

子育てをお手伝い！
おじいちゃん おばあちゃんのための

孫育て手帳



おたんじょう おめでとう!

孫の記録

孫の名前:

生年月日:

体重・身長:

g

cm

写真を貼りましょう

孫が生まれたときの気持ち

はじめに

お孫さんの誕生、おめでとうございます。
わが子を懸命に育てている父母世代にとって
祖父母世代の支援は大変ありがたいものです。
子どもたちの健やかな成長のために、
お孫さんとの楽しい交流=孫育ての一助として、
この冊子がお役に立てれば幸いです。

本宮市

もくじ

- 01 はじめに／もくじ
- 02 「孫育て」はいいこといっぱい
- 04 いっしょに考えよう 祖父母&父母の“いい関係”
- 06 改めて知っておきたい 赤ちゃんのお世話
- 12 ここが変わった！ 子育ての昔と今
- 16 孫に安全な環境を 子どもの事故予防
- 20 昔と変わらない遊びもあります！ 楽しく過ごす孫との時間
- 23 世界が広がる！ 孫といっしょに出かけよう
- 27 地域にも生かしてほしい “祖父母力”
- 28 祖父母⇄父母 家族の交換日記
- 30 すくすく育て！ サイズおぼえがき
- 31 もしものときに備えましょう
- 32 子どもへの虐待をなくそう！
- 33 本宮市役所相談窓口

裏表紙 緊急連絡先／こんなときは ここに電話を！

本宮市イメージキャラクター
まゆみちゃん

「孫育て」はいいこといっぱい

祖父母が父母の子育てをサポートする「孫育て」は、それぞれの世代にメリットがあります。

孫（子ども）

多くの人から愛情を受けることができる

情緒が安定する

ゆったりかわいがってもらえることができる

自己肯定感（自分を肯定し、大切にしている気持ち）が育まれる

父母とはまた違った価値観に触れることができる

多角的に考えることができるようになる

祖父母

いい刺激を受け、体力や気力がつく

老化防止

孫を通して、地域の人たちとの交流が増える

地域住民とのつながりができる

出会いや発見があり、新たな生きがいが見つかる

セカンドライフの充実

父母

体力的・精神的なつらさが減る

子育て負担の軽減

心に余裕が生まれる

子どもへの好影響

仕事をしやすくなる

子育てと仕事の両立

改めて親への感謝の気持ちが生まれる

よい親子関係

家族全体のメリット

孫を通して関わり合うことで、日頃からお互いに支え合うことができる



祖父母&父母の“いい関係”

孫を、子を大切に思う気持ちはいっしょ。孫育て、子育て経験者に体験談をお聞きしました。「わが家のいい関係」を築くためのヒントがあるかもしれません。

うれしかったこと・気づかいがほしかったこと

アンケート調査より



【祖父母編】

うれしかったこと

♡ 孫と触れ合う機会をくれる

積極的にだっこさせてくれた (60歳代)

旅行やお誕生会に呼ばれた (60歳代)

♡ 報告がくる

こまめに孫の写真をメールで送ってくれた (60歳代)

♡ お礼を言ってもらおう

「いつもありがとう」とお礼を言われた (70歳代)

♡ 頼られる

アドバイスがほしいと言われた (70歳代)

気づかいがほしかったこと

💡 いつもしかりつけている

孫がしかられているところは見たくない (70歳代)

💡 父母世代からの言葉

過干渉はやめてほしいと言われた (70歳代)

💡 要求がエスカレート

祖父母力を過剰に期待された (60歳代)



父母世代とのお付き合いのコツは？

- 笑顔で話すこと (80歳代)
- 出しゃばりすぎず、見守る (60歳代)
- 孫にとっては父母が一番。それをふまえて行動する (60歳代)
- お互いのよいところを見るようにする (60歳代)
- 昔はこうだったと強く言わないこと (60歳代)



【父母編】

うれしかったこと

♡ 面倒をみてくれる

預かってくれる (40歳代)
保育所や病院への送迎をしてくれる (30歳代)

いっしょに遊んでくれる (30歳代)
子どもの話をよく聞いてくれる (40歳代)

♡ ほめてくれる

子どもの行動やいいところをほめてくれた (40歳代)
子育てをよくがんばっているとほめてくれた (30歳代)

