

分らないことや  
難しいことも  
たくさんありますが、  
結局は子どもが  
可愛いから頑張れる!!

この手帳を通じて、  
パパにとって、  
「ばかいい育児」に  
出会えるといいです。

## 先輩パパ&ママ から 新米パパへ

FROM A SENIOR PAPA MAMA  
TO A NEW DAD



第5回父子手帳作成のための  
おしゃべりCafe参加者

大変なことも  
良い思い出になる日が  
いつか来ます。  
子育て  
楽しんでください。

大変ですが、  
楽しいことも多いです。  
頑張って  
ください。

### 目次

- |    |                                      |    |                           |
|----|--------------------------------------|----|---------------------------|
| 03 | いたわりあい、共に楽しむ子育てに！<br>知ってほしい「5つのポイント」 | 27 | 子どもの成長発達の目安と関わり方と<br>健診時期 |
| 05 | ママが妊娠中のパパの心得                         | 29 | ママの本音！                    |
| 07 | 出産に向けての心がまえ                          |    | パパからのこんな言葉や態度が嬉しい！        |
| 09 | 出産後の心得                               | 30 | ママがイライラ！                  |
| 10 | パパカレレベルアップ<br>— オムツを替える              |    | パパのNG 態度 & NG ワード         |
| 11 | — 寝かしつける                             | 31 | 子育てサービスを活用しよう！            |
| 12 | — 泣き止ませる                             | 33 | 緊急時の連絡先記入欄                |
| 13 | — 褒める・叱る                             | 34 | 緊急連絡先                     |
| 15 | — 食べ物について知る、やってみる                    |    |                           |
| 16 | — 子どもの歯を守る                           |    |                           |
| 17 | — 子どもと遊ぶ                             |    |                           |
| 19 | — 絵本で楽しむ                             |    |                           |
| 21 | — 子どもの安全を守る                          |    |                           |
| 23 | — 子どもとお出かけする                         |    |                           |

いらっしやい赤ちゃん！

WELCOME BABY!



ふりがな

子どもの名前

名前の由来

子どもの生年月日

年 月 日

出生児の体重・身長

kg cm

持っているアレルギー

### 子どものお祝いごと

| 主な行事  | 時期                     | 内容                                           | 予定    |
|-------|------------------------|----------------------------------------------|-------|
| お七夜   | 生後7日目                  | 生まれた日から数えて7日目に、半紙などに子どもの名前を書いて飾り、誕生を祝います。    | 年 月 日 |
| お宮参り  | 生後30日前後                | 赤ちゃんの誕生を感謝し、無病息災を願い、神社にお参りします。               | 年 月 日 |
| お食い始め | 生後100日前後               | 「一生食べ物に困らないように」と赤ちゃんに食べるまねをさせて祈願します。         | 年 月 日 |
| 初誕生   | 1歳の誕生日                 | 「一生食べ物に困らないように」願いを込めて一升餅を風呂敷などに包んで子どもに担がせます。 | 年 月 日 |
| 初節句   | 男の子：5月5日<br>女の子：3月3日   | 「お節句」を初めて迎える時のお祝いです。                         | 年 月 日 |
| 七五三   | 男の子：3歳・5歳<br>女の子：3歳・7歳 | 子どもの成長に感謝し、これからの幸せを願って神社にお参りします。             | 年 月 日 |

※一般的なお祝いごとや行事をご紹介しますが、各地域や家庭で異なる場合もあります。

# いたわりあい、共に楽しむ子育てに！ 知ってほしい「5つのポイント」



認定子育てハッピーアドバイザー／NPO法人ヒューマン・エイド22代表  
子育て支援センター育ちの森館長  
椎谷照美

子どもが生まれ家族が増えると子ども中心の生活になります。まだまだひとりで何もできない時期、母親に負担がかかることが多いです。

## POINT 1

### 自分のことは自分で

- なかなか言いつらく、気づいてほしいと思っている。



イラスト・マンガ：1万年堂出版発行 明橋大二著／イラスト  
太田知子「子育てハッピーアドバイス」シリーズより

## POINT 2

### 早く帰ってきてほしいと願っている

#### 【 ママの状況 】

- 子どものペースに合わせて1日過ごすため、疲れたりイライラも。
- パパに早く帰ってきてもらえると、大きな心の助けになり安心する。

#### 【 忙しくてなかなか帰れない場合 】

- 帰れない状況を伝え、話し合ってみることも必要。
- 母親が孤独の子育てをしないように。



## POINT 3

### 話を聞く

- 子どものことだけでなく、自分の話も聞いてほしい。
- いきなり否定したり、結論を求めたりしない。



## POINT 4

### 子どもと遊ぼう

- 成長してくると、遊びにも変化がある。
- 外で遊んだり、体を使った遊びも増えていく。
- 遊ぶことで心も体も育まれていく。



## POINT 5

### お互いに休日をとろう

- 子育てに休みはない。
- お互い話し合いリフレッシュできる日を決めてみよう。



参考資料：忙しいパパのための子育てハッピーアドバイス  
※認定子育てハッピーアドバイザー 『子育てハッピーアドバイス』の著者、  
明橋大二医師が理念を提唱する一般財団法人HATの認定資格



# ママが妊娠中時のパパの心得

阿賀野市 健康推進課

妊娠はママの体の中で起こることなので、パパは実感できないものですが、どんな状態なのかは理解することができます。ママの体で起こっていることを考えながら、ママと体調などについて話しましょう。

