

おでかけしよう！

離乳食教室レポート！

「離乳食について心配はあるものの、初めての教室に行くのは少し緊張する・・・」料理が苦手なのに手間のかかるものばかりを勧められるのでは・・・といったような不安はありませんか？

「もうすぐ離乳食を始める時期だけれどどうすればよいかわからない」「料理が苦手、簡単にできる方法は？」離乳食の硬さについて知りたいなど、離乳食に不安を持っている方が多数参加されました。（お仕事復帰を予定の方、両親そろって参加の方も）

〈離乳食教室の流れ〉

1. お子さんの月齢や住んでいる地域など、簡単な自己紹介で始まり、離乳食についてのお話を聞きます。

その他、アレルギー発症時の具体的な対応方法についても話されていました。

2. 保護者向けの離乳食の試食タイム（だし汁・中期・後期）

3. 白身魚や野菜の初期～完了期の調理例の展示や便利グッズの紹介、少量の離乳食を用意するためのアイデア、ベビーフードや冷凍離乳食の紹介。

4. 最後は自由に質問タイム！栄養士さんが3名おり、内容問わず質問しやすい雰囲気。参加された親子さん同士でお話される姿もありましたよ。

〈編集委員の感想〉

・ひとりの栄養士さんが、参加者へ「赤ちゃんは可愛い？」と尋ねられていました。「離乳食が始まる時期は、夜泣きやグズグズが出てくる時期と重なるから、疲れがたまって赤ちゃんが可愛いと思えなくなるときもあるの。頑張りすぎないようにしてくださいね。」とお話されていて、一人目を育てていた頃の自分に伝えてあげたい～！と心の中で感涙しました。

・コロナ禍は中止されていたこの教室。実際私も約10年前に参加しました。令和5年度から「もぐもぐ期」「かみかみ期」と分けられていた教室をまとめ、離乳食期を通して学ぶことができます。内容も赤ちゃんを育てる家庭に寄り添った内容で、離乳食へのハードルが下がるものでした。一人目はもちろん、二人目、三人目の離乳食期で少しでも不安のある方もぜひ参加をおすすめします！

Places to visit!

The baby food Class Report!

Do you feel anxious about things like this?

“I’m worried about starting solid foods, but I feel nervous about attending a class for the first time...” “I’m not good at cooking—will they recommend only time-consuming recipes...?”

Many participants are joining with concerns such as:

“I don’t know how to start introducing solid foods.” “I’m not good at cooking—are there easy methods?” “I want to know about food texture.” (Participants included parents planning to return to work and couples attending together.)

(Flow of the baby food Class)

1. The class began with brief self-introductions (child’s age, area of residence), followed by a talk on baby food. There was also an explanation of specific responses in case of food allergies.

2. Tasting Time for Parents (Soup stock, middle-stage and late-stage solid foods)

3. Displays of cooking examples of from early to completed stages (white fish, vegetables), introductions to helpful tools, ideas for preparing small portions, and information on baby food and frozen baby food.

4. The session ended with free Q&A time. Three dietitians were present, creating an easy-to-ask atmosphere. Parents also chatted with one another.

〈Editor’s Impression〉

・ One dietitian asked participants, “Do you think your baby is cute?” She explained that the start of weaning often overlaps with nighttime crying and fussiness, and parents may feel too exhausted to feel that their baby is cute. She gently encouraged them not to push themselves too hard.

I felt deeply moved, thinking how I wish I could tell this to my younger self when I was raising my first child.

・ This class had been suspended during the COVID-19 pandemic. I myself attended about 10 years ago. Since fiscal year 2023, previously separated classes (“Mogu-Mogu Stage” and “Kami-Kami Stage”) have been combined, allowing parents to learn throughout the entire weaning period.

The content was very supportive of families raising babies and lowered the psychological hurdle around weaning. I highly recommend it not only for first-time parents, but also for those raising their second or third child who still feel some anxiety.

一起出去玩吧！

辅食教室报告！

“虽然对辅食有些担心，但是第一次的去教室会有点紧张”“自己并不擅长做饭，所以担心别人只会推荐我做一些费事的菜肴”，你有这样的不安吗？

“马上就要开始辅食了，但我不知道该怎么办。”“我不擅长做饭，最简单的做法有吗？”

“想知道辅食的硬度”等，对辅食感到不安的人有很多参加。（计划复出工作的人，父母都参加的人）

〈辅食教室的流程〉

1. 从孩子的月龄和居住地区等简单的自我介绍开始，谈一些关于辅食的话题。此外，还可以谈一下过敏发病时的具体应对方法。

2. 面向家长的辅食试吃时间（高汤・中期・后期）

3. 白肉鱼和蔬菜的初期～完成期的烹饪例子的展示和便利商品的介绍，为您准备少量的辅食，婴儿食品和冷冻辅食的介绍。

4. 最后是自由提问时间！营养师有3名在场，是个无论什么都可以轻松问问题的氛围。也可以倾听其他参加亲子活动同伴的谈话哦。

〈编辑委员的感想〉

・ 一位营养师对参加者问到：“宝宝可爱吗？”被问到者说：“开始添加辅食的时期，恰逢宝宝夜啼、爱哭闹的阶段，觉得宝宝变得不可爱的时候。请不必太过努力哦。”，我想把这句话告诉养育第一个孩子时候的自己！在心里流下了感动的泪水。

・ 因新冠疫情而暂停的这间教室。实际上我也在大约10年前参加过。从令和5年度起，将原先分为“咀嚼期”和“磨牙期”的教室合并，可以贯穿整个辅食期进行学习。内容也贴近养育婴儿的家庭，降低了辅食的门槛。第一个就不用说了，在第二个、第三个辅食期也会稍微有些不安的人也推荐参加！

こどもからの相談もOK！三田市子ども家庭センター(すべての妊産婦・子育て世帯・こどものための総合相談窓口)

「母子保健」の視点と「児童福祉」の視点、両相談機能が各々の専門性を活かしつつ連携を行い、それぞれの家庭に寄り添ったきめの細かい切れ目のない相談支援を行い、子育てをサポートします。

三田市における「母子保健」と「児童福祉」の相談機能は、下記のとおりです。

「母子保健」

- ・チャッピー子育て支援センター
- ・チャッピーサポートセンター(妊娠・出産・子育ての総合相談窓口)

「児童福祉」

- ・家庭児童相談室(子どもに関する相談窓口)
- ・青少年育成センター(青少年の悩み相談窓口)

〈例えばこんなお悩み〉

- ・同年代に比べて、発達がゆっくりな気がする
- ・妊娠中や産後のサポートや制度について知りたい
- ・幼稚園や学校への行き渋りがあって心配
- ・子育てでイライラすることが多い。このままでいいのかな？
- ・子どもの偏食が心配
- ・家族とトラブルがあり精神的につらい など

〈相談方法〉

来所相談、電話相談、メール相談 お気軽にご相談ください！
必要に応じて家庭訪問も可

Consultations from children are also welcome. Sanda Children Family Center (Comprehensive Consultation Desk for All Pregnant and Child-Raising Families and Children)

From the perspectives of maternal and child health and child welfare, services work together, using their expertise to provide seamless and personalized support for each family, and to help with child-rearing.

In Sanda City, consultation services for maternal and child health, and child welfare are provided as follows.

“Maternal Health”

- ・ Chappy Childcare Support Center
- ・ Chappy Support Center (Comprehensive Consultation Desk for All Pregnant and Child-Raising Families and Children)

“Child Health”

- ・ Consultation for children and family (Child-Related Consultation Desk)

・ Youth Development Center (Consultation desk for youth concerns)

〈Examples of Concerns〉

- ・ My child seems to be developing more slowly than others of the same age
- ・ I want to know about support and systems during pregnancy or after childbirth
- ・ I'm worried because my child resists going to kindergarten or school
- ・ I often feel frustrated while raising my child. Is it okay to go on like this?
- ・ I'm worried about my child's picky eating
- ・ Family troubles are causing emotional distress, and so on.