♡ フォローしてくれる

自分が子どもを怒った後のフォローをしてくれた (40歳代)
昔の子育て失敗談を話して、元気づけてくれた (30歳代)
子どもが病気の時、様子を見てきてくれて安心した (40歳代)

♡ 祖父母がイキイキとしている

孫と遊ぶようになって、前よりアクティブになった (30歳代)
子どもがうるさくしても、怒るところか輪に入ってくれる (40歳代)

気づかいがほしかったこと

💡 押し付けられる

こうしたほうがいい、こうすべきと口出しされた (40歳代)

親の子育ての方針をまずは認めましょう

💡 批判される

子育てについて批判された (40歳代)

現代の子育ての傾向を知っておきましょう (P6~15)

💡 おやつを与えすぎる

親に確認せずに、たくさんおやつをあげていた (40歳代)

小食、むら食い、好き嫌い、むし歯や肥満などの原因になります (P14)

💡 食事の作法

自分が使っている箸で食べさせた (30歳代)

箸やスプーンの共有でむし歯がうつります (P14)

祖父母世代とのお付き合いのコツは？

- 笑顔で接する (40歳代)
- 感謝の気持ちを忘れずに (30歳代)
- ほどよい距離感が大事 (40歳代)
- ときには「ま、いっか」と流す (40歳代)
- 頼りすぎない (40歳代)



改めて知っておきたい 赤ちゃんのお世話

かわいいわが子のお世話をしたのはもう随分と前のこと。思い出しながら、お世話の基礎知識を復習してみてください。

だっこ

しっかりとだっこしてもらえると、赤ちゃんは安心します。だっこなどのスキンシップは「自分の存在が受け入れられている」という感情、“自己肯定感”を育みます。自己肯定感とは心の成長の土台となる、とても重要な感情です。おじいちゃん、おばあちゃん、たくさんだっこしてあげてくださいね。

横抱き

赤ちゃんを大人のからだに寄せると安定します



赤ちゃんの首をひじの内側で支えます

反対の腕でおしりを支えます

縦抱き (首がすわってから)

赤ちゃんの背中を支えます (完全に首がすわっていないときは首や後頭部を支えます)



腰からおしりを支えます

ワンポイント

赤ちゃんをだっこして立ち上がるときは、いったん片ひざをついて、上体をまっすぐにしてから立つと、腰への負担が軽減できます。



おむつ

おむつ替えも大事なスキンシップの時間。「すっきりして気持ちいいね」と話しかけながら、赤ちゃんのおしりや足に触れ、愛情を伝えましょう。

布おむつ

男の子は前を、女の子は後ろを厚くたたみます。

男の子



女の子



おむつを引き抜き、新しいおむつをあてたら、カバーをとめます。きつくないか、確認しましょう。



紙おむつ

汚れた紙おむつを外し、新しい紙おむつをあてたら、テープをとめます。



ギャザーが内側に入っていたら、外に出します。

ワンポイント

おむつ替えのときは、おしりふきや脱脂綿で毎回きれいに拭いてあげましょう。

- 男の子はおちんちんの後ろまで、ていねいに拭きます。
- 女の子は必ず前から後ろに向かって拭きます。

お世話メモ



ミルク

赤ちゃんの目を見て、語りかけながら、授乳の時間を楽しみましょう。

1. 手を洗う

必ず手を洗いましょう。



2. ミルクを入れる

ミルクの缶に記載されている分量どおりのミルクを、ほ乳瓶に入れましょう。沸とう後、少し冷ましたお湯(70℃以上)を、分量の3分の2くらい注ぎ、とかします。



3. ミルクを冷ます

ミルクがとけたら、70℃以上のお湯または湯冷ましを加えて軽くまぜます。ほ乳瓶を流水や氷水にさらすなどして冷まします。



4. 温度をたしかめる

手首の内側にミルクをたらし、体温くらいに冷めたかを確認します。



5. ミルクを飲ませる

赤ちゃんの口に乳首を十分にふくませます。空気を飲み込まないように、乳首の中をミルクで満たしましょう。



6. ゲップをさせる

縦抱きにし、背中を軽くさすってゲップさせます。



ワンポイント

- ミルクを作るお湯には、水道水、市販の調乳用の水、軟水のミネラルウォーターなども使えます。
- 作ってから2時間以内に飲まなかったミルクや飲み残しのミルクは捨てましょう。



