

赤ちゃんが生まれたら

出生後の手続き

赤ちゃんが生まれたら

問 市民課 ☎0773-24-7014

生まれた日から**14日以内**に**出生届**を提出しましょう。

届出先 市民課
(※業務時間外は、本庁宿直室へ)

必要なもの

- 出生証明書
- 母子健康手帳
- 印鑑

出生届のあとに、ハピネスふくちやま1階へ

- **出生連絡票**の届出を行きましょう。
- **妊婦支援給付金**の申請をしましょう。
- **児童手当**の届出も生まれた翌日から**15日以内**にお忘れなく!(P27)

届出先 こども福祉課こども福祉係
☎0773-24-7011

健康保険加入の届出は生まれた日から**14日以内**にお忘れなく!

届出先 職場や国保など

保険証ができたら



医療費支給制度(京都子育て支援医療・ふくふく医療)の届出をしましょう。(P28)

届出先 こども福祉課こども福祉係
☎0773-24-7011

出生後のサポート

産後ケア事業

問 こども家庭支援課子育て支援係
☎0773-24-7055

概ね産後1年までのお母さんを対象に、訪問や日帰りデイ、宿泊による産後ケアを行っています。産後気持ちが沈みがちな人や、育児に不安がある人に対し、助産師が赤ちゃんのお世話の仕方についてのアドバイスやおっぱいケアをするなど、きめ細やかなサポートを行います。日帰りデイP30へ

助産師外来

問 市立福知山市民病院 ☎0773-22-2101

妊娠週数に応じた過ごし方、乳房の手入れ、マイナートラブル、困っていること、出産や育児準備について、不安について、産後の授乳や卒乳・育児等について個別でお話させていただきます。予約制で行っています。

曜 日 月～金曜日

時 間 10時、14時、15時、16時
お1人30～60分程度

基本料金 1時間以内2,500円
1時間超過(+1,000円)や乳房マッサージ(+2,000円)は追加料金があります。
時間外、夜間、休日は別途料金が加算されます。

対 象 妊娠中の方、産後の方、新生児、育児中の方など

予約方法

外来Dブロックで予約してください。

☎0773-22-2101(代表)

または妊婦検診時に相談してください。

助産院

お産やおっぱいの準備など、妊娠中から相談することができます。産後は、母乳・育児の相談や乳房ケアを訪問でも受けることができます。

場所・問い合わせ

くくう助産院

〒620-0813

福知山市南平野町14

☎0773-27-0023

090-3974-1364

てらいろは助産院出張専門助産院

☎090-4771-3448

✉terairohamw@gmail.com



新生児訪問

問 こども家庭支援課子育て支援係
☎0773-24-7055

こども家庭支援課よりお電話します。新生児訪問のご希望や、子育てでお困りのことなどをご相談ください。おこさんの发育測定や産後の心と体の健康(体調)・母乳に関することなど、助産師や保健師が訪問して相談に応じます。

日 程 おこさんの様子や里帰りなど、個々の予定に合わせて調整できます。
また、子育てでお困りのことがあれば、電話相談もご利用ください。

対 象 生後0か月～2か月頃のおこさんと保護者。※希望される方

まずは準備から始めよう!

沐浴グッズ



準備万端だと、

赤ちゃんも大人も安心♪

生後1か月までの新生児は、大人とは浴槽を分けて沐浴をします。

☒ ベビーバス ☒ 湯温計 ☒ バスタオル

☒ ベビー用石けん
または沐浴剤
お湯に溶かして使い、
石けんもすすぎも不要

☒ 沐浴布
入浴時赤ちゃんの体にかけるための、薄手のガーゼ

☒ ガーゼハンカチ

☒ 着替え&オムツ

☒ ベビー用綿棒

☒ 洗面器(必要に応じて)

沐浴のあとは水分補給の授乳を忘れずに!

