

金沢子育てお役立ち BOOK

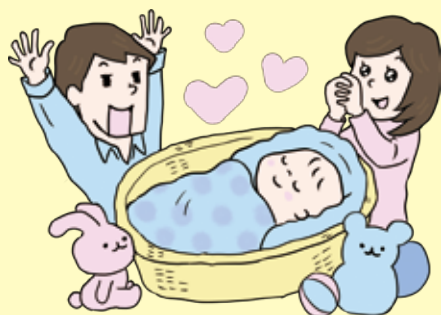
【安心出産編】

U~m

わくわくウ~モ

わくわくで子育て、
パパになりますー！

私、
わくわくで子育て、
ママになりますー！



金沢の地で
わくわく
産——も！

｜マタニティ｜ベビー｜サービス｜インフォメーション｜

金沢市

ご懐妊おめでとうございます

赤ちゃんがおなかにいることが分かったとき、どんな気持ちになりましたか？

期待で**わくわく**？ 先が想像できなくて不安？ あるいは戸惑い？
どんな感情があなたの胸の中にあっても、すべて正解です。

「ちゃんと親になれるんだろうか…」

そんなふうに感じているのはあなただけではありません。

だから、**あわてず、あせらず**。 ゆっくりと親になる準備をしていけば **大丈夫**。

妊娠中はあとで振り返ると **かけがえのない時間**。

どうか身体を大切に、無理をしないで、**心穏やかに** 過ごしてください。

あなたの笑顔と新しい命 がこの **金沢の地** で輝くように
一緒に育んでいきましょう。

制作／子育て向上委員会

子育て向上委員会と金沢子育てお役立ち BOOK のこれまでの歩み

- 1998** 子育て向上委員会発足。まちにはたくさんの情報があふれているにも関わらず、地域向けの育児情報が全くなかったことから、ママパパ向け情報誌情報誌ママ向け情報誌の制作を開始。
- 2002** 金沢市より『子育て情報誌』編集の委託を受ける。ママやパパの役に立つ情報誌を作るべく、話し合いに話し合いを重ね、記念すべき「金沢子育てお役立ち BOOK」第1版発行。2003年、2005年、2008年…と改訂のたびにスタッフの力を結集させ、よりよいものを目指して編集&制作。
- 2010** 必要な情報が必要な時期に届くよう、妊娠～出産期の「わくわく U-mo」と子育て期の「のびのび B-no」の2分冊に。
- 2015** 2012年のマイナーチェンジを経て、2015年版は念願のフルカラーに！
- 2020** イラストを刷新して、必要な最新情報をギュギュッと詰めて、令和のママに届けます。

これからも子育て中の親視点を大切にしながら、日々の子育てが楽しくなるお手伝いをしていきたいと思います。
金沢のまちが、ママ、パパ、子どもたちの笑顔であふれますように！
＜編集／子育て向上委員会＞

子育て向上委員会／代表 長谷川 由香
H16～金沢市少子化対策推進会議委員
H25～金沢市子ども子育て審議会委員



令和2年(2020年)3月発行
発行：金沢市福祉局こども未来部子育て支援課
〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号
TEL 076-220-2285 FAX 076-220-2360
E mail kosodate@city.kanazawa.lg.jp
編集：子育て向上委員会

本誌に掲載されている情報は、令和2年4月現在のものです。
内容・料金などの記載事項は変更になる場合がありますので、
ご了承ください。



4 マタニティライフが始まる!

マタニティ

Maternity life

金沢の地で わくわく 産——も!

9 赤ちゃんが生まれたら

ベビー

Maternity life

12 子育て中の頼れる味方

サービス

Services

14 子育てライフ、次のステップ

インフォメーション

Information



4 マタニティ

9 ベビー

12 サービス

14 インフォメーション

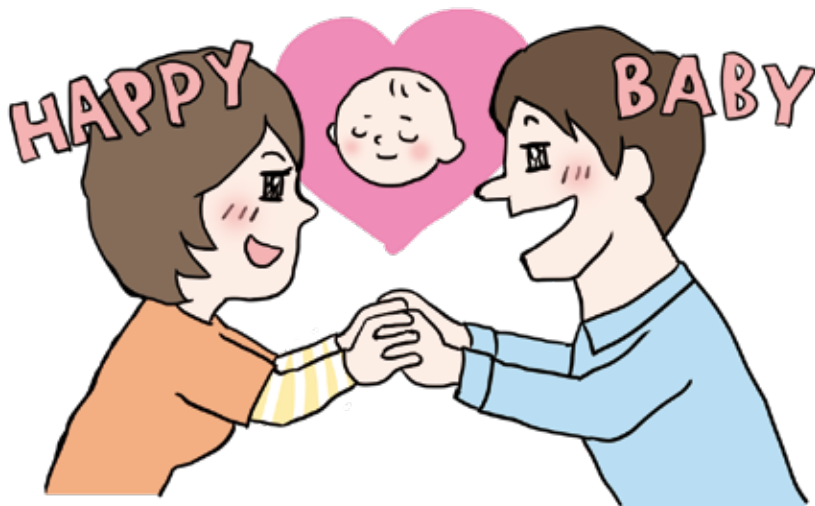
16 【巻末特集】
妊娠授乳期の食事

マタニティ

Maternity life

マタニティライフが始まる！

「わが家に赤ちゃんがやってくる！」期待と不安でいっぱいのパパとママ。
まずは妊娠届を済ませ、母子健康手帳を手にすることが、
未来の子育ての第一歩。タイムリーに様々な視点からマタニティライフを応援します。



