

# PAPA NOTE

江 南 区 パ パ ノ ー ト



江南区役所 健康福祉課

- 発行年月 令和3年4月改訂
- 発行 新潟市 江南区役所 健康福祉課  
〒950-0195 新潟市江南区泉町3丁目4番5号  
電話：025-382-4353
- 編集 「江南区パパノート」編集委員会

※無断転用を禁止します

# パパになるあなたへ

妊娠、おめでとうございます。

今ここを読んでいるあなたはこれからパパになる方、  
あるいはもうすでにパパになっている方かと思います。

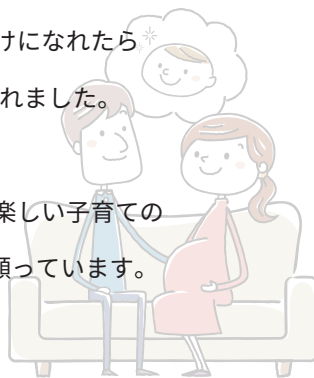
「パパ」という実感はありますか？

このノートはこれから生まれてくる赤ちゃんや、  
すくすくと育てている赤ちゃんの子育てに、

積極的に関わるきっかけになれば\*

という思いから作られました。

この一冊がパパにとって楽しい子育ての  
きっかけとなることを願っています。



※本冊子の記載情報は令和3年4月現在のものです。

※妊娠の状況、胎児および子どもの成長については個人差がありますので、本冊子記載事項は参考としてご覧ください。

※本冊子内において、父親および母親の呼称については、「パパ」および「ママ」で記載しております。

## このノートの特長と使い方

### ■ お子さんの成長に合わせて読めるようになっています

この冊子にはママの妊娠、出産から3歳までの子育てに関する内容が時系列ごとに掲載されています。各ページ上部にその時の日付を記入する欄を設けていますので、出産予定日や赤ちゃんのお誕生日に合わせて日付欄を書き込んでみましょう。

### ■ 書き込みページを活用してみてください

この冊子には赤ちゃんの記録やパパの想いを書き込めるページが多く用意されています。その時々パパの想いや赤ちゃんへのメッセージを書き込んでみてください。また、愛するママへの想いや、ママからパパへの想いを書き込めるページもあります。パパからママへ、ママからパパへ、お互いに想いを共有することができます。

## ノート作成にあたって

この「江南区パパノート」は、アンケートを実施し、パパとママからの声を参考にしながら作成しました。各ページに関連するアンケート回答や結果について掲載しています。

### ■ 「江南区パパノート」アンケートについて

- **実施場所** 亀田子育て支援センター、横越子育て支援センター、亀田東児童館
- **対象者** 上記各施設の利用者で、妊娠から子育て中のパパおよびママ
- **方法** アンケート用紙を各施設に設置し、希望者が回答(自由回答式)
- **回答件数** 108件(うち パパ11件 ママ97件)
- **質問項目**
  - ▶ パートナーからやってもらってうれしかったこと
  - ▶ パートナーからやってほしくなかったこと
  - ▶ 子育て中にやってよかったこと
  - ▶ 子育て中にやらないほうがよかったこと
  - ▶ 子育て中の失敗談



## 1 妊娠～出産

祝！妊娠!!パパとママの記念日	5
妊娠について知っておこう	6
ママと一緒に	7
「子育て」は妊娠中から	8
ママの様子とパパにできること	9
いよいよ出産！	12
こんにちは！赤ちゃん	13

## 2 出産～1歳

赤ちゃんに、ママにありがとう。	15
もっとパパ宣言!!	15
赤ちゃんが生まれたら…	16
産後のママのからだどころ	17
赤ちゃんの記録とパパにできること	19
1歳おめでとう！フォト&メッセージ	23

## 3 1歳～3歳

1歳の子どもの様子と成長記録	25
もうすぐ？「イヤイヤ期」	26
2歳おめでとう！フォト&メッセージ	27
2歳の子どもの様子と成長記録	28
3歳おめでとう！フォト&メッセージ	29
3歳の子どもの様子と成長記録	30
ママに、ありがとう。パパに、ありがとう。	31
子育てはこれからもパパ・ママ一緒に！	31

## 4 江南区 子育てお役立ち情報

赤ちゃん・子どもの屋内・屋外トラブル	33
お出かけ前にチェック	35
新潟市子育て支援情報	37
休日・夜間の病気のときには	38
江南区役所連絡先一覧	39

# 1 妊娠～出産

# 祝！妊娠！！

## パパとママの記念日

初めてパパになる方も、第2子以降のパパになる方も、赤ちゃんを授かった喜びは大きいのではないのでしょうか。今の気持ちをパパとママで共有しましょう！

パパとママ  
2人の写真を  
貼りましょう！

ここを書いた日

月 日

パパとママの今の想いをお互いに共有しましょう！



---

---

---



---

---

---

## 妊娠について知っておこう

「妊娠」はママに関係することだけではありません。パパも妊娠について知識と理解を持つことでママの支えとなります。

### 妊娠について

妊娠してから出産までは10か月間、約40週です。妊娠すると、ママには出産に向けてからだの変化がおこります。おなかが大きくなるという身体上の変化だけではなく、つわりなどの体調の変化、ホルモンバランスの変化による精神的な変化など様々です。

### つわりについて理解しよう

#### ■ つわりとは

妊娠初期のムカムカする、においが気になる、食欲がなくなる、嘔吐などの症状を「つわり」と言います。症状や期間はそれぞれですが、3～4か月ごろには落ち着くことがほとんどです。つわりの感じ方も「車酔いをずっとしている感じ」とにかく気持ち悪いなど個人差があります。

#### ■ つわりへの理解を持ちましょう

妊娠初期には、つわりとメンタルバランスの崩れから、ママの気持ちが不安定になります。家族のつわりへの無関心は、ママのストレスを増大させてしまうかもしれません。つわりへの理解を深め、心身ともにつらいママの気持ちを理解して接しましょう。

#### TOPIC

##### 「妊娠・子育てほっとステーション」開設！

現在、「妊娠・子育てほっとステーション」が区役所健康福祉課に開設されています。ここでは妊娠・出産から子育てまでの切れ目のない支援を行い、1人で悩まない子育てをスタートから支援しています。妊娠や小学校就学前の子どもを持つ保護者とその家族が利用でき、保健師・助産師による面談や「妊娠・子育てプラン」を作成・配布しています。

問合せ先 「妊娠・子育てほっとステーション」(区役所健康福祉課 健康増進係) [P.39 参照](#)

