

# 九十九里町 子育て ガイドブック

妊娠おめでとう

1

ようこそ! 赤ちゃん

2

子どもの事故と  
応急手当て

3

町内のこども園・保育所・  
子育て支援施設

4

その他の子育て  
支援・相談窓口

5

小学生・中学生に  
なったら

6

みんなで守る  
子どもの安全

7

みんなで防ぐ!  
子どもへの虐待

8

医療機関一覧

9



# はじめに

この子育てガイドブックは、妊娠・出産から中学校就学までの親子を対象とした子育てに関する制度や支援をまとめたものです。お父さんやお母さんたちの子育てに対する不安を少しでも解消し、当町で楽しみながら子育てをしていただきたいと思い作成いたしました。ガイドブックを身近なところにおいてご活用いただき、子育て家庭の皆様に役立つことを願っております。

九十九里町



# もくじ

## 子育て応援ナビ……2

### 1.妊娠おめでとう

妊娠したら……4

**コラム** 妊娠中の過ごし方

妊婦さんの健康管理……5

### 2.ようこそ！赤ちゃん

赤ちゃんが生まれたら……6

保健福祉センター……7

**コラム** マタニティブルーとその対応

**コラム** 赤ちゃんの歯（強い歯できるかな）

**コラム** 赤ちゃんを迎える家の準備

### 3.子どもの事故と応急手当て

誤飲したとき……10

異物がつまったとき・窒息……11

やけどをしたとき……11

### 4.町内のこども園・保育所・幼稚園

#### 子育て支援施設

町立こども園・保育所……12

私立幼稚園……13

子育て支援センター……14

### 5.その他の子育て支援・相談窓口

その他の子育て支援……16

医療や救急に関すること……19

### 6.小学生・中学生になったら

小学校・中学校……20

1・2・3クラブ……21

教育制度のご案内……21

### 7.みんなで守る 子どもの安全

子どもの健やかな成長のために……22

気になる どうする こんなこと……22

思春期の心とからだ……23

今すぐできる防犯対策……23

今すぐできる防災対策……24

### 8.みんなで防ぐ！子どもへの虐待

児童虐待は、子どもの心と体にかかわる

深刻な問題です。……25

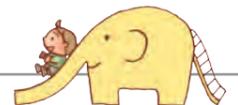
### 9.医療機関一覧

休日・夜間の急病や負傷のとき……26

病院・診療所一覧……26



# 子育て応援ナビ

	妊娠中	赤ちゃん誕生	生後1か月ごろまで	生後3~4か月	生後6か月ごろ	1歳ごろ	1歳6か月ごろ	3歳ごろ	6歳
赤ちゃんの発達									
届出	母子健康手帳 P4	出生届 P6 子ども医療費の助成・児童手当など P6							
健診	妊婦一般健康診査 P5	乳児一般健康診査					1歳6か月児健診 P7 2歳児歯科健診 P7	3歳児健診 P7	就学時健診 P20
訪問			新生児訪問 P7	こんにちは赤ちゃん訪問 P7					
教室	新米ママの学校 P5	子育て相談 P7							
				ブックスタート P7	乳幼児相談(集団)			ことばの相談室 P7	
集いの場所				母乳の会 P7	乳幼児相談 P7		子育て支援センター P14		
							いちごクラブ P7		

同じ月齢の赤ちゃんに比べて、発達が遅いかも……。からだ小さいので心配しています。



気になることはなんでもご相談ください。保健師や相談員がお答えします。

子どもが生まれてからは赤ちゃん中心の生活です。休日は夫に赤ちゃんの世話を頼みたいのに、自分ばかり遊びに行ってしまうってイライラしています。



ひとりで抱え込まないでください。どんなことでもご相談ください。

引っ越してきたばかりです。近所の子育て仲間を見つけないのですが。



わからないことはお気軽にお聞きください。いろいろな支援をじょうずに利用しましょう。

あなたの子育てが楽しくなるように応援しています



# 1

## 妊娠おめでとう

“新しい命が宿っている”不思議な実感を得ながら、大きな喜びとともに不安になることもあるでしょう。マタニティライフを安心して過ごすために、いろいろな手続きやサービスがあります。わからないことはお気軽にお問い合わせください。



### 妊娠したら

#### 母子健康手帳の交付

##### 母子健康手帳とは

この手帳は、妊娠・分娩の経過等健康状態を記入する大切なものです。母親教室や健診、各種予防接種を受けるときには、必ず持参してください。

万が一、母子健康手帳を無くされた場合はご相談ください。

##### 交付の受け方

産婦人科を受診し妊娠していることがわかったら、健康福祉課の窓口で妊娠届出書を記入してください。母子健康手帳を交付します。

##### 対象となる方

九十九里町に住民登録をされている方

#### お問い合わせ先

健康福祉課健康指導係 ☎0475-70-3182

## 妊婦さんの健康管理

### 妊婦一般健康診査

#### 妊婦一般健康診査はこんな制度です

妊婦の方が医療機関で受ける健康診査について助成します。

#### 助成の受け方

妊婦の方は、母子健康手帳と一緒に交付された「別冊」に届けられている受診票により、次の健診料の一部が助成されます。千葉県内の医療機関で直接受診してください。

- 「別冊」は九十九里町に住民登録をされている方が委託医療機関で利用できます。県外の医療機関で妊婦健診を予定されている方は、早めに健康福祉課健康指導係にご連絡ください。
- 紛失された場合、再発行できませんので大切に保管してください。

#### 検査の種類 妊婦一般健康診査

●対象 九十九里町に住民登録されている妊婦

●回数 14回

#### お問い合わせ先

健康福祉課健康指導係

☎0475-70-3182

#### 転入・転出される方ご注意ください。

#### 転出される方

九十九里町でお渡しした「別冊」が使用できませんので、転出先の市区町村で手続きをしてください。

#### 転入される方

妊娠週数によっては受診券を交付することができませんので、健康福祉課健康指導係へお越しください。

#### 持参するもの

母子健康手帳、転入前の市区町村で交付された受診券

### パパママ教室

●妊婦、妊婦の家族

●予約制

●妊娠中の食事、入院の準備、オムツの替え方、お風呂の入れ方など

## 妊娠中の過ごし方

### 食生活

妊娠したからといって、2人分の食事を食べる必要はありません。いつもの食事を、ちょっと見直してみましょ。食事は1日3回とりましょ。また、特定の料理や食品に偏らないように気をつけます。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理や食品を組み合わせ、それぞれ適量をとりましょ。

### 歯の健康

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯みがきなど口の中の清潔を十分に心がけ、つわりの時期が終わったら、歯の検診を受けましょ。

また、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康を守るには、むし歯菌を寄せ付けないように心がけることが大切です。むし歯菌は主な保育者である、お母さんからうつることが多いため、産後も歯の健康に気を配り、離乳食を口移しで与えたり、スプーンを共有したりすることは避けましょ。



### 運動

妊娠中の体操やストレッチは、血行をよくして、肩こりや腰痛などの不快な症状を緩和します。筋力の低下を予防して出産をらくにする効果もあります。

また、手軽にできる運動として、おすすめなのがウォーキングです。背筋を伸ばして正しい姿勢で歩きましょう。体調を見ながら行い、おなかが張ってきたら中止ましょ。



# 2 ようこそ！ 赤ちゃん

赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。この喜びを忘れずに、小さな命をみんなで守っていきましょう。九十九里町は赤ちゃんと保護者に対してさまざまなサポートをしています。さあ、九十九里町での子育てが始まります。



