

幕別町子育て応援サポートブック

まくべつの子どもを

抱きしめてはぐくむ

ま

く

は

ぐ



北海道幕別町

* 家族の思い出ページ *

パパママから

へ



* 家族写真を貼ってね *

CONTENTS

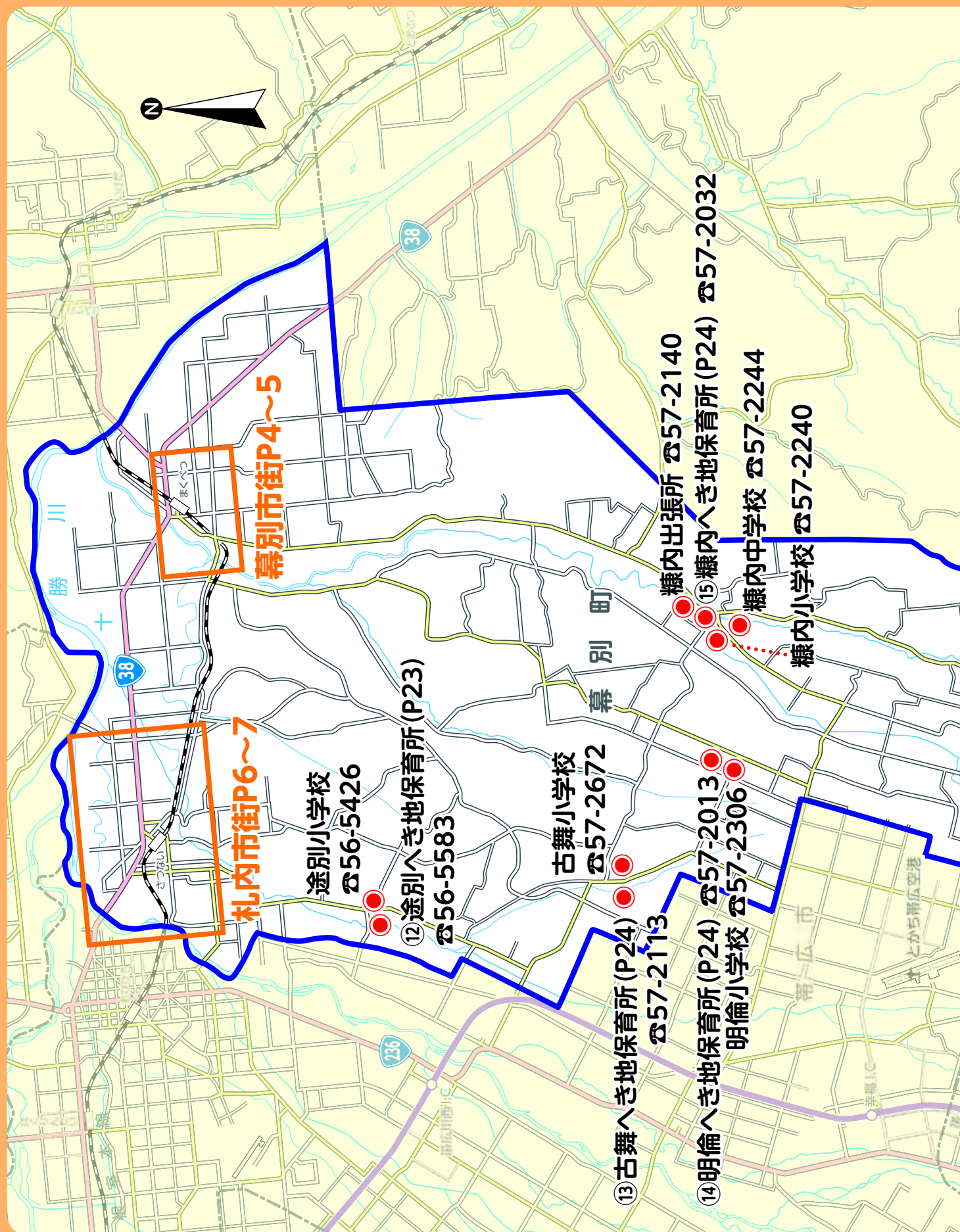
- 2 幕別町の子育てマップ
- 10 ライフステージ別 パパ・ママ子育てカレンダー
- 12 子育て世代包括支援センターってなあに？
- 14 妊娠したら
- 16 子どもが生まれたら
- 20 保育所と幼稚園ってどんなところ？
- 27 子どもと一緒に出かけよう！！
- 30 子育てを応援！幕別の子育て支援
- 34 目指せイクメン！

