



特集

子育てに関する疑問など何でも

鹿児島市の子育て応援ポータルサイト

「夢すくすくねっと」

今すぐ  
アクセス!

「夢すくすくねっと」とは鹿児島市子育て応援ポータルサイトです。  
鹿児島市の子育てに関する様々な情報をご紹介します。

<https://kagoshima-yumesukusuku.net/>

スマートフォン・携帯電話  
に対応しています



HOW TO USE どんなときに使うの?



1

妊娠期の暮らしについて  
相談できないかしら?

そんなときは…



相談ひろば

相談フォームに入力する(鹿児島市在住の方に限ります)と、りぼんかんの相談員が悩みにお答えします。

他の人の悩み相談とその回答や子育て事例集もきっと参考になるはず。

※送られたすべての相談に回答するものではありません。



まずは悩まずに  
相談してみてください!

2

子どもが急病になったら  
どこに連絡したらいいの?

そんなときは…



救急・応急

夜間や休日の救急診療に対応している医療機関のほか、保健に関するお知らせなども掲載されています。

事前に確認しておけば、いざというときに安心です。

前もって  
調べておこう!



目的ごとに知りたい情報を見られる

お子さんの年齢・状況ごとにも検索が可能！

- イベント
- 子育てまっぷ
- 仲間づくり
- 相談ひろば
- お知らせ
- 就園・就学
- 救急・応急

- 妊娠・出産
- 0歳
- 1～2歳
- 3～5歳
- 小学生
- 障害・療育

便利な  
サイトだね！

## 3

そろそろ子どもを預ける  
保育所を探したいなあ

そんなときは…



就園・就学



子育てまっぷ

市内の保育所や幼稚園、小学校、児童クラブなどの詳細がわかるほか、「子育てまっぷ」では、お住まいの近くにある施設の場所を検索することができます。



## 4

家の外で  
子どもと楽しみたい！

そんなときは…



イベント



仲間づくり

楽しい催しや子育てに関する講座など、親子だけではなく、親のみでも参加できるイベントもいっぱい！年齢別項目からも見ることができます。



家族と一緒においしく楽しく食べよう！

詳しいレシピは  
こちらから▼



「夢すくすくねっと」



特集

# 離乳食の進め方とポイント

5ヵ月～6ヵ月頃

## 離乳初期

スプーンから食べ物をくちびるで取り込み口を閉じ、のどに送ってゴックンと飲み込むことを覚える時期です。

かたさ なめらかにすりつぶした状態

1日の回数 1回  
1ヵ月ぐらい経ち慣れたら 2回へ

食べ方 赤ちゃんの様子を見ながら1日1回  
赤ちゃんスプーン1さじずつから始めましょう。  
母乳やミルクは飲みただけ飲ませましょう。

### 離乳食スタート1日目

炭水化物  
米・パン・麺・穀類

10倍がゆをなめらかにすりつぶしたもの赤ちゃんスプーン1さじから試しましょう。

最初は米がゆから始めパンや麺などは、離乳食開始後1ヶ月ぐらい過ぎてから試しましょう。

### 7日目ぐらいから

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

やわらかくゆですりつぶしたもの1さじから試しましょう。

### 3週目ぐらいから

タンパク質  
魚・豆腐

慣れてきたらつぶした豆腐を試し、少しずつ白身魚・卵黄なども試しましょう。  
※必ず加熱したものを与えましょう  
※卵は固ゆでの卵黄をごく少量から与えましょう。

7ヵ月～8ヵ月頃

## 離乳中期

口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでモグモグつぶしていくことを覚える時期です。

かたさ 舌でつぶせるかたさ

1日の回数 2回

食べ方 1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。  
いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食材の種類を増やしていきましょう。



(同じグループから2つ以上組み合わせる時は、半量ずつにするなど調整をしましょう。)

1回の目安量

炭水化物  
米・パン・麺・穀類

- 全がゆ…50g～80g
- パン…1/2枚 (8枚切・みみなし)
- ゆでうどん…1/4玉

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

- 野菜・果物…20～30g
- ※果物を与える場合は5～10gを目安にしましょう

タンパク質  
魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 豆腐…30～40g
- 白身魚…10～15g
- 肉…10～15g
- プレーンヨーグルト…50g～70g
- 卵黄…1～全卵1/3個

