

はじめるの1冊!

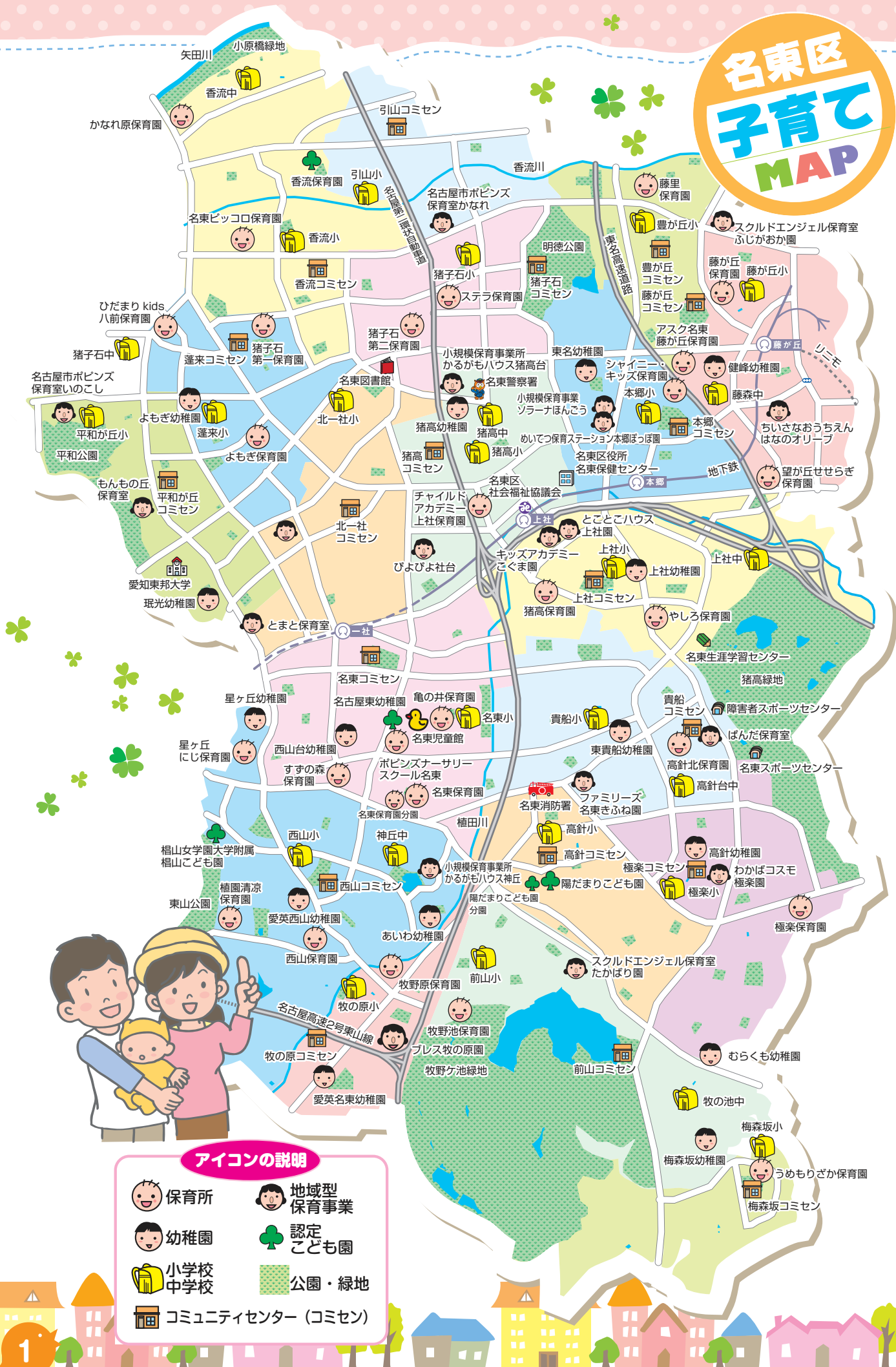


子育てに
頼りになります
この1冊!!

contents

名東区子育てMAP	①	保育施設入所申込の流れ	⑩
はじめまして!	②	名東保健センターの子育て支援事業	⑪
なごや子育てアプリ NAGOMii (なごみー)	②	子どもを守るパパ・ママになろう!	⑫
名東区内各地域の子育て支援	③	* 保健師からの防災アドバイス	
北西部 北東部 南東部 南西部		* 管理栄養士からの防災アドバイス	
名東区の子育て支援	⑪	赤ちゃんとの生活を HAPPY に!	⑬
* 地域子育て支援センター		～子育てワンポイントアドバイス～	
* 児童館 図書館 スポーツセンター 生涯学習センター		名東区内の予防接種指定医療機関	⑮
エリア支援保育所		緊急連絡先	⑯
名古屋市の子ども・子育て支援	⑬	子ども・子育て相談	⑰
令和元年度 子育て支援ネットワーク5-10行事予定 ^{メイト}	⑮		

名東区
子育て
MAP



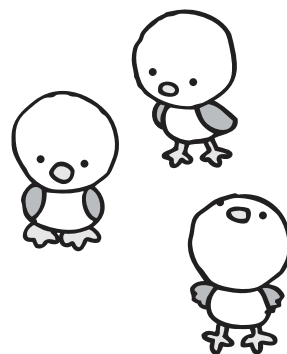
はじめまして！

この冊子は、みなさまの子育て支援の一助となることを願いつつ、
名東区子育て支援ネットワーク^{メイト}5-10が発行する子育て情報誌です。

赤ちゃん訪問事業などで、子育て家庭に配布しています。

この広い世界に生まれたばかりの赤ちゃん、パパ・ママになったばかりのあなた。

さわやかな風に誘われて、地域へ、街へ、はじめの一歩を踏み出してみませんか。



名東区子育て支援ネットワーク^{メイト}5-10

地域子育て支援センター、児童館、保育所、幼稚園、保健センター、区役所など名東区内の子育て関係機関が集まり、毎年11月の「すくすくメイト 子育てふれあい広場」や、商業施設・コミュニティセンターを利用したミニ広場の開催など、子育て支援に関する企画・運営や情報の交換を行っています。

※行事予定は、p.15にあります。

赤ちゃん訪問事業とは…

初めての赤ちゃんが誕生したご家庭に、主任児童委員がお伺いして、地域の子育て支援情報などをお届けします。

※主任児童委員とは、厚生労働大臣から委嘱を受けて、地域の児童福祉に関する事項を専門的に担当しています。学区に2名ずつ配置されています。

なごや子育てアプリ



NAGOMii (なごみー)

知りたい、お出かけしたい、そんな時にいつでも欲しい情報が確認できます。
是非、ご活用ください！



スマホで妊娠、出産、子育てと切れ目なく子育て家庭をサポート

●お知らせ機能 出産予定日やお子さんの生年月日を登録すると、妊婦さん向けの情報やお子さんの健康診査の時期のお知らせなど、その時々にあわせた情報を名古屋市からお届けします。

●施設マップ 「ぴよか」協賛店、保育所、幼稚園、親子が集える場所などの位置と現在地からの経路が検索できます。

●子育て支援情報

●子育て日記帳

●予防接種の記録情報 など

ダウンロードはこちら



◀Android端末をご利用の方



◀iPhoneをご利用の方



問合：子ども青少年局子育て支援課

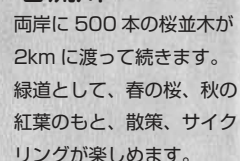
TEL:972-3971 FAX:972-4419

*名東区ウェブサイト (<http://www.city.nagoya.jp/meito/>) の「子育て情報」でも子育て支援情報を提供していますので、是非ご覧ください！





猪高学区(西) 香流学区 猪子石学区(西) 蓬来学区
引山学区(西) 平和が丘学区 北一社学区





こんにちは主任児童委員です。

私達は地域の子育てサポーターです。子育ての先輩としてお子さんやお母さんを見守り応援しています。赤ちゃん訪問にお伺いしたり、子育てサロンを開いたりしています。悩みや困っている事など気軽に相談してください。

赤ちゃん訪問します



赤ちゃんに会えることがうれしくて、毎月訪問しています。お母さんとの話の中で、少しでも気を休める話題を持っていき子育てを楽しんで頂ければいいです。

子育てサロンに来てね



私達は子育て中のお母さんがサロンに気軽に足を運び、情報交換をしたり、多くのお子さんの成長を見ながら一人ではないこと、同じ悩みを抱えながら皆楽しんで子育てをしていると感じていただければと思います、活動しています。



子育てサロン

(平成31年4月現在)

