

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ていました。（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！

Cùng ra ngoài nào!

Báo cáo về Lớp học nấu ăn dặm

Bạn có gặp phải những lo lắng như:

“Tôi lo lắng về việc ăn dặm nhưng lại cảm thấy hơi căng thẳng khi lần đầu tham gia lớp học...”

“Tôi không giỏi nấu ăn, không biết liệu có bị khuyên làm toàn những món cầu kỳ, tốn công không...”

Có nhiều phụ huynh tham gia lớp học vì đã có những lo lắng như:

“Sắp đến thời điểm bắt đầu cho bé ăn dặm nhưng không biết nên làm thế nào.”

“Tôi không giỏi nấu ăn, có cách nào đơn giản hơn không?”

“Tôi muốn biết độ mềm/cứng phù hợp của thức ăn dặm.”

(Ngoài ra còn có cả những phụ huynh dự định đi làm trở lại, hoặc cả hai vợ chồng cùng tham gia lớp học.)

〈Quy trình lớp học ăn dặm〉

1. Bắt đầu bằng phần giới thiệu ngắn gọn như tháng tuổi của trẻ và khu vực cư trú, sau đó là phần nghe hướng dẫn về ăn dặm.

Ngoài ra, lớp học cũng đề cập đến cách xử lý cụ thể khi trẻ xuất hiện triệu chứng dị ứng.

2. Thời gian ném thử món ăn dặm dành cho phụ huynh (Nước dùng dashi – giai đoạn giữa – giai đoạn sau)

3. Tại lớp học có trưng bày mẫu chế biến cá thịt trắng và rau củ từ giai đoạn đầu đến giai đoạn hoàn tất ăn dặm, giới thiệu các dụng cụ tiện ích, chia sẻ ý tưởng chuẩn bị khẩu phần ăn dặm với số lượng nhỏ, cũng như giới thiệu thức ăn dặm đóng sẵn và thức ăn dặm đông lạnh.

4. Cuối buổi là thời gian đặt câu hỏi tự do. Có 3 chuyên gia dinh dưỡng tham gia, tạo không khí cởi mở để phụ huynh dễ dàng đặt câu hỏi về bất kỳ nội dung nào.

Cũng có thể thấy các cặp cha mẹ và con cùng tham gia trò chuyện, giao lưu với nhau.

〈Cảm tưởng của ủy viên ban biên tập〉

- Một chuyên gia dinh dưỡng đã hỏi những người tham gia: “Các bạn có thấy bé yêu của mình dễ thương không?” Cô chia sẻ rằng, “Thời điểm bắt đầu ăn dặm cũng trùng với giai đoạn bé hay quấy khóc về đêm và dễ cáu gắt, vì vậy sự mệt mỏi tích tụ có thể khiến có lúc bạn không còn cảm thấy con thật sự đáng yêu nữa. Vì thế, xin đừng cố gắng quá sức nhé.” Nghe những lời đó, tôi đã xúc động đến rơi nước mắt trong lòng và nghĩ rằng: “Giá mà khi nuôi đứa con đầu lòng, mình cũng được ai đó nói với mình những điều này...”
- Lớp học này đã từng bị tạm ngừng trong thời gian dịch COVID. Thực tế, tôi cũng đã từng tham gia vào khoảng 10 năm trước. Từ năm 2023, khi các lớp trước đây được chia thành hai giai đoạn là "giai đoạn nhai nhẹ" và "giai đoạn nhai kỹ" được gộp lại, giúp phụ huynh có thể học xuyên suốt toàn bộ thời kỳ ăn dặm. Nội dung lớp học cũng được xây dựng theo hướng gần gũi với các gia đình đang nuôi con nhỏ, giúp giảm bớt áp lực và lo lắng đối với việc cho trẻ ăn dặm. Không chỉ những người nuôi con đầu lòng, mà ngay cả với con thứ hai, thứ ba, nếu còn chút băn khoăn nào trong giai đoạn ăn dặm, tôi cũng rất khuyến khích mọi người tham gia.

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

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、継続して話できるので、お子さんの成長と一緒に見守りましょう。インターネットや育児書などで、たくさん情報が溢れていますが、お子さんに合った子育ての方法と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

・ウッドイタウンチャッピーサポートセンター

ウッドイタウン市民センター2階

☎ 079-550-9116

月曜日～金曜日 9:00～17:00

Trẻ em cũng có thể tham gia nhận tư vấn! Trung tâm gia đình trẻ em thành phố Sanda (Cửa sổ tư vấn tổng hợp dành cho mọi sản phụ, hộ gia đình nuôi con và trẻ em).

Các dịch vụ tư vấn kết hợp cả góc nhìn “Sức khỏe mẹ và bé” và “Phúc lợi trẻ em”, vừa tận dụng và phát huy tính chuyên môn của mỗi lĩnh vực, vừa có sự phối hợp chặt chẽ, nhằm cung cấp tư vấn chi tiết, liên tục và sát với từng gia đình, hỗ trợ quá trình nuôi dạy trẻ.

