

# あわっ子支援マップ



阿波市 AWA CITY

平成31年2月 制作

行事予定など詳しい情報は、下記QRコードからアクセスできます。

■ 子育て支援センター



①～④

■ 阿波市社会福祉協議会 子育てサロン



⑤

## 市場子育て支援センター

### ① さくらんぼルーム

【利用できる日時】  
月曜日～金曜日  
午前9時～午後4時

【場所】  
市場町日開谷字野田原33-7  
旧日開谷幼稚園  
【問い合わせ】  
0883-36-6824



## 八幡子育て支援センター

### ② にこにこルーム

【利用できる日時】  
月曜日～金曜日  
午前9時～12時、午後2時～4時

【場所】  
市場町大野島字稲荷179  
八幡認定こども園内  
【問い合わせ】  
0883-36-3288



## 土成子育て支援センター

### ③ わんぱく広場

【利用できる日時】  
月曜日～金曜日  
午前9時～12時、午後2時～4時

【場所】  
土成町吉田字山の神23-1  
土成中央認定こども園内  
【問い合わせ】  
088-695-5681



## 一条子育て支援センター

### ④ なかよしルーム

【利用できる日時】  
月曜日～金曜日  
午前9時～12時、午後2時～4時

【場所】  
吉野町西条字岡ノ川原134-1  
一条認定こども園内  
【問い合わせ】  
088-696-3046



## 土柱そよ風広場

【場所】  
阿波町梶ノ岡  
阿波の土柱より東  
\*トイレ・駐車場 完備  
\*芝生広場の中に、大型の木製遊具のほか、20種類の遊具があります。

## 病児・病後児 保育ルーム つがきす

【利用できる日時】  
月曜日～金曜日 8:30～17:30  
【場所】  
阿波町善地7-13  
おおつが内科内  
【費用】  
日額：2,000円  
【問い合わせ】  
0883-35-6070



## ⑤ 子育てひろばちよこ

【利用できる日時】  
第1・3水曜日  
午前9時30分～午前11時30分  
【場所】  
阿波町久原36-2  
阿波健康福祉センター バーベナの里  
【費用】  
参加料：1家族100円（保険料含む）  
【問い合わせ】  
0883-35-6033



## 病児保育室 こもれび

【利用できる日時】  
月曜日～金曜日 8:30～17:30  
【場所】  
土成町土成字寒方55-2  
大野病院 東  
【費用】  
日額：2,000円  
【問い合わせ】  
088-602-7871



## 宮川内谷川河川敷公園

【場所】  
土成町高尾（宮川内谷川北岸）  
中央広域環境施設組合の近く  
\*トイレ・駐車場 完備  
\*ブランコやスカイロープなど、6種類の遊具があります。



## 妊娠したら

### ◆妊娠届けを提出しましょう

出産予定日、妊娠週数、かかりつけ医療機関を記入する欄があります。印鑑が必要です。  
健康推進課・各支所地域課のいずれかまで  
このときに母子健康手帳と妊婦一般健康診査受診表(14枚)がもらえます。

### ●あれ？妊娠かな？

一般的には妊娠2ヶ月では  
・月経が止まる  
・基礎体温の高温状態が続く  
・お腹が張ったり、腰が重く感じる  
・吐き気などのつわりの症状が始まる  
・尿の回数が増える  
などの症状が見られたら病院を受診しましょう。



### ●妊娠3ヶ月くらいでは…

・尿の回数が多くなる  
・便秘になりやすい  
・乳房や下腹部が張る  
・乳頭や乳輪が黒ずんでくる  
・基礎体温はまだ高温  
・乳白色のおりものがふえる  
などの症状がみられます。

### ●妊娠4ヶ月くらいでは…

・後半には基礎体温が下がってくる  
・つわりが治まり食欲がでてくる  
・足の付け根が痛んだり、つることがある  
・お腹のふくらみがわかりはじめる  
などの症状がみられます。

妊婦さんとそのご家族を対象に、  
パパママクラスを実施しています。  
詳しくは  
☎ 0883-36-6815【健康推進課】まで

## 妊娠中は気をつけよう！

### ●妊娠中のタバコ、アルコールの摂取について●

タバコ、アルコールは母体はもとより胎児にはとても大きな負担がかかります。  
飲酒、喫煙は、流産、未熟児、赤ちゃんの形成異常の原因となることを忘れてないで。  
妊娠中はママ一人の体ではありません。  
かわいい赤ちゃんのためにがんばって！

