

2023年度版

出 水 市

妊娠・子育て 応援ブック



つるのしん

子育て
カレンダー

4

いずみ子育て
マップ

6

妊娠したら

14

赤ちゃんが
生まれたら

21

子育て支援

28

予防接種

46

保育所・
認定こども園・
幼稚園等

50

救急の場合/
夜間休日診療

54

児童クラブ・
放課後等デイ
サービス

55

出水市 × 株式会社サイネックス



産科・婦人科・内科 広瀬産婦人科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後2:30~ 6:00	●	●	●	休診	●	休診

午前 受付12:00まで 午後 受付5:30まで
※日曜・祝日は休診。



☎0996-62-1559

出水市 広瀬産婦人科医院

🔍 検索

鹿児島県出水市昭和町 15 番 20 号

発行にあたって

今回、子育て家庭や子育てを支援する機関に活用していただくことを目的に、「出水市妊娠・子育て応援ブック」を作成しました。

この応援ブックは、妊婦や子どもに関する保健・福祉・医療などの子育てに関する各種施策や、子育て支援関連機関、子育てに必要な情報などを子どもの成長に即し、わかりやすくまとめました。

出水市では、子どもから高齢者まで健やかに暮らせる、支え合いのまちづくりを目指しています。

子育て世帯やそのご家族、そして、それに関わる地域の皆さんが、子育てや子どもの成長を喜びと感ずることができるよう、この応援ブックをお役立ていただければ幸いです。

出水市

告 告



医療法人 一三三会
ちやえん歯科
CHAEN DENTAL CLINIC

ずっと健康な歯でいてほしいから。

キッズルーム

待合室

患者さんに笑顔を届ける通いやすい「歯のコンサルタント」。

歯科往診行っております。
お気軽にお問い合わせください。

小児科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	▲	●	▼	／
14:00~18:00	●	●	●	●	●	▼	／

▲8:30~13:00 ▼8:30~12:30 14:00~17:00
休診日：日曜日・祝日

出水市六月町田 567-1 ニシムタ出水店様向い TEL.0996-67-2325

もくじ

- 発刊にあたって 1
- もくじ 2

4 子育てカレンダー

6 いずみ子育てマップ

- 公園・おむつ替えマップ 北エリア 6
- 公園・おむつ替えマップ 南エリア 8
- 子育てサロン・サークル・主な病院マップ 北エリア 10
- 子育てサロン・サークル・主な病院マップ 南エリア 12

14 妊娠したら

- 母子モを登録しよう 14
→ 成長記録をグラフで確認！ / お子さんの健診日をお知らせ / 予防接種もカンタンに管理！ / 地域の育児情報をお届け！



- 母子健康手帳の交付 15
- 出産・子育て応援交付金事業 (令和5年1月開始) 15
→ 伴走型相談支援 / 出産・子育て応援ギフト(給付金)
- 妊婦健康診査 16
- 妊婦訪問指導 16
- 妊婦歯科検診 17
- 子育て応援券の交付 17
- Peer Class(妊娠期 ～もうすぐ お父さん♡お母さん、どきどき♡わくわく～) 17
→ 赤ちゃんをおぶるにいれよう！
- 沐浴の手順 気を付けるべきポイント ... 18
- 食べ物について知っておいてほしいこと 19
- お口について知っておいてほしいこと ... 20

21 赤ちゃんが生まれたら

- 出生届 21
- 健康増進課(保健センター)への連絡 22
- 手続きチェックシート 23
→ 子どもの手当 / 医療費の助成 / 子育て支援
- 知ってほしい検査、サービスについて 27
→ 新生児聴覚検査 / 先天代謝異常等検査 / 新生児・産婦訪問指導 / 乳児全戸訪問事業 / 母子健康相談 / お母さんの健診について(産後2週間、1か月)



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

広告

太陽の子鹿島こども園
Taiyoko Kashimakodomoen Core and Education

〒899-0211 出水市知識町 299 番地
TEL0996-62-3291

どの子も育つ 育て方ひとつ

28 子育て支援

- 産後ケア事業 28
→ 出水市内の施設等では子育て応援券が使えます!
- 子育て応援券 29
→ 子育て応援券とは? / 子育て応援券の利用のながれ / 助産師による保健サービス / 保育・育児等支援サービス / 妊産婦等送迎サービス
- 出水市子育て支援室にじろに遊びにおいて 34
→ 親子交流ひろば～めばえ～ / 親子交流イベント～えくぼ～ / ふれあいたーいむ / 子育て相談 / 助産師相談 / 身体計測 / はじめての人集まれ～ / 母子手帳交付 / ほっとルーム
- 発育・発達・健診・療育など 36
- 主な母子保健事業 38
- 未就学児の療育 39
- 保健推進員の紹介 40
- Peer Class(子育て期～お父さん、お母さん、家族皆で楽しく食べよう～) 40
→ 離乳食を作って食べよう!
- 離乳食の進め方 41
- 産後の体とこころの健康 42
→ がんばりすぎないで、お母さん～こころの健康管理～
- 子育て中のママも年に1回は「けんしん」を受けましょう 43
→ 女性がん検診 / はじめよう! 子宮がんのセルフチェックと月に1度の乳がん自己検診

46 予防接種

→ 予防接種スケジュール / 予防接種の書き込み式チェックリスト

50 保育所・認定こども園・幼稚園等

- 保育所・認定こども園 50
→ 入所申込みの流れ / 教育・保育給付認定とは? / 保育所(公立・私立)・認定こども園 / 小規模保育所 / 事業所内保育所 / 企業主導型保育所 / 病児・病後児保育 / 一時預かり保育 / 延長保育
- 幼稚園 53
→ 幼稚園(公立)対象者 / 幼稚園(公立)入園申込み後の流れ / 幼稚園(公立)一覧 / 幼稚園(私立)

54 救急の場合 / 夜間休日診療

- 鹿児島小児救急電話相談 54
- 出水郡医師会 54

55 児童クラブ・放課後等デイサービス

- 児童クラブ(学童保育) 55
→ 児童クラブ / 障害児児童クラブ まなづる / 小規模児童クラブ
- 放課後等デイサービス 56



広告

医療法人
MURAOKA DENTAL CLINIC
村岡歯科医院

| 歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科 |

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	▲	/	/
15:00~19:00	●	●	●	●	●	/	/	/

▲土曜日午前は8:00~12:00 ※休診日 日曜・祝日

各種保険取扱い
急患随時受付

お待たせすることできるだけ少なくするため、お電話にて症状とご都合をお聞かせください。

Tel 0996-62-0601 Fax 0996-62-0605

〒899-0202 出水市昭和町 44-1 【最寄駅】 JR・肥前おれんじ鉄道 出水駅より徒歩5分
【お車】 駐車場 12台

子育てカレンダー

	妊娠期	出産～3か月	3～6か月
届出	妊娠届・ 母子健康手帳 ▶ P15	出生届 ▶ P21	
母と子の健康を支える健診等	妊婦健康診査 ▶ P16 妊婦歯科検診 ▶ P17	産婦健康診査 (産後2週間・1か月) ▶ P27 新生児聴覚検査 ▶ P27 先天代謝異常等検査 ▶ P27 予防接種 ▶ P46	3～4か月児健診 ▶ P38
子育てに関する相談・支援等	妊婦訪問 ▶ P16 Peer Class(妊娠期) ▶ P17	新生児・産婦訪問 ▶ P27 乳児全戸訪問事業 ▶ P27 産後ケア事業(～1歳) ▶ P28	Peer Class (子育て期) ▶ P40
主な子育て支援事業等	出水市子育て支援室にじいろ ▶ P34・35 出水市子育て応援アプリ【母子モ】 ▶ P14 子育て応援券(～2歳) ▶ P29 出産・子育て応援ギフト(給付金) ▶ P15		
手当・助成		にこやか赤ちゃん応援券 ▶ P26 児童手当 ▶ P25 児童扶養手当 ▶ P25 子ども医療費助成 ▶ P25 子ども医療給付制度 ▶ P25 未熟児養育医療費助成 ▶ P26	
こどもを預ける		保育所・認定こども園 ▶ P50 病児・病後児保育 ▶ P52 ファミリーサポートセンター ▶ P32	



広告

新調・表替・裏返し
お見積り無料！お気軽にお電話下さい！

西タタミ店

(西 幸広)

フリーダイヤル **0120-62-5823**
知識町山下 (FAX兼用) **☎62-5823**

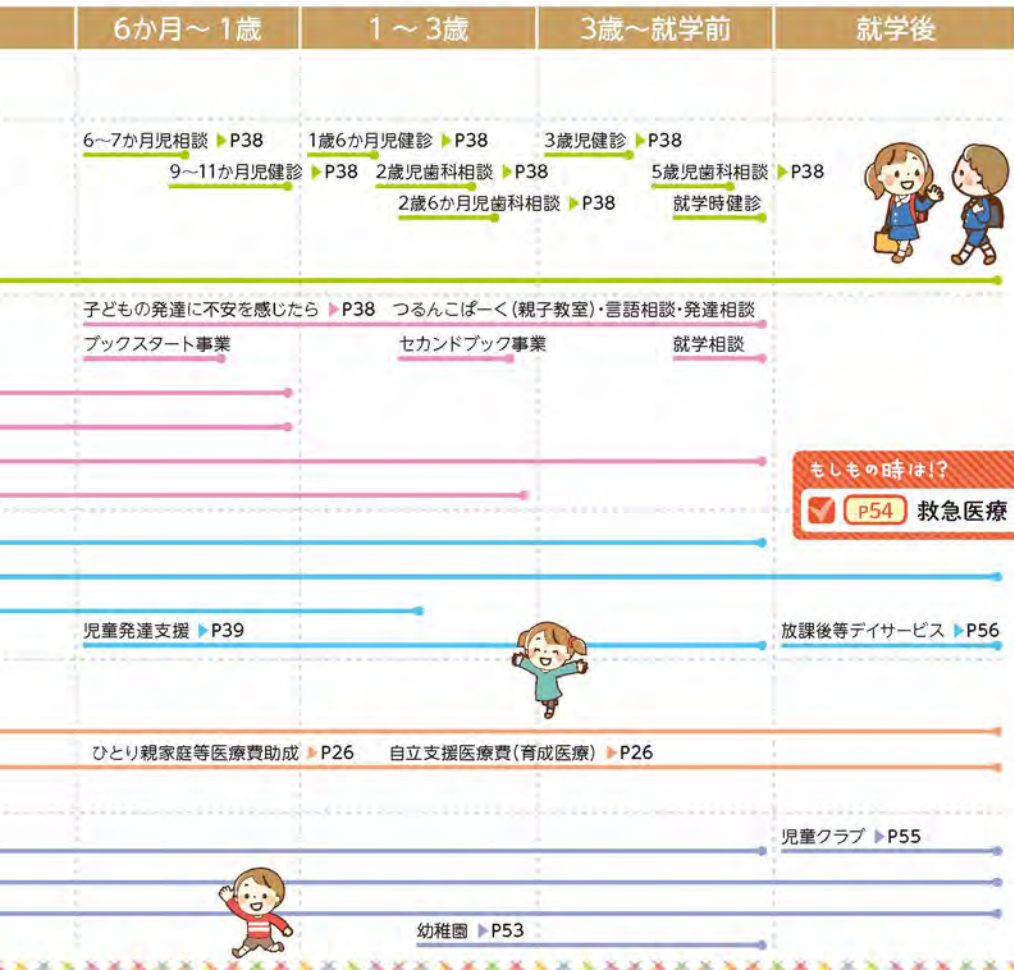
出水市の子育て応援を支援します

会社の目的は、
社員とパートナー会社の幸せを通じて
「顧客に貢献すること」
「地域に貢献すること」
「環境に貢献すること」

総合建設業・一般建築士事務所
丸久建設株式会社

出水市昭和町 12 番 21 号
TEL.0996-63-0595

いろいろな支援や施設イベントなどがあります。
 お子さんの年齢や成長に合わせて利用してください。予防接種も適切に受けましょう。



もしもの時は!?
 P54 救急医療



告 告

信頼できる、まじめな医療を目指して

わかすぎ皮膚科クリニックは、誰もが安心して相談できる
 地域の皆様にとって、信頼のできる医療機関であることを目指しています。



わかすぎ皮膚科クリニック
 wakasugi dermatology clinic

皮膚科
 形成外科
 アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	●	▲	●	●
14:30～18:00	●	●	●	▲	●	●
▲8:30～12:00						
休診日/木曜・土曜午後、日曜、祝日						