沐浴・入浴のサポート

へその緒が取れるまでのベビーバスでの「沐浴」も、その後の入浴も、慣れないうちは大変。祖父母のサポートがあると心強いものです。

風呂あがりの準備

室温を快適にする。着替えとおむつを広げておく。



赤ちゃんを連れていく

服を脱がせ、おむつを外して、父母等のところへ。



沐浴・入浴が終わったら

赤ちゃんを受け取り、タオルでやさしく拭き、服を着せる。



ワンポイント

- 赤ちゃんに最適な風呂のお湯の温度は38～40℃です。
- 冬は沐浴を行う場所と裸にする場所の室温の差がないように注意しましょう。



お世話メモ



昼寝の環境づくり

赤ちゃんが寝てしまったら……。デリケートな赤ちゃんのために、お部屋の環境を少しだけ気づかってあげてください。

湿度も意外と大切!

- 快適な室温に
- 湿度 50~60%

エアコンの風がからだにあたらない

直射日光があたらない

地震のときに落下しそうなものは置かない

風とおしがよいでも直接風があたりすぎないように

あお向けに寝かせる

布団がなければ座布団やバスタオルなどでもふわふわのクッションなどは窒息(ちっそく)の危険があるので避けて

通院の付き添い

赤ちゃんが病気の場合は父母が責任を持って受診するのが基本ですが、祖父母と一緒に助かる場面もありそうです。

送迎のサポート

赤ちゃん連れの移動はそれだけで面倒なもの。車で送り迎えをしてもらえると、父母の負担が軽減されます。

院内での付き添い

病院で手続きが必要なときなどは、赤ちゃんを見てもらえると安心です。



お世話メモ

Blank lined area for notes.



ここが
変わった!

子育ての昔と今

時代が変われば、子育ての常識も変わっていくものです。世代によって考え方が異なるのは自然なこと。その違いが分かっているならば、子育てがよりスムーズになることでしょう。



昔



今



【だっこ】

「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになり、手がかかる。

だっこは大事なスキンシップ。心の成長に必要なだから (P6)、たくさんだっこしたほうがいい。

【うつぶせ寝】

頭の形がよくなる。
寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防策のひとつとして、医学上の理由がない場合は「あおむけ寝」が推奨されている。

【おむつはずれ】

早めにはずしたほうがいい。

脳とからだの発達が進むと自然にはずれていく。大人の都合を押し付けず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進める。

【授乳の間隔】

3時間おきに授乳するといひ。育児書にも書かれていたし、産院などでも指導された。

母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。



昔



今



【母乳】

数十年前はミルクの利用が流行っていた。

母乳が母子関係の充実や母親の健康増進に役立つことがわかってきた。

【断乳・卒乳】

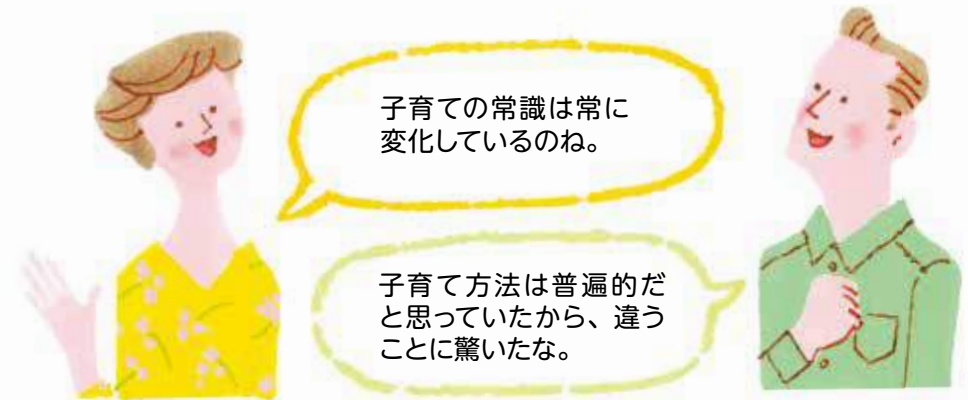
母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載があった。