Chức năng tư vấn về "Sức khỏe mẹ và bé" và "Phúc lợi trẻ em" tại thành phố Sanda như sau:

“Sức khỏe mẹ và bé”

● Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ Chappy

● Trung tâm hỗ trợ Chappy (quầy tư vấn tổng hợp về mang thai, sinh nở và nuôi dạy trẻ)

“Phúc lợi trẻ em”

● Phòng tư vấn trẻ em trong gia đình (Quầy tư vấn các vấn đề liên quan đến trẻ em).

● Trung tâm Phát triển Thanh thiếu niên (Quầy tư vấn nỗi lo của thanh thiếu niên).

〈Ví dụ về những băn khoăn thường gặp〉

● Cảm thấy bé phát triển chậm hơn so với các bạn cùng lứa.

● Muốn biết về các hỗ trợ và chế độ trong khi mang thai hoặc sau sinh.

● Lo lắng vì bé không muốn đi nhà trẻ hoặc đi học.

● Hay bực bội, căng thẳng trong quá trình nuôi con. Liệu tình trạng này có ổn không?

● Lo lắng về tình trạng kén ăn của trẻ.

● Có rắc rối với gia đình và đang gặp khó khăn về tinh thần, v.v.

〈Phương thức tư vấn〉

Tư vấn trực tiếp tại cơ quan, tư vấn qua điện thoại, tư vấn qua email. Vui lòng liên hệ và trao đổi với chúng tôi bất cứ lúc nào! Trong trường hợp cần thiết, chúng tôi cũng có thể thực hiện thăm gia đình.

Trung tâm hỗ trợ Chappy

Chúng tôi đã trao đổi trực tiếp với nhân viên Trung tâm hỗ trợ Chappy.

Phụ huynh có thể vừa cùng nhân viên hỗ trợ nuôi dạy trẻ và tham gia không gian sinh hoạt dành cho cha mẹ – trẻ em, vừa thoải mái trò chuyện về những vấn đề liên quan đến con mình trong bầu không khí gần gũi, thân thiện. Nếu có nhu cầu, trung tâm cũng sẽ giới thiệu các cơ quan chuyên môn phù hợp tùy theo nội dung tư vấn.

〈Chia sẻ từ Nhân viên hỗ trợ nuôi dạy trẻ〉

Nhân dịp đưa trẻ đến vui chơi tại Không gian giao lưu nuôi dạy trẻ, phụ huynh có thể trao đổi với chúng tôi một cách thường xuyên và liên tục để cùng nhau theo dõi và đồng hành trong quá trình trưởng thành của bé. Hiện nay có rất nhiều thông tin về việc nuôi dạy con tràn ngập trên Internet và trong sách hướng dẫn, tuy nhiên, điều quan trọng nhất vẫn là tìm ra phương pháp phù hợp với chính con của bạn. Chúng tôi sẵn sàng cùng bạn tìm kiếm và xây dựng cách nuôi dạy phù hợp nhất.

Trung tâm cũng có phòng riêng để trao đổi cá nhân khi cần.

Hãy đưa bé đến cùng bạn nhé.

・ Flower Town Trung tâm hỗ trợ Chappy

☎ 079-553-8003 Fax 079-562-8422 Thứ3～Thứ7 9:30～17:00

・ Woody Town Trung tâm hỗ trợ Chappy

Trung tâm cộng đồng Woody Town Tầng 2 ☎ 079-550-9116 Thứ2～Thứ6 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

〈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)

Bạn có muốn tham gia không? Khóa học Huấn luyện Phụ huynh “Nuôi dạy con không cấu gắt”

Dù biết là không nên, nhưng rồi lại vô tình quát mắng con...

Bạn có đang gặp những băn khoăn như thế trong việc nuôi dạy con không?

Không chỉ trẻ em mà ngay cả người lớn cũng vậy, khi mối quan hệ không tốt thì dù lời khuyên có hay đến đâu cũng khó có thể tiếp nhận một cách tích cực.

Huấn luyện phụ huynh là chương trình dành cho cha mẹ, nhằm giúp xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với con cái. Thông qua việc học cách tương tác phù hợp, chương trình hỗ trợ giải quyết những khó khăn thường gặp trong cuộc sống nuôi dạy con hằng ngày, từ đó giúp việc nuôi dạy con trở nên nhẹ nhàng và vui vẻ hơn.

Hãy cùng học những “bí quyết nhỏ” trong nuôi dạy con, để biến việc nuôi con đầy căng thẳng thành hành trình tràn ngập nụ cười!

〈Đối tượng〉

Chương trình cung cấp nội dung phù hợp theo từng độ tuổi, từ trẻ sơ sinh đến học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông. Cũng rất hoan nghênh các cặp cha mẹ tương lai đến tham gia.

〈Số buổi〉

Khoảng 1 đến 5 lần. Có thể điều chỉnh theo nguyện vọng. Địa điểm tổ chức có thể thực hiện tại.

〈Địa điểm〉

Tòa thị chính, tại nhà riêng, hoặc cử người đến nơi yêu cầu đều được.

〈Số lượng người tham gia khóa học〉

Cá nhân, nhóm nhỏ hoặc đoàn thể đều OK!

〈Chi phí〉

Miễn phí

Hỏi đáp : Phòng Trẻ em và Gia đình Phòng tư vấn gia đình trẻ em.