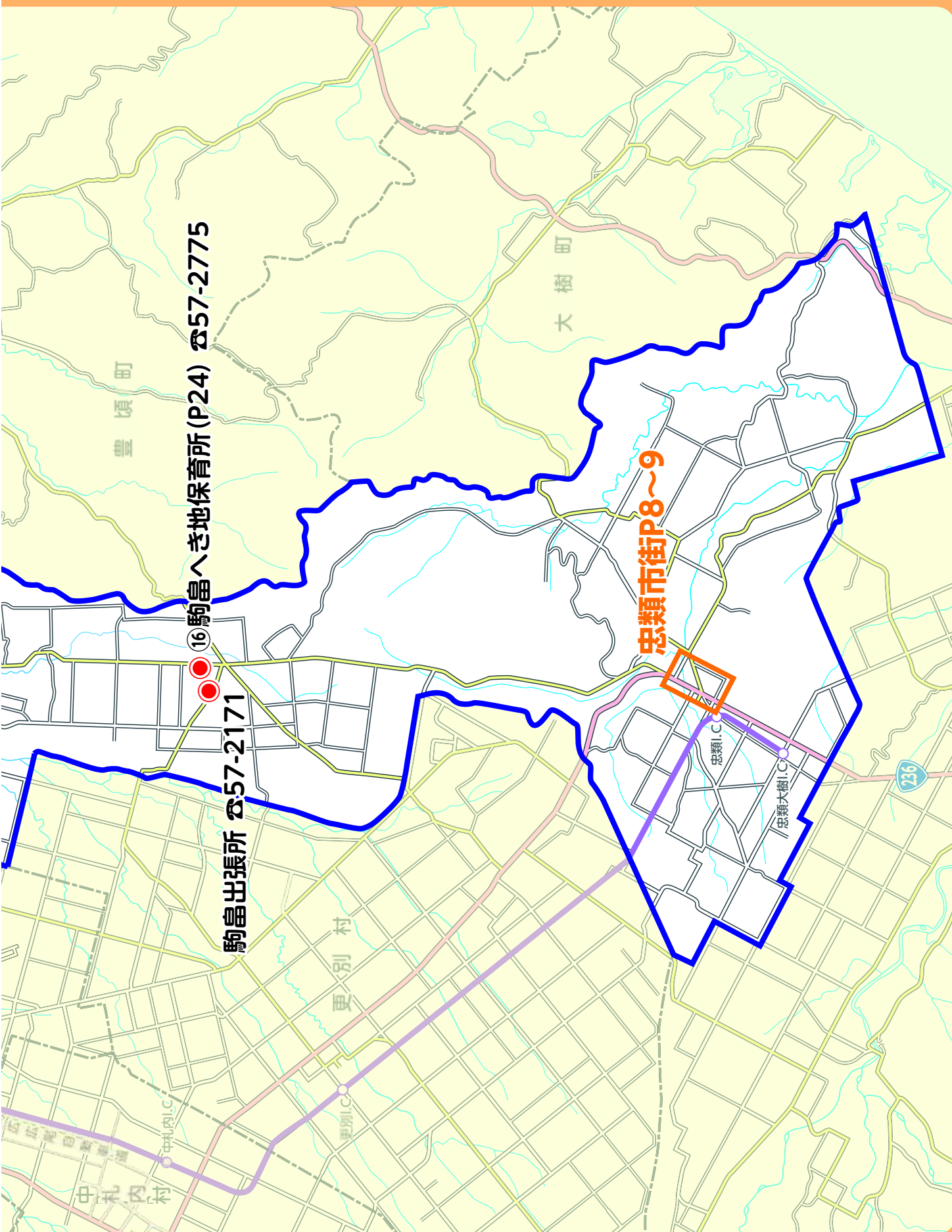
※このサポートブックに掲載されている内容は、平成30年〇月時点のものとなっております。
制度改正等がある場合がありますので、各担当へお問合せの上、ご利用ください。