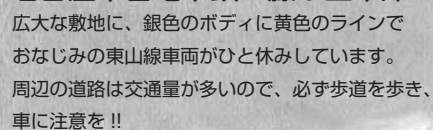
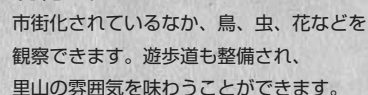
名 称	場 所	電話番号	日 時	対 象	会 費
わくわくルーム	猪高コミセン	776-6604	月2〜3回(火曜) 10:00〜12:00	0〜2歳	無料
いきいきサロン香流	香流コミセン	771-0074	第2金曜13:30〜15:30	0〜3歳	1回200円
よもぎすすく広場	蓬来コミセン	777-5258	第3金曜10:00〜11:45	0〜1歳半頃	無料
よもぎのびのび広場	蓬来コミセン	777-5258	第3木曜10:00〜11:45	1〜3歳	無料
こんにちは赤ちゃん	平和が丘コミセン	777-3738	毎週火曜10:00〜12:00	0〜1歳	無料
トコトコクラブ	平和が丘コミセン	777-3738	毎週火曜10:30〜11:30	1〜3歳	無料
子育てサロン	北一社コミセン	773-5533	第1・3水曜10:00〜12:00	0〜1歳半前後	無料

保育所・認定こども園・幼稚園の子育て支援

名 称	所在地	電話番号	お知らせ
猪子石第一保育園	つつじが丘201	771-7884	未就園児を対象とした「あそぼう会」を開催しています。週3回までのお仕事や緊急時、リフレッシュでもご利用いただける一時保育も行っています。
猪子石第二保育園	文教台一丁目920	771-0337	年10回「あそぼう会」を開催。夏は色水やシャボン玉あそび。冬はクリスマスの飾り作り等季節に合わせた企画を準備しています。遊びに来て下さい。
よもぎ保育園	よもぎ台二丁目514	774-5533	未就園児対象の「あそぼう会」を開催。園庭や室内で遊んだり、保育士や在園児の出しものを見たりします。お気軽に親子で遊びに来て下さい。
かなれ原保育園	猪子石原二丁目201	775-6635	子育て経験のある保育士が多くいますので、育児相談について気軽にお尋ねください。
香流保育園	神月町604	771-6101	「びよびよ教室」として未就園児対象に遊びの場や仲間作りの場を提供したり、年4回看護師による育児相談を行っています。
名東ピッコロ保育園	香流一丁目1114	725-8020	保育士や在園児といっしょに遊ぶと保育園の雰囲気がよくわかります。経験豊かな保育士と育児の悩みや子育てについて考えましょう。
ひだまりkids八前保育園	八前一丁目803	769-6333	子育て経験豊かな保育士が多くいますので、いつでもお気軽にご相談ください。
珉光幼稚園	平和が丘三丁目78	781-6420	毎週火曜に「子育てひろば(親子教室)」を開催(有料)。1歳児クラス/9:30〜10:30(定員20組)。2歳児クラス/10:40〜11:40(定員25組)。子育てに関する相談を行っています。詳しくは電話にて幼稚園にお尋ねください。
よもぎ幼稚園	よもぎ台一丁目101	773-0761	



猪高学区(東) 藤が丘学区 猪子石学区(東) 本郷学区
豊が丘学区 引山学区(東)





こんにちは主任児童委員です。

ちょっと堅苦しい名前ですが、この学区に住んでいる先輩お母さんです。
お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようにお手伝い出来たらと思います。
もし、悩み事があったらどんな小さなことでも相談してくださいね。

赤ちゃん訪問します



新米ママと赤ちゃんに「初めまして」と主任児童委員がご挨拶に伺います。

子育ては幸せいっぱいでも、時には不安なことも…。玄関先で様子を聞かせていただいたり、各地域の子育てサロンにお誘いしたりしています。

子育てサロンに来てね



藤が丘コミセンでママ友作りしませんか？気軽に参加して!!(藤が丘) ママ友と楽しくおしゃべりしませんか？(本郷) どの地域からでも参加OK！気軽に来てくださいね(豊が丘) どなたでも参加できるアットホームなサロンです。引山コミセンでお待ちしてマ〜ス♡(引山) いっしょに遊びましょう!!(猪子石)

子育てサロン

(平成31年4月現在)

名 称	場 所	電話番号	日 時	対 象	会 費
でこぼこフレンズ	藤が丘コミセン	777-5555	第1・3火曜10:00~11:30	0~2歳 学区内の第1号	無料
ロスニニョス	藤が丘コミセン	777-5555	第2・4木曜10:00~11:30	0~3歳	体験1回無料 入会金500円のみ
子育てサロン	本郷コミセン	779-4477	第1・3金曜10:00~11:45(祝日・8月お休)	0~2歳	無料
子育てサロン(豊が丘)	豊が丘コミセン	776-6029	第2・4月曜10:30~11:45(祝日・8月お休)	0~未就園児	無料
引山子育てサロン	引山コミセン	778-6440	第2木曜10:00~11:30(祝日・8月お休)	0~未就園児	1回100円
子育てサロンヨチヨチ	猪子石コミセン	775-6886	第1・3水曜10:00~11:30	0~3歳	1回100円

保育所・認定こども園・幼稚園の子育て支援

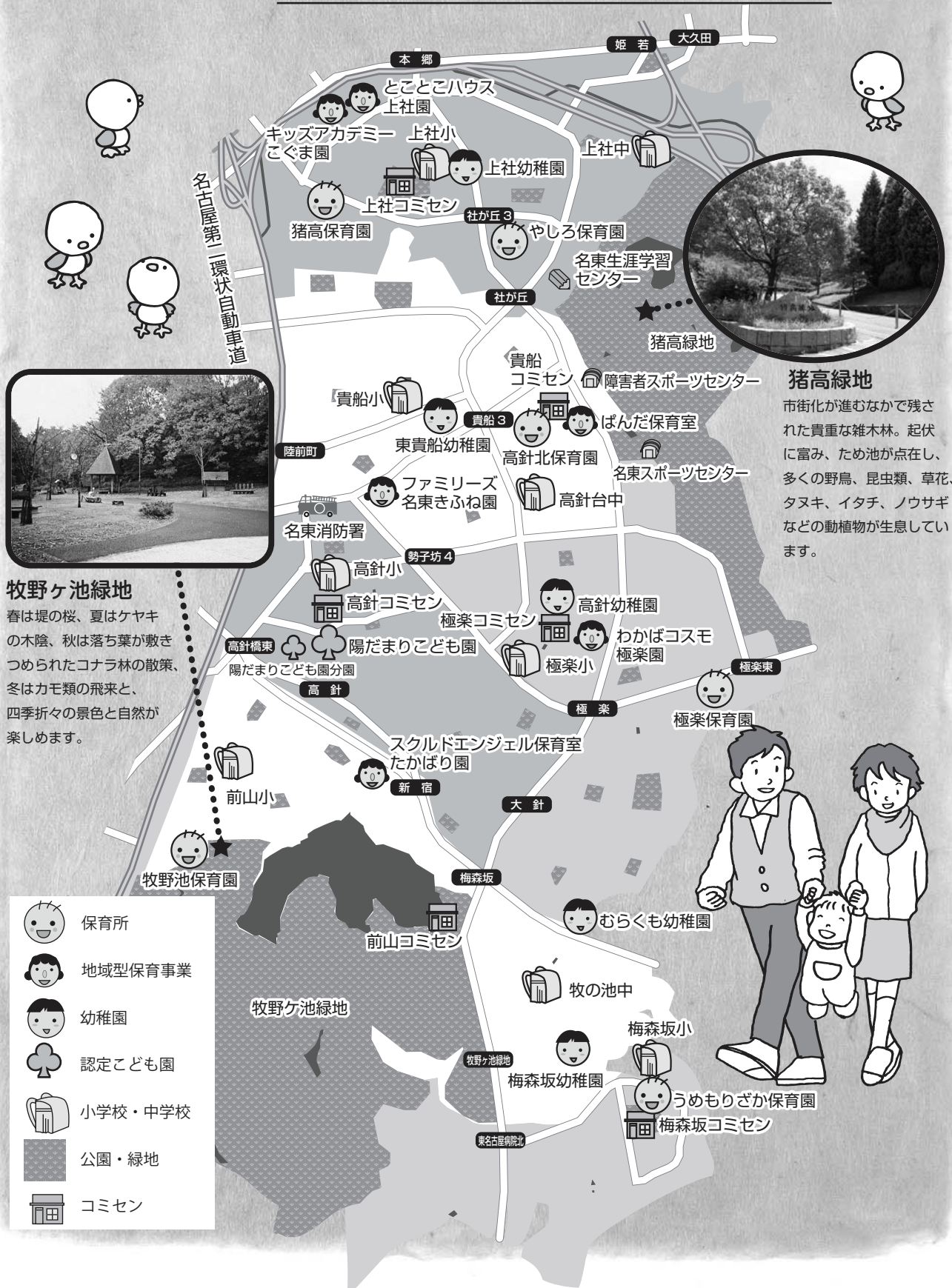
名 称	所在地	電話番号	お知らせ
藤が丘保育園	藤が丘99	773-3650	未就園児対象の「あそぼう会」を5月~2月に月1回開催しています。(10時~11時) 予約は必要ありません。お気軽におこしください。
藤里保育園	藤里町1003	779-3374	地域子育て支援センター「おひさま」として、未就園児とその保護者を対象に赤ちゃん広場や園庭開放、誕生会、身体測定などを開催しています。
チャイルドアカデミー上社保育園	上社一丁目409	779-1152	チャイルドクラブ入会で、一時保育、延長保育、休日保育、病児・病後児保育、学童保育、英会話など多様な保育サービスが利用できます。
ステラ保育園	猪子石三丁目118	777-3911	地域子育て支援センター「きらきら」として、就園前のお子様と保護者の皆様と一緒に遊べる場を提供しています。毎月楽しいイベントや誕生会を企画しています。
望が丘せせらぎ保育園	望が丘277	778-8061	見学や子育て相談は随時受け付けております。お気軽にお問合せください。
シャイニーキッズ保育園	本郷一丁目91	739-5021	毎月2回程度園内見学を兼ねた園庭開放をしています。(10時~11時 1回5組まで) 予約をお取りの上げ遊びに来て下さい。
アスク名東藤が丘保育園	小池町2-2	726-8052	見学や子育て相談などは随時受け付けておりますので、お電話で予約をしていただき、ぜひ遊びに来てください。
猪高幼稚園	丁田町33	773-2756	未就園児親子遊びの会「ひよこの会(1・2歳児対象)」を開催。子育て相談も随時行っています。
健峰幼稚園	小池町65	771-3001	保護者同伴の3歳未満児に、木曜を除く毎日「おもちゃルーム」を開放(10~13時。4組まで)。予約制ですが、利用状況により即利用も。駐車場なし。
東名幼稚園	藤森二丁目43	771-3877	翌年入園希望者を対象に、親子参加の「なかよしひろば」を開催。(毎月1回土曜。8月を除く。10:00~11:00頃)。歌、リズム遊び、製作など。



