

諫早市子育て 支援ガイド



すくすく広場

〒854-0013 諫早市栄町1番1号
TEL 46-5276



諫早市公式 LINE
すくすく友だち登録を！

もくじ

■ 諫早市子育てカレンダー2	■ 起こりやすい事故16
■ 諫早市妊娠期カレンダー4	■ 子育てサービスについて17
■ 妊娠がわかったら／すくすく広場6	保育所(園)・認定こども園等/幼稚園
■ 妊娠中と産後の食事7	認可外保育施設/子育て支援センター
■ 歯の健康8	学童クラブ一覧/子育て短期支援(ショートステイ)
■ 赤ちゃんが生まれたら9	子育て相談/一時預かり・休日・ホリデイ保育等
■ 乳幼児期の健診や相談について10	病児保育/ひとり親家庭への支援
■ 産後の体と心の健康11	ひとり親家庭の相談
■ 予防接種12	■ 障害に応じた支援21
■ 子どもの急な病気やけがのとき14	■ 諫早市がん検診等のご案内21
	■ 災害に備えて22

諫早市では安心して出産し子育てができるように
妊娠期からお一人おひとりのご心配やお悩みに寄り添い継続してサポートしていきます。

電話相談も随時受け付けています。お住まいの地域担当保健師にご相談ください。

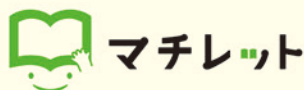
問い合わせ先	電話	対象地域
すくすく広場	46-5276	市内一円(火曜日休館 土日は親子交流ホール開設)
子育て支援課	22-1500	市内一円
諫早市役所健康推進課	22-1500	諫早・上諫早・北諫早・上山小学校区
真津山出張所	26-3444	西諫早・真城・真崎・本野・御館山小学校区
多良見支所	43-1111	真津山小学校区・多良見地域
飯盛支所	48-1111	飯盛地域
森山保健センター	35-2866	みはる台・小栗・小野・有喜小学校区・森山地域
高来支所	32-2111	長田小学校区・高来地域
小長井支所	34-2111	小長井地域

※行政内容に関するお問合せは、各担当課までお問合せください。 ※広告内容に関するお問合せは各事業者にお問合せください。

※広告掲載については、株式会社ジチタイアドまでお問合せください。

※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



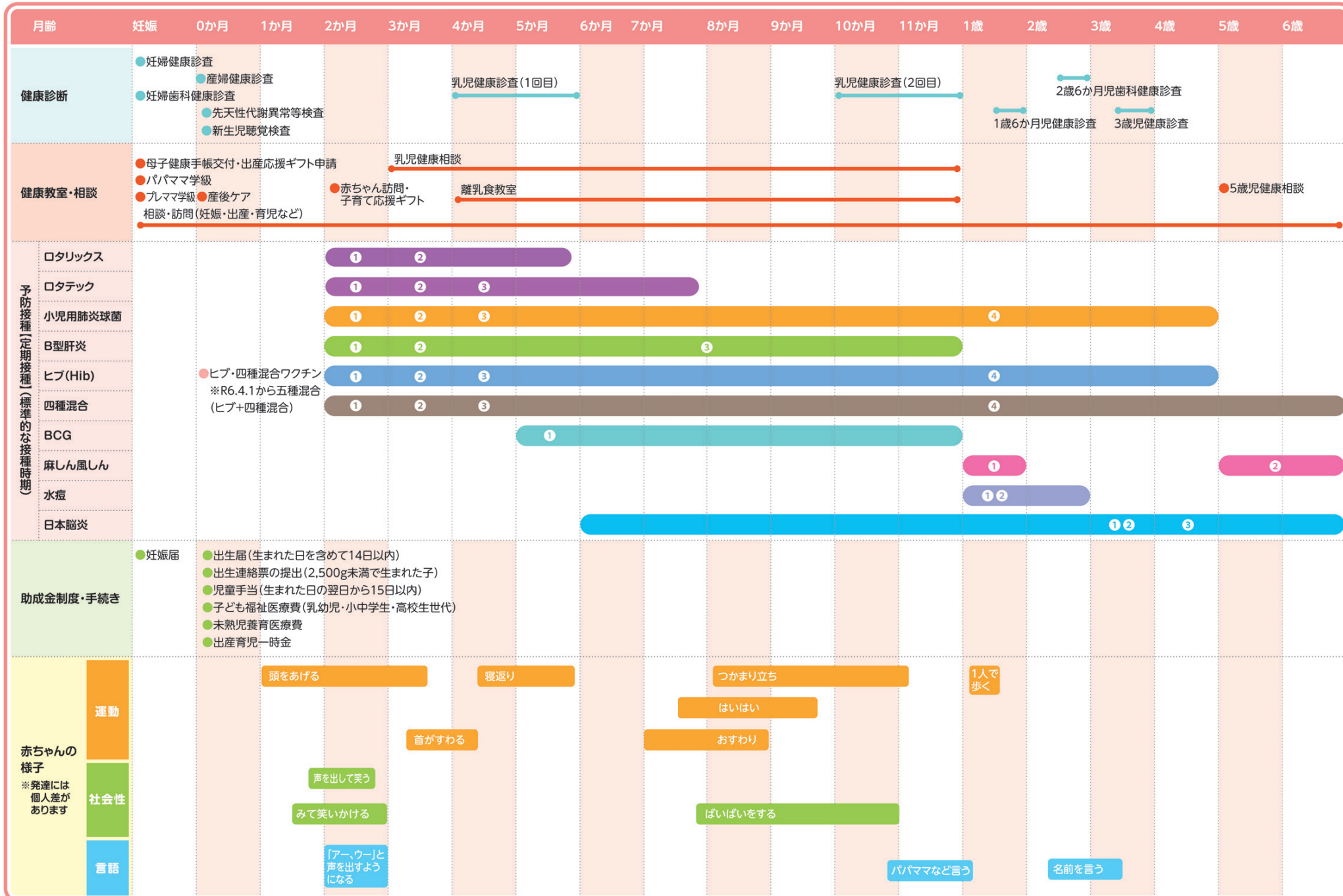
マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2024年4月発行

