

# 妊娠おめでとう!



## 妊娠がわかったら

問 **こども家庭課** ☎082-420-0407 FAX 082-424-1678

問 **黒瀬支所** ☎0823-82-0220 問 **豊栄支所** ☎082-432-2563

問 **河内支所** ☎082-437-1109 問 **安芸津支所** ☎0846-45-2065

## 🐣 妊娠届の提出・母子健康手帳の交付

妊娠された方は、妊娠届をすくすくサポート(こども家庭課)や地域すくすくサポート(※)へ提出してください。母子健康手帳を交付し、「ひがしひろしますくすくプラン(小冊子)」を使って、妊娠期から子育て期までの各制度のご案内や、心配事などの相談に応じます。

※交付を受けるには市民ポータルサイトで事前予約・問診の送信が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

## ★母子健康手帳★

妊娠初期からお子さんが小学校に通うまでの、母と子の大切な記録になります。成長の様子などを書きとめておきましょう。



## 🐣 妊婦さんの健康管理

### ●妊婦健康診査

妊娠中の健康診査等のうち、14回分(多胎の場合は19回)の費用助成があります。母子健康手帳別冊受診券セットの「妊婦一般健康診査補助券」で受診してください。広島県内の医療機関や助産所で使用することができます。



### ●妊婦歯科健康診査(歯周病検査)

妊娠期間中に1回、市内の指定医療機関において無料で歯科健診が受けられます。母子健康手帳別冊受診券セットの「妊婦歯科健康診査受診票」(オレンジ色)で受診してください。



## こんな時はお問い合わせを!

### ●里帰り出産

里帰り出産などで**県外**の医療機関・助産所で健診を受ける場合は、受診後に手続きをしていただくことで、助成金を指定口座にお振込みすることができます。

### ●転入した場合

母子健康手帳の交換は必要ありませんが、母子健康手帳別冊受診券や予防接種等について手続きが必要です。

## 思いやり駐車場

妊産婦の思いやり駐車場利用期間は、妊娠7か月～産後2年まで、多胎児の場合は産後3年までです。



## 伴走型相談支援～おでかけすくすく～

### ●妊婦のための支援給付金

妊娠期から出産、子育て期を安心して過ごしていただくために、出産や育児用品の購入等の経済的負担を軽減する支援をします。転入した方は、転入手続きの際に相談してください。



- 内 容 (1) 心拍確認後に妊婦本人と面談し申請書を配布、受付／支給額：5万円
- (2) 出産予定日8週前以降に妊婦本人と面談し申請書を配布、受付／支給額：妊娠している子どもの人数×5万円

### ●おでかけすくすく

妊娠期から出産・子育て期にわたり身近で相談に応じ、必要な支援をする伴走型相談支援をおこないます。対象者には個人通知が届きます。すくすくサポートなどで面談後、支援品を手渡しします。



#### (1) 妊婦さんのすくサポデビュー

- 対象者 妊娠8か月頃の妊婦（概ね24週以降）
- 内 容 出産準備品

#### (2) 親子ですくサポデビュー

- 対象者 生後4か月頃の子ども
- 内 容 子育て支援品

#### (3) 親子でブックデビュー

- 対象者 生後7か月頃の子ども
- 内 容 ブックデビューセット

## 子育ての知識を深めよう

問 **こども家庭課** ☎082-420-0407 FAX 082-424-1678

問 **黒瀬支所** ☎0823-82-0220 問 **豊栄支所** ☎082-432-2563

問 **河内支所** ☎082-437-1109 問 **安芸津支所** ☎0846-45-2065

※各項の詳細い日程・会場は二次元コードを読み取っていただくか、広報「東広島」をご覧ください。

## オンラインすくすくサポート「のん太広場」

安心して妊娠・出産・育児ができるよう、自宅に居ながら、オンライン（Zoomアプリ使用）で、子育ての悩みをおしゃべりする広場です。

おしゃべりには、テーマに応じて、こども家庭課の専門職（保健師、助産師、栄養士、心理相談員等）も参加します♪



妊婦  
おめでとう！

## マタニティ教室



妊娠された方を対象に、妊娠中の健康管理、出産準備、新生児の育児などを学べる教室です。妊婦さん同士の交流の場としてもお役立てください。6～8か月頃の安定期に入ってから受講しましょう。予約は早めにしてください。