名東区内各地域の 子育て支援

南東部

主な学区 高針学区 梅森坂学区 貴船学区 上社学区
極楽学区 前山学区



牧野ヶ池緑地

春は堤の桜、夏はケヤキの木陰、秋は落ち葉が敷きつめられたコナラ林の散策、冬はカモ類の飛来と、四季折々の景色と自然が楽しめます。

猪高緑地

市街化が進むなかで残された貴重な雑木林。起伏に富み、ため池が点在し、多くの野鳥、昆虫類、草花、タヌキ、イタチ、ノウサギなどの動植物が生息しています。

- 保育所
- 地域型保育事業
- 幼稚園
- 認定こども園
- 小学校・中学校
- 公園・緑地
- コミセン



こんにちは主任児童委員です。

みなさんよりちょっぴり？先輩の私達！今まで自分の子育てに悪戦苦闘して、今も？子育て中です（子育ては一生涯ですから！）。赤ちゃん訪問事業から始まり、地域の行事、活動にも神出鬼没で頑張ってます！気軽に声をかけてください。

赤ちゃん訪問します



“ピンポーン”。初めての出産で不安いっぱいのお母さん方にちょっぴりアドバイスして、お話し相手になれるようお伺いしています。緑豊かなこの地域で、“ゆっくり”といっしょに子育てをしていきましょう。

子育てサロンに来てね



のびのびと地域行事にも参加します（高針） ママのためのコミュニティーサロンです。気軽にきてください（梅森坂）
お誕生日会や季節の行事、保育園での園庭遊びもします（貴船） 年齢に応じた2つののびのびサークルがあります（極楽）
和室でまったりわいわい情報交換しましょう（上社） 牧野ヶ池緑地、子育て支援センターなど力強いサポートがあります（前山）

子育てサロン

（平成31年4月現在）

名 称	場 所	電話番号	日 時	対 象	会 費
ニコじろう	高針コミセン	701-2922	第1・3金曜14:00～16:00 第2・4火曜10:00～12:00	0～3歳	無料
プラムフレンズ	梅森坂コミセン	705-4414	第4金曜10:00～12:00	0～3歳	1回100円
ころころ貴船	貴船コミセン	701-0848	第1・3金曜10:00～11:30	0～3歳	1回100円
極楽赤ちゃん広場	極楽コミセン	704-1530	第3木曜10:00～11:30	0～2歳	無料
極楽スマイルクラブ	極楽コミセン	704-1530	第4水曜10:30～12:00	0～3歳	1回100円
コパン広場	上社コミセン	702-6481	第2水曜10:00～11:30	0～3歳	無料
前山エンジェル	前山コミセン	977-8538	第1金曜10:00～11:30（祝日・1月・5月お休）	0～3歳	1回100円

保育所・認定こども園・幼稚園の子育て支援

名 称	所在地	電話番号	お知らせ
猪高保育園	上社四丁目262	701-0041	未就園児を対象にした「あそぼう会」や、運動会、夏祭りなど行事への参加を企画しています。お母さんどうしの交流の場にもどうぞお待ちしております。
牧野池保育園	牧の里三丁目701	703-2341	エリア支援保育所として、地域のご家庭の支援を幅広くきめ細やかに行います。子育て支援センター「わいわい」は、月～金曜日にご利用ください。
高針北保育園	勢子坊二丁目1302	701-4555	「あそびましょ」は11時から園庭開放を中心に、「遊ぼう会」は10時から室内で楽しい企画を行います。ぜひあそびに来てください。
極楽保育園	大針一丁目266	703-7007	園庭、室内あそびを中心に楽しい企画がいっぱいの遊びと交流の場です。月～金曜日、子育て支援室と園庭を開放しています。
やしろ保育園	社が丘三丁目108	747-5695	5月より毎月第1木曜日10:00～11:00園庭開放を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
陽だまりこども園（分園含む）	高針二丁目1801	701-0027	就園前のお友だち（1歳～）は、お母さんと一緒に「にこにこ教室」へどうぞ。製作をしたり、手遊び、お遊戯、手作りおやつもありますよ。
うめもりざか保育園	梅森坂四丁目102	702-8801	未就園児を対象とした「あそぼう会」を開催。緊急な出来事や週3日までの仕事、リフレッシュでもご利用いただける一時保育も行っています。
梅森坂幼稚園	梅森坂三丁目210	703-6644	未就園の子どもたちが講師の先生や在園児の保護者と遊ぶ「コアラの会」を月2～3回実施。遊具遊びや季節の行事をみんなで楽しめます。
東貴船幼稚園	貴船三丁目2001	703-2134	6月・8月に未就園児対象（H27.4.2～H28.4.1）の「あそぼうげんキッズ」を行っています。水あそびや親子工作などをして楽しみましょう！！
上社幼稚園	上社五丁目301	703-0846	幼稚園に直接お問い合わせください。
むらくも幼稚園	大針三丁目344-2	703-5381	幼稚園に直接お問い合わせください。
高針幼稚園	高針台三丁目701	702-2982	5～7月に未就園児（H28.4.2～H29.4.1生）を対象に幼児教室を行っています。予約はHPかお電話で受け付けています。



西山学区 名東学区 牧の原学区



こんにちは主任児童委員です。



この地域に住む先輩ママおばさんです。子ども達が健やかに育ち、お母さん方が安心して、楽しく子育てが出来るように、民生委員・学校・保育園などの協力を得ながらお手伝いしたいと思います。ぜひ、声をかけてください。

赤ちゃん訪問します



この地域に仲間入りした可愛い赤ちゃん和新米ママを訪問させていただきます。訪問先で母子共にお元気な顔を拝見するとまずは安心！地域の子育てサロンへの参加をお勧めしたり、地域情報をお伝えしています。

子育てサロンに来てね



保育士、看護師さんからのアドバイスを受けたり、あそびや健康に関する企画を催しています。アットホームな雰囲気の中でお母さん同士が、子育ての喜びや悩みを共有し合い、ママ友作りをしています。気軽に越してください。

子育てサロン

(平成31年4月現在)

名 称	場 所	電話番号	日 時	対 象	会 費
子育てサロン	西山コミセン	701-6440	第2木曜10:30~12:00	0~1歳頃	無料
			第3木曜10:30~12:00	1歳頃~2歳半	
育児サロン	名東コミセン	704-0061	第1・3木曜10:00~12:00	0~1歳半	1回100円
牧の原ママのひろば	牧の原コミセン	705-4501	第3木曜10:00~11:30	0~3歳	無料