☎ 079-559-5076 (các ngày trong tuần9:00～16:30)

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、丁寧に教えてくださいます。

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)

〈編集委員の感想〉

赤ちゃんが産まれると、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した。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てください！

Báo cáo về lớp học cho cha mẹ tương lai!

Hiện nay, lớp học dành cho cha mẹ tương lai được tổ chức 9 lần mỗi năm, với số lượng tối đa 12 cặp/mỗi buổi và hoàn toàn miễn phí. Khi số lượng đăng ký đông, lớp sẽ được chia thành 3 phần để đảm bảo chất lượng. Người tham gia sẽ được lắng nghe chia sẻ từ cán bộ y tế, hộ sinh và nhân viên vệ sinh răng miệng.

1. Hướng dẫn tắm cho trẻ sơ sinh

Người cha sẽ đóng vai trò chính và được hướng dẫn cẩn thận về cách bế trẻ sơ sinh, thứ tự tắm - nên bắt đầu rửa từ bộ phận nào trên cơ thể, cũng như thời điểm thích hợp để tắm cho bé.

Các ông bố tương lai đã trực tiếp thực hành tắm cho bé bằng búp bê mô phỏng trẻ sơ sinh một cách tỉ mỉ. Các bà mẹ tương lai cũng bày tỏ sự nhẹ nhõm và chia sẻ rằng: “Thật tốt quá!”

Ngoài ra, trong phần trao đổi về việc cho con bú sau khi tắm, các chuyên viên cũng nhẹ nhàng giải thích rằng trong thời gian đầu sau sinh, có thể sẽ có lúc chưa điều chỉnh được thời điểm cho bú phù hợp, nhưng dần dần cha mẹ sẽ quen và nắm bắt được nhịp điệu phù hợp

2. Chia sẻ từ hộ sinh

● Những khó khăn có thể gặp phải trong thời kỳ mang thai và các điểm cần lưu ý

● Chuột rút ở chân, phòng ngừa rạn da, quản lý cân nặng, cách thở khi bụng bị căng cứng (Giải thích về khoảng cách giữa các cơn đau chuyển dạ)

● Những vấn đề có thể xảy ra sau sinh (không chỉ là lệch khung chậu hay các vấn đề về thể chất, mà còn bao gồm tình trạng “maternity blues” do căng thẳng vì chưa quen với việc chăm sóc con, và trầm cảm sau sinh)

● Thông tin về thăm khám trẻ sơ sinh tại nhà và dịch vụ chăm sóc sau sinh (khuyến khích phụ huynh tích cực sử dụng các dịch vụ này)

3. Chia sẻ từ chuyên viên vệ sinh răng miệng

Những điều cần chú ý đối với khoang miệng khi mang thai.

Khi bị ốm nghén khiến việc đánh răng trở nên khó khăn (Sử dụng kem đánh răng có mùi nhẹ hoặc ít mùi, chọn bàn chải có đầu nhỏ, đánh răng trong tư thế hơi cúi người về phía trước để giảm cảm giác buồn nôn.v..v

〈Cảm tưởng của ủy viên ban biên tập〉

Khi em bé chào đời, việc đến nha sĩ sẽ trở nên khó khăn trong một thời gian, vì vậy tôi nghĩ rằng việc khám và chăm sóc răng miệng ngay trong thời kỳ mang thai là rất quan trọng. Ngoài ra, việc người cha trực tiếp thực hành tắm cho bé, cũng như nghe hộ sinh chia sẻ cụ thể về quá trình sinh nở, sẽ giúp cả cha và mẹ dần hình thành ý thức và sự chuẩn bị cho vai trò làm cha, làm mẹ ngay từ trước khi em bé ra đời. Vì vậy, tôi rất mong mọi người hãy thử tham gia chương trình này.

市内の子育て交流ひろば

三田市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。



©fumira

Các không gian giao lưu nuôi dạy trẻ trong thành phố

Tại Thành phố Sanda có 4 không gian giao lưu dành cho các gia đình đang nuôi con từ giai đoạn mang thai đến trước tuổi đi học. Đây là nơi cả cha mẹ và con trẻ có thể thoải mái ghé thăm, vui chơi và tăng cường giao lưu thông qua các hoạt động khác nhau. Đây là nơi mà phụ huynh có thể dễ dàng trao đổi, chia sẻ thông tin và cùng con thư giãn, tái tạo năng lượng.

Trung tâm giao lưu đa thế hệ "Furatto"

Đây là các cơ sở do Thành phố Sanda quản lý và vận hành. Không gian rộng rãi, được trang bị đầy đủ tiện nghi như phòng nấu ăn, v.v. Ngoài ra, Trung tâm Hỗ trợ Flower Chappy cũng đã được thành lập.

"Trung tâm giao lưu đa thế hệ Furatto" là nơi mọi người thuộc nhiều thế hệ khác nhau có thể thoải mái ghé thăm.

Tại khu giao lưu nuôi dạy Trẻ, chủ yếu dành cho trẻ trước tuổi đi học và gia đình của các em.

Còn tại Không gian giao lưu dành cho người cao tuổi và thanh thiếu niên, hướng đến việc trở thành điểm giao lưu nơi học sinh trung học cơ sở, trung học phổ thông, thanh niên và người cao tuổi có thể dễ dàng tụ họp.