母子健康手帳・母子保健のしおり

<まずは届け出をしましょう>

妊娠の届出時に母子健康手帳が渡されます。手帳は妊娠・出産の状態、子どもの発育状況などが記録できます。金沢市に住民票のある方には、母子保健のしおりも渡されます。母子保健のしおりには乳幼児期の保健サービスの説明が記載され、妊産婦・乳幼児の各健康診査受診票も添付されています。

☎ 各福祉健康センター（P10）、健康政策課 ☎ 220-2233



母子保健相談支援事業

妊娠中から子育てに関する相談などに対してワンストップで総合的に支援する窓口です。母子健康手帳交付時から母子保健コーディネーター（保健師）が、安心して子育て出来るよう妊娠・出産・子育てまでの切れ目ない相談に応じてくれます。

☎ 各福祉健康センター（P10）、健康政策課 ☎ 220-2233

■ワンストップ拠点

泉野福祉健康センター（泉野 6-15-5）
元町福祉健康センター（元町 1-12-12）
駅西福祉健康センター（西念 3-4-25）
健康政策課（金沢市役所内）



母子健康手帳アプリ

<ママやベビーに役立つ豊富なコンテンツ>

妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートする、スマートフォン・パソコン向けのアプリです。月齢に応じた妊娠・出産・育児期に役立つ金沢市からの情報が手に入ります。お子さんの健康記録をデジタル化し、グラフ化することもできます。日記形式で日々の気付きを記録することもできます。

健康政策課 ☎ 220-2233

<http://www.boshi-techo.com/>



まずは右記
QRコードから
ダウンロード!!



母子
手帳

いしかわ中央子育てアプリ

<地元の情報を上手にゲット>

金沢市の子育て情報に関する公式アプリケーションです。トイレ・授乳室等の位置関係や各保育所・児童館等で行われているイベントについて検索ができます。また、予防接種・乳幼児健診のスケジュールの入力や休日当番医、こどもの救急に関する情報も見ることができます。

子育て支援課 ☎ 220-2285

まずは右記
QRコードから
ダウンロード!!



【GooglePlay】



【AppStore】





詳しい資料が
巻末特集 (P16 ~)
に掲載されて
います。

妊産婦健康診査

妊婦 14 回と産婦 1 回の健康診査が公費で受けられます。妊娠週数によっては、助産所 (院) でも健康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関を受診する場合でも、受診費用の一部助成を受けることができます。出産予定日以降の受診費用を 1 回分のみ助成します。

【受診できる医療機関】

県内の妊産婦健康診査実施医療機関・助産所 (院)

☎ 健康政策課 ☎ 220-2233

妊婦歯科健診

妊娠中は間食の増加やつわりの影響で、口内の清掃ができず、虫歯にかかりやすくなります。ホルモンの分泌量が増えるため、歯周病にもかかりやすくなります。歯周病の悪化は、低体重児出産・早産のリスクを高めます。子どもへの虫歯菌の感染は子育て中に起こりますから、ぜひこの時期に受診しましょう。



受診時期：妊娠初期から安定期の体調のよいとき
受診場所：金沢市歯科医師会会員の歯科医療機関
費用：無料 (母子健康手帳と母子保健のしおりを持参)

☎ 健康政策課 ☎ 220-2233

ヘルシー食生活相談

妊娠中に必要な栄養や食事について確認したい、
1 日に何をどれだけ食べたいの？

家族の食生活について相談したいなど、栄養や食生活について管理栄養士が相談に応じてくれます。

☎ 地域保健課 < 要予約 > ☎ 234-5102

妊婦健康相談

保健師に、電話や家庭訪問で相談に応じてもらえます。妊娠・出産ほっとライン (裏表紙参照) でも相談が可能です。

☎ 各福祉健康センター (P10)

心の健康相談 (専門家による相談)

ストレス、イライラがずっと続いている
眠れない…こんなときどうしたらいいの？
こころの悩みについて相談に応じてくれます。

☎ 各福祉健康センター (P10)、< 要予約 >

遺伝相談

遺伝の病気について、どうしてもわからないとき気軽に相談ください。遺伝の知識を持つ医師が相談に応じてくれます。

☎ 元町福祉健康センター (P10)、< 要予約 >



【ごろごろ餅って知ってる？】金沢では、お産まであと 1 ヶ月というころになると、赤ちゃんがごろごろと生まれてくるように願いを込めて、近所や親戚に丸いお餅を配る風習があります。お餅のようにごろごろとしたかわいらしい赤ちゃんとお面できる日ももうすぐ！

