

北区子育てガイドブック
フリーペーパー

MaMaKiTa

2020
Vol.10

ままKi



ママのおすすめ
情報満載!





目次

- はじめに2
- ベビーマグ・抱っこ紐・チャイルドシート3
- 新庁舎の子連れ情報6
- 子どもと遊べる、おでかけ公園スポット!7
- 「一人っ子はかわいそうなの？」10
子育て奮闘中のお母さんへ
- ママと子どもだけの日は何してる?13
- わくわくマップ15
- 親子で行ける飲食店17
- 年齢別推薦図書19
- 子連れでリフレッシュできる場所22
- 悩んだら相談してみませんか?25
- 出産病院を決めた理由26
- 病児・病後児保育サービス27
- 病後児保育施設のご案内28
- 救急病院・北区のイベント29
- 編集後記30



はじめに

平成から新しい年号、令和の時代となり、子育て情報誌ままKiTaは記念すべきVol.10の発行の運びとなりました。

2020東京オリンピックの年、子どもたちが未来にたくさんの夢や希望を持ち、輝いて育つ時代を作っていきたいものです。

子どもたちを育てるよりよい環境づくりをするためにも、私たちが地域を知り、視野を広げ、たくさんの人の中で育てることが大切だと言われています。健やかな成長を願い、子どもたちにとって「最善の利益」が得られるように....子どもたちの笑顔は、ママの笑顔、家族の笑顔、社会の笑顔になる様に願います。

今回は、ママのリフレッシュや子育てグッズ、公園などの情報を集めたり北区を知る機会となってほしいです。

自分に必要なことや、知ってて良かったと思えるようなことが満載です。お役立ていただけたら幸いです。



ママ達に聞きました!



ベビーマグや水筒の管理方法
購入時に気を付けること

抱っこ紐・チャイルドシート
購入時に気を付けること



ベビーマグ



消毒は、煮沸、電子レンジ、薬剤 etc 様々な方法に対応しているものが便利。

洗いやすいものが良い。 →パーツは少ない方が良い。

ストローやパッキン等だけでも買い替えられるものが便利。

小さな子どもが握りやすく、一人で持てるように軽重視。
→落としたり、投げたりすることがある。

安いものでも OK。

早くコップデビューさせた方があとから楽。

成長に合わせて段階的にスパウトやストローを変えられるものは便利。

子どもの好きなキャラクターにしてあげると興味を持って、抵抗なく飲んでくれた。

少し大きくなってくると、360度どこから吸っても飲めて、
倒しても中身がこぼれないものが便利だった。コップ飲みの練習にもなる。

カバンに入れたり、逆さまにしたり、振ったりしても漏れてこないものが良い。



E社

安定感があるE社のものは、大きい子でも安心。
腰ベルトに支えのクッションが付いていて、腰の負担が軽減されて良い。
口元に当たるベルト部分は、ベルトカバーを付けるのがオススメ。
ただし、大きくて持ち運びはかさ張るのが難点。



抱っこ紐



B社

前抱っこからおんぶに替えるときに、隙間から滑り落ちる心配なし。
外すときは簡単で、抱っこで寝た時に下ろすのが楽。
コートを着ている時、脱がなくても抱っこしたり下ろしたりできるので楽。
欠点は、装着時に止める箇所が多く、腰ベルトがない。
こちらも大きく、持ち運びの際はかさ張ります。



メッシュ素材だと蒸れなくて良い。洗濯してもすぐ乾く。

腰ベルトがない物を、二人目妊娠中は使っていました。

昔ながらのバテン紐。通して縛るだけだから楽チン。使いやすい。

大きくなると、ヒップシート付は楽。

軽くて小さくたためるものは、ちょっとしたお出かけに最適。

購入は産後でも十分。



ママ達に聞きました!

長く使えるように4歳まで使えるものを購入。
→途中でジュニアシートに替える方が多いので、そこを視野に入れて購入すると良い。

回転式は便利だった。重い子は尚更。

長時間移動することが多い場合、ベッド型に変形できるタイプがオススメです。
おむつ替えもしやすい。



チャイルドシート



カバーが取り外し可能でまるごと洗えるものは衛生的。

取り付けが簡単なものは、別の車に乗せ換えるのが楽。



総評

抱っこ紐・・・

全体的に、肩や腰が楽なものが良いという方が多い。
ただ、たたんでも大きく持ち運びに不便なので、いくつかの抱っこ紐を使い分ける方もいる。産後でも間に合います!
自分の体に合ったもの、装着のしやすさ、抱っこしたり下ろしたりのしやすさ等、体感してから購入すると良い。

チャイルドシート・・・

回転式は便利だという意見が結構多かった。
ただ、スライドドアなのかそうでないのか等、回転式が必ず便利かどうかは自分の車にもよる。
長距離移動が多いならベッドタイプに出来るもの、頻繁に乗せ替えることがあるなら取り外しが簡単なもの等、ライフスタイルを考えた選択も必要。



気になる
新しい

聞いてきました!!

北 区 役 所 新 庁 舎 !!

北区役所の担当者にお聞きしました

(令和3年2~3月オープン予定)

北区役所新庁舎について



交流スペース

区役所の閉まっている土日・夜間も利用できます。3階の公民館や、周辺施設へ行く際の待ち合わせなどにご利用ください。

小さなキッズスペースがあるほか、手洗い場があり、休憩スペースには飲食物の持込みもできます。

親子のための設備

個室の授乳室を各階に設置します。おむつの交換は授乳室のほか、多目的トイレも使用できます。

男女トイレには子ども用手洗い、ベビーキープ、補助便座を設置します。



北区役所 新庁舎へのアクセス



(電車) JR豊栄駅南口 徒歩11分

(新潟交通バス)「葛塚仲町」 徒歩5~8分

(区バス・おらってのバス)「北区文化会館」 徒歩0分

※停留所名は変更となる場合があります。

子どもと遊べる、おでかけ公園スポット!

松浜地区 南浜地区 濁川地区 早通地区 長浦地区 葛塚地区



【葛塚地区】

16頁
MAP

1 豊栄ひまわり公園

住所：北区柳原2丁目7番1

- 幼児から楽しく遊べる公園!
- 木製の大きな遊具があります!
- 動物のシーソーがあります!



遊 休



MAP



MAP

【葛塚地区】

16頁
MAP

2 さくら公園

住所：北区白新町4丁目54番1

- 幼児から遊べる遊具やトンネルがあります!
- オムツ替えシートが男女に設置してあります!
- 4人で乗れる動物のシーソーがあります!



WC 遊 休 *



MAP

【葛塚地区】

16頁
MAP

しょうじゃく 3 正尺公園

住所：北区葛塚字正尺4778番地

- 小学生から遊べる遊具があります!
- 石で作られている大きなすべり台があります!
- トンネルもあります!



