

育児編

生後〜3か月

いよいよ始まる子育て。できることから始めてみよう！

子育ての始まりじゃあ！！

産後のママの心と体のケアを！

抱っこしてみよう



首がすわるまで

横抱きが基本。赤ちゃんの頭の下に片手を差し込み、後頭部をしっかり支えよう。その後、後頭部を支えている手をゆっくりとずらし、赤ちゃんの頭と首がひじの内側に乗るようにしよう。

首がすわったら

首がすわったら縦抱きもOK。両手を赤ちゃんの脇の下に入れて上半身を起こし、片手でおしりを支え、もう片方の手で後頭部を支えて、静かに体に引き寄せよう。



あやしてみよう

抱っこして揺らしたり、背中をさすったり、やさしくあやしてみよう。ただし、乳幼児揺さぶられ症候群には注意。頭部を激しく揺さぶらないようにしよう。

出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの六〜八週間は産褥期といいますが、ママは心も体も調子を崩しがちになります。どんなに赤ちゃんをかわいと思うっているママでも、まだ体が回復しないうちから、昼夜問わず赤ちゃんのお世話に追われる生活にストレスを感じるもの。このとき、パパが育児に非協力的だとママはとても傷つきます。後になって「あのおとき大変だったのに何もしてくれなかった」と言われ続けるのはつらいもの。まずは、ママと気持ち共有し、体調を回復させるのが最優先です。パパはできるだけ早く帰宅したり、育児休業を取得したりして、精神的にも肉体的にもママをしっかりサポートしていきましょう。

オムツを替えてみよう

オムツ替えは赤ちゃんの体調の変化を知るチャンス。日頃からうんちやおしっこの色や回数を観察しておこう！紙オムツの場合



1 新しいオムツを敷く

新しいオムツを敷いてから、汚れたオムツを広げる。



2 汚れたオムツを外す

おしり拭きなどを使っておしりをきれいに拭いた後、おしりの下から手を入れてやさしく持ち上げて、汚れたオムツを外す。女の子の場合は、菌が膣に入らないように前から後ろに拭く。



3 テープでとめる

お腹回りに指2本が入る程度の余裕をみてテープをとめる。オムツ替え後の手洗いもお忘れなく。

おへそにあたらないように

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)に注意しよう！

赤ちゃんを縦抱きで暴力的に激しく前後に揺さぶることで、頭部に回転性の加速度・減速度運動が起こり、頭蓋内出血(硬膜下血腫、クモ膜下血腫)・びまん性脳浮腫(脳実質損傷)・網膜出血(以上が3主徴)を発症する恐れがあります。「あやして遊んでいただけのつもりだった」など、知識が足りなかったために意図せず重大な被害を招いてしまわないよう注意しましょう。生後1〜2か月頃の赤ちゃんは、おむつの汚れや空腹以外でも泣いたりぐずったりするため、泣く理由を理解することが難しいことが多いです。泣き止まずイライラする時には、深呼吸し、赤ちゃんを安全なところにひとまず寝かせた上で、いったんその場を離れるなどし、イライラする気持ちを赤ちゃんにぶつけて激しく揺さぶらないようにしましょう。

産後はママにしかできないことですが、子育ては違います。抱っこやオムツ替え、お風呂など、パパが活躍できる場面がたくさんあります。パパが子育てに積極的に参加することで、夫婦のパートナーシップはさらに強化されます。失敗を恐れず、ママと一緒に乗り切りましょう。

育児編

生後3か月



予防接種は生後2か月からスタート。種類も回数も多いので、かかりつけ医と相談して適切な時期に受けられるようにスケジュールを組もう。

定期接種

公費負担のため無料

- インフルエンザ菌b型(ヒブ)
- 小児用肺炎球菌 ●B型肝炎
- 四種混合 (ジフテリア、破傷風、百日せき、ポリオ)
- ロタウイルス

生後3か月以降も、次の予防接種を受けましょう。

- BCG ●麻しん・風しん
- 水痘(水ぼうそう) ●日本脳炎
- ヒトパピローマウイルス



[2023年3月現在]

予防接種を受けよう

任意接種

自己負担だが市町によっては独自に助成している場合もあり

- おたふくかぜ
- インフルエンザ など

※おたふくかぜは生後1年以降、インフルエンザは生後6か月以降の接種が日本小児科学会により推奨されています。



乳幼児健診を受けよう

赤ちゃんの体・精神をチェックし、病気の早期発見・早期治療の場として、乳幼児健康診査(乳児、1歳6か月児、3歳児など)を無料で受けられる。



しっかりと話しかけて赤ちゃんを安心させよう!