ベビースペース「hug」ハグ

<妊婦と産後3か月までの母子の集いの場>

妊婦および産後3か月までのお母さんと赤ちゃんが気軽に集まれる場を提供しています。助産師に個別相談することもできます。

同じような月齢の赤ちゃんを持つお母さん同士で情報交換をしたり、気分転換の場として利用してください。妊婦さんは、数か月後の赤ちゃんのいる生活をイメージしながら情報交換できます。

☎ 健康政策課 ☎ 220-2233 ☎ 無料

ハッピーファミリー教室

妊娠中の過ごし方の講話。育児体験、夫の妊婦模擬体験、食事バランスチェックなどの内容になっています。費用は無料。予約が必要なので、日程などはチラシ、ホームページを確認してください。

☎ 駅西祉健康センター（P10）

☎ 234-5103

<要予約>



場所	開催日
泉野福祉健康センター	毎週月曜 13:30 ~ 15:30
元町福祉健康センター	毎週火曜 13:30 ~ 15:30
駅西福祉健康センター	毎週水曜 13:30 ~ 15:30
教育プラザ富樫 活動交流室「りす」	毎週金曜 13:30 ~ 15:30
※生後 4 か月 ~ 1 歳まで (夏休み期間は休止)	

パパになるあなたへ

妊娠がわかったら…ママをしっかりサポート

妊娠中はつわりやさまざまな体の変化にともない、

不調が続いたり、ホルモンバランスが変わることにより、情緒不安定になることも。

そんなとき、パパの理解と共感が大切です。



ママは精神的にも身体的にもサポートが必要な時期です

大きなところでやさしく受けとめましょう(・∀・)/

プチコラム

【ころころ餅の食べ方って!?!】おめでたい「ころころ餅」ですが、もし頂くことがあった場合、このお餅の食べ方があるのです!それは、焼かずにそのまま食べること。丸いころころしたお餅は、赤ちゃんの姿にも見立てられていて、とても焼くなんてできない!という意味があるそうです。

ふぁみりーはぐくみクラブ

市立病院の助産師や薬剤師、福祉健康センターの保健師による教室です。体験や講話を通して育児やからだのことを一緒に学びます。妊婦と産婦（産後1年間）とその家族を対象とします。

📍 市立病院 ☎ 245-2600 🆓 無料



多胎児教室（にこにこメイツ）

お腹に宿った2つの命、3つの命…

元気に育てね

ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方を対象に育児についての話や交流会が開催されています。

📍 各福祉健康センター（P10）、＜要予約＞

マタニティクラス

病院スタッフによる安産教室

母子共に無事にお産を迎えられるように妊娠期に合わせた3回コースのマタニティクラスが開催されています。産科医、助産師、管理栄養士といった病院スタッフがサポートしてくれます。妊娠中の方とその支援者の方が対象です。

📍 市立病院 ☎ 245-2600

出産後
子どもを
預けたい

Q. 保育所、認定こども園、幼稚園を利用するには？

金沢市がおこなう「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。認定には、子どもの年齢や保育の必要性に応じて次の3つの区分があります。

Q. 誰に聞いたらいい？

金沢市には保育利用支援員が常駐しています。保育所・認定こども園への入所の調整や入所までの支援など、保育サービスの利用や子育て支援の情報提供について、気軽に相談に応じてもらえます。

📍 市／保育幼稚園課 ☎ 220-2538（専用番号）



Q. 利用手続きは？

手続きは、直接希望の保育所・認定こども園へ申し込みしてください。申請書等は、市内各保育所・認定こども園、保育幼稚園課、各福祉健康センターにあるほか、金沢市 HP「申請・届出書ダウンロードサービス」からダウンロードすることもできます。

Q. こどもすくすくランドって？

これから入園を考えている未就園児親子を対象に、市内の保育所・認定こども園を紹介することを目的に、毎年6月ごろに開催されるイベントです。施設の紹介はもちろん、親子で楽しめる催しが盛りだくさんです。

赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃん、誕生おめでとう。出産を終えたママ、本当にお疲れ様でした。パパはこれからが番です。赤ちゃんが健やかに成長できるように、パパやママが日々笑顔で過ごせるように、金沢市ではいろいろなサービスが提供されています



出生届

赤ちゃんが生まれたら、誕生日を含め14日以内に出生届を出しましょう。

※金沢市以外で出生届を出された方は、児童手当の申請と子ども医療関係の申請が改めて必要です。

☎ 市民課 ☎ 220-2241
各市民センター

元気に育て！赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれた全世帯に、保健師や助産師が家庭訪問しています。訪問では赤ちゃんの発育や栄養、育児の仕方、お母さんの健康などについての相談に応じてもえます。何でも気軽にたずねてみましょう。

☎ 各福祉健康センター（P10）

母子健康手帳に綴じ込みの「赤ちゃんとお母さんの家庭訪問連絡票」（はがき）を出生届と同時に市民課・市民センターへ提出しましょう。直接電話での連絡も可能です。

訪問時に「のびのび^{ビノ} B-no 金沢子育てお役立ちBOOK【すくすく子育て編】」をお渡しします。



[市民センター]