〒899-0207 出水市中央町 1390

TEL0996-64-1313
 FAX0996-64-1311

公園・おむつ替えマップ



公園

- | | | |
|-------------------|--------------------|-----------|
| 3 東光山公園 | 9 イゲノ木公園 | 15 春日公園 |
| 4 米ノ津運動公園 | 10 明神公園 | 16 朝日公園 |
| 5 加業久利公園 | 11 名古公園 | 17 昭和公園 |
| 6 海洋公園 出水市海洋公園プール | 12 ツル博物館クレインパークいずみ | 18 本町公園 |
| 7 築港公園 | 13 沖田公園 | 20 総合運動公園 |
| 8 米ノ津公園 | 14 青木公園 | |

広告

一瞬一瞬を大切にする
みんなが笑顔になれる場所

営業時間 月曜日～土曜日 8:00～17:00
お休みは事業所のカレンダー通りになります。

サービス提供地区 鹿児島県 (出水市・阿久根市・長島町)
阿久根市・長島町の方は事前にご相談ください。

準備していただくもの ・着替え1組・水筒・帽子
・ハンドタオル・連絡帳



児童発達支援事業所
株式会社 Unselfish
いちごいち咲
〒899-0207 出水市中央町 784 番地 4 TEL0996-68-8895

出水事業所 (児童発達支援事業所)
〒899-0207 出水市中央町 784 番地 4 TEL0996-68-8895
米ノ津事業所 (放課後等デイサービス事業)
〒899-0131 出水市明神町 1743 番地 1 TEL0996-68-8985

北エリア North area

● 公園 ● おむつ替え・授乳室



おむつ替え・授乳室

👤 おむつ交換台 🍼 授乳室

- 1 出水市役所 👤 🍼
- 2 出水保健センター 👤 🍼
- 3 東光山公園 👤
- 12 ツル博物館クレインパークいずみ 👤 🍼
- 19 中央図書館 👤 🍼



廣 告



地域の皆様の医療に貢献し、地域会員薬局の支援をしています。
各店、どこの処方箋も受け付けています。

出水郡薬剤師会会営薬局

営 8:30~17:30 (土曜 8:30~13:30) 休日・祝日

出水市明神町 537 TEL(0996)64-8280

出水郡薬剤師会高尾野会営薬局

営 8:30~17:30 休土・日・祝日

出水市高尾野町大久保 3816-39 TEL(0996)64-2110

出水郡薬剤師会会営薬局阿久根店

営 8:30~17:30 (土曜 9:00~13:00) 休日・祝日

阿久根市赤瀬川 1205-6 TEL(0996)72-5060

さくらんぼ薬局

営 8:00~18:00 (土曜 8:00~13:00) 休日・祝日

出水市大野原町 10-3 TEL(0996)68-7000

公園・おむつ替えマップ

さくらんぼ保育園



公園

- 24 特攻碑公園
- 32 西部地区農村公園
- 39 荒崎展望公園
- 25 出水運動公園
- 35 青木農村公園
- 40 平坊地区農村公園
- 26 高野山公園
- 36 本町八幡農村公園
- 41 野口公園
- 28 高尾野ふれあい公園
- 37 餅井農村公園
- 29 本町ため池公園
- 38 旭農村公園



広告

協同労働の協同組合
労働者協同組合 (ワーカーズコープ)

企業組合労協センター事業団
出水地域福祉事業所 オープンハウス「さくらんぼ」

営業時間 7:00~19:00 (支援時間は、各事業で異なります)

〒899-0401 出水市高尾野町太久保 555-2
TEL 0996-82-3678 FAX 0996-82-3661

事業内容

- 放課後等デイサービス 来やん
- 就労支援事業 B 型 ゆいわーく
- 相談支援事業 さくらんぼ
- 学習支援事業

私たちは 3つの協同を
いつも心がけています。

1. 働く者同志の協同
2. 利用者・家族との協同
3. 地域との協同

居宅介護

訪問介護

日中一時支援

放課後等デイ

移動支援

就労支援 B 型

自主支援事業

南エリア South area

● 公園 ● おむつ替え・授乳室



こども子育てマップ

おむつ替え・授乳室

👤 おむつ交換台 🍼 授乳室

- | | | | |
|---------------|-----|------------------|-----|
| 21 マルマエ音楽ホール | 👤 🍼 | 30 出水市子育て支援室にじいろ | 👤 🍼 |
| 22 中央公民館 | 👤 | 31 高尾野支所 | 👤 🍼 |
| 23 出水市社会福祉協議会 | 👤 | 33 野田支所 | 👤 🍼 |
| 27 たかおの交流館 | 👤 🍼 | 34 野田図書館 | 👤 🍼 |



広告

～笑顔が集まる家づくりをめざして～

木造住宅 ● 新築 ● 増改築 ● リフォーム ● リノベーション



～住まいの事なら何でも
お気軽にご相談ください～

生活スタイルにあわせて
住まいを考える
自由設計のデザイン建築



スマイル・ホーム
南津建築

鹿児島県知事許可(般-29)第16369号 代表 南津健司

〒899-0215 出水市武本 3095-4
TEL:0996-62-6272
FAX:0996-62-4631
web:http://minamitsu.sunnyday.jp



子育てサロン・サークル・主な病院マップ



病院

- ① 出水総合医療センター
- ② 境田医院
- ④ 広瀬産婦人科医院
- ⑦ 二宮医院

子育てサロン・サークル

- ③ 岩元助産院 ☎090-4473-3996
- ⑤ しらおがわ助産院ママの家 ☎090-3326-5760
- ⑥ 来て喜てサロン ☎090-5383-6531

広告

より長く自分の歯で
かめる喜びを



医療法人 秀志会
しお歯科医院
院長 垣山 秀哉



〒899-0123 出水市下錆町 1468-3 TEL.0996-67-5844

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	休
14:30~18:30	●	●	●	●	●	▲	休

※▲14:00~15:00
※休診日：日曜日・祝日

北エリア North area

● 子育てサロン・サークル ● 病院



子育てマップ

8 読み聞かせ

中央図書館



野田図書館



高尾野図書館

広告

障害のある人もない人も
社会の一員として
地域の中で ともに

特定非営利活動法人 おれんじの家
生活支援の会

〒899-0202 鹿児島県出水市昭和町 55-10
tel:(0996)62-8155 fax:(0996)79-3350
mail: orenjinoie@grace.ocn.ne.jp

一みんなのえんがわー
かえるの家

ひきこもり支援 生活困窮者支援 かえるの家

〒899-0202 鹿児島県出水市昭和町 55-24
tel:(0996)79-4556 fax:(0996)68-0001

子育てサロン・サークル・主な病院マップ

子育て支援マップ



病院	子育てサロン・サークル
9 キッズクリニック	10 ミックスキャロット ☎099-286-1115
12 出水総合医療センター 高尾野診療所	11 ビバ☆スマイル ☎64-2423
18 出水総合医療センター 野田診療所	14 Heart Full もみじ保育園 ☎82-5600
20 こどもクリニック永松	15 親子読書教室すくすく ☎82-5452
21 吉井中央病院	16 だっこでギュ ☎84-3100
	17 ハッピー☆スマイル ☎84-2066
	19 野田女子高校森の保育園



南エリア South area

● 子育てサロン・サークル ● 病院



ごまめ子育てマップ

13 出水市子育て支援室にじいろ ☎82-1846

※8の「読み聞かせ」は
中央・高尾野・野田
各図書館の3か所

親子交流ひろば
あばえ



ふれあいたーむ

廣告

よしだ歯科クリニック

歯科・小児歯科 院長 吉田 直哉

診療時間
(月・火・水・金) 8:30~12:30 14:00~18:00
(木曜日) 8:30~12:30 午後休診
(土曜日) 8:30~12:30 14:00~17:00
休診日: 日曜・祝日



出水市高尾野町大久保2847-2
(出水中央高校サッカー場近く)

TEL/FAX 79-3443



妊娠したら



母子モを登録しよう



出水市
子育て応援アプリ

妊娠・出産・育児をフルサポート
妊娠したらまず登録!!

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!

母子モ(ボシモ)で
検索!

母子モ

QRコード
から



妊娠したら

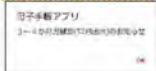
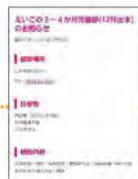
成長記録をグラフで確認!

- マタニティ体重
- お子さんの発育



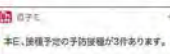
お子さんの健診日をお知らせ

- 健診日が近づくとプッシュ通知でお知らせ!
※急な健診日変更などを通知する場合もあります。



予防接種もカンタンに管理!

- 接種日が近づくとお知らせ
- 最適な接種日を自動表示



地域の育児情報をお届け!

- 地域のお知らせ配信
- 子育て施設をカンタン検索
※病院、幼稚園・保育園、公園、子育て支援施設など



赤ちゃんが生まれたら生年月日の登録を!!

