
始めましょう

安全で
たくさん動くことのできる場所を
を選んであげましょう

慣れたら
離乳食を3回に

感情が揺れ動く時期
子どもの気持ちを十分
受け止めてあげましょう



気を付けたい子どもの事故予防

赤ちゃんは、生まれてから1歳を迎えるまでに、大きく成長します。成長に合わせて、周りのものに興味を示すようになります。昨日できなかったことが、気づくとできるようになっていたりします。でも、何が危ないかはわかっていません。少し先の成長を考えて、事故が起きないように環境を整えましょう。

■ 浴室

目を離さない
浴槽に水を張ったままにしない



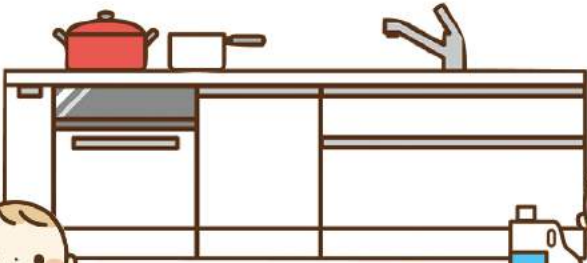
■ 洗濯機

ふたをする
水を入れたままにしない
踏み台になるものを置かない



■ 鍋やポット

手の届くところに置かない



■ ビニール袋

かぶらないよう
手の届くところに置かない



■ 洗剤や包丁

手の届くところに置かない



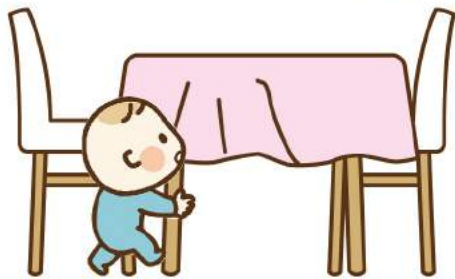
■ 自動車

車では必ずベビーシート・チャイルドシートを利用する・車の中に置き去りにしない
ドアに手足を挟まないように注意



■ テーブルクロス

引っ張ると危ないのではず



■ 1歳までに起こりやすい事故

誤飲・中毒	窒息	転落	溺れる	やけど
医薬品やたばこ、化粧品、小さなおもちゃなどを誤って飲む	まくらや柔らかいふとんによる窒息	ベットやソファ、階段等、段差からの転落	浴槽に落ちて溺れる	調理器具の蒸気・アイロン・ストーブに触る／熱い食べ物をひっくり返す

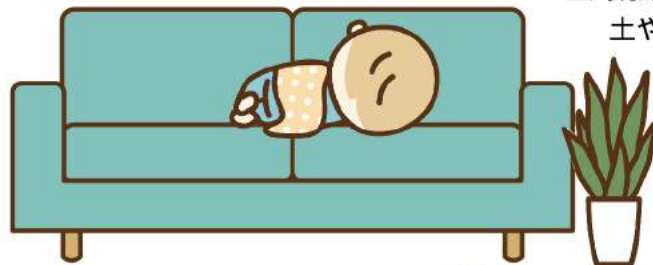
■ ベランダ・窓付近

カギをかける
踏み台になるものを置かない



■ ソファ

落ちるので寝かさない
目を離さない



■ 観葉植物

土や肥料を食べないように注意



■ ストーブ

やけどをしないよう
柵をつける



■ 引き出し

引き出せないよう
固定する



■ おもちゃ

口に入る小さいものは与えない

■ 化粧品

手の届くところに置かない



■ アイロン

使い終わったら
片付ける



■ ベビーベッド

柵を必ず上げる
隙間に指が挟まらないようにする

救急・病院情報



〔診察状況の確認〕

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

※応急診療では応急処置のみ行いますので、詳しい検査はできません。
※応急処置を行うので、薬の処方は原則1日分です。

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

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 <https://bosai.net/akashi/>
- 明石市医師会のホームページ <https://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

- 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。
(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

- たばこ誤飲事故専用電話

☎072-726-9922 365日・24時間 ★自動音声応答による情報提供

市内小児科一覧

医療機関名	所在地	電話番号
吉田医院	松が丘5丁目6-1	☎078-917-3336
橋本ファミリークリニック	朝霧南町2丁目9-5 ビラ朝霧203	☎078-913-7615
あさぎりこどもクリニック	朝霧台3783-134	☎078-912-4158
たかしな内科小児科クリニック	大明石町1丁目13-20 美田ビル1階	☎078-918-1136
えいこう小児科医院	本町2丁目5-13	☎078-911-7838
明石市立市民病院	鷹匠町1-33	☎078-912-2323
尾松医院	南貴崎町5-8	☎078-923-6737
なかにしこどもクリニック	旭が丘14-10	☎078-924-0556
日下医院	西明石町5丁目9-1	☎078-928-3472
関内科医院	西明石北町3丁目13-14	☎078-928-5993
美保・英利内科医院	大久保町大窪511-14	☎078-935-2022
いまいこどもクリニック	大久保町大窪1514-3-101	☎078-934-6667
辻医院	大久保町高丘2丁目16-8	☎078-935-2468
はせがわファミリークリニック	大久保町茜2丁目4番9号 クリニックモール	☎078-939-3622
山本クリニック	大久保町森田39	☎078-934-0180
あかしザウルスこどもクリニック	大久保町谷八木608番5	☎078-937-3564
明石医療センター	大久保町八木743-33	☎078-936-1101
吉村こどもクリニック	大久保町ゆりのき通1丁目4-2 3-101	☎078-936-1122
よこやま小児科	大久保町西島298-7	☎078-947-0562
江井島病院	大久保町西島434-5	☎078-947-5311
正井医院	魚住町中尾294-1	☎078-946-3536
鈴木内科クリニック	魚住町清水2265	☎078-942-8811
一城小児科	二見町東二見459-1	☎078-945-3330
田中医院	二見町西二見2032	☎078-942-1941

(2024年4月現在)

子どもの健康を守る

生まれたばかりの赤ちゃんや乳幼児のからだは、大人が想像する以上にとてもデリケート。みんなで注意して子どもの安全を守りましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群 (シェイクン・ベビー・シンドローム)