保育所・認定こども園・幼稚園の子育て支援

名 称	所在地	電話番号	お知らせ
亀の井保育園	亀の井二丁目201	703-4380	「あそびましよう会」では、室内あそびや保育士によるパネルシアターや絵本、園庭あそび等、季節に合わせて行っています。遊びに来て下さいね。
牧野原保育園	牧の原一丁目1303	703-1177	「あそぼう会」では、リズムあそびやふれあいあそび、夏の水あそびなど、親子で楽しんでいた企画をいろいろ用意しています。園庭開放もやっていますので、ぜひ遊びに来て下さい。
名東保育園(分園含む)	高間町135	701-2622	地域子育て支援センター「めいとう」は、いつでも遊びに来ていただけるお部屋があります。詳しくはホームページをご覧ください。
西山保育園	西山本通3丁目7-2	783-2424	毎日(月~金曜日)の午前10時~午前11時30分に園を開放します。天気の良い日は園庭で、雨天時には子育て支援室にて。行事等で使用できない日がありますので、園またはHPにてご確認ください。
すずの森保育園	高間町64	701-8112	未就園児親子で遊ぶ「なかよし広場」を月1回開催。詳しくは園にお問い合わせください。
植園清涼保育園	植園町3丁目24	788-7171	保育園に直接お問い合わせください。
星ヶ丘にじ保育園	名東本町107	789-1577	ご見学のご予約等受けつけておりますので、いつでもお気軽にお問い合わせ下さい。
ポピンズナーサリースクール名東	亀の井二丁目269	753-3615	保育園に直接お問い合わせください。
名古屋東幼稚園	亀の井二丁目210	701-3191	幼稚園に直接お問い合わせください。
椋山女学園大学附属 椋山こども園	にじが丘1丁目12-4	781-6555	6月頃より、地域の子育て支援とこども園見学の受付を始める予定です。詳しくは、ホームページをご覧ください。こども園へお問い合わせ下さい。
西山台幼稚園	亀の井二丁目41	701-5286	未就園児親子で遊ぶ会を月1回(金曜)、満3歳児親子で遊ぶ会を2学期~月2回程度、園庭開放を毎週金曜に開催(変更あり)。園長による子育て相談も。
愛英西山幼稚園	扇町1丁目73	782-1101	未就園児の親子教室「愛いく教室」(月曜)では、運動遊びを中心に活動しながら、親子のスキンシップやお友達とのふれあいを楽しみます。
愛英名東幼稚園	高針原二丁目1510	701-3101	未就園児の親子を対象とした「愛いく教室」を毎週水曜10:15から行っています。詳しくは、HP 又はお電話でお問い合わせください
あいわ幼稚園	神里二丁目168	701-4550	幼稚園に直接お問い合わせください。
星ヶ丘幼稚園	名東本町20	781-0118	幼稚園に直接お問い合わせください。

名東区の子育て支援



地域子育て支援センター

保育所を地域子育て支援センターと位置づけ、子育て家庭を支援します。
育児の不安などの相談、保育所施設の開放など行っています。
名古屋市子育て応援サイト <http://www.kosodate-ouen.city.nagoya.jp/>

地域子育て支援センター ごくらく (極楽保育園)

所在地	大針一丁目 266	連絡先	☎703-7018	対象年齢	0～6歳(未就園児)
手続き	企画日は電話予約 初回に登録カード記入	持ち物	お茶、帽子、保護者用上履き、 夏季是水あそびの用意		
☆企画日 10:00～11:15 室内・園庭遊び・季節の遊び(泥んこやプール遊び)・季節の行事等 手作りおもちゃ 身体測定 子育て講座 ☆室内開放 10:00～15:00 ☆園庭開放 12:00～15:00 ☆子育て相談 9:30～16:00				 ひとこと 子育て支援室や園庭で楽しく遊びましょう。チラシやHPで予定等をご覧ください。又、改まった相談だけでなく、子どもたちの遊びを見守りながら話をするなかで気軽に相談に応じています。親子の為の遊びと交流の場です。そして、楽しい子育てを応援します。	

ひとこと

子育て支援室や園庭で楽しく遊びましょう。チラシやHPで予定等をご覧ください。又、改まった相談だけでなく、子どもたちの遊びを見守りながら話をするなかで気軽に相談に応じています。親子の為の遊びと交流の場です。そして、楽しい子育てを応援します。

地域子育て支援センター めいとう (名東保育園)

所在地	高間町 135	連絡先	☎701-2644	対象年齢	0～6歳(未就園児)
手続き	予約不要 年度ごとに登録カード記入	持ち物	お茶・手洗い用タオル 名古屋市子育て応援サイトにその都度記載		
☆年齢別子育てタイム ☆園庭開放 保育士、看護師、栄養士、臨床心理士による 子育て相談、子育て講座、児童館をはじめとする 地域での遊びの広場、季節の行事、子育て支援室の開放			ひとこと 子育て支援棟では、親子で自由に遊べるお部屋があります。気軽に遊びに来ていただき、お母さん同士のおしゃべりを楽しんだり、ちょっと困ったことなどを担当保育士に相談できます。企画等予約が必要な場合もあります。チラシやホームページなどで日程や内容をご覧ください。http://meito-hoikuen.jp/		

ひとこと

子育て支援棟では、親子で自由に遊べるお部屋があります。気軽に遊びに来ていただき、お母さん同士のおしゃべりを楽しんだり、ちょっと困ったことなどを担当保育士に相談できます。企画等予約が必要な場合もあります。チラシやホームページなどで日程や内容をご覧ください。http://meito-hoikuen.jp/

地域子育て支援センター きらきら (ステラ保育園)

所在地	猪子石三丁目 118	連絡先	☎799-3611	対象年齢	0～6歳(未就園児)
手続き	年度ごとに登録カード記入	持ち物	お茶、帽子、靴を入れる袋		
☆園庭開放	11:00～15:00				
☆企画日	8:00～10:00、12:00～15:00				
	赤ちゃん広場、誕生会、看護師による保健講座、栄養士による食育講座、 手作りおもちゃ、季節のイベント等を開催				

ひとこと

お子さんもお母さんたちも楽しめる
場になれば…と思います。お気軽に
お越し下さい!!

ひとこと

お子さんもお母さんたちも楽しめる場になれば…と思います。お気軽にお越し下さい!!

地域子育て支援センター わいわい (牧野池保育園)

所在地	牧の里三丁目 701	連絡先	☎701-7767	対象年齢	0～6歳(未就園児)
手続き	企画日は電話予約 年度ごとに登録カード記入	持ち物	お茶・手洗い用タオル		
☆園庭あそび ☆室内あそび ☆企画日…季節のイベント、身体測定、誕生会、おやつ試食会、コンサート、 ママのお楽しみなど					ひとこと 毎日たくさんのお友達が来てくれています。 お母さんのお友達作りの場にもなっています。 一緒にあそんだり、おはなししたりして楽しい時間を過ごしましょう。

ひとこと

毎日たくさんのお友達が来てくれます。お母さんのお友達作りの場にもなっています。一緒にあそんだり、おはなししたりして楽しい時間を過ごしましょう。

地域子育て支援センター おひさま (藤里保育園)

所在地	藤里町 1003	連絡先	☎779-3374	対象年齢	0～6歳(未就園児)
手続き	予約不要（必要な企画あり） 年度ごとに登録カード記入	持ち物	園庭遊び…お茶・帽子 遊戯室で遊ぶ日…靴を入れる袋		
☆園庭遊び ☆室内遊び ☆赤ちゃん広場…室内遊び、わらべ歌あそび、身体測定、誕生会 ☆あそぼう会…室内遊び、季節のイベント、身体測定、誕生会					

ひとこと

親子で楽しい時間を過ごしましょう。
子育てのお悩みも相談できます。
お気軽にお越しください！

ひとこと

親子で楽しい時間を過ごしましょう。子育てのお悩みも相談できます。お気軽にお越しください!

児童館

自由参加クラブ

予約不要／無料

亀の井二丁目 201 ☎704-8314 (FAX 兼用)

名 称	対 象	日 時	内 容
メーちゃんひろば	0～1歳	第2・4木曜 10:30～11:15	バラバルーンやリズム遊び、手遊びなど
赤ちゃん体操	6か月～1歳6か月	第1土曜 10:30～11:30	体操、ふれあいマッサージなど
幼児の時間	1歳～	第1・3水曜 10:30～11:15	季節の遊び、工作、手遊びなど
お話の部屋(ポケットの会)	乳幼児	第2金曜 10:30～11:15	手遊び、絵本の読み聞かせなど
お話の部屋(ハートの会)	乳幼児	第4木曜 11:15～12:00	パネルシアター、絵本の読み聞かせ、手遊びなど
屋内遊園	乳幼児	第1・4金曜 10:30～13:00	ホールに遊具を設置し、自由に遊べます



自由参加クラブのほか、お母さんどうしの親睦も兼ね、親子で楽しく遊べます。

利用時間 8:45～17:00

休館日 月曜、祝日、年末年始など(市立の小学校の長期休業期間中は、日曜日)

図書館

文教台二丁目 205
☎773-8200

名 称	対 象	日 時
小さい子向けおはなし会	乳幼児と保護者	第2・4木曜 11:00～11:30
おはなし会	幼児～低学年	毎週木曜 16:00～16:30 第2土曜 11:00～11:30



本6冊、紙芝居3組、2週間借りられます。

利用時間 火～土曜 9:30～19:00／日曜・祝日 9:30～17:00

休館日 月曜、毎月第3金曜、年末年始、特別整理期間など

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.library.city.nagoya.jp>



ひとこと

- ・乳幼児向けわらべうたの講座もあります。(年2回予定)
- ・ベビーカーで入って本を見られます。
- ・授乳の際はお声かけください。

スポーツセンター

猪高町大字高針字勢子坊 307-12
☎705-4948

小学校入学前のお子様のプール利用は無料です。いつでも遊びに来てください。保護者(有料)の同伴要

プール 利用時間	〈7・8月以外〉火～土曜10:00～20:30(日祝18:00まで) 第2・4月曜10:00～20:30 〈7・8月〉火～土曜9:00～21:00(日祝18:00まで) 第2・4月曜9:00～21:00
休館日	第1・3・5月曜(祝休日除く)、年末年始など

親子向け教室などはホームページにてご案内しています。

<http://www.nespa.or.jp/> / [(公財)名古屋市教育スポーツ協会]