名称	所在地	電話番号
森市民センター	南森本町又 33	258-1130
金石市民センター	金石通町 3-14	267-0001
犀川市民センター	末町 6-67-1	229-0001
安原市民センター	福増町北 1067	249-2001
額市民センター	額谷 3-1-1	298-0045
押野市民センター	八日市 2-464	241-2559
浅川市民センター	田上の里 2-3	221-3344
湊市民センター	湊 3-5-9	239-2211
泉野市民センター	泉野町 6-15-5 (泉野福祉健康センター 1F)	242-8552
元町市民センター	元町 1-12-12 (元町福祉健康センター 1F)	252-0257
新神田市民センター	新神田 4-3-10 (金沢新神田合同庁舎 1F)	291-6266
駅西市民センター	西念 3-4-25 (駅西福祉健康センター)	234-5141
本町市民センター	本町 1-5-3 (リファレ 2F)	260-0365
近江町市民センター	青草町 88 (近江町いちば館 4F)	260-0250

福祉健康センター

<https://www.city.kanazawa.ishikawa.lg.jp/23801/index.jsp>

金沢市には3つの福祉健康センターがあり、母子健康手帳の交付や家庭訪問（元気に育て！赤ちゃん訪問）、乳幼児の健康診査・育児教室などを通し、子どもと家族の心と身体の健康を支援しています。いずれにも「金沢こども広場」が併設され、乳幼児やママたちの集いの場としても利用されています。

あなたのお住まいの地区は

校区（校下）

福祉健康センター

です。



泉野福祉健康センター

泉野町 6-15-5
TEL 242-1131 FAX 242-8037



【担当の地区（校下）名】泉、泉野、内川、扇台、押野、犀川、小立野、犀川、四十万、十一屋、富樫、長坂台、中村町、額、伏見台、南小立野、三馬、湯涌、米泉

元町福祉健康センター

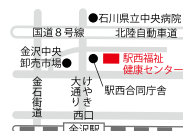
元町 1-12-12
TEL 251-0200 FAX 251-5704



【担当の地区（校下）名】浅野町、医王山、大浦、小坂、田上、千坂、中央、花園、馬場、不動寺、三谷、明成、杜の里、森本、森山町、夕日寺、兼六

駅西福祉健康センター

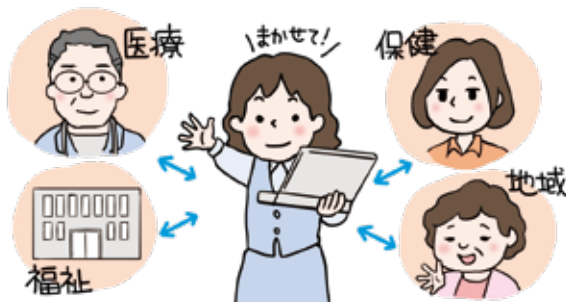
西念 3-4-25
TEL 234-5103 FAX 234-5104



【担当の地区（校下）名】浅野川、粟崎、大野町、金石町、木曳野、鞍月、新神田、西南部、大徳、戸坂、長田町、西、緑、三和、諸江町、安原、米丸

かなざわ育みネットワーク

母子保健コーディネーター（保健師）が中心となり、保健・医療・福祉・地域の各関係機関と連携を図り、安心して子育てができる環境づくりを推進しています。



乳幼児健康診査（健診）について

健康診査は子どもの発育や発達の確認をしたり、成長や年齢に応じた育児の方法を知る大切な機会です。

集団健診

お住まいの地区（小学校区）の管内の福祉健康センターから、個別に健診案内の通知が届きます。

健診は無料で受けられます

個別健診

健診時期になりましたら、乳幼児一般健康診査受診票（母子保健のしおりにとじ込んであります）を利用して、お近くの医療機関で受けましょう。

福祉健康センター

健診場所

医療機関

個別通知

案内・通知

通知なし

3か月～4か月頃に通知

身体計測・小児科診察・栄養相談・育児相談



1歳6か月～1歳7か月頃に通知

身体計測・小児科診察・栄養相談・育児相談・
歯科健診・歯科保健相談など

1か月児 健康診査

身体計測・診察・尿検査など

3か月児 健康診査

6か月児 健康診査

身体計測・診察・尿検査など

1歳児 健康診査

身体計測・診察・尿検査など

1歳6か月児 健康診査



2歳児 健康診査

身体計測・診察・尿検査など

3歳児 健康診査

受診の際には、母子健康手帳と問診票を記入してご持参ください。

なお、ご案内日が都合悪い場合、3か月児健康診査は5か月まで、1歳6か月児健康診査は1歳11か月まで、3歳児健康診査は3歳11か月まで受診できますので、他の日程をお問い合わせください。

「個別健診」については、案内通知は届きませんので、お子さんが対象月齢（1か月・6か月・1歳・2歳6か月頃）になったら、石川県内の乳幼児健康診査担当医療機関で受診してください。