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんを強く激しく揺さぶることで、未発達な脳に出血を生じさせ、脳の障害を起こすことです。



注意点

- 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。
- 赤ちゃんが泣き止まないとき、お母さん・お父さんや周りの人は深呼吸してひと休みしましょう。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

乳幼児突然死症候群とは、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。

注意点

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

パパママへのサポート・講座

のびのび楽しい育児には、パパ・ママのこころの余裕が大切。明石市では、さまざまな子育てサポート制度や、はじめての育児をスムーズに進めるための講座をご用意しています。ぜひご活用ください。

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。

産婦健康診査費用の助成

- 産婦健康診査費用の一部を助成しています。
- 保健師・助産師・心理士・栄養士による相談を実施しています。

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**

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。(出生届が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、育児のお手伝いなどにご利用いただけます。



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。

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、料金が異なります。

生活保護世帯:1時間0円 市民税非課税世帯:1時間300円 その他の世帯:1時間700円

0歳児見守り訪問「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(女性配達員)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。

出生届が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」に申請書を同封しますので、是非ご利用ください。なお、この事業は赤ちゃんの保護者の見守りを目的としているため、見守り支援員(女性配達員)と対面し受け取る必要があります。

子育てわいわいトーク

第1子が2~4か月児のママ達が集まって、子育てに関することを自由におしゃべりしていただけます。助産師のおはなしやふれあい遊び、身体計測もあります。詳しくは「あかし子育て応援ナビ」、「あかし子育て応援アプリ」をご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み **子育て支援課 ☎078-918-5597**



■離乳食教室（前期・後期）

離乳食について、講義や試食などを通して学べる教室を開催しています。
毎月1回開催。

【前期】 第1子が4～6か月児対象 **【後期】** 第1子が9～11か月児対象

※状況により開催内容を変更する可能性があります。



■各種講座

あかしこども広場では、子育てに関するさまざまな講座を開催しています。子どもの年齢に合わせて親子でのふれあいや体操を楽しむ教室などの講座があります。

詳しくは「あかし子育て応援ナビ」、「あかし子育て応援アプリ」、「あかしこども広場ホームページ」をご覧ください。

お問い合わせ あかしこども広場講座受付係 ☎078-918-6219

■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。
- 医療機関の適正受診にご協力をお願いします。
 - ★電話相談を利用しましょう(詳しくはP7-8をご覧ください)
 - ★かかりつけ医をもちましょう
 - ★ジェネリック医薬品を利用しましょう

■児童手当

- 中学3年生(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6年10月からは所得制限がなくなり高校3年生(18歳になった最初の3月31日)までの児童を養育している人に支給される予定です。
- 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。

■子育て応援給付金

出産・子育てにかかる経済的な負担を軽減するため、「子育て応援給付金」を支給します。
申請するためには新生児訪問・乳児全戸訪問時に面談を受ける必要があります。
面談を受けた方に申請書を発送します。

お問い合わせ 児童福祉課 ☎078-918-5027

■子育て訪問相談

看護職や保育士等が家庭訪問し、出産や育児に関する不安や悩みなどについて、相談にお応えします。
希望される方は電話でお申し込みください。ご利用までに調整の為お時間を頂きます。

お問い合わせ 明石こどもセンター ☎078-918-5097

■あかし子育て相談ダイヤル

子育てに関する相談に24時間365日、相談員がお応えします。
育て方やしつけ、心身の発達など子育てに関するあらゆる相談を受け付けています。
不安や悩みがあれば、ひとりで悩まずいつでも相談してください。

24時間 365日 ☎078-926-2525 (ニコニコ)

◎聴覚や言語に障害があるなど、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。

FAX 078-926-2424

メール soudan24@akashi-kosodate.jp

■あかし里親100%プロジェクト

すべての子どもが家庭のぬくもりを感じながら、一人ひとりに望ましい環境で生活できるよう、里親を増やす取り組みをしています。
実際に活動している里親に相談できる「里親相談会」や、里親制度についての「出前講座」等を行っています。里親登録に関心をお持ちの方はぜひご相談ください。

お問い合わせ あかし里親センター ☎078-935-9720
メールアドレス akashi.satooya@ainote.main.jp

■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した。

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

訪問します

連絡します

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。

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させていただきますようご協力お願いします

生後1か月を過ぎたら、そろそろお風呂デビュー！

赤ちゃんのお風呂

Let's Challenge!!

赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!



うまれてすぐの赤ちゃんは抵抗力が弱いこと、ママの産後の体調のことを考えて、生後1か月間はベビーバス等で沐浴をします。(最近はスキンケアのため、泡で体を洗ってシャワーで流す「泡沐浴」も増えています。) 1か月健診を終え赤ちゃんもすくすくと育ち、産後のママの体調も少しずつ良くなってきたら、いよいようちのお風呂デビュー! 赤ちゃんとの初めてのお風呂はちょっとドキドキ。準備をしっかりと、ゆったりとした気持ちで、無理のないスタイルを見つけてお風呂タイムを楽しみましょう。

1 入浴グッズを用意

バスタオルや着替え、おむつを脱衣所にセットしましょう。周囲に危ないものがないかのチェックも忘れずに!



Point この間に湯船のフタを開け、浴室内を湯気で暖めておくのもGOOD!