- **対象者** 全2回受講できる妊婦
- **内容** (1回目) 助産師と栄養士による妊娠・出産・産後の過ごし方の話など  
(2回目) 赤ちゃんのお世話、出産後のサポートについてなど
- **申込み** 先着順での予約制

## パパママ教室



出産を迎えられるご夫婦を対象に、出産や育児について学べる教室です。6～8か月頃の安定期に入ってから受講しましょう。予約は早めにしてください。



- **対象者** 妊婦とそのパートナー
- **内容** 沐浴体験(赤ちゃんのお風呂の入れ方)  
お父さんの妊婦体験  
夫婦コミュニケーション
- **申込み** 先着順での予約制

## 子育てや家事を手伝ってほしいとき

### 産前・産後ママヘルパー派遣事業

問 **こども家庭課 ☎082-420-0407**



出産や産後の時期に、家事・育児の相談・援助が必要な方に、サポーターを派遣します。

- **対象者** 身近に相談できる人、出産・子育てについて支援してくれる人がいないなどの妊産婦
- **期間** 産前：母子健康手帳交付から出産日まで  
産後：出産日の翌日から6か月(多胎の場合は1年)以内  
※産前15回・産後15回(多胎の場合は30回)まで利用できます
- **内容** 利用者の困りごとなどを聞きながら生活のサポート(家事・育児、きょうだいの世話、出産準備など)
- **利用料** 1回1,000円(1時間30分)1日最大2回まで  
※生活保護世帯・市民税非課税世帯は免除になります。

問 **こども家庭課 ☎082-420-0407**



多胎育児家庭に、育児や外出の補助を行うサポーターを派遣します。

- **対象者** 多胎児を子育て中のご家庭で、外出の補助や育児のサポートを希望する人
- **期間** お子さんが2歳になるまで
- **内容** 日常の心配事や困り事のご相談をうかがいながら、育児やお出かけのサポートを行います。 ※1回3時間を限度とし、10回まで利用できます。

おめでとう！  
妊娠

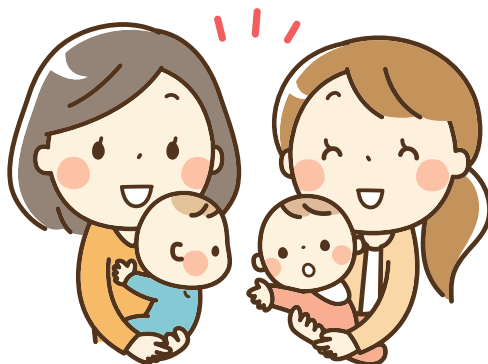
 **ファミリー・サポート・センター**

問 **ファミリー・サポート・センター ☎082-493-6072**



ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）は、地域で子育てを支え合う会員組織です。サポートを必要とする人（依頼会員）と、サポートを行いたい人（提供会員）をつなぐもので、市が運営しています。会員の登録は、随時受け付けています。

- **所在地** 西条西本町 28-6 サンスクエア東広島 1階（はあとふる内）
- **登録** ・ファミリー・サポート・センター〔月曜～土曜日 10時～17時（日祝・年末年始を除く）〕  
・こども家庭課または支所
- **内容** ・子どもの預かり（保育所・幼稚園・小学校・いきいきこどもクラブ等の開始終了前後、保護者の用事・リフレッシュ・産前産後など）  
※子どもの預かりは、原則、提供会員の自宅ですが、地域子育て支援センターなどでも可。  
※宿泊を伴う預かりや、病児の預かりは行いません。  
・子どもの送迎（習い事・保育所等）  
・会員の育児支援に必要な援助（依頼会員宅での月齢が低い子や、多胎児の見守りなど）



