

金 沢 子 育 て お 役 立 ち B O O K

【お役立ち情報カテゴリー】

マタニティ  
ベビー  
サービス  
インフォメーション

# U~mo

わくわくウーモ【安心出産編】



金沢の地で  
安心して産——も！

金 沢 市

# ご懐妊おめでとうございます

赤ちゃんがおなかにいることが分かったとき、どんな気持ちになりましたか？

期待でわくわく？ 先が想像できなくて不安？あるいは戸惑い？

どんな感情があなたの胸の中にあっても、すべて正解です。

「ちゃんと親になれるだろうか…」

そんなふうに感じているのはあなただけではありません。

だから、あわてず、あせらず。 ゆっくりと親になる準備をしていけば大丈夫。

妊娠中はあとで振り返ると **かけがえのない時間**。

どうか身体を大切に、無理をしないで、**心穏やかに** 過ごしてください。

あなたの笑顔と新しい命がこの金沢の地で輝くように  
一緒に育んでいきましょう。

制作/金沢市・子育て向上委員会

## 子育て向上委員会と金沢子育てお役立ち BOOK のこれまでの歩み

- 1998** 子育て向上委員会発足。まちにはたくさんの情報があふれているにも関わらず、地域向けの育児情報が全くなかったことから、ママ/パパ向け情報誌の制作を開始。
- 2002** 金沢市より「子育て情報誌」編集の委託を受ける。ママやパパの役に立つ情報誌を作るべく話し合いを重ね「金沢子育てお役立ち BOOK」第1版発行。2003年、2005年、2008年…と改訂のたびにスタッフの力を結集させ、よりよいものを目指して編集&制作。
- 2010** 必要な情報が必要な時期に届くよう、妊娠～出産期の「わくわくU-mo」と子育て期の「のびのびB-no」の2分冊に。
- 2015** 2012年のマイナーチェンジを経て、2015年版は念願のフルカラー！
- 2026** 2026年の子育て情報が詰まった最新号を発行。

これからも子育て中の親視点を大切にしながら、日々の子育てが楽しくなるお手伝いをしていきたいと思います。  
金沢のまちが、ママ、パパ、子どもたちの笑顔であふれますように！

子育て向上委員会/代表 長谷川 由香  
H16 ~金沢市少子化対策推進会議委員  
H25 ~金沢市子ども子育て審議会委員



本誌に掲載されている情報は、令和8年4月現在のものです。  
内容・料金などの記載事項は変更になる場合がありますので、ご了承ください。



**4** マタニティライフが始まる!

## マタニティ

Maternity life



4 マタニティ

9 ベビー

12 サービス

17 インフォメーション

20 【巻末特集】  
妊娠授乳期の食事

# 金沢の地で わくわく産——も!

**9** 赤ちゃんが生まれたら

## ベビー

Baby



**12** 子育て中の頼れる味方

## サービス

Services



**17** 子育てライフ、次のステップ

## インフォメーション

Information

# マタニティ

## マタニティライフが始まる!

「わが家に赤ちゃんがやってくる!」  
期待と不安でいっぱいのパパとママ。  
まずは妊娠届を済ませ、母子健康手帳を  
手にすることが、未来の子育ての第一歩。  
タイムリーに様々な視点から  
マタニティライフを応援します。



### 母子健康手帳・母子保健のしおり

#### まずは届け出をしましょう

妊娠の届出時に母子健康手帳が渡されます。手帳は妊娠・出産の状態、子どもの発育状況などが記録できます。金沢市に住民票のある方には、母子保健のしおりも渡されます。母子保健のしおりには乳幼児期の保健サービスの説明が記載され、妊産婦・乳幼児の各健康診査受診票も添付されています。

☎ 各福祉健康センター (P10)、  
福祉健康センター総務課 ☎ 234-5106



### 母子保健相談支援事業

妊娠中から子育てに関する相談などに対してワンストップで総合的に支援する窓口です。母子健康手帳交付時から母子保健コーディネーター（保健師）が、安心して子育て出来るよう妊娠・出産・子育てまでの切れ目ない相談に応じます。

☎ 福祉健康センター総務課 ☎ 234-5106

#### ■ワンストップ拠点

駅西福祉健康センター (西念 3-4-25)

泉野福祉健康センター (泉が丘 1-2-22)

元町福祉健康センター (元町 1-12-12)

健康政策課 (金沢市役所内)

## 伴走型妊産婦支援事業

福祉健康センターの保健師が、妊娠から出産・子育て期まで一貫して寄り添い、相談に応じます。また、妊娠した方を対象に妊婦支援給付金(妊娠時に5万円、出産後に胎児1人につき5万円)が給付されます。

☎福祉健康センター総務課 ☎234-5106



## かなざわ育みアプリ（母子健康手帳アプリ）

### ママやベビーに役立つ豊富なコンテンツ

妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートする、スマートフォン・パソコン向けのアプリです。月齢に応じた妊娠・出産・育児期に役立つ金沢市からの情報が手に入ります。お子さんの健康記録をデジタル化し、グラフ化することもできます。日記形式で日々の気付きを記録することもできます。

☎福祉健康センター総務課 ☎234-5106



マタニティ

まずは右記  
2次元コードから  
ダウンロード!!



