

# 子育てサロン

主任児童委員主催の親子で遊べる仲間作りの場、身近な相談場所として開催しています。

お住いの近くでお友達作りや主任児童委員さんに育児相談ができる「子育てサロン」をご存じですか?ぜひ一度、遊びに行ってみてください!

## ①主な会場 ②主な開催日時



### 未来へはばだけ「ぐんぐん」

- ①かまくらっ子せきや 他
- ②月1回程度 10:00~11:30

みんなと一緒にわいわいしましょう!子育ての不安や悩みを一緒に悩んだり、笑ったりしましょう♪

大船駅

### 子育てサロン 子ぶくろ家

- ①小袋谷公会堂
- ②第3火曜日 10:00~11:00

子育てママ・パパのパートナーおしゃべりでストレス発散!!  
いっしょに子育てを楽しみましょう♪

### 子育てサロン 「Palette」

- ①西鎌倉みんなの家 他
- ②毎月第2・4金曜日 10:00~11:30

子育て中のママ・パパ“ほっ”とひといきしませんか  
たくさんのおもちゃもあるので、遊びに来てね♪

湘南モノレール

### 深沢キッズネット

- ①深沢学習センター 他
- ②月1回程度 10:00~12:00

みんなでのびのび、楽しくあそぶよ!鎌倉中央公園など野外での活動もあるので、お気軽に遊びに来てください♪

北鎌倉駅

鎌倉駅

### 子育てひろば 「ぽっけ」

- ①腰越行政センター
- ②毎月第4火曜日 10:00~15:00

おもちゃのある部屋で自由遊び。情報交換、おしゃべりのためのフリースペースです。お好きな時間に来てください♪

江ノ島電鉄

### つくしっ子

- ①鎌倉市福祉センター
- ②毎月第2木曜日 10:00~11:30

お友達と知り合ったり、情報交換しています。毎月、イベントを企画していますので、ぜひ遊びに来てください♪



どの地域の子育てサロンにも参加できます。予約が必要な場合や会場等が変更になる場合があります。各子育てサロンの開催については、チラシや鎌倉市公式LINEでお知らせします。

### のびのび子育て

- ①岩瀬公会堂 他
- ②第2水曜日 10:15~11:15

手遊びやリズム体操など、親子で楽しく遊びながら、子育てで困っていること、知りたいことなどお話しませんか♪

### 子育てサロン ひよこ

- ①かまくらっ子にかいどう
- ②毎月第1・3金曜日  
10:00~12:00

親子で地域のお友達を作りませんか?広いスペースで遊んだり、おしゃべりや情報交換など、自由に楽しく過ごしてください♪

### Fly2 kids

(フライフライキッズ)

- ①見田記念体育館
- ②毎月第1~3金曜日  
10:30~12:30

広い体育館で飛んだり、跳ねたり。親子で自由に遊べる場所と親子遊びのお手伝いをします♪

## サロンの様子



詳しくはP58の二次元コードから各ホームページをご確認ください。

問い合わせ先 生活福祉課 ☎61-3958

# 鎌倉きらきらマップ

## 市内の

- ・指定避難所(ミニ防災拠点)
- ・広域避難場所

いざというときのために右の全域図で避難所などをチェックしましょう。

### 指定避難所(ミニ防災拠点)

市内で震度5強以上の地震が発生した際などに開設される避難所です。市立小中学校を指定しており、食糧や防災資機材などを備蓄しています。

### 広域避難場所

火災の延焼拡大による輻射熱や煙から一時的に身を守る場所です(避難生活を送ることのできる物資の備蓄はありません。上記の避難場所へ移動してください)。

● … 指定避難所(ミニ防災拠点) ● … 広域避難場所

子どもの防犯・防災 ▶ P74～76

#### 問い合わせ

総合防災課 ☎ 23-3000 (内線 2614)