2 脱衣所で赤ちゃん待機

脱衣所の床に寝かせるか、ローチェア、バウンサーに座らせて待っていてもらいましょう。その間に、ママは体と髪を洗います。洗い場に余裕があれば、バスチェアに座らせて一緒に浴室内に入ってもOK。



Point 途中で泣いちゃったら、戸を少し開けてママの顔を見せてあげましょう

3 お湯で体を流す

脱衣所で赤ちゃんの服を脱がせ、おむつははずしてお風呂へ。シャワーや洗面器で足先からかけ湯をしましょう。



Point 胸～おなかにタオルをかけてあげましょう

4 赤ちゃんを洗う

浴室の床に座るか、お風呂用の椅子に座ってママの太ももの上に乗せるように抱っこして洗います。洗う順番は沐浴と同じです。泡が出るベビーソープを使うと便利♪



Point 【洗う順番】
お顔 → 頭(髪) → 首 → お胸 → おなか → 手 → 足 → 背中 → おしり・お股

5 湯船につかる

ママと向かい合わせになるように、立て抱きにして湯船につかりましょう。のぼせないように、3～5分が湯船につかる目安です。



Point 【季節ごとのお湯の適温】
夏…38度 冬…40度

6 上がり湯をする

シャワー、かけ湯で上がり湯をしましょう。



7 体を拭く・着替え

お風呂から上がった後、準備しておいたバスタオルで赤ちゃんをくるんで体を拭き、服を着せてあげましょう。



Point ママの保温も大事! バスタオルやバスローブ等で、湯冷めしないように気を付けましょう

8 水分補給

最後に、赤ちゃんに水分を補給しましょう。授乳中なら母乳やミルクをあげましょう。



Finish!

お風呂は楽しく安全に!

- 🐥 助けてくれる人がいれば、一人で入れずに手伝ってもらいましょう。
- 🐥 きょうだい、上の子たちも一緒に入る場合、便利なお風呂グッズがたくさんありますが、安全第一で上手に利用してお風呂に入りましょう。湯船の湯量に注意し、浴室は滑りやすいため上の子たちからも目を離さないようにしましょう。

方法は色々あるよ! 入れやすい方法を見つけてね



子どもとでかけよう！

★あかしこども広場

明石駅から南にすぐのパピオスあかし5・6階にある、あかしこども広場
5階には、市内最大のプレイルームやこども図書室がある「あかし子育て支援センター」、
ポーネルド社の屋内遊具がそろった「親子交流スペース ハレハレ」があります。
6階には「こども健康センター」があり、乳幼児健診などを行っています。

5階 あかしこども広場マップ



大人気!!
親子交流スペース
ハレハレ
雨の日でも思いっきり
遊べます!!



施設を利用する前に…

あかしこども広場利用者カードのご案内

「あかしこども広場」5Fの各施設を利用する場合は「利用者カード」が必要となります。



「あかしこども広場」の各施設の入場には、1人1枚の**利用者カードが必要となります(お子さんを含む)**。
5階のあかしこども広場 総合サービスカウンターでカード発行の手続きをしてください。
カード発行には、下記のweb 仮登録が便利です。
カードの引渡しには、**発行を受ける方全員(お子さんを含む)の本人確認書類が必要**ですので、ご注意ください。

申請書不要でカンタン発行!
カード発行にはweb 仮登録が便利!

カード発行には、便利なweb 仮登録をご利用ください。
スマートフォンから右記QRコードで仮登録ページにアクセスしてください。
パソコンの場合は、ホームページ「あかし子育てナビ」をご覧ください。
必要事項をご記入いただきますと、仮登録バーコードを送らせていただきます。
あかしこども広場 総合サービスカウンターでこのバーコードをご提示いただきますと、
その場でカードを発行させていただきます。申請用紙への記入は不要となります。



施設の紹介

■あかし子育て支援センター(プレイルーム・こども図書室)

【開所日時】【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。

プレイルーム

子どもと保護者が自由に遊び交流できる場です。
赤ちゃんコーナーもあり、乳児期のお子さんも安心して過ごすことができます。子育てに関する相談や情報提供、講座などを行っており、授乳室やこどもトイレも備えています。

【対象】0歳～小学校就学前の子どもとその保護者



こども図書室

赤ちゃん絵本から保護者向けの育児書まで、9,000冊以上の図書がそろっています。図書の貸し出しも行っており、室内の「おはなしのへや」では、絵本の読み聞かせなども開催しています。

【対象】小学生以下の子どもとその保護者



お問い合わせ あかし子育て支援センター ☎078-918-5597

■親子交流スペース ハレハレ

大型遊具がズラリとそろった、明石の子どもたちの新しい遊び場です。
雨の日でも思いっきり体を動かして遊べます。
利用方法など、詳しくは「あかしこども広場」のホームページをご覧ください。

【対象】小学生以下の子どもとその保護者 【利用時間】9:30～17:00
【利用料金】明石市民…無料 市外の方…1人1回300円
【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。



お問い合わせ 親子交流スペース ハレハレ ☎078-918-6226
子育て支援課 ☎078-918-5597

■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などの場合に保護者に代わって一時的にお預かりします。詳しくは24ページをご覧ください。

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
大明石町1丁目6-1 パピオスあかし 5階

■6階 こども健康センター

妊娠中からお母さんとこどもの健康をサポートします。健やかに安心して妊娠・出産・子育てが行えるよう妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目なく支援をします。母子健康手帳の発行、妊婦健康診査の助成、乳幼児健康診査、予防接種券の発行等を行っています。

【受付時間】平日・土 9:00～17:15(日祝を除く)
【休所日】日曜・祝日、年末年始(12/29～1/3)



お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

子どもと
でかけよう!

子育て支援センター

親子が自由に遊び交流できる子育て支援センターを市内に5か所開設しています。各種イベントや講座などを随時開催しています。また身長・体重計も置いています。測定日時については各支援センターにお問合せください。詳細は次ページをご覧ください。お近くの支援センターに遊びに行ってみてください！※開所日時や対象が異なりますので下記をご確認ください。



子育て支援センターにしあかし

☎078-965-6847

小久保1丁目4-7 メゾン西明石1階
開所日時…月～金曜日 9:00～16:00
(休：土・日曜日、祝日、年末年始)
対象…0歳～3歳



子育て支援センターうおずみ

☎078-203-8494

魚住町住吉1丁目1-16
開所日時…月・火・水・金・土曜日 9:00～16:00
(休：木・日曜日、祝日、年末年始)
対象…0歳～3歳



あかし子育て支援センター

☎078-918-5597

大明石町1丁目6-1 パピオあかし5階
開所日時…月～日曜日 9:00～17:00
(休：毎月最終水曜日、年末年始)
最終水曜日が祝日・年末年始の場合は前週の水曜日
対象…0歳～就学前 ※こども図書室部分は小学生も利用可