#### アポイントより

- うれしかったこと【ママより】
- つわりに対する理解があった
- 胎児の様子を気にしてくれたり、体のことを気遣ってくれた事
- してほしくなかったこと【ママより】
- つわりで動けないのにいろいろ言われる(なまけていると思われていた)
- 喫煙、飲酒
- 遅い時間の帰宅

## ママと一緒に

妊娠による心身の変化から、ときにはつらく、苦しく、落ち込んでしまうママ。そんなときこそパパの支えが必要です！ママにそっと寄り添いましょう。

### 「2人の時間」を作ろう

赤ちゃんが生まれるとパパとママで過ごせる時間が少なくなります。

2人でいる時間を楽しんで、ママとの絆を深めましょう。

軽い運動や外出などは気分のリフレッシュにもなります。

※運動や外出などはママの健康状態を確認し、かかりつけ医等に相談の上で行ってください。

### ママとの話し合いを

#### ■ 生まれてくる赤ちゃんに関心を

パパは妊娠によるからだの変化を直接感じる事ができないため、妊娠～出産に対しての思いが希薄になってしまうこともあります。おなかの中の赤ちゃんに話しかけたり触ってみたりして、生まれてくる赤ちゃんを感じて関心を深めてみましょう。

#### ■ これからのことについて話し合う

生まれてくる赤ちゃんやこれからの暮らしについて話し合うと同時に、産休・育休についてなど、今後のパパとママのことについても話し合っておきましょう。

#### ■ ママの話を受け止める、共感する

ママの話や悩みを聞くときは、アドバイスをするのではなく、まずはママの話を親身になって聴いて、共感することを心がけてみてください。

#### ■ いざというときのためにも P.12 参照

出産は、突然何があるかわかりません。いざというときに行動できるよう、日ごろから連絡先や対応をママと話し合っておきましょう。

アングートより

● やってよかったこと【ママより】

・ パパとママ2人の時間を過ごした

・ 2人で買い物に出かけた

## 「子育て」は妊娠中から

出産はママにとって大きな心配や不安が伴うものです。

そんなとき、パパのサポートや気遣いが大きな力になります。

ここでは、これから子育てを始めるパパの心得をいくつかまとめてみました。たくさんあって一度に完璧に実践するのは難しいかもしれませんが、小さなことの積み重ねでも、パパも子育てに取り組む姿勢が大切です。「子育て」は妊娠している時から始まっています。

1

### 育児を楽しもう



子育てができるのは今だけ！子どもはあっという間に大きくなります。楽しいこともつらいことも、ママといっしょに共有しましょう。

2

### ママと話し合っておこう

これからのことについて、いざというときのためにもママとコミュニケーションを深めて色々話し合っておきましょう。

左ページ参照

3

### 赤ちゃんに関心を持とう

パパはママに比べ赤ちゃんが生まれることを実感しにくいものです。だからといって無関心にならないように！

左ページ参照

4

### たばこは厳禁！

妊娠中のママや赤ちゃんのそばでの喫煙は厳禁です。家族の健康のために、禁煙するきっかけにもなります。

P.9 参照

5

### 家事を見直そう

妊娠によるからだどころの変化や出産の準備で、ママは忙しくなります。ママの負担になる家事の分担を見直して、出産に備えましょう。

6

### 職場に報告を

職場にママが妊娠したことを報告しましょう。出産後の手続き、休暇などの制度も調べておくといでしょう。

7

### 講習会に参加してみよう

出産や育児に関する講習会には、パパが参加可能なものもあります。ママと一緒に参加もいいですね。

8

### いつでも連絡を取れるように

出産は突然何が起こるかわかりません。緊急時の連絡先を把握しておきましょう。

P.12、巻末 参照

# 妊娠初期 (妊娠判明時～ 妊娠13週)

# 妊娠中期 (安定期) (妊娠14週 ～27週)

妊娠2か月  
(4～7週)  
月 日～

妊娠3か月  
(8～11週)  
月 日～

妊娠4か月  
(12～15週)  
月 日～

妊娠5か月  
(16～19週)  
月 日～

妊娠6か月  
(20～23週)  
月 日～

妊娠7か月  
(24～27週)  
月 日～

1 妊娠～出産

## ママの様子

- 2か月 つわりが始まる  
下腹が張って重くなる
- 4か月 つわりがおさまり、食欲が出てくる

## 赤ちゃんの様子

- 2か月 からだの各器官の形成が始まる
- 3か月 顔がわかるようになり、四肢の区別ができるようになる
- 4か月 髪の毛が生え始め、身長が伸び始める

✓ 妊娠を職場に報告

P.8 参照

✓ 妊婦健診をママと一緒に

おなかの中の赤ちゃんの様子を知ることで、妊娠の実感をママと共有しましょう。また、妊娠中に注意することを理解しておきましょう。

✓ ママへのサポートを積極的に

妊娠初期は流産のリスクがある状態です。出産するまでの間、力を必要とする作業や転倒の恐れのある作業はパパが率先して行いましょう。

## ADVICE

### たばこは厳禁!

たばこの煙は妊娠中のママと赤ちゃんの健康に悪影響を及ぼします。  
また、乳幼児突然死症候群(SIDS)予防や家族の健康のためにも禁煙を考えてみましょう。



パパのサポート目標を立てましょう

---



---



---

## アンケートより

- パパから協力してもらいうれしかったこと
- 家事等の分担
- からだを気遣ってくれた
- 買い物
- 上の子の世話
- など

1 妊娠～出産

## ママの様子

- 5か月 体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる
- 6か月 ほとんどのママが胎動を感じるようになる
- 7か月 足にむくみや静脈瘤がでやすくなる

## 赤ちゃんの様子

- 5か月 胎盤が完成し、全身に産毛が生えてくる
- 6か月 皮膚にしわが出てきて、手指に爪が生えてくる
- 7か月 耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生えてくる

✓ 夫婦2人で気分転換

P.7 参照

✓ おなかの赤ちゃんに話しかけてみよう

妊娠26週頃には赤ちゃんの聴覚機能が完成し、周りの音や声がわかるようになります。ママと一緒に赤ちゃんに話しかけてみましょう。



## ADVICE

### 「参加」? 「協力」?

パパは、子育てと家事に「協力」や「参加」するのではなく、パパ自らが子育てや家事に「取り組む」ことが大切です。ママを「手伝う」のではなく、ママと共に育児・家事をするという意識を持ってみましょう。



おなかが大きくなったママへ

---



---



---

## アンケートより

- やってよかったこと【ママより】
- 積極的にパパに育児に関わってもらえるように、何でもパパに報告した

# 妊娠後期 (妊娠28週 ~ 出産)



## ママの様子

- 8か月 動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい
- 9か月 心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん量を食われなくなる
- 10か月 お腹がさらに前に突き出てくる

