

子育て応援情報MAP

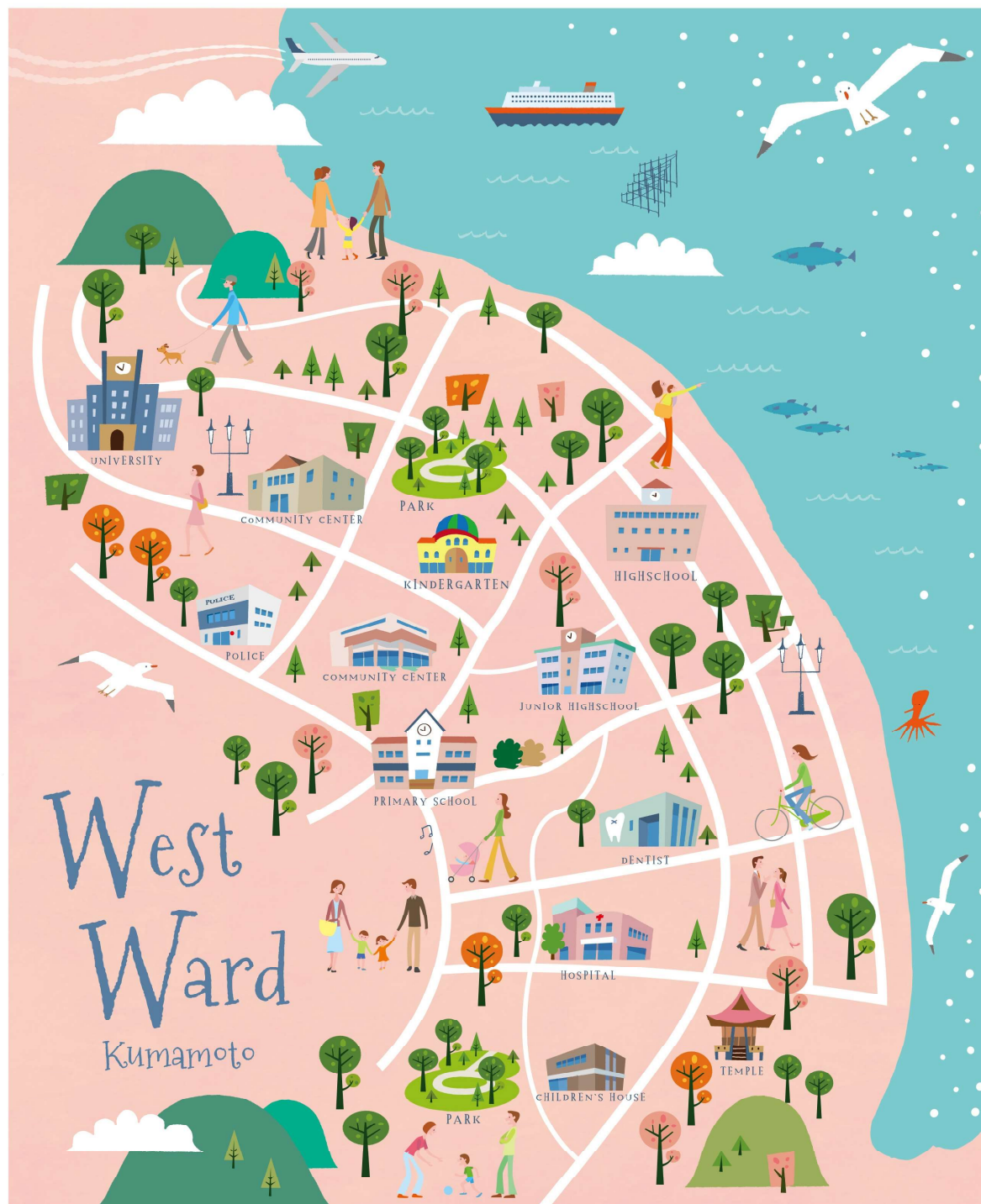


西区



Contents

- 03-04 上熊本駅周辺エリア
- 05-06 熊本駅周辺エリア
- 07-08 三和エリア
- 09-10 西部・河内・芳野エリア



MAPに関すること
子育てに関すること
いつでもお気軽に
ご相談ください

るるらん 検索

発行 熊本市西区役所保健こども課
☎096(329)1147

協力 熊本市西区子育て支援ネットワーク連絡会

第2版/令和6年2月発行
発行時点と内容が変更している場合がございますので
西区ホームページをご確認ください。

●子育てに関するサービス＆問い合わせ先

さまざまな子育て情報を掲載

熊本市 結婚・子育て応援サイト

こどもの年齢別のお悩みQ&Aや親子にやさしいお出かけ施設情報などを調べることができます。保育園や病児・病後児保育施設の空き状況も検索できます。



詳しくはこちら

産前・産後のサポート

事前登録
必要

産前産後ホームヘルプサービス事業

【内 容】ヘルパーによる食事作りや買い物、掃除、育児などのサポートを受けられます。

【対 象】親（母）健康手帳の交付を受けている妊婦、体調不良などで家事・育児が困難な産後1年未満の人や多胎出産の人



詳しくはこちら

産後ケア事業

【内 容】病院や助産院などに宿泊または通所し、心身のケアや育児サポートを受けられます。