〈Consultation Methods〉

In-person, phone, or email consultations

Please feel free to contact us.

Home visits are also available if necessary.

也可以接受孩子的咨询！三田儿童家庭中心(面向所有孕产妇、育儿、家庭、孩子的综合咨询窗口)

“母子保健”の視点、“児童福祉”の視点、两个咨询功能发挥各自的专业性，进行合作，贴近各自的家庭，进行细致周到的咨询支援，支持育儿。

三田市的“母子保健”和“児童福祉”的咨询功能如下。

“母子保健”

- ・ Chappy 儿童保育支持中心
- ・ Chappy 支援中心(面向所有孕产妇、育儿、家庭、孩子的综合咨询窗口)

“児童福祉”

- ・ 家庭儿童咨询室(儿童咨询窗口)
- ・ 青少年养成中心(青少年烦恼咨询窗口)

〈比如说有这样的烦恼〉

- ・ 和同龄人相比，感觉发育得很缓慢
 - ・ 想知道关于怀孕和产后的支持和制度
 - ・ 因为去幼儿园和学校有困难，所以很担心
 - ・ 在育儿方面经常焦躁不安。这样可以吗？
 - ・ 担心孩子偏食
 - ・ 和家人有矛盾，精神上很痛苦等
- 〈咨询方式〉

办公室咨询，电话咨询，邮件咨询
请随意咨询！

如有需要，可做家庭访问

チャッピーサポートセンター

チャッピーサポートセンターの方にお話をお伺いしました。子育て支援員と、子育てひろばで一緒に楽しく過ごしながら、お子さんのことを気軽に話でき、希望があれば、相談内容に応じた専門機関の紹介もして下さるそうです。

〈子育て支援員コメント〉

子育て交流ひろばに遊びに来たついでに、継続してお話できるので、お子さんの成長を一緒に見守りましょう。インターネットや育児書などで、たくさんの情報が溢れていますが、お子さんに合った子育ての方法を一緒に見つけましょう。個別にお話できるお部屋もあります。お子さんと一緒に来てくださいね。

・フラワーチャッピーサポートセンター

☎ 079-553-8003 Fax 079-562-8422

火曜日～土曜日 9:30～17:00

・ウッドタウンチャッピーサポートセンター

ウッドタウン市民センター2階

☎ 079-550-9116

月曜日～金曜日 9:00～17:00

参加しませんか？ペアレントトレーニング～いらいらしない子育て講座～

ダメだとわかっているけど、気が付けば怒ってばかり・・・

子育てのこんな悩みはありませんか？

大人もそうですが、関係性の悪い人の話は、どんないい話でもなかなか素直に受け取れないものです。

ペアレントトレーニングとは、子どもとの良い関係を作るために、良い関わり方を学びながら、日常の子育ての困りごとを解消し、楽しく子育てができるよう支援する保護者向けのプログラムです。

子育てのちょっとしたコツを学び、イライラする子育てから笑顔あふれる楽しい子育てに変えていきましょう！

〈対象児童〉

赤ちゃんから中・高生くらいまで、年齢に応じたコツを学べます。これから赤ちゃんを迎えるプレパパ・プレママも大歓迎

〈回数〉

1～5回程度。希望に合わせて調整可能

〈場所〉

市役所・自宅・派遣も可能

Chappy Support Center

We spoke with staff at the Chappy Support Center.

While spending enjoyable time together at Square for Childcare with childcare support staff, parents can casually talk about their children. If you wish, they will also refer you to specialized services suited to your concerns.

<Comment from a Childcare Support Staff Member>

You can stop by Square for Childcare and continue talking over time, allowing us to watch your child's growth together.

There is a lot of information online and in parenting books, but let's find parenting methods that suit your child together. Private rooms for one-on-one conversations are also available. Please come with your child.

・ Flower Chappy Support Center

☎ 079-553-8003 Fax 079-562-8422

Tuesday ~ Thursday 9:30~17:00

・ Woody Town Chappy Support Center

Woody Town Civic Center 2nd floor

☎ 079-550-9116

Monday ~ Friday 9:00~17:00

Join us ! Parent Training: A Child-Rearing Course for Stress-Free Parenting

You know you shouldn't, but you find yourself getting angry all the time...

Do you have worries like this about parenting?

Just like adults, when relationships are strained, it's hard to accept even good advice.

Parent Training is a program for parents that helps them build positive relationships with their children by learning effective ways of interacting, addressing everyday parenting challenges, and supporting enjoyable child-rearing.

Learn small parenting tips and transform stressful parenting into a joyful, smile-filled experience!

〈Target Children〉

From babies to junior/high school students—tips are tailored by age. Expectant parents are also very welcome.

〈Sessions〉

About 1-5 sessions. Adjustable upon request.

〈Place〉

City hall, home and dispatch is available.

Chappy 支援中心

我们采访了在Chappy支援中心的工作人员。大家可以和育儿支援人员，在育儿交流广场一边和孩子玩耍，一边轻松的聊天和育儿经验分享。如果有需要，还会根据咨询内容介绍相应的专业机构给大家。

〈育儿支援人员评论采访〉

来育儿交流广场和孩子一边玩儿的同时，还可以继续各种交流，让我们一起守护孩子的成长。虽然网络和育儿书籍上有各种介绍，但还是尽可能的让我们一起找到适合你家孩子的育儿方法吧。

我们也设有私人谈话室，欢迎带孩子一起来。

・ Flower Chappy支援中心

☎ 079-553-8003 Fax 079-562-8422

星期二～星期四 9:30～17:00

・ Woody Town Chappy支援中心

Woody Town 市民中心2楼

☎ 079-550-9116

星期一～星期五 9:00~17:00

要不要和我们一起参加？有家长培训，还有无挫折育儿课程等等

明明知道不好，但不知不觉中总是在生气，，，育儿方面，你也有这样的烦恼吗？

我们成年人也是一样，比如对于人际关系不好的人的话，无论故事多么精彩，都很难坦然接受。所谓的家长培训，是为了我们和孩子能建立互相信任，在学习如何建立良好的人际关系的同时，并解决日常育儿问题，支持快乐育儿的家长计划。学会育儿的小窍门，把时常令人沮丧的育儿时间变成开心快乐的育儿享受吧！

〈对象儿童〉

从婴儿，到中学，至高中，根据年龄一定能学习到相应的小窍门。也特别欢迎即将迎接宝宝出生的准爸爸，准妈妈们来参加。

〈次数〉

大约1到5次的活动，可根据需求进行调整

〈地点〉

三田市政府、在自己家、也可以工作派遣

〈受講人数〉

個別・グループ・団体でもOK！

〈費用〉

無料

問い合わせ：子ども家庭課 家庭児童相談室

☎ 079-559-5076(平日9:00～16:30)

〈Number of Participants〉

Individual, group, or organizational participation is welcome!

〈Fee〉

Free

Contact: Children and Families Division Children-Family Consultation Room

☎ 079-559-5076(Weekdays9:00～16:30)

〈参加人数〉

個別指導，小団体，大団体都OK。

〈参加費〉

免费

问询：儿童家庭科家庭和儿童指导中心

☎ 079-559-5076（工作日9:00～16:30）

プレ・パパママ教室レポート！

プレ・パパママ教室は現在、年9回開催しており、定員は12組で参加費は無料です。参加人数の多い時は3部に分けて実施しており、保健師、助産師、歯科衛生士の話を聞くことができます。

1. 沐浴指導

パパが主となり、新生児の抱き方、身体のどこから洗うか、沐浴に適する時間帯等、丁寧に教えてくれます。

実際に体験されたプレパパは、赤ちゃんの人形を使って丁寧に沐浴を実践し、プレママも「良かったです！」と安堵した様子でした。

また沐浴後の授乳の話では、赤ちゃんが産まれて間もない間は、授乳のタイミングがあわない時もあるけど少しずつコツをつかめてくるのだと、優しいお声かけがありました。

2. 助産師による話

・妊娠期における困りごとや気をつけること（足のつり、妊娠線予防、体重管理、お腹が張った時の呼吸法）

・陣痛の間隔の話

・産後に起こりうること（骨盤のゆがみや身体の不調だけでなく、慣れない育児によるストレスからのマタニティーブルー、産後うつについて）

・新生児訪問や産後ケアについて（積極的な利用を勧められていました）

3. 歯科衛生士の話

・妊娠中に口腔で気をつけること

・つわりで歯磨きがつらい時について（香りの少ない歯磨き粉にする、ヘッドの小さいものにする、前かがみで歯磨きをする等）

Pre-Papa & Mama Class Report!