## いしかわ中央子育てアプリ

### 子育て支援情報を上手にゲット

子育て情報に関する金沢市公式アプリケーションです。親子で参加できるイベント情報や一時預かり施設、病児保育施設などの子育て支援サービスの情報が掲載されています。かなざわ子育てすまいるクーポン(P17)はこのアプリから申請・利用ができます。お子さんが生まれたら忘れずに申請してくださいね!

☎子育て支援課 ☎220-2285



まずは右記  
2次元コードから  
ダウンロード!!



【GooglePlay】



【AppStore】





詳しい資料が  
巻末特集(P20～)  
に掲載されて  
います。

## 妊産婦健康診査

妊産婦健康診査が公費で受けられます。妊娠週数によっては、助産所(院)でも健康診査が受けられます。里帰り出産などで県外の医療機関を受診する場合でも、受診費用の一部助成を受けることができます。出産予定日以降の受診費用を1回分のみ助成します。多胎児を妊娠している場合は、予定日までに追加で受診した健診費用を5回分助成します。

### 【受診できる医療機関】

県内の妊産婦健康診査実施医療機関・助産所(院)  
 ☎ 福祉健康センター総務課 ☎ 234-5106

## 妊婦歯科健診

妊娠中は間食の増加やつわりの影響で、口腔内の歯磨きが十分にできず、むし歯にかかりやすくなります。また、ホルモンの分泌量が変化するため、歯周病にもかかりやすくなります。歯周病の悪化は、低体重児出産・早産のリスクを高めます。そして、子どものむし歯菌感染への影響もあるので、口腔内の健康を保つことは大切です。ぜひこの時期に受診しましょう。

受診時期：妊娠初期から安定期の体調のよいとき  
 受診場所：金沢市歯科医師会加入の金沢市内歯科診療所

費用：無料(母子健康手帳と母子保健のしおりを持参)  
 ☎ 健康政策課 ☎ 220-2233

## ヘルシー食生活相談

妊娠中に必要な栄養や食事について知りたい、  
 1日に何をどれだけ食べたらいいの？  
 家族の食生活について相談したいなど、栄養や食生活について管理栄養士が相談に応じます。  
 ☎ 地域保健課<要予約> ☎ 234-5102

## 妊婦相談

妊娠中の過ごし方、出産や育児、食事等について、助産師・管理栄養士・保健師が相談に応じます。  
 ☎ 各福祉健康センター(P10) <要予約>

## こころの健康相談(専門家による相談)

ストレス、イライラがずっと続いている  
 眠れない…こんなときどうしたらいいの？  
 こころの悩みについて相談に応じます。  
 ☎ 各福祉健康センター(P10) <要予約>

## 遺伝相談

遺伝に関わる気がかりや悩みについて、遺伝専門職が相談に応じます。  
 ☎ 泉野福祉健康センター(P10) <要予約>



【こころ餅って知ってる?】金沢では、お産まであと1ヶ月というころになると、赤ちゃんがころころと生まれてくるように願いを込めて、近所や親戚に丸いお餅を配る風習があります。お餅のようにころころとしたかわいらしい赤ちゃんに  
 対面できる日ももうすぐ!

## ベビースペース「hug」ハグ

### 妊婦と産後の母子の集いの場

妊婦および産後のお母さんと赤ちゃんが気軽に集まれる場を提供しています。助産師に個別相談することもできます。

同じような月齢の赤ちゃんを持つお母さん同士で情報交換をしたり、気分転換の場として利用してください。妊婦さんは、数か月後の赤ちゃんのいる生活をイメージしながら情報交換できます。

📍福祉健康センター総務課 ☎234-5106 📄無料

場所	開催日
駅西福祉健康センター	毎週水曜 13:30～15:30 ※妊娠中～生後3か月
泉野福祉健康センター	毎週月曜 13:30～15:30 ※妊娠中～生後3か月
元町福祉健康センター	毎週火曜 13:30～15:30 ※妊娠中～生後3か月
教育プラザ富樫	毎週金曜 13:30～15:30
※生後4か月～1歳未満	(夏休み期間は休止)

## まちの子育て保健室

保健師が地区の公民館等に出向き、妊婦や子育て中の保護者同士が子育ての悩みや不安を共有できる場を提供します。子育てなどに関する相談に応じたり講話も行います。開催日時や場所については、ホームページをご参照ください。

📍福祉健康センター総務課  
☎234-5106



## パパになるあなたへ

### 妊娠がわかったら…ママをしっかりサポート

妊娠中はつわりやさまざまな体の変化にともない、不調が続いたり、ホルモンバランスが変わることにより、情緒不安定になることも。そんなとき、パパの理解と共感が大切です。



ママは精神的にも身体的にもサポートが必要な時期です

大きなことでやさしく受けとめましょう(・∀・)



【ころころ餅の食べ方って!?】おめでたい「ころころ餅」ですが、もし頂くことがあった場合、このお餅の食べ方があるのです!それは、焼かずにそのまま食べること。丸いころころしたお餅は、赤ちゃんの姿にも見立てられていて、とても焼くなんてできない!という意味があるそうです。

## 多胎妊産婦サポート事業

多胎妊産婦を対象に、助産師が家庭訪問し、妊娠中の健康管理や出産のこと、母乳トラブル等の授乳に関することや産後の体調のことなどについて相談に応じます。

☎ 各福祉健康センター（P10）



出産後  
子どもを  
預けたい

### Q. 保育所、認定こども園、幼稚園を利用するには？

金沢市がおこなう「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。認定には、子どもの年齢や保育の必要性に応じて3つの区分があります。