## 赤ちゃんが生まれたら

### 出生届

お子さんが生まれたら届出るものです。

#### 届出の期間

子が生まれた日から14日以内

※生まれた日を含めて数え、14日目(役場の閉庁日)にあたる時は翌開庁日(国外で出生した場合は、3ヶ月以内)

#### 届出人

1. 父または母
2. 同居者
3. 医師・助産師、その他の立会い者
4. 法定代理人

#### 届出に必要なもの

1. 出生届書(右側に医師または助産師の証明が必要)
2. 届出人の印鑑(朱肉を使うタイプのもの)
3. 母子健康手帳

※児童手当・子ども医療費助成の手続きを同時にする際は、保険証等が必要な場合がありますので、事前に社会福祉課にご確認ください。

#### 届出場所

- 父母の本籍地の市区町村役場
- 生まれたところの市区町村役場
- 届出人の住所地の市区町村役場

#### お問い合わせ先

住民課住民係 ☎0475-70-3151

### ◆ 児童手当

支給対象者	支給額(月額)	支給時期	所得制限
中学校修了までの児童(15歳に到達後の最初の年度末まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0~3歳未満 一律15,000円</li> <li>● 3歳~小学校修了まで 第1子、第2子: 10,000円(第3子以降: 15,000円)</li> <li>● 中学生 一律10,000円</li> <li>● 所得制限以上、上限限度額 一律5,000円</li> </ul>	6月、10月、2月にそれぞれの前4か月分が支給されます	所得限度額あり

※手当を受給するためには「認定請求書」の提出が必要です。

※公務員の場合は勤務先で支給されます。

※一部の受給者の方(児童と別居している等)は現況届(6月)の提出が必要となる場合があります。

■ 次の場合は15日以内に手続きが必要です。

- 出生・転入・転出・養育する児童が増減したとき
- 受給者が公務員になったとき

問い合わせ 社会福祉課子育て支援係 ☎0475-70-3164

### ◆ 医療費助成制度

名称	対象者	助成内容	備考
子ども医療費助成	中学校3年生までの子ども	医療費保険適用分全額または一部	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こども園・学校等の災害共済給付を受けられる場合は助成対象外</li> <li>● 所得制限なし</li> </ul> 問い合わせ 社会福祉課子育て支援係 ☎0475-70-3164
ひとり親家庭等医療費等の助成	母子家庭や父子家庭などの保護者とその子ども(18歳に達する日以降の3月31日までの児童、または20歳未満で一定の障害にある子ども)	医療費保険適用分一部(入院は食事療養費負担限度額等を除く適用分全額)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 所得制限あり</li> <li>● 他の助成を受けられる場合は、助成対象外、または差額支給</li> </ul> 問い合わせ 社会福祉課子育て支援係 ☎0475-70-3164

## 保健福祉センター

保健福祉センターでは、各種健診・相談・教室・予防接種などを実施しています。体のことやお子さんの成長発達のこと、育児の悩みなどお気軽にご相談ください。

問い合わせ 健康福祉課健康指導係 ☎0475-70-3182

### ◆ 健診(対象者には個別通知)

事業名	対象者	内容
1歳6か月児健康診査	1歳6か月~1歳8か月児	計測、内科健診、歯科健診 個別相談、子育て(発達)相談
2歳児歯科健診	2歳2か月~2歳5か月児	歯科健診、歯みがき指導、個別相談 フッ素塗布(希望者)
3歳児健康診査	3歳6か月~3歳8か月児	計測、尿・視力・聴力検査、内科健診、 歯科健診、問診、子育て(発達)相談



### ◆ 相談・教室など

事業名	対象者	実施日・時間	内容
新生児訪問	生後28日以内の新生児	随時、必要に応じて実施 (出生通知書(※)提出者のうち希望する者)	助産師・保健師による訪問
こんにちは赤ちゃん訪問	生後4か月までの乳児	随時実施 ブックスタート(4か月児には個別通知)	保健師が生後4か月までに訪問します
乳幼児相談	1歳未満	月1回 午後1時~2時30分	身長・体重測定、栄養相談、育児相談
母乳の会	母乳育児に関心がある方	月1回 午後1時45分~3時	母乳育児についての情報交換、相談、計測等
ことばの相談室	言葉について心配がある児	(要予約)	専門の先生による個別相談
子育て相談	発達面で心配がある児	(要予約)	専門の先生による個別相談・検査

(※出生通知書は、母子手帳別冊に入っています)

☆健診、乳幼児相談、母乳の会の日程は、町ホームページに掲載しています。

☆予防接種(定期接種)は、対象者に個別通知いたします。

## マタニティブルーズとその対応

産後はホルモンのバランスが急激に変化するうえ、からだの不快感などが重なり、精神状態が非常に不安定になることがあります。これを「マタニティブルーズ」といい、多くのお母さんが経験しています。産後すぐから1か月くらいに症状が出る人が多いようです。

重症化すると「産後うつ」と呼ばれる状態になり治療が必要になります。

わけもなくイライラしたり、不安になったり、気持ちが落ち込んだり……こうした心の変化を感じても、育児に追われて対応を後回しにしていまがちです。お母さんは積極的にSOSを出しましょう。お父さんや周りの人はSOSをキャッチできるような気配りしましょう。

## 母子保健推進員

母子保健推進員は、出産や子育て経験のある子ども好きな町内在住の方で、町長の委嘱を受け、各地区で積極的に活動しています。

### ■主な活動内容

- **家庭訪問** 安心して子どもを産み育てるために、町で実施している事業を紹介したり、困っているお母さんの良き相談相手となり、お母さんの力になれるよう努力しています。
- **町の母子保健事業への協力、会議・研修会への参加等**

★母子保健推進員は、町とのパイプ役として出産や子育てを応援しています★

### お問い合わせ先

健康福祉課健康指導係 ☎0475-70-3182

## 赤ちゃんの歯（強い歯できるかな）

生後7、8か月ごろに生え始めた乳歯は、3歳ごろまで次々と生えていきます。離乳も完了して食べられるものが増える一方で、むし歯のリスクも高まります。子どもの歯の健康を守っていくのは、保護者の大切な役目です。むし歯にさせないためのケアを続けていきましょう。



### 仕上げみがきのポイント

子どもがくつろげるように、笑顔で楽しくみがきましょう

歯ブラシはペンを持つようにすると細かく動かせます



力を入れすぎないように注意しましょう

奥までていねいに1本ずつみがきましょう

子どもが10歳ごろになるまで仕上げみがきを続けましょう

## 赤ちゃんを迎える家の準備

赤ちゃんを寝かせる場所は、リビングの一部など、つねに大人の目の届く場所にしましょう。ほこりやダニ、カビ対策の大掃除をするなら、出産前に済ませておきましょう。産後もこまめな掃除は大切ですが、赤ちゃんの世話がままならないことも。ちょっとした時間にさっとできるような掃除グッズがあると便利です。