里帰り出産などにより1か月児健診を石川県外の医療機関で受診される場合には、**受診料金の助成制度**があります。



サービス

Services

子育て中の頼れる味方

子育てしていく中では、さまざまな問題に直面します。そんなとき、頼りにしていただきたい相談窓口、助成・給付金制度があります。どんな種類のものがあるか情報を把握し、状況に応じて上手に利用してみましょう。



金沢広域急病センター

☎ 222-0099

西念 3-4-25 (金沢市駅西福祉健康センター内)

毎日 19:30 ~ 23:00、小児科・内科医による
救急患者の初期診療がおこなわれています。

※ 23:00 以降は自動電話応答システムにより、
夜間受け入れ医療機関が案内されます。



夜間小児救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 238-0099

相談時間／毎日 18:00 ~ 翌朝 8:00

相談内容／子どもの急な病気に関する相談に小児科
医などが対応してくれます。

☎ 石川県健康福祉部 医療対策課
☎ 225-1433

予防接種

生後2か月から始まる乳幼児期の定期予防接種券を
冊子形式で発行しています。また、任意で受ける予
防接種についても、接種費用の助成があります。

☎ 健康政策課 ☎ 220-2701
各福祉健康センター (P10)

産前・産後ママヘルパー

育児や家事などを手伝ってくれる人がいない産前ま
たは出産・退院後 2 か月以内 (多胎児の場合 2 年
以内、3 歳未満の兄弟がいる場合産後 1 年以内)
のお母さんに、育児・家事の支援をするヘルパーの
派遣がおこなわれています。

☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285
申込先／(公財) 金沢健康福祉財団
大手町 3-23 (金沢健康プラザ大手町) ☎ 260-0071
申込書は、子育て支援課、各福祉健康センター、
金沢市 HP「申請・届出書ダウンロードサービス」にあります。

派遣時間

9:00 ~ 17:00 1 日 1 回 (1 回につき 2 時間)

※土日祝、年末年始除く

派遣回数

産前 (母子健康手帳交付以降 20 回まで) /

出産、退院後 2 か月以内に 20 回まで

R2.4.1 以降に生まれた多胎児の場合、産後 2 年以
内に 50 回まで / 3 歳未満の兄弟がいる場合、産
後 1 年以内に 25 回まで

※ R2.3.31 以前に生まれた多胎児の場合、産後 1 年以内に 25
回まで

利用料金

生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料です。

・所得税非課税世帯 250 円 / 回

・上記以外の世帯 1,000 円 / 回

※ 利用料金が 1,000 円の場合は、おためしクーポン (P14)
を使用すると 500 円になります。(産後の利用に限る)

妊娠高血圧症候群等 療養援護費の助成

妊娠高血圧症の疾病で、7日以上入院した場合、症状が認定基準にあてはまる妊産婦（妊娠中または産後10日以内）の方を対象に費用の一部が支給されます。ただし、所得制限あり。申請期限30日以内。

☎ 健康政策課 ☎ 220-2233

出産育児一時金

被保険者が出産した場合に、子ども1人につき40万4千円（＊）を支給します。妊娠12週目（85日）以降であれば、死産、流産でも支給されます。（＊産科医療補償制度の対象となる出産については、1万6千円が加算されて支給されます。）医療機関などで事前に手続きを行うことで、医療機関へ出産育児一時金が直接支払われる制度もあります。

☎ 国民健康保険の方⇒医療保険課 ☎ 220-2257
その他の方⇒勤務先の健康保険の事務局

子育て支援医療費助成制度

お子さん（出生～中学3年生）が医療機関で治療を受けた際、1か月の治療費の一部が助成されます。金沢市以外または県外で受診した場合でも、金沢市民であれば助成対象になります。

☎ 健康政策課 ☎ 220-2233

未熟児養育医療給付

身体の発育が未熟のまま出生した乳児に対し、指定医療機関の医師が入院医療を必要と認めた場合に給付されます。（ただし、所得に応じて別途自己負担あり）

☎ 保健所地域保健課 ☎ 234-5102

子育て家庭訪問相談

子育て経験のある研修を受けたボランティアが悩みごとの傾聴や子育てに関する情報提供を行います。（令和2年10月開始予定）

対象：概ね3歳までの児童がいる家庭
利用回数：月2回まで（1回あたり2時間程度）

☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285

育児休業給付金

雇用保険の被保険者が育児休業を取得した場合、一定の要件を満たすと、子どもが1歳に達する日の前日までの期間に、育児休業給付金の支給が受けられます。一定の理由があれば、延長される場合があります。

☎ 事業主、
金沢公共職業安定所適用課
☎ 253-3037

勤労者育児休業等生活資金融資制度

育児休業や介護休業を取得した勤労者の方に、休業期間中必要な生活資金を低利で融資します。

☎ 労働政策課
☎ 220-2199

児童手当

受給者（お子さんを養育している家庭の生計中心者）の住民登録地への申請が必要です。

※お子さんが出生した翌日から15日以内に申請してください。

対象区分	手当の額 (一人当たりの月額)
3歳未満	一律 15,000 円
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
所得制限超世帯	一律 5,000 円

☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285



インフォメーション

Information

子育てライフ、次のステップ

赤ちゃんとの生活が安定してきたら、行動範囲を広げてみましょう。クーポンの利用でお出かけをしたり、子育て用品のリユース、リサイクル会場へ出向いて、お得なグッズをゲットしてみるのもいいですね。



かなざわ子育てすまいるクーポン

親子で一緒に出かけ、ふれあう時間を応援する「お出かけクーポン」70枚、子育ての負担を軽減するためのいろいろなサービスの利用を助成する「おためしクーポン」35枚、絵本を通して親子の時間を心豊かに過ごすための「絵本交換クーポン」1枚からなっています。小学校に入学するまでの間、利用できます。

(公衆浴場で使えるクーポンは平成29年4月以降に生まれた子どもが対象です。)

☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285



※平成27年6月30日以前に生まれたお子さんは、かなざわ子育て虹色クーポンの対象。

※クーポンの申請書は、出生届のときに渡されます(P9)が、子育て支援課、各福祉健康センター、各市民センター、金沢市HP「申請・届出ダウンロードサービス」にもあります。

対象者：市内在住の未就学児の保護者

申請先：金沢市ファミリーサポートセンター

☎ 富樫 3-10-1 教育プラザ富樫内 ☎ 243-3410

お出かけクーポン

「お出かけ」するとき親子での利用が無料になります。



おためしクーポン

利用の最初の1時間が「おためし」として無料になります。



※使用は1日1枚限り

絵本交換クーポン

対象の絵本の中から1冊が無料になります。



はじめての絵本との出会い事業

絵本を介して培った親子の絆は、生涯子どもの心に組み込まれることでしょう。3か月児健康診査の際に、読み聞かせスタッフがひとりひとりに絵本の読み聞かせをしてくれます。お帰りには3種類の絵本の中から好きな1冊をプレゼント！

☎ 金沢海みらい図書館 ☎ 266-2011



とむろキッズの森リユース市

会場：戸室リサイクルプラザ（戸室新保ハ604）

日程等詳細は直接お問い合わせください。

☎ ごみ減量推進課 ☎ 220-2302



育児用品リサイクルショップ

会場：いしかわ総合スポーツセンター（稚日野町北 222）

日時：（原則）毎月第4木曜日 10:30～12:00

☎（公財）いしかわ結婚・子育て支援財団

☎ 255-1543 / 【金沢地区】

URL：http://www.i-oyacom.net/recycleshop/

※ベビーカーで入場可。毎回たくさんのママ/パパで大賑わい。



子育て女性健康支援センター石川からあなたへ…

＜赤ちゃんを母乳で育てましょう＞

母乳には、赤ちゃんがやすく

育つために必要な**栄養素**がバランスよく

含まれており、赤ちゃんの体に負担をかけず消化・

吸収されます。また、母乳には病気に対する**抵抗力**

をつける物質も多く含まれており、お母さんから赤ちゃん

への素晴らしい贈りものです。授乳の際には、お母さ

んの腕にしっかりと抱かれることで赤ちゃんは**安**

心し、お母さんを**信頼**する心も芽生え

ます。

また、母乳には**産後の**

お母さんの回復を早める効果

があるとも言われています。抱っこして、

目を見て、語りかけながらおっぱいを飲ませる

…母乳育児は、**お母さんと赤ちゃんの絆**を

より深めてくれることでしょう。母乳を与える

ことができる、**ほんの限られた期間**

をうんと楽しみましょう。



母乳に関して心配なことや知りたいことがあるときは、

産婦人科の母乳外来や助産所（院）などに相談しましょう



…とは言っても、**お母さんの体**

調や、**赤ちゃんの個性**によっては、母乳育

児が難しい場合もあります。また「何が何でも母乳で

なければいけない」という思いがストレスになることも

あるでしょう。そのような時には、**肩の力を抜い**

て上手に粉ミルクを利用するのも1つの考

え方ですね。

産院名

住 所

電話番号

しらうめ助産院	野町 2-20-15-501	080-4549-5360
たちね助産院	七ツ屋 2-5-1	090-3294-7076
たんぼ助産院	三口新町 2	090-4328-4272
ひまわり助産院	泉野出町 4-13-22	090-2128-0727
母乳育児サポート 美芳助産院	新神田 3 丁目	090-4325-1656
まなゆり助産院	大額	080-8098-8267
まゆみ助産院	割出町 342-6	090-7744-9913
森木真美 母乳育児相談室	笠舞 2-20-16	090-2124-4108
宿り木助産院	平和町	090-8458-3234

※令和 2 年 4 月 1 日現在の施設

子育て女性健康支援センター石川では、妊娠・出産・母乳・育児に関して、助産師による電話相談（無料）、来所・訪問相談（有料・要予約）を行っています。金沢地区以外の県内の情報は石川県助産師会ホームページをご覧ください。

