

あかし
プレママBOOK

編集後記

『あかしプレママBOOK』は、明石市にお住まいの妊婦のみなさまへ、市の行政情報をお届けする冊子になっています。この冊子は、妊産婦のみなさまに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、無償配布することができました。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月現在の情報を掲載しています。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、各担当部署までお問い合わせください。

●掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。発行に関する協賛スポンサー様は、明石市が推奨するものではありません。広告内容については掲載各企業にお問い合わせください。

こどもスマイル100%
プロジェクト

「乳幼児健康診査を受けていない」「家庭訪問に行っても会えない」などで健康状態の確認ができていない子どもは、児童虐待を受けている可能性があると言われています。

明石市では、すべての子どもの健康状態を
直接会って確認することに努めています。

新生児訪問や乳幼児健康診査で
子どもの健康状態の確認ができなかった場合

訪問 保健師等が日中、夜間において家庭訪問をし、子どもの健康状態を確認します。

連絡 訪問して会えなかった場合、関係機関などに連絡し、子どもの健康状態を確認します。

お子様の元気な笑顔を見せてくださいますよう
ご協力お願いします

あかしプレママBOOK

2024年4月発行

発行：明石市こども健康センター

〒673-0891 明石市大明石町1丁目6-1
ハピオスあかし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・転載することはご遠慮ください ■