広告

産科・婦人科・内科 広瀬産婦人科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:30~6:00	○	○	○	休	休	休

午前受付 12:00まで 午後受付 5:30まで ※日曜・祝日は休診。

☎0996-62-1559

鹿児島県出水市昭和町15番20号

出水市 広瀬産婦人科医院



母子健康手帳の交付

問 健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143
出水市子育て支援室にじいろ ☎82-1846

「母子健康手帳」はお母さんと子どもさんの大切な健康記録です。
医療機関などでの検査の結果、妊娠が分かっただけ早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

交付日時 出水市ホームページをご確認ください。
(なお、交付日時で都合がつかない場合には、事前にお電話等でご相談ください。)

交付場所 出水保健センター・出水市子育て支援室にじいろ

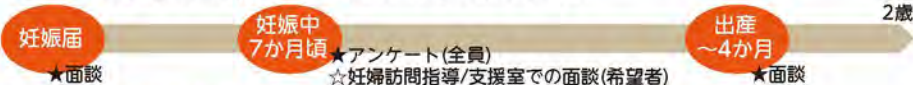


出産・子育て応援交付金事業(令和5年1月開始)

全てのお母さんが安心して出産・子育てができるように支援する制度です。

伴走型相談支援

妊娠中から出産、2歳までの子育て期に保健師・助産師などの専門職による定期的な面談や、子育て情報の提供を通じて寄り添います。



出産・子育て応援ギフト(給付金)

妊娠、出産、子育て期を経済的に支援するためのギフト(給付金)です。

出産応援ギフト(給付金)

妊婦1人につき5万円(妊娠届時の面談を受けた方)

申請方法

妊娠届時等の面談時に交付される申請書で申請

提出先

健康増進課・子育て支援室にじいろ

子育て応援ギフト(給付金)

新生児1人につき5万円(出産後の面談を受けた方)

申請方法

出産後の面談(新生児訪問等)時に交付される申請書で申請

提出先

こども課・子育て支援室にじいろ

広告

境田医院

産婦人科

内科

☎0996-67-2600

〒899-0121 駐車場 30台

出水市米ノ津町 35番 20号

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祭
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	手術	●	●	×	×

産婦人科・予約方法

初診・再診の際は、要付または電話(0996-67-2600)にてご予約ください。

予防接種

当院にて取っております。予防接種の種類によっては要予約となります。詳しくはお問い合わせください。


妊娠したら

妊婦健康診査

お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調であるか確認するため妊婦健康診査を定期的に受けましょう。市が委託している医療機関で健康診査受診票を使って14回受けることができます。ただし、身体の状態により検査項目の追加等があった場合は、自己負担が生じる場合があります。

必要なもの	健診の受診時期
母子健康手帳	妊娠23週まで……………4週に1回
健康診査受診票	妊娠24週から妊娠35週まで ……2週に1回
保険証	妊娠36週以降出産まで……………1週に1回

健康診査受診票が使える医療機関

健康診査受診票が使える医療機関		利用手続きが必要な医療機関	
県内	鹿児島県医師会に加入している医療機関（ほとんどの開業医）	県内	左記以外の国公立病院 徳洲会病院
	鹿児島大学病院		
	鹿児島市立病院		
	済生会川内病院		
県外	水俣市立総合医療センター 本田レディースクリニック	県外	左記以外の病院

妊娠したら

利用の際の注意事項

- 健康診査受診票は、出水市から転出した場合は利用できません。
- 健康診査受診票が使える医療機関以外の病院を受診予定の方は、受診予定の1か月前までに健康増進課(出水保健センター ☎63-2143)にご相談ください。

妊婦訪問指導

妊娠・出産についてやお母さんとおなかの赤ちゃんについて聞きたいことや心配なことがある方は、保健師・助産師が訪問いたします(無料)。お気軽にご相談ください。

— 告 告 —

 <p>慈光幼稚園</p> <p>出水市高尾野町紫引 2081 TEL 0996-82-2931</p>	 <p>もみじこども園</p> <p>出水市高尾野町紫引 2061 TEL 0996-82-2932</p>
 <p>大久保さくらこども園</p> <p>出水市高尾野町大久保 3816-45 TEL 0996-82-0172</p>	 <p>江内みかんこども園</p> <p>出水市高尾野町江内 3364 TEL 0996-83-3030</p>

妊婦歯科検診

市が指定した歯科医院において、妊娠中に無料で1回歯科検診を受けることができます。

必要なもの

母子健康手帳、妊婦歯科検診受診票、保険証

子育て応援券の交付

母子健康手帳交付時に同時に交付します。
詳しい内容について ⇒ P29～P34参照

Peer Class(妊娠期 ～もうすぐ お父さん♡お母さん、どきどき♡わくわく～)

出水市では妊娠・出産・育児に関する知識を学ぼう！という教室を開いています。Peerは、「仲間」という意味。ママ・パパとなる方同士の交流の場にもなります。
※教室は全て予約制です。

赤ちゃんをおふろにいれよう！

- パパの妊婦体験(妊婦体験ジャケット)
- ファミリープランニング
- 沐浴体験・新生児のこと
- 先輩パパの体験談を聞こう

必要なもの

母子健康手帳

予約先

健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143



ベビーバスで
お風呂入れ！
抱っこの仕方も
学べたよ!!

体験談を語っていただける
先輩パパ募集!



詳しい日程→

妊娠したら

広告



Toshi Dental Clinic
とし歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	9:00~13:00	/
14:30~19:00	●	●	14:00~18:00	●	●	/	/

※予約受付時間は診療時間終了30分前です
休診日/日曜・祝日・GW・盆・年末年始・第4水曜日午後
〒899-0208 出水市文化町 35-3

Tel.0996-68-8461

沐浴の手順 気を付けるべきポイント

お湯の準備

清潔できれいなお湯を張る

体を洗う

沐浴時間5～10分

■お湯に入れる

- 沐浴布やガーゼを肩からお腹にかけてあげる
(保温と赤ちゃんの不安感をぬぐうため)



適切なお湯の温度

夏 38～39℃ 冬 40～41℃



洗う順番

- ① 顔
- ② 頭
- ③ 首
- ④ 胸とお腹
- ⑤ 手と腕
- ⑥ 足
- ⑦ 背中
- ⑧ おまたからお尻



洗い終わったら

- きれいなお湯で体を洗い流す
- バスタオルで全身をくるんで水分をふき取る
- お手入れをして洋服を着せる

沐浴後のお手入れ

- おへそ ●耳 ●お尻 ●夏場はムれるので乾かしてからおむつ

沐浴の時間帯

授乳の前後は避ける

妊娠したら



子どもと遊ぼう

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつばろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

● 食べ物について知っておいてほしいこと

体調管理のため、食中毒予防を心がけましょう。

妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

リステリア食中毒の
主な原因食品例

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)・
肉や魚のパテ・生ハム・スモークサーモン



冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。



※家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html>

妊娠したら



\\ 子どもと遊ぼう //

バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。子どもにタオルボールを抱っこさせ、「つかむ」感覚を覚えさせましょう。



出典: 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

お口について知っておいてほしいこと

お口をきれいに保ちましょう! 歯科医院で検診を受けてくださいね!

赤ちゃんの歯は妊娠中に

乳歯は妊娠6週目頃に、永久歯は妊娠4～5か月頃にでき始めます。



歯科医院で歯科受診を

お母さんの歯が、むし歯や歯周病にかかっていないか歯科検診を受けましょう。妊婦歯科検診受診票と母子健康手帳を持っていきましょう。



歯のための栄養

バランスのとれた食事をしましょう。甘い物をとり過ぎないようにしましょう。



たばこに気をつけて

たばこは、流産や早産のリスクが高まります。歯周病にもかかりやすくなります。



歯周病に気をつけて

妊娠中はホルモンの変化で歯肉が腫れやすくなっています。歯周病は、早産や低体重児出産のリスクが高くなります。



むし歯菌は感染します

赤ちゃんは、家族からむし歯菌に感染します。それぞれがお口の健康に気をつけましょう。



子どもと遊ぼう

【すべり台】の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」



赤ちゃんが生まれたら



出生届

赤ちゃんが生まれたら、生まれた日を含めて14日以内に届け出をしましょう。
出水市オリジナル出生届があります！

届出先

出水市役所市民生活課、高尾野支所、野田支所の各窓口(里帰り先の市区町村役場でも可能です。)

必要なもの

出生証明書(病院でもらいます。)、母子健康手帳

出水市オリジナル出生届

届出書は、「記入例」、「提出用」、「記念用」の3枚1組で「記念用」は市役所に提出した後も手元に残すことができます。

デザインには本市を象徴するツルと市の花ツツジを取り入れ、かわいらしく温かい雰囲気になっています。

届出書の「記念用」には、メッセージの記入欄や写真を貼るスペースがありますので、ぜひご利用ください。



赤ちゃんが生まれたら

— 告 告 —

社会福祉法人 えいふく福祉会 **えいふく保育園**

あかるく・げんきに・のびのびと

〒899-0123

出水市下鯖町 1520

TEL.0996-67-4051



健康増進課(保健センター)への連絡

保健センターへ連絡

問 健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143

母子健康手帳の別冊(健康診査受診票綴)に添付してある出生連絡票の提出、電子申請または電話でご連絡ください。

出生連絡票での提出の場合

- 切手を貼付して郵送
- 市役所の窓口(市民生活課または健康増進課)に提出
(各支所でも受け付けています。)

電子申請の場合

- キーワードで検索すると、出水市ホームページから入力できます。

キーワード検索→

出水市役所 出生連絡

検索

産後のケアへ
スムーズに
つながるように



赤ちゃんが生まれたら

2,500g未満で生まれた場合

問 養育医療:健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143
育成医療:福祉課 ☎63-2111

生まれた時の体重が、2,500g未満の赤ちゃんについては、母子保健法で届け出が義務づけられています。届出方法は、出生連絡票の提出が電子申請でお願いします。養育・育成医療の対象となる場合があります。

広告

笑顔で心の手をつなぐ
社会福祉法人 だるま保育園

〒899-0204 鹿児島県出水市麓町 1459 番地 TEL0996(62)6722 FAX0996(63)8258

● 手続きチェックシート

	手続き	必要なもの	期間	問い合わせ先
赤ちゃんが生まれたら	出生届 P21	<input type="checkbox"/> 出生届書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 在留カード・特別永住者証・パスポート(父母が外国籍の方)	生まれた日を含めて14日以内	本庁市民生活課 各支所総合市民課
子どもの手当	児童手当 P25	(第1子の場合) <input type="checkbox"/> マイナンバー(父・母) <input type="checkbox"/> 受給者の通帳 (第2子以降の場合) <input type="checkbox"/> 受給者の保険証 (子が市外在住の場合) <input type="checkbox"/> 子の属する世帯全員の住民票 <input type="checkbox"/> マイナンバー(子)	出生の翌日から15日以内	本庁子ども課 各支所総合市民課
	児童扶養手当 P25	<input type="checkbox"/> 戸籍謄本(親子) <input type="checkbox"/> マイナンバー <input type="checkbox"/> 保険証(親子) <input type="checkbox"/> 請求者の通帳 <input type="checkbox"/> 年金証書(年金を受給している方)		
医療費の助成	子ども医療費助成 P25	<input type="checkbox"/> 子の保険証 <input type="checkbox"/> 受給者(保護者)名義の通帳		
	子ども医療給付制度 P25	<input type="checkbox"/> 子の保険証 <input type="checkbox"/> 同意書または非課税証明書(転入者又は市外に生計同一者がいる場合)		
	ひとり親家庭等医療費助成 P26	<input type="checkbox"/> 戸籍謄本(親子) <input type="checkbox"/> マイナンバー <input type="checkbox"/> 保険証(親子) <input type="checkbox"/> 請求者の通帳		

赤ちゃんが生まれたら

— 広 告 —



キッズクリニック

医療法人 幸仁会
理事長・院長/医学博士 倉内 宏一郎

TEL.0996-63-7707

出水市向江町 19 番 24 号



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	★
14:00~15:00	*	*	—	*	*	—
15:00~18:30	●	●	—	●	●	—