WC 遊 休



MAP

【葛塚地区】

16頁
MAP

4 豊栄南運動公園

住所：北区嘉山493番地

- なんと! 相撲の土俵があります!
- 駐車場が広いです!
- 周辺には総合体育館とグラウンドがあります!



WC 遊 P 休 *



MAP

【葛塚地区】

16頁
MAP

5 中嘉山公園

住所：北区嘉山4丁目6番1

- 幼児が遊べる遊具があります!
- 小高い丘があります!
- 紅葉の落ち葉のじゅうたんが気持ちいいです!



WC 遊 休 *



MAP



子どもと遊べる、おでかけ公園スポット!



【太夫浜地区】

15頁
MAP **6**

太夫浜運動公園

住所：北区太夫浜3900-2

- 幼児から遊べる遊具、健康遊具があります!
- バスケットなどのスポーツのできる公園です!
- 同じ敷地内に天然芝のコートが2面あります!
- 見晴らしの良い公園です!



WC 遊 P 休



MAP

【南浜地区】

16頁
MAP **7**

県立鳥見緑地

住所：北区鳥見町山興野字山之辺 2645-1
(管理事務所)

URL:<http://www.shimami-seiro.com/>

- とーっても広い公園!珍しい遊具があります!
- 家から持ってきた遊具でも遊べます!
- お花見や紅葉など季節が楽しめる公園!
- 幼児から小学生まで楽しめます!



WC 遊 P 自 休 *



MAP

【濁川地区】

15頁
MAP **8**

濁川公園

住所：北区濁川686番地1

- 大きな池と庭園があり鯉やザリガニがいます!
- 木陰がたくさんあるので強い日差しの日でも涼しいです!
- 花見、紅葉も楽しめ、お散歩にもオススメな公園!



WC 遊 P 自 休 *



MAP

【濁川地区】

15頁
MAP **9**

阿賀野川 ふれあい公園

住所：北区濁川2833番地先(川岸沿い)

URL:<http://www.city.niigata.jp/info/kouen/shoukai/pkita/p-aganogawafureai.html>

- 遊具は小さい子どもからでも楽しめます!
- 遊具の種類が多く、大人でも楽しめます!
- バイオトイレがすこくキレイ!



WC 遊 P 休



MAP

【早通地区】

15頁
MAP **10**

ぶつでん 仏伝公園

住所：北区早通南3丁目977番地

- 幼児から遊べる大きな遊具があります!
- 今では珍しい砂場があります!
- 小高い丘があります!



WC 遊 休



MAP

WC トイレ

オムツ替えシート有

遊具

P

駐車場

自

自販機

水道

休

休憩場

(ベンチも含む)

*

桜(分かる範囲のみ)

【早通地区】

15 頁
MAP

豊栄大空公園

住所：北区早通北5丁目1682番地1

- 少し変わったアスレチック風の遊具があります！
- 見晴らしのいい丘があります！
- 道路を挟んで2つに分かれている公園です！



WC 遊 休

MAP



【長浦地区】

16 頁
MAP

長浦農村公園

住所：北区浦木字長場村下1963番地1

- 幼児から遊べる遊具があります！
- 休憩所が豊富です！
- 遊具以外でも遊べるスペースがあります！



遊 P 休

MAP



【葛塚地区】

16 頁
MAP

月見公園

住所：北区太田字法花鳥屋甲5271番地

- FOREST HOUSE という面白い遊具があります！
- 線路の脇なので電車が見られます！
- 小高い丘があります！



WC 遊 休

MAP



【葛塚地区】

16 頁
MAP

しらかば公園

住所：北区朝日町2丁目14番1

- 小学生から遊べる遊具があります！
- 滝や池がある大きな公園です！
- 四季を感じられ、お散歩にも良いです！



WC 遊 休

※庭があります

MAP



【葛塚地区】

16 頁
MAP

すみれ公園

住所：北区石動1丁目10番3

- 幼児から遊べる遊具があります！
- 保育園の隣にあります！
- 遊具以外で遊べる広いスペースがあります！



遊 休

MAP



一人っ子は
か•わ•い•そ•う•な•の•？

なんで？？

兄弟姉妹の数は、たいてい問題ではないんです。(ミルク代は、たいへんかな。)

少子化の時代。お子さん一人を育てるだけでも、立派だと思うんですけどね。子育てが難しい時代、そして、情報過多の時代でもあります。いい加減な情報に惑わされず、自分ができる精一杯のことをお子さんにしてあげられるといいですね。

子どもは、何人でも幸せですよ。

兄弟姉妹の数は、問題ではない。
自分ができる精一杯のことを
お子さんにしてあげてください。



一人でも大変なのに、二人、三人ともなればなおさら大変ですね。ちょっと子どもと距離を置いて、よ〜くお子さんを見るのが大切です。

お兄ちゃん、お姉ちゃんには、弟、妹はいるんだけど、兄、姉はいないんです。三人なら、真ん中の子は、兄か姉がいて、さらに弟か妹がいるんです。同じに育てているようでも、その子の置かれている立場が違うんです。まず、それを分かってあげてください。

兄弟姉妹でも一人一人違う、ということです。そして、大事なことは、「分かってあげること」です。

お子さんの好きな食べ物、いくつ言えますか？

意見をいただいた方 吉田 博昭さん

<経歴>・新潟市教育委員会 新潟市教育相談センター
北区教育相談室 元指導主事
・今年のみまKITA編集委員です



一人っ子やきょうだいを 育てるママの 不安や質問について



明橋 大二 (あけはし だいじ)

昭和34年、大阪府生まれ。精神科医。京都大学 医学部卒業。国立京都病院内科、名古屋大学医学部付属病院精神科、愛知県立城山病院をへて、真生会富山病院心療内科部長。児童相談所嘱託医、NPO法人子どもの権利支援センターばれっと理事長、一般社団法人HAT共同代表。

<http://www.happyadvice.jp/about-series>

子育てハッピーアドバイザー 伊藤弘子が 明橋大二先生にインタビューしました。



Aさんからの質問

一人っ子だと兄弟がいなくてかわいそうと言われる。
なぜなのか？どんな根拠があるのか？

→根拠はないし、一人っ子が、何か成長に問題があるわけではありません。よく言われるのは、①一人っ子はさみしい②一人っ子は協調性がない、などの意見ですが、①きょうだいできて逆にさみしい思いをしている子どもたくさんいます。親の愛情を独り占めできることはむしろ幸せかもしれません②協調性は兄弟関係だけで作られるものではありません。幼稚園保育園や学校ではいやが応でも協調性を学ばされます。ですから、一人っ子であろうと兄弟がいようと、大切なのは親が一人一人に目をかけていく、ということです。



