

お子さんと  
ご家族の健康を  
応援しています



## 鎌倉市の 産前・産後のケア

妊娠中から産後のご相談や  
育児・健康サポートなど  
お子さんとお母さんのための  
さまざまな支援を行っています。  
大切なお子さんにご家族が、  
毎日健やかに過ごせるために、  
ぜひご利用ください。

鎌倉市子育て世代包括支援センター  
ネウボラすくすく

鎌倉市市民健康課保健活動担当

電話：0467-61-3944（直通）

LINE：アカウント名…鎌倉市 LINE ID…@kamakuracity

※登録したら受信設定をお忘れなく

どんなことでもOKです！お気軽にご相談ください。

- 妊娠したけど、なんだかわからないことだらけで、心配・・・
- 出産って、どんなタイミングで始まるの？
- あかちゃんって、こんなに泣くの！？
- あかちゃんのお世話、これでいいのかな？
- 母乳やミルクが足りているのかなあ・・・
- 夜泣きが続いて、眠れない・・・



それぞれ対象時期をご確認の上お申込みください (3のみ申込不要です)

|    |  |                             |     |   |
|----|--|-----------------------------|-----|---|
| 1  | <b>妊娠中のママケア</b><br>対象：妊娠 25 週から 34 週       | たまなわ交流センター                  | 希望者 |    |
| 2  | <b>妊娠中からの子育て教室</b><br>対象：妊娠 28 週から 34 週    | たまなわ交流センター                  | 希望者 |    |
| 3  | <b>乳児家庭全戸訪問</b><br>対象：生後すぐ～4 か月            | 助産師・保健師が伺います                | 全員  |    |
| 4  | <b>産後のお母さん向け配食サービス</b><br>対象：生後 1 か月まで     | まずはご申請ください                  | 希望者 |    |
| 5  | <b>産後ケア</b><br>対象：生後すぐ～4 か月、産後にサポートがなく不安な方 | 宿泊型・通所型(個別・集団)・<br>訪問型があります | 希望者 |    |
| 6  | <b>産後のママケア</b><br>対象：生後 1 か月～4 か月          | 鎌倉芸術館                       | 希望者 |    |
| 7  | <b>遊び場デビュー</b><br>対象：1 か月～5 か月ごろ           | 各子育て支援センター<br>(鎌倉・大船・深沢・玉縄) | 希望者 |    |
| 8  | <b>4 か月児健康診査</b><br>対象：4 か月～おおむね 5 か月      | 指定の医療機関にご予約ください             | 全員  |  |
| 9  | <b>初期の離乳食教室</b><br>対象：5 か月～6 か月            | 深沢行政センター                    | 希望者 |  |
| 10 | <b>まんま♡る～ぷ (6 か月児育児教室)</b><br>対象：7 か月になる月  | 深沢行政センター                    | 全員  |  |
| 11 | <b>後期の離乳食教室</b><br>対象：9 か月～11 か月           | たまなわ交流センター<br>or 深沢行政センター   | 希望者 |  |
| 12 | <b>お誕生前健康診査</b><br>対象：10 か月～おおむね 1 歳       | 指定の医療機関にご予約ください             | 全員  |  |
| 13 | <b>1 歳 6 か月児健康診査</b><br>対象：1 歳 9 か月        | たまなわ交流センター<br>or 深沢行政センター   | 全員  |  |
| 14 | <b>2 歳児歯科健康診査</b><br>対象：2 歳 6 か月           | たまなわ交流センター<br>or 深沢行政センター   | 希望者 |  |
| 15 | <b>3 歳児健康診査</b><br>対象：3 歳 6 か月             | たまなわ交流センター<br>or 深沢行政センター   | 全員  |  |

地域の子育て情報は、ここに集結！

**かまくら子育てメディアスポット**

市役所ロビー(本庁舎 1 階) 平日 8:30～17:00  
9 時 00 分～16 時 30 分に保育コンシェルジュがいます。

- 子どもとお出掛けできる場所を知りたい
  - イベントやサークルの情報が知りたい
  - 授乳やおむつ替えできる場所を知りたい
- といった情報や、ちょっと休憩したいときなど、お気軽にお立ち寄りください。

お役立ち情報  
こちらからも  
見られます

