



# 1 妊娠・出産したら



妊娠・出産はさまざまな不安や心配を感じる事が少なくありません。これからお子さんを生み育てる皆様の健やかな妊娠・出産、子育てを心から応援しています。

妊娠から出産、育児までをサポート

是非ご活用ください♪

## 子育てアプリ「のびのび♪しもすわっこ」

町の子育て情報の取得や、お子様の成長記録、予防接種のスケジュール管理などができます。アプリストアで「母子モ」と検索し、ダウンロードしてください。ダウンロード後、プロフィール登録画面で郵便番号を入力し、ご利用ください。



### ●母子健康手帳

母子健康手帳は妊娠・出産とお子さんの成長・発達・予防接種などの大切な記録です。

◆手続き 妊娠していることがわかったら、病院が発行する妊娠届出書を保健センターへ提出してください。手帳とともに各種制度を紹介する冊子などもお渡しします。マイナンバーカードをお持ちの方は、ぴったりサービスからも妊娠の届出ができます。

◆持ち物 妊娠届出書

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384



▲母子健康手帳

### ●妊婦一般健康診査

妊婦さんがすこやかな出産を迎えられるよう健康管理を充実させることと、経済的な負担の軽減のために受診票をお渡ししています。

◆受診票の利用場所

県内の病院・診療所・助産所

※ 県外での里帰り出産を予定される方は交付時にお申し出ください。

◆交付場所

保健センター（母子健康手帳の交付時にお渡しします）

◆受診票の枚数

妊婦さんが必要な14回程度の健診を受けられる回数分

- ① 基本健康診査票 14枚
- ② 追加検査受診票 5枚
- ③ 超音波検診受診票 4枚

※ お渡しする時期の妊娠週数により、枚数が異なります。

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384



### ●妊婦歯科健康診査

妊婦さんのお口の健康管理及び安心して出産・育児に臨めるよう、歯科健康診査の受診票をお渡ししています。

◆受診票の利用場所

岡谷市・下諏訪町内の歯科医院

◆交付場所

保健センター（母子健康手帳の交付時にお渡しします）

※既に通院中（定期受診や治療中等）の方はこの健診の対象となりません。

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384

## ●ハッピーマタニティ教室

妊婦さんとその夫を対象に、妊娠中の健康管理や育児についての知識・お風呂の入れ方を学ぶ教室です。

- ◆開催月 5月・8月・11月・2月  
1コース2回 ※ 1回目のみ（土曜日）
  - ◆時間 午前9時30分～午前12時
  - ◆場所 保健センター
- ※ 詳しい日程は、母子健康手帳交付時のチラシ等に掲載します。

【問い合わせ先】  
保健センター  
TEL 27-8384

## ●出産費資金の貸付

出産育児一時金が給付されるまでの間、申請により貸付を受け、出産の費用として医療機関への支払いに充てるという制度です。出産育児一時金の8割を限度とします。

- ◆対象者 出産育児一時金直接支払制度を利用しない方で、加入している健康保険から出産育児一時金の給付が見込まれる方

【問い合わせ先】  
[下諏訪町国民健康保険加入者]  
住民環境課 国保年金係  
TEL 27-1111  
内線 137・140  
[その他の健康保険加入者]  
勤務先またはご加入の健康保険

## ●出産育児一時金

加入している健康保険※1から、出産育児一時金が支給されます。

- ◆支給額 お子さん一人あたり488,000円  
産科医療保障制度加入の医療機関での出産は500,000円
- ※1 社会保険等の被保険者（本人）の資格を失って国民健康保険に加入した方であっても、資格を失ってから6か月以内の出産で、その保険者期間が継続して1年以上あった場合には、出産育児一時金が前の社会保険等から支給されます。

- ◆手続き ～直接支払制度～※2

出産費が健康保険から直接医療機関へ支払われる制度です。この制度を利用すると、医療機関等へまとめて支払う出産費用の負担を軽減できます。出産を予定されている医療機関等へお問い合わせください。

