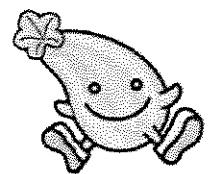


ひがしなり 子育て安心ブック

子どもの笑顔は みんなの笑顔



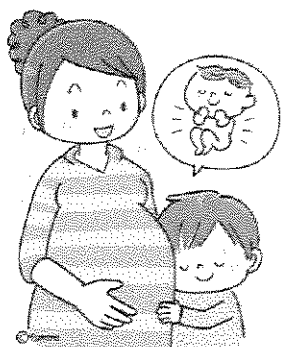
東成区役所保健福祉課



東成区マスコットキャラクター

「うりちゃん」

東成区で子育てスタート！



P1

*妊娠がわかったら

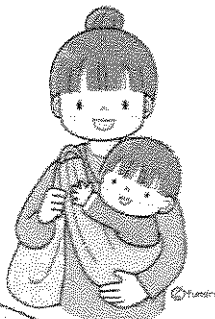
マタニティスクールは、妊娠中の過ごし方、出産・育児のことなどを楽しく学んでいただける教室です。プレママの交流の場です！

P2

*赤ちゃんが生まれたら

・出生届・児童手当・医療費助成の手続きは区役所へ。

●外出できるようになったら
親子で一緒にお出かけ
いっぱいあそぼう！



P12

*東成区子ども・子育てプラザ
*東成子育て支援センター

子育て中の親子が集い、安心して遊べる場です。保護者同士の交流もできます。

P13

*ふれあいサークル
(子育てサークル)

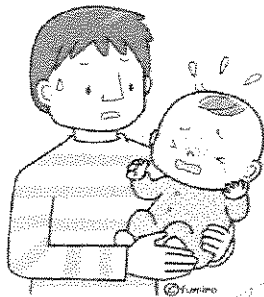
地域の集会所や会館を利用して親子が集う場です。地域の子育てボランティアの方が実施しています。遊びに来てください。

●あなたの子育てを応援します！

～お気軽にご相談ください～

P7

- *保健師（区役所）
- *栄養士（区役所）



P8

- *臨床心理士（区役所）
- *子育て支援室（区役所）
- *大阪市こども相談センター（児童相談所）

P9

- *民生委員・児童委員、主任児童委員
- *大阪市子育ていろいろ相談センター

P10～11

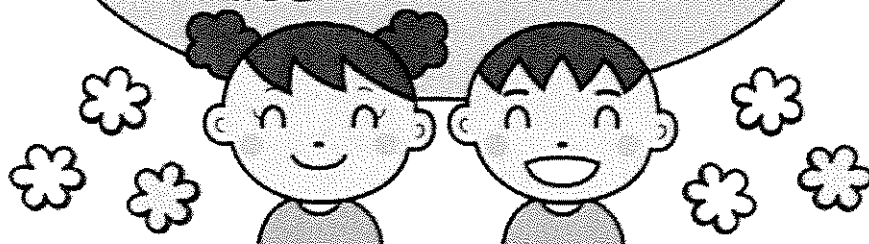
- *困った時の預かりサポート



●親子で一緒に楽しめるイベントは？

*保育所（園）・幼稚園の
所（園）庭開放・交流事業（月1回程度）
※各施設にお問い合わせください

- *子育てふれあいサークル大集合！（年1回）
 - *東成区子育てフォーラム（年1回）
 - *子育て応援隊事業（親子講座）年6回程度
- ※区役所保健福祉課にお問い合わせ
ください