### 赤ちゃんの部屋づくり

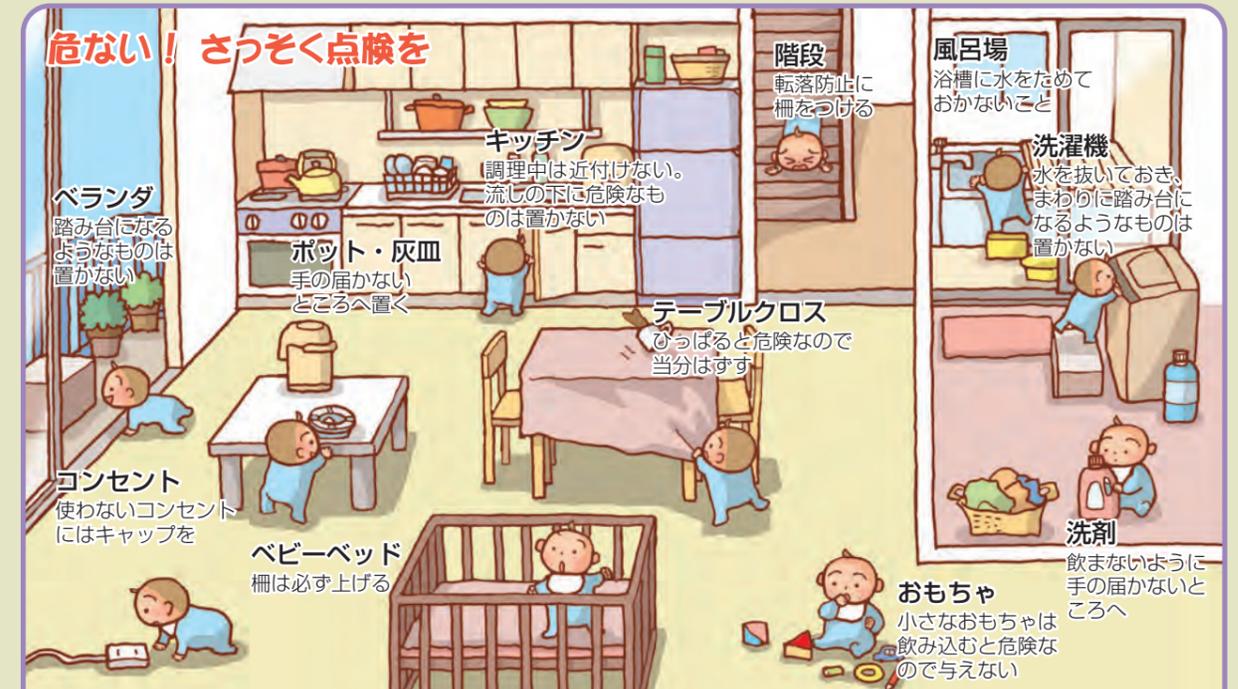


- 室温 夏26～28度くらい 冬20～23度くらい
- 湿度50～60%
- 直射日光が当たらない
- 風通しがよい

- エアコンの風が直接当たらない
- 頭の上に物を置かない
- 地震のときに倒れそうなもの、落ちそうなものは近くに置かない
- 照明の真下は避ける

### 家庭内の事故を防ごう

赤ちゃんがハイハイからつかまり立ち、一人歩きというように行動できる範囲が広がると、事故が起きる割合も増えてきます。イラストを参考に事故予防に気をつけましょう。また自宅だけでなく、実家などよく行く家にも協力を求めましょう。



### 家庭内の事故を防ごう

赤ちゃんがハイハイからつかまり立ち、ひとり歩きというように行動できる範囲が広がると、事故が起きる割合も増えてきます。イラストを参考に事故予防に気をつけましょう。また自宅だけでなく、実家などよく行く家にも協力を求めましょう。

# 3 子どもの事故と応急手当て

十分すぎるほど気をつけていても、ちょっとしたことで事故は起きるものです。赤ちゃんの成長はめざましく、行動半径、手の届く範囲、興味の対象が次々と変わっていきますので、身の回りに危険なものはないかどうかしっかりチェックして事故を防ぎましょう。また、事故が起こってしまったら、あわてず行動することが大切です。

## 誤飲したとき

生後6か月から1歳ごろの赤ちゃんの事故のトップは、誤飲などによる窒息です。はいはいを始めたら、赤ちゃんの目線で家庭の中の危険物を除去してください。

### 異物を飲み込んだときの応急手当て

- 1 処置は、吐かせてよいものかどうかを確認します。
- 2 口の中に残っているものはすべて指でかき出します。水や牛乳を飲ませた後、のどの奥に指を入れ、舌のつけ根を押して吐かせます。



※量が多かったり、灰皿の水を飲んだときは、すぐに救急車を呼びます。病院に行くときには飲み込んだものの容器を持参します。また、たばこの誤飲が増えています。予防のためにも、家庭内禁煙を守りましょう。

### ●水を飲ませてから吐かせるもの

台所用洗剤、洗濯用洗剤、石けん、シャンプー、リンス、クレンザー、たばこ、アルコール、化粧水、整髪料、香水、オーデオロン、ナフタリン、しょう油



### ●牛乳を飲ませ、吐かせないもの

トイレ用洗剤、排水パイプ用洗剤、タイル用洗剤、脱臭剤



### ●吐かせてはいけないもの

灯油、ガソリン、ベンジン、シンナー、殺虫剤、接着剤、マニキュア除光液



## 異物がつまったとき・窒息

食道の場合はとりえず呼吸ができますが、気道に異物がつまった場合、窒息して命にかかわることもあります。予防対策を万全にし、いざというときの対処法を頭に入れておきましょう。

### 窒息の症状

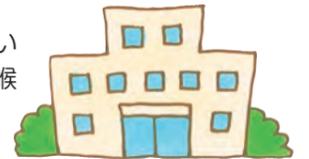
- 突然ゲボゲボとせき込む
- 苦しがる
- 息ができずに顔色が紫色になる

- 1 口の中に入っているものを指で取り出そうとしてはいけない。



### などの症状を発見したら

- 3 取れない時は急いで外科か耳鼻咽喉科に行く。



- 2 気道がふさがれて、呼吸が弱くなってきたときは、手当をする人の片腕に乳児を乗せ、手の平で顔を支えて背中の中のまん中を平手で異物が取れるまで叩く。



- 4 呼吸が止まっている場合は、直ちに心肺蘇生法を行う。



※激しいせき、顔色が悪い、息の仕方がおかしいなどの場合は、すぐ119番に連絡し、救急受診してください。

### 予防対策

- 1 ふとん、マット、枕などの寝具は、やわらかすぎるものをさける。
- 2 うつぶせのままひとりにして寝かせない。
- 3 子どもが寝ているときは、ふとんや毛布を顔の上にかぶせない。
- 4 ビーナッツ、あめ、ガムなどを子どものそばに置かない。
- 5 ビニール袋、ラップ、ボタンなど手の届かないところに置く。



## 中毒110番を利用しましょう

化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供・相談を受け付けています。

※異物誤飲（小石・ビー玉など）や食中毒、慢性の中毒や常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。

### ◆（財）日本中毒情報センター

大阪中毒110番  
(24時間365日対応)

072-727-2499

つくば中毒110番  
(24時間365日対応)

029-852-9999

たばこ専用電話  
(テープによる情報提供24時間365日対応)

072-726-9922

## やけどをしたとき

夕食前後の時間帯にはやけどが多発しています。台所、食卓周りに注意が必要です。また、夜寝るときには、直接肌に長時間あたる暖房器具のスイッチは切って、低温やけどを防ぎましょう。

