



佐野ブランドキャラクター さのまる
©佐野市

祖父母手帳

つなげよう・広げよう「孫育て」

電子書籍版 佐野市子育てハンドブック
お手持ちのPCやスマートフォンからご覧いただけます。



佐 野 市

おたんじょう おめでとう!

孫の記録

孫の 名前:

生 年 月 日:

体重・身長:

g

cm

写真を貼りましょう

孫が生まれたときの気持ち

はじめに

お孫さんの誕生、おめでとうございます。
わが子を懸命に育てている父母世代にとって
祖父母世代の支援は大変ありがたいものです。
こどもたちの健やかな成長のために、
お孫さんとの楽しい交流＝孫育ての一助として、
この冊子がお役に立てれば幸いです。

もくじ

- 01 はじめに／もくじ
- 02 「孫育て」はいいこといっぱい
- 04 いっしょに考えよう 祖父母＆父母の“いい関係”
- 06 改めて知っておきたい 赤ちゃんのお世話
- 12 ここが変わった！ 子育ての昔と今
- 16 孫に安全な環境を こどもの事故予防
- 20 昔と変わらない遊びもあります！ 楽しく過ごす孫との時間
- 22 食物アレルギーについて
- 23 こども★みらいナビ
- 24 世界が広がる！ 孫といっしょに出かけよう
- 28 地域にも生かしてほしい “祖父母力”
- 30 休日や夜間 急な病気で困ったら…
- 32 こどもを守る 自分も守る
- 33 もしものときに備えましょう

裏表紙 こども家庭センター

「孫育て」はいいこといっぱい



祖父母が父母の子育てをサポートする「孫育て」は、それぞれの世代にメリットがあります。

孫（こども）



多くの人から愛情を受けることができる

情緒が安定する

ゆったりかわいがってもらえることができる

自己肯定感（自分を肯定し、大切にできる気持ち）が育まれる

父母とはまた違った価値観に触れることができる

多角的に考えることができるようになる



祖父母



いい刺激を受け、体力や気力がつく

老化防止

孫を通して、地域の人たちとの交流が増える

地域住民とのつながりができる

出会いや発見があり、新たな生きがいが見つかる

セカンドライフの充実

父母



体力的・精神的な
つらさが減る

子育て負担の軽減

心に余裕が生まれる

こどもへの好影響

仕事をしやすくなる

子育てと仕事の両立

改めて親への感謝の
気持ちが生まれる

よい親子関係



家族全体のメリット

孫を通して関わり合うことで、病気になったり介護が必要となったりしたときお互いに支え合うことができる

いっしょに
考えよう

祖父母&父母の“いい関係”

孫を、子を大切に思う気持ちはいっしょ。孫育て、子育て経験者に体験談をお聞きしました。「わが家のいい関係」を築くためのヒントがあるかもしれません。

うれしかったこと・気づかいがほしかったこと

アンケート調査より



【祖父母編】

うれしかったこと

♡ 孫と触れ合う機会をくれる

積極的にだっこさせてくれた (60歳代)

旅行やお誕生会に呼ばれた (60歳代)

♡ 報告がくる

こまめに孫の写真をメールで送ってくれた (60歳代)

♡ お礼を言ってもらう

「いつもありがとう」とお礼を言われた (70歳代)

♡ 頼られる

アドバイスがほしいと言われた (70歳代)

気づかいがほしかったこと

💡 しかりつけている

孫がしかられているところは見たくない (70歳代)

💡 父母世代からの言葉

過干渉はやめてほしいと言われた (70歳代)

💡 要求がエスカレート

祖父母力を過剰に期待された (60歳代)



父母世代とのお付き合いのコツは？

- 笑顔で話すこと (80歳代)
- 出しゃばりすぎず、見守る (60歳代)
- 孫にとっては父母が一番。それをふまえて行動する (60歳代)
- お互いのよいところを見るようにする (60歳代)
- 昔はこうだったと強く言わないこと (60歳代)



【父母編】

うれしかったこと

♡ 面倒をみてくれる

預かってくれる (40歳代)
保育所や病院への送迎をしてくれる (30歳代)

いっしょに遊んでくれる (30歳代)
こどもの話をよく聞いてくれる (40歳代)

♡ ほめてくれる

こどもの行動やいいところをほめてくれた (40歳代)
子育てをよくがんばっているとほめてくれた (30歳代)

♡ フォローしてくれる

自分がこどもを怒った後のフォローをしてくれた (40歳代)
昔の子育て失敗談を話して、元気づけてくれた (30歳代)
こどもが病気のとき、様子を見てきてくれて安心した (40歳代)

♡ 祖父母がイキイキとしている

孫と遊ぶようになって、前よりアクティブになった (30歳代)
こどもがうるさくしても、怒るどころか輪に入ってくれる (40歳代)

気づかいがほしかったこと

💡 押し付けられる

こうしたほうがいい、こうすべきと口出しされた (40歳代)

親の子育ての方針をまずは認めましょう

💡 批判される

子育てについて批判された (40歳代)