見つけよう！健康づくりの My ルーティン



あかし子育て応援アプリ

子育て情報を手軽に！
便利に！わかりやすく！

ダウンロードはこちらから

【Android用】

【iOS用】



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！



■ 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。

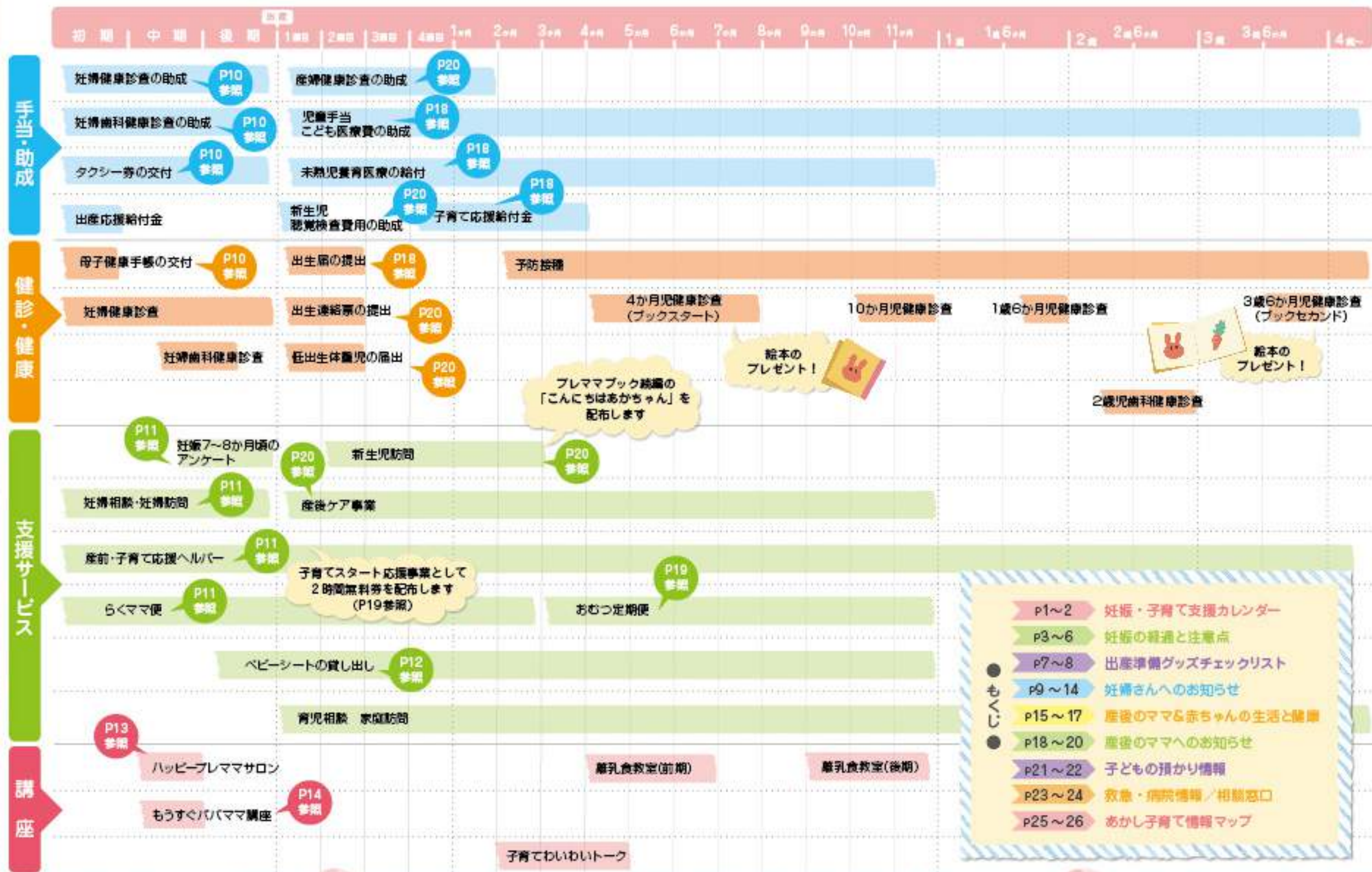
検索！

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/>

赤ちゃんのこと・ママのこと。いつ、なにをすればいいの？ 明石市の妊娠・子育て支援カレンダー



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

妊娠・子育て支援カレンダー

妊娠の経過と注意点

出産準備グッズチェックリスト

妊婦さんへのお知らせ

産後のママ&赤ちゃんの生活と健康

産後のママへのお知らせ

子どもの預かり情報

救急・病院情報/相談窓口

あかし子育て情報マップ

わたしのマタニティダイアリー

お腹の赤ちゃんはどんなふうになっていき
ママのからだはどんなふうになっていくのでしょうか

	初期			中期		後期			予定日	
	妊娠2か月 4~7週目	妊娠3か月 8~11週目	妊娠4か月 12~15週目	妊娠5か月 16~19週目	妊娠6か月 20~23週目	妊娠7か月 24~27週目	妊娠8か月 28~31週目	妊娠9か月 32~35週目	妊娠10か月 36~39週目	妊娠 40週0日
	身長 約2~3cm 体重 約4g	身長 約8~9cm 体重 約20~30g	身長 約15cm 体重 約120g	身長 約25~26cm 体重 約300g	身長 約30cm 体重 約600g	身長 約35cm 体重 約1000g	身長 約40cm 体重 約1600g	身長 約45cm 体重 約2400g	身長 約50cm 体重 約3000g	
赤ちゃんの発育	<ul style="list-style-type: none"> 心臓の動きがわかる 頭と胸の区別ができる 目、口、耳が作られる 手足ができてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 人間らしい顔つきになる 頭、胸、足の区別がはっきりし、3頭身になる 超音波検査で動いているのがわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 手の指ができてあがり、爪も生えてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 透明だった皮膚が赤みを増し、うぶ毛が生えてくる 羊水の中で活発に動く エコーで性器がはっきりし、男女の区別がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこをする 脳が発達する 	<ul style="list-style-type: none"> お腹の外の音が聞こえるようになる 目を開くことができるようになる 味覚が発達する 目、鼻、口などの顔立ちがはっきりしてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 骨格がほぼ完成する 外の音に反応するようになる 皮下脂肪がつき始める お腹の中での位置がほぼ決まる 	<ul style="list-style-type: none"> 内臓が完成する 頭が骨盤内に入るため、動きが鈍くなる 皮下脂肪がついてふっくらし、しわが少なくなる 爪や髪が伸びてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤内においてくる 全ての器官が完成する 	
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> 胸やけ、吐き気などつわりの症状が出る 乳房がはる 体がだるい、熱っぽくなる 感情が不安定になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> つわりが続き、ピークを迎える 便秘になりやすい かゆみや湿疹、そばかすが増える 眠くなりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成し、赤ちゃんは臍帯を通じて栄養をとる つわりがおさまり、食欲が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> 体重が増え始める お腹のふくらみが目立ち始める 乳房が大きくなり、黄色い乳汁が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> 胎動を感じる 乳房がチクチクするなど乳首が敏感になる 	<ul style="list-style-type: none"> お腹が上の方までふくらんでくる お腹がせり出し、姿勢が反り気味になる 赤いひび割れのような妊娠線が出ることがある 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が胃や心臓を圧迫するため、疲れやすく、動悸が起きやすい ときどきお腹が張る 	<ul style="list-style-type: none"> 息苦しさが強くなる 胃がつかえた感じがする 腰が痛くなる こむらがえりが起きやすい 頻尿や尿漏れが起きやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が下がり、胃が楽になる 不規則なお腹の張りがあられる 	
アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> お酒とたばこはきっぱりとやめる ストレスをためず、規則正しい生活をする 性交は避ける(11週頃まで) 	<ul style="list-style-type: none"> 出産する病院を選ぶ つわりがひどいときには無理せず食べるものを食べる 水分がとれないときは病院を受診する 便秘にならないように気を付ける 眠くなりやすいので運転には注意する 仕事をしている人は勤務先に妊娠を報告する 	<ul style="list-style-type: none"> 運動をする場合は産婦人科医師に確認する バランスのとれた食事を中心とする マタニティ下着をつける 仕事をしている人は勤務先の産休、育休制度を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> 体重増加をこまめにチェックする 疲れた時は横になる 鉄分、カルシウムを積極的にとる 妊婦歯科健康診査を受診する 	<ul style="list-style-type: none"> もうすぐパパママ講座、ハッピープレママサロン、病院の母親学級を受講する 赤ちゃんの物品の準備を整え始める 姿勢や動作は体に負担をかけないようにする お腹や下半身を冷やさず服装は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 腰に負担がかからないように背筋を伸ばす 横向きの姿勢で寝ると楽になる 塩分や糖分を摂りすぎないようにする 仕事をしている人は疲れすぎないように気を付ける 	<ul style="list-style-type: none"> 入院に必要なものをまとめて、誰でもわかる場所に置いておく お腹の張りを感じたら休む 食事はゆっくり少しずつ食べて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 里帰り出産の場合は35週までを目安に移動する 陣痛が始まってからの呼吸法やリラクゼーションの方法を練習する 入院中や産後の家事や育児のことについて家族と一緒に考えておく お腹の張りやおりものの色、においなど体調の変化に注意する 仕事をしている人は産前休業に入る 	<ul style="list-style-type: none"> 入院に必要なものを確認し、急な入院に備える 乳房、乳頭のマッサージを始める お腹が張るため、性交は避ける 出産の兆候(出血、陣痛、破水)があらわれたら病院に電話をする 	
異常の注意	健診...4週間に1回					健診...2週間に1回			健診...1週間に1回	
	← 流産					← 早産(妊娠22週から)			← 妊娠37週~42週未満 正期産	
	◆性器から出血した、お腹がよく張る、お腹の痛みがある→安静にして、すぐに病院へ					◆レントゲン・服薬は医師に確認してからにしましょう				

妊娠の経過と
注意点

★一般的な変化を示したもので、人によって違いがあります。 ★身長・体重は各月の末のおおよその数値です。

妊娠中によくある からだのトラブルと対処法

妊娠中は、からだの変化とともに不快な症状も…。生活習慣や食事内容の見直しなど、出来る範囲で対処していきましょう。不快な症状が強い・長く続く場合はお医者さんに相談を！

つわり

Q いつ起こるの？

個人差はありますが、つらさのピークは7～9週頃。16週頃には治まるといわれています。

Q 症状は？

嘔吐、胃のもたれ、匂いに敏感になる、頭痛、眠気が続くなど人によって様々です。

Q どうすればいいの？

- 食べ物は口当たりの良い、食べやすいものを無理のない程度に食べましょう。
※水分の多いフルーツ、野菜や酸味の効いたものなど
- しっかりと水分の補給をしましょう。
- 空腹時に気分が悪くなる人は、あめやガムなどを持ち歩きましょう。
- 匂いに敏感なときは無理に料理をせず、市販のものや外食で済ませましょう。

つわりの時は食べたいものを自分のペースで食べていれば大丈夫！
食べられなくても赤ちゃんに栄養はちゃんと届いているので、あまり心配しすぎず、つらい時期を乗り切りましょう。



便秘

Q いつ起こるの？

妊娠初期から産後まで、時期を問わず起こりやすくなります。

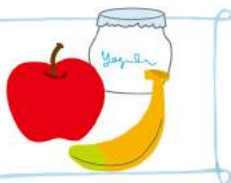
Q 原因は？

- 妊娠中はホルモンによって腸の動きが鈍くなるため。
- 子宮が大きくなるにつれ、しだいに腸を圧迫するようになるため。

Q どうすればいいの？

- 毎朝同じ時間に起きて朝食をとり、同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- しっかりと水分の補給をしましょう。
- 食物繊維、発酵食品を毎日の食事に取り入れ、バランスのよい食事をとりましょう。

