

# ながれやま 子育て

## ガイドブック2026

こどもがすくすく育ち  
みんなで子育て  
できるまち流山



- 1 こどもとおでかけする
- 2 もしものときの災害対策
- 3 子育てで困ったときは
- 4 妊娠したら
- 5 赤ちゃんが生まれたら
- 6 子育てサポートを利用する
- 7 交流・友だちづくり
- 8 保育所・幼稚園
- 9 小中学校・学童クラブ
- 10 こどもの手当を活用する
- 11 ひとり親支援を利用する
- 12 発達・障がい支援を受ける
- 13 こどもの医療情報を知る
- 14 地域の医療機関を探す
- 15 おでかけマップで街歩き

最新情報は  
ココから!



流山市HP



ながれやま市  
子育てちゃんねる

# ながれやま 子育て

ガイドブック2026

このガイドブックは、妊娠～子育て期の方々が知りたい内容や役立つ行政サービス、必要な手続きなどをわかりやすくまとめたもので、初めての方だけでなく、どなたにも広くご利用いただけます。困ったときはもちろん、皆さまが子育てに楽しさや喜びを感じる一助になれば幸いです。



## 『流山市こども計画』

すべてのこども・若者の育ちや子育てを地域全体で支え、こどもにやさしいまちづくりの実現を目指すため、2025年度から2029年度までの5年間で6つの基本目標をかかげています。



1

**こどもの権利を保障し、  
こどもの健やかな  
育ちの支援**

こどもの権利の理解促進、  
こども会議、居場所づくり、  
虐待・不登校相談

2

**こどもを安心して  
生み育てるための  
支援体制の強化**

妊娠から子育ての支援、  
ひとり親支援、こどもの発達・  
成長に応じた支援

3

**こどもと  
子育て家庭を支える  
教育・保育環境の充実**

保育施設・学童クラブの  
質の向上、  
教育環境の充実

4

**すべてのこども・  
若者の自立と  
社会参加の支援**

若者の居場所・  
社会参画・機会の充実、  
若者支援

5

**こども・若者の  
育ちを地域全体で  
支える環境づくり**

子育て団体のサポート、  
子育てにやさしい  
まちづくりの推進

6

**こどもの  
権利を守る  
仕組みづくり**

こどもの権利保障の  
観点からの評価・  
検証のしくみづくり



1 **ながれやま子育て もくじ** 

2 **Contents**

3 **こどもにやさしいまちづくり 流山市こども計画** ..... 01

4 **こどもの成長を支える 年齢別カレンダー** ..... 04

**巻頭特集**

5 **1 こどもとおでかけする**



6 流山の四季・イベント・自然とつながりこどもの日々の成長とともに体感しましょう。

7 **お花見・水遊び・紅葉・クリスマスetc. ながれやまの365日** ..... 06

8 **思いっきり 外あそび！ 公園・遊び場ガイド** ..... 12

9 **雨・暑い日でもわくわく！ 屋内おでかけスポット** ..... 18

10 **2 もしものときの災害対策** ..... 22

11 **3 子育てで困ったときは** ..... 26

12 **赤ちゃんを笑顔に！子育てガイド** ..... 26

13 **SOSを解決！相談広場** ..... 28

14 **流山イクメンNAVI** ..... 32

**妊娠・出産・子育てサポート**

15 **4 妊娠したら** ..... 38

16 **こそだてすごろく** ..... 38

17 **母子健康手帳・育児支援等サービス事業・妊婦訪問** ..... 41

18 **ハローベビー・プレママパパ学級・妊娠7・8か月アンケート・面談** ..... 42

19 **妊婦健康診査・歯周病検診・母子手帳アプリ** ..... 43

20 **働く女性のための制度・家族の健康** ..... 44

21 **5 赤ちゃんが生まれたら** ..... 46

22 **出生後の手続き・産前産後期間の免除制度・チャイルドシート等の貸出** ..... 46

23 **新生児マススクリーニング・聴覚スクリーニング検査** ..... 48

24 **目や耳の異常も早期発見が大切！** ..... 50

25 **新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問・産後ケア・相談** ..... 52

26 **こどもの予防接種について(定期接種・任意接種)** ..... 54

27 **3か月児～3歳までの健康診査・教室** ..... 58

**6 子育てサポートを利用する** ..... 60

赤ちゃんほっとスペース ..... 60      ファミリー・サポート・センター ..... 62

フードドライブ ..... 65      子ども食堂 ..... 66

交流・保育・預かり・学校

**7 交流・友だちづくり** ..... 68

地域子育て支援拠点・センター ..... 68      子育てサロン ..... 75

児童館・児童センター ..... 78

**8 保育所・幼稚園** ..... 82

保育施設の入所手続き ..... 83      補助・援助 ..... 84

認可保育施設一覧 ..... 85      認可外保育施設一覧 ..... 92

送迎保育ステーション ..... 93      幼稚園(公立・私立) ..... 94

病児・病後児保育 ..... 95      一時預かり保育 ..... 96      子どもショートステイ ..... 99

**9 小中学校・学童クラブ** ..... 100

入学までの流れ ..... 100      小学校・中学校 ..... 101

学童クラブ ..... 102      若者のための居場所 ..... 106

手当・ひとり親・発達障がい支援

**10 こどもの手当を活用する** ..... 107

妊婦のための支援給付 ..... 107      児童手当 ..... 108

**11 ひとり親支援制度を利用する** ..... 110

手当・助成 ..... 110      ひとり親支援サービス・制度 ..... 113

**12 発達・障がい支援を受ける** ..... 116

手当・助成・児童発達支援センター ..... 116      療育相談室 ..... 118

障害児通所支援 ..... 121      放課後等デイサービス ..... 122

こどもの医療・おでかけマップ

**13 こどもの医療情報を知る** ..... 124

急病対策 ..... 124      医療費の助成 ..... 126      こどもの健康と注意点 ..... 128

**14 地元の医療機関を探す** ..... 130

医療機関一覧 ..... 131      歯科一覧 ..... 137      薬局一覧 ..... 140

**15 おでかけマップで街歩き** ..... 143

流山市全体図／流山おでかけマップ①～⑮ ..... 143～173

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15



こどもの  
成長を支える

# 年齢別カレンダー

Pregnant  
妊 娠

childbirth  
出 産

0 years old  
0 歳

1 years old  
1 歳

健康	<p>母子健康手帳の交付 → P.41</p> <p>妊婦訪問 → P.41</p> <p>妊婦健康診査 → P.43</p> <p>歯周病検診 → P.43</p> <p>妊娠 7・8か月 アンケート・面談 → P.42</p>	<p>新生児マススクリーニング → P.48～</p>	<p>新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問 → P.52～</p> <p>目や耳の検査 → P.50～</p> <p>予防接種 → P.54～57</p> <p>3か月児健康診査 → P.58</p> <p>乳児健康診査 → P.58</p> <p>こどもの健康と注意点 → P.128</p> <p>すくすく相談 → P.53</p>	<p>1歳6か月児健康診査 → P.59</p>
講座・教室	<p>ハローベビー（両親学級） → P.42</p> <p>プレママパパ学級 → P.42</p>		<p>もぐもぐ教室 → P.58</p> <p>カムカムキッズ → P.59</p>	
教育・保育			<p>認可保育施設 → P.85～91 認可外</p> <p>送迎保育ステーション</p> <p>一時預かり保育 → P.96～98</p> <p>ショートステイ →</p> <p>病児・病後児保育 → P.95 ファミリー</p>	
手続き・手当・助成	<p>産前産後期間の国民年金保険料・国民健康保険料の免除制度 → P.46</p> <p>育児支援等サービス事業 → P.41</p> <p>妊婦のための支援給付 → P.107</p>	<p>出産育児一時金 → P.108</p> <p>児童手当 → P.108～109</p> <p>産後ケア → P.53</p>	<p>妊婦のための支援給付 → P.107</p> <p>ひとり親支援 → P.110～115</p>	
流山お遊びスポット			<p>地域子育て支援拠点・センター →</p> <p>子育てサロン → P.75～77</p> <p>児童館・児童センター → P.78～81</p> <p>図書館 → P.20～21 公園・子どもの</p>	
その他の子育て支援	相談窓口 → P.28～31			