- ① 出産費用が出産育児一時金より少なかった場合、出産後、その差額が加入健康保険より給付されます。
- ② 出産費用が出産育児一時金より多かった場合、超えた分はご本人の負担となります。医療機関等へお支払いください。

※2 直接支払制度の適用がない出産等については出産費用をお支払い後、加入健康保険に申請してください。

【問い合わせ先】  
[下諏訪町国民健康保険加入者]  
住民環境課 国保年金係  
TEL 27-1111  
内線 137・140  
[その他の健康保険加入者]  
勤務先またはご加入の健康保険

## ●産前産後期間の国民年金保険料免除

- ◆免除期間

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間（以下「産前産後期間」といいます）の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。

（死産、流産、早産された方を含みます。）

※出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに住民環境課国保年金係に届出ください。

詳細については、岡谷年金事務所にお問い合わせください。

【問い合わせ先】  
岡谷市中央 1-8-7  
岡谷年金事務所  
TEL 23-3661  
[国民年金加入者]  
住民環境課 国保年金係  
TEL 27-1111  
内線 137・140  
[その他の年金加入者]  
勤務先

## ●出生届

赤ちゃんが生まれたら、**生まれた日を含む14日以内**に出生届を提出してください。

(14日目が土日祝日の場合は、翌開庁日までが届出期間となります。)

【問い合わせ先】  
住民環境課  
総合窓口係  
TEL 27-1111  
内線 132

### ▶「出生届」の提出方法

- ①「出生届」の用紙を出産した病院等でもらいましょう
  - ②名前が決まったら、「出生届」に必要事項を記入しましょう  
赤ちゃんの名前は、常用漢字・人名用漢字・ひらがな・カタカナの範囲で考えてください。氏名は楷書で正確に書いてください。
  - ③「出生届」を提出しましょう  
出生届は下諏訪町のほか、父母の本籍地や出産した病院のある市区町村などでも提出することができます。
- ※ 休日窓口での届出も可能ですが、後日下記のお手続きにご来庁いただく必要があります。

### ▶その他の手続き 手続きは、住民環境課 総合窓口係で一括して行います。

※ 出生届を他市区町村に提出した方も下諏訪町での手続きがあります。

#### ◆手続きの内容

- ・児童手当の申請（公務員の方は勤務先で手続きをしてください）
- ・下諏訪町新生児子育て支援品支給、燃やすごみ袋支給、子育て応援カード申請
- ・福祉医療の手続き
- ・新生児連絡票への記入
- ・新聞、テレビへの掲載承諾
- ・国民健康保険の届出（国保加入世帯のみ）
- ・出産育児一時金の請求（国保加入世帯のみ）
- ・予防接種案内、乳幼児健診日程等の配布

#### ◆持ち物

1. 出生届（下諏訪町に出生届を提出する場合）
2. 母子健康手帳（住所地及び届出場所で必要）
3. 窓口に来る方の本人確認ができるもの  
（運転免許証・マイナンバーカード・パスポートなど）
4. 父母の通知カードまたはマイナンバーカード
5. 父母の健康保険証 ※原則収入の多い方のもの
6. 父母の通帳など口座番号がわかるもの ※原則収入の多い方のもの



## ●児童手当

家庭における生活の安定と次代の社会を担う児童の健やかな成長のために手当を支給します。手当は受給者名義の口座に振り込まれます。

- ◆**対象者** 中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子どもを養育している方
- ◆**支給月** 原則として、毎年6月、10月、2月に、それぞれの前月分までの手当を支給します。  
例）6月の支給日には、2～5月分の手当を支給します。
- ◆**手続き** 出生届提出時に「認定請求書」（第一子）又は「額改定請求書」（第二子以降）を提出してください。  
※ 児童手当は原則、申請した月の翌月分からの支給となります。（出生の翌日から**15日以内**に申請をお願いします。さかのぼっては支給されませんので早めに申請しましょう。）  
※ 公務員の方は勤務先で申請してください。

