



マチレット

2026

逗子市

子育てガイド



もくじ

● 子育て準備に向けて1	● 産後の“困った”時に13	● 児童虐待の予防21
● 妊娠から出産まで2	● 予防接種17	● 災害に備えて22
● 子育て支援プラン(セルフプラン)7	● 離乳食19	● 救急の場合/夜間休日診療23
● 赤ちゃんが生まれたら9	● 起こりやすい事故20	

妊娠・出産・育児はとまどうことも多く、からだも心も無理をしがちです。逗子市では安心して出産・子育てができるよう継続した相談や支援を行っています。お気軽にご相談ください。(担当:子育て支援課 5階5番窓口)

産科

ご家族に寄り添い
あたたかいお産を
サポートします

2024年9月より
麻酔分娩を開始いたしました

※麻酔分娩費用は73万円前後（自費診療）です

ホームページ

Instagram



医療法人 徳洲会
湘南鎌倉総合病院
SHONAN KAMAKURA GENERAL HOSPITAL

☎0467-46-1717 (代表)

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370-1

2025年4月より
NICU(新生児集中治療室)
を開設いたしました

産後ケア施設

リフレッシュしていただける
“もうひとつの家”のように

生後4カ月までの赤ちゃんとそのお母さん、
ご家族のための宿泊施設です

行政が支援する産後ケア事業での
利用もできます

ホームページ

Instagram



医療法人徳洲会 湘南鎌倉助産院・産後ケアセンター
ハースホーム湘南鎌倉

☎0467-45-4103

〒247-0066 神奈川県鎌倉市山崎1090-5

子育て準備に向けて

● 出産場所に迷ったら「出産なび」

分娩を取り扱う全国の病院などの施設(約2千件の情報)を掲載しています。

「出産なび」でできること

- 地域やサービスの条件を設定して、分娩を扱う施設を検索
- それぞれの施設について「施設の情報」「助産ケア」「付帯サービス」「費用」の詳しい情報を確認



● 教室紹介

パパママ準備クラス

〈対象〉 逗子市在住の妊婦とその家族

〈内容〉

First Step

妊娠中の不安を減らそう
教えて助産師さん!
「妊娠中のからだのこと」
マタニティストレッチ、
子育て支援施設の紹介

Second Step

親となる準備をはじめよう
教えて心理士さん!
「子どもの発達、ママパパのこと」
赤ちゃん人形を使って沐浴実習

Third Step

PrePAPAMAMAMeeting
出産に向けた準備と確認
オムツ交換、ミルクの作り方・
飲ませ方、抱っこ、泣き止まない時の
対処法

〈日程〉 逗子市ホームページにてご確認ください(右記二次元コード)

〈予約方法〉 電子申請システム(e-kanagawa)または電話
逗子市教育部子育て支援課 ☎046-873-1111



妊娠7-8か月頃の妊婦のみなさま

「妊娠中(妊娠7-8か月頃)の方へのアンケート」の入力をお願いします。
伴走型相談支援の一環として必要な支援におつなぎします。



その他、妊婦さんのための栄養相談(要予約)、保健師の個別相談も実施しています。

ずしっこ手帳(ダウンロード無料) ※母子手帳アプリ「母子モ」

妊娠から出産、育児までをサポート。
地域とつながる、安心の子育て支援アプリです。



働きながらお母さんになるあなたへ(厚生労働省ホームページ)

仕事と妊娠・出産等を両立していくための様々な制度について
掲載しています。



妊娠から出産まで

●妊娠カレンダー

	前期																					
妊娠月数	1				2				3				4				5					
妊娠週間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
健診					4週間に1回																	
胎児の発達																						
赤ちゃんの体重					約4g				約20g				約120g				約250g					
赤ちゃんの様子	<p>体の各器官の形成が始まる</p> <p>人間らしい顔・体つきになる</p> <p>口をもぐもぐしたり、飲み込みの練習を始める</p> <p>胎盤完成</p> <p>薬や感染症の影響を受けやすい</p>																					
ママの体の変化・気になる症状	<p>だるさや眠さ、便秘の症状が出ることもある</p> <p>つわりの症状が現れ出す</p> <p>体のほてりを感じる</p> <p>感情の起伏が激しくなりやすい</p> <p>体重が増えて、お腹がふくらみはじめる</p> <p>つわりがおさまってくる</p>																					

産婦人科を受診して妊娠が分かったら、早めに子育て支援課へ母子健康手帳と補助券を受け取りに来てください。

パパママ準備クラスに参加してみましょう!

妊娠から出産まで



中期					後期																
6					7				8				9				10				
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
					2週間に1回										1週間に1回						
約600g					約1,000g				約1,500g				約2,000g				約3,000g				
超音波画像で性別がわかるようになる					まばたきするようになる				体の器官がほぼ成熟する												
耳が聞こえ、音に反応するようになる									指しゃぶりでおっぱいを吸う練習をする												
手足を動かすようになる					呼吸の練習が上手になり、肺が成熟し始める																
胎動を感じ始める					手足のむくみや下肢静脈瘤がでやすくなる				お腹が大きくなり足元が見えにくくなる				足の付け根が痛むことがある				破水・おしるし・前駆陣痛などのお産が始まる兆候がでてくる				
					妊娠線ができることがある				内臓が圧迫され、胃のむかつき・頻尿・食欲低下などが起こりやすくなる				子宮が下がってくるため胃の圧迫感がなくなる								
妊娠高血圧症候群(高血圧・高血圧をともなう蛋白尿)、貧血、妊娠糖尿病に注意																					
便秘、おりものの増加、腰背部痛、寝苦しさ、足がつる、口臭など、マイナートラブルが増えてくる																					

妊娠から出産まで

妊娠から出産まで

●妊娠時の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、お母さんの体も出産に向けて準備するために大きな変化が起こります。妊娠前と違って、意識して体調を整え、周囲の環境に気を配らなければならない部分も出てきます。ただ、過度に反応してしまうと心身ともに負担がかかって無理が生じてしまいます。少しずつ、できることから気をつけていきましょう。



姿勢

妊娠中はお腹が重くなるため、どうしても背中を反ってバランスをとろうとしてしまいがちです。これが、妊娠後期に多い腰痛の主な原因になります。胸を張らずにあごを引き、背筋を伸ばした姿勢を取ると、腰痛の防止に繋がります。また、日常の動作はゆっくりと慎重に、体調や安全面を考慮しながら適度なストレッチなどもとり入れていきましょう。

服装

お腹が大きくなるにつれて、体の動きも制限されていきます。体を締め付けないようなゆったりとした着心地で、体を冷やさず、楽に脱ぎ着できるものを選びましょう。

お酒

妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知能障害・発育障害を伴う「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれるなどのリスクがあります。影響は学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障害につながることもあります。妊娠中は禁酒するようにしましょう。