### Q. 誰に聞いたらいい？

金沢市には保育利用支援員が常駐しています。保育所・認定こども園への入所の調整や入所までの支援など、保育サービスの利用や子育て支援の情報提供について、気軽に相談に応じてもらえます。

☎ 市／保育幼稚園課 ☎ 220-2538（専用番号）

### Q. 利用手続きは？

手続きは、直接希望の保育所・認定こども園へ申し込みしてください。申請書等は、市内各保育所・認定こども園、保育幼稚園課、各福祉健康センターにあるほか、金沢市 HP「申請・届出書ダウンロードサービス」からダウンロードすることもできます。



# ベビー

## 赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃん、誕生おめでとう。  
 出産を終えたママ、本当にお疲れ様でした。  
 パパはこれからが定番です。  
 赤ちゃんが健やかに成長できるように、  
 パパやママが日々笑顔で過ごせるように、  
 金沢市ではいろいろなサービスが  
 提供されています。



### 出生届

赤ちゃんが生まれたら、誕生日を含め 14 日以内に出生届を出しましょう。

※金沢市以外で出生届を出された方は、児童手当の申請と子ども医療関係の申請が改めて必要です。

☎市民課 ☎220-2241  
 各市民センター

### 元気に育て！赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれた全世帯に、保健師や助産師が家庭訪問しています。訪問では赤ちゃんの発育や栄養、育児の仕方、お母さんの健康などについての相談に応じます。何でも気軽にたずねてみましょう。

☎各福祉健康センター (P10)

赤ちゃんが生まれたら、「かなざわ育みアプリ (母子健康手帳アプリ)」から出生連絡票の登録をしましょう。

訪問時に「のびのび<sup>ピン</sup> B-no 金沢子育てお役立ち BOOK【すくすく子育て編】」をお渡しします。



### [ 市民センター ]

名称	所在地	電話番号
森本市民センター	南森本町又 33	258-1130
金石市民センター	金石通町 3-14	267-0001
犀川市民センター	末町 6-67-1	229-0001
安原市民センター	福増町北 1067	249-2001
額市民センター	額谷 3-1-1	298-0045
押野市民センター	八日市 2-464	241-2559
浅川市民センター	田上の里 2-3	221-3344
湊市民センター	湊 3-5-9	239-2211
泉野市民センター	泉が丘 1-2-22 (泉野福祉健康センター 1F)	242-8552
元町市民センター	元町 1-12-12 (元町福祉健康センター 1F)	252-0257
新神田市民センター	新神田 4-3-10 (金沢新神田合同庁舎 1F)	291-6266
駅西市民センター	西念 3-4-25 (駅西福祉健康センター 1F)	234-5141
本町市民センター	本町 1-5-3 (リファール 2F)	260-0365
近江町市民センター	青草町 88 (近江町いちば館 4F)	260-0250

### プチコラム

【名づけて難しい〜】名前は、親が赤ちゃんに贈る初めてのプレゼント！音から決めたい、使いたい漢字がある、生まれた季節を感じさせるものに・・・など、名づけ方もいろいろ。候補をいくつか出しておいて、生まれた後の顔を見て、決めるのもひとつ。一生ものとなる名前、ぜひ思う存分悩みましょう。

## 福祉健康センター

金沢市には3つの福祉健康センターがあり、母子健康手帳の交付や家庭訪問(元気に育て!赤ちゃん訪問)、乳幼児の健康診査・育児教室などを通し、子どもと家族の心と身体の健康を支援しています。いずれにも「金沢子ども広場」が併設され、乳幼児やママたちの集いの場としても利用されています。