【対 象】出産後の育児に不安がある人、心身のケアが必要な人など



詳しくはこちら

【各サービスの問い合わせ】

☎096(329)1147
(西区役所保健子ども課健康増進班)

専門スタッフがご相談をお受けします！

育児相談 【場所】西区役所保健子ども課

- ①発育(身長・体重測定)
- ②保健(運動・言葉・行動面などの発達について、その他育児全般)
- ③栄養(離乳食のすすめ方、母乳やミルクの与え方、食事の内容など)
- ④歯科(歯みがきの仕方、むし歯が心配、かまない、かめないなど)



詳しくはこちら

その他西区HPの
子育て支援情報は
こちらへ



こどもの急な病気も慌てないで！

夜間の小児救急に関する相談に、相談員や看護師が対応してくれます。

熊本県子ども医療電話相談

#8000

(携帯電話、スマートフォンからもつながります)
または☎096(364)9999

相談受付時間

平日 午前7時～翌日午前8時
土曜 午後3時～翌日午前8時
日曜・祝日 午前8時～翌日午前8時

救急安心センター

#7119

※15歳以上の方の相談が対象
ダイヤル回線電話、IP電話、光電話は☎03(6735)8190
相談受付時間 午後7時～翌日午前8時まで(年中無休)

こどもを預けたい人と預かりたい 人をマッチングします！

事前登録
必要

ファミリー・サポート・センター(熊本)