子育て女性健康支援センター石川
無料電話相談 ☎ 080-3740-4512
（月～金 10:00～15:00）
URL：http://ishikawa-midwife.com/

赤ちゃんとお母さんのために大切な栄養

お腹の赤ちゃんの成長には、胎盤がとても重要な働きをしています。

赤ちゃんはお母さんの胎盤をとおりて、

必要な栄養素や酸素をもらい、老廃物などを送り出しています。

また、胎盤は妊娠が順調に進むようにホルモンも作っています。

丈夫な胎盤を作るためには、お母さんの食事や適切な体重管理などの健康管理が大切です。

葉酸をとりましょう

胎児の神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期までの葉酸の摂取が重要です。

葉酸の1日推奨量

妊娠期……………480 μ g

授乳期……………340 μ g

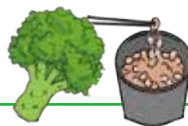
1日の推奨量（妊娠期）をとるための
組み合わせ例

ほうれん草のおひたし（小鉢1皿）
小松菜の炒め物（1皿）
納豆（1パック）
ブロッコリーのサラダ（2房）
いちご（5粒）



【葉酸を多く含む食品】

食品名	分量 (g)	目安量	葉酸 含有量 (μ g)
ほうれん草	100	1/2 束	210
小松菜	100	1/2 束	110
アスパラガス	60	3 本	114
ブロッコリー	50	3 房	105
いちご	75	中 5 粒	68
納豆	40	1 パック	48
大豆（乾燥）	25	1/6 カップ	58
牛レバー※	50	小 3 切れ	500



貧血予防のために

妊娠中は血液量が増加するため、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。1日3食、毎食主食、主菜、副菜をそろえ、鉄の多い食品を食べましょう。

鉄の1日推奨量

妊娠初期・授乳期……………9.0mg

妊娠中期・後期……………16.0mg

1日の推奨量（中・後期）を
とるための組み合わせ例

ほうれん草とあさりの煮浸し（小鉢1皿）
牛もも肉と小松菜の炒め物（1皿）
ゆで卵（1個）
ひじきの煮物（小鉢1皿）
納豆（1パック）



【鉄を多く含む食品】

食品名	分量 (g)	目安量	鉄 含有量 (mg)
牛もも肉（赤身）	50	小 3 切れ	1.4
まぐろ	50	小 3 切れ	1.0
卵	50	M サイズ 1 個	0.9
あさり（水煮）	20	1/4 缶	7.6
ひじき（乾燥）鉄釜	10	小鉢	5.8
大豆（乾燥）	25	1/6 カップ	2.4
納豆	40	1 パック	1.3
小松菜	100	1/2 束	2.8
ほうれん草	100	1/2 束	2.0
牛レバー※	50	小 3 切れ	2.0



妊娠高血圧症候群の予防として

バランスの良い食事を心がけ、適正な体重増加を守ることが大切です。食塩は1日 6.5g 未満とし、料理の味付けは、薄味にしましょう。

食塩の1日目標量

成人女性……………6.5g 未満



【調味料の食塩量】

調味料	分量 (g)	目安量	食塩 相当量 (g)
塩	6	小さじ 1	6
しょうゆ（濃口・淡口）	18	大さじ 1	2.7～2.9
みそ	18	大さじ 1	2.2
だしの素顆粒	4	小さじ 1	1.6



【料理や食品の塩分量】

食品等	目安量	食塩 相当量 (g)
みそ汁	お椀 1 杯	1.2
麺類	どんぶり 1 杯	5～8
カレーライス	1 人前 1 皿	4.3
にぎり寿司	10 貫	4.0
食パン	5 枚切 1 枚	1.0
ウインナー	2 本	1.0
塩鮭	小 1 切れ	0.7
スライスチーズ	1 枚	0.5

減塩の工夫

1. 食塩の多い食品や料理の取り過ぎに注意しましょう。
2. めん類の汁は残しましょう。
（全部残せば2～3gの節塩）
3. しょうゆや塩はむやみにかけないようにしましょう。
4. 香りの強い野菜や香辛料、ごま、のり等風味を生かして調味料を減らしましょう。
5. 外食や加工食品には目に見えない食塩が多く含まれているので控えめにしましょう。



妊娠
授乳期

1日に何をどれだけ食べたらいいの？

▶成人女性（非妊娠期）のエネルギー量 一日 1,700kcal の例

18～29歳 身体活動レベル1（生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合）

何を (食品)	主食	牛乳・ 乳製品	主 菜			
	穀類		卵	魚介類・肉類	大豆製品	
どれだけ 非妊娠期 (1,700kcal)	750kcal	160kcal	80kcal	合わせて 160kcal		80kcal
				80kcal	80kcal	
	ごはん 1食 150g × 3食	牛乳 200ml ～ 250ml	卵 50g Mサイズ1個	さけ(サーモン) 40g 1/2切れ	豚もも 50g 薄切り3枚	絹豆腐 140g 1/2丁
食品の 基本となる量	ごはん 100g	牛乳 100ml	※コレステロール が高い人は 半分量	さけ(サーモン) 40g	豚もも 50g	絹豆腐 1/2丁
他の食品に 置き換えると…	おにぎり 1個 食パン 60g 6枚切り1枚 ゆでうどん 160g 3/4玉	無糖ヨーグルト 100ml チーズ 20g	その分 大豆製品 絹豆腐 1/4丁増	あじ 60g 1尾 かれい 80g 1枚	鶏胸皮なし 鶏もも皮なし 70g ロースハム 40g 2枚	納豆 40g 1パック きな粉 20g 大さじ3 厚揚げ 60g 1/4枚

