

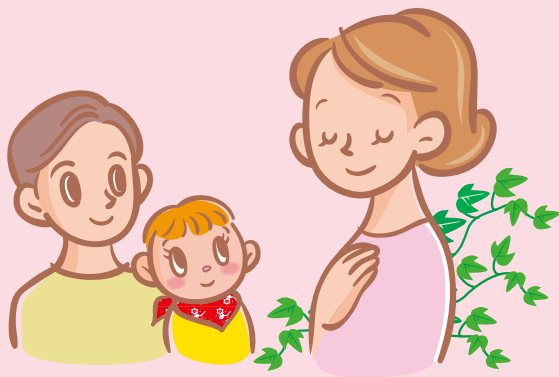
# もりおか 子育てぶっく



盛岡市

# はじめに

もりおかに住むパパ・ママが、  
楽しく安心して子育てができるために、  
そして、かけがえのないお子さんが、  
もりおかの四季折々の環境の中で、  
たくましく元気に育ってくれることを祈って作成しました。  
お子さんが生まれてから小学校に入る前までの情報がのっています。  
ご活用いただければ幸いです。



## お母さんには 幸せ気分が大切

マタニティブルーズを知っていますか。10か月間、妊娠や出産のために働いてきたホルモンが、出産と同時にいっきに妊娠前の状態に戻るためにおこる変化です。お母さんは、ちょっとしたことで悲しくなったり、不安になったり、憂鬱になったりします。ホルモンバランスが安定するまでの間、普段よりもおらかな気持ちでお母さんのサポートをお願いします。ゆとりがなさそうな時こそ、気分転換をさせたり、手をぬくことも育児と教えてあげてください。お母さんの幸せな気分が、赤ちゃんを安心させます。ご主人やご家族の温かい気配りが、何よりもの支えです。

## いろいろな手続きは 済みましたか

出産育児一時金や児童手当など数々の補助や援助を受けるための手続きも必要ですから、しっかりチェックし、届け出をしましょう。

ひとり親で子どもを育てていく場合もひとり親・寡婦等医療費助成や児童扶養手当などの助成がありますから情報を得ておきましょう。「こどものための手当・助成」をご参照ください。

# C O N T E N T S

盛岡市がおこなう子育て支援 …… 2

こどものための手当・助成 …… 4

乳幼児健康診査のご案内 …… 8

もりっこ健診 …… 11

歯科健診 …… 12

予防接種カレンダー …… 14

すくすくメモ …… 16

こどもの栄養 …… 22

住まいの安全点検 …… 32

子育て支援センターと子育てサポーター

子育て支援センター情報 …… 34

子育てサポーター、子育てサークル情報 …… 36

困ったときの相談窓口 …… 38

こどもをあずける

保育園情報、幼稚園情報 …… 41

地域の遊び場

公園、図書館、児童センター情報 …… 47

こどものからだ

病気のサイン／どこを受診したらいい？ …… 51

小児科医からのアドバイス …… 54

眼科医からのアドバイス …… 55

耳鼻咽喉科医からのアドバイス …… 57

皮膚科医からのアドバイス …… 59

医療機関一覧 …… 61

子育て支援マップ

ガンバ!

やった、やった!  
ハイハイしてる



ちゃんと見ていないと  
どこまでも行っちゃうぞ…



パパ・ママ、ありがとう  
こんなに大きくなったよ