発行：諫早市

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

諫早市子育てカレンダー



諫早市妊娠期カレンダー

諫早市妊娠期カレンダー

妊娠がわかったら／すくすく広場

病院を受診して妊娠がわかったら妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。定期的に健診を受け、出産に備えましょう。

お問い合わせ すくすく広場 TEL:46-5276

諫早市すくすく広場 あなたの子育てを応援します

母子相談窓口(子育て世代包括支援センター)

妊娠・出産・育児に関する様々な相談に保健師や助産師、子育て支援員が対応します。

どんな相談や役割があるの？

- ・母子手帳交付時に「すくすく広場セルフ支援プラン」を作成しながら、妊娠中の過ごし方や育児について一緒に考えたいと思います。
- ・「母乳が足りているか心配」「ミルクの足し方がわからない」
- ・「落ち着きがない、ことばの遅れが気になる」
- ・「保育所や地域の子育て情報について教えてほしい」

妊娠の届出・母子健康手帳の交付 ・出産応援ギフトの申請

医療機関で妊娠が確定したら妊娠届を提出し、母子健康手帳をもらいましょう。母子健康手帳と、妊婦・乳児健康診査受診票などを交付します。

プレママ学級、パパママ学級

お母さん、ご家族が妊娠・出産・育児について学べる場です。日程等詳細については諫早市母子保健事業のお知らせをご覧ください。(要予約)

妊婦健康診査・産婦健康診査

母子健康手帳交付時に受診票(14回)・産婦健康診査(2回)を一緒にお渡ししています。医療機関で健康診査の公費助成が受けられます。転入・紛失で受診票をお持ちでない方や県外の医療機関を受診される方はお問合せください。

妊婦歯科健康診査

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすく歯周病は早産等の原因となることがあるので注意が必要です。指定歯科医療機関で歯周疾患検診と保健指導が自己負担500円で受けられます。

妊婦相談・妊婦訪問

妊娠・出産・育児について電話や来所時に保健師・栄養士が対応いたします。お気軽にご相談ください。妊婦健康診査の結果、保健指導が必要と指示を受けた方など必要に応じて訪問いたします。



ファミリーサポートセンター

子育てのお手伝いをして欲しい方と応援したい方をつなげ、子育てを頑張る皆さんを応援します。依頼会員・提供会員・両方会員で構成された互いに地域で支えあう活動組織です。

こんなときはファミサポへ

- ・保育施設などへの子どもの送り迎えを頼みたい
- ・「買い物など外出のとき」子どもを預けたい
- ・「冠婚葬祭や学校行事のとき」子どもを預けたい
- ・保育施設の時間外や学校の放課後などに子どもを預けたい
- ・「保護者の病気や急用のとき」に子どもを預けたい

- サービス利用に当たり、事前登録(無料)が必要です。
- サポートの依頼や内容、利用料金等については専任のアドバイザーにご相談ください。

親子交流ホール

親子が楽しく遊べる場所です。赤ちゃん講座やベビーマッサージなどのイベントも定期的で開催しています。詳しくはHP「いさはや子育てネット」に掲載中。

予約先 TEL:46-5696

妊娠中と産後の食事

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスの取れた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は普段より副菜(野菜)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

1日の目安量

非妊娠時・妊娠初期



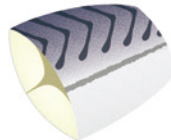
牛乳 1本(200cc)



卵 1個



肉 薄切り2枚(50g)



魚 1/2切れ(50g)



豆腐 1/4丁(100g)



緑黄色野菜
淡色野菜

120g以上
230g以上



海藻類(50g)



きのこ類(50g)



果物 バナナなら1本



ごはん(450g)



いも類(100g)



砂糖 大さじ2杯



油脂類 大さじ2杯

妊娠中期に追加したい量



緑黄色野菜 100g



納豆 1パック



果物 みかんなら1個

妊娠末期・授乳期に追加したい量



食パン 1枚



緑黄色野菜 100g



納豆 1パック



果物 みかんなら1個



ヨーグルト 100g



妊娠期・授乳期は禁酒

貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚を上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

注：医師から特別に食事指導を受けている方はそちらを優先ください。

(出典)日本人の食事摂取基準

歯の健康

妊娠中の歯について

妊婦歯科健診

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなっている上に、これらの初期症状に自分からは気づきにくいものです。つわりがおさまる4～5か月頃に歯科健診を受けて、比較的体調の安定した妊娠中期に必要な歯科治療を済ませたいものです。諫早市に住所がある妊婦さんは、妊娠中に1回歯科医院で妊婦歯科健診を500円で受診できます。母子健康手帳を持って受診しましょう。実施医療機関は[諫早市妊婦歯科](#)で検索ください。

妊娠時の歯科治療

歯科治療にあたっては母子健康手帳を掲示して、産婦人科医から注意を受けていることは必ず歯科医師に伝えましょう。できるだけ楽な姿勢で治療を受け、体調や気分が悪くなった時は遠慮なく申し出ましょう。

ブラッシングによる歯周病予防

歯周病予防は歯ブラシによるブラッシングが主な予防方法です。正しいブラッシング方法を覚え、生活習慣に活かすことが重要です。また、歯科医院等で専門家にチェックや歯石除去などの予防処置をしてもらうなどの定期的な予防管理も歯周病予防を行うコツです。

1 歯ブラシの選び方

小型で毛先がストレート。ナイロン毛のもの。硬さはふつうか柔らかめ
1か月に1回は交換しましょう。

2 ブラッシング方法

歯ブラシを歯に対して45度の角度で毛先を歯肉と歯の境目に向けて軽く当てます。
歯ブラシを45度に保ったまま小刻みに動かします。力が入らないように小さい範囲で歯ブラシを動かします。
最後にフッ化物(フッ素入り)歯磨剤をつけて仕上げ磨きをします。