### まず、冷やすのが鉄則

- 1 水道を流しっぱなしにして、洗面器などで受けた中にやけどをした箇所をつけて20分以上冷やします。寒い季節には、他の部分は毛布などでくるんで保温します。
- 2 頭や顔の場合、冷水シャワーをかけるときは、強すぎないように水圧に気をつけてください。目や耳のやけどは直接水をかけず、冷たいタオルをこまめに取り替えながら冷やします。
- 3 衣服の上から熱湯を浴びた場合は、服の上から冷やし、無理に脱がさずそのまま病院に運びましょう。
- 4 広範囲の場合は、ぬらしたシートでくるむか、着衣のまま水風呂につけて救急車を待ちます。
- 5 保冷剤を使う場合は、直接皮膚に当てず、ぬれタオルでくるんで使います。とくに水疱ができた場合は、水疱をこわさないよう注意し、清潔なガーゼを当てて病院へ。軟膏類は絶対に塗らないでください。

町立こども園

乳幼児のいる保護者が、昼間働いていたり、病気のため子どもの面倒がみられず、かつ、同居の親族やその他の方が面倒をみる事ができない時、保護者に代わって保育します。

■入所対象者 8か月児～就学前の幼児

■保育時間 標準時間

月～金曜日：午前7時30分～午後6時30分  
土曜日：午前7時30分～午後5時

■時間外

標準時間

月～金曜日：午後6時30分～午後7時

短時間

月～金曜日：午前7時30分～午前8時、  
午後4時～午後7時  
土曜日：午前7時30分～午前8時、  
午後4時～午後5時

短時間

月～土曜日：午前8時～午後4時  
土曜日の保育場所：かたかいこども園

お問い合わせ先

とようみこども園  
不動産161-1 ☎0475-76-4615

かたかいこども園  
片貝2852 ☎0475-76-2467



一時保育

一時保育とは、家族が病気やケガで入院・通院した場合や、育児リフレッシュ（育児疲れを癒す）をしたい場合等、ご家庭での保育が一時的に困難な場合に、日単位でお子さまをこども園でお預かりする事業です。

■利用対象者 8か月児～就学前の幼児

■保育時間 平日の午前9時～午後5時まで  
土・日・祝祭日・年末年始（12月29日～1月3日）は除く

一時保育の保育場所：とようみこども園



お問い合わせ先

社会福祉課子育て支援係 ☎ 0475-70-3164

子育て支援

未就園児を対象に子育て支援を行っています。（日程等の詳細は、各こども園にお問い合わせください）

■園開放、育児相談 0歳～就園前の幼児



私立幼稚園

キリスト教の私立幼稚園であり、3年保育（3歳児、4歳児、5歳児）を実施しています。

町内外にかかわらず入園できます。

■保育時間 午前9時～午後2時

■預かり保育 教育時間終了後～午後6時  
長期休業保育も実施しています。

園バス送迎あり、週1回英語教室、月1回程度の園バス遠足などあります。

お問い合わせ先

ときがね片貝幼稚園  
片貝1640 ☎0475-76-6297



## 子育て支援センター

子育て支援センターは、親子が安心して楽しめる場を提供しています。同じ子育て中の仲間と交流してみませんか。

子育ては楽しい！でも…思うようにならなくて…。子育ての不安や悩みがありませんか？子どもと二人だけの日中、どうしていますか？ 子育て支援センターに遊びにきませんか？

### 子育て支援センターはこんなところ…

#### 親子で楽しく遊べる場

親子で一緒に遊びが楽しめる場所です。親子で参加できるプログラムや遊びも企画しています。

#### 子育て相談の場

保育士が相談に応じています。子育て相談など、お気軽にお声をかけてください。

#### 親同士の交流の場

親同士が交流や悩み相談ができる場所になるとともに、同じ子育て中の仲間が作れます。

#### 子育ての情報が得られる場

子育て支援センターから子育てに関する情報を提供しています。

#### ご利用のご案内

- 開館時間 午前9時30分～午後3時30分
- 休館日 土日祝日・年末年始
- 対象者 乳幼児及びその保護者
- 場 所 とよみこども園2階
- 入館料 無料

#### 出張ひろば

不定期開催 午前10時～午後3時  
保健福祉センターで開設。出張ひろば時  
子育て支援センターは、閉館となります。

日程・場所などは広報、HPに掲載。



お問い合わせ先 子育て支援センター ☎080-5927-9976

#### 持ち物

- 水分補給できるもの（水筒など）  
※ペットボトルはご遠慮ください。
- バスタオル  
※オムツ交換をするときに、バスタオルなどを敷いて交換してください。
- お出かけグッズ  
※オムツなど、普段、お子さんとお出かけするときの持ち物。

#### 「屋根のある公園」のような場所です

- 親子で一緒に遊び、みんなで触れ合い、交流できる場所です。
- 手遊びや絵本の読み聞かせ・おもちゃ図書館などを行っています。
- 子育て相談が随時できます。お気軽にお声をおかけください。

#### お願い

- ゴミやオムツはお持ち帰りください。
- お子さんの安全は、保護者の方がお守りください。
- 貴重品は、各自で管理をお願いします。
- 体調の悪いお子さまや保護者の方は、ご利用をお控えください。

#### ランチタイム

- ランチタイム 12時～13時  
ランチタイムの間はご利用できません。
- おやつのはり込みは、ご遠慮ください。

みなさんが気持ちよく利用できるよう、ご協力をお願いします。





# 5

## その他の子育て支援・相談窓口

### その他の子育て支援

#### 九十九里町「友遊おもちゃ図書館」

いろいろなおもちゃで遊んで、気に入ったおもちゃを次の来館まで、1人1点無料で借りることができます。日帰り旅行、クリスマス会など楽しいことがいっぱいです。

開館日時 ●保健センター  
子育て支援センターと同時開催  
(日程は広報・町ホームページに掲載)



#### お問い合わせ先

九十九里町作田 竹内寿子 ☎0475-76-5150



#### 教育相談（町教育委員会）

社会教育指導員が、町内に在学在住している子どもや保護者の教育問題・悩み等の相談を行います。電話での相談や、中央公民館においていただいで面接相談があります。面接相談の場合は、まずお電話で来館時間をご相談ください。

■相談受付時間 毎週 火曜・木曜・金曜 午前10時～午後3時  
■場所(面接相談) 九十九里町中央公民館

#### お問い合わせ先

教育委員会事務局社会教育係  
☎0475-70-3193

#### 山武健康福祉センター（山武保健所）

事業名	実施日	受付時間
親子の心の相談	月1回	午後1時30分～(予約制)
心の健康相談	月4回	午後2時～(予約制)

#### お問い合わせ先

山武健康福祉センター  
〒283-0802 東金市東金907-1  
☎0475-54-0611



詳しくは、山武健康福祉センターにお問い合わせください。

#### 家庭児童相談室（山武健康福祉センター内）

乳幼児から18歳までのお子さんの、家庭生活・学校生活・非行などについて、家庭児童相談員が相談を受けています。子どもや家庭にふさわしい方法で問題解決できるようにお手伝いします。

■相談受付時間 月～金曜（祝祭日は除く） 〒283-0802  
午前9時～午後5時 ☎0475-54-0611 東金市東金907-1

#### 児童相談所

18歳未満の児童に関するあらゆる問題について相談に応じ、最も適した支援・指導を行います。

#### お問い合わせ先

東上総児童相談所  
〒297-0029 茂原市高師3007-6  
☎0475-27-1733(代表) ☎0475-27-5507(電話相談) 土曜・日曜・祝日を除く 午前9時～午後5時