あなたのお住まいの地区は

校区

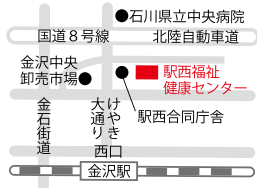
福祉健康センター

です。



### 駅西福祉健康センター

西念 3-4-25  
TEL 234-5103 FAX 234-5104



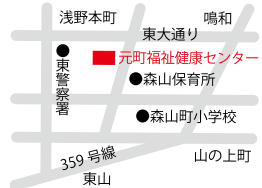
### 泉野福祉健康センター

泉が丘 1-2-22  
TEL 242-1131 FAX 242-8037



### 元町福祉健康センター

元町 1-12-12  
TEL 251-0200 FAX 251-5704



#### 【担当の校区名】

浅野川、粟崎、大浦、大野町、金石町、木曳野、鞍月、新神田、大徳、戸坂、長田町、西、緑、諸江町、安原、米丸

#### 【担当の校区名】

泉、泉野、内川、扇台、押野、犀桜、小立野、西南部、四十万、十一屋、富樫、長坂台、中村町、額、伏見台、南小立野、三馬、三和、米泉

#### 【担当の校区名】

朝霧台、浅野町、医王山、兼六、小坂、犀川、田上、千坂、中央、花園、不動寺、明成、杜の里、森本、森山町、夕日寺、湯涌

## 乳幼児健康診査（健診）について

健康診査は子どもの発育や発達の確認をしたり、成長や年齢に応じた育児の方法を知る大切な機会です。

### 集団健診

お住まいの地区（小学校区）の管内の福祉健康センターから、個別に健診案内の通知が届きます。

健診は無料で  
受けられます

### 個別健診

健診時期になりましたら、乳幼児一般健康診査受診票（母子保健のしおりにとじ込んであります）を利用して、お近くの医療機関で受けましょう。

福祉健康センター

健診場所

医療機関

個別通知

案内・通知

通知なし

2か月～3か月頃に通知

1か月児健康診査

身体計測・診察・尿検査など

身体計測・小児科診察・栄養相談・育児相談

3か月児健康診査



6か月児健康診査

身体計測・診察・尿検査など

1歳児健康診査

身体計測・診察・尿検査など

1歳5か月～1歳6か月頃に通知

身体計測・小児科診察・栄養相談・育児相談・歯科健診・歯科保健相談など

1歳6か月児健康診査



2歳児健康診査

身体計測・診察・尿検査など

3歳5か月頃に通知

身体計測・小児科診察・栄養相談・育児相談・歯科健診・歯科保健相談  
検尿・視覚検査・聴覚検査など

3歳児健康診査

受診の際には、母子健康手帳と問診票を記入してご持参ください。  
なお、ご案内日が都合悪い場合、3か月児健康診査は5か月まで、1歳6か月児健康診査は1歳11か月まで、3歳児健康診査は3歳11か月まで受診できますので、他の日程をお問い合わせください。



「個別健診」については、案内通知が届きませんので、お子さんが対象月齢（1か月・6か月・1歳・2歳・2歳6か月頃）になりましたら、石川県内の乳幼児健康診査担当医療機関で受診してください。  
里帰り出産などにより1か月児健診を石川県外の医療機関で受診される場合には、**受診料金の助成制度**があります。

# サービス

## 子育て中の頼れる味方

子育てしているとさまざまな問題に直面します。そんなとき、頼りにしていただきたい相談窓口、助成・給付金制度があります。どんな種類のものがあるか情報を把握し、状況に応じて上手に利用してみましょう。



## 子どもの急な病気や事故のときは

### 金沢広域急病センター

☎ 222-0099

西念 3-4-25 (金沢市駅西福祉健康センター内)

毎日 19:30 ~ 23:00、小児科・内科医による救急患者の初期診療がおこなわれています。

※ GW、年末年始、1月の日曜日や祝日などは診療時間に変更になります。詳しくはホームページをご覧ください。

※ 23:00 以降は自動電話応答システムにより、夜間受け入れ医療機関が案内されます。

### 小児救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 238-0099

相談時間／平日 18:00 ~ 翌朝 8:00

土曜日 13:00 ~ 翌朝 8:00

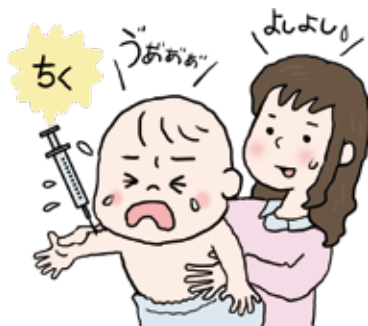
日曜日・祝日 8:00 ~ 翌朝 8:00

相談内容／子どもの急な病気に関する相談に電話でアドバイスしてくれます。

## 予防接種

生後2か月から始まる乳幼児期の定期予防接種券を冊子形式で発行しています。また、任意で受ける予防接種についても、接種費用の助成があります。

☎ 健康政策課 ☎ 220-2701  
各福祉健康センター (P10)



## 産前産後に困ったときは

### 産前・産後ヘルパー

育児や家事などを手伝ってくれる人がいない産前または出産・退院後6か月以内(多胎児の場合2年以内、3歳未満の兄弟がいる場合産後1年以内)のお母さんとその配偶者の方に、育児・家事の支援をするヘルパーの派遣がおこなわれています。

☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285

申込先 / (公財)金沢健康福祉財団

大手町3-23(金沢健康プラザ大手町) ☎ 260-0071

申込書は、子育て支援課、各福祉健康センター、金沢市HP「申請・届出書ダウンロードサービス」にあります。

### 派遣時間

9:00～17:00 1日1回(1回につき2時間)

※土日祝、年末年始除く

### 派遣回数

産前(母子健康手帳交付以降)20回まで /

出産、退院後6か月以内に20回まで

多胎児の場合、産後2年以内に50回まで / 3歳未満の兄弟がいる場合、産後1年以内に25回まで

※配偶者の産前の利用については、未就学児のお子さんがある場合のみ対象となります。

### 利用料金

生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料です。

・所得税非課税世帯 250円/回

・上記以外の世帯 1,000円/回

※利用料金が1,000円の場合は、おためしクーポン(P17)を使用すると500円になります。(産後の利用に限る)



産前・産後ヘルパーサービス利用申込(金沢市)

※電子申請には、マイナンバーカードが必要です。

### 産後ケア事業

#### 悩んだときや困ったときのサポート

育児について頼れる人がいなくて疲れている、おっぱいやミルクが足りているか不安で仕方がない、産後の体調がすぐれないなど、育児や産後の体調で困ったときに、病院などでお母さんと赤ちゃんのケアや授乳相談、育児サポートなどを受けることができます。

対象：産後1年未満の産婦とその子

利用回数：通算7日まで

#### 【自己負担金】

デイサービス型(医療機関)：3,000円/日

デイサービス型(助産院)：4,190円/日

宿泊型：15,000円/泊

(連泊の場合、1日につき7,500円加算)