早めに解消しておかないと、痔へとつながることも！
一度痔になるとなかなか完治させることは難しいです。
健康的な排便習慣を身につけましょう。



ママと赤ちゃんの健康を守ろう！

■ タバコの煙は危険がいっぱい！

妊婦の喫煙は胎児に悪影響

タバコの煙が胎盤を通じて胎児に悪影響を与え、子宮内での発育が遅れることが分かっています。先天異常、早産、死産、分娩時の異常といった危険が高まることも明らかになっています。妊娠を機に禁煙しましょう。

目指そう！ スモークレスファミリー！

タバコの煙からママや赤ちゃんを守るには、家族の協力が必要。
煙のない生活環境をつくるには、家族みんなが禁煙するのが一番！
禁煙は、まわりの大人ができるママや赤ちゃんへの最大の心遣いです。



■ 産前・産後のセックスと避妊はどうすればいいの？

セックス

11週以前と36週以降は流・早産の原因となるので避けましょう。出産後は、1か月健診で異常がなければセックスは可能です。

◆ 妊娠中セックスをする時の注意点 ◆

- コンドームを使用しましょう。精液には子宮を収縮させる(お腹が張る)物質が含まれています。
- 時間を短くしましょう。 ● 清潔を心がけましょう。
- 前回の妊娠で流・早産の経験がある人、今回の妊娠で切迫流・早産の人は妊娠中のセックスは避けましょう。

避妊

出産後、いつから月経がはじまるかは人によって違います。出産後1度も月経がこないうちに妊娠することもあります。「母乳を飲ませているうちは妊娠しない」「月経がこないうちは妊娠しない」は間違いです。

産後のからだの健康を考えて、無理のない妊娠・出産ができるようにしましょう。

◆ 避妊の注意点 ◆

- 出産後、月経が再開する前でも排卵は起こります。そのため出産後はじめてのセックスから妊娠する可能性があります。
- ピルは授乳中は使用できません。
IUD(子宮内避妊器具)は産後6週から挿入可能です。
- 避妊方法は自分に合ったものを選択しましょう。

大切なのは、
家族がより良い状態で
妊娠・出産を迎えることです。
夫婦がお互いの年齢や経済的なこと、
負担のない出産の間隔を考え、
しっかりと話し合しましょう。

出産準備グッズチェックリスト

for MAMA

体型の変化や体調に合わせて、楽な服装に変えていきましょう。

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> マタニティウェア	ワンピースやパンツなど、下腹部を調整できるものが便利です。
<input type="checkbox"/> 肌着	新陳代謝が活発になるので、肌に優しく汗の吸収のよいものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> ショーツ	ウエストがゴムで調節でき、お腹やお尻をすっぽりと覆うものがよいです。
<input type="checkbox"/> ブラジャー (授乳兼用)	乳房は臨月までに2カップ以上、アンダーバストも1サイズアップします。ノンワイヤーのものにし、前にホックのあるものが授乳の際に便利です。
<input type="checkbox"/> 腹帯	さらし、腹巻きタイプ、コルセットタイプ、ガードルタイプがあります。お腹を締めつけず、自分にとって一番付け心地の良いものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> パジャマ	産後も授乳時に着用できる、前開きのものが便利です。
<input type="checkbox"/> はきもの	サンダル、ハイヒールは転びやすいので避けましょう。ヒールの高さは2~3cm程度に。ウォーキングシューズが最適です。

マタニティグッズ



for BABY

出産直前はゆったり過ごせるよう、32週頃までに準備をしておきましょう。

衣類選びのポイント

- ①吸湿性、通気性、保湿性のよいものを選びましょう。
- ②脱ぎ着がしやすいものが便利です。
- ③伸縮性があって動きやすく、余計な飾りがないものがよいです。
- ④繰り返しの洗濯に耐える、丈夫で縫い目がしっかりしたものを選びましょう。

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> 短肌着	綿、ガーゼ生地があります。綿は伸縮性があります。ガーゼは夏に適しています。
<input type="checkbox"/> 長肌着	短肌着の上に重ねます。数枚用意しましょう。
<input type="checkbox"/> ベビー服	脱ぎ着がやすく、襟無しでゆったりしたものがよいでしょう。
<input type="checkbox"/> おくるみ・アフガン	授乳や寒い日の外出の際にあれば便利です。バスタオルでも代用できます。
<input type="checkbox"/> ベスト	冬は保温用に一つあるとよいでしょう。



ベビーウェア

アイテム名	ポイント
<input type="checkbox"/> バスタオル	浴用、タオルケット、シーツ、おくるみなど、色々応用できます。吸湿性、肌触りのよいものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> オムツカバー 布おむつ	通気性がよく、足の動きを妨げないものを選びましょう。吸湿性のよい綿100%でドビー織、白無地がよいでしょう。
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	メーカーによりサイズや肌触り、価格に違いがあります。色々試してみて肌に合ったものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> おしり拭き	トイレに流せるものもあります。
<input type="checkbox"/> 敷布団	固めのものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> 掛け布団	手足が自由に動かせるように、軽くて暖かいもの、洗濯できるものが便利です。
<input type="checkbox"/> 布団カバー	吸湿性と肌触りのよい綿のものを選びましょう。2枚あると便利です。
<input type="checkbox"/> 毛布	季節に応じて用意しましょう。
<input type="checkbox"/> タオルケット	バスタオルでも代用できます。
<input type="checkbox"/> シーツ	バスタオルでも代用できます。吸湿性、肌触りのよいものを選びましょう。2枚あると便利です。
<input type="checkbox"/> ベビーベッド	レンタルでもよいでしょう。 ※まくらを使用する必要はありません。
<input type="checkbox"/> ベビーバス	1か月しか使用しないので、レンタルでもよいでしょう。
<input type="checkbox"/> 洗面器	洗顔用や上がり湯用に使います。
<input type="checkbox"/> 石けん	無香料・無着色・弱酸性のものを選びましょう。液体や泡タイプのもが便利です。
<input type="checkbox"/> 湯温計	お湯の適温がひと目でわかります。冬の入浴に1つあると便利です。
<input type="checkbox"/> ガーゼ	顔拭き用の小さいものと、体にかける大きいものがあります。
<input type="checkbox"/> 体温計	短時間で検温できる、電子体温計が便利です。
<input type="checkbox"/> 爪切り	先が丸い赤ちゃん専用のものを使いましょう。
<input type="checkbox"/> ベビーオイル	皮膚の保護や汚れ落とし、綿棒浣腸時に使用します。
<input type="checkbox"/> 綿棒	耳・鼻の清掃、綿棒浣腸時に使います。先が細い赤ちゃん専用のものを選びましょう。
<input type="checkbox"/> 哺乳びん	プラスチック製とガラス製があります。
<input type="checkbox"/> 乳首	赤ちゃんの吸う力、飲む量に応じて選びましょう。頻繁に使うなら予備が必要になります。
<input type="checkbox"/> ビン洗い	ガラス瓶、プラスチック瓶用のブラシがあります。兼用もあります。
<input type="checkbox"/> 消毒用具	電子レンジ消毒用やつけ置きタイプがあります。
<input type="checkbox"/> 授乳用クッション	しっかりと綿が入ったものを選びましょう。

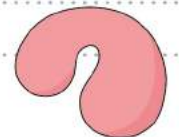
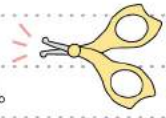
おむつグッズ

ねんねグッズ

お風呂グッズ

衛生グッズ

授乳グッズ



出産準備グッズ
チェックリスト

明石市でご出産された先輩パパママに 色々聞いちゃいました!