生後四週間までの新生児期は、ママのお腹の中にいた赤ちゃんが外の世界に適應していることとする大切な時期です。まだ昼夜の区別がなく、おっぱいを飲む、寝る、泣くを繰り返します。お腹がすいたり、おしっこやうんちで気持ちが悪かったり、暑かったり、寒かったりと、事あるごとに泣いて訴

沐浴をしてみよう

1 お湯の温度は38〜40℃。ベビーバスに足から入れる。



2 片手で赤ちゃんの首を支えて、もう片方の手で顔、頭、全身を丁寧に洗う。最後に上がり湯をかける。

3 タオルの上に寝かせて水気を拭く。綿棒で鼻と耳、おへそを拭く。
※湯船と一緒に浸かるのは、生後1か月を過ぎてからにしよう。



乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、それまで元気に育っていた赤ちゃんが、何の前触れもなく、ある日突然、寝ている間に死亡してしまう病気です。生後2〜6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はまだ明らかにされていませんが、うつぶせ寝を避ける、両親の喫煙をやめる、できるだけ母乳で育てる、着せ過ぎ・温め過ぎを防ぐことで、SIDSの発症リスクの低減が期待されています。しかし、いずれも直接の原因ではないので、あまり心配しすぎず、おらかな気持ちで育てましょう。



生後三か月になると、生活リズムが生まれてきます。音や声のする方に顔を動かしたり、動くものを目で追ったりと、さまざまな感覚機能も発達してきます。起きている時間は、しっかりスキップをできるようにしましょう。

育思編

4〜7か月

赤ちゃんとの時間をなるべくたくさん作ろう！



我が子にたっぷり愛情を注ごう！

おうまん

まず、パパが床に座り、赤ちゃんを対面で太ももの上に座らせて、両脇の下を手で支える。「おうまんパッカパッカ」と歌いながら、脚を上下に動かそう。



いないいないばあ

顔の表情や声のトーンを変えたり、ベッドの後ろに隠れて登場したり、繰り返し遊んでみよう。



音の出るおもちゃ

赤ちゃんが握れる大きさの音の出るおもちゃを持たせてみよう。なるべく安全なもので、簡単に音のするものを用意してあげよう。



赤ちゃんとお遊ぼう！



離乳食を食べさせよう

まだ無理に食べさせなくても大丈夫。最初はスプーン一杯から始め、焦らずその子のペースで進めていこう。赤ちゃん用のスプーンを持たせて、食べたい意欲を大切にしよう。

食品の種類と組み合わせ

おかゆ(米)から始め、離乳の進行に応じて食品の種類を増やしていき離乳食に慣れ1日2回食に進む頃には、穀物、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事に。生後6か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れ補うようにしましょう。



赤ちゃんにNGな食べ物

- はちみつ(乳児ボツリヌス症を起こす可能性があるため、満1歳までは控える)
- 生もの全般(食あたりの恐れがある)
- 喉につまらせやすいもの(ナッツ類、コンニャクゼリー、あめ、イカ、タコなど)
- 塩分の多いもの



パパのための

Q&A



Q ゲップをしないときは？

ゲップが出ないときは横向きにして寝かせましょう。出なかったゲップはおならとして出るので心配しなくても大丈夫です。

Q 離乳食を食べないときは？

赤ちゃんは親がおいしそうに食べているのを見て、食事は楽しいものだと感じるようになります。楽しい雰囲気を感じましょう。

Q 食物アレルギーへの基本対応は？

家族にアレルギー疾患の既往歴がある、または離乳食を始めようとする子どもがすでにアレルギー疾患を発症している場合は、医師に相談してください。アレルギー疾患の予防や治療を目的として、医師の指示を受けずに特定の食物を除去することは、子どもの成長・発達を損なうおそれがあるので、必ず医師の指示を受けましょう。

(参考)厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」(2019年3月改定)

赤ちゃんは何でも触って、口に入れてみて、未知の感触を確かめようとしてます。泣き方にもバリエーションが増え、表情が豊かになってきます。「アー」「ウー」といった喃語も話し始めるので、意味は分からなくても「そうだね」「うれしいね」などと積極的に語りかけてみましょう。

赤ちゃんが生後五か月に入ると、人の顔を見分けられるようになり、人見知りも始まります。夜中に理由もなく泣き出す「夜泣き」も始まります。一歳前後には落ち着くので、発達の過程と受け止めましょう。離乳食のスタートもこの時期から。まずは一日一回、母乳やミルク以外の味に慣れさせましょう。

育児編

8〜11か月

行動範囲が広がる時期。目を離さないようにしよう！

理想のパパを目指すのじゃ!!