## 【 妊娠の経過 】

|         | 2ヶ月                                                                                           | 3ヶ月                                                                                         | 4ヶ月                                                                                         | 5ヶ月                                                                                          | 6ヶ月                                                                                               | 7ヶ月                                                                                           | 8ヶ月                                                                                            | 9ヶ月                                                                                          | 10ヶ月                                                                                          | 過期妊娠            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 赤ちゃんの状態 | <br>ブドウ1粒くらい | <br>イチゴくらい | <br>レモンくらい | <br>オレンジくらい | <br>グレープフルーツくらい | <br>メロンくらい | <br>カボチャくらい | <br>白菜くらい | <br>スイカくらい |                 |
| ママの状態   | 胎児の心臓の動きが確認できるようになる。                                                                          | 内臓はほぼ完成。                                                                                    | 胎盤が完成。                                                                                      | 産毛や爪が生える。                                                                                    | 羊水を飲んでおしっこをするようになる。                                                                               | まぶたが上下に分かれる。1/3は逆子。                                                                           | 聴覚が発達。光に反応し始める。                                                                                | 内臓が完成。お腹はまさにパンパンになる。                                                                         | 子宮外の生活の準備完了。母親から免疫を受け取る。                                                                      | 胎盤機能が低下することがある。 |
| できること   | 生理が止まる。つわりが始まり、体調の変化が出てくる。流産しやすい時期でもあるので、喜びの反面、不安もいっぱい。                                       | つわりがおさまり、お腹が膨らんでくる。                                                                         | 胎動を感じ始める。乳腺が発達します。                                                                          | おりものが増え頻尿になる。足がつりやすくなる。                                                                      | お腹が大きくなり、便秘や痔になりやすい。                                                                              | 妊娠線ができやすい。内臓が圧迫され動悸がし疲れやすい。                                                                   | トイレが近くなる。腰痛が出たり股関節が痛む人も。                                                                       | 寝返りするのも大変で、夜中に何度も目が覚める。                                                                      |                                                                                               |                 |
| パパの心得   | つわりの時期は臭いに敏感。不安も多いため心も不安定になりがち。パパはママの心も体もサポートを。                                               | つわりがおさまってくるが、ママはいつもどおりの体調ではない。パパは自分のことは自分で。                                                 | お腹が大きくなるママは生活しにくく家事をしよう。                                                                    | ことで、いつもよりいことが増える。                                                                            | 入院の準備や方法、緊急連絡先などの確認を。赤ちゃん用品の買い物も一緒に行き使い方も確認しよう。                                                   | ママが休めるように気遣いを。コミュニケーションも十分に。                                                                  |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                               |                 |

※一般的な赤ちゃんの状態、ママの状態であり、個人差があります。



## 【 この質問に答えられますか？ 】

- Q 予定日はいつですか？
- Q ママは今、何か月目ですか？
- Q 妊婦健診や両親学級の日にはわかりますか？
- Q ママの体調はどうですか？



ママの体やお腹の赤ちゃんに関心をもってください。

# 出産に向けての心がまえ

阿賀野市 健康推進課

## [ いよいよ出産!! ]

ママもがんばれ!! パパもがんばれ!! と言っても、どうしていいのかわからないのが出産です。

POINT  
1

### 妊娠中から出産について **ママの希望** をよく聞く!

- 立ち合い分娩するのかもしれないのか?
- 陣痛の間は何をしてほしいのか?

POINT  
2

### 普段から **マッサージ** でスキンシップを!

- ママの腰をマッサージしたりするのも、普段からしていないと、マッサージされても効果は低くなったりします。

POINT  
3

### 出産が終わったママを **ねぎらう!**

- ママは心も体もへとへと。命をつなぐのは大変なことです。

#### 阿賀野市内に住む先輩ママの声

- はげましの声をかけてくれ、陣痛から産まれるまで、ずっと腰をさすってくれた。
- ペットボトルの水を飲ませてくれ、ずっと隣にいてもらっただけで心強かった。
- 「産んでくれてありがとう」と泣いて喜んでくれた。
- 産まれてから退院するまで、仕事帰りに、ほぼ毎日来てくれたのは嬉しかった。

#### 阿賀野市内に住む先輩パパの声

- なかなか子どもができなかったので嬉しかった。初めて会った時の感動は今でも忘れません。
- 娘の「オギャーオギャー」という声を聞いた時、涙が止まらなかった。
- 2人の子どもの出産に立ち会うことができました。不安そうな妻の側にいられてよかったです。
- 子どもが産まれてすぐに保育器に入ったのですが、小さな手で指を握ってくれ、保育器から出してもらい抱っこした時は、とてもうれしかったです。

## [ 出産に向けてのママとの確認事項 ]

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産院とその行き方    | <input type="checkbox"/> 書類や必要なものの場所 |
| <input type="checkbox"/> 夜間の産院への連絡方法 | <input type="checkbox"/> 実家などの連絡先    |

## [ 出産予定の医療機関 ]

| 名称 | 住所 | 電話番号 |
|----|----|------|
|    |    | 日中:  |
|    |    | 夜間:  |

## [ その他連絡先 ]

| 名称    | 電話番号 |
|-------|------|
| ママの実家 |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |
|       |      |



## 出産後の心得

阿賀野市 健康推進課

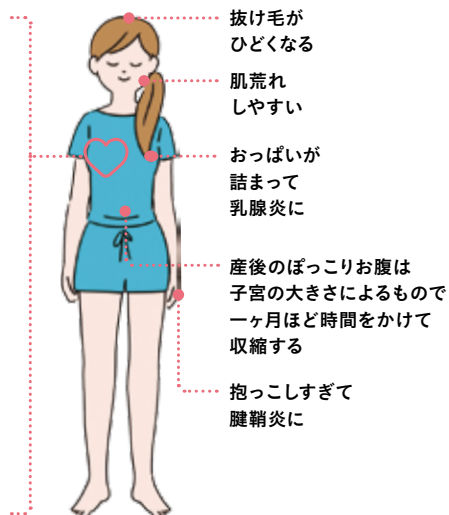
### 【 マタニティーブルーズかも？ 】

- 出産直後～1週間後頃までに、約25～30%の頻度で発生。
- 些細なことでイライラしたり、悲しくなったり、不安な気持ちになったりする。
- 数日～2週間くらいで快方に向かう。