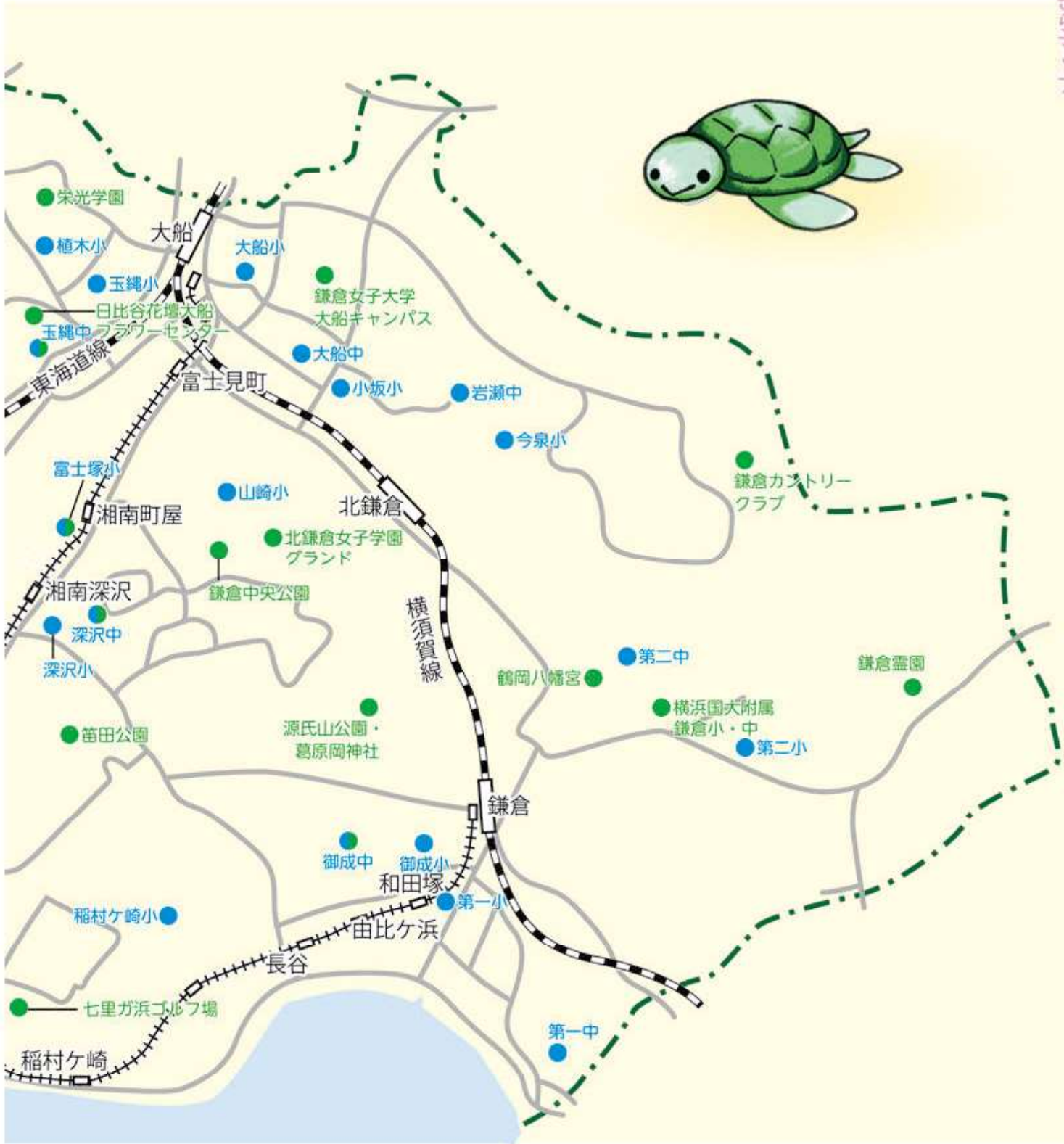


# 鎌倉市 防災情報マップ



※ご使用の端末により表示が異なる場合がございます


鎌倉市の防災マップ




# 鎌倉きらきらマップ

## おでかけ

- 公園・緑地等
- スポーツ施設
- 子育て支援センター・図書館等
- 店舗
- 放課後かまくらっ子

 …授乳可 (受付または職員にお声かけください。別室をご用意する場合があります。)

 …おむつ替えベッド

 …ベビーキーパー

### 放課後かまくらっ子

小学校の授業がある平日と土曜日に乳幼児のお子さんも利用できます。

平日 10:00~13:00

土曜日 10:00~17:00(10月~3月10:00~16:30)

※12:00~13:00昼食利用可

		授乳可	おむつ替え可	ベビーキーパー	多目的トイレ
①	にかいどう	○	○	○	○
②	だいいち	○	○	○	○
③	おなり	○	○	○	○
④	いなむらがさき	○	○	×	○
⑤	しちりがはま	○	○	×	○
⑥	こしごえ	○	○	○	○
⑦	にしかまくら	○	○	○	○
⑧	ふかさわ	○	○	○	○
⑨	ふじづか	○	×	×	×
⑩	やまさき	○	×	×	×
⑪	おおふな	○	×	×	○
⑫	おさか	○	○	○	○
⑬	いまいずみ	○	○	×	○
⑭	たまなわ	○	○	○	○
⑮	うえき	○	○	×	○
⑯	せきや	○	○	○	○





鎌倉市  
「こども居場所マップ」  
で詳しい地図を  
ご覧いただけます



※ご使用の端末により表示が異なる場合がございます


鎌倉市のこども居場所マップ




# 鎌倉きらきら マップ

## 保育所・幼稚園・ 認定こども園等

- 保育所
- 届出保育施設等
- 幼稚園
- 認定こども園
- 病児・病後児保育施設

 …授乳可 (受付または職員にお声かけください。別室をご用意する場合があります。)

 …おむつ替えベッド

 …ベビーキーパー



鎌倉市  
「こども居場所マップ」  
で詳しい地図を  
ご覧いただけます



※ご使用の端末により表示が異なる場合がございます

鎌倉市のこども居場所



# 鎌倉きらきら マップ

## 小学校・中学校・ 教育文化施設等


- 市立小学校
- 市立中学校
- 国・私立小学校
- 国・私立中学校
- 特別支援学校
- 教育文化施設
- 乳幼児健康診査・育児教室会場
- 4か月児・お誕生前健康診査 実施医療機関

### 4か月児・お誕生前健康診査 実施医療機関


	医療機関名	電話番号
①	足立医院	22-2125
②	かまくらファミリークリニック	22-0522
③	藤本小児科医院	22-0381
④	鎌倉アーバンクリニック	61-3305
⑤	山下・ごとう小児科内科	22-1726
⑥	腰越中央医院	32-5511
⑦	西鎌倉こどもクリニック	39-1134
⑧	みやげこども医院	45-8068
⑨	湘南かまくらクリニック	43-1717
⑩	遠藤クリニック	23-2355
⑪	まつむらファミリークリニック	45-3335
⑫	いくた小児クリニック	47-4787
⑬	大船こどもクリニック	45-6393
⑭	すくすくまことくりにつく	47-3939
⑮	しみずこどもクリニック	46-2255
⑯	安保小児科医院	48-6206

- ※健康診査を受ける際は事前に医療機関にお問い合わせください
- ※実施医療機関は変更になることがあります
- ※医療機関の住所は右上二次元コードよりご覧いただけます



 …授乳可(受付または職員にお声かけください。  
別室をご用意する場合があります。)

 …おむつ替えベッド

 bk …ベビーキーパー

鎌倉市  
「こども居場所マップ」  
で詳しい地図を  
ご覧いただけます



※ご使用の端末により表示が異なる場合がございます

鎌倉市のこども居場所マップ





# 完全自由設計で鎌倉を暮らす。

鎌倉の地形や暮らしに合わせた設計やデザイン。ぜひお近くの展示場をご覧ください！

アキュラホーム

## 01 藤沢展示場

「土間空間」が暮らしを広げる  
開放感のある豊かな住まい

深い軒や風通しの良い間取りで、自然と共生する環境に優しい家を実現。伝統の知恵と現代技術を融合し、家事がラクになる工夫も施しています。



Fujisawa Store  
Overview



CHECK!

外シャワーから広い土間空間につながる造り。アウトドア用品の収納やサーフボードのお手入れなど用途多様な便利空間です！

CHECK!