#### 山武郡市教育相談センター

山武郡市内に在住在学している子どもたちや保護者の教育上の様々な悩みを解消するために、カウンセラーが電話による相談を行っています。

#### お問い合わせ先

教育相談センター  
〒283-8505 東金市東岩崎1-17  
☎0475-54-0367(相談用) 月曜～土曜 午前9時～午後4時

#### 東上総教育事務所相談室

子どもたちの健やかな成長を願い、保護者・学校・各関係機関と連携しながら、教育上の様々な悩みについて、相談を行っています。

#### お問い合わせ先

東上総教育事務所  
〒297-0024 茂原市八千代2-10  
☎0475-23-4460(教育相談専用電話)  
月～金曜 午前9時～午後5時(祝祭日・年末年始を除く)



## 千葉県子どもと親のサポートセンター

心や体のこと、学校生活のことなど、相談を受けています。

### お問い合わせ先

サポートセンター 電話相談 ☎0120-415-446 (千葉県内からお電話をおかけください)  
24時間365日対応



※Eメール・FAX相談(24時間) ※件名を「相談」とする  
☎043-207-6041 saposoudan@chiba-c.ed.jp

※迷惑メール対策等の設定をしている方は上記アドレスからのメールを受信できるよう確認してください。

## 助産師の電話無料相談(ミッドウイフ千葉)

妊娠中のこと、おっぱいのこと、子育てのこと、避妊のこと、思春期や更年期で悩んでいること…。なんでもご相談ください。助産師が相談をお受けします。

■電話相談 ☎080-5039-4720  
月～金曜 午前10時～午後1時(土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)  
※通話料はご負担ください。

## まちの保健室(千葉県看護協会)

出産、子育て、病気、心の健康、生活習慣病等、様々な健康問題を保健師・助産師・看護師に相談できます(相談無料)。

相談日時、場所等については、下記のホームページでご確認ください。

### お問い合わせ先

千葉県看護協会 <http://www.cna.or.jp/people/town.html>

## DVに関する相談

- 九十九里町社会福祉課子育て支援係 ☎0475-70-3164
- 山武健康福祉センター ☎0475-54-2388 (DV専用) 平日 午前9時～午後5時
- 千葉県女性サポートセンター ☎043-206-8002 (24時間365日)
- 男女共同参画センター (女性用) ☎04-7140-8605 (火～日曜 午前9時30分～午後4時)
- (男性用) ☎043-308-3421 (火・水曜 午後4時～8時、土曜 午後0時30分～4時30分)  
※男女共に祝日・年末年始・臨時休館日は休み
- 警察 相談サポートコーナー ☎043-227-9110 (電話相談) (平日 午前8時30分～午後5時15分)  
★緊急の場合は110番 ★ケガをしたら119番

## 医療や救急に関すること

### 夜間急病診療所

■東金市堀上360-2 ☎0475-50-2511

診療日時 毎日(年中無休)午後8時～午後10時(受付 午後9時45分まで)  
診療科目 内科・小児科・外科

### 年末年始歯科当番医

- 山武郡市医療福祉センター内に設置の休日救急歯科診療所は、平成29年3月26日(日)をもって診療終了(廃止)となりました。
- 日曜日や祝日に歯やお口のことでお困りの場合は、ホームページをご確認ください。  
<https://sanbu.cda.or.jp/information2017first.html>

### 休日在宅当番医

■診療日時 日曜・祝日・年末年始 午前9時～午後5時  
広報参照、テレホン案内 ☎0475-50-2531

### こども急病電話相談

夜間に、急に子どもの具合が悪くなった時や、医療機関にすぐ受診させたほうが良いか迷われた時、看護師が相談に応じアドバイスします。必要な場合は、小児科医に電話を転送します。

■相談日時 毎日 午後7時～翌午前8時  
☎#8000 (ダイヤル回線・光電話・IP電話からは ☎03-242-9939)

### こどもの救急(厚生労働省・日本小児科学会)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。対象年齢は、生後1ヶ月～6歳までのお子さんです。

■ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

### 医療情報ネット(医療機関・薬局の検索ホームページ)

全国の病院、一般診療所、歯科診療所、助産所及び薬局の情報を検索できるホームページです。

■ホームページ  
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initialize>

# 6 小学生・中学生になったら

こども園や保育所・幼稚園とちがい、小学校からは義務教育です。これからは子どもも地域の一員としての活動がスタートします。



## 小学校・中学校

### 入学手続き

入学する児童・生徒の保護者に対して、入学する年の1月末日までに教育委員会から入学すべき学校及び入学期日を記載した入学通知書を送付します。

- 次の場合は、教育委員会事務局までご連絡ください。
  - 入学通知書が届かないとき。
  - 入学通知書を受け取った後に転居、転出するとき。
  - 入学通知書の記載内容に誤りがあるとき。
  - 国立、私立の学校に入学するとき。
  - 病気、その他の理由により、入学先の変更、または延期をしたいとき。

### 就学時健康診断

小学校へ入学する前年の10・11月に健康診断を行います。9月下旬までに保護者あてに通知します。

### お問い合わせ先

教育委員会事務局学校教育係 ☎0475-70-3191



### 転校手続き

#### ■ 町外から町内への転校

住民課で住民登録を済ませてから、前に在学していた学校からの「在学証明書」「教科用図書給与証明書」を持って、教育委員会事務局で入学通知書の交付を受けてください。この入学通知書と「在学証明書」「教科用図書給与証明書」を添えて、指定する学校へ提出してください。

#### ■ 町内から町外への転校

学校で「在学証明書」「教科用図書給与証明書」を受け取り、住民課で転出の手続きを済ませてください。転出先の市区町村で転入学手続きをしてください。

#### ■ 町内での転校

学校で「在学証明書」「教科用図書給与証明書」を受け取り、住民課で町内転居の手続きを済ませてから教育委員会事務局で入学通知書の交付を受けてください。この入学通知書と前に在学していた学校から交付された在学証明書等を、指定する学校へ提出してください。

## 学童クラブ

町内の小学校に通学する児童で、帰宅してもお仕事等で保護者がいない児童を対象に、その生活の場をあたえ、健全な育成を図るために子どもたちが一緒に生活する場です。

名称	場所
とよみ学童クラブ	豊海小学校 体育館2階
かたかい学童クラブ	片貝小学校 体育館2階
くじゅうくり学童クラブ	九十九里小学校 体育館2階

- 生活時間
  - 〈平日〉 下校時から午後7時
  - 〈土曜日〉 午前8時から午後5時
  - 〈春・夏・冬の長期休暇、その他行事による休校日〉 午前8時から午後7時
  - 〈日・祝・年末年始はお休み〉



### お問い合わせ先

社会福祉課子育て支援係 ☎0475-70-3164

## 教育制度のご案内

### 就学援助費制度

経済的理由により就学が困難な児童・生徒の保護者に対し、学用品費、給食費など費用の一部を援助しています。詳しくは教育委員会事務局または各学校へお問い合わせください。

### 指定校変更・区域外就学制度

保護者・児童生徒の諸事情により、指定された学校以外の学校への就学を希望する場合には、一定基準に該当した場合、許可により他学区、他市町村の小学校・中学校に就学できます。詳細は教育委員会事務局へお問い合わせください。