Bさんからの質問

1人でもやんちゃで手がかかるのに、
次の子が出来たらどうなるか、
2人目をちゃんと愛することができるのか？不安。

→これも時々聞かれる不安ですが、2人になって、労力は2倍と思うかもしれませんが、実際は、1.5倍くらいです。3人になっても、2倍くらいです。二人まとめて、ということもできるし、上が少し大きくなれば手伝ってくれることもあります。だからこそむかしの人は、7人も8人も育てることができたのです。それほど心配することはありません。





Cさんからの質問

下の子は可愛いが上の子は可愛く思えない。私って変？

→よくある悩みです。上の子は、初めての子ともで、親も緊張して子育てしている分、その緊張が子どもにも伝わって、子どもも素直に自分を出せなかったり、コミュニケーションがうまくいけなくなったりするのかもしれませんが。でも子どもも成長していくし、性格も変化していきます。小さい時には可愛かった子どもが思春期になるとぜんぜん可愛くなくなったり、上の子は難しいなと思っていたら、大きくなるとお母さんをいろいろと助けてくれて頼りになったり、関係も変化していきます。

何より、「上の子を可愛く思えない」と悩んでいるのは、ちゃんと上の子を愛している証拠。とりあえず、「愛情かけなきゃ」みたいに力まず、ご飯や洗濯など、日々の当たり前のお世話を続けていけばよいと思います。



Dさんからの質問

「真ん中の子は気をつけろ」と言われるが、何に気を付ける？何をすればいい？



→上の子は、初めての子でしっかり手をかけて育てていますし、下の子は甘え上手で、周囲から結構構ってもらったりします。真ん中の子は、エアポケットみたいにちょっと親の関心が抜けてしまうことになりがちなので、のびのび自由人になる反面、寂しがり屋だったりします。いずれにせよ、手をかけなくていい子なんて一人もいないので、それぞれに目をかけ手をかけていくことが大事です。時には、兄弟まとめてでなく、一対一の時間を作る（これをラブラブタイムといいます）のもいいかもしれません。



Eさんからの質問

下の子は赤ちゃんだからほっといて、上の子に手を掛けなさいと言うが、下の子はほっとかれて成長に影響はないのか？



→下の子についつい手がかかる分、上の子の世話が留守になりがちなので、そのように言われたのだと思いますが、下の子は赤ちゃんなので、もちろんしっかり手をかける必要があります。親も一人だと手が回らないので、パートナーや祖父母の力もぜひ借りましょう。



ママと子どもだけの日は何してる？

家でのママの1日はとても忙しいですね。皆さんどのように過ごしていますか？

ママにインタビューして1日の流れや時間のやりくりなど、
家での過ごし方を考えてみました。



Aさんの一日 (子供 小3、小1、2歳)



7:00 全員起床

7:30 朝食・身支度

8:30 2歳と小1はテレビ

or

ママごとなど二人で遊ぶ

小3は宿題。母は家事

10:00 庭で遊ぶ

砂遊び、縄跳び、シャボン玉など。

夏は家庭用プールで水遊び、冬は雪遊び

天気良ければ、公園へ行くことも

12:00 昼食

13:00 2歳の子のみ、お昼寝

15:00 おやつ 子ども3人で遊ぶ

ママごと、家の中を走り回る、

絵をかく、本を読む。ごっこ遊び

18:30 夕食

19:30 お風呂

20:00 寝る支度

20:30 全員寝室でゴロゴロひと遊び

21:00 就寝



パパがいない日



おうちでできるおもちゃ作り!

小さいペットボトルで作るスノードーム



遊び方

振ったり逆さにしたり、中のキラキラの動きを見て遊びましょう。おままごとでも飲み物として使ったりできます。

子供と中身を考えたり中に入れてもらったり一緒に作るより更に楽しめます

材料

- ・子供も持てるサイズのペットボトル
- ・洗濯のり
- ・ビーズなど中に入れるもの
- ・水
- ・テープ

作り方



①好きなビーズなどを入れる

②洗濯のりを半分より少なめに入れる

③水を満タンまで入れる

④誤飲防止のためテープで開かないようにする

※中の重さによって洗濯のりと水の分量は調整してください。

くるくる鳥かご



遊び方

両手に紐を持って、ねじって遠心力を使ってくるくる回します。すると目の錯覚で二枚の絵が合体します。

材料

- ・白い紙
- ・厚紙
- ・紐
- ・ペン
- ・折り紙や色鉛筆

作り方

①鳥かごの絵を書いた紙と鳥の絵を書いた紙を作る

②厚紙に上下逆さに貼る

③穴を開けて紐を通す

おもちゃに 関して一言

- ★鳥とかごの他にも雪だるまと雪、クリスマスツリーと飾りなど、色々なパターンを考えて作ってみましょう。残像が起きやすい濃い色を使うといいかも?
- ★紐の他に割りばしなどくるくるできるものでも代用できます。

他にもおうちにある段ボール、紙コップ、新聞紙など子供に渡せば勝手に遊びを見つけたりします。いらぬものを集めて子供と新しいおもちゃを考えてみては?



島見浜海水浴場

高辺の森キャンプ場

新潟食料農業大学

新潟医療福祉大学

南浜中学校

敬和学園高校

国道 113 号

松浜中学校

松浜小学校

セブンイレブン

太夫浜小学校

太夫浜霊園

新潟競馬場

新新ハイパス国道 7 号

北地区公民館

北出張所

セブンイレブン

北地区スポーツセンター

北地区コミュニティセンター

北部工業団地

朝馬池 IC

セーブオン

木崎コミュニティセンター

木崎小学校

せされや阿賀橋

阿賀野川大橋

セブンイレブン

濁川 IC

セブンイレブン

セブンイレブン

サークル K

木崎小学校

木崎コミュニティセンター

木崎小学校

濁川自然生態観察園

濁川小学校

ファミリーマート

濁川中学校

ローソン

セブンイレブン

セブンイレブン

新潟北警察署

明治天皇家行幸記念碑

木崎野球場

泰平橋

ローソン OK

ローソン

せんべい王国

中部工業団地

セブンイレブン

セブンイレブン

新新潟北警察署

木崎野球場

ヤマザキデイリー

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線

阿賀のかけ橋

豊栄 S.A

セブンイレブン

早通コミュニティセンター

早通児童センター

交番

早通中学校

早通南小学校

早通南小学校

JR 白新線



わくわくまっぷ
WE ♥ 北区

編集委員が見つけた

キッズスペースがある



親子de行ける飲食店



あっとほーむ

所 〒950-3317 新潟市北区かぶとやま1丁目4

☎ 025-387-9870

営 11:30~17:00

休 日曜、祝祭日、第二・第四土曜

Point

小上がりもあり子供も安心 店名どおりの家庭的な暖かいランチでほっとひと息を



どんどらさん

所 〒950-3304 新潟市北区木崎1754-3

☎ 025-250-6607

営 11:00~15:00 休 なし

Point

あったかいうどんに日替わりおにぎりなどかみかみできるお子様にオススメのお店です



sweets&cafeFika

所 〒950-3304 新潟市北区木崎2237-6

☎ 025-288-6056

営 10:00~19:00

休 火曜(不定休あり)

