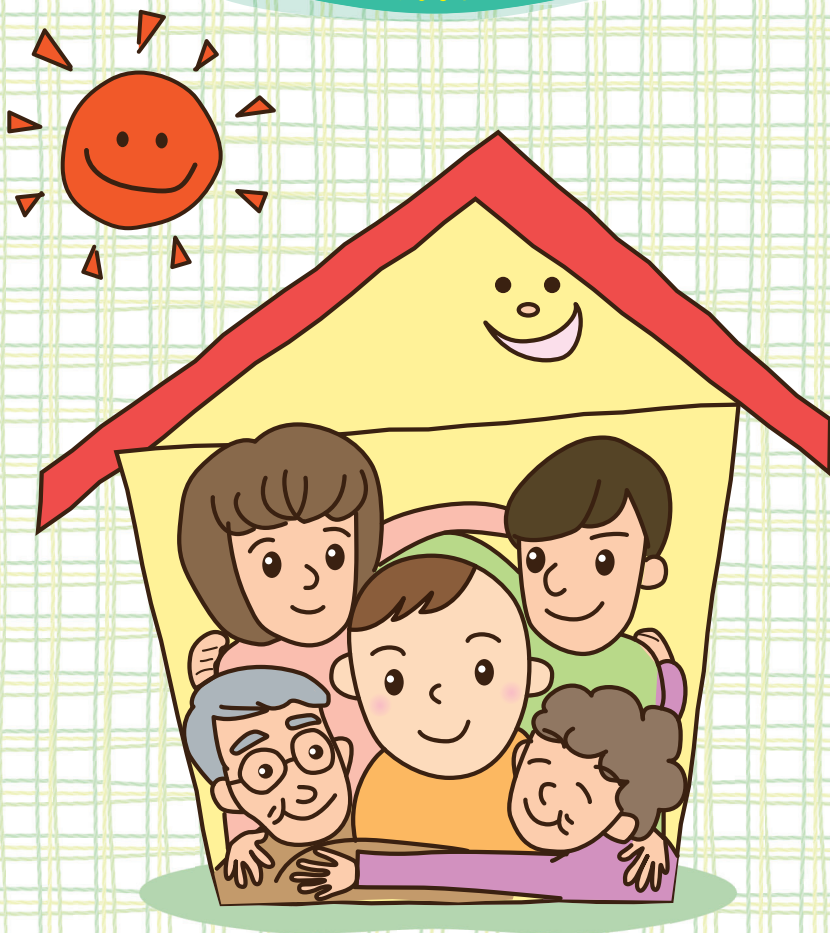


さかい 子育て 孫育て ハンドブック



もくじ

はじめに	1
子育て孫育ては妊娠中から	2
産後のお母さんのからだところの変化	3
いまどきの授乳事情	4
いまどきの食事情	5
「おやつ」を考えよう	7
いっぱい抱っこしてあげましょう	8
ふれあいあそび	9
おむつを外すタイミング	10
睡眠をしっかりとりましょう	11
服装、子どもに合ってる？	12
スキンケアについて知りましょう	13
事故を予防しましょう	14・15
たばこの影響について	16
子育ての世代間ギャップについて	17
子育て孫育ていろいろエピソード	18・19
遊び場・相談先	20・21



はじめに

「さかい子育て孫育てハンドブック」をご覧くださいありがとうございます。

子育て相談に来られる方は、お父さんお母さんだけでなく、おじいちゃんおばあちゃんもいらっしゃいます。おじいちゃんおばあちゃんは、かわいい孫の成長を温かく見守り手助けしていますが、時には子どもや孫をどうやって手助けしたらいいのか、悩まれる場合もあるようです。地域で子育て支援にかかわっている方も同様です。

時代とともに育児の考え方や方法も変化しています。お父さんお母さんもインターネットの普及などから子育ての情報がたくさんありすぎてかえって悩むことも多いようです。

世代間のギャップはあっても、お互いに理解しあい、子育ての知恵は伝承しながら、今の時代にあった育児を祖父母の世代、親の世代がいっしょに楽しみながらできるといいですね。

作成にあたっては子育て、孫育て、地域の子育て支援にかかわるたくさんの市民の方々にご意見を聞かせていただきました。ご協力ありがとうございました。それらのご意見をまとめていく中で「手伝ってくれて助かる」「声かけがうれしかった」（親世代）、「手伝えることが励みになる」「笑顔になれる瞬間をいただき頼りにされているとうれしい」（祖父母世代）といったお互いに感謝しているとの声が多かったことに、心温まる気持ちになりました。日ごろ身近な人に感謝を伝える機会がない方にも、是非この冊子をきっかけにお伝えいただければ嬉しく思います。