### 【 産後うつかも？ 】

- 出産後1～数か月以内に約10～20%の頻度で発生。
- 食欲の低下または増加。
- 不眠または睡眠過多。
- マイナスなとらえ方が増え、必要以上に罪悪感を抱いて自分を責めたりする。
- 重症化・慢性化する場合があるので注意。

※上記の症状は、妊娠、出産、ホルモンの変化による一例で、個人差があります。



### パパの心得

### 自分がママの立場だったら…と想像してみる

赤ちゃん中心の生活は24時間休み無し。280日の妊娠の後の、出産、その後の休みのない子育てはとっても大変。どんなサポートがあるといいでしょうか？

※母乳をあげること以外はパパもできます。積極的に行いましょう。そして、ママを休ませてあげてくださいね。

### 何ができるかな？

- オムツ替え
- 授乳の後の排気（ゲップ）
- ミルク作り・哺乳瓶洗い・消毒
- 赤ちゃんの抱っこ
- 赤ちゃんのお風呂入れ
- 掃除

- 洗濯・洗濯物干し・洗濯物たたみ
- 食事作り・食器洗い



何かをしたら後片付けまでしましょう！

## パパ力のレベルアップ

家族はロールプレイゲームのパーティーのようである！

新たに加わったメンバーの赤ちゃんを育てるために、いくつかのミッションを乗り越えて、パパ力のレベルアップを図ろう！

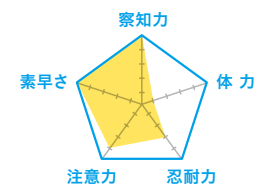
### Mission 1 | オムツを替える

～1歳

#### STEP 1

#### 準備し声をかけよう！

- 紙オムツの場合、真ん中の色が変わってきたら交換のサイン。
- おしり拭きや新しいオムツを事前に準備。
- 突然、無言で変えると赤ちゃんもビックリするので、必ず目を見て「オムツを替えようね」と声をかけよう。



#### STEP 2

#### 汚れを拭いてキレイにしよう！

- 新しいオムツを取り替え前のオムツの下に敷く。
- お尻を持ち上げるときに片足だけを引っ張ったり、膝がピンと伸びるくらい引っ張ると、脱臼することがあるので気を付けよう。
- 女の子の場合は、ばい菌が入ってしまうため、前から後ろに拭く。



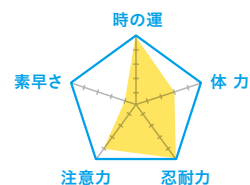
#### STEP 3

#### 新しいオムツに替えよう！

- 赤ちゃんのお尻をそっと持ち上げて、汚れたオムツを引き抜く。
- テープを軽くひっぱり、左右対称になるようにとめる。
- 足のまわりのギャザーを外側に出して整える。
- 交換したら必ず手を洗おう！



## Mission 2 | 寝かしつける

1歳～  
3歳STEP  
1

## 寝る前からの準備が大事!

- 日中、体を動かしてたっぷり遊ばせる
- 昼寝は夕方にかからないようにする
- 遅すぎる入浴はNG

STEP  
2

## 入眠儀式をつくる!

- テレビなどを消し、部屋を少し暗くして静かにリラックスして過ごす
- 少し光を抑えたライトで、絵本を読んでもあげる
- 呼吸に合わせて背中をトントンしてあげる
- 歌を歌ってあげる

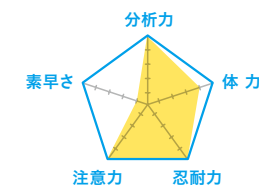
それでも  
ダメなら?

- 首がすわってればおんぶをしてみても!
- 一緒に寝ちゃう!



## Mission 3 | 泣き止ませる

～1歳

STEP  
1

## まずは泣いている原因をチェック!

- ☐ お腹が空いている?
- ☐ オムツが汚れている?
- ☐ 暑い? 寒い?
- ☐ 眠くなっている?
- ☐ 熱は? ケガは?

STEP  
2

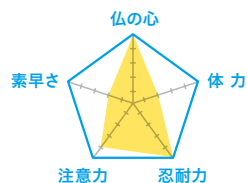
## 原因がわかったら、それに対処してみよう!

それでも  
ダメなら?

- 「どうしたの」と話しかけて抱っこしよう!
- 首がすわってればおんぶをしてみても!
- 気分を変えるために、外に散歩に出てみる!
- お気に入りを試す!  
(おもちゃ、音楽、歌、映像、絵本など)
- 車に乗せてドライブ!



## Mission 4 | 褒める・叱る

1歳～  
3歳

子育て応援ふわっち 代表  
五十嵐貴子

NG

## やってはいけないこと

子育てで子どもに変化がみられない場合は関わり方の見直しが必要です

1

## 怒鳴る

恐怖の印象が強く残ります。落ち着いた話し方で伝えたと理解が深まります。



2

## 長々と説教する

言葉は短く端的に!!  
長文は大切なことが伝わらなくなります



3

## 人格否定をする

しかるのはダメな行為のみ周りと比べることも自信を喪失させる原因になります

4

## 罰を与える

力や罰で人の心を動かすことを学んでしまったら脳が萎縮して様々な弊害を生じたりすることがあります

5

## 褒美を与える

物欲を満たすことが幸せと勘違いさせてしまうことがあり将来幸せを感じにくくなる恐れがあります

6

## 結果をほめる

失敗を恐れるようになる場合があります成長の妨げになります



7

## 失敗を責める

「何をやってるんだ」「言ったじゃないか」などは心の傷を上乗せします「気を付けようね」など寄り添った声掛けが効果的です

## [ ほめるとしかるは紙一重 ]

どちらも子どもの行動の定着・増減に繋げる行為です。対応次第でこちらの想いと正反対の定着や増減をしてしまうことも…。ほめるとしかるは心の発達にも大きく影響します。ポイントとコツを掴んで上手なほめ方・叱り方を身につけましょう!