2 years old 2歳	3 years old 3歳	4 years old 4歳	5 years old 5歳	attending school 就学
	3歳児健康診査 →P.59		入学前就学時 健康診断 →P.100	
[Red bar]				
[Red bar]				
[Red bar]				
むし歯予防教室 →P.59				
保育施設 →P.92				学童クラブ →P.102~105
シヨン →P.93				
	幼稚園 →P.94			
[Green bar]				
P.99				
・サポート・センター →P.62				
	幼稚園・認可外保育施設等の補助 →P.84			就学援助 →P.84
子ども医療費の助成 →P.126~127				
P.10~11・P.68~74				
[Blue bar]				
遊び場 →P.12~16				
[Blue bar]				

お花見・水遊び・紅葉・クリスマス

ながれやまの  
365日

3月～4月

## 流山 菜の花ロード

●江戸川サイクリングロード沿い

12図 B-2

土手一面の  
黄色い絨毯

春になると江戸川土手に黄色の絶景が広がります。菜の花の絨毯が青空に映え、親子で散歩やサイクリング、ピクニックに最適です。フォトジェニックな写真も撮れます。

流山の四季を親子で満喫！  
とっておきの場所・  
イベントをご紹介します。

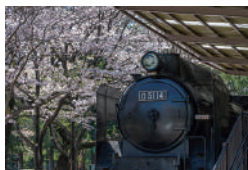
3月下旬～4月上旬頃

## 流山の桜

●運河水辺公園 (P.13) ・利根運河周辺 4図 F-1



●総合運動公園 12図 F-1



園内の各所に桜が植えられ、  
ピクニックに最適

花と緑の中で  
お散歩&ピクニック

SPRING



約130本のソメイヨシノが咲き、開花中は一部の桜をライトアップします。水辺に浮かび上がる幻想的な風景を鑑賞できます。

●四季野公園 11図 C-3



住宅地にある公園。春になると桜が満開になります。

●におどり公園

4図 D-2



土手の上からは遊歩道に沿って桜並木を見下ろせます。



●一本桜広場  
(市野谷の森西隣公園)

10図 E-1



広場の中央に植えられた大きな桜の木は圧巻の美しさです。

テーマにあわせた巨大な花絵が圧巻!



ステップアートで間違いがしに挑戦!

5月

流山グリーンフェスティバル

●森のまち広場

3図 D-1

花と緑の祭典。花絵に使われた花、野菜、ハーブの苗は展示後販売が行われます。市野谷の森体験ツアーや植物の育て方講習会など、流山のグリーンを見て触れて楽しむコンテンツが満載です!

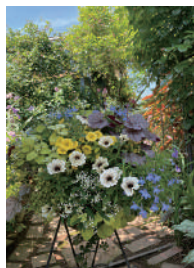
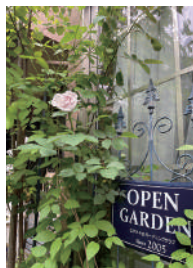


5月

オープンガーデン

●市内各所

花盛りである毎年5月に3日間、9時~17時の間会員のご自宅のお庭を一般公開しています。公開されるお庭のリストは、Instagramにて配信。(ながれやまガーデニングクラブ花恋人主催・流山市共催) ※2025年は16カ所



お気に入りのお庭を見つけよう

水遊びや夏祭り! 流山の  
太陽の下で満喫



SUMMER

6月頃

## あじさい通り

●流山市東部公民館付近

13図 C-3

梅雨の時期に、色とりどりの紫陽花が約300m続く名所。斜面一面に咲く見事な花は圧巻です。ベンチもあり、散策と写真撮影が楽しめます。

斜面いっぱいの  
あじさい



高さ約20mまで  
舞い上がる  
巨大な噴水!



8月

## 森のナイト カフェ

●森のまち広場

3図 D-1

真夏の宵を水・光・音で楽しむ、大型イベント。目玉は空高く舞い上がる大きな噴水ショー。高さ約20mまで舞い上がる噴水が圧巻! 噴水に合わせて音楽と光が飛び交い、幻想的な空間を演出します。

日替わりで  
楽しめる美味しい  
グルメ



こだわりのグルメを日替わりで楽しめます。涼味を誘う空間で美味しいひとときを。

7月~9月上旬

## プールの開放

●流山市民プール 10図 C-3

所 加1-16-4



90分交代制 ※夏休み前まで・9月の平日は午後のみ

未就学児は  
無料

●北部市民プール 5図 B-2

所 東深井837



●コミュニティプラザプール

所 大畔25-17

8図 D-3



90分交代制

Check

- ・大型の浮き輪やビーチボールはご利用不可。
- ・小学校3年生以下は保護者同伴(大人1名に対しこども2名まで)
- ・オムツ着用(水遊び用オムツ含む)の入水は不可

親子で楽しむ  
秋のお出かけ



AUTUMN

10月上旬

## 流山花火大会

●流山1～3丁目地先江戸川堤 [12図 B-1]

花火と音楽がシンクロした「流山スカイミュージカル」やスターマイン、連発花火など多彩な内容で夜空を彩ります。対岸の三郷市と同時開催で、たくさんの人で賑わいます。



秋の夜空に響く  
流山の風物詩！



10月下旬

## 流山市民まつり

●総合運動公園 [12図 F-1]

「はたらく車コーナー」や「子ども広場」をはじめ、「森のグルメレストラン」や「青空市」でおいしい食事とお買い物！姉妹都市物産展では、りんごやお肉などを目当てに、いつも大行列。楽しい1日をお過ごしください！



11月上旬

## ハーヴェスティバル

●森のまち広場 [3図 D-1]

毎年、秋に開催している森のマルシェ。ハーヴェスト（＝農作物の収穫）から由来している通り、実りの秋に食べたくなる美味しいグルメや雑貨のお店、ワークショップなどが勢ぞろい！子どもも大人も楽しめる、秋のお出かけにぴったりのイベントです。



笑顔と収穫が  
あふれる祭典

11月中旬～12月上旬頃

## 流山の紅葉

●一茶双樹記念館 [12図 B-2]

鮮やかな紅葉と枯山水の庭園が組み合わさった風情ある景色を楽しめます。



●美和1号  
公園の銀杏

[10図 D-2]



●平和台3号  
公園の紅葉

[12図 C-1]



冬こそ楽しい!  
きらきらイベント



WINTER

12月中旬

## 森のマルシェ・ド・ノエル

● 森のまち広場

3図 D-1

毎年クリスマスが近づく頃に開催される、流山おおたかの森の冬の風物詩。約20万球のLEDイルミネーションがお出迎え。メインのクリスマスマーケットには、この時期ならではの雑貨やワークショップ、美味しいグルメなど、こだわりのお店が多数出店します。ホリデー気分をひと足先に味わって。



クリスマス  
ならではの  
雑貨が  
たくさん!



こどもも楽しめる  
ワークショップ



## 地域子育て支援拠点・

5月 11図 A-3

### あさがおの種まき

@おひさま城の星おおたかの森



随時 13図 D-3

### ランチタイム

@  
ぽっか  
ぽか



11:30~13:00に  
開放しています



4月 12図 C-2

### 足形アート

@おひさま

はらぺこ  
あおむし  
製作中!

7月

1図 E-3

### Cherry Room Photo Studio

@いつき  
さくらんぼ



お外で  
水遊び!!



6・7月

### 水遊び

@かもめルーム

9図 A-2



# センターで季節を楽しもう!

イベントには人気が高いものもあるので、予約方法や最新情報は必ず確認しましょう。各拠点・センターの詳細情報はP68~をチェック!

1

子どもとおでかけする

4月 2回 D-3

春の保育園体験  
@FORESTINA\*



10月 12回 E-1

ハロウィンイベント工作  
@みんなのFratto



ハッピー  
ハロウィン



10月 9回 C-3

0才からのミニ運動会  
@ひまわり



10月  
ハロウィンイベント  
@ことごと  
14回 B-1

7~8月

外遊び  
@かるがも  
10回 D-1



12月  
クリスマスイベントの  
様子と工作物

@わらしこ  
10回 D-3



@てるてる  
7回 B-2



@さくらんぼ  
14回 C-2

メリー  
クリスマス

@ペンぎん  
8回 D-2



思いっきり  
外あそび!

