



保存版

子育て応援キャラクター
「ももいろいくじーか」

もうひとりで悩まない!
奈良市の子育て応援

徹底活用!



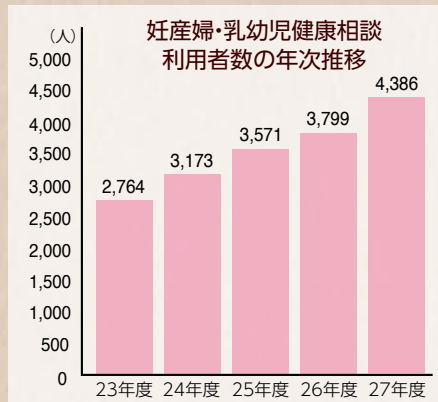
地域子育て支援センター「そらいろ」(はぐみセンター内)の風景

4,386件 —これは、1年間に健康増進課で実施している妊産婦・乳幼児健康相談に訪れた人の数です(延べ人数)。多くは生まれて間もない我が子の育児に不安をいただいたお母さん達です。

子育ての不安は多くの親が抱えています。核家族化や地域のコミュニティの希薄化などの社会の変化に伴い、相談をできる機会が少なくなっている中、奈良市では相談体制の充実に力を入れています。

「もうひとりで悩まない」

奈良市の子育て応援サービスをぜひご利用ください。



奈良市の子育て応援サービス

妊娠	出産～6ヶ月	6か月～3歳	3歳～就学前	就学後～
<p>はじめてのママパパ教室</p> <p>ティーンズママの会、ママ育サロン(～1歳)</p> <p>助産師や保健師による妊産婦・乳幼児健康相談</p> <p>各種健康診査(妊婦、4か月、10か月、1歳7か月、3歳6か月)</p>		<p>母子健康手帳 KinKi Kids 堂本剛さんの デザイン</p>		<p>迷ったときは まずコレ!</p> <p>なら子育て情報ブック 奈良市の子育て 応援サービスを網羅。 母子健康手帳ととも にお渡ししています。</p>
		<p>地域子育て支援センターなど(0～3歳)、児童館の子育て広場(0～6歳)</p>	<p>子ども発達センター(0～6歳)</p>	<p>教育相談総合窓口</p>
		<p>子ども医療費助成(0～15歳)</p>		
		<p>子育て相談(～18歳)</p>		
<p>奈良市の子育ておうえんサイト「子育て@なら」(http://www.naracity-kosodate.jp/)</p>				



悩み
①

妊娠・出産の情報が溢れていて、何が正しいのかわからない

助産師・保健師・栄養士など

専門家にいつでも相談できます

健康増進課では、妊娠期から乳幼児期の育児不安等をもつ保護者へ、より専門的な支援を行えるよう助産師・保健師・心理相談員・管理栄養士・歯科衛生士といった専門職が相談に応じています。



健康増進課の小島です。育児相談を担当しています。



【育児相談の様子】個室で相談できるのも、奈良市の育児相談の特徴。お子さんが遊べるスペースもありますので、上のお子さんもいっしょにどうぞ。計測も合わせて行っています。

妊産婦・乳幼児健康相談

当課では保健師や助産師等による電話・来所相談を随時受けています。来所相談の9割は0歳児・1歳児を育てているお母さん達ですが、妊婦さんや就園前のお子さんの相談も大歓迎です。

実際にお子さんの様子を見せていただいたり、生活の状況をお聞かせいただきながら、より良い育児方法を一緒に考えていきませんか？利用された方からは、「今のままのやり方でいいことが分かった」「大丈夫と言ってもらえて安心した」などの声があります。

特別に相談がなくても、**お子さんの身体計測のみでもご利用いただけます。**開庁日は毎日相談可能ですので、近くに来られた際は気軽に相談にお越しください。**公民館等での巡回相談も実施していますので、ぜひご利用ください。**(22ページに掲載)

【相談先】健康増進課(はぐくみセンター内)

乳幼児健診

乳児期の4か月・10か月、幼児期の1歳7か月・3歳6か月に健診をしています。歯が生えそろってくる幼児期には、あわせて歯科健診も実施しています。

乳児期は子どもの発育・運動発達面、栄養面においても大きく変化する時期で、保護者の悩みが多い時期です。また、幼児期は子どもの自我が出てくる時期で保護者の方は育児の困りごとが出てきやすい時期です。気軽に健診の場で相談してください。(22ページに掲載)

育児教室

10代のママ、初めて子育てをする40代のママなど、同世代のママ友が欲しいという声もあり、定期的な教室を開催しています。同世代だからこそ相談できることや同じ悩みがあります。**40歳からのママ育サロン」は22ページに掲載しています。**

発達相談

「ことが遅い」「落ち着きがない」「ききわけがない」など、発達の相談に心理相談員や保健師が応じています。保護者のお話や、お子さんの遊んでいる様子などから発達段階を確認し、家庭でできることなどを一緒に考えます。お子さんの状況に合わせて、子ども発達センター(5ページに掲載)と連携していきます。

☎ 0742-34-5129

利用者の声



助産師さんが1対1で話を聞いてくれるので相談しやすいです。

育児相談は5回ほど利用しています。体重、身長などの計測も合わせて受けることができるので便利です。同じ建物内に子育て広場もあるので、子どもを遊ばせられるのもいいですね。

