

2 出産したら

1 出生届

出産の日から14日以内に出生届を住所変更・戸籍届出窓口（アオーレ長岡東棟1階 TEL 39-7514）または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）（一覧表P.66）に提出してください。

●**出生届に必要なもの：出生届（出生証明書のあるもの）、印鑑、母子健康手帳（母子健康手帳最終ページの出生連絡票も忘れずに）**

※出生届を提出すると母子健康手帳に出生届出済証明をします。

※窓口で児童手当、子どもの医療費助成、予防接種などについての手続き書類をお渡しします。

2 出産後は家庭訪問を受けましょう

生後4か月までのお子さんがあるすべての家庭を助産師や保健師等が訪問し、子育て支援の情報提供や保健指導等を行います。新生児訪問またはこんにちは赤ちゃん訪問を受けましょう。

① 産婦・新生児訪問

出生連絡票にて訪問を希望された方に、助産師が訪問し、お子さんの発育や授乳・育児の相談、産婦さんの体調確認を行います。（生後28日以内）

② こんにちは赤ちゃん訪問

新生児訪問を希望されなかった方、県外でご出産された方は生後2～3か月頃に助産師や保健師等が訪問し、子育て支援の情報提供や育児の相談を行います。生後4か月以降も県外へ里帰りをされる方は滞在先で訪問可能か調整します。

県内のご実家に里帰りする場合あるいは市内の自宅に帰る場合

出産



産婦・新生児訪問※



（※なしの方）こんにちは赤ちゃん訪問

県外に里帰りをされている場合

出産



（長岡に戻ったら）こんにちは赤ちゃん訪問

★新潟県外で予防接種を受ける場合は、接種する前に必要な手続きをしていただくことで、接種費用の助成を行います。子ども・子育て課までお問合せください。

◎お引越しなどで住所を変更した場合、お住いの市町村へお問い合わせください。

問 合 せ 子ども・子育て課 TEL 39-2300

3 産婦健康診査費用の助成

産科医療機関で産後1か月前後の産婦健診を受ける時の受診票を母子健康手帳交付時に発行します。県外医療機関や助産所での産婦健診も助成します。

対 象 産後1か月前後の産婦

問 合 せ 子ども・子育て課 TEL 39-2300 または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）（一覧表P.66）

4 乳幼児健康診査

乳児から3歳児までの健康診査を行っています。

種類	対象	場所	内容
4か月児健康診査	4か月児 (個別通知)	県内の指定小児科医療機関	身体計測、小児科診察
赤ちゃん相談	5～7か月児 (個別通知)	さいわいプラザ・三島保健センター 越路保健センター・栃尾保健福祉センター 中ノ島コミュニティセンター・寺泊コミュニティセンター	身体計測、離乳食相談、虫歯予防の話、 育児相談、ブックスタート
10か月児健康診査	10か月児 (個別通知)	県内の指定小児科医療機関	身体計測、小児科診察
1歳6か月児健康診査	1歳6～8か月児 (個別通知)	さいわいプラザ・三島保健センター 越路保健センター	医師・歯科医師の診察、身体計測、育 児に関する相談、歯みがき練習など
3歳児健康診査	3歳3～5か月児 (個別通知)	さいわいプラザ・三島保健センター 越路保健センター	医師・歯科医師の診察、身体計測、尿検査、 視力・聴力検査、育児に関する相談など
フッ素塗布	2歳児 (個別通知)	指定歯科医院	歯科健診、フッ素塗布、保健指導
	1歳6か月児 3歳3か月児 (希望者)	指定歯科医院	フッ素塗布、保健指導

●乳児健診を受けられる小児科(長岡市内)

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
あたごこどもクリニック	琴平1	36-5810	生協こどもクリニック	沢田1	33-7131
エールホームクリニック	下柳1	86-8722	立川総合病院小児科	旭岡1	33-3111
太田こどもとアレルギークリニック	新町1	32-4884	長岡赤十字病院小児科	千秋2	28-3600
おくがわ小児クリニック	古正寺1	28-3111	長岡中央総合病院小児科	川崎町	35-3700
おのづかこどもクリニック	喜多町	29-3715	長岡療育園	深沢町	46-6611
おやなぎアレルギークリニック	左近3	77-2070	野村こどもクリニック	三和3	39-3660
キャッツこどもクリニック	美沢3	33-1122	悠遊健康村病院小児科	大字日越	47-8500

問合せ 子ども・子育て課 TEL 39-2300、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)
(一覧表P 66)

※長岡市以外(県内)の小児科でも受けられます。医療機関でご確認ください。(新潟大学医歯学総合病院は除く)
※詳しい実施時間等は、直接医療機関にお問合せください。

5 子どもの予防接種

出生届および転入届の際に、「予防接種手帳」をお渡ししています。

保護者の同意に基づいて予防接種を実施します。「予防接種手帳」の内容を確認のうえ、接種可能期間内に接種してください。

費用 予防接種法による接種年齢の期間は無料です。この期間以外の場合は任意接種となり有料となります。

接種場所 長岡市個別予防接種協力医療機関(要事前予約)

問合せ 子ども・子育て課 TEL 39-2300、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)
(一覧表P 66)

6 ブックスタート事業

赤ちゃんとお母さんが絵本を介して、ゆっくり心ふれあうひとときを持つきっかけを作る活動です。絵本の読み聞かせの実演を行い、赤ちゃんのかわいい反応を見ながら、絵本を開く時間の楽しさを体験してもらいます。絵本を1冊プレゼントします。

- 対 象** 生後5～7か月児
- 場 所** 赤ちゃん相談実施会場、まちなか絵本館
- 問 合 せ** 子ども・子育て課 TEL 39-2300

7 国民健康保険加入者の出産育児一時金支給

長岡市国民健康保険に加入している人が出産したときに支給します。ただし、以前に加入していた社会保険等から支払われる場合は除きます。

なお、出産育児一時金を国民健康保険から医療機関へ直接支払い、分娩費用に充てる直接支払制度を利用することができます。

- 対 象** 長岡市国民健康保険に加入している人
- 支 給 額** 1子につき50万円。ただし、産科医療補償制度未加入分娩機関での出産、妊娠22週未満の出産、または海外での出産の場合は48万8千円。
- 手 続 き** 次のいずれかの方法があります。

①「直接支払制度」を利用

申 請 先 分娩予定の医療機関（分娩費用が上記支給額未満の人は、差額を支給します。②の手続きへ）

②世帯主の口座に振込む

申 請 先 アオーレ長岡東棟1階 健康保険・年金窓口または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）

用意するもの 保険証、世帯主の口座番号がわかるもの（世帯主以外の口座に振込を希望するときは、印鑑も必要です）、医療機関からの領収・明細書

- 問 合 せ** 国保年金課（国保給付係） TEL 39-2006
または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）（一覧表P 66）

8 家庭ごみ用指定袋引換券の交付

家庭ごみの一部有料化に伴う経済負担の軽減を図るため、長岡市家庭ごみ用指定袋（燃やすごみ用、小サイズ又は中サイズ。どちらか一方）の引換券を交付します。

- 対 象** 長岡市に住民票のある3歳未満児がいる世帯
- 引 換 券 交 付 枚 数** 小サイズ（3年分36枚）又は中サイズ（3年分14枚）
◎転入の場合は月割りとなり枚数が異なります。
※引換券1枚で、指定袋10枚と引換えができます。
- 申 請** 福祉窓口（アオーレ長岡東棟1階）または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）（一覧表P 66）

9 産後ケア

体重の増えや母乳やミルクが足りているか心配な方、お母さんの産後の体や心のケアをご希望の方は、ままりらへ

助産師・保健師・栄養士・母子保健推進員等が寄り添いサポートします。

事業名	相談できる内容	場所	予約・問合せ先
産後デイケア る〜む ままりら	<ul style="list-style-type: none"> ・育児相談 ・お母さんの体と心のケア ・赤ちゃんの身体測定 	三和2丁目内 (予約をされた方にご案内します)	子ども・子育て課 TEL 39-2300 利用料無料 開設日：月～金曜日 開設時間10:00～16:00 要予約
産後デイケア る〜む ままりら西	<ul style="list-style-type: none"> ・育児相談 ・お母さんの体と心のケア ・赤ちゃんの身体測定 ・お母さんが身体を休めることができます。 	希望が丘1丁目529番地 「産後ケアハウスねんねこ内」	産後ケアハウスねんねこ TEL 090-9675-6421 利用料無料 開設日：月・水・金曜日 開設時間10:00～16:00 要予約

〈ままりらでの様子〉



育児の方法を知りたい方は、ままナビへ

保護者が具体的な育児方法や関わり方を、少人数のグループで学ぶ場所です。保育士が、助産師や保健師、栄養士などと連携してサポートします。

事業名	相談できる内容	場所	予約・問合せ先
産後デイケア る〜む ままナビ	妊娠・出産や子育てに関する悩みや不安を抱える妊産婦が、保育園の乳児クラスと同じように過ごす中で、具体的な育児の方法を学んでいけるように応援します。	蔵王のもりこども園	蔵王のもりこども園 TEL 090-5821-7115 利用料無料(お茶・給食は実費) 開設日：月～金曜日 開設時間：9:30～15:00 要予約 問合せ時間：15:30～17:30 園のホームページから予約もできます

下記の支援センターでは、「ままナビの日」を設け、1歳までの乳児と保護者を対象に育児に役立つ講座を開催したり、保育士から具体的な育児方法や保育園・幼稚園について学べるような内容を実施しています。

事業名	場所	予約・問合せ先
産後デイケア る～む ままナビ	子育て支援センター KEIWAポケット	恵和こども園 28-2768
	子育て支援センター すくすく	東部どんぐり保育園 34-8088
	子育て支援センター ちゅうりっぷ	岡南こども園 22-2683
	子育て支援センター なかよしランド	上除保育園 46-2411
	子育て支援センター にこにこクラブ	あすなるこどもえん 28-1200
	子育て支援センター のびのび	前川こども園 23-1527
	子育て支援センター ひまわり広場	長生保育園 32-3674
	子育て支援センター ポップくらぶ	いなばこども園 21-2810
	子育て支援センター わくわく	くろじょうこども園 24-8703
	子育て支援センター あおぞら	東部マドカ保育園 33-3795

※予約が必要です。詳しい年間の計画は、市のホームページをご覧ください。



「支援者がいないので健診や予防接種へ行くときに手伝ってほしい」、
「お風呂に入れるときに手伝ってほしい」という方は、寄り添い支援訪問へ

母子保健推進員が自宅を訪問して、育児のお手伝い、保護者の話し相手等をします。

支援内容	対象者	問合せ先
育児のお手伝い 保護者の話し相手 受診の同行	1歳未満の乳児と保護者(多胎児は3歳未満利用可) ・家族などから支援が受けられない方 ・市が継続的な支援が必要と判断した方	子ども・子育て課 TEL 39-2300 利用料無料

宿泊型

対象者	支援内容	問合せ先
原則として産婦、新生児 ・お母さんの体調不良や育児不安がある方 ・家族などから支援が受けられない方 利用期間：原則7日間以内 利用料(自己負担) 1日5,000円+食事代・病衣代等	・お母さんと赤ちゃんの 健康管理及び生活面の指導 ・乳房管理 ・沐浴や授乳等の育児指導 ・その他必要とする保健指導	子ども・子育て課 TEL 39-2300

例)：1泊2日(2日間)で利用した場合 利用料(5,000円×2日)+食事、病衣代が自己負担となります。

実施医療機関

厚生連小千谷総合病院 小千谷市大字平沢新田111 TEL：(0258) 81-1600
生活保護世帯・非課税世帯には、減免制度があります。

◎母子保健推進員(母推)の活動

地域ではママとお子さんの健康や子育ての支援をするため、母子保健推進員が保健師と連携しながら活動をしています。

主な活動

- ・生後4か月頃の赤ちゃんを訪問します。子育ての先輩としてお母さんのお話をお聞きしたり、地域の支援情報を持って家庭訪問をしています。
- ・地域のコミュニティセンターや関係課と連携しながら、育児講座や親子の交流会を開きます。また親子サークルへの支援をします。
- ・子育ての駅や地域のコミュニティセンターで、乳児と保護者を対象に、茶話会や専門職による子育て相談ができるままのまカフェを開催しています。

〈家庭訪問の様子〉



〈子育て支援地区活動の様子〉



〈子育ての駅ままのまカフェ〉

会 場	ちびっこ広場	てくてく	ぐんぐん
問合せ先	39-2775	21-3860	30-1025

助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士による相談があります。日時や内容などは、各問合せ先にご確認ください。

〈地域版ままのまカフェ〉

会 場	問合せ先	
四郎丸コミュニティセンター	四郎丸コミュニティセンター	38-0132
豊田コミュニティセンター	豊田コミュニティセンター	39-0532
川崎コミュニティセンター分館	川崎コミュニティセンター分館	35-7933
大島コミュニティセンター	大島コミュニティセンター	27-5029
希望が丘コミュニティセンター	希望が丘コミュニティセンター	29-0808
宮内コミュニティセンター	宮内コミュニティセンター	32-0100
山通コミュニティセンター	山通コミュニティセンター	36-7037
富曽亀コミュニティセンター	富曽亀コミュニティセンター	24-0012
黒条コミュニティセンター	黒条コミュニティセンター	24-6208

会 場	問合せ先	
関原コミュニティセンター	関原コミュニティセンター	46-2022
日越コミュニティセンター	日越コミュニティセンター	27-0638
青葉台コミュニティセンター	青葉台コミュニティセンター	47-1155
中之島コミュニティセンター	中之島支所地域振興・市民生活課	61-2015
子育ての駅みしま「もりもり」	三島支所地域振興・市民生活課	42-2246
寺泊コミュニティセンター	寺泊支所地域振興・市民生活課	75-3113
よいたコミュニティセンター	与板支所地域振興・市民生活課	72-3190
越路保健センター	越路支所地域振興・市民生活課	92-5011
おぐにコミュニティセンター	小国支所地域振興・市民生活課	95-5900
子育ての駅かわぐち「すこやか」	川口支所地域振興・市民生活課	89-3112
栃尾保健福祉センター	栃尾支所市民生活課	52-5836

地域によって開催頻度や相談対応者が異なります。日時や内容などは、各問合せ先にご確認ください。

〈双子のままのまカフェ〉

会 場	問合せ先	
ながおか市民防災センター2階	子ども・子育て課	39-2300

日程や内容などは問合せ先にご確認ください。

すくすくままのまカフェ



ぐんぐんままのまカフェ



いろいろなお母さんたちと、おしゃべりできて楽しかった。

てくてくままのまカフェ



たまには赤ちゃんから離れて一息つきませんか？

