



妊娠がわかったら



母子健康手帳

問 子育て世代包括支援センター
(保健センター内) ▶▶ ☎451-0155

妊娠がわかったら妊娠届出書を提出し、母子健康手帳と助成券(妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査)をもらいましょう。母子健康手帳は、妊婦健診・産婦健診・乳幼児健診・予防接種を受けるときなどこどもの成長や発達の記録に役立ちます。母子健康手帳は赤ちゃんひとりにつき一冊必要です。※届出時には、妊婦本人の個人番号(マイナンバー)の記入と本人確認が必要になります。

妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査

問 こども家庭センター(保健センター内)
▶▶ ☎423-4369

妊婦が妊娠中に受ける妊婦健康診査、出産後概ね1か月以内に受ける産婦健康診査及び赤ちゃんが、生後間もなく(入院中)に受ける新生児聴覚検査の健診・検査費用の一部が公費負担になります。ただし委託医療機関での健診・検査が対象です。利用方法は、母子健康手帳と一緒に交付される妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査助成券を健

診・検査時に提出してください。転入された方は、朝霞市の助成券と前住所地(現在持っている)の助成券を交換し、朝霞市の助成券を使用していただくこととなります。

健康診査・検査を受ける医療機関が委託医療機関でない場合は、補助金交付申請をすることで健診・検査費用の補助を受けることができます(申請期限は健診を受けた日から1年以内)。

マタニティ教室

問 こども家庭センター(保健センター内)
▶▶ ☎423-4369

プレママ・プレパパ同士が知り合うチャンスです!

初めてママとなる第1子出産予定の妊婦で妊娠5か月~7か月の方とパパになる方を対象に、安心して出産・育児が出来るようマタニティ教室を行なっています。受講希望の方は、予約制となりますので、実施日時等は市のホームページ、「広報あさか」などで確認してください。



「そろって本当?」 子育ての疑問



Q 授乳は必ず3時間おきにするの?

A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるとタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがるときにあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてあげてください。



プレママ・パパ絵本講座

問 図書館 >>> ☎466-8686

おなかの赤ちゃんとは絵本を楽しむ講座です。ママの声、パパの声、まわりの人の声を、赤ちゃんはおなかの中でちゃんと聴いています。おしゃべりしたり、うたったり、絵本を読んだり、ゆったりとした時間を楽しみましょう。

妊娠・出産の相談

問 子育て世代包括支援センター
(保健センター内) >>> ☎451-0155

赤ちゃんが生まれる前から妊娠や出産、育児に関するさまざまな疑問、不安や心配事などの相談ができます。※妊娠届出書を提出し、母子健康手帳交付の際には、助産師や保健師が相談を受けたり、育児サービスの情報をお伝えしています。

産前産後の国民年金保険料の免除

問 保険年金課 >>> ☎463-0284

国民年金第1号被保険者の産前産後期間中の国民年金保険料が免除されます。対象となる方は平成31年2月以降の出産で、対象期間は出産予定日または出産日が属する月の前月分から4か月(多胎妊娠の場合は6か月)の保険料です。出産予定日の6か月前から、届出ができます。この免除期間については、国民年金保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給

額に反映されます。また、健康保険や国民健康保険にも、同様の制度がありますので、加入している医療保険者にお問い合わせください。

働く妊産婦さんの制度

勤務先への意思表示のタイミングって難しいな…出産後の復帰のこともどうしよう…

安心して妊娠・出産・育児をしていけるように、様々な制度が定められています。

からだ

母性健康管理指導事項連絡カード

妊産婦はこのカードを使って勤務先の軽減や通勤緩和などを申し出ることができます。母子健康手帳の中にあるカードを拡大コピーして使用します(主治医に記入してもらいます)。