▶妊娠・授乳期の追加量（非妊娠期の食事に追加する量の目安です。妊娠・授乳に伴い、必要栄養量が増えます。）

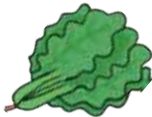
追加食品は一例です。食品分類の中で他の食品に置き換えることができます。

妊娠中の健康状態により、食品の量を変更するなど、配慮が必要な場合があります。

妊娠 0 ～ 13 週 +50kcl▶1,750kcal	ごはん 1 食 10g × 3 食	—	—	—	—	—
妊娠 14 ～ 27 週 +250kcl▶1,950kcal	ごはん 1 食 30g × 3 食	—	—	—	—	絹豆腐 70g 1/4 丁
妊娠 28 ～ 39 週 +450kcl▶2,150kcal	ごはん 1 食 40g × 3 食	牛乳 100ml	—	さけ 40g 1/2 切れ		
授乳期 +350kcl▶2,050kcal	ごはん 1 食 20g × 3 食		—			

一日に必要なエネルギー量は、年齢や体格、活動量などで変わります。
 ご自身の食事量を確認したい場合は、お近くの福祉健康センター（P10）へお問い合わせください。

副 菜			果物	調味料	
野菜類		芋類・糖質の多い野菜		砂糖類	油脂類 種実類
80kcal		80kcal	80kcal	40 ～ 80kcal	150kcal
緑黄色 150g 以上	淡色 250g 以上	じゃがいも 110g 小1個	バナナ 100g 小1本	砂糖 10 ～ 20g 大さじ1～2	油 17g 大さじ1～2
合わせて 400g を目標に		じゃがいも 110g	バナナ 小1本	砂糖 10g 大さじ1	油 10g 大さじ1弱
にんじん ほうれん草 小松菜 など	キャベツ 大根 きゅうり など	かぼちゃ 90g れんこん 120g	りんご 150g 大 1/2 個	みりん 大さじ1	バター 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1弱
海藻・きのこ・こんにゃく類			みかん 中2個	ジャム 大さじ1/2 強	ごま大さじ2
わかめ	椎茸	しらたき			



バランスの
良い食事
心がけましょ



—	—	—	—	—	—
	—	—		—	—
緑黄色 100g	—	—	バナナ 50g 小 1/2 本	—	—
—	—	—		—	—

令和2年(2020年)3月発行
発行：金沢市福祉局こども未来部子育て支援課
〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号
TEL 076-220-2285 FAX 076-220-2360
E mail kosodate@city.kanazawa.lg.jp
編集：子育て向上委員会

本誌に掲載されている情報は、令和2年4月現在のものです。
内容・料金などの記載事項は変更になる場合がありますので
ご了承ください。



00762202285

Application | アプリで健康管理・情報ゲット|



【母子健康手帳アプリ】

<http://www.boshi-techo.com/>



妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートする、スマートフォン・パソコン向けのアプリです。妊娠・出産・育児期に役立つ金沢市からの情報も手に入ります。



【いしかわ中央子育てアプリ】

トイレ・授乳室等の位置情報の検索や各保育所、児童館等のイベントについても検索できます。



[GooglePlay] [AppStore]

Web | ウェブで情報ゲット |

【子育てお役立ちウェブ】

本誌わくわくウーモに掲載してある情報はウェブでも閲覧が可能です。
さらに詳しい内容・最新情報が掲載されているので、要チェック！

金沢 子育て

検索

<http://www.kanazawa-kosodate.net>



Telephone | 電話で相談 |

【ほっとライン】

妊娠、出産、育児、女性の健康に関する様々な疑問や悩みについて、母子保健コーディネーター（保健師）、管理栄養士が相談に応じてくれます。



相談無料・秘密厳守

月～金 8:30～17:00 祝日、年末年始を除く

『女性の健康』ほっとライン **076-220-7918**

『妊娠・出産』ほっとライン **076-208-4303**

『子育て』 **県勢 244-4500 FAX 242-8037**

ほっとライン **元町 251-3500 FAX 251-5704**

駅西 234-3500 FAX 234-5104

『栄養』ほっとライン **076-234-1498**

赤ちゃんが産まれたら ウーモの次はビーノ

【金沢子育てお役立ち BOOK のびのびビーノ】

子連れスポットから、保育所・認定こども園、幼稚園、相談、体験、参加、など、コンテンツ満載！
赤ちゃん訪問時（P9）に無料配布される情報誌です。