【問い合わせ先】  
下諏訪町教育委員会  
教育こども課  
子育て支援係  
TEL 27-1111  
内線 714

令和4年6月～  
現況届の提出が原則  
不要となりました。



### ◆支給額 令和4年10月支給分から

	子どもの年齢	手当月額（児童1人あたり）	
児童手当	3歳未満	一律 15,000円	「第3子以降」とは、高校卒業年齢までの養育している児童のうち、3番目以降をいいます。
	3歳以上小学校修了前	10,000円 (第3子以降は 15,000円)	
	中学生	一律 10,000円	
特例給付	所得制限限度額以上 所得上限限度額未満	児童の年齢などに関係なく 一律 5,000円	児童手当を入金する口座の名義は『 <b>受給者本人のもののみ</b> 』となります。 お子様や配偶者様の口座にはできませんのでご注意ください。
	所得上限限度額以上	支給されません	

- ◆**持ち物**
    - ・受給者（前年の所得が高い父または母）名義の預金通帳
    - ・受給者・配偶者のマイナンバーがわかるもの
- 詳しい所得制限限度額や所得上限限度額の額、児童手当制度については町ホームページでご確認ください。



マイナンバーカードをお持ちの方へ

**ぴったサービス** を活用した  
**オンライン申請** が可能となりました！

R5.4月から



### ◆オンライン申請できるもの（子育て関係手続）

- ・妊娠の届出
  - ・児童手当新規認定請求、額改定請求、受給事由消滅の届出など10手続
  - ・保育施設等の利用申込、支給認定の請求、保育施設等の現況届
  - ・児童扶養手当の現況届の事前送信
- 手続の内容によっては窓口での手続きや面談、書類の提出が必要な場合があります。

マイナンバーカードがあればスマホから気軽に申請ができます♪



### ◆準備していただくもの

- ・申込者本人のマイナンバーカード
  - ・スマートフォンまたはパソコンとカードリーダー
- （注）スマートフォンやカードリーダーはマイナンバーカードの読み取りに対応した機種をご用意ください。

マイナポータル  
電子申請ページはこちら





## ●乳幼児家庭「燃やすごみ袋」支給

乳幼児を養育している世帯への子育て支援として燃やすごみ袋を支給します。

- ◆対象者 満2歳に達するまでの乳幼児を養育している方
- ◆支給枚数 乳幼児1人5枚/月
- ◆手続き 出生届提出時に「燃やすごみ証紙付指定袋支給申請書」を提出してください。
- ◆支給方法 支給決定月の翌月に民生児童福祉委員がご自宅を訪問してお渡しします。

※ 転入者には、申請書を郵送しますので、子育て支援係の窓口申請書と印鑑を持参してごみ袋をお受け取りください。支給枚数は申請月から起算して満2歳に達する前月分までとなります。

【問い合わせ先】  
下諏訪町教育委員会  
教育こども課  
子育て支援係  
TEL 27-1111  
内線 714

## ●下諏訪町新生児子育て支援品支給

新型コロナウイルス等の感染症対策に資する物品を支給します。

- ◆対象者 町の住民基本台帳に記録された新生児の保護者
- ◆手続き 出生届提出時に「新生児子育て支援品支給申請書」を提出してください。
- ◆支給方法 支給決定月の翌月に民生児童福祉委員がご自宅を訪問してお渡しします。

【問い合わせ先】  
下諏訪町教育委員会  
教育こども課  
子育て支援係  
TEL 27-1111  
内線 714

## ●下諏訪町子育て応援カード事業

子育てを行う保護者の経済的な負担の軽減を図るとともに、子どもは地域の宝であるという認識のもと、「下諏訪町に生まれてくれてありがとう」という気持ちを込めて、地域社会において子育てを支援する事業です。