子育て支援センターおおくぼ

☎078-936-7661

大久保町ゆりのき通1丁目4-7 明石こどもセンター内
開所日時…火～日曜日 9:00～16:00
(休：月曜日、年末年始)
対象…0歳～3歳



子育て支援センターあかし西

☎078-945-0296

二見町東二見1836-1 ふれあいプラザあかし西1階
開所日時…月～日曜日 9:00～17:00
(休：毎月第4日曜日、年末年始)
対象…0歳～就学前



子育て支援センター こんなことやってます！

子育て支援センターには、おもちゃなどで自由に遊び、親同士、子ども同士で交流や情報交換ができるプレイルームがあります。また子育てに関する相談や情報提供、講座なども行っており、情報コーナー・授乳コーナーもあります。

■ふれあい遊び

子育てアドバイザーや、ボランティアによるふれあい遊びを随時開催しています。親子でご参加ください。

■子育て相談

プレイルームで遊びながら、子育てで悩んでいることなど、気軽に子育てアドバイザーに相談してください。以下の施設で相談を受け付けています。

施設名	来所相談	電話相談	電話番号	休所日	備考
あかし子育て支援センター	○	○	☎078-918-5610	毎月最終水曜日(最終水曜日が祝日、年末年始の場合は前週の水曜日)	あかし子育て相談室 9:00～17:00
子育て支援センターにしあかし	○	—	—	土・日曜日、祝日、年末年始	9:00～16:00
子育て支援センターおおくぼ	○	—	—	月曜日、年末年始	9:00～16:00
子育て支援センターうおずみ	○	○	☎078-203-8494	木・日曜日、祝日、年末年始	9:00～16:00
子育て支援センターあかし西	○	—	—	毎月第4日曜日、年末年始	9:00～17:00

※「あかし子育て支援センター」と「子育て支援センターうおずみ」では、子育てに関する心配事や、わからないことなどの相談に応じる「あかし子育てナビゲーター」を配置しています。

例えば「うちの子は保育園、幼稚園、認定こども園のどこに入園できるのかな」、「子どもと一緒に参加できるサークルは近くにあるのかな」、「用事があるので子どもを預けられるところは無いかな」などお困りのことがあれば、ぜひご相談ください。

■こども図書室・絵本コーナー

あかし子育て支援センターにはこども図書室、その他の子育て支援センターには絵本コーナーがあり、あかし子育て支援センター、子育て支援センターおおくぼ、あかし西では貸し出しもしています。

■情報コーナー

各子育て支援センターには情報コーナーがあり、各種講座・イベント案内など、最新の子育て関連情報を提供しています。

■各種講座

各子育て支援センターでは、年間を通して、乳幼児とその親、子育て中のパパママを対象にした様々な講座を行っています。

※講座の内容や形式、対象年齢などは年度によって異なります。詳しくはホームページ「あかし子育て応援ナビ」や「あかし子育て応援アプリ」をご覧ください。また、各講座の案内や参加者募集などについては、広報あかしでもお知らせしています。

お問い合わせ 各子育て支援センターまたは子育て支援課 ☎078-918-5597

子どもと
てかけよう！

外出時の注意点と持ち物

1か月健診が終わり、赤ちゃん和妈妈の体調が良ければ
そろそろ外出デビューができます。



■ 外出時の注意点

- ・赤ちゃん和妈妈の体調が良い時に外出しましょう。
- ・最初は数分程度から始め、少しずつ時間を延ばしていくと安心。
赤ちゃん優先で動きましょう。
- ・時間帯は、人が多い時間や暑すぎたり寒すぎる時間は避けましょう。
夏: まだ涼しい午前中 冬: 気温が上がるお昼過ぎごろ
- ・ママの服装は身軽に動けるパンツタイプがおススメ。
バッグは、リュックやたすき掛けタイプで両手が空いている状態がベストです。赤ちゃんは、日陰だと寒い場合もあるので調節しやすいタオルケット等を持参しましょう。

■ 持ち物

- おむつ替えセット**(おむつ数枚、おしりふき、おむつ替えシート等)
外出時は赤ちゃんの排尿・排便の回数が増えたり、おむつ替えを失敗しがちです。
おむつの枚数は多めに持っていきましょう。おむつ替えシートは外出先で周囲を汚さないようにする気配りと衛生面からあると安心です。
- 哺乳瓶・粉ミルク等**
お湯を入れた水筒を持参すると、ミルクがいつでも作れます。
- 授乳ケープ**
外出先に授乳スペースがない時や、赤ちゃんが泣いてその場ですぐに授乳したいときに使用。
- 着替えセット**(ベビー服・肌着・スタイ等)
- ビニール袋**
使用済みおむつやおしりふき等のゴミや汚れたベビー服等を入れます(数枚準備)。
- 通院セット**(母子健康手帳、保険証、こども医療受給者証、診察券等)
赤ちゃんは、外出先で突然体調不良になることがあります。旅行や長時間の外出時は急きょ病院に行く場合に備えて持参しましょう。
- バスタオル、タオルケット等**
ベビーカーや外出先での睡眠時等に赤ちゃんに掛けます。
おくるみやおむつ替えシートとしても使えるので、1枚あると便利。
- ガーゼハンカチ、小タオル、ティッシュ**
授乳時のほか、赤ちゃんのよだれや汗等を拭くときに使います。



準備はできましたか？さあ赤ちゃんとの外出を楽しみましょう♪

子どもとおでかけスポット



■ 移動プレイルーム

月に1度、下記の場所で開設しています。主に0歳から3歳までの子どもと保護者が、おもちゃで遊んだり、ふれあい遊びを楽しんだりしながら、交流や情報交換をする場です。

名称	場所	所在地	開催日時
移動プレイルーム てくてく	東江井 安心コミュニティプラザ	大久保町江井島82-1	毎月第3木曜日 10:00~12:00
にしあかし 出張ひろば	サンライフ明石2階	西明石南町3丁目1-21	毎月第4水曜日 10:00~11:45
	野々池 コミュニティ・センター	沢野1丁目3-1	毎月第3金曜日 10:00~11:45
おおくぼ 出張ひろば	高丘コミセン中央集会所	大久保町高丘3-3	毎月第1水曜日 10:00~11:45
	山手小コミセン	大久保町大窪1600	毎月第4火曜日 10:00~11:45
うおすみ 出張ひろば	浜西自治会 安心コミュニティプラザ	魚住町清水574-1	毎月第1火曜日 10:00~11:45
	魚住市民センター 3階中ホール	魚住町西岡500-1	毎月第3火曜日 10:00~11:45