例えば、娘のイヤイヤ期や野菜を食べないことへの対応など、小児科の先生にかかるほどではないけど、ちょっと聞きたいことを、助産師さんに気軽に相談しています。

実家が遠かったり、相談できる人が少ない人、家からなかなか出る機会がない人におすすめです。






お子さんと遊べる広場が、市内全域にあります

子育て親子の交流や子どもの遊び場として、個性豊かな子育て広場が奈良市には52か所もあります。

近隣都市や人口規模が同じ中核市と比べてもその数は多く、経験豊かなスタッフがみなさんを待っています。



-  地域子育て支援センター
-  つどいの広場
-  子育てスポット
すくすく広場
-  児童館の
子育て広場
-  子育てスポット

子育て広場

子育て広場は、主に0歳から3歳までのお子さんと保護者が一緒に安心して過ごすことができる場所です。子育て仲間を見つけたい、相談をしたい、情報が欲しい、そんな時はぜひ、子育て広場へ遊びに来てください。歌遊びや親子体操等、楽しいイベントを開催しています。また、「児童館の子育て広場」は4歳～就学前のお子さんも利用できます。

これらの広場の利用料はもちろん無料、事前申し込みの必要もありません。

開催時間内であれば、いつ来ていつ帰っても構いません。どの子育て広場も魅力満載です。自分に合った場所と、気の合う素敵な子育て仲間を見つけてくださいね。

くわしい場所は、「なら子育て情報ブック」や、しみんだより6月号、ホームページ「子育て@なら(<http://www.naracity-kosodate.jp/>)」に掲載しています。

【問合せ】子ども育成課(☎0742-34-5042)

近隣都市に比べ
広場の数が
圧倒的に多い!



子ども育成課の湯口、利川です。
子育て広場を担当しています。

インタビュー

公園感覚で遊びに来てください



地域子育て支援センター
「そらいろ」スタッフ
「利用者の方にほっとしたと思ってもらえる場所でありたいと考えています。」

ママ友づくりや
気分転換にぴったり!

おもちゃもスペースも
いつもきれいで安心



子育て広場をよく利用するというお母さんたち



悩み ③

うちの子のかんしゃくが激しくて心配。どうすればいい？



子ども発達センターの吉田です。
園巡回相談を担当しています。

いっしょにお子さんの
得意、不得意を考えましょう。 **子ども発達センターにご相談ください**

「子ども発達センター」では、0歳から就学前までのお子さんの「発達」に関する相談を受けて付けています。例えば「かんしゃくが激しく、機嫌が悪いことが多い」、「言語表現が苦手」など、お子さんのことで気になることがあればご相談ください。

相談内容に応じて、専門機関の紹介や発達検査などをを行います。また、育児についての具体的ななかかわりを考えるお手伝いをします。

こども園・幼稚園・保育所とも連携しています(園巡回相談)

地域のこども園・幼稚園・保育所を訪問する「園巡回相談」では、園の先生と「お子さんの集団生活での様子」をもとに情報共有を行い、具体的ななかかわり方について考えるなど、継続的に支援しています。

【相談先】子ども発達センター療育相談専用ダイヤル(☎0742-20-2100)
保育士、心理判定員、保健師など専門の相談員が担当します。



悩み ④

子どもが小学校に入ってからが心配。相談は就学前まで？

すべての市立学校にスクールカウンセラーがいます

奈良市は、全ての市立小学校、中学校、高等学校にスクールカウンセラーを配置しています。対象はお子さんと保護者の方です。「子どもが学校に行きたくないと言っている」、「思春期の子どもにどう接したらいいのだろう」といった悩みに、「発達」や「心理」に関する専門性のあるスクールカウンセラーが相談に応じます。相談時間や申し込み方法は、学校ごとに案内していますので、どうぞお気軽にご相談ください。



教育相談課の中山です。
教育相談を担当しています。



ゆったりとした空間で、リラックスして
相談できます。

教育相談総合窓口(不登校や特別支援、就学に関する相談)

教育相談総合窓口では、発達など特別な支援にかかわる就学の悩みや、不登校などお子さんのさまざまな悩みについて受付けています。小学校への就学に向けて5歳児のお子さんのご相談は、関係機関と連携をしながら行っています(10ページに掲載)。入学後もお子さんが学校生活の中で「読み書きの学習が思うようにすすまない」、「友だちとのなかかわり方がうまくいかない」といった悩みについて保護者の方と共に考え、お子さんがより良い学校生活を送れるように支援しています。

また、**学校に行きにくいお子さんには適応指導教室もあります**。小・中学生を対象に、仲間と共にグループ活動をする日もありますので、学校か下記へお問合せください。

【相談先】教育相談総合窓口(はぐみセンター内 ☎0742-93-8199)

心理カウンセラーや専門の相談員が対応します。



悩み ⑤

養育や家庭の問題などの相談をしたい。どこに行けば相談できる？



まずは、子育て相談課にご相談ください

子育て相談課は、18歳未満のお子さんについて、子育ての相談を電話や来所面談でお受けしています。親子関係に悩んでいる、ひとり親になったなど家庭の相談もお受けします。父親、母親、祖父母、お子さん、どなたからでも構いません。**秘密は厳守しますので、安心してご連絡ください**。子どもの虐待に関する相談にも応じています。

◀個室でゆっくりとお話をお聞きします。(子育て相談課 担当の坂本)

【相談先】子育て相談課(☎0742-34-4804) 保健師、臨床心理士、社会福祉士など専門の相談員が対応します。