赤ちゃんが生まれたら

こんにちは赤ちゃん訪問

問 こども家庭支援課子育て支援係

☎0773-24-7055

生後2か月になる月に、こども家庭支援課よりお電話します。市の職員と民生児童委員がご家庭を訪問し、心ばかりの「お祝い品」と、福知山市やお住まいの地域の子育て支援情報をお届けします。

対象 生後3か月頃のおこさんのいるすべてのご家庭

身体計測日

問 こども家庭支援課おやこ保健係

☎0773-24-7055

保護者がおこさんの身長・体重を測ることができます。

開催日程 月2回

時間内に予約無しでご利用いただけます。

開催場所 すくすくひろば(P32)



離乳食教室

問 こども家庭支援課おやこ保健係

☎0773-24-7055

離乳食のスムーズなスタートに向けた、進め方の基礎を学べる教室です。4か月児健診でご案内します。参加をご希望の方は、市ホームページからお申込みください。



対象 4か月から6か月までのおこさんの保護者様

開催日程 月1回(予約制)

離乳食情報が満載の市ホームページもご覧ください!

栄養士相談

問 こども家庭支援課おやこ保健係

☎0773-24-7055

妊娠中や産後の食事、赤ちゃんの離乳食や幼児の食事など、栄養士にゆっくりご相談ください。おこさんの身長・体重の計測もできます。

相談をご希望の方は市ホームページからお申し込みください。

開催日程 月1回(予約制)



助産師相談日

問 こども家庭支援課子育て支援係

☎0773-24-7055

助産師が発育や授乳などの相談に応じます。

開催日程 月1回(予約制)

詳細はお問い合わせください。

家事代行サービス

問 株式会社 栄光サービスセンター

福知山市字内記48-7 ☎0773-22-1272

サービスの内容

産前産後・育児中の家事サポート／買物代行／調理・配膳・片付け／掃除・洗濯／衣類整理・季節衣類の入替／布団干し／お子さまの遊び相手・見守り／おむつ交換・沐浴のお手伝い等

料金 基本料金:30分 2,000円～

※早朝や深夜、年末年始は加算あり

チャイルドシート等の貸出し

問 こども家庭支援課子育て支援係

☎0773-24-7055

乳幼児を守るチャイルドシート等の必要性和正しい着用方法を理解してもらうために、チャイルドシート等を無料で貸出しています。

対象 チャイルドシート等を装着できる車をお持ちの市内在住者

貸出期間 3週間以内

健康・発育

予防接種

問 こども家庭支援課おやこ保健係
☎0773-24-7055

生後2か月になる前に、小児用肺炎球菌、ロタウイルス、B型肝炎、5種混合、BCG、MR1期、水痘の7種類の予防接種を郵送します。他の予防接種は、対象年齢になる時に郵送します。接種スケジュールについては、主治医と相談して計画的に接種しましょう。

乳幼児健康診査

問 こども家庭支援課おやこ保健係
☎0773-24-7055

福知山市では4か月、10か月、1歳7か月、3歳6か月のおこさんを対象に健康診査を実施しております。ご案内は事前に個別通知します。

助成・制度

未熟児養育医療

問 こども福祉課こども福祉係
☎0773-24-7011

身体が発育が未熟なまま生まれた、入院が必要な新生児の医療費を公費負担し、健やかな成長を支援する制度です。

*所得に応じて自己負担があります。

児童手当

問 こども福祉課こども福祉係
☎0773-24-7011

対象

高校修了前年齢の児童を養育している人

申請期限

出生・転入日の翌日から15日以内。公務員の場合は、職場に申請してください。

手当支給月 10月・12月・2月・4月・6月・8月

手当額(月額)(児童1人当たり額)

0歳～3歳未満	3歳～高校3年
一律 15,000円	一律 10,000円

第3子以降 30,000円

赤ちゃんが生まれたら

福知山市公式LINEで「こどもNEWS」配信中！

福知山市公式LINE
友だち追加



受信設定でほしい
情報にチェック



「すべて」か「子育て・教育」
にチェックをすると、毎週木曜日
19時に、こども・子育てに関する
情報が受けとれます

医療費支給制度(京都子育て支援医療・ふくふく医療)