妊娠がわかったら

①母子健康手帳の交付

妊産婦、乳幼児から 20 歳までの健康状態の記録と保健・育児に関する情報を記載した手帳です。

★母子健康手帳の交付時に妊婦健康診査受診手帳、予防接種手帳もお渡しします。

●対象● 妊娠された方

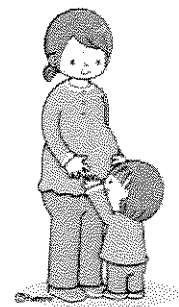
●料金● 無料

●手続き・問い合わせ● 区役所 2 階 22 番窓口 ☎ 6977-9882

②健康診査や保健指導を受けましょう！

妊婦健康診査・出産前小児保健指導・妊婦歯科健康診査
プレパパ、ママの育児セミナー

●問い合わせ● 区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9882



③わくわくマタニティスクール

いきいきとしたマタニティライフの過ごし方、赤ちゃんを迎える準備、子育てなどについて、楽しく学びましょう！

●料金● 無料

●申込み● なるべく前日までにお申込みください。

※出産予定月によって開催日程が異なります。母子健康手帳配布時にご案内します。

●問い合わせ● 区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9968

④妊産婦・新生児等の訪問指導

保健師や助産師が家庭訪問し、適切な保健指導を無料で行います。

●対象● 妊産婦や新生児

●手続き● 母子健康手帳に添付されている妊産婦指導連絡票や新生児出生連絡票に必要事項を記入し、東成区保健福祉センター保健福祉課あて送付、または電話・来所でご相談ください。

●問い合わせ● 区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9882





赤ちゃんが生まれたら

① 出生届

赤ちゃんが生まれた日を含み 14 日以内に出生届を提出してください。

- 届出窓口● 子どもの本籍地・出生地・届出人の所在地のいずれか
- 問い合わせ● 区役所 1 階 14 番窓口 ☎ 6977-9961

② 児童手当

中学 3 年生までの児童を養育している父母の方などに手当を支給します。出生日の翌日から 15 日以内に申請すれば出生月の翌月分から支給されます。

③ こどもの医療費を助成します

医療保険に加入している中学校修了までのこどもの医療費の一部を助成します。(保護者の所得制限あり)

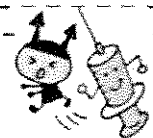
- 手続き・問い合わせ● 区役所 2 階 23 番窓口 ☎ 6977-9857

④ 未熟児養育医療の給付

入院を要する未熟児に対し、指定医療機関において医療給付を行います。(所得に応じて自己負担金が必要です)

- 手続き・問い合わせ● 区役所 2 階 22 番窓口 ☎ 6977-9882

⑤ 予防接種



予防接種手帳を参考に子どもの体調のよい日を選んで、大阪市内の委託医療機関で接種してください。母子健康手帳、予防接種手帳をご持参ください。

- 乳幼児期に受ける定期予防接種(費用:公費負担)

BCG、ヒブ(インフルエンザ菌 b 型)、小児用肺炎球菌、4 種混合 DPT-IPV (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)又は 3 種混合 DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)とポリオ IPV、MR (麻しん・風しん)、日本脳炎

※BCG のみ保健福祉センター分館で実施しています。

- 問い合わせ● 区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9882

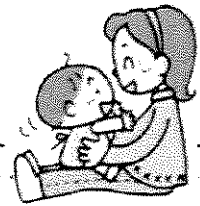
⑥乳幼児健康診査

- 乳児前期健康診査（生後 1～2 か月児）…母子健康手帳に添付されている受診票を使い、大阪府内の委託医療機関で受診して下さい。
- 3 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査…保健福祉センターから通知します。
- 乳児後期健康診査（生後 9～11 か月児）…3 か月児健康診査時にお渡しする受診票を使い、大阪府内の委託医療機関で受診して下さい。
- 問い合わせ● 区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9882

⑦子どもさんと保護者の方を対象にした集いがあります。

お母さん同士の交流や子どもの遊び、保健師などによる育児相談、身長・体重測定もあります。お気軽にご参加ください！

- わくわくの集い…おおむね生後 2 か月のお子さんと保護者の方対象
- にこにこ広場…5 か月～7 か月のお子さんと保護者の方対象
- 申込み・問い合わせ● 前日までにお申込みください。
区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9968



⑧離乳食講習会

5～6 か月児の赤ちゃんがいらっしゃる方を対象に、毎月第 1 水曜日に離乳食講習会を開催しています。「作り方がわからない」「何から食べられるの」など、すすめ方についてお話します。お気軽にご参加ください。

- 料金● 無料
- 申込み● 不要 直接保健福祉センター分館 2 階にお越しください。
※詳しくは、区役所 2 階保健福祉課 ☎ 6977-9882


<東成区食生活改善推進員協議会>

大阪市が主催する栄養講習会（健康講座保健栄養コース）の修了者で昭和 46 年 4 月に結成され、現在 400 名ほどの会員が地域における健康づくりリーダー（食生活改善推進員）としてのボランティア活動を展開しています。