子どもが自然とおっぱいから離れることを「卒乳」と表現している。1歳6か月頃をめやすとしている。

【離乳食開始前の準備】

3、4か月から、離乳食の準備として、果汁などをスプーンで飲ませることが勧められていた。

果汁の過剰摂取による低栄養や発育障害との関係が報告されているため、離乳食開始前に果汁を与える必要はない。スプーンの使用は、赤ちゃんの摂食機能の発達に合わせて離乳食開始以降でよい。





昔



今



【箸やスプーンの共有】

大人が噛み砕いた食べものを離乳食として子どもに与えていた。大人が使っている箸やスプーンで食べさせることも普通だった。

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌はおらず、大人から感染することが分かってきた。そのため、箸やスプーンは共有しない。周囲の大人は、自身の口の中をむし歯のない清潔な状態に保つ。

【甘い食べもの飲みものの摂取】

乳歯がむし歯になっても、子どもがぼっちゃんりしていても気にしない親が多かった。

甘いものをとりすぎたり、ダラダラと時間をかけてとったりすると、小食、むら食い、好き嫌い、むし歯、肥満などの原因になる。おやつは食事できれない栄養を補うものなので、与えるときは時間と量を決め、内容に注意する。また、普段の水分補給は水や麦茶にする。

【食物アレルギー】

アレルギーについて一般的に知られていなかったため、あまり気にされていなかった。

20～30年前と比べ、食物アレルギーの子が増えている。定期的に診察を受け、医師の指示に従い、父母と医師で決めた治療の進めかたを尊重し、一緒に気をつけてほしい。

【湯上がりの白湯】

湯上がりに白湯を飲ませていた。

離乳食が始まる前の水分は、母乳・ミルクで十分。

【成長のめやす】

食べるものが豊富でない時代は「体重が多い」ことが健康の証だと思われていた。

子どもの太りすぎは大人のメタボ（内臓脂肪がたまる肥満）につながりやすい。母子健康手帳の「発育曲線」をめやすにする。



昔



今



【日光浴・外気浴】

日光浴をしないと、くる病（ビタミンD欠乏症）になる。

オゾン層の破壊で紫外線が増加したため、母子健康手帳から「日光浴」の記載が消えた。赤ちゃんを外気や温度差に慣らすことを「外気浴」といい、紫外線が強い10～14時の時間帯を避け、直射日光があたらないように注意する。

【チャイルドシート】

チャイルドシートがなかったか、あっても非常に珍しいものだった。

2000年の道路交通法の改正で、6歳未満の使用が義務付けられた。

【自転車のヘルメット】

かぶっている子はほとんどいなかった。

転倒時の頭部への重大なダメージから守るために、子どもにヘルメットを着用させることが努力義務になっている。



医学や研究の進歩、環境の変化などで、子育て方法も変わっていくんだね。



昔の子育てがどんな風だったか、具体的にわかってよかったわ。



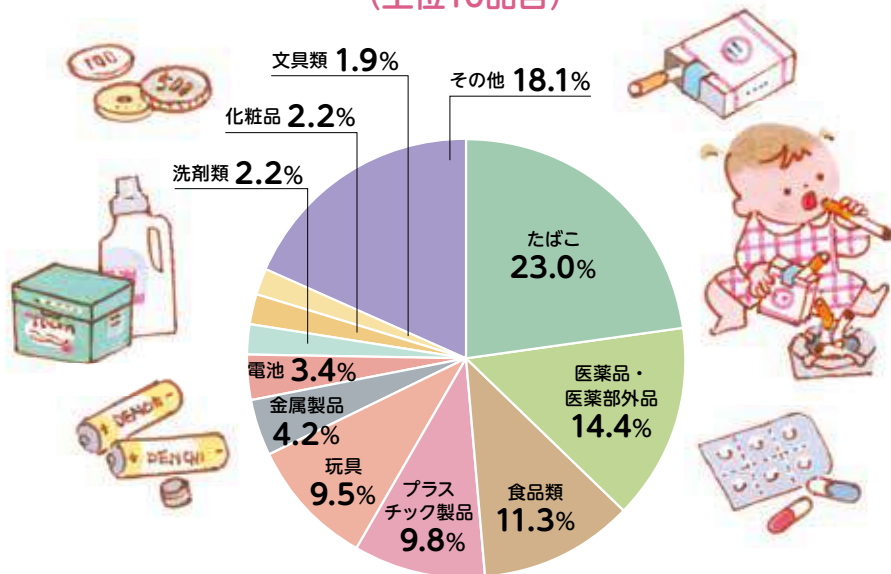
子どもの事故予防

好奇心が旺盛で、危険なことの判断がつかない乳幼児期。からだ未発達でバランスを崩しやすいという特徴もあります。大人が安全に配慮することが必要です。

誤飲

興味のあるものを口に持って行ってしまったのは赤ちゃんの習性です。口に入れてほしくないものは、赤ちゃんの手の届かないところへしまっておきましょう。

子どもの誤飲事故の原因となったもの (上位10品目)