ダイナミックなスキンシップを！

赤ちゃんと遊ぼう！

はいはい 追いかけてこ

赤ちゃんが思う存分はいはいができるように広い場所でやろう。



ひこうきびゅーん 力持ちのパパだからできるワザ。仰向けに寝て、足に赤ちゃんのお腹を乗せ、両脇をもって飛行機の真似をしよう。



たかいたかい

赤ちゃんと視線を合わせてゆっくりやろう。ただし、最初からあまり高すぎたり、乱暴にするのはNGなので気をつけよう。



まもなく一歳を迎えようとするこの時期は、成長が目覚ましいとき。大人の言うている言葉の意味が少しずつ分かるようになり、「ちよーだい」「ありがとう」といったやりとりもできるようになります。また、手足の動きが活発になり、おすわりはいはいができるようになります。好奇心も旺盛



生活リズムを整えよう

朝は窓から太陽の光を入れ、夜はカーテンを閉めて暗くするなど、規則正しい生活リズムをつくろう。



散歩に出掛けよう

たくさんの物や人に触れ合うことで五感が刺激される。散歩で赤ちゃんの世界を広げよう！



初めての靴を選ぼう

もうすぐ迎える一歳の誕生日プレゼント用に、ファーストシューズを購入してみよう。試し歩きをさせてみて、子どもが嫌がらないものを選ぼう。

パパならではの おすすめ絵本



うんこ! サトシ(作) 西村敏雄(絵) 文芸堂

子どもが大喜びするうんこのオンパレード!



パパ、お月さまとって! エリック・カール(作・絵) もりひさし(訳) 偕成社

娘のあり得ない要望に応えていくパパがカッコいい!



がたんごとん がたんごとん 安西水丸(作) 福音館書店


「がたんごとん」「のせてくださーい」の繰り返し楽しい!

ママは赤ちゃんのお世話に追われて自分の時間が持てない日々を過ごしているため、ストレスがたまっています。時には、パパと赤ちゃんだけで過ごして、ママの時間をつくってあげることが必要です。

赤ちゃんは体をダイナミックに動かす遊びが大好き。パパの大きな手でがっちり抱っこしてもらおうと安心します。昔ながらのスキンシップ遊びをいっぱいあげましょう。パパが関われば関わるほど親子の絆は深まり、赤ちゃんはパパのことが大好きになるはず。ママは赤ちゃんのお世話に追われて自分の時間が持てない日々を過ごしているため、ストレスがたまっています。時には、パパと赤ちゃんだけで過ごして、ママの時間をつくってあげることが必要です。

トラブルを未然に防ぐための チェックポイント

- 赤ちゃんから目を離していませんか？
- ゲートやコンセントカバー、ドアロック、クッション材などの安全対策をしていますか？
- 赤ちゃんの手の届く所に、口に入る小さな物や危険な物を置いていませんか？
- お風呂のお湯を抜いていますか？
- 家具を固定していますか？



ドアに指をはさむ




階段から落下




アイロンでやけど



化粧品を誤飲



引き出しに手指をはさむ




窓ガラスに気づかず激突



扇風機に指をつっこむ




お香や蚊取り線香でやけど



観葉植物の土を食べる



ふたやおもちゃを誤飲する



玄関から転落



車に乗せるときは、チャイルドシートに

熱中症を防ぐため、車内に放置しない

自転車に乗せるときは、子ども用ヘルメットを着用



ベランダから転落




便器へ落ちる



コンセントで感電



ボタン電池を誤飲



テレビが転倒して下敷きに




大人用の薬を飲む



洗濯機に転落



洗剤や殺虫剤を誤飲



靴の紐が首に絡まる




暖房器具でやけど




タバコでやけど、誤飲




転んで頭をぶつける




浴槽のわずかな水で溺れる



マグネット式のコードをなめて感電




電気ポットが倒れてやけど



キッチン周辺に注意(包丁・火元)



テーブルクロスをひっぱる



うつぶせ寝で窒息

ベッドから落下

おうちの中には危険がいっぱい!

赤ちゃんがはいはいや伝い歩きができるようになるこの時期。好奇心がますます旺盛になり、行動範囲もぐっと広がります。そこで注意したいのが、誤飲や転倒などの思いもよぬトラブルです。家の中も外も、赤ちゃん目線でしっかりチェックして、赤ちゃんを不慮の事故から守りましょう。

育児編

1〜3歳

パパの出番が増える時期。遊びで心身の発達を促そう！



赤ちゃんは遊びで成長する！

イヤイヤ期に向き合おう

子どもの自我が芽生えてきた証拠。イヤイヤ＝わがままとは限らない。成長の過程だと受け止めよう。



メディア漬けを避けよう

子どもにスマホやタブレットなどを与えて長時間遊ばせるのはNG。家庭内での直接的なコミュニケーションを大切にしよう。



個人情報的重要性を認識しよう

フェイスブックなどのSNSに子どもの写真や動画を投稿すると、個人情報が出る恐れがある。取り扱いには十分に注意しよう。



一歳を過ぎると伝い歩きや一人歩きができるようになります。ますます行動範囲が広がってきます。走る、ジャンプする、ボールを蹴るといった運動能力が発達するのにもなって、外遊びが大好きになります。日中はできるだけ散歩に連れ出して、公園などで外遊びをさせましょう。子どもの成長において、遊

