

みんなで育てる、みんなで子育て ～こどもまんなかのまち～

妊娠中や産後の母親の心と体には、さまざまな変化が起こります。また「母親だから」と不安や悩みを抱え込んでしまい、人に頼ることができず、一人で子育てをする「孤育て」になってしまうこともあります。

舞鶴市では、安心して妊娠や出産、子育てができ、0歳から18歳までの成長に合わせ、健やかに地域で暮らせるよう、個々の家庭の希望に応じた切れ目のない支援を行うことを目指しています。

《こども家庭しあわせ課》

こども家庭センター (☎66-2120)

妊娠期から18歳までの
すべての子育て家庭を応援!



乳幼児の健診や予防接種などを実施する「保健センター」や親子が交流し自由に遊べる「子育て支援基幹センター」、子育ての不安や課題への相談、児童虐待の対応をしていた「子どもなんでも相談窓口」が1つになりました。一人ひとりの事情に合わせ、専門職員や機関と連携してサポートします。一人で抱え込まず、なんでも気軽に相談してください。

子育て支援アプリ 「まいココ」使っていますか?



母子健康手帳の機能や健診の予約、子育てイベント、相談窓口の情報など、子どもの年齢に応じたさまざまな情報を受け取ることができます。子育てひろばや産後ケアの情報も。アプリのインストールは下コードから。



子育て支援施設

舞鶴市には、妊娠中から子育て中のすべての人が利用できる子育て支援施設が5カ所あります。天候を気にせず、室内で子どもが自由に遊ぶことができ、子育て中の親同士の交流の場にもなっています。また、親子で参加できるイベントも施設ごとに開催しているので、詳しくはアプリ「まいココ」で確認を。



子育て交流施設あそびあむ



子育てひろばはつと



子育てひろばひまわり



子育てひろばさるなあと



子育て支援基幹ひろば

家族のためのHAPPYマタニティひろば

市内の子育てひろばでは、妊娠中から出産に向けての相談や安心して子育てをするための体験イベントを行っています。また、参加者同士での交流もでき、情報共有の場としても活用できます。詳しくはアプリ「まいココ」で確認を。

赤ちゃんを迎える
おはなし会

Point /

これから過ごす赤ちゃんとの生活をイメージできるよう助産師の話を聞く!



あかちゃんの抱き方講座
&抱っこひもお見立て会



Point /

赤ちゃんが心地よく過ごせるよう、正しい抱っこの仕方を学ぶ!

夫婦で
マタニティヨガ

Point /

ヨガで妊娠中、産後のからだの整え方を知る!



子育てにひろばの利用はかせない

4年前に知り合いもいない状態で舞鶴市に移住しました。そのため、第1子を妊娠中は家から出る事がほとんどありませんでしたが、出産後に地域の人や民生委員さんに子育てひろばの存在を教えてもらい、今では週に1〜2回利用しています。

子育てひろばは施設が大きい過ぎないので、子どもが親の目の届くちょうど良い範囲で遊んでくれ、スタッフも様子を見守ってくれるので、とても助かっています。スタッフと話したり、同年代のお母さんたちのつながりができるので「子



育てで悩むのは自分だけじゃないんだ」と安心できる瞬間がたくさんあり、心強く感じています。また妊娠中も体の変化に合わせてさまざまなイベントが開催されているので、体調に合わせて参加できる点もとても魅力的だと感じています。参加したマタニティヨガは、家でも簡単に実践できる内容が多く、自分の体調に合わせたケアも丁寧に教えていただけたので、自宅で実践しています。



花本 左知さん