【対 象】生後3か月(病児は6か月)から小学6年生までのこどもをお持ちの方

【問い合わせ】☎096(345)3011

一時的なこどもの預かり、母子保護をいたします！

ショートステイ事業

社会的な理由などで、こどもの世話ができなくなった場合や母子の保護が必要な場合に一時的に施設でお預かり、または保護する制度です。

トワイライトステイ事業

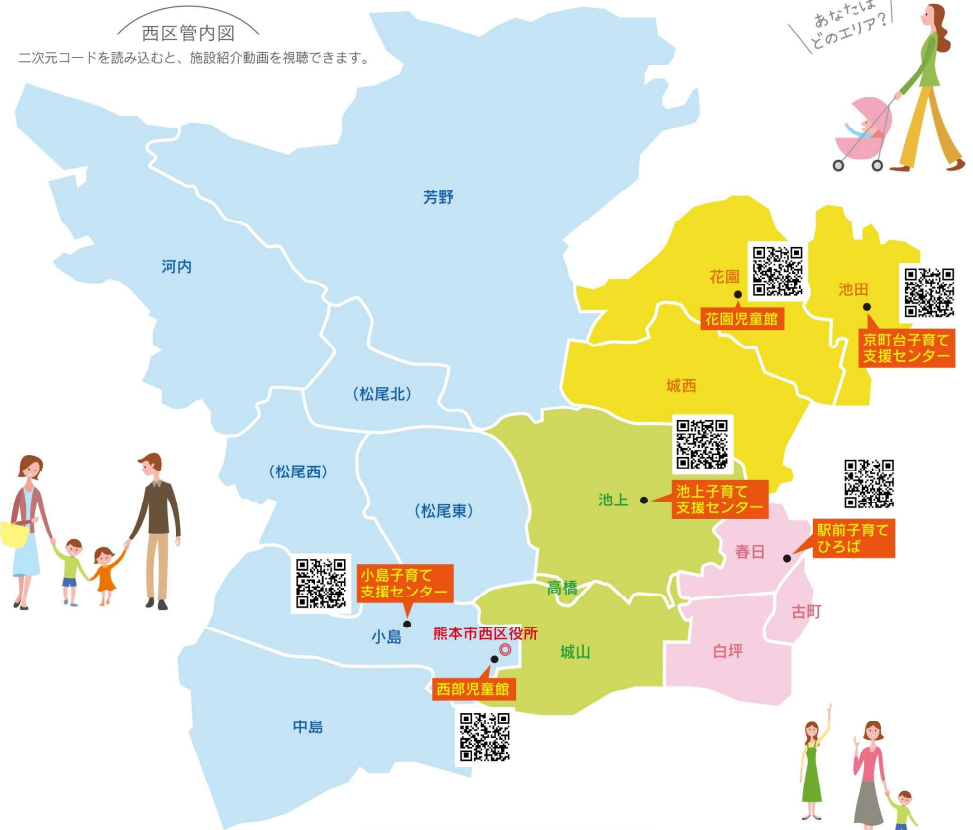
仕事などの理由で平日の夜間、休日に不在の場合、一時的に施設で預かり、食事などの提供を行います。

【問い合わせ】☎096(329)6838
(西区役所保健子ども課児童支援班)

はじめに
お子さまの誕生、おめでとうございます。
喜び、不安、期待...
いろんな思いがシャボン玉のように浮かんで消えを繰り返しているのではないのでしょうか。
日々の成長に笑顔がこぼれる時もあれば、いっぱい泣きで泣きたくなる時もきっとあるでしょう。
そんな時は、
「るるる、らんらんらん」空を見上げてハミングしてみましょ。
ほら、きっと素敵な笑顔が見えるはず。
西区子育て応援情報マップ「るるらん」は、いつも皆さんの隣で、地域が一つの輪になって子育てを応援していきます。



応援してるワン！



子育てはつとステーション

駅前子育てひろば

子育て中の親子のためのつといの広場です。読み聞かせや育児講座などさまざまな事業も開催しています。

児童館

遊具やおもちゃで遊べます。乳幼児から小学生までのこどもが利用できます。

子育て支援センター

未就学児と保護者が、親子同士の交流や保育士への育児相談などで利用できます。



詳しくはこちら

その他にもさまざまな親子向けの施設があります。

アイコン(p3-p10map内)



病院



歯科医院



地域コミュニティセンター



公園



児童館



交番、駐在所



保育園、幼稚園など



小学校



中学校



高校



大学



指定避難所

地図掲載の医療機関：乳児(3カ月児・7カ月児)健康診査及びフッ化物布歯事業実施医療機関(2023年12月末現在)

地図掲載の保育施設：認可保育園・認定こども園・地域型保育事業所・幼稚園(2023年10月時点)