子どものしつけ

教える

まずは親がお手本を見ることが大切。何度も繰り返し行うことで、自然にその行動が身に付いてくる。子どもが理解するまで根気よく丁寧に教えよう。



褒める

褒められて育った子どもは自己肯定感が高まり、将来壁にぶつかっても自らそれを乗り越えることができる。どんな些細なことでも褒めよう。



叱る

両親が一緒になって叱らず、逃げ場をつくっておこう。子どもの人格を否定するのではなく、行動を叱り、その理由も説明しよう。



オムツ外しのタイミング

ぼうこうが発達して、おしっこの間隔が2時間くらい空くようになり、「おしっこ」と言えるようになれば、そろそろオムツ外しの時期。子どもの発達に合わせて始めましょう。オムツ外しは、焦らず楽しくやるのがコツ。無理強いや逆効果です。おまるやトイレが出ないときは2〜3分で切り上げましょう。成功したら褒める、トイレに好きなキャラクターを飾るなどして、本人をその気にさせましょう。おしっこをすることが習慣化してきたら、日中はトレーニングパンツで過ごさせましょう。



ただし、発育や発達のペースは一人ひとり違います。ほかの子と比べて焦らないことが大切です。その子の発達段階や興味・関心に応じた適切な支援を行いましょう。

びは重要な役割を果たしています。遊びの中で「できる」体験を少しずつ増やしていくことで、肉体的にも精神的にも成長していきます。手取り足取り教えるのではなく、刺激や環境を与えて、子ども自ら取り組む気持ちと能力を引き出すように心掛けましょう。パパが嫌々付き合っていると、子どももそれを感じてしまいます。工作や虫捕り、スポーツなど、パパの得意分野を活かして、子どもと一緒に楽しみましょう。

育児編

4〜6歳

心と体を大きく育て
社会人基礎力を養おう！

社会のルールや
マナーを教えよう。

子どもとの
関わり方



5歳 自分のことは
自分でさせよう

着替えや食事、トイレなど、身の回りのことは自分でできるようになる。他人の気持ちを理解できるようになり、自己をコントロールする力もついてくる。



4歳 たくさん
会話をしよう

手先が器用になり、何でも自分でやりたがる時期。おしゃべりも上手になってくるので「すごいね」「うれしいね」などと共感しながらしっかりと聞こう。



6歳
入学準備を始めよう

小学校入学の前に生活リズムを見直そう。早寝・早起き・朝ご飯といった規則正しい生活習慣を身に付けさせるため、まずは親がお手本になろう。

自主性や社会性が芽生えてくる時期。友達との遊びの中で、人間関係力も養われてきます。身の回りのことはほとんど自分でできるようになり、社会や集団の約束事も理解できるようになってきます。命を大切に守る、約束を守る、相手を思いやるといった社会のルールやマナーを少しずつ教えてい

お手伝いを
させよう

新聞をとってくる、お皿を片付けるなど、家族の一員としての役割を与えよう。お手伝いの後には「ありがとう、助かったよ」の一言を忘れずに。



子ども同士で
遊ばせよう

ごっこ遊びやルールのある集団遊びを楽しむようになる時期。友達との関わりの中で道徳心や社会性が身に付いていくので、子ども同士で大いに遊ばせよう。



パパ友を作ろう

さまざまな情報を交換することが増えれば、仕事もプライベートも充実してくる。サークルや子育て講座に参加して、パパ友の輪を広げよう！



ましよう。

弟や妹の誕生によって、赤ちゃん返りが始まることもあります。急に赤ちゃんのような行動をとったり、過剰に甘えたり、下の子に攻撃的になったり…。これは、今まで一身に集めていた親の愛情を独り占めできないいら立ちや満たされない気持ちの表れでもあります。頭ごなしに叱らずに、言葉と態度でしっかりと愛情を注ぎましょう。小学校では自分のことは自分でやるのが基本です。

