

医療機関に受診するか、救急車を呼ぶか迷ったときは…

こどもが急病になったら

受診した方が良いのか、様子を見て大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

こども急病 電話相談 朝まで

局番なしの **#8000**
または ☎043-242-9939

相談日時：月～土曜日…19:00～翌朝8:00
日曜・祝日…8:00～翌朝8:00
(24時間対応)

ウェブサイト

☎ こどもの救急 検索
日本小児科学会監修
(対象) 1か月から6歳
お子さんの症状から、夜間や休日などの診療時間外に受診するかどうかの判断の目安を、チェックシート形式で提供しています。

大人が急病になったら

千葉県
「救急安心電話相談」

#7119

または
☎043-216-3668

24時間365日対応

どこに受診すればいいの？

緊急を
要さない

緊急時
呼吸困難・激痛
意識がない等

すぐに救急車を
呼んでください！
☎119

平日の昼間

午前

かかりつけ医

土曜の昼間

午後

土曜二次
当番病院

日曜・祝日の昼間

13:00～18:00

休日当番医

夜間

20:00～23:00

内科・小児科

習志野市
急病診療所

上記時間帯以外
(深夜・早朝など)

外科

夜間二次
当番病院

千葉県救急医療情報システム

☎ ちば救急医療ネット 検索
夜間・休日診療所等の検索ができます。

☎ 医療情報ネット 検索
いろんな条件で、お近くの医療機関や薬局を検索できます。

夜間・休日の当番医療機関は、
テレホン案内 **047-452-9900**
でご確認ください。

※番号をお確かめのうえ、お間違いないようにお願いします。

市ホームページ

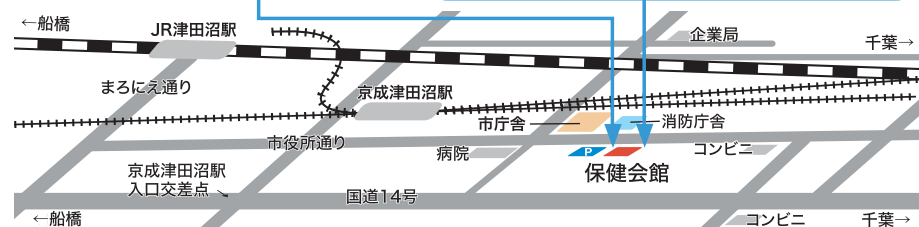
☎ 習志野市の救急医療体制 検索

習志野市急病診療所

診療日時：20:00～23:00
診療科目：内科・小児科
住所：鷺沼1-2-1(保健会館 2F)
電話：047-451-4205(診療時間内)

習志野市休日急病歯科診療所

急な歯の痛み、差し歯が取れてしまった場合などに対応しています。
診療日：休日(日曜除く)・年末年始(12/29～1/3)
診療時間：9:00～12:00
住所：鷺沼1-2-1(保健会館 2F)
電話：047-451-4100(診療時間内)



救急車の呼び方

事故・急病で緊急に医療機関に運ぶ必要があるときに利用します。
緊急性のない場合の安易な利用はやめましょう。



救急車を呼ぶために ☎119 通報をする

指令センターからの呼びかけ

火事ですか？救急ですか？

救急車が向かう住所を教えてください、
近くに目標になるものはありますか？

病気ですか？
ケガですか？

意識・呼吸はありますか？

傷病者の年齢は？
男性(女性)ですか？

今かかっている病気・病院はありますか？

あなた(通報者)の名前と、今お使い
の電話番号をお願いします。

わかりました、すぐに救急車を向かわせます。
救急車が来たら誘導してください。

通報者が伝えること

救急です。(明確に伝える)

(例)習志野市〇〇町〇〇丁目〇〇番〇〇号です。
(例)〇〇小学校の正門前です。

どんな状況か、簡単に伝える。
(頭痛、腹痛、出血など)

傷病者の容体(意識、呼吸の有無)を伝える。

〇〇才の男性(女性)です。
(年齢がわからなければ判る範囲でよい)

かかりつけの病院があれば、病院、病名
を言う。(判る範囲でよい)