幕別町の子育てマップ

幕別町全体図





幕別市街





札内市街





大樹町へ

忠類体育館
☎01558-8-2759

忠類中学校
☎01558-8-2139

忠類ナウマン象
記念館

ナウマン公園

オムツ
交換台

ナウマン温泉ホテル
アルコ2-3-6

⑤ 忠類ふれあいセンター福寿
☎01558-8-2910

図書館忠類分館
☎01558-8-2930

⑪ 忠類保育所(P23) ☎01558-8-2658
忠類子育て支援センター ☎01558-8-2659



妊娠前の 夫婦への 支援策

- ◇不妊治療費（一般・特定）助成
- ◇不育症治療費助成
- ※所得制限なし



支援策

妊娠初期

妊娠中期

身体の器官が形成される大切な時期です。

つわりなどで気持ちや体調が不安定になりやすいので、無理せず過ごしましょう。

買い物や調理など率先して家事をしましょう。

- ★母子健康手帳の発行
- 妊婦一般健康診査・妊婦超音波検査助成
- ★どさんこ・子育て特典カード

おなかの中で元気に動きます。周りの声ははっきり聞こえます。

胎動が感じられます。おなかが大きくなり二テウエアで楽に過ごしましょう。

これからの生活やお産や育児のことをおなかの赤ちゃんに話しかけてください。

- ☆妊婦歯科健診助成
- ★パパママ教室
- ◎ママカフェ

0か月

1か月

2か月

3か月



抱っこしてくれる人の笑顔が好きです。

おっぱいやミルクをたくさん飲んでくれます。よく泣くことが多くなりますが、パパママと接するチャンスです。



赤ちゃんとお母さんの身の回りのことをゆったり行いましょう。

赤ちゃんの泣き声や表情で様子が分かるようになり、ママとしての自信がついてきます。赤ちゃんとお母さんとゆったりお昼寝するのもおすすめです。



ママと赤ちゃんにたくさん話しかけてください。

オムツ替えやお風呂などはパパも得意になってみましょう。赤ちゃんをお散歩に連れ出すといいですね。

支援策

- 新生児訪問
- ☆おむつ類無料収集
- 産後ケア

- 産婦健診助成

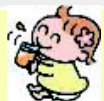
- ☆予防接種（ヒブ・肺炎球菌・B型肝炎）

- ☆予防接種（4種混合）

11か月

1歳

1歳6か月



はいはいや伝い歩きでよく動き回ります。バイバイ・チョウダイなどの身振りができます。手づかみ食べができます。

ワンワンなど意味のある言葉をいくつか話します。



絵本を見せたり、おもちゃを使って、言葉をどんどん聞かせる遊びを取り入れてみましょう。一緒に食卓を囲んで、楽しい食事の時間を持つのは大切です。上下8本の歯が生えたら本格的に歯磨きをしましょう。

公園で走ったり、散歩したり一緒に身体を動かして遊ぶことが大切です。お子さんが興味を持っていることにタイミングよく言葉で応え、お子さんの気持ちを代弁してあげるようにしましょう。