## 赤ちゃんの様子

- 8か月 おなかの中での位置がほぼ定まってくる
- 9か月 からだ丸みをおびてきて、各臓器の機能が成熟に近づく

出典：公益財団法人 母子衛生研究会  
「母子健康手帳 副読本(2019年発行)」

### ✓ 出産時の段取りを確認

右ページ参照

出産のとき、どのように病院へ行くのか、誰に知らせるのかなど、ママと話し合っておきましょう。

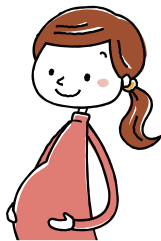
### ✓ 入院時の準備

右ページ参照

入院時に必要なものや、交通機関、緊急連絡先などを確認しておきましょう。必要書類や日用品の保管場所、使用方法も忘れずに。

### ✓ 家事の準備

ママが入院しても困らないように、日ごろから家事ができるようにしておきましょう。



## ADVICE

### お兄ちゃんお姉ちゃんの手も

2人目以降の出産の場合、きょうだいのケアも重要なポイント。  
普段からスキンシップをとって、パパが相手ができるようにしましょう。

## こんなパパになります!

---



---



---

### アンケートより

- 失敗談【ママより】
- ・ 出産直前に仕事や家事において無理をしてしまった。無理をしすぎて切迫早産になった

# いよいよ出産!

臨月(妊娠10か月)に入ると、いつ陣痛が来てもおかしくありません。日頃からママと話し合い、準備をすることで、突然の場合にもあわてることなく動けるようにしましょう。

## 出産に向けてママと確認

- 入院に必要なものや道具をそろえて保管場所を確認 (診察券・健康保険証・母子健康手帳・通帳・印鑑など)
- 入院先の連絡先・行き方などを確認(下記連絡先を記入)
- 入院先以外の連絡先を確認(タクシー会社、勤務先、実家など)
- 退院後に家ですぐに使うものや道具をそろえる



### 出産予定の医療機関

▶ 巻末「緊急連絡先」もあわせて記入しておきましょう

名称	住所	
日中の電話番号	夜間の電話番号	交通手段

## 立ち会い出産について

近年、パパが出産に立ち会う「立ち会い出産」が増えています。出産に立ち会うかどうかについて、ママと事前に相談しておきましょう。また、立ち会い出産を希望する場合は、病院に可能かどうかを確認しておきましょう。

## 自然分娩と帝王切開

自然分娩が困難な場合、帝王切開となります。帝王切開になった場合の準備や流れなども確認しておきましょう。



### アンケートより

- やってよかったこと【パパより】
- ・ 立ち会い出産
- ・ 1週間入院につきそった
- ・ マッサージとか陣痛について色々調べた

# こんにちは！赤ちゃん

◆ 生まれてきた赤ちゃんの出生記録や、  
◆ パパになった気持ちを書き込みましょう！

生まれた赤ちゃんの写真を  
貼りましょう！

2  
出産～1歳

## 赤ちゃんの記録

名前(ふりがな)		生年月日	
		年 月 日( )	
生まれた時間	身長	体重	
時 分	cm	g	
名前の由来は？	生まれた日の様子(天候、できごとなど)		

## パパになった今の気持ち

--



# 赤ちゃんに、ママにありがとう。

生まれてきた赤ちゃんとお産という大きな仕事を終えたママに、今の気持ちを伝えましょう。

## わが子へのメッセージ

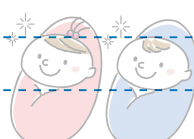
-----

-----

-----

-----

-----



## ママへのメッセージ

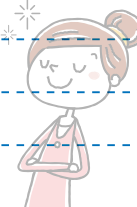
-----

-----

-----

-----

-----



## もっとパパ宣言!!

赤ちゃんが生まれ、気持ちを新たに今後のパパとしての目標などを掲げましょう。


-----

-----

-----

-----

-----



## 赤ちゃんが生まれたら…

赤ちゃんが生まれたら、区役所もしくは出張所で「出生届」を提出しましょう。ここでは出生後に区役所・出張所で行う主な手続きを紹介します。

	必要なもの	手続き窓口	手続き内容 手続きにあたっての注意事項
1	出生届の提出 <input type="checkbox"/> 出生証明書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 印鑑	区役所 区民生活課 区民窓口係 出張所	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生後<b>14日以内</b>に届出が必要です。</li> <li>出生届に「出生証明書」欄があり、医師又は助産師の署名又は記名押印が必要です。出産した病院等で証明をもらってください。</li> </ul>
2	児童手当の申請手続 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 受給者および配偶者の個人番号がわかるもの	区役所 健康福祉課 児童福祉係	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生の翌日から<b>15日以内</b>に申請をしましょう。</li> <li>中学校3年生まで受給者(生計中心者)に支給されます。</li> <li>生計中心者が公務員の方は勤務先での申請となります。</li> </ul>
3	こども医療費助成の申請手続 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	出張所	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校3年生まで入院、通院の医療費の一部を助成します。</li> </ul>
4	にいがたっすこやかパスポートの交付		<ul style="list-style-type: none"> <li>新潟市内の対象店舗で割引を受けられるカードをお渡しします。(中学校3年生までが対象です)</li> <li>※聖籠町、田上町の協賛店でも利用可</li> </ul>
5	予防接種のご案内	区役所 健康福祉課 健康増進係	<ul style="list-style-type: none"> <li>予防接種の予診票づくりをお渡します。</li> </ul>
6	出生連絡票の提出 <input type="checkbox"/> 出生連絡票(青いはがき)	出張所	<ul style="list-style-type: none"> <li>新生児訪問のために使用しますので、14日以内に提出をしましょう。</li> </ul>

※全手続きを通して、60分ほどの時間がかかります。

(窓口の混雑状況によってはそれ以上の時間がかかる場合もあります。)

※上記手続きは新潟市の他区役所および出張所でも受け付けています。

※勤務先で行う手続き(社会保険加入等)もあります。詳しくは勤務先に確認をしてください。

## 産後のママのからだところ

出産を終えたママには、環境の変化とともに精神的な面でも変化が訪れます。今まで以上にパパからのサポートや思いやりが必要になるかもしれません。出産後のからだの回復期間についてや、ママが産後になりやすい「マタニティブルー」と「産後うつ」について知っておきましょう。