子育て孫育ては妊娠中から

おじいちゃん、おばあちゃんからお父さん、お母さん、そして孫へ「命のつながり」は不思議ですね。

誰でも初めてのことは不安がありますが、祖父母世代をはじめ周りのサポートが妊娠中からあるとお父さんお母さんは安心して出産を迎えられるでしょう。

妊娠中の過ごし方についての世代間の違い

昔

- 食事はおなかの赤ちゃんの分もたくさん食べてよい、妊婦さんの体重は増えても問題になかった。
- 妊婦さんはあまり体を動かさなくてよかった。
- 仕事をしている妊婦さんは少なかった。

妊娠中はたくさん
食べるようにしていた
(祖父母世代)



今

妊娠中よく動くように
していると心配された
(親世代)



- 妊娠中の適正な体重管理は妊婦健康診査で指導され、あまり増えすぎないようにします。
ただ行き過ぎた食事制限は低体重児の出産のおそれもあるため、よくありません。バランスよく食べ、適度な運動や身体を動かすことも必要といわれています。
- 妊娠初期はデリケートな時期です。つわりは個人差があるので様子をきいてからお手伝いに行くなど、妊婦さんの希望にあわせてサポートしましょう。特に上の兄弟がいるときは遊んであげたり、家事のお手伝いをしてあげると心強いかもしれません。

産後のお母さんの からだところろの変化

産後1か月は、ホルモンの変化による感情の乱れなどが原因で、うつ状態になるお母さんがいます。周りの人の声かけや手助けがありがたい時期です。

お母さんがゆっくり休むためには、穏やかな気持ちで授乳でき、赤ちゃんと一緒に眠ることを優先できる、そんな周囲の手助けが大切です。

産後のお母さんに起こる変化として

①からだが出産でダメージを受けています。

特に帝王切開での出産はおなかを切っているので大きなダメージを受けています。

回復のためには横になって、重いものを持ったりしないことが大切です。

②産前産後はホルモンが急激に変化します。

③こころ（きもち）の変化が起こります。

産後数日で10～30%の方にマタニティーブルーズ（涙もろさ、抑うつなどの症状）が起こります。

産後数か月までに約10%のお母さんが「産後うつ病」を発症するといわれており、産後の疲れや経済的な不安、健康上の問題がリスクとなります。

④環境の変化が起こります。

赤ちゃんが2～3時間おきに泣いて、睡眠不足が続いたり、家に閉じこもりきりで、社会から取り残された気持ちになります。



いまどきの授乳事情

近年母乳育児が見直され、可能なら母乳で育てたいという方や、積極的に母乳を推奨する病院が増えています。一方で、粉ミルク（以下ミルク）もどんどん進化し、昔よりも成分が母乳に近づいています。

産院や小児科で相談しながら、ご家庭のスタイルに合った方法を見つけてください。



ミルクが普及し始めたころは、母乳より栄養があると言われたこともあり、ミルク育児が主流となっていました。

現在は、母乳に免疫物質が含まれていることや愛情形成に優れていることから、母乳育児が推奨されています。

ミルクは母乳よりもカロリーが高いため、3時間おきを目安に計画的に授乳をします。

母乳は消化が良くミルクよりも早くお腹が空いてしまうため、赤ちゃんが欲しがったら何度でも授乳しても大丈夫です。

Q. 1歳になったら おっぱいをやめた方がいい!?

A. 昔は、赤ちゃんが「1歳」になったら母乳を与えることを完全にやめる、「断乳」が勧められていました。

現在は、子どもが自然におっぱいから離れていくのを待つ「卒乳」が主流となっています。

卒乳は母と子の2人で決めるもの。月齢で決めたり、無理にやめさせる必要はありません。

離乳食が順調に進んでいて、3回食になっていれば、おっぱいを無理に離さなくていいのです。

母乳はリズムが
できるまでが大変だけど、
いつでも楽にあげられる
(祖父母世代)



赤ちゃんは
欲しがっているのに、
あげすぎと言われる
(親世代)

母乳をやめる時期で
意見の違いがあります
(祖父母世代)



いまどきの食事情



その1. 離乳食の開始が遅くなっている？

「離乳食の開始が以前より遅くなっている」といった声を耳にします。以前は、離乳食準備期といって、「母乳やミルク以外の味やスプーンに慣れるため」に2～4か月頃から、果汁を与えていました。