子どもの歯を
健康に保とう！

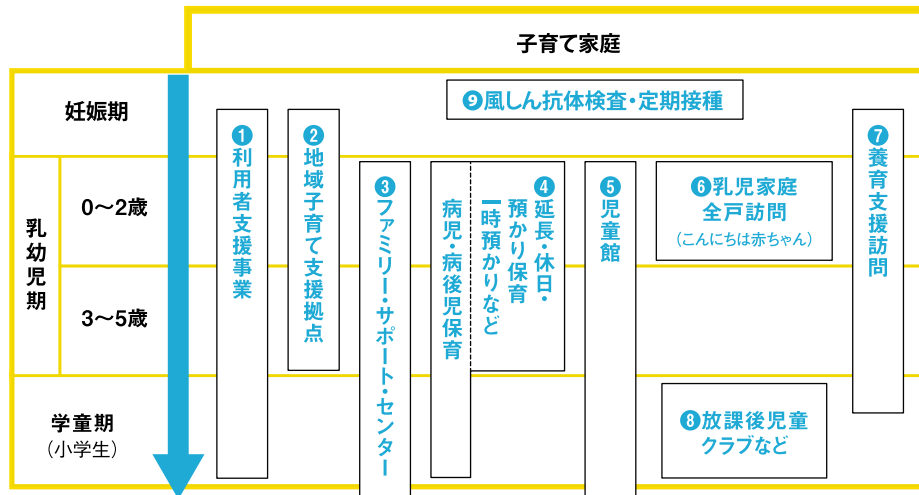
乳歯は生後7〜8か月から生え始め、2歳半〜3歳ごろに20本が生えそろう。永久歯は6歳ごろから生え始め、12〜13歳ごろまでに親知らず以外の全ての歯が生えそろう。そのうち生え変わるからといって、乳歯の虫歯を放っておくのは禁物です。永久歯も虫歯になりやすくなるので早めに治療しましょう。歯磨きを習慣づける、親が仕上げ磨きをする、おやつは時間を決めて与えるなどして、虫歯を予防しましょう。また、親が使った箸やスプーンから虫歯菌が移ることもあるので注意しましょう。歯科医院でフッ素（フッ化物）を塗ってもらうことも、むし歯予防に有効です。



入學の前に、着替えや食事、トイレなど、基本的な生活習慣を見直しましょう。あいさつをする、交通ルールを守る、公共の場では静かにするといった基本的なマナーも再確認しておきましょう。



就学前の教育・保育サービス(事業編)



① 利用者支援事業

【事業内容】子育て家庭が必要な保育サービスを利用できるよう情報提供や相談・援助を行う【実施主体】市町

② 地域子育て支援拠点

【事業内容】①親子の交流の場を提供②子育てに関する相談・援助の実施③地域の子育て関連情報の提供④子育てなどに関する講習会の実施など【実施主体】市町

【対象】小学校就学前の児童とその保護者など

③ ファミリー・サポート・センター

【事業内容】「子どもを預かってほしい人」と「預かることができる人」が、それぞれ依頼会員、援助会員として登録し、会員同士で相互援助活動を行う会員組織で、その登録やマッチングなどの連絡・調整を行う。

【実施主体】市町

【対象】おおむね0歳～12歳までの児童(センターにより異なる)

【利用料】センターにより異なる

④ 延長保育など

保護者のさまざまなニーズに対応するため、保育所や幼稚園などでは、通常の教育・保育にプラスして、必要なサービスの提供を行っています。詳しくはお近くの保育所・幼稚園にお問い合わせください。

⑤ 児童館

【事業内容】①遊びを通じての集団的・個別的指導②健康の増進③放課後児童の育成・指導④母親クラブなどの地域組織活動の育成・助長⑤子育て家庭への相談など【実施主体】市町、社会福祉法人など

【対象】18歳未満の全ての子ども【利用時間】各児童館によって設定

⑥ 乳児家庭全戸訪問(こんにちは赤ちゃん事業)

【事業内容】生後4か月を迎えるまでの乳児のいる家庭を全戸訪問し、子育てに関する情報提供や、乳児およびその保護者の心身の状況および養育環境の把握を行うほか、養育に関する相談、助言その他の支援を行う。

【実施主体】市町

【対象】原則として生後4か月を迎えるまでの乳児のいる家庭

【訪問者】保健師、助産師、看護師のほか、保育士、母子保健推進員、児童委員など

⑦ 養育支援訪問

【事業内容】養育支援が特に必要であると判断した家庭に対し、保健師・助産師・保育士などがその居宅を訪問し、養育に関する指導、助言などを行う。

【実施主体】市町

【対象家庭】乳児家庭全戸訪問事業の実施結果や母子保健事業などにより把握された、本事業による養育支援が必要と認められる家庭の児童およびその養育者

【訪問者】専門的相談支援については保健師、助産師、看護師、保育士、児童指導員などが、育児・家庭援助については、子育て経験者、ヘルパーなどが実施

⑧ 放課後児童クラブ(学童保育)