★: 土曜午後は8:30~13:00 受付は終了30分前まで
 ●: 月・火・木・金の14:00~15:00は予防接種等
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

	手続き	必要なもの	期間	問い合わせ先
医療費の助成	未熟児養育医療費助成 P26	<input type="checkbox"/> 養育医療意見書(医療機関発行) <input type="checkbox"/> 市町村民税課税証明書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 保険証(世帯員全員分)		健康増進課 (保健センター)
	自立支援医療費(育成医療) P26	<input type="checkbox"/> 申請書 <input type="checkbox"/> 同意書 <input type="checkbox"/> 医師意見書 <input type="checkbox"/> マイナンバー(親子) <input type="checkbox"/> 保険証(同一保険加入者全員分) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 申請者の身分証明	治療開始前までに申請	本庁福祉課
子育て支援	出産・子育て応援ギフト(給付金) P15	<input type="checkbox"/> 申請書(面談時に交付します) <input type="checkbox"/> 申請者の通帳		健康増進課 (保健センター) 子育て支援室にじいる
	にこやか赤ちゃん応援券(育児用品購入券交付事業) P26	<input type="checkbox"/> 認印		
	多胎児支援給付金 P26	<input type="checkbox"/> 申請書 <input type="checkbox"/> 申請者の通帳 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳		本庁こども課 各支所総合市民課
	かごしま子育て支援パスポート	特になし		
保険	出産育児一時金 ※社会保険等の加入者は、各保険者にお尋ねください。	<input type="checkbox"/> 分娩費用明細書 <input type="checkbox"/> 医療機関直接支払制度合意文書 <input type="checkbox"/> 世帯主の通帳 <input type="checkbox"/> 分娩者の国民健康保険証		本庁市民生活課 各支所総合市民課
	国民健康保険加入手続き	出水市が住民登録地で出生届出も出水市にされた場合不要 ※出水市以外で出生届出を行った場合は出水市へお問い合わせください。		
年金	産前産後期間の国民年金保険料免除制度	(出生前) <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 (出生後) 原則不要 ※子が別世帯の場合は、出産日及び親子関係が分かるもの。	出産予定日の6か月前から申請可	
住宅	市営住宅にお住まいの方	<input type="checkbox"/> 世帯員異動届		本庁住宅課 各支所総合市民課

子どもの手当

児童手当

※所得制限による特例給付は一律5,000円です。所得上限超過世帯は支給がありません。(制度が変更になる可能性があります。)

中学校3年生までの児童を養育している方が対象です。(公務員の場合、勤務先から支給されます。)

月 額 ●3歳未満 15,000円
●3歳以上小学校修了まで 10,000円(3人目以降 15,000円)
●中学生 10,000円

支給月 6月・10月・2月

※出生・転入の場合は、異動日の翌日から15日以内にこども課で申請してください。

児童扶養手当

ひとり親家庭等で18歳までの児童を養育されている方が対象です。

支給月 5月・7月・9月・11月・1月・3月

医療費の助成

子ども医療費助成

※出生・転入時の登録申請必要

病院等で支払った自己負担額の全額を助成(高額療養費・付加給付額等を除く。)します。18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童が対象です。

※県外の医療機関を受診した場合、窓口で領収書持参し、申請が必要です。

子ども医療給付制度

※登録申請必要

県内の病院等で、資格者証を提示することで、窓口での一部負担金の支払いが不要になります。住民税非課税世帯の18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある者が対象です。

※県外の病院等を受診したときや、資格者証を提示しないで受診した時は、一部負担金を窓口で支払い、市に助成金の申請手続きをしてください。

広 告



大きな安心の中、子どもたちが**自己課題**をもって、
いろいろなことへ**挑戦**する「**自由と自立**」が私たちの**目標**です。

自立 信頼できる大人を「心の基地」として新たな目標へチャレンジしていきます。
自立は、突っ走るのではなく、やさしく見守られている大きな安心の中
で、それを基盤に自立しようとするのだと考えています。

自由 重くて難しいテーマです。
子どもたちとじっくり
取り組んでいきます。

社会福祉法人
下水流福祉会 **しもずる保育園**

出水市高尾野町下水流 2759-18
TEL0996-82-0030 FAX0996-82-0130



赤ちゃんが生まれたら

ひとり親家庭等医療費助成

病院等で支払った医療費(一部負担金。ただし、高額療養費・付加給付額等を除く。)を助成します。18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者等と、父又は母の医療費が対象です。受診月の翌月以後に窓口へ領収書をご持参のうえ申請してください。

未熟児養育医療費助成

医療を必要とする出生児に対して、入院にかかった費用の助成(保険診療分のみ)を行います。退院後は申請はできませんので、出生届出後、速やかに申請してください。

対象者 出生時の体重が2,000g以下の医療を必要とする未熟児

自立支援医療費(育成医療)

生まれつき、あるいは病気などで、身体に障がいのある18歳未満の子どもが、指定医療機関で、障がいを軽くしたり回復させるために必要な医療を受ける場合に、医療費の一部を助成します。

※対象となる障害など詳しくはお問い合わせください。

子育て支援

にこやか赤ちゃん応援券(育児用品購入券交付事業)

市内の協力店で「おむつ」や「粉ミルク」等を購入する時に利用できます。申請時に乳児と保護者がともに本市に住所を有する方が対象となります。出生時に、購入券1,000円分を10枚交付します。第3子以降の乳児については、1回の交付を20枚とします。

多胎児支援給付金

身体的・精神的・経済的な負担の大きい多胎児の子育て世帯を支援するための給付金です。

給付額 双子5万円、三つ子10万円

申請先 こども課こども福祉係

— 広 告 —

社会福祉法人 若竹福祉会

わかたけ保育園

めんどう見の良い
保育園

乳児保育 延長保育
0才児保育 一時預かり

出水市五万石町 980 番地

☎0996-63-3696



● 知ってほしい検査、サービスについて

■ 新生児聴覚検査(健康診査受診票綴に新生児聴覚検査受診票が添付してあります。)

出産後2日から退院までに耳の聞こえ方の検査を行います。市では、検査にかかる費用の一部を助成します。助成金額は、初回検査及び確認検査の各3,000円を上限とします。受診票が使えない場合は、出水保健センターへお問い合わせください。

■ 先天代謝異常等検査(健康診査受診票綴に検査依頼票が添付してあります。)

生後5日から7日頃、赤ちゃんの足の裏から少量の血液をろ紙に採取して検査します。検査料は無料、採血料・送料は自己負担になります。

■ 新生児・産婦訪問指導(無料)

助産師・保健師が訪問します。

- 赤ちゃんの発育チェック
- 沐浴指導
- 授乳指導
- お母さんの体調チェックなど

※出生連絡票の提出をお願いします。早めの利用をご希望の方は電話をください。市外へ里帰りの方で訪問を希望される方は、出水保健センターへご相談ください。

■ 出水市での委託先

助産師・助産院	住所	連絡先
岩元助産院	出水市下鯖町169-2	☎090-4473-3996
さんSUN助産院	出水市福ノ江町507-3	☎79-3342
しらおがわ助産院 ママの家	出水市上鯖洲76	☎090-3326-5760
<small>まみしん</small> 馬見新助産院	出水市高尾野町下高尾野1058-3	☎090-5721-5779

■ 乳児全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)

生後2か月頃の赤ちゃんのいるご家庭に保健推進員が訪問し、子育て家庭の孤立を防ぐために、声かけと子育て支援に関する情報提供を行っています。

■ 母子健康相談

お子さんの発育や発達、育児、お母さんの健康などについての相談日を設けています。お気軽にご利用ください。

場所	受付時間
子育て支援室 ※要予約 (高尾野農業者健康管理センター)	原則第1・2・3水曜日 9:00~11:00 13:30~15:00
野田保健センター ※予約不要	原則第3火曜日 10:00~11:30
出水保健センター ※要予約	平日 (希望日を電話でご予約ください) 8:30~17:15

詳しい日程



■ お母さんの健診について(産後2週間、1か月)

産後のお母さんの心身の健康を守るため、健康診査受診票綴の中の産婦健康診査受診票を使って出産をした病院で健診を受けましょう。



子育て支援



産後ケア事業

問 健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143

■ 出水市内の施設等では子育て応援券が使えます！

出水市では、出産後のママが安心して育児がスタートできるように、産後ケアの利用料金の一部を助成します。

利用の際は申請が必要です。

利用形態

- 助産院等への宿泊、デイサービス(日帰り)
- 自宅等への訪問

サービス内容

- ママの心と体のケア、乳房ケアなど
- 赤ちゃんのお風呂の入れ方、授乳の方法、お世話の仕方などの相談とサポート

ママの心身を癒しながら、育児への自信を高めます。

対象施設

(出水市)

- 岩元助産院 ● さんSUN助産院 ● しらおがわ助産院ママの家
- 馬見新助産院 ● 境田医院 ● 広瀬産婦人科医院

(阿久根市)

- Midwifery助産院Umi

(鹿児島市)

- 中央助産院 ● マミィ助産院

里帰り先の施設(出水市と委託契約を締結した施設)でも利用できます。

出産後の
ママと赤ちゃんを
サポートします

産後1年未満の
ママと赤ちゃんが
対象



広告



Instagram ID : mammy_clinic

医療法人 さゆみ会
マミィ助産院

診療時間 午前 / 09:00-12:00
(予約制) 午後 / 14:00-18:00
休診日 : 日曜日 / 祝日

鹿児島市中山町 2598
☎099-263-5503

マミィ助産院は産前・出産・産後ケアを行っています

当院は出水市の産後ケア委託施設です。お気軽にお問い合わせください。



詳しくは WEB で！

www.mammy.ne.jp

対象者

出水市に住所がある産後1年未満の方で

- 産後の心身の回復に不安がある方
- 育児の不安や悩みのある方 など

利用日数

- 通算して7日以内(状況に応じて14日まで延長可)
- 訪問は制限なし(1日3時間以内)

利用料金

自己負担額 利用料金の25%(市民税課税世帯)
利用料金の15%(市民税非課税世帯)
利用料金の10%(生活保護世帯)

※利用形態に応じて補助金の上限あり

詳しくはこちらへ→



子育て応援券

■子育て応援券とは？

子育て応援券は、心身ともに安心して子育てができるようにとの思いをこめた券です。妊娠・子育て中の方が、誰かの支援や手伝いが必要なときに、この券を使って気軽にサービスを受けることができます。

交付対象 出水市に住民登録のある妊産婦又は乳幼児を養育する保護者

応援券 妊婦又は乳幼児1人につき20,000円(500円券40枚つづり)

有効期限 乳幼児が満2歳になる誕生月の末日まで
(例 令和3年5月1日生まれの場合、令和5年5月31日まで有効)

