

子育て支援カレンダー



子育て特集

妊産婦の健康
子どもの健康

妊娠	出産	生後～2か月
母子(親子)健康手帳 ▶P14 妊産婦健康診査 ▶P14 妊婦歯科健診事業 ▶P14	産後ケア事業 ▶P17	助産師訪問(新生児訪問) ▶P17 定期予防接種 ▶P27



手続き、手当、助成など

妊婦支援給付金(1回目) ▶P15 	出生届 ▶P17 出産育児一時金 ▶P18 児童手当 ▶P21 / 児童扶養手当 ▶P22 / 特別児童扶養手当 ▶P25 こどもの医療費助成 ▶P19 / 母子及び父子家庭等医療費助成事業 ▶P20 妊婦支援給付金(2回目) ▶P18 未熟児養育医療の給付 ▶P18	
--	---	--

支援・講座・教室など

マタニティスクール・講話(予約制) ▶P16 子育て支援センター ていんさぐ ▶P8 / 地域の子育てひろば ▶P9		あかちゃん教室 ▶P27
---	--	--------------



保育

		一時預かり(一時保育) ▶P33
--	--	------------------

相談

こども家庭センター(電話相談、来所相談、訪問相談) ▶P14 栄養相談(予約制) ▶P27		
--	--	--

(以下は広告スペースです)

生まれてからずっと通える歯医者さん

Mic Dental Clinic








診療メニュー

一般診療・小児歯科・矯正歯科・小児矯正歯科
妊婦歯科検診・2歳児歯科検診・成人歯科検診
ハイサイ歯科検診・訪問歯科診療
インプラント・精密根管治療・セラミックetc

※自由診療 50万円程度 ※自由診療 10-15万円程度 ※自由診療 4-14万円程度

診療時間

平日 AM9:00~13:00/PM14:00~17:30
土曜 AM9:00~13:00/PM14:00~17:00
休診 日・祝・旧盆・年末年始

浦添市宮城 5-1-1-3 北部事務署裏通り

予約制 **TEL 098-879-7319**



3か月～5か月

6か月～11か月

1歳～2歳

3歳～就学前

6歳以降

乳児一般健康診査
(前期3～8か月) ▶P26

乳児一般健康
診査(後期
9か月～1歳)
▶P26

1歳6か月児健康
診査 ▶P26

2歳児歯科健康
診査 ▶P26

3歳児健康診査
▶P26



ベビースクール(予約制) ▶P26

ファミリー・サポート・センター ▶P37

病児保育事業 ▶P34

子育て短期支援事業(ショートステイ) ▶P35

ひとり親家庭等日常生活支援事業 ▶P22

保育園・認定こども園・地域型保育 ▶P30

こども誰でも通園制度 ▶P34

わんぱく相談 ▶P27

(以下は広告スペースです)

がねこ歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

浦添市伊祖 2-1-3 メディカルブレイス伊祖 6F-2

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	/	/
14:00～18:00	●	●	●	●	●	/	/	/

院長・歯学博士
公益社団法人
日本口腔インプラント学会
専修医



我如古 清太

※土曜日午後は休診です まずはお気軽にご相談ください

TEL098-874-1182

子どもの成長を見守ろう

3~4か月

首すわり

うつぶせの状態でも肩や胸が上げられるようになれば、首すわりの完成。たて抱きやおんぶもできるよう。

乳児一般健康診査(前期)



アーアー



あやすと微笑む
機嫌が良いと「アーアー」と声を出すように

4~5か月

寝返り

最初は腕が抜けなかったり、うつぶせから戻れないことも。個人差が大きく、ずっとやらないお子さんもいます。

個人差大!



声がる方向に顔を向ける
人見知りが始まる子も

6~7か月

おすわり

支えがなくても少しずつ安定して座れるように。視界が広がり、興味のあるものに手を伸ばすようになります。



声を出すことが増える
体を使った遊びを喜ぶ

7~10か月

つかまり立ち

さらに視点が高くなり、違う高さから見える景色を喜びます。立てても、自分で座れないこともあります。



ひとり遊びが上手になる

離乳食

5・6か月

ごっくん期



なめらかにすりつぶしたもの



7・8か月

もぐもぐ期



舌でつぶせるかたさのもの



厚生労働省「使えるイクメン仕様 子育て書き込みノート」を元に編集

忙しいママ&パパを助けてくれる!