Trung tâm giao lưu đa thế hệ "Furatto" Khu giao lưu nuôi dạy trẻ
Yayoigaoka 1-1-2 tầng 2.

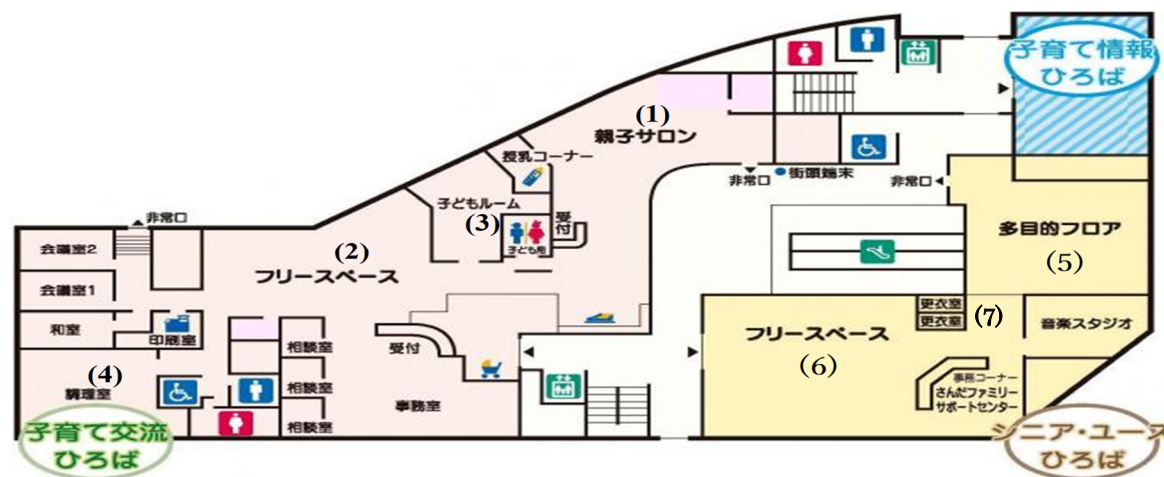
Trung tâm cộng đồng Flower Town

Mukogaoka 7-3-1.

Nghỉ: Thứ Hai, ngày lễ, 28/12 ~ 4/1.

☎ 079-562-8421 Fax 079-562-8422

Có phòng cho bú "Trạm dừng chân cho bé" ở tầng 1.



自由なあそびをとおして、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に、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。

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。

Thông qua các hoạt động vui chơi tự do, chúng tôi tạo điều kiện để trẻ em và phụ huynh giao lưu, kết nối với nhau.

- ▶Có các không gian sinh hoạt theo độ tuổi như “Khu vui chơi dành cho trẻ 0 tuổi”, “Khu vui chơi dành cho trẻ 1 tuổi”, ngoài ra còn có các buổi giao lưu dành cho nhiều độ tuổi khác nhau.
- ▶Đi dạo Furatto (Mỗi Thứ Tư 10:00~11:00 tại thăm có trước sảnh Bảo tàng Con người và Thiên nhiên).

Chúng tôi điều phối các dịch vụ hỗ trợ nuôi dạy trẻ như tư vấn và cung cấp thông tin.

- ▶Hỗ trợ tư vấn qua điện thoại hoặc trực tiếp.
- ▶Thông tin liên quan đến nuôi dạy trẻ được cung cấp thông qua trang thông tin điện tử của thành phố, bản tin Furakko và bảng thông báo tại các khu giao lưu nuôi dạy trẻ, v.v.

Chúng tôi thúc đẩy các hoạt động nâng cao nhận thức về nuôi dạy con và các hoạt động hỗ trợ gia đình.

- ▶Đào tạo tình nguyện viên cho các không gian giao lưu nuôi dạy trẻ (hiện đang tích cực tham gia vào việc lập kế hoạch và vận hành các chương trình).

Nhóm nuôi dạy trẻ

Chúng tôi hỗ trợ và phát triển các nhóm nuôi dạy trẻ nhằm giúp các bậc phụ huynh đang nuôi con không cảm thấy cô lập, có thể yên tâm và vui vẻ trong quá trình chăm sóc, nuôi dạy con. Nếu bạn muốn có bạn bè để chia sẻ những băn khoăn khi nuôi con hoặc muốn có nơi để gặp gỡ, hãy tham gia cùng chúng tôi. Ngoài ra còn có các nhóm mang tính đặc thù như:

Nhóm phụ huynh có con bị dị ứng (Nhóm “Ninjin”). Nhóm phụ huynh có con sinh đôi, sinh ba... (TWINS)

Không gian giao lưu dành cho người cao tuổi và thanh thiếu niên

Có không gian sinh hoạt tự do mà bất kỳ ai cũng có thể sử dụng, đồng thời cũng cho phép ăn uống tại đây. Trang bị đầy đủ ghế dành cho trẻ nhỏ.

Như một phần của các hoạt động hỗ trợ nuôi dạy con do Hội xã hội thành phố Sanda tổ chức, nơi đây triển khai: Trung tâm Hỗ trợ Gia đình, chương trình “Xin chào em bé”, kết nối các gia đình đơn thân, hỗ trợ nhóm nuôi dạy con và các salon cộng đồng.