3 ブラッシングのコツ

- ① ブラッシングする順番を決める
- ② どこをみがいているか鏡で見る
- ③ 毎日のブラッシングは回数を多くするよりも1回を確実に行う。

(出典)長崎県 歯の健康づくり

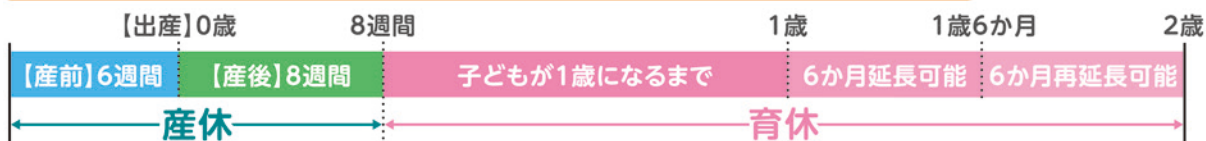


【働く女性のための制度】

妊娠中の働き方

妊娠中は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。
変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
また、医師等から指導があった場合には「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用して事業主に伝えましょう。

休業制度 | 働く女性が安心して出産・子育てできるようにサポートする制度です。



産前休業 出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。

産後休業 出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師から支障がないと認められた場合には就業できます。

育児休業給付 1歳未満の子(保育所に入れないなどの事情があれば最長2歳に達する日まで)を養育するために育児休業を取得したなどの一定要件を満たした方が対象で、原則として休業開始後6か月間は休業開始前賃金の67%、休業開始から6か月経過後は50%が支給されます。詳しくは最寄りのハローワークへお問い合わせください。

赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが生まれたら、出生届を提出し、児童手当や医療費の申請など提出期限内に各種手続きを済ませましょう。

お問い合わせ 子育て支援課・市民窓口課・保険年金課 TEL:22-1500 すくすく広場 TEL:46-5276

出生届

出生届

生まれた日から14日以内に、出生届を提出ください。出生届書、母子健康手帳を持参ください。

届出先 市民窓口課・各支所地域総務課・各出張所

出生連絡票の提出

2,500g未満で生まれたお子さんは、母子健康手帳(別冊)の中にある「出生連絡票」を提出してください。電話連絡・郵送でもかまいません。 **お問い合わせ先** すくすく広場

医療費や手当について

子どもの福祉医療費

乳幼児や小中学生・高校生世代の子どもを対象に、かかった医療費(保険診療分)の一部を支給します。事前に資格申請が必要です。 **お問い合わせ先** 子育て支援課

出産育児一時金

健康保険の加入者が出産したときは「出産育児一時金」が支給されます。出産育児一時金は加入している保険者から医療機関へ直接支払われます。直接支払制度を利用しない場合や出産費用が一時金の額に満たない場合は別に申請が必要です。なお、妊娠12週(85日)以降の出産(死産・流産を含む)に基づき支給されます。詳細はお問合せください。(申請期限は出産日の翌日から2年です。)

お問い合わせ先 諫早市国保加入の方:保険年金課
社会保険等に参加の方:お勤め先にお尋ねください。

児童手当

中学校修了までの児童を養育している方に支給します。支給を受けるためには、生まれた日(転入)の翌日から15日以内に認定申請手続きが必要です。

お問い合わせ先 子育て支援課

未熟児養育医療費

身体の発育が未熟なままで生まれた乳児を対象に、指定養育医療機関の医師が入院養育を必要と認めた場合、医療費を助成します。給付を受けるためには給付申請が必要です。 **お問い合わせ先** 子育て支援課

産前産後期間相当分の国民健康保険料の軽減

諫早市国民健康保険加入者が出産したときは産前産後期間(単胎4ヵ月、多胎6ヵ月)相当期間分の国民健康保険料が軽減されます。妊娠85日以降の出産(死産・流産・早産及び人工妊娠中絶を含む)が対象となり、届出に基づき軽減されます。届出は出産予定日の6ヵ月前からでき、出産後の届出も可能です。詳細はお問い合わせください。 **お問い合わせ先** 保険年金課

出産費用でお困りの時は

助産施設

経済的理由で入院助産を受けることができない妊産婦に対し、助産施設で助産を行います。

お問い合わせ先 子育て支援課

乳幼児期の健診や相談について

お問い合わせ すすく広場 TEL:46-5276

赤ちゃん訪問・子育て応援ギフト申請

生後4か月頃までにすべての赤ちゃんとその親へ、母子保健推進員・保健師・助産師が自宅等へ訪問します。

産後ケア

出産後の親子で、授乳の心配や産後の心身の不調、家族等からの十分な支援が得られないなどにより育児不安のある方を対象に授乳指導や保健指導、心身のケアを行います。予約が必要です。利用料金等詳しい内容についてはお尋ねください。

乳幼児の健康診断について

種 類	時 期	実施方法	実施場所
乳児健診(1回目)	4～5か月	個別健診	長崎県内小児科
乳児健診(2回目)	10～11か月	個別健診	長崎県内小児科
1歳6か月児健康診査	1歳6か月～2歳未満	集団健診	すすく広場等
2歳6か月児歯科健康診査	2歳6か月～3歳未満	個別健診	市内委託歯科医療機関
3歳児健康診査	3歳6か月～4歳未満	集団健診	すすく広場等

個別:医療機関で受診

集団:指定日に指定会場で受診

赤ちゃん、子どもの相談について

種 類	対 象	実施内容
乳児健康相談	1歳未満	身体測定、月齢毎の相談(身長体重の伸び、運動発達、離乳食、歯のお手入れなど何でもご相談ください。)
離乳食教室	4か月～1歳未満	乳児期に身につけたい食生活について、生活リズムや離乳食(量・かたさ)などを学びます。(要予約)
子育て専門相談	就学前まで	就学前のお子さんのことばの相談、成長発達、育児について、言語聴覚士や臨床心理士が相談に応じます。(要予約)
電話相談	就学前まで	育児・予防接種・食生活などについての相談に応じます。