Point

かわいい動物マカロンはなんと30種類も! どれにしようか選ぶ時間もたのしいね





frank's dinner&dining

所 〒950-3327 新潟市北区石動1丁目17-6

☎ 025-250-6722

営 10:30~21:30 **休** 月曜

※キッズルームはランチタイムのみ2部入れ替え制
①11:00~12:50 ②13:00~14:50(予約優先)

Point

キッズルーム&キッズメニューのあるおしゃれなお店でリフレッシュランチはいかがですか？



鶏料理 鳥安

所 950-3325
新潟市北区白新町2丁目12-3

☎ 025-387-5283 **休** 不定休

営 11:30~14:30
16:00~23:00(日曜は22:00)

Point

鶏料理はもちろん、お魚なども美味しいです！



御食事 御酒処 みやじま

所 〒950-3325
新潟市北区白新町2丁目10-2

☎ 025-386-5211

営 11:00~23:00

休 不定休

Point

ボリュームとお手頃な値段で大満足！



やなぎ亭

所 〒950-3304
新潟市北区木崎1103

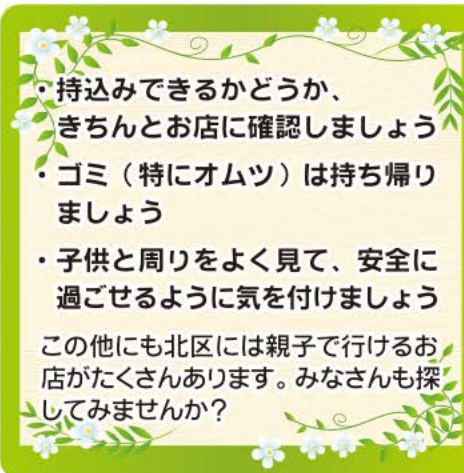
☎ 025-386-9548

営 11:00~20:00

休 木曜

Point

自家製極細麺のラーメンをはじめ、丼物や定食メニューも充実しています！

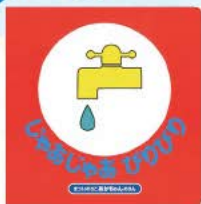


- ・持込みできるかどうか、きちんとお店に確認しましょう
- ・ゴミ(特にオムツ)は持ち帰りましょう
- ・子供と周りをよく見て、安全に過ごせるように気を付けましょう

この他にも北区には親子で行けるお店がたくさんあります。みなさんも探してみませんか？

年齢別 推薦図書

[0~2歳]



じゃあじゃあびりびり

■著者: まつい のりこ / 出版社: 偕成社

自動車、犬、水、紙などたくさんの音が登場します。カラフルな色使いのイラストにリズムミカルな言葉は親子一緒に楽しめます。



いないいないばあ

■文: 松谷みよ子 絵: 瀬川康男 / 出版社: 童心社

ねこ、くま、ねずみ、きつね、などの動物たちが、いないいないばあをしてくれます。優しい雰囲気のイラストが可愛く、動物の「ばあ」に子どもはニコニコ笑顔になります。



おつきさまこんばんは

■著者: 林 明子 / 出版社: 福音館書店

表情豊かなお月さまとのお話。ページを読み進めると、お月さまと一緒に子どもの表情もくるくる変わり、こどもが物語を楽しんでる様子が伝わります。

しましまぐるぐる

■著者: かしわら あきお / 出版社: 学研

小さな赤ちゃんでも注目する強い配色の絵本です。「しましま」すいか、「ぐるぐる」そふとくりーむ、などに小さく描かれた可愛く、カラフルな色使いが見ていて楽しいです。

くつついた

■著者: 三浦太郎 / 出版社: こぐま社

ページをめくると色んな動物たちがくつついた! 仲良くくつついて最後ママとパパにくつついた! 子どもと触れ合いながら読むと親子で楽しめます。

年齢別 推薦図書

[3~5歳]



あなたがだいすき

■作・絵: 鈴木 まもる / 出版社: ポプラ社

普段伝えられない大好きな気持ちを言葉にして伝えられる本。2人目がうまれても、上の子に「とっても大事で、ずっと大好きだよ」という気持ちを伝えたくて買ったというママも。

ちょっとだけ



ちょっとだけ

■作: 瀬村有子 / 絵: 鈴木永子 / 出版社: 福音館書店

これからお姉ちゃん、お兄ちゃんになるお子様におすすめ。赤ちゃんがうまれて、お姉ちゃんになる女の子がちょっとずつ自分の力でがんばる姿が、愛しくて涙が出てきてしまいます。

年齢別 推薦図書

[2~3歳]



はらぺこあおむし

■著者：エリック・カール／出版社：学研

卵から生まれたあおむしは、ちょうちよに変化するまで何を食べるのかな？はらぺこあおむしの歌もあるので歌いながら読むのも楽しいです。



だいききぎゅつぎゅつ

■文：フィリス・ゲイシャイトー、ミム・グリーン
絵：デイヴィッド・ウォーカー／訳：福本 友美子
出版社：岩崎書店

ご飯の後、遊んだ後、夜寝る前にウサギの親子は「だいきき」とぎゅつぎゅつと抱きしめ合います。読み聞かせながら子どもを抱きしめると抱っこが大好きな子どもは大喜びです。



だるまさんが

■著者：かがくい ひろし／出版社：ブロンズ新社

だるまさんがユーモラスたっぷりに色々な動きをしてくれます。次のページはなんだろう？と大人もワクワク！子どもと一緒に楽しめる絵本です。



おおきなかぶ

■文：A・トルストイ／絵：佐藤 忠良／訳：内田 莉莎子
出版社：福音館書店

おじいさんは大きなかぶを抜こうとしますがなかなか抜けません。「うんとこどっこいしょ」の掛け声と一緒に揺れながら読むと、ごっこ遊びのように楽しめます。



おむつのなか、 みせて！みせて！

■著者：ヒドファン・ヘネヒテン／訳：松江 りえ
出版社：パイ インターナショナル

知りたがりのねずみくんが気になっているのは友達のおむつの中!? おむつをめぐる仕掛けを楽しみながら動物のうんちの違いを学べます。トイレトレーニングを始める時にもオススメです。



ゆびたこ

■著者：くせ さなえ／出版社：ポプラ社

指しゃぶりがなかなかやめられなくて困っていた時に買った本！というママも。親指にできた「ゆびたこ」がある日、突然関西弁でしゃべり出してビックリ！インパクトがあります。



もったいないばあさん・ シリーズ

■作：真珠 まりこ／出版社：講談社

おばあさんの知恵袋がたくさんつまっている本。突然現れるおばあさんが物を大切にすることや無駄にしないで工夫することを教えてください。



にじいろのさかなシリーズ

■作・絵：マーカス・フェスター／訳：谷川俊太郎
出版社：講談社

「自分だけ」ではなく、分かち合う幸せを教えてください。にじいろのウロコがキラキラ輝く美しいイラストで、子どもの反応もいいです。自分自身、子どもの頃、読んでいたというママも。



図書館職員やボランティアの方が 絵本の読み聞かせやわらべうたをおこなっています!