申請窓口

- 健康増進課(出水保健センター) ●出水市子育て支援室にじいろ
- 高尾野・野田各支所 総合市民課

※母子健康手帳をお持ちください。

※母子健康手帳交付時に応援券の申請・交付も行っています。



広告

社会福祉法人 信和会
幼保連携型認定こども園

ふくのえこども園



一人ひとりの発達に寄り添い、
心のこもった教育・保育で、子どもの
成長と感動、笑顔を引き出します。

出水市福ノ江町 1030
☎0996-67-2166



子育て応援券の利用のながれ

1 利用したいサービスを選ぶ

子育て応援券を使って利用できるサービス一覧から、利用したいサービスを選んでください。

※事前に、登録や予約が必要なサービスもありますのでご注意ください。

2 サービス内容を契約事業者を確認して利用

サービス利用前に、必ず手続きの方法や内容・利用方法・料金を電話で確認してください。その際に「子育て応援券」を利用することを伝えてください。

3 子育て応援券で支払い

使用する応援券には、必ず利用者本人の名前を記入してください。応援券での支払いには、応援券のほか母子健康手帳が必要です。



サービスを利用する方の名前を記入してください。

例①骨盤ケア → 妊産婦さんの名前
例②託 児 → お子さんの名前



公衆衛生の豆知識

出典：首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ● 爪は短く切っておきましょう。 ● 時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間に念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

助産師による保健サービス

サービス内容

乳房ケア	沐浴	育児相談	その他※
妊娠中～卒乳まで、母乳の出方や張り等のケアを行います。	沐浴を行ったり、入れ方を教えたりします。	妊娠・出産・子育てに関する相談に乗ります。	骨盤ケアやマタニティーヨガ、ベビーマッサージ等を行います。

※【その他】は事業所によって実施している内容が異なるため、ご利用前に直接事業所へご確認ください。

サービス料金

乳房ケア(1時間以内)

●訪問 3,600円 ●来院 3,000円

沐浴(1時間以内)

●訪問 2,500円 ●来院 2,000円

乳房ケア+沐浴(2時間以内)

●訪問 5,500円 ●来院 5,000円

育児相談(1時間以内)

●訪問 2,000円 ●来院 1,500円

その他

●骨盤ケア・マタニティーヨガ・産後ヨガ・アロマセラピー・ベビーマッサージ・各種子育て教室など、内容は事業所によって異なるため、詳細は事業所へお問い合わせください。

※上記サービス料金以外に別途費用がかかる場合があります。

※訪問の場合、サービス提供時間は事業所を出発してから帰るまでの時間を含みます。







※上記訪問料金は、出水市内の場合です。その他の地域での訪問を希望される場合は、事業所の定める交通費がかかります。

事業所一覧

<p>岩元助産院 訪問のみ</p> <p>電話 ☎090-4473-3996</p> <p>住所 下鯖町169-2</p>	<p>さんSUN助産院 来院訪問</p> <p>電話 ☎79-3342</p> <p>住所 福ノ江町507-3</p> 	<p>しらおがわ助産院 ママの家 来院訪問</p> <p>電話 ☎090-3326-5760</p> <p>住所 上鯖洲76</p>
<p>馬見新助産院 訪問のみ</p> <p>電話 ☎090-5721-5779</p> <p>住所 高尾野町下高尾野1058-3</p>	<p>境田医院 来院のみ</p> <p>電話 ☎67-2600</p> <p>住所 米ノ津町35-20</p>	<p>広瀬産婦人科医院 来院のみ</p> <p>電話 ☎62-1559</p> <p>住所 昭和町15-20</p> <p>要予約</p>
<p>Midwifery助産院Umi 来院訪問</p> <p>電話 ☎080-5256-1103</p> <p>住所 阿久根市波留627-6</p> 	<p>まんま母乳育児相談室 来院のみ</p> <p>電話 ☎090-3320-0081</p> <p>住所 長島町鷹巣2890-1</p> 	

■ 保育・育児等支援サービス

サービス内容

 <p>一時預かり</p> <p>託児所または託児スタッフの自宅で、託児をします。</p>	 <p>出張託児</p> <p>依頼者の自宅に託児スタッフが伺い、託児します。</p>	 <p>子の送迎</p> <p>学校や幼稚園・保育園等への子どもの送迎を行います。</p>
 <p>病児保育</p> <p>急な病気(回復期)で、園等に預けることが難しい時に保育します。</p>	 <p>家事支援</p> <p>出産前後や体調不良時に、掃除や買い物、料理を行います。</p>	 <p>育児相談</p> <p>保育士等が、子育てに関する相談に乗ります。</p>

事業所一覧

事前登録(無料) : このマークがある事業所は、利用前に各事業所での事前登録が必要です

※ご利用の方は早めにご予約ください。

※一時預かりでは、食事(ミルク)・おやつ・オムツ・着替え等、原則としてご準備ください。

さんSUN助産院(福ノ江町507-3) ☎79-3342

事前登録(無料)

休み 水・土日祝日・年末年始 開院時間 9:00~17:00

一時預かり (対象: 新生児~3か月児)

区分	1時間	+30分ごと
月・火・木・金(平日) 9:00~16:00	1,000円	500円



ファミリーサポートセンター出水(高尾野町大久保3719-1) ☎64-2423

事前登録(無料)

休み(事務所) 土日祝日・年末年始 開所時間(事務所) 8:30~17:00

一時預かり 出張託児 子の送迎 家事支援

区分	1時間まで	+30分ごと
月~金(平日) 7:00~19:00 一般	600円	300円
軽度病児	700円	350円
上記以外 一般		

家事支援の一つの
沐浴の様子です



★兄弟で2人目以降は上記料金の半額で利用できます。(例)兄弟3人で1時間利用 → 1,200円
★出産予定日前後の利用はそのひと月前に予約してください。

出水市シルバー人材センター(平和町72) ☎63-0017

事前登録(無料)

休み(事務所) 土日祝日・年末年始 開所時間(事務所) 8:30~17:00

出張託児 家事支援

一時預かり

時間	料金	時間	人数	料金
2時間以内	1,836円	2時間以内	1人	1,344円
			2人	2,240円
+30分ごと	459円	+30分ごと	1人	336円
			2人	560円



コープくらしの助け合いの会出水「おりづる」(鹿児島市広木1-1-1) ☎(代表)099-286-1106

休み 土日祝日・お盆休み・年末年始

受付時間 いつでもお気軽にご連絡ください。

区分	1時間	+30分ごと
月～金(平日)9:00～17:00 1日4時間まで	700円	350円

★交通費別途必要です

社会福祉法人グリーンコープ「ふくしサービスセンター愛ちゃん」(緑町40-50) ☎63-6776 事前登録(無料)

受付時間 24時間

一時預かり 出張託児 家事支援

	区分	1時間	+15分
平日	時間内	1,980円	495円
	時間外	2,574円	644円
	深夜	2,970円	743円
土日祝	時間内	2,574円	644円
	時間外	2,970円	743円
	深夜	3,564円	891円
盆・正月	時間内	2,970円	743円
	時間外	3,564円	891円
	深夜	3,960円	990円

- 時間内 9:00～17:00
- 時間外 6:00～9:00
17:00～22:00
- 深夜 22:00～6:00

45分以内の料金設定もあります。



★交通費別途必要です (事務所からご利用者宅までの距離)。

子育て支援

広告



有限会社 松下住建

MATSUSHITA JUKEN

理想をカタチにするお手伝い!

総合建設業・不動産業・一級建築士事務所

出水市高尾野町
大久保 3849-1

TEL.0996-82-2025

E-mail : matsujk@lime.ocn.ne.jp

H P : https://www.matsujk.com/



病児保育室 ちびっこハウスイチゴ(平和町23) ☎64-1525

事前登録(無料)

休み 土曜午後・日曜祝日・お盆休み・年末年始

利用時間 ●月～金 8:30～18:00 ●土 8:30～12:00

受付時間 8:30～18:00
(上記以外は留守電で受付、後日連絡します)

病児保育 (対象:4か月児～小学生)

時間	料金
1日(4時間以上)	1,000～2,000円
半日(4時間未満)	500～1,000円

利用のながれは
こちらへ



★市民税の課税・非課税により料金は異なります。

妊産婦等送迎サービス

サービス内容

送迎(タクシー) 健診や買い物に行く時、運転がきつい時にタクシーで送迎します。

事業所一覧

- 旭交通株式会社(上知識町729) ☎(代表)62-1411
- 有限会社出水タクシー(本町7-10) ☎(代表)62-1515



区分	料金
初乗り運賃	640円
加算額(+181mごと)	50円

★夜間料金・待ち時間等加算については、事業所が定めたとおりにします。

出水市子育て支援室にじいろに遊びにおいて

妊娠・出産・子育て期の皆さんを全力で応援します。どんな小さなことでも一緒に考え、笑顔になれる場所を目指しています。**利用には予約が必要です。**

出水市公式LINEから利用予約が出来ます。

お友だち登録はこちら⇒



出水市子育て支援室にじいろ

住所 出水市高尾野町大久保3816-29

電話 ☎0996-82-1846

利用料 無料

開所時間 8:30～17:15 月～金(祝日・年末年始は除く)



にじいろに遊びにおいて

■ 親子交流ひろば～めばえ～

親子が気軽につどい、ふれあえるスペースです。幼児ひろばと乳児ひろばがあります。

開催日 月～金

時間 9:00～16:00



★幼児ひろば★ ★乳児ひろば★

■ 親子交流イベント～えくぼ～

子育てに関する講座や遠足・運動会の他、季節ごとの行事や製作を親子で楽しめる「えくぼdays」を毎月開催します。

開催日、内容については、出水市子育て支援室だより(出水市ホームページ)、または、子育て応援アプリをご覧ください。

開催日 原則第2・4火曜日

時間 午前



■ ふれあいたーいむ

歌遊びや絵本の読み聞かせ、親子で楽しめるふれあい遊びをご紹介します。

開催日 原則火・木曜日

時間 火 11:10～11:30

木 11:00～11:30



■ 子育て相談

子育てについての相談を保健師、助産師・保育士が受けます。電話による相談も行っています。

開催日 月～金

時間 8:30～17:00

■ 助産師相談

妊婦相談・産前産後の相談を受けます。母乳育児の支援も行います。

開催日 月～金

時間 8:30～17:00

■ 身体計測

身長・体重の計測と離乳食の相談も行います。

開催日 第1・2・3水曜日

時間 9:00～11:00

13:30～15:00

■ はじめての人集まれ～

親子で気軽に遊びに来てください。

開催日 毎週火曜日

時間 10:30～11:00

■ 母子手帳交付

交付日 月～金



時間 8:30～17:00

■ ほっとルーム


マッサージチェアでリラックスできるスペースがあります。

赤ちゃんのころとからだの発達目安表

表の時期はあくまで目安です。こどもの発達は個人差があってあたりまえ！
くらべないで、あたたかく成長を見守りましょう。

月齢	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	
健診				3~4か月児 健康診査			6~7か月児 健康相談			
はたらだの からだ				首が すわる	寝返り		 ひとりすわり はいはい			
こころ			笑いかける				人見知りを始める いないいないばあ を遊ぶ			
事故・行動 気をつける		枕や柔らかい 布団による窒息		救急の場合・ 夜間休日 診療は P54へ!		何でも 口にしてしまう		ポットやアイロン、ヒーター などに触ってやけど		
服の サイズ		50			60			70		
		赤ちゃんの身長＝服のサイズになります								