- 主な活動● ・おやこ料理教室（小学生と保護者）
・3 歳児健康診査時手作りおやつ配布
・プレママクッキング
・キッズクッキング（幼児と保護者対象）等



●離乳食の進め方の目安

	生後 5, 6 か月頃	7, 8 か月頃	9 か月から 11 か月頃	12 か月から 18 か月頃																																																						
<p>食べ方の目安</p> 	<p>○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</p>	<p>○1日2回食で、食事のリズムをつけしていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</p>	<p>○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○家族一緒に楽しい食卓体験を。</p>	<p>○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。</p>																																																						
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ																																																						
1回あたりの目安量	<table border="1"> <tr> <td>I</td> <td>穀類(g)</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>野菜・果物(g)</td> </tr> <tr> <td>III</td> <td>魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)</td> </tr> </table>	I	穀類(g)	II	野菜・果物(g)	III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)	<p>・つぶしがゆから始める。 ・すりつぶした野菜なども試してみる。 ・慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。</p> <table border="1"> <tr> <td>全がゆ</td> <td>50~80</td> </tr> <tr> <td></td> <td>20~30</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10~15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10~15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30~40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>卵黄 1~</td> </tr> <tr> <td></td> <td>全卵 1/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50~70</td> </tr> </table>	全がゆ	50~80		20~30		10~15		10~15		30~40		卵黄 1~		全卵 1/3		50~70	<table border="1"> <tr> <td>全がゆ</td> <td>90~</td> </tr> <tr> <td>軟飯</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td></td> <td>30~40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>45</td> </tr> <tr> <td></td> <td>全卵 1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>80</td> </tr> </table>	全がゆ	90~	軟飯	80		30~40		15		15		45		全卵 1/2		80	<table border="1"> <tr> <td>軟飯</td> <td>90~</td> </tr> <tr> <td>ご飯</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td></td> <td>40~50</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15~20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15~20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50~55</td> </tr> <tr> <td></td> <td>全卵 1/2~2/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> </tr> </table>	軟飯	90~	ご飯	80		40~50		15~20		15~20		50~55		全卵 1/2~2/3		100
I	穀類(g)																																																									
II	野菜・果物(g)																																																									
III	魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)																																																									
全がゆ	50~80																																																									
	20~30																																																									
	10~15																																																									
	10~15																																																									
	30~40																																																									
	卵黄 1~																																																									
	全卵 1/3																																																									
	50~70																																																									
全がゆ	90~																																																									
軟飯	80																																																									
	30~40																																																									
	15																																																									
	15																																																									
	45																																																									
	全卵 1/2																																																									
	80																																																									
軟飯	90~																																																									
ご飯	80																																																									
	40~50																																																									
	15~20																																																									
	15~20																																																									
	50~55																																																									
	全卵 1/2~2/3																																																									
	100																																																									

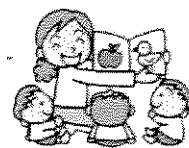
保育所(園)・幼稚園など

●幼稚園とは… 学校教育法に基づいて設置している教育機関です。対象年齢は3歳～小学校就学前です。入園申込みは保護者が直接園で行います。私立幼稚園では9月1日以降、市立幼稚園では10月下旬より願書を配布します。詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

●保育所(園)とは 保護者の就労や疾病等により児童を家庭で保育できない場合に、保護者の申込みによって0歳(原則として生後6か月以上)から小学校就学前の乳幼児を保護者にかわって保育する児童福祉施設です。年度途中での入所(園)申込みについては、区役所(2階23番窓口)で随時受け付けています。4月からの一斉入所については、例年10月中旬から11月初に入所申込みを受け付けています。

●手続き・問い合わせ● 区役所2階23番窓口 ☎ 6977-9857

●認定こども園とは… 「就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供の推進に関する法律」により位置づけられた、就学前の幼児教育・保育機能及び地域における子育て支援機能をあわせ持つ施設です。入所申込み等については、各認定こども園に直接お問い合わせください。