訪問型：740円/日

※市民税非課税世帯及び生活保護世帯は無料

※月齢によって受け入れ可能な実施施設やサービスが異なります。

詳細はお問い合わせください。

☎ 福祉健康センター総務課 ☎ 234-5106

事前申し込みが必要です



最初は「ママ子ども不安かもしれないけど子育ては多くの人の手を借りることも大切」



## 給付金や助成制度などチェックしよう！

### 子育て支援医療費助成制度

子ども（出生～高校3年生等）が医療機関で治療を受けた際、1か月の治療費の一部が助成されます。

金沢市以外または県外で受診した場合でも、金沢市民であれば助成対象になります。

☎健康政策課 ☎220-2233

### 出産育児一時金

被保険者が出産した場合に、子ども1人につき48万8千円（\*）を支給します。妊娠12週目（85日）以降であれば、死産、流産でも支給されます。

（\*産科医療補償制度の対象となる出産については、1万2千円が加算されて支給されます。）

医療機関などで事前に手続きを行うことで、医療機関へ出産育児一時金が直接支払われる制度もあります。

☎国民健康保険の方⇒保険年金課

☎050-1792-1620（自動応答）

その他の方⇒勤務先の健康保険の事務局



### 多胎児家庭への紙おむつ等の給付

多胎児（生後3ヶ月（転入の場合は転入後3カ月）～3歳の誕生日まで）を養育する家庭を対象に、毎月1回紙おむつをご自宅に配達し、併せて子育てに関する情報の提供と見守りを行います。対象の家庭には誕生日（転入月）の2カ月後に申請のご案内をお送りします。

☎子育て支援課 ☎220-2285

### 未熟児養育医療給付

身体の発育が未熟のまま出生した乳児に対し、指定医療機関の医師が入院医療を必要と認めた場合に給付されます。（ただし、所得に応じて別途自己負担あり）

☎保健所地域保健課 ☎234-5102

### 妊娠高血圧症候群等 療養援護費の助成

妊娠高血圧症の疾病で、7日以上入院した場合、症状が認定基準にあてはまる妊産婦（妊娠中または産後10日以内）の方を対象に費用の一部が支給されます。ただし、所得制限あり。申請期限 30日以内。

☎健康政策課 ☎220-2233

### 産前産後期間の国民年金保険料免除

国民年金第1号被保険者で出産された方、出産予定の方は、届出をすることで産前産後期間（単胎妊娠：4か月間、多胎妊娠：6か月間）の国民年金保険料が免除されます。妊娠4か月（85日）以降であれば、死産、流産、早産された方も対象となります。なお、令和8年10月より、1歳未満の子を養育する国民年金第1号被保険者である父母を対象とした、新たな育児期間の保険料が免除される制度が開始される予定です。

※国民年金第1号被保険者以外の方は、お勤め先へお問い合わせください。

☎ 保険年金課 ☎ 050-1792-1620（自動応答）



### 産前産後期間の国民健康保険料免除

国民健康保険被保険者で出産された方、出産予定の方は、届出をすることで産前産後期間（単胎妊娠：4か月間、多胎妊娠：6か月間）の国民健康保険料（所得割・均等割）が免除されます。妊娠4か月（85日）以降であれば、死産、流産、早産された方も対象となります。

※届出は、出産予定日の6か月前から、保険年金課窓口、郵送又は電子申請（マイナンバーぴつたりサービス）のいずれかですることができます。

☎ 保険年金課 ☎ 050-1792-1620（自動応答）



### 育児休業給付金

雇用保険の被保険者の方が1歳未満の子を養育するために育児休業を取得した場合、一定の要件を満たすと、育児休業給付金の支給を受けることができます。一定の理由があれば、延長される場合があります。

☎ 事業主、金沢公共職業安定所雇用保険適用課 ☎ 253-3037

要件等の詳細はハローワークインターネットサービスにてご確認ください。



### 児童手当

受給者（子どもを養育している家庭の生計中心者）の住民登録地への申請が必要です。

※お子さんが出生した翌日から15日以内に申請してください。

区分	支給月額
0歳～3歳未満（第1子・第2子）	15,000円
0歳～3歳未満（第3子以降）	30,000円
3歳以上高校修了前（第1子・第2子）	10,000円
3歳以上高校修了前（第3子以降）	30,000円

☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285

### 勤労者育児休業等生活資金融資制度

育児休業や介護休業を取得した勤労者の方に、休業期間中必要な生活資金を低利で融資します。

☎ 商工労働課 ☎ 220-2193

いろいろな助成サービスがあるって！ さっそく手続きしなくちゃ



## 気軽に聞いてね

### 子育て支援コーディネーター

幼稚園・保育所・認定こども園の紹介、遊び場の紹介、さまざまな子育てサービスなど、日々の育児に必要な情報を得ることができます。子育て支援コーディネーターは、右の施設の他に、福祉健康センターのこども広場(P10)などに配置されています。

#### 子育て情報案内ルーム

教育プラザ富樫  
☎243-5910  
月～金 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

#### 子育て支援コーディネーター

城北児童会館  
☎252-6731  
火～日 10:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)



サービス

### 電話相談

『女性の健康』  
ほっとライン

220-7918

『妊娠・出産』  
ほっとライン

208-4303

『子育て』  
ほっとライン

234-3500 駅西

244-4500 泉野

251-3500 元町

『栄養』  
ほっとライン

234-1498



月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

# インフォメーション

## 子育てライフ、次のステップ

赤ちゃんとの生活が安定してきたら、行動範囲を広げてみましょう。クーポンの利用でお出かけをしたり、子育て用品のリユース、リサイクル会場へ出向いて、お得なグッズをゲットしてみるのもいいですね。