産前編

Q1. つわりの経験を教えてください。

- つわりはあまりなかったけど、食べ物のにおいが気になりました。
- 食べづわりでした。作るのがしんどくレトルトやコンビニの時期がありました。
- ご飯の準備ができませんでした。 ● 自分の作るものがダメで、作ってもらうものは食べられました。
- 一日中気持ち悪く、すぐに吐き気がし、食欲はほとんどありませんでした。
- つわりがひどく、妊娠初期からずっと吐いていたので3か月間実家で過ごしました。
- 電車がしんどかったです。 ● つわりはまったくありませんでした。

Q2. 毎日の食事で気を付けていたことは?

- カルシウムを摂るために牛乳を飲んでいました。
- ほうれん草を食べるようにしていました。 ● 和食中心にし、鉄分や魚を摂るようになっていました。
- 栄養の偏りに気を付けて野菜や魚を多めにしました。
- 体重が増えすぎたので白ご飯を少なくして、湯豆腐を食べていました。
- 飲み物はカフェインレスにしました。 ● 食べたいものを食べていました。

Q3. 妊娠中、ママが嬉しかったパパの協力は? パパが意識した事は?

Aさんご夫妻

ママ「一緒に散歩に行ってくれたり、育児用品と一緒に選んでくれました。」
パパ「体調の気遣いをするようにしました。」

Bさんご夫妻

ママ「食器洗いをしてくれたり、仕事帰りに買い物に行ってくれました。」
パパ「妻の体調が良くないときに時々料理をしていました。」

Cさんご夫妻

ママ「家事全般をしてくれたり、重い荷物を持ってくれました。」
パパ「掃除を中心に家事全般をしました。妻の身体を冷やさないように気をつけるようにしました。」



Q4. 仕事をする上で気を付けたことは?

- 満員の通勤電車を避けるためにフレックスタイム制度を利用して、始業時間を遅くしてもらいました。
- 立ちっぱなしの仕事だったので無理をしないように気を付けていました。
- 重たい荷物を持たないように気を付けました。 ● パンプスはやめてスニーカーに変えました。
- 血流を良くするため、座りっぱなしにならないように体を動かしました。 ● 普段通り生活していました。

先輩パパママからの応援メッセージ

先輩ママからのメッセージ

振り返ってみれば1日1日があっという間なので、妊娠期間を楽しんでもらいたいです! 妊娠期間中に夫婦二人の時間を楽しんでください! 出産がとても怖かったけど、産まれた時の感動はひとしおです。

先輩パパからのメッセージ

子育ては大変だけれどそれ以上に楽しいので、産まれてくるのを楽しみにしててください。

明石市からのお知らせ ～妊婦さんへ～

母子健康手帳の交付

- 母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な健康記録です。
お母さんの妊娠中から産後の経過や、お子さんの健診結果・予防接種歴などを記入していきます。紛失などに注意して、大切にお使いください。
- お子さんが大きくなった時に、成長の記録としてお母さん・お父さんから手渡してあげることにも意義です。妊娠中のお気持ちやお子さんの成長を自由に記入できるページもありますので、ぜひご活用ください。
- 他市へ転出してもそのままお使いいただけます。

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の助成

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の費用の一部を助成しています。

- 健やかな妊娠と出産のため、妊婦健康診査は必ず受けましょう。
- ママのお口の健康状態は妊娠経過に影響し、生まれてからは赤ちゃんの虫歯にも関わってきます。安定期に入ったら歯科健康診査を受けましょう。

タクシー券の交付

妊娠届出時などに、妊婦さんご本人と保健師・助産師が面談した場合に、
タクシー券 5,000 円分をプレゼントしています。

妊娠中や産後の赤ちゃんとの外出の際にご利用ください。
※タクシー券の有効期限は出産予定日の半年後の月末までです。

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

妊婦相談・妊婦訪問

ご希望の方は、お電話にてお申込みください。

妊娠7~8か月頃にもSMSでアンケートを送ります。ママの様子を素直にお答えください。

内容 保健師または助産師による家庭訪問(妊娠中の健康管理、乳房・乳首の手入れ方法、腹帯の巻き方、出産準備等の相談)

お問い合わせ こども健康センター ☎078-918-5656

産前・子育て応援ヘルパー

産前で体調不良のため、家事等が困難な妊婦のいるご家庭や、就学前までの子どもがおり、家事や育児に負担があるが、周りからの支援を受けることができないご家庭に、ホームヘルパーを派遣して、日常的な家事や育児のお手伝いをします。

内容 派遣期間 … ●母子健康手帳取得後から、出産日までに20時間以内(産前ヘルパー)
●産後から子どもが就学するまで(子育て応援ヘルパー)
利用上限 … 1回2時間以内、週3日
利用時間 … 月曜日から金曜日までの8時から18時まで
※年末年始を除く

料金 市民税課税状況に応じて、料金が必要です。

市民税課税状況	1時間当たりの料金
生活保護世帯	0円
市民税非課税世帯	300円
その他の世帯	700円

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597

らくママ便(図書館の本を自宅に郵送)

月に1回、15冊まで市内のご自宅に図書館の本を無料で郵送します。(返却は図書館や館外返却場所へ返却。)利用は事前登録が必要ですので、図書館でお申込みください。(委任状による代理人の申込手続きも可能です。)

お問い合わせ あかし市民図書館 ☎078-918-5800

ベビーシートの無料貸出



使おうベビーシート守ろう赤ちゃんの命

- ベビーシート(乳児用)の貸出しを行っています。貸出期間は最長で満1歳のお誕生日までです(身長75cm以下かつ体重10kg以下に限る)。
- 貸出対象者は以下全てにあてはまる方です。
①明石市在住であること。②自動車運転免許証を持っていること。③乳児を乗せて自動車を運転する必要があること。④ベルト固定タイプのベビーシートを装着できる自動車を使用すること。⑤乳児の親であること。
※車種によっては貸出しするベビーシートを取り付けられないことがあります。
- 貸出しは予約制で、出産予定月の2か月前の第1月曜日から電話予約を受け付けています。 ※詳細は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 明石交通安全協会 ☎078-923-1883
平日のみ 9:00~12:00 / 13:00~17:00