便秘

子宮が大きくなって腸を圧迫するなど、妊娠中はさまざまな体の変化で便秘になりやすくなります。散歩やストレッチなど適度な運動を心がけたり、食事や間食の内容を見直したりしましょう。食事では食物繊維が豊富な食品（納豆、プルーン、カボチャ、さつまいも、海藻類、バナナなど）や、お腹の調子を整えるヨーグルトなどを意識してとりましょう。

感染症

何らかの細菌・ウイルスなどがお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。母子感染には、赤ちゃんがお腹の中で感染する「胎内感染」、分娩が始まって産道を通るときに感染する「産道感染」、「母乳感染」の3つがあります。妊婦健診時に検査が行われるものもあるので、きちんと受診しましょう。日頃から感染症の理解を深めると共に、手洗いやうがいなどで予防に努めましょう。



○風しんの予防接種の費用一部助成について

妊婦が風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんに白内障や難聴など「先天性風しん症候群」にかかる可能性が高くなります。予防接種で赤ちゃんを守りましょう。

対象者
(次のAまたはBに
該当する逗子市民)

- A 妊娠を予定している女性（注意）妊娠中は接種できません。
 - B 妊娠を予定している又は妊娠している女性の同居者
- ※詳細は逗子市ホームページをご確認ください





食事

お母さんの食事は、赤ちゃんの食事でもあります。①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと、②緑黄色野菜を中心に、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと、③体づくりの基礎となる肉・魚・卵・大豆などの「主菜」は適量を、④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に・・・などを意識しましょう。

貧血



妊娠中は赤ちゃんにも栄養と酸素を送り続けるため、多くの血液が必要となります。そのため、血液中のヘモグロビンを作る材料である鉄が不足しやすくなります。また妊娠後期になると、赤ちゃんの発育のために母体に蓄積された鉄も使われるようになりますが、女性は妊娠前から鉄が不足しがちなこともあり、鉄欠乏性の貧血に陥りやすくなります。貧血を防ぐためには、鉄を多く含む食品（卵、赤身の肉、魚介類、大豆類など）と、鉄の吸収を良くするビタミンCを多く含む緑黄色野菜を上手にとり入れることが大切です。つわりなどで食事がとれないときは医師や助産師に相談しましょう。

つわり



主に妊娠初期に吐き気や食欲の低下、においに敏感になるなどの体調の変化があらわれます。症状や時期は人それぞれで、はっきりとした原因はまだわかっていません。無理をせず、食べたいものを食べられるときに食べられるだけとりましょう。つわりが長時間続くとう水分不足も心配されます。水分はこまめに補給しましょう。日常生活に支障をきたす場合は、医師に相談しましょう。

タバコ



タバコの煙にはニコチンなど多くの有害物質が含まれており、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。また、血管収縮作用があるため、妊娠中にタバコを吸うと切迫早産などが起こりやすくなります。妊婦自身の禁煙はもちろん、お父さんなど周囲の人とも協力して、妊婦や赤ちゃんのそばでは喫煙をしないようにしましょう。

新型タバコ (電子タバコ/加熱式タバコ)

新型タバコは有害物質が少ないと思われていますが、健康へのリスクが低いわけではありません。妊婦さんや周囲の人は、従来のタバコと同様に喫煙をしないようにしましょう。

体重増加

妊娠中は赤ちゃんの発育や自身の健康維持のため、適正な体重増加が必要です。太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調かどうか、医師や助産師のアドバイスを受けながら管理しましょう。



妊娠から出産まで



●妊娠中のお口のトラブル

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周病やむし歯などのお口のトラブルが起こりやすくなります。

歯周病菌は出産にも影響します！

ママが歯周病になると、早産や、低体重児出産のリスクが高まります。これは歯周病で分泌される炎症物質が、子宮の収縮を誘発するためです。妊娠中は歯周病や炎症が起きやすいため、赤ちゃんのためにも、お口の健康に気をつけましょう。



●安心して出産を迎えるために

お腹の赤ちゃんのためにも、体調が安定した時期に歯の健診を受けて、クリーニングや必要な治療を済ませることがおすすめです。

逗子市妊婦歯科健診

妊娠期間中に1回無料で妊婦歯科検診を指定の歯科診療所で受診することができます。

対象の方には妊婦歯科検診受診券をお渡します。 [詳細は逗子市ホームページをご確認ください](#)



●妊娠中のお口のケアのポイント

妊娠初期(0～15週)

つわりで気分が悪い時は、無理せず洗口剤などで口をすすぐなど、うがいをしましょう。気分がよいときは、ヘッドが小さめの歯ブラシを使い、できる範囲で歯をみがきましょう。

妊娠中期(16～27週)

つわりがおさまり、安定期に入ったら妊婦歯科健診を受けましょう。妊娠中にお口の状態が良いことは、安産につながります。お子さんが生まれた後、親子で通える、近くの通いやすい歯科医院を選ぶことがおすすめです。

妊娠後期(28～39週)

正しい歯みがきをしっかり行いましょう。



赤ちゃんとママのための親子ひろば

てらこ かいえ 寺



「すぐ泣いちゃう我が子から、

安心して少し離れられる場が欲しい…」

「お友だちとおしゃべりする機会がほしい…」

「ゆっくり座ってお茶ができる時間がほしい…」

「子育てについて気軽に相談できる相手が欲しい…」

このように思うことはありませんか？

子育てで忙しい毎日を過ごすママ達から、よく寄せられる声です。

田浦幼稚園は、子育て中のママが

お子様と一緒にホッとくつろげる

teraco cafeを新しくオープンしました！

毎日の忙しい生活の中で、

立ち止まって過ごせるのんびりとした時間の中で、

ゆっくりまったりお喋りできる空間です。

お子様が動いても安心なコルクタイル、

ラグやクッションでくつろげるだけでなく、

コーヒーや紅茶などの飲み物もご用意しています。

子育ての情報交換やママの悩みを一緒に考えたいと思います。

0～1歳児を主な対象にした親子ひろばを、

無料で体験することができます。初めての方も大歓迎。

毎週開放していますので、お気軽に体験してみてください！

初回体験無料です。
コチラからお気軽にお申込みください！

／ ありがとうが溢れるお寺の幼稚園！十人十色のチャレンジャー ／

盛福寺 田浦幼稚園

横須賀市田浦町5丁目51
TEL：046-861-0720



子育て支援プラン(セルフプラン)