【事業内容】保護者が労働などにより、昼間家庭にいない小学生に対して、授業の終了後に、適切な遊びおよび生活の場を提供する。

【実施主体】市町

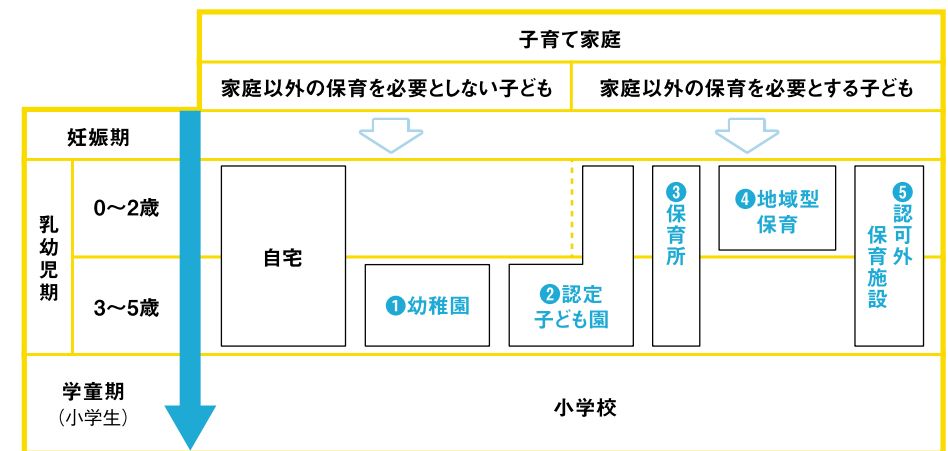
【対象】小学校就学児童

【利用時間】・【利用料】各クラブによって設定

⑨ 風しん抗体・定期接種

抗体保有率の低い昭和37年度から53年度生まれの男性に対し原則無料で抗体検査や定期接種を行うもの。詳しくは厚生労働省HP「風しんの追加的対策について」をご覧ください。

就学前の教育・保育サービス(施設編)



① 幼稚園

【目的】幼児を保育し、健やかな成長のために適当な環境を与えて、その心身の発達を助長する。

【対象】満3歳から小学校就学の始期に達するまでの幼児

【入所条件】制限なし

【保育時間】4時間が基本(園により引き続き、預かり保育等を実施)

② 認定子ども園

【目的】就学前の子どもに対する幼児教育・保育を提供および地域における子育て支援を行い、その心身の発達を助長する。

【対象】0歳から小学校就学の始期に達するまでの乳幼児

【入所条件】保護者の就労状況などに関わりなく入所可能

【保育時間】原則8時間保育(園により引き続き、延長保育を実施)

③ 保育所

【目的】就労などにより家庭において保育することができない乳幼児を保護者にかわって保育する。

【対象】0歳から小学校就学の始期に達するまでの乳幼児

【入所条件】児童の保護者いづれかが当該児童を保育することができないと認められること。

【保育時間】原則8時間(園により引き続き、延長保育を実施)

④ 地域型保育

【目的】就労などにより家庭で保育することができない乳幼児を保護者にかわって保育する。

【対象】0歳から2歳の乳幼児

【主な類型】

- ・小規模保育…定員6～19人
- ・事業所内保育…事務所の保育施設で地域の子どもを保育

【保育時間】原則8時間

⑤ 認可外保育施設

【目的】乳幼児を保育する。

【対象】0歳から小学校就学の始期に達するまでの乳幼児

【主な類型】

- ・ベビーホテル…夜間保育や宿泊をとまなう保育などを行う施設
- ・事業所内保育施設…病院や企業などにおいて、その従業員の乳幼児を保育する施設
- ・その他…上記に該当しない施設

【保育時間】各施設が独自に定める。

※事業の実施状況については各市町にお問い合わせください。

問い合わせ先や相談窓口

子育てに関する主な相談機関

市町の相談窓口

相談内容 妊娠から出産、子育てに関する総合相談窓口(子育て世代包括支援センター)

名称	電話番号	所在地
下関市妊娠・子育てサポートセンター (健康推進課母子保健係)	083-242-5485	750-8521 下関市南部町 1-1
宇部市子育て世代包括支援センター Ube ハピ	0836-31-1732	755-0033 宇部市琴芝町 2-4-25 宇部市多世代ふれあいセンター 1 階
光市子ども相談センターきゅっと	0833-74-5910	743-0011 光市光井 2-2-1
岩国市子育て世代包括支援センター ほっとI(あい)	0827-29-0404	740-0021 岩国市室の木町 3-1-11
長門市産前産後サポートステーション	0837-27-0077	759-4101 長門市東深川 1326-6
山陽小野田市子育て世代 包括支援センター・ココシエ	0836-82-2526	756-0080 山陽小野田市掃山 1-4-3 山陽小野田市子育て総合支援センター (スマイルキッズ)
周南市こども・子育て相談センター	0834-22-0850	745-0005 周南市児玉町 1-1
やまぐち母子健康サポートセンター	090-6840-8585	753-0079 山口市糸米 2-6-6
子育て世代包括支援センター ハピスタくただまつ	0833-45-1880	744-8585 下松市大手町 3-3-3
萩市子育て世代包括支援センター HAGU	0838-25-2022	758-8555 萩市大字江向 510 (萩市総合福祉センター 2 階)
子育て応援室まんまるほうふ	0835-24-8811	747-0805 防府市鞠生町 12-1
美祢市子育て世代包括支援センター	0837-53-0304	759-2212 美祢市大嶺町東分 345-1
和木町子育て世代包括支援センター すくすく	0827-52-7290	740-0061 和木町和木 2-15-1
周防大島町子育て世代包括支援センター Ohana	0820-73-5511	742-2803 大島郡周防大島町土居 1325-1
子育て包括支援センター 2525 たぶせ	0820-53-2525	742-1592 熊毛郡田布施町下田布施 3440-1
平生町子育て包括支援センター カンガルーム	0820-25-1884	742-1102 熊毛郡平生町平生村 178
柳井市子育て包括支援センター やなご相談所	0820-22-8705	742-0031 柳井市南町 6-12-1
上関町子育て包括支援センター	0820-62-0184	742-1402 熊毛郡上関町長島 448
阿武町子育て包括支援センター おひさま	08388-2-2200	759-3622 阿武郡阿武町奈古 2636