現代の子育ての傾向を知っておきましょう (P6~15)

💡 おやつを与えすぎる

親に確認せずに、たくさんおやつをあげていた (40歳代)

むし歯や肥満などの原因になります (P14)

💡 食事の作法

自分が使っている箸で食べさせた (30歳代)

箸やスプーンの共有でむし歯がうつります (P14)

祖父母世代とのお付き合いのコツは？

- 笑顔で接する (40歳代)
- 感謝の気持ちを忘れずに (30歳代)
- ほどよい距離感が大事 (40歳代)
- ときには「ま、いっか」と流す (40歳代)
- 頼りすぎない (40歳代)



改めて知っておきたい

赤ちゃんのお世話

かわいいわが子のお世話をしたのはもう“ン十年”も前のこと。
思い出しながら、お世話の基礎知識を復習してみてください。

だっこ

しっかりとだっこしてもらえると、赤ちゃんは安心します。だっこなどのスキンシップは「自分の存在が受け入れられている」という感情、“自己肯定感”を育みます。自己肯定感は心の成長の土台となる、とても重要な感情です。おじいちゃん、おばあちゃん、たくさんだっこしてあげてくださいね。

横抱き

赤ちゃんを大人のからだに寄せると安定します



赤ちゃんの首をひじの内側で支える

反対の腕でおしりを支えます

ワンポイント

赤ちゃんをだっこして立ち上がるときは、いったん片ひざをついて、上体をまっすぐにしてから立つと、腰への負担が軽減できます。



縦抱き (首がすわってから)

赤ちゃんの背中を支える (完全に首がすわっていないときは首や後頭部を支える)



腰からおしりを支える

おむつ

おむつ替えも大事なスキンシップの時間。「すっきりして気持ちいいね」と話しかけながら、赤ちゃんのおしりや足に触れ、愛情を伝えましょう。

布おむつ

男の子は前を、女の子は後ろを厚くたたみます。

男の子



女の子



おむつを引き抜き、新しいおむつをあてたら、カバーをとめます。きつくないか、確認しましょう。



ギャザーが内側に入っていたら、外に出します。



紙おむつ

汚れた紙おむつを外し、新しい紙おむつをあてたら、テープをとめます。

ワンポイント

おむつ替えのときは、おしりふきや脱脂綿で毎回きれいに拭いてあげましょう。

- 男の子はおちんちんの後ろまで、ていねいに拭きます。
- 女の子は必ず前から後ろに向かって拭きます。

お世話メモ

育児用 ミルク

赤ちゃんの目を見て、語りかけながら、授乳の時間を楽しみましょう。

1. 手を洗う

必ず手を洗いましょう。



2. ミルクを入れる

洗浄・殺菌したほ乳瓶に、粉ミルクの容器に記載されている量の湯（70℃以上）を注ぎます。その後、分量通りの粉ミルクをほ乳瓶の湯に加えます。



3. ミルクを冷ます

中身が完全に混ざるよう、ほ乳瓶をゆっくり回すように振ります。混ざったら、ほ乳瓶を流水や氷水にさらすなどして冷めます。



4. 温度をたしかめる

手首の内側にミルクをたらし、授乳に適した温度になっているかを確認します。生温かく感じ、熱くなければ適温です。



5. ミルクを飲ませる

赤ちゃんの口に乳首を十分にふくませます。空気を飲み込まないよう、乳首の中をミルクで満たしましょう。



6. ゲップをさせる

縦抱きにし、背中を軽くさすってゲップさせます。



ワンポイント

- ミルクは水道水や水質基準の検査に合格した井戸水、粉ミルク調整用の密封容器に入った水などを利用しましょう。ミネラルウォーターを使う場合は、赤ちゃんの腎臓への負担や消化不良などを生じる可能性があるため、硬水（ミネラル分が多く含まれる水）は避け、軟水を使いましょう。
- 作ってから2時間以内に飲まなかったミルクは捨てましょう。
- 粉ミルクと同様に、赤ちゃんに必要な栄養素が含まれている乳児用液体ミルクもあります。

沐浴・入浴の サポート

へその緒が取れるまでのベビーバスでの「沐浴」も、その後の入浴も、慣れないうちは大変。祖父母のサポートがあると心強いものです。

風呂あがりの準備

室温を快適にする。着替えとおむつを広げておく。



赤ちゃんを連れていく

服を脱がせ、おむつを外して、父母のところへ。



沐浴・入浴が終わったら

赤ちゃんを受け取り、タオルでやさしく拭き、服を着せる。



ワンポイント

- 赤ちゃんに最適な風呂のお湯の温度は**38～40℃**です。
- 冬は沐浴を行う場所と裸にする場所の室温の差がないように注意しましょう。



お世話メモ

昼寝の 環境づくり

赤ちゃんが寝てしまったら……。デリケートな赤ちゃんのために、お部屋の環境を少しでも気づかってあげてください。

湿度も
意外と大切！

- 快適な室温に
- 湿度 50～60%

エアコンの風が
からだにあたらない

直射日光が
あたらない

地震のときに落下
しそうなものは置かない

風とおしがよい
でも直接風があたりすぎないように

あお向けに
寝かせる

布団がなければ座布団や
バスタオルなどでも
ふわふわのクッションなどは窒息（ちっそく）
の危険があるので避けて

通院の 付き添い

赤ちゃんが病気の場合は両親が責任を持って受診するのが基本ですが、祖父母が一緒だと助かる場面もありそうです。

送迎のサポート

赤ちゃん連れの移動はそれだけで面倒なもの。車で送り迎えをしてもらえると、父母の負担が軽減されます。

院内での付き添い

病院で手続きが必要ときなどは、赤ちゃんを見ていてもらえると安心です。



お世話メモ

ここが
変わった!