時 期		妊娠前期	妊娠中期(16~27週)
プラン作成日		年 月 日(妊娠 週)	年 月 日(妊娠 週)
困っていること・気になること 希望すること			
今後の予定(目標)			
ご自身でできること		<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 出産病院を決める <input type="checkbox"/> 出産予定を職場に伝える <input type="checkbox"/> 休暇等の調整・手続きを行う <input type="checkbox"/> 体調が悪い時は、勤務先に職務軽減などについて相談(母子健康手帳の「母体健康管理指導事項連絡カード」の活用)	<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 妊婦健診受診 (医師や助産師に気になることを相談) <input type="checkbox"/> 入院時の準備物品の用意 <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備 <input type="checkbox"/> パパママ準備クラスの受講 <input type="checkbox"/> 家族と緊急連絡先確認(病院・タクシー) <input type="checkbox"/> 家族と産前産後の過ごし方を確認 <お仕事されている方へ> <input type="checkbox"/> 産休(産前6週・産後8週)の調整・手続き
ご家族ができること		<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 風しんの予防接種が済んでいるか確認	<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 緊急連絡先の確認(病院・タクシー) <input type="checkbox"/> 産前産後の過ごし方を確認 <input type="checkbox"/> 育児休暇の調整・手続き
今後利用するサポート・事業	<input type="checkbox"/> 担当:子育て支援課 連絡先:046-873-1111 (内線 541・538)	(内容) <input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診受診券・ 妊婦健康診査受診券・ 新生児聴覚検査費用補助券・ 1か月児健康診査費用補助券	(内容) <input type="checkbox"/> パパママ準備クラス予約 First step(/) Second step(/) Third Step(/)
		<input type="checkbox"/> 妊婦のための支援給付(1回目)	
		<input type="checkbox"/> 妊娠期個別面談 <input type="checkbox"/> 妊婦栄養相談	
妊産婦健康診査		4週に1回	妊娠24週~2週に1回
支援の評価 次回計画見直し予定日 今後の方針		<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)	<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)
担当者:子育て支援課 (子育て世代包括支援センター) 連絡先:046-873-1111 (内線 541・538)		年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました	年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました
備考		関係機関への情報提供への同意(有・無)	関係機関への情報提供への同意(有・無)

子育て支援プラン(セルフプラン)

*妊娠期からの切れ目ない支援のため、必要時当プランのコピーを一部子育て支援課にて保管させていただきます。

妊娠8～10か月(妊娠28週以降)	出産～産後1か月頃	産後2～4か月頃
年 月 日(妊娠 週)	年 月 日(生後 か月 日)	年 月 日(生後 か月 日)
	<p><input checked="" type="checkbox"/> チェック欄</p> <p><input type="checkbox"/> 出産育児一時金申請</p> <p><input type="checkbox"/> 健康保険加入手続き</p> <p>* 手続き先: 加入している健康保険 (国民健康保険の方は市役所)</p> <p><input type="checkbox"/> 出生届</p> <p><input type="checkbox"/> 児童手当</p> <p><input type="checkbox"/> 小児医療証の手続き</p> <p>* 手続き先: 市役所</p> <p><input type="checkbox"/> 「はじめてばこ」の申込.....</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> チェック欄</p> <p><input type="checkbox"/> 予防接種の接種医療機関を決める (予診票の事前個別通知はありません。予診票は、受診先の予防接種実施医療機関に準備しています。)</p> 
<input type="checkbox"/> こどもとのつき合い方講座 <input type="checkbox"/> こどものゲーム・スマホとのつき合い方講座	<input type="checkbox"/> 新生児訪問・乳児全戸訪問(こんにちは赤ちゃん訪問)(/) <input type="checkbox"/> 母乳授乳相談 *予約制 <input type="checkbox"/> 子育て支援センター、ほっとスペースの利用	
<input type="checkbox"/> 妊婦のための支援給付(2回目) <input type="checkbox"/> 妊娠7-8か月頃のアンケートの入力(p.1)	<input type="checkbox"/> 産後ケア事業 *利用したい日程を考慮しゆとりをもって(2週間程度)申請を行ってください。利用日3日前(閉庁時を除く)まで申請を受けつけています。	<input type="checkbox"/> ずしファミリー・サポート・センター登録(お試しチケットの利用)
<p style="text-align: center;">妊娠36週～1週に1回</p> <input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)	<p style="text-align: center;">産後2週間健診(/) 1か月健診(/)</p> <input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)	<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)
<p style="text-align: center;">年 月 日</p> このプランは()と一緒に作成しました	<p style="text-align: center;">年 月 日</p> このプランは()と一緒に作成しました	<p style="text-align: center;">年 月 日</p> このプランは()と一緒に作成しました
関係機関への情報提供への同意(有・無)	関係機関への情報提供への同意(有・無)	関係機関への情報提供への同意(有・無)

赤ちゃんが生まれたら

●My出産チャート

全員が対象です

希望者のみの事業

START

*産後ケア事業

出産後1年未満まで申請ができます。

→p.14 産後のサービスへ

2週間健診

月 日
: ~

@出産した病院

誕生

20 年 月 日

(時 分)

★産後(生まれた日を含め)14日以内に

①戸籍住民課(1階1番窓口)

②子育て支援課(5階5番窓口)へお越しください。

①では出生届、②では児童手当・小児医療証の手続き・妊婦のための支援給付の申請・今後の健診・訪問・予防接種などをご案内します。

★保育園についてのご質問は、保育課へご案内します。

*児童手当については、電子申請も可能です。里帰りされた方は、出生手続き時のご案内がありますので、逗子市にお戻りの際には、②へお越しください。

4か月児健診

月 日

13:15~14:30

@逗子市保健センター

*逗子市公式YouTube

生後0~4か月の赤ちゃんのママとパパへ



お誕生日前(11か月児)健診

月 日

13:15~14:30

@逗子市保健センター

離乳食教室

*予約制

①初期

月 日

10:00~

②中・後期

月 日

13:15~

@逗子市保健センター

1歳6か月児健診

月 日

: ~

@逗子市保健センター

1か月健診

月 日
: ~

@出産した病院

こんにちは 赤ちゃん訪問

(1~3か月頃)

月 日
: ~

@自宅

★こんにちは赤ちゃん訪問
赤ちゃんの体重、栄養状態、
産婦さんの体調の確認、2
か月以降から始まる予防接
種や、健診など、子育て支援
のご案内をします。

*子どもの予防接種

生後2か月から予防接種が始まります。
実施医療機関に予約して接種をお願いします。



赤ちゃんの日

月曜日 13:00~15:00

金曜日 10:00~12:00

@逗子市子育て
支援センター

★赤ちゃんの日
以外でも自由に
利用できます。

*ずしファミリー・サポート・センター

生後3か月から利用できます。
(利用には事前登録が必要)

えがお サポート訪問

*希望者のみ

月 日
: ~

@自宅

★ご希望の方に、地域
の子どもを味方でマ
マ・パパの先輩、主任児
童委員が訪問します。
(担当:社会福祉課)

2歳児 どんぐり広場

*予約制

月 日
: ~

@逗子市保健センター

*乳幼児健診・教室

開催日、場所、持ち物について
ホームページをご確認ください。



3歳児 (3歳3か月児) 健診

月 日
: ~

@逗子市保健センター

To be
continued!