産前・産後の健康管理

母体の健康のために勤務先に申し出て、勤務時間内に健診を受けに行くことができます。

※有給か無給かは、会社の規定によります

業務内容

職場内の業務

妊産婦の妊娠・出産・哺育などに有害な業務に就かせてはいけない決まりになっています。また、他の軽易な業務への配置転換を求めることもできます。

妊娠がわかったら

広 告

♡心をこめて、患者さまに寄り添います。

あさか産婦人科

診療時間	月～土
9:00～12:00	○
15:00～17:00	○

・産科・婦人科
(無痛分娩あり)

西武バス 泉水三丁目バス停前
朝霞台駅南口から1200m
朝霞市溝沼537-1

駐車場
あり

☎048-466-4103

あさか産婦人科

検索

労働時間

🌸 通常勤務時間以外の労働

妊産婦は深夜、休日などの時間外労働の免除を請求することができます。

🌸 育児時間

こどもが1歳の誕生日を迎えるまでは1日2回、それぞれ少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

休暇

🌸 育児休業

男女問わず、原則こどもの1歳の誕生日の前日までの希望する期間、連続して、又は2回に分割して育児休業をとることができます。

🌸 産前・産後の休業

妊産婦は6週間（多胎妊娠の場合は14週間）の産前休暇（本人の請求による）や産後8週間の休暇を取ることができます。ただし、産後6週間を過ぎて働きたい場合は、医師が支障なしと認めた業務に就くことが可能です。

困った！トラブル

「妊娠を告げたら退職を勧められた…」
「育児休業後復帰できないと言われた…」
など、妊娠・出産・育児休業に関して困ったら相談してみましょう。

問 埼玉労働局総合労働相談コーナー

➡ ☎048-600-6262

月～金曜日 9:00～17:00

出産・子育て応援給付金

問 子育て世代包括支援センター

（保健センター内）➡ ☎451-0155

妊娠届出書を提出した妊婦及びお誕生訪問などを受けた乳児の養育者に対して、子育て支援サービスの利用者負担軽減を図る「出産・子育て応援給付金」を支給しています。詳しくは、お問い合わせください。

育児サポート

🌸 一時保育

問 保育課 ➡ ☎463-2939

保護者の就労等（最長6か月）や、リフレッシュ（月2回まで）、病気、出産、冠婚葬祭、その他緊急災害などの理由（最長1か月）により、一時的に家庭でこどもを保育することができない場合に利用できます。詳しくは、36ページの「一時保育」をご覧ください。



「そろって本当？」 子育ての疑問



Q 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる？

A 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化しています。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



❁ 朝霞市ファミリー・サポート・センター

❖ ファミリー・サポート・センター
(保健センター内) ▶▶ ☎483-4501

～子育てをお手伝いしてほしい人・お手伝いしたい人が、互いに援助しあう会員組織です～

子育ての援助をしてほしい方(ファミリー会員)と子育ての手助けができる方(サポート会員)がセンターに登録し会員になります。保育士資格などの有無は問いません。ファミリー会員とサポート会員との両方の会員になることもできます。ファミリー会員が安心して育児に関する援助を受けられるよう、援助の要望にお応えできるサポート会員を紹介しています。会員同士の相互援助による、子育て家庭を支援する有償のボランティア活動を行う会員組織です。

❁ ファミリー会員

子育ての援助を必要とする方

市内在住、在勤の方で小学6年生までのお子さんがいる方

▶ 援助できる内容

- (1) 保育園、幼稚園、小学校および放課後児童クラブなどへの送迎。
- (2) 保育施設等の始業時間前または終業時間後の預かり。
- (3) リフレッシュのための預かり。
- (4) 冠婚葬祭、兄弟姉妹の学校行事の際の預かり。
- (5) 買い物など外出の際の預かり。
- (6) 生後2か月未満のお子さんを対象に、沐浴・授乳などの手伝い。
- (7) その他、ファミリー会員の仕事や育児のために必要な援助。