東成区内の幼稚園

幼稚園名	所在地	電話番号
今里幼稚園	大今里 1-37-7	6971-8317
中本幼稚園	中本 4-2-41	6971-8897
東小橋幼稚園	東小橋 2-6-2	6971-8342
北中道幼稚園	中道 2-2-19	6972-1956
東中本幼稚園	東中本 2-9-3	6976-4466
深江幼稚園(認定こども園)	深江南 3-7-24	6971-9166
聖美幼稚園	大今里南 2-13-22	6981-8438
熊野幼稚園	大今里 4-16-23	6971-0381

●その他、東成区内で3～5歳児を対象とした学校施設として次のものがあります。詳細は施設にお問い合わせください。

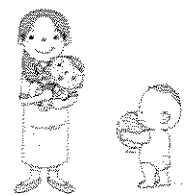
中大阪朝鮮初級学校 附属幼稚班	東中本 3-17-6	6976-7644
--------------------	------------	-----------



東成区内の保育所（園）

保育所（園）名	所在地	電話番号	実施事業
東小橋保育所	東小橋 3-7-4	6971-3970	延長保育 休日保育
北中本保育所	中本 4-1-22	6971-3722	
東中本保育所	東中本 2-3-16	6981-0208	延長保育
大成保育所	大今里西 3-14-28	6971-1559	
中本保育所	中本 4-12-1	6971-6195	
今里保育園	大今里 1-28-11	6976-7653	一時保育
東成山水学園	大今里 2-19-18	6974-7377	延長保育
小市保育園	深江北 1-9-12	6971-0423	延長保育
つみき保育園	大今里南 3-5-24	6976-0350	延長保育 一時保育
ふかえ保育園 (認定こども園)	深江南 3-7-18	6971-9177	※直接園にお問い合わせ 合わせください
第二明の守 たまつ保育園	玉津 2-3-14	6977-5100	延長保育 病後児保育

※所（園）庭開放、地域交流事業、未就園児クラスなどを行っています。
詳細は各幼稚園、保育所（園）にお問い合わせください。



東成区内の保育ママ（家庭保育）

●保育ママとは… 保護者の方が、仕事や病気などのため、家庭で保育ができない場合に、0歳（原則として6か月以上）から2歳児までの子どもを少人数でお預かりします。

施設名	所在地
アイアイルーム（つみき保育園保育ママ）	大今里南 3-4-2-302

●問い合わせ● 区役所 2階保健福祉課 ☎ 6977-9857

あなたの子育てをサポートします

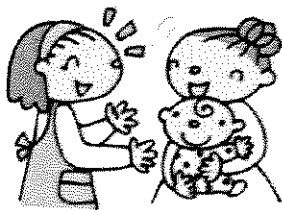
～お気軽にご相談ください～

保健師

保健師による健康・育児相談を随時行っています。ご相談は面接や電話、必要に応じて家庭訪問でもお受けしています。お気軽にご相談ください。

●相談日● 月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）

●時間● 9:00～17:30 ☎ 6977-9968 FAX 6972-2781



＜常設健康相談室のご案内＞

区役所2階の常設健康相談室で、健康や育児についてのご相談等を行っています。

栄養士

離乳食講習会や食生活講座を実施しています。離乳食など食事については、栄養士までお気軽にご相談ください。

●問い合わせ● 区役所2階保健福祉課 ☎ 6977-9882

発達相談

体重が増えない、身長があまり伸びない、歩かない、ことばをしゃべるのが遅いなど子どもの発育・発達上の心配がある場合は、お気軽にご相談ください。小児科医・保健師・栄養士・臨床心理士等が相談に応じます。

●相談日時● 月1回（毎月第2金曜日）13:30～14:30 予約制

●問い合わせ● 区役所2階保健福祉課 ☎ 6977-9968

4・5歳児発達相談

保育所、幼稚園、家庭等の日常生活で、お子さん（4・5歳児）の気になる行動（落ち着きがない・こだわる・友達遊びができない等）がご心配な場合は医師・保健師・臨床心理士等が相談に応じます。

●相談日時● 偶数月第1木曜日 14:00 予約制

●問い合わせ● 区役所2階保健福祉課 ☎ 6977-9882