Pre-Papa & Mama classes are currently held 9 times a year, with a capacity of 12 couples, and participation is free.

When many people participate, the program is divided into three sessions. Talks are given by public health nurses, midwives, and dental hygienists.

1. Bathing Instruction

The instruction is given carefully in which fathers take the lead in learning how to hold a newborn, where to start washing, and the best time for bathing.

The expectant father who took part in the program carefully practiced bathing a baby using a doll, and the expectant mother looked relieved, saying, "That was great!"

During the talk about breastfeeding after bathing, participants were gently reassured that timing of feeding may not always match at first, but they will gradually get the hang of it.

2. Talk by a Midwife

- Common concerns during pregnancy and things to be aware of (leg cramps, stretch mark prevention, weight management, and breathing techniques when the abdomen feels tight)

- Understanding the intervals between labor contractions

- Possible changes after childbirth (including pelvic misalignment and physical discomfort, as well as maternity blues and postpartum depression caused by stress from adjusting to childcare).

- About Newborn home visits and postpartum care (active use was encouraged)

3. Talk by a Dental Hygienist

- Oral care during pregnancy

- Tips for brushing your teeth when you have morning sickness (use a mild-scented toothpaste, a small toothbrush, and brush while leaning forward, etc.)

准爸爸准妈妈预热班报告！

准爸爸、准妈妈活动班目前保持每年举办9次，限定人数为12组，参加免费。

参加人数多的情况下将分3部分进行，随时可以和保健师，助产师，牙科卫生士对话交流。

1. 入浴指导

爸爸变身主角，学习如何抱新生儿，洗澡时应该从哪里开始，最佳洗澡时间等等，工作人员会仔细认真的教会给我们。实际参加体验活动时，准爸爸们都是用洋娃娃来进行洗浴体验，让一旁看的准妈妈们也都觉得“真的太好啦”，并特别放心的样子。

还有，在病房洗浴后给婴儿喂奶的时间段，护士们会教会我们婴儿小常识，比如在宝宝出生后不久，想喂奶但在不合适的时间段或配合不好的时候，也会一点一点的学会喂奶小窍门。

2. 助产师谈话

・关于怀孕期间的烦恼和各种注意事项（比如腿抽筋，预防妊娠纹，体重管理，缓解腹胀的呼吸技巧）

・谈论宫缩间隔

・出生后会发生的身体变化（有关于除了骨盆扭曲和身体的不舒服，还有因不习惯的育儿压力而引起的产妇烦躁抑郁症，产后抑郁症）

・新生儿家庭访问和如何坐月子（鼓励积极使用）

3. 牙科卫生士的谈话

・怀孕期间注意口腔卫生

・怀孕引起的孕吐，在刷牙时间特别难受的时候（可以用淡香味牙膏，小牙刷头的牙刷，稍微向前弯着身子等等）

〈編集委員の感想〉

赤ちゃんが産まると、暫くは歯医者に通いづらくなるので、妊娠期のうちに歯科検診、ケアを受けることが大切だと思います。また、パパ自身で沐浴を実践してみることや、助産師さんから具体的なお産の進め方の話を聞くことで、生まれる前からパパ、ママとしての自覚が芽生える手助けになると思いますので、是非皆さんにも参加してみしてほしいです！

市内の子育て交流ひろば

三田市内には妊娠期から就学前の子育て中の親子が気軽に立ち寄り、遊びなどを通じて交流を深めることができるひろばが4か所あります。気軽に相談もでき、情報交換や、親子でリフレッシュできる場です。

多世代交流館ふらっと

三田市が運営するひろばです。とても広くて、調理室などの設備もあります。フラワーチャッピーサポートセンターが開設されました。

「多世代交流館ふらっと」は、世代を超えたさまざまな人が気軽に立ち寄れる場所です。子育て交流ひろばでは主に就学前の子どもとその家族、また、シニア・ユースひろばでは中高生など若い世代、シニア世代などが気軽に集うことのできる交流拠点となることをめざしています。

多世代交流館 ふらっと 子育て交流ひろば

弥生が丘 1-1-2 2階
フラワータウン市民センター
武庫が丘 7-3-1(毎月第2水曜日休館)
月曜日、祝日、12/28~1/4 休み
☎ 079-562-8421 Fax 079-562-8422
1階に赤ちゃんの駅授乳室があります。

〈Editor's Impression〉

Once a baby is born, it can be difficult to visit the dentist for a while, so I thought it was important to have a dental checkup and receive care during pregnancy. I also think that having fathers practice baby bathing and listening to midwives explain the childbirth process in detail can help both parents develop a sense of readiness even before the baby is born. I hope many people will join and take part!

the Squares for Childcare in Sanda City

There are four squares in Sanda City where pregnant people and parents with pre-school children can freely drop in to interact with other parents and kids. At these places you can feel free to consult the staff about child-rearing questions, exchange information, or just hang out and refresh yourself.

Center for Interaction between Generations “Furatto”

Furatto is a square run by Sanda City. It is very spacious and has facilities such as a cooking room. Flower Chappy Support Center is now open.

The Center for Interaction between Generations also known as “Furatto” is a place where people of all ages can feel free to drop in, interact with other people, learn together, and make friends. “Furatto” consists of the “Square for Childcare,” which is mainly for pre-school children and their families, and the “Square for Senior & Youth,” which is for slightly older children such as middle and high school students and seniors. They aim to function as a base for multi-generational exchange with opportunities for fun and casual gatherings.

Center for Interaction between Generations “Furatto”, Square for Childcare

2F, 1-1-2 Yayoigaoka, Sanda
Flower Town Civic Center
7-3-1 Mukogaoka, Sanda(Closed on the second Wednesday of every month.)Closed on Monday and holidays
☎079-562-8421 Fax 079-562-8422
There is a Baby Station nursing room on the first floor.

〈编辑委员的感想〉

宝宝出生后，暂时不方便去牙科，所以在怀孕期间定期去牙科检查，接受治疗很重要。还有，准爸爸本人通过沐浴体验，和通过助产师教会的生产分娩指示，能帮助在宝宝出生前就能培养将成为爸爸妈妈的自我意识，希望大家都能来参与。

市内的育儿交流广场

三田市内设有4处针对从妊娠期开始到就学前育儿中的家庭可以轻松加入并通过游戏加深交流的广场。是个可以轻松咨询、信息交换、父母和孩子一起让精神焕然一新的地方。

多世代交流馆 Furatto

是三田市运营的广场。非常宽敞，还设有烹调室等设备。Flower Chappy 支援中心已开设。

多世代交流馆 FURATTO 是一个跨越了年龄层让各式各样的人能轻松加入，相互接触，互相学习，然后成为朋友的地方。育儿交流广场主要是针对就学前儿童及其家庭的，另外老年・青少年广场是以成为中高学生等年轻一代和老年人世代能轻松聚集一起交流的据点为目标的。