### ●妊娠中の歯科治療について●

妊娠中は歯肉炎、虫歯にとくに注意しましょう。これらは口腔内洗浄、フラーコントロールによって十分に予防できます。  
バランスのよい食事を取り、つねにお口の中を清潔にしておきましょう。歯医者にいったら妊娠中であることを言うておきましょう。

## 出産準備について

### ●出産準備を始めよう

陣痛がはじまって、いざ入院するときもあわてないためにも、入院準備品(ママのもの)と退院時準備品(赤ちゃんのもの)の二つを用意しておきましょう。

### ●リストを作っておくと安心

・出産予定日と出産予定の病院の連絡先  
・パパ、ママ双方の実家の連絡先  
・病院に向かう際のタクシーの連絡先

### ●ママのもの

母子手帳、健康保険証、診察券、バジヤマ、印鑑、スリッパ、小銭、コップ、箸、秒針付き時計  
産褥パッドなどのお産セットは病院で準備してあることも…予め聞いておきましょう。

### ●赤ちゃんのもの

とりあえず、病院から帰って来る時の衣類は必要です。  
その他、お家で使うものとして、寝具、ベッド、ベビーカー、おむつ、授乳用品、お風呂・衛生用品など。

## 赤ちゃんが生まれたら

### ◆14日以内に出生届を提出しましょう

・出生届書(出生証明書)  
・届出人の印鑑  
・母子健康手帳 が必要です。  
市民課、各支所地域課、本籍地・住所地または出生地の市町村まで。

### ◆新生児と保護者向けに、さまざまなサポートが受けられます。

出産育児一時金⇒阿波市国保の場合は  
【国保医療課】☎ 0883-36-8712  
出産祝い金⇒【市民課】☎ 0883-35-8710  
児童手当・あわっ子はくぐみ医療費助成⇒  
【子育て支援課】☎ 0883-36-6813  
チャイルドシート購入補助⇒  
【企画総務課】☎ 0883-36-8700

## 子育て インフォメーション

### 子育て情報 満載

妊娠・出産・子育てに関する  
最新情報は、こちらまで

### 阿波市ホームページ

阿波市

検索



### とくしまはぐみネット(徳島県)

とくしまはぐみネット

検索



### ●家事や育児のお手伝いをしてほしいとき●

子育て応援ヘルパーが家に来て、食事の準備や掃除の援助をしてくれます。  
【子育て支援課】☎ 0883-36-6813

### ●子どもの発達が気になるとき●

お気軽に相談できます。  
まずは地元の保健師さんに相談してみましょう。  
必要があれば専門の相談機関を紹介してくれます。  
【健康推進課】☎ 0883-36-6815  
【社会福祉課】☎ 0883-36-6812

### ●子どもに関するいろいろな相談をしたいとき●

家庭相談員が、子どもとその家族の悩みや心配ごとの相談に応じています。  
【阿波市家庭児童相談室】☎ 0883-36-6820

### ●新生児の沐浴について●

生後1ヶ月~1ヶ月半くらいまでの赤ちゃんは、へその緒などから雑菌が入らないよう守るためにも大人と同じ浴槽に入るのではなく、衛生面からベビーバス等を使用することをお勧めします。  
また、新生児は汗っかきで、うんちやおしっこを頻繁にしておしりが汚れがちです。赤ちゃんの体調にもよりますが、なるべく毎日沐浴してあげましょう。  
あたたかい部屋で10時~15時くらいの間で赤ちゃんの負担にならないよう短時間で済ませましょう。

### 授乳室・おむつ交換室

ミルクを作るときに必要なお湯が出る調乳器があります。

### 交流防災拠点施設 アエルワ

(阿波市役所の西隣)

子どもや子育て中の方が安心して利用できる設備が充実していますのでお気軽にご利用ください。

### 親子席

ホールには、小さな子どもといっしょにゆっくり観覧できる席があります。

### こどもトイレ

小さな子どもでも使いやすいように形や大きさを工夫しています。

### ●各種届出・申請【問い合わせ先】●

阿波市 子育て支援課 ☎ 0883-36-6813  
阿波市 健康推進課 ☎ 0883-36-6815  
阿波市 市民課 ☎ 0883-36-8710

### ●救急電話相談窓口●

徳島こども救急電話相談 #8000  
(ダイヤル回線は ☎ 088-621-2365)  
受付時間：午後6時~翌日午前8時

### ●悩み事相談窓口●

阿波市家庭児童相談室 ☎0883-36-6820  
中央こども女性相談センター ☎088-622-2205  
こども家庭支援センター ☎088-666-2211  
(徳島児童ホームひかり内)  
徳島県発達障がい者総合支援センター ハナミズキ ☎0885-34-9001  
徳島県発達障がい者総合支援センター アイリス ☎0883-63-5211