



いいお産の日inちとせ ～コロナ禍の 妊娠・子育て～

千歳市では「子育てするなら、千歳市」をコンセプトとし、妊娠・出産から子育てまで切れ目のない支援を行っています。

支援の一環として、毎年11月3日は「いいお産の日inちとせ」と題し、妊娠中・子育て中の家族が楽しめるイベントを開催してきました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、参加型のイベントは実施できませんが、代わりに市内各所でパネル展を開催し、妊娠中・子育て中の家族が今知りたい疑問にお答えします。

また、子育て世代以外の市民の皆さん、千歳市へ通勤・通学される皆さんにも、千歳市の子育て支援への取り組みについて知っていただき、一緒に子育て家庭を応援してもらえると幸いです。

▶2019年「いいお産の日inちとせ」イベントの様子



市の福祉センターを会場に親子で楽しめるイベントを開催。722人が来場しました。

▶昨年度は「コロナ禍の出産・子育て」について動画を配信しました。

マミーズクリニックちとせ
島田院長「コロナ禍でも
いいお産はできる！」など、
14本の動画を作成・配信しました。



▶今年度は市内各所でパネル展を開催します。

<日程・会場>

11/3 (水・祝) イオン千歳店

11/3 (水・祝) ~9 (火) 道の駅サーモンパークちとせ

11/10 (水) ~30 (火) 千歳駅連絡歩道

今回も直接皆さんにお会いすることはできませんが、関係者一同、妊娠中・子育て中の皆さんを全力で応援していきます。

また、お立寄りいただいた皆さん、一緒に地域全員で妊娠・子育て家庭を応援しましょう!!

主催 いいお産の日inちとせ実行委員会・千歳市
問合せ 千歳市こども福祉部こども政策課 ☎0123-24-0341



「みんなで子育て応援宣言」

- 1 もっと子育てを楽しみながら、みんなで育てます。
- 2 子育ての悩みを一人で抱え孤立しないように地域で応援します。
- 3 気兼ねなく男性・女性が産休育休を取れる職場の環境づくりを推進します。
- 4 お父さんとお母さんの笑顔で子どもを笑顔にします。
- 5 ひとりひとりが子育て全力サポーターとなり、子どもを見守ります。
- 6 親子が幸せを実感でき、安心して充実した生活ができる、笑顔あふれる千歳市にします。

令和元年11月12日
千歳市子育てママ応援会議



コロナ禍の妊娠・出産、 普段と何が違うの？



妊娠期

コロナ禍だからといって、**健診内容や通院回数が減るということはありません。**また、病院では待合室を分けるなどの感染対策を実施していますので、安心して通院してください。

出産について

- ① 出産・入院時に、全員にPCR検査 or 抗原検査を実施
- ② 分娩時もマスク着用
- ③ 立会い分娩・面会禁止

上記対策を実施しており、**ご家族が初めて赤ちゃんに会えるのは、退院の日となってしまいます。**ただ、写真撮影は可能ですし、無料Wi-Fiがありますので、他の患者さんの迷惑にならない時には、ご家族とテレビ電話をすることも可能です。

(市立千歳市民病院産婦人科)



母親教室
資料はこちら





乳幼児健診、子どもの予防接種、
フッ素塗布は通常どおりやっているの？
逆にコロナ禍でも行かないといけないの？



→**新型コロナウイルス感染症の流行に関わらず、
感染予防に配慮して実施しています。**
時期を逃さず、忘れずに受けましょう。

- ***乳幼児健診対象の方には、前月にご案内を郵送しています。**
- *「4か月児健診」、「1歳6か月児健診」、「3歳児健診」は総合保健センターにて集団健診です。「股関節脱臼検診」と「10か月児健診」は市内医療機関にて個別に実施しています。



★千歳市母子保健課

所在地／東雲町2丁目34
総合福祉センター1階
電話番号／0123-24-0771

市保健センターで実施している感染防止対策

- ①受付時間の細分化、定員制で実施
- ②会場の換気や消毒
- ③受診者やご家族の体調チェック
- ④体温測定

詳細はこちら





子どもの発達で気になることが。
コロナ禍で相談するのも
不安があるが...



→お子さんの発達で気になることがある場合は、
千歳市こども発達相談室「はぐ」をご利用ください。

臨床心理士や作業療法士、言語聴覚士などの職員が、発達検査や行動観察などを通して、お子さんに必要な関わりや支援について一緒に考えます。

コロナ禍において、来所での利用に不安があるかと思いますが、可能な範囲において電話相談や、家庭訪問等による相談も実施しています。

こども発達相談室（来所）で実施している感染防止対策

- ①完全予約制、②電話等による健康チェック、③換気の徹底、④相談実施後の室内・遊具等・触れた部分の消毒

お子さんの発達で気になることがある際には、ぜひ、ご利用ください。



★こども発達相談室「はぐ」

相談時間／月～金曜日

9：00～17：00

所在地／東雲町2丁目34

総合福祉センター 3階

電話番号／0123-24-0353

詳細はこちら





コロナ禍で 何だかイライラ、 どうしたらいいの...？



コロナ禍での子育て環境は、お出かけなどの制約も多く大変な時代になりましたね。

千歳市では、「**子育てスキルアップ講座**」（**子育て応援クラブとの市民協働事業**）の中で、どなったり、たたいたりしない（つたえて・ほめて・しかる）子育ての方法や子どもとのコミュニケーションのコツをお伝えしています。毎月1回程度開催しています。

また「**子育てカウンセリング**」では、子育てやコロナ禍で、“ついイライラして子どもにあたってしまう”、“自分の子どもがかわいいと思えない”、“子育てをどうしたらよいかわからない”などの不安やつらい思いを臨床心理士が聴き受けます。月2回の予約制です。