問 こども福祉課こども福祉係

☎0773-24-7011

0歳～中学校3年まで(入院は高校3年生まで)の児童が病気やけがなどで医療機関にかかったときの医療費を助成します。保険適用の医療費が対象となります。京都府内の医療機関にかかるときには、保険証と受給者証を窓口に提示してください。府外受診の場合と高校生入院分は、償還払い(払い戻し)となります。

自己負担金(1医療機関ごと)

対象年齢	中学3年生まで	高校生
入院	【京都子育て支援医療】白色 1医療機関1か月200円	【ふくふく医療】医療証なし 1医療機関1か月200円の自己負担とし超える分を申請により払戻します。
	【ふくふく医療】みどり色 医療費の自己負担分を無料 市町村民税非課税世帯対象	
対象年齢	小学6年生まで	中学生
入院外 (通院) 訪問看護 ステーション	【京都子育て支援医療】白色 1医療機関1か月200円	【ふくふく医療】空色 1医療機関1か月200円
	【京都子育て支援医療】白色 1医療機関1か月200円	【京都子育て支援医療】 1か月支払いが1,500円を超えたとき、申請により超過分を払戻します。
	【ふくふく医療】みどり色 医療費の自己負担分を無料 市町村民税非課税世帯対象	

乳児栄養食品支給事業

問 こども家庭支援課おやこ保健係

☎0773-24-7055

赤ちゃんの健康のために、粉ミルクを支給する制度です。

対象 生活保護世帯、市民税非課税世帯、所得税非課税世帯のいずれかに該当し、ミルクが必要なおこさん

支給期間 申請日翌月から満1歳の誕生月月末まで

支給内容 粉ミルク 1缶/月

ひとり親家庭への支援

問 こども福祉課こども福祉係

☎0773-24-7011

母子家庭・父子家庭などひとり親家庭のための制度や事業があります。

福祉医療

ひとり親家庭の親と満18歳に達する日以後、最初の3月31日までの児童が、病気などにより診療を受けた場合、その保険診療の自己負担分を公費で負担します。(所得制限あり)

高等学校通学補助

経済的に困難な家庭にあるこどもの高等学校などへの通学定期代の3分の1を助成します。(他制度との併用不可・所得制限あり・回数券不可)

ひとり親家庭奨学金

ひとり親家庭に対し、児童の教育、養育などに要する経費の一部が支給されます。
(所得制限なし。ただし、京都府が実施している他の奨学金との併用はできません。)
毎年申請が必要です。

自立支援給付金事業

ひとり親家庭の父親、母親を対象に、就職に有利な資格取得のための費用助成や修業期間中の生活費の負担軽減のために給付し、ひとり親家庭の自立を支援します。「自立支援教育訓練給付金」と「高等技能訓練促進給付金」がありますが、申請された人すべてが受給できるものではありません。事前の相談、事前の申請が必要です。

児童扶養手当

父親または母親のいない家庭の児童で、「満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童」または、「20歳未満で中程度以上の障害のある児童」の母または父、あるいはその児童を養育している人に支給されます。
また、父親または母親に国民年金のほぼ1級障害程度の重度の障害がある場合も支給されます。
(所得制限あり)

*毎年8月に児童扶養手当現況届の提出をお願いします。

*手当額は毎年4月に改定されます。

支給月 1月・3月・5月・7月・9月・11月

手当額(月額)(令和8年度)

11,340円～48,050円

対象児童2人以上の場合：

1人増えるごとに5,680円～11,350円加算

障害等のあるおこさんへの支援

特別児童扶養手当

問 こども福祉課 こども福祉係

☎0773-24-7011

身体や精神に中程度以上の障害のある20歳未満の児童を養育されている人に支給されます。
(所得制限あり)

*手当の支給は京都府から行われます。

*手当額は毎年4月に改定されます。

支給月 4月・8月・12月(11月)

手当額(月額)(令和8年度)

1級 58,450円 2級 38,930円

自立支援医療(育成医療)