生涯学習センター

社が丘三丁目 802
☎703-2622

利用時間 月～土曜 9:00～21:00／日曜・祝日 9:00～17:00

休館日 第2火曜、第4月曜、年末年始など(ただし、7月～11月の第4月曜は開館)

親子向けの講座を随時開催しています。

<http://www.suisin.city.nagoya.jp/system/lecture/index.cgi> (名古屋市生涯学習総合サイト)

牧野池保育園 エリア支援保育所

牧の里三丁目 701
☎702-6508

利用時間 月～金曜 9:00～17:00

ひとこと

保育園や子育てに関するご相談もお受けします。
お気軽にお電話ください。

親子向けの交流会や講座を開催しています。

<http://www.kosodate-ouen.city.nagoya.jp/> (名古屋市子育て応援サイト)にてご案内しています。



名古屋市子ども・子育て支援

子育て中のお父さん、お母さんを応援します！

保育所

保護者が仕事や病気などでお子さんを家庭で保育できない場合、保護者の希望により保育するところです。保育所では、国の定める保育所保育指針に基づいた保育目標のもと、生命の安全と情緒の安定を最優先に、個々の発達に応じた適切な援助をし、豊かな人間性を持つ子どもに育つよう心がけています。

休日保育事業

市内の認可保育所、認定こども園、小規模保育事業所等を利用している方で、休日においても保育できない状態である場合に利用できます。

開設時間 日曜・祝日の概ね7:30～18:30（年末年始を除く）

利用方法 事前登録が必要

幼稚園

幼稚園は、幼稚園教育要領に基づき、一人一人の個性を大切にしながら家族との連携を図り、幼児の健全な成長や発達を促すことや、その後の教育の基礎を培うことを目的としています。

地域型保育事業

家庭で保育できない3歳未満のお子さんを保育士の資格を持つ保育者が家庭的な雰囲気の中でお預かりします。

認定こども園

教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育所の機能や特徴をあわせ持ち、地域の子育て支援も行っています。

一時保育

緊急的・断続的に家庭での保育が困難になる場合、一時的に指定保育所で預かります。

（日曜・祝日利用不可）

- 非定型保育：週3日以内の就労など（曜日固定）
※幼稚園在園児は対象外
- リフレッシュ保育：育児疲れを解消し、新たな気持ちで育児に取り組むため
- 緊急保育：保護者の傷病や出産など（連続した14日以内）※1回に限り再申請可能

開設時間 8:00～18:00までの必要な時間帯

利用料 世帯の所得・利用時間に応じて
1日あたり0～2,000円
別に、飲食物費300円

リフレッシュ預かり保育事業

子育て家庭の育児疲れ解消を図るためのものです。1日あたり市内10カ所程度の公立保育所が毎日交代で実施しています。

利用方法 名古屋市ウェブサイト掲載の実施予定カレンダーを確認のうえ、直接保育園に申し込み

名称	所在地	電話番号
名古屋市ポピンス保育室かなれ	香南一丁目418	778-2107
名古屋市ポピンス保育室いのこし	平和が丘一丁目70	776-2101
ぴよぴよ社台	社台三丁目153-1	799-8712
キッズアカデミーこぐま園	上社三丁目1807	701-7088
ちいさなおうちえんはなのオリーブ	宝が丘12	771-5517
小規模保育事業ソーラーナほんごう	藤森二丁目286	778-8300
ファミリーズ名東きふね園	勢子坊一丁目201	703-1331
スクルドエンジェル保育室ふじがおか園	富が丘37	772-2225
わかばコスモー社園	社台一丁目129	760-1003
スクルドエンジェル保育室たかばり園	新宿二丁目34-1	701-9070
わかばコスモ極楽園	極楽四丁目1404	709-3122
小規模保育事業所かるがもハウス猪高台	猪高台二丁目1201	715-5777
とことこハウス上社園	上社三丁目1704番地1	753-8238
ブレス牧の原園	牧の原二丁目803番地1	705-0203
小規模保育事業所かるがもハウス神丘	神丘町二丁目32-1	734-3525
めいてつ保育ステーション本郷ぼっぽ園	藤森二丁目286	737-8818
もんもの丘保育室	平和が丘二丁目231	726-5300
とまと保育室	高社一丁目16	726-5282
ぱんだ保育室	勢子坊二丁目1408	710-4650

病児・病後児デイケア事業

病児または病後児で、集団保育が困難なお子さんを、就労などにより家庭での保育ができない場合にお預かりします。
市内在住 原則 6か月～小学校6年生までの児童

開設時間 月～土曜 8:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)
(土曜の開設時間は施設により異なります)

利用料 世帯の所得・利用時間に応じて
1日あたり0～4,000円
別に、給食費・おやつ代の実費必要

利用方法 事前登録が必要
登録は無料 緊急の場合は当日可

名古屋市子ども子育て支援センター

758 なごや キッズステーション

親子でゆったり過ごせる「キッズパーク」には子育てに寄り添う子育てコンシェルジュが常駐しています。
子育てを応援する講座も開催しています。

時間 10:30～17:30 **休館日** 祝日・年末年始等

所在地 中区栄三丁目18-1
電話番号 ナディアパークビジネスセンタービル6F
☎052-262-2372
<http://www.kosodate.city.nagoya.jp/>

のびのび子育てサポート事業

子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)に子育てのお手伝いをしたい方(提供会員)を紹介し、会員同士で子育ての援助をする事業です。

報酬 平日7:00～19:00 800円/1時間
土日・祝日・年末年始・上記時間帯以外 1,000円/1時間

利用方法 名東支部に連絡 名東保育園内
☎052-709-6881

子育て家庭優待カード ぴよか

カード(ぴよか)の交付を受けた家庭が、協賛店舗等にぴよかを提示することによって、協賛店舗等が独自に定める割引・特典サービスを受けることができます。

母子手帳別冊または名東区役所民生子ども課窓口にて配布。
※有効期限があります。



子ども医療費助成

中学3年生までの子どもを対象に、入院・通院医療費の助成を行っています。医療機関の窓口で、保険証と子ども医療証を一緒に見せます。

問合せ 名東区役所保険年金課
☎052-778-3053

児童相談所 (中央児童相談所)

子育てから子どもの心身の発達・非行の問題などあらゆる相談に応じます。

相談時間 月～金曜 8:45～17:30(祝日・年末年始を除く)

所在地 昭和区折戸町4-16
電話番号 ☎052-757-6111

電話相談

子育てに関する悩みや不安、子どもの虐待相談に関するSOSにお応えする電話窓口です。

＊なごやっ子SOS

相談時間 毎日 24時間体制
☎052-761-4152

＊CAPNAホットライン

相談時間 月～土曜 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
☎052-232-0624

中央療育センター

障害の早期発見とその療育のための面接による相談、指導、検査、判定や訓練を行うとともに、親同士の集いの場を提供しています。

相談時間 月～金曜 8:45～17:15(祝日・年末年始を除く)

所在地 昭和区折戸町4-16
電話番号 ☎052-757-6111

東部地域療育センターぽけっと

育ちに不安のある未就学児とその保護者を対象に、発達相談(小児科、整形外科、耳鼻科、児童精神科)、療育グループ(親子遊び、子育て相談など)を行っています。

相談時間 月～金曜 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

所在地 千種区猫洞通1-15
電話番号 ☎052-782-0770

児童発達支援センターさわらび園

発達に心配のある乳幼児とその保護者を対象に療育相談や療育グループ(リズムあそび、自由あそび、保護者のグループカウンセリングなど)を行っています。

相談時間 月～土曜 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

所在地 千種区新池町1-18-2
電話番号 ☎052-782-2777

発達障害者支援センター「りんくす名古屋」

自閉症などの発達障害に関する相談を受け、ご家族を支えるためのアドバイスや他機関の紹介を行っています。

相談時間 月～金曜 8:45～17:15(祝日・年末年始を除く)

所在地 昭和区折戸町4-16
電話番号 ☎052-757-6140

令和元年度

メイト

子育て支援ネットワーク 5-10 行事予定

すくすくメイト ～子育てふれあい広場～

日 時 令和元年11月15日(金) 9:30～11:30

場 所 名東スポーツセンター 第一競技場

内 容 子育て支援機関紹介、手作りおもちゃのコーナー、あそびのコーナー、アトラクションのコーナー、赤ちゃんコーナー、足型コーナー、絵本コーナー



子育てミニ広場

開催日		開催場所	内容	支援センター
令和元年	5月21日(火)	名東スポーツセンター	ベビーダンス	ごくらく
	6月19日(水)	清水屋藤が丘店	あそびの広場	おひさま
	6月20日(木)	牧の原コミュニティセンター	あそびの広場	めいとう
	9月19日(木)	愛知東邦大学	あそびの広場	わいわい
	11月26日(火)	うりんこ劇場	アトラクション パフォーマンス	めいとう
	12月6日(金)	前山コミュニティセンター	あそびの広場	ごくらく
	12月11日(水)	清水屋藤が丘店	クリスマス	おひさま
2年	1月15日(水)	北一社コミュニティセンター	あそびの広場	わいわい

※詳細については、各支援センターへご確認ください(連絡先はp.11)