# 公園・遊び場ガイド

自然にふれて  
リフレッシュ!

「今日はどの公園に行こうか?」と、  
お子様と話しながら出かけるのも楽しい時間ですね。  
赤ちゃんがハイハイできる芝生広場からアスレチックがある公園まで、  
流山市内の公園と遊具がある遊び場をご紹介します。

問 みどりの課 ☎7150-6092

公園



Nagareyama City  
General Athletic Park

## 流山市総合運動公園



12図 F-1 所 野々下1-40-1

市民の健康増進と憩いの中心的な役割を担う公園として広大な敷地内に、体育館・野球場・テニスコート等の各種スポーツ施設（P17参照）や大型複合遊具・ミニアスレチック・SL・ピクニック広場等の多様な施設が織り込まれ、豊かな緑を満喫しながら、くつろぐことができます。

遊具 インクルージブ遊具・ターザンロープ・ブランコ

Minami Nagareyama Central Park

## 南流山中央公園



1図 B-3 所 南流山 3-14

南流山駅から徒歩5分の住宅街の中で、憩いの場として親しまれています。大きな芝生の広場でのピクニックやインクルージブ遊具が楽しめる公園です。

遊具 すべり台・ブランコ・スイング遊具





Ohorigawa Waterfront Park

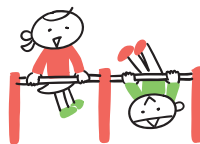
## 大堀川水辺公園



11図 C-1 所 おおたかの森東3-9

大堀川の水辺空間と一体となった開放的な公園。園路や芝生広場、水辺の遊歩道や、大堀川には観察デッキが整備されており、隣接する水辺の自然を感じながらウォーキング等が楽しめます。

遊具 複合遊具・ブランコ



1  
こどもとおでかけする

Canal Waterfront Park

## 運河水辺公園



4図 F-1 所 東深井368-1

利根川と江戸川を結ぶ約8.5kmの利根運河を利用した公園。運河や野鳥など自然観察ができ、ピクニックにも最適です。春には、土手沿いの桜が咲きます。広大な芝生広場で走り回ったり、ピクニックが楽しめます。

遊具 すべり台



Nonoshita Waterside Park

## 野々下水辺公園



11図 B-3 所 東深井368-1

利根川の水を引いている北千葉導水路の地上部に、導水の一部を利用して小川の雰囲気再現。遊具はありませんが、のんびりと水辺の散策ができる公園です。

※水路内への立ち入りは可能ですが、川の水を引いている為飲むことはできません。利用後はよく手を洗ってください。



木の3号公園



Nishi Hatsuishi Neighborhood Park

## 西初石近隣公園

(おおたかの森駅南口公園)



3図 D-2 所 おおたかの森南 1-25-3

「流山おおたかの森駅」南口にあり、遊具はないものの、ボール遊びやフリスビー・凧あげなどができ、木陰のベンチで休憩ができます。春のお花見や秋の紅葉も楽しめピクニックに最適です。



Niodori Park

## におどり公園



4図 D-2 所 西深井1028-1

新川耕地の北端、利根運河の南隣にある工業団地の緩衝緑地にある公園。古代、この地が葛飾早稲を産して、万葉集にある葛飾早稲の歌に出てくる、鳩(におどり)から命名。木製アスレチック遊具やジョギングコースがあります。

**遊具** ブランコ付き複合遊具ほか



Miwanoyama Neighborhood Park

## 三輪野山近隣公園



10図 D-2 所 三輪野山2-292

こどもの冒険心を満たす自然豊かな雑木林と広い芝生広場、ミニアスレチックなどの遊具が揃う家族で楽しめる公園です。中央の野原は、ボール遊びやピクニック、自由に駆け回れます。

**遊具** 複合遊具



Eastern Neighborhood Park

## 東部近隣公園 (やまびこ公園)



13図 D-3 所 名都借240

広大な芝生広場はボール遊びを楽しめ、のびのびと走り回れます。木製アスレチックなどの遊具も豊富で、森の遊歩道は探検気分て散策でき、珍しい井戸も。赤ちゃんトイレや東屋もあり、ママもパパも安心して快適に過ごせる優しい公園です。

**遊具** アスレチック・複合遊具・ターザンロープ

Maegasaki Castle Ruins Park

## 前ヶ崎城址公園



13図 B-2 所 前ヶ崎409-1

16世紀半ばに大谷口城の支城であった前ヶ崎城の遺構や地形を活かして整備。土塁や空堀、櫓台跡が残り歴史的価値を体感できる公園です。頂上まで続く階段は、お城の面影を辿りながら登ることができます。頂上には東屋があり、心地よい風を感じくつろげます。



流山市の公園情報掲載中!

地図上に公園が表示されたり、遊具などの施設から公園の検索ができます。お気に入りの公園を見つけてみませんか？

### 4つのポイント!

- Point ① 公園の一覧を公園上で表示
- Point ② 遊具など条件から検索
- Point ③ 公園に関する情報を知る
- Point ④ 公園の写真を投稿して記録

iPhone



Android

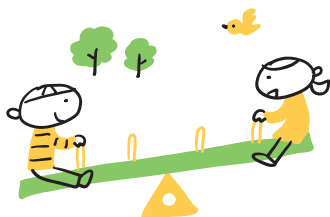


東初石2号緑地

滑り台や  
ブランコで  
遊べる

市内  
7  
か所

子どもの遊び場



こどもたちが健やかに成長できるよう、  
遊び場を市内に設置しています。

☎ こども未来課 ☎7150-6082

Nagasaki  
Children's Playground

## 長崎子どもの遊び場



11図 B-2 所 長崎1-591

遊具 滑り台（中型）・鉄棒（3連）・  
ブランコ（大型2連）



Konosudai Children's Playground

## こうのす台 子どもの遊び場



5図 C-3 所 こうのす台1593-26

遊具 滑り台（小型）・滑り台（大型）・  
鉄棒（2連）・ブランコ（大型2連）・  
砂場・バナ式シーソー



Higashidani  
Children's Playground

## 東谷子どもの遊び場



12図 C-3 所 流山965-1

遊具 滑り台（中型）・  
ブランコ（中型2連）・平均台



＼コチラもおすすめ！／

## そのほかの子どもの遊び場

名称	所在地	マップ	遊具名
東深井子どもの遊び場	東深井187	5図 A-2	滑り台（小型）・ブランコ（大型2連）・砂場
ホームタウン初石・若葉台 子どもの遊び場	西初石3-1469	8図 E-2	滑り台（中型）・鉄棒（3連）・ブランコ（小型2連）
八木南子どもの遊び場	古間木286-1	13図 B-1	滑り台（中型）・鉄棒（3連）・ブランコ（大型4連）
前ヶ崎子どもの遊び場	前ヶ崎64	15図 C-1	なし



予約は  
コチラから

# スポーツ施設

流山市内のスポーツ施設の中で、  
流山市公共施設予約システムのから事前予約で、  
スポーツが楽しめるスポットをご紹介します！



## キックマンアリーナ (市民総合体育館)



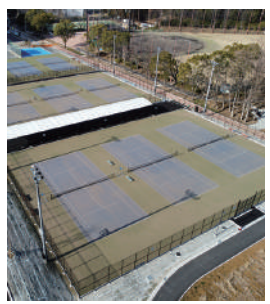
10図 F-3 所 野々下1-40-1 ☎ 7159-1212  
メインアリーナ、サブアリーナ、トレーニングルーム、武道場、ランニングコース、弓道場、幼児体育室、会議室



## 総合運動公園庭球場 京和ガス ベースボールパーク (総合運動公園野球場)



12図 F-1  
所 野々下1-29-4  
☎ 7159-1212  
人工芝コート12面、  
壁打ちコート1面  
軟式野球場1面



## 流山スポーツフィールド



10図 C-1 所 下花輪337-1 ☎ 7155-5701  
多目的運動場 3面 (うち人工芝1面)



## 流山市コミュニティプラザ



8図 D-3 所 大畔25-17 ☎ 7155-5701  
体育室・テニスコート・会議室・和室・視聴覚室



## そのほかのスポーツ施設(要予約)

名称	所在地	マップ	電話番号	内容
江戸川河川敷緑地野球場	木地先	12図 A-3	7155-5701	野球場：7面
南部柔道場	流山965-14	12図 C-3		畳：48畳
北部柔道場	青田109-3	7図 D-1		畳：48畳
東部スポーツフィールド	名都借121-1	13図 C-2		多目的運動場1面
おおたかの森スポーツフィールド	大畔113-3	8図 D-3	7157-2225	多目的運動場3面

雨・  
暑い日でも  
わくわく!