### お問い合わせ先

教育委員会事務局学校教育係 ☎0475-70-3191





# 7

## みんなで守る 子どもの安全

### 子どもの健やかな成長のために

#### 身につけていますか？ 生活リズム

子どもたちの寝る時間が遅くなり、朝食をとらずに学校へ行く子が増えています。朝食は午前中のエネルギー源。早寝早起きや一日三食など生活リズムをしっかり身につけたいものです。早寝早起きのコツは、早く寝ることより早起きすることを心がけましょう。早起きすれば、自然と寝る時間が早くなっていきます。さあ、いつもより早めに目覚ましをセットしてみませんか。



#### 決めていますか？ 家庭のルール

あいさつやお手伝い、帰宅時間、寝る時間など、家庭にはいろいろなルール（約束ごと）があることでしょう。子どもたちは家庭でのルールを守ることを通して、社会のルールの大切さを学んでいきます。ルールづくりは家族で話し合い、しつけが一貫したものになるよう心がけましょう。その際は子どもの意見を聞き入れることも大切です。

#### 乱れていませんか？ 食生活

心身の成長期にある子どもにとって、食事はとても大切です。現代の子どもたちは、ひとりで食べたり（孤食）、自分の好きなものしか食べなかったり（固食）、食べる量が少なかったり（小食）と、さまざまな「こ食」問題を抱えています。このような「こ食」は、からだに悪影響を及ぼすだけでなく、子どもの精神面にもさまざまな影響を与えます。よい食生活は子どものうちから身につけたいもの。まずは一日三食、できれば家族そろって食卓を囲み、楽しい食事を心がけましょう。

#### 話していますか？ 家庭での会話

日常のささいなことでも会話をし、家族の絆は深まっていきます。ときには子どもと夢や希望について話してみませんか。子どもは子どもなりの夢や希望を持っています。それに対して親は応援しているという姿勢を伝えていきましょう。

### 気になる どうする こんなこと

#### 友だちとの付き合い

学校に入り、行動範囲が広がると友だちと遊ぶ時間が多くなります。子どもの友だちにも関心を持ち、だれとどこで何をしているのか、ふだんの会話を通じて把握しておきましょう。



#### いじめをしない子どもを育てる

子どもがいじめにかかわっている、差別や偏見をもって接していると気付いたときに、親はそれが人間として恥ずかしい行為であることを教える義務があります。子どもは親の行為をみて育っていくものです。ふだんから親も差別や偏見のない態度で接していきましょう。

#### 子どものサインを受け止める

子どもはうまくSOSを発することができません。言葉で表せない気持ちは、腹痛や食欲不振、不眠、指しゃぶり、爪かみなどからだや行動のサインとして現れます。こうしたサインが見られたら、まずは様子を見て、話をよく聞いて何が原因となっているかを理解しようとする姿勢で臨むことが大切です。いつでも子どものSOSをキャッチできるよう、アンテナを伸ばしておきましょう。

### 思春期の心とからだ

中学生になると思春期とよばれる時期に突入します。女の子は月経（生理）がはじまったり胸が大きくなったり、男の子は精通、声変わり、ひげが生えるなど、女の子と男の子のからだの違いがはっきりしてきます。

からだだけでなく、心も大きく変化してきます。気になる異性や好きな子ができたり、親や先生に反抗したくなったり、イライラしたりすることも多くなってきます。

からだと心が大きく変化し、子どもでもない、かといって大人になりきっていないという不安定で大変な年齢が思春期です。

大人に対する反抗心や社会に対する不信感、猜疑心。大人はなんて身勝手なんだ、などと思うのもこの時期です。理想と現実のギャップに悩むことも多くなります。また「自分ってなに」などと、自分を見つめて精神的な自分の居場所を探し始める時期でもあります。

### こころのすき間が ねらわれています

#### アルコール

10代の飲酒は脳はもちろんのこと、肝臓や腎臓などにダメージを与えます。意外なことに、最初にアルコールをすすめた人は、保護者や家族であるといいます。

#### たばこ

好奇心から手を出すことの多いたばこ。依存性のある薬物の一種です。肺がんをはじめとするほかのがんや心筋梗塞などの危険性が高まります。

#### シンナー、覚せい剤など

薬物は脳とからだをむしばみます。また、非常に依存性が高い薬物であるため、犯罪に巻き込まれやすいのが特徴です。最近、ダイエット薬と偽って路上で売られているケースがあります。

## 今すぐできる防犯対策

### 子どもと4つの約束をしましょう

#### ① 知らない人についていかない

- 見知らぬ人に話しかけられたときには、いつでも逃げ出せる距離をとる。
- 見知っている相手でも、どこかに行こうという誘いは断る。「家の人に聞いてから」と言う。

#### ② 一人で遊ばない

- 特に年少者は親の目の届くところで遊ばせる。
- 複数で遊んでいれば、何か危険があったときに大人に連絡できる。



#### ③ 外に出かけるときには「誰と」「どこへ」「何をしに」「何時に帰るか」を言う

- 忘れないよう、繰り返し教えて習慣にする。

#### ④ 連れていかれそうになったら大声で叫ぶ

- 防犯ブザーも効果がある。外出時には必ず持たせる。

### 子どもの行動範囲内の危険個所を 見つけて注意しましょう

- 人通りの少ない道、過去に事件や不審人物が目撃されている場所などを調べ、子どもにその場所で遊ばないように注意する。
- 地域や学校と相談し、環境の改善を検討する。

### どうしても一人で留守番をするときは、 訪問者に注意しましょう

- 電話には「お母さんは今忙しいので出られません」などと返事をさせる。
- 宅配便や集金などは対応させない。
- 保護者は、ときどき電話して安全を確認する。



### 日ごろから親子のコミュニケーション を大切にしましょう

- その日にどんなことがあったのか、毎日会話をする。
- 少しでもおかしいと感じることがあったら、それとなく聞く。学校や友達の保護者にも聞いてみる。

# 家族会議を開きましょう

いざというときに一番たよりになるのは家族です。いざというときにどうすればいいのか、家族での決まりごとを作ったり、防災に関するいろいろなことを話し合ってみましょう。日ごろの心がまえがしっかりしていれば、あわてないですみます。

## 避難場所を確認

家族がはなればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認しましょう。できれば休みの日に散歩をかねて家族そろって避難コースを下見して、危なそうな場所（川べり、せまい道、へいぎわなど）もチェックしておきましょう。



## 自分の家の危険度を確認

自分の住んでいる家がある場所は、どんな災害が起こりやすいのか知っていますか。海の近くだったり、商店街だったりすることで、どんな危険があるのか話し合ってみましょう。



## 非常持ち出し品を確認

みんなで非常持ち出し品を確認しましょう。急に避難することになったときに必要なものを家族でそろえて、非常持ち出し袋に入れておきましょう。



## ご存知ですか？ くじゅうくり安全・安心メール配信サービス

町では、緊急時の災害情報伝達を多様な手段により手厚く行うことを目指し、防災行政無線に加えて「くじゅうくり安全・安心メール」を取り入れています。

気象警報や地震発生時の被害状況など緊急性の高い情報をパソコン・携帯電話等のメール機能を活用し、緊急情報等を文字で提供するとともに「防災行政無線が聞き取りにくい」、「勤務先が町外で災害の情報を得る手段がない」などの不安を解消するため緊急情報メール配信をします。