2007年に現代の育児環境に合わせた「授乳・離乳の支援ガイド」が厚生労働省から発表され、果汁の過剰摂取によって、母乳やミルクを飲む量が減ってしまうといった報告もあり、離乳食開始前に果汁を与えることは推奨されなくなりました。2008年頃から母子健康手帳からも削除されています。また、お口の発達からもスプーンを利用した離乳食の開始は、5、6か月頃が目安で、離乳食は「おもゆ」（10倍がゆ）からスタートしましょう。



**水分補給は離乳食開始頃から
練習開始しましょう！**



昔は、母乳やミルクを飲ませている期間でも、お風呂上りや授乳の間に白湯（さゆ）を飲ませることが一般的でした。白湯などの水分補給は与えていけないわけではないですが、水分補給は母乳やミルクで十分だといわれています。

離乳食の開始に合わせて、白湯やお茶などの水分補給にも少しずつ慣れるようにしていきましょう！

3か月頃から
果汁をあげないの？
（祖父母世代）



風呂上がりは白湯を
飲ませたほうがよいと
言われたけど・・・
（親世代）



その2. ベビーフードは上手な利用を

現在市販されているベビーフードは、500種類以上とも言われています。離乳食の進み具合に合わせたベビーフードであれば、家庭での離乳食作りの参考にしたり、外出時の食事など（衛生的）にも便利です。ベビーフードは今や離乳食時期の子どもの食事の心強い援軍になってくれています。祖父母世代の方の中には、ベビーフードに抵抗がある方もいらっしゃると思います。もちろん、家庭での手作りの離乳食が基本であることは、以前から変わっていません。ベビーフードを上手に利用しながら、手作りの離乳食で子どもの味覚を育ててあげたいですね。



ベビーフードを
与えるのは手抜き？
（親世代）



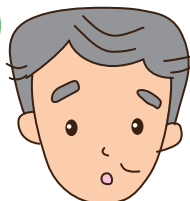
その3. はちみつは満1歳までは使わない

現在は「はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わない」と母子健康手帳に記載されていますが、こうした啓発がされるようになったのは1987年頃からのようです。それ以前に子育てをしていた世代では知られていないことも多いかもしれません。

はちみつの中にはボツリヌス菌の芽胞（種のようなもの）が入っていることがあり、腸が未発達な乳児に特有の「乳児ボツリヌス症」をおこすことがあります。

☆乳児ボツリヌス症の主な症状…便秘、泣き声が弱る、哺乳力の低下、無表情、体の筋肉が緩む、など

はちみつ入りのカステラ、
美味しいから孫に
食べさせてあげたかった
（祖父母世代）



「おやつ」を考えよう

大人にとっておやつが「楽しみ」な時間であるように、子どもも「楽しみ」にしているのがおやつ。でも、大人とは少し違って、消化吸収がまだ未熟な子どもたちにとっては、1日3回の食事と同じように、栄養をとる大切な機会、4回目の食事でもあります。

【子どものおやつのポイント】

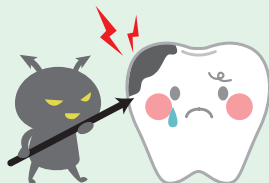
☆おやつを食べる時間と量を決めて、だらだら食べない。

好き勝手に与えると、むし歯や偏食、肥満などの原因になることもあります。食事のリズムも乱れてしまいます。

1歳～2歳は1日2回、3歳以降は1日1回が目安です。

食事との間隔を2時間以上あけましょう。

欲しがるままに与えると、偏食、むら食い、わがままの助長、むし歯の原因になります。



むやみにあげないで！
と怒られる
(祖父母世代)



小さい頃から
ジュース、チョコを
あげようとする
(親世代)



☆おやつの内容を工夫しましょう。

「おやつ」＝「甘いもの」ではないので、食事の置き置きや、牛乳、果物、小魚などもおススメ。

単品ではなく、甘くない飲み物とセットにしましょう。

Q. 大人のお菓子は与えてもいい？

早い時期からチョコレートや大人と同じスナックなど味の濃いものは、味覚がそれに慣れ、偏食になってしまいます。市販のものは幼児用のものを選びましょう。

おやつの後は歯を磨きましょう。またはお白湯かお茶を飲みましょう。

食べ物の口移しや、箸などの共用もむし歯の原因になります。

いっぱい抱っこしてあげましょう

赤ちゃんは抱っこされていると、愛されていると実感して安心します。泣いているときだけでなく、笑っているときも、時間があればいっぱい抱っこしてあげてください。抱っこは赤ちゃんにとってこころの栄養となり、情緒豊かに成長していくことにつながります。