出典：「2017年度 家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」厚生労働省



誤って薬品や有害物質を飲んでしまったら、かかりつけ医または「公益財団法人 日本中毒情報センター」の電話相談へ →裏表紙参照

転落

まだ動かないだろう、そこまで行けないだろうという思い込みから事故が発生しています。



その他の事例

- ベビーベッド（柵をしていなかった）
- ベビーチェア・自転車の子ども用シート（いずれも安全ベルトをしていなかった）
- 玄関の段差
- 窓をよじのぼって転落

水の事故

10cmの水位でも赤ちゃんは重い頭を持ち上げる力が弱いので、溺れてしまうことがあります。



その他の事例

- 洗濯機
- 洗面器にはった水
- 子ども用プール
- 海・川・池
- 用水路・排水溝
- 公園の水飲み場



ちっ そく 窒息

ひもが首に巻きついたり、のどに物を詰まらせるなどで息ができなくなる状態です。



その他の事例

- 添い寝中に、大人や兄弟がかぶさる
- 寝ていて吐いたものがのどに詰まる
- ポリ袋をかぶる
- バッグのひもが首にひっかかる
- 食品を気管に詰まらせる

交通 事故

子どもは周囲の危険をかえりみず、思いがけない動きをすることがあります。また、乳幼児を車に乗せるときは、チャイルドシートが必要です。



はじめて車に乗るときからチャイルドシートを

6歳未満の乳幼児へのチャイルドシート使用は義務となっています。産院から自宅へ戻るときも、車に乗るなら新生児対応のチャイルドシートが必要です。

「ちょっとの移動だから」「泣くから」とチャイルドシートを使用しなかったことによる、重大事故が起っています。だっこでは事故の衝撃にたえられず、赤ちゃんが腕から離れ、飛び出してしまうのです。

チャイルドシートを必ず正しく使用し、大切な孫の命を守りましょう。

けが・ やけど

大人が注意していれば防げる事故がたくさんあります。



その他の事例

- ひきだしに指をはさむ
- テーブルの角に頭をぶつける
- シンク下の扉を開けて刃物でけがをする
- コンセントで遊んで感電する
- 炊飯器の蒸気や電気ケトルのお湯、置きっぱなしのアイロンでやけどする

わが家の安全対策メモ



昔と変わらない遊びもあります！



楽しく過ごす孫との時間

孫といっしょに遊びましょう。からだを動かす、何かをつくる、話を聞く……。昔も今も、子どもにとってはすべてが遊びになります。

▶ 伝統的な遊び

昔からある遊びは遊ぶのにちょっとしたコツも必要!? 工夫しながら遊べるので、祖父母の脳の活性化にも一役買ってくれそうです。

お手玉 1個から、さまざまな遊び方があります。



こま 指先でひねるだけのこまでも、いつまでも楽しめます。



けん玉 全身を上手に使うのがポイント。



折り紙 ただ紙を折ったり、やぶいたりするだけでも、子どもは夢中になります。



▶ わらべうたで手遊び

わらべうたを歌いながら指や手を動かす「手遊び」は、いつでもどこでもできます。

「あがりめ さがりめ」

見慣れた顔が、クルクルと変化することに子どもは大喜びです。



**「せっせっせの
よいよいよい」**

アルプス一尺、おちゃらかホイ、茶摘みなど。



▶ からだを使った遊び

孫はいつもと違う感触や動きに大喜び。祖父母にとっても軽い運動になります。

こちょこちょ

ねんねのころから小学生になるまで遊べる「こちょこちょ」。やるほうも、やられるほうも、自然と笑いあえます。



ギッコン バッタン

おすわりができるようになったら、大人のももの上に赤ちゃんを座らせて手をつなぎ、「ギッコン バッタン」と前後にゆくり動きます。*「ギッタン バッコン」など、地域によって異なることがあります。