妊娠・出産・育児に関する健康相談

妊娠中の体調のことや産前産後のこと、赤ちゃんの予防接種や健診などお住まいの地域には担当保健師がいます。

お気軽に相談ください(P1)。

妊娠中や産後の食生活、赤ちゃんの離乳食、こどもの食事についてはすすく広場に管理栄養士がいます。

お気軽に相談ください(P1)。

産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、見た目以上に疲れています。

また、産後は心身の急激な変化に慣れない育児も重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

一人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ身体を休める時間を作りましょう。

●産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、妊娠・出産によるダメージに加え、赤ちゃん中心の生活で思った以上に疲れがたまります。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれないため、日中も十分に休みましょう。

体の回復を最優先に

妊娠・出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒にこまめに昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間の母乳育児以外のことはお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などはできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。



●産後の心

産後1週間前後

マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児に伴う生活環境の変化などが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。



悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、自治体の相談窓口などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



予防接種

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。接種した本人が病気にかからないようにすること、また、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。副作用や各ワクチンの接種時期などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。

●ワクチンの種類と予防接種の間隔

生ワクチン

ウイルスや細菌の病原性を弱めてつくったワクチンです。その病気にかかったときとほぼ同じ仕組みで免疫力がつきます。そのため、まれにその病気と同じ症状が現れることがあります。

次の予防接種まで 27日以上あける ※7

不活化ワクチン

ウイルスや細菌を殺し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くしてつくったワクチンです。

生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので、数回の追加接種が必要です。



●乳幼児期に受けるべき予防接種一覧

不……不活化ワクチン 生……生ワクチン

予防接種名	予防する病気	接種方法等	標準的な接種時期(対象年齢)	他の予防接種までの間隔
生 ロタ ※1	ロタウイルス 胃腸炎	ロタリックス(1価)2回 (初回接種後27日以上あけて2回目) ロタテック(5価)3回 (それぞれ27日以上あける)	生後6週以上24週未満 (1回目は生後14週6日までの接種を推奨) 生後6週以上32週未満 (1回目は生後14週6日までの接種を推奨)	制限なし
不 小児用肺炎球菌 ※2	肺炎球菌による肺炎や中耳炎、髄膜炎など	初回 3回 27日以上の間隔で3回接種 追加 1回 初回終了後60日以上の間隔で1回接種	標準で生後2月～7月に至るまで (生後2月～60月に至るまで) 標準で生後12月～15月に至るまで (生後2月～60月に至るまで)	制限なし
不 B型肝炎 ※3	B型肝炎	2回 27日以上の間隔で2回接種 1回 1回目終了後139日以上の間隔で1回接種	標準で生後2月～9月に至るまで (生後1歳に至るまで)	制限なし
不 ヒブ(Hib) ※2※8	ヘモフィルスインフルエンザ菌b型による髄膜炎や肺炎など	初回 3回 27日以上の間隔で3回接種 追加 1回 1回接種	標準で生後2月～7月に至るまで (生後2月～60月に至るまで) 初回終了後7月～13月の間隔をおく (生後2月～60月に至るまで)	制限なし
不 四種混合 ※8 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	[1期]初回3回 20日以上の間隔で3回接種 [1期]追加1回 追加1回接種	標準で生後2月～12月に至るまで (生後2月～90月に至るまで) 1期初回終了後12月～18月の間隔をおく (生後2月～90月に至るまで)	制限なし
生 BCG	結核	1回	標準で生後5月～8月に至るまで (生後1歳に至るまで)	※7
生 麻しん及び風しん	麻しん(はしか) 風しん	[1期]1回 [2期]1回	生後12月～24月に至るまで 5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間にある者(R6年度対象者:H30.4.2生～H31.4.1生)(実施期間:R7年3月31日まで)	※7
生 水痘 ※4	水痘	初回1回 追加1回	標準で生後12月～15月に至るまで (生後12月～生後36月に至るまで) 初回接種後6月～12月の間隔をおく (生後12月～生後36月に至るまで)	※7
不 日本脳炎 ※5	日本脳炎	[1期]初回2回 6日以上の間隔で2回接種 [1期]追加1回 [2期]1回	標準で3歳(生後6月～90月に至るまで) 1期初回終了後概ね1年後 標準で4歳(生後6月～90月に至るまで) 標準で小学校4年生(9歳～13歳未満)	制限なし
任意接種 インフルエンザ ※6	インフルエンザ	2～4週間の間隔で2回接種 (中学生は1回接種)	生後6月から中学校3年まで(実施期間:令和6年10月1日～令和7年2月28日)	制限なし

※1 日本における予防接種では、ロタリックス(1価)とロタテック(5価)という2種類のワクチンが用いられています。一般的にはどちらか一方のワクチンを接種します。種類によって接種回数や予防できるウイルスの型などが異なるため、詳しくは医療機関へお尋ねください。 ※2 ヒブ、小児用肺炎球菌は、接種開始月(年)齢により接種回数異なります。詳しくは接種医療機関にお尋ねください。 ※3 母子感染予防のために抗HBS人免疫グロブリンと併用してB型肝炎の接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。 ※4 既に罹患された方は接種できません。 ※5 日本脳炎の予防接種には、制度改正により特例があります。H19.4.1生まれまでの方:未完了分(1期、2期とも)を20歳未満まで接種ができます。 ※6 接種費用の一部を公費負担します。生活保護世帯の接種費用は免除します。 ※7 次に接種するものが注射の生ワクチンの場合に限りです。注射の生ワクチン以外の場合は制限はありません。 ※8 ヒブ・四種混合ワクチンはR6.4.1から五種混合(ヒブ+四種混合)