イライラしない子育て講座

日 時 令和元年10月31日(木) 10:00～12:00

場 所 生涯学習センター

内 容 イライラして子どもを怒鳴ったり叩いたりせず、効果的なコミュニケーションによる子育ての技術(コツ)を教える講座

※募集方法等については、広報なごや等でお知らせする予定です。



保育施設入所申込の流れ^{*1}

^{*1}：ここでの保育施設は、認可保育所、認定こども園（1号認定を除く）及び地域型保育事業とします。

【4月入所の申込】

令和2年4月保育施設入所に向けたおおよその流れをご案内します。ただし、変更される場合がありますので、広報なごや、名古屋市ウェブサイト、名東区ウェブサイト等の情報にもご留意いただきますようお願いいたします。

7月

エリア支援保育所事業^{*2}との共催で保育施設入所に関する相談会を開催（7～9月の各月1回）

^{*2}：公立保育園をエリア支援保育所と位置づけ民間保育事業所等と連携しながら、保育の質の向上と地域の子育て家庭を支援するために、研修などの企画・調整や地域機関のネットワークづくりのコーディネート等を行うもの。

9月

10月

広報なごや及び名東区ウェブサイトで保育施設入所受付のご案内

令和2年度利用案内・利用申込書配布開始

令和2年度利用申込受付開始（10月中旬頃から）

（参考）平成31年4月入所の申込受付期間は、平成30年10月16日～平成30年12月11日でした。ただし、お子さんに発達遅れ（集団保育が可能な程度）がみられる場合は、締め切りが上記の期日と異なり、11月12日までの受付でした。広報なごや10月号でご確認いただくか区役所民生子ども課へお問い合わせください。

12月

利用申込受付締切（12月上旬頃）

1月

令和2年度利用調整

2月

令和2年度入所決定、決定通知書発送

3月

空きがある場合、追加の募集受付（締切は3月上旬頃）（追加募集）
利用調整、入所決定、決定通知書送付（追加募集）

（参考）平成31年4月入所の追加募集受付期間は、平成30年12月12日～平成31年3月11日でした。



【4月入所以外の年度途中の月の入所申込について】

入所を希望する月の前月15日（15日が土・日・祝日の場合は次の平日）までに利用申込をしてください。

名東保健センターの 子育て支援事業



保健予防課



日程・予約開始日は広報なごやをご覧ください。

- *1 保健感染症係 TEL 052-778-3112
- *2 感染症対策等担当 TEL 052-778-3114
- *3 保健看護担当 TEL 052-778-3115



保健センター での 乳幼児健診

3か月児健診

身体計測・診察、育児・
離乳食などの相談



1歳6か月児健診

身体計測・診察、歯科検
診、保健・栄養・歯科相談
など
フッ化物塗布希望者
(希望者 720円)



3歳児健診

身体計測・診察、尿検査、
歯科検診、保健・栄養・
歯科相談など
フッ化物塗布希望者
(希望者 720円)



子育て相談・子育て教室

月1回

母乳相談 予約制 *3

母乳の分泌が少ない、体重
がなかなか増えないなど
母乳に関する相談

助産師、保健師、管理
栄養士による相談

月1回

子どものアレルギーと ぜん息相談 予約制 *1

子どものアトピー性皮膚炎やぜん
息などのアレルギー疾患の相談
アレルギー専門医、管理栄養士等
による相談

子育てサロン

「にこにこ広場」 予約制 *3

対象:1歳未満のお子さん(第1子)
と保護者(妊娠中も参加可)
会場:生涯学習センター、
上社レクリエーションルーム
保護者同士の交流会

月1~2回

乳幼児発達相談 (身体・精神) 予約制 *3

運動機能や身長・体重、発達な
どに心配のある子どもの相談

小児科医、臨床心理士等
による相談

月1回

歯科検診と希望者への フッ化物塗布 (希望者720円)

- ・むし歯予防教室 予約制 *1
対象 0歳から就学前の乳幼児
- ・はじめての歯みがき教室 予約制 *1
対象 11か月~1歳0か月

月1回

すくすく教室

予約制 *1

対象:8か月児(第1子)
と保護者
育児・離乳食・はじめて
の歯みがきについて
のお話、個別相談、
試食

年4回
3日コース

子育てママの健康講座 予約制 *2

対象:おおむね6~9か月のお子さんとお母さん
「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防」
についてのお話や試食、親子でできる楽しい運動など

年6回

いやいや期の子育て教室

予約制 *3 予約開始日あり

対象 : 2歳前後のお子さんと保護者
臨床心理士によるいやいや期(2歳前後)の発達
や育児のコツなどのお話

年2回

子どもの事故予防教室

予約制 *3 予約開始日あり

対象 : 1歳未満のお子さんと保護者
小児科医による「事故予防と急病時の対応」のお話

年4回

幼児食教室

予約制 *1

対象 : 1歳6か月～3歳のお子さんの食事に関し
て困りごとのある方
幼児食についての話、試食、個別相談

子育て世代包括支援センター 子育て総合相談窓口

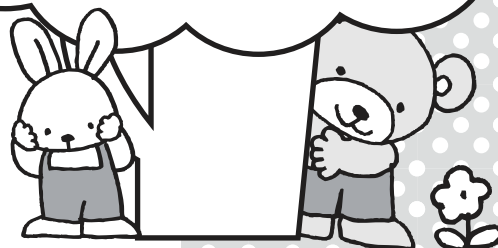
☎052-769-6288(専用)

妊娠期からの健康や子育ての悩み・
心配ごとの相談

● 電話相談 8:45～17:15

● 面接相談 9:00～16:30

※ 月～金曜(祝日・年末年始を除く)



1歳までのお子さんの 予防接種スケジュール



名東区内の
予防接種指定
医療機関は
25ページを
ご覧ください

ワクチンの種類と対象月齢

ロタウイルスワクチン※有料ですが市の費用助成あり、2種類のうちどちらか1種類を選んで接種してください

ロタリックス(2回接種) 生後6週～20週0日までに初回接種、生後24週0日までに2回目の完了が必要

ロタテック(3回接種) 生後6週～24週0日までに初回接種、生後32週0日までに3回目の完了が必要

B型肝炎(3回接種) 1歳になるまでに3回接種 1回目から20週以上空けて3回目接種

ヒブ、肺炎球菌ワクチン 標準では、生後2か月～7か月までに3回接種

四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ) 標準では、生後3か月～1歳までに3回接種

BCG 1歳になるまでに接種、令和元年9月末まで保健センターでも実施

予防接種の個別通知

- 1歳までの予防接種のご案内は、生後1か月頃「予防接種を受けましょう」「シール式接種券」をお送りしています。
- 1歳児に必要な予防接種(ヒブ、肺炎球菌、四種混合は各追加1回、麻しん・風しん1期、水痘(1回目、2回目)、おたふくかぜ)のご案内は、1歳のお誕生日の前月中旬にお送りします。

予防接種を受けるには

- 市内予防接種指定医療機関に事前に電話で予約し、シール式接種券、母子健康手帳などをお持ちください。
- 病気の説明・対象年齢・ワクチンの接種間隔などは、送付されたパンフレットをお読みください。
- 予防接種予診票は医療機関でお受け取りください。

～名東保健センターは子育てを応援します！～

子どもを守る/パパ・ママになろう！

水害や地震などの災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。
パパ・ママであるあなたの準備と行動に、小さないのちがかかっています。

保健師からの防災アドバイス



物品の備え… 3つのステップ！

ステップ1



自宅で過ごせるよう「安心ストック」をつくる！

災害が起こった時には、自宅での生活が可能なら自宅で過ごすことになります。
安全確認ができた自宅で避難できるように、食料品、飲料水（1人1日3リットルを7日分）、カセットコンロ、ポリタンクなどをまとめて準備をしておこう。

子どもの成長は早いので季節の変わり目に見直しをしよう。
また備蓄は車の中、玄関などに分散しておこう。

ステップ2

普段の「おでかけバッグ」に追加しよう！



- | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ 保険証（コピー） | ☐ 電話番号メモ | ☐ ホイッスル |
| ☐ 小さい多機能ナイフ | ☐ 携帯トイレ | ☐ 断熱素材マット | ☐ ヘッドライト |
| ☐ ゴミ袋・レジ袋 | ☐ 生理用品 | ☐ ベビーフード・おやつ | |
| ☐ お気に入りのおもちゃ・ぬいぐるみ | ☐ 絆創膏 | | |

いつどこで災害にあっても大丈夫なように、いざという時の備えです。

ステップ3

持って逃げる「防災ファミリーック」をおうちに準備！

以下を足すと…「防災ファミリーック」の完成。
子どものためにパパとママで準備しよう！



- | | | | |
|---|---|--|------------------------------|
| ☐ 肌着 | ☐ バスタオル | ☐ 抱っこひも | ☐ オムツ |
| ☐ おしりふき、除菌シート | ☐ 防災ずきん・帽子 | ☐ ミルク・水 | |
| ☐ ベビーフード | ☐ 開けてすぐに食べられる食品、食べなれたお菓子 | | |
| ☐ お皿・コップ・スプーン | ☐ ラップ | | |
| ☐ カイロ・保冷剤（ミルクを温めたり冷やしたりもできる） | | | |
| ☐ 体温計 | ☐ 歯ブラシ | ☐ その他（ ） | |