私は〇〇(名前)です。
電話は〇〇〇-〇〇〇〇です。

救急車が到着したら…

●救急隊が到着するまでの容体の状況

●救急隊が到着するまでに行った応急手当等を救急隊員に伝えてください。

お問合せ 消防本部代表 TEL:047(452)1212

※119通報の受付は、令和3年1月26日に「ちば北西部消防指令センター(松戸市)」へ移りました。

中毒110番 公益財団法人日本中毒情報センター

◆大阪中毒110番………TEL:072(727)2499 **24時間365日対応**

◆つくば中毒110番………TEL:029(852)9999 **24時間365日対応**

※情報提供料(無料)、化学物質(たばこ、家庭用品等)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について
実際に事故が発生している場合に限定して情報提供します。

◆たばこ誤飲事故専用電話………TEL:072(726)9922 **24時間365日対応**

※テープによる情報提供:無料、通話料のみ

自立

就労支援

ふるさとハローワークならしの

TEL:047(408)0055

職業相談・職業紹介を行っています。(ハローワーク船橋の出先機関です。)

※雇用保険・職業訓練の手続き及び障がい者、外国籍の方の職業相談・職業紹介については、「ハローワーク船橋」へ、また新規学卒者の職業相談・職業紹介については、「ふなばし新卒応援ハローワーク」へお問合せください。

場 所 習志野市津田沼5-12-12 サンロード津田沼 4階

アクセス 京成津田沼駅直結

ハローワーク船橋

TEL:047(420)8609

お仕事全般の相談及び紹介を行っています。

場 所 船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21ビル 4階・7階

アクセス JR線船橋駅・東武線船橋駅・京成線船橋駅下車南口から徒歩約5分

ふなばし新卒応援ハローワーク

TEL:047(426)8474

新規学卒者の職業相談・職業紹介を行っています。

場 所 船橋市本町1-3-1 フェイスビル9階(ジョブカフェちば併設)

アクセス 京成船橋駅から徒歩1分、JR船橋駅から徒歩2分

ハローワーク船橋マザーズコーナー

TEL:047(420)8609

子育てをしながら就職を目指す方をサポートします。お子さんと一緒に利用しやすい環境です。

場 所 船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21ビル 4階

アクセス JR線船橋駅・東武線船橋駅・京成線船橋駅下車南口から徒歩約5分

千葉県ジョブサポートセンター

TEL:043(245)9420

就職・転職・再就職の支援をします。

場 所 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル 3階

アクセス JR千葉駅、京成千葉駅からそごう方面へ徒歩5分

ふなばし地域若者サポートステーション

TEL:047(437)6003

若者の職業的自立を支援します。

場 所 船橋市湊町2-1-2 Y.M.A.Officeビル 5階

アクセス 京成船橋駅から徒歩7分、JR船橋駅から徒歩9分。国道14号「湊町二丁目」交差点すぐ



公民館

公民館は地域の人たちが集まって、話し合いや仲間づくり、趣味のサークル活動、「幼児家庭教育学級」、「育児講座」等(P3)の学習活動などを行うところです。そのほか、学校がお休みの時に、子ども講座などの楽しい行事もたくさん実施しています。

※「子どもの部屋」については32ページをご覧ください。

サークル活動の情報を知りたいときは 公民館を利用しているサークルについては、電話、窓口でお問合せください。

中央公民館

TEL:047(455)3517 FAX:047(476)3214

所 在 地 習志野市本大久保3-8-19

駐車台数 153台(有料)(プラッツ習志野駐車場) おもいやり駐車場4台

アクセス

- 京成大久保駅下車、徒歩1分
- JR津田沼駅南口より「<大久保駅南口・幕張本郷駅経由>幕張西五丁目」行き、または「<大久保駅南口経由>幕張本郷駅」行き、または「京成大久保駅南口」行きバスで「京成大久保駅南口」下車、徒歩2分
- 京成・JR幕張本郷駅より「津田沼駅」行きバスで「京成大久保駅」下車、徒歩1分

休 館 日 年末年始(12/29～1/3)