子育て支援

 わが子の日々の成長を見守りながら初めての記念日をチェックしましょう。

寝返り記念日

年 月 日

はいはい記念日

年 月 日

たっち記念日

年 月 日



10か月 11か月 1歳 1歳1か月 1歳2か月 1歳3か月 1歳4か月 1歳5か月 1歳6か月

9~11か月児健康診査						健診について詳細はP38へ!		1歳6か月児健康診査
		ひとり歩き						
つかまり立ち								
		意味あることばを1語言う						
	バイバイをする					簡単なお手伝いができる		
家の中で転んだりテーブルの角に頭をぶついたりする								
		窓やベランダ、階段からの転落						
		浴槽の残り湯やビニールプールで溺れる						
					80			

子育て支援

歩いた記念日

年 月 日



しゃべった記念日

年 月 日



○ 主な母子保健事業

母子健診・歯科相談

健診名	会場		高尾野市民交流センター (高尾野・野田地区の方)	
	出水保健センター (出水地区の方)	高尾野市民交流センター (高尾野・野田地区の方)	受付時間	開催日(原則)
1か月児健診	出産された病院で実費での健診になります。母子健康手帳と保険証を持って受診しましょう。			
3～4か月児健診	13:00～13:30	第2木曜日	13:00～13:30	第3金曜日
6～7か月児相談	9:30～ 9:50	第1水曜日	13:00～13:20	第3金曜日
9か月～ 11か月児健診	鹿児島県医師会に加入している医療機関または出水市が契約している医療機関で受診してください。健康診査受診票綴にある乳児健康診査受診票(9～11か月)を御使用ください。			
1歳6か月児健診	13:00～13:30	第4水曜日	13:00～13:30	第3水曜日 (偶数月)
2歳児歯科相談	13:00～13:30	第2火曜日	高尾野・野田地区の方も出水保健センターにご案内します。	
2歳6か月児歯科相談	13:00～13:30	第3火曜日	高尾野・野田地区の方も出水保健センターにご案内します。	
3歳児健診	13:00～13:30	第2水曜日	13:00～13:30	第3水曜日 (奇数月)
5歳児歯科相談	13:00～13:30	第4金曜日	高尾野・野田地区の方も出水保健センターにご案内します。	



詳しい健診・相談日時、対象児はこちら⇒

母子相談

- 来所相談 詳しくはP27へ
- オンライン相談 直接来所出来ない方にご利用ください。

子どもの発達に不安を感じたら・・・

- つるんこぱーく(親子教室)・・・0～2歳6か月児/第2金曜午前
 ……2歳6か月～5歳児/第3月曜午後
 - 言語相談及び発達相談(随時)
- ※参加・相談希望の方は、出水保健センターまでお問い合わせください。

未就学児の療育

問 福祉課 障害福祉係 ☎63-4045

小さな集団の中で、お子様一人ひとりに合った丁寧な関りができる療育の場に通うことで、仲間と一緒に「できた！上達した！」「自分にはいっぱいいいところがある」と成功体験を積むことができます。そうすることで、こだわりが強い、場面の切り替えが苦手、ルールが守れない、落ち着きがない等の発達の気がかりへの対応ができ、お子様が幼稚園・保育園での集団生活をスムーズに送るための手立てとなります。

お子様の育ちの状況や特性を理解し、保護者の子育ての悩みや不安などの相談にも対応できる療育の場で、安心して子育てしていきましょう。

事業所名称	所在地	電話番号
デイ支援センター みんなの力	出水市高尾野町下高尾野2216番地1	☎0996-64-2006
児童デイサービス ひだまり	出水市向江町11番27号	☎0996-63-8047
レストケア出水在宅医療センター	出水市上知識町806番地	☎0996-63-1100
発達支援ルーム ここすてっぷ [®] 西出水	出水市大野原町1078番地2	☎0996-68-6040
いちごいち咲	出水市中央町784番地4	☎0996-68-8895
チャイルドケア 8ぼれっと ^{エイト}	出水市向江町1番45号	☎0996-68-1408
児童発達支援施設 あすなる	出水市米ノ津町44番32号	☎0996-68-1157
あいわの里子ども療育センター	阿久根市脇本6921番地	☎0996-75-2031
阿久根市子ども発達支援センターこじか	阿久根市折口1807番地3	☎0996-79-3589
通所支援サービス事業所 きっずぼんぼこ	出水郡長島町平尾224番地1	☎0996-88-3555

子育て支援

広告

・認知と行動の癖を修正することで、こだわりの軽減をはかります。見えてくる世界や感じることも増えて、行動に変化がでできます。それぞれの特性や強みも生かすことで、尊重されながら社会で生きていける「人」を育てている「支援（お手伝い）」施設です。

きっず・もも 🔍

住所 出水市下鎗町 2141 番地
TEL 64-8230 FAX 64-8231

・放課後等デイサービス事業 ・保育所等訪問事業
・児童発達支援事業 ・学童くらぶ（私設） ■県指定番号 4650004056

保健推進員の紹介

みなさんがお住まいの地域には、保健推進員という方がいます。保健推進員は、市からの委嘱を受け保健センターとみなさんをつなぐパイプ役を担っており、原則自治会ごとに1名配置しています。

保健推進員は、母子保健事業に関して次のような活動をしています

- 生後1～2か月の子どもがいる家庭を訪問し、子育て家庭の孤立を防ぐために、子育て支援に関する必要な情報提供を行っています。
- 2歳半頃の子どものいる家庭へお声かけ訪問を行い、お母さん方の不安の軽減を図っています。
- 乳幼児健診の案内通知を配布します。
 - ・1歳6か月児健診の再通知
 - ・3歳児健診の再通知
- 乳幼児健診の身体計測やがん検診等の受付事務を手伝っています。
- 研修会(2か月に1回)に参加し、活動に必要な学習をしています。

※保健推進員が訪問する際に、電話でご連絡する場合があります。個人情報保護には十分配慮しておりますので、ご了承ください。

Peer Class (子育て期 ～お父さん、お母さん、家族皆で楽しく食べよう～)

出水市では妊娠・出産・育児に関する知識を学ぼう！という教室を開いています。Peerは、「仲間」という意味。ママ・パパとなる方同士の交流の場にもなります。
※教室は全て予約制です。

離乳食を作って食べよう♪

- 食べるためのお口について
- 離乳食づくりにチャレンジ♪

必要なもの

母子健康手帳、エプロン

予約先

健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143



詳しい日程⇒

ごっくん期 5・6か月

食べ方のめやす

- 回数** 1日1回
- 固さ** なめらかなすりつぶし
(ヨーグルトくらい)
- ポイント**
 - ・様子を見ながら、1さじずつ始めましょう。
 - ・母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。

食事のめやす

- ①はじめはつぶしたおかゆからスタート！
- ②すりつぶした野菜などもためてみましょう。
- ③慣れてきたら、つぶしたとうふ、白身魚などもためてみましょう。



もぐもぐ期 7・8か月

食べ方のめやす

- 回数** 1日2回
- 固さ** 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)
- ポイント**
 - ・1日2回食で食事のリズムをつけましょう。
 - ・色々な味、舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしましょう！

食事のめやす

- おかゆ 50～80g
 - 野菜・果物 20～30g
- この中から選んで1回当たり1品程度
- 魚10～15g ●肉10～15g
 - とうふ30～40g ●卵黄1個～全卵1/3個
 - 乳製品50～70g



かみかみ期 9～11か月

食べ方のめやす

- 回数** 1日3回
- 固さ** 歯ぐきでつぶせる固さ
(バナナくらい)
- ポイント**
 - ・食事のリズムを大切に1日3回食にすめましょう。
 - ・家族一緒に楽しい食卓体験を。

食事のめやす

- おかゆ 90g～ 軟飯 80g
 - 野菜・果物 30～40g
- この中から選んで1回当たり1品程度
- 魚15g ●肉15g ●とうふ45g
 - 全卵1/2個 ●乳製品80g



ぱくぱく期 12～18か月

食べ方のめやす

- 回数** 1日3回
- 固さ** 歯ぐきでかめる固さ
(肉だんごくらい)
- ポイント**
 - ・1日3回の食事リズムを大切に生活リズムを整えましょう。
 - ・自分で食べる楽しみを手づかみ食から始めましょう！

食事のめやす

- 軟飯 90g～ごはん 80g
 - 野菜・果物 40～50g
- この中から選んで1回当たり1品程度
- 魚15～20g ●肉15～20g
 - とうふ50～55g
 - 全卵1/2～1/3個 ●乳製品100g



食事の量はあくまでも“目安”です。
赤ちゃんの食欲や発達の状況に応じて食事量を調節しましょう。

産後の体とこころの健康

がんばりすぎないで、お母さん～こころの健康管理～

うつ病は「こころのかぜ」と言われるほど、誰にでも起こりうる病気です。特に妊娠中や産後の女性は、ホルモンのバランスが急激に変化するため、心が不安定になったり体調を崩しやすい状態に陥りやすいです。まずは病気に気づいて早めに対処することが大切です。

こんなことはありませんか？自分でチェックしてみましょう。

- ①気分がひどく落ち込む
- ②今まで関心があったものに対して興味がわかない

産後うつ病は、早期に治療すれば回復の早い病気です。

①、②に当てはまり、その他の項目にも当てはまる場合は、**産婦人科医**や**精神科医**、**心療内科医**に早めに相談しましょう。

助産師や**保健センター**、**子育て支援室**、**保健所**にもお気軽にご相談ください。



そのほかにも…

- いつも疲れているような気がする
- あまり眠れない
- 何かに対して不安な気持ちになることがよくある
- いらいらする
- 将来に対する希望が持てない
- 集中力や記憶力が弱くなったと感じる
- 自分を責める
- 食欲がなくなる
- 子どもや夫に愛情を感じられない

お産のあとのお母さんへ

- 赤ちゃんがかわいく思えなくても、自分の気持ちを隠さずむやみに自分を責めない。
- 産後に気分が落ち込んだりすぐれなければ、夫や家族に素直に話し、助けを求める。
- 肩の力を抜き、育児マニュアルは参考程度に。

マタニティブルーズのこと

出産後の女性が一時的に涙もろくなる状態をさしています。産後3日から5日の間に起ってきます。持続期間は短く、数時間から数日と言われています。こうした状態は決して病気ではなく、治療の必要はありませんが、なかには産後うつ病に移行することがありますので症状が長引くときには、早めにご相談ください。

こころの相談会「こころの喫茶店」

どんな悩みでも、ひとりで悩まないで話してみるとこころが軽くなるかも…

こころの喫茶店でカウンセラーが対応します。秘密は守ります。

実施 一年に8回 **時間** 一人50分 **料金** 無料(要予約)

問 出水保健センター2F ☎63-2148

E-mail:kenzou_c@city.izumi.kagoshima.jp

詳しい日程→



子育て中のママも年に1回は「けんしん」を受けましょう

女性がん検診

育児や家事に忙しい毎日ですが、お母さんの健康は赤ちゃんや家族のためにとっても大切なことです。自己検診や年に一度のがん検診を受けて、病気の早期発見に努めましょう。

子宮頸がん検診(20歳以上)

子宮頸部をブラシのような器具でこすり採取した細胞を顕微鏡で見てがん細胞がないかを調べます。

※一人での内診台への昇降が不安な方、妊娠中または妊娠の疑いがある方は受診できません。

乳がん検診(30歳以上)