支援策

- よちよちサロン

- ☆予防接種（麻疹風疹、水痘）

- 1歳6か月児健診

詳細はそれぞれ

★:14ページ、◎:15ページ、*:16ページ、●:17ページ、○:18ページに掲載しています

子育てカレンダー

妊娠後期		出産
の音が聞こえるようになりますよ。	お産の準備で頭を下にした状態が定位置となります。	お産の時期は赤ちゃんが決めます。赤ちゃんも体を回転させたりと頑張って生まれます。
なりはじめるのでママ	胃のつかえがとれて食欲が増します。むくみやすいので薄味の食事がおすすめです。	赤ちゃんに逢える喜びが湧いてきます。陣痛が収まっているときはリラックスを心掛けて。
と一緒に学びましょう。	ママが安心できるよう話しかけましょう。入院中の留守を預かる準備が必要です。	ママに感謝のことばをかけましょう。赤ちゃんを抱っこするとパパの実感が湧きますね。
	◎妊婦訪問	☆出産一時金・医療保険の加入 ●妊婦健診助成 *児童手当 *子ども医療費助成

	4か月	6か月	8か月
この絆を作	あやされるとよく笑います。	離乳食を食べ始めます。	お座りで遊べるようになってきます。
きます。夜間の授乳で寝不足気味になりやすので、	離乳食づくりで忙しい気持ちになっていませんか。パパママの食事をアレンジしたり、時にはベビーフードを取り入れてみましょう。		
れ出して、ママに一人の時間を作ってあげるのも	なんでも口に入れる赤ちゃんのために、小さな物や危険な物は片付けましょう。		
重混合)	○ 4 か月児健診	☆保育所・一時保育・ ファミリーサポート開始	○ 8 か月児健診 ☆予防接種（BCG）

2歳	3歳～4歳	5～6歳
なんでも自分でしてみたい気持ちが芽生えます。	役になりきってごっこ遊びを楽しみます。	家族やお友達をおもいやる気持ちが出てきます。
て楽しめます。 葉かけをしたり、うまく伝えられない。言葉の芽がぐんぐん育つ時期で	危険なことを制止するときは「だめ」だけではなく「走らないで歩いてね」などと行動をわかりやすく伝えるようにしましょう。	お手伝いを通して役割を果たす嬉しさを感じさせましょう。約束やルールを守れるように励まして、自信を持てるようにしましょう。
○すくすく相談	○3歳3、4か月児健診 ☆予防接種（日本脳炎）	☆就学時健診 ☆予防接種（麻疹風疹2期）

学齢期以降の支援策
★就学援助（小学生・中学生）
★修学旅行費支援助成（中学3年生）

妊娠中から出産、子育て期を安定して過ごすこと
心配事や相談内容により必要なサービス

妊娠期

- **母子健康手帳の発行**は保健師が担当し、すべての妊婦さんの健康相談をします。
- すべての妊婦さんを対象に**妊婦訪問**を行い、妊娠や出産、育児の不安や心配事への支援をします。上の子の育児相談や保育所などの紹介もします。
- **パパママ教室**では管理栄養士や助産師も一緒に自分らしい妊娠出産育児をイメージできるような講座をします。
- **産前・産後サポート事業「ママカフェ」**
妊婦さんと産婦さんの交流会を実施しています。

出産直後

- **新生児訪問**では赤ちゃんの産後の体調や授乳の様子を
- **産後ケア事業**
育児に不安のある6か月未満訪問し、授乳の方法や沐浴の
- **自己負担 町民税課税世帯**
その他の世帯：（
- 頼れる家族がいない時は、

幕別町子育て

妊娠・出産・育児に

相談内容に応じて適切な機関等と
機関の紹介などを行うワンストップ窓口

相 談

支 援



産後に手
伝ってくれる
人がいない

母乳は足りてい
るかな

母子健康手帳
を発行してほしい

出産準備は
どんな感じ

予防接種の受け方を
知りたい

子育ての悩みを
聞いてほしい

一時的に子どもを
預けたい



札内コミュニティプラザ
(保健課保健係、P7②)
札内青葉町311-2
0155-67-1566

(保)