お父さんやお母さん以外にも、おじいちゃん、おばあちゃん、いろんな人の抱っこも、赤ちゃんはいつもと違う刺激を味わう大切な機会です。

抱きぐせがつく、
泣いた方が強くなると言われた
(親世代)



抱きぐせってつくの？

「抱きぐせがつく」「スキンシップはこどもを依存的にする」などの知識は、戦後に西洋から伝わったもののようです。最近では、抱っこの大切が見直され、抱きぐせについても、否定的ではなくなっています。赤ちゃんの成長を考えれば、抱っこできるのも一時のことです。できるなら、家族みんなでいっぱい抱っこしてあげましょう。

☆スキンシップを大切に☆

赤ちゃんの成長にともない、なかなか抱っこばかりというわけにはいきません。スキンシップは、抱っこ以外にも、おんぶ、手をつなぐ、なでる、添い寝する、くすぐる、体を使って一緒に遊ぶなど、日常の中でたくさん経験できます。信頼できる家族・大人、兄弟姉妹と、仲の良い友だちとなど、一人だけでは経験できないスキンシップをたくさんとっていきましょう。

スキンシップはやすらぎを与え、優しい気持ちを育てます。また肌が触れ合う遊びを通じて社会性や協調性も学ぶ機会になります。そして子どもの成長ホルモンの分泌を促したり、スキンシップする大人も子どもへの愛情を高めるホルモンが分泌されることもわかってきました。ことばが話せるようになってからも、大切に思う気持ちをことばだけでなくスキンシップでも伝えてあげましょう。

スマホでの
子守りが目立ち
スキンシップが
少ない
(祖父母世代)

ふれあいあそび

ふれあい遊びや手遊びは、スキンシップやコミュニケーションの絶好の機会です。
まねっができない赤ちゃんには、手をとって一緒に遊んであげましょう。



だるまん (にらめっこ)

♪だるまん だるまん
にらめっこしましょ
笑うと負けよ あっぷっぷ

あたまかたひざポン

♪あたま かた ひざ ポン
ひざポン ひざポン
あたま かた ひざ ぽん
め みみ はな くち



おむつを外すタイミング

子どもの発達に合わせて、おむつ外しのタイミングをはかりましょう。

子どもの発達と排泄機能の発達を理解し、子どもの準備が整ったら始めましょう。

現在は紙おむつが普及し、子どもの発達に合わせて、おむつ外しを行うのが主流となっています。

おむつが外れるのは3歳前後が平均です。

排泄をしてパンツをはくまでの一連の動作ができることを目標としています。



布おむつでも、紙おむつでも、子どもが自分で排泄ができるように、発達に合わせて手助けしてあげましょう。

子どもの身体の準備はOK？

- ☐ おしっこの回数が2～3時間おきに1日数回が目安。
- ☐ おしっこの前後にサインで示す（急にじっとする・ぶるぶると震える・股間をおさえるなど）。
- ☐ 「シー」と大人に伝えられる。



子どもの気持ちの準備はOK？

- ☐ トイレに興味を持ち始めた。トイレに行くのを嫌がらない。
- ☐ 引っ越しや入園、弟や妹の誕生、病気など環境の変化があるときや気持ちが不安なときは避ける。

<子どもの発達と排泄機能の発達の目安>

	子どもの発達	排泄機能の発達
0～ 6か月ごろ	首がすわる 寝返りができる	膀胱に溜まると 反射的に出る
6か月ごろ～	お座りができる	無意識に膀胱に溜める 尿意はない
1歳ごろ～	ひとり歩きができる 簡単な指示が理解できる	おしっこの間隔が長くなる 尿意を感じ始める
2歳ごろ～	ひとりで上手に歩ける 言葉のある程度理解する 片言が話せる	尿意がわかる

布おむつで、頻繁に
トイレに連れて行っていた
外れるのも早かった
(祖父母世代)



子どもの準備ができたら、保護者の気持ちや時間にゆとりがあるときに始めましょう!!

たくさん失敗を重ねてできるようになります。

ゴールは必ずくるので根気よく応援しましょう!!