菊田公民館

TEL:047(452)7711 FAX:047(452)7712

所 在 地 習志野市津田沼7-9-20

駐車台数 7台

アクセス

- 京成津田沼駅下車、徒歩7分
- JR津田沼駅南口より「袖ヶ浦団地」行きバスで「京成津田沼駅入口」下車、徒歩5分

休 館 日 月曜日・国民の祝日・祝日と祝日の間の日・年末年始(12/29～1/3)

実花公民館

TEL:047(477)8899 FAX:047(477)6357

所 在 地 習志野市東習志野6-7-2

駐車台数 30台

アクセス

- 京成線実光駅下車、徒歩20分

休 館 日 月曜日・年末年始(12/29～1/3)

袖ヶ浦公民館

TEL:047(451)6776 FAX:047(451)6284

所 在 地 習志野市袖ヶ浦2-5-1

駐車台数 26台・臨時駐車場4台 おもいやり駐車場2台

アクセス

- 京成津田沼駅下車、徒歩15分
- JR津田沼駅南口・京成津田沼駅南口より「袖ヶ浦団地」行きバスで「管理事務所」下車、徒歩1分

休 館 日 月曜日・年末年始(12/29～1/3)

谷津公民館

TEL:047(452)1509 FAX:047(452)1512

所 在 地 習志野市谷津4-7-10

駐車台数 10台・臨時駐車場30台

アクセス

- 京成線谷津駅下車、徒歩3分
- JR津田沼駅南口より「谷津干潟」行きバスで「谷津2丁目」下車、徒歩7分

休 館 日 月曜日・年末年始(12/29～1/3)

新習志野公民館

TEL:047(453)3400 FAX:047(452)3090

所 在 地 習志野市秋津3-6-3

駐車台数 約90台(おもいやり駐車場1台) (新習志野図書館・西部連絡所と共用)

アクセス

- JR新習志野駅下車、徒歩7分
- JR津田沼駅南口より「新習志野駅」行きバスで「秋津運動公園入口」下車、徒歩1分

休 館 日 月曜日・年末年始(12/29～1/3)

図書館

本を借りるには…

習志野市にお住まいの方、市内に在勤・在学の方などなたでもご利用いただけます。初めて借りる方には図書館カードをお作りしますので、名前と住所の確認できるもの(免許証・保険証等)をお持ちください。本・雑誌が10冊まで、DVD・CDが2点まで2週間借りられます。また図書館のホームページで本の検索や予約をすることができます。(予約にはパスワードが必要です。)

●図書館HP <https://www.narashino-lib.jp>

●習志野市電子図書館HP <https://web.d-library.jp/narashino/>

開館時間 中央図書館 9:00～20:00

東習志野・新習志野・谷津図書館 9:00～17:00
(土曜日のみ19:00まで開館しています。祝日は17:00まで。)

休館日 月曜日(祝日の月曜日は開館し、翌平日が休館)・年末年始(12/29～1/3)
図書整理日(1・2・5月を除く各月の第1金曜日・1月4日・5月の第2金曜日)
※中央図書館は1月4日は13:00より開館



図書館HP



習志野市
電子図書館HP

図書館内は飲食禁止です。図書館を気持ちよく使うためにご協力をお願いします。

(ただし、ペットボトル・水筒等、密閉できる容器に入った飲み物であれば館内でも飲むことができます。)

中央図書館

TEL:047(475)3213 FAX:047(476)3214

所在地 習志野市本大久保3-8-19 駐車場台数 153台(有料)(プラッツ習志野駐車場)
おもいやり駐車場4台

アクセス ●京成大久保駅下車、徒歩1分
●JR津田沼駅南口より「<大久保駅南口・幕張本郷駅経由>幕張西五丁目」行き、
「<大久保駅南口経由>幕張本郷駅」行き、または「京成大久保駅南口」行き
バスで「京成大久保駅南口」下車、徒歩2分
●京成・JR幕張本郷駅より「津田沼駅」行きバスで「京成大久保駅」下車、徒歩1分

おはなし会 毎週土曜日 14:00～14:30
対象:5歳～小学生

えほんのじかん 第2火曜日 15:30～15:45 対象:4歳まで(保護者同伴)

東習志野図書館

TEL:047(473)2011 FAX:047(473)2044

所在地 習志野市東習志野3-1-20 東習志野コミュニティセンター1階

駐車場台数 9台(東習志野コミュニティセンターと共用)