問 こども福祉課 こども福祉係

☎0773-24-7011

身体に障害のある児童(18歳未満)に対して、生活に適應するために必要な医療にかかる費用を給付します。

*所得に応じて自己負担があります。

日常生活用具の給付

問 こども福祉課 こども福祉係

☎0773-24-7011

日常生活用具(吸入器・歩行支援用具・入浴補助用具など)を給付します。

対象 小児慢性特定疾病にかかり医療費支給認定を受けている児童で在宅療養されている人

*他の制度で補助や給付が受けられる人は対象外となります。

*所得に応じて自己負担があります。

相談

障害等のあるおこさんの福祉制度や、発達や療育、就学等のご相談は下記で行っています。

乳幼児の発達や療育に関する相談	こども家庭支援課 ☎0773-24-7055 FAX 0773-23-7011
手帳の取得・医療／福祉制度の相談	障害者福祉課 ☎0773-24-7017 FAX 0773-22-9073
就学に関する相談	各学校・学校教育課 ☎0773-24-7062 FAX 0773-24-4880



\\ ガーデンケア \\

福知山市産後ケア事業 日帰りデイサービスのご案内



「こどもを預かってもらってゆっくり身体を休めたい」「授乳方法について相談したい」といった出産後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援するため
産後ケア事業「日帰りデイサービス」を実施しています。

問 こども家庭支援課 子育て支援係 ☎0773-24-7055

京都大呂ガーデンテラス 大呂298-5

利用できる方

福知山市に住民票がある産後1年未満の方。

実施日

市HPよりご確認ください。

定員

各日3人(初めての方を優先します)

ケア内容

- お1人につき1部屋を用意しています。
横になり身体を休めたり、入浴していただくことができます。
- 育児相談
- 発育・発達相談
- カフェタイム(希望者)
- 赤ちゃんをお預りすることもできます。

料金/時間

産後ケア利用料金 ¥1,000/回
利用時間 10時～15時

申込方法

希望日の14日前までに市HPに記載のURLより申し込みください。締切後、当選者へはお電話にて連絡します。(希望者が多い場合は抽選となります。1回の出産につき、利用回数7回まで。)

持ち物

母子健康手帳、おこさんの着替えやおむつ、授乳に必要な物、おもちゃ、昼食等

ランチ希望者は前日までに要予約(料金別途)

☎0773-33-2041

※ランチの営業は木・金曜日のみとなります。
その他の曜日の実施日はお弁当を注文していただけます(料金別途)

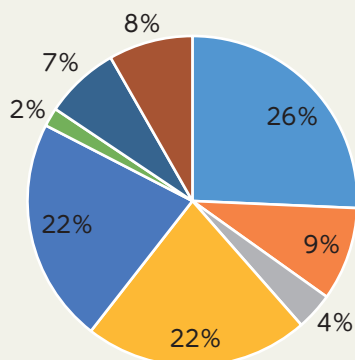


市HP

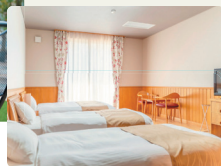
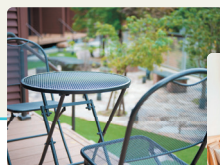


産後ケア利用者さんの声

産後ケアを利用して一番よかったことは何ですか？



- 1人の時間がもてた
- お風呂に入れた
- スタッフや参加者と話げできた
- ゆっくり食事ができた
- 気分転換ができた
- こどもと外出する機会になった
- 授乳などの育児相談ができた
- 睡眠がとれた