美しい木の質感をいかした「ストリップ階段」を採用しました。蹴込み板が無いので視線が抜けて、より開放的なイメージに。



〒251-0042  
神奈川県藤沢市辻堂新町4-2  
(nkハウジングプラザ藤沢内) TEL: 0466-37-1860  
営業時間: 10:00~19:00 (定休日/水曜日)

アキュラホーム

## 02 港南台展示場

超空間×耐震等級3を両立する住まい

お互いの気配を感じながら、家族が自由にくつろげるオープンライフ。吹き抜けリビング・ガーデンテラス・ワークスペースなど暮らしを豊かにする間取り設計となっています。



Kounandai Store  
Overview



CHECK!

家具のように空間になじむデザインキッチン。キッチンと横並びに配置したダイニングは、配膳も片付けもスムーズです！

CHECK!

大空間と大開口をとり入れた開放的なリビング。一面の窓と吹き抜けが織りなすダイナミックな空間をぜひ体感してください。



〒234-0054  
神奈川県横浜市港南区港南台3-16-3  
(nkハウジングプラザ港南台内) TEL: 045-835-6333  
営業時間: 10:00~19:00 (定休日/水曜日)

「きらさら」  
読者さまへ

藤沢展示場 来場特典  
港南台展示場

下記二次元コードを読み取り、特設ページからお申し込みください。

🎁 もれなく！  
Amazonギフトカード

3,000円分  
プレゼント

🎁 さらに！

ご計画のある方のご相談で

2,000円分  
プレゼント



\*アキュラホームの展示場に初めてご来場の方限定です。詳しくは特設ページをご覧ください。

こんなご相談お待ちしております

- 現居を建て替えたい！
- 土地探しからお願いしたい！
- 住宅ローンの相談をしたい！
- 間取り提案をしてほしい！
- 完成・構造現場を見たい！
- お金のプロに資金計画を相談したい！

カタログ  
取り寄せ



子育て家族の  
事例





医療法人社団 守巧会

# 矢内原ウイメンズ クリニック

**産婦人科  
(不妊治療)**



診療時間

休診日 木曜午後・日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	△
15:00~19:00	●	●	●	△	●	▲	△

▲…土曜日17時までとなります

※最終受付時間は、午前午後とも最終時間の15分前まで。(平日午後の場合、受付18時45分まで)

ご予約・  
お問い合わせは

〒247-0056 鎌倉市大船1-24-30アゴラ大船4F

**☎0467-50-0112**



医療法人社団 守巧会

# 矢内原医院

**産科**

**婦人科**

**産婦人科**

入院・分娩  
設備あり



診療時間

休診日 日曜午後・祝日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	▲	●	●	●	●	●	△

▲…月曜午後は母子1ヶ月健診のみとなります

※最終受付時間は、午前午後とも最終時間の30分前まで。

ご予約・  
お問い合わせは

〒247-0056 鎌倉市大船2-17-18

**☎0467-44-1188**



医療法人社団 守巧会

# すくすくまこと くりにつく

**小児科**

一般診療・乳幼児健診  
予防接種・発育相談



診療時間

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	△	●	●	●	△
14:00~15:30 乳幼児健診・予防接種	△	●	△	●	●	△	△
15:30~18:30	▲	●	△	●	●	△	△

▲…16:00~ ※乳幼児健診・予防接種…完全予約制

ご予約・  
お問い合わせは






〒247-0056 鎌倉市大船2-25-20-1F

**☎0467-47-3939**



# すくすくカレンダー

すくすくカレンダー妊産婦用

時期	~	~	~	~	~															
月数	第2月				第3月				第4月				第5月				第6月			
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
あかちゃんの様子 (大きさは目安です)	心臓がトフトフ!				指、目、鼻ができる				産毛が生え始める				髪、眉、爪が生える				胎動が…!			
	 頭からおしりまで 7-17mm				 頭からおしりまで 45mm				 胎盤完成!								 推定体重 600g			
利用できる サービス一覧	母子健康手帳の交付* ▶ P18 *多胎と分かった場合は、母子健康手帳と補助券の追加をもらいましょう																			
	妊婦健康診査 ▶ P18 4週間に1回																			
	 鎌倉市LINE登録 妊婦歯科健康診査 ▶ P18 ◀ 鎌倉市公式LINE 二次元コード																			
	母性健康管理指導事項連絡カード ▶ P18																			
心配なこと、知りたいことなどを母子保健コーディネーター(助産師・保健師)に相談																				
やっておきたい ことリスト	<input type="checkbox"/> タバコをやめる <input type="checkbox"/> お酒をやめる <input type="checkbox"/> 分娩施設を検討する <input type="checkbox"/> 薬の服用は事前に医師に相談				<input type="checkbox"/> 母子健康手帳をもらう <input type="checkbox"/> 出産応援ギフトを申請する ▶ P19 <input type="checkbox"/> 分娩施設を予約する <input type="checkbox"/> 家族の風疹の予防接種を検討				<input type="checkbox"/> 産後の生活について家族で話し合う <input type="checkbox"/> 産後ケアやファミサポ等のサービスの情報を集める				<input type="checkbox"/> (必要時) 歯科治療 <input type="checkbox"/> 適度な運動をする <input type="checkbox"/> 地域や産院の両親学級を調べる				<input type="checkbox"/> (必要時) 歯科治療 <input type="checkbox"/> 必要な育児グッズについて準備を開始			
	自分だけのTo doリストを作ってみましょう!																			