2歳を過ぎてまだおむつを
取らないの?と聞かれるけど、
3歳を過ぎてから
外す子が増えている
(親世代)

睡眠をしっかりとりましょう

祖父母世代が子育てしていた時期より、大人も子どもも睡眠時間が減っています。成長過程である子どもはその影響が大きいといわれています。

早寝早起きは今こそ必要です。生活リズムを整えましょう。



Q. そもそもなぜ睡眠が必要なの？

A. 私たちは「疲れた時に眠る」または「身体を休めるために眠る」と思いがちですが、実は睡眠は脳を創り、守り、育てるという意味のほうが大きいといわれています。

寝る時間が
遅くなっている
気がする
(祖父母世代)

Q. 睡眠が足りないとどうなるの？

A. 睡眠不足は、乳幼児の発育・発達に影響を与えるとともに、食欲不振や注意・集中力の低下、眠気、疲れなどをもたらすことがわかってきています。

乳幼児は眠気を上手く表現できずに、泣く、ぐずる、夜泣き等の原因となる場合があります。

Q. 子どもには睡眠がどのくらい必要なの？

A. 眠りには量、質、時間帯が重要です。1日に必要な総睡眠時間（夜間睡眠時間＋昼寝時間）は＜新生児＞約16時間、＜4か月児＞約14時間、＜1歳児＞約11時間、＜幼児期＞約10時間、特に重要なのは夜間睡眠時間なので、乳幼児期を通して10時間が適しています。

Q. 夜遅く寝ても、朝ゆっくり寝たら大丈夫？

A. 体内時計は24.2～24.5時間で、1日24時間より長いです。

1日24時間のリズムを概日リズム（サーカディアンリズム）といいます。朝日をしっかりと浴びることで身体はこのリズムを調整しています。早寝（夜8～9時入眠）早起き（朝6～7時起床）の安定したリズムが自律神経を保ちます。脳を育てる時間帯は夜の10時から2時です。成長ホルモンもこの時間帯に出ます。早寝早起きは子どもの成長にかかせないのです。

服装、子どもに合ってる？

乳幼児は体温調節が苦手で新陳代謝が盛んです。大人はちょうどいいと思っても、子どもは冬場に厚着にしすぎてあせもがでたり、逆に夏場に薄着にしすぎて冷房で冷えてしまうこともあります。子どもの衣類は子どもに合わせて、上手に調節しましょう。

Q. 何枚着せたらいい？

A. めやすとして、生後2か月くらいまでは大人より1枚多く、その後は大人と同じくらい、6か月すぎからは大人より1枚少な目にしてください。

個人差があるので、汗の具合や皮膚の温かさで枚数がちょうどいいか確認しましょう。

Q. 靴下はいるの？

A. 乳幼児は体温調節が苦手なので、手足の先で体温調節をしています。できるだけ靴下をはかせず裸足で過ごすようにしましょう。

裸足だと寒そう、
かわいそうと
言われる
(親世代)



子どもにとって安全な衣類を

かわいい洋服がたくさんあって迷ってしまいますね。子どもの衣類はかわいいだけでなく安全であることも大切です。

靴下をはいているとすべって転ぶ危険性があります。

服にひもやフードがついていると、思いがけず引っかかりたり、子どもが引っ張ってしまうこともあります。

サイズが合っていないくて大きすぎる服も、動きにくくなってしまいます。

子どもが脱ぎ着しやすく、安全に過ごすことができる服装をさせてあげましょう。

デザイン重視の
ものが増えたね
(祖父母世代)



スキンケアについて知りましょう

子どものお肌は薄くてとてもデリケート、そして汗かきです。ちょっとした刺激でトラブルを起こしてしまうこともあります。子どもの肌に合ったスキンケアを心がけてくださいね。

子どもは日に当てて育てるって言われた(親世代)



日常のケア

- ①できれば毎日、たっぷりの泡でやさしく洗ってあげてください。
- ②洗ったあとは保湿剤で水分や油分を補ってあげましょう。
日ごろから保湿しておくことで、刺激からお肌を守ることができます。

紫外線に気をつけよう!

紫外線の量は長期的にみて増加傾向にあります。紫外線は日焼けなどの肌トラブルを起こすだけでなく、浴びすぎると皮膚がんなど健康への影響があります。また、人間が生涯で浴びる紫外線量の多くを子どものころに浴びていると言われています。子どもも大人も紫外線対策をしましょう。

一方、赤ちゃんの適度な外気浴はくる病(ビタミンD欠乏症)の予防に効果的です。赤ちゃんの成長や、刺激を与えて生活リズムをつけるためにも、少しずつ外出してみましょう。

今は日差しがきつくて、赤ちゃんでも日焼け止めを塗るのね(祖父母世代)



☆紫外線の浴びすぎを予防するには

- ①紫外線の強い時間帯(10時~14時頃)はできるだけ外出を避ける
- ②日かげを利用する
- ③つばの広い帽子をかぶる、衣類で覆う
- ④場合によっては日焼け止めを利用する