# 屋内おでかけスポット



流山発祥の白みりんが  
テーマの体験型ミュージアム

Museum

流山市白みりんミュージアム



映像や展示を通じて白みりんの歴史や調理効果を五感で味わいながら学べます。デジタル技術を使ったみりん工場見学や、キッチンスタジオ「かもシアエール」での調理体験(有料)もできます。ミュージアムショップ「ながれやまぐるり」では、白みりんや流山自慢の品をそろえているほか、限定の白みりんソフトクリームも楽しめます。



12図 B-1 所 流山3-358-1 ☎ 050-1724-3926  
時 9時~17時(入館は16時30分まで)※有料エリアはHPから要予約 料 一般・大学生300円、小人(小学生~高校生)150円【みりん体験】550円(小学生~)※みりんを使った料理体験 休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始



「せっかくの休日なのに外は雨」「暑すぎて外遊びは危険かな…」  
そんなお悩みを抱えるパパ・ママ必見！雨や暑さを気にせず、  
学びと遊びを一度に楽しめる屋内スポットをご紹介します。

Museum

## 流山万華鏡ギャラリー&ミュージアム

歴史的な町並みが続く  
「流山本町」エリア

明治22年築の土蔵造りの二階建てで昭和38年ごろまでは住居兼店舗だった旧家・寺田家の建物（国登録有形文化財）を使った万華鏡のギャラリー&ミュージアム。世界的に活躍する市内在住の万華鏡作家・中里保子さんの作品をはじめ、国内外の多くの作家の万華鏡作品を展示しています。※展示作品は定期的に入れ替わります

12図 B-1 所 流山2-101-1 ☎ 7190-5100 時 10時～17時 料 無料  
※イベント開催時、有料の場合あり  
休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始



Museum

## 一茶双樹記念館

一茶が訪ねた地で  
俳句作り体験

江戸時代の俳人小林一茶と天晴みりんを開発した秋元三左衛門（俳号：双樹）の交流の地にある記念館。小林一茶寄寓の地として市の指定史跡になっています。

12図 B-2 所 流山6-670-1 ☎ 7150-5750 時 9時～16時50分  
料 無料 休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始



流山の歴史と  
文化を発見しよう

Museum

## 流山市立博物館

博物館は、皆さんの身近な学びの場、講座や子ども教室を開催しています。講座の内容・日程等の詳細は広報ながれやまやホームページ等でお知らせします。

10図 C-3 所 加1-1225-6  
☎ 7159-3434  
時 9時30分～17時 料 無料  
休 月曜(祝日の場合は翌日)、月末(土日の場合は開館)、年末年始



図書館

中央図書館、森の図書館、木の図書館、サンコーテクノプラザ南流山地域図書館、おおたかの森こども図書館、2つの分館（北部・初石）、2つの図書ピックアップセンター（おおたかの森・南流山）のネットワークで、図書館サービスを展開しています。

名称	開館時間		所在地	マップ
	火～土曜日	日曜、祝日、夏休み 期間中の月曜日		
中央図書館	9時30分	9時30分	加1-1225-6	10図C-3
森の図書館	～	～	東深井991	5図B-2
木の図書館	19時	17時	名都借313-1	13図D-3
サンコーテクノプラザ 南流山地域図書館	9時～19時	9時～17時	南流山10-2-1	14図C-2
北部分館	10時～17時		美原1-158-2(北部公民館内)	6図F-2
初石分館			西初石4-381-2(初石公民館内)	8図F-2
おおたかの森 こども図書館			おおたかの森西2-13-1 (おおたかの森小中学校内)	3図A-3
おおたかの森図書 ピックアップセンター	9時30分 ～	9時30分 ～	おおたかの森北1-2-1(スタート おおたかの森ホール2階)	2図D-3
南流山図書 ピックアップセンター	19時	17時	南流山3-3-1 (南流山センター1階)	1図B-2

※おおたかの森図書ピックアップセンター（スタートおおたかの森ホール2階）、南流山図書ピックアップセンター（南流山センター1階）でも予約資料の受け取り等ができます。

【休館日】

月曜（祝日及び夏休み期間中を除く）、月曜が祝日の場合は直後の平日、月末日（土・日曜、祝日を除く）、年末年始、特別整理期間 ※図書ピックアップセンターは月末日も9時30分～17時開館



おおたかの森こども図書館

## 図書館で おはなし会

各図書館では、おはなし会をはじめ、本にふれる機会を増やすためのさまざまなイベントも開催しています。詳細は図書館のホームページをご覧ください。

おはなし会



図書館名	電話番号	おはなし会	
		対象	開催日
中央図書館	7159-4646	—	毎週水・土曜：15時～
		赤ちゃん向け	第2木曜：10時～
森の図書館	7152-3200	—	毎週木曜：10時30分～ 毎週土曜：11時～
		赤ちゃん向け	第1日曜・第2火曜：11時～
木の図書館	7145-8000	—	毎週日曜：11時～
		赤ちゃん向け	第2日曜：10時30分～
サンコーテクノプラザ 南流山地域図書館	7159-4000	—	第2・4金曜：10時30分～ 第1・3土曜：15時～
		赤ちゃん向け	第4水曜(12月は第3水曜)： 10時～、10時30分～、11時～
		小学生向け	第3水曜：16時～
おおたかの森 こども図書館	7159-7041	赤ちゃん向け	毎週金曜：10時30分～
北部分館(北部公民館内)	7154-8000	—	
初石分館(初石公民館内)	7154-9100	月1回 日曜：15時30分～ ※日程は図書館ホームページをご確認ください。	

# もしものときの災害対策

2

もしものときの災害対策

## 📍 連絡方法

緊急時の連絡方法について家族や親戚、隣人と話し合っておきましょう。

家族がそろっていないときに災害が発生することがあります。

被災状況によって家族間の連絡が取りづらくなることも考えられます。保育園・幼稚園・学校における災害時のこどもの引き取りや連絡網などの取り決めを確認しましょう。

## 📍 避難所・避難場所

家の近くの避難所・避難場所をハザードマップで確認しておきましょう。

災害時の避難所・避難場所を家族で確認しておくことが大切です。

また、避難所・避難場所やそこまでの経路がふさがっていたり、危険を伴う状況も起こり得ます。避難所・避難場所、経路とも複数設けておきましょう。安否確認には、**災害用伝言ダイヤル171**などのサービスを利用してください。

ID 1003692



## 📍 非常用リュック

非常時を想定しながら必要なものを揃えましょう。

かさばらず、体力に応じた重さを考え、持ち出しやすい場所に保管しましょう。(玄関や車の中など)  
災害時は何も持たずに飛び出すこともあり、家に戻ることが危険な場合もあります。

また、大人用に加えて、こども用に必要なものは月齢・年齢によって変わります。

あらかじめ余分に購入し、使いながら買い足し、3日分の物資は手元に置いておきましょう。

大人用の非常用リュックに加えて、乳幼児用として下記リストを参考にしてください。

また、感染症対策グッズも携行しましょう。

### ☑️ 持ち物リスト

- 母子健康手帳
- マイナンバーカード(健康保険証)・資格証明書
- 子ども医療費助成受給券
- 紙おむつ
- 紙おむつ
- ガーゼ
- タオル&バスタオル
- 水
- 離乳食
- 消毒剤
- 清浄綿
- おしりふき
- ビニール袋
- カイロ
- 抱っこひも
- 予備の哺乳瓶
- 歯ブラシ
- ミルク(粉・液体) など

### ☑️ 感染症対策

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん
- ウェットティッシュ
- 体温計

## 📍 健康状態

現在受診している病院や治療内容・持病などがわかるようにしておきましょう。

災害はいきなり発生するものです。自ら家族のかかりつけ医、服用している薬などメモしたものを携帯しておくとう安心です。

## 📍 安全確認


家の中で起きる災害を予防しましょう。

災害などでは、固定していない家具の転倒・落下が原因によるケガも多く報告されています。

実際に、乳幼児が家具の下敷きになってしまった場合、自力で抜け出すことができないため、家具の配置や固定状況を確認しましょう。

流山市の  
情報伝達手段に  
ついて


流山市公式X (旧Twitter)