### ママのからだところの回復期

出産を終えたママは思った以上に疲れています。出産後はホルモンバランスが崩れて、身体的・精神的にも不安定な時期になります。大病や出産のあと、体力が回復して寝ていた床をかたづけることを「床上げ」と言い、産後の体調が回復するまで6～8週間程度かかるといわれています。また、授乳や夜泣きなどで、眠ることすらままならなくなってしまいます。特にママに安静にしてもらわなければならない時期です。



### マタニティブルーとは

出産によるホルモンバランスの変化や乱れによって、出産直後から数日後に気分が落ち込んだり、涙もろくなったり、イライラしたり、心身の変調を感じるがあります。マタニティブルーのほとんどは、1～2週間程度で治る一時的なものといわれています。

#### ▶マタニティブルーの主な症状

不安になる

眠れなくなる

イライラする

涙もろくなる



参考資料：新潟県産業労働部労政雇用課「これから新潟でパパになる方へ 仕事と子育てを両立するための7つのことば」

### 産後うつ

マタニティブルーは自然と治るものですが、もし産後2週間を経過しても症状が改善しない場合は産後うつの疑いがあります。早めにかかりつけの病院、助産師、保健師などに相談しましょう。

参考資料：新潟県産業労働部労政雇用課「これから新潟でパパになる方へ 仕事と子育てを両立するための7つのことば」

## パパの心構えとできることは？

マタニティブルーや、産後うつになっても、こころの支えとなるのはパパです。そして、「いつもとママの様子が違うな…」と気づくことができるのもパパです。温かくママを見守ってあげたり、声をかけたりしてください。また、きょうだいの世話などパパにもできることをママに代わって行うことも考えてみましょう。

### 子育てに困ったときは…

子育てに不安や、ストレスなどを感じていませんか？子育ての相談ができる場所はたくさんあります。ずっと悩まずに、いつでも相談してください。

#### ◆妊娠・子育てほっとステーション

妊娠から出産、子育てについて

問い合わせ 区役所 健康福祉課  
健康増進係 P.39 参照

時間 月曜～金曜(休日・祝日・年末年始を除く)  
8:30～17:30

#### ◆子育てなんでも相談センター きらきら

子育てに関することについて

問い合わせ 025-248-2220

時間 月曜～金曜(休日・祝日・年末年始を除く)  
8:30～17:15

※FAX、メールでも受け付けています。

#### ◆ハロー！Midwife

助産師による妊娠・出産・子育てについて

問い合わせ 025-244-8885

時間 月曜～金曜(休日・祝日・年末年始・お盆を除く)  
13:00～15:30

#### ◆新潟県生涯学習推進センター 家庭教育・子育て電話相談 「すこやかコール」

家庭教育・子育てに関すること全般

問い合わせ 025-283-1150

時間 月曜～金曜(休日・祝日・年末年始・お盆を除く)  
13:00～19:00

※この他にも多くの相談先があります。詳しくは子育て応援パンフレット「SKIP」等をご覧ください。

#### TOPIC

##### 赤ちゃんが泣きやまない…

「赤ちゃんが泣きやまない…」という悩みが多くあります。赤ちゃんが泣きやまないでイライラしてしまいがちです。

そんな時は赤ちゃんを安全なところに寝かせて、少しでもその場を離れて、まずは自分自身のリラックスをしてみましょう。

※激しく揺さぶると、脳や網膜に損傷を受け、重い障がいや命を落とす場合があるため、やめましょう。(乳幼児揺さぶられ症候群)



#### アングートより

●うれしかったこと【ママより】

・マタニティブルーになってしまって、涙が止まらなかったとき、なるべくパパと一緒にいてくれた



# 生後5か月～7か月

# 生後8か月～12か月

生後5か月  
月 日～

## 先輩ママから③

離乳食づくり、夜泣き、四六時中目が離せないわが子にママのストレスもたまりやすい時期…。ママがホッとできる1人だけの時間をとれるように、パパも工夫してみましょう。



こんなことが…

- 離乳食づくりが始まる
- 赤ちゃんの夜泣きで眠れなかつたり…
- なんでも口に入れる時期なので、物を置きっぱなしにできず目が離せなくなる

赤ちゃんの様子

- 表情や動きが増えてくる
- 寝返りをするようになる
- ひとりすわりができるようになってくる
- 離乳食を開始
- 夜泣きをするようになる

### ✓ ママの時間を作る

パパがお休みの日には、赤ちゃんと一緒に2人でちょっとしたお散歩に出かけるなど、「ママの時間」を作ってあげましょう。外出するときには、準備をしっかりと、出かけましょう。

P.35-36 参照

### ! TOPIC

#### 地域子育て支援センター

乳幼児とその保護者を対象に、保育士や保健師による子育て相談、フリースペースの開放などを行っています。子どもと一緒に遊びながら、保護者同士の情報交換や友達作りもできます。

### ≡ アンケートより

- 失敗談【パパより】
- 寝かせるときに大泣きして、何をやっても寝なくてイライラしてベッドに放置してしまった

生後8か月  
月 日～

## 先輩ママから④

「どうせ俺がやっても…」と思わずに、少し頑張ってママを解放してあげよう。ママだって、どんなにがんばっても赤ちゃんが泣き止まないときもあるし、一緒だよ。



こんなことが…

- 離乳食の回数が増えてくる
- 赤ちゃんからますます目が離せなくなる
- 育児休暇復帰のための準備(職場手続・保育園入園手続など)を開始する場合も
- 10か月健診

赤ちゃんの様子

- ハイハイやつかまり立ち、つたい歩きをする
- 後追いをする
- 指で小さい物をつまむ
- 離乳食が1日2回から3回になる
- 歯が生え始める

### ✓ からだを使った遊び

からだを使って赤ちゃんと一緒に遊びながらスキンシップ。赤ちゃんを持ち上げる遊びの場合、からだをしっかりと支えて、激しく揺さぶらないように注意しましょう。

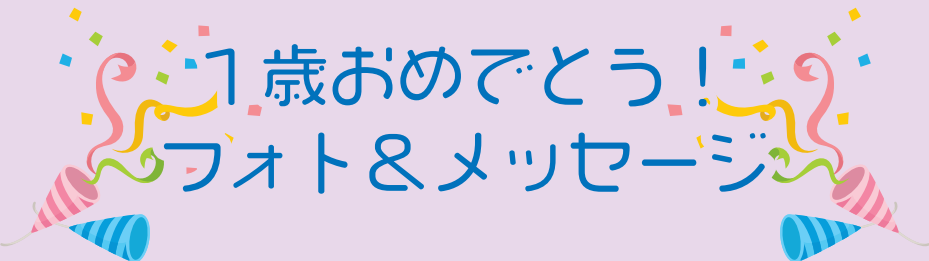
### ! TOPIC

#### 保育園はいつから？

育児休暇の終了と同時に赤ちゃんを保育園などに預ける場合、入園の手続きが必要になります。いつから入園を希望するのかなど、パパとママで話し合っておきましょう。

### ≡ アンケートより

- やってよかったこと【ママより】
- 成長があつという間なので写真や動画をたくさん撮る
- 子どもへの読み聞かせ
- 子どもと一緒に色々なところへ出かけた



# 1歳おめでとう! フォト&メッセージ

初めて誕生日を迎えたお子さんへの想いを書き込んでください。  
1歳の誕生日は特別なものです。初めての誕生日をみんなで祝いましょう!  
また、今日を迎えたパパとママの想いをそれぞれ共有しましょう。




1歳の記念写真を  
貼りましょう!