OK

## ぜひやってほしいこと

褒められることは愛されること。愛されている自信が一番の自己肯定になります

1

## スキンシップでほめる

幸せホルモンが出て喜びが大きくなり褒める効果が高まります



2

## 優しさをほめる

気遣いや思いやりが出来たときは沢山ほめてあげましょう。心温かい子に育ちます

3

## 逃げ場をつくる

みんなで叱らず心の逃げ場を残してあげましょう。1対1の場合は切り替えを早くして復活のチャンスを与えます

4

## 気持ちを伝える

誰かを傷つけた場合は叱るよりも相手の気持ちを代弁し一緒に謝ることを教えましょう

5

## マナーをおしえる

年齢は関係ありません。早いうちから教えてあげるとその後様々な成長に繋がります



6

## 挑戦しようとする気持ちを称える

結果の先読みをせずに命に関わらないことであれば挑戦したい気持ちを優先できるとより成長できます



7

## 努力をほめる

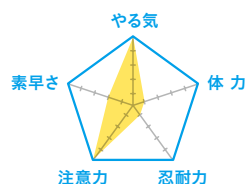
結果より頑張ったことに注目すると努力することを惜しまなくなります



Mission 5 | 食べ物について知る、  
やってみる

～3歳

阿賀野市 健康推進課

STEP  
1

## ミルクをあげてみよう

- ミルクの作り方やあげる量は、パッケージを参考に。
- 一度沸騰させた70度以上のお湯を使用し、あげる時は温度確認を忘れず。

STEP  
2

## 離乳食を作ってみよう

- 離乳食の開始は生後5～6か月。
- 離乳食メニューは「阿賀野市 クックパッド」を参考に。

阿賀野市 クックパッド

検索

- アレルギーを恐れて離乳食の開始時期を遅らせることが、「アレルギーの発症リスク」を上げることに。
- 初めての食材をあげる時は少量ずつを、適切な時期に開始しよう。

## [ 気をつけたい食べ物 ]

- はちみつ・黒砂糖  
満1歳までNG

ポッポ焼き  
も注意!

- 刺身などの生もの  
離乳食期は  
しっかり加熱



- こんにゃくゼリーや  
ナッツ類  
窒息する可能性あり!



- 香辛料や  
塩分の多いもの  
乳幼児期から  
減塩に



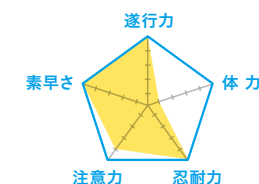
## [ 家族で食事を楽しもう ]

- 食卓は食育、コミュニケーション能力を高める場。
- 朝ごはんをみんなで食べて、1日を元気に過ごそう。

## Mission 6 | 子どもの歯を守る

6ヶ月  
～3歳

阿賀野市 健康推進課

POINT  
1

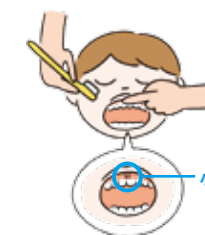
## 歯ブラシの持ち方

- 鉛筆をもつように持つ

POINT  
2

## あてかたと動かし方

- 力が強いとしっかり磨けないので、小刻みにこちょこちょ動かす。
- 上唇小帯を守るように人差し指でガード。上唇小帯は歯ブラシが当たると痛いので注意!

POINT  
3

## 仕上げ歯みがきの体勢

0～1歳

片手はわきに挟んで、片手には赤ちゃん用歯ブラシを。

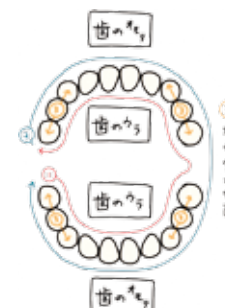


1～3歳

POINT  
4

## 仕上げ歯みがきの順番

- 一筆書きでみがくと、みがき残しがない!



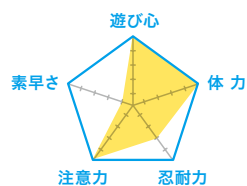
## Mission 7 | 子どもと遊ぶ

～3歳

妊娠中～：阿賀野市 健康推進課



1歳～：NPO法人阿賀野市総合型クラブ  
土岐一希



## 妊娠中

- ママが赤ちゃんの動き（胎動）を感じ始めたら、お腹の赤ちゃんに話かけましょう。
- お腹に手をあてて、赤ちゃんが生まれたらやりたいことや、嬉しかったことなどを語りかけて。



## ねんねのころ（0～3か月）

- 抱っこして、目を見てたくさんお話ししましょう。
- 赤ちゃんが声を出したら、答えてあげて。
- 話しかけながら、赤ちゃんの全身を触ってあげるスキンシップも遊びのひとつ。



## 寝返り・お座りのころ（4～7か月）

- いない・いないばあが大好き
- 歌いながら、顔を触られたり、くすぐられたりするのが大好き。
- 昔ながらのわらべ唄に合わせて遊んであげるのもOK!