@nag\_anshinzen

ID 1022652


防災アプリYahoo!防災速報



android版



ios版




防災行政無線・テレホンサービス

災害情報などの重要な情報を、市内79局の屋外スピーカーから放送します。放送内容が聞きづらい場合は、テレホンサービス (☎0120-78-3170) をご利用ください。

ID 1039747

流山市LINE公式アカウント



ID 1037131

災害情報や防犯情報等の緊急連絡、生活に役立つお知らせやイベント情報など、市政に関する情報を発信するほか、皆さんが興味のある情報にアクセスすることができます。「災害・火災・インフラ」分野は災害発生情報など命にかかわる緊急性の高い情報ですので、受信設定をお願いします。

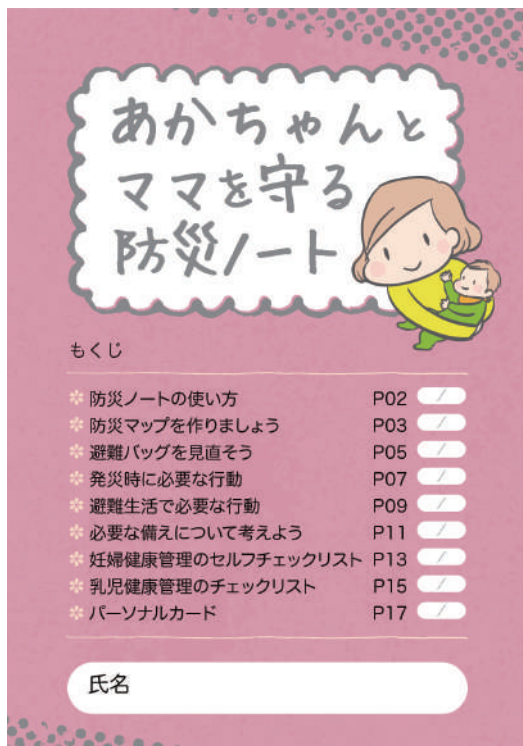
## あかちゃんとママを守る防災ノート

2

もしものときの災害対策

妊娠中や産後の女性、乳幼児がいる家庭での災害への備えや災害が起きたときの行動のポイントをまとめています。

自然災害はいつ起こるか分かりません。あかちゃんとママを守るために、避難場所の確認や避難バッグの準備、災害時に必要な行動の確認、ご自身や赤ちゃんの健康管理など、家族で考える時間を作しましょう。



出典：平成27年度厚生労働科学研究費「妊産婦・乳幼児を中心とした災害時要援護者の福祉避難所運営を含めた地域連携防災システム開発に関する研究」報告書（研究代表者：吉田穂波）より引用

URL：<https://giftfor.life/tool/>

●以下のサイトからもダウンロード可能

内閣府サイト：[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzuyokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzuyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)

## 📌 警戒レベル4で危険な場所から全員避難！ 5段階の警戒レベルを確認しましょう。

集中豪雨や台風によって、水害や土砂災害が発生する恐れがあるとき、どの情報をもとに、いつ避難すればいいのかわかりますか？

災害発生危険度と住民の方々がとるべき行動を示す5段階の「警戒レベル」について確認しましょう。

市や関係機関が発令する **情報収集方法については、23ページ** をご覧ください。

「流山市LINE公式アカウント」の受信登録をお願いします。

出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/article/201906/entry-7786.html>)

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
<b>高</b> 警戒レベル <b>5</b> 命の危険！ 直ちに 安全確保！	既に <u>災害が発生・切迫</u> している状況です。 命が危険ですので、 直ちに身の安全を 確保しましょう。	<b>緊急安全確保</b> (市町村が発令) ※市町村が災害の状況 を確実に把握できるもの ではない等の理由から、警戒 レベル5は必ず発令される 情報ではありません。
<b>⚠️ 警戒レベル4までに必ず避難！ ⚠️</b>		
警戒レベル <b>4</b> 危険な 場所から 全員避難	災害が発生する危険が 高まっています。 <u>速やかに危険な            場所から避難所へ            避難</u> しましょう。	<b>避難指示</b> (市町村が発令) ※避難指示は、令和3 年の災対法改正以前の 避難勧告のタイミングで 発令されます。
警戒レベル <b>3</b> 危険な 場所から 高齢者 等は 避難	<u>避難に時間を要する            人(ご高齢の方、            障害のある方、            乳幼児等)と            その支援者</u> は危険な 場所から避難しよう。 その他の人は避難の準備 を整えましょう。	<b>高齢者等避難</b> (市町村が発令)
警戒レベル <b>2</b>	避難に備え、ハザード マップ等により、自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	<b>氾濫注意報            大雨注意報等</b> (気象庁が発表)
警戒レベル <b>1</b> <b>低</b>	災害への心構えを 高めましょう。	<b>早期注意情報</b> (気象庁が発表)



# 赤ちゃんを笑顔に!

3

子育てで困ったときは

## ≡おうちで子どもと遊ぼう!≡

### 6か月～1歳

楽しみながらいろいろな動きを引き出しましょう。  
 こどもに声をかけ、様子を見ながら優しく全身を  
 マッサージします。



くすくすたのよ～  
 楽しいな



- ① こどもの右手と左足を持ち、優しく揺らします。
- ② 次に左手と右足を持ち、ゆらゆら揺らします。



- ③ こどもの両足首を持ち、「ちー」「ぱー」などの掛け声に合わせてひざを曲げ伸ばしします。

### 1～2歳

ボール遊びを楽しみながら  
 想像力を養います。

#### ボールを赤ちゃんに見立てて遊びます

- ① ボールをゆらゆらさせる
- ② ぎゅーっと抱きしめる
- ③ ボールを高くかかげ「高い高い」
- ④ 背中にボールを背負いゆらゆらする
- ⑤ 首の後ろに持っていく
- ⑥ 「よしよし」と言ってボールをなでる

## 赤ちゃん抱っこしよう!



市のHPでは6か月から3歳までのこどものおうちでの遊び方を紹介しています。

# 子育てガイド



3

子育てで困ったときは



## ペアレントトレーニング



問 こども家庭センターこども・女性相談担当（市役所内） ☎7158-4144

ご家庭の毎日が少しスムーズに、楽に過ごせるためのこどもへの適切なかわり方や、困った行動への具体的で効果的な対応方法を学ぶプログラムです。

●対象 流山市在住の年中児～小学2年生のお子様の保護者

●開催回数 年2回実施 ※1回8日間のプログラムです。

※開催時期等については、ホームページ等でご確認ください。

## ≡ 子育てに悩む母親のためのグループ こもれび ≡

問 こども家庭センターこども・女性相談担当（市役所内） ☎7158-4144

子育てのつらさや悩みを分かち合う、お母様たちのための場所です。

●対象 流山市在住の0歳～小学6年生のお子様のお母様

●開催回数 月1回程度 ※開催時期については、ホームページ等でご確認ください。

## 赤ちゃんの泣きへの理解と対処

知っていますか？

### 乳幼児揺さぶられ症候群

#### こんな時に起こります

赤ちゃんをあやしているときに激しく泣かれると、思わずカッとなって激しく前後に揺さぶってしまうことがあります。赤ちゃんの頭の中はとても脆いので、激しく揺さぶると重大な後遺症が残る可能性があります。

こども家庭庁のHPでは、赤ちゃんの泣きの特徴と対処法を紹介しています。



出典：「[動画] 赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～」  
(<https://www.cfa.go.jp/policies/jidoug yakutai/nakiyamanai>)  
(こども家庭庁 HP) (参照 2024-11-28)



詳細はこちらから

赤ちゃんが泣きやまなくてイライラすることは誰にでもあり得ることです。育児で不安なことや気になることがあったら1人で悩まず市の窓口や児童相談所にご相談ください。各種相談窓口は次ページをご覧ください。

SOSを解決!