センターってなあに？

ができるための保健師による総合相談窓口です。
につなぎ、みんなで子育てを応援します！

の発達発達と一緒に確認します。ママ
を確認しサポートします。

満のお子さんがある家庭に助産師が
の方法など育児について具体的に伝え

：500円
0円

子育てサービスの紹介などをします。

子育て期

○幕別・札内・忠類地区にそれぞれ下記のとおり窓口を
設けており、**育児相談**ができます。来所相談のほか、電
話・メール・家庭訪問も可能です。

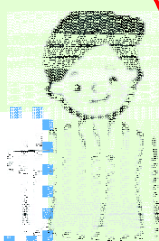
○**乳幼児健診**で発達発達を確認し、保護者と一緒にお
子さんに合わせた育児の方法を考えます。

○子育てのイライラ、家族の悩みなど、なんでも相談してく
ださい。お話をしながら、一緒に考えましょう。

世代包括支援センター

関することは、まずはこちらで相談ください。

と連絡を取り、必要な情報やサービス提供、関係
窓口が町内3か所にあります。



連携



幕別町役場
健康課健康推進係、P4①
本町130-1
0155-54-3811



ふれあいセンター福寿
(保健福祉課保健係、P8⑤)
忠類白銀町384-10
01558-8-2910

- 医療機関
- 子育て支援センター
- 保育所
- 幼稚園
- 発達支援センター
- 行政機関
- ファミサポ
- 子育てサークル
- 児童相談所
- 民生委員 など

妊娠したら

新しい命が芽生えました。赤ちゃんの誕生が待ち遠しいですね。
妊娠や出産など、気になることがありましたら、お気軽に相談してください。

妊娠届の提出・母子健康手帳と妊婦一般健康診査受診票の交付

妊娠が分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。母子健康手帳はお母さんの妊娠中の様子や、生まれてきたお子さんの就学前までの様子を記録できる、大切な手帳です。母子健康手帳をもらうときに、保健師から妊娠、出産、育児についての話を聞けますよ。

□提出・交付場所（問合せ先）…

○幕別町役場 保健課（P4①）

保健課健康推進係 TEL0155-54-3811

Eメール kenkou@town.makubetsu.lg.jp

○札内コミュニティプラザ 健康相談室（P7②）

保健課保健係 TEL0155-67-1566

Eメール 保健課健康推進係に同じ

○ふれあいセンター福寿（P8⑤）

保健福祉課保健係 TEL01558-8-2910

Eメール churuihokenkakari@town.makubetsu.lg.jp

□開設時間…いずれも月～金 8：45～17：30（札内は水曜のみ19：00まで）



パパママ教室

同じ時期にパパ、ママになる方同士の交流を第一に、パパママ教室を実施しています。出産後には同窓会もあります。上のお子さんを連れての参加も大歓迎です。対象の方には個別にご案内します。

◇内 容◇

1講目 ◎担当 管理栄養士・保健師

妊婦の栄養(軽食あり)…気をつけたい食品やバランスのとり方についてお話します。

パパも一緒に…妊婦体験、沐浴やおむつ交換など体験してみませんか？

2講目 ◎担当 助産師 動きやすい服装で来てください。

元気に過ごそう…妊娠中の体の変化やマタニティライフを楽しく過ごすための工夫など、助産師さんに何でも聞いてみましょう。

お産に向けて…心と体(骨盤・おっぱい)の準備や、お産のイメージ作り、腰痛予防(サラン巻き体験)、運動についてお話します。

パパも一緒に…妊娠中にできること、役割について考えてみましょう。

3講目 ◎担当 歯科衛生士 歯ブラシを持参してください。

親子の歯の健康…歯は健康の要、正しいブラッシングで健康に！

赤ちゃんとのふれあい…かわいい赤ちゃんを抱っこさせてもらいましょう。

先輩ママに、出産について聞いてみましょう。

同窓会

赤ちゃんと一緒に交流会…わが子自慢と妊婦さんへのアドバイスをしてみませんか？

* ださん子育て特典制度 *

妊婦さんおよび小学生までの子どもがいる世帯を対象に、協賛店舗を利用する時にカードを提示することで特典が受けられます。

(カードは母子健康手帳交付時にお渡ししています)