## 1歳～

## 1 トンネルくぐり

股の下、体の下などいろんなポーズのパパのトンネルをハイハイでくぐってみましょう。



## 2歳～

## 3 こちょこちょミサイルから逃げろ

パパは人差し指でおなかや脇をつんつんしたりくすぐったりする

だんだんくすぐるまでに時間を使って、子どもに逃げる余裕を持たせてあげながら遊んでみましょう。



## 3歳～

## 5 パパを飛び越えろ

パパは寝た状態で手足を伸ばし転がる

子どもは踏みつぶされないように乗り越えよう！



## 2 ひこうき

パパが座った状態で子どもと向い合う

子どもの脇を支えながらスネもしくは足の裏に乗せて足を上げ下げする。



## 4 パパから落ちないもん！

パパはいろんな座り方をする

こどもは左右どちらかの足からスタートして反対の足まで床に落ちずに歩いてみましょう。



※この時、難しそうであればパパは両手を前ならえのようなポーズで手をつかむ場所を作ってあげましょう。

## 6 パパアスレチック

パパは立って子どもを抱っこする

子どもは落ちないようにパパの体をしがみついて回ってみましょう。



※パパは手で支えず、難しそうなであれば中腰になり、ももに足をかけられる場所を作ってあげましょう。

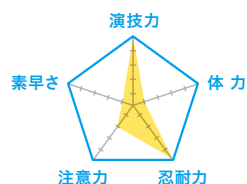


## Mission 8 | 絵本で楽しむ

~3歳



絵本専門士  
岡田真弓



お子さんの身体の成長は、目で見ることができますが、心の成長は目に見えにくいですね。心が素直にぐんぐんと大きく育っていく乳幼児期にこそ、パパの愛情もたっぷりとそそいであげたいですね。絵本はきっと、パパとお子さんとのコミュニケーションの架け橋となり、たくさんの思い出を作ってくれることでしょう!!

## 【 おすすめの絵本選び 】

0~1歳

※生後4ヶ月頃から、絵本を楽しむことができます。

- 赤ちゃんが目で追えるサイズのもの
- 舐めても安全なもの（ボードブック、ビニールコーティングされたものなど）
- 音・語感・言葉のリズムを楽しめるもの
- 物の形がシンプルで分かりやすいもの
- 本物に近い絵（動物、食べもの、乗りものなど）

1~2歳

- 身近な生活経験をイメージできるもの（食事、トイレ、遊びなど）
- 繰り返しの表現で楽しめるもの
- 簡単なストーリー性のあるお話のもの

2~3歳

- イメージしながらお話の世界を楽しめるもの
- 登場人物の気持ちに共感できるもの（強さ、優しさ、悲しさなど）
- 昔話など、知恵や工夫の詰まったもの

## 【 パパと絵本で遊ぼう! 】

## ① くだもの

作・絵／平山 和子  
福音館書店

本物そっくりなくだものに、味や匂いまでしてきそうです。身近なたべものは、子どもの興味・関心をひきます。



&gt;&gt;



ままごとあそび

## ② かおかおどんなかお

作・絵／柳原 良平  
こぐま社

子どもは人の顔をよく見ています。いろいろな表情や気持ちが楽しい絵本です。



&gt;&gt;



いないいないばああそび

## ③ ぴょーん

作・絵／まつおか たつひで  
ポプラ社

読んでいると体がムズムズ…。ぴょーんと真似したくなることでしょう。体全身で表現するって楽しいね!!



&gt;&gt;



どうぶつなりきりあそび

## ④ のりものつみき

作・絵／よねづ ゆうすけ  
講談社

本物そっくりなくだものに、味や匂いまでしてきそうです。身近なたべものは、子どもの興味・関心をひきます。



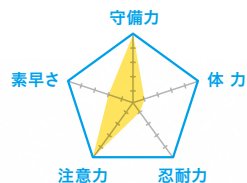
&gt;&gt;