県の相談機関

相談内容 養育上の悩み・非行・しつけ、障害、虐待など

名称	電話番号	所在地
中央児童相談所	083-902-2189	753-0814 山口市吉敷下東4-17-1
岩国児童相談所	0827-29-1513	740-0016 岩国市三笠町1-1-1
周南児童相談所	0834-21-0554	745-0836 周南市慶万町2-13
宇部児童相談所	0836-39-7514	755-0033 宇部市琴芝町1-1-50
下関児童相談所	083-223-3191	751-0823 下関市貴船町3-2-2
萩児童相談所	0838-22-1150	758-0041 萩市江向531-1
児童相談所虐待対応ダイヤル	189	

相談内容 ひとり親に関する相談

名称	電話番号	所在地
山口県母子・父子 福祉センター	083-923-2490	753-0814 山口市吉敷下東3-1-1

相談内容 健康、家庭、悩み、生活習慣、学校生活、非行、身体・知的障害など

名称	電話番号	所在地
岩国健康福祉センター	0827-29-1512	740-0016 岩国市三笠町1-1-1
柳井健康福祉センター	0820-22-3631	742-0031 柳井市南町 3-9-3
周南健康福祉センター	0834-33-6421	745-0004 周南市毛利町2-38
山口健康福祉センター	083-934-2525	753-8588 山口市吉敷下東3-1-1
福祉総合相談支援センター	083-901-2940	753-0814 山口市吉敷下東 4-17-1
宇部健康福祉センター	0836-31-3200	755-0033 宇部市琴芝町 1-1-50
長門健康福祉センター	0837-22-2811	759-4101 長門市東深川11344-1
萩健康福祉センター	0838-25-2663	758-0041 萩市江向531-1

やまぐち子育て AI コンシェルジュ

子育てに関する疑問・質問にAIが24時間
365日対応します

お問い合わせ
山口県こども政策課 083-933-2754

まずはLINEの
友達登録を



子育ての悩みや不安・電話相談サービス

名称 [設置場所または 関係機関]	相談内容・受付時間	電話番号
結婚・子育て応援デスク [県こども政策課]	婚活イベント、妊娠・出産、 保育サービスなど ■月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	083-933-4080
なかべこども家庭支援センター 紙風船[乳児院なかべ学院]		083-250-8721
こども家庭支援センター清光 [児童養護施設清光園]	育児・養育不安、 児童虐待など	0836-65-1188
子ども家庭支援センター海北 [児童養護施設防府海北園]	■24時間 年中無休	0835-26-1152
こども家庭支援センター(ゆくと [児童養護施設共栄養育園]		0834-25-0605
はるかこどもの相談センター [児童養護施設ライクホームはるか]		0827-28-5516

名称 [設置場所または 関係機関]	相談内容・受付時間	電話番号 & メールアドレス
女性健康支援センター [県立総合医療センター]	女性の健康に関すること ■毎日 9:30～16:00 (祝日・年末年始を除く)	0835-22-8803
ふれあい総合テレホン [子ども親のサポートセンター]	・就学や進路に関すること ・学校での学習や生活に関すること ・いじめ不登校に関すること	083-987-1240
ふれあいメール [子ども親のサポートセンター]	・家庭での養育に関すること ・乳幼児の育児に関すること ・特別支援教育に関することなど ■月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始などを除く)	soudan@ g.ysn21.jp 083-987-1258
24時間子どもSOSダイヤル [子ども親のサポートセンター]	子どものいじめについての相談 ■毎日(24時間対応)	0120-0-78310

病気・事故などの相談・救急問い合わせ先

山口県小児救急医療電話相談

夜間の子どもの急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や
医療機関を受診すべきかどうかなどを、看護師や小児科医が電
話相談にて助言しています。