 1歳になった( )へ…

-----  
-----

 パパからママへ

-----  
-----

 ママからパパへ

-----  
-----



# 3

## 1歳~3歳

# 1歳

子どもの様子

- からだ** つかまり立ちや、1人歩きができるようになる
- ことば等** 一語文(例:「ママ」「パパ」「プー」)をしゃべり始める
- 習慣** 自分でコップ等を使って水を飲んだりする

## ✓絵本を読んでみよう

絵本は親子で一緒に面白さや楽しみ悲しみなどを共有できる最も身近なコミュニケーションツールです。

パパが読みながら、お子さんとの会話を楽しんでみましょう。おやすみの時だけではなく、親子の時間を過ごすときにも使えます。また、ことばの発達のためにもたくさん声かけをしてあげましょう。



パパもやってみよう！

3

1歳〜3歳

### ! TOPIC

#### 1歳6か月児健診

地域保健福祉センター・健康センターで実施します。

※対象となる方に通知があります。

身長	体重
cm	kg

### 子どもの成長記録

※成長には個人差があります。内容については参考としてご覧ください

## もうすぐ?「イヤイヤ期」

### 「イヤイヤ期」とは

子どもが何に対しても「イヤ!」と言う時期であり、第一次反抗期と言われる時期です。個人差はありますが、1歳半から3歳頃まで続くといわれています。また、「イヤ!」という言葉の裏側には、自分でやってみたい! という自我の芽生え、自立心の表れがあるともいわれています。



### どうしたらいい?

#### ■「イヤイヤ期」について知っておく

「イヤイヤ期」とは自分の気持ちを初めて表に出す、自我への芽生えや自立心の表れであり、他者とのコミュニケーションを取ろうとする時期です。「このような時期もある。」という「イヤイヤ期」に対する認識と理解を持って対応しましょう。

#### ■「イヤイヤ」に疲れてしまったら…

まわりの家族に協力を求めたり、いったん離れて気持ちを落ち着かせたりしてみましょう。子育てでストレスや疲れを感じた場合、保育園等で行っている「一時預かり」を利用できます。また、相談機関も利用できます。P.18 参照

### ! TOPIC

#### 一時預かり

病気やケガ、冠婚葬祭など保護者の事情で家庭での保育が困難となった場合、保育園等で一時預かりを行っています。育児による疲労・ストレスなどを感じた場合も利用可能です。

**問い合わせ** 区役所健康福祉課 児童福祉係

**利用申し込み** 直接実施施設にお申し込みください



### ≡ アンケートより

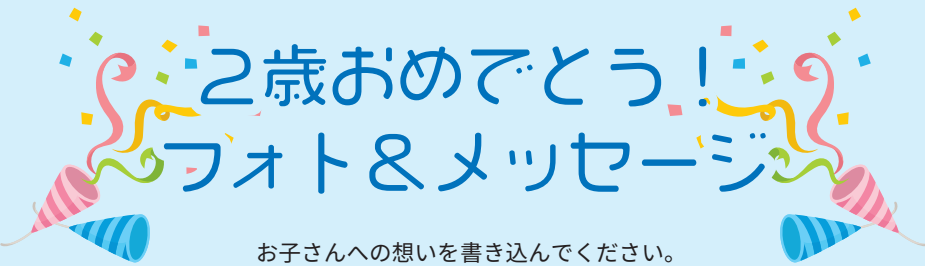
#### ●失敗談【ママより】

・イヤイヤ期で言うことを聞かず、感情的に怒ってしまった

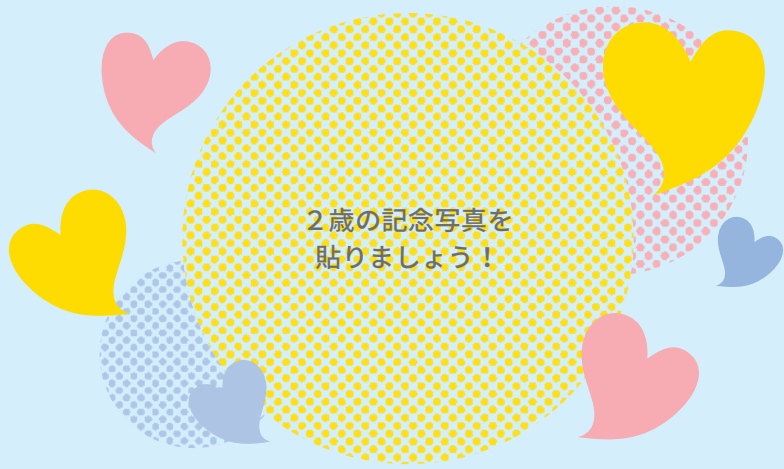
3

1歳〜3歳

# 2歳



お子さんへの想いを書き込んでください。



2歳になった( )へ…

---



---

パパからママへ

---



---

ママからパパへ

---



---

子どもの様子

- からだ 運動能力も発達し、ボールをける・投げる・走ったりできるようになる
- ことば等 一語文から、二語文(例:「プープー きた」)が話せるようになる
- 習慣 スプーンを使って自分で食べるようになる

パパもやってみよう！

### ✓ からだをつかった遊び

子どもの成長によって遊び方もどんどん変化します。  
 からだの運動能力が大きく発達するこの時期にはからだを使った遊びもできるようになってきます。  
 持ち上げたり走ったり、体力のいる遊びはパパ活躍のチャンス。遊びを通して子どもとのスキンシップをとってみましょう！