- ◆対象者 町内に住所がある3歳未満の児童を養育する保護者
- ◆利用方法 保護者が協賛事業所（企業及び店舗等）に子育て応援カードを提示することにより、独自の子育て支援及びサービスが受けられます。

- ◆主な支援サービス 買い物時の割引やサービスなど、協賛事業所（企業及び店舗等）により異なります。

- ◆有効期限 児童の3歳の誕生月の月末まで
- ◆手続き 出生届提出時に「子育て応援カード交付申請書」を提出してください。

- ◆受渡方法 カードと協賛事業所一覧表を、民生児童福祉委員がご自宅を訪問してお渡しします。

※ 転入者には、転入届提出時に窓口にて申請書を記入いただき、郵送等によりカードをお渡しします。

【問い合わせ先】  
下諏訪町教育委員会  
教育こども課  
子育て支援係  
TEL 27-1111  
内線 714



▲子育て応援カード



▲協賛事業所「ステッカー」

子育て応援カードと一緒に町内公衆浴場の無料入浴券をお渡しします。

- ◆利用できる公衆浴場  
新湯・菅野温泉・旦過の湯・遊泉ハウス児湯  
高浜健康温泉センターゆたん歩<sup>°</sup>・下諏訪町老人福祉センター
- ◆有効期限 お子様の3歳の誕生月の月末まで
- ◆利用できる方 子育て応援カード対象児童とその保護者  
(ゆたん歩<sup>°</sup>は祖父母の方も無料入浴券の利用が可能です)

※詳細は応援カード、入浴券と一緒に配付する用紙をご覧ください。



## ●ながの子育て家庭優待パスポート事業

下諏訪町では平成23年4月から県と連携し、多くの企業や店舗に協賛いただき、地域全体で子どもと子育て家庭を応援する機運づくりを進めるために「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。

平成28年4月から、全国の「全国共通ロゴマーク」掲示店でサービスを利用できるようになりました。

- ◆対象者 妊娠中の方がいる家庭、18歳以下の子どもが1人以上いる家庭（18歳に達する年度の3月末まで）
- ◆利用方法 協賛店舗でパスポートカードを提示すれば、協賛店舗ごとに定められた各種子育て支援サービスを受けることができます。（商品の割引、ドリンクサービス、授乳スペースなど）
- ◆協賛店 【県内】長野県ホームページで検索できます。  
【県外】内閣府のホームページで検索できます。
- ◆受渡方法 母子手帳交付時にお渡ししています。（各家庭2枚）
- ◆有効期限 令和6年3月末まで  
（一番下の子どもが満18歳に達した場合はその年度末まで）

### ▶多子世帯応援プレミアムパスポートカード

「ながの子育て家庭優待パスポート」のサービスに加え、多子世帯向けの追加サービスが受けられます。

- ◆対象世帯 18歳以下の子どもが3人以上いるご家庭  
（対象の子ども3人のうち、最年長の子どもが18歳に達する年度の3月末まで）
- ◆その他 県外の協賛店では、多子世帯用のサービスはありません。  
※長野県内から転入の場合は、カード裏面の「お住まいの市町村名」欄に「下諏訪町」とご記入の上、ご利用ください。  
※紛失された場合は、子育て支援係にて再発行いたします。

### 【問い合わせ先】

下諏訪町教育委員会  
教育こども課  
子育て支援係  
TEL 27-1111  
内線 714



▲ながの子育て家庭優待パスポート



▲【協賛店舗検索サイト】  
<http://pass.nagano-kosodate.net/ksearch/>



▲多子世帯応援プレミアムパスポート

## 民生児童福祉委員ってどんな人？

民生委員（「児童委員」を兼務する）は町の民生委員推薦会が候補者を推薦し、厚生労働大臣から任命されます。社会経験豊かな方で、みなさんの相談相手となってくれます。生活上のことや各種申請など、困ったときはご相談ください。