情報を受信するには登録が必要です。

### メールアドレスを入力して登録する場合

登録用サイトへアクセスし、メールアドレスを入力して仮登録をさせていただきます。登録後、仮登録受付メールが届きますのでメール本文に書かれているURLより本登録をしてください。

●くじゅうくり安全・安心メール（外部サイトヘリンク）  
<https://cous.mail-dpt.jp/kujukuri/>

### 空メール送信による登録

下記の登録用アドレスに空メール(件名、本文なし)を送信して、仮登録を行ないます。送信後に、仮登録受付メールが自動返信されますので、メール本文に書かれているURLより本登録をしてください。

●登録用アドレス [kujukuri@entry.mail-dpt.jp](mailto:kujukuri@entry.mail-dpt.jp)

空メール送信用のQRコードです。対応機器をお持ちの方はこちらから読み取って空メールを送信できます。



# 8

## みんなで防ぐ！子どもへの虐待

### ●児童虐待は、子どもの心と体にかかわる深刻な問題です。

虐待を受けた子どもの多くは、身体の発育や知的発達の阻害、情緒面での障害や行動面の問題が生じます。

子どもは親の所有物ではありません。保護者が「しつけ」という理由で行っている行為であっても、子どもに著しい苦痛を与えたり、子どもの成長に悪影響を与える場合は、「虐待」にあたります。「しつけ」か「虐待」かの判断は、子どもの視点・立場で考えます。

### 子どもへの虐待には大きく分けて4つのタイプがあります。

#### 身体的虐待

なぐる、ける、戸外にしめ出すなど暴力を加えること



#### 性的虐待

子どもへの性的行為の要求、ポルノグラフィの被写体などに強要するなど



#### ネグレクト（育児放棄・怠慢）

家や車の中に置き去りにする、適切な食事を与えない、極度に不潔なままにする（環境・衣服）、同居人からの子どもへの暴行を放置するなど



#### 心理的虐待

言葉による脅かし、無視、きょうだいと差別的な扱いをする、子どもの前で配偶者に対して暴力をふるうなど



### 児童虐待に気づくためのポイントは…？

虐待を早く発見するためには、子どもに関わる一人ひとりが、ちょっとしたサインを見逃さないことが大切です。

#### 親が不自然

- 子どものけがに対する親の説明が不自然
- 人との関わりを避ける
- 子どもに会わせようとしない
- 引越が不自然に多い



#### 子が不自然

- 発育がよくない
- 落ち着きがない
- 乱暴である
- 節度なくベタベタ甘える
- 無表情である



#### 親子関係が不自然

- 親の子どもを見る目が冷たい
- お互い視線を合わせない
- 子どもへの言葉かけが乱暴
- 親の前で子どもが極端に緊張している





# 9

## 医療機関一覧

### 休日・夜間の急病や負傷のとき

ご自身で書き込んで活用してください。

医療機関	所在地	電話番号	診療時間・備考

### 病院・診療所一覧

内=内科 外=外科 消=消化器科 消外=消化器外科 消内=消化器内科 神=神経内科 呼=呼吸器科 呼内=呼吸器内科 循=循環器科 循内=循環器内科 精=精神科  
 内代=内分泌代謝科 代内=代謝・内分泌内科 小=小児科 小外=小児外科 心=心療内科 整=整形外科 脳=脳神経外科 形=形成外科 皮=皮膚科 産=産婦人科  
 婦=婦人科 泌=泌尿器科 リハ=リハビリテーション科 放=放射線科 麻=麻酔科 胃=胃腸科 胃外=胃腸外科 肛=肛門科 肛外=肛門外科 人=人工透析外科  
 腫内=腫瘍内科 気=気管食道科 ア=アレルギー科 リ=リウマチ科 耳=耳鼻咽喉科 眼=眼科 歯=歯科 小歯=小児歯科 歯口=歯科口腔外科 矯=矯正歯科 救=救急科

地区	名称	住所	電話	診療科目
九十九里町	九十九里病院	九十九里町片貝2700	0475-76-8282	内、神、リハ、呼内、消内、消外、 循内、救、麻、外、整
	高橋医院	九十九里町真亀4331	0475-76-3101	内
	不動堂クリニック	九十九里町西野1782	0475-76-7737	内、小、外、整、皮、リハ、放、麻
	古川クリニック	九十九里町片貝3689	0475-76-1588	内、循、小
	まさきクリニック	九十九里町片貝393-3	0475-78-6868	内、外
	東金市	浅井病院	東金市家徳38-1	0475-58-5000
東千葉メディカルセンター		東金市丘山台3-6-2	0475-50-1199	内、消内、神、呼内、循内、代内、小、外、心、 整、脳、形、産、リハ、放、麻、精、歯口、救
秋葉医院		東金市東金1195	0475-55-4881	内、小、産、麻
天野内科クリニック		東金市南上宿5-34-4 東総ビル2F	0475-55-3986	内、呼、消、循
秋葉医院小児科・内科		東金市東金582-18	0475-52-2039	内、小
城西クリニック		東金市南上宿4-9	0475-52-8181	外、胃外、内、小
りゅうクリニック		東金市田間1285-2	0475-77-8787	内、循内、小、消内
東葉クリニック東新宿		東金市東新宿字1-8-1	0475-55-1501	外、人
大多和診療所		東金市東金1433-6	0475-52-2501	内
大原耳鼻咽喉科		東金市東岩崎24-10 モアチェリー 1F	0475-52-8733	耳
岡崎医院		東金市油井55-1	0475-52-3313	内、小、外
東金たまクリニック		東金市田間3-34-3	0475-50-9720	内、胃
柿栖眼科医院		東金市東岩崎5-4	0475-55-2668	眼

※休診日・診療時間および診療科目については、各医療機関に直接ご確認ください。

地区	名称	住所	電話	診療科目
東金市	河宇産婦人科	東金市堀上35-1	0475-52-4371	内、産、婦
	斉藤クリニック	東金市台方2058-1	0475-53-1110	内、肛、放、消内、呼内
	座間泌尿器科医院	東金市南上宿5-41-1	0475-52-2266	泌
	山武郡市急病診療所	東金市堀上360-2	0475-50-2511	内、小、外、歯
	田波整形外科	東金市南上宿41-17	0475-55-2828	内、リ、外、整、リハ
	東金整形外科	東金市東岩崎2-26-14	0475-55-8002	内、リ、整、リハ
	とうがね中央糖尿病腎クリニック	東金市東岩崎24-7	0475-54-2421	内、腎内、糖、代内
	東金皮フ科	東金市南上宿5-34-4 東総ビル1F	0475-53-5936	皮
	とよだ整形外科医院	東金市堀上1339	0475-54-6200	内、リ、整、皮、リハ
	西田医院	東金市東新宿13-7	0475-53-1393	内、神、循、小
	はっとり内科クリニック	東金市求名76-1	0475-71-3190	消内、内、呼内、循内
	原医院	東金市東新宿8-11	0475-54-0624	内、呼、消、胃、循、小、放
	日吉台クリニック	東金市日吉台4-3-2 エスタシオ	0475-53-0510	内、小
平山クリニック	東金市東金931	0475-52-2012	内、消、外	
ふるがき糖尿病内科医院	東金市田間2-22-7	0475-52-7022	内、内代、糖	
北辰堂佐藤医院	東金市薄島162-3	0475-58-2056	内、呼、消、循、小、麻	
吉橋医院	東金市東金250	0475-52-2081	内、小	
大網白里市	大網白里市立国保大網病院	大網白里市富田884-1	0475-72-1121	内、消、外、整、皮、眼、耳、リハ、麻
	板倉内科医院	大網白里市北横川134	0475-72-6174	内、胃、小
	うじはらクリニック	大網白里市みやこ野1-2-1 サエグサビル201	0475-73-3320	内、胃、小、外、肛、皮
	おおあみ眼科	大網白里市みやこ野2-1-4	0475-72-7221	眼
	大網耳鼻咽喉科	大網白里市みやこ野1-2-1 サエグサビル202	0475-72-3344	耳
	大網整形外科小児科クリニック	大網白里市大網104	0475-72-7405	小、整
	おおあみ泌尿器科	大網白里市駒込1482 サンモール角川ビル1階	0475-70-1333	内、皮、泌
かめたに耳鼻咽喉科クリニック	大網白里市駒込448-1	0475-73-7080	ア、耳、気	