●予防接種のポイント

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決められています。

事前にしっかり調べてスケジュールを組み立てましょう。また、子どもの体調や周囲の感染症発生状況も考慮しましょう。

詳しくは、医療機関にご相談ください。

POINT1

当日はここをチェック

- 子どもの体調はよいか、熱があったり、ふだんと変わったところはないかなどを確認しましょう。
- 心配なことがあるときは、医師に相談しましょう。質問をメモしておくとなんか楽になります。
- 母子健康手帳は必ず持って行きましょう。



POINT2

ワクチンを接種するときは

- スムーズに接種できるように、小さな子どもはしっかりと抱っこしてあげてください。親がリラックスすると、子どもも安心します。
- 注射で泣く子どもは多いもの。大切な予防接種が苦手にならないように、頑張ったことをほめてあげるなど、親の態度や工夫がカギです。



POINT3

接種後の注意

- 接種後30分くらいは、体調に変化があってもすぐ対応してもらえるように、医療機関の中で子どもの様子を見て過ごすか、すぐに医師と連絡がとれるようにしておいてください。この間に急な体の変化が起こることがあります。
- 帰宅後もはげしく体を動かすようなことはせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- お風呂には入れてもかまいませんが、接種箇所をこすらないでください。



予防接種を受けたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。母子健康手帳は大切にしておきましょう。予防接種を受けるにあたっての注意点など、より詳しく知りたい方は右記の二次元コードからご覧になれます。

公益財団法人 予防接種リサーチセンターHP→

▶実施医療機関は…

諫早市予防接種

検索



子どもの急な病気やけがのとき

いざというときの連絡先



子ども医療
電話相談

#8000

〈受付時間〉

365日／午後6時～翌朝8時

お子さんの急な病気やケガなどで心配なとき、ご相談ください。
看護師(必要に応じ小児科医)が電話で相談に応じます。

相談時間 毎日午後6時～翌朝8時(電話対応時間)
日曜・祝日は昼間(24時間)も対応します。

相談方法 固定・携帯電話から「#8000」で利用できます。

諫早市内の休日夜間救急病院

休日夜間の急病の際に受診ください。

医療機関名	持参するもの	所在地・電話番号
諫早総合病院	●健康保険証 ●母子健康手帳 ●福祉医療費受給者証	お問い合わせ先 所在地:永昌東町24-1 TEL:22-1380
西諫早病院		お問い合わせ先 所在地:貝津町3015 TEL:25-1150
宮崎病院		お問い合わせ先 所在地:久山町1575-1 TEL:25-4800
日赤長崎原爆諫早病院		お問い合わせ先 所在地:多良見町化屋986-2 TEL:43-2111

最寄の医療機関・休日当番医

救急車を呼ぶまでもないが、最寄の医療機関を知りたいとき、休日当番医を知りたいとき

県央消防本部(諫早・大村・小浜)

TEL:23-8199



諫早市こども準夜診療センター

(内科的疾患の急病者)

医療機関名	時間	持参するもの	所在地・電話番号
諫早総合病院	毎日午後8時～午後11時 ※事前に電話で症状を伝えてから 午後10時45分までにお越しください。	●健康保険証 ●母子健康手帳 ●福祉医療費受給者証	お問い合わせ先 所在地:永昌東町24-1 TEL:22-1380

諫早市内の小児科医院

医療機関名	住所	電話番号
おの小児科医院	宇都町7-21	26-2888
おの小児科分院	栄町1-1	47-9566
金森こども診療所	多良見町市布514-10	27-2222
しまさき小児科医院	森山町下井牟田1356-1	20-5501
つじもとこどもクリニック	金谷町15-31	24-6655

医療機関名	住所	電話番号
野田小児科医院	山川町21-4	26-6380
ひぐち小児科医院	小川町246-1	35-1755
前田小児科	城見町22-11	22-8180
ますだ小児科内科医院	多良見町シーサイド20-135	43-7800

気になる症状

発熱

(38℃以上)



自家用車・タクシーで病院へ行く目安

- 生後3か月未満である
- 無表情で活気がない
- 1日中ウトウトしている
- おしっこが出ない
- 機嫌が悪い
- 耳を痛がる

様子を見て診療時間にかかりつけを受診

- 元気はある
- おしっこが出ている
- あやすと笑う
- 水分はとれる

気になる症状

吐いた



救急車を呼ぶ

- 意識がおかしい

自家用車・タクシーで病院へ行く目安

- 生後3か月未満である
- 便に血が混じった
- 何度も繰り返し吐く、大量に吐く
- 激しい腹痛を訴える
- 血、もしくは胆汁(緑色の液体)を吐いた
- 元気もなく、機嫌が悪い
- くちびるが乾いている
- 頭を激しく痛がる
- 無表情でウトウトしている

様子を見て診療時間にかかりつけを受診

- おしっこが出ている
- 比較的元気である

けがや事故のときの対応

誤飲した

※まずは何を飲んだか確認。
対応が異なるので注意する。



救急車を呼ぶ(吐かせない)

- 意識障害がある
- ひきつけをおこしている
- 血を吐いた
- とがったものの誤飲
- 強酸、強アルカリ性のもの
- ボタン電池
- 灰皿の水などタバコが溶け出している液体
- 灯油、ガソリン、除光液などの揮発性の液体

自家用車・タクシーで病院へ行く目安 (吐かせる)

- たばこを2cm以上
- ほう酸団子(ゴキブリ退治用の毒餌)
- 防虫剤やトイレの芳香ボール等
- 大量の医薬品

けがや事故のときの対応

やけど



救急車を呼ぶ

- やけど部分が白、もしくは黒くなっている
- 子どもの体の10%程度のやけど
- 顔面や陰部のやけど

自家用車・タクシーで病院へ行く目安

- やけどの部分が関節部分や手のひらなど
- やけどの程度の判別がつかない
- やけどした範囲がその子の手のひらの大きさ以上

様子を見て診療時間にかかりつけを受診

- やけどした範囲がその子の手のひらより狭い
- 水ぶくれ(水泡)ができてない

子どもの急な病気やけがのとき

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



予防のポイント (1)うつぶせ寝は避けましょう。(2)たばこはやめましょう。(3)できるだけ母乳で育てましょう。

起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身のまわりには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。