### ! TOPIC

#### からだを使った遊び

※子どもが落ちたり周りにぶつかったりしないように気をつけましょう

#### ★メリーゴーラウンド

子どものわきをしっかりと持って、パパがぐるぐると回ってみましょう。

#### ★リフトアップ

子どものわきをしっかりと持って、そのまま持ち上げてみましょう。

#### ★パバクライミング

パパによじ登る遊び。  
 パパはしっかりと立って、膝を足場にして登りやすいようにしてみましょう。

出典:NPO法人ファザーリング・ジャパン 著  
 「新しいパパの教科書」  
 株式会社学研プラス 発行

#### 子どもの成長記録

---



---



---

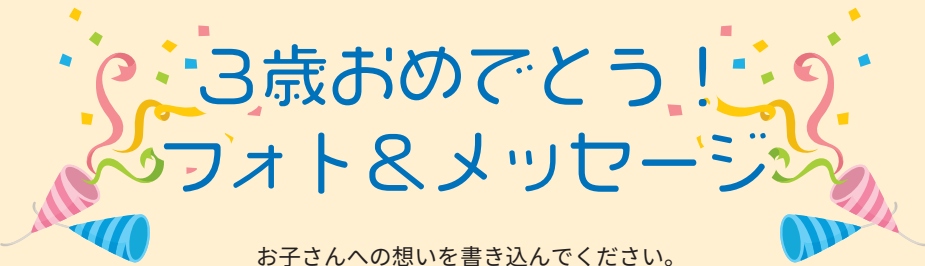


---

身長	体重
cm	kg

※成長には個人差があります。内容については参考としてご覧ください

# 3歳



お子さんへの想いを書き込んでください。



3歳になった( )へ…

---



---

パパからママへ

---



---

ママからパパへ

---



---

子ども  
の様子

- からだ 階段の昇降などでもできるようになる
- ことば等 名前を言えるようになる
- 習慣 衣服を自分で着脱したり、1人でトイレに行けるようになる

パパもやってみよう!

### 2人でお出かけ

2人だけのお出かけは子どもにとってもパパにとっても大切な思い出になります。しっかりと準備をして、普段は行かないところへ、2人だけの冒険に出かけてみましょう。電車やバスなど、普段と違った交通手段を使うのもおすすめです。持ち物のチェックや帰る時間など、ママへの「報・連・相」も忘れずに!



!

TOPIC

### 3歳児健診(3歳6か月頃)

地域保健福祉センター・健康センターで実施します。

※対象となる方に通知があります。

身長	体重
cm	kg

子どもの成長記録

---



---



---



---



---



---

※成長には個人差があります。内容については参考としてご覧ください

3

1歳〜3歳



# ママに、ありがとう。 パパに、ありがとう。

今日まで振り返ってみて、  
パパにとってこの3年間は長かったでしょうか？  
それとも、あっという間だったでしょうか？  
パパとママの感謝の気持ちをお互いに伝えてみてください。  
そしてその想いをここに書き留めておきましょう。



Blank writing area for the father's message, featuring a blue border and dashed lines.



Blank writing area for the mother's message, featuring a pink border and dashed lines.

## 子育てはこれからも パパ・ママ一緒に！

お子さんが3歳を迎え、この「江南区パパノート」はここで終わります。

しかし、これで子育てが終わるわけではありません。これからもお子さんの成長を見守っていくと同時に、今まで以上に幸せな家庭を築きあげてください。そのためには、パパがママと協力して子育てに取り組むことが重要になってきます。子育てはこれからもパパ・ママ一緒に！

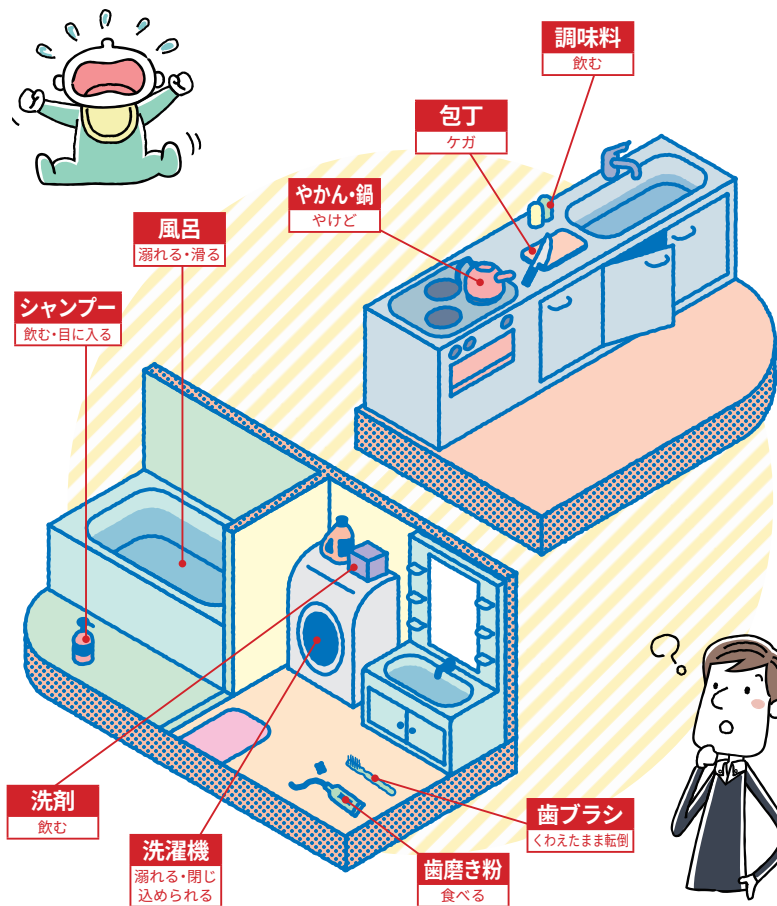
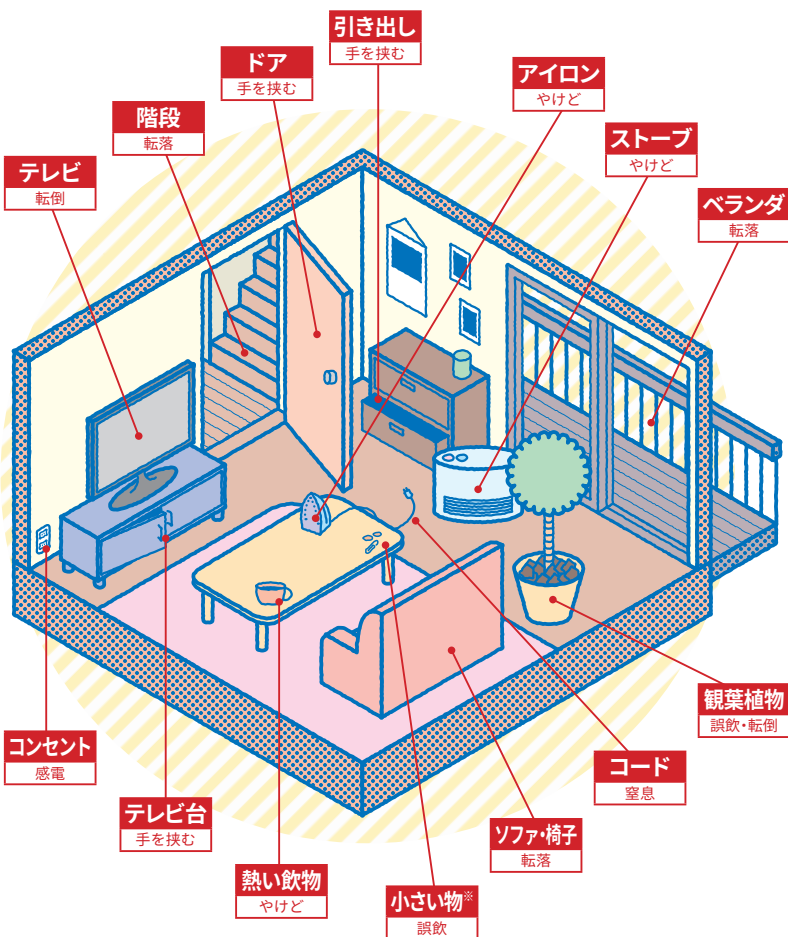
# 4