多世代交流馆 Furatto 育儿交流广场

2楼, 1-1-2 Yayoigaoka, Sanda
Flower Town 市民中心
7-3-1 Mukogaoka, Sanda(毎月第二个星期三休息)
星期一、节假日、年末年初休息
☎079-562-8421 Fax 079-562-8422
一楼备有车站母婴(哺乳)室。

自由なあそびをととして、子どもや親同士の交流を育みます。
▶0歳のひろば・1歳のひろば他、いろいろな年齢があつまるひろばを開催します。
▶おさんぽふらっと(毎週水曜日 10:00~11:00 人と自然の博物館エントランスホール前芝生広場)

相談や情報提供など子育て支援をコーディネートします。
▶電話、面接による相談に応じます。
▶市ホームページ・ふらっ子通信・子育て交流ひろばの掲示板などを通じて、子育て情報を提供しています。

子育てに関する啓発や、子育て支援活動を推進します。
▶子育て交流ひろばのボランティアを養成(事業の企画・運営などに活躍中)。

子育てグループ

子育て中の親が孤立せず、安心してたのしく子育てできるよう、子育てグループの育成・支援をしています。
子育ての悩みを聞いてくれる友達がほしい、集まる場がほしい。そう考えているあなた、一緒に参加しませんか。アレルギーなどの子どもをもつ親の会(にんじんの会)・多胎児を持つ親の会(TWINS)など特色のあるグループもあります。

シニア・ユースひろば

どなたでもご利用いただけるフリースペースがあり飲食もできます。ベビーチェア完備。三田市社会福祉協議会の子育て支援事業として、ファミリーサポートセンター、こんにちは赤ちゃん事業、ひとり親世帯つながり事業、子育てグループ・サロン助成などを行っています。

By playing freely, boost child-child and parent-parent exchanges

▶ Play spaces for 0-year-olds, 1-year-olds, and mixed-age groups will be held.
▶Osanpo Furatto (Wednesday/10:00-11:00/Museum of Nature and Human Activities, The grassy area in front of the entrance hall)

Supporting activities including consultation and information service are provided.

▶Consulting is available either by phone or interviewing.
▶Information for child rearing is available in City website, Furakko communication and the bulletin board at Square for Childcare.

Cultivation in childcare and supporting activities for child rearing are promoted.

▶Training course for volunteers in Square for Childcare are provided. (They are actively supporting the project planning and management.)

Parenting group

We help you form a group for rearing children, and support it. This aims to let parents in rearing a child feel easy and enjoyable, and not to let them secluded.

Why don't you join our activities if you'd like to make friends who can share your troubles or uneasiness in rearing a child? Then, you'll find a place for that purpose.
Among the groups for rearing children there are some categorized ones such as one for parents with children having allergies ("Ninjin no kai") or one for parents of multiples (twins, triplets, etc.) ("TWINS").

Square for Senior & Youth

There is a free space available to everyone where eating and drinking are allowed. Baby chairs are provided.
As part of the child-rearing support programs of the Sanda City Social Welfare Council, services include the Family Support Center, "Hello Baby" program, single-parent household connection programs, and subsidies for childcare groups and salons.

通过自由的玩耍，培育孩子和家长之间的交流。

▶除了0岁儿童的育儿广场，1岁儿童的育儿广场等，我们还将举办其他广场活动，供各个年龄段的人聚集。
▶Osanpo Furatto (星期三 10:00~11:00 人与自然博物馆入口大厅前草坪广场)

开展有关咨询与信息提供等育儿支援活动。

▶市民可以以电话、面谈等方式咨询育儿方面的问题。
▶通过在三田市网站、育儿交流通讯及育儿交流广场内的公告板上提供有关育儿的信息。

推动有关育儿的启发及育儿支援等活动。

▶培养在育儿交流广场工作的志愿者。(活跃在项目规划和运作于事业的企划・运营等。)

育儿小组

为避免育儿的父母亲太孤单，使市民可以舒心地抚养孩子，我们积极地支援育儿小组及其活动。

您是否需要能倾听您在育儿中的烦恼的朋友？是不是需要能有够交流的场所？如果是，那么欢迎您参加这里举办的各种各样的活动。有过过敏体质孩子的家长集会(Ninjinno kai)、也有家里有多胞胎的父母会(TWINS)等有特色的团体。

老年人青少年广场

具备任何人都可以使用，并能自由饮食的空间。
婴儿椅装备齐全。作为三田市社会福利协商会的育儿支援项目的一环，举办有家庭服务中心，你好宝宝支援项目，单亲家庭支援制度，育儿小组、育儿沙龙提供补贴等等。

おでかけふらっと

「ふらっと」が地域の市民センターなどに出向き「子育てひろば」を実施します。

チャッピーサポートセンタースタッフも参加します。

※子どもや子育てに関する支援を専門とする主任児童委員も参加しています。



Odekake Furatto

"Furatto" staff go to the local community centers and hold events called "Square for Childcare".

The Chappy Support Center staff members will also join "Odekake Chappy Support Center".

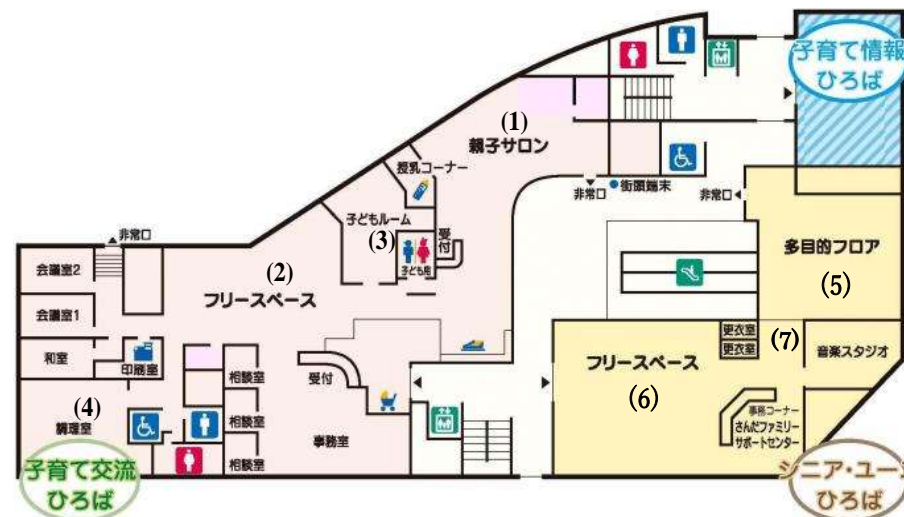
※ Senior Child Welfare Coordinators specializing in child and parenting support will also participate.

Odekake Furatto

Furatto 将在地区的市民中心等场所主办「育儿广场」。

Chappy 支援中心的工作人员也会以参加活动。

※儿童和专注于育儿支持的民生儿童委员也有参加。



ウッディ子育て交流ひろば

子育て中の親子(主に就学前)が集える遊びのひろばです。子育て支援の専門機関や市民活動団体などが運営しています。※利用者が多数の場合、入場をお断りすることがあります。

運営団体

- ・地域子育て支援センター
- ・特定非営利活動法人 保育ネットワーク・ミルク
- ・シルバー人材センター「子育てカンガルー」
- ・子育て支援 ほっとHot

- ・館内に図書分館があり、図書やイベントなどをご利用いただけます。
- ・テラスに芝生ひろばがあり青空の下、芝生を活かしたあそびができます！

Woody Squares for Childcare

Square for parents who are raising children (mainly pre-school). Project planning and management by professional child rearing staff and organizations, such as residential activity organizations. * When the square is busy need to wait.

Organizations

- ・ Community Child-rearing Support Center
- ・ Recognized NPO Childcare network Milk
- ・ Senior Citizens Employment Assistance Office, "Child-rearing kangaroo"
- ・ Child-rearing Support "Hot"

- ・ A library branch is located inside the building, offering books and events.
- ・ There is a grassy terrace plaza where children can play under the open sky.