### ◆委員数 57人

※令和4年12月1日委員改選、26期スタート。

※地区別の民生委員の氏名、連絡先は町保健福祉課 福祉係へお問い合わせください。

### ◆任期 3年

### ◆活動内容

民生委員、児童委員は社会奉仕の精神を持って、地域社会の中で社会福祉関係について問題をかかえている方の調査、相談等にあたる一方、町役場、福祉事務所、児童相談所、関係行政機関に対する協力活動を行い、社会福祉の増進に努めています。

#### ①個別援助活動

町内のそれぞれの担当区域において、次の事項に関する調査、相談、助言及び関係行政機関に対する協力活動を行います。

【生活保護、障がい者福祉、高齢者福祉、児童福祉、母子福祉】

#### ②組織活動

民生児童福祉委員協議会を組織し、地域の実態に応じた活動を行います。



### ●産前・産後サポート事業

妊娠中の悩み、産後の授乳に関することなど、助産師による個別の相談ができます。

- ◆対象者 妊娠中の方、子育て中の方
- ◆相談日 月1回（予約制）  
①午前9時～、②午前10時～、③午前11時～
- ◆実施場所 保健センター  
※詳細は、母子健康手帳交付時、出生届出時のチラシ等をご確認ください。

【問い合わせ先】  
保健センター  
TEL 27-8384

### ●産婦健康診査

出産後間もないお母さんの体調や授乳・育児の状況を確認するために、産院で受診していただくための受診票をお渡ししています。

- ◆交付場所 保健センター（母子健康手帳の交付時にお渡しします）
- ◆費用 無料  
※助成額5,000円を上回った場合、差額は自己負担となります。
- ◆受診時期 おおむね産後2週間及び産後4週間の2回

【問い合わせ先】  
保健センター  
TEL 27-8384

### ●産後ケア事業（宿泊型）

出産後の体や心の回復に不安がある場合に、病院などに宿泊しサポートを受ける際の費用の一部を助成しています。

- ◆助成費用 1日あたり8割の費用を町が負担します。残りの2割は自己負担になります。ただし、町負担額が18,000円を超えた分は利用者負担になります。
- ◆利用期間 出産後4か月未満の間で7日間以内  
※詳細については、母子健康手帳交付時にお渡しするチラシ、または保健センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ先】  
保健センター  
TEL 27-8384

### ●産後ケア助成券

母乳のことや赤ちゃんのことなど育児全般について、医療機関や助産所で相談ができる助成券をお渡ししています。

- ◆対象者 出産日から1年未満にある方  
※詳細は、母子健康手帳交付時、出生届出時にお渡しするチラシ等をご確認ください。

【問い合わせ先】  
保健センター  
TEL 27-8384

#### 下諏訪町保健センター

保健センターでは、妊婦さんや乳幼児のための母子保健事業や予防接種をはじめ、住民のみなさんの健康づくりに関する事業を行っています。

どのようなことでも保健センターへお気軽にご相談ください。健診や予防接種、各種講座の情報は、町の広報誌などでご確認ください。

- ◆開館時間  
午前8時30分～午後5時15分
- ◆休館日  
土・日・祝日、年末年始



## ●赤ちゃん訪問

生後1か月～2か月位までの間に保健師または助産師がご自宅に訪問して体重測定や育児相談を実施します。

◆手続き 出生届の提出時に「新生児連絡票」をご記入ください。

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384

## ●未熟児養育医療制度

出生時の体重が2,000g以下であるなど、身体の発育が未熟なまま生まれたため、医師が入院を必要と認めたお子さんの治療費の一部を公費で負担する制度です。

◆対象者 満1歳未満(乳児)で保護者の住所が下諏訪町内にあり指定医療機関で医療を受ける者

◆自己負担 病院の窓口での医療費のお支払いは不要です。  
(おむつ代など保険対象外の費用は別です。)

