

# C o n t e n t s

<p> <b>おでかけ</b> <span style="float: right;">4</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶子育てが楽しくなる小樽 …… 4</li> <li>▶地域子育て支援センター …… 4</li> <li>▶子育てひろば・児童館 …… 6</li> <li>▶学べる施設 …… 8</li> <li>▶親子サークルなどの活動場所 10</li> <li>▶スポーツを楽しもう♪ …… 11</li> <li>▶自然を満喫 …… 11</li> <li>▶レジャー施設に行ってみよう！ 13</li> <li>▶屋外で楽しむ小樽 …… 14</li> <li>▶のびのび遊べる公園 …… 14</li> </ul> <p> <b>妊娠・出産・健康</b> <span style="float: right;">17</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶小樽市子育て世代 包括支援センターにここに 17</li> <li>▶子育てカレンダー …… 18</li> <li>▶妊娠したら …… 18</li> <li>▶出産したら …… 19</li> <li>▶育児教室 …… 21</li> <li>▶お産のできる医療機関 …… 21</li> <li>▶予防接種について …… 22</li> </ul> <p> <b>手当・助成</b> <span style="float: right;">24</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶各種手当 …… 24</li> <li>▶医療費の助成 …… 25</li> <li>▶各種医療 …… 25</li> </ul>	<p> <b>一時的に預ける</b> <span style="float: right;">26</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶一時預かり …… 26</li> <li>▶子育て短期支援事業 (ショートステイ) …… 26</li> <li>▶病児保育 …… 27</li> <li>▶おたるファミリーサポートセンター 27</li> </ul> <p> <b>保育所・認定 こども園・幼稚園</b> <span style="float: right;">28</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶施設の種類 …… 28</li> <li>▶利用申し込み …… 30</li> <li>▶幼児教育・保育の無償化 …… 31</li> <li>▶市内認可保育所など一覧表 32</li> <li>▶認可外保育施設 …… 33</li> </ul> <p> <b>ひとり親家庭 への支援</b> <span style="float: right;">34</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶相談窓口 …… 34</li> <li>▶主な支援(手当・助成など) … 34</li> <li>▶給付金・貸付金 …… 34</li> <li>▶生活支援サービスなど …… 34</li> </ul> <p> <b>子どもの発達や 障がいへの支援</b> <span style="float: right;">35</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶相談窓口 …… 35</li> <li>▶主な支援(手当・助成など) … 35</li> <li>▶児童の通所サービス …… 36</li> <li>▶児童の通所サービス提供事業者一覧 37</li> </ul>	<p> <b>小学校</b> <span style="float: right;">38</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶入学・転校 …… 38</li> <li>▶就学援助 …… 38</li> <li>▶放課後児童クラブ …… 39</li> <li>▶小学校一覧 …… 39</li> </ul> <p> <b>相談</b> <span style="float: right;">40</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶各種相談窓口 …… 40</li> <li>▶防ごう！子どもの虐待 …… 43</li> <li>▶配偶者などからの 暴力(DV)に悩んでいたら … 43</li> </ul> <p> <b>災害に備えて</b> <span style="float: right;">44</span></p> <p> <b>子どもの病気・ケガ</b> <span style="float: right;">45</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶健康状態のチェックポイント 45</li> <li>▶かかりつけ医を持ちましょう 46</li> <li>▶病院受診に迷ったときは… 46</li> <li>▶急に具合が悪くなったら… 47</li> </ul>
---	--	---

**UD FONT** 見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。



## ☆ 出産準備用品リスト ☆

産院で用意されているものもあるので確認してから、  
リストを参考に検討しながら、準備しましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">入院準備品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 母子健康手帳・印鑑・診察券・健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 産褥ショーツ <input type="checkbox"/> お産パッド・ナプキン</li> <li><input type="checkbox"/> 前開きパジャマ <input type="checkbox"/> 授乳用ブラジャー・肌着</li> <li><input type="checkbox"/> 母乳パッド <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> スリッパ</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ・ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> 湯のみ・コップ・箸・ペットボトル用ストロー</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具・スキンケア用品 <input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具</li> <li><input type="checkbox"/> 骨盤ベルト <input type="checkbox"/> タオル類 <input type="checkbox"/> 小さなバッグ</li> <li><input type="checkbox"/> 飲み物、エネルギー補給食品</li> </ul> | <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ベビー用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ベビー服…2~3枚 <input type="checkbox"/> 短肌着…4~5枚 <input type="checkbox"/> 長肌着…2~3枚</li> <li><input type="checkbox"/> おくるみ…綿毛布やバスタオルでも代用できます。</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ…産院で用意されていることもあるので新生児用は少なめに。</li> <li><input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ <input type="checkbox"/> ベビーベッド一式</li> <li><input type="checkbox"/> ベビーバス <input type="checkbox"/> ベビーソープ <input type="checkbox"/> バスタオル</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 乳児用つめ切り</li> <li><input type="checkbox"/> クリーム・ローション <input type="checkbox"/> 粉ミルク</li> <li><input type="checkbox"/> 哺乳びん <input type="checkbox"/> 哺乳びん用洗剤・スポンジ</li> <li><input type="checkbox"/> チャイルドシート</li> </ul> |
|--|--|