うらええ子育て応援アプリ「母子モ」

母子(親子)健康手帳の電子アプリ版で、「妊娠中の体調・体重記録」や「予防接種の接種予定・実績管理」、「子育て支援情報の提供」など、便利な機能が満載です。



ダウンロードはこちらから

子育て関連の受付予約もできる!



市LINE公式アカウント

市役所で妊婦さんやお子さんを連れて並ぶ保護者の負担を考慮し、LINEを活用した児童扶養手当現況届・保育所等一斉入所受付予約を行っています。



友だち追加はこちらから

からだの発育、こころの発育はお子さんそれぞれ。あせらずに成長を見守ることが大切です。市では、乳幼児に対する相談(→P26~27)も行っています。子育てについての心配や不安がある方はお問い合わせください。

子育て特集

8~10か月

はいはい

行動範囲が格段に広がるため、誤飲防止のために家中の点検を。始める時期やスタイルはいろいろ。個人差があります。

乳児一般健康診査(後期)

個人差大!

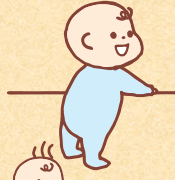


おすわりやハイハイで視界が広がりが好奇心がうまれる手にしたものを口に入れて確認しようとする

10~11か月

伝い歩き

まずは左右どちらかの得意な方向に移動するようになります。脚を交互に出す経験を積むことで、ひとり歩きの練習に。



理解できる言葉が増える
いたずらがさかんになる

11~1歳1か月

1人で立つ

脚は、赤ちゃんの体重を支えるのに十分な強さになりました。あとは最初的一步を待つばかり。



ワンワン
まんま

言葉がだんだん多くなる
「ねんね」「まんま」など言葉もだんだん多くなる

1歳~2歳

よちよち歩き

1人で立ってすぐに1人歩きにチャレンジする子、自信がつくまで歩こうとしない子など、性格的な面も。

1歳6か月児健診

2歳児歯科健診



9~11か月

かみかみ期



歯ぐきでつぶせるかたさのもの



12~18か月

ばくばく期



歯ぐきでかめるかたさのもの

(以下は広告スペースです)



ひびき 内科クリニック

tel. 098-943-2666

沖縄県浦添市経塚786番地経塚クリニックビル1F

www.hibiki-naika.com

発熱診療
(発熱診療は電話予約の上ご来院ください。)

内科・呼吸器内科
無呼吸診療
(睡眠時無呼吸症候群)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00 (受付開始 8:30)	●	●	●	●	●	●	—
14:00~17:30 (受付開始 13:30)	●	●	—	●	●	—	—

※休診日：水・土の午後、日、祝日、年末年始(12/30~1/3)

ユニオンと共用 広々駐車場

「ユニオン経塚店」敷地内



子どもとお出かけしよう!

市内にあるお子さんと一緒に気軽に遊びに行ける屋内施設をご紹介します。

子育て特集



子育て支援センター ていんさく

親子ひろば(無料)と木育ひろば(有料)があり、親子ひろばでは、子育て親子の交流や育児相談、親子で楽しめる講座を開催しており、認可保育所等での保育交流体験も紹介しています。木育ひろばでは、木のおもちゃを取り揃え、木の優しい音色や香り、ぬくもりを感じながら遊べる空間を提供しています。



対象 妊婦、0歳～未就学児と保護者(登録必須)

📍 西洲3-1-1 サンエー浦添西海岸パルコシティ3階

☎ 098-870-0874

🕒 親子ひろば:

月～日曜(水曜と日曜はお休みの週があります。詳しくはホームページ等をご確認ください。)

10:00～12:00 13:00～17:00

木曜日午後は、育児相談の日となっております(予約制)

木育ひろば:

年中無休/10:00～18:00(利用時間は1時間で完全入替制)



{ 誕生会の様子 }

{ 子育て講座 }

{ 出前保育 }



{ 運動会ごっこ }



かげえのクイズ

もんだい かげとおなじかたちのどうぶつをさがしてみよう!