年齢によって、検査方法が異なります。

30代の方 超音波による検査 ※マンモグラフィの検診は行いません。

40代の方 ①マンモグラフィ(2方向)による検査

乳房を専用の装置で挟んでレントゲン撮影し、小さながんを見つけます。

※乳房の手術を受けた方、心臓ペースメーカー装着やV-Pシャントを受けた方、妊娠中または妊娠の疑いがある方、一定時間同一姿勢の保持が困難な方は受診できません。

②超音波による検査【希望の方のみ・別途料金必要】

※乳がんで治療中の方は医療機関での受診をお勧めしております。

骨粗しょう症検診

かかとの骨の状態を超音波法により調べる検査です。

※節目年齢以外で希望される方は検診会場で直接申込みとなります。

出水市では、予約検診・集団検診・病院検診のいずれかの受診方法を選べます。

予約検診 ●初夏ごろ ●日時指定なので待ち時間が少ない
●受診日の変更しにくい

集団検診 ●秋ごろ ●受診日の変更しやすい
●待ち時間が長い

病院検診 ●通年 ●都合に合わせて予約できる
●受診日の変更しにくい
※2日前まで予約受付可



詳しい内容⇒

はじめよう!子宮がんのセルフチェックと月に1度の乳がん自己検診

セルフチェックで自己管理

子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と体部にできる「子宮体がん」があります。

集団検診は、「子宮頸がん」の検診です。子宮体がんは、痛みや出血を伴うため、医療機関での実施をおすすめしています。



チェックのついた項目が多いほど子宮がんの危険性が高くなります。

- 月経以外の出血がある
- 下腹部の痛みがある
- 子宮がん検診を受診していない
- 性交渉の相手が多い
- 喫煙の習慣がある
- 月経が不規則である
- 茶褐色・黒褐色のおりものが増える
- 性交時に血性のおりものがある
- 性活動が活発である
- 妊娠・出産の回数が多い
- 子宮内膜増殖症・無月経・排卵異常
- 肥満・糖尿病または高血圧がある



乳がん患者さんの約半数が自分で乳房の異変を見つけました。

自分で触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは2cm以上ですが、自己検診を習慣にすると1cmの大きさにも気付けるようになります。普段から自分のおっぱいをよく知ること、ちょっとした変化に気付くことができます。月に1回乳がんの自己検診をして、まずは自分のおっぱいを知ることからはじめましょう!

※乳がんのしこりの発生から1cmまで約5年、発生から2cmになるまでは約8年かかると言われています。



決めよう!月に1度の自己検診日

自己検診は、月経終了後や、閉経された方はお誕生日や記念日など覚えやすい日にとどうぞ。

鏡の前で両手を上げ下げして、角度を変えて見てみましょう



指のはらで静かに乳房を軽く圧迫して、くまなくすべらせながら調べましょう。

お風呂に入ったときに、石けんがついた手で触れると、よくわかります。



「の」の字でぐるぐる



外から内に向かって



わきの下も忘れずに



横になってチェック!

生理が終わって約1週間後の、はりや痛みがないときに行いましょう。

CHECK POINT!

- 左右の乳房の形に変化はありませんか?
- 乳頭がへこんだりただれたりしていませんか?
- 乳房にえくぼやひきつれはありませんか?
- 乳房にしこりはありますか?(わきの下・鎖骨下まで広い範囲を確認しましょう。)
- 乳頭を軽くつまんで、血液の混じった分泌物が出ないか、しこりが無いか確かめましょう。
- 「何か変」と感じたら乳腺(外)科など、専門の医療機関を受診しましょう。



予防接種



問 健康増進課 保健予防係(出水保健センター) ☎63-4043(直通)

予防接種スケジュール

🔴 不活化ワクチン 🔵 生ワクチン 27日以上あけて他の生ワクチン接種(ロタ除く)

ワクチン名 (数字は接種回数)	予防する病気	接種時期 (高年齢)	接種回数													
			6週	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	
🔴 B型肝炎	B型肝炎ウイルス感染による肝炎、肝硬変、肝がん	3		①	②				③							
🔴 Hib(ヒブ)	インフルエンザ菌b型による気管支炎、髄膜炎、肺炎など	4		①	②	③								追加 ④		
🔴 肺炎球菌	肺炎球菌による中耳炎、細菌性髄膜炎、肺炎など	4		①	②	③								追加 ④		
🔴 四種混合不活化ポリオ	●ジフテリア ●百日せき ●破傷風 ●ポリオ	4		①	②	③								追加 ④		
🔵 BCG(結核)	●結核	1					①									
🔵 MR(麻疹風疹)	●麻疹(はしか) ●風しん	2												1期 ①		
🔵 水痘(水ぼうそう)	●水痘	2												①②		
🔴 日本脳炎	●日本脳炎	4														
🔴 二種混合	●ジフテリア ●破傷風	1														
🔴 子宮頸がん予防ワクチン	●子宮頸がん	3														
🔵 ロタウイルス	1価	2			①②											
	5価	3			①②③									2回または3回接種		
🔵 おたふくかぜ	●おたふく風邪	2												①		
🔴 インフルエンザ	●インフルエンザ	2														

①~④ 接種回数 標準的な接種年齢 接種対象年齢 特例対象年齢(H7.4.1~H19.4.1生まれの一部)

🟡 キャッチアップ接種

広告

どの医療機関の処方せんも受付いたします

うらくぼ薬局

開局時間 月~土 8:00~19:00
祝 日 9:00~17:00

定休日：日曜

出水市高尾野町大久保1415-3

TEL 0996-82-2539



生後2か月から就学前に

もれなく順調に進めたい!

予防接種の書き込み式 チェックリスト

✓ 定期接種(公費) ✓ 任意接種(自費)

生後2か月を迎える前に、かかりつけのこども病院・小児科を決めておくことをお勧めします。まずは予防接種の予約のため、電話をかけてみましょう。

- このチェックリストはあくまで一例です。予防接種の進め方は、これに限られません。医療機関の指示のもと、進めてください。
- 医療機関によっては、一度に受けられる予防接種の数に制限があるので、予め確認し、かかりつけ医と相談の上でスケジュールを組んでおきましょう。
- 接種当日のお子さんの体調によっては、予定どおり受けられないことがあります。接種日がずれ込んだ場合、接種するワクチンの組み合わせやタイミングに変更が必要となる場合もありますので、かかりつけ医の指示を受けてください。

step 07 1歳1~2か月頃

接種日 令和 年 月 日

- ヒブ(インフルエンザ菌b型) 追加 **完**
- 小児用肺炎球菌 追加 **完**
- おたふくかぜ(任意) 1回目

少し間隔が空くので覚えていてください



生後1か月健診を終えたらスタート!

step 01 生後2か月頃

接種日 令和 年 月 日

- ヒブ(インフルエンザ菌b型) 1回目
- 小児用肺炎球菌 1回目
- B型肝炎 1回目
- 四種混合 1回目
- ロタ 1回目

※ヒブ、小児肺炎球菌の接種は初回接種開始時期により回数異なります。

step 06 1歳になったら

接種日 令和 年 月 日

- 水痘 1回目
- 麻疹(はしか)・風しん 1回目

step 08 1歳6~7か月頃

接種日 令和 年 月 日

- 四種混合 第一期追加 **完**
- 水痘 2回目 **完**

少し間隔が空くのでお忘れなく! 三歳半健診の前に受けておきたいです...

予防接種

広告



小児科・アレルギー科・内科

にのみやこどもクリニック

Ninomiya KODOMO Clinic

出水市本町 4-45

お電話での相談・ご質問 **0996-62-0167**

診療内容



体調不良



健診・予防接種



アレルギー相談

受付・診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~15:00	●	●	●	—	●	—	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	—	—

予防接種で
インフルエンザの発症、
重篤化を未然に防ごう

other!

毎年10月・11月頃より
(幼児は2回接種必要)

インフルエンザ(任意)

※同時期に他のワクチンの接種予定がある場合、安全性考慮のため、接種のタイミングについては医師の指示を受けてください。

step 02 生後3か月頃



約1か月後

接種日 令和 年 月 日

- ヒブ(インフルエンザ菌b型) 2回目
- 小児用肺炎球菌 2回目
- B型肝炎 2回目
- 四種混合 2回目
- ロタ 2回目

※ロタ:5価の場合は3回接種。

約1か月後

step 03 生後4か月頃

接種日 令和 年 月 日

- ヒブ(インフルエンザ菌b型) 3回目
- 小児用肺炎球菌 3回目
- 四種混合 3回目

step 05 生後7~8か月頃



接種日 令和 年 月 日

- B型肝炎 3回目

step 04 生後5か月頃

接種日 令和 年 月 日

- BCG 1回のみ

step 09 3歳になったら



接種日 令和 年 月 日

- 日本脳炎 1回目

step 10 3歳のうちに

接種日 令和 年 月 日

- 日本脳炎 2回目

step 12 年長さん

小学校入学前年度の
4/1~3/31までの間に

接種日 令和 年 月 日

- 麻しん(はしか)・風しん 2回目
- おたふくかぜ(任意) 2回目

step 11 4歳になったら

接種日 令和 年 月 日

- 日本脳炎 第一期追加

予防接種



保育所・認定こども園・幼稚園等

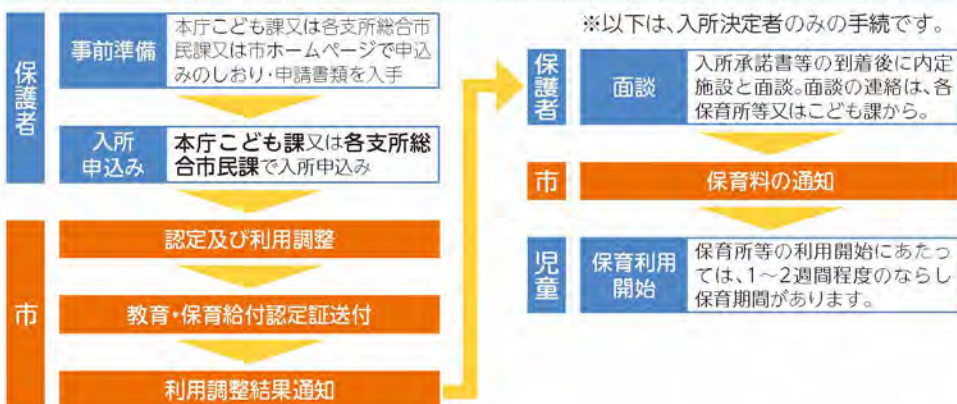


保育所・認定こども園

問 こども課 こども施設係 ☎63-4054

保護者が出水市内に住所を有する保育の必要な満5歳(入園予定年度の4月1日現在)までの子どもを、保育所・認定こども園・小規模保育所・事業内保育所に、入所させることができます。