※開催日時は変更となる場合がありますので、「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。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

■ 子育て支援グループ・サークル

市内で活動している子育てグループ・サークルがあります。内容・対象年齢・開催場所など、詳しくは「あかし子育て応援ナビ・あかし子育て応援アプリ」をご覧ください。

お問い合わせ あかし子育て支援センター ☎078-918-5597

■ 子育て学習室(市立幼稚園・認定こども園区28か所で実施)

「地域で子育て」をねらいとし、ふれあい遊びや座談会、季節の遊び、絵本の読み聞かせなどを親子で楽しみながら、共に育ちあう場です。
参加者全員による自主運営で、地域の皆さんと仲間づくりや、情報交換もしていただけます。活動内容や日程などは各「子育て学習室」で異なります。



お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

■ 赤ちゃんの駅

このステッカーが目印⇒

乳幼児を連れた方々が気軽に立ち寄れて、授乳やオムツ替えができる場です。
市内のさまざまな施設にご協力をいただいています。



お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

子育て支援室

以下の認可保育施設に、子育て支援室を設けています。子どもと保護者が自由に遊べ、親同士、子ども同士の交流や情報交換ができる場です。保育士等による子育て相談も行っています。詳しくは、各施設にお問い合わせください。予約が必要な場合もあります。

施設名	所在地	電話番号	開催日時
ぽっかぽっかにつけ保育園朝霧	朝霧東町2丁目13-4	☎078-945-5338	月1回
稲爪保育園	大蔵本町6-10	☎078-917-3643	園のホームページや掲示板にてご案内
明光保育園	西新町1丁目13-1	☎078-927-5776	水曜日 10:00~11:00
めいなん虹保育園	明南町1丁目7-13	☎078-922-6555	木曜日 10:00~
フルーツバスケット保育園	大久保町西脇356-1	☎078-224-5350	火曜日 9:00~11:00(要問合せ)
ゆめのもり保育園	大久保町八木193-3	☎078-935-8811	水曜日 10:00~11:30
すばる保育園分園	大久保町大窪3257-2	☎078-935-4154	水曜日
アイグラン保育園大久保	大久保町大窪602-4	☎078-940-9461	月1回程度
福里保育園	二見町福里283-6	☎078-949-1788	月・水曜日 9:30~11:00
牧羊幼稚園	太寺天王町11	☎078-911-6208	【いちごくらぶ】未就学園児対象 月1回、前年度3月申込、定員40組 【わくわく幼稚園】 年間48日、前年度2月申込
和坂こども園	和坂1丁目15-1	☎078-927-5110	月1回 園のホームページでご案内
ゆたかこども園	藤江756-1	☎078-922-3545	ホームページでお知らせ
うみの風こども園	小久保4丁目5-1	☎078-921-1121	月1回
うみの風こども園分園	小久保4丁目1-12	☎078-921-1101	月1回
みつばこども園	大久保町大久保町827-1	☎078-936-3282	月~水曜日 9:00~14:00 (最終受付13:00)
スイートキュービット保育園	大久保町茜1丁目5-16	☎078-936-9924	月1回程度不定期
山手台こども園	大久保町山手台3丁目5	☎078-965-6399	水曜日10:00~
大久保てっぺんこども園	大久保町西脇627番2	☎078-935-1770	月1回 月曜日
明石さくらんぼこども園	魚住町西岡1643番地	☎078-920-8880	金曜日(事前予約)
ちぁいるどるーむ天文	天文町1丁目4-11	☎078-914-2626	事前予約
クレーシュのぞみえん	船上町7-23 アーバン・スクエア2F	☎078-926-1152	隔月実施・事前予約
クレーシュゆりのきえん	大久保町ゆりのき通2丁目2-6 SHUNDOビル5階	☎078-935-1152	ホームページでお知らせ
もりのおと小規模保育園	大久保町八木39-3	☎078-937-2810	水曜日 10:00~11:30
ニチキッズ 大久保駅前保育園	大久保町ゆりのき通1丁目4-1 チャーム明石大久保駅前1階	☎078-937-1688	月1回
ニチキッズ おおくぼきた保育園	大久保町駅前2丁目7-4 Myuステージ大久保駅前1階	☎078-915-8511	月1回
ニチキッズ おおくぼきたII保育園	大久保町駅前2丁目7-4 Myuステージ大久保駅前2階	☎078-915-7031	月1回
おおぞら保育園 魚住園	魚住町錦が丘3丁目9-5 HMYビル3階	☎078-940-9909	【地域の家庭ふれあいの日】 1日3組限定(事前予約制)
錦江幼稚園	東仲ノ町3-5	☎078-911-5081	月1回 第1土曜日(要事前予約)

※2024年4月現在

お問い合わせ 各施設へ直接お問い合わせください

認可保育施設園庭開放

市内の認可保育施設の遊具などで遊びましょう。実施日や時間は、あかし子育てナビに掲載の認可保育施設一覧で、園庭開放の有無や曜日、時間を確認してください。予約が必要な場合もあるため、詳細は各実施施設にお問い合わせください。



あかし子育てナビ

幼稚園・保育所(園)・認定こども園

認可保育施設一覧

お問い合わせ 各園庭開放実施施設

市立認定こども園 園庭提供(ふれあいキッズ)

市立認定こども園では、就学前(未就園児対象)の親子に園庭提供を行っています。気軽に遊びにきてください。実施日や時間は、各市立認定こども園で異なります。詳しくは、各市立認定こども園にお問い合わせください。