### かなざわ子育てすまいるクーポン

親子で一緒に出かけ、ふれあう時間を応援する「お出かけクーポン」、子育ての負担を軽くするためのいろいろなサービスの利用を助成する「おためしクーポン」35枚、絵本を通して親子の時間を心豊かに過ごすための「絵本交換クーポン」1枚、金沢産材を用いた木のおもちゃと交換できる「木のおもちゃ贈呈クーポン」1枚からなっています。小学校に入学するまでの間、利用できます。

<申込について>

かなざわ子育てすまいるクーポンはスマートフォンから利用申請ができます。いしかわ中央子育てアプリ(P5)をインストールし、すまいるクーポンのバーナーからご申請ください。

詳しくはこちら



☎ 子育て支援課 ☎ 220-2285

対象者：市内在住の未就学児の保護者

※お子さんが生まれた後に申請してください。

#### お出かけクーポン

「お出かけ」するとき親子での利用が無料になります。



#### 絵本交換クーポン

対象の絵本の中から1冊が無料になります。



#### おためしクーポン

利用の最初の1時間が「おためし」として無料になります。

※使用は1日1枚限り



#### 木のおもちゃ贈呈クーポン

金沢産材の木のおもちゃと交換できます。



※有効期限は対象のお子さんの満1歳の誕生日の前日までとなります。

### はじめまして絵本事業

絵本を介して培った親子の絆は、生涯子どもの心に組み込まれることでしょう。3か月児健康診査の際に、読み聞かせスタッフがひとりひとりに絵本の読み聞かせをしてくれます。お帰りに3種類の絵本の中から好きな1冊をプレゼント！

☎ 玉川こども図書館 ☎ 262-0415



## 育児用品リユース市・リユースフェア

成長とともに短期間で不用となる育児・子ども用品（衣類やおもちゃ等）を回収し、無料で提供しています。日程等詳細は直接お問い合わせください。

会場：戸室リサイクルプラザ（戸室新保ハ 604）他

☎ごみ減量推進課 ☎220-2302



### めだか親子教室

4 か月～1 歳 0 か月の子どもとその保護者を対象に子どももママもほっとする居場所を提供します。専門講師によるベビーマッサージ、親子ヨガなどが学べます。どの教室も全5回開催され、2期に分けて募集されます。

	前期	後期
開催時期	5～9月	10～2月
募集対象（生まれ）	4/2～12/31	10/1～6/30
募集時期	3月	8月

会場	曜日	住所
城北児童会館	火、木	小坂町西 8-11
教育プラザ富樫	火、水、金	富樫 3-10-1
元町福祉健康センター	火	元町 1-12-12

☎城北児童会館

☎251-0444

全5回 10:00～11:15

1会場につき親子10組程度

### 育児用品リサイクルショップ

育児用品に特化したフリーマーケットを開催。衣服や玩具だけでなく、チャイルドシートなどの大型品も扱っています。出店者も毎回募集。不定期開催のため、会場・日時・応募方法は以下 URL にて最新情報をご確認ください。

☎(公財) いしかわ結婚・子育て支援財団 ☎255-1543

URL：<https://www.i-oyacom.net/recycleshop/>



母乳には、赤ちゃんがすぐ  
 すぐ育つために必要な**栄養素**がバランス  
 よく含まれており、赤ちゃんの体に負担をかけず  
 消化・吸収されます。また、母乳には病気に対する**抵抗**  
**力**をつける物質も多く含まれており、お母さんから  
 赤ちゃんへの素晴らしい贈りものです。授乳の際には、  
 お母さんの腕にしっかりと抱かれることで赤ちゃん  
 は**安心**し、お母さんを**信頼**する心も芽生  
 えます。



母乳に関して心配なことや知りたいことがあるときは、  
 産婦人科の母乳外来や助産所（院）などに相談しましょう

また、母乳には**産後の**  
**お母さんの回復を早める効果**が  
 あるとも言われています。抱っこして、目を  
 見て、語りかけながらおっぱいを飲ませる…母乳  
 育児は、**お母さんと赤ちゃんの絆**をより深め  
 てくれることでしょうか。母乳を与えることができ  
 る、**ほんの限られた期間をうんと楽し**  
**みましょう。**

…とは言っても、**お母さ**  
**んの体調や、赤ちゃんの個性**に  
 よっては、母乳育児が難しい場合もありま  
 す。また「何が何でも母乳でなければいけない」  
 という思いがストレスになることもあるでしょう。  
 そのような時には、**肩の力を抜いて**上手に  
 粉ミルクを利用するのも1つの考え方  
 すね。

助産所名	住 所	電話番号	電話 訪問 来所
あじさい助産院	玉鉾 2 丁目	090-7013-4274	○ ○ ○
しらうめ助産院	泉野町 3 丁目	080-4549-5360	○ ○ ○
信助産院	高尾南	090-2836-9719	○ ○ -
たらちね助産院	七ッ屋二 5-1	090-3294-7076	○ - ○
たんぼぼ助産院	三口新町 2	090-4328-4272	○ ○ -
ひまわり助産院	泉野出町 4-13-22	090-2128-0727	○ ○ ○
母乳育児サポート美芳助産院	新神田 3 丁目	090-4325-1656	- - ○
まゆみ助産院	割出町 342-6	090-7744-9913	○ ○ ○
森木真美母乳育児相談室	笠舞 2-20-16	090-2124-4108	- - ○