☆赤ちゃんの散歩で気をつけること

- ①赤ちゃんに強い日差しが直接あたらないように、衣類やベビーカーの日よけを利用する
- ②朝夕の涼しい時間帯に外出する

事故を予防しましょう

家の中でも、子どもにとっては危険になるところがいっぱい。

周囲のちょっとした気配りで、子どもの事故の大部分は防げます。

子どもの成長に合わせて起こりやすい事故は変わってきます。

子どもの目線になって家の中を見直してみましょう。

誕生

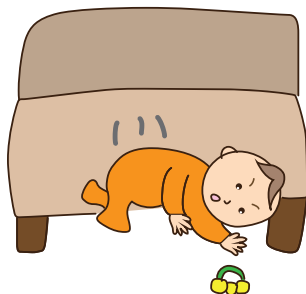
1～4か月

5～8か月

9～11か月

首がすわる

- ・チャイルドシートは必ず着用、義務化されている
- ・転落防止のため、ベビーベッドの柵をあけておく
- ・落ちる危険があるので、ソファーには寝かさない
- ・枕、柔らかい布団による窒息に注意



寝返りをする
お座りをする

- ・たばこや灰皿、お金、ボタン電池、薬などでは誤飲の危険があるので、手の届かない所に片付ける
- ・ポットの湯や熱い料理、飲み物の入った物はやけどの危険があるので注意



ハイハイをする
つかまり立ちをする

- ・浴槽や洗濯槽に水をいれたままにしていると転落し、溺れる危険がある
- ・電気のコードによる窒息に注意





誤飲しそうな危険なものを
手の届かないところに置くように
協力をしてほしかった
(親世代)

1歳

ひとり歩きをする

・洗剤や化粧品は、
飲んだり、なめたり
しないように、手の
届かない所に片付
ける



1歳半

走る
階段をのぼる

・ドアに手を挟まない
ように注意する

2歳

階段をのぼりおりする

・ビニール袋をかぶったり、
誤って首にからんで窒息しな
いように、手の届かない所に
片付ける



3歳

高いところへのぼる

・窓際やベランダに
台を置かない

たばこの影響について

昔はお父さん、お母さんがたばこを吸うことに関してそれほど神経質ではなく、受動喫煙による健康被害はあまり知られていませんでしたが、子どもが誤って吸い殻を口にする誤飲事故が相次ぎ、ニコチンの毒性も広く知れ渡るようになりました。

たばこの子どもへの影響について知り、家族みんなで考えていきましょう。

☆お母さんが吸っていると・・

妊娠中は、早産・流産のリスクが高まります。

母乳はお母さんの血液から作られるので、子どもにニコチン中毒（不眠、おう吐、下痢など）の症状が起こることがあります。

たばこを吸う
母親が増えた
（祖父母世代）



☆乳幼児の周りの家族が吸っていると・・

主流煙（直接たばこから吸いこむ煙）に比べ、副流煙（火のついたたばこの先から立ち上る煙）には、多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれます。

☆子どもへの影響・・

- ・ 肺炎、気管支炎、気管支喘息、呼吸機能や身体発育の低下
- ・ 中耳炎
- ・ SIDS（乳幼児突然死症候群）…

それまで元気だった子どもが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。両親が喫煙する場合、発症率が高くなります。

子どもの近くで
吸わないでほしい
（親世代）



子どもの誤飲事故の原因の第1位は「たばこ」です！

Q. 換気扇の下なら大丈夫？

A. 換気扇でたばこの有害物質はとりきれません。家族が換気扇の下で吸っている子どもの体内には、家族に喫煙者のいない子どもの3倍以上のニコチンが検出されています。

Q. 外で吸っていれば大丈夫？

A. ベランダでたばこを吸っても窓の隙間から粒子が部屋に入り込みます。喫煙後4分弱は吐く息にもたばこの成分が大量に排出され、その後も微量に排出され続けます。

Q. 空気清浄機があれば大丈夫？

A. 空気清浄機では粒子状成分の除去しかできず、有害物質のガス成分は素通りします。

子育ての世代間ギャップについて

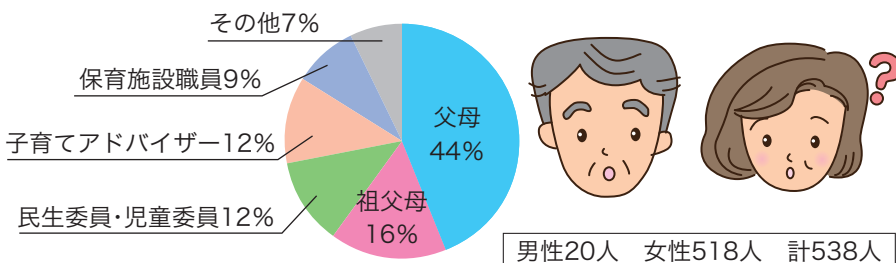
(アンケート結果より)