つみきあそび



## Mission 9 | 子どもの安全を守る



❗ 毒性の強いものを飲み込んでしまったら

(公財)日本中毒情報センター ●つくば 029-852-9999 365日 9時~21時

大阪 072-727-2499 365日 24時間

●タバコ専用 (テープによる情報提供) 072-727-2499 365日 24時間

鍋

お湯による全身やけど。

醤油・調味料

飲む。

階段

転落。

コンセント

感電。

観葉植物

土を食べる、倒れて下敷きになる。転んで頭をぶつける。

テレビ

ぶつかる。

ベランダ

転倒・転落。

ガラス

ぶつかる。

ビニール袋

かぶる、踏んで転ぶ。

流し下・包丁

危険な物にさわる、切り傷。

ドア

手足をはさむ、切断、体をはさむ。

化粧品

飲む、なめる。

クスリ

飲む。

タバコ

誤飲、やけど、火遊び。

イス

転落。

ベビーベッド

ベッドと柱の間に手をはさんだり、落ちる。

シャンプー

飲む、目に入る。

小さい物

おもちゃ、乾電池、ボタン、文房具などを飲み込む。

引出し

指や体をはさむ。

風呂場

おぼれる、すべる。

洗濯機

入りこむ、手をはさむ。頭から落ちる。

洗剤

飲む。

かみそり

口に入れる、切り傷。

歯ブラシ

くわえてのどをつく。

歯磨き粉

食べる。

ストーブ

やけど。

テーブルクロス

ひっばる。

コード

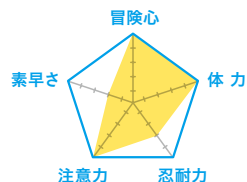
窒息。

アイロン

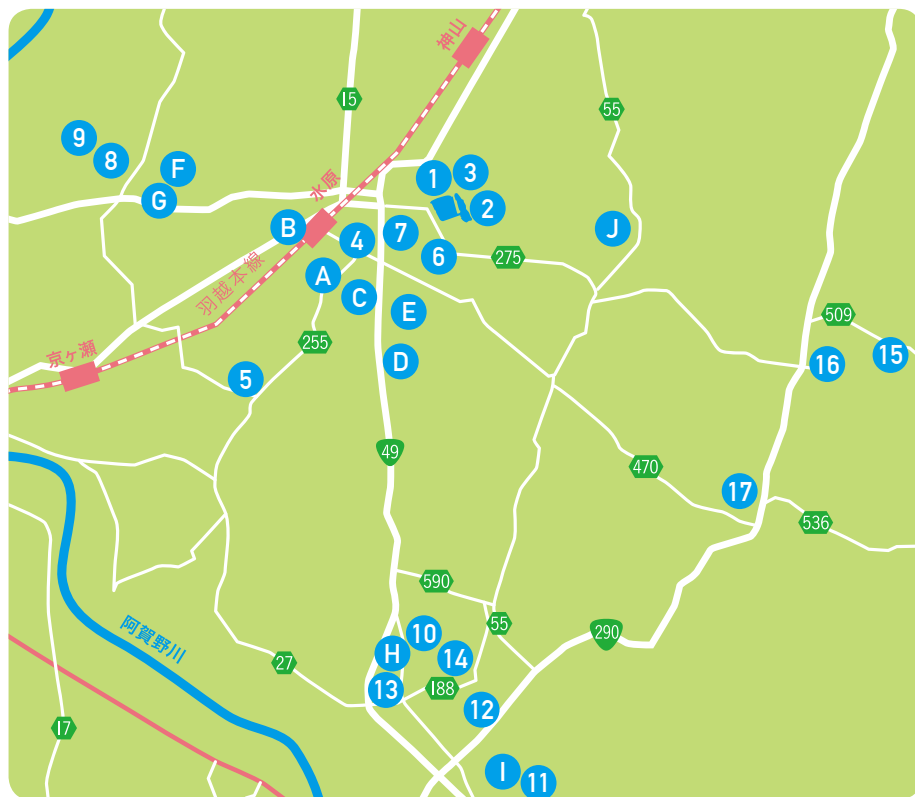
やけど。



## Mission 10 | 子どもとお出かけする ~3歳



## [ 阿賀野市お出かけマップ ]



## [ オススメお出かけグッズ ]

## ● 着替え・帽子



## ● オムツ替えセット

小さいポーチなどに入れておくと替える時にスムーズ



## ● タオル

こぼしたものや汗をふいたり、スタイ（よだれかけ）代わりに



## ● 飲み物



## [ 阿賀野市お出かけスポット ]

## 水原地区

- 1 瓢湖
- 2 瓢湖水きん公園
- 3 白鳥公園
- 4 天朝山公園
- 5 観光ぶどう農園 紫玉苑
- 6 リズム・ハウス瓢湖  
子育て応援カード協賛店
- 7 SWANLAKE Pub Edo 修蔵  
スワンレイクパブエドショウゾウ  
子育て応援カード協賛店

子育て応援カード  
協賛店とは？

- 15歳未満の子どもがいる希望する保護者に、1世帯に上限2枚を交付。
- 子育て応援カード協賛店でカードを提示すると、各種サービスが受けられる。
- カードは、阿賀野市社会福祉課児童福祉係へ書類の提出が必要。

## 京ヶ瀬地区

- 8 阿賀野市立図書館
- 9 ふるさと公園

## 安田地区

- 10 わくわくヒルズ
- 11 サントピアワールド
- 12 交通公園
- 13 ヤスダヨーグルトY&Y GARDEN  
ワイワイガーデン  
子育て応援カード協賛店
- 14 安田温泉やすらぎ

## 笹神地区

- 15 五頭山麓いこいの森  
ごずのやまもと
- 16 五頭の山茂登
- 17 五頭山麓うらの森  
体験学習館・豆腐工場

## ● おもちゃ



## ● 応急処置用品



## ● 防寒用品

チャイルドシートやベビーカーのひざ掛けに、夏場のクーラー対策に



## [ 子育て支援センター・児童館 ]

### 水原地区

#### A あがの子育て支援センター「にこにこ」

(詳細は右ページに！)

#### B 子育て支援センター「つくし」

所在地：阿賀野市南安野町7番66号  
(安野こども園内)

電話：0250-63-2727 利用日：月曜～金曜  
時間：9:00～12:00 / 13:30～16:00

#### C 子育て支援センター 「すくすくチャイルド」

所在地：阿賀野市学校町6番5号  
(ひまわり幼稚園内)

電話：0250-62-3107

##### ●あそびの広場

利用日時：火曜・金曜 9:30～11:30

##### ●子育て相談

利用日時：火曜・金曜 9:00～12:00  
木曜 13:00～15:00

#### D 子育て支援センター「ぼけっと」

所在地：阿賀野市野地城91(あやめ保育園内)

電話：0250-62-3685 利用日：月曜～金曜  
時間：9:00～11:30 / 12:45～15:15

#### E 子育て支援センター「のんのん」

所在地：阿賀野市金田町9番81号  
(おとぎのくにこども園内)

電話：0250-62-6363

利用日：月曜～金曜

時間：9:00～11:30 / 13:00～15:30

### 子育て支援センターってなに？

- 子育て中の親子が気軽に自由に利用できる交流の場所。
- 子育てに関するアドバイスや各種イベントの開催、情報提供も。
- 子どもを連れてくるパパもたくさんいます。

### 京ヶ瀬地区

#### F 京ヶ瀬子育て支援センター

所在地：阿賀野市緑岡3番地20  
(京ヶ瀬こども園内)

電話：0250-67-3031

利用日：月曜～金曜

時間：9:30～11:30 / 13:00～16:00

#### G 京ヶ瀬児童館

所在地：阿賀野市緑岡3-19

電話：0250-67-2905

利用日：月曜～土曜日

時間：9:00～18:00

### 安田地区

#### H 子育て支援センター「いとしご」

所在地：阿賀野市寺社甲2010番地  
(風の子ども園内)

電話：080-2336-1061

利用日：月曜～土曜

時間：9:00～12:00 / 13:00～15:30

#### I 子育て支援センター ほたるスマイルランド「おひさま」

所在地：阿賀野市保田3882-1  
(ほたるこども園内)