初めてのパパ、ママにもおすすめレシピ集つき



特集

9ヵ月～11ヵ月

離乳後期

舌とあごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期です。

かたさ 歯ぐきでつぶせるかたさ



1日の回数 3回

食べ方 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。家族一緒に楽しい食卓体験を。

1回の目安量

(同じグループから2つ以上組み合わせる時は、半量ずつにするなど調整をしましょう。)

炭水化物

米・パン・麺・穀類

- 全がゆ…90g
- 軟飯…80g
- パン…3/4枚  
(8枚切・みみなし)
- ゆでうどん…1/3玉

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

- 野菜・果物  
…30～40g

タンパク質

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 豆腐…45g
- 魚…15g
- 肉…15g
- 乳製品…80g
- 全卵…1/2個

1才～1才6ヵ月頃



離乳完了期

口へつめこみすぎたり食べこぼしをしながらひと口量を覚え、手づかみ食べが上手になり、器具を使った動きを覚える時期です。

かたさ 歯ぐきでかめるかたさ

1日の回数 3回

食べ方 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。自分で食べる楽しみを手づかみ食べから体験させましょう。

1回の目安量

(同じグループから2つ以上組み合わせる時は、半量ずつにするなど調整をしましょう。)

炭水化物

米・パン・麺・穀類

- 軟飯…90g
- ご飯…80g
- パン…1枚  
(8枚切・みみなし)
- ゆでうどん…1/2玉

ビタミン・ミネラル  
野菜・果物

- 野菜・果物  
…40～50g

タンパク質

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 豆腐…50～55g
- 魚…15～20g
- 肉…15～20g
- 乳製品…100g
- 全卵…1/2～2/3個

上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて、食事の量を調整しましょう。

イライラを

コントロール

していきましょう



～イライラの爆発を抑えるために～



子育ては思い通りにいかないことが多く、イライラしてしまうことは、誰もが経験することです。イライラしていいけれど、コントロールできないと、暴言や暴力などを赤ちゃんにぶつけてしまうかもしれません。

楽しい子育てができるように、イライラのコントロールができるコツをご紹介します。

6秒ルール



① その場を離れる



移動して頭を冷やす

6秒ルールが通じない!?

イライラをコントロールできないときは、

周囲の人が気を配りましょう!!



寝不足のママ



疲れ果てるママ



さめざめ泣くママ



産後のママは出産の疲れと休む間もない数時間おきの授乳などで、体力的にも心理的にも限界を迎えています。この時期こそ、パパや両親といった周りの協力が不可欠です。「**言われてからやる**」のではなく、「**察して動く**」、場合によっては、やることを「**強引にひきとる**」ことを心がけましょう。

そのためにも、パパは「産後パパ育休」を取得して、家事全般を引き受けるくらいの気持ちでいましょう。

# で怒りの爆発を回避!

怒りの感情が発生してから理性が働くまでの時間は、6秒といわれています。そのため、イライラが止まらないときは、たとえば、次の4つの方法などを試して自分に合った「**6秒ルール**」をつくってみてはどうでしょうか。



背伸びや首回しなどで意識を体に向ける

**2** 体を動かす

**3** 深呼吸をする



空気をゆっくり吸って長めに吐く



**4** キーワードを唱える

クールダウンさせる  
キーワードを何度も唱える

6秒ルールが大事なワケ

## 子どもは感情表現を親から学ぶ

子どもは感情表現を親から学ぶといわれています。子どものころから「怒り」の感情に最も触れている子どもは、大人になってからも怒りの感情を発散しやすくなり、逆に子どものころから「喜び」の感情に最も触れている子どもは、大人になって「喜び」の感情を発散しやすくなるということです。6秒ルールを心がけ、負の感情はできるだけコントロールしていけるといいですね。



親がいつも怒っている家庭では  
→ **怒りやすい子ども** (怒り顔)



親がいつも笑っている家庭では  
→ **笑いやすい子ども** (笑顔)

# “祖父母力”アップで 孫の成長を身近でサポート!

核家族が増えワンオペ育児という言葉が浸透する現代において、祖父母はママ・パパにとって育児の先輩でもあり、いちばんの味方であってほしい存在です。そこで、今の子育て環境を理解して“祖父母力”をアップさせ、“孫育て”をしてみませんか。

## “孫育て”の効果



祖父母

- ★ 孫から刺激や元気をもらえ、新たな生きがいや張り合いが生まれる
- ★ 夫婦間や地域のつながりが深まる



ママ・パパ

- ★ 子育ての負担軽減につながる
- ★ 祖父母が身近な相談相手となりコミュニケーションが増える



孫

- ★ さまざまな価値観や経験が得られ、社会性が育まれる
- ★ 周囲の大人からの愛情を受けて情緒が安定する

“祖父母力”アップはココから!