赤ちゃん、子どもたちを見守ってくれているのは、お父さんお母さんだけではありません。おじいちゃんおばあちゃんもそうですし、ご近所の方もいます。

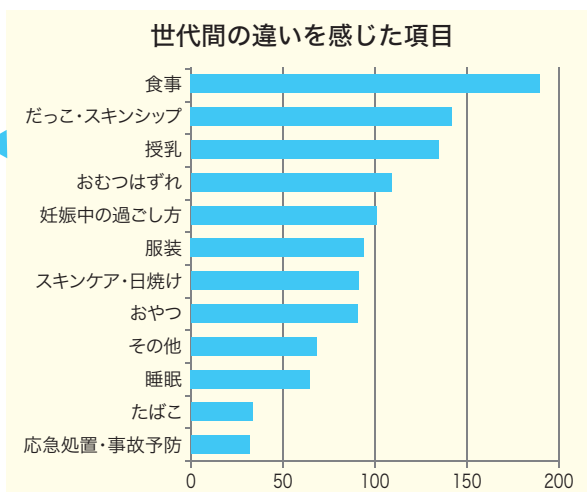
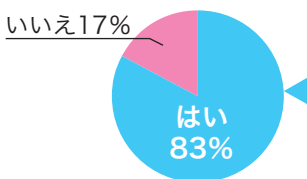
子育ては言うまでもなく子どもの親だけでできるものではありません。祖父母や、地域の子育て支援に関わる方々の協力も必要なのです。しかし、ときには、世代が違うことにより考え方や価値観の違いがあり、悩まれる場合もあるようです。