どうぞ、こちらの事業を利用して、
コロナ禍のイライラを一緒に乗り越えましょう。

（こども家庭課児童相談係 ☎ 0123-24-0935）

子育てスキルアップ
講座（入門編）



子育てスキルアップ
講座（連続編）



子育て
カウンセリング





保育園でのコロナ対策は？ 工夫している点は？



→市内の公立認定こども園では、以下の対策を実施中です。

- ・毎朝の検温
- ・3歳以上はマスク着用
- ・室内の換気
- ・給食時は間隔を空けて着席し、テーブルの上にはアクリル板を設置
- ・歯磨き・うがいは当面中止、食後・おやつ後は水を飲む
- ・年齢に合わせて、コロナについて説明・感染予防への意識づけ

→遊びは？

- ・ソーシャルディスタンスを保つため、戸外での遊びを増やしています。
アゲハの幼虫を育てる、野菜・お花を種・苗から育てる等
- ・コロナ禍でも「子どものやりたい気持ち」を大切に、
「とにかく思いっきり楽しんで、いっぱい笑う」を心掛けています。
(市立認定こども園つばさ・ひまわり)



つばさブログ



ひまわりブログ





子育て支援センターは利用できるの？ コロナ対策は？



→利用人数を制限し、予約制で利用できます。

ちとせっこセンター・げんきっこセンター・アリス子育て支援センターでは、利用者を千歳市民に限定し、予約制でご利用いただいています。

<予約方法>お電話にてご予約ください。

- ♥ちとせっこセンター 0123-40-1717
- ♥げんきっこセンター 0123-26-2070
- ♥アリス子育て支援センター 0123-24-8341

開館情報はブログをご覧ください↓



児童館内の子育て支援センターはこちら↓



※その他市内8箇所の児童館内にも子育て支援センターがあります。利用については各児童館へお問い合わせください。

→コロナ対策は？

- ・職員・利用者の検温・マスク着用
- ・常時換気、二酸化炭素濃度計・空気清浄機の設置
- ・全遊具、床、机・椅子、手すり等の手の触れる部分の消毒



↑ちとせっこセンター（花園4-3-1）



↑げんきっこセンター（新富1-2-14）



↑アリス子育て支援センター（勇舞1-1-1）



自粛中みんな何してる？ 家でもできる遊びを教えて



ちとせっこセンター内にある「つどいの広場」を運営している市民協働活動団体「link~つなぐ」の皆さんが、コロナ禍のおうち時間の楽しみ方などをブログで発信しています。

- ・手遊び動画
- ・手作りおもちゃの作り方
- ・わらべうた・絵本の紹介 etc

長らく自粛を乗り切るヒントが満載です。
ぜひご覧ください。



イメージ

自宅でできる遊び
リーフレット
ポケット
(親子体操)

ねらい

ねらい

自宅でできる遊び
リーフレット
ポケット
(風船ボール)

イメージ

自宅でできる遊び
リーフレット
ポケット
(感触遊び)

ねらい

ねらい

自宅でできる遊び
リーフレット
ポケット
(白玉作り)

そらまちキッズnavi、 ご存じですか？

千歳の現役ママ達が、コロナ禍の子育てが少しでも楽しくなるような情報を、SNSで発信中！

- ・市内子育て情報
- ・親子で作れるおもちゃ
- ・オンライン親子ヨガ etc



子連れで行けるカフェってないかな？
水遊びできる公園はどこ？
現役ママだから分かる・伝えられる情報がある！
「そらまちキッズnavi」は千歳の市のパパママにリアルタイムに発信中！！

掲載してほしい情報などありましたらこちらまで、ご連絡ください。
soramachi.kidsnavi@gmail.com

Instagram Follow me! [QR code]
Twitter Follow me! [QR code]

市民協働事業
そらまちキッズnavi
千歳市こども福祉部こども政策課
0123-24-0341
市民協働団体
そらまちネットちとせ
0123-29-5133

千歳市の子育てお役立ちサイト「ちとせ子育てネット」 [QR code]

この事業は「みんなであそぶそらまち」による市民協働プロジェクト事業として運営しています。





免疫力を高める
食事メニューを教えて...



→体の調子を整え、免疫力を高めるためには、さまざまな食材をバランスよく食べましょう。

ある特定の食品を食べれば、免疫力が高まるというわけではありません。体の調子を整えるためには、食物繊維や、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品を取り入れて腸内環境を良くし、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などバランスよく食べましょう。

なかよし給食

市内の認定子ども園・保育所等では、アレルギー原因食品を極力使わない献立とし、アレルギーのある子どもみんな仲良く、同じ給食を安全に食べる「なかよし」給食を導入しています。



市立認定子ども園つばさ、ひまわりのブログでは、給食メニューを毎日発信しています。ご参考してみてください。

つばさブログ

ひまわりブログ



栄養ポイント等

栄養ポイント等

きゅうしょく
レシピ
リーフレット
ポケット

(Caふりかけ)

イメージ

きゅうしょく
レシピ
リーフレット
ポケット

(かぼちゃシチュー)

栄養ポイント等

栄養ポイント等

きゅうしょく
レシピ
リーフレット
ポケット

(豆腐ハンバーグ)

妊娠・子育て中の家庭が今知りたい
コロナ禍の妊娠・子育てQ & A
全15問はHPで公開中！



↓↓会場に冊子も
ご用意しております。



主催 いいお産の日inちとせ実行委員会・千歳市
問合せ 千歳市子ども福祉部子ども政策課 ☎0123-24-0341