



長崎市における地域の子育て支援情報



長崎市の産後支援や民間のサポート等について、長崎 Baby・Kids LOVERS 塾で調査したものを紹介します。

産前・産後の身体及び精神のケア

授乳の悩み

- ・おっぱいの出方 ・授乳が大変 ・乳腺炎



■市の産後ケア事業の委託施設

- ・指定の産婦人科医院と助産院
(助成対象施設はイーカオに掲載)

■市の妊産婦、新生児(乳児)訪問



対象：妊産婦、産後2か月までのお母さんと赤ちゃん(産後2か月過ぎている場合も相談可)

費用：無料

←専用フォームからお申込みいただけます。

<https://www.city.nagasaki.lg.jp/enquete/e000416.html>

ココロとカラダのケア

- ・ストレス ・精神的に落ち込む ・不安感
- ・涙が出る ・産後うつ ・ママ友が欲しい
- ・肩こり、腰痛 ・恥骨痛 ・骨盤の歪み
- ・背部痛 ・股関節痛 ・歩行時の不安定さ

ママのココロとカラダを整える
ママ同士の交流の場

■ヨガ・産後ケア教室

- ・ヨガ教室 LULULUYOGA (水町よしこ)
- ・ヨガ教室 山口ひろこ
- ・ヨガ教室 REALYOGA (岡本亜紀)
- ・ヨガ教室 柿田結香
- ・バランスボールエクササイズ Smile Life Park



■整体院・接骨院

子連れOK!プロの手の施術

- ・Evol ・やわら整体院 ・みやざき接骨院
- ・いな接骨院 ・翔接骨院
- ・かわな鍼灸整骨院 ・誠心鍼灸接骨院



整体院やヨガ教室などはInstagram
のアンケートをもとに記載しております

子どもの世話

- ・赤ちゃんの成長について・沐浴の不安
- ・寝かしつけ、抱っこ ・離乳食について

■産婦・新生児～乳児訪問

■こんにちは赤ちゃん訪問

■オンライン相談(イーカオに掲載)



- ・各子育て支援センター実施の教室等
- ・にこにこ学級、すくすく学級
- ・虫歯予防教室 ・離乳食教室
- ・ツインズ広場 など



←各種教室の詳細はイーカオ
からご確認いただけます。

<https://ekao-ng.jp/know/class/>

一時預かり

- ・子どもが病気だが仕事が休めない
- ・ママの病気、通院 ・冠婚葬祭

事前登録や面談
必要なサービスあり
ご利用前にご確認を

■病児・病後児保育

■一時預かり(一時保育)

【病児・病後児保育施設↓】

- ・あひるっころム(江戸町)
- ・にこにこルーム(本原町)
- ・ボンクラージュ(弁天町)
- ・あおむし(かき道)
- ・クローバー(滑石)