※令和 8 年 4 月 1 日現在の施設

子育て・女性健康支援センター石川では、妊娠・出産・母乳・育児に関して、助産師による無料電話相談、来所・訪問相談（有料・要予約）をおこなっています。金沢地区以外の県内の情報は、石川県助産師会ホームページをご覧ください。

子育て女性健康支援センター石川  
 無料電話相談 ☎080-3740-4512  
 (月～金 10:00～15:00)  
 URL: <http://ishikawa-midwife.com/>



【ひとりて悩まないで】初めての育児、慣れない育児で落ち込みがちになるママもいます。どうしても気が晴れない・・・そんなときは医師や保健師、助産師に気軽に相談を。ひとりて悩みを抱えないで。ママもパパも赤ちゃんも、みんなが笑顔になれますように。

# 妊娠 授乳期 赤ちゃんとお母さんのために大切な栄養

お腹の赤ちゃんの成長には、胎盤がとても重要な働きをしています。

赤ちゃんはお母さんの胎盤をとおして、

必要な栄養素や酸素をもらい、老廃物などを送り出しています。

また、胎盤は妊娠が順調に進むようにホルモンも作っています。

丈夫な胎盤を作るためには、お母さんの食事や適切な体重管理などの健康管理が大切です。

## 葉酸をとりましょう

胎児の神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期までの葉酸の摂取が重要です。

### 葉酸の1日推奨量

妊娠初期	妊娠中期・後期	授乳期
240 μg	480 μg	340 μg

※妊娠初期は、通常の食品以外の食品（サプリメント等）から400 μg / 日摂取することが望ましい。

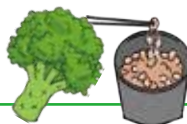
### 1日の推奨量（中・後期）をとるための組み合わせ例

- ほうれん草のおひたし（小鉢1皿）
- 小松菜の炒め物（1皿）
- 納豆（1パック）
- ブロッコリーのサラダ（2房）
- いちご（5粒）



### 【葉酸を多く含む食品】

食品名	分量 (g)	目安量	葉酸含有量 (μg)
ほうれん草	100	1/2 束	210
小松菜	100	1/2 束	110
アスパラガス	60	3 本	110
ブロッコリー	50	3 房	110
いちご	75	中 5 粒	68
納豆	40	1 パック	52
大豆（乾燥）	25	1/6 カップ	65
牛レバー※	50	小 3 切れ	500



## 貧血予防のために

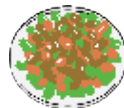
妊娠中は血液量が増加するため、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。1日3食、毎食主食、主菜、副菜をそろえ、鉄の多い食品を食べましょう。

### 鉄の1日推奨量

妊娠初期	妊娠中期・後期	授乳期
8.5 mg	14.5 mg	8.0 mg

### 1日の推奨量（中・後期）をとるための組み合わせ例

- ほうれん草とあさりの煮浸し（小鉢1皿）
- 牛もも肉と小松菜の炒め物（1皿）
- ゆで卵（1個）
- 納豆（1パック）



### 【鉄を多く含む食品】

食品名	分量 (g)	目安量	鉄含有量 (mg)
牛もも肉（赤身）	50	小 3 切れ	1.4
まぐろ	50	小 3 切れ	1.0
卵	60	L サイズ 1 個	0.9
あさり（水煮）	20	1/4 缶	6.0
大豆（乾燥）	25	1/6 カップ	1.7
納豆	40	1 パック	1.3
小松菜	100	1/2 束	2.8
ほうれん草	100	1/2 束	2.0
牛レバー※	50	小 3 切れ	2.0



## 妊娠高血圧症候群の予防として

バランスの良い食事を心がけ、適正な体重増加を守ることが大切です。食塩は1日 6.5g 未満とし、料理の味付けは、薄味にしましょう。

### 食塩の1日目標量

成人女性……………6.5g 未満



### 【調味料の食塩量】

調味料	分量 (g)	目安量	食塩相当量 (g)
塩	6	小さじ1	6
しょうゆ (濃口・淡口)	18	大さじ1	2.6~2.9
みそ	18	大さじ1	2.2
だしの素顆粒	4	小さじ1	1.6

### 【料理や食品の塩分量】



食品等	目安量	食塩相当量 (g)
みそ汁	お椀1杯	1.2
麺類	どんぶり1杯	5~8
カレーライス	1人前1皿	4.3
にぎり寿司	10貫	4.0
食パン	5枚切1枚	1.0
ウインナー	2本	1.0
塩鮭	小1切れ	0.7
スライスチーズ	1枚	0.5

## 減塩の工夫

1. 食塩の多い食品や料理の取り過ぎに注意しましょう。
2. めん類の汁は残しましょう。  
(全部残せば2~3gの節塩)
3. しょうゆや塩はむやみにつけないようにしましょう。
4. 香りの強い野菜や香辛料、ごま、のり等風味を生かして調味料を減らしましょう。
5. 外食や加工食品には目に見えない食塩が多く含まれているので控えめにしましょう。