おはなしのじかん

◎豊栄図書館

TEL:025-387-1123

場所:おはなしのへや

曜日	時間	対象	担当
毎週土曜日	10:30~10:50	0~2歳児向け	図書館職員
毎週日曜日	10:30~11:00	 幼児から	図書館職員
第1土曜日 ※祝日を除く	14:00~14:30		おはなし バスケット
第4土曜日 ※祝日を除く			クリーク・ クラック
第4日曜日 ※祝日を除く	15:00~15:30	 豊栄図書館応援団	

毎週土曜日10:00~12:00は「赤ちゃんタイム」です。
おはなしのへやではぬいぐるみなどもあり赤ちゃんと
ゆっくり過ごせます。

場所:集会室
わらべうたのじかん
第2土曜日
※祝日を除く
14:00~14:30
幼児・児童向け
2020年3月末まで

おはなしのじかん

◎松浜図書館

TEL:025-387-1771

曜日	時間	対象	担当(場所)
 毎週木曜日	11:00~11:20	0~2歳児向け	赤ちゃん向けの 絵本やわらべうた♪ 図書館職員 (2F 和室)
毎週日曜日	15:00~15:20	 幼児・児童向け	図書館職員 (図書館内)
毎月第2土曜日 ※8月を除く	11:00~11:30	乳幼児から	こんぺいとう (2F 和室)

毎週木曜日10:00~13:00は「赤ちゃんタイム」です。

絵本の読み聞かせ手遊びなど

ママだって息抜きしたい! リフレッシュしたい!



育児が始まって、毎日忙しく過ぎていきます。
今あなたにはリフレッシュする時間がありますか?
もちろん、子供の年齢が大きくなれば、自然と自由な時間ができ息
抜きできますが、小さい年齢の場合はそういうわけにはいきませんよね。

リフレッシュ、と言っても色々な方法がありますので、
いくつか目的別にご提案していきます!

体の調子を整えたい

 整体/矯正

Renatus 豊栄店【レナトゥス】

- 住 所:新潟県新潟市北区葛塚3247 美容室chuzan 2階
- 電 話:070-4178-5380
- 営業時間:9:30~14:30(予約制)
- 休 日:木曜日と日曜日
- U R L:<https://chuzan2.business.site/>

ここで体験
してきました



※通常ベッドですが、赤ちゃん連れの場合、
床にお布団を敷いてそこに寝て行きます。

お店からのお願い

- 子供連れOK。ただし保育士やキッズスペースは無いので、一緒の部屋にいます。
赤ちゃんが好きなオモチャを持っていくといいです。
- 赤ちゃんと一緒に来る場合、途中で泣いているのをあやしたり、授乳したりする
ことがあると思うので、施術時間を長めに取って置くと安心です。

おすすめ

- 赤ちゃんのいるママがほとんど選ぶのは骨盤矯正コース。産後2、3ヶ月から出来
ますよ。
- 赤ちゃんを育てているとどうしても前屈みになって猫背になってしまったり、
授乳などで歪みやすかったりするそうです。施術の合間にママが授乳する姿を見て、
歪みを指摘してもらえらることもあるそうです。
- 他にもソフト整体などのコースがあります。
- 自分でも出来るストレッチ方法などを教えてもらえますよ。

体験した感想

- かなりコリが取れて施術後はスッキリ出来ました。自分では気づかない歪みなどを
指摘されて驚きました。その人にあった自分で出来るストレッチ方法などを教えて
もらったのでとても役立ちましたし、歪みやコリなどを意識する姿勢の心がけにも
なりました。

★ その他 息抜き・リフレッシュできる方法についてご紹介 ★

抱っこdeダンス

- 会場：北地区コミュニティセンターもしくは各公民館など
- 参加費：500円
- 申込方法：抱っこdeダンスの輪HP新潟予約フォームより
- U R L：<https://dacco-de-dance.wixsite.com/home>



- 前半は、親子のスキンシップを大切にしながら日頃の疲れを癒すストレッチ。後半は赤ちゃんを抱っこしながら音楽に合わせて踊ります♪ ダンス未経験でもOKです。

アロマセラピー教室「fleuri*fleuri フルーリ*フルーリ～」

- 会場：新潟市北区（お申し込みの方に詳細をお伝えいたします）
- お申し込み：fleuri.fleuri.y@gmail.com メールでご連絡をお願いいたします。
- 費用：1レッスン90分2000円～（作成するアロマクラフトの種類によって）
イベントでは、気軽にお試しいただける500円～

- 好きな香りでリフレッシュ&リラックス、家族みんなで笑顔いっぱい元気にすごしましょう！

- 感染症対策に役立つことが期待できる暮らしに役立つアロマを活用してみませんか？

- 保湿や日焼け止めに使える、安心できる素材で、中身が分かり、赤ちゃんから使えます。

花咲くように生き生きと。

子育ての様々なシーンでアロマセラピーに助けられた経験から、日々の健康と暮らしに役立つ安全で確実なアロマセラピーの普及に努めています。

新潟市花育マスターとして、小学校や幼稚園、育児サークルなどでのアロマ教室も多数開催。お困りごとに合わせて、好きな香りでセルフケアグッズをお作りいただけますので、気軽にご相談ください。

ナード・アロマセラピー協会 ベイシック講座もご受講いただけます。
（ヘルスケアコース、フェイシャルスキンケアコース）

➡ 交流したい 他のママと交流したい、おしゃべりしたい、悩みを聞いてもらいたい

初めから1人前の親なんていません。子育て中の親同士で悩みや関心事を共有し、話し合い、問題解決をしていきます。子育てのヒントがきっと見つかります。

NPプログラム：完璧な親なんていない！（Nobody's Perfect）

- 対象：0～5歳児を子育て中の親
- 形態：母子分離（無料の保育つき）、週1回、6週連続講座
- 主催（お申込み問い合わせ連絡先）：新潟市北区役所健康福祉課（担当：児童福祉係）
- TEL：025-387-1335（直通）（月～金 8:30～17:30） F A X：025-387-1020
- メール：kenko.n@city.niigata.lg.jp