▶ 読み聞かせ

孫をひざに乗せて、同じ目線で絵本を見ながら読み聞かせ。寄り添いながら、お話の世界と一緒に歩いていく、幸せなひとときです。子どもの言葉や共感性の発達にもよい影響があります。

同じ物語を共有できる



想像力が豊かになる

人の気持ちが理解できるようになる

▶ スマートフォンとの付き合い方

近年、子どもたちにとってもスマートフォンが身近になり、遊びのひとつになりがちです。ただ、成長期の子どもの過剰な使用は、さまざまな悪影響があることが指摘されています。時間を決める、預けっぱなしにしないなど、工夫して使用しましょう。

孫が好きな遊び・絵本メモ

Blank lined area for writing notes about grandchildren's favorite games and books.

世界が広がる!

孫といっしょに出かけよう

家の近くの散歩だって、孫にとっては大冒険。どこに行こうか迷ったら、地域の子育て支援施設はいかがですか。子どもと楽しむイベントが開催されていますし、孫育てのアドバイスももらえます。お気軽にご利用ください。

えぽか (本宮市民元いきいき応援プラザ)

親子が安心して遊べる場を提供するとともに、子育てに関する情報交換や相談ができる施設です。

そのほか、健康増進機能、多世代交流機能を備えており、赤ちゃんからお年寄りまで、気軽に集い、憩い、語り、ふれあえる「広場の施設」です。



コーナー名	対象	場所・電話番号	開館時間
子育てサロン	未就学児（保護者同伴でご利用ください。）	本宮字千代田60-1 ☎63-2780	9:00～18:00 閉館日：毎週火曜日 (祝日の場合は開館し、 翌水曜日が閉館 年末年始)
市民交流ラウンジ ふれあい広場	どなたでもご利用できます		

プリンス・ウィリアムズ・パーク

子どもたちの安心・安全なあそび場です。屋内外それぞれに様々な遊具があり、全身を使って楽しむことができる施設です。

そのほか、売店ではおかしや飲み物などの販売も行っており、休憩にも利用できます。

※プレイルームなど、遊びのスペースでは食事をとることはできません。

施設名	対象	場所・電話番号	開館時間
屋内あそび場	保護者同伴でご利用ください。	糠沢字石神50 ☎44-2500	10:00～16:00 ※夏休み期間は10:00～17:00 閉館日：毎週水曜日 (祝日の場合は開館し、 翌木曜日が閉館 年末年始)
屋外あそび場	どなたでもご利用できます。	糠沢字石神61 ☎44-2500	【地下連絡通路・ トイレの利用可能時間】 4/1～10/31 9:00～16:45 11/1～3/31 9:00～16:00 夏休み期間 9:00～17:00



屋内あそび場



屋外あそび場



みずいろ公園



みずいろ公園は、水と自由に親しんで遊べるよう安達太良川に隣接して造られた親水公園です。子どもたちが安心して遊べるように、底の浅いカスケードになっており、夏になると滝や噴水で水遊びする子どもたちでいっぱいになります。わらしこ広場やみんなの原っぱも家族連れで賑わっています。

広場は、3歳から6歳の幼児向け「ちびっこエリア」と6歳から12歳の児童向け「チャレンジエリア」に分かれており、幅広い年代の子どもたちが利用できるエリアとなっています。

施設名	対象	場所	開園時間
みずいろ公園	どなたでもご利用できます。	本宮字馬場地内	終日開放（休園日なし） 駐車場 30台

つどいの広場（さくらんぼひろば）

親と子が楽しく遊べるスペース。親子同士の交流はもちろん市保健師への子育て相談や子育て情報の提供、季節のイベントなど各種事業を行う屋内遊び場です。

施設名	対象	開館時間	場所・電話番号
つどいの広場 （さくらんぼひろば）	0歳～就学前のお子さんと保護者 登録制 年間登録料 500円	毎週火～金曜日 10:00～16:00 年末年始・祝日は休み	本宮字中條16 ソレイユ本宮2階 NPO法人 本宮いどばた会 ☎34-5270 ☎090-1375-6956

地域子育て支援センター（五百川幼保総合施設）

地域子育て支援センターは、未就学児のお子さんと保護者のみなさまにご利用いただける施設です。子育てを応援するため相談に応じたり、子育てに関する情報の発信、親同士の交流の場として提供しています。