●家の中の危険対策チェック

キッチン・ダイニング

- 鍋や炊飯器などやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- 子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっぱって物が落ちてしまう危険があります)
- 食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

ベランダ

- 室外機やイスなど、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- 子どもが1人でベランダに出てしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく

リビング

- テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(タバコ、ボタン電池、硬貨、その他小さな部品など)
- テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電する恐れがあります)
- やけどの恐れがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける

トイレ・洗面所

- 化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

浴室

- 入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- 浴室の入口は常に閉めておく
- 入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

その他

- 階段や段差など転倒・転落の恐れがあるところには、安全柵を設ける
- ドアや引き戸などは手をはさむ恐れがあるため、子どもが近くにいるときは注意する



子育てサービスについて

お問い合わせ こども政策課・子育て支援課 TEL:22-1500 すくすく広場 TEL:46-5276

保育所(園)・認定こども園等

保護者が、仕事や病気、産前産後や病気の方の介護などの理由で、家庭でお子さんを保育できない場合に預けることができます。
お問い合わせ先 こども政策課

諫早市認可保育所(園)

	名 称	住 所	電話番号	通常開所時間	延長保育	定員	最低月齢	一時預かり
社	ともしび保育園	新道町83-8	23-8535	7:00~18:00	~19:00	90	3か月	●
市	諫早中央保育所	野中町508-7	22-1096	7:30~18:30	—	120	3か月	●
社	とんぼ保育園	栄町1-1	56-8585	11:00~22:00	7:00~	60	園間合せ	
特	すまいる保育園	西小路町999-67	21-7771	7:00~18:00	~19:30	50	3か月	●
社	ふくた保育園	福田町372-1	23-0121	7:00~18:00	~19:00	120	2か月	●
社	なかよし村保育園	福田町432-1	22-5311	7:00~18:00	~19:00	110	3か月	●
社	真生保育園	城見町28-13	22-6116	7:00~18:00	~19:00	90	4か月	●
社	みたち保育園	栄田町1098	26-3800	7:20~18:20	~19:20	90	4か月	●
特	こころ保育園	栄田町42-56	56-9877	7:15~18:15	~19:15	48	園間合せ	●
社	上諫早保育園	本明町212-1	26-5015	7:30~18:30	~19:30	60	2か月	●
社	まほろ愛児園	西栄田町756-4	47-5902	7:30~18:30	7:00~/ ~19:00	29	2か月	●
社	いちご保育園	栗面町315	22-5840	7:20~18:20	~19:20	120	2か月	●
社	小栗保育園	小川町461-1	22-2595	7:00~18:00	~18:30	150	2か月	
特	くるみ保育園	川床町1166	21-0767	7:00~18:00	~19:00	30	3か月	●
社	もはら保育園	赤崎町212-1	22-2911	7:30~18:30	~19:00	90	4か月	●
社	小野保育園	小野町676-2	23-0120	7:00~18:00	~19:00	60	2か月	
社	ほなみ保育園	小野島町2057-1	23-3765	7:30~18:30	~19:30	70	3か月	●
社	有喜保育園	有喜町418-2	28-2052	7:30~18:30	7:00~	30	4か月	
社	のぞみ保育園	中通町35-8	28-2204	7:00~18:00	~18:30	60	2か月	●
特	くやまえん	久山町1699	26-5578	7:00~18:00	~18:30	30	6か月	●
特	くやま SUN 保育園	久山町1555	51-7067	7:00~18:00	~18:30	30	6か月	●
社	桜が丘保育園	貝津町877-1	26-2076	7:10~18:10	~19:10	120	2か月	●
社	あおぞら保育園	若葉町416-2	26-1007	7:00~18:00	~19:00	60	2か月	●
社	虹色保育園	貝津ヶ丘489-14	47-6767	7:00~18:00	~19:00	60	2か月	●
特	つぼみ保育園	小船越町930-210	56-8626	7:00~18:00	~19:00	40	2か月	●
社	星の子保育園	山川町24-3	26-9448	7:00~18:00	~19:00	150	2か月	
市	太陽保育所	馬渡町10-1	26-2223	7:15~18:15	~19:15	120	3か月	
特	すこやか保育園	真崎町734-1	51-4151	7:00~18:00	~19:00	40	3か月	●
社	いちご西保育園	真崎町550-1	25-0001	7:20~18:20	~19:20	60	2か月	
社	もとの保育園	本野町91-2	25-9310	7:00~18:00	~19:00	40	2か月	●
社	明教保育園	上大渡野町33-2	25-3434	7:30~18:30	—	45	2か月	●
社	長田くみあい保育所	白浜町172	23-9404	7:00~18:00	~18:30	50	2か月	
社	遊びの家共同保育園	多良見町西川内1245-1	43-6085	7:00~18:00	~19:00	40	5か月	

	名 称	住 所	電話番号	通常開所時間	延長保育	定員	最低月齢	一時預かり
社	多良見保育園	多良見町化屋1062-2	43-2821	7:00~18:00	~19:00	60	4か月	
社	シーサイド保育園	多良見町シーサイド148-10	43-3620	7:00~18:00	~18:30	60	6か月	
社	わくわく保育園	多良見町木床1570	43-7222	7:00~18:00	~18:30	60	6か月	
特	みどり保育園	多良見町野副73	43-1512	7:00~18:00	~19:00	40	3か月	●
社	中里保育園	多良見町中里47-9	43-2938	7:00~18:00	~19:00	60	園間合せ	
社	ききつりんビニー保育園	多良見町化屋1810	46-3560	7:15~18:15	~19:15	90	園間合せ	●
社	珠光保育園	飯盛町平古場130-6	27-8001	7:00~18:00	~19:00	90	3か月	●
社	常香保育園	飯盛町里1893-3	49-1059	7:00~18:00	~19:00	60	2か月	
社	和同保育園	高来町法川116	32-3721	7:00~18:00	~19:00	60	3か月	●
宗	春日園保育所	高来町東平原195	32-3210	7:00~18:00	~19:00	50	2か月	●
社	金松園保育所	高来町金崎759	32-2050	7:00~18:00	~19:00	50	2か月	●
社	深海保育園	高来町船津418-1	32-2132	7:00~18:00	~19:00	60	3か月	●
社	遠竹保育園	小長井町遠竹586-2	34-2143	7:00~18:00	~19:00	20	3か月	●
社	井崎保育園	小長井町井崎588	34-2215	7:00~18:00	~19:00	20	2か月	●