ゆりかご学級（乳児期家庭教育学級）

- 対象：0歳児の保護者対象
- 形態：母子分離（無料の保育あり）、全5回
- ～不安や悩みはみんな同じ…いっしょに学びあい、話し合ってみませんか

他にも・・・

・家庭教育学級（幼児期・思春期）などもあります。詳しくは各公民館へお問い合わせください。ほとんどの講座に保育がついているので、受講中はママだけの時間を楽しむことができます！最初は泣いている声が聞こえて心配になるかもしれませんが、保育士さんが居ますし、ママもお子さんも段々と慣れていくので大丈夫です！また、講座で知り合ったママと仲良くなってランチするなんて話も聞きますよ。

➤ 出掛けたい 赤ちゃんや子供も一緒に出かけたい

早通児童センター

- 住 所：〒950-3372 新潟市北区早通37-1
- 電 話：025-386-3412
- 開館時間：午前9時から午後5時
- 休 館 日：日曜日、祝日、12月29日から翌年1月4日



三ツ森児童館

- 住 所：〒950-3367 新潟市北区高森429番地
- 電 話：025-388-6691
- 開館時間：午前9時から午後5時
- 休 館 日：日曜日、祝日、12月29日から翌年1月4日



葛塚東児童館

- 住 所：〒950-3313 新潟市北区太田甲5762番地1
- 電 話：025-386-9846
- 開館時間：午前9時から午後5時
- 休 館 日：日曜日、祝日、12月29日から翌年1月4日



豊栄児童センター

- 住 所：〒950-3323 新潟市北区東栄町2丁目14番26号
- 電 話：025-384-1520
- 開館時間：午前9時から午後7時（小学生は午後6時まで。保護者同伴ならば午後7時まで）
- 休 館 日：12月29日から翌年1月4日

ポイント

雨が降っていて外遊び出来ない時でも思いっきり遊ばせることができます。おもちゃなどがたくさんあるのも嬉しいですね！赤ちゃんの授乳スペースがあるので安心。また、各施設では赤ちゃん連れ向けや幼児向けのイベントもありますので、ぜひチェックしてみてください！



悩んだら相談してみませんか？ **プライバシーは堅く守られます。**



機関名	連絡先	時間・場所 etc	内容
「助産師による子育て女性健康支援電話相談」新潟市助産師会	025-244-8885	月・火・木・金(週4日) 午後1:00～3:30 休日:水曜日、祝日、8/13～16、年末年始	母乳や授乳に関すること 子育ての悩みなど
市豊栄幼児こどもの相談室	025-386-1110 (Fax同上) 予約制	月～金曜日 午前8:30～午後5:15 場所:北区横井279 (木崎保育園併設)	「ことばの遅れやコミュニケーション、集団になじめない、特定の発音の誤り、吃音等」に心配のある幼児の相談に応じ、その支援を行う。
言語障がい通級指導教室(ことばの教室)	025-384-6640 メール:e106kuzuhigashi@city-niigata.ed.jp	場所:北区朝日町4-1-2 (葛塚東小学校2F)	発音の誤り・吃音・ことばの発達の遅れなど、ことばに関する問題を改善・軽減するために、小学生を対象に個別指導を行っています。
発達障がい通級指導教室(すこやか教室)	025-384-6640 メール:e106kuzuhigashi@city-niigata.ed.jp	場所:北区朝日町4-1-2 (葛塚東小学校2F)	発達の特徴のために学校生活で困り感を感じている北区の小学生を対象に、週1回程度、少人数グループでのソーシャルスキル指導をしています。
妊娠・子育てほっとステーション	北区役所健康福祉課 健康増進係 025-387-1340(直通)	月曜～金曜 (休日・祝日・年末年始を除く) 午前8:30～午後5:30 場所:北区役所健康福祉課	妊娠や子育てについて悩みがある人は、気軽に相談してください。
育児相談	直接会場へ ※申込みは不要です。	場所:豊栄健康センター・ 北地域保健福祉センター ～北区役所だよりで お知らせします～	育児の悩みにお応えします。身長、体重などの計測のみでも利用可能です。お気軽にどうぞ!
養育相談	025-387-1335	月曜～金曜 (休日・祝日・年末年始を除く) 午前9:00～午後4:00 場所:北区健康福祉課	家庭児童相談員がお子様の困った行動や、性格、養育方法や子育てなど児童福祉に関する相談を行っています。
北区教育支援センター	025-387-1525 ※相談・面談については 事前にご連絡ください。	月曜～金曜 (休日・祝日・年末年始を除く) 午前8:30～午後5:30 場所:北区役所本館2階	入学に向けた、発達や行動、言葉などに関わる就学相談とその他教育相談に応じます。
北区教育相談室	025-387-3709 ※面接相談(要予約)	月曜～金曜(休日・祝日を除く) 午前9:00～午後5:00 [ただし、水曜日は午前のみ] 場所:北区上土地電941-2	不登校やいじめ、集団不適応など青少年の生活や教育、養育上の問題に関する相談。
市児童相談所	025-230-7777 ※面接相談(要予約)	月曜～金曜(休日・祝日を除く) 午前8:30～午後5:30 ※緊急の虐待相談は夜間・休日でも受付可能。 場所:中央区川岸町1-57-1	18歳未満の子どもの様々な問題について、専門スタッフが対応し子どもによりよい支援方法を一緒に考えます。(例:育児不安、虐待、事情により養育できない、子どもの発達や性格行動、非行など)
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「こころの相談」	025-245-0545 (相談専用)	アルザにいがたホームページ をご確認いただくか、電話で お問い合わせください。 (025-246-7713)	家族のこと、夫婦やパートナーのこと、対人関係、生きかたなどさまざまな悩みについて、カウンセラーと一緒に考えます。※電話相談で、更にカウンセリングをご希望の場合は、面接相談もお受けします。
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「女性のこころから専門相談」	025-246-7713 (予約専用)	 アルザにいがたHP	からだの不調、性に関する悩みなどについて、看護職の専門相談員が面談によりアドバイスします。
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「男性電話相談」	025-246-7800 (相談専用)	毎月第4火曜 午後6:30～午後9:00	職場の人間関係、家族のこと、夫婦のこと、DV、生きかたなどについて男性の相談員が、相談に応じます。