★オムツや服は圧縮袋を使ってコンパクトに！細かいものはチャック付き袋にまとめよう

災害にあった時に持って避難するための備えです。

家族の備え… 3つのアクション！

アクション1

おうちを安全な場所にする

物を置かない、物を減らす

子どもがいるとついつい物が増えてしまいます。

ただ、いざ大きな地震が起こると…あらゆる家具が凶器！眠る場所にはできるだけ何も置かないこと。大きな家具、引き戸や引き出しもフックで固定しよう！窓や棚のガラスも飛散防止シートを活用しよう。

子どもの目線から確かめよう

大人にとっては背の低い家具でも、子どもには大きな家具になることも！子どもと一緒にしゃがんでみて、おうちの中の危険な場所を見つけよう。

子どもの事故防止にも
つながる大事なことです！



アクション2

家族で防災ミーティングをする

パパやママがいるとき、いないとき、両方の対応をよく話し合っておきましょう。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 避難場所、指定避難所の確認（自宅、近所の学校など） | ☐ 家族のルール |
| ☐ 災害時の役割分担（パパやママがいるとき、いないとき） | ☐ 連絡方法の確認 |
| ☐ 近所の協力体制の確認 | ☐ 避難方法、避難経路の確認 |

緊急連絡を優先するため、携帯電話は通話制限がかかります。

携帯電話は使えないと考えよう！（下記に●伝言ダイヤルの記載あり）

また「子どもを連れて家から無事に避難できたよ！その時は玄関に黄色いハンカチを置いておくね。」そんなサインやルールを家族で考えておくことも大切です。

アクション3

実際に子どもと防災体験しよう！

●防災ピクニック

防災ファミリーックを背負い子どもと手をつないで指定避難所までお散歩し、実際に非常食を食べてみよう！非常食を食べられることも備えの1つです。

●災害用伝言ダイヤル「171」、携帯電話の災害用伝言板の体験

【災害用伝言ダイヤル＆携帯電話災害用伝言板の体験利用提供日】

- ◎毎月1日、15日
- ◎正月三が日（1日～3日）
- ◎防災週間（8月30日～9月5日）
- ◎防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）



子どもとの避難生活で気をつけたいこと

避難生活は授乳や食事のしやすさなども考慮し、自宅避難を想定して準備しよう

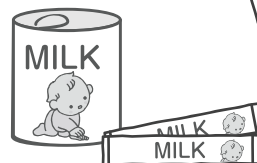
子どもの脱水予防に

- 時間を決めてこまめに水分を取らせよう
- 備蓄のミルクは慣れたものにしよう（粉ミルク用に備蓄する水も忘れずに）
- 災害時、母乳育児中の場合は、ママ自身ができるだけ水分を取り、継続して吸わせよう

飲み水の不足

衛生面を考えて

- 粉ミルクは小さめの缶やスティックで準備する
70℃以上のお湯で調乳できるようカセットコンロとボンベも準備しよう
- 離乳食は食べきれる量で作って残さないようにする
- 器具は十分に洗えないので・・・
食器：ラップをかぶせて使おう
哺乳瓶：代わりに紙コップや使い捨てのスプーンを使って



離乳期の場合

- ベビーフードを7日分は用意する
賞味期限が切れる前に防災ピクニックで食べさせてみてね
- 災害発生後2～3日をしのぐために・・・
1回食の時：母乳・ミルクのみでも大丈夫
2～3回食の時：備蓄のベビーフードを使ったり、備蓄食品を使って離乳食を作ろう



【災害時のパン粥】

材料：カンパン、粉ミルク

- ①カンパンを適当に割る
- ②水か、あればお湯で30分程ふやかす
- ③濃いめに溶いたミルクを加え、食べられる段階に合わせてつぶす



【災害時のミルク粥】

材料：アルファ化米（※）の粥、水、粉ミルク

- ①製品に記載のとおりにお粥をつくる
 - ②とりわけて温かいうちに粉ミルクをまぜる
 - ③残りのお粥は大人用に
- ※アルファ化米とは一度炊いた後に乾燥させた、長期保存できるお米です



● 食物アレルギーがある場合

● 自宅での避難生活に備えて

食べられるものを7日分は用意しよう

[小麦アレルギーの場合はアルファ化米(味つけなし)を中心に]

● 周囲への協力依頼

炊き出しボランティアの方に、使用食材を教えてもらうなどのサポートをお願いしよう

● アナフィラキシーショック^(※)への対応

誤食時の緊急薬を備え、使い方も把握しておこう

※アナフィラキシーショックとは食物アレルギーによる急激なショック症状のことです

～震災経験のあるパパ・ママの声～

- ・避難所で食物アレルギーということを理解してもらえず、辛かった
- ・アレルギー用ミルクを入手するのが難しかった
- ・アレルギーのある食べ物を食べてしまいアナフィラキシーショックを起こしてしまった

食品の他にこんなものを備えよう

- ☐水 ☐カセットコンロとボンベ ☐小鍋 ☐ポリ袋 ☐ラップ ☐アルミホイル
☐使い捨て食器 ☐ウェットティッシュ ☐誤食時の緊急薬(食物アレルギーがある場合)

子どもも慣れない被災生活や運動不足で食欲が落ちることがあります

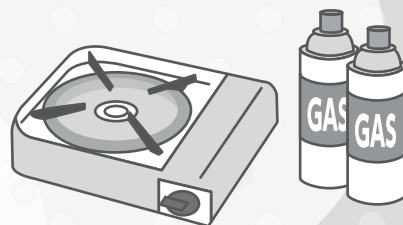


乾物や缶詰に普段から慣れよう



フルーツ缶詰、ドライフルーツ、食べなれたお菓子など甘いものも用意しよう

カセットコンロは
すぐ出せる場所に
(カセットボンベも忘れず備蓄)



スキンシップを
いつも以上に



赤ちゃんとの生活を HAPPYに！

赤ちゃんは日々成長し、行動も変化していきます
そのため生活も変化しやすく ご家族が戸惑うこともあるかもしれません
そんな時には ちょっと立ち止まって 赤ちゃんを観察してみましょう
きっと 赤ちゃんのご家族の HAPPY が見つかりますよ

HAPPYに
なるためのコツ
その1

お子さんをほめましょう！

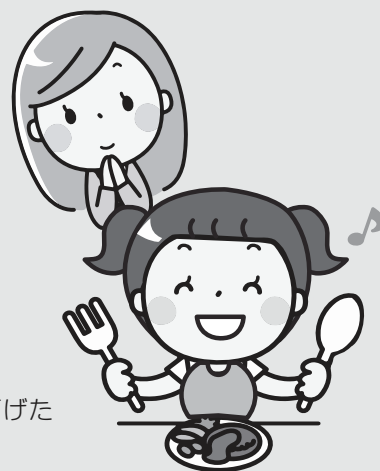
お子さんの成長やできているところを ほめましょう

親は子育てに一生懸命になりすぎると
お子さんの成長をつい誰かと比較してしまったり
わが子の「よいところ」を見逃してしまったり…
「よくないところ」ばかり見えてしまうこともあります

当たり前のことや、できていることをいっぱいほめましょう

例えば

朝、起きた
離乳食を食べた
お茶をストローで飲めた
「ごちそうさま」の声掛けでちょこんとあたまを下げた
洗濯物が入ったかごを一緒に運んでくれた
服の片方の袖に 一人で腕を通した
「おそといくよ！」の声で、帽子を持ってきた…



朝の1コマでもこんなにたくさんのよいことをしています
当たり前にみえることも ぜひ ほめてください
「ほめる」ということは目の前のその子の存在をありのまま認めることです
親が目合わせて ニコッと笑うことでもよいです
また、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることもほめることのひとつです
罰を与えてしつけをするという方法をとると慣れてしまい
だんだん罰を大きくしないと効かなくなります