## 産前にやっておきたいこと

- 赤ちゃんがいる生活をイメージし、育児家事について具体的に話をしましょう
- パートナーの育休取得や、祖父母からのサポートを含めた産後3か月くらいまでの計画を家族で立ててみましょう
- 産後ケアサービス、子育て支援情報を集めましょう ▶



## 入院中～産後1か月 の役割分担を 考えてみよう

主サポート ▶ \_\_\_\_\_

沐浴 ▶ \_\_\_\_\_

炊事

朝 ▶ \_\_\_\_\_ 昼 ▶ \_\_\_\_\_ 夜 ▶ \_\_\_\_\_

# 妊産婦用

出産予定日

 /  / 

助産師・保健師

~				~				~				~				~			
第7月				第8月				第9月				第10月				誕生			
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	誕生	1か月	
お腹の中でうとうと…				耳がしっかり聞こえる				ふっくらしてくる				生まれてくる最終準備♪				ママパパとご対面♪			
																			
推定体重 1,000g				推定体重 1,500g				推定体重 2,000g				推定身長 50cm 推定体重 3,000g							
2週間に1回				1週間に1回															
				妊娠中からの子育て教室 ▶ P18															
												産婦2週間健診 産婦1か月健診							
												家庭訪問・電話相談 ▶ P23							
												産後の配食サービス ▶ P22							
												産後ケア利用 ▶ P22							
												国民健康保険料の産前産後期間軽減 国民年金保険料の産前産後期間免除 ▶ P19							
☎0467-61-3944																			
<input type="checkbox"/> 塩分や糖分の取りすぎに注意 <input type="checkbox"/> (必要時) 保育園のリサーチ <input type="checkbox"/> (必要時) ファミサポ登録 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 産後に必要な手続きを確認 <input type="checkbox"/> (必要時)市の子育て教室に参加 <input type="checkbox"/> あかちゃんを迎えるお部屋の準備 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 入院用セットの荷造り <input type="checkbox"/> 里帰り出産の人は34週位までに帰省 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 入院の手段を確認 <input type="checkbox"/> あかちゃん用スペースの準備 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> ゆっくり休む <input type="checkbox"/> 子育て応援ギフトを申請する ▶ P19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

すくすくカレンダー 妊産婦用

- 買い物 ▶
- 授乳 ▶
- おむつ替え ▶
- 洗濯 ▶
- 掃除 ▶
- 上のきょうだいの世話・送迎 ▶

## 産後のサポートについて

一人で子育て頑張りすぎていませんか？

産後1か月は身の回りの家事、洗濯、掃除は他の方をお願いし、ママは休むことを優先しましょう。

どうしてもサポートが得られそうにない時はご相談ください。

# すくすくカレンダー

すくすくカレンダーー乳幼児用

あかちゃんの成長			
	あかちゃん誕生	生後3~4か月	生後6か月頃~
届け出	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 出生届</li> <li><input type="checkbox"/> 小児医療証</li> <li><input type="checkbox"/> 出産育児一時金</li> <li><input type="checkbox"/> 児童手当</li> <li><input type="checkbox"/> 出生連絡票 ▶ P20</li> </ul>		
健診・教室	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> すくすく手帳 ▶ P20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 乳幼児健康診査や育児教室等</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>4か月児健康診査 ▶ P21</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>まんま♡る〜ぶ (6か月児育児教室) ▶ P21</p> </div>	
相談・講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 乳児家庭全戸訪問 ▶ P25</li> <li>■ 産後ケア事業 ▶ P22</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 初期の離乳食教室 ▶ P21 P25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 抱っこdeシャベル(乳幼児健康相談) ▶ P21 P25</li> </ul>
子どもでかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 子育て支援センター ▶ P59</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 子育てサロン ▶ P58</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 図書館 ▶ P62</li> </ul>

# 乳幼児用



1歳頃

2~3歳頃

お誕生前健康診査  
▶P21

1歳6か月児健康診査  
▶P21

2歳児歯科健康診査  
▶P21

3歳児健康診査  
▶P21

■ わくわく遊びクラス ▶P21

■ 後期の離乳食教室 ▶P21・P25

■ 放課後かまくらっ子 ▶P50・P60 ■ 地域子育て相談機関 ▶P59



# 妊娠がわかったら

## 母子健康手帳・父子手帳

こども家庭センター ☎61-3944

母子健康手帳は、妊娠から出産までの経過、お子さんの発育・発達や予防接種履歴などを大人になるまで記録するものです。医師または助産師により妊娠の診断がされたら、早めにこども家庭センター(各支所でも可)にお越しください。届出には、個人番号カード、本人確認書類の提示が必要です。

なお、外国籍の方等には、外国語版の母子健康手帳も用意していますので、ご相談ください。紛失、外国出生、後でわかった多胎の場合は、ご連絡ください。

父子手帳は、かながわ版父子手帳「パパノミカタ」(ウェブサイト)をご活用ください。



妊娠がわかったら

## 電子母子手帳

神奈川県が提供する、電子母子手帳サービスです。

予防接種や子育ての記録がスマホで簡単にできます。お持ちの母子健康手帳と併せてご活用ください。

※本サービスは、「ルナルナ」を運営する(株)エムティーアイが、神奈川県の委託を受けて、開発・運営しております。



<https://www.mchh.jp/>

## 妊産婦健康相談・家庭訪問

こども家庭センター ☎61-3944

妊娠・出産後の生活や食事のことについて、随時、相談をお受けします。電話相談・家庭訪問なども行っていますので、お気軽にご連絡ください。

## 助産施設での助産の実施

こども家庭センター ☎61-3896

妊産婦が経済的な理由により、入院助産を受けることができない場合は、助産施設において助産が受けられます。ただし、要件等がありますので、詳しくはお問い合わせください。

## 妊産婦健康診査

こども家庭センター ☎61-3944

母子健康手帳交付時に、妊産婦健康診査費用補助券をお渡ししています。

県外医療機関等、補助券の取り扱いができない場合、すみやかにお知らせください。転入された妊婦の方はこども家庭センターにお問い合わせください。

### 健診・分娩を実施している市内医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	健診	分娩
矢内原医院	大船 2-17-18	☎44-1188	●	●
横井レディースクリニック	大船 1-12-17 リオンビル3F	☎41-0015	● (条件付き)	
湘南鎌倉総合病院	岡本 1370-1	☎46-1717	●	●

