

主な内容

- 2 出産から子育てまでを全力サポート！～産前・産後の子育て支援～
- 8 ホームページが新しくなりました
- 10 市職員の人数や給与などを公表します
- 12 企業誘致により働く場を創出
- 14 いきいき健康
- 16 暮らしの情報
- 31 学芸員のイチオシ/天草見どころ図鑑
- 32 元気☆あまくさっこ/〇〇な人み～つけた!
- 33 ハッピーバースデー
- 34 宝島のわだい
- 36 キラリ天草人
- 37 市民のひろば
- 42 休日在宅病(医)院
水道修繕当番店
- 43 お出かけ情報/市長コラム
- 44 まちなかHALLOWEENパレード2023/
第79回熊本県民体育祭天草大会の
大会スローガン・シンボルマークが決定!

天草市公式SNS



LINE



YouTube



Instagram



Facebook

人のうごき

8月末日現在

8月中の異動

※()内は前月比

人	口	73,786人 (77減)	出生	26人
男		34,862人 (25減)	死亡	137人
女		38,924人 (52減)	転入	152人
世帯数		36,202 (13増)	転出	118人

問い合わせ先

本 庁	天草市役所 ☎23-1111 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
支 所	牛 深☎73-2111・有 明☎53-1111 御所浦☎67-2111・倉 岳☎64-3111 栖 本☎66-3111・新 和☎46-2111 五 和☎32-1111・天 草☎42-1111 河 浦☎76-1111

出産から

子育てまでを

全力サポート!

産前・産後の子育て支援

健康増進課 ☎2410620

わが子の誕生や成長は幸せなことですが、不安になったり疲れしてしまったり、どうしても良いのか分からなくなったりしてしまうこともあります。

市では、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行っており、安心して産み育てられるまちを目指しています。

今号では、これから妊娠・出産を考えている人、妊娠中の人、子育て中の人、子育てを支える地域の人など、皆さんに知ってもらいたい「産前・産後サポート」について紹介します。

産前、産後は 困りごとがたくさん...?

乳腺炎になったみたい

腰痛がひどくなった

おっぱい(ミルク)を飲んでくれない

赤ちゃんの体重が増えない

育児用品は何を準備したらいいのかな?

沐浴の方法を教えてください

妊娠中はどんなことに気を付けたらいい?

無事に出産できるかな

一人で悩まず相談してください!



利用者の声



(寛子さん) 出産が近づいてきてドキドキと不安な気持ちで過ごしていましたが、わ・わ・わさんからの案内を見て、「初めての子どもなのでいろいろ勉強しておきたい」と思い参加しました。沐浴体験は、力加減が難しかったです。スタッフさんや助産師さんと話をしたり、他のご夫婦と一緒に体験したりしたことで、とても穏やかな気持ちになりました。楽しみな気持ちがあふれてきました。(康平さん) 約7kgの重りを身に付けた妊婦体験は、お腹が重たくて動きづらく、腰への負担を感じました。妻がいつも「腰が痛い」と言っていました。妻が体験してみました。その大変さが分かりました。



助産師が、沐浴の方法などを詳しく説明



赤ちゃんをおくるみに包む方法を学ぶ参加者

(2人) マタニティカフェに参加して、沐浴や赤ちゃんの抱っこの仕方などを体験したことで、親になる実感が湧いてきて、「早く赤ちゃんに会いたい」という思いが強くなりました。

保健師面談

母子健康手帳交付時に、保健師が面談を行います。出産に対する気持ちや状況を聞き取り、利用できるサービスを紹介します。分からないことを相談して、少しでも不安を取り除くことが大切です。



● 受けられるサポート ○ 準備すること

おうち訪問

自宅で、専門スタッフや子育て経験者に、不安なことや悩みを相談できます。

出産を控えたお母さんや産後の子育てを頑張っているお父さん・お母さん、家族の皆さんをサポートする事業を行っています。

問 NPO法人
子育てネットワークわ・わ・わ
☎080-2741-6382

ハハトコ

産前・産後の人が利用でき、子育てや家庭のことを自由に語り合い交流する場です。マタニティヨガや沐浴指導、妊婦体験などの体験活動もあります。
・マタニティカフェ
・マタニティサークル など

ほっと子育て相談室

子育ての困り事等、保育士や助産師などが親身になって話を聞きます。

妊娠後期(8~10ヵ月)

- 入院セットの準備
- 育児グッズの準備
- 出産育児一時金
- 出産時の連絡先リスト作成
- 出産後をイメージした自宅の環境整備
- 妊娠8ヵ月面談
- ハートフルパス

妊娠中期(5~7ヵ月)

妊娠前期(1~4ヵ月)

- 天草市産前・産後サポート事業
- 天草市母子子育て支援アプリ
- 妊娠届出、保健師面談
- 出産応援ギフト
- 妊婦健康診査・歯科健康診査

妊娠8ヵ月面談

市から委託を受けた助産師が面談を行い、出産に向けての準備をお手伝いします。

利用者の声

初めての妊娠で分からないことばかりだった上に、4月に天草に引っ越して来たばかりで、周りに相談できる人がなくて不安でした。妊娠8ヵ月面談を受けて、助産師さんとなりがりできたのが一番良かったです。出産の流れや産後のことなど、分からないことをいつもネットで調べているのですが、実際に助産師さんとお話しすることで、自分では分からないことが分かってホッとしました。面談では、妊娠中の体のことも相談できました。ずっと腰とお尻が痛かったのですが、体操やストレッチなどの骨盤ケアをしてもらってかなり楽になりました。家でできるストレッチを教えてくださいましたので、自分でもやってみようと思います。周りに知り合いがいなくて、普段話をするのも夫だけなので、このようなサポートがあると安心です。