北海道および町の協賛店舗は、右のQRコードからご確認ください。

QRコード

【出産までどんなことがあるの？】

出産まで、もしかしたら色々な疑問や不安もあるかもしれません。
幕別町では、ママ・パパが安心して出産に臨めるお手伝いをしています。

【健康相談】

妊娠中や子育ては楽しいこともあれば、こんな時どうしたら？と悩むこともありますね。
前ページの問合せ先では、出産・産後についての相談に応じます。相談はメール・TEL・来所で受付します。
育児相談だけではなく、お子さんの身長・体重の計測も実施していますので、心配なことがあるとき、お話をしたいときなど、お気軽にお越しください。

【妊婦訪問】

7～8ヶ月を迎える妊婦さんを対象に、保健師が家庭訪問します。
不安なこと、聞きたいことがあれば是非この機会に聞いてくださいね。

【ママカフェ】

妊婦さんから1歳までのお子さんがいる産婦さんを対象に、交流会を行っています。育児のヒントとなる助産師の講話もあります。



☆里帰りをする方☆

妊婦一般健康診査助成のための手続きがありますので、里帰りする時期が決まりましたらご連絡ください。

新生児訪問や予防接種を里帰り先で受けることも可能です。手続きが必要ですので、ご希望の際は事前にご連絡ください。

☆上のお子さんがあるママ☆

上の子の赤ちゃん返りなど心配していることも多いかと思います。まずは、上の子との時間をたっぷり取ってあげましょう。たくさん抱っこして、優先してあげてください。じきにママが赤ちゃんを抱っこしても平気になりますよ。



子どもが生まれたら

待ちに待った赤ちゃんとのご対面です。
幕別町では安心して子育てができるように、給付や助成を行っています。

○出生届の提出

子どもが生まれたら、まず出生届を提出しましょう。

提出先：お子さんの出生地・父母の住所地・父母の本籍地のいずれかの市区町村

（幕別町であれば、役場（住民生活課戸籍係）、札内支所、忠類総合支所（地域振興課）で提出できます）

届出期間：お子さんが生まれた日から14日以内

届出人：お子さんの父または母

届出に必要なもの：出生証明書、母子健康手帳、印鑑

※問合せ先：住民生活課戸籍係（TEL0155-54-6602）

各種手当		
事業名	内容	申請に必要なもの
児童手当 問合せ先： ○こども課こども支援係 （TEL0155-54-6621）	○中学校修了前の児童を養育している方に支給します。 （所得制限があります。） 【支給月額】（1人あたり） ・3歳未満 一律 15,000円 ・3歳～小学校修了前 第1子・第2子 10,000円 第3子以降 15,000円 ・中学生 一律 10,000円 ・所得制限世帯 一律 5,000円	保険証(保護者) 通帳（保護者） 個人番号の分かるもの（保護者） 印鑑
児童扶養手当 問合せ先： ○こども課こども支援係 （TEL0155-54-6621）	○父母の離婚等により、父または母と生計を同じくしていない（父または母が行方不明、政令で定められている重度の障害の状態にある場合を含む。）児童を監護している父または母や、父母に代わってその児童を養育している人に支給されます。 【支給月額】 ・第1子 10,030円～42,500円 ・第2子 5,020円～10,040円加算 ・第3子以降 3,010円～6,020円加算（1人につき） ※所得制限等の条件があります。 ※手当額は改定されることがあります。	住民票謄本 戸籍謄本 個人番号の分かるもの （保護者・お子さん） 通帳（保護者） 印鑑
特別児童扶養手当 問合せ先： ○福祉課障がい福祉係 （TEL0155-54-6612）	○心身に障がいのある20歳未満の児童を監護している父母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。 【支給月額】 ・1級 51,700円 ・2級 34,430円 ※所得制限等の条件があります。 ※手当額は改定されることがあります。	住民票謄本 戸籍謄本 個人番号の分かるもの （保護者・お子さん） 通帳（保護者） 印鑑 医師の診断書 交付されている手帳（身体・療育・精神）