※受診される際には、電話等でお問い合わせください。

## 妊婦歯科健康診査

こども家庭センター ☎61-3944

妊娠中に1回、無料で歯科健康診査が受けられます。妊娠中のお母さんのお口の健康は、赤ちゃんにも影響を与えます。是非、ご活用ください。

## 母性健康管理指導事項連絡カード

神奈川労働局雇用環境・均等部 指導課  
☎045-211-7380

医師等から母体または胎児の健康保持等について受けた指導を、妊婦の働く職場に的確に伝達するためのカードです。こども家庭センターでお渡しします。また、母子健康手帳のコピーでも使用できるほか厚生労働省のホームページからもダウンロードできます。

## 妊娠中からの子育て教室 (プレママ・プレパパクラス)

こども家庭センター ☎61-3944

産後の生活のお話と沐浴や抱っこの実習を行います。地域の子育て施設やサービスに関すること等、子育てをしていくときに役立つ情報をお伝えします。その他「妊娠中のママケア」や「妊娠期の食事セミナー」など妊娠中から参加できる講座があります。詳細は市ホームページをご確認ください。

## 国民健康保険料の産前産後期間軽減

保険年金課 ☎61-3955

国民健康保険被保険者の方が出産されたとき、産前産後の国民健康保険料が軽減されます。軽減される期間は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間で、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の属する月の3か月前から6か月です。軽減の対象は軽減される期間の国民健康保険料の所得割及び均等割の全額となります。届出には、産前産後期間に係る国民健康保険料軽減申出書(市のホームページからダウンロードできます)、出産予定日または出産日の確認ができるもの(母子健康手帳等)、マイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード等)、本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)が必要となります。

## 国民年金保険料の産前産後期間免除

保険年金課 ☎61-3963

国民年金第1号被保険者の方が出産したとき、出産前後の国民年金保険料が免除されます。免除された期間は保険料を納付したのものとして将来の年金額に反映されます。対象期間は出産予定日または出産した月の前月から4か月間で、多胎妊娠の場合は出産予定日または出産した月の3か月前から6か月間です。届出は出産予定日の6か月前から可能。年金手帳又は基礎年金番号通知書、母子健康手帳、本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証等)をご持参ください。なお、出産後でも届出可能です。

## 性と健康の相談

### 「からだところの健康相談」

県鎌倉保健福祉事務所 ☎24-3900

からだところの健康について、産婦人科医師と心理カウンセラーがご相談に応じます。(からだやこころの不調、性の悩み、妊娠・出産について、流産死産後の相談、更年期障害など)予約制です。詳しくはお問い合わせください。

## 妊婦さんの歯ぐきの検診

県鎌倉保健福祉事務所 ☎24-3900

歯と歯ぐきの状態のチェックと歯みがきレッスンをを行います。予約制です。

詳しくはお問い合わせください。

## かながわプレコン相談

神奈川県健康増進課 ☎045-210-4786

### ▶プレコンセプションケア(プレコン)とは

自分の身体や将来の妊娠について正しく理解して日常生活や健康に向き合い、ライフプランを考えていこうというものです。

### ▶かながわプレコン相談

妊娠や出産、産後に関する疑問や悩み、健康管理に関する相談に、産婦人科医師や助産師が応じています。



<https://www.okanouenooisyasan.com/obstetrics/>

## 出産・子育て応援ギフト

こども家庭センター ☎61-3896

全ての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を整備するため、相談支援の充実と経済的支援を一体的に行います。

### ▶支給額

#### ○出産応援ギフト

妊娠届出後妊娠1回につき50,000円

#### ○子育て応援ギフト

出生後児童1人につき50,000円

### ▶申請方法

#### ○出産応援ギフト

妊娠の届出時の面談等を受けた後に申請書の提出が必要です。

#### ○子育て応援ギフト

出生後の家庭訪問等を受けた後に申請書の提出が必要です。

※詳細は鎌倉市ホームページをご覧ください。



# あかちゃんが生まれたら

## 出生届

市民課 ☎61-3906

腰越支所 ☎33-0710/深沢支所 ☎48-0021  
大船支所 ☎45-7711/玉縄支所 ☎44-2217

生まれた日を含めて14日以内に出生地・本籍地  
または届出人所在地のいずれかに届け出ます。  
届け出る人は、父または母です。

### ▶ 持っていくもの

- 出生届(右半分に医師等の証明が必要)
- 母子健康手帳

## 小児医療証

こども家庭センター ☎61-3896

健康保険に加入している0歳～18歳までのお子  
さんの通院と入院にかかる医療費を助成します。

### ▶ よくある質問

**Q** 市外の医療機関で受診した場合は？

**A** 神奈川県内の医療機関では窓口で「医療証」を提示することで支払いが不要となります。

県外の医療機関にかかった場合や、緊急のため医療証を持たずに受診した場合は、いったん自己負担分を支払い、後ほど、「医療証」・健康保険証・領収書・振込先口座のわかるものを持参して、こども家庭センターで手続きをしてください。

## 出産育児一時金

保険年金課 ☎61-3607

国民健康保険加入者が出産したときに支給されます。

### ▶ 支給額

500,000円

### ▶ 支給方法

原則として分娩(べん)者等の同意を得た上で、市が医療機関等に直接支払います。

なお、出産費用が出産育児一時金の額を下回った場合は、差額を世帯主に支給します。

## 児童手当

こども家庭センター ☎61-3896

高校生年代までの児童を養育している方を対象に、偶数月(年6回)にそれぞれ前月までの2か月分を支給します。なお、大学生年代のお子さんを養育している場合は、第3子以降のカウント対象になります。

### ▶ 支給額(月額)

- 0歳～3歳未満  
(第1子・第2子)…………… 15,000円  
(第3子以降)…………… 30,000円
- 3歳～高校生年代  
(第1子・第2子)…………… 10,000円  
(第3子以降)…………… 30,000円

## 出生連絡票(兼低出生体重児の届出書)

こども家庭センター ☎61-3944

お子さんが生まれたら、母子健康手帳にある「出生連絡票」をお出してください。乳児家庭全戸訪問の連絡をさせていただきます。

なお、低出生体重児の場合は、母子保健法に定められている届出を兼ねます。

## すくすく手帳

こども家庭センター ☎61-3944

鎌倉市で受けることができる乳幼児健康診査受診票・育児教室記録票の冊子で、その時のお子さんの食事や遊び、生活の様子を記入してもらったものです。母子健康手帳と合わせて、成長の記録としてご活用ください。お子さんが生後2～3か月になる頃にお届けします。