## ●利用料

活動時間	1時間あたりの利用料
月曜日～金曜日（7：00～19：00）	600円
上記以外（早朝・夜間・土日祝・年末年始）	700円

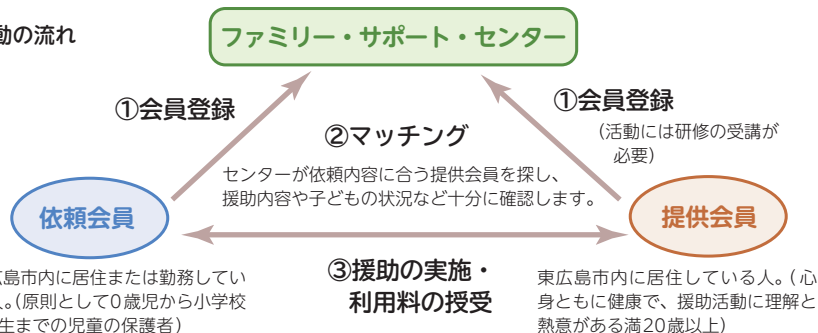
※交通費、食事・おやつ代等は依頼会員が実費を支払います。

※児童扶養手当受給世帯・市民税非課税世帯・生活保護世帯・ダブルケア世帯・障害者手帳または療育手帳の交付等を受けている人がいる世帯には利用料の半額助成があります。

## ●会員登録に必要なもの

- ・本人を確認できるもの（自動車運転免許証など）

## ●活動の流れ



## 子育てタクシー

問 **株式会社東広島交通** <https://www.e-taxi.co.jp/>

問 **事前登録のお問い合わせ** ☎082-430-4100

問 **予約専用電話** ☎082-423-2121



乳幼児を伴っての外出のサポートや、保護者の代わりに子どもの送迎をするタクシーサービスです。ドライバーは子育てに関する講習や保育実習を受けています。

- 対象者 妊婦の方、0～15歳の子どもとその保護者
- 活動内容 荷物やベビーカーの乗せ降ろし補助、通園・通学・習い事の送迎など
- 利用方法 ①事前会員登録（万が一の時のために登録だけでも構いません。）  
②子育てタクシー実施事業所へ利用予約  
③配車（指定場所に伺います。）

## 東広島市社会福祉協議会

問 **社会福祉協議会地域福祉課** ☎082-430-8867

問 **黒瀬支所** ☎0823-82-2026

問 **福富支所** ☎082-435-2247

問 **豊栄支所** ☎082-432-2083

問 **河内支所** ☎082-420-7011

問 **安芸津支所** ☎0846-45-0201

## そよかぜねっと

子育て中の方や高齢者、障がい者、介護をしている方などを対象に、日々の暮らしの中の「ちょっとした困りごと」の解決を利用者さんとそよかぜさん（協力者）が一緒に行う『お互いさま活動』です。

- **活動内容** 買い物、手続き代行、子守り、料理、掃除、散歩の付き添い、草とり、ゴミ出し、薬局への薬の受け取り、蛍光灯の交換などの日常のお手伝い
- **活動の流れ**



- **利用料** 1時間300円（1回あたり約2時間まで）  
※活動の目的（趣旨）に合わない時や、ほかのサービス利用が妥当であると判断される時は活動提供を断る場合があります。



## 東広島市シルバー人材センター

問 シルバー人材センター本所 ☎082-426-4683 FAX 082-426-4684

問 南部支所 ☎0823-82-9443 FAX 0823-82-9458

問 北部支所 ☎082-432-4340 FAX 082-432-4516

問 安芸津連絡所 ☎0846-45-5464 FAX 0846-45-5556

シルバー人材センターに登録した会員が、子育て中のお母さんを支援します。

- **活動内容** 産前産後のお手伝い、家事援助、イベント等での子守り  
※詳しくはお問い合わせください。
- **利用料** 1時間あたり 1,194円＋事務手数料13%＋交通費1日 315円  
※詳しい利用方法、利用可能な時間はお問い合わせください。  
※利用料は改正されることがあります。