アクセス 京成線実籾駅下車、徒歩10分

おはなし会 毎月第2・4木曜日 16:00～16:30 対象:5歳～小学生

えほんのじかん 毎月第4木曜日 10:30～10:50 対象:4歳まで(保護者同伴)

新習志野図書館

TEL:047(453)3399 FAX:047(452)3090

所在地 習志野市秋津3-6-3 新習志野公民館1階

駐車場台数 約90台(おもいやり駐車場1台)(新習志野公民館・西部連絡所と共用)

アクセス ●JR新習志野駅下車、徒歩7分

●JR津田沼駅南口より「新習志野駅」行きバスで「秋津運動公園入口」下車、徒歩1分

おはなし会 毎月第1・3木曜日 16:00～16:30 対象:5歳～小学生

えほんのじかん 毎月第4木曜日 10:30～10:50 対象:4歳まで(保護者同伴)

谷津図書館

TEL:047(471)2072 FAX:047(471)2078

所在地 習志野市谷津5-16-33 谷津コミュニティセンター2階

駐車場台数 30台(谷津コミュニティセンターと共用)

アクセス ●京成線谷津駅下車、徒歩10分 ●JR津田沼駅より徒歩15分

おはなし会 毎月第2・4木曜日 16:00～16:30 対象:5歳～小学生

えほんのじかん 毎月第1・3木曜日 10:30～10:45 対象:4歳まで(保護者同伴)

移動図書館「きぼう号」

移動図書館が市内各所のステーションを2週間に1度巡回しています。巡回日・巡回時間については「広報習志野」1日号や図書館のホームページをご覧ください。新習志野図書館へお問合せください。また、雨の日は巡回を中止します。

- ◆実花公民館脇駐車場 ◆袖ヶ浦1丁目マール津田沼／谷津南小 ◆袖ヶ浦東小
- ◆津田沼3丁目菊田ハイツ／袖ヶ浦西小 ◆東習志野8丁目会館／泉町3丁目公務員住宅
- ◆藤崎6丁目かもめ公園 ◆藤崎小 ◆第五中学校正門前／津田沼小 ◆鷺沼小
- ◆新栄1丁目習志野啓生園／実籾小 ◆谷津公民館／京成津田沼駅前広場
- ◆こどもセンター(鷺沼)

生涯学習複合施設「プラッツ習志野」

TEL:047(476)3213(代表)

中央公民館、中央図書館、こどもスペース、市民ホール、体育館、テニスコート、パークゴルフ場、公園が一体となった施設です。

所在地 習志野市本大久保3-8-19

駐車場台数 153台(有料)・おもいやり駐車場4台

アクセス ●京成大久保駅下車、徒歩1分

こどもの部屋

事業内容 各公民館では放課後に安心、安全で自由な居場所を子どもたちに提供する目的で「こどもの部屋」を開設しています。

対象者 習志野市内の小学生

実施施設及び開設日時

施設名	部屋	開設日時
中央公民館	こどもスペース	毎日 15:00～16:45
菊田公民館	幼児室	火曜日 15:00～16:45
実花公民館	児童室	火曜日 15:00～16:45
袖ヶ浦公民館	幼児室	水曜日 15:00～16:45
谷津公民館	こどものへや	火曜日 15:00～16:45
新習志野公民館	幼児室	火曜日 15:00～16:45

※詳細な実施内容については、各公民館(P30)にお問合せください。

コミュニティセンター

コミュニティセンターは、地域住民のふれあいとコミュニティ活動を推進する施設です。

谷津コミュニティセンター

TEL:047(471)2071

所在地 習志野市谷津5-16-33 **駐車台数** 30台(谷津図書館と共用)
休館日 月曜日・国民の祝日・年末年始(12/29～1/3)
アクセス ●京成線谷津駅北口徒歩10分 ●JR津田沼駅南口徒歩15分

東習志野コミュニティセンター

TEL:047(475)9901

所在地 習志野市東習志野3-1-20 **駐車台数** 9台(東習志野図書館と共用)
休館日 月曜日・国民の祝日・年末年始(12/29～1/3)
アクセス ●京成線実籾駅北口徒歩10分