## 子育てお役立ち情報

# 赤ちゃん・子どもの屋内・屋外トラブル

大人にとっては気にならないことでも、赤ちゃんや子どもにとっては、危険な場所がたくさんあります。お家の中や外で危険なところがないか確認をしましょう。

## お家の中(屋内)のトラブル



4

子育てお役立ち情報

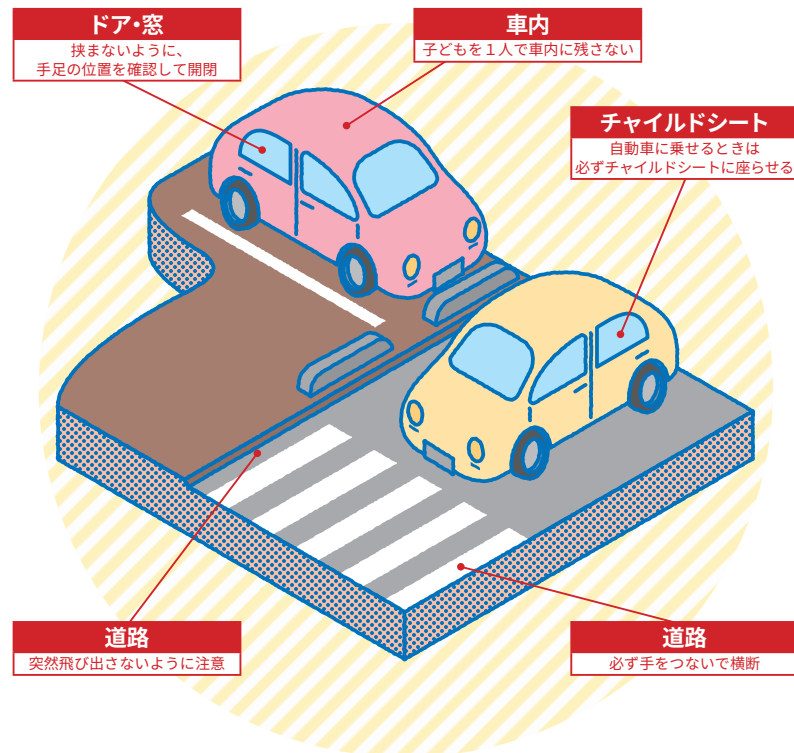
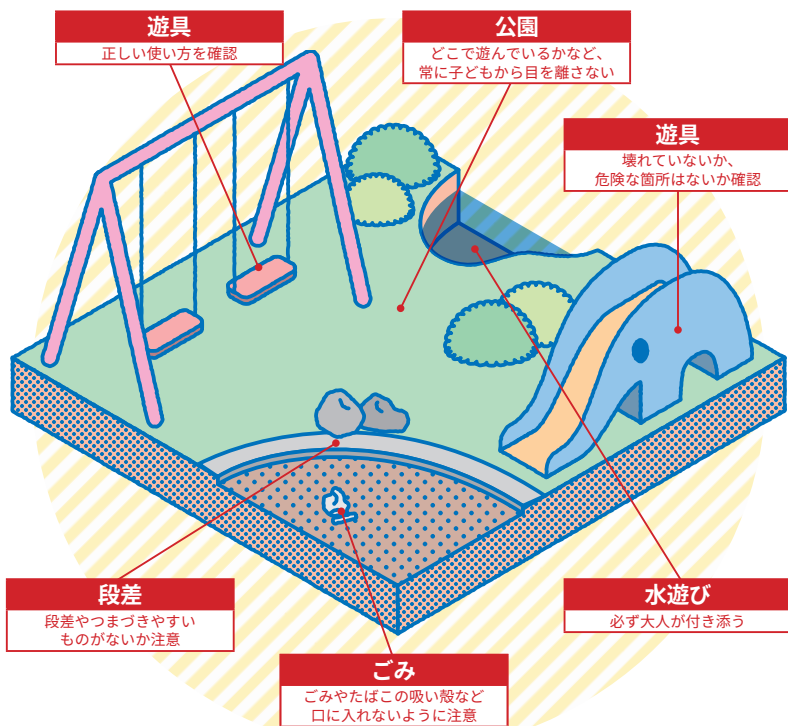
4

子育てお役立ち情報

\*直径39mm、長さ51mm以内が目安です。

アソートより  
 ●失敗談【パパ・ママより】  
 パパ、ママそれぞれから子どもに関わる事故についての失敗談が挙げられていました。  
 ・出産～1歳: 誤飲、転倒 ・1歳～: 頭をぶつける、壁や家具にぶつかる、指を挟む、やけど

## お外(屋外)のトラブル



## お出かけ前にチェック

パパと一緒に出かけ！ でもその前に、お出かけの時に必要なものや準備がしっかりできているか確認しましょう！

※右記はあくまで一例です。お子さまの年齢等にあわせて準備をしましょう。



### 必要なものチェックリスト(ベビーカーでの外出)

- 防寒・日焼け対策の道具(帽子・バスタオル・日焼け止めなど)
- おむつセット     着替えセット     だっこ紐
- 飲み物     おやつ     荷物をかけるためのフック(あると便利)