Woody 育儿交流广场

为育儿阶段的家长和孩子(主要为学龄前儿童)能聚在一起玩耍的广场。由育儿支援的专门机构和市民活动团体等的团体来运营的。※利用的人过多时、有可能需要等候入场。

运营团体

- ・ 地区育儿支援中心
- ・ 认定NPO法人保育Network・Milk
- ・ 三田市老年人人才中心「育儿 袋鼠」
- ・ 育儿支援 「Hot」

- ・ 馆内设有图书分馆，在图书馆看书或者举办活动时均可利用。
- ・ 有露台及草坪区，蓝天白云下，可以在草地上尽情玩耍！

- ・引っ越ししてきてお友達が欲しくて…。でもここに来て不安な気持ちをスタッフに聞いてもらってホッとしました。
- ・ただ遊ばせるだけでなく、スタッフが声をかけてくださるので安心できました。天候に関係なく遊びに来られるし私自身も子育てに煮詰まっていたので気分転換できました！
- ・運営団体それぞれのプログラムやカラーがあって、日によって違う雰囲気味わえますよ！！

里帰り出産で帰ってきている人や市外から遊びに来ている人もいます。保護者が子どもを通じて交流したり、情報交換したり、親子でリフレッシュできる場になっています。

地域子育て支援センター みな・とっちひろば

子育ての仲間づくりや親子で楽しめるプログラムがいろいろと用意されています。子育てについての不安や疑問などの相談にも応じてくれます。

問い合わせ

運営団体 学校法人湊川相野学園 湊川短期大学
四ツ辻 1430

☎ 079-560-7109 FAX 079-560-7204

Mail hiroba@live.minatogawa.ac.jp

HP 湊川短期大学 みな・とっちひろば

月～金曜日 10:00～16:00/土曜日(月2回)9:30～14:30

ようこそ、みな・とっちひろばへ

お庭で外遊びもできます。夏の水遊びは大好評！学食。図書館も利用できます。

こんなプログラムがあります。

子育て応援団

人形劇、運動遊びなど毎月違う活動を楽しみます。

・ I have just moved here so I wanted to make friends. I was relieved to talk to the staff here.

・ I was relieved because the square was not only a place where we can play but also where the staff engage with us. I can come here without worrying about the weather. I felt refreshed after coming here.

・ Steering organizations have their own programs and colors. You can enjoy a different atmosphere each day.

Some of the parents attending had returned for giving birth in their hometown, or were visiting from out of town. The square is a place where parents can communicate with each other through their children, exchange information, and where both parents and children can feel refreshed.

Community Child-rearing Support Center, Square of Mina and Tocchi

Make child rearing friends; and programs for both parents and children to enjoy. Consultation on child-rearing questions or concerns.

Managed by Minatogawa Junior College, Incorporated educational institution Minatogawa Aino Academy

1430 Yotsutsuji

☎ 079-560-7109 FAX 079-560-7204

Mail hiroba@live.minatogawa.ac.jp

HP Minatogawa Junior College, Square of Mina and Tocchi

Monday～Friday 10:00～16:00/Saturday(Twice a month)

Welcome to Square of Mina and Tocchi

Kids can play outside in the garden. Everyone loves our summer water play! The school cafeteria and library are also available.

Programs

Childcare support party

Enjoy a different program each month; puppet-play, athletic play, etc.

・ 孩子和大家一起开心的跳舞真的太好了。第一次看到他和大家一起跳舞。玩的游戏也很简单，在家也想试试。

・ 搬家来到这里想交朋友…。来到这儿把自己不安的心情讲给工作人员听后自己也舒畅了不少。

・ 不单单是玩、工作人员还不时地给孩子们打招呼，让人安心。可以不受天气的影响来玩，我自己也因育儿疲惫可以在这里换换心情！

・ 管理团体有各种各样的计划和特色、不同的日子能感受到不同的气氛！！

有回老家生孩子的，也有市外来玩的人参加。家长通过孩子来互相交流、进行信息交换、是家长和孩子都很放松的场所。

地区育儿支援中心 Mina・Tocchi 广场

备有各种育儿交友，亲子游戏等节目。接受有关育儿的焦虑不安和疑问等的咨询。

问讯处

管理団体 学校法人湊川相野学園 湊川短期大学

1430 Yotsutsuji

☎ 079-560-7109 FAX 079-560-7204

Mail hiroba@live.minatogawa.ac.jp

HP 湊川短期大学 Mina・Tocchi 广场(每月两次)

欢迎光临 Mina・tocchi 广场

有庭院，可以进行户外活动。夏季的玩水活动非常受欢迎。此外，还可利用学校食堂和图书馆。

也有这样的活动项目

育儿拉拉队

如木偶剧，运动游戏等，每月可以享受不同活动带来的乐趣。

子育てグループ「ふたば」

同じメンバーで集まります。茶道体験やリトミック等の活動を通して仲間づくりをサポートします。

子育てあいあい講座

短大教員が子育てに役立つお話や実践を行います。

一緒にあそぼう

手遊び・おはなし・ダンスなどみんなで一緒にあそびましょう。

駅前子育て交流ひろば

▶親子で参加

▶夫婦で参加

▶一時保育付き講座あり

プレママプレパパ、産後、子育てとあらゆるニーズに沿った講座・イベント開催中

※詳細は三田市ホームページ、駅前ひろば Facebook をご覧ください。

運営団体

特定非営利活動法人 保育ネットワーク・ミルク

駅前町 2-1 キッピーモール 6F 幼児室

☎ 079-556-5230 FAX 079-556-5231

Mail: ekimaekosodate@solid.ocn.ne.jp

火・水・木・日曜日 10:00～17:30

経験豊かな保育スタッフが常駐してお待ちしています！

Child-rearing group "Futaba"

The same members gather each time. Make friends through enjoying various activities together, such as hands-on tea ceremony demonstration, rhythmic play, etc.

Childcare Aiai lectures

Teachers at Junior College provide topics and practice sessions on child-rearing.

Let's play together.

Play together; hand games, story time and dance.

Square for Childcare in front of station

▶Parents in company with a child, please join us.

▶Parents, please join us.

▶Classes with temporary childcare are available

Seminars and events for every stage: prenatal, postpartum and child-rearing.

※ For details, visit Sanda city web-site and Ekimae-hiroba Facebook page.

Managed by Recognized NPO Childcare Network Milk

the 6th floor of Kippy Mall, 2-1 Ekimaecho, Sanda Infant room

☎ 079-556-5230 Fax 079-556-5231

Mail: ekimaekosodate@solid.ocn.ne.jp

Tuesday, Wednesday, Thursday, Sunday 10:00～17:30

Well-trained childcare staff await your visit!