妊娠  
授乳期

# 1日に何をどれだけ食べたらいいの？

## ▶成人女性（非妊娠期）のエネルギー量 一日 1,700kcal の例

18～29歳 身体活動レベル1（生活の大部分が座位で、静かな活動が中心の場合）

何を (食品)	主食	牛乳・ 乳製品	主 菜			
	穀類		卵	魚介類・肉類		大豆製品
どれだけ 非妊娠期 (1,700kcal)	750kcal	160kcal	80kcal	合わせて 160kcal		80kcal
	ごはん 1食 150g ×3食	牛乳 200ml	卵 60g Lサイズ1個	さけ 60g 1/2切れ	豚もも 70g 薄切り3枚	絹豆腐 150g 1/2丁
食品の 基本となる量	ごはん 100g	牛乳 100ml	※コレステロール が高い人は 半分量	さけ 60g	豚もも 70g	絹豆腐 1/2丁
他の食品に 置き換えると…	おにぎり 1個 食パン 60g 6枚切り1枚 ゆでうどん 160g 3/4玉	無糖ヨーグルト 100ml チーズ 20g	その分 大豆製品 絹豆腐 1/4丁増	あじ 70g 1尾 かれい 100g 1枚	鶏胸皮なし ささみ 80g ロースハム 40g 2枚	納豆 40g 1パック きな粉 15g 大さじ2 厚揚げ 60g 1/4枚

## ▶妊娠・授乳期の追加量（非妊娠期の食事に追加する量の目安です。妊娠・授乳に伴い、必要栄養量が増えます。）

追加食品は一例です。食品分類の中で他の食品に置き換えることができます。

妊娠中の健康状態により、食品の量を変更するなど、配慮が必要な場合があります。

妊娠 0～13週 +50kcal▶1,750kcal	ごはん 1食 10g×3食	—	—	—	—	—
妊娠 14～27週 +250kcal▶1,950kcal	ごはん 1食 30g×3食	—	—	—	—	—
妊娠 28～39週 +450kcal▶2,150kcal	ごはん 1食 40g×3食	牛乳	—	さけ 60g		絹豆腐 75g 1/4丁
授乳期 +350kcal▶2,050kcal	ごはん 1食 20g×3食		—	1/2切れ		

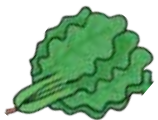
一日に必要なエネルギー量は、年齢や体格、活動量などで変わります。  
ご自身の食事を確認したい場合は、お近くの福祉健康センター (P10) へお問い合わせください。

副 菜		果物	調味料		
野菜類			砂糖類	油脂類 種実類	
80kcal		80kcal	80kcal	150kcal	
緑黄色 150g 以上	淡色 250g 以上	じゃがいも 100g 中1個	バナナ 100g 小1本	砂糖 20g 大さじ2	油 17g 大さじ1弱

合わせて 400g を目標に

じゃがいも 100g	バナナ 小1本	砂糖 10g 大さじ1	油 10g 大さじ1弱
---------------	------------	----------------	----------------

にんじん ほうれん草 小松菜 など	キャベツ 大根 きゅうり など	かぼちゃ 90g れんこん 120g	りんご 150g 中 1/2 個	みりん 大さじ1	バター 大さじ1
海藻・きのこ・こんにゃく類			みかん 中2個	ジャム 大さじ 2/3	マヨネーズ 大さじ1弱
わかめ	椎茸	しらたき			ごま大さじ2



バランスの  
良い食事をも  
心がけましょう

—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
緑黄色 100g	—	—	バナナ 50g 小 1/2 本	—	—
—	—	—	—	—	—





## Web - ウェブで情報ゲット -

### ▶子育てお役立ちウェブ **B~no**

金沢 子育て



本誌わくわくウーモに掲載してある情報はウェブでも閲覧が可能です。  
さらに詳しい内容・最新情報が掲載されているので、要チェック！  
<https://www.kanazawa-kosodate.net>

## Application - アプリで健康管理・情報ゲット -



### ▶かなざわ育みアプリ

妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートする、スマートフォン・パソコン向けのアプリです。妊娠・出産・育児期に役立つ金沢市からの情報も手に入ります。



### ▶いしかわ中央子育てアプリ

イベント情報や子育て支援サービスの情報が検索できます。子育てクーポンの申請・利用も可能です。



【GooglePlay】

【AppStore】

## Telephone - 電話で相談 -

### ▶ほっとライン

妊娠、出産、育児、女性の健康に関する様々な疑問や悩みについて、母子保健コーディネーター（保健師）、管理栄養士が相談に応じてくれます。

- 月～金 8:30～17:00
- 祝日、年末年始を除く

【相談内容別にほっとラインが開設されています】



子育て

駅西  
泉野  
元町

**076-234-3500**  
FAX 234-5104

**076-244-4500**  
FAX 242-8037

**076-251-3500**  
FAX 251-5704

女性の健康

**076-220-7918**

妊娠・出産

**076-208-4303**

栄養

**076-234-1498**

**相談無料・秘密厳守**

赤ちゃんが生まれたら

# ウーモの次はビーノ

「赤ちゃん訪問時」に  
無料配布される情報誌です  
(P9 参照)

金沢子育てお役立ち BOOK  
【のびのびビーノ】  
すくすく子育て編

子連れスポットから、保育所・認定こども園、幼稚園、相談、体験、参加など、コンテンツが満載！

令和8年（2026年）3月発行

発行：金沢市子ども未来局子育て支援課 〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号

TEL：076-220-2285 FAX：076-220-2360 E mail：kosodate@city.kanazawa.lg.jp

編集：子育て向上委員会



本誌に掲載されている情報は、令和8年4月現在のものです。

内容・料金などの記載事項は変更になる場合がありますのでご了承ください。