子育ての昔と今

時代が変われば、子育ての常識も変わっていくものです。世代によって考え方が異なるのは自然なこと。その違いが分かっているれば、子育てがよりスムーズになることでしょう。



昔

【だっこ】

「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになり、手がかかる。

だっこは大事なスキンシップ。心の成長に必要だから (P6)、たくさんだっこしたほうがいい。

【うつぶせ寝】

頭の形がよくなる。
寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防策のひとつとして、医学上の理由がない場合は「あおむけ寝」が推奨されている。

【おむつはずれ】

早めにはずしたほうがいい。

脳とからだの発達が進むと自然にはずれていく。大人の都合を押し付けず、こどもの様子を見ながら、あせらずに進める。

【授乳の間隔】

3時間おきに授乳するといひ。育児書にも書かれていたし、産院などでも指導された。

母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。育児用ミルクの場合は、3時間がめやすとなる。



昔



今

【母乳】

数十年前は育児用ミルクの利用が流行っていた。

母乳が母子関係の充実や母親の健康増進に役立つことがわかってきた。

【断乳・卒乳】

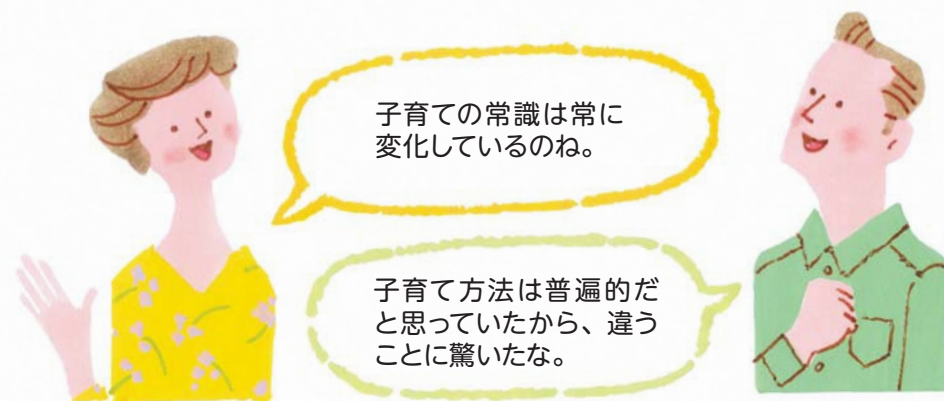
母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載があった。

こどもが自然とおっぱいから離れるまで授乳して問題ない。母乳の終わりを「卒乳」と表現している。

【離乳食開始前の準備】

3、4か月から、離乳食の準備として、果汁などをスプーンで飲ませることが勧められていた。

栄養学的な意義が認められていないため、離乳食開始前に果汁を与える必要はない。スプーンの使用は、赤ちゃんの摂食機能の発達に合わせて離乳食開始以降でよい。





昔



今



【箸やスプーンの共有】

大人が噛み砕いた食べものを離乳食としてこどもに与えていた。大人が使っている箸やスプーンで食べさせることも普通だった。

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし菌はおらず、大人から感染することが分かってきた。そのため、箸やスプーンは共有しない。周囲の大人は、自身の口の中をむし菌のない清潔な状態に保つ。

【甘い食べものの摂取】

乳歯がむし歯になっても、こどもがぼっちゃりしていても気にしない親が多かった。

糖分の多い食べものをダラダラと食べるとむし歯や肥満の原因になる。おやつは甘いものばかりにならないよう工夫し、食事のリズムを崩さないよう、決めた時間にだけ食べるようにする。

※1歳未満の乳児にハチミツや黒糖を与えることにより、乳児ボツリヌス症にかかるリスクが高まります。

【食物アレルギー】

アレルギーについて一般的に知られていなかったため、あまり気にされていなかった。

20～30年前と比べ、食物アレルギーの子が増えている。父母と医師で決めた治療の進めかたを尊重し、一緒に気をつけてほしい。

【湯上がりの白湯】

湯上がりに白湯を飲ませていた。

離乳食が始まる前の水分は、母乳・育児用ミルクで十分。

【成長のめやす】

「体重が多い」ことが健康の証だと思われていた。

こどもの太りすぎは大人のメタボ（内臓脂肪がたまる肥満）につながりやすい。母子健康手帳の「発育曲線」をめやすにする。



昔



今



【日光浴・外気浴】

日光浴をしないと、くる病（ビタミンD欠乏症）になる。

オゾン層の破壊で紫外線が増加したため、母子健康手帳から「日光浴」の記載が消えた。赤ちゃんを外気や温度差に慣らすことを「外気浴」といい、紫外線が強い10～14時の時間帯を避け、直射日光があたらないように注意する。