鎌倉市に転入された方で4歳未満のお子さんがいる場合は、こども家庭センターまでご連絡ください。



## 乳幼児健康診査・育児教室

こども家庭センター ☎61-3944

お子さんの成長に合わせ、様々な健康診査や育児教室を行っています。

名称	対象年月日	参加
産後のママケア	生後1～4か月	○
遊び場デビュークラス	生後1～5か月	○
抱っこdeシャベル(乳幼児健康相談)	1か月～おおむね4歳 ▶P25	○
パパとあかちゃんおでかけクラス	生後2～7か月	○
4か月児健康診査☆	4か月～おおむね5か月	●
初期の離乳食教室	4～6か月 ▶P25	○
まんま♡る～ぶ(6か月児育児教室)	7か月になる月 ▶P25	●
後期の離乳食教室	9～11か月 ▶P25	○
お誕生日健康診査☆	10か月～おおむね1歳	●
わくわく遊びクラス	1歳2～4か月	○
1歳6か月児健康診査	1歳9か月になる月	●
2歳児歯科健康診査	2歳6か月になる月	●
3歳児健康診査	3歳6か月になる月	●

●全員  
○希望者

☆個別に医療機関で実施。受診するときは、

時間等を医療機関に必ず確認してください。

注1 集団で実施。会場・日程は「広報かまくら」等で、ご確認ください。

注2 対象年月齢は変更する可能性があります。変更の際は、ご連絡いたします。

詳細は  
ホームページを  
ご覧ください。



あかちゃんが生まれたら

LINE公式  
アカウント

## かながわ子育てパーソナルサポート

あなたが求めている子育て情報をタイムリーにお届け!



LINE公式アカウント「かながわ子育てパーソナルサポート」では、お住まいの市町村やお子さまの年齢にあわせて子育て支援情報を配信しています。



令和6年11月  
から新たに

- 月2回まで子育ての専門家に相談ができます  
(妊娠期から2歳未満のお子さまを持つ方)
- チャットボットで知りたいことを検索することができます



問い合わせ




神奈川県次世代育成課 ☎045-210-4690 FAX045-210-8956

友だち追加は  
こちら

## 産後のサポート

こども家庭センター ☎61-3944

産後のお母さんの心と身体の回復を図ることで、安心して子育てができるようなサポートがあります。

メニュー	内容	二次元コード
産後ケア事業 (宿泊型・通所型・訪問型)	あかちゃんと一緒に生活に慣れていけるよう、専門職から育児手技等を学んだり、相談できるサービスです。 (生後4か月まで、日数上限・自己負担あり) ・沐浴や抱っこなどができているか不安 ・授乳がうまくいかない…など 産後の生活で不安や心配があるときにご利用ください。 ※託児はできません。	
産後のお母さん向け 配食サービス	出産日を1日目として、産後60日まで食事を届けてもらえます。 (30食分、自己負担あり)	
鎌倉市ファミリー サポートセンター ▶ P64	産後の家事支援(掃除、洗濯、食事の支度等)は、 生後3か月まで受けることができます(有料)。 生後3か月以降は保育のサポートになります。	

あかちゃんが生まれたら



## 家庭訪問・電話相談

こども家庭センター ☎61-3944

新生児・乳幼児等を対象に、保健師・助産師等が訪問し、発育・発達や育児に関する相談をお受けします。また、窓口や電話でも、育児や離乳食等の相談を、随時お受けしています。お気軽にお問い合わせください。

県鎌倉保健福祉事務所 ☎24-3900

慢性疾病等で長期療養中のお子さんを対象に、療養にかかわる生活上の相談や育児等について、保健師、歯科医師、歯科衛生士等が家庭訪問・電話・面接で相談に応じます。また、教室や講演会を開催しています。

## 予防接種

市民健康課 ☎61-3979

### 母子健康手帳を忘れずに

お子さんを感染症から守るために、予防接種を実施しています。鎌倉市の指定医療機関で受けてください。接種費用は対象年齢内であれば無料です。予防接種の効果や必要性、副反応について理解し、納得したうえで受けましょう。

### 保護者の方へ

年々、子どもの予防接種は種類が増え、接種間隔が予防接種ごとに異なるなど複雑になっています。

医療機関に予約を入れる前に「前回接種した予防接種との間隔があいているか」「対象年齢に該当しているか」等、必ず母子健康手帳で接種の記録を確認しましょう。

**Q** 鎌倉市の指定医療機関で受けられない場合どうなるの？

**A** やむを得ない事情で、鎌倉市の指定医療機関で受けられない場合は、「予防接種実施依頼書」の交付申請が必要です。接種希望日の14日前までに、市民健康課にお申し出ください。交付申請をせずに接種した場合は、全額自己負担となります。

**Q** 予防接種の間隔はどれくらいあければいいの？

**A** 同じ種類のワクチンについては、それぞれ接種間隔が決められています。

- 生ワクチンから次の生ワクチン予防接種まで  
▶4週間(中27日以上あける)  
※生ワクチン…生きたウイルスや細菌の毒性を弱めたワクチン。
- 上記以外の場合  
※接種間隔に制限はありません。

**Q** 次のページの表にない予防接種はどうなるの？

**A** おたふくかぜ、インフルエンザ等の予防接種は全額自己負担です。かかりつけ医に相談してください。

### ●詳しくは…

ワクチンや副反応について

▼国立感染症研究所のホームページをチェック  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>  
冊子「予防接種と子どもの健康」は市役所市民健康課・各支所などにおいてあります。

指定医療機関等

市役所市民健康課・各支所に案内をおいてあります。  
▼鎌倉市ホームページでもご覧になれます  
<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/>



