本紙に『区役所お仕事

覗き見』を連載中の漫 画家・井上ミノル。高校

生と中学生の母



妊婦教室 要認 無料

赤ちゃん人形を使った

【対象】おおむね妊娠

5~8か月の初妊婦の方

プレパパ・ママ

向けの育児セミナーも

開催しています!

着替えにチャレンジ!

妊婦教室には「歯の健康と栄養編」「お産に向けて編

「赤ちゃんとの暮らし編」と3つの講座があり、受講の順番

や回数は自由です。「赤ちゃんとの暮らし編」では体重3キ

ロ、身長50センチのリアルケアベビー人形を使って保健師 の指導の下、育児を疑似体験します。泣き声を上げる人

形を抱っこしたり、おむつを替えたり、ミルクをあげたり。

「実際の赤ちゃんもこんなに柔らかいんだろうなと想像で きました」という声が聞かれました。妊婦さん同士で不安

や悩みを分かち合うことができ、ここで出

会った人が心強いママ友になったと

いう方も。妊婦教室は「プレママ」

妊婦さんと新米ママの交流会

奇数月は、妊婦さんと新米ママ・赤

ちゃんの交流会を開催。体験談を共

有し、先輩ママに直接話を聞くことが

できる機会として好評です。メモを片

手に話を聞く妊婦さんもいます。

18歳までの子どもとその保護者をサポート。

# 安心して子育てスタート!北区の産前産後サポート特集

妊娠がわかった日から、出産、そして子育てが始まる日まで。北区にはあなたと赤ちゃんを応援する制度や講座がたくさんあります 子育ては"チーム戦"。北区役所もあなたのチームメイトです。



ママと赤ちゃんの自己紹介から始まるにこにこあ かちゃん広場は終始ほんわかムード。赤ちゃんがぐ ずったり、泣いたりしても大丈夫。おむつ替えやミル クもそれぞれのペースで行うことができるので安心 です。保育士による赤ちゃんとのふれあい遊びや絵 本の読み聞かせなど、赤ちゃんとのコミュニケーショ ンの取り方などについての説明もあります。同じよ

換や、保育士や保健師に子育ての悩みを 直接相談することもできるので、是非

【対象】生後1~3か月の 赤ちゃんとお母さん

ここで知り合った ママ友のみんなとは子育てを 乗り越えた戦友のよう(笑)。 子どもが高校生になった今も

#### 産前から申込OK

### 産後ケア 要収

助産師など専門のスタッフから、産後のお母さ んのからだ、こころ、育児サポートを受けることがで きます。宿泊・日帰り・訪問のサービスがあります。

【対象】産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

離乳食講習会 舞蹈 無料

管理栄養士が初めての離乳食の進め方をや

さしく解説。離乳食作りの実演もあり、個別相談

【対象】赤ちゃんを育てている方

食べてくれなかったり

アレルギーがあったり、

離乳食のお悩みって

子どもによりホント様々。

個別相談はうれしい!

(ミノル)

0000

0000

00 0

ひとりで悩まないで

気掛かりなことがあればすぐに相談してください

★ kita-kosodate@city.osaka.lg.jp

(月~金10:00~21:00、土日祝10:00~17:00)

北区役所 子育て支援室

夜間や休日も子育て相談ができます

面06-6313-9533

**23**06-6313-9988

クレオ大阪子育て館

面06-6354-4152

(月~金9:00~17:30)

¥ 一部自己負担あり

私の頃には なかった制度。 すばらしい! うらやましい! 産後のママは 心身ともにストレスフル。 是非是非利用してほしい

(ミノル)

もできます。

訪問での 産後ケアを利用して、 助産師さんに乳腺炎の相談や ケアをお願いしました。 とっても心強かったです

#### 産前から申込OK

#### 子育で応援ヘルパー 要収

家事や育児を手伝ってくれるヘルパーがご家 庭に訪問。掃除や料理、おむつ交換やきょうだい の保育所送迎など、無理ができない時期を支え

【対象】0~2歳児を養育する家庭 ¥1時間1,500円

産前から申込OK

合うシステムです。

子どもがいる方

,mm

0000

ファミリー・

サポート・センター 要収

急な保育ニーズに対応するため、子育てを援助

してほしい人と援助したい人が地域で互いに助け

助産師による産前産後の専門的な

親子のための 相談LINE 友だち登録は こちら こちら

(10:00~20:00、受付19:30まで、年中無休)

(なやみ いおう)