お問い合わせ 各市立認定こども園

図書館

あかし市民図書館・西部図書館は、それぞれ児童書のコーナーがあり、たくさん子ども向けの本を用意しています。また、幅広い蔵書を備えた一般書のコーナーもあり、ご家族みなさんと本に親しむことができます。
※西部図書館では、託児サービスを行っています(詳しい日時等についてはお問い合わせください)。

図書館名	所在地	開館日時
あかし市民図書館 ☎078-918-5800	大明石町1丁目6-1 パピオスあかし4階	平日…9:30~21:00 土日・祝日…9:30~19:00 ※休館日は毎月第3火曜日(祝日・休日と重なるときは開館し、翌日休館)長期整理日・年末年始
西部図書館 ☎078-918-5675	魚住町中尾702-3	9:30~19:00 ※休館日は毎週月曜日、毎月第3火曜日(祝日・休日と重なるときは開館)長期整理日・年末年始

こども夢文庫

こども夢文庫は、絵本や児童書、おもちゃを通じて子どもが夢を持ち、親子や親同士が気軽に集い交流できる場です。また、読み聞かせや手遊び等も行っています。身長・体重計も置いてありますのでご利用ください。
※詳しい開所日時・測定日時については、各夢文庫にお問い合わせください。

こども夢文庫名	所在地	開所日時
こども夢文庫あさぎり ☎078-911-4439	朝霧東町1丁目1-40 朝霧小学校区 コミュニティ・センター内	水・木曜日 9:30~11:30 14:00~16:00 ※年末年始・祝日は休み
こども夢文庫・貴崎 ☎078-925-9001	貴崎4丁目8-10 貴崎みんなのひろば “よっといで”	月・水・金曜日 10:00~16:00 ※年末年始・祝日は休み
こども夢文庫・西明石 ☎078-925-2330	西明石南町1丁目3 花園校区集会所内	火曜日 10:00~11:30/14:00~16:00 金曜日 10:00~11:30 ※お盆・年末年始・祝日は休み
こども夢文庫大久保北 ☎078-935-3172	大久保町松陰95-2 松陰厚生館内	水曜日 14:30~16:30 木曜日 10:00~12:00/14:30~16:30 ※お盆・年末年始・祝日は休み
こども夢文庫・えいがしま ☎078-946-0149	大久保町西島252 江井島小学校区 コミュニティ・センター内	火・金曜日 9:30~11:30 水曜日 9:30~11:30/13:00~15:00 ※お盆・年末年始・祝日は休み
魚住こども夢文庫 ☎078-202-6495	魚住町清水570 魚住小学校区 コミュニティ・センター内	火曜日 9:00~17:00 金曜日 9:00~13:00 ※お盆・年末年始・祝日は休み
こども夢文庫・西二見 ☎078-941-0260	二見町西二見1191-4 西二見公民館内	火・金曜日 10:00~12:00/14:30~16:30 第1土曜日(不定期) 10:00~16:00のうち2時間 ※お盆・年末年始・祝日は休み
二見北こども夢文庫 ☎078-943-6667	二見町福里274 二見北小学校区 コミュニティ・センター内	水曜日 10:00~12:00/14:00~16:00 第1・3土曜日 10:00~12:00 ※年末年始・祝日は休み

お問い合わせ こども財団 ☎078-920-9670

子どもと
てかけよう!

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。

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。)

※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。

お問い合わせ **こども育成室 利用担当 ☎078-918-5092**

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) ※大人のいない留守宅への送迎・預かりは行いません。

※車での送迎や病中及び病後回復期の子どもの送迎・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

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	病児保育室ここ (明石市立市民病院)	鷹匠町1番33号 (明石市立市民病院敷地内)	☎070-6800-1299	定員:10名
	病児保育室ふたば (江井島病院)	大久保町西島 742-3 (江井島病院敷地内)	☎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、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預かります。
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 ☎078-918-5097**

ここここ保育ルーム(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、少しだけ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 **ここここ保育ルーム(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

放課後児童クラブ

保護者が、就業等により昼間家庭にいない市内の小学校に通学または市内に在住している児童を対象に、授業の終了後等に児童の健全な育成を図るため市内28小学校に開設しています。

【開所時間】

曜日	通常時間	延長時間(朝)	延長時間(夕方)
平日(月～金曜日)	授業終了後～17:00	なし	①17:00～18:30 ②17:00～19:00
土曜日	8:30～17:00	8:00～8:30	なし
代休日・長期休業日 (土曜日を除く)	8:30～17:00	8:00～8:30	①17:00～18:30 ②17:00～19:00

【保護者負担金】 月額 8,000円(8月のみ12,000円)

※保護者負担金について、ひとり親家庭等の世帯、市民税非課税世帯等には各世帯区分に応じた額を適用できます。※その他、おやつ代等の実費徴収があります。

※延長時間①の場合は利用料月2,000円、延長時間②の場合は利用料月2,500円が別途必要です。
(延長時間(朝)の8:00～8:30については無料)

お問い合わせ **こども財団放課後児童クラブ担当 ☎078-915-8170**

認可保育施設

(保育所、認定こども園、小規模保育事業所)

保育所・認定こども園・小規模保育事業所の違い

区分	保育所	認定こども園	小規模保育事業所
入園・入所児童	保護者の就労などの理由により、家庭での保育ができない0～5歳児(0歳児の受入月齢及び受入年齢は園により異なります。)	・幼稚園部分 3～5歳児 ・保育所部分 保護者の就労などの理由により、家庭での保育ができない0～5歳児(0歳児の受入月齢及び受入年齢は園により異なります。)	保護者の就労などの理由により、家庭での保育ができない0～2歳児(0歳児の受入月齢及び受入年齢は園により異なります)※3歳児以降は連携施設での保育を希望する場合は優先利用扱いになります。
申し込み	こども育成室利用担当に申し込み	・幼稚園部分 認定こども園に直接申し込み ・保育所部分 こども育成室利用担当に申し込み	こども育成室利用担当に申し込み
昼食	給食	園により異なります	給食
保育時間	原則8時～17時(最長保育時間7時～19時。保育所により異なります。)	・幼稚園部分 朝～昼過ぎ ・保育所部分 朝～夕方(時間は園により異なります。)	原則8時～17時(最長保育時間7時～19時。事業所により異なります。)
募集について	随時受け付けします。4月入所受付は、毎年10月頃、広報あかしなどでお知らせします。	・幼稚園部分 園により異なりますので、直接お問い合わせください。 ・保育所部分 随時受け付けします。4月入所受付は、毎年10月頃、広報あかしなどでお知らせします。	随時受け付けします。4月入所受付は、毎年10月頃、広報あかしなどでお知らせします。