アンケート実施期間：平成29年5月～平成29年6月

対象：堺市内（7区）の父母、祖父母、子育て支援にかかわる人



子育てについて、「世代間の違い」を感じることはありますか？



子育て孫育ていろいろエピソード

うれしかったこと

<お父さん、お母さんから>

育児で疲れた時に手伝ってくれて心も体も休まりました。育児について、確認してから接してくれるので助かっています。

子どもがイヤイヤ期で大変なときに遊んでくれたのは助かりました。

おじいちゃんおばあちゃんは、昔からのわらべ歌をよく知っていて、歌いながら遊んでくれるのがうれしいし、子どもも楽しそう。

小さい子どもを連れていると、スーパーやバスの中でも話しかけてもらえるのがうれしいです。

近所のおじいちゃんおばあちゃんが、公園や道で話しかけてくれるとうれしい。おかげで、子どももあいさつが上手になった。

地域で集まれる場所があって、いろいろなお話しができてよかった。子育てについて先輩なので、いろいろな話が聞けるし、今の子育ても理解してくれるのでうれしい。

<おじいちゃん、おばあちゃんから>

子育てサロンに連れてきてくれた赤ちゃんを抱っこさせてもらえるのが、とてもかわいくてうれしい。

地域活動の中で、子育てサロンを通じて交流のあった親子と声のかけ合いがある。

体力がいるが笑顔になれる瞬間をいただき、頼りにされているということがわかってうれしい。

子育て相談をうけて、一緒に考えています。

親が自由にしたいときに子どもを預けに来るが、任せてもらえることがうれしく思う。

敬老の日や誕生日には、孫の写真や手形などを送ってくれて、高価なものよりうれしい。



子育て孫育ていろいろエピソード

気遣いがほしかったこと・とまどったこと

<お父さん、お母さんから>

よく泣くたび「おっぱいちょうか」と言われるのがしんどかった。

授乳中に勝手に見に来られるのが嫌でした。

たびたび突然訪問してきて、昼寝中でも赤ちゃんを起こすので大変でした。

家に来てくれるのはよいが、夜は早く帰ってほしい。

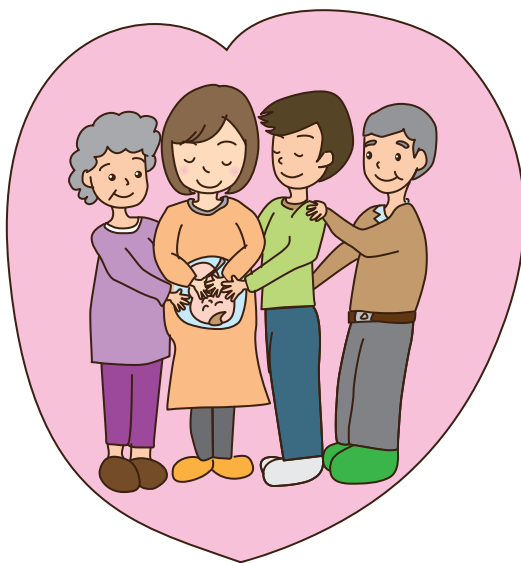
<おじいちゃん、おばあちゃんから>

子どもを預かるのは楽しいが、長期間はしんどい。

今の子育てと自分たちの時代の子育てと違うのでとまどってしまう。

息子の家には、お嫁さんからのSOSやイベントなどで誘ってくれる方が行きやすい。

子どもや孫が病気などで助けがいるときは、もちろん助けに行きますが、お互い独立した家庭であるということは、頭に入れておいて欲しい。



遊び場



*堺市子育て支援施設 さかいっこひろば

ジョルノ3階 堺東駅西出口よりデッキ通路直結

◎開館時間 10時から17時

◎休 館 日 年末年始（12月30日～1月3日）
およびジョルノ休館日

*区役所子育てひろば

◎開設日時 月曜日から金曜日（土曜、日曜、祝休日、年末年始は休館）
10時から12時 12時45分から16時

◎対 象 者 就学前児童とその保護者

中 区	うきうきルーム	中区深井沢町2470-7（中区役所内）
東 区	にこにこルーム	東区日置荘原寺町195-1（東区役所内）
西 区	ほほえみルーム	西区鳳東町6丁600（西区役所内）
南 区	みみちゃんルーム	南区桃山台1丁1-1（南区役所内）
北 区	ゆめひろば	北区新金岡町5丁1-4（北区役所内）
美原区	みはらっこわくわくルーム	美原区黒山167-9（美原区役所別館内）

*みんなの子育てひろば

*子育てサロン・サークル

*園庭開放

開設時間や利用方法を変更する場合があります。
詳しくは『各区のホームページ』、
『さかい子育て応援アプリ』、
『広報さかい』でご確認ください。

さかい子育て応援アプリでは
こんなことができます！

- 利用者にあった情報をお届け！
- 子育て支援等の情報をすばやく確認できる！
- 成長日記が作れる！
- 近日のイベントが分かる！



アプリは下の二次元コードからダウンロードできます。



Android端末を
ご利用の方



iPhoneを
ご利用の方

相談先



*子育て支援課

子育て支援課では、18歳未満の子どもの子育てに関することや、認定こども園等の教育・保育施設の利用に関すること、児童手当・児童扶養手当等の受付などのご相談に対応しています。

地域の子育て支援に関する事業についての情報提供も行っていますので、子育てのことについて、聞いてみたいと思うことがあればお声かけください。

また、女性相談やひとり親相談をお受けしています。

各区役所 子育て支援課 (市外局番 072)

堺区役所	228-7023	南区役所	290-1744
中区役所	278-0178	北区役所	258-6621
東区役所	287-8612	美原区役所	363-4151
西区役所	271-1949		

*保健センター

保健センターでは、子どもの健やかな成長を支援するために乳幼児健康診査のほか、子育て教室の開催や、電話による相談や家庭訪問など、子育てに関する相談に医師・保健師・栄養士・歯科衛生士など、さまざまな専門職員が応じています。

各保健センター (市外局番 072)

堺保健センター	238-0123	南保健センター	293-1222
中保健センター	270-8100	北保健センター	258-6600
東保健センター	287-8120	美原保健センター	362-8681
西保健センター	271-2012		

緊急時の医療情報



受診したい! かかりつけ医は休診の時間帯、どうしよう!

<休日夜間診療>

堺市こども急病診療センター(小児科)
西区家原寺町1丁1-2

TEL 072-272-0909
FAX 072-272-5959

平 日	20:30～翌朝4:30
土 曜 日	17:30～翌朝4:30
日・祝日	9:30～11:30
	12:45～16:30 17:30～翌朝4:30

相談したい! 子どもが夜に発熱、どうしよう!

大阪府小児救急電話相談(19時から翌朝8時 365日)

#8000または

TEL 06-6765-3650

救急車を呼ぶか迷っている...

救急安心センター おおさか(24時間 365日)

#7119または

TEL 06-6582-7119

探したい!

医療機関を探したい

大阪府救急医療情報センター(24時間 365日)

TEL 06-6693-1199