▲ 赤ちゃんの抱っこの仕方や寝かせ方などをレクチャー



助産師が、出産の流れや産後の環境づくりなどを詳しく説明

原口 直弥さん (久玉町)

愛理沙さん



出産・子育て応援ギフト

妊娠期に出産応援ギフト、出産後に子育て応援ギフトとして、各5万円の日草宝島商品券(天草のさりー)を支給しています。

時期	対象者と金額
妊娠期	妊婦本人に5万円
出産後	子どもを養育する人に対し、子ども1人につき5万円

※対象者には個別で案内しています。



天草市母子子育て支援アプリ「ココでらす」

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートするアプリ「ココでらす」。子育てに役立つ情報や便利な機能が盛りだくさんです。

何ができるの?

- 成長の記録
写真とコメントで思い出を残すことができます。
- 家族共有
離れた家族とも共有でき、家族みんなで成長を見守ることができます。
- 予防接種のスケジュール管理
予防接種の事前のお知らせやスケジュール管理ができます。
- 地域の子育て情報が届く
地域の育児情報や育児に必要な手続き、イベント情報などが届きます。



登録はこちら



産後ケア事業

助産師の声

天草さくら助産院
池田 眞智子さん
(川原新町)



授乳で困っていることを相談するお母さん

天草市は他の自治体と違って、卒乳したお母さんには、これまでの努力をたたえ、手づくりの表彰状を渡しています。母乳で育てることは大変なことですが、褒めてもらうことはなかなかありません。中には涙を流して喜んでくれる人もいます。


当院の産後ケアでは、おっぱいケアを専門としています。月に15件前後の相談があり、母乳が足りているか心配、おっぱいが硬い、痛い、夜眠れないなど、さまざまな悩みを抱えたお母さんが訪れます。話をよく聞き、否定せず、できていることを褒めて寄り添うように心掛けています。

い、土・日曜や祝日も当日の申し込みでケアを受けることができますので、利用者さんもとても助かっているのではないかと思います。

子育て中はひとりで悩まず、何かあれば早めに相談をしてほしいです。皆さんが楽しんで育児ができるよう、サポートしていきます。



「産後、自宅に戻っても家族の手伝いがなくて不安」「体調が優れない」「授乳がうまくいかない」など、出産後のサポートが必要な1歳未満の赤ちゃんがいるお母さんが、医療機関や助産院で、心理的ケアや授乳、育児のアドバイスなどを受けることができます。

サービス種別	内容	利用料
【短期入所型】 病院内に宿泊してケアを受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・母親の身体的ケア(骨盤ケアなど) ・保健指導、栄養指導 ・母親の心理的ケア(傾聴および相談) ・授乳指導(抱き方や飲ませ方、搾乳の仕方、ミルクの作り方など) ・乳房ケア など 	1泊 5,000円
【居宅訪問型・通所型】 自宅に訪問してもらう、または施設に通ってケアを受ける		1回 100円

☎ 天草中央保健福祉センター ☎ 24-0620 / 天草西保健福祉センター ☎ 75-3301

● 受けられるサポート ○ 準備すること

産後3カ月～

- 5カ月児育児学級
- 天草市産前・産後サポート事業
- 産後ケア事業
- 保育園などの情報収集
- 健康相談
- 乳幼児健診

産後～2カ月

- 予防接種
- 小児救急電話相談(#8000)
- 新生児検査・産婦健診
- 子育て応援ギフト
- 乳児家庭全戸訪問事業
- 児童手当・子ども医療費

赤ちゃんを心待ちにしている人へ

市では、人工授精や体外受精などによる不妊治療、また不育症の治療を行う夫婦に助成を行っています。詳細は市ホームページを確認してください。



健診・健康相談



子どもの発育・発達状況を確認するとともに、病気などを早期発見するため「3・4カ月児」、「7・8カ月児」、「1歳6カ月児」、「3歳6カ月児」の健診を行っています。また、保健師などによる健康相談も実施しています。子どもの身長・体重の測定や子育てに関する悩み事などを相談できます(要予約)。

天草市産前・産後サポート事業(ハハトコ)

産後1年未満のお母さんを対象に、お母さんとその家族が参加できるベビーマッサージ交流会などを行っています。また、パパが主役の「papatoko カフェ」も開催しています。パパ同士が交流する機会をつくることで、つながりの輪が広がっています。

・ファミリーカフェ ・ツインズカフェ
・papatoko カフェ など



▲ ツインズカフェで子どもと触れ合う参加者



papatoko カフェでベビーマッサージを体験するパパ

乳児家庭全戸訪問

産後4カ月までに、子どもが生まれた全ての家庭を市の保健師、または乳児訪問員が訪問し、育児の悩みや不安をお聞きします。子どもの発育・発達の確認や母親への保健指導をはじめ、訪問後に予定している予防接種や健診、産後ケア事業などの情報も提供しています。



子育てに悩みはつきもの。特に産前・産後は不安なことが多く、周りのサポートが必要不可欠です。「子育てしている人が子どもを“ぎゅっと”抱きしめ、地域全体が子育てしている人や子どもを“ぎゅっと”応援する」。そんな天草市を一緒につくっていきましょう。