まだまだ続く
(● ^ ▽ ^ ●)

赤ちゃんが生まれたら



●母乳

赤ちゃんは生まれたあとに初めて、「口からの栄養摂取」を行います。

新生児、乳児期前半は体の機能は発達途上で、消化・吸収機能もまだ十分ではありません。

そのため、食べ物ではなく、体に負担の少ない母乳や育児用ミルクから栄養を摂って育ちます。

母乳育児の メリット

- 感染症の防止作用がある
- 赤ちゃんに最適な成分で消化・吸収しやすい
- 肥満や糖尿病になりにくい
- お母さんと赤ちゃんの絆を深めるのに役立つ
- 出産後のお母さんの回復が早い
- 衛生的、経済的で手間がかからない

母乳育児をスムーズに進めるには

赤ちゃんに吸ってもらう

欲しがるときに欲しがらだけ吸ってもらうと、母乳を作り出すホルモンが増え、乳房が空になるほど母乳の量が増えてきます。



バランスのとれた食事と、水分をたっぷり取る

産後の身体の回復と授乳には、多くのエネルギーを必要とします。バランスのとれた食事と水分をしっかりとりましょう。



十分な睡眠をとる

身体が疲れていると、授乳を負担に感じやすくなるため、こまめに睡眠をとりましょう。



授乳のリズムが安定するには、1～2か月かかります。リズムがつくまでは、赤ちゃんの成長具合や授乳状況に合わせて、吸わせ方を練習したり育児用ミルクを与える必要があります。授乳に関して不安がある場合は遠慮せず、早めに産婦人科や助産師に相談し、あせらず授乳のリズムをつかんでいきましょう。

●ミルク

体重増加の様子からみて母乳が足りないと考えられるときは、粉ミルクや乳児用液体ミルクで補います。お母さんの体質や病気、環境などで母乳を与えられないときも、状況に応じてミルクを活用しましょう。市販されているミルクは品質も良く、栄養面や発育面では母乳とほぼ差はありません。



ミルクの作り方

厚生労働省「乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインの概要」

- ①手を石けんでよく洗い、清潔なタオルで拭く



- ②付属のスプーンで粉ミルクをすりきりにして量り、決められた濃度通りに溶かす



- ③乳首を取り付け哺乳瓶を流水にあて40℃程度に冷ます



※飲用水を一度沸騰させたあと、70～80℃に冷ました湯を使ってミルクを作ります

※飲み残しや調乳後2時間以上経ったミルクは捨てましょう

ミルクの飲ませ方

赤ちゃんを抱いて、乳首のつけ根までミルクが入るように哺乳瓶を傾け、乳首を深く含ませます。1回の哺乳時間が10～15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力に適した乳首を選びましょう。飲ませたあとはげっぷをさせましょう。



●沐浴

生後1か月までは沐浴をしましょう。1か月児健診を過ぎたら家族と一緒にのお風呂に入れます。

洗剤は赤ちゃん用の低刺激性のを選び、よく泡立てて優しく洗います。



ポイント

逗子市公式YouTube「赤ちゃんのお風呂(沐浴)」

顔、頭、体の順に洗う

顔



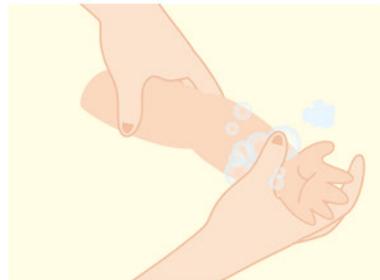
頭



体



耳の後ろ、うなじ、脇の下や手首、膝の裏、足の指の間などもきちんと洗う



すぐに体が温まるので長湯はせず、5～10分程度を目安に入れる



毎日同じ時間帯に沐浴していると生活リズムも整いやすくなる

●スキンケア

赤ちゃんの肌の特徴

- ・肌が薄くて傷つきやすい
- ・皮脂の分泌が少なく乾燥しやすい
- ・新陳代謝がさかんで汗っかき
- ・皮膚のバリア機能が未発達

⇒ちょっとした刺激で肌トラブルを起こしがち



スキンケアのポイント

- ・顔やお尻などが汚れたらこまめに拭く
 - ・1日1回はお風呂で全身を洗う
 - ・入浴後は全身に保湿剤を塗る
- 保湿剤はローション、乳液、クリームなどのタイプがあるので、季節や赤ちゃんの肌の状態で使い分けましょう。



「清潔」と「保湿」がスキンケアの基本です。適切なスキンケアをして皮膚をきれいに保つことで、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎のリスクを抑えることにもつながります。



産後の“困った”時に

●泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。
とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。
ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。
そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、
1人で抱え込まないようにしましょう。



●赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。
泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。
ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

●何をやっても泣きやまない・・・

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。
お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。
泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。
泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。
気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

●こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

見たことが
ないほど
激しく
泣いている



機嫌が悪く、
ぐったり
している



発熱や嘔吐、
下痢などの
症状が
ある等



乳幼児 揺さぶられ 症候群

泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。赤ちゃんの命にかかわる重大な事故に繋がる恐れがあります。



●産後のサービス

逗子市役所

▶妊婦・育児相談【保健師】

妊娠・出産・子育てに関する相談を、開庁時間内いつでもお受けしています（※電話相談もできます）。

相談日 月～金 開庁日

時間 予約なし 午前8時30分～午後5時（開庁時間）



▶母乳授乳相談【助産師】

相談日 毎週木曜日

時間 予約制（市役所5階5番窓口 子育て支援課窓口またはお電話にてご確認ください。）
おひとり20分程度



▶子ども栄養相談【管理栄養士】

相談日 週1回 お問い合わせください。

時間 予約制（市役所5階5番窓口 子育て支援課窓口またはお電話にてご確認ください。）
おひとり20分程度



▶産後ケア事業

産後の疲れで育児に向き合えない、家族の援助が受けられない等、指定の医療機関に宿泊や通所、訪問で支援を受けることができます。利用料金がかかります。



【問合せ】 逗子市役所5階子育て支援課 ☎ 046-873-1111

逗子市子育て支援センター

プレイルームがあり、思い思いの時間を過ごせます。日々の子育てのあれこれおしゃべりでき、赤ちゃんの日やお父さんの日、ミニ講座の日や楽しいイベントもあります。子育てアドバイザーがお待ちしております。