※国立幼稚園や・私立幼稚園については園に直接お問い合わせください。

お問い合わせ こども育成室 利用担当 ☎078-918-5093

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 ・保健師による発育、発達、育児に関する相談	☎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	☎来月～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を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(ココロ) FAX 078-926-2424 メール相談は soudan24@akashi-kosodate.jp
健康相談	健康に関する相談	☎来月～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	☎来月～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		
ひとり親相談	ひとり親家庭に関する生活相談	☎来月～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	☎来月～金(水曜を除く) 9:00～17:00	児童福祉課(就労支援員) ☎078-918-5182
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	☎来月～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	☎来月～金 8:55～17:40	障害福祉課 ☎078-918-1344 FAX 078-918-5244
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(いちはやく)

あかし子育て情報マップ

凡例

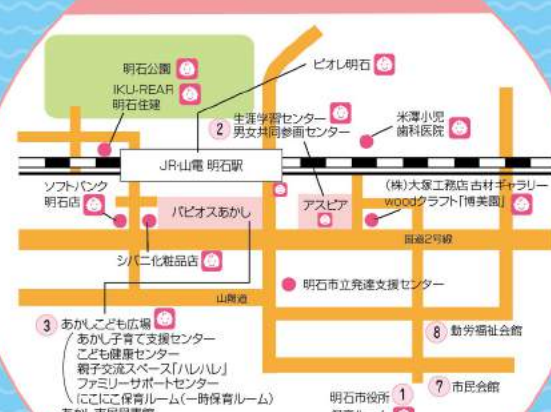
- ...身障者トイレ ※公園のみ表記しています
- ...ベビーキープ
- ...赤ちゃんの駅
- ...幼児用便座
- ...ベビーシート



大久保駅周辺拡大図



明石駅周辺拡大図



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

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

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 藤江駅前オアシス ☎078-939-4900

このマップは、2024年3月現在の内容で記載されています。

あかし子育て
情報マップ

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。

※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。

**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!



利用者の声 1
どの食材も安心して
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。

こだわりの安心食材を宅配します

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
個配システム料 **無料**
52週間

**玄関前まで
お届けします**
未就学のお子さまのママには
ちびっ子サポート
個配システム料 **無料**
24週間

*個配システム料: 配達料を含む個人宅配の利用料金

キャンペーン 実施中!

サステイナブルなひと、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

骨盤が開いたらどうなるの?



内臓が下がり
窮屈な状態に!

骨盤が開くと!

- 産前のズボン(パンツ)がはけない
- 産後、体型が戻らない
- 産後、体重が戻らない
- 産後の尿漏れがある
- 尾骨・恥骨が痛い
- 股関節が痛い
- 産後の骨盤痛・O脚が進行した

国家資格者が施術を行います



明石市
大手口コミサイト
評価1位

産後の骨盤矯正

**当院人気
No.1**

産後の骨盤矯正

毎月ご新規 30名様限定
「こんにちはあかちゃんブックを見た」で
初回お試し価格

2,000円

予約制

当院の骨盤矯正施術が
たまごクラブ
ひよこクラブ
で紹介されました!



当院の骨盤矯正は「痛くない・怖くない・結果が出る!」という3点にま
とめられます。産後の骨盤矯正は産後の1ヶ月健診で異常がなければ受け
ていただけます。赤ちゃんも生後1ヶ月から保育士が託児しますので安心
してお越し下さい。産後、何をしてもダイエットの効果や痛みの症状が
改善されなかった方にこそ、当院の骨盤矯正を受けて頂きたいと思ひます。

【患者様の喜びの声】

抱っこしてもすぐしんどくな
っていたのが長時間抱っこしても
体がたえられるコトにびっくりし
ました。腰の痛みもなくなりました。
産後の骨盤矯正をしてほんとに
よかったです。 産後3ヶ月

産後、骨盤が開いた感じがず
っとして先生のところへ来さ
せていただきました。一回受け
ただけでスッキリし、最後まで
受けて良かったです。とても楽
になりました!! 産後6ヶ月

ずっと腰の痛みがあり、上を
むいて寝るのがツラく、産後の骨
盤矯正もかたて来ました。自分
ではまったく分からなかったけ
ど、少し開いているのを治して
もらいすごく体が楽になった気
がします。 産後7ヶ月

すぎおか整体院

(すぎおか鍼灸接骨院併設)

☎078-947-7628

ホームページ <http://sugioka777.com/>

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

予約制

※保育士が託児をさせていただける時間は平日 9:30~12:30 になります。(要予約)

ベビーカー置き場もあります。
お気軽にお問合せください。



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



熊郷 (くまごう)

見積
無料

senjo.kumago@gmail.com

078-220-6536

お気軽にお問合せ
ください

株式会社センジョー：兵庫県明石市大久保町高丘1-7-18

結果にこだわる！

骨盤矯正 インナーマッスル

理学療法士が産後のからだや悩みに合う
施術・トレーニングをします

こんな方におすすめ♡

骨盤の開き・歪み
猫背・反り腰・姿勢
ほっこりお腹・お尻
内臓下垂・尿もれなど

産後ママから絶大な支持！

初めて効果がでた骨盤矯正サ
ロンです。マッサージだけで
なく、インナーマッスルのト
レーニングも丁寧に教えてく
れます。正しい身体の使い方を
指導してくれ毎回そつだっ
たんだと発見があります。

産後に骨盤の痛みがあり、
整形外科に行っても治らな
く悩んでたところ、こちら
に通うようになり、痛みが
完全になくなりました。
つらかった悩みが解消され
本当に嬉しく感動です。