※「市」は諫早市、「社」は社会福祉法人、「宗」は宗教法人、「特」は特定非営利活動法人が運営しています。

諫早市認定こども園

就学前の子どもに対して、幼児教育・保育を一体的に提供し、地域における子育て支援を行います。お問い合わせ先 こども政策課

	名 称	住 所	電話番号	通常開所時間	延長保育	1号	2号	3号	最低月齢	一時預かり
社	菜の花こども園	仲沖町543-2	22-5784	7:15~18:15	~19:15	15	54	36	園間合せ	●
社	認定こども園サンタの家	幸町59-1	22-7511	7:00~18:00	~19:00	10	75	55	3か月	●
社	キッズスクール認定こども園	宇都町18-29	21-3122	7:00~18:00	~19:30	10	47	33	園間合せ	●
学	みやまの森こども園	城見町31-21	22-0675	7:00~18:00	~19:00	15	42	38	6か月	
社	ながたこども園	長田町2434	23-9220	7:15~18:15	~19:15	10	34	36	2か月	●
社	にしざきこども園	小豆崎町319-3	23-5052	7:15~18:15	~19:15	10	56	34	2か月	●
社	ルンビニーこども園	多良見町舟津1411-1	44-1403	7:15~18:15	~19:15	15	21	19	園間合せ	●
社	もりやまこども園	森山町慶師野1884-2	35-2760	7:15~18:15	~19:00	15	45	45	園間合せ	●
社	ふたばこども園	小長井町小川原浦562-1	34-3089	7:00~18:00	~19:00	15	22	18	園間合せ	●
社	清和こども園	小長井町打越1-3	34-2109	7:00~18:00	~19:00	10	25	25	3か月	●
社	金華こども園	高来町峰144-3	32-2182	7:00~18:00	~19:00	15	30	30	2か月	●
学	認定こども園鎮西学院幼稚園	西栄田町1212-1	25-1231	7:30~18:30	~19:00	70	30	15	10か月	
学	認定こども園小栗幼稚園	小川町443	23-5182	7:30~18:30	—	90	20	—	—	
学	認定こども園西諫早幼稚園	久山町1110	26-2760	7:30~18:30	~19:00	135	69	41	6か月	●
学	認定こども園ふじ幼稚園	飯盛町中山611	48-0104	7:30~18:30	~19:00	35	10	20	満1歳	
学	(仮称)認定こども園 ばらの幼稚園	山川町24	26-0225	7:30~18:30	~19:00	78	58	12	2歳	●

※「社」は社会福祉法人、「学」は学校法人が運営しています。 ※認定こども園小栗幼稚園及び認定こども園西諫早幼稚園は、土曜日の保育を実施していません。

幼稚園

満3歳から小学校就学前の幼児に対し、健全な成長のために集団生活を行い、心身発達を助長することを目的とした教育施設です。

お問い合わせ先 市立:市立幼稚園、教育委員会(教育総務課) 私立:各幼稚園

施設名	住 所	電話番号	施設名	住 所	電話番号
諫早幼稚園 市	野中町508-7	22-2248	英明幼稚園 諫早 学	白岩町3-2	26-3952
諫早純心幼稚園 学	天満町32-19	22-0639	山美幼稚園 学	多良見町市布2320-76	43-0354

※ 市立 諫早市が運営している施設です。 学 学校法人が運営している施設です。

認可外保育施設

入所申込や保育時間、内容等、詳細は各施設へお尋ねください。

名 称	住 所	電話番号	区分
みらいの保育園	小野町520-7	46-6355	企業主導型
キッズガーデン心の実	小野町285-6	47-9838	企業主導型
SKYE INTERNATIONAL諫早園	小川町61-2GLANZ 小川町1F	46-5377	—
諫早市手をつなぐつくしっ子保育園	小船越町554-6	46-5885	企業主導型
ぽむおキッズ	原口町633-1	56-8880	夜間保育のみ実施

子育て支援センター

保育園等のスペースを開放し、専任の保育士が育児相談や催しを通じて親子のふれあいや交流を深めるお手伝いをします。妊娠中の方も参加できます。 [お問い合わせ先](#) すくすく広場

名 称	住 所	電話番号
諫早市すくすく広場(親子交流ホール)	栄町1-1	46-5696
くるみの家(ほなみ保育園)	小野島町2057-1	23-3765
子育て支援センターほしのこ(星の子保育園)	山川町24-3	26-9448
支援センターいちご(いちご保育園)	栗面町315	22-5925
ほっとルーム(金華こども園)	高来町下与632-58	32-2182(080-6425-0239)
親子のひろば「アイアイ」(わくわく保育園)	多良見町化屋759-7	43-7222
子育て支援センターぱれっと(くやまSUN保育園)	久山町1555	51-7067

諫早市学童クラブ

[お問い合わせ先](#) 手続きや利用料金については各小学校区の学童クラブへ直接お尋ねください。



子育て短期支援(ショートステイ)

保護者の疾病やその他の理由により家庭において養育を受けることが一時的に困難になった児童について、児童養護施設等でお子さんを預かります。

[お問い合わせ先](#) 子育て支援課 TEL:22-1500

子育て相談

身近な子育ての不安や虐待などの深刻なケースまであらゆる相談に臨床心理士等が応じます。困ったな・心配だなと感じたときにはお気軽にご相談ください。

[お問い合わせ先](#) 子育て支援課 TEL:22-1500



一時預かり・休日・ホリデイ保育等

一時預かり(一時保育)