親子で仕上げみがきにチャレンジ！

仕上げみがきのコツをマスターして、親子で楽しい歯みがきタイムを過ごしませんか？
フッ化物はむし歯予防の最強アイテム！プロの力を借りてむし歯ゼロを目指しましょう！

楽しく学べる
動画はこちらから



	6～7か月頃	1歳頃	1歳半～2歳頃	2歳～3歳頃	5歳～6歳頃
歯の生え方	下の前歯が生える 2本	上下の前歯がそろそろ 8本	奥歯や犬歯が生える 12～16本	乳歯が生えそろそろ 20本	大人の歯が生え始める 24本
歯みがき	＊歯みがきスタート 1日1回、機嫌がよい時に歯みがきしましょう	＊寝る前の仕上げみがきを毎日の習慣にする。特にむし歯になりやすい場所に時間をかけて！ ★歯のつけ根 ★歯と歯の間 ★かみ合わせの溝 ★奥歯と奥歯の間 ＊下の前歯はだ液にふれている時間が長く、むし歯になりやすいので、短時間で済ませてOK	＊寝る前の仕上げみがきを毎日の習慣にする。特にむし歯になりやすい場所に時間をかけて！ ★歯のつけ根 ★歯と歯の間 ★かみ合わせの溝 ★奥歯と奥歯の間 ＊下の前歯はだ液にふれている時間が長く、むし歯になりやすいので、短時間で済ませてOK	＊寝る前の仕上げみがきを毎日の習慣にする。特にむし歯になりやすい場所に時間をかけて！ ★歯のつけ根 ★歯と歯の間 ★かみ合わせの溝 ★奥歯と奥歯の間 ＊下の前歯はだ液にふれている時間が長く、むし歯になりやすいので、短時間で済ませてOK	＊寝る前の仕上げみがきを毎日の習慣にする。特にむし歯になりやすい場所に時間をかけて！ ★歯のつけ根 ★歯と歯の間 ★かみ合わせの溝 ★奥歯と奥歯の間 ＊下の前歯はだ液にふれている時間が長く、むし歯になりやすいので、短時間で済ませてOK
歯ブラシ	こども用と仕上げみがき用の2本を準備	＊こどもが使う歯ブラシ（柄が太く、握りやすいもの） ＊1～2歳児は歯みがき事故防止用の曲がる歯ブラシなどもオススメ！ ＊仕上げみがき用歯ブラシ（小さいヘッドで毛足が短く、柄は長めのもの）	＊こどもが使う歯ブラシ（柄が太く、握りやすいもの） ＊1～2歳児は歯みがき事故防止用の曲がる歯ブラシなどもオススメ！ ＊仕上げみがき用歯ブラシ（小さいヘッドで毛足が短く、柄は長めのもの）	＊こどもが使う歯ブラシ（柄が太く、握りやすいもの） ＊1～2歳児は歯みがき事故防止用の曲がる歯ブラシなどもオススメ！ ＊仕上げみがき用歯ブラシ（小さいヘッドで毛足が短く、柄は長めのもの）	＊こどもが使う歯ブラシ（柄が太く、握りやすいもの） ＊1～2歳児は歯みがき事故防止用の曲がる歯ブラシなどもオススメ！ ＊仕上げみがき用歯ブラシ（小さいヘッドで毛足が短く、柄は長めのもの）