## 相談広場



### おやこあんしん相談

「おやこあんしん相談」では、安心して子育てができるよう、“子育てコーディネーター”が子育て家庭の相談にお応えしています。また、地域の身近な子育て情報なども提供しています。

保育士の経験をもつ子育てコーディネーターが、「こどもを預けられるところは?」、「こどもと一緒に遊べる場所は?」、「近くに知り合いがいない…」など、各家庭に合った子育て支援サービスの利用の助言や情報提供を行い、必要に応じて専門の相談先をご案内します。

#### ●相談窓口の場所

流山市役所 こども家庭センター（第2庁舎2階）[マップ：12図C-1]

#### ●おやこあんしん相談ダイヤル

☎ 7158-1710

#### ●受付時間

いずれも、平日、  
9時から17時まで（祝日を除く）

SOS



子育てに  
関することについて、  
何でもお気軽に  
お問い合わせください。



### 相談窓口

子育てをしているときは、何かと心配になることがあります。日頃、お子様のことで困っていることや悩んでいることがありましたら、お気軽にご相談ください。

●子育てに関する相談

相談窓口	電話番号	相談内容
こども家庭センターこども・女性相談担当（市役所内） （9時～17時）	7158-4144 FAX 7158-6696	こどもを取り巻く家庭環境、しつけ、教育等の問題
地域子育て支援拠点・センター（市内14か所） 市内各幼稚園・保育施設	—	就学前児童や園児等の育児不安や悩み、子育て全般に関する相談
こども家庭センター 母子保健担当 （保健センター内）	7170-0111 FAX 7156-5656	乳幼児の発育・健康、保護者の健康相談、母子健康手帳交付、妊娠中・子育ての相談
南流山センター内 子育てなんでも相談室	7158-7766 FAX 7158-7767	
幼児教育相談 （月～金9時～16時）	7154-8781	未就学児の子育てや園での生活に関する事等の幼児教育相談
おおたかの森児童センター	7150-7331	乳幼児、未就学児の子育てに関する事全般
サンコーテクノプラザ 南流山児童センター	7157-2729	乳幼児、未就学児の子育てに関する事全般

●発達の気になるお子様に関する相談

相談窓口	電話番号	相談内容
児童発達支援センター 療育相談室（9時～16時）	7154-4844	就学前のお子様の成長や発達など心配ごとの相談

●学校生活に関する相談

相談窓口	電話番号	相談内容
教育相談 （9時～16時30分）※第3水曜日を除く	7150-8390	市内在住の小中学生の不登校等、学校生活上の悩みに関する相談
流山小中学生専用なやみホットライン （13時～21時） 〈メール〉 hotline@city.nagareyama.chiba.jp	7150-8055	市内在住の小中学生からの学校や家庭での悩みについての電話相談
就学相談 （9時～16時30分）※第3水曜日を除く	7150-8388	特別支援学校や特別支援学級、通級指導教室への入学、入級、通級に関する相談
いじめ防止相談対策室 （9時～16時30分）	7157-1683	小中学生のいじめについての相談

## スクールカウンセラー

各小中学校にスクールカウンセラーが配置されています。児童生徒の不登校・学習等、主に学校生活上の相談を行っています。相談日等については、直接学校へお問い合わせください。

### ●ひとり親の方向けの相談

相談窓口	電話番号	相談内容
母子・父子自立支援員 (9時~17時) *面談の場合は、事前にご連絡ください。	7150-6592	ひとり親(母子・父子等)家庭の方の生活上の悩み、就労・資格取得相談、貸付相談

### ●児童虐待に関する相談

児童虐待は特別な家庭で起こるものではなく、どの家庭でも起こりうる身近な問題です。たとえ保護者はしつけのつもりでした行為であっても、それがこどもにとって有害な行為であれば「虐待」です。その一方で、保護者自身が周囲の協力を得られず、相談することができないまま追い詰められているケースもあります。児童虐待をなくし、こどもたちの笑顔を守るため、虐待に気づいたときや、「もしかして虐待かも?」と思ったら、身近な相談窓口(こども家庭相談員)に相談してください。

連絡は匿名でも構いません。連絡した人が特定されないよう秘密は守られます。たとえ、虐待の事実がなかったとしても、責任を問われることはありません。あなたの「気づき」と連絡が、保護者とこどもへの支援の第一歩になります。

#### 【連絡先】

- ・こども家庭センターこども・女性相談担当(市役所内)

☎7158-4144

- ・柏児童相談所 ☎7131-7175

- ・子ども家庭110番(千葉県中央児童相談所)

☎043-252-1152 (24時間365日受付)

子育てが辛くて、  
ついこどもに  
あたってしまう…

あの子、  
もしかしたら虐待を  
受けているのでは…

身の回りで  
子育てに悩んでいる  
人がいる…



Talk About Orange Ribbon



オレンジ色のリボンには「こどもへの虐待をなくし、受けた傷に苦しむこどもたちを支援しよう」との気持ちが強く込められています。

## こども家庭相談員とは…

こどもと家庭の問題について、こども家庭相談員が相談に応じます。相談の秘密は守ります。まずは、お気軽にご相談ください。

【相談日】 月曜から金曜(祝日・年末年始を除く)

【相談時間】 9時~17時

【相談場所】 流山市役所 第2庁舎 2階 [マップ:12図C-1]

こども未来部こども家庭センターこども・女性相談担当

※相談は、来室でも電話でもできます。

## 市の相談窓口

### ●女性の生き方相談

問 企画政策課男女共同参画室 ☎7150-6091

家族のこと、こどものこと、夫婦のこと、自分自身の悩みについて、専門の女性相談員がご相談をお受けします。

#### 【相談方法】

面談・電話相談日時等の詳細は市ホームページをご覧ください。(要予約)



### ●市民相談室

問 秘書広報課 ☎7150-6063

弁護士・税理士・司法書士・行政書士などの専門家が、市役所の市民相談室で相談をお受けします。相談料は無料です。相談日時等の詳細は市ホームページをご覧ください。(要予約)



## 千葉県の相談窓口

### ●千葉県女性サポートセンター

問 ☎043-206-8002

配偶者や交際相手からの暴力をはじめとする、女性が抱える悩みや心配ごとなどの相談。電話相談は365日24時間受付。

### ●女性のための総合相談

問 ☎7140-8605

様々な悩みについて女性の相談員が無料で相談を受け付けます。電話相談だけでは解決が難しい場合、面談相談を受けることができます。

#### 【相談日時】

火曜～日曜日9時30分～16時（月曜祝日の翌日火曜日・祝日・年末年始は休み）

### ●男性のための総合相談

問 ☎043-308-3421

様々な悩みについて男性の相談員が無料で相談を受け付けます。電話相談の後、希望に応じてカウンセリングを受けることができます。

#### 【相談日時】

毎週火曜・水曜日16時～20時  
毎週土曜日12時半～16時半（月曜祝日の翌日火曜日・祝日・年末年始は休み）

### ●千葉県子どもと親のサポートセンター(千葉県)

問 ☎0120-415-446

学校生活のこと（いじめや不登校など）、心や身体のこと、その他の心配事（学校の中退、進学、しつけ、万引きなど）について、子どもや保護者からの相談を受け付けます。

#### 【受付時間】 24時間

## その他の主な相談窓口

### ●養育費等相談支援センター

問 03-3980-4108 / ☎0120-965-419

養育費や親子交流に関すること。メールやチャットボックスでの相談も可能。

#### 【受付時間】

平日（水曜日を除く）10時～20時 水曜日 0時～22時、土曜日・祝日 10時～18時（日曜・休日は休み）

### ●法テラス 松戸

問 050-3383-5388

国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。

#### 【受付時間】

月～金曜日 9時～17時（土日祝日を除く）

# 流山イクメン NAVI



## CHECK パパ向けのイベント

夫婦で子育てをするために必要な事やこどもとの遊び方のコツを学んだり、地域のパパ同士で交流して、子育てをもっと楽しむための情報共有を行うイベントを開催しています。また、市内にある地域子育て支援拠点・センターは、お子様を遊ばせながら親子で利用できるのも、お母様だけでなく、お父様同士の交流も図れる場所となっています。

※ イベントについては、市ホームページや広報ながれやまでご案内しますので、ご確認ください。

※ 市内の地域子育て支援拠点・センターで実施しているイベントは、開催スケジュールを市のホームページで公開しています。予約が必要なイベントもありますので、詳細については、各地域子育て支援拠点・センターにお問い合わせください。