週に数回の勤務、疾病、出産、冠婚葬祭、育児リフレッシュ等で、一時的に預かります。週3回、月12日以内の利用ができます。

お問い合わせ先 こども政策課 TEL:22-1500

休日保育・延長保育

延長保育は通常保育の後に延長して預かり、休日保育は、日曜日・祝日に保護者が勤務等で保育できない場合に保育します。保育園によって実施の有無が異なります。

お問い合わせ先 こども政策課 TEL:22-1500

ホリデイ保育

通常、保育園が休みとなる年末(12月29日、30日)に保育を行います。

お問い合わせ先 こども政策課 TEL:22-1500

病児保育

お子さんが発熱等の急な病気となったときに、仕事の都合で看病できないなどの場合にお子さんを施設で一時的に保育します。

お問い合わせ先 こども政策課

施設名	住 所	電話番号
ぞうさんルーム	城見町22-11 (医療法人前田小児科)	22-8166

ひとり親家庭への支援

お問い合わせ 子育て支援課 TEL:22-1500

児童扶養手当

児童を養育しているひとり親家庭等の生活の安定と児童の福祉の増進を図るため、手当を支給します。受給者や児童の状況により支給できない場合があります。

ひとり親家庭等自立支援給付金

ひとり親家庭の母または父の職業能力の向上と求職活動の促進を目的として給付金を支給します。(要相談)

母子生活支援施設入所

保護を必要とする母とその子を一緒に入所させて、必要な生活指導を行い自立の支援を行います。

ひとり親家庭等福祉医療費支給

ひとり親家庭等の医療費を一部助成します。所得額により対象とならない場合があります。

母子・父子・寡婦福祉資金貸付

ひとり親家庭及び寡婦世帯の生活を助け経済的に自立できるように就学、就業、事業開始(継続)等の資金を貸し付けます。種類や限度額についてはお尋ねください。

ひとり親家庭の相談

お問い合わせ 子育て支援課 TEL:22-1500

ひとり親世帯の方の生活相談

ひとり親世帯の生活などの相談に応じます。

ひとり親家庭等日常生活支援事業

ひとり親家庭及び寡婦世帯が一時的な病気などで家事や育児などに困ったときに、家庭生活支援員を派遣し支援します。



お子さまのいらっしゃるご家庭はもちろん、妊娠前や妊娠後の方もやっぱりアクセス!

諫早市公式

いさはや子育てネット

<https://isahayakosodate.jp/>

いさはや子育てネット

検索



障害に応じた支援

お問い合わせ 障害福祉課 TEL:22-1500

手帳の交付

- 身体機能に一定以上の障害がある人
- 知的機能に障害がある人
- 一定程度の精神障害の状態にある人

お問い合わせ先 障害福祉課・各支所地域総務課

障害児への支援

発達や成長を支援するサービスのほか、障害の程度によって、医療費助成や手当支給があります。

諫早市がん検診等のご案内

がんを早く見つけて、死亡率を低くすることができるがん検診として、大腸がん、乳がん、子宮がん、胃がん、肺がんの検診が行われています。定期的ながん検診を受けることは、がん予防と早期発見の第一歩です。

お問い合わせ先 健康推進課 TEL:22-1500

健診の種類	対象年齢 年齢はR7.3.31現在	検査内容	受診者負担金
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査	200円
胃がん検診	エックス線	問診、胃エックス線検査(胃透視)	500円
	内視鏡	問診、胃内視鏡検査(胃カメラ)	1,300円
ピロリ菌検査	40～75歳で過去にピロリ菌検査及び除菌治療をしたことがない方	問診、血液検査(ヘリコバクター・ピロリ抗体検査)	800円
肺がん検診	40歳以上	問診、胸部エックス線検査、50歳以上の方は必要に応じて喀痰細胞診検査	エックス線 200円 喀痰細胞診 300円
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢女性	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診、必要に応じて子宮体部の細胞診	頸部 400円 頸部と体部 600円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性で令和5年度にマンモグラフィを受診していない方	マンモグラフィ	700円
乳腺検診	30～39歳の女性及び40歳以上の女性で令和5年度にマンモグラフィを受診した方	乳房エコー検査	300円
骨粗しょう症検診	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	問診、骨量測定	400円
眼科健康診査	40、50、60歳	問診、眼底・眼圧検査等	600円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない方	問診、血液検査(HBs抗原検査、HCV抗体検査)	200円
生保健康診査	40歳以上の生活保護利用者	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査	0円
歯周病検診	40、50、60、70歳	問診、歯周組織検査、保健指導	500円

詳しくは、諫早市ホームページ

災害に備えて

●いざというときのために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のHPや防災マップ、ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



乳児・妊産婦専用避難所

対象となる方: 乳児・妊産婦(おおむね1歳3か月までの乳幼児) ※1家族につき大人は2名まで。乳幼児以外の兄弟児も可。

避難場所: 諫早中央保育所(野中町508-7) **利用方法:** 電話による事前登録制 すくすく広場 TEL:46-5276

●日頃から備えておきましょう

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく心安いです。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- | | |
|--|--|
| ☐ 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、チョコレートなど) | ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) |
| ☐ 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、マイナンバーカードなど) | |
| ☐ ヘルメット | ☐ マスク |
| ☐ 軍手 | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 携帯電話の充電器 | |
| ☐ 衣類 | ☐ 毛布 |
| ☐ タオル | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ 携帯トイレ など |
- 乳幼児用として下記の物も準備しておきましょう
- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ 紙おむつ | ☐ ミルク | ☐ 哺乳瓶か紙コップ | ☐ 清浄綿 |
| ☐ おしりふき | ☐ 抱っこひも | ☐ 授乳服かケープ | ☐ バスタオル・タオル | ☐ お気に入りのおもちゃ |
| ☐ 離乳食・おやつ | ☐ 汚物入れ袋 | ☐ 着替え | | |