## ▶法律による予防接種（法律の改正等により、変更となる可能性があります。）

☆予防接種における対象年齢の考え方…【始まり】:対象年齢になった当日から接種可能/

【終わり】:「〇歳未満」「〇歳に至るまで」「〇歳に達するまで」はいずれも「〇歳の誕生日の前日まで」接種可能

予防接種名	ワクチン	接種対象年齢		接種間隔と回数		個人通知送付	
BCG (結核)	生	生後1歳に至るまで		1回接種			
小児用 肺炎球菌	不活化	生後2か月 ～60か月に 至るまで	生後2か月～7か月に 至るまでの間に開始	初回:生後24か月に至るまでに27日以上の間隔で ※2回目の接種が生後12か月を超えた場合、 3回目の接種はできません 追加:初回終了後60日以上あけてかつ生後 12か月以上で	3回接種 1回接種	生後1か月 になる月	
			生後7か月～12か月に 至るまでの間に開始	初回:生後24か月に至るまでに27日 以上の間隔で 追加:初回終了後60日以上あけてかつ生後 12か月以上で	2回接種 1回接種		
			生後12か月～24か月に 至るまでの間に開始	60日以上の間隔で	2回接種		
			生後24か月～60か月に 至るまでの間に開始	1回接種			
B型肝炎	不活化	生後1歳に至るまで		2回目:初回から27日以上の間隔を おいて 3回目:初回から139日以上の間隔を おいて	3回接種		
五種混合 ・ジフテリア ・百日せき ・破傷風 ・不活化ポリオ ・ヒブ または 不活化 ポリオ	不活化	初回	生後2か月～90か月に 至るまで	20日以上の間隔で		3回接種	
		追加		初回終了後6か月以上の間隔を おいて		1回接種	
ロタウイルス	経口生	ロタリックス(1価) 生後6週から24週		27日以上の間隔で	2回		
		ロタテック(5価) 生後6週から32週		27日以上の間隔で	3回		
二種混合 ・ジフテリア ・破傷風	不活化	11歳～13歳未満		1回接種		11歳に なる月	
麻しん・風しん 混合または 麻しん単抗原 風しん単抗原	生	1期	生後12か月～24か月に 至るまで	1回接種		生後12か月 になる月	
		2期	小学校入学前年度	令和7年度対象生年月日 平成31(令和元)年4月2日～令和2年4月1日	1回接種	4月上旬	
水痘	生	生後12か月～36か月に至るまで		3か月以上の間隔を おいて		2回接種 生後12か月 になる月	
日本脳炎	不活化	1期初回	生後6か月～90か月に 至るまで	6日以上の間隔で		2回接種	3歳になる月
		1期追加		1期初回終了後6か月以上あけて		1回接種	
		2期	9歳～13歳未満	1回接種		9歳になる月	
		特例措置	平成17年4月2日～平成19年4月1日に 生まれた者で20歳未満 にある者				
HPV (ヒトパピローマ ウイルス)	不活化	①小学校6年生～高校1年生相当年齢の女性 平成21年4月2日～平成26年4月1日生		サーバリックス(2価) 2回目:初回から1か月後 3回目:初回から6か月後	3回接種	小学校 6年生の 4月頃	
		②キャッチアップ接種対象者 平成9年4月2日～平成21年4月1日生の うち、令和6年3月31日までに接種を開始 している方		ガーダシル(4価)・シルガード9(9価) 2回目:初回から2か月後 3回目:初回から6か月後	3回接種*		

\*シルガード9は、15歳になるまでに1回目を受ける場合、合計2回の接種で完了させることが可能です。

## 未病センターかまくら

市民健康課 ☎61-3946

忙しくても、ご自身の健康に目を向けることは大切です。ママとパパが健康で過ごせることが、お子さんの元気にもつながります。身体の状態を知る機会に、ぜひ、未病センターかまくら(鎌倉市福祉センター内)をご利用ください。【予約制】  
(測定(チェック)項目)  
骨密度測定、体組成測定(筋肉量・脂肪量などの測定)、血管年齢測定、貧血測定、血圧測定、健康づくりに関する情報提供



▲  
詳細はこちら

## よろず相談(要予約)

市民健康課 ☎61-3946

保健師・栄養士による健康づくりの相談です。【予約制】  
◆予約方法:電話もしくはメール  
h-seijin@city.kamakura.kanagawa.jp

## 鎌倉市医師会

鎌倉市医師会 ☎22-1245

医療上の問題で悩んでいる方、転入してきたばかりでかかりつけの医師がいない方に、医療機関のご案内等を行っています。

## 抱っこdeシャベル(乳幼児健康相談)

こども家庭センター ☎61-3944

保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による予約相談です。

## 離乳食教室

こども家庭センター ☎61-3944

### ▶初期の離乳食教室

離乳食を開始する概ね4~6か月頃のお子さんの保護者を対象にした教室です。

### ▶後期の離乳食教室

概ね9~11か月頃のお子さんの保護者を対象にした教室です。  
詳細はホームページ等でご確認ください。

## まんま♡る〜ぶ(6か月児育児教室)、ブックスタート

こども家庭センター ☎61-3944  
中央図書館 ☎25-2611

発育の確認と、離乳食のお話や発達を促すふれあい遊び、育児相談を行う教室です。また、ブックスタートでは絵本をお渡しし、お子さんの健やかな心や言葉を育むきっかけづくりをします。

## 幼児食育講座

市民健康課 ☎61-3943

2歳6か月から3歳11か月のお子さんと保護者を対象とした食育講座です。好き嫌いが出てきたり、自分でやりたい!の気持ちが強くなってきたお子さんが楽しみながら食の経験をつむきっかけづくりをします。詳細はホームページ等でご確認ください。



▲  
詳細はこちら

あかちゃんが生まれたら

## 乳児家庭全戸訪問事業

新生児・乳児がいる家庭を対象に、保健師・助産師が訪問しています。お子さんがお生まれになりましたら、母子健康手帳にある「出生連絡票(P20を参照)」をお出しください。後日、訪問の連絡をさせていただきます。

訪問では、ママのほとんどが気にしているあかちゃんの体重を測ります。順調に増えていたらひと安心ですね。また、あかちゃんやママの身体についての心配事や、お気持ちが沈みやすいなどのことはないか、授乳で困っていることはないかなどのほか、予防接種や今後の健診についてのご案内をしています。「上の子もいるので大丈夫」とおっしゃっていたママたちからも、「他では聞けなかった些細なことも聞けて安心した」「上の子の相談もできてよかった」などのお声をいただいています。授乳間隔が開いてくるまでには、十分に睡眠をとれない毎日を送るママたちを心から応援しています。