活動内容	活動時間など	場所・電話番号
子育てひろば	ベビールーム、キッズルームを開放し、親子で楽しく遊んだり、他のお子さんと関わって遊んだりすることができます。予約等は必要ありませんので、お気軽にお越しください。	毎週月～木曜日 8:30～11:30、 13:00～15:00 ※イベント等により変更あり
イベント	歯科衛生講話、親子運動あそび、ベビーマッサージ、わらべうた、人形劇など、講話を招き子育てに関する講座や楽しい催しを行います。	地域子育て支援センター 荒井字山神23-1 ☎33-4370
出張ひろば	子育てサークルやえぼか、プリンス・ウィリアムズ・パーク（スマイルキッズパーク）などに出張して、絵本の読み聞かせや楽しい活動、教育相談などを行います。	

活動内容	活動時間など	場所・電話番号
子育て相談	子育てで困っていること、悩んでいることなど、自分の思いを言葉に出すことで心が軽くなることもあります。気軽にご相談ください。	毎週月～金曜日 9:00～16:00 年末年始・祝日は休み
プレ幼稚園	就園前3歳児とその保護者を対象として、月2回親子一緒に楽しみながら、遊びや集団生活を経験します。 ●各施設 先着10組限定	地域子育て支援センター 荒井字山神23-1 ☎33-4370 糠沢幼稚園 糠沢字原23 ☎44-3116

※詳しくは、地域子育て支援センター（五百川幼保総合施設）までお問い合わせください。



読み聞かせ・おはなし会

就学前の親子や小学生等を対象に「おはなし会」や「季節の行事」を開催しています。

活動内容	対象	活動日時	場所・電話番号
おはなし会	乳幼児と保護者	年間計画に基づき実施	中央公民館図書室 本宮字矢来39-1 ☎33-2611
毎月定例のおはなし会 特別お話し会講座 （手作りしりとり絵本・絵本展など）	妊婦さん・赤ちゃんと保護者	第4金曜日 11:00～11:20	しらさわ夢図書館 白岩字堤崎500 ☎44-2112
	幼児・小学生と保護者	第4日曜日 11:00～11:40	
各保育所・幼稚園・小・中学校でのブックトーク・アニメーション、出張おはなし会、ドリーム文庫	幼児・小・中学生	年間計画に基づき実施	

※詳しい日時については、お問い合わせください。

よかった場所・行ってみたい場所などのお出かけメモ

-
-
-



お出かけグッズ

祖父母と孫だけの「はじめてのお出かけ」はドキドキしますね。どんなものを持って行くといいのでしょうか。必需品は月齢・年齢によって異なります。以下を参考にして、父母に確認してください。

おむつ替えセット

おむつ・おしりふき・汚れたおむつを入れる袋・おむつ替えマット（シート）など

着替え

ベビーウエア・肌着・靴下など

タオル

おむつ替え、敷物、エアコンの風よけなど、いろいろな用途に使える

ミルクセット

ほ乳びん・ミルク・湯・水

水筒

水分補給のために

ポリ袋

ゴミや食べ残しのおやつなどを入れるのに、あると便利（口を留める輪ゴムなどがあると、さらに便利）

お手ふき

ティッシュのほか、ウエットティッシュもあると、何かと役立つ

母子健康手帳など

母子健康手帳・健康保険証・子ども医療費受給資格証・かかりつけ医の診察券・お薬手帳など



お出かけのときの持ちものメモ

-
-
-

地域にも生かしてほしい“祖父母力”

豊かな人生経験を持つ「祖父母」の力を、地域の「子育て」にも生かしてみませんか。



本宮いどばた会ファミリーサポートセンター

【場 所】本宮字中條16 ソレイユ本宮2階 ☎090-1375-6941

「子育ての援助を受けたい人」と「子育ての援助をしたい人」が会員となり、助け合うしくみです。

提供会員



依頼会員



サポートする

謝礼を支払う

依頼の連絡

サポートの申し込み



本宮いどばた会ファミリーサポートセンター ☎090-1375-6941

サポート内容

- ・提供会員の家で子どもを預かる
- ・保育所（園）への送迎を行う など

※提供会員は保育サービス講習会を修了された方となります。



祖父母 ↔ 父母 家族の交換日記



預かったときの孫の様子、父母から祖父母へお願いしたいこと、祖父母から父母への質問などを書き込んでおきましょう。

年月日

伝えたいこと

年月日

伝えたいこと



子どもへの虐待をなくそう!