Chương trình Lưu động "Furatto"

“Furatto” sẽ đến các trung tâm sinh hoạt cộng đồng trong khu vực để tổ chức “Không gian giao lưu nuôi dạy trẻ”.

Nhân viên của Trung tâm Hỗ trợ Chappy cũng tham gia.

※Ủy viên Nhi đồng chủ chốt chuyên phụ trách hỗ trợ liên quan đến trẻ em và nuôi dạy trẻ cũng tham gia hỗ trợ.

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！
- ・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を味わえますよ！！

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。

Woody Khu giao lưu nuôi dạy trẻ

Đây là không gian vui chơi dành cho các bậc phụ huynh đang nuôi con nhỏ (chủ yếu là trẻ em trước độ tuổi đi học) có thể đến giao lưu và vui đùa. Không gian này được vận hành bởi các cơ quan chuyên trách hỗ trợ nuôi dạy trẻ, các tổ chức cộng đồng v.v.

※ Trong trường hợp quá đông người sử dụng, chúng tôi có thể từ chối tiếp nhận.

Đơn vị vận hành:

- Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ địa phương
 - Tổ chức phi lợi nhuận đặc thù, Mạng lưới chăm sóc trẻ - Milk (Hoiku Network - Milk)
 - Trung tâm Nhân lực cao tuổi "Kangaroo nuôi dạy trẻ"
 - Hỗ trợ nuôi dạy trẻ - Hot Hot
-
- Trong tòa nhà có thư viện chi nhánh, bạn có thể sử dụng sách và tham gia các sự kiện.
 - Trên sân hiên có khu vui chơi bãi cỏ, nơi trẻ em có thể vui chơi ngoài trời dưới bầu trời trong xanh!
 - Vừa mới chuyển đến đây nên muốn có bạn bè... Nhưng khi đến đây, tôi đã chia sẻ những lo lắng của mình với các nhân viên và cảm thấy nhẹ nhõm.
 - Không chỉ để trẻ được tự do vui chơi, mà các nhân viên còn chủ động trò chuyện và quan tâm, khiến tôi cảm thấy yên tâm. Dù thời tiết thế nào cũng có thể đến chơi, và bản thân tôi cũng được giải tỏa căng thẳng trong quá trình nuôi con.
 - Mỗi đơn vị vận hành đều có chương trình và phong cách riêng, nên bạn có thể trải nghiệm những không khí khác nhau tùy theo từng ngày!

Có những phụ huynh về quê sinh con hoặc đến từ ngoài thành phố để vui chơi tại đây.

Không gian này trở thành nơi mà phụ huynh có thể giao lưu, trao đổi thông tin và cùng con trẻ thư giãn, nghỉ ngơi.

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。

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。

Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ khu vực, Không gian giao lưu Mina-tocchi

Tại đây có nhiều chương trình phong phú giúp phụ huynh kết nối với nhau và cùng con tham gia các hoạt động vui chơi. Đồng thời, trung tâm cũng hỗ trợ tư vấn những lo lắng và thắc mắc trong quá trình nuôi dạy trẻ.

Hỏi đáp

Đơn vị vận hành : Đơn vị quản lý Trường đại học ngắn hạn Minatogawa, Tập đoàn Giáo dục Minatogawa Aino Gakuen Địa chỉ: Yotsutsuji 1430.

☎ 079-560-7109 FAX 079-560-7204

Mail hiroba@live.minatogawa.ac.jp

web của Đơn vị quản lý Trường đại học ngắn hạn Minatogawa, Tập đoàn Giáo dục Minatogawa Aino Gakuen Không gian giao lưu Mina-tocchi

Thứ 2～Thứ 5 10:00～16:00/ Thứ 6 (2 lần/tháng) 9:30～14:30

Chào mừng bạn đến với Không gian giao lưu Mina-tocchi

Có thể vui chơi ngoài sân vườn, và các hoạt động chơi với nước mùa hè cũng rất được yêu thích! Bạn cũng có thể sử dụng căn tin và thư viện của trường.

Các chương trình bao gồm:

Nhóm hỗ trợ nuôi dạy con

Các hoạt động hàng tháng như: múa rối, trò chơi vận động, v.v.

Nhóm nuôi dạy trẻ “Futaba”

Các thành viên gặp gỡ theo một nhóm cố định. Thông qua các hoạt động như trải nghiệm trà đạo, nhạc vận động, v.v, nhóm hỗ trợ việc kết nối và xây dựng mối quan hệ bạn bè giữa các phụ huynh.

Khóa học Ai-ai về nuôi dạy trẻ

Các giảng viên của cao đẳng ngắn hạn sẽ chia sẻ những kiến thức và thực hành hữu ích cho việc nuôi dạy trẻ.

Cùng nhau vui chơi

Cùng nhau tham gia các trò chơi bằng tay, kể chuyện, nhảy múa và các hoạt động vui chơi khác.

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！

Khu giao lưu nuôi dạy trẻ em trước ga

▶ Tham gia cùng con

▶ Tham gia cùng vợ/chồng

▶ Một số khóa học có dịch vụ trông trẻ tạm thời.