【問合せ】 逗子市桜山1-5-42 ☎ 046-871-5001



ずしファミリー・サポート・センター

子どもを預けたい人（依頼会員）に預かる人（支援会員）が応える、地域で子育てを助け合う会員組織です。利用には会員登録が必要です。まずはお問い合わせください。
※助け合いの仕組みですので、調整が難しい場合もあります。

【問合せ】 逗子市桜山1-5-42 ☎ 046-870-3400



産後の“困った”時に

●病気・ケガのための対応マニュアル

熱が出た

赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
 - ② ぐったりしている
 - ③ 嘔吐・下痢
 - ④ 意識がもうろうとしている
 - ⑤ 息が苦しそう
 - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。



対策や注意

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高め、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

便秘になった

赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
 - ② 便が出ない日が続いていて、食欲もない
- などを確認します。



対策や注意

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょ。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましょ。

吐いた

赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
 - ② 発熱
 - ③ 下痢を伴っている
 - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
 - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。



対策や注意

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は受診ましょ。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましょ。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

下痢をした

赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱
- ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1~3番に近い色の便)などを確認ましょ。



対策や注意

におい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにましょ。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診ましょ。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましょ。

咳が出た

赤ちゃんの様子

- ①発熱
 - ②呼吸が苦しそう
 - ③食欲がない
 - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



対策や注意

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入ったり部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルを近づけたりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりととらせるようにしましょう。

けいれんが出た

赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
 - ②どのようなけいれんか
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
 - ③発熱
 - ④けいれん後も意識がはっきりしない
- などを確認します。



対策や注意

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

誤飲をした



対策や注意

誤飲したものによって処置の方法が異なるため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合は絶対に吐かせてはいけません。

絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある
- ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗浄剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた
- ⑤とがった物の誤飲 など

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。

予防接種

病気に対する免疫をつけ、免疫力を高め、重症化を防ぐために予防接種を受けましょう。副作用や各ワクチンの接種時期などを考慮して、早めにスケジュールを立てることがおすすめです。

●乳幼児期に受きたい予防接種一覧 ● 注射生 … 注射生ワクチン ● 経口生 … 経口生ワクチン ● 不活化 … 不活化ワクチン

予防接種名	対象年齢 [標準的な接種時期]	接種回数 [標準的な接種間隔]
● 不活化 B型肝炎	1歳未満 [生後2か月以上9か月未満]	3回 [1回目接種後27日以上あけて2回目、1回目から139日以上あけて3回目]
● 経口生 ロタウイルス ^{※1}	生後6週以上24週未満 (1回目は生後14週6日までの接種を推奨)	ロタリックス(1価) 2回 [1回目接種後27日以上あけて2回目]
	生後6週以上32週未満 (1回目は生後14週6日までの接種を推奨)	ロタテック(5価) 3回 [それぞれ27日以上あける]
● 不活化 小児用肺炎球菌 ^{※2}	生後2か月から7か月未満 (3回目は1歳未満までに終了)	初回 3回 [それぞれ27日以上あける]
	1歳以降 [1歳以上1歳3か月未満]	追加 1回 [初回の3回目終了後60日以上あけて1回]
● 不活化 五種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ・ヒブ)	生後2か月以上7歳6か月未満 [1期初回は生後2か月以上1歳未満]	1期初回 3回 [それぞれ20日から56日あける]
		1期追加 1回 [1期初回の3回目終了後6か月以上18か月未満]
● 注射生 BCG	1歳未満 [生後5か月以上8か月未満]	1回
● 注射生 MR ^{※3} (麻しん風しん混合)	1歳以上2歳未満	1期 1回
	5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間 (年度内に6歳になる子)	2期 1回
● 注射生 水痘	1歳以上3歳未満 [1回目は1歳以上1歳3か月未満]	2回 [1回目接種後6か月以上12か月未満の間に2回目]
● 不活化 日本脳炎	生後6か月以上7歳6か月未満 [1期初回は3歳以上4歳未満 1期追加は4歳以上5歳未満]	1期初回 2回 [6日~28日あける]
	9歳以上13歳未満 [9歳以上10歳未満]	1期追加 1回 [1期初回の2回目終了後、おおむね1年あける]
		2期 1回

・生ワクチン……ウイルスや細菌の病原性を弱めてつくったワクチンです。その病気にかかったときとほぼ同じ仕組みで免疫力がつきます。そのため、まれにその病気と同じ症状が現れることがあります。

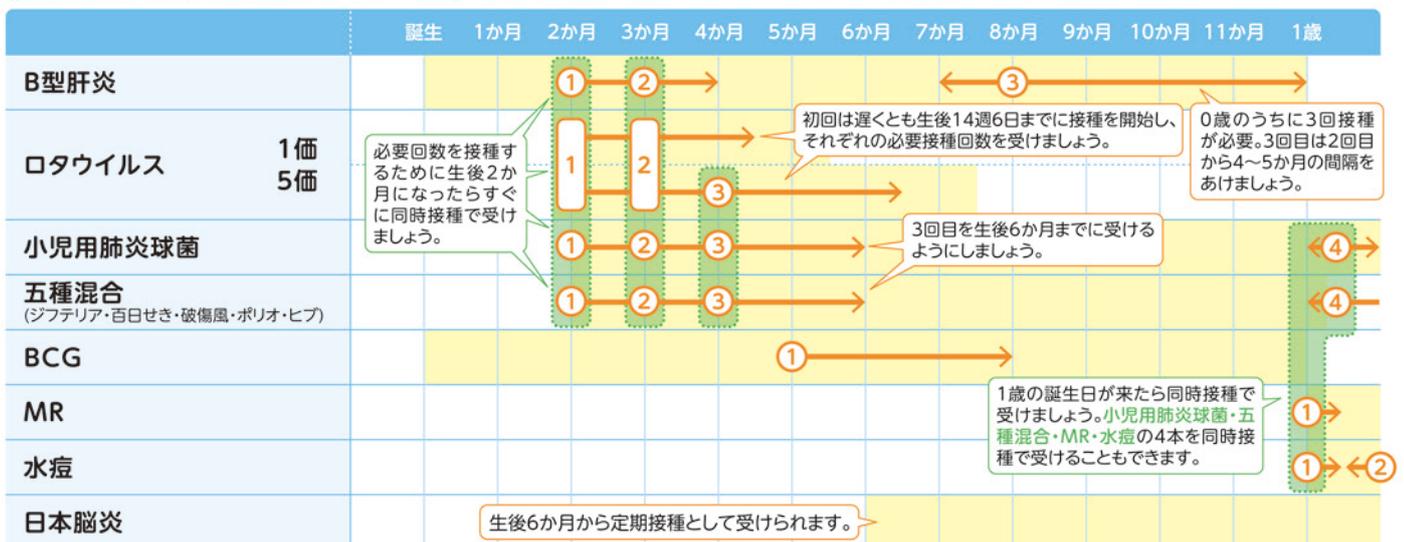
・不活化ワクチン……ウイルスや細菌を殺し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くしてつくったワクチンです。生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので、数回の追加接種が必要です。