※ 世帯の市町村民税額に応じて、自己負担金を町へ納めていただきます。

※ 自己負担金は町の福祉医療(乳幼児等医療費助成制度)の対象です。

◆手続き 「養育医療給付申請書」を保健センターに提出

◆必要書類 養育医療意見書、世帯調書、健康保険証の写し

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384

## ●乳幼児等の医療給付

「下諏訪町福祉医療費給付金」制度により、下諏訪町が医療費の保険診療自己負担額の一部を助成いたします。対象者には申請により「福祉医療費受給者証」が交付されます。

◆対象者 0歳から18歳まで  
(有効期限は18歳になった年度の3月31日まで)

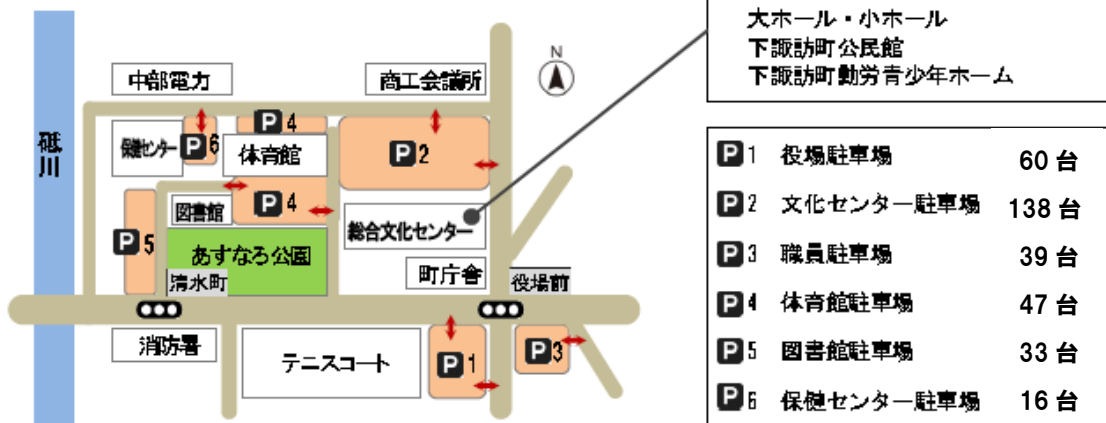
◆手続き 「下諏訪町福祉医療費受給者証交付申請書」の提出により、「福祉医療費受給者証」を交付します。

◆持ち物 健康保険証、預金通帳

【問い合わせ先】

住民環境課  
国保年金係  
TEL 27-1111  
内線 138

## 町庁舎周辺公共施設案内・駐車場案内





## ●乳幼児健康診査等

お子さんの月齢に合わせた健康診査等を実施しています。  
対象となる前月にお知らせ通知をお送りします。

健診・相談名		場 所
2か月児相談	4か月児健診	保健センター
10か月児健診	1歳6か月児健診	
2歳児相談	3歳児健診	
内容：身体計測、医師・歯科医師の診察、育児相談、栄養相談等		
健診名	対象者	場 所
股関節脱臼・斜頸検診	3か月児	信濃医療福祉センター
乳児一般健康診査	1歳未満児	県内医療機関

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384



## ●予防接種（定期予防接種）

月齢に応じて受けていただく予防接種があります。長野県内の協力医療機関で接種できます。  
定期予防接種については、無料です。

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384

### ◆予防接種の種類

名称	対象者
ヒブ	生後2か月から5歳未満
小児肺炎球菌	生後2か月から5歳未満
ロタウイルス	生後2か月から出生24週0日および出生32週0日まで
B型肝炎	1歳未満
四種混合	生後2か月から7歳6か月未満
BCG	1歳未満
麻しん風しん混合	1期：1歳～2歳未満
	2期：小学校入学前の1年間
水痘（みずぼうそう）	1歳から3歳未満
日本脳炎	1期：3歳から7歳6か月未満
	2期：9歳以上13歳未満 高校3年生相当年齢の方
二種混合	11歳以上13歳未満
子宮頸がん	小学6年～高校1年生相当年齢の女子