出産育児一時金

- 出産する人が出産日時時点で加入している健康保険から50万円が一時金として支給されます。
- 分娩機関が申請と受け取りを行い、一時金を出産費用に充てることができる「直接支払制度」があります。詳しくは出産予定の医療機関へお問い合わせください。
- ご自身で申請される場合、国民健康保険の加入者は国民健康保険課、他の健康保険の加入者はご加入の健康保険にお問い合わせください。

ツインメリー(多胎児を持つ親の自主グループ)

「ふたご・みつごを妊娠したけど、何を準備したらいいの?」「単胎児とはどこが違うの?」など、不安でいっぱいになっていませんか。
そんな多胎児妊娠中の妊婦さんや多胎児育児中のママが集まって交流しているグループです。



場所 こども健康センター

日時など、詳しくは
ブログで確認してください。

明石市 ツインメリー

妊婦さん & パートナー向け 各種講座のご案内

■ ハッピープレママサロン ■

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

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

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

※状況により開催内容を変更する場合があります。

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

先輩ママの ハッピープレママサロン体験レポート

先輩ママの声 /



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

参加者の声

貧血があるので食事の注意点を勉強したいと思い、参加しました。

2人目を妊娠して改めて食の見直しをしたかった。

塩分をもう少し控えた方がいいことがわかりました。

飲食していたものが改めてダメだと知った。

パパのコメント

休みで時間があつたので一緒に来ました。赤ちゃんを抱っこしたことがなかったのでいい経験になりました。

近い遠近の妊婦さんが集まっているので交流ができてよかった。

時間があるときはは出汁を取って料理してみようと思った。

■ もうすぐパパママ講座 ■

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

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

- 対象** 第 1 子を出産予定の妊娠 5～7 か月の妊婦さんとそのパートナー
- 場所** パピオスあかし 5 階
- 内容** 助産師による出産や育児についてのお話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の体験
- 定員** 20 組(応募多数時抽選)

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

先輩ママの もうすぐパパママ講座体験レポート

先輩ママの声 /



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

沐浴の体験ができてよかったです。

パパのコメント

あまり実感がなかったが参加して少し実感がわいた。

妊娠してから一人で考えることが多かったけど、他の妊婦さんと同じ空間にいただけで安心できた。

パパのコメント

2人でこれから何をすればいいのか不安で参加しました。

参加者の声

つわりの大変さを共感できた!!

明石に来て聞かないので、ママ達と交流ができてよかった。

パパのコメント

沐浴実習をすることで大変さがわかり、準備と対策を考えることができた。

必要なものが詳しくわかりました。

パパのコメント



色々な方と交流できたのでよかった。赤ちゃんを目の前にして出産後の想像ができました。

産後の過ごし方

◆ 産後ママの生活のポイント ◆

- 産後1か月までは布団を敷いたままにして、疲れたら休むようにしましょう。
- 赤ちゃんのリズムに合わせて、赤ちゃんが寝ているときはママも休みましょう。
- 産後はここからだも少しずつ元の状態に戻っていきます。生活も徐々に戻していきましょう。
- ひとりで頑張りすぎず、周りの人に協力してもらいましょう。



	休息	日常生活	清潔
産後2週目	赤ちゃんと同じペースで寝たり起きたりしましょう。		
産後3週目	布団は敷いたままで、育児の合間に普通の生活をしていきましょう。	・家事は疲れない程度にしましょう。 ・短時間の外出なら可能です。	シャワーはOKです。 
産後4週目	順調なら布団を片づけて普通の生活に戻しましょう。	・普通の生活や家事ができますが、無理をしないようにしましょう。 ・近所への買い物は可能です。 ・1か月を過ぎたら美容院でヘアカラーができます。 ・1か月健診で経過が良ければセックスを開始できます。(P6 参照)	1か月健診で経過が良ければ、湯船につかることができます。 
産後6週目	普通の生活に戻りますが、無理をしないようにしましょう。	車の運転や自転車に乗ることができます。	
産後8週目		普段通りの仕事ができるようになります。	

産後ママのメンタルヘルス

産後は急激な体調や生活の変化に、ママのこころも揺らぎがち。こころにも目を向け、ママ自身をいたわりましょう。

知っておきたいマタニティブルーズと産後うつ

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーズといいます。体調や環境、生活などの様々な変化が影響して情緒が不安定になっている状態で、誰にでも起こる可能性があります。



- Q **どのくらいの人がかかるの？**
マタニティブルーズは、20%～40%の人がかかるといわれています。
- Q **どのくらいの期間？**
出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1か月くらいで自然に消えていきます。
- Q **どんな状態になるの？**
わけもなく泣いてしまう・気分が沈みやすい・感情の起伏が激しい・食欲が低下する・食べ過ぎてしまう・集中力の低下など

ホルモンバランスが妊娠前に戻っていき、赤ちゃんのいる生活や新しい環境に慣れていくうちに自然に解消されていきます。周囲の人にも理解してもらい、あまり気にせずに過ごしましょう。

- 不安定な状態が1か月以上続く
- マタニティブルーズの症状が強い

産後うつの可能性も

産後うつは症状が長引いたり深刻になる心の病気です。治療法があり、早期に発見すれば改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときは心療内科などで相談してみましょう。



気持ちが沈む… 元気が出ない… イライラが止まらない…
そんな時はまずはお相談ください！

こども健康センター ☎078-918-5656

産後のママと
赤ちゃんの
生活と健康

赤ちゃんとの生活

生まれたばかりの赤ちゃんは、眠る、泣く、おっぱいを飲む、うんちとおしっこをするの繰り返しです。夜中も関係なく授乳があるのでママは寝不足になりがちですが、赤ちゃんが眠っているときにママも眠り、休憩しましょう。

生後3～4か月くらいになると授乳間隔が開き、ママも眠れる時間が長くなってきます。

首が座るまでの赤ちゃんは、お腹の中にいた頃の姿勢が一番自然で安心します。そのため、背中全体が丸くなるように抱いてあげましょう。



「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意！
赤ちゃんを激しくゆさぶると脳や視神経が傷つき、大きな障害が残ったり、亡くなってしまう場合があります。