※この電話相談では、診察や治療は行わないので留意

[電話番号] #8000 (携帯電話、プッシュ回線の固定電話)
IP電話、ひかり電話など#8000を利用できない場合は083-921-2755
[相談時間] 19時～翌朝8時
[相談日] 毎日(365日)
[対象者] 15歳未満の子ども

やまぐち医療情報ネット

休日夜間の当番医室内や小児科など、各地域や病気の状態に
応じた医療機関を検索できます。

やまぐち医療情報ネット | 検索

中毒110番 / (公財) 日本中毒情報センター

化学物質(タバコ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによっ
ておこる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し
て情報を提供しています。(情報提供料は無料ですが、通話料はかかる)

- 1 大阪中毒110番 072-727-2499
(24時間 365日)
- 2 つくば中毒110番 029-852-9999
(9時～21時 365日)
- 3 タバコ専用電話(テープによる情報提供) 072-726-9922
(24時間 365日)

こどもの救急(日本小児科学会)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目
安を提供しています。

こどもの救急 | 検索



う きみ 生まれてきてくれた君へ。

フリースペース

しんちょう 身長 cm	たいじゅう 体重 g	ひつけ 日付 ねん がつ 日にち
せいべつ 性別	けつえきがた 血液型	とうい 頭囲 cm
		きょうい 胸囲 cm



なまえ
名前



お祝いごとカレンダー

赤ちゃんの誕生や健やかな成長を祝う古くからのしきたり。
形式にこだわらず、自分たちらしい流儀でお祝いするのも良いでしょう。

主な行事	予定日	内容
おびいわ 帯祝い	年 月 日	犬のお産が軽いことにあやかって、妊娠5か月目の戌(いぬ)の日に、さらしの腹帯を巻いて、安産の神様にお参ります。
しちや お七夜	年 月 日	生後7日目のお祝いです。半紙などに子どもの名前を書いて、床の間、神棚、ベビーベッドの近くなどに飾って祝います。
内祝い	年 月 日	お宮参りのころまでに、出産のお祝いをいただいた方に、子どもの名前でお礼の品を贈ります。
お宮参り	年 月 日	生後1か月ごろ、我が子の健やかな成長を祈って、地元の神社などにお参ります。
お食い初め	年 月 日	生後100日目に、一生食べ物に困らないようにという願いを込めて、赤ちゃんに食べる真似をさせる行事です。ちょうど離乳食を始めるころなので、特別な料理ではなく、おかゆなどにもあります。
初誕生	年 月 日	生後1年を迎えたときに、親戚などを招いて盛大に祝う初誕生日です。一升餅(一生餅)、立ち餅、餅踏みなど、地域によって特有の祝い方もあります。
初節句	年 月 日	初めて迎える節句のお祝いです。女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形やこいのぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。
七五三	年 月 日	子どもの成長に感謝し、幸せを願って地元の神社などにお参ります。一般的には、女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は10月下旬から11月中に行われることが多いようです。

1歳

はじ たんじょうび
初めての誕生日おめでとう!

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 kg ひづけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めてのおしゃべり ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めてのあんよ ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めてのプレゼント _____

2歳

えがお きみ
笑顔のかわいい君へ。

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 kg ひづけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めての着替え ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めてのトイレ ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めてのパパ・ママと言った日 ねん ねん がつ がつ にち にち

3か月

おお きみ
どんどん大きくなる君へ。

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 g ひづけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

くび 首がすわった日 ねん ねん がつ がつ にち にち

ねがえ 寝返りをうった日 ねん ねん がつ がつ にち にち

こえ 声を出して笑った日 ねん ねん がつ がつ にち にち

6か月

ハーフバースデーおめでとう!

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 g ひづけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めての歯が生えた日 ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めての離乳食 ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ 初めてのはいはい ねん ねん がつ がつ にち にち

さい
5歳

せかい いちばん たいせつ きみ
世界で一番大切な君へ。

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 kg ひつけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

す た の 好きな食べ物 _____

す あそ 好きな遊び _____

き い えほん 気に入りの絵本 _____

さい
6歳

だ い す きみ
ずっとずっと大好きな君へ。

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 kg ひつけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

す た の 好きな食べ物 _____

す あそ 好きな遊び _____

き い えほん 気に入りの絵本 _____

さい
3歳

げん き きみ
元気いっぱいの君へ。

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 kg ひつけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

はじ りよう 初めての旅行 _____

き い お気に入りのおもちゃ _____

き い えほん 気に入りの絵本 _____

さい
4歳

が ん ば きみ
頑張っている君へ。

しんちょう 身長 cm たいじゆう 体重 kg ひつけ 日付 ねん ねん がつ がつ にち にち

す あそ 好きな遊び _____

き い きょく 気に入りの曲 _____

き い えほん 気に入りの絵本 _____