## ●すこやか相談（育児・栄養相談）

「うちの子こんなに大きくなりました」「こんなことが心配です」など、保護者の皆さんの思いをお聞かせください。

◆内 容 身体測定、育児相談、栄養相談など  
毎月2回目…心理相談

◆日 程 毎月2回 午前9時～午前11時  
※詳しい日程は、広報「クローズアップしもすわ」や、「町ホームページ」に掲載します。

【問い合わせ先】

保健センター  
TEL 27-8384

## ●もぐもぐ学習会（離乳食教室）

赤ちゃんが「飲む」から「食べる」へ成長していく最初のステップ、離乳食！7～8か月はいろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていくステップアップの時期です。離乳食の量や形を確認する機会としてご活用ください。離乳食をつくってお待ちしています。

- ◆内 容 講話：離乳食のすすめ方  
料理展示、大人の献立からの取り分け離乳食の紹介等
- ◆対 象 者 生後7～8か月のお子さんとその保護者
- ◆日 程 5月・7月・9月・11月・1月・3月  
※詳しい日程は4か月児健診でお知らせするほか、「町ホームページ」に掲載します。
- ◆時 間 午前10時～午前11時
- ◆持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具、おむつ、ミルクなど

【問い合わせ先】  
保健センター  
TEL 27-8384



1



## しもすわ健康づくり 応援ポイント

健康になって  
1,000円もらっちゃお♪

しもすわ健康づくり応援ポイントは、皆さまの健康づくりの取り組みに対しポイントを付与、100ポイント貯まると1,000円分の特典と交換できる事業です。  
年度内において、1人1回交換ができます。

- ◆対 象 者 町内に住所を有する20歳以上の方
- ◆配 付 場 所 ポイント管理シートは、保健センター、体育館、健康ステーション、文化センター、役場1階（健康コーナーふらっと、国保年金係）で配布しています。町ホームページからもダウンロードできます。
- ◆ポイント付与 「人間ドック」、「特定健診」、「がん検診」、「保健センター・体育館で実施する健康づくり教室への参加」、「公民館講座への参加」、「ご自身の健康づくり実践」でポイント付与
- ◆特 典 交 換 100ポイント貯まると、1,000円分の「下諏訪商連商品券」、「クオカード」のどちらかと交換できます。ポイントが貯まったら、管理シートを持って保健センターへお越しください。

### 町の行事等の情報をチェックしましょう

町の情報は、「クローズアップしもすわ」町ホームページに掲載されます。

町から配布される文書は、町内会を通じて各家庭へ配布されます。町内会に加入されていない方やインターネット環境がない場合は、役場までご来庁ください。



町ホームページ▼

<http://www.town.shimosuwa.lg.jp/>

▲町広報誌  
クローズアップしもすわ



子育て中のお父さんとお母さんに！



# ♡ 郷土の味” 伝承日の紹介

年に1～2回、食文化や調理技術の伝承日を設けています！

例年は、子育て中の保護者のみなさんに旬の食材を使った料理や行事食などを味わってもらい、手作りの良さを感じてもらおう“郷土の味 体験日”を開催していました。

令和2年度からは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から料理の試食に替えて、料理や調理技術の知恵を伝承する“郷土の味 伝承日”としてリニューアルしました！

開催日の1か月前からチラシや新聞等で周知します。※申し込みが必要です！

令和5年3月の様子

<内 容>

—ひな祭りの食べ物の由来と  
りんごを使った料理の紹介—

- ひな祭りの食べ物の由来の解説
- 食改さんに教えてもらう！
- “ぼけたりんごの活用術”の紹介
- りんごの皮むき（うさぎりんご等）
- お土産のプレゼント



会場は保健センターです♪



ひな祭りのポストカードと  
下諏訪産りんごをプレゼントしました！



<参加者の感想>

- いろいろなレシピがとても勉強になりました。
- ひなまつりの由来も知れて良かったです。
- ぼけたりんごの活用術を教えて頂けて良かったです。
- 1番簡単そうなレンジでチンからやってみたいです。
- りんごをジャムにしたりドレッシングに入れたりやってみたいと思います。
- りんごは沢山あり困っていたので、今日教えてもらったレシピを試してみたいです。