歯磨剤	＊年齢にあった量を歯ブラシにつけ、歯の表面全体にいきわたらせる。フッ化物濃度は900～1000ppmFを使おう！ 1～2ミリ米粒程度 5ミリグリーンピース位 ＊うがいは5～10mLの水で1回だけ！	＊年齢にあった量を歯ブラシにつけ、歯の表面全体にいきわたらせる。フッ化物濃度は900～1000ppmFを使おう！ 1～2ミリ米粒程度 5ミリグリーンピース位 ＊うがいは5～10mLの水で1回だけ！	＊年齢にあった量を歯ブラシにつけ、歯の表面全体にいきわたらせる。フッ化物濃度は900～1000ppmFを使おう！ 1～2ミリ米粒程度 5ミリグリーンピース位 ＊うがいは5～10mLの水で1回だけ！	＊年齢にあった量を歯ブラシにつけ、歯の表面全体にいきわたらせる。フッ化物濃度は900～1000ppmFを使おう！ 1～2ミリ米粒程度 5ミリグリーンピース位 ＊うがいは5～10mLの水で1回だけ！	＊年齢にあった量を歯ブラシにつけ、歯の表面全体にいきわたらせる。フッ化物濃度は900～1000ppmFを使おう！ 1～2ミリ米粒程度 5ミリグリーンピース位 ＊うがいは5～10mLの水で1回だけ！
プロケア	＊1歳になったら歯科医院デビュー（歯科健診＋フッ化物塗布）してプロによるお口のケアをスタート！ ＊3か月ごとにフッ化物塗布して歯チカラUPしよう！ ＊1歳、2歳、2歳半で利用できるフッ化物塗布券を歯科医院で使いましょう ＊1歳半と3歳児健診時には区役所でフッ化物塗布できます	＊1歳になったら歯科医院デビュー（歯科健診＋フッ化物塗布）してプロによるお口のケアをスタート！ ＊3か月ごとにフッ化物塗布して歯チカラUPしよう！ ＊1歳、2歳、2歳半で利用できるフッ化物塗布券を歯科医院で使いましょう ＊1歳半と3歳児健診時には区役所でフッ化物塗布できます	＊1歳になったら歯科医院デビュー（歯科健診＋フッ化物塗布）してプロによるお口のケアをスタート！ ＊3か月ごとにフッ化物塗布して歯チカラUPしよう！ ＊1歳、2歳、2歳半で利用できるフッ化物塗布券を歯科医院で使いましょう ＊1歳半と3歳児健診時には区役所でフッ化物塗布できます	＊1歳になったら歯科医院デビュー（歯科健診＋フッ化物塗布）してプロによるお口のケアをスタート！ ＊3か月ごとにフッ化物塗布して歯チカラUPしよう！ ＊1歳、2歳、2歳半で利用できるフッ化物塗布券を歯科医院で使いましょう ＊1歳半と3歳児健診時には区役所でフッ化物塗布できます	＊1歳になったら歯科医院デビュー（歯科健診＋フッ化物塗布）してプロによるお口のケアをスタート！ ＊3か月ごとにフッ化物塗布して歯チカラUPしよう！ ＊1歳、2歳、2歳半で利用できるフッ化物塗布券を歯科医院で使いましょう ＊1歳半と3歳児健診時には区役所でフッ化物塗布できます