※制度改正等により内容が異なる場合がありますので、詳細は各担当へお問合せください。

各種助成		
事業名	内容	申請に必要なもの
子ども医療費助成 問合せ先： ○住民生活課国保医療係 (Tel0155-54-6602)	○中学校修了前までの子どもを対象に、医療費の自己負担額を入院・通院とも全額助成します。 ○所得制限はありません。（予防接種等の保険適用外のものについては助成対象外となります。）	保険証(子) 所得課税証明書 印鑑
ひとり親家庭等医療費助成 問合せ先： ○住民生活課国保医療係 (Tel0155-54-6602)	○ひとり親家庭で父または母が子どもを扶養・監護している場合に助成します。 ○両親がいない（死亡・行方不明等）子どもが他の家庭で扶養されている場合に助成します。	保険証 （子及び保護者） 所得課税証明書 印鑑
妊婦一般健康診査・超音波検査費用助成 問合せ先： ○保健課健康推進係 (Tel0155-54-3811)	○妊娠期の経済的負担の軽減のため、妊婦一般健康診査14回分、超音波検査6回分の助成を行っています。	なし（助成を受けるための受診票を母子健康手帳交付時にお渡ししますので、妊婦健診受診時に病院に提出してください）
妊婦健康診査費用助成 問合せ先： ○保健課健康推進係 (Tel0155-54-3811)	○妊婦健診時にかかった費用のうち、保険適応外の自費負担分について、20,000円を上限に助成します。 （母子手帳に記載されている妊婦検診分に限りま） ○転入・転出される方は、幕別町に住民票があった期間のみ対象になります。	母子健康手帳 妊婦健康診査受診時の領収書 健康保険証（母） 通帳（母） 印鑑
産婦健康診査費用助成 問合せ先： ○保健課健康推進係 (Tel0155-54-3811)	○出産後の産婦健康診査費用（産後2週間健診、産後1か月健診）を助成します。 ○1回につき4,000円を上限とし、2回まで助成します。	母子健康手帳 産婦健康診査受診時の領収書 通帳（母） 印鑑
幼稚園就園奨励費補助金 問合せ先： ○教育委員会学校教育課 (Tel155-54-2006)	○お子さんが私立幼稚園に通園している方を対象に、幼稚園の入園料および保育料の減免・補助を行っています。 ※所得制限あり。補助限度額は所得や扶養しているお子さんの人数や年齢によって変わります。	保育料等減免措置に関する調書 （各幼稚園を通じて配布） 課税額が分かる書類（転入者のみ）
私立幼稚園入園料、保育料補助 ○教育委員会学校教育課 (Tel155-54-2006)	○お子さんが私立幼稚園に通園している方を対象に、幼稚園の入園料および保育料の補助を行っています。 ※上記、幼稚園就園奨励費補助金の対象にならなかった方が対象。所得制限無し。	教育委員会より送付される申請書
就学援助 ○教育委員会学校教育課 (Tel155-54-2006)	○小・中学生のお子さんがある世帯を対象に、義務教育の機会均等を図るため、学用品費や給食費等の援助を行っています。 ※所得制限あり。	学校より配布される申請書 課税額が分かる書類（転入者のみ）
修学旅行費支援助成 ○教育委員会学校教育課 (Tel155-54-2006)	○町内の中学校に在籍する中学校3年生の修学旅行にかかる費用の一部を助成します。	なし（各学校が教育委員会に申請し、保護者には助成後の金額で通知します）
マイホーム応援事業 ○住民生活課住民活動支援係 (Tel0155-54-6602)	○町内に初めて住宅を新築または購入する方を対象に、10年以上定住することを条件に補助金を交付します。 ※建設工事前または売買契約締結前に申請してください。 ※事業は平成31年度までを予定しています。	住宅の位置、平面図および立面図 納税証明書 確認済証の写しまたは届出の写し （住宅を建設する場合） 見積書（住宅を購入する場合） 等（詳細は担当にお問合せください）
住宅新築リフォーム奨励金事業 ○商工観光課商工労政係 (Tel0155-54-6606)	○町内業者を利用して、住宅の新築・リフォームを行った方に奨励金（町商工会の商品券）を交付します。 ※工事着手前に届出が必要です。 ※事業は平成30年度までを予定しています。	事業利用届出書 工事見積書の写し 市町村税納税証明書 等（詳細は担当にお問合せください）

