

まずは出かけてみよう！



① 子育てサロン・つどいの広場



子どもを安心して室内で遊ばせることができる場所が市内にはいっぱい！同じくらいの子どもをもつママ・パパとも交流できます。いろいろな講座が開かれていたり、子育て情報・地域情報も知ることができますよ。

きらきらホットなすしおばら 子育てサロン



つどいの広場 ほっぺ

ほっぺには木のおもちゃや絵本がいっぱい



つどいの広場 ま〜る

ま〜るには「ふたごちゃん・みつごちゃんあつまれ！」の日があります



赤ちゃんが集まる「赤ちゃんの日」があります。これから赤ちゃんを迎えるプレママ・プレパパも参加できます。リサイクルの子ども服や育児用品もおいてあります。



双子まますん

子ども2人連れて行っても一緒に面倒を見てくれてうれしかったです



② 育児サークル



同じ時期に妊娠中のママや子育て中の先輩ママともつながれます。ちょっとした心配事も気軽に相談できます。



助産師会
育児サークル



たんぼぼママの
育児サークル



④ 家庭訪問型子育て支援 ホームスタート



地域の先輩ママボランティアが、妊婦さんや子育て中のママの話を聞いたり、一緒に家事をしたりお子さんと遊んだり、妊娠生活と子育てを応援してくれます。利用料は無料です。

一緒に出産準備や買物もできます

一緒に子育てサロンやひろばに行ってみるといいかも



⑤ ファミリーサポートセンター



子育てで困ったことはありませんか？

お子さんを預けたいときには相談してください。地域のサポート会員を紹介してくれ、サポート会員宅やつどいの広場などで預かってくれます。

利用には登録が必要です。お守り代わりに事前登録しておくとう安心です。

1対1で見てもらえます

美容院や歯医者さんに行きたい

お子さんの送迎も頼めますよ

たまには夫婦2人の時間も大切にしたいな



⑦ 通院していなくても相談できる ママの強い味方



妊娠中に不安なこと、産後の不調やトラブルなど相談のつてくれます



ままと赤ちゃんの家



きらり助産院



子育て応援券を どんどん使ってみよう！

「どんな使い方をしようかな」とイメージしておくとういかも

⑧ 産後ケア事業



病院や助産院で赤ちゃんと一緒に日帰りやお泊りで体と心のケアを受けることができます。

那須塩原市 産後ケア 検索

⑨ 一時保育



外出や仕事、リフレッシュなど一時的に保育が必要なときにはお子さんを保育園等で預かってもらえます。数時間でも朝から夕方まで1日でもOK。

那須塩原市 教育・保育ガイドブック 検索

保育園のことを知りたいときには検索してみよう

⑥ なすしおばら親子の おでかけマップ



検索

那須塩原市やその周辺の公園や子育てサロンなど子どもと一緒に遊べる場所がたくさん掲載されています。



那須塩原市地域バス総合時刻表

検索

免許を持っていない、運転が不安…ってときは那須塩原市地域バス「ゆーバス」「ゆータク」を使ってみよう！

那須塩原市 シルバー人材センター

検索

人生の先輩たちに助けてもらいましょう。困ったときには家事援助サービスも。

困ったときには…

妊娠中や出産後のちょっとした心配ごと、悩みごと一人でも抱え込まずに大丈夫。

いつでも相談のつてくれる心強い場所があります。

那須塩原市子育て相談課 検索

プレママ・パパ向け



子育て中のママ・パパ向け



子育て応援券使えます



使えるサービスを確認してください

NPO 法人子育てほっとねっと ～であい・ふれあい・つながる～



市内でさまざまな子育て支援の活動をしています。応援が必要なおときにはいつでも気軽にご連絡ください。



HP



Instagram

めぐる 2023年春発行

発行元 NPO 法人子育てほっとねっと

Special Thanks 先輩ママ
(なりちゃん・まこごさん・めーこ・ももさん)

イラスト・デザイン 小倉まこと

めぐる那須塩原のInstagramも
どうぞよろしく



那須塩原市市民提案型
協働のまちづくり支援事業