赤ちゃんが好きなのはこんなお部屋

室温…夏期27℃くらい 冬期20℃くらい

湿度…50～60%

- 日当たりがよく、風通しのよい部屋にしましょう(直射日光は避けます)。
- 冷暖房や扇風機の風が直接当たらないようにしましょう。
- 電気毛布やこたつ、ホットカーペットは脱水の危険性があるので使わないようにしましょう。
- ベッドメリーやタンスの上の物など、地震の時に落ちそうなものは周りに置かないようにしましょう。
- 突然死を防ぐため、以下のことに注意しましょう。
 - ①うつぶせ寝をさせない ②顔の近くに枕を置かない
 - ③固めの布団に寝かせる ④赤ちゃんの周りでタバコを吸わない

安全で快適に過ごせる環境をつくりましょう

1か月児健診を終えたら、短時間の外出から始めましょう

外出時の持ち物リスト

- 母子健康手帳…外出時は常に持ち歩きましょう。
- 保険証
- おむつ+おしりふき
- 着替え…授乳やオムツ替えて汚れても安心。
- ガーゼやタオル
- ビニール袋…使用済のオムツなどを入れましょう。

- 哺乳びん
- 粉ミルク
- お湯

ミルクの赤ちゃんはこちらも！

明石市からのお知らせ ～産後のママへ～

出生届

- 赤ちゃんが生まれた日から14日以内に届出をしてください。
- 市民課、あかし総合窓口、市民センター、サービスコーナー[※]で届出ができます。

※明舞・江井島サービスコーナーは月・木のみ開所
高丘サービスコーナーは火・金のみ開所

お問い合わせ 市民課 ☎078-918-5079

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。

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。

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。

未熟児養育医療の給付

身体の発育が未熟なまま出生した乳児(いわゆる未熟児)で、医師が指定養育医療機関において入院養育が必要と認めたものに対して、養育医療の給付を行います。

お問い合わせ 児童福祉課 ☎078-918-5027

産前・子育て応援ヘルパー 子育てスタート応援事業

【産前・子育て応援ヘルパー】11ページをご参照ください。

【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(出生届か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。

0歳児の見守り訪問 おむつ定期便

生後満3か月になる月(転入の場合は、転入月の3か月後)から1歳の誕生日まで、毎月1回、ご自宅に3,000円相当の赤ちゃん用品(おむつやおしりふき等)と、赤ちゃんの健やかな成長に役立つ情報紙を、無料でお届けします。

毎月、子育て経験のある見守り支援員(配達員)がお届けしますので、子育ての悩みやお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

出生届か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」に同封の申請書にて、お申込み下さい。

※この事業は赤ちゃんと保護者の見守りを目的としているため、見守り支援員(配達員)と対面し受け取る必要があります。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎078-918-5597



出生連絡票・新生児訪問

- 赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳にとじられている「出生連絡票」のはがきを早めに投函してください。
- 出生体重が2,500g未満の場合、保護者による届出が義務づけられています。明石市では「出生連絡票」が「低体重児 出生届出書」を兼ねておりますので、必ず提出してください。
- 新生児訪問は、おおむね生後2か月までに助産師・保健師がご自宅へ訪問します。
- 新生児訪問では、赤ちゃんの体重測定や授乳・育児の相談をお受けします。また、おめでとうの気持ちとともに、子育てに関する情報誌「こんにちはあかちゃん」をお渡しします。
- 新生児訪問を希望しない、または出生連絡票を出していない場合でも、子育てに関する情報を持って生後4か月までに訪問させていただきます。(電話での事前連絡はいたしません。体重測定はありません。)

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。

※施設の受入状況などの理由により、ご利用できないことがあります。

時間	金額	延長時間
1日	3,000円	1時間につき400円
半日(4時間以内)	1,500円	1時間につき400円 ※4時間を超えるごとに加算されます。

お問い合わせ 子育て家庭支援課 利用担当 ☎078-918-5092

■にこにこ保育ルーム(一時保育ルーム)

明石駅前の公共施設や商業施設などで用事を済ませたい場合や、少しでもリフレッシュしたい場合などに、保護者に代わってお子様を一時的にお預かりします。

【所在地】 パピオスあかし 5階

【対象】 生後6か月以上の未就学児童

【定員】 38人(0歳:6人、1～2歳:12人、3～5歳:20人)

【利用料金】 市内児童:1時間400円

市外児童:1時間700円

※1時間未満の端数は切り上げになります。

【受付時間】 9:00～17:00

【休所日】 年末年始、他年数回の臨時休所日(「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 にこにこ保育ルーム(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

■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、下記の理由により家庭で養育が一時的に困難となった場合に、児童福祉施設などでお預かりします。市民税課税状況に応じて、利用者負担金が必要です。

	宿泊	理由
ショートステイ	伴う(1回の利用につき原則7日以内、1年間28日を限度とする)	出産や病気などの理由を問わず
トワイライトステイ	伴わない(平日の夜間17:00～22:00、土・日・祝の日中9:00～17:00)	原則仕事

お問い合わせ 明石子どもセンター ☎078-918-5097

■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、または市内に通勤・通学の方で、おおむね生後3か月～小学校6年生のお子さんをお持ちの方。登録が必要です。事前に電話で「登録説明」をご予約ください。

援助内容
●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)。

※車での送迎や病中及び病気回復期の子ども送迎・預かりは行いません。

※大人のいない留守宅への送迎・預かりは行いません。

※きょうだいは2人目より半額ですが、安全面を考慮して提供会員1人に対し、子ども1人の援助を推奨しています。

お問い合わせ 明石市ファミリーサポートセンター ☎078-915-1277
大石町1丁目6-1 パピオスあかし 5階

救急・病院情報 夜間、日曜・祝日、年末年始の診察

■内科・小児科

市立夜間休日応急診療所

☎078-937-8499

明石市大久保町八木743-33

〔診察状況の確認〕



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

※応急診療では応急処置のみを行いますので、詳しい検査はできません。

※応急処置を行うので、薬の処方原則1日分です。

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

相談窓口

☎は電話相談 ☑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 FAX078-918-6384
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(利用者支援 子育てナビゲーター等)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合せ下さい。	子育て支援センターおおくぼ ☎078-936-7661
子育てに関する相談全般		☎毎日(休所日を除く) 9:00~16:00 ★来所相談あり ◆休所日:木・日曜日、祝日、年末年始	子育て支援センターうおすみ ☎078-203-8494
		☎月~金 8:55~17:40 ★来所は要予約	明石こどもセンター ☎078-918-5097
		☎毎日 24時間 ※聴覚や言語に障害があり、電話による相談が難しい方はメールまたはFAXもご利用いただけます。	あかし子育て相談ダイヤル ☎078-926-2525 FAX078-926-2424 メール相談は soudan24@akashi-kosodate.jp
健康相談	健康に関する相談		
栄養相談	生活習慣病予防などの栄養相談	☎月~金 8:55~17:40 ★来所は要予約	健康推進課(あかし保健所内) ☎078-918-5657 FAX078-918-5440
歯科保健相談	歯の衛生や口腔の相談		
禁煙相談	たばこ・禁煙に関する相談		
精神保健相談	こころの病気や悩みに関する相談		
アルコールに関する相談	アルコール・飲酒に関する相談	☎月~金 8:55~17:40 ★来所は要予約	こころの相談ダイヤル ☎078-918-5401 相談支援課(あかし保健所内) ☎078-918-5669 FAX078-918-5440
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	☎月~金 9:00~17:00	児童福祉課(母子・父子自立支援員) ☎078-918-5182
	ひとり親世帯の保護者の就労相談	☎月~金(水曜を除く) 9:00~17:00	児童福祉課(就労支援員) ☎078-918-5182
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
子ども養育専門相談	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(いちばやく)
里親相談	里親に関する相談(制度や登録)	☎月~金 9:00~17:00	あかし里親センター(あかし保健所内) ☎078-935-9720 メール相談は akashi.satooya@ainote.main.jp