## CHECK さんきゅうパパプロジェクト

こども家庭庁では、配偶者の出産後2か月以内に半日または1日以上のお休み（年次有給休暇、配偶者出産時等に係る特別休暇、育児休業等）を取得した男性の割合を、2025年には80%とすることを目標として、啓発活動を行っています。

「さんきゅうパパプロジェクト」はママの出産後すぐに休みを取るパパを増やしていくための取組です。

配偶者の出産直後に男性が休暇を取得し、家族との時間を過ごすことで、父親であることを実感し、家族の結びつきを深め、育児や家事のきっかけにし、これまでの働き方や生活を見直す機会となることを目指しています。

詳細については、以下のこども家庭庁のホームページをご参照ください。



出典：「さんきゅうパパプロジェクト」(<https://www.cfa.go.jp/policies/shoushika/sankyū-papa>)

(こども家庭庁 HP) (参照 2024-11-20)

## CHECK パパの子育てガイド

このページでは、妊娠から出産、小学校入学までの時期で、赤ちゃんやこどもの様子、パパとしてやってくると嬉しいことなどを紹介しています。

パパとママが協力し合い、子育てを楽しむ

ことは、こどもの健やかな成長に繋がります。パパになった人、これからパパになる人には、ぜひご一読いただき、ママと一緒に子育ての参考にしてください。

## 妊娠中

時期	ママの様子と赤ちゃんの変化	パパの役割とやってほしいこと
妊娠初期 (妊娠15週まで)	<p><b>【ママの様子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「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てきます。</li> <li>●涙もろくなる、気分が落ち込む、イライラするなど、症状は人によってさまざまです。(普段と変わらない人もいます)</li> </ul> <p><b>【赤ちゃんの変化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●心臓などの内臓や、目、鼻、口などができ始めます。薬や感染症の影響を受けやすい時期です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「流産しやすい時期なので、体に負担のかかる家事は積極的に行う。</li> <li>●料理する(つわり中にはおにんに敏感なので、ママが大丈夫そうであれば、外食などで乗り切るのもあり)</li> <li>●外見からは妊娠が分かりにくいですが、ママは左記のような心身の変化があることを理解し、気遣う。</li> <li>●どこで出産するか一緒に考える。</li> <li>●自分のことは自分で行う。</li> </ul>
妊娠中期 (妊娠16～27週まで)	<p><b>【ママの様子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠中期になると、つわりも落ち着いてきて、安定期に入ります。また、胎動を感じるようになります。</li> <li>●おなか为上腹部までふくらんできます</li> </ul> <p><b>【赤ちゃんの変化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●胎盤が完成し、へその緒を通じて、栄養が供給されます。だんだんと活動も活発となり、よく動くようになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一緒に運動し、ママの体力づくりに協力する。</li> <li>●両親学級に参加する。</li> <li>●赤ちゃん用品の買い物に、一緒に出かける。</li> <li>●体に負担のかかる家事は、引き続き積極的に行う。</li> <li>●里帰り出産を予定している場合は、医師と相談する。</li> </ul>
妊娠後期 (妊娠28週～生まれるまで)	<p><b>【ママの様子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠後期になると、おなかはずりずり大きくなって、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。</li> <li>●妊娠高血圧症候群、貧血、早産といったことが起こりやすい時期でもあるため、ちゃんと定期健診を受け、健康管理をすることが大切です。</li> </ul> <p><b>【赤ちゃんの変化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●どんどん大きくなり、顔つきもふっくらしてきます。筋肉も発達し、足や手の動きも活発になり、だんだんと生まれてくる準備が整います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかが大きくなったママの動作を気遣い、身の回りのことを手伝う。</li> <li>●できるだけ早く仕事から帰宅する。</li> <li>●入院生活に必要なものをそろえる。</li> <li>●里帰り出産を行う場合は、帰省のための準備について用意、手配しておく。</li> <li>●仕事でもふくめ、居場所をこまめにママに連絡する。</li> <li>●出張の予定は極力いれない。</li> <li>●産後の生活をイメージして、家事などの段取りを考えておく。</li> </ul>

## 出産

時期	ママの様子と赤ちゃんの変化	パパの役割とやってほしいこと
出産	<p><b>【お産の始まり】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●お産の進行に沿って、ちょうどよい入院の時期を判断する必要があります。一般的には、陣痛の間隔が、10分より短くなったらい入院する、と言われています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●入院の付き添い。あわてずに落ち着いて。</li> <li>●休暇取得など、できるだけママに付き添える体制を作る。</li> </ul>

時期	ママの様子と赤ちゃんの変化	パパの役割とやってほしいこと
出産	<p><b>【入院】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 入院しても陣痛の間隔が3分～5分になるまでは、痛みはそれほどでもなく、陣痛のきていない時は普通にいられます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 連絡があったら、職場からはできるだけ早く駆けつける。</li> <li>● お互いの実家など、必要な連絡先に連絡する</li> <li>● ママがリラックスできるよう、手助けをする。</li> </ul>
	<p><b>【分娩へ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 陣痛の間隔が1分～2分になると、いよいよ出産です。赤ちゃんは自分自身で外に出ようと、回旋しながら産道を降りてきます。</li> <li>● 羊水の入った袋が破け(破水)、胎児の頭が見え(排臨)、頭が出て(発露)、ママの最後のがんばりで、赤ちゃんが生まれてきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 痛みの波に耐えるママに寄り添って励ます。</li> <li>● 立ち合い出産の場合は、呼吸法やいきみがうまく出来るように、寄り添って励ます。</li> <li>● 赤ちゃんが生まれたら、ママに「お疲れ様。ありがとう。」など、出産への感謝の言葉をかける。</li> <li>● 無事出産したことを、身近な人に連絡する。</li> </ul>
	<p><b>【出産後】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産後、まずママをゆっくり寝かせてあげることです。入院は概ね5日～1週間くらいです。</li> <li>● 入院中は、授乳、オムツ交換、検温、医師の回診など、あわただしく過ぎていきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ママと話し合って、赤ちゃんの名前をきめる。</li> <li>● できるだけ、面会に行く。</li> <li>● ママが欲しいもの、してほしいことなどを聞いて、できるだけ対応してあげる。</li> <li>● 退院するママと赤ちゃんを迎える準備をする(自宅の環境を整える)。</li> </ul>
<p><b>【退院】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● いよいよ退院です。これからの新しい生活のスタート。赤ちゃんを抱っこして、重い荷物を持って帰宅するのは大変なことです。ぜひ、休みを取って付き添ってください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 退院に付き添う(入院費用の精算、荷物の整理を手伝う、荷物を持つ、車を手配するなど)</li> <li>● 車のチャイルドシートは忘れずに。</li> </ul>	

### 誕生から小学校入学まで

時期	ママの様子と赤ちゃん・こどもの変化	パパの役割とやってほしいこと
産後～8週間頃	<p><b>【ママの様子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 産後～8週間頃は、子宮の回復、母乳の分泌など、母体の変化があります。</li> <li>● 母体が元の状態に戻るまで、6週～8週くらいかかります。その間はママが無理をしないように、配慮が必要です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ママの心と体の疲労を理解し、できるだけ休養できるよう、いたわる。</li> <li>● 健康保険や出生届などの各種届出を済ませる。</li> </ul>