親や養育者による虐待が後を絶ちません。

児童虐待を発見した時には、速やかに連絡（通告）しなければならない義務が法律で定められています。

匿名での通告でもきちんと受理され、児童相談所に通告があると、通告内容から緊急性や調査方針などが検討され、原則48時間以内に子どもの安全確認を行います。

「もし間違いだったら…」とためらいがちですが、虐待でなかったとしても、通告した方への責任や通告した方のこと、その内容を公表することはありません。手遅れになる前に連絡してください。

虐待ってどんなこと？

身体的虐待

なぐる、ける、水風呂や熱湯風呂に沈める、カッターなどで切る、首をしめる、やけどをさせる、ベランダに逆さづりにする、異物を飲み込ませる、戸外に長時間閉め出すなどの行為をすること。

心理的虐待

大声や脅しなどで恐怖に陥れる、無視や拒否的な態度を取る、著しく兄弟間の差別をする、子どもの心を傷つける言葉を繰り返す、子どもがDV行為を見る、などを指します。子どもの心を死なせるような種類の虐待です。

ネグレクト (養育の放棄・怠慢)

子どもを家に残して外出する、食事を与えない、衣服を着替えさせない、病気やケガでも医者にみせない、子どもの持ち物を捨てる、車内に置き去りにする、登校させず家に閉じ込めることなどをいいます。

性的虐待

子どもに性的な行為を強要したり、関係をもったりするだけでなく、性器や行為を見せたり、性的な画像の被写体にするなどがあげられます。性的虐待は本人が告白するか、家族が気づかないとなかなか顕在化しません。

子どもを虐待から守るための5か条

- 1 「おかしい」と感じたら迷わず連絡（通告）してください
- 2 「しつけのつもり」は言い訳（子どもの立場に立って判断しましょう）
- 3 ひとりで抱え込まない（できることから即実行しましょう）
- 4 親の立場より子どもの立場（子どもの命を最優先しましょう）
- 5 虐待はあなたの周りにも起こりうる（特別なことではありません）

児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189 お近くの児童相談所につながります。

子どもの生命に危険が及ぶと感じたときは警察へ110番通報を!

本宮市役所相談窓口

機 関 名		連絡先
本宮市役所		☎33-1111 (代表)
子ども福祉課	子育て支援係 子育て支援事業、手当・助成制度のお問い合わせ	☎24-5375 (直通)
	家庭児童相談員 子どもの養育や子育て環境、家庭内の悩み、虐待などの相談	☎24-5376 (直通)
幼保学校課	幼保教育係 保育所・幼稚園・一時預かりなどの相談	☎24-5446 (直通)
本宮市民元気いきいき応援プラザ（えぼか）		☎63-2780
保 健 課	健康増進係 乳幼児健診・予防接種などの相談	☎63-2780
	子育て応援係 (子育て応援センターあゆみ) 妊娠・出産・子育て期の相談	☎63-2780



緊急連絡先

	名前	電話番号/住所
家族		
かかりつけ医		
その他		

こんなときは **ここに電話を!**

孫の急な病気やケガに困ったら

8 0 0 0 **子ども医療電話相談**

休日・夜間の急な子どもの病気・ケガへの対処法や、病院を受診したほうがよいか判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に相談ができます。電話はお住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送されるしくみです。

薬品や有害物質を飲んでしまったら

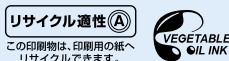
公益財団法人 **日本中毒情報センター**

- 大阪中毒110番 **072-727-2499** (365日24時間対応)
- つくば中毒110番 **029-852-9999** (365日9~21時対応)
- たばこ誤飲事故専用電話 **072-726-9922** (365日24時間対応、自動音声応答による情報提供)

※いずれも情報は無料、通話料はかかります。

令和元年7月 発行 福島県本宮市役所 保健福祉部 子ども福祉課
〒969-1192 福島県本宮市本宮字万世212番地 ☎0243-24-5375 (直通)

UD FONT by MORISAWA ユニバーサルデザイン (UD) の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



禁無断転載©東京法規出版
HE380100-1633176