※援助活動は、原則サポート会員の自宅で行います。

希望により、ファミリー会員の家庭などにおいて活動を行うことができます。

※援助活動は、土・日曜日、祝日、早朝および夜間の活動を含みますが、宿泊を伴う援助活動は行いません。

※会員(市民)相互による活動ですので、依頼の内容により対応できる会員を紹介できない場合があります。

❁ サポート会員

子育ての手助けができる方

- 市内在住で20歳以上の健康な方
- 育児ボランティアに理解と熱意がある方

※特に資格は必要ありませんが、活動に必要な知識や技術を身につけていただくために市主催の講習会等への参加を要します。

❁ 報酬

ファミリー会員からサポート会員に支払う30分当たりの報酬額

月～土曜日 7:00～19:00

360円/30分

上記以外の時間 420円/30分

日曜日・祝日および年末年始 終日

420円/30分

※その他食事代や交通費など、実費などがかった場合はその費用の支払いが生じます。

センターでは、万一の事故に備え、入会と同時にファミリー・サポート・センター補償保険に一括で加入しています。保険料は市で負担します。

※入会するためには説明会などへの参加が必要です。日程など詳細はセンターまでお問い合わせください。

その他の育児サポート

🌸 ショートステイ

問 こども家庭センター ▶▶ ☎463-0364

保護者の疾病などの理由により、家庭におけるこどもの養育が一時的に困難になった場合に、市内の里親に、こどもを一定期間(7日以内)預けることができます。
(利用者負担あり)



家事サポート

🌸 "住民参加型"住宅福祉サービス
あいはいと事業

問 朝霞市社会福祉協議会
(総合福祉センター内) ▶▶ ☎486-2485

～あいはいと事業は、地域の支え合いの仕組みをつくることを目的としています～
産前(出産予定日前約2か月から)、産後(生後約3か月まで)、その他一時的なケガ等、支援が必要となる世帯に、協力会員(ボランティア)が訪問して生活のお困りごとのお手伝いをします。

※利用者負担があります(15分につき200円)。
※1回の活動時間は上限2時間までです。
※利用期間は原則3か月間を目安としています。

※申込から利用まで、協力会員の調整など、お時間がかかります。

※活動に必要な物品(掃除のための洗剤など)は利用会員にご準備をお願いします。

▶詳しくは朝霞市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。
<https://www.asaka-shakyo.or.jp/kurashi/fureai.html>



🌸 生活支援業務

問 朝霞地区シルバー人材センター
▶▶ ☎465-0339 本町1-12-3

台所、浴室、トイレなどの清掃などの家事援助やこどもの送り迎え、その他相談に応じて支援を行います。

エコネットあさか(リサイクルプラザ)

問 エコネットあさか ▶▶ ☎486-0222

大字浜崎664-2

開所時間 9:00～17:00

1階にはリサイクルショップがあります。買うことも売ることもできます。こども服、おもちゃ、育児用品や雑貨などを販売しています。

※預けられない物もあります。事前にお問い合わせください。

リサイクルギャラリーではリサイクル家具類を展示しています。

ここでは軽度の修復作業で使える家具を引き取って抽選販売をしています。

家具引取りの予約

引取方法 ●持ち込み ●訪問収集(有料)

シルバー工房で修復・再生

リサイクルギャラリーに展示。購入申込は一人1点まで(市外の人も申込可)。

毎月1回公開抽選で販売。
家具の配送は行っていません。

他に1階には「不用品情報交換コーナー(ゆずります。ゆずってください。)」や「本のリサイクルコーナー」、2階にはごみの分別やリサイクルに関する「資料展示コーナー」、ごみの減量や環境に関する図書をそろえた「図書コーナー」やご家庭で不用となった制服、ランドセルや文具類などを無料でお譲りする「スクールグッズシェアリングコーナー」(毎月第3土曜日に開催)があります。

※1階リサイクルショップは10:00～16:00(商品登録は15:00まで)

休所日 木曜日(祝日の場合は翌日も休み)、祝日、年末年始