育儿小组「Futaba」

相同成员聚集在一起。通过茶道体验、律动等活动，协助建立朋友关系。

育儿 Aiai 讲座

短期大学的教师，倾谈育儿和实践。

一起玩耍吧

让我们一起玩手指游戏、听故事、跳舞等。

站前育儿交流广场

▶亲子参加

▶夫妻参加

▶有提供临时托儿服务的讲习班

正在举办针对准妈妈准爸爸的产后、育儿等各种需求的讲座和活动。

详情请查看三田市网页和站前广场 Facebook。管理团体

NPO 法人保育 Network・Milk

2-1 Ekimaecho Kippy Mall 6楼 婴儿室

☎ 079-556-5230 Fax 79-556-5231

Mail: ekimaekosodate@solid.ocn.ne.jp

星期二、星期三、星期四、星期日 10:00～17:30

有常驻的经验丰富的保育工作人员等待着大家！

毎月開催しています。

専門員による子育て相談

<開催日時> 月 3 回 14:00～16:00

親子であそぼう

<開催日時> 月 2 回 11:00～11:20

身長体重測定日

<開催日時> 第 2 日・火・水・木 10:00～17:00

Open each month

Child-rearing consultation by our specialists

< Event date and time > 3 times a month 14:00～16:00

Parent-child play, Height

< Event date and time > Twice a month 11:00～11:20

Weight measurement

< Event date and time >

The second Sunday, Tuesday, Wednesday, Thursday 10:00～17:00

每个月都有举办。

由专家提供的育儿咨询

<活动日期> 每月 3 次 14:00～16:00

亲子游戏

<活动日期> 每月 2 次 11:00～11:20

身長体重測定日

<活动日期>

第 2 个星期日、星期二、星期三、星期四 10:00～17:00

ミルサポひろば(企画ミルクサポーターズ)

<開催日時>第3水曜日 10:00~12:00

- ・つくってあそぼう
- ・思い出バトンタッチ

マタニティ Day

<開催日時>第3木曜日 11:30~12:00

※変更の場合あり・電話予約可能です

絵本のよみきかせ

<開催日時>第4火曜日 11:00~11:30

助産師相談

<開催日時>月1回 10:00~11:30

ランチスペース

<開催日時>12:00~13:00

Mirusapo Square(Milk Supporters Program)

<Event date and time> Every 3rd Wednesday, 10:00-12:00

- ・ Make and play
- ・ Pass the baton of good memories

Maternity Day

<Event date and time> Every 3rd Thursday, 11:30-12:00

※Subject to change. Reservations are also available by phone.

Story Time

<Event date and time> Every 4th Tuesday, 11:00-11:30

Midwife consultations

<Event date and time> Once a month 10:00~11:30

Lunch area

<Event date and time> 12:00~13:00

MIRUSAPO 广场(企画 MILK 后援会(奶粉支援者))

<活动日期>第3个星期三 10:00~12:00

- ・ 让我们做手工玩吧
- ・ 回忆接力棒

孕妇 Day

<活动日期>第3个星期四 11:30~12:00

※可能会有变更・可电话预约

儿童画书读听会

<活动日期>第4个星期二 11:00~11:30

助产师咨询

<活动日期>每月1次 10:00~11:30

午餐区

<活动日期>12:00~13:00

地域子育て支援推進事業

市立幼稚園・認定こども園地域子育て支援推進事業

市立幼稚園・認定こども園では、就園前の乳幼児と一緒に遊び、子育て中の保護者同士が仲間の輪を広げられるよう、子育て支援推進事業を実施しています。各園において、乳幼児の体験活動や親子活動、子育て相談などを行っています。気軽に参加してください。

市立幼稚園・認定こども園は、子育てを応援します。(幼稚園一覧は P5-11)

▶各園園庭開放を行っています。芝生の庭で一緒に体を動かしてみませんか。

▶その他、地域子育て支援推進事業“げんき”、アウトリーチ型地域子育て支援推進事業などを計画しています。

問い合わせ

各幼稚園・認定こども園または幼児教育振興課

☎ 079-559-5232

Regional Childcare Support Promotion Program

Municipal kindergartens and Certified child care centers Regional Childcare Support Promotion Program

Municipal kindergartens and certified child care centers are implementing the Child-raising Support Promotion Project, where babies who are entering kindergarten can play together with preschoolers; also parents who are in the middle of child-rearing can expand their circle of friendship in each kindergarten in Sanda City. We are implementing an infant experience, parent and child activities, and child rearing consultation in each kindergarten. Please feel free to join. Municipal kindergartens in Sanda City support child-raising. (Please refer to page 5-11 for lists of nursery schools in Sanda City)

▶Local kindergartens offer public play days. Enjoy moving your body and playing on the grass.

▶Additional plans include the community childcare support promotion project “Genki” and outreach-based childcare support initiatives.

Contact: Each municipal kindergarten, certified child care centers or Early Childhood Education Promotion Division ☎ 079-559-5232

地区育儿支援推进事业

市立幼稚园・认定儿童园 地区育儿支援推进事业

在市立幼稚园・认定儿童园，为了让入园前的婴幼儿们在一起玩耍和扩大育儿中的家长们的交流圈，在各园实施了育儿推进事业。在各园举办了婴幼儿的体验活动，亲子活动以及育儿咨询等活动，请随意参加。市立幼儿园・认定儿童园有各种育儿支援措施。(幼儿园一览表在第5-11页)

▶各幼儿园的庭园开放。要不要在庭园的草地上一起活动一下身体呢

▶此外，我们还计划开展地区育儿支援推进项目“GENKI”、外展型(Outreach)地区育儿支援推进项目等

问讯处

各所幼儿园・认定儿童园或幼儿教育振兴科

☎ 079-559-5232

地域子育て支援推進事業「ホッ♡とステーション」

三田保育所では、乳幼児のお子さんが親子で楽しんでいただく場、くつろいでいただく場として、子育て支援推進事業を実施しています。親子活動や子育て相談などを行い、育児を応援します。

ホッ♡としたいとき、育児の悩みを相談したいときはお気軽にご参加ください。

三田市のホームページでお知らせしています。

問い合わせ 三田保育所(天神 2-3-3)

☎ 079-564-2418 Fax 079-564-2438

三田市「赤ちゃんの駅」マップ

「赤ちゃんの駅」とは 外出中に授乳やおむつ替えができる施設の愛称です。

赤ちゃんを連れてお出かけの際には、お気軽にご利用ください。

三田市では、乳幼児を抱える保護者の子育てを応援する取り組みの一環として、授乳やおむつ交換等ができる施設を「赤ちゃんの駅」として登録し、その所在を広く周知するとともに設置を促すことにより、安心して外出できる環境づくりを推進していきます。

三田・三輪地区(施設名)

- ・三田市役所
- ・まちづくり協働センター
- ・有馬富士共生センター
- ・郷の音ホール
- ・さんだ市民センター
- ・図書館
- ・総合福祉保健センター
- ・城山公園

- ・心道会館
- ・ガラス工芸館
- ・池尻児童館
- ・ふるさと学習館
- ・コタニ住研本社ショールーム
- ・農協市場館パスカルさんだ一番館

Regional Childcare Support Promotion Program “Hotto Station”

Sanda Nursery School is implementing the Child-raising Support Promotion Project, where parents and children can enjoy and lounge together. We support child-raising through activities between parents and children and child rearing consultation.

Please feel free to join us when you want to relax♡, or consult about child-rearing.

The information can be found in the homepage of Sanda.

Contact: Sanda Nursery School(2-3-3 Tenjin)

☎ 079-564-2418 Fax 079-564-2438

Baby Station

Baby Station: You can use “Baby Station” as a place for breast-feeding and diaper change.

Feel free to use it when you are going out with your baby.

As part of our efforts to support child-rearing by parents with infants, Sanda City registers facilities where breast-feeding and diaper-changing spaces are available as “Baby Stations” and promotes the creation of an environment where people can go out with peace of mind by publicizing these locations widely and encouraging the installation of new facilities.