小さい赤ちゃん産後の
ママも多く、安心して
施術を受けられます

産後の骨盤ケアトレ専門サロン PelvicHeart

ご予約はお電話・ネット予約

無料託児あり
お子様何人でも可

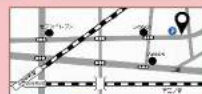
ご自宅出張ケア

女性専用

駐車場有



明石市野々上1丁目3-11F
9:00~17:30 / 日・祝休み
JR 西明石駅徒歩 12分 / 駐車場有



Instagram

@pelvic_heart

産後ケアお役立ち情報&
お腹締めエクササイズ
動画を紹介します♡



初回
料金

骨盤矯正 × インナーマッスル ¥4,400
骨盤矯正 × トレーニング × 脚リンパ ¥7,700
【自宅出張】骨盤矯正 × トレーニング ¥7,000

COUPON

こんにちはあかちゃん限定
500円 OFF

078-925-3139

施術中は電話にでられない場合がございます

明石駅から徒歩3分
ご家族だけの貸切空間で撮影

ChouChouPorte

フォトスタジオ シュシュポルト



「こんにちは赤ちゃんブックをみて」
とご予約された方 全員に



パネルサイズ:
18cm×18cm
(スタンド付)

ウッドパネル
1枚プレゼント!

※撮影期限：お子様が生後1年6か月になるまで ※他クーポン併用不可

オススメの記念撮影:



シュシュポルト 料金例:

■全データ付シンプルコース 平日 38,500円(税込) ※土日祝別途5,500円
<含まれるもの> お写真データ(約40カット)・衣装1着・ヘア着付

※主役のお子様2名以上の場合はプランが異なります。詳しくは公式ホームページへ

ChouChouPorte フォトスタジオ シュシュポルト

お取り扱い: マタニティ/ニューボーン/お宮参り/ベビー/お誕生日/七五三/成人振袖

明石駅から徒歩3分 パピオスあかし2階

078-925-9100

明石市大明石町1丁目6-1

営業時間: 10時~18時 駐車場: 1時間無料



撮影予約
はこちら



※定休日は時期により異なります。最新情報はホームページをご覧ください ※単品商品のみ販売及び現金払いのお取り扱いはありません。

こんにちは
あかちゃん
限定特典

お近くのユースマイルで使用いただける

記念フォトクーポン

Baby Photo Cupon

今すぐGET!

最大 **5,000円OFF**
クーポン当たる!



クーポンの受け取り方
コードを読み取って
LINEでお受取りください

コードを読み取り > 同意する > 友だち追加 > アンケート回答 > クーポンGET!

こんにちはあかちゃん限定クーポンは★以下のいずれか必ず当たる!
1等…全データコース5,000円OFFクーポン、2等…商品プレゼント、3等…全データコース2,000円OFFクーポン

はじめてのスタジオも安心!

全店
授乳スペース
ございます

ご家族
ごきょうだいも
参加OK



1歳までの成長はあっという間。今だけのかわいい仕草&表情をお写真に♪



お宮参り



百日祝い



ハーフバースデー



初節句



1歳のお誕生日

クーポン対象店舗

あなたの一生のよろこびを
叶えるフォトスタジオ



ユースマイル

明石店※

山陽「中八木」駅から徒歩4分
078-965-6004
明石市大久保町谷八木915-1
営業時間:10時~18時



※明石店は単品商品のみ販売及び
現金払いのお取り扱いはありません

西神戸店

「玉津インター」乗り口すぐ
078-926-1120
神戸市西区玉津町小山236-1
営業時間:10時~18時



別府店

アリオ加古川駐車場南側
079-436-3100
加古川市別府町緑町17
営業時間:10時~18時



垂水店

県道65号線沿い
078-797-8383
神戸市垂水区名谷町春日2268-1
営業時間:10時~18時



※各店舗 時期により定休日が異なります。詳しくはホームページをご覧ください

WEB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)

明石城の木々や空を長めながら
癒しの時間を過ごせる隠れ家サロン

パワーナッピー 眠り美人

顔の疲れとお肌のリカバリー、NASAでも
導入されている顔の疲労の改善する
最先端リカバリー機器です。酸素を直接、
顔へ送り届けることでダイレクトに
顔の疲労に働きかけます。
フィトンチッドという森林の成分、
美肌に導くシリカという成分も
同時に導入させて頂きますので、
森林浴と同じ効果やお肌のリカバリー
も叶います。

また、顔の疲労物質を軽減する特許取得の
音楽やアロマプロモも用いることで
短時間で深い回復が期待できます。



国産オーガニックのよもぎ蒸し

よもぎをはじめ、ブレンドしていただける
伊吹山の生薬やラベンダー、月桃などのハーブは
全て国産オーガニックのものを使わせていただき、
椅子や蒸出すお鍋も国産の職人さん手作りのものを
使用し、安心安全で効果の実感できる
こだわりのよもぎ蒸しです。

冷え性、生理痛、生理不順、肩こり、
腰痛、にきび、肌荒れなど 効果が期待できます。

デトックス効果も高く、お肌への効果も期待できる
ので、よもぎ蒸しと美肌小顔の施術を合わせて
お受けいただけるコースもございます。
その場で効果を実感していただけます。

完全予約制

丸中漢方 はなれ空
兵庫県明石市鷹匠町11-5
080-9749-0831



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はこちらから



明石市松の内2丁目2番地ホテルキャッスルプラザB1

ひょうご子育て応援企業コラボ企画

第三回 ママの宝物♡ 写真展

作品
募集中

あなたの「幸せを感じる写真」はどんな写真ですか?
いつもふとした時に見返したり、飾っている写真を見て
幸せを感じる瞬間ってありませんか?
子育てって毎日本当に大変…
でも振り返ればあっという間に過ぎていく
今のこの瞬間を大切にしていきたい、
そして改めて家族の絆や子供の愛おしさを感じていただきたいと
子育て応援企業がコラボし写真展を開催したいと思います。



スマホにある写真で今すぐ応募!

企業賞をたくさんご用意しています♪

ご応募・詳細は
こちら➡