※1 日本における予防接種では、ロタリックス(1価)とロタテック(5価)という2種類のワクチンが用いられています。一般的にはどちらか一方のワクチンを接種します。種類によって接種回数や予防できるウイルスの型などが異なるため、詳しくは医療機関にお問い合わせください。

※2 生後2か月から7か月未満に初回接種した場合です。この期間に接種を開始しない場合は回数などが異なります。

※3 麻しん・風しん単抗原ワクチンの接種もできます。

[0歳の予防接種スケジュール] 標準的な接種時期を過ぎてしまう場合は、医療機関にご相談ください。



定期の予防接種の対象年齢 ←○→ おすすめの接種時期 (数字は接種回数)

同時接種: 同時に複数のワクチンを接種することができます。安全性は単独でワクチンを接種した場合と変わりません。

国や日本小児科学会も乳幼児の接種部位として太もも(大腿前外側部)も推奨しています。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

● 予防接種実施医療機関

● 実施医療機関 ▲ かかりつけ患者のみ実施 ー 要確認

令和7年10月17日現在

医療機関名	住所	電話番号	五種混合	二種混合	MR	日本脳炎	肺炎球菌	子宮頸がん	BCG	水痘	B型肝炎	ロタウイルス
			不活化	不活化	生ワク	不活化	不活化	不活化	生ワク	生ワク	不活化	生ワク
河津市内	(医)湘南記念小坪クリニック	小坪3-2-1	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	×
	(医)丸山産婦人科	桜山1-8-5	●	×	×	×	●	●	×	×	●	●
	(医)八尾産婦人科医院	逗子1-4-24	×	×	×	×	×	●	×	×	×	×
	(医)さくらやま小児科クリニック	桜山4-9-21	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	土田産婦人科内科	桜山4-6-3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	逗葉内科クリニック	桜山6-1-23	●	●	●	●	×	×	×	●	×	×
	秋間医院	桜山8-5-13	●	●	●	●	●	×	×	●	●	●
	野の百合クリニック	逗子1-7-1 2F	▲	▲	▲	▲	▲	×	▲	×	×	×
	若林クリニック	逗子5-11-3	×	×	×	●	×	×	×	×	×	×
	(医)湘南内科ペインクリニック	逗子5-6-18	×	●	●	●	×	×	×	●	●	×
	佐久間こどもクリニック	逗子6-4-3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ESSMS 東湘医院	沼間1-1-21	×	▲	▲	▲	▲	×	▲	▲	×	●
	(医)かみたに整形外科ペインクリニック	沼間1-8-6	×	×	×	×	×	●	×	×	×	×
	(医)かんクリニック リウマチ・整形外科	久木4-2-5	×	×	▲	×	▲	×	×	▲	×	×
	ハイランドクリニック	久木8-13-30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	おばなファミリークリニック	久木8-9-19	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ふじまつ内科・呼吸器クリニック	逗子7-1-54 5F	×	●	×	●	×	●	×	×	×	×
	一色医院	久木1-3-20	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
葉山町内	森戸海岸三浦クリニック	堀内1163-7	×	×	●	×	×	×	×	●	×	×
	(医)竹田医院	堀内1426-4	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ののほなクリニック	堀内1735-52	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ホリスティックメディカルクリニック	堀内895-6	●	●	●	●	●	×	●	●	×	×
	(医)加藤メディカルアーツクリニック	一色1532	●	●	●	●	▲	×	●	●	×	×
	(医)湘南葉山デイケアクリニック	一色1746-2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	(医)葉山のむらクリニック	一色2154-2	×	●	●	×	×	●	●	●	×	×
	長柄診療所	長柄849	×	●	●	●	×	—	×	●	×	×
	(医)葉山ハートセンター	下山口1898-1	×	×	×	×	×	●	×	×	×	×
鎌倉市内	足立医院	大町2-2-4	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	大船こどもクリニック	大船2-3-7	●	●	●	●	●	×	●	●	●	●
	(医)鎌倉アーバンクリニック	扇ガ谷1-1-29 2F	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	(医)かまくらファミリークリニック	由比ガ浜 2-6-21	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	泉水橋とうどうクリニック	十二所6-1 2F	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	藤本小児科医院	由比ガ浜 3-11-16 2F	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
山口内科	大船3-1-7-201	×	●	×	●	×	●	×	×	×	×	

※(医)かみたに整形外科ペインクリニック、おばなファミリークリニック、長柄診療所、ふじまつ内科・呼吸器クリニックの子宮頸がんワクチンは9価のみ実施
 ※ふじまつ内科・呼吸器クリニックの日本脳炎は2期のみ実施

● 予防接種の受け方

1. 実施医療機関を決める。予約制の医療機関もありますので、事前に電話で確認してください。
2. 予診票の個別送付はありません。予診票は全て実施医療機関に準備しています。
受診先で記入してください。
3. 当日、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
(予防接種を受けたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録になります。)



予防接種

離乳食

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。

● 離乳食開始の目安

離乳食の開始は生後5～6か月頃が適当と言われていますが、赤ちゃんの発育や発達はそれぞれです。赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。首がしっかりすわって寝返りができる、支えると5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどが、開始時期の目安です。

アレルギー反応がでた際に病院に駆け込めるように、初めての食品は午前中に少量ずつ与えるようにしましょう。また、かつては離乳食の開始前に果汁を与えると言われていましたが、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

5～6か月頃 ごっくん期



- 離乳食の回数
1日1回
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは
欲しがるだけ
- 調理形態
なめらかにすりつぶしたもの

ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 もぐもぐ期



- 離乳食の回数
1日2回
- 授乳回数
母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日に3回程度
- 調理形態
舌でつぶせる固さのもの

ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 かみかみ期



- 離乳食の回数
1日3回
- 授乳回数
母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日に2回程度
- 調理形態
歯ぐきでつぶせる固さのもの

ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

12～18か月頃 ぱくぱく期



- 離乳食の回数
1日3回
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態
歯ぐきで噛める固さのもの

ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることはありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べるのが育まれていきます。

離乳食の動画

「はじめての離乳食」と「中・後期の離乳食」について、動画で紹介しています。

はじめての離乳食



中・後期の離乳食



子ども栄養相談 【管理栄養士】

相談日: 週1回 お問い合わせください。
時間: 予約制(市役所5階5番窓口 子育て支援課窓口または電話)(おひとり20分程度)
お問合せ: 逗子市役所 5階子育て支援課 ☎046-873-1111