- ・1人の時間が持てリフレッシュできました。
- ・月齢の近いお母さんたちとお話できてよかったです。
- ・産後ケアの利用可能日が増えて大変ありがたいです。
- ・授乳の時間以外は1人でゆっくり休んでほしいというスタッフさんの心遣いが嬉しかったです。
- ・お部屋もとてもきれいで、ゆっくり湯船につかってリラックスできました。
- ・スタッフのみなさんが不安に寄り添ってくれていました。
- ・自分へのご褒美になった！
- ・福知山には知り合いがあまりいないので、スタッフの方や他のママさんたちとお話できてよかったです。
- ・二人育児なので、何年かぶりにひとりでお風呂に入り、ゆっくりご飯も食べられて幸せでした。
- ・スタッフの皆さんが笑顔で「ママはゆっくりしておいでね」と温かいお言葉が嬉しかったです。
- ・安心して預けられる環境や、美味しいご飯、ゆっくり入浴できるこの産後ケアがありがたい！
- ・またすぐ応募したい！
- ・普段とは違ったこどもの姿をスタッフの方から聞けて嬉しかったです。
- ・こどもとの時間ももちろん幸せですが、少し離れて過ごすことで、より可愛くより幸せを感じられました。
- ・産後ケア事業がもっと広まって、たくさんのママたちが利用できたらいいな！

地域子育て支援ひろば すくすくひろば

☎ 福知山市字堀2726-1 ☎ 0773-23-5722



妊娠中から子育て中の方を対象に、いつでも気軽に相談できる支援事業を開催されています。子育てコンシェルジュさんが常駐されていますのでお気軽にご利用ください。

● 栄養士さん入室日

妊娠中の栄養や離乳食のことなど、気軽に相談することができます。

● 助産師さん入室日

妊婦さん大歓迎!妊娠中の心配ごとや出産のこと。
不安なことはなんでも相談してみましょう。

● 抱っこひも相談日(要予約)

抱っこひもアドバイザーさんが、赤ちゃんを素手で抱っこするコツや、安全で疲れにくい抱っこひもの使い方をレクチャーしてくれます。購入する前にいろいろな種類の抱っこひもを手にとって、お試しかることができますよ!

● ふたご相談会(要予約)

妊娠中からふたご、みつごならではの情報交換ができる交流会です。

● 身体測定日

おこさんの身長、体重を測ることができます。スタッフが計測のお手伝いをさせていただきます。

持ち物:バスタオル1枚、おむつ、その他おこさんに必要なもの

※計測日以外の日でも測定できます。

※ご利用人数によってはお待ちいただく時間がありますのでご了承ください。

各相談日の開催日時や予約方法については、すくすくひろばのHP、またはLINEでご確認ください。他にも毎月イベントを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ



おひさまと風の子サロン
LINE



おひさまと風の子サロン
インスタ



外国籍子育て交流会



福知山市在住の外国籍の妊婦・子育て中の方を対象に、交流会を開催しています。

自己紹介、身体計測をして、こどもたちと一緒にでかけられる場所や、母国の料理が食べられるお店の情報交換等で話はつきません！母国の言葉で楽しくおしゃべりできることで、外国籍の皆さんがリラックスできる場になっています。



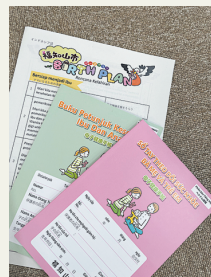
●外国語版母子健康手帳を発行しています！

現在対応言語は6か国語

- 英語
- ベトナム語
- インドネシア語
- タガログ語
- スペイン語
- ポルトガル語



また、妊娠・出産に向けての情報をまとめた冊子『バースプラン』も一緒に配布。外国籍の妊婦さんやご家族が、安心して福知山で子育てできるようサポートしています。



赤ちゃんが生まれたら



離乳食を始める前に

離乳食って？

母乳やミルクを飲んできた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるようになるまでの食事のこと

離乳の準備

スプーンの練習や果汁・お茶などは飲ませなくてよい

離乳食のスタート時期の目安

5か月～6か月の初めごろ

離乳食を始めるサイン

- ☐ 首が据わっている ☐ 支えと座れる ☐ スプーンなどを舌で押し出すことが少なくなる
- ☐ 家族の食事に興味がある(食べる様子をじっと見たり、くちをモグモグさせる)

あったら便利！ 離乳食作りのグッズ

- ☐ 離乳食用スプーン
- ☐ 裏ごし器
- ☐ すりおろし器
- ☐ 食器
- ☐ すり鉢・すりこぎ
- ☐ 計量カップ・計量スプーン
- ☐ スタイ
- ☐ フタつき製氷皿