※休診日・診療時間および診療科目については、各医療機関に直接ご確認ください。

地区	名称	住所	電話	診療科目
大網白里市	きみのもりクリニック	大網白里市季美の森南3-3-16	0475-70-2366	脳、内
	季美の森整形外科	大網白里市季美の森南1-30-5	0475-70-8951	内、リ、整、リハ、放
	向陽会ひまわり眼科	大網白里市仏島114	0475-73-3921	眼
	駒込クリニック	大網白里市駒込1659-1	0475-72-8800	内、胃、外、整、肛、皮、泌、リハ、放
	斉藤医院	大網白里市南今泉1224	0475-77-2802	皮
	佐久間医院	大網白里市南横川12542	0475-72-0638	内、神、消内
	しらすと整形外科	大網白里市南今泉75-1	0475-70-5855	整、リハ
	鈴木クリニック	大網白里市四天木2827-21	0475-71-2033	内、循、精
	千葉東こどもクリニック	大網白里市大網13-4 高山ビルA棟2F	0475-73-8780	小、ア
	東葉クリニック大網脳神経外科	大網白里市みやこ野2-2-4	0475-73-7011	脳、外、消外、胃、人
	錦織メディカルクリニック	大網白里市みやこ野1-4-5	0475-72-0214	内、神、消、循、小、外
	橋本医院	大網白里市みずほ台1-29-13	0475-72-0134	内
	はにや内科	大網白里市駒込448-1	0475-70-1500	内、消
	福島医院	大網白里市永田1829-4	0475-72-4401	内、胃、小、皮
	ますほ内科クリニック	大網白里市北飯塚345-1	0475-70-8800	内、消内、呼内、循内
	みずほ台クリニック	大網白里市みずほ台1-1-25	0475-73-6000	内
	メンタルケア林クリニック	大網白里市駒込1481 サンモールカクガワ203号	0475-73-6633	心、精
山武市	さんむ医療センター	山武市成東167	0475-82-2521	内、循内、呼内、消内、外、小、整、脳、耳、眼、泌、皮、小外、麻、歯口、リハ、産
	あきば伝統医学クリニック	山武市蓮沼二2086	0475-86-3711	内、小、ア
	伊藤医院	山武市津辺238	0475-82-2508	内、小
	岩崎医院	山武市松尾町猿尾311	0479-86-4448	内、小、消、循
	宇井医院	山武市蓮沼イ2243-3	0475-86-2522	内、循、小
	大平医院	山武市松尾町借毛本郷3962-1	0479-86-6012	内、胃、外、肛、皮、リハ、放

※休診日・診療時間および診療科目については、各医療機関に直接ご確認ください。

地区	名称	住所	電話	診療科目
山武市	京葉内科クリニック	山武市成東744-1 東総ビル2階	0475-82-2400	内、神、呼
	さんむ眼科クリニック	山武市成東744-1	0475-82-1146	眼
	山武市国保さんむの森診療所	山武市椎崎430	0475-88-1154	内、小、外
	鈴木医院	山武市埴谷1233	0475-89-1002	内、呼、循、小、眼
	高橋医院	山武市富口538	0475-82-2450	内、小
	成東医院	山武市津辺67-1	0475-82-2235	内、小、放
	成東耳鼻咽喉科	山武市成東744-1 東総ビル2F	0475-80-1717	耳
	花城医院	山武市松尾町大堤136-3	0479-86-2233	内、消、小
	姫島クリニック	山武市姫島268-1	0475-80-1726	内、リ、整、リハ
	日向台クリニック	山武市椎崎1354-2	0475-88-1491	内、外、整、皮、麻
	古川医院	山武市津辺314-1	0475-82-2202	外、皮、泌
	松尾クリニック	山武市松尾町大堤41-1	0479-86-6482	内、呼、消、循、小
	睦岡クリニック	山武市埴谷540-1	0475-80-8001	外、内、整、皮、リハ、歯
	明海クリニック	山武市蓮沼イ1372-2	0475-80-5355	内、循内、呼内、外、整、ア
よしみ医院	山武市成東2406	0475-82-8676	内、小、皮	
横芝光町	東陽病院	横芝光町宮川12100	0479-84-1335	内、外、整、脳、皮、泌、婦、眼、耳、リハ
	小高医院	横芝光町横芝2272	0479-82-6368	内、胃、小
	越川医院	横芝光町宮川2380-1	0479-84-0103	内、小
	さくらクリニック	横芝光町宮川11949-1	0479-84-4333	内、消、小
	鈴木医院	横芝光町横芝730	0479-82-0126	内、小
	とし整形外科クリニック	横芝光町北清水173-4	0479-82-7770	内、外、整、リハ
芝山町	まさごクリニック	横芝光町横芝425-1	0479-80-0122	内、胃、外、整、肛、皮、リハ
	山崎医院	横芝光町横芝2137	0479-82-0561	内、胃、外、整、麻
	高根病院	芝山町岩山2308	0479-77-1133	内、精、小、外、整、形、脳、神、皮、泌、耳、消外、リハ、歯、矯、小歯、歯口、婦
	芝山みどりの森クリニック	芝山町新井田49-4	0479-74-8123	内、外、消内
原田医院	芝山町小池2473	0479-77-0056	内、小	

※休診日・診療時間および診療科目については、各医療機関に直接ご確認ください。

## パパへのメッセージ

毎日のお仕事で、お子さんと一緒に過ごせる時間には限りがありますね。子どもは、パパと過ごす時間を楽しみにしています。パパだって母乳をあげる以外、何でもできます。時間がゆるす限り、一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

また、ママにとってパパは、人生の、そして子育てのパートナー。ママは家事に育児にと大忙しですが、パパからねぎらいや感謝の言葉をかけてもらうと元気になります。ママの気持ちを受け止め、支えることは、実際に手伝うよりもママにとって大きな支えになることもあります。



## ママへのメッセージ

赤ちゃんと一緒に生活は、出産前と大きく変わり、家事も育児も思うようにいかず、戸惑うことが多いと思います。

どちらも、ママが担う部分が大きくて大変ですが、ちょっとくらい部屋が散らかっていても平気！あれもこれもと頑張りすぎず、パパや周囲の人に上手に甘えて、息抜きしてくださいね。

これから子どもが成長する過程で、戸惑うことがたくさんあると思いますが、一人で抱え込まず、誰かに話をしてみましょう。きっと気持ちが楽になります。



**地域みんなで、あなたの子育てを応援しています！**