皆様のそばにある身近な存在 目と目のあったあたたかい医療

当院の目指すものは、皆様のそばにある身近な存在であり、なんでも相談できるクリニックです。様々な健康上の問題でお困りのときに、すぐに思い浮かべていただけるような、そんな存在でありたいと思っています。

赤ちゃんから高齢者まで、家族みんな、地域みんながその人らしく過ごせるお手伝いができるよう、目と目のあったあたたかい医療を心がけていきます。

かまくらファミリークリニック

はじめての方もホームページからご予約いただけます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9~12時	●	●	●	●	●	●	休 診
13~15時	+	+	+	+	+	+	
16~19時	●	●	●	●	●	/	

● 外来診療 + 訪問診療

※午前受付最終 11:30 午後受付最終 18:30
 ※WEB予約または電話連絡の上おこしください。
 ※訪問診療は、継続的に通院が困難な方を対象とした保険診療です。お子様等への単発での往診は行っておりませんのでご了承下さい。

予防接種のご案内

完全予約制ですので、3日前までにご予約下さい。
 逗子市のお子さまの生後2ヵ月からの予防接種（公費）も受けられます。



かまくらファミリークリニック

<https://kamafami.com>

〒248-0014 鎌倉市由比ガ浜2-6-21

TEL0467-22-0522



病児保育室 トコトコ

かまくらファミリークリニック

<https://www.tokotoko-kamafami.com>

〒248-0014 鎌倉市由比ガ浜2-6-20 第二田中ビル202

TEL0467-38-9009

※鎌倉市に在住または在園・在校、保護者が在勤の方はご利用いただけます。
 詳細については必ずホームページでご確認下さい。



起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身のまわりには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。



●家の中の危険対策チェック

キッチン・ダイニング

- 鍋・炊飯器・ポットなどやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- 子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっかけて物が落ちてしまう危険があります)
- 食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

ベランダ

- 室外機やイス、植木鉢など、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- 子どもが1人でベランダに出してしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく

リビング

- テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(薬・タバコ・ボタン電池・硬貨・その他小さな部品など)
- テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電する恐れがあります)
- やけどの恐れがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける

トイレ・洗面所

- 化粧品や洗剤、消臭剤などは子どもの手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

浴室

- 入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- 浴室の入口は常に閉めておく
- 入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

その他

- 階段や段差など転倒・転落の恐れがあるところには、安全柵を設ける
- ドアや引き戸などは手をはさむ恐れがあるため、子どもが近くにいるときは注意する
- スマートフォン操作時、子どもの転倒などのケガに注意する





未来につながる
ちからをはぐくむ学校

毎月オープンスクール開催中



関東学院六浦小学校

KANTO GAKUIN MUTSUURA ELEMENTARY SCHOOL



「横浜駅」より、京浜急行で 18 分
京浜急行・シーサイドライン「金沢八景」駅下車
京浜急行バス（関東学院循環）で「関東学院東」下車 徒歩 2 分



〒236-0037 横浜市金沢区六浦東 1-50-1

045-701-8285

児童虐待の予防

あなたの身近に、虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。または、あなた自身が子育ての悩みを抱え、日々苦しい思いをしていませんか。少しでも不安なこと、気がかりなことがあったら、迷わず相談しましょう。

●児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など



虐待かなと思ったら

- ☑ 日常的に子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がある
- ☑ 不自然なあざや傷、やけどのあとがある
- ☑ 服や身体がいつも汚れている
- ☑ 落ち着きがなく、乱暴である
- ☑ 表情が乏しい(無表情)、活気がない

このような様子で気になる子どもを見かけたら、お住まいの地域の児童相談所などに通告してください。虐待であることを証明する必要はありません。連絡は匿名で行うこともできます。また、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子育てに悩んだら

子育てには悩みがつきものです。1人で抱え込んで、気づけば良くない方向に考えてしまうこともあります。つらい時、苦しい時は、身近な人や専門機関、地域の児童相談所などに相談してみましょう。自分1人で抱え込まず、誰かに話してみることが大切です。

また、同じように子育ての悩みを抱えている親を見かけたら、声をかけて支え合いましょう。受け止めきれないと感じたら、無理することなく早めに専門機関に相談してください。



※虐待行為は、子どもの脳にまで影響を及ぼし、その後の成長・発達や心の健康に影響することがわかっています。

上記に当てはまったら迷わずご連絡を

児童相談所
全国共通ダイヤル

お住まいの地域の児童相談所につながります。

☎189 (いちはやく)

逗子市こども家庭センター
(子育て支援課・子ども相談室)

所在地: 逗子市逗子5-2-16 逗子市役所5階5番窓口

☎046-872-8117 ※相談予約は不要





精神を磨く!!
感性を磨く!!
プログラム満載!!

1955年創立
認定こども園
学校法人

明照幼稚園

保育園と幼稚園が一体化された施設です。恵まれた自然環境の中でのびのびと活動しています。全園児の年齢にあわせて「動」と「静」のカリキュラムをとり入れ、各分野のスペシャリストにより指導を行い、幼児期に最も大切な感性を養い、生き抜く力を育てています。



1
みんな仲良く
心も体も丈夫な
明照っ子!!

明照の5本柱

明照幼稚園はこんな
子どもを育てます



5
何が大切か
判断できる
明照っ子!!



2
いきいきとして
自分で進んでやる明照っ子!!



3
子どもらしい
夢のある明照っ子!!



4
集中力のある
明照っ子!!

元気いっぱい!
明照っ子の日常は
Instagram



預かり保育 ★7時30分～20時

働く保護者・子育てを頑張っている保護者を応援するため、当園では在園児の預かり保育を行っております。詳細はご連絡くださいませ。
★夏休み、冬休み、春休みなどの長期休暇もお預かりします!

課外クラブ ★14時～受講開始

放課後も「好き」を伸ばす時間に。明照幼稚園の「課外クラブ」は、通常保育のあとに園内で行われる、部活動のような学びの場です。体操・英語・チア・造形など、子どもたちが「もっとやってみよう!」と感じる活動を、専門の講師がいてねいに指導します。園で過ごす安心した環境のまま、子どもの可能性をぐんと広げていきます。

幼稚園見学会 のご案内

満3歳～ 入園受付中!