## ママ・パパ・孫への持ち方

これまでの経験に頼ったり、言葉選びを誤ったりするとママ・パパとの関係がぎくしゃくすることも。まずはママ・パパと良好な関係を築くことが大切です。

1

子育ての主役はママ・パパ、  
祖父母はあくまでサポーター

ママ・パパから家庭の育児方法を聞き、それに沿ってサポートしましょう。その時に「してほしくないこと」を聞いておく◎。

3

「断る」ことも大切!  
自分の体力・気力を過信しない

自分の身体を痛めたら本末転倒です。自分ができること・できないことを事前に伝えましょう。友人との交流なども大切にして無理をしないように。

2

ライフスタイルの変化・  
子育て環境の変化を理解する

働くママやパパの育児、スマホ育児…と、子育て環境は日々変化しています。「昔はこうだった」を持ち出さず、本音は抑えて。

4

“抛り所”だからこそ、孫の要望を  
聞く・聞かないの判断を

「ママ・パパのルール」を守り、孫にとってママ・パパとは違う“抛り所”になりましょう。ただ、おやつ場面ではアレルギーもあるので事前確認を。

# 子育ての今と昔の違いを知ろう！

「日光浴」が「外気浴」になったり、「うつぶせ寝」が「乳幼児突然死症候群(SIDS)」のひとつの要因と言われたりするなど、祖父母世代の子育てと今の子育てはこんなに違います。

## 今

だっこされることで赤ちゃんは安心感や、人に対する信頼感をもつので、抱きぐせは心配しなくてよい。

赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしない。赤ちゃんが欲しがるときに授乳する。

紫外線の問題から、母子健康手帳から「日光浴」の記載が消え、外気や温度差に慣らす「外気浴」を推奨している。

「乳幼児突然死症候群(SIDS)(※)」のひとつの要因と考えられており、厚生労働省も医学的な理由から医師が指導する以外は、あおむけ寝にしましょうと啓発している。

(※)それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく眠っている間に突然亡くなってしま病

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいない。むし歯菌は、大人の口からうつることがわかってきた。周囲の大人はむし歯を治療し、箸やスプーンを共有しない。

## 昔



抱きぐせをつけると、赤ちゃんはだっこを求めてしょっちゅう泣くようになって言われていた。



3時間おきに授乳するのがいいと言われていた。



日光浴により“くる病(ビタミンD欠乏症)”を予防する。

## うつぶせ寝



頭の形が良くなる、寝つきが良くなると言われた。

## むし歯予防



離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与え、箸やスプーンを共有していた。

## 子育て支援施設のホームページはこちらから

子育て支援施設では、就学前のこどもの祖父母と家族を対象にした「子育て」講座など様々な講座を開催しています。毎月色々なイベントがありますので、楽しい思いで作りに参加してみませんか？



詳しくはこちらから





# 「こどもの権利」を知り、こどもを

～2023年5月5日施行「こどもの未来応援条例」～



## こどもの権利って?



こども1人ひとりが生まれながらに持っている権利です。こどもの権利には4つの原則があり、それによって大きく「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の4つに分かれます。



## 「こどもの権利条約」4つの原則

(公益財団法人日本ユニセフ協会HPより)

### 1 命を守られ成長できること

生命、生存及び発達に対する権利



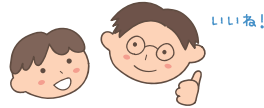
すべてのこどもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

### 3 意見を表明し参加できること

こどもの意見の尊重

こどもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見をこどもの発達に応じて十分に考慮します。

やってみたい!



### 2 こどもにとって最もよいこと

こどもの最善の利益

こどもに関することが決められ、行われる時は、「そのこどもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。



こどもにも権利があるのを知ることが大切なんだね

### 4 差別のないこと

差別の禁止

すべてのこどもは、こども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

みんなちがってみんないいね



# 守っていこう!

すべての子どもが将来にわたって夢や希望をもてるまちの実現を目指し、鹿児島市は2023年5月5日、「こどもの未来応援条例」を施行しました。



特集

## こどもの未来応援条例

について、詳しくはこちら▶



※鹿児島市では、「こども」を「1人ひとりがさまざまな個性や能力、大いなる可能性を持ったかけがえのない存在」としています。

条例では、「こどもの権利」を守るために、市や大人たちの果たす役割を定めています



果たす役割って?