01:47:20



1



2



3



4

地域の
子育てひろば

認定こども園では、親子で一緒に通いながら園児と遊んだり、子育て親子の交流や育児相談、育児講座、出前保育、離乳食、給食体験などができます。

利用日、事業内容などは市ホームページをご覧ください。



当山こども園
子育てひろば
「にこにこ」



牧港こども園
子育てひろば
「さんさん」



浦添こども園
子育てひろば
「あいあい」



内間こども園
子育てひろば
「わくわく」



園内の様子



あおいこども園
給食体験



あいかな認定こども園
親子ダンス



港川こども園
巧技台で遊ぼう！



内間こども園 わくわく
親子リトミック



(以下は広告スペースです)

有限会社 浦添電材
URASOEDENZAI.CO.LTD
代表取締役 具志堅 興一
〒901-2131 沖縄県浦添市牧港 2-4-1
TEL (098)879-3501
FAX (098)877-9581

造園・土木建設業〈設計・施工・管理〉
合同会社 浦添グリーン工業
代表者 城間 孝和
沖繩県浦添市仲間一丁目 22 番 2 号
TEL/FAX 098-875-7405

うちの危険箇所チェック

おうちの中には、子どもの興味を引く「危険」がたくさんあります。あてはまる場所や物の位置をしっかりと確認して、事故対策を家族で考えておきましょう。

子どもの目線で
見ると危険が
いっぱい！

ベランダ

踏み台があると登って転落の危険
ベランダの柵の幅は大丈夫？

キッチン

刃物でのけが、熱い鍋などでのやけど
2歳くらいになると背伸びすれば届くので注意

階段

転倒・転落

電気ケトル

転倒時の湯漏れによるやけど
湯気をさわったのやけど
コードをひっぱる・かじる

ビニール袋

窒息の危険、誤飲

アイロン

やけど
コードをひっぱる・かじる

テーブル・イス

テーブルクロスを引っ張って
上の物の落下によるけが
イスからの転落

おもちゃ

誤飲

小さなおもちゃは
誤飲の可能性が
あり危険！

(以下は広告スペースです)

医療法人 しおり会 みゆき小児科

小児科

小児内分内分泌内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	×	●	●	×
予防接種 (予約制) 乳児健診 14:00 ~ 15:00	×	●	×	×	●	×	×
14:00 ~ 17:30	●	15:00~	●	×	15:00~	×	×

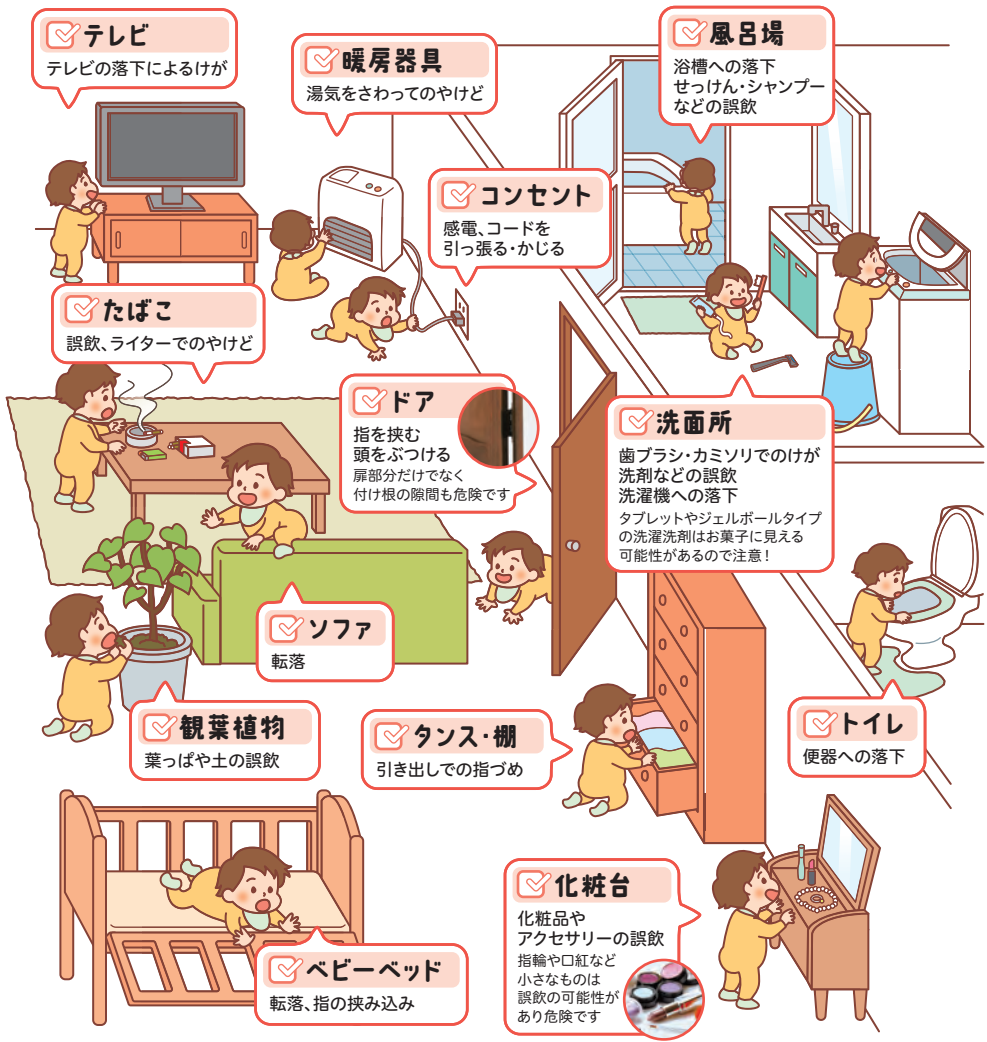
※予防接種、乳児健診専用の曜日・時間以外でも受付できますので、ご希望の方はお問い合わせください。
その他の休診日：祝祭日、旧盆中（ウーケイ）、年末年始（12/30から1/3）