※一時預かり施設は3ページ参照



←病児・病後保育施設の詳細は
イーカオからご確認いただけます。

<https://ekao-ng.jp/know/keep/illness-childcare/>

【UKAWA PHOTO】

お宮参り、バースデー、七五三、ウェディングなど様々な撮影を行っている長崎市鍛冶屋町にあるフォトスタジオです。





一時預かりについて



一時預かりとは・・・



認定こども園や保育所などが保護者の病気・冠婚葬祭・リフレッシュなどのために、家庭で保育が困難になった児童を一時的に預かります。

公式 Instagram ではフォロワーさんに向けて一時預かりについての実態調査を行いました！

利用したママ達からはこのような意見が…

- 一時預かりの情報が分かりづらい
- 最新の情報が知りたい
- 料金の記載がなく、電話をかけるしかない

「とても助かった」という声もある一方で、一時預かりを利用する際の不便さや、最新の情報が欲しいという声も多くいただきました。



一時預かりを利用する時に早く正確な情報があるといいな…

そこで

長崎 Baby・Kids LOVERS 塾では一時預かり事業を行っている園へ事業内容の調査を実施しました！

調査内容の記入例→

公開許可を得た53施設をイーカオにて掲載させていただきました。詳細情報はこちらのQRコードからご覧いただけます↓



【一時保育とりまとめ集】

アクセスしてね♡



園の基本情報	園名	●●保育園	
	所在地	長崎市●●町 1-2-3	
	※園名のみ選択		
	開園時間	8:30~17:00	
	電話番号	095-123-4567	
一時預かりの情報	事業内容	(1)保護者の仕事の日にお預かりします。(2)保護者の通院や家族の看病のため、一時的に保育を必要とする場合にお預かりします。(3)私的理由による保育・子どもと離れリフレッシュしたい時、町内会の行事や学校参観日の時、冠婚葬祭のときにお預かりします。 ※コロナ感染症のために、一時預かり保育を制限しています。	
	利用可能日	月曜日～金曜日	
	利用可能時間	9:00～17:00	
	利用料金	・3歳未満児 1時間400円1日 3,200円 ○給食費別途 1歳(100円) ・3歳以上児 1時間250円1日 2,000円 2歳(200円) ☆利用料は預ける日の終了後にお支払いください。 3歳以上(280円)	
	対象年齢	1歳児から就学前のお子様をお預かりします。 (病児、病気回復期の乳幼児は対象外)	
	申し込み条件	保護者が冠婚葬祭や通院、リフレッシュなど必要なとき	
	※記入してください	申し込み方法	事前に電話で確認を。その後、手続きと面接をお受けください。
		受付時間	8:30～17:00
		申し込み期限	電話で、ご相談ください。
		週、もしくは月の利用限度日数	1ヶ月に13日間(週3日程度)まで
	必要書類	一時預かり事業利用申込書(兼保育児童台帳)	
	緊急の場合の対応	電話で、ご相談ください。	
	病児保育の有無	無 ※病児及び回復期の乳幼児は不可	
	持参するもの	・着替え(洋服上下・肌着・パンツ・紙パンツを3～5組年齢による) ・おしぼり3枚(1歳児)手拭きタオル1枚・レジ袋2枚(汚れもの入れ)	
	駐車場の有無	無	

【にじいろのおうち】

助産師による抱っこ紐×ベビマ講座



長崎市の幼稚園・保育所・認定こども園の子育て支援事業について

幼稚園・保育所・認定こども園の子育て支援事業とは…

すべての子育て家庭を対象に、子育て相談や親子交流・情報提供の場などを提供しています。すべての認定こども園では子育て支援が必須となっています。



月齢別の会もあるのでママ達の情報交換もできるよ♡

園庭開放やお遊び会だけではなく季節ごとのイベントもたくさん♪
家庭でできない遊びを体験できます。様々な取り組みがあるので、お近くの認定こども園へご確認ください！

子育て支援年間スケジュール例↓

5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<ul style="list-style-type: none"> 母の日 こどもの日 夏祭り 七夕 水遊び 			<ul style="list-style-type: none"> お月見 運動会 ハロウィン 	<ul style="list-style-type: none"> 七五三 どんぐり遊び 芋掘り 焼き芋会 		<ul style="list-style-type: none"> クリスマス会 	<ul style="list-style-type: none"> 凧作り 餅つき かるた遊び 豆まき バレンタイン 		

実際の子育て支援の様子 (@nagasaki_baby_kids_lovers Instagram より) 子育て支援の詳しい様子はInstagramでチェックしてね♡



長崎市の子育て支援事業等の詳細は **子育てお役立ちリンク集**で確認できます！
イーカオにも掲載させていただきます。



【子育てお役立ちリンク集】

現役ママたちが選んだ実際に欲しい情報を取りまとめたリンク集です

子育て相談やおでかけスポット等
子育てに役立つ情報が満載♪

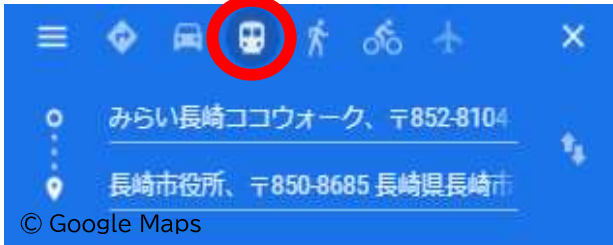


長崎市路面電車 & 長崎バスお役立ち情報



グーグルマップで行き方が分かる!