機関名	連絡先	時間・場所 etc	内容
新潟市男女共同参画推進センター アルザにいがた相談室 「性的マイノリティ電話相談」	025-241-8510 (相談専用)	毎月第1月曜 午後5:00～午後8:30	パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性的少数者に関する問題全般について、専門の相談員が相談に応じます。当事者だけでなく、家族、友人からの相談にも応じます。
新潟市発達障がい 支援センター 「JOIN(ジョイン)」	025-234-5340 面接(予約制)・電話	月～金午前8:30～午後5:30 土曜日午前9:00～午後3:00 場所:中央区水道町1-5932-621	行動や発達の気になるお子さんの日常生活における様々な相談に応じます。
新潟市障がい者基幹 相談支援センター東	025-250-2315 FAX250-7706 面接相談のほか電話、 FAX、メールでの相談も可 メール:kikan-higashi@estate.ocn.ne.jp	月～金曜日(祝祭日を除く) 午前8:30～午後5:30 場所:東区役所1階	お子さんの暮らしに関する様々な相談(生活・健康・医療・保育・教育・就労・権利擁護等)に応じます。
新潟市特別支援教育 サポートセンター	025-222-8996 (相談日を施設と調整)	月曜～金曜(休日を除く) 午前9:00～午後5:00 場所:中央区西大畑町458番地1	お子さんの様子が気がかりなこと、学校生活での心配ごとの相談に応じます。

インターネットで

赤ちゃん&子育てインフォ

<https://www.mcfh.or.jp/>

母子衛生研究会。インターネット相談室で悩み事相談

お産が自由にできる

陣痛室は別にある

立ち会い人数・出産のスタイル・
好きな音楽が自由に選べる

フロアーにマットがあるだけで、
スタイルは好きにできる

出産病院を決めた理由 (ママに聞きました)

アロマ・音楽・CD
持ち込みできる

お祝いディナー

先生の評判

アロマの
マッサージが
受けられる

友だちも通っていたし、
友だちもそこで産まれた

ご飯が美味しい

病院の近くに住んでいた



病児・病後児保育サービス

病気や病気の回復期にあるお子さんを対象に、保育園や幼稚園等での集団保育が困難で、かつ保護者の事情により家庭で保育できない時に一時的に保育する施設です。

病気になり始めの「急性期」のお子さんは病児保育施設のみが利用可能で、病気からの「回復期」のお子さんは、病児保育施設、病後児保育施設ともに利用可能です。「急性期」「回復期」は、かかりつけの医師から発行してもらう「医師連絡票」で確認することができます。

※令和2年3月までに北区、南区、西蒲区を加え、市内全区で病児・病後児保育サービスが提供されます。(北区と西蒲区では新たに保育施設併設型 病後児保育を実施します。)

対 象	市内に居住する生後6か月から小学校6年生までの児童			
利用日数	原則として連続7日まで			
利用料金	基本料金(基本時間) 8:30から17:30まで 4時間超2,000円 4時間以内1,000円 延長料金(延長時間) 上記以外の時間帯 30分ごとに200円 * 延長時間帯のみを利用する場合は、延長料金のほか4時間以内の基本料金が必要 * 生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料			
利用上の注意	<ul style="list-style-type: none"> ・事前登録は、実施施設で受け付けます。一度の登録により、市内の全施設の利用が可能となります。 ・利用予約は、前日までに各施設へ空き状況を確認のうえ行ってください。 ・予約時間に遅れる場合はご連絡ください。ご連絡がない場合、施設から連絡を差し上げる場合があります。30分以上ご連絡がない場合は、予約の順番が入れ替わり、キャンセル待ちの方が入室されることがあります。 ・予約のキャンセルをされる場合は、必ず当日の7:30までにご連絡ください。(施設の利用時間外は、下記キャンセル専用留守番電話へご連絡ください。) 			
実施施設	施設名	電話番号	キャンセル専用留守番電話	利用できる日
	病後児 こもれび (1月29日開設)	025-385-6101 北区嘉山533番地「小鳥の森こども園」に併設	025-282-7712	月～金 8:00～18:00 土・日・祝日・年末年始をのぞく
	病児 ひまわり	025-279-0033 東区秋葉1-6-40「ほくとわたしの小児科」に併設	025-278-7444	
	病児 きどっこ	025-275-8131 東区竹尾4-13-3「木戸病院」に併設	025-256-8513	
	病児 よいこのもり	025-290-2030 中央区神道寺1-5-47「よいこの小児科さとう」に併設	025-384-0784	
	病児 キッズルームたけの子	025-222-4515 中央区上大川前通6-1183「竹山病院」に併設	025-201-8565	
	病児 リトルスワン	025-285-0415 中央区鐘木463-7「新潟市民病院」に併設	025-250-6565	
	病児 森のおうち	025-382-0707 江南区龜田向陽1-3-41「こどもの森クリニック」に併設	025-250-5508	
	病児 きしゃぼっぱ	0250-23-5170 秋葉区東金沢1459-6「下越病院」に併設	0250-25-7090	
	病児 みなみくくる (3月23日開設予定)	025-372-2191 南区上下諏訪木770-1「新潟白根総合病院」に併設	025-374-7730	
	病児 カンガルー	025-234-5650 西区西小針台2-1-5「早川小児科クリニック」に併設	025-201-8756	
	病児 さいせいかい	025-365-2432 西区寺地280-7「済生会新潟病院」に併設	025-378-2020	
	病後児 ねむの木 (2月3日開設)	0256-72-8005 西蒲区巻甲1740番地「風の子保育園」に併設	0256-77-5130	

〈利用方法・問い合わせ〉 事前登録・予約などが必要。詳しくは各施設または保育課 ☎ 025-226-1225

病気・けがなどの回復期の保育を支援します

病気の回復期、集団生活はまだ無理だけど保育が必要な時。家庭や保育園と同じように過ごすことができ、保育士や看護師が見守ります。

病後児保育室 こもれび

〒950-3322 新潟市北区嘉山533番地
「小鳥の森こども園」に併設



宮 / 月～金 8:00～18:00 休 / 土曜・日曜・祝祭日・年末年始
定員 / 6人 対象 / 生後6ヶ月～小学6年生まで 常勤 / 看護師1名・保育士1名
部屋数 / 3部屋(くま・うさぎ・りす) 隔離室 / 1部屋(ひだまり)

問合せ先 TEL 025-385-6101 TEL 025-282-7712 (キャンセル専用留守番電話)
FAX 025-386-9445 (こども園と兼用)

利用条件

- 新潟市在住の病気の回復期にある6ヶ月から小学6年生までのお子さん
- 幼稚園、保育園等で集団保育が困難で、かつ保護者の事情により家庭保育が出来ない場合

病気の回復期受け入れのめやす

- 熱の目安は38.5℃以下
 - ・38.5℃以下でもぐったりしているときは利用不可
- 嘔吐・下痢
 - ・脱水症状がない
 - ・水分摂取できる
 - ・連続した嘔吐や下痢がない
 - ・最後の嘔吐から半日から1日経過したとき
- 咳嗽・喘鳴く
 - ・呼吸困難がない
 - ・異常呼吸がない
 - ・SpO₂ 96%以上
- 骨折・脱臼・その他
 - ・医師連絡票で病後児保育室利用可能との診断のある場合