Sanda・Miwa (Name)

- ・Sanda City Office
- ・Sanda Public Community Center
- ・Arimafuji Coexistence Center
- ・Sato no Ne Hall
- ・Sanda Civic Center
- ・Sanda Library
- ・Sanda Welfare and Health Center
- ・Shiroyama Park

- ・Shindou Kaikan
- ・Glass Art Center
- ・Ikejiri Child Center
- ・Sanda Local History and Culture Study Center
- ・Kotani-Juken Head Office show room
- ・JA Market House Pascal Sanda, Ichibankan Shop

地区育儿支援推進事業「Hotto 支援站」

在市立幼稚園，为了让入园前的婴幼儿们在一起玩耍和扩大育儿中的家长们的交流圈，在各园实施了育儿推进事业。

开展亲子活动和育儿咨询等育儿支援。

如果您想放松一下，或想咨询育儿烦恼时，请随时参加。

在三田的网站有通知。

问讯处 三田保育所(2-3-3 Tenjin)

☎ 079-564-2418 Fax 079-564-2438

宝宝之站

『宝宝之站』是 带宝宝的人要喂奶换尿布时可以使用的设施。

欢迎市民在带宝宝出去时自由使用。

三田市在支持有婴幼儿父母的育儿上致力的工作之一，将可以进行哺乳和换尿布等的设施注册为「婴儿站」，并通过广泛宣传其所在地和促进其设置，推进能够安心外出的环境建设。

三田・三輪（施設名）

- ・三田市政府
- ・三田市公共会堂中心
- ・有馬富士共生中心
- ・乡之音大厅
- ・Sanda 市民中心
- ・三田市立図書館
- ・综合福利保健中心
- ・城山公園

- ・心道会館
- ・玻璃工艺館
- ・池尻児童館
- ・Furusato 学习館
- ・Kotani 住研 本社样板房
- ・农协市场馆 Pascal 三田 1 号馆

- ・池田泉州銀行三田支店
- ・カフェイーストワン
- ・タイヤ館三田

小野・高平地区(施設名)

- ・高平ふるさと交流センター
- ・野外活動センター
- ・永沢寺 花しょうぶ園

広野・藍・本庄地区(施設名)

- ・ベルデ薬局 新三田店
- ・藍市民センター
- ・広野市民センター
- ・有馬富士自然学習センター
- ・トヨタカローラ神戸株式会社三田店
- ・神戸トヨペット(株)新三田店
- ・下青野公園
- ・ふれあいと創造の里
- ・兵庫県立有馬富士公園パークセンター

フラワータウン地区(施設名)

- ・フラワータウン市民センター
- ・多世代交流館
- ・三田谷公園
- ・イオンリテール(株)イオン三田店
- ・(株)神戸マツダ三田店
- ・兵庫県立人と自然の博物館

ウッディタウン・カルチャータウン地区(施設名)

- ・ウッディタウン市民センター
- ・市民病院
- ・駒ヶ谷運動公園
- ・池田泉州銀行三田ウッディタウン支店
- ・中央公園
- ・イオンリテール(株)イオン三田ウッディタウン店
- ・ケーズデンキ三田ウッディタウン店
- ・アクサス三田ウッディタウン店
- ・ジョーシン三田ウッディタウン店
- ・ホームセンターコーナン新三田店
- ・湊川短期大学附属キッズポート保育園
- ・三田市シルバー人材センター

- ・The Senshu Ikeda Bank, Ltd., Sanda Branch
- ・Café East One
- ・Taiyakan Sanda

Ono・Takahira (Name)

- ・Takahira Furusato Civic Center
- ・Outdoor Activity Center
- ・Yotakuji temple “Hanashobu-en”

Hirono・Ai・Honjo (Name)

- ・Verde Pharmacy Shin-Sanda Shop
- ・Ai Civic Center
- ・Hirono Civic Center
- ・Arimafuji Nature Learning Center
- ・TOYOTA COROLLA KOBE Co., Ltd. Sanda shop
- ・Kobe Toyopet Co., Ltd. Aeon Shin-Sanda shop
- ・Shimoaono Park
- ・Village of Friendship and Creation
- ・Hyogo Prefectural Arimafuji Park, Park Center

Flower Town (Name)

- ・Flower Town Civic Center
- ・Center for Interaction between Generations
- ・Sandadani Park
- ・AEON RETAIL Co., Ltd. Aeon Sanda shop
- ・Kobe Mazda Sanda Shop
- ・Museum of Nature and Human Activities, Hyogo

Woody Town・Culture Town (Name)

- ・Woody Town Civic Center
- ・Sanda City Hospital
- ・Komagatani Athletic Park
- ・The Senshu Ikeda Bank, Ltd., Sanda Woody Town Branch
- ・Chuo Park
- ・AEON RETAIL Co., Ltd. Aeon Sanda Woody Town shop
- ・K's Denki Sanda Woody Town shop
- ・Axas Sanda Woody Town shop
- ・Joshin Sanda Woody Town Shop
- ・Home Center Konan Shin-Sanda Shop
- ・Kidsport Nursery School attached to Minatogawa College
- ・Sanda Senior Citizens Employment Assistance Office

- ・池田泉州銀行三田分店
- ・咖啡 east one
- ・Taiyakan 三田

小野・高平(施設名)

- ・高平 Furusato 交流中心
- ・野外活动中心
- ・永沢寺 花菖蒲園

広野・藍・本庄(施設名)

- ・BERUDE 药店 新三田店
- ・藍市民中心
- ・広野市民中心
- ・有馬富士自然学習中心
- ・TOYOTA COROLLA KOBE(株) 三田店
- ・Kobe Toyopet(株) 新三田店
- ・下青野公園
- ・Fureai 和创造之乡
- ・县立有馬富士公園公園中心

Flower Town(施設名)

- ・Flower Town 市民中心
- ・多世代交流館
- ・三田谷公園
- ・AEON RETAIL(株) Aeon 三田店
- ・(株) Kobe Mazda 三田店
- ・兵庫県立人と自然博物館

Woody Town・Culture Town(施設名)

- ・Woody Town 市民中心
- ・市民病院
- ・駒ヶ谷運動公園
- ・池田泉州銀行三田 Woody Town 分店
- ・中央公園
- ・AEON RETAIL(株) Aeon 三田 Woody Town 店
- ・K's Denki 三田 Woody Town 店
- ・Axas 三田 Woody Town 店
- ・Joshin 三田 Woody Town 店
- ・Home Center Konan 新三田店
- ・湊川短期大学 Kids Port 保育園
- ・三田市老年人人才中心

全国版救急受診アプリ「Q助(きゅうすけ)」

アプリをダウンロードして該当する症状を選択すると緊急度を素早く判定し、対応方法をアドバイスしてもらえます。

Web版ハザードマップさんだ

スマートフォン等で目的の場所を簡単に詳しく表示でき、日本語のほか英語、中国語(簡体)の表示にも対応しています。

- ・災害種別ごと(土砂災害、洪水)に切り替えて表示します。
- ・縮尺変更によりマップ細部の確認が可能です。
- ・住所検索により検索した住所を中心とするマップを表示できます。
- ・スマートフォンでは位置情報を利用することにより、土地勘の無い方でも現所在地周辺の災害想定や最寄りの避難所等を確認することができます。

Nationwide Emergency Medical App “Q-suke”

By downloading the app and selecting symptoms, it quickly assesses urgency and provides advice on what to do.

Web Version Hazard Map Sanda

You can easily view detailed information about your destination on a smartphone or similar device, with displays available in Japanese, English, and Simplified Chinese.

- Switch views by disaster type (landslides, floods).
- Zoom in and out to see details of the map.
- Search by address to display the area in the middle.
- Use location services on smartphones to check nearby disaster risks and evacuation shelters even if you are unfamiliar with the area.

全国版急救就诊应用程序「Q助(kyu-suke)」

下载应用程序并选择对应症状后，即可快速判定紧急程度并获得应对建议。

网络版三田防灾情报图

通过智能手机等设备可轻松详细显示目标地点，除日语外还支持英语、中文(简体)显示。

- ・可切换显示各类灾害(泥石流/滑坡、洪水灾害)。
- ・通过缩放比例可查看地图细节。
- ・通过地址搜索功能，可显示以搜索地址为中心的地图。
- ・智能手机用户可利用定位功能，即使对当地不熟悉的人也能确认当前位置周边的灾害预测及最近的避难所等信息。

備えよう赤ちゃんの防災

赤ちゃんが生まれてから、防災グッズや避難経路を見直しましたか？「赤ちゃん」ならではの必要なグッズは、普段使い慣れたものを中心に、大人の防災用品とあわせて、持ち出しやすい場所に準備しておきましょう。また、この機会に避難場所や連絡方法も、改めて家族で話し合しましょう。

Disaster Preparedness for Babies

After your baby is born, have you reviewed your disaster supplies and evacuation routes? Prepare baby-specific items—preferably ones you are used to using—together with adult disaster supplies, and keep them in an easy-to-carry location. Take this opportunity to discuss evacuation locations and communication methods with your family.