（写真や二次元コードは熊本県健康づくり推進課の資料より引用）

城西わいわいクラブ



乳幼児の親子や妊娠中の人が集い、仲間づくりや情報交換をする子育てサークル。こどもの救急法の学習や健康体操、季節のイベントなどバラエティー豊かに活動中。保健師による育児相談もできます。またサークルに通うママパパたちが、校区内の高校で子育ての楽しさを語る「母子交流会」も年に数回行っています。

活動日 第2火曜 時間 10時～11時30分
場所 城西地域コミュニティセンター他
費用 100円 駐車場 あり



上熊本駅 周辺エリア

池田・花園・城西
校区

池田校区

池田すくすく・わんぱくクラブ



活動日 第4水曜 駐車場 あり
時間 10時～12時
場所 池田地域コミュニティセンター
費用 100円（※材料費が必要になることもあり）

池田校区民生児童委員協議会と京町台子育て支援センター、西区役所保健こども課の保健師が連携し、毎月、未就学児の親子と妊娠中の方の交流会を実施。子育て講話や季節の行事などを通して、親同士が情報交換をしたり、こども同士がふれあっている様子。保育士による手遊びやふれあいの遊びのレクチャー、保健師による育児相談もあります。



花園校区

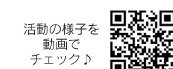
花園子育てサロン



活動日 第3水曜
時間 10時～11時30分

場所 花園まちづくりセンター他
費用 無料 駐車場 あり

ベビーマッサージや歌遊びなど親子がふれあえるイベントのほか、子育てや離乳食講話も多数企画しています。校区内にある保育園やこども園の協力のもと、手遊びなどの他、ボランティアによるお話し会も実施しています。希望者は保健師への育児相談もできます。就園前の乳幼児の親子対象ですが、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。



金峰山の麓から市街地につながる池田・花園・城西校区は、西区唯一の大学がある文教地区。上熊本駅を挟み交通の便もいい新興住宅地となっています。

指定避難所



熊本駅 周辺エリア

古町・春日・白坪
校区



春日校区

子育てサロン



活動日 月1～2回
時間 10時30分～11時30分
場所 春日地域コミュニティセンター
費用 無料 駐車場 あり



県外からの転入ママも多い春日校区。2か月ごとに発行する校区の広報誌「まちけん」や春日地域コミュニティセンターのホームページに子育て情報を載せるなど、子育て世帯への情報を発信しています。子育てサロンでは、季節のイベントや出前講座が行われる他、ママ同士がゆっくりおしゃべりをする情報交換の時間として活用されています。

春日地域
コミュニティ
センターの
HPはこちら



陸の玄関口となる熊本駅周辺は、熊本のまちに新たなにぎわいをもたらしている地域です。バスや市電、JRなど交通の便が良く、車以外のお出かけも楽しめます。

指定避難所

古町校区

いちごちゃん



活動日 第3金曜
時間 9時50分受付、10時～11時
(内容により時間の変更あり)
場所 グリーンコープ古町幼稚園内遊戯室他
費用 無料 駐車場 お問い合わせください

月1回開催される、子育て中のお母さんと子どもたちの交流の場です。お見知り会や親子リトミック、絵本の読み聞かせ、クリスマス会の他、こどもの歯の健康や救急法など、ためになるおはなし会も開催されています。校区外・転入ママパパもお気軽に参加してください。



活動の様子を
動画で
チェック♪



白坪校区

みらいくらぶ



活動日 第1・3火曜
時間 10時～11時30分
場所 白坪地域コミュニティセンター他
費用 無料 駐車場 あり



活動の様子を
動画で
チェック♪



離乳食の進め方

詳しくは
こちら



離乳開始の目安は？

- 首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れるころ
- 大人が食べるところをじっと見るようになったころ
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことは少なくなったころ



気をつけること

- はちみつ(はちみつを含む食品)は、満1歳までは使えません
- 初めての食品は、平日の午前中に1日1品、離乳食用スプーン1さじから始めます
- 月齢は目安です。個人差があるので、あせらずに



5～6か月(離乳初期)
1回食→2回食

離乳食を飲み込むこと、舌ざわり、味に慣れることが目的です。固さの目安は、なめらかにすりつぶした状態(ポタージュくらい)です。

7～8か月(離乳中期)
2回食

歯ぐきと舌を使ってモグモグでき、いろいろな素材や味、舌ざわりを体験させます。舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)が目安です。

9～11か月(離乳後期)
3回食

歯ぐきを使った「カミカミ」の練習の時期です。1日の栄養分の2/3くらいを離乳食でとれるようになります。歯ぐきでかめる固さ(肉だんごくらい)が目安です。

12～18か月(離乳完了期)
3回食

必要なエネルギーや栄養素の大部分を3回の食事とれるようになります。歯ぐきでかめる固さ(肉だんごくらい)が目安です。

三和エリア

池上・高橋・城山校区

池上、高橋、城山校区からなる三和エリア。小児科、内科、歯科医院などの医療機関があちこちに点在する他、スーパーマーケットやドラッグストア、衣料品店なども多く、暮らしやすさと便利さを兼ね備えた地域です。