市民プラザ大久保

TEL:047(470)8171

所在地 習志野市大久保4-2-11
駐車台数 5台(市民プラザ大久保から徒歩約3分の場所にあります。)
休館日 第2・第4火曜日(ただし、その日が祝日に当たるときは、その翌平日)、年末年始(12/29～1/3)
アクセス ●京成大久保駅北口徒歩10分
 ●京成バス「日大生産工学部」または、「東邦大学付属東邦中学・高校前」下車、徒歩1分

実籾コミュニティホール

TEL:047(455)6500

所在地 習志野市実籾5-3-20 **駐車台数** 5台
休館日 月曜日・国民の祝日・年末年始(12/29～1/3)
アクセス ●京成線実籾駅北口徒歩3分

遊び

こどもセンター

こどもセンターは、主に就学前のこどもとその保護者の子育て支援のための施設です。親子で自由に遊んだり、交流したり、子育てに関する情報や学習機会の提供を行っています。
 また、施設には「子育て支援コンシェルジュ」がいます。悩んだり困ったりしたときの身近な相談先としてぜひご利用ください。

開館時間 月～土曜日 9:00～16:00
お休み 日曜日・国民の祝日・年末年始
利用できる人 習志野市在住の就学前の乳幼児及び保護者

こどもセンター 利用のきまり

- ◆受付で名前を記入し、名札をつけてから遊びましょう。
- ◆こどもから目を離さないようにしましょう。
- ◆ゴミや紙おむつは持ち帰りましょう。
- ◆おもちゃや絵本など使ったものは、もとの場所へ親子で一緒に片付けましょう。
- ◆飲食は、決まった場所をお願いします。
- ◆貴重品はお手元から離さないようにしましょう。

親子リズム

手遊び・ふれ合い遊び
 季節のうた・わらべうた・
 体操等をして、
 親子で楽しみましょう。

身体計測／体位測定

乳児も幼児も
 身長・体重が測れます。
 お子さんの成長を
 確かめてみませんか。

お誕生会

お誕生日のお友達を
 みんなで一緒に
 お祝いしましょう。

講座・学習会・講習会

講師の先生を招いて
 育児に関する学習をしたり、
 親子でいろいろな遊びの
 体験ができます。

地域の
ボランティアの方
によるイベント

演奏、歌、踊りの講座や
 おはなし会などを行っています。
 お気軽にお集まりください。

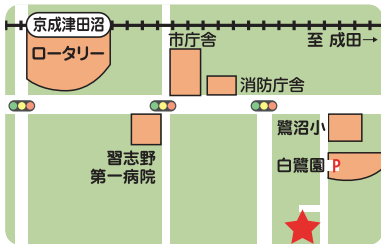
読みきかせ

職員やボランティアの方
 による絵本の読みきかせを
 行っています。

子育て相談・子育て
支援コンシェルジュ

指定の講習をうけたセンターの職員が随時相談を承ります。
 センター利用の際に、気軽に相談することができます。

習志野市こどもセンター(鷺沼)



所在地 習志野市鷺沼1-8-24

T E L 047(452)3711

アクセス ●京成津田沼駅下車徒歩約15分
●習志野市役所より徒歩約7分

●園庭

広い庭には木々や草花がいっぱい。虫を捕まえたり木の実で遊んだり自然を十分感じることができます。砂場やブランコなども設置され乗り物などの遊具もあり外遊びをいつでも思いきり楽しめます。

●多目的コーナー

大型滑り台やミニチュアキッチンが設置され、いろいろな遊具を使って室内遊びが楽しめます。各種イベントも行われます。

●絵本の部屋

たくさんの絵本からお気に入りを選んでじっくり楽しめます。

●あかちゃんコーナー

主に0歳児専用のスペースです。保護者同士の交流の場にもなっています。

●ランチコーナー

おやつや昼食に使えます。
(利用時間は9:00～15:30)

●各種相談

(実施日は施設にお問合せください。)