電話：0250-68-3009

利用日：月曜～金曜

時間：9:00～11:30 / 14:30～16:00

### 笹神地区

#### J 子育て支援センター「ぼけっと」 笹神出張支援センター

所在地：阿賀野市山崎77

(ふれあい会館1階和室、ホールなど)

電話：0250-62-3685(当日62-2064)

※開設日時はお問い合わせください。

## [ あがの子育て支援センター「にこにこ」をご紹介します！ ]

パパに  
オススメ！

POINT  
1

土日もやっているの、**土日のパパ率**が高い！

POINT  
2

**飲食スペース**があるので、おやつやご飯も食べられる！

POINT  
3

**おむつ室が個別**にあるので安心！



POINT  
4

年齢に合わせた**遊具**があるので、子どもが思いっきり遊べる！

POINT  
5

**楽しいイベント**がたくさんある！



にこにこは、  
パパも遊びにきているので行きやすいです。  
いろいろな遊具があるので、  
今までできなかったことができるようになるなど、  
子どもの成長に気づける場所です。



利用日時：水曜～日曜(祝日も開館) 9:00～16:00

休館日：月曜日・火曜日・お盆(8月12日～16日)・年末年始(12月29日～1月5日)

利用料：無料！(ただし、一時預かりは利用料がかかります)

場所：阿賀野市岡山町13-23(あがの市民病院となり)

<https://www.facebook.com/nikoniko.agano/>

### 子育て親子カフェ「花どけい」

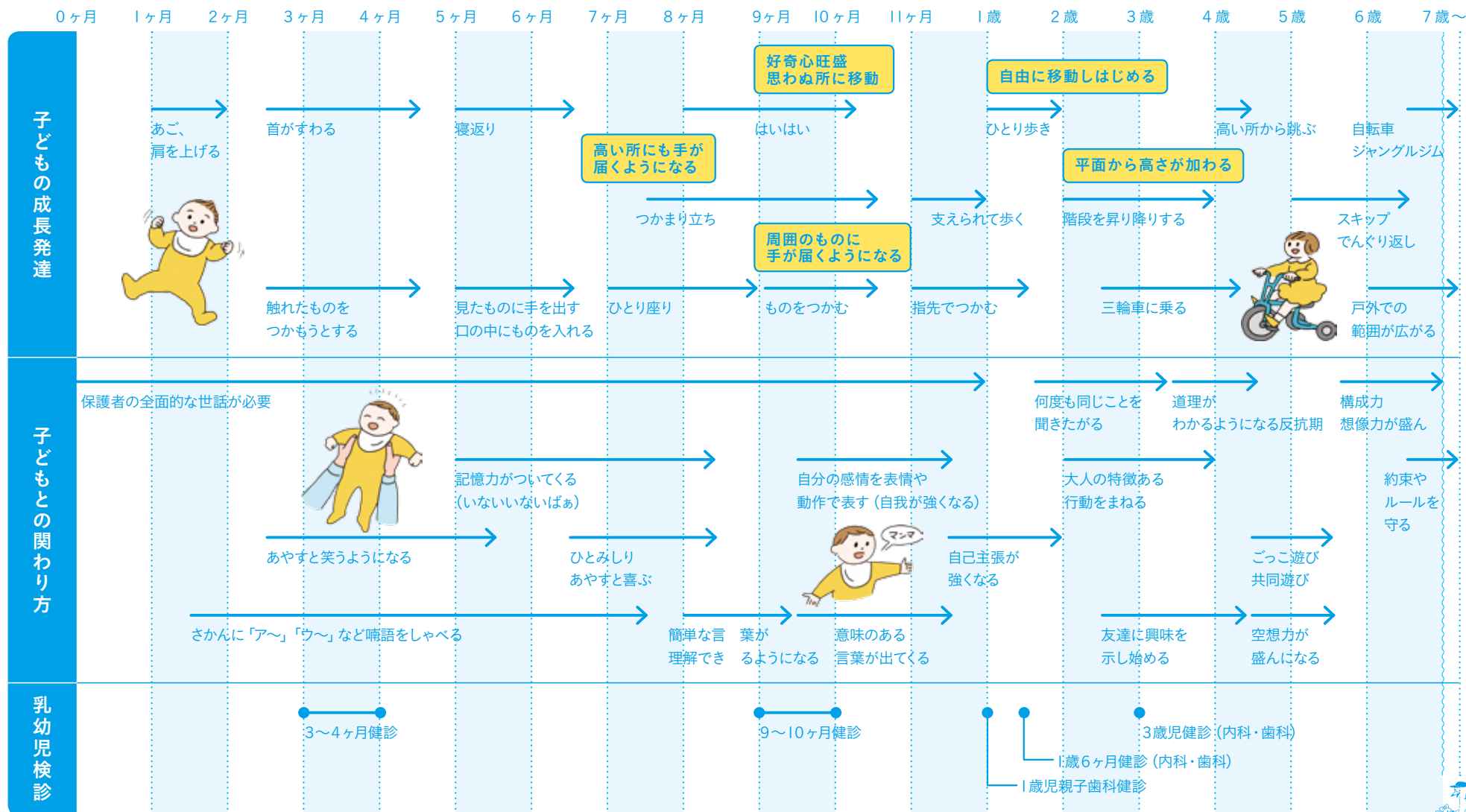
「絵本の読み聞かせ」と「昔ながらの手遊び」  
などを、にこにこで月2回開催。



# 子どもの成長発達が目安と関わり方と 健診時期

- 記載している子どもの成長発達は目安で、個人差があります。
- 特に1歳前後の子どもの発達は、個人差がとても大きいです。
- 他の子や兄弟姉妹と比較せず、発達は個性と理解し、温い目で見守りましょう。
- それでも心配な場合は、専門機関にご相談下さい。(連絡先はP32)