※制度改正等により内容が異なる場合がありますので、詳細は各担当へお問合せください。

【乳幼児健診・育児相談について】 対象者には個別で通知をします。



0 か月から 1 歳まで



健 診	内 容	会 場
新生児訪問	お子さんの体重測定や発達の様子、健診や予防接種などのお話をしながら成長を一緒に確認しましょう。	生後 1 カ月前後に全家庭へ保健師が訪問します。
3、4 か月児健診	問診・計測・診察・離乳食講習会・育児相談を行っています。 * 離乳食や予防接種の受け方の確認をしましょう。	幕別会場：保健福祉センター 札幌会場：札幌コミュニティプラザ 忠類会場：ふれあいセンター福寿
7、8 か月児健診	問診・計測・診察・BCG接種・マイファーストブックサポート・離乳食相談・育児相談を行っています。 * 動きがさかんになって、成長の早さに驚かされる時期です。素敵な子育てを応援します。	幕別会場：保健福祉センター 札幌会場：札幌コミュニティプラザ 忠類会場：ふれあいセンター福寿
よちよちサロン (11か月)	自己紹介・親子あそび・手作りおやつの試食・歯や栄養などのお話をしています。 * この時期のおやつや遊び、歯みがきの仕方を楽しく勉強しましょう。	札幌会場：札幌コミュニティプラザ
パオパオ赤ちゃんサロン (1 歳未満児)	自己紹介・計測・お話の小箱・離乳食の試食などを行っています。 * 楽しく交流しましょう。	忠類会場：ふれあいセンター福寿



1 歳から 3 歳まで



健 診	内 容	会 場
1 歳 6 か月児健診	問診・計測・診察・歯科健診・歯科相談・栄養相談・育児相談・フッ素塗布を行っています。 * よちよち歩く姿ややりとりができるようになり、かわいらしい時期です。楽しい育児ができるようなお手伝いをします。	幕別会場：保健福祉センター 札幌会場：札幌コミュニティプラザ 忠類会場：ふれあいセンター福寿
すくすく相談 (2 歳 1 か月)	親子遊び・食事・育ちなどについてのお話の時間・育児相談を行っています。 * 「イヤ！」と主張することが増えてきて、大変なことも…。2 歳の時期を楽しく過ごすお手伝いをします。	札幌会場：子育て支援センターあおば分室
3 歳 3、4 か月児健診	問診・計測・診察・歯科健診・歯科相談・栄養相談・育児相談・フッ素塗布・育ちの相談を行っています。 * お子さんの成長具合を一緒に確認しましょう。	幕別会場：保健福祉センター 札幌会場：札幌コミュニティプラザ 忠類会場：ふれあいセンター福寿