ネット予約あります



浦添市前田 3-3-8 103

TEL098-878-5828



(以下は広告スペースです)

朝7:30より早朝診療を行っています

お気軽にご相談下さい

・めまい・子供の中耳炎・副鼻腔炎・へんとう炎・飲み込みにくさ(嚥下障害)



診療時間	月	火	水	木	金	土
7:30-11:00 (受付 7:00-10:30)	●	●	●	●	●	●
13:00-16:00 (受付 13:00-15:30)	●	●	/	●	●	/
休診日: 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日						
HP: https://genka-ent.com/						



院長: 又吉 宣



げんか耳鼻咽喉科

TEL: 098-876-9500

浦添市伊祖 2-3-1 サンチャイルドめぐみⅡ 2F

子どもの
安全・防災

赤ちゃん家庭の防災

地震はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときを想定しておきましょう。



・ 事前対策が大事 ・ ① 非常用持出袋を用意しておきましょう!

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。また、両手が使えるようリュックにつめておきましょう。

② お母さん・赤ちゃん用必要グッズ



③ 家族で話し合しましょう! 次のことを確認!

- 防災マップやハザードマップで自宅周辺の危険箇所を把握する
- 避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックする
- 災害時の家族の連絡方法を決めておく
- 家庭での役割分担を決めておく (ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切る、など)
- 浦添市からの災害情報の入手手段を把握する



(以下は広告スペースです)



CO・OP 共済はケガの通院保障も対応しています。

K-88866-2603

追加保障としてもお役に立えます。お守り代わりにご検討ください。

・ケガの通院でお役に立てた事例

ケース①自宅の階段で足を滑らせ転倒し、顔面に切り傷を負った。(1才男子)

ケース②保育園で滑っておもちゃ箱にぶつかり、顎に切り傷を負った。(4才女子)

詳しくはこちら



※実際のお支払いは共済金請求書類で提出後の判断となります。 契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会
【CO・OP 共済ニュース】CO・OP 共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

※CO・OP共済について詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。

ケーススタディ

① 妊娠中に避難生活をするようになったら？

● 冷え

妊娠中は冷えるとおなかが張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。

● エコノミークラス症候群

妊婦は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分とって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

● 妊娠高血圧症候群

避難所の食事は塩分が高いこともあり、血圧が高くなることがあります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、受診できるように手配してもらってください。



② 赤ちゃんが一緒のときに地震がおきたら？

● 地震発生時

赤ちゃんや子どもを抱き、特に頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。

● 揺れがおさまったら

火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるため、室内でも靴を履いて行動しましょう。

● 屋外避難/屋内避難

テレビやラジオで情報を収集し、必要に応じて避難の準備をしましょう。津波の心配がなく自宅が無事であれば、避難所よりも「在宅避難」が有効です。



かげえのクイズ

もんだい かげとおなじかたちのくるまをさがしてみよう！



1



2



3



4

かぎまこ