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
- ...ベビーキーブ
- ...赤ちゃんの駅
- ...幼児用便座
- ...ベビーシート



魚住・二見地区

- ① 二見市民センター ☎078-918-5640
- ② ふれあいプラザあかし西 ☎078-945-0294
子育て支援センターあかし西 ☎078-945-0296
あおぞら園・きらきら ☎078-945-0280
- ③ 魚住市民センター ☎078-918-5630
- ④ 西部市民会館 ☎078-918-5678
- ⑤ 西部図書館 ☎078-918-5675
- ⑥ 子育て支援センターうおすみ ☎078-203-8494

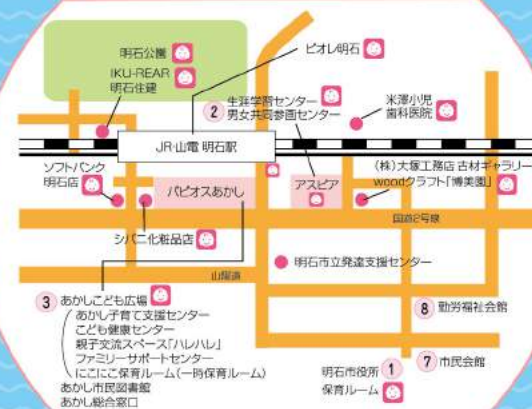
大久保地区

- ① ゆりかご園 ☎078-918-5574
- ② 子育て支援センターおおくほ ☎078-936-7661
明石子どもセンター ☎078-918-5097
- ③ 大久保市民センター ☎078-918-5620
- ④ 夜間休日応急診療所 ☎078-937-8499
- ⑤ 明石乳児院 ☎078-936-1419
- ⑥ 病児保育室ふたば ☎078-947-9700
- ⑦ あかし保健所 ☎078-918-5657

大久保駅周辺拡大図



明石駅周辺拡大図



明石川以東地区

- ① 明石市役所 ☎078-912-1111
- ② 生涯学習センター ☎078-918-5600
男女共同参画センター ☎078-918-5611
- ③ あかし子育て支援センター ☎078-918-5597
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 兵庫県中央子ども家庭センター ☎078-923-9966
- ③ 防災センター ☎078-918-5910
明石市消防局 ☎078-921-0119
- ④ 子育て支援センターにしあかし ☎078-965-6847
- ⑤ 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。

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。**

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!

こだわりの安心食材を宅配します

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...

食の安全への
とりくみ

- 無添加
- 国産
- 減農薬
- 遺伝子組み換え不使用

子どもたちへの
贈りもの

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。

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

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!

0120-066-621

受付時間 月~土曜日 8:30~19:00 *土曜日17:30まで

Let's start happy myhome!

明石で家を建てるなら!
「見て」「聞いて」「体感できる」
ABCハウジングへ!

家族みんなが毎日笑って暮らせる
住まいづくりをはじめませんか?

20-30代だから気になる!
「戸建て」で「子育て」を
する良さって、
どんなところ?

スペシャル
コラムを
公開中!

専任スタッフが
住まいづくりをお手伝い!

ABCハウジング
「おうちカウンター」

「そろそろ家を建てたい」
そんな時は、
まず相談!

相談無料

ご利用は事前予約がスムーズ!
詳細や予約はこちらから!

※インテリア写真はイメージです

ご来場プレゼントや楽しいイベントもいっぱい!

1度で多彩なモデルホームが見学できる、総合住宅展示場ABCハウジングへお越しください!

明石・大蔵海岸住宅公園

〒673-0879 明石市大蔵海岸通1-2-3 Tel.078-995-9413

アイ工務店 | アイフルホーム | キノエデザイン | AQURA HOME

HEBEL HAUS | 三条工務店 | Sweden House | 住友不動産 | 住友林業

SEKISUI HEIM | SEKISUI HOUSE | ダイワハウス | 三井ホーム

※午前10時開場、午後6時まで ※駐車場有り ※受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業) ※水曜日営業のモデル
ホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。※モデルホームの掲載情報は2024年2月現在のものです。

JR「朝霧」駅から徒歩道を渡り
西へ徒歩8分

朝霧2丁目

山陽電鉄 大蔵海岸駅

大蔵海岸中

明石・大蔵海岸
住宅公園

詳しい情報はABCハウジングのホームページで! ABCハウジング で検索!

結婚写真は撮りましたか？
今だけのダブルの幸せをお写真に

Photo Wedding



マタニティ期でも安心のフォトウェディング



チャペル撮影0円!
店内のチャペルで本当の結婚式と同じようにご撮影



サイズ調節可能なドレス
背中の編み上げ仕様でサイズ調整が可能(3~27号)



ご家族参加OK
お客様の衣装やご両親の留袖・モーニングが別途料金で利用可!(要予約)



マタニティウェディング
安定期になる妊娠5ヶ月~臨月前の妊娠8ヶ月までの撮影がおすすめ!



「プレママBOOKを見て」とご予約で
デザインキャビネ もらえる!

※お買上げカットから作成 ※ご妊娠中の方が対象 ※他キャンペーン併用不可
キャビネサイズ:17.8cm×12.7cm

■フォトウェディング撮影料 5,000円 ※商品代別途
・ドレス2着(または着物2着)・タキシード1着(または紋付袴)
・アクセサリー・ヘアメイク・撮影

商品一例

2面台紙 …19,580円 3カットデータCD …19,800円
全カットデータ(お衣装1着・約40カット) …60,500円 ※土日祝別途11,000円



アンジュエール西神戸店
第二神明道路「玉津インター」乗り口すぐ
078-927-8008

兵庫県神戸市西区玉津町小山236-1
営業時間:10時~18時 駐車場:1時間無料



詳細・予約は
WEBから▼



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



分解して徹底洗浄

- ・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。

お気軽にお問合せ
ください



熊郷(くまごう)

見積
無料

senjo.kumago@gmail.com

078-220-6536

株式会社センジョー：兵庫県明石市大久保町高丘1-7-18

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⇒



子育て家族の味方!