まず登録が必要です

(一度の登録で小学6年生まで有効です。)

入室して
個別に面談

登録完了



- 登録の手続き
- 利用の仕方、1日の様子の説明
- 持ち物
母子健康手帳 / 健康保険証
こども医療費受給者証

実際に利用する時

受診

- かかりつけ医に医師連絡票を書いてもらう
- ・病後児保育室を利用しても大丈夫か医師が判断

予約

- 病後児保育室「こもれび」に電話
- ・給食が必要か確認
- ※提供できない場合があります。

利用

- 親子で来室、症状などの確認
- ※当日のキャンセルは7:30まで
キャンセル専用TELへ

救急電話相談・日曜診療

夜間に救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったときは

夜間の子どもの急な病気などに、看護師が電話相談に対応し、必要に応じて医師による助言があります。



小児救急医療電話相談

母・パパ ニコニコ

☎025-288-2525

相談時間：毎日（19:00～翌朝8:00）

または #8000（ブッシュ回線の固定電話または携帯電話）



すこやか医院



日曜もやっている
北区の診療所



やまもと小児科



北区須戸 695 番地 1

☎025-387-6633

時間：日曜 9:00～12:00・15:00～17:00

北区濁川 165 番地 1

☎025-255-7272

時間：第1日曜 8:30～11:30

北区イベント

4月頃



桜まつり

島見緑地

ステージショーや体験型イベントなど盛りだくさん!

5月頃



菜の花畑

福島潟

福島潟一面に広がる菜の花畑は圧巻!

8月25日



阿賀野川 ござれや花火

阿賀野川河口付近
水上花火や3尺玉が夏の
夜空を彩ります。

8月24・25日



松浜まつり

松浜

毎年力作ぞろいの山車パレードは一見の価値あり!

9月5～8日



葛塚まつり 豊栄大民謡ながし

葛塚
灯籠のぶつかり合い「灯籠入舞」は迫力満点!

9月23日頃



福島潟 自然文化祭

福島潟

イベントのラストを飾るのは1万本のロウソクで魅せる雁迎灯。

11月3日頃



博物館まつり

北区郷土博物館

イベントを通して昔のくらしや
伝統文化を体験できます。

2月頃



北区 ふゆっこまつり

新潟医療福祉大学

運動や工作など、天候を気にせず屋内で楽しめます!

編集後記

佐藤 美雪

前回に続き二回目の編集委員をさせていただきます。北区には魅力がたくさんあります！この冊子が広く手に渡り、親子楽しく過ごせる手助けになれば嬉しく思います。

渡辺 麻美

慣れない作業でしたがとても楽しく参加できました。皆様の北区の新発見に繋がれたら嬉しいです！

井上 久枝

冊子作成に関わらせていただき、今まで知らなかった北区を見つめました！ありがとうございます。この冊子を手にした方々が、たくさん笑顔と出会えるように！

木村 麻紀子

情報の探しにくい北区ですが、今回編集に携わることで前より詳しくなれた気がします。皆さんにも読んでもらって少しはも役役に立てれば幸いです。

村山 美紀

北区のママ達がママ KiTaを見て笑顔で過ごしてもらえたら♡私ももっと自分の時間も子育ても楽しんで行こうと思いました。いい経験になりました！ありがとうございます。

竹内 新奈

ママ KiTaに出会って北区の子育てがより楽しくなりました。知らなかった北区の魅力がたくさんあり、これからも開拓していきたいです。子どもと一緒に参加できて良かったです。

桜井 裕美

北区に住み始めて1年半、北区について知りたいと思い編集に携わらせてもらいました。初めてのことで戸惑うこともありましたが、とても楽しい時間でした。貴重な経験をありがとうございます。

佐野 真実

ママ KiTaの編集に携わってみて、こんなに時間と手間がかかっていると思っていませんでした。とても貴重な経験になりました。少しでも多くの方に読んでいただき、子育ての役に立てたら嬉しいです。



ママKiTa 編集委員会

- ✿ 佐藤 美雪
- ✿ 渡辺 麻美
- ✿ 井上 久枝
- ✿ 木村麻紀子
- ✿ 村山 美紀
- ✿ 竹内 新奈
- ✿ 桜井 裕美
- ✿ 佐野 真実
- ✿ 伊藤 弘子
- ✿ 町田 郁美
- ✿ 吉田 博昭
- ✿ 寺山 知子



編集委員
随時募集

北区の子育て環境を充実させたい！笑顔になって欲しい！その思いを冊子を通して「形」にしてみませんか？子育てに関する情報提供やお手伝いをしてくれる方、募集します。

●お問い合わせは、北区健康福祉課児童福祉係（電話025-387-1335）へ●

今回の子育てガイドブック 「ままKiTa」の表紙について



新潟市北区では毎年1冊、公募の子育て中のママやパパたちが編集委員となって、半年かけて作っています。VOL.10となり、10年の月日が流れ、歴史が生まれました。10年前には学生だった方々が、母となり北区で子育てをしています。子どもと一緒に編集会議して参加して作りました。思い出に、可愛いお子さんの手型、足型アートを表紙にしました。力を合わせて編集したVOL.10がみなさんのお役に立てたら嬉しいです。

ままKiTa表紙キャラクター紹介

						
競馬場で走る馬 スタホくん	福島湾のオニバス オニバスマン	福島湾に来る野鳥 オヒシキイ ヒッシー親子	松浜のござれや花火 ござはなちゃん	北区生まれのお仕事ロボット ろぼくん	北区特産のしるきーも シルクねえさん	豊栄トマトと濁川トマト ももちゃん(下)と れいちゃん(上)

あなたの子育てを応援します！

にいがた子育て 応援アプリ



新潟子育て
応援キャラクター
(ねいちゃん)

「にいがた子育て応援アプリ」は妊娠時から小学生を持つ子育て家庭を対象に、新潟市が発信する子育て応援情報をスマートフォンなどで簡単に確認することができるアプリです。

※iOS・Android 対応



ダウンロードの方法

iOSの場合はAppStoreから、
Androidの場合はGooglePlayから

新潟市 子育て 検索



AppStoreのQRコード
(iPhoneをお使いの方)



GooglePlayのQRコード
(Androidをお使いの方)

北区子育てガイドブックままKiTa

発行日：令和2年2月

発行：新潟市北区健康福祉課児童福祉係
〒950-3393 新潟市北区葛塚 317

電話 025-387-1335

編集：ままKiTa編集委員会