Các khóa học và sự kiện được tổ chức phù hợp với mọi nhu cầu: cha mẹ tương lai, sau sinh, nuôi dạy trẻ.

※Xem chi tiết trên trang web thành phố Sanda hoặc Facebook không gian trước ga.

Đơn vị vận hành :

Mạng lưới chăm sóc trẻ - Milk (Hoiku Network - Milk)

Địa chỉ: Ekimae-cho 2-1 Kippi Mall 6F Phòng nhi đồng.

☎ 079-556-5230 FAX 079-556-5231

Mail: ekimaekosodate@solid.ocn.ne.jp

Thứ 3, Thứ 4, Thứ 5, Chủ Nhật 10:00～17:30

Các nhân viên nuôi dạy trẻ giàu kinh nghiệm luôn túc trực để hỗ trợ.

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

ミルクサポひろば(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

Tổ chức hàng tháng.

Tư vấn nuôi dạy trẻ bởi chuyên viên

〈Ngày giờ〉 3 lần/tháng 14:00～16:00

Hãy cùng nhau chơi nào, cả gia đình

〈Ngày giờ〉 2 lần/tháng 11:00～11:20

Ngày đo chiều cao và cân nặng

〈Ngày giờ〉 Chủ Nhật thứ 2 trong tháng, Thứ Ba, Tư, Năm 10:00～17:00

Không gian Miru Sapo (Lập kế hoạch Milk Supporters.)

〈Ngày giờ〉 thứ 4 của tuần thứ 3 10:00～12:00

・ Cùng làm và chơi nào.

・ Chia sẻ kỷ niệm

Ngày dành cho mẹ bầu

〈Ngày giờ〉 thứ 5 của tuần thứ 3 11:30～12:00

※Ngày tổ chức có thể thay đổi - có thể đặt chỗ qua điện thoại.

Đọc sách tranh cho bé

〈Ngày giờ〉 thứ 2 của tuần thứ 4 11:00～11:30

Tư vấn bởi hộ sinh

〈Ngày giờ〉 1 lần/tháng 10:00～11:30

Khu vực ăn trưa

〈Ngày giờ〉 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

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

Chương trình thúc đẩy hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại cộng đồng

Chương trình thúc đẩy hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại cộng đồng tại các trường mầm non công lập và cơ sở giáo dục mầm non được công nhận

Tại các trường mầm non công lập và cơ sở giáo dục mầm non được công nhận, chương trình hỗ trợ nuôi dạy trẻ được triển khai nhằm tạo cơ hội để trẻ nhỏ trước độ tuổi đi học cùng vui chơi và để phụ huynh đang nuôi con mở rộng mối quan hệ, giao lưu với nhau. Tại mỗi cơ sở có tổ chức các hoạt động trải nghiệm cho trẻ nhỏ, hoạt động cha mẹ – con cái và tư vấn về nuôi dạy trẻ. Xin vui lòng tham gia một cách thoải mái.

Các trường mầm non công lập và cơ sở giáo dục mầm non được công nhận luôn đồng hành, ủng hộ việc nuôi dạy trẻ.

Danh sách các trường mầm non xem tại trang 5-11.

▶Các trường đều tổ chức mở cửa sân trường. Bạn có muốn cùng con vận động và vui chơi trên sân cỏ không.

▶Ngoài ra, còn có kế hoạch triển khai các chương trình khác như Chương trình hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại cộng đồng “Genki”, chương trình hỗ trợ nuôi dạy trẻ tại cộng đồng theo hình thức tiếp cận trực tiếp (outreach).

Hỏi đáp

Vui lòng liên hệ từng trường mầm non, cơ sở giáo dục mầm non được công nhận hoặc Phòng Phát triển Giáo dục Mầm non

☎ 079-559-5232

Chương trình Thúc đẩy Hỗ trợ Nuôi dạy trẻ tại địa phương: "Hotto♡Station"

Tại Nhà trẻ Sanda, chúng tôi triển khai dự án thúc đẩy hỗ trợ nuôi dạy trẻ, tạo ra một không gian để cha mẹ và các bé trong độ tuổi sơ sinh - mầm non cùng vui chơi và thư giãn. Chúng tôi luôn đồng hành và ủng hộ quý vị thông qua các hoạt động tương tác giữa cha mẹ và con cái cũng như tư vấn về việc nuôi dạy trẻ. Khi muốn thư giãn, khi muốn trao đổi nỗi lo nuôi con, xin hãy thoải mái tham gia.

Thông tin chi tiết được thông báo trên trang web của thành phố Sanda.

Hỏi đáp Nhà trẻ Sanda (Tenjin 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
- ・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

Bản đồ "Trạm dừng chân cho bé" của thành phố Sanda.

“Trạm dừng chân cho bé” là tên gọi thân thiện dành cho các cơ sở có thể cho bé bú hoặc thay tã khi đang ra ngoài. Khi đưa bé đi ra ngoài, xin vui lòng sử dụng một cách thoải mái.

Tại Thành phố Sanda, trong khuôn khổ các hoạt động hỗ trợ nuôi dạy trẻ nhỏ, những cơ sở có thể cho bé bú, thay tã... được đăng ký là “Trạm dừng chân cho bé”. Thành phố đẩy mạnh thông tin rộng rãi về vị trí các cơ sở này và khuyến khích mở rộng thêm, nhằm xây dựng môi trường để phụ huynh có thể yên tâm ra ngoài cùng trẻ nhỏ.

Sanda /Miwa (Danh sách các cơ sở)

- ・Toà thị chính
- ・Trung tâm hợp tác xây dựng thành phố
- ・Trung tâm cộng sinh Arima Fuji Kyosei
- ・Trung tâm Văn hóa Tổng hợp Thành phố Sanda "Hội trường Sato no Ne"
- ・Trung tâm cộng đồng Sanda
- ・Thư viện
- ・Trung tâm bảo vệ sức khỏe thành phố Sanda
- ・Công viên Shiroyama

- ・Trung tâm hội nghị Shindo
- ・Nhà trưng bày thủy tinh mỹ nghệ
- ・Nhà thiếu nhi Ikejiri
- ・Nhà học tập truyền thống Furusato
- ・Showroom trụ sở chính Kotani Juken
- ・Trung tâm chợ nông sản Nokyo Ichibakan JA Pascal Sanda
- ・Ngân hàng Ikeda Senshu – Chi nhánh Sanda
- ・Quán cà phê East One
- ・Cửa hàng lớp xe Taiyakan Sanda

Ono /Takahira (Danh sách các cơ sở)

- ・Trung tâm giao lưu cộng đồng Takahira Furusato
- ・Trung tâm các hoạt động ngoài trời
- ・Vườn hoa Diên vĩ Chùa Yotaku (Yotakuji)

Hirono /Ai /Honjo (Danh sách các cơ sở)

- ・Nhà thuốc Verde chi nhánh Shin-Sanda
- ・Trung tâm cộng đồng Ai
- ・Trung tâm cộng đồng Hirono
- ・Trung tâm Học tập Thiên nhiên Arimafuji
- ・Công ty Toyota Corolla Kobe chi nhánh Sanda
- ・Công ty Kobe Toyopet chi nhánh Shin-Sanda
- ・ông viên Shimoaono

- ・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

- ・ Làng giao lưu và sáng tạo (Fureai to Sozo no Sato)
- ・ Trung tâm Công viên Arimafuji tỉnh Hyogo

Flower Town (Danh sách các cơ sở)

- ・ Trung tâm cộng đồng Flower Town
- ・ Trung tâm giao lưu đa thế hệ
- ・ Công viên Sandadani
- ・ Công ty AEON Retail cửa hàng AEON Sanda
- ・ Công ty Kobe Mazda chi nhánh Sanda
- ・ Bảo tàng Con người và Thiên nhiên tỉnh Hyogo

Woody Town/ Culture Town (Danh sách các cơ sở)

- ・ Trung tâm cộng đồng Woody Town
- ・ Bệnh viện Thành phố
- ・ Công viên Thể thao Komagadani
- ・ Ngân hàng Ikeda Senshu chi nhánh Sanda Woody Town
- ・ Công viên Chuo
- ・ Công ty AEON Retail cửa hàng AEON Sanda Woody Town
- ・ Cửa hàng điện máy K's Denki Sanda Woody Town
- ・ Cửa hàng Axas Sanda Woody Town
- ・ Cửa hàng điện máy Joshin Sanda Woody Town
- ・ Trung tâm điện máy và đồ gia dụng Kohnan Shin-Sanda
- ・ Nhà trẻ Kids Port trực thuộc Trường Cao đẳng Minatogawa
- ・ Trung tâm Nhân lực Người cao tuổi Thành phố Sanda

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。

Ứng dụng chẩn đoán cấp cứu toàn quốc "Q-Suke".

Tải ứng dụng và chọn các triệu chứng thích hợp, ứng dụng sẽ nhanh chóng phán đoán mức độ khẩn cấp và đưa ra lời khuyên về cách xử lý phù hợp.

Bản đồ nguy cơ thiên tai trực tuyến Sanda

Có thể dễ dàng hiển thị chi tiết địa điểm mong muốn trên điện thoại thông minh và các thiết bị khác; ngoài tiếng Nhật còn hỗ trợ hiển thị bằng tiếng Anh và tiếng Trung (giản thể).

- Có thể chuyển đổi hiển thị theo từng loại hình thiên tai (sạt lở đất, lũ lụt).
- Có thể thay đổi tỷ lệ thu phóng để kiểm tra chi tiết bản đồ.
- Có thể tìm kiếm theo địa chỉ và hiển thị bản đồ lấy địa chỉ đó làm trung tâm.
- Trên điện thoại thông minh, bằng cách sử dụng thông tin vị trí, ngay cả những người không quen thuộc với khu vực cũng có thể kiểm tra dự báo rủi ro thiên tai xung quanh vị trí hiện tại và nơi sơ tán gần nhất.

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。

Chuẩn bị phòng chống thiên tai cho gia đình có trẻ em.

Từ khi bé chào đời, bạn đã xem lại đồ dùng phòng chống thiên tai và lộ trình sơ tán chưa? Những vật dụng cần thiết dành riêng cho trẻ sơ sinh nên ưu tiên các đồ dùng quen thuộc hằng ngày của bé. Hãy chuẩn bị sẵn cùng với đồ phòng chống thiên tai của người lớn và đặt ở nơi dễ mang theo. Nhân dịp này, gia đình cũng nên cùng nhau trao đổi lại về địa điểm sơ tán và phương thức liên lạc.

赤ちゃんに必要な防災用品リスト/ Danh sách vật dụng phòng chống thiên tai cần thiết cho bé		
場面/ Bối cảnh	品目/ Danh mục hàng hoá	説明/ Giải thích
移動/ Di chuyển	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 Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, thẻ My Number (thẻ bảo hiểm y tế), giấy chứng nhận trợ cấp chi phí y tế cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, bản sao sổ theo dõi thuốc.	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。 Sổ tay sức khỏe mẹ và bé nên luôn mang theo bên mình, hãy photo những trang có ghi thông tin liên quan đến em bé và cho vào bộ đồ dùng phòng chống thiên tai.
	抱っこひも Địu em bé	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。 Tiện lợi khi di chuyển hoặc khi ở nơi sơ tán mà bé lo lắng, không chịu xa cha mẹ, khuyến khích chọn loại có thể địu cả trước mặt và sau lưng được.
	ホイッスル Còi	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。 Có thể sử dụng khi không thể cử động được hoặc làm còi báo động phòng chống tội phạm tại nơi sơ tán. Khuyến khích loại không có bi bên trong, có thể sử dụng ngay cả khi bị ướt.
	子どもの靴 Giày của em bé	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。 Nhiều người khi vội vàng bế con đi sơ tán đã gặp khó khăn vì không có giày cho trẻ. Chuẩn bị sẵn trong bộ dụng cụ phòng chống thiên tai sẽ giúp bạn yên tâm hơn.
授乳・食事/ Cho con bú·ăn uống	ミルク・離乳食 Sữa và thức ăn dặm	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。 Hãy chuẩn bị nhiều những loại bé đã ăn quen. Đặc biệt, trong trường hợp có dị ứng thực phẩm thì đây là thứ không thể thiếu.
	哺乳瓶、マグカップ、紙コップ Bình sữa, cốc uống nước, cốc giấy	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。 Nếu có bình sữa dùng một lần thì không cần mất công tiệt trùng bằng cách đun sôi, rất tiện lợi và đảm bảo vệ sinh. Ngoài ra cũng có thể cho bé uống sữa bằng cốc hoặc cốc giấy.
	食器(お皿・スプーンなど) Đồ dùng ăn uống (đĩa, thìa, v.v.)	いつもと違う食器を嫌がることもあるので、使い慣れたものを入れておきましょう。 Trẻ có thể không thích dùng đồ ăn khác lạ, vì vậy hãy chuẩn bị những vật dụng mà bé đã quen sử dụng.
	調乳用具、洗浄消毒剤 Dụng cụ pha sữa, chất tẩy rửa và khử trùng	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。 Để phòng trường hợp không thể sử dụng lửa, hãy chuẩn bị đầy đủ các dụng cụ có thể đun nước nóng như bếp gas mini.

トイレ・衛生/ Nhà vệ sinh・tính vệ sinh	紙おむつ Tã giấy	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。 Hãy dự trữ dư sẵn từ ngày thường. Nếu có loại lót (liner) thì có thể giảm số lượng tã cần mang theo.
	おしりふき、ごみ袋(廃棄用) Khăn lau móng, túi rác (để thải bỏ)	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。 Cũng có thể dùng thay cho khăn lau tay. Loại có thể xả trôi trong nước cũng tiện lợi. Cũng hãy chuẩn bị túi rác để vứt bỏ tã đã sử dụng.
	除菌シート、ティッシュ Khăn lau khử khuẩn, khăn giấy	感染症への対策として多めに備えておきましょう。 Để phòng chống bệnh truyền nhiễm, hãy chuẩn bị với số lượng nhiều hơn bình thường.
	タオル、ごみ袋 Khăn bông, túi rác	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。 Vì có thể sử dụng cho nhiều mục đích như thay tã, cho bé bú, giữ ấm..., nên có sẵn sẽ tiện lợi.
	生理用品、母乳パッド Băng vệ sinh, miếng thấm sữa mẹ	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。 Đặc biệt là miếng thấm sữa mẹ vì thường không được dự trữ tại các nơi sơ tán, vì vậy hãy chủ động chuẩn bị trước.
リラックス/ Thư giãn	おもちゃ、絵本 Đồ chơi, sách tranh	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。 Một trong những khó khăn thường gặp nhất tại nơi sơ tán là em bé quấy khóc. Hãy chuẩn bị những món đồ có thể giúp bé phân tâm và cảm thấy dễ chịu hơn.
	お菓子、おやつ Bánh kẹo, đồ ăn vặt	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。 Chuẩn bị những món bé thích và quen ăn để tạo những khoảnh khắc giúp bé cảm thấy yên tâm và dễ chịu hơn.
	家族写真 Ảnh gia đình	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。 Hãy chuẩn bị sẵn những bức ảnh của gia đình thân yêu. Trong trường hợp thiên tai có thể làm mất dữ liệu, nên chuẩn bị ảnh đã in sẵn để phòng khi cần thiết.