コスモウォーターで 育児にゆとりを 作りませんか?

いつでもすぐに冷温水が使えるから...

早く、素に、
ミルクが
作れる

離乳食、
料理の
時短に

ママの
水分補給に

月額費用はお水代と電気代だけ!

サーバー
レンタル料

お水の
配送料

定期
メンテナンス
不要

0円

コスモウォーターご契約で全員もらえる!

子育て応援キャンペーン

特典

全国の加盟店でご利用いただける

10,000円分のこども商品券



<https://toycard.co.jp/>

さらに!

最新機種
smartプラスNext

WEBお申込みで
初回出荷手数料

通常
2,200円 ▶ 0円



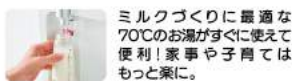
お申込み・詳細はこちら

※「子育て応援キャンペーン専用HP」からお申込みされた方限定の特典となります。詳しくは左の二次元コードをご確認ください。

子育て家族 におすすめ! コスモウォーターが選ばれる6つのポイント

01

ミルクや離乳食も時短!
6段階の温度調整機能



ミルクづくりにも最適な70℃のお湯がすぐに使えて便利!家事や子育てはもっと楽に。

02

小さなお子さまがいるご家庭でも安心!
チャイルドロックを標準装備



温水、冷水ともにロック付きなので、いたづらや火傷を防止することができます。

03

足元でかんたん!
片手でらくらくボトル交換!



重たい水ボトルを持ち上げなくても、バスケットに入れて片手でスライドするだけ!足元設置で女性でも安心。

04

赤ちゃんにも安心安全!
品質にこだわった天然水



安全で新鮮な軟水だから妊娠中の方や小さなお子さまにも安心。Wグリーン機能搭載でサーバー内も常に衛生的です。

05

家計に優しい!
ランニングコストNo.1



※2 月額費用は水代と電気代だけ。余分な費用はかかりません。だから、コスモウォーターが最安値。

06

ゴミ捨てらくらく!
自動で収納する使い切りボトル



約1/4に縮んでリサイクル処分!

※1 ママが選ぶ、ウォーターサーバーNo.1(日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査概要:2021年12月期_ブランドのイメージ調査) ※2 ランニングコストNo.1(日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査概要:2021年11月期_指定領域における競合調査)

CosmoWater

お電話からの
お問い合わせ

0120-1132-99

受付時間 | 9:00-18:00(土日祝含む)

子育て応援キャンペーンを見た
とお伝え下さい

販売者 | 株式会社コスモライフ コスモウォーター事業部

所在地 | 〒675-0032 兵庫県加古川市加古川町備後358-1

AMグループ はあなたのマタニティライフをサポートします

あんしん かいてき しあわせ

マタニティタクシー

入会費無料!

年会費無料!

1人の時に
陣痛が来たら...

深夜に
陣痛が来たら...

外出中にお腹が
張ってきた...

つわりで
健診の時に
大変...

上の子ども
一緒に移動が
大変...



いざという時のために今から準備!

マタニティタクシー登録

- 24時間365日 いつでも呼びください
- 助産師による研修を受けたドライバーが対応します
- 出産予定日・病院を登録しておけば道案内不要
- 陣痛の際、料金後払いサービスをご用意
- 破水に備えて防水シート完備

対応可能エリア
明石市内
(二見町除く)

通常の運賃以外の
お代金は
いたしません!

※一部地域や夜間、道路の混雑状況により、お迎えまでにお時間をいただく場合がございます。

ご用命はAMグループ(明石タクシー・明正キャブ・AM交通)

フリーダイヤル 0120-388-700 TEL 078-923-0025

24時間
営業

生まれる前の思い出は今だけ

マタニティフォト

- Maternity Photo -

プレママBOOK 限定特典



ウッドパネル(1カット入り)
サイズ: 18cm×18cm

ウッドパネル
1枚プレゼント!

※別途送料 500円 シンプルコース以上の方が対象
※ユースマイルまたはシュシュポルトで利用可 ※他クーポン併用不可

料金例

■ マタニティシンプルコース 9,800円(税込10,780円)

マタニティドレスで撮影(または私服) 約40カットデータ付 家族撮影OK

※土日祝同一料金 ※シュシュポルトは料金・内容が異なります
※ごきょうだいの参加OK(きょうだいの衣装 別途1,000円)



ご予約・お問合せはこちら

あなたの一生のよろこびを伴奏するフォトスタジオ

ユースマイル

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

店舗情報・ご予約はこちら▶▶

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) 火曜定休



明石駅から徒歩3分 完全貸切制フォトスタジオ

シュシュポルト

- 明石市大町1丁目6-1
- マタニティフォト 平日 41,500円(税込)
※土日祝別途5,500円 ※撮影料込
- ・ドレス1着・ヘアメイク付
- ・約40カットデータ付

店舗情報・ご予約はこちら▶▶

お電話は ☎078-925-9100

シュシュポルトサポートセンター(10時~18時) 火曜定休



「新生児期」というわずかな期間を
お写真に残しませんか?

ニューボーン フォト

・自宅出張
・スタジオ撮影

生後21日前後の
お子様だけの
特別な写真



出産を頑張ったママへ 最高のご褒美



撮影場所が選べる

スタジオ来店or自宅出張
お好きな方でご撮影!



自宅出張料0円!

明石市エリアだけ!
出張追加料0円で安心♪



ご家族参加OK

スタジオならきょうだいの衣装
もご用意(別途料金)
※シュシュポルトは私服のみ



ドレス
無料

ママと2ショットOK

ママ用ドレスがレンタル無料♪

料金プラン

ニューボーンフォトプラン

平日 **32,780円(税込)**

※土日祝は+3,300円

<含まれるもの>

・ニューボーン撮影
・写真データ(約40カット~※)

・衣装レンタル

※スタジオ撮影は約80カットデータ
※出張撮影はエリア別で別途料金が発生します
(明石市内は追加料金0円)

取り扱い店舗

ユースマイル *Chou Chou Pororo*

▼ニューボーンスタジオ撮影

ユースマイル明石店 078-965-6004
明石市大久保町谷八木915-1

シュシュポルト明石店 078-925-9100
明石市大町1丁目6-1 パピオスあかし2階

▼自宅出張フォト 出張可能エリア:兵庫県内

ユースマイル明石店 078-965-6004
明石市大久保町谷八木915-1

ニューボーンフォト

詳細・予約は
WEB から



<https://yumesmile.jp/newbornphoto-premamabook2024>