離乳食初期1か月間の進め方

まずはなめらかにすりつぶした10倍がゆ1さじからスタート。1日1品1さじずつから与えます。詳しい1か月間の進め方は「離乳食カレンダー」をご覧ください！



離乳食の進め方 大きさ・固さの目安

月齢	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月(1歳)～18か月(1歳6か月)
	離乳初期		離乳中期		離乳後期			離乳完了期
形状	なめらかなペースト状		舌でつぶせるかたさ		歯ぐきでつぶせるかたさ			歯ぐきでかめるかたさ
(例) にんじん								
大きさ	ペースト	細かくすりつぶす	粗くつぶす	細かいみじん切り	みじん切り	5ミリ角	1センチ角	いちょう切り(1センチ厚さ) 半月切り(1センチ厚さ) 輪切り(1センチ厚さ)
固さ	ポタージュ ヨーグルト	ジャム	豆腐 プリン	バナナ			肉団子	
舌	前後のみ		前後・上下		前後・上下・左右			どこにでも動く
口の動き	□に入った食べ物を、 □を閉じて取りこみ、 飲み込む。		□の前の方で食べ物 を取りこみ、舌と上 あごでつぶす。		舌と上あごでつぶせないものを、 歯ぐきの上でつぶす。			前歯で噛みちぎって、一口量を 覚える。歯や歯ぐきで噛むこと を覚える。



市HP「こどもの食育」に月齢別の離乳食の進め方や卵の進め方などを掲載しています！

災害に備えよう～乳幼児のいるご家族の方へ～

※おこさんにあった量を準備しましょう。

※普段使用している**アレルギー対応食品**がある場合は、多めに備蓄しましょう！



こども1人1日分の食品(目安)

3日～1週間分備蓄しましょう

※乳幼児用の食品は入手しにくいいため、少なくとも2週間分備蓄することが推奨されています

 授乳期 液体ミルク…約1L	 5～6か月ごろ (離乳初期) 液体ミルク…約1L ベビーフード…1つ	 7～8か月ごろ (離乳中期) 液体ミルク…約800ml ベビーフード…2つ
 9～11か月ごろ (離乳後期) 液体ミルク…約600ml ベビーフード…3つ+大人の食事 から取り分け	 12～18か月ごろ (離乳完了期) 液体ミルク…必要量用意 ベビーフード…3～6つ +大人の食事から取り分け おやつ…おこさんが食べやすいもの	 1歳6か月以降 (幼児期) 大人の食事から取り分けて与える

1人当たり**水を約3L**用意しておく、調乳などの飲料以外にも役立ちます

- ・お湯を沸かすことができる場合は粉ミルクでも可能です。(完全ミルクなら約1缶)
- ※完全母乳の方でも一時的に母乳が出なくなる場合に備えて、**スティックタイプ**や**キューブタイプ**のミルクを用意しておく、と安心です。
- ・ごはんとおかずがセットになっているボックスタイプのベビーフードがあると便利です。
- ・大人の食事から取り分ける時は必要に応じて食材をつぶしたり、味を薄めて与えてください。
- ・**月齢に合ったもの**を備蓄しましょう。

アレルギーのあるおこさんは
アレルギーを示すカードなども準備

準備物リスト

- ☐ミルク・離乳食(上の例) ☐カセットコンロ ☐カセットボンベ ☐紙皿・紙コップ
☐スプーン・フォーク ☐予備の哺乳瓶 ☐母子健康手帳 ☐健康保険証
☐紙おむつ ☐着替え ☐ガーゼ ☐タオル・バスタオル ☐消毒剤 ☐清浄綿
☐おしりふき ☐ビニール袋 ☐カイロ ☐抱っこひも ☐おもちゃ ☐授乳ケープ



ポリ袋HP

簡単ポリ袋クッキングYouTube



オムライス



鶏ハム

赤ちゃんが生まれたら