## 新潟市子育て支援情報

### 新潟市子育て応援パンフレット『SKIP』(スキップ)

このパンフレットには、出産準備のための情報や各種支援制度、子どもたちの遊び場、子育てサークルの紹介、保育園・幼稚園、相談窓口など、子育てに役立つ情報が満載です。

**配布場所** 市役所本館案内、こども政策課、区役所健康福祉課、出張所、連絡所、地域保健福祉センター、地区公民館など

ホームページからもPDF版をご覧くださいませ [新潟市 スキップ](#)



子育て、防災などの  
市政情報を  
発信しています

新潟市公式LINE



### にいがた子育て応援アプリ

妊娠期から小学生を持つ子育て家庭を対象に、新潟市が発信する子育て応援情報をスマートフォンなどで簡単に確認することができます。

**主な機能** 妊婦向け情報、健診、予防接種のお知らせ配信機能、子育て関連施設マップ、子育て日記帳など

iOSはApp Storeから、AndroidはGoogle Playで [新潟市 子育て](#)



## 休日・夜間の病気ときには

休日や夜間に、突然お子さんの具合が悪くなったら…そんなときのために。

### 休日の急な受診

#### ◆新潟市急患診療センター

かかりつけ医が休診の夜間、土日祝日、年末年始などに応急処置をする診療施設です。

●中央区紫竹山3-3-11  
新潟市総合保健医療センター1階

☎025-246-1199

※原則、受付時間は診療時間終了の30分前までとなります。

診療科目	診療時間
内科	平日/19時～翌朝7時 土曜/14時～翌朝7時
小児科	日曜・祝日(年末年始)/7時～翌朝7時
整形外科	平日/19時～22時 土曜/15時～翌朝9時 日曜・祝日(年末年始)/9時～22時
産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・脳外科	日曜・祝日(年末年始)/9時～18時

#### ◆新潟市口腔保健福祉センター

休日に歯などが痛くなった救急患者の応急処置を行う医療機関です。

●中央区紫竹山3-3-11  
新潟市総合保健医療センター4階

☎025-212-8020

※原則、受付時間は診療時間終了の30分前までとなります。

診療時間(歯科)

日曜・祝日(年末年始)・8月13～15日  
10時～17時

#### ◆新潟県小児救急医療電話相談

15歳未満のお子さんの急な病気やけがに関するご相談ができます。

**問い合わせ** 新潟県福祉保健部  
医務薬事課地域医療班  
025-280-5183(内線2543)

☎025-288-2525  
または #8000

※#8000はプッシュ回線の固定電話または携帯電話で利用可能

相談時間

毎日 19時～翌朝8時

お子さんが病気・けがをしたとき…『小児救急ハンドブック』をご活用ください!

病気のときすぐに医療機関を受診するのではなく、ご家庭で症状に応じた対応をする方が、お子さんにとっては負担が少なくより適切な場合もあります。普段から「小児救急ハンドブック」をご活用いただき、お子さまの急病のときに役立ててください。

**配布場所** 区役所健康福祉課、地域保健福祉センター、地域医療推進課

※新潟市ホームページでも公開しています。



## 江南区役所連絡先一覧

### 江南区役所

〒950-0195 江南区泉町3-4-5

☎025-383-1000(代表)

課	係	受付時間	連絡先(025-)	担当業務
区民生活課	区民窓口係		☎382-4203	出生の届出など
健康福祉課	児童福祉係	月～金曜日 8時30分～ 17時30分	☎382-4353	児童手当、こども医療費助成、保育園など
	健康増進係 (妊娠・子育て ほっとステーション)	祝日・休日、 12月29日～ 1月3日を除く	☎382-4340	新生児訪問、予防接種、 乳幼児健診など
	地域保健福祉担当		☎382-4138	保健師による訪問・ 育児相談など
	障がい福祉係		☎382-4396	障がい福祉サービス など

### 横越出張所

〒950-0292 江南区横越中央1-1-1

☎025-385-2111(代表)

## 江南区役所Facebook

江南区役所Facebookでは江南区役所からのお知らせや、イベント情報、旬の食材を使ったレシピ情報など江南区の旬の情報を発信しています!ぜひご覧ください!

江南区役所 Facebook



江南区親善大使



## 江南区パパノートアンケート

この冊子を読んでのご感想・ご意見をお聞かせください。今後の江南区の子育て事業の参考とさせていただきます。回答は窓口への直接提出・FAX・郵送のいずれかとなります。

※郵送の場合は、すべての「きりとり線」で切ってください、切手を貼ってお出しく下さい。

### 江南区パパノートの感想をお聞かせください。

- 1 年齢 10代・20代・30代・40代・50代以上
- 2 お子さんとあなたの関係 父親 母親 祖父 祖母 その他
- 3 お子さんのご年齢(複数回答可)  
妊娠中・0歳・1歳・2歳・3歳・4歳以上

### 4 この冊子で役立つと思うもの(複数回答可)

( )

### 5 この冊子で役立たないと思うもの(複数回答可)

( )

### 6 この冊子のデザインや配色

よい ふつう 悪い

理由: ( )

### 7 「パパノート」は役に立つと思いますか?

役に立つ どちらともいえない 役に立たない

### 8 ご意見・ご感想をご自由にお書きください

( )

ご回答ありがとうございました。

直接提出:江南区役所 健康福祉課 児童福祉係(⑬窓口)  
FAX 番号:025-381-1203

※アンケート内の個人情報は、今後の子育て事業の参考としてのみ使用いたします。

→ 郵送する場合はこの線も切ってください

← きりとり線

(郵送以外の提出方法)

直接提出:江南区役所 健康福祉課 児童福祉係(13窓口)

FAX 番号:025-381-1203



郵便はがき


950-0195

郵送の場合は  
63円切手を  
貼ってください

新潟市江南区泉町3丁目4番5号  
新潟市 江南区役所  
健康福祉課 児童福祉係 行  
(江南区パパノート 担当)

← 郵送する場合はこの線も切ってください  
→ さりとり線

## 緊急連絡先一覧

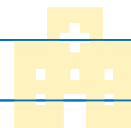
 もしもの時のために、書き込んでおきましょう。  
また、携帯電話・スマートフォンにも登録をしておきましょう。

### お子さんのかかりつけ医(病院)

病院名

住所

電話番号

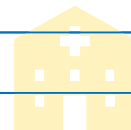


### 出産予定の病院 12ページにも書いておきましょう

病院名

住所

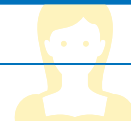
電話番号



### ママの連絡先

携帯電話

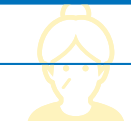
勤務先



### ママの実家

住所

電話番号



### 保育園等

住所

電話番号