### 鹿児島市の責務

こども施策の総合的かつ計画的な推進

多様な機関との連携及び支援

こどもを社会全体で育むための施策を実施するために必要な体制の整備



### 市民の役割

こども支援への関心、理解を深め、地域活動などへの協力



### 保護者の役割

こどもの養育及び発達についての第一義的責任

こどもが健やかに育つ家庭環境づくり

こどもの成長・発達に応じた支援



### 地域の役割

こどもが安全・安心に遊び、学ぶことができる環境づくり

安心して子育てができる地域づくり

多様な人との交流、体験活動の機会の提供



### 育ち学ぶ施設の役割

こどもが主体的に考え、学び、行動する力を身につけることができるようにする

豊かな人間性、社会性を身につけることができるよう支援する

こどもに関する課題に早期に気づき、必要な支援を行う

### 事業者の役割

子育てと就業の両立に必要な雇用環境の整備

社会の仕組み、生き方に対する理解を深めるための機会の提供



みんなにこどもの権利を守る役割があるんだね



## 子育て世帯への

# AIチャットボットサービス

を開始しました。



### AIチャットボットとは？

鹿児島市では、ひとり親家庭等向けの支援制度や、子育てに関する問い合わせに迅速かつ的確に対応するとともに、利便性の向上を図るため、AI(人工知能)を活用したAIチャットボットサービスを開始しました。

AIチャットボットが、24時間365日、パソコンやスマートフォンからのお問い合わせに対して、自動で必要な情報をお答えいたします。

ひとり親家庭等向けの支援制度のほかに、妊娠前(妊活などの情報)から子どもの高校卒業までの子育て支援に関する情報についても、ご案内が可能です。

AIはまだ学習段階であり、うまくお答えできないこともあります。が、たくさん質問をしていただくことで、質問傾向を学習し、回答の精度を高めていきます。



### こんなときにご利用ください

- 電話やメールで質問をするより、簡単に調べてみたい
- 知りたいと思っていることをどのように調べたらよいかわからない
- 自分でじっくり調べている時間がない

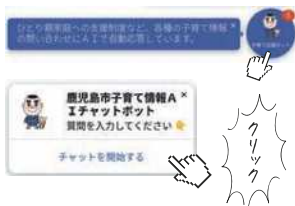


### ご利用方法

専用のアプリなどのインストールは不要で、どなたでも無料でご利用いただけます。(※利用環境によっては別途通信料が発生します。)

## アクセスの方法

### 方法(1)



夢すくネットなどホームページの右下に表示されているアイコンをクリック又はタップする

### 方法(2)

QRコードを読み込む



# 電子版・母子健康手帳「まぐまっこアプリ」を ご利用ください

特集

「まぐまっこアプリ」は、妊婦健診や乳幼児健診の記録、予防接種のスケジュール管理、地域の子育てに関する情報や施設の参照など、妊娠・出産・子育てに役立つ機能が備わった、便利なアプリケーションです。お子さんの成長の記録や思い出を家族で共有する機能もあります。

## 利用方法

母子健康手帳アプリ「母子モ(ボシモ)」をダウンロードし、お住まいの地域の郵便番号を登録すると「まぐまっこアプリ」の利用ができます。

登録料・利用料は無料です。(通信料は利用者のご負担となります)

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

## まぐまっこアプリ



鹿児島市が提供するアプリなので安心!

鹿児島市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理など、これからの子育てに役立つ機能が沢山あります!是非、紙の母子健康手帳と併せてお使いください。

### 《成長の記録》

過去の日記やできたよ記念日、健診記録などがタイムラインとして表示され、SNSのように成長記録の振り返りが可能



妊娠中の思い出や、日々の成長の記録を家族みんなで共有



### 《予防接種管理》

お子さまの生年月日や接種履歴から適切な予防接種の時期を自動的に算出  
予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせ



### 《地域子育て情報》

育児に役立つお知らせ・イベント情報を定期的に配信  
お住まいの地域の医療機関や保健センターなど育児に欠かせない施設を検索可能



アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!



「母子モ(ボシモ)」で検索!

母子モ



2次元コード



※2次元コードが読み取れない場合は「母子モ」で検索ください。

※まぐまっこアプリは「紙の母子健康手帳」の機能を補完するものです。健診や予防接種を受ける際は、「紙の母子健康手帳」が必要です。必ずご持参ください。