【チャイルドシート】

チャイルドシートがなかったか、あっても非常に珍しいものだった。

2000年の道路交通法の改正で、6歳未満の使用が義務付けられた。

【自転車のヘルメット】

かぶっている子はほとんどいなかった。

転倒時の頭部への重大なダメージから守るために、自転車に乗る大人と同様に、こどもにもヘルメットを着用させることが努力義務になっている。



医学や研究の進歩、環境の変化などで、子育て方法も変わっていったね。



昔の子育てがどんな風だったか、具体的にわかってよかったわ。

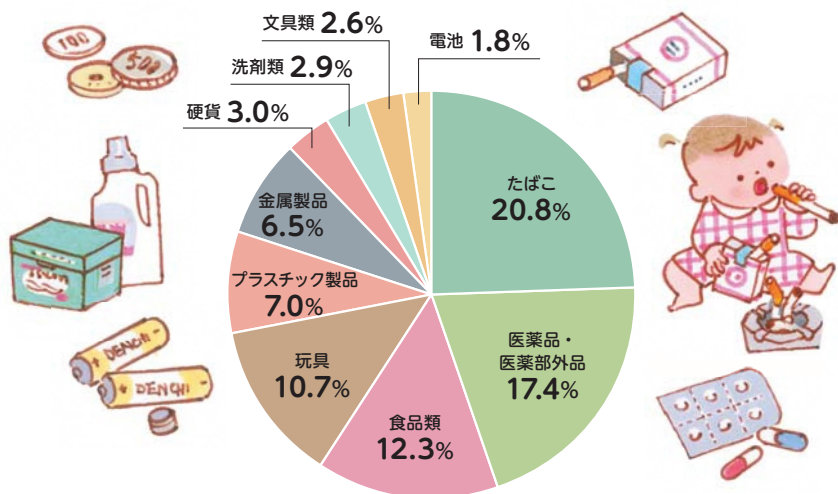
こどもの事故予防

好奇心が旺盛で、危険なことの判断がつかない乳幼児期。からだ未発達でバランスを崩しやすいという特徴もあります。大人が安全に配慮することが必要です。

誤飲

興味のあるものを口に持って行ってしまったのは赤ちゃんの習性です。こどもの口の大きさは直径約4cmです。口に入れてほしくないものは、赤ちゃんの手の届かないところへしまっておきましょう。(ラップの芯に入るものは危険です)

こどもの誤飲事故の原因となったもの（上位10品目）



出典：「平成30年度 家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」厚生労働省

薬品や有害物質を飲んでしまったら

公益財団法人 日本中毒情報センター

- 大阪中毒110番 072-727-2499 (365日24時間対応)
- つくば中毒110番 029-852-9999 (365日24時間対応)
- たばこ専用電話 072-726-9922 (365日24時間対応、テープによる情報提供)

※いずれも情報料は無料、通話料はかかります。

転落

まだ動かないだろう、そこまで行けないだろうという思い込みから事故が発生しています。

ベランダには、ふみ台になるものは置かないようにしましょう。



※玄関や階段の上り口、下り口に柵をつけましょう。

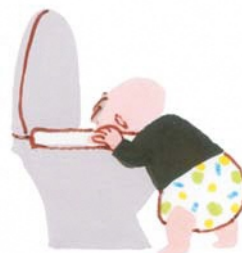
その他の事例

- ベビーベッド（柵をしていなかった）
- ベビーチェア・自転車のこども用シート（いずれも安全ベルトをしていなかった）
- 玄関の段差
- 窓をよじのぼって転落

水の事故

10cmの水位でも赤ちゃんは重い頭を持ち上げる力が弱いので、溺れてしまうことがあります。

※浴室やトイレのドアはお子さんが一人で開けられないように工夫しましょう。



※浴そうや洗濯機には水をためておかないようにしましょう。



その他の事例

- 洗濯機
- 洗面器にはった水
- こども用プール
- 海・川・池
- 用水路・排水溝
- 公園の水飲み場

ちっ そく
窒息

ひもが首に巻きついたり、のどに物を詰まらせるなどで息ができなくなる状態です。



その他の事例

- 添い寝中に、大人や兄弟がかぶさる
- 寝ていて吐いたもののどに詰まる
- ポリ袋をかぶる
- バッグのひもが首に引っかかる
- 食品を気管に詰まらせる

けが・
やけど

大人が注意していれば防げる事故がたくさんあります。



その他の事例

- ひきだしに指をはさむ
- テーブルの角に頭をぶつける
- シンク下の扉を開けて刃物でけがをする
- コンセントで遊んで感電する
- 炊飯器の蒸気や電気ケトルのお湯、置きっぱなしのアイロンでやけどする