！ 予防接種は生後2ヶ月から！



参考：日本赤十字社「赤十字幼児安全法講習教本」



## ママの本音！ パパからのこんな言葉や態度が嬉しい！

阿賀野市内に住んでいる、今、子育て中のママにアンケートで本音を聞いてみました。

### 【言葉編】

「いつも子どものこと見てくれてありがとう。」

「子どもを生んでくれてありがとう。」

ささいなことでも「ありがとう」と言ってくれる。

「今日も大変だったね。」

「育児、家のことよくやってくれてるね。」

「ママ休んでいていいよ。」

「たまには一人でゆっくり寝て。」

「ごはんがおいしい。」

「かわいい。」ママも女の子なのでうれしい。

「いつも子どものこと見てくれてありがとう。」

### 【態度編】

こちらから言わなくても、家事をしてくれるだけでとてもありがたい。

誕生日やクリスマスサプライズプレゼントがあると、気にしてくれていたのかと思って嬉しかった。

具合が悪い時、子どもを外へ連れて行って遊んでくれる。

## ママがイライラ！ パパのNG態度 & NGワード

### 【自分の都合を優先する】

「今週飲み会だから」と当然のように言う。

テレビや携帯を見ながら、子どもの面倒をみる。

子どもに対して自分の都合で感情的に怒鳴る。

### 【無言・無関心】

子どもに無言で接し、声かけをしない。

子どもが遊ぼうと誘っても、めんどくさそうにする。

ママの愚痴を聞き流して、親身になって聞かない。

### 【疲れたアピールをする】

仕事から帰ってきて「疲れたー」と何度も言う。

ため息をつく。

### 【家事育児はママの仕事と思っている】

「手伝ってあげようか」と上から目線。

ママが育児家事を全部やるのが、当たり前という態度をとる。

ママが出かけたいと言うと「じゃあ実家に預ければ」と言う。

### 【大きな子ども】

「～して、～もってきて」自分のことを自分でしない。



# 子育てサービスを活用しよう！

## 一時保育

こんな時に  
ご利用ください

- 保護者の病気やケガ
- 保護者の冠婚葬祭
- 育児による疲労・ストレスなど



〈問い合わせ〉

阿賀野市役所 社会福祉課 児童福祉係 電話：0250-62-2510  
または市内各保育園・認定こども園

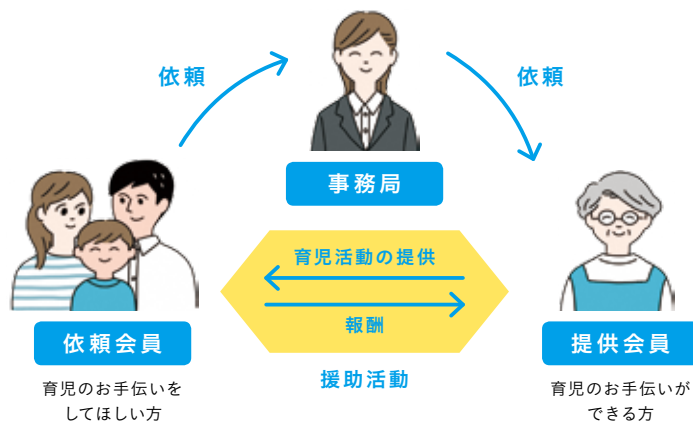
## ファミリーサポート

こんな時に  
ご利用ください

- 産前産後の家事・育児援助
- 保育園、幼稚園、小学校、児童クラブの開始前や終了後の子どもの預かり
- 保護者の通院や買い物、美容室などの時

〈問い合わせ〉

事務局 あがの子育て支援センター「にこにこ」内 電話：0250-62-5581  
阿賀野市役所 社会福祉課 児童福祉係 電話：0250-62-2510



## 病児保育

こんな時に  
ご利用ください

- 子どもの病気やケガの治療中・回復期
- 学校・保育園などでの集団生活が困難な時など

利用日時：月曜から金曜

(ただし、祝日、お盆、年末年始、あがの市民病院小児科医が不在の時は除く)

8:00 ~ 18:00

利用料金：1日 2,000 円

所在地：阿賀野市岡山町 13-23 あがの子育て支援センターにこにこ 2 階

※事前に「利用登録」が必要です。

〈問い合わせ〉

阿賀野市病児保育室「おひさま」 電話：0250-63-8051

阿賀野市社会福祉課 児童福祉係 電話：0250-62-2510



## 相談窓口

「子育て」で疑問や困ったときは相談窓口にお気軽にお問い合わせ下さい。

| 相談場所・連絡先                                 | 相談内容                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康推進課<br>(水原保健センター1階)<br>電話：0250-61-2474 | ●子どもの発育、発達、育児に関する相談                                                                                                                                                                                                      |
| こどものことばと<br>こころの相談室<br>電話：0250-61-2260   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子育て全般（発達が心配、ことばが遅れている、集団参加が困難、落ち着きがない、こだわりが強い、人との関わりが一方的など）に関する相談（相談支援事業）<br/>対象：0歳～18歳（要予約）</li> <li>●子どものニーズに応じて通所支援（児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援）<br/>対象：0歳～15歳（要予約）</li> </ul> |



|        | 名前・名称 | 電話番号 | 住所・所在地 |
|--------|-------|------|--------|
| 家族の情報  |       |      |        |
|        |       |      |        |
|        |       |      |        |
|        |       |      |        |
| かかりつけ医 |       |      |        |
|        |       |      |        |

【ちとちメモ】

ちとちが黒い  
足黒い  
白鳥

黒くない  
足赤い  
アヒル



# あがの父子手帳

2019年3月初版発行

発行：阿賀野市 民生部 社会福祉課  
新潟県阿賀野市岡山町 10 番 15 号

TEL：0250-62-2510 FAX:0250-61-2036

企画・編集：認定 NPO 法人 新潟 NPO 協会  
デザイン：ヒッコリースリートラベラーズ