時期	ママの様子と赤ちゃん・こどもの変化	パパの役割とやってほしいこと
産後〜8週間頃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産後は、いわゆる「マタニティブルー」といって、一時的に気持ちが落ち込むことがあります。また、育児疲れや育児不安、「産後うつ」などにも注意が必要です。</li> </ul> <p><b>【赤ちゃんの変化】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生まれてから4週間までを新生児期といいます。赤ちゃんは「お腹がすいた」「うんちが出た」「暑い・寒い」などを泣くことで訴えます。</li> <li>● 2か月になると、あやせば微笑むようになりやす。よく泣く、機嫌がよい、あまり寝ない、よく寝るなど、こどもによっていろいろです。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 育児休暇を取得したり、なるべく早く帰るなどして、家事や育児において、できるだけママをサポートする。</li> <li>● ママが気分転換できる時間を作る。</li> <li>● 小児科のかかりつけ医を見つける。</li> <li>● 健診に付き添う。</li> <li>● 日々に家事や育児、共働きの場合は職場復帰後のことなど、話し合う。</li> </ul>
0歳	<p><b>【2〜4か月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 機嫌がよいと声もでてきます。3か月近くなるとガラガラなど少し握るようになり、首のすわりがしっかりしてきます。</li> </ul> <p><b>【4〜6か月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5か月くらいで寝返りをするようになります。人見知りをはじめの子もいます。なんでも口に入れたがります。</li> <li>● こどもの様子を見ながら、離乳食を始めます。</li> </ul> <p><b>【6〜8か月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● おすわりも上手になります。声を出すことが増えます。ひとり遊びをしたり、つかまり立ちもできるようになります。</li> </ul> <p><b>【8〜10か月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ハイハイで前に進もうとします。歯は生え始めます。つかまり立ちも上手になって、一人で遊べる時間が長くなります。</li> </ul> <p><b>【10〜12か月】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 伝い歩きが出来るようになる子もいます。理解できる言葉が増え、いたずらも盛んになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 月齢に応じた、子育ての知識について勉強する。</li> <li>● 赤ちゃんの発達には個人差があることを理解し、他の子と比較したりしないようにする。(赤ちゃんの発達に過敏になり過ぎることがないように配慮することが大切)</li> <li>● 休暇取得やできるだけ早く帰るなど、家事・育児を分担する(育児休業取得もぜひ検討する)</li> <li>● 夜中のミルクや夜泣きへの対応など、夫婦で話あって分担する。</li> <li>● ママが休養できる時間をつくる。</li> <li>● 赤ちゃんの事故を防止するための対応策をとる(誤飲、転落などの防止)</li> <li>● 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる。</li> <li>● こどもの健診や予防接種、けがや病気などに、対応する時間を作る。</li> <li>● 育児と一緒に取り組むことが、何よりも大切。</li> </ul>
1〜2歳	<p><b>【1歳】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● よちよち歩きができるようになります。「ねんね」「まんま」など、言葉もだんだん多くなります。</li> </ul> <p><b>【2歳】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 何でも自分でやりたがり、「イヤ」も多い時期です。外遊びや体を使った遊びを喜びます。好奇心も旺盛に。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● こどもの事故を防止するための対応策をとる。</li> <li>● 外遊びや体を使った遊びなどに対応する。</li> <li>● 離乳、言葉、トイレトレーニングなど、他の子と比べたりしない。</li> <li>● こどもの好奇心や自立心をできるだけ尊重した対応をする。</li> </ul>

## 誕生から小学校入学まで

時期	ママの様子と赤ちゃん・こどもの変化	パパの役割とやってほしいこと
3 ~ 6 歳	<p><b>【3歳くらい】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● おむつもとれて、スプーンでご飯を上手に食べるようになります。階段の上り下り、クレヨンで○を描いたりします。</li> </ul> <p><b>【4歳~5歳くらい】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自意識も芽生え、少し恥ずかしがったりします。ごっこ遊びを楽しんだり、友達と喧嘩をしたりします。</li> </ul> <p><b>【5歳~6歳くらい】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 社会性が育ち、ルールある遊びを楽しめるようになります。はさみを上手に使ったり、折り紙もできます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診や予防接種、けがや病気などに、対応する時間を作る。</li> <li>● 保育所、幼稚園行事、保護者活動などに、できるだけ参加する。</li> <li>● ママと一緒にこどものしつけについて考え、こどもの生活習慣が身につくように対応する。</li> <li>● 父親、母親それぞれの持ち味に応じて、遊びやしつけの分担を考える。</li> </ul>
小学校	<p><b>【小学校に入学したら】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集団生活のなかで、徐々に自立的に行動することを身に着けていきます。自分で勉強したり、好きな本を読んだり、自分なりの考え方も言えるようになってきます。</li> <li>● 個人差はありますが、一人でお留守番や時間を見て習い事に行くこともできるようになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校や放課後児童クラブの行事にできるだけ参加する。</li> <li>● PTA 活動や放課後児童クラブの保護者会活動、地域のこども会活動など、ママと分担して対応する。</li> <li>● こどもの話をよく聞く。</li> <li>● こどもの勉強を見てあげる。</li> <li>● 塾や習い事など、こどもの気持ちや個性をよく考え、ママと相談して決める。</li> </ul>

CHECK

### 全てのパパが気をつけたいこと

妊娠期からこどもの小学校就学時期までの、パパとして気を付けたいことをまとめました。

#### ママが妊娠中の期間

- 妊娠、出産について、情報収集や勉強をしましょう。
- ママの体調変化を気遣って、家事や身の回りのことなど、主体的にやりましょう。
- 話をよく聞くなど、ママの精神的なサポートをしましょう。
- 生活リズムを整え、ママとお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮しましょう。
- 上の子がいる場合は、上の子のフォローをしましょう。
- 妊娠中はいつがあるかわからないので、いつでもママと連絡が取れるようにしておきましょう。

#### 出産後の子育て期

- こどもの成長、発達には個人差があるので、他の子と比較したりして過敏にならないようにしましょう。
- 月齢や年齢に応じたこどもの安全の確保、健康管理に気を付けましょう。
- 乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）に気を付けましょう。（赤ちゃんや小さなこどもは、大きな衝

撃を与えられると、重大な障害が残ったり、死亡する場合があります。絶対にしないでください)

- 月齢や年齢に応じた遊びやしつけをしましょう。また基本的な生活習慣を身につけましょう。
- 習い事や学習塾など、こどもの個性や気持ちをよく考えましょう。また、ママともよく相談しましょう。
- ママと話合って、家事、育児を分担しましょう。
- 子育てについて日頃からママと話し、精神的なサポートをしましょう。

### 月齢・年齢別で起こりやすい事故について

#### 【新生児】

- 事故：周囲の不注意による事故
- 原因：誤って上から物を落としてしまう、上の子が抱き上げてケガをさせてしまう。

#### 【1～6か月】

- 事故：転落、やけど、誤飲、中毒、窒息
- 原因：ベッドから落ちる、ストーブにさわる、コイン等を飲み込んでしまう

#### 【7～12か月】

- 事故：転落・転倒、やけど、溺水、誤飲、中毒、窒息、車中のけが
- 原因：階段、ベッドから落ちる、アイロンや熱湯にさわる、浴槽に落ちる、引き出しの中の医薬品やコインを飲み込む、お菓子などの食品が喉につまる、座席から落ちる

#### 【1歳～4歳】

- 事故：誤飲、中毒、窒息、転落・転倒、やけど、溺水、交通事故
- 原因：お菓子などの食品が喉につまる、階段・ベランダから転落する、熱い鍋にふれる、浴槽に落ちる、水遊びをする、道路への飛び出し  
※原因の範囲が広がり、あらゆるものが原因となり得ます。

#### CHECK

### 子育ての悩みを抱え込まないためには

妊娠・出産・子育てを通じて、夫婦で話し合って、チームプレーをやっていくことが基本です。とはいえ、いろいろな人に力を借りたり、公的サービスをうまく活用することも必要です。子育ては、「抱え込まない」「閉じこもらない」ことが重要です。

#### 抱え込まない・閉じこもらないためには…

- 父母や兄弟姉妹などの力を借りましょう  
…子育ての応援、悩み相談など最も頼りにできる存在です。
- 近所に「パパ友・ママ友」を増やしましょう  
…地域子育て支援拠点・センターや、児童館・児童センターの「子育てサークル」や「子育てひろば」などに参加し、不安や悩みを共有したり、情報交換をしましょう。
- 必要な時に子育てをサポートしてくれる機関を利用しましょう  
…仕事や趣味、ちょっとゆっくりしたい時は、ファミリー・サポート・センター、子どもショートステイ、一時預かり室などを活用しましょう。
- 保育所、幼稚園と一緒に子育てしましょう  
…先生たちは、こどものことをよくわかっているし、成長と一緒に喜んでくれます。保護者の相談に乗ったり、アドバイスをしてくれたり、とても頼れる存在です。
- 周囲の人に相談しにくい不安や悩みは、専門の相談機関を利用しましょう  
…こどもの成長や発育に関する不安、病気や心の問題、親としての不安や悩みなど、早めに公的機関、民間組織に相談しましょう。