訪問中の助産師

※市内の出産病院や近隣の助産院で出産された場合、その施設からの訪問になる場合があります。  
※2か月以上里帰りされる方で、滞在先での訪問を希望される場合は、ご連絡ください。

# 子育て応援情報

## 子育てヒント集

保健師が衛生時報に掲載した子育てに関するヒント等を掲載しています。子育ては正解がないので、試行錯誤の毎日です。

「どうしたらうまくいくの?」と困ったり、迷ったときのヒントになったら嬉しいです(\*^-^\*)

一例を  
ご紹介

### お子さんの心を育てる・ おうちの方の心を守るヒント♡



#### ●こどもの安心感・安全感を育てる

おうちの方は、お子さんに「この世の中は安心できる場所」「人は信頼できること」を伝える役目があります。それは、特別なことでなく、「日差しが温かいね」「おむつを替えてすっきりしたね」などの、普段のお世話の中での自然な声掛けやふれあいでよいのです。生まれたばかりの赤ちゃんも、言葉の出始めた幼児さんも、おうちの方に抱っこされた時のおいや、声かけ、表情によって、「居心地がいい」という気持ちが生まれ、それが、お子さんにとっての**安心感や、安全感**につながっていきます。

#### ●大人の心を守る

ただ、その声かけやふれあいを自然にするためには、**する側も安心できる場所、リラックスできる時間が必要**です。教室では、ママに日々の生活を振り返っていただいている、心の中に今、安心できる「場所」「人」「物」「行動」「考え」など、「**安全基地**」をイメージしてもらっています。また、頭でイメージするだけでなく、体でも安心感を体感できるよう、「**深呼吸**」をおすすめしています。呼吸は自分の意思で自律神経のバランスを調整できる貴重な方法です。深く呼吸すると、身体をリラックスさせる副交感神経という「**休息の神経**」を**活性化**させます。副交感神経が活性化すると、ストレスが緩和され、身体に「リラックスするように」と合図が送られます。鼻から1、2、3と吸って、口から1、2、3、4、5と長く息を吐いてみてください。

この他にもヒントをいくつかご紹介していますので是非ご覧ください!

詳しくは  
こちら





## 動画で学ぶ子育て

育児教室などでお話している内容を、  
動画で紹介しています。

ご活用ください!



詳しくは  
こちら



### ▶1 産前・産後ママのからだケア



### ▶2 妊娠中からの子育て動画 沐浴・抱っこの紹介



### ▶3 離乳食



### ▶4 6~7か月のお子さん向け 運動発達



子育て応援情報

## 食に関する情報

妊娠中の食事や、離乳食に関するリーフレットや  
情報サイトを掲載しています。



詳しくは  
こちら



# かまくらこども相談窓口きらきら

子育てのこと、家庭のこと、学校のこと、悩みや不安があるのに、どこに相談したらいいのかわからない。そんな方々のための相談窓口です。子育てをしている方、お子さん本人でも、ご家族の方も、ぜひ、かまくらこども相談窓口きらきらへお越しください。

## ★ どんなお話でもお聞きします

まずはゆっくりとお話を伺ったうえで、必要な部署と連携していきます。



## ★ 移動せず、1か所で相談できます

担当する部署の相談員が窓口に向ったり、窓口からのオンライン相談に応じたりします。

## ★ 何度も同じ話をする必要はありません

ご同意いただければ、関連する関係部署内で情報を共有して、それぞれの垣根を越えた支援につなげていきます。



個室の授乳室が2部屋あります



広いラウンジと落ち着いて相談できる個室があります



## オンライン相談窓口

かまくらこども相談窓口きらきらと大船支所の窓口からこどもや子育ての専門部署にオンラインでつながります。

### つながる先のこどもや子育ての専門部署

- ・こども家庭センター、発達支援室
- ・その他の部署とも、お話を伺ったうえで必要に応じ連携していきます。まずはお気軽にお越しください。

### 相談できる主な内容

- ・こどもや子育てに関するあらゆる相談
- ・こども家庭センターへの相談や質問(児童手当、小児医療助成、ひとり親家庭の支援などの相談)(母子健康手帳の交付、予防接種に関する質問など)
- ・発達支援室への相談(こどもの発達、ことばや聞こえ、運動発達などの相談)

# \\ かまくら子育てメディアスポット //

～かまくらのつながる子育てを応援しています～

**GO!**

かまくら子育てメディアスポットへ  
行ってみよう!

子育てサークルや遊び場を探している方、  
サークルを作って参加者の輪を広げたい  
方、コンシェルジュがご相談にのります。  
お気軽にお立ち寄りください。



子育て情報をもらおう!

**TAKE!**

子育て情報はこれ1冊にお任せ  
「かまくら子育てナビきらきら」

お子さんとお出かけに便利な情報を  
ホームページで発信し、メディアスポット  
ではチラシもお渡ししています。

- ・各種イベント
- ・各種講座
- ・子育てサロン
- ・市内授乳室
- ・公園情報

参加してね!

**JOIN!**

ホームページで市内のイベントをご案内  
参加してみよう!

イベント

- ・地域別
- ・カレンダー別



子育てサークル

- ・ジャンル別
- ・年齢別
- ・地域別

▶ P51



## 利用案内

鎌倉市役所第6分庁舎

### ●かまくらこども相談窓口きらきら

【開設時間】平日 8:30～17:00

平日上記時間外の授乳おむつ替えは、  
本庁舎をご利用ください。

土・日・祝日は警備員室にお声がけください。

☎61-3827(直通)

mirai@city.kamakura.kanagawa.jp

### ●かまくら子育てメディアスポット

【開設時間】平日9:00～16:30/土・日・祝日 お休み

☎23-3000(内線2686)

kmspot@nifty.com



かまくら  
こども相談窓口  
きらきら



鎌倉駅  
↓