随時受付しています。ご希望の方はお電話でお申し込みください。

見学時間 11時～(1時間程度) 子どもたちの普段の様子をご覧いただける貴重な機会です。ぜひお越しください。



認定こども園
学校法人

明照幼稚園

〒240-0112
三浦郡葉山町堀内570-4

☎046-875-1426

FAX 046-875-1426

JR逗子駅より京急バス▶
葉山(一色)行(海岸回り)にて元町下車 徒歩3分
京急バス▶山手回りにて風早橋下車 徒歩7分
スクールバス▶逗子市・葉山・横須賀エリアを運行しています



災害に備えて

●いざというときのために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のHPや防災マップ、ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

*逗子市の避難場所について



*ハザードマップ



●日頃からの備え

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくと安心です。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- 飲料水、食料品
(アルファ米、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン等最低3日分の用意)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、マイナンバーカードなど)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット □ マスク □ 軍手 □ 懐中電灯
- 携帯電話の充電器 □ 衣類 □ 毛布 □ タオル
- 使い捨てカイロ □ ウェットティッシュ □ 携帯トイレ など

乳幼児用として下記の物も準備しておきましょう

- 母子健康手帳 □ 紙おむつ □ ミルク □ 哺乳瓶か紙コップ
- 清浄綿 □ おしりふき □ 抱っこひも □ 授乳服かケープ
- お気に入りのおもちゃ □ 離乳食(アレルギー食)
- 携帯カトラリー(あれば使い慣れたもの) など



参考：神奈川県助産師会作成「親子のための防災コンパス」

[https://kanagawa-josanshi.com/ckfiles/files/★防災コンパス冊子_B6確定版_編集ロック\(0311\)\(1\).pdf](https://kanagawa-josanshi.com/ckfiles/files/★防災コンパス冊子_B6確定版_編集ロック(0311)(1).pdf)

※首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。

学校法人 聖トマ学園

聖マリア幼稚園

ひとりひとりの子どもに寄り添って



あそびは
まなび



みてー
絵の具

つながり
育ち合う

自分がする
経験と
育ち

楽しんで
からだを
動かす



動植物
命と
触れ合う



よーい、どん!

未就園児 園庭開放
月・木曜日 午前中

砂遊びでよごれたら
着替え部屋へどうぞ



● 詳細はHPをご覧ください
● 逗子市逗子6-8-47
☎ 046-871-6337



救急の場合／夜間休日診療



#8000

受付時間

365日／18時～翌8時



かながわ小児
救急ダイヤル



夜間、お子さんの体調のことで判断に迷った場合、対処法や受診の必要性について、電話で相談に応じます。

ダイヤル回線、IP電話等または市外局番が“042”のプッシュ回線をご利用の場合は、☎050-3490-3742におかけください。

相談内容: お子さんの体調の急変等に関する一般的な助言

相談対応者: 専任の相談員(看護師等)

※この相談電話は、助言を行うものであり、電話による診断・治療を行うものではありません。相談料は無料ですが、通話料は利用者負担になっていますので、あらかじめご了承ください。

※**かながわ救急相談センター(#7119)**という、全年齢対象で救急医療相談と医療機関案内を24時間365日行っているサービスもあります。小児科については、内科の担当医が診察する場合があります。

医療機関	診療科目	曜日	診察時間	所在地・電話番号
逗葉地域 医療センター	内科・小児科・ 外科	月～土	20時～23時	逗子市池子字棧敷戸 1892-6 内科・小児科・外科 ☎046-873-7752
		日・祝日	(昼間)10時～17時 (夜間)20時～23時	
	歯科	日・祝日	10時～17時	歯科 ☎046-873-2368
横須賀市救急 医療センター	内科・小児科・ 外科	月～金	20時～24時	横須賀市新港町1-11 ☎046-824-3001
		土	17時～24時	
		日・祝日	8時～24時	
鎌倉市医師会 休日夜間 急患診療所	内科・小児科	月～金	19時～22時45分	鎌倉市材木座3-5-35 地域医療センター内 ☎0467-22-7888
		土	18時～22時45分	
		日・祝日	(昼間) 9時～11時45分 13時～16時45分 (夜間) 18時～22時45分	
横須賀市立 総合医療センター	小児科	(夜間) 月～土 (昼間・夜間) 日・祝日	逗子市内の医療機関 または横須賀市救急 医療センターが対応 できない時間のみ受付	横須賀市神明町1-8 ☎0570-032630

※二次救急医療機関のご案内は逗子市ホームページをご確認ください



夜間・休日
救急診療



※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです
※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2026年3月発行

発行: 逗子市

編集・デザイン: 株式会社ジチタイアド

のびていく
君と一緒に。



くもんの先生、はじめませんか？

教室は週2日から

収入サポートあり

充実の研修体制

テスト・面接ナシ！
まずはお気軽にご参加ください。

くもんの先生 説明会

話を聞くだけでもOK！ 説明会に参加しませんか？

webでも
開催中！

説明会では面接・テストはありませんので、お気軽にご参加ください。

「くもんの先生」の仕事に対する皆さまの疑問・不安をお伺いし、
KUMONがどのようなサポートができるかをお伝えします。



- 出産して育児していたら仕事ってできるのかな？
- 子どもと向き合う事を仕事にも活かしたい

自分の仕事を見直しませんか？

- 自分のペースで働ける
- ご家庭と子育て両立
- 安心して先生になれる



子ども連れでも説明会参加OK
(全てではありません)

神奈川県の説明会開催状況
一覧▶



詳細はホームページを
チェック！

くもんの先生



お電話でのお問い合わせは

☎ 0120-834-414

(土日祝除く 9:30~17:30)

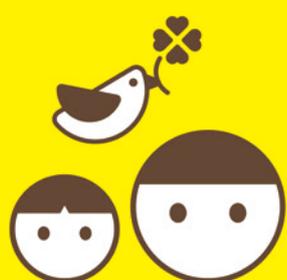
公文教育研究会
神奈川ランチ

〒221-0056 横浜市神奈川区金港町2-6
横浜プラザビル8F

生徒募集中! 算数・数学 英語 国語
1教科から学べます。



KUMON



大船こどもと おとなのクリニック

小児科

内科

**アレルギー科、呼吸器内科、
耳鼻咽喉科、小児耳鼻咽喉科**

各診療科それぞれ担当の医師が診察いたします

- (小児・成人) 各種予防接種・健診受付中
- 各診療科ごとの担当医が連携して診療を実施
- ご家族みなさままで一緒に受診できます

日曜日・祝日も診療 ※耳鼻咽喉科は日曜・祝日休診

TEL 045-390-0189

横浜市栄区笠間二丁目2番1号
GRAND SHIP 2階

Webでの予約・問診が便利です!



湘南台 あがちゃんこどもクリニック

TEL 0466-45-0123

幅広い専門外来を実施する小児科クリニックです

藤沢市湘南台2-3-1
アルテミス湘南2階

- 専門外来 (完全予約制)**
- 育児相談
 - こどもの発達・こころの相談
 - 小児内分泌診療
 - 食物アレルギーの診療