おめでとう！



## ～ママと赤ちゃんはパパが支える！～パパのための子育てミニ講座

もうすぐパパになるみなさん。きっとワクワクとドキドキでいっぱいな気持ちでいると思います。

その一方、ちゃんと子育てできるだろうか、ママばかりに負担をかけてしまわないだろうか、と不安に思っている方もいるでしょう。

でも大丈夫。そんな不安な気持ちでいるということは、パパになる準備ができている証拠です。きっとステキなパパになりますよ！

子育てはママとパパのふたりで協力してするもの。失敗を恐れずに、子育てを思い切り楽しみましょう！

妊娠  
おめでとう！

	妊娠初期（～妊娠15週）	妊娠中期（妊娠16～27週）	妊娠後期（妊娠28週～）
赤ちゃんの変化	<p>心臓、胃、腸などの内臓や、目、鼻、耳、口ができ始めます。この時期は、薬や感染症などの影響を受けやすい時期です。</p>	<p>胎盤が完成し、へそのおを通じて栄養を取ります。よく動くようになり、聴覚も発達してきます。</p>	<p>赤ちゃんはどんどん大きくなり、顔つきも赤ちゃんらしくふくらんとしてきます。筋肉も発達し、足や手の動きも活発になります。また指しゃぶりをしておっぱいを吸う練習をします。</p>
ママの心とからだ	<p>吐き気がする、気分が悪くなるなどのつわり症状や、だるい、眠いなどの変化が現れます。精神的にも、涙もろくなる、気分が落ち込む、イライラするなど大変不安定な状態にあります。症状は人によって様々で、普段と変わらない人もいます。</p>	<p>つわりも落ち着いて安定期に入ります。胎動を感じるようになり、おなかのふくらみが目立ってくるようになります。</p>	<p>おなかはますます大きくなって、足元が見えにくかったり、日常の動作もしにくくなります。また、妊娠高血圧症候群、貧血、早産などが起こりやすい時期です。早期発見のために定期健診を受けましょう。</p>
パパが気を付けること	<p>外見からはわからないけれど、ママには心身の変化が起こることを理解しよう。夫婦ともに体調管理には気を付けよう。タバコは絶対ダメ。ベランダでもダメ。乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。流産をしやすい時期なので、重いものを持ったりとママに負担がかかることはもちろん、できることはすすんでパパがやろう。</p>	<p>ママの体調が落ち着いていたら、赤ちゃん用品の買い物など一緒に出かけよう。パパママ教室に行き、さらに子育ての知識を深めよう。赤ちゃんが動くようになったら、おなかをさわって胎動を感じてみよう。赤ちゃんに声をかけよう。</p>	<p>赤ちゃんを迎えるための出産準備用品を揃えよう。入院・出産の準備、段取りをしっかりとっておこう。出産予定日を過ぎても焦らず、ママの不安を和らげよう。休暇など、仕事の計画を立てよう。できるだけママに付き添ってあげて。</p>

妊娠中のママの体には、おなかの赤ちゃんの発育に応じていろいろな変化が起こっています。ママが楽しい気持ちで妊娠生活を過ごせると、おなかの赤ちゃんにも良い影響がありますよ！

### ●産後休暇について

男性には、女性のような産後休業制度はありませんが、かけがえのない命が誕生するときに、家族が時を共にし、これまでの働き方や生活を見直すきっかけとして休暇を取得してみましよう。長い休みが難しいときは子どもが生まれる日、子どもを自宅に迎える日、出生届を出す日の3日を目標にしてはいかがでしょうか。

こども家庭庁ホームページ「さんきゅうパパプロジェクト」をご覧ください。



おめでとー！  
妊娠

### ●育児休業について

お子さんが1歳になるまでの間、連続したひとまとまりの期間を取得できます。また、産後8週間以内に取得した場合、もう一度取得することができます。早めに計画を立て、事前に職場内で相談しておきましょう。

厚生労働省ホームページ「育児休業制度特設サイト」をご覧ください。



### ～コラム～ 看護休暇の対象範囲が拡大されました！

育児・介護休業法が令和7年4月及び10月に改正されました。例えば、子の看護休暇については、対象となる子が未就学児から小学校3年生修了までに拡大され、取得事由が病気やけがに加えて感染症などの学級閉鎖等や入学式・卒園式でも取得できるようになりました。

業務内容等により、各職場で運用が異なる可能性があるため、まずは勤務先に確認してみましょう。

### ～コラム～ 赤ちゃんの『泣き』について

赤ちゃんは泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。

最初は「お腹が空いた」、「眠い」といった生理的なことですが、徐々に、「抱っこしてほしい」、「構ってほしいな」という気持ちを訴える『泣き』もできます。

なぜ泣いているか分からないときもあります。そんな時には、赤ちゃんの泣きに焦らず、泣いている原因を一つ一つ確かめながら、応えてあげてくださいね。

泣きの対応に慣れてくると、だんだん泣いている理由がわかるようになります。

こども家庭庁  
赤ちゃんが泣き止まない～泣きへの理解と対処のために

