

## 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！同じぐ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ます。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。



### 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、妊娠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一緒に遊びたり、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  
買い物もできます  
一緒に子育てサロンや  
ひろばに行ってみるのも  
いいかもね

### 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。お守り代わりにと事前登録しておくと安心です。



1対1で  
見えてもらいます

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 通院していくなくても 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  
トラブルなど相談にのってくれます

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よいかも

### 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  
受けすることができます。

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います。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

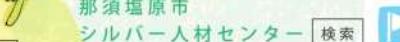
保育園のことを知りたいときは検索してみよう

### 那須塩原市地域バス総合時刻表

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

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、悩みごとも一人で抱え  
込まなくて大丈夫。

いつでも相談にのってくれる  
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  
～でいい・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。  
応援が必要なときにはいつ  
でも気軽にご連絡ください。



HP

Instagram

めでる 2023年春発行

発行元 NPO法人子育てほっと

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

イラスト・デザイン 小倉まこと

めでる那須塩原の 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