主 催：下諏訪町食生活改善推進協議会・下諏訪町  
問い合わせ先：下諏訪町保健センター（Tel.27-8384）





## 子育てワンポイントアドバイス

※母子健康手帳副読本から抜粋

### 心とからだの発達

### — 赤ちゃんの心とからだの発達 —

○子どもの成長・発達には個人差があります。他の子と比較して過敏にならないようにしましょう。

新生児期	1～2か月ごろ	3～4か月ごろ	6か月前後
胎外生活に適応しようとする時期です。昼夜問わずほとんど寝ている状態です。泣くことで不快を訴えます。	新生児期に比べ、起きている時間が長くなってきますが、昼夜が逆転してしまう子もいます。「アーアー」「ウーウー」などの声を出すようになりますので、親も言葉をかけてあげましょう。	体重は生まれたときの2倍くらいになり、ふっくらした体形になってきます。おもちゃに手を伸ばしたり、自分の手指をじっとみつめたり、なめたりもします。お母さんの顔を覚え、声も聞き分け始めます。	寝返りのできる赤ちゃんが多くなります。目で見たいものを自分の手でとり、両手でつかんで目の前でふったり、なめたりする遊びもさかんです。
9か月前後	1～2歳ごろ	2～3歳ごろ	3～4歳ごろ
7～8か月頃には、おすわりの姿勢をとる子が増えます。8～9か月になると「はいはい」が始まります。9～10か月ごろになると、手づかみ食べが始まります。	1歳の誕生日を迎えると、身長は生まれたときの1.5倍、体重は約3倍になります。1歳半くらいまでにはひとり歩きするようになります。	歩き方もしっかりして、走ったり、跳んだり、登ったりなど、活発に動きまわるようになります。自分で伝えたいことも、少しずつ言葉で表現できるようになっていきます。	知りたいことがたくさん出てきて、「なんで?」「どうして?」が多くなります。お友だちといっしょに遊ぶのも楽しめるようになってきます。

### 健康を守る

### — 子どもの事故を防ぐために —

○幼児期から小学生にかけて、「不慮の事故」が子どもの死亡原因の上位となっています。子どもの成長とともにどんな事故が起こりやすいのかをよく知って、身の回りを子どもの目線で再点検しましょう。

<b>窒息</b> 赤ちゃんのそばには、ひも類、ビニール袋などはもちろん、何も置かないでください。	<b>ベッド・階段などからの転落</b> ベッドの柵は必ず上げる。階段などには柵をつけるなど、必ず転落防止策をしましょう。	<b>浴槽でおぼれる</b> 乳児は10cmの水深でおぼれます。残し湯は絶対にせず、浴室にはカギをつけましょう。
<b>交通事故</b> 必ずチャイルドシートを使いましょう。	<b>家電によるやけど</b> ストープ、アイロン、炊飯器の蒸気のほか、熱い食べ物をひっくりかえしたりしないよう、危険なものは遠ざける。	

### — 病気のサインに早く気づいて —

○「おかしい」と感じたら受診を

#### 平熱を知っておく

「様子がおかしい」というときは、体温も測ってみましょう。熱があるかどうかを判断するために、赤ちゃんの平熱を知っておくことも大切です。夕方から夜にかけて急に熱が上がることもよくあるので、昼間熱があったのならそのままにせず、その日の診療時間内に小児科を受診しましょう。

#### 受診するとき

医療機関を受診するときは、症状の経過や心配ごとなどを要領よく伝えましょう。体温の変化や赤ちゃんの様子はメモしておく役立ちます。「うんちの色が変」「何か吐いた」というときは、うんちのついたおむつや嘔吐物を持参すると、診断の手がかりになります。母子健康手帳も忘れずに持っていきましょう。