ほめるコツ ^{good job!} ☆

- ★すぐほめる（その場でほめる）
- ★まめにほめる（ちいさなことでも頑張っていることでもほめる）
- ★あえてほめる（ほめることを見つけ出す）

まずは お子さんのいいところを見つけて ほめてみましょう

HAPPYに
なるためのコツ
その 2

ひとりで悩まないで！

ちょっと一息ついて 相談しましょう



こんな気持ちはありませんか？

例えば よその子が「いい子」に見えて仕方ない

友達や親せきは「大丈夫」というけど わが子はどこかヘン

子育てが大変で、苦しい

子と離れたい

思うような育児ができない……

子が1歳なら 親も1歳 わからなくて当然です

子育ては よいときも いやになってしまうこともあります

人ひとりを育てているので 24時間365日の仕事です

休みたいときに「休み」はありません

すぐに成果が現れるわけでもなく 育児に答えはありません

子育てがつらいな…と思ったら 早めに相談しましょう

身近な友人、親、パートナー、専門スタッフに話してみましょう

「話す」ことは つらい思いを「放す」こと

ひとりで 悩まず 誰かに 相談しましょう



「イライラする」「落ち込んでしまう」

そんなときは まず 深呼吸をするのもおすすめです

目を閉じて 気持ちのいい景色をイメージしながら

鼻から息を吸って 口からしっかり息を吐いてみましょう

子育ては ゆったり のんびり いきましょう

名東区内の予防接種指定医療機関

対象：1才未満のお子さん

学区	名称	所在地	電話番号 (市外局番 052)	ロタリクス	ロタテック	B型肝炎	ヒブ	小児肺炎	BCG	四混
西山	木村病院	名東本通 2 丁目 22-1	781-1119			○	○	○		○
西山	西山産婦人科・内科	代万町 1 丁目 93	701-3565	○	○	○	○	○		○
西山	長坂こどもクリニック	名東本通 3 丁目 48-1	701-5800	○	○	○	○	○	○	○
西山	虹ヶ丘クリニック	植園町 1 丁目 2	782-7006	○	○	○	○	○	○	○
西山	安井クリニック	名東本通 4 丁目 26	701-1176	○	○	○	○	○		○
西山	西山団地内科胃腸科	西里町 1 丁目 36	701-1121			○				○
西山	若月こどもアレルギーのクリニック	高針荒田 1901	788-7581	○	○	○	○	○	○	○
名東	加藤内科胃腸科クリニック	一社二丁目 5THE QOL 2F	709-7717			○	○	○		○
名東	一社クリニック	一社四丁目 211	702-7600	○	○	○	○	○	○	○
名東	一社こどもクリニック	一社二丁目 87 プラザタマ 1F	705-4122	○	○	○	○	○	○	○
名東	みうら内科クリニック	亀の井二丁目 180	703-8817	○	○	○	○	○		○
名東	ながた内科クリニック	亀の井 1 丁目 214-2	703-3773			○	○			○
名東	高針クリニック	高針 1-1714	703-7070							○
藤が丘	渡辺内科	照が丘 212	777-0211	○	○	○	○	○	○	○
藤が丘	佐々木こどもクリニック	朝日ヶ丘 99 グロリア朝日ヶ丘	776-0110	○	○	○	○	○	○	○
藤が丘	はせがわ内科医院	藤ヶ丘 107	772-0234	○	○	○	○	○	○	○
藤が丘	照が丘クリニック	照が丘 61	772-5131				○	○	○	○
藤が丘	はなみずきクリニック	藤見が丘 25-2 藤が丘メディカルステーション 1F	773-4100	○	○	○	○	○		○
藤が丘	藤が丘オーキッドファミリークリニック	藤が丘 143 藤が丘公園 1 号棟 2F	768-5331	○	○	○	○	○	○	○
香流	清水内科	山の手一丁目 415	774-3368	○		○	○	○		○
香流	伊藤耳鼻咽喉科名東診療所	猪子石原三丁目 811	777-3387				○	○	○	○
香流	小林内科クリニック	香流三丁目 1015	760-8008	○	○	○	○	○	○	○
香流	かなれこどもクリニック	猪子石原一丁目 208	760-1800	○	○	○	○	○	○	○
猪子石	明德クリニック	猪子石三丁目 1214-1	769-7200	○	○	○	○	○	○	○
猪子石	けやき内科	猪子石原一丁目 2002	774-2002							○
梅森坂	前田医院	梅森坂三丁目 5201	703-3000	○		○	○	○	○	○
梅森坂	東名古屋病院	梅森坂 5-101	801-1151	○	○	○	○	○	○	○
蓬来	若葉台クリニック	若葉台 502 若葉台ビル 1F	777-2888	○	○	○	○	○	○	○
蓬来	奈倉レディースクリニック	つつじが丘 712	777-0111	○	○	○	○	○	○	○
蓬来	若松医院	よもぎ台三丁目 1315	776-2161	○	○	○	○	○	○	○
蓬来	平松クリニック	若葉台 204	760-6023							○
蓬来	いはら内科外科クリニック	よもぎ台二丁目 616	773-0021	○		○	○	○		○
本郷	川村小児科	上社二丁目 42-1	777-0776	○	○	○	○	○	○	○
本郷	たかぎクリニック	石が根町 98 丸八ビル 1 階	774-5552	○	○	○	○	○	○	○
本郷	竹内内科	本郷二丁目 89	771-6021							○
本郷	おおくまクリニック	石が根町 87	778-6680						○	
貴船	大屋内科	陸前町 2511	703-1855	○	○	○	○	○		○
貴船	きふねこどもクリニック	勢子坊一丁目 1403	701-1088	○	○	○	○	○	○	○
極楽	隅田クリニック	大針一丁目 212	703-1637				○	○		○
極楽	こんどうクリニック	極楽四丁目 1305	709-5055	○	○	○	○	○	○	○
上社	久徳クリニック	上社五丁目 201	703-5510				○	○		○
上社	末永医院	上社五丁目 915	701-8578	○	○	○	○	○	○	○
豊が丘	都筑内科クリニック	豊が丘 1801	760-9981	○	○	○	○	○		○
豊が丘	鈴木クリニック	藤里町 401	726-8950		○	○	○	○	○	○
豊が丘	北川内科	藤香町 14	774-1833							○
引山	東名クリニック	延珠町 1301	772-2951	○	○	○	○	○		○
引山	朝日クリニック	香南一丁目 417	779-2435	○	○	○	○	○	○	○
引山	猪子石ファミリークリニック	香南一丁目 211	777-0078	○	○	○	○	○	○	○
平和が丘	今井内科胃腸科クリニック	平和が丘五丁目 27	771-3322				○	○		
平和が丘	ふじさわ耳鼻咽喉科	平和が丘二丁目 212	760-0008				○	○		
平和が丘	さいとう整形外科リウマチ科	平和が丘 1-10	776-3110			○				
前山	中村クリニック	牧の里二丁目 1907	703-5165	○	○	○	○	○	○	○
北一社	松本内科	社台一丁目 100	773-4117	○	○	○	○	○	○	○
牧の原	星のまちクリニック	牧の原 3 丁目 301	709-3301	○	○	○	○	○	○	○

(医療法人名は省略、平成 31 年 4 月現在)

緊急連絡先

子どもあんしん電話相談

☎ 052-933-1174

夜間の子どもの急な病気やけがの時に、家族での救急手当や見守り方、医療機関への受診の必要性や育児相談など、適切な対応方法を看護師がアドバイスします。

月～金曜日	午後8時～深夜0時
土曜日・日曜日・祝日・年末年始	午後6時～深夜0時

小児救急電話相談

☎ #8000(短縮)

<短縮番号が使えない場合>

☎ 052-962-9900

子どもの症状に応じた看護師（難しい事例は小児科医）による医療相談が受けられます。

毎日	午後7時～午前8時
----	-----------

愛知県救急医療情報センター

☎ 052-263-1133

最寄りの受診可能な病院・診療所を調べることができます。

<http://www.qq.pref.aichi.jp>

毎日 24時間体制

外国語による医療機関のご案内

☎ 050-5810-5884

Telephone guidance in English, Portuguese, Chinese, Korean, and Spanish.

名東区休日急病診療所（内科）

☎ 052-774-6631

名東区丁田町35

日曜日・祝日・年末年始	午前9時30分～正午 午後1時～午後4時30分
-------------	-------------------------

東部平日夜間急病センター（内科）

☎ 052-795-0099

守山区小幡一丁目3-2

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）	午後8時30分～午後11時30分
-------------------	------------------

名古屋市医師会急病センター（内科・小児科）

☎ 052-937-7821

東区葵一丁目4-38

診療日・診療科目及び受付時間 ※診療開始時間は、受付時間の30分後からとなります。※年末年始の受付日時は年度により異なります。

診療科目	曜日	診療受付時間	受付終了時間	施設名・TEL
内科 小児科 ■印は 小児科専門医 による診療も 行います。	月～金曜日		午後8:30 ● 午後11:30	南部・西武・東部 平日夜間救急センター 名古屋市医師会 急病センター ☎ 937-7821
	土曜日		午後7:30 ● 翌朝6:00 午後8:30 ● 午後11:00	
	日曜日	午前9:30 ● 正午 午後1:00 ● 午後4:30	午後5:30 ● 翌朝6:00	各区の休日急病診療所 名古屋市医師会 急病センター ☎ 937-7821
	祝日	午前9:30 ● 正午 午後1:00 ● 午後4:30 午後5:30 ● 午後8:30	翌朝6:00	
眼科・耳鼻いんこう科	年末年始	午前9:30 ● 正午 午後1:00 ● 午後4:30 午後5:30 ● 午後8:30		

子ども・子育て相談

名東区役所 保健福祉センター 福祉部 民生子ども課

☎ 052-778-3095

名東区上社二丁目 50

子育て支援に関する各窓口の案内や、施策についてご紹介します。

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前8時45分～午後5時15分

名東区子育て総合相談窓口(子育て世代包括支援センター)

☎ 052-769-6288

名東区上社二丁目 50

妊娠中からの子育てに関する相談をお受けします。

電話相談

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前8時45分～午後5時15分

面接相談

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時00分～午後4時30分



名東区子育て情報誌 はじめのいっぽ

発行日 令和元年6月

発行 名東区子育て支援ネットワーク^{メイト}5-10

名東区保健福祉センター福祉部民生子ども課

住所 名古屋市名東区上社二丁目50

電話 052-778-3095

名東区ウェブサイト(<http://www.city.nagoya.jp/meito/>)

 子育て情報