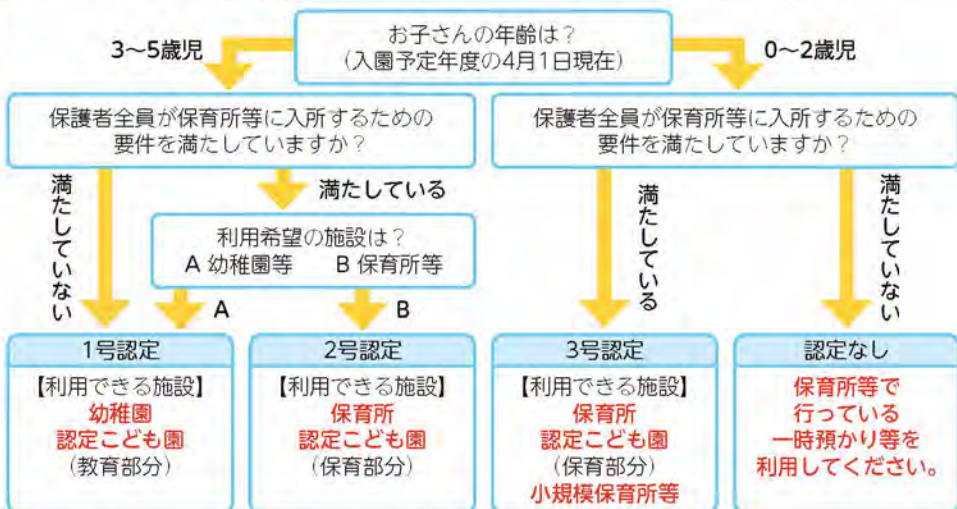
入所申込みの流れ



保育所・認定こども園・幼稚園等

教育・保育給付認定とは？

子ども・子育て支援新制度では、保育所等(幼稚園を含む。)を利用するために「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。教育・保育給付の認定は、次のフローチャートのとおり行われています。



■ 保育所(公立、私立)・認定こども園

保育・教育を必要とする乳児、幼児に保育・教育を行います。

保育所一覧

	地域	施設名	電話番号		地域	施設名	電話番号
市立	東出水	東出水保育園	☎63-2173	私立	東出水	沖田保育園	☎63-2266
	米ノ津	米ノ津保育園	☎67-1038		出水	出水保育園	☎63-2171
	大川内	上場保育園 (休園中)	-			だるま保育園	☎62-6722
		大川内保育園 (休園中)	-			ニチキッズ出水 中央保育園	☎63-3577
私立	西出水	わかたけ保育園	☎63-3696		米ノ津東	えいふく保育園	☎67-4051
		愛育保育園	☎62-0062		下水流	しもずる保育園	☎82-0030
					野田	野田保育園	☎84-2100

認定こども園一覧

	地域	施設名	電話番号		地域	施設名	電話番号
私立	高尾野	慈光幼稚園	☎82-2931	私立	西出水	西出水 認定こども園	☎62-0577
		もみじこども園	☎82-2932			太陽の子 鹿島こども園	☎62-3291
		大久保 さくらこども園	☎82-0172			出水中央こども園	☎63-2001
	江内	江内 みかんこども園	☎83-3030		米ノ津	ふくのえこども園	☎67-2166

保育所・認定こども園・幼稚園等

広 告

愛情 信頼 おもいやり を
大切に育てよう
親子ともに育ち合う

社会福祉法人 愛育保育園
出水市中央町 1323 番地 ☎0996-62-0062

社会福祉法人 沖田福祉会
沖田保育園

0歳児から保育いたします。
安心して預けられる保育園を目指します。

出水市黄金町811
☎0996-63-2266

■ 小規模保育所

0歳から2歳までの乳幼児を対象として、小規模施設で保育を行います。

施設名	電話番号
ニチキッズたかおの保育園	☎65-6551
ニチキッズ出水しんまち保育園	☎64-8766

■ 事業所内保育所

0歳から2歳までの乳幼児を対象として、事業所内施設で保育を行います。

施設名	電話番号
さくらさくら保育所(鶴寿園内)	☎67-3161
キッズルームmama(レストケア出水在宅医療センター内)	☎63-1100
ここの保育園	☎63-4321

■ 企業主導型保育所

0歳から2歳までの乳幼児を対象として、小規模施設で保育を行います。

施設名	電話番号
マルイびよびよ保育園	☎82-3600

■ 病児・病後児保育

病気で集団保育の困難な乳幼児及び小学校就学児童の預かり事業です(事前の登録が必要です)

開所時間 月～金 8:30～18:00 土 8:30～12:00

問 ちびっこハウスイチゴ ☎64-1525

■ 一時預かり保育

家庭で保育ができない就学前の乳幼児を一時的に保育する制度です。週3日、1か月15日以内で利用できます(保育所等で実施しています。詳しくは、園へ直接お問い合わせください)。

■ 延長保育

開所時間の前後に合わせて30分から1時間延長する制度です。保育所等で実施しています。※詳しくは、園へ直接お問い合わせください。

公衆衛生の豆知識

出典:首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

正しいマスクの着用

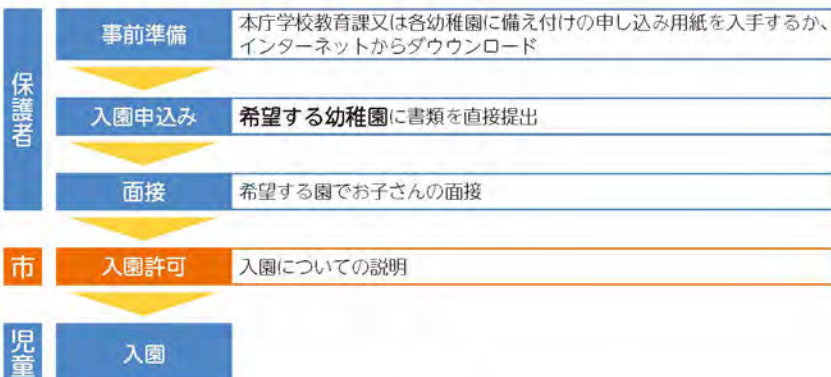
-  鼻と口の両方を確実に覆う
-  ゴムひもを耳にかける
-  隙間がないよう鼻まで覆う

幼稚園

幼稚園(公立)対象者

- 入園日に出水市内に住所を有する幼児
- 入園予定年度の4月2日現在で、満5歳から満3歳までの幼児

幼稚園(公立)入園申込み後の流れ



幼稚園(公立)一覧

施設名	電話番号	施設名	電話番号
西出水小附属紫翠幼稚園 ※	☎63-2158	米ノ津東小附属幼稚園	☎67-1023
東出水小附属幼稚園	☎63-2163	鶴荘学園附属幼稚園 ※	☎82-3670
米ノ津小附属幼稚園	☎67-2938	野田小附属幼稚園	☎84-2067

※延長保育実施園(詳細は各園にお問い合わせください。)

幼稚園(私立)

施設名	電話番号
出水聖母幼稚園	☎62-0401

入園申し込み等については、直接園にお問い合わせください。

広告





学校法人カトリック学園

出水聖母幼稚園

〒899-0204 出水市麓町 11-27

TEL 0996-62-0401 FAX 0996-62-0433

教育方針

本園は、カトリックの教育理念に基づいて、幼児一人ひとりの自立しようとする心に寄り添いながら、人格形成を促す教育を推進するために、モンテッソーリ教育指導法に基づいた適切な環境と学びの場を整えて提供する施設給付型幼稚園です。





救急の場合／夜間休日診療



鹿児島小児救急電話相談

#8000 または ☎099-254-1186

受付時間 平日・土曜日 19時～翌朝8時
日曜・祝日・年末年始 8時～翌朝8時

出水郡医師会

北薩地域振興局出水庁舎2階

☎0996-63-0646

<http://www.izumigun-med.or.jp/>



※休日当番医確認もこちらです。

公衆衛生の豆知識

出典:首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

咳エチケット

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

- ★ 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。
- ★ 対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

児童クラブ・放課後等デイサービス

児童クラブ(学童保育)

児童クラブ

放課後、土曜日、夏休み等に小学校就学児が利用できます。

小学校内空き教室や学校近くの専用施設があります。

(大川内・出水・西出水・東出水・米ノ津・米ノ津東・切通・高尾野・江内・下水流・野田小学校区)

施設名	電話番号	施設名	電話番号
大川内児童クラブ	☎68-2100	信和会米ノ津児童クラブ	☎67-3323
出水児童クラブ	☎63-1216	米ノ津東児童クラブ	☎67-5975
西出水児童クラブ	☎63-8240	切通児童クラブ	☎090-6896-6626
西出水保育園 中央第一児童クラブ	☎62-0577	高尾野児童クラブ	☎82-2171
西出水慈光児童クラブ	☎080-1760-2220	江内児童クラブ	☎080-8398-0299
東出水児童クラブ	☎63-6137	しもずる児童クラブ	☎82-0820
米ノ津児童クラブ	☎67-4800	野田児童クラブ	☎64-9130

障害児児童クラブ まなづる

特別支援学校及び特別支援学級に在学する児童・生徒のための施設です。

施設名	電話番号
障害児児童クラブ まなづる	☎63-8249

小規模児童クラブ

小規模校区の児童クラブです。鶴荘学園で実施しています。

施設名	電話番号
荘児童クラブ	☎080-1745-1725

○ 放課後等デイサービス

問 福祉課 障害福祉係 ☎63-4045

就学中の療育の必要性が認められる児童に対し、放課後や夏休みなどの長期休暇中に児童福祉施設等に通所して、生活能力の向上のための訓練等を継続的に提供することにより、学校教育と相まって自立を促進するとともに、放課後等の居場所づくりを提供します。

事業所名称	電話番号
レストケア出水在宅医療センター	☎0996-63-1100
多機能事業所 きっず・もも	☎0996-64-8230
多機能型事業 来やん	☎0996-82-3678
デイ支援センター みんなの力	☎0996-64-2006
放課後くらぶ 8 <small>エイト</small>	☎0996-79-3177
放課後くらぶ 8プラス <small>エイト</small>	☎0996-79-3011
放課後くらぶ 8ぴーす <small>エイト</small>	☎0996-68-8155
共生型放課後等デイサービス リハシップあい西出水	☎0996-68-6810
放課後等デイサービス すまいる来やん	☎0996-82-3678
放課後キッズインステップたかおの	☎0996-68-8867
児童発達支援事業所 いちごいち咲	☎0996-68-8985
あいわの里子ども療育センター(阿久根市)	☎0996-75-2031
あいわの里アネックスセンター(阿久根市)	☎0996-64-3711
放課後デイサービス え〜る(阿久根市)	☎0996-72-3178
放課後キッズインステップ(阿久根市)	☎0996-68-8711
通所支援サービス事業所 きっずぼんぼこ(長島町)	☎0996-88-3555



出水市
妊娠・子育て応援ブック

2023年4月発行

発行

出水市／株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 南九州支店

〒890-0034 鹿児島県鹿児島市田上6丁目8-20

TEL.099-253-6398

※掲載している広告は、令和5年2月末現在の情報です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

境田医院

産婦人科

内科

分娩取扱施設・不妊治療
体外受精胚移植・顕微授精
ヒト胚および卵子の凍結保存と移植



体外受精培養室

院内コンサート

診療のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30～ 9:00 手術または外来診療	●	●	●	●	●	●	×
午前 9:00～12:30 外来診療	●	●	●	●	●	●	×
午後 2:00～ 6:00 外来診療	●	●	× 手術	●	●	×	×

☎0996-67-2600

〒899-0121 鹿児島県出水市米ノ津町 35 番 20 号