最寄りの電停やバス停が分からなくても大丈夫!
目的地を入力して電車のマークの公共交通機関を選べば丸わかり◎途中の徒歩ルートや、運賃も教えてくれます。



長崎バスモバイルで乗り場が分かる!

バス停の表記が同じなのに、行き先・乗り場が違って迷ってしまう…。

そんなときは長崎バスモバイルで検索!



長崎バスモバイル内 [5] お役立ち情報から中心部バス停乗り場案内をチェック!

ベビーカーで路面電車やバスに乗っても大丈夫!

基本的には路面電車もバスも、乗車の際にベビーカーをたたまず乗車してOK!

ただしどちらの在来車も、出入口の段差が大きい車両が長崎には多いため、そのまま乗車するのは非現実的…。混雑する時間帯を避け、路面電車の低床車両やノンステップバス・ワンステップバスの利用がおすすめです。

長崎バスのバリアフリーバス調べ方

「ノンステップやワンステップのバスがいい!」と思っても、長崎バスでは、それらが走る路線や時間帯の掲載はありません…。でも大丈夫!毎日午後には、どの車両がいつ・どこを走るか決まるため、各営業所へ電話をすれば利用したいバス情報を教えてもらえます◎

子ども運賃などお役立ち情報満載HPはこちら!



路面電車低床車両の調べ方

ダイヤが確定しているのは1車両のみ。

時刻表だけ見ると、低床車を利用できる機会はとても少なく感じます…。

でも実はもっと走っています!

路面電車低床車運行情報等提供サービス

NAGASAKI LRT NAVIGATOR



「ドコネ」をチェックすれば、低床車がどこを走行中かリアルタイムで確認できます!時刻表に無い時間帯も走っている所以要チェック。ドコネで検索!

超低床車両

3000形



5000形



一部電停がバリアフリー非対応のため、ベビーカー等で利用しにくい電停があります。目的地から近くても前後の電停で乗降する方が楽な場合も!!要チェックです◎

◆長崎駅前・諏訪神社・宝町→階段を使う必要あり。◆観光通・思案橋→電停ホーム幅が狭い。

【株式会社 石丸文行堂】

ランドセル・入学準備はお任せください。ぶんちゃんランドでは、小さなお子さまも安心して遊べます。



子連れ3大要素（遊具・トイレ・駐車場）のある公園

子育て真っ最中のママさんにおすすめしたい、県内の公園を集めました！新しくできた話題の new スポットや遊具、そして子連れでも安心な充実施設を分かりやすく紹介します。みんなと一緒にピクニックや運動で公園を楽しもう♪



NEW

長崎市

えがわ運動公園

長崎市末石町139-1

- 新遊具追加!
- 大型複合遊具やローラー滑り台
- キレイな川で水遊び
(深くないから小さい子も◎)
- 多目的トイレ
- おむつ交換台有
- 駐車場P 約 70 台



施設充実

長崎市

出雲近隣公園

長崎市出雲1丁目4-223-1

- 大型遊具、運動場併設
- 低年齢児・幼児向けの2種類の遊具有
- 大人も楽しめる
ストレッチ遊具完備
- 多目的トイレ
- おむつ交換台有
- 長崎の絶景を一望!
- 駐車場P 17 台



NEW

波佐見町

HIROPPA/ヒロツパ

東彼杵郡波佐見町湯無田郷682
☎ 0956-37-8666

- 2021年10月 open
- ベビーカー、ペット可
- おむつ交換台、ベビーカープ
- 子供用便座、授乳室有
- オストメイト
(人工肛門) 対応
- 週末にはイベントも有
- 駐車場P 約 70 台



施設充実

長崎市

長崎街道 中里ふれあい公園

長崎市中里町 国道34号線
「船石入口」交差点より徒歩6分

- ベビーカープ設置
- 簡易バリアフリートイレ
- 多目的広場、遊具広場
- 小さい子から大きい子まで
楽しめるアスレチック
- 展望台有
(スロープでベビーカー可)
- 駐車場P 約 10 台



【yutte 産前産後ケアと子育てママサポート】

産前産後や子育てのサポートが得られないママを訪問し、ご希望に応じたサービスをお届けします。