指定避難所

池上・高橋・城山校区

みつばちくらぶ



池上と城山の2カ所の地域コミュニティセンターで開いているサークルです。どちらも月替わりの楽しいイベントがめじろ押し。体を思い切り動かして遊ぶ体操や手作りおもちゃ体験の他、食育や歯の健康、救急法などを教えてもらう学びの時間も設けられています。こどもたちが心待ちにしている運動会やクリスマスなど季節ごとの楽しいイベントもありますよ。

活動日 第3水曜 時間 10時～11時30分

場所 池上地域コミュニティセンター、城山地域コミュニティセンター他

費用 無料 駐車場 あり



活動の様子を動画でチェック！



防災BOOKのご案内

みなさんは日頃から災害に備えていますか？ こどもがいる場合、災害に備えるべきものも変わります。それぞれの家庭にあった備えができるよう、西区では令和4年3月に西区子育て支援ネットワーク連絡会の皆さんと協力して、「子育て世代のための西区防災BOOK」を作成しました。この機会に、わが家の備えについてご家族で考えてみてはいかがでしょうか？



詳しくは
こちら





河内・芳野校区

子育てサークルかわち



- 活動日 第3水曜(変更もあり)
- 時間 10時～11時30分
- 場所 河内公民館
- 費用 無料 駐車場 あり

ミカン畑に囲まれた高台にある河内公民館が活動場所。有明海を望む絶好のロケーションです。親子で楽しくリフレッシュしながら遊べるベビーマミーヨガや親子ピクス、音楽や楽器に触れて遊ぶ音楽療法などのイベントも企画されています。専門家による栄養や歯科のミニ講座や、高齢者施設を訪問し一緒に遊ぶなど世代間交流も行われています。



活動の様子を動画でチェック♪



「マタニティーブルー」って？

出産後、気分が落ち込んだり、理由もなく涙が出てきたり。かと思うとイライラして家族にあたってしまったり、育児が不安で寝付けなかったりすることもあります。「自分だけがだめな母親だ」と思い気持ちが滅入る人もいますが、これは出産後のホルモンのバランスの変化によるもので、一過性のことも多いようです。同じような経験をしているママはたくさんいます。一人で悩まず、地域の保健師さんなどに相談してみましょう。

西部・河内・芳野 エリア

河内・芳野校区
小島・中島校区

特産品のミカンを栽培する段々畑に囲まれた農村地、河内・芳野校区。小島・中島校区も豊かな自然に囲まれ、西には島原を望む有明海が広がる風光明媚な地域です。

指定避難所



小島校区

ぞうさんクラブ



- 活動日 第2水曜
- 時間 10時～11時30分
- 場所 小島地域コミュニティセンター他
- 費用 無料(一部実費負担) 駐車場 あり

平成9年に立ち上げられた、西区で最も古くからある子育てサークルです。隣接する小島公園に散歩に出かけたり、絵本の読み聞かせや子育て講話を楽しんだり、学びもいっぱい。ミニ運動会やクリスマスエレクトーンコンサートなど、楽しい企画もあります。近隣校区の子育てサークルと月ごとの催しが重ならないよう調整しながら運営されています。



活動の様子を動画でチェック♪



ひよこクラブ

中島校区



活動の様子を動画でチェック♪



- 活動日 第3水曜
- 時間 10時～11時30分
- 場所 中島地域コミュニティセンター他
- 費用 無料 駐車場 あり

日々子育てに頑張っているママを応援するクラブです。ここには、子育て中のママはもちろん、お孫さんを連れておばあちゃんも参加されるなどアットホームな雰囲気が特長です。もちろん、パパやおじいちゃんの参加も大歓迎。七夕飾りやお月見団子づくり、ハロウィン・クリスマスの飾りづくりを子どもたちと一緒に楽しめます。団子汁など郷土料理の料理教室もありますよ！