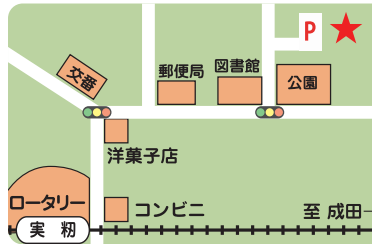
●巡回相談

ひまわり発達相談センターの職員が相談に応じます。(要予約)

●その他

あかちゃん広場、出張コンシェルジュ

東習志野こども園こどもセンター



所在地 習志野市東習志野3-4-1

T E L 047(477)0840

アクセス ●京成線実籾駅より徒歩約10分

駐車の際は、駐車証をお渡ししますので、こども園受付にお寄りください。



●にこにこタイムスペース

親子のふれあい遊び(季節のうた・わらべうた・ふれあい・体操)を楽しんでいます。また、月々のイベントも行っています。

●あかちゃんコーナー

主に0歳の乳児のコーナーです。あかちゃんとのふれあいや、保護者同士のおしゃべりを楽しんでいます。子育て相談の場にもなります。センター職員に子育てについていつでもお気軽にご相談ください。

●ランチコーナー

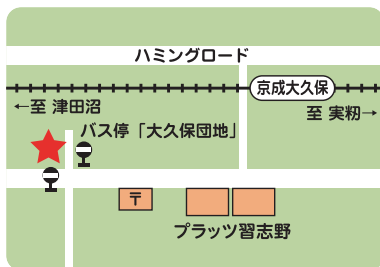
昼食・おやつなどに使えます。
(昼食時間は11:00～13:00)

●センター専用庭

いつでものびのび遊べます。砂場・黄色い屋根のお家・すべり台・車・三輪車・スクーターなどがあります。季節のお花も咲いています。



杉の子こども園こどもセンター



所在地 習志野市本大久保2-3-15

T E L 047(455)5002

アクセス ●京成大久保駅より徒歩約10分
●京成バス「大久保団地」より徒歩約3分

駐車の際は、駐車証をお渡ししますので、こどもセンターの受付にお寄りください。



●みんなであそぼう

毎日、親子で手遊び・ふれあい遊び・体操を楽しんでいます。また、月々のイベントを行っています。

●あかちゃんコーナー

あかちゃんが手に取り、楽しめるおもちゃを用意しています。あかちゃん同士、保護者同士の交流の場となっています。

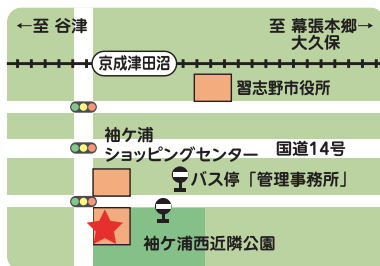
●ランチコーナー

昼食・おやつなどに使えます。(昼食時間は11:00～13:00です)

●絵本の読み聞かせ

毎日絵本の読み聞かせをしています。(15:45～)

袖ヶ浦こども園こどもセンター



所在地 習志野市袖ヶ浦2-5-3

T E L 047(408)0582

アクセス ●京成津田沼駅より京成バス「袖ヶ浦団地行」約5分
「管理事務所」下車徒歩2分

・駐車の際は駐車証をお渡ししていますので、こども園受付にお寄りください。
・インターホンを押して、こどもセンター入り口からエレベーターで3階にお上がりください。



●多目的コーナー

毎日、おたのしみタイムで親子のふれあい遊び(手遊び・ふれあい・体操)を楽しんでいます。月々のイベントやこども園の園児と交流を行っています。

●あかちゃんコーナー

あかちゃんが手に取り、楽しめるような手作りおもちゃがあります。保護者同士の交流の場になっています。

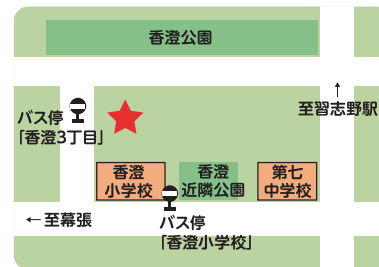
●ランチコーナー

昼食・おやつなどに使えます。(冷蔵庫・レンジも使えます。)

●ベランダで楽しく遊べます

天気の良い日に靴を履いて遊べます。

新習志野こども園こどもセンター



所在地 習志野市香