24時間子供SOSダイヤル

窗0120-0-78310

相談やサポートなど

大阪府助産師会

(月~金9:00~17:00)

面06-6775-8894

【対象】生後3か月~10歳未満の

¥ 1時間800円または900円

詳細はこちら▲

詳細はこちら▲

小学生でも

大丈夫なのがありがたい。

どうしても仕事が

外せない日の習い事の

送迎などお世話になりました

これも私の頃には なかったなぁ。 育児は楽しいけれど 本当に長くハードな闘い。 せっかくのありがたい制度、 どんどん頼ってほしい (ミノル)

#### **\** こんなサポートもあります! **/**

#### 夜間の救急相談

▶ 現役ママからのコメントも! /

職員·寺井

夜間の子どもの発熱やケガで迷ったら、 #8000または206-6765-3650へ。看 護師が対応します。

【対象】どなたでも

¥通話料のみ



子どもが発熱するのって

なぜか決まって夜中(泣)。

熱性けいれんの時なども、

看護師さんの対応が心強い!

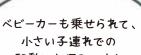
#### オンデマンドバス

スマホアプリや電話で予約すると、地域内 を走るバスが指定場所に迎えに来てくれます。

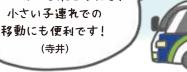
【対象】どなたでも

¥1回大人300円、小児150円

詳細はこちら▶





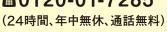




子どもを守るために「おや?」と 思ったら、まずお電話を!

児童虐待ホットライン

(大阪市こども相談センター) **1**0120-01-7285





**189**(いちはやく)

(24時間、年中無休、通話無料) ※お近くの児童相談所につながります

にこにこあかちゃん広場 📰

うな月齢の赤ちゃんを持つママ同士の交流・情報交

ご参加ください。

詳細はこちら▲

仲良しです(ミノル)



ぬいぐるみを使って赤ちゃんとのふれあい

遊び「いっぽんばしこちょこちょ」を説明。 ママも笑顔で赤ちゃんに「こ~ちょこちょ!」

## ブックスタート要別無料

赤ちゃんに絵本をプレゼント。読み聞かせ の体験など親子で楽しむヒントももらえます。 地域の子育て支援施設で行っています。

【対象】3か月児健康診査の対象と なる赤ちゃん



いただいた絵本はこの月齢の 赤ちゃんにピッタリなセレクトで、 わが子にも大ウケ。 親子ともにお気に入りの一冊に



連続講座なので ママ同士の絆も深まり、 お互いに 助け合えました!

#### 地域の 子育て支援施設・ 子育てサロン

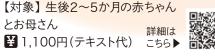
北区には、子育て中のパパ・ママを応援してく れる場所がたくさんあります。楽しく遊びながら 子育てファミリー同士がつながったり、専門家に 心配ごと・悩みごとの相談ができたり。親子で出 掛けてみませんか。

←詳細は 8面へ

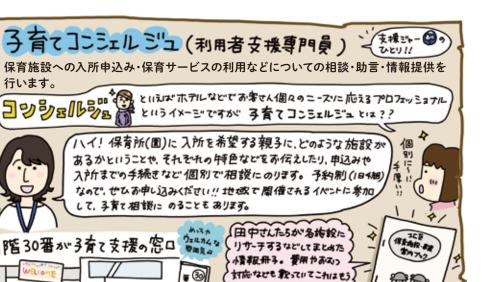
赤ちゃん連れでの遠出は ハードルが高いので、 家の近くにあるのがうれしい。 近所のお友だちもできるしね

### 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた! 要収

ママ同士で子育ての喜びや悩みを話し合いな がら、赤ちゃんとの関わり方や育児の工夫を学ぶ プログラム。専門スタッフが寄り添います。







**高地震** うう~! 煮詰まったり追い詰められることも 多い子育て。助けを求めてもいいんだね~!

3階30番かり育て支援の窓口ウェルルグマ 

コッショルショ というイメーミッですが、子育てコンミェルジュとは?? 八イ! 保育所(園)に入所を希望する親子に、どのような施設か あるかということや、それぞれの特色などをお伝えしたり、申込みや 入がすでの手続きなど個別で相談にのります。予約制(184組) なので、せひか申し込みください!! 地域で開催されるイベントに参加 して、子育で相談にのることもあります。 表的 7°% 分次 月日の応想 以前より入りやすくなったとはいえ、 点数計算やどこが合うのかなどお悩みも 多い保育所選び。個別相談はありがたい!

申込書など書類はこちる。

#### 07 わがまち北区