为婴儿做好防灾准备

婴儿出生后，您是否重新整理了防灾用品和避难路线？针对婴儿的必需品，建议以日常常用的物品为主，与成人防灾用品一同放在便于拿取的地方。同时，请借此机会与家人重新商讨避难场所及联络方式。

| 赤ちゃんに必要な防災用品リスト/ List of Disaster Preparedness Items for Babies/ 婴儿必需的防灾用品清单 | | |
|--|---|---|
| 場面/Scene/场景 | 品目/Item/品目 | 説明/Explanation/说明 |
| 移動/Movement/移动 | 母子健康手帳、マイナンバーカード(健康保険証)、乳幼児等医療費受給者証、お薬手帳の写し Maternal and Child Health Handbook, My Number Card(Health Insurance Card), Children's Medical Support Benefits Card, Copy of Prescription Record. 母子健康手册、个人号码卡(健康保险证)、婴幼儿等医疗费受领者证、用药手册复印件 | 母子健康手帳は常に携帯し、赤ちゃんに関する情報が記載されたページのコピーも防災セットに加えておきましょう。 Carry the Maternal and Child Health Handbook with you all the time, and be sure to include copies of pages containing important information about your baby in your emergency kit. 请随身携带母子健康手册，并将记载婴儿信息的页面复印件放入应急包中。 |
| | 抱っこひも Baby carrier 婴儿背带 | 移動する時や、避難所で不安がって離れない時に便利です。おんぶもできるものがおすすめです。 A baby carrier is useful while moving from place to place or at an evacuation shelter to keep your baby close to you and prevent them from becoming too anxious. We recommend a baby carrier than can be used for both front and back carrying. 在移动时或孩子在避难所感到不安一直需要抱时非常实用。推荐选择也可背负的款式。 |
| | ホイッスル Whistle 哨子 | 身動きができない時や避難所で防犯ブザーとして活用できます。濡れても使える玉無しタイプがおすすめです。 A whistle can be used when you are unable to move or as a safety alarm when staying in an evacuation shelter. We recommend a waterproof whistle without a ball inside. 在无法动弹时或避难所中可作为防犯警报器使用。推荐选用即使沾湿也能使用的无珠式哨子。 |
| | 子どもの靴 Children's shoes 儿童鞋 | 慌てて抱っこして避難したため靴がなくて困ったという人が多いです。防災セットに入れておくと安心です。 You may need to carry your child and evacuate quickly with no time to put on their shoes. Putting a pair of your child's shoes in your emergency kit can alleviate this problem. 许多人因慌忙抱着孩子逃生而没有鞋子穿，感到困扰。若将儿童鞋放入防灾包中，便能安心应对突发状况。 |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| 授乳・食事 / Breast-feeding・Meals / 哺乳・进食 | ミルク・離乳食 Milk・Baby food 奶粉・辅食 | 食べ慣れたものを多めに用意しましょう。特にアレルギーがある場合は必須です。 Prepare plenty of familiar foods for the child. Preparation is essential if your child has allergies. 请多准备宝宝吃惯的食物。特别是对过敏体质的宝宝来说，这是必须的。 |
| | 哺乳瓶、マグカップ、紙コップ Baby bottles, baby mugs, paper cups 奶瓶、马克杯、纸杯 | 使い捨て哺乳瓶があると煮沸消毒の手間がかからず、便利で衛生的に使えます。カップや紙コップで授乳する方法もあります。 Disposable baby bottles are convenient and hygienic, and avoid the hassles involved in hot water sterilization. It is also possible to feed your baby with a baby mug or a paper cup. 使用一次性奶瓶可省去煮沸消毒的麻烦，既方便又卫生。也可采用马克杯或纸杯进行哺乳。 |
| | 食器(お皿・スプーンなど) Tableware (plates・spoons etc.) 餐具(盘子、勺子等) | いつもと違う食器を嫌がるがあるので、使い慣れたものを入れておきましょう。 Children may object to using unfamiliar utensils, so put in some familiar ones to make them more comfortable. 由于孩子可能不喜欢使用与平时不同的餐具，建议准备他们习惯使用的餐具。 |
| | 調乳用具、洗浄消毒剤 Formula feeding supplies, disinfectant 调乳用具、清洗消毒剤 | 火が使えない場合に備えて、カセットコンロなどのお湯を沸かせる器具一式を用意しましょう。 In case a fire cannot be made, prepare equipment for boiling water such as a portable gas stove. 为应对无法使用明火的情况，请准备一套可烧开水的器具，如便携式卡式炉等。 |
| トイレ・衛生 / Restroom・Sanitation / 厕所・卫生 | 紙おむつ Disposable diapers 纸尿裤 | 普段から多めに備蓄しておきましょう。ライナータイプがあれば、おむつの枚数を減らせます。 Keep a generous supply of diapers at home. Using diapers with disposable liners can help reduce the number of diapers needed. 平时就多储备一些吧。如果有内衬尿垫，就能减少纸尿裤的用量。 |
| | おしりふき、ごみ袋(廃棄用) Baby wipes, Disposable bags 婴儿湿巾、垃圾袋(废弃用) | 手拭き代わりに使えます。水に流せるタイプも便利です。使用済みおむつを廃棄するためのごみ袋も備えましょう。 Baby wipes work as wet towels too. Flushable types are especially convenient. Be sure to have disposable bags for used diapers. 也可作为手巾使用。可水冲式类型也很方便。请准备专用垃圾袋用于丢弃用过的纸尿裤。 |
| | 除菌シート、ティッシュ Disinfectant wipes, Tissues 除菌湿巾、纸巾(抽纸) | 感染症への対策として多めに備えておきましょう。 Keep extra disinfectant wipes and tissues as a precaution against infections. 作为预防传染病的措施，请多准备一些。 |
| | タオル、ごみ袋 Towels, Trash bags 毛巾、垃圾袋 | おむつ替え、授乳、防寒などさまざまな用途に使えるため、あると便利です。 Towels and trash bags are useful for various purposes such as diaper changes, breastfeeding and keeping warm. 可用于换尿布、哺乳、防寒等多种用途，备有会很方便。 |
| | 生理用品、母乳パッド Menstrual products, Breast Pads 生理用品、母乳垫 | 特に母乳パッドは備蓄されている避難所がないため、用意しておきましょう。 Make sure to prepare breast pads in advance since shelters may not stock them. 特别是母乳垫，由于避难所通常不会准备，请提前准备好。 |
| リラックス / Recreation / 放松 | おもちゃ、絵本 Toys, Picture books 玩具、绘本 | 避難所での悩みで特に多いのが、赤ちゃんがぐずってしまうこと。気を紛らわせることができるものを用意しておきましょう。 One of the most common concerns at the shelter is when baby gets fussy. Have something ready to distract your baby. 在避难所最常见的烦恼就是婴儿哭闹不止。请提前准备好能转移他们注意力的物品。 |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>お菓子、おやつ Sweets, Snacks 点心、零食</p> | <p>好きなものや食べ慣れたもので、ほっとできる時間を作りましょう。 Create a relaxing time with your favorite sweets and snacks, or familiar treats. 用喜欢的或吃惯的东西，创造能让人放松的时光吧。</p> |
| | <p>家族写真 Family photos 家庭照片</p> | <p>大切な家族の写真を用意しておきましょう。被災でデータを失うこともあるので、印刷したものを用意しましょう。 Keep photos of your precious family members on hand. Since photo data can be lost in a disaster, be sure to prepare printed photos beforehand. 请提前做好珍贵的家庭照片。由于灾害可能导致数据丢失，建议准备好纸质版/打印件。</p> |