交通事故

こどもは周囲の危険をかえりみず、思いがけない動きをすることがあります。また、乳幼児を車に乗せるときは、チャイルドシートが必要です。



はじめて車に乗るときからチャイルドシートを

6歳未満の乳幼児へのチャイルドシート使用は義務となっています。産院から自宅へ戻るときも、車に乗るなら新生児対応のチャイルドシートが必要です。

「ちょっとした移動だから」「泣くから」とチャイルドシートを使用しなかったことによる、重大事故が起っています。だっこでは事故の衝撃にたえられず、赤ちゃんが腕から離れ、飛び出してしまうのです。

チャイルドシートを必ず正しく使用し、大切な孫の命を守りましょう。

わが家の安全対策メモ

わが家の安全対策メモ

昔と変わらない遊びもあります!! 楽しく過ごす孫との時間



孫といっしょに遊びましょう。からだを動かす、何かをつくる、話を聞く……。昔も今も、こどもにとってはすべてが遊びになります。こどもは一緒に遊んでくれる人が大好きです。

▶ 伝統的な遊び

昔からある遊びは遊ぶのにちょっとしたコツも必要!? 工夫しながら遊べるので、祖父母の脳の活性化にも一役買ってくれそうです。

お手玉

1個から、さまざまな遊び方があります。



こま 指先でひねるだけのこまでも、いつまでも楽しめます。



けん玉

全身を上手に使うのがポイント。



折り紙

ただ紙を折ったり、やぶいたりするだけでも、こどもは夢になります。



▶ わらべうたで手遊び

わらべうたを歌いながら指や手を動かす「手遊び」は、いつでもどこでもできます。

「あがりめ さがりめ」

見慣れた顔が、クルクルと変化することにこどもは大喜びです。



「せっせっせの よいよいよい」

アルプス一万尺、おちゃらかホイ、茶摘みなど。



▶ からだを使った遊び

孫はいつもと違う感触や動きに大喜び。祖父母にとっても軽い運動になります。

こちょこちょ

ねんねのころから小学生になるまで遊べる「こちょこちょ」。やるほうも、やられるほうも、自然と笑いあえます。



ギッタン バッコン

おすわりができるようになったら、大人のものの上に赤ちゃんを座らせて手をつなぎ、「ギッタン バッコン」と前後にゆっくり動きます。

※「ギッタン バッコン」など、地域によって異なることがあります。



▶ 読み聞かせ

孫をひざに乗せて、同じ目線で絵本を見ながら読み聞かせ。寄り添いながら、お話の世界に一緒に入っていく、幸せなひとときです。

想像力が豊かになる

同じ物語を共有できる

人の気持ちが理解できるようになる



●食物アレルギーについて

今、10～20人にひとりのこどもが食物アレルギーと診断されています。アレルギーが出やすい食品は、0歳児では卵が最も多く約57.6%、牛乳が約24.3%、小麦が約12.7%。1～3歳では魚卵、ピーナッツ、果物類などが増えていきます。

※日本小児アレルギー学会「食物アレルギー診療ガイドライン2016」より

◆食物アレルギーが出やすい食品のあげ方

アレルギーは肌にふれることによっても起こりますが、食べて消化管を介するほうが発症しにくいとも言われています。一方でアナフィラキシーショックなど重篤な症状を起こしたことがある場合は別で、少量でも命を落とす危険があります。アレルギーをおこしやすい食品をあげるときは必ず親に確認してからにしましょう。

アレルギーが出やすい食品をあげるのが心配なら小児科を受診できるよう、平日の午前中に、まずはひとさじからはじめてください。アレルギーの症状は1～2時間以内に出ることが多いので、もし症状が出たら小児科を受診しましょう。

◆食べ物をあげるときに知っておいてほしいこと

こどもを喜ばせたくて、おいしいものやおやつをあげたいものですが、もしアレルギーがあったら大変です。

1. 勝手に食べものをあげない

食べものをあげるときは、アレルギーを起こす食材が入っていたら大変なので、必ずこどもの親に確認しましょう。

2. 食物アレルギーは好き嫌いではありません。

ときどきアレルギーで食べられないのがあると「わがまま」だと勘違いをしてしまう人がいます。好き嫌いという気持ちの問題ではないので注意してくださいね。

3. 病院やこどもの親の方針を確認しましょう

親は食べる量や時期を考えながらあげているはずなので、必ず確認を。合わせて病院の方針も聞いておくといいでしょう。

参考：『孫育てでもう悩まない！ 祖父母&親世代の常識ってこんなにちがう？ 祖父母手帳』
日本文芸社



こども★みらいナビ
～子どもたちの輝く未来のために～

佐野ブランドキャラクターさのまる
©佐野市

予防接種をまるごとおまかせ!
生年月日から予防接種のスケジュールを自動生成します
予防接種の情報も掲載しています

子育ての記録を保存!
母子手帳の記録を入力したり
画像で保存しておくことで
万一の時にも安心です

プッシュ通知で安心!
予防接種の予定日・市内の子育てに関するイベント情報などが
プッシュ通知で届きます

カンタン&無料で登録できます
アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。

Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード

こども★みらいナビ
パソコン・スマホどちらからでもご利用いただけます。
<https://sano.city-hc.jp/>

佐野市
sano city

〒327-8501 栃木県佐野市高砂町1番地
TEL: 0283-85-7317
佐野市 こども家庭センター

世界が広がる！

孫といっしょに出かけよう

佐野市には、0歳からのお子さんと一緒に楽しく遊べる施設がたくさんあります。ぜひ、お孫さんと一緒にお越してください！

佐野市こどもの国



4.4ヘクタールの広々とした公園内には、お子さんの遊び心を刺激する施設がたくさんあります。

📍堀米町579 ☎ 0283-21-1515

📅月曜日、第2木曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始

🕒午前9時30分～午後5時30分

🚗100台程度 ※ベビーカー駐車可

🎫料 佐野市民および市外のお子さんは無料

※両毛広域都市圏を除く市外の大人の方が総合こどもセンターを利用する場合、200円必要。



児童館（南・東・西・田沼）



プレイルームや図書コーナー、集会室などがあり、さまざまなイベントも開催しています。乳幼児から高校生までを対象にしており、楽しく過ごすことができます。



開催されている講座やイベント

やんちゃママ&キッズクラブ／わいわいタイム／にこにこタイム／のびのびタイム／ハイハイタイム／ドレミルーム／季節の行事など

🕒午前9時～午後5時30分

📅毎週日曜日、第3土曜日、祝日、年末年始

📍南児童館／植下町440-1 ☎ 0283-23-2525

📍東児童館／犬伏下町1765-1 ☎ 0283-21-1668

📍西児童館／石塚町861 ☎ 0283-25-2452

📍田沼児童館／栃本町2384-12 ☎ 0283-62-0878

※児童館の駐車スペースは、それぞれ15台程度です。

赤ちゃんの駅



このマークが目印！

乳幼児を連れた方が気軽に外出できるように、おむつ替えや授乳のために立ち寄れる公共・民間施設を「赤ちゃんの駅」として登録しています。

市内で開催されるイベント等に乳幼児を連れた方が安心して参加できるよう、主催者に「移動式赤ちゃんの駅」を貸し出ししています。ぜひご利用ください。



おむつ替えと授乳ができます おむつ替えができます 授乳ができます

📍こども課

こども育成係

☎ 0283-20-3023



ゆめぽけっと（ふれあい室）



お子さんと保護者の方のあそびの広場です。お弁当やおやつを持参して一日ゆっくり過ごせます。毎月楽しいイベントも実施しています。



📍 若松町481-4 佐野駅前交流プラザぱるぽーと2階 ☎ 0283-27-0224

📅 休 木曜日・祝日（振替休日を含む）・第3土曜日と翌日の日曜日・年末年始

🕒 午前9時～午後4時

👤 対 小学校入学前の乳幼児とその保護者

図書館（イベント・おはなし会）

図書館では本やDVDなどの貸し出しのほか、こども向けのイベントやおはなし会を行っています。ぜひご参加ください。詳しくは、HPまたは各館へお問い合わせください。



📍 市立図書館 ☎ 0283-22-1833

📍 田沼図書館 ☎ 0283-61-1136

📍 葛生図書館 ☎ 0283-86-3416

都市公園の遊具更新情報

市内にはたくさんの公園があります。都市公園の新しい遊具で一緒にお楽しみください。



お出かけグッズ

祖父母と孫だけの「はじめてのお出かけ」はドキドキしますね。どんなものを持って行くといいのでしょうか。必需品は月齢・年齢によって異なります。以下を参考にして、父母に確認してください。

おむつ替えセット

おむつ・おしりふき・汚れたおむつを入れる袋・おむつ替えマット（シート）など

着替え

ベビーウエア・肌着・靴下など

タオル

おむつ替え、敷物、エアコンの風よけなど、いろいろな用途に使える

ミルクセット

ほ乳びん・育児用ミルク・湯・水

水筒

水分補給のために

ポリ袋

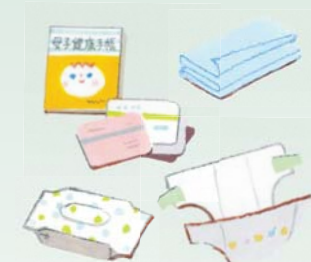
ゴミや食べ残しのおやつなどを入れるのに、あると便利（口を留める輪ゴムなどがあると、さらに便利）

お手ふき

ティッシュのほか、ウェットティッシュもあると、何かと役立つ

母子健康手帳など

母子健康手帳・健康保険証・こども医療費受給資格者証・かかりつけ医の診察券・お薬手帳など



お出かけのときの持ちものメモ

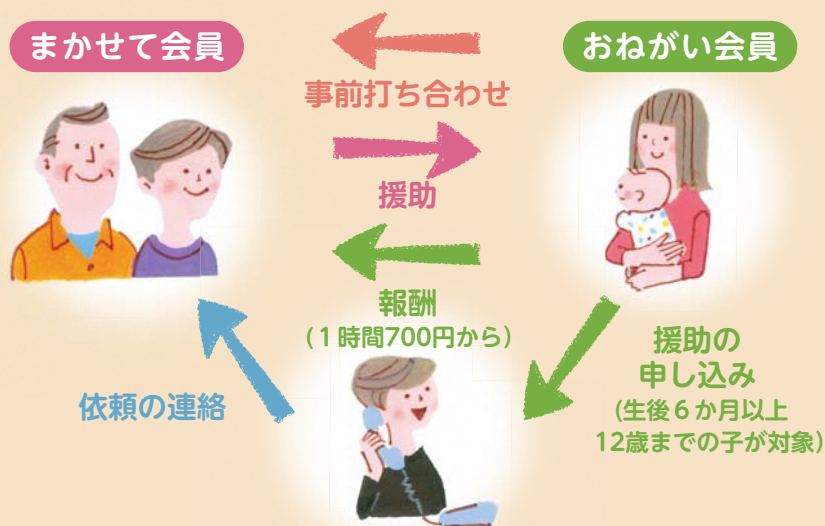
○	
○	
○	

地域にも生かしてほしい“祖父母力”

豊かな人生経験を持つ「祖父母」の力を、地域の「孫育て」にも生かしてみませんか。

ファミリー・サポート・センターさの

「子育ての援助をしてほしい人（おねがい会員）」と「子育ての援助ができる人（まかせて会員）」が会員となり、助け合うしくみです。会員登録は無料・随時受付中です。



ファミリー・サポート・センターさの

援助内容

- まかせて会員の家でこどもを預かる
- 保育所（園）・学校・習い事等への送迎を行う など

問い合わせ・申し込み

佐野市社会福祉協議会
(午前8時30分～午後5時、土・日・祝日・年末年始はお休みです。)

- 本所(佐野市総合福祉センター内) ☎0283-22-0115 月～金曜日
- 田沼支所(田沼中央公民館内) ☎0283-61-1139 月・木曜日
- 葛生支所(葛生あくど保健センター内) ☎0283-86-2940 火・金曜日



地域の見守り活動

地域や保護者、学校などと連携して、こどもがのびのびと暮らせるまちづくりに、ぜひご協力ください。

自治会・町内会・シニアクラブに加入して

地域の子育て世帯との交流を通して顔見知りになることは、こどもたちを事件や事故から守ることにつながります。

「ながら見守り協力隊」に登録して

日常生活をしながら、防犯の視点を持って地域やこどもを見守る活動です。隊員登録は無料です。

登録、問い合わせ：
危機管理課 ☎0283-20-3056



地域での活動を応援します

新たな一歩を踏み出したいシニアの皆さんを応援します。

シニア世代の皆さんが、今まで培ってきた能力や経験を地域活動や就業などに生かしませんか。

- ◆佐野市シルバー人材センター
所在地：佐野市大橋町3212-28
問い合わせ：0283-23-7765
- ◆シニア世代の方々に対する相談窓口
お気軽にご相談ください。
いきいき高齢課高齢福祉係 ☎0283-20-3021

お孫さんの成長を長く見守るために、健診（検診）を受けましょう

佐野市では特定健診やがん検診等をお得に受けることができます。
対象者の方には毎年5月下旬に「けんしんスタートブック」を送付しておりますのでご確認ください。

- ◆健康増進課 ☎0283-24-5770

●休日や夜間 急な病気で困ったら…

■佐野休日・夜間緊急診療所 ☎0283-24-3337

所在地 佐野医師会病院内(植上町1677)

診療日	診療時間	診療項目
平日(月～土曜日)の夜間	午後7時30分～午後10時30分	内科・小児科
日曜日・祝休日 (年末年始を含む) ※1月1日は午前10時から診療	日間 午前9時～午後4時30分 (正午～午後1時30分は除く)	内科・小児科・外科
	夜間 午後7時30分～午後10時30分	内科・小児科 (12月31日～1月3日は外科 も夜間診療を行います。)

※健康保険証もしくはマイナンバーカードの健康保険証やお薬手帳を忘れずにお持ちください。

※18歳に達して最初の3月31日までのお子さんの場合、「こども医療費受給資格者証」をお持ちください。

◆休日・夜間緊急診療所の診療時間外は、下記へお問い合わせください。
佐野厚生総合病院 ☎0283-22-5222

※診療科目・対応可能日などに限りがありますので必ず事前に電話でお問い合わせください。

■佐野休日歯科診療所 ☎0283-24-7575

所在地 佐野歯科医師会館内(大橋町2182)

診療日 日曜日・祝休日・お盆(2日程度)・年末年始

診療時間 午前9時～12時(正午)

※事前に電話でお問い合わせください。

※健康保険証を忘れずにお持ちください。(ただし、マイナンバーカードの健康保険証は非対応です。)

※18歳に達して最初の3月31日までのお子さんの場合、「こども医療費受給資格者証」をお持ちください。

ご不明な点は、健康増進課地域医療係 ☎0283-24-5770へお問い合わせください。

■医療情報ネット(ナビイ)

今すぐ受診したいときや疾患の内容から診療科のある病院を調べるなど、さまざまな状況に合わせて医療機関、薬局などの情報を検索できます。



- 病院、診療所、歯科診療所を探したいとき
- 希望の条件で探したいとき ●薬局を探したいとき
- 助産所を探したいとき ●休日・夜間救急診療所案内 など

■こどもの救急ホームページ(公益社団法人 日本小児科学会のホームページ)

内容 夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

対象年齢 生後1か月～6歳までのお子さん

*ホームページ左側の「気になる症状」をクリックし、あてはまる項目をチェックすると症状別の対応方法を閲覧できます。



「気になる症状」の例

発熱、けいれん、ふるえ、吐き気、誤飲、やけど、頭を強くぶつけた など

■とちまる救急安心電話相談 #8000 または 028-623-3511

相談時間 月曜日～金曜日：午後4時～翌朝10時
土曜日・日曜日・祝休日：24時間(午前10時～翌朝10時)

内容 お子さんの急な病気やケガに関して、経験豊富な看護師が電話でアドバイスをします。

※診断などの医療行為は行いません。また慢性疾患や育児相談には応じられませんのでご注意ください。

救急車を呼ぶほどではないが…
救急情報テレホンサービス
☎0283-24-9981

「応急手当はどうするの？」
「どこの病院に行ったらいいの？」

このテレホンサービスは、佐野市消防本部通信指令課で受け付けています。

近くの病院・医院の電話番号をお伝えしますので、本人・家族関係者が直接病院へ連絡してください。

※傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院に連れて行ったほうが良いと判断した場合には迷わず**119番通報**をしてください。

●こどもを守る 自分も守る

■ルリちゃん安全メール

問い合わせ 佐野警察署 ☎0283-24-0110

※登録は無料です。空メール送信や受信時の通信料（パケット代）のみご負担いただきます。

警察では、皆さんが安全で安心な生活を送るために参考にしていただきたい情報を、警察署ごとにパソコンや携帯電話（スマートフォン）にメールで配信しています。

登録方法

- ①右記の二次元コードを読み取り、空メールを送信
- ②返信された登録案内メールの内容に従って入力
- ③登録完了メールが返信されれば登録完了です

*二次元コードが読み取れない場合は登録用メールアドレスにメールを送信



登録用メールアドレス

touroku-rurichan-mail@fc0507.cuenote.jp

配信される情報

- こどもや女性に対する不審者情報
- 特殊詐欺情報 ●その他犯罪情報
- 交通安全情報など

*ご利用上の注意事項など、詳しくは県警ホームページ
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/keisatu/>
に記載されています。

■佐野市防災・気象情報メール

問い合わせ 危機管理課 ☎0283-20-3056

市では、皆さんが安心して生活できるよう、市内の火災情報や防災情報、気象情報（大雨・暴風・土砂災害・地震など）、避難情報などを、ご登録されたパソコンや携帯電話などにメールで配信します。

右記の二次元コードを読み取り空メールを送信し、登録してください。



書き込んだら、このページをコピーし、家族で情報を共有しておきましょう

もしものときに備えましょう

孫を預かっているときに非常事態が起こったら……。

いつもの方法で連絡が取りあえなくなったときにどうするか、家族で話し合っておきましょう。

孫と一緒にのときに災害が起こったら

父母と孫が離れているときに災害が起こった場合の行動について、書き込んでおきましょう。

避難場所	
持参するもの	

電話が繋がらない！ そんなときは

家の電話会社や携帯電話会社の「災害用伝言サービス」を利用するなどの方法があります。電話が繋がらなくなったときの連絡方法を書き込んでおきましょう。

覚えておきたい大事なこと

孫が飲んでる薬やアレルギーのある食品などがあれば、確認して書き込んでおきましょう。



佐野市はSDGs（持続可能な開発目標）を推進しています。



こども家庭センター

★お子さまやご家庭に関するご相談

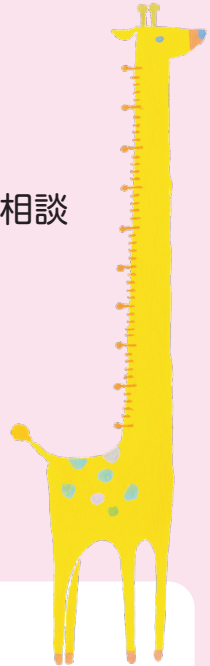
★妊娠・出産・乳幼児の健診や子育てに関するご相談

電話 0283-85-7317

eメール kodomoseisaku@city.sano.lg.jp

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分



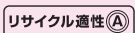
佐野市祖父母手帳 令和6年11月初版発行

発行／佐野市こども福祉部こども課

〒327-8501 佐野市高砂町1番地

電話 0283-20-3023 FAX 0283-24-2708

UD FONT ユニバーサルデザイン（UD）の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう
by MORISAWA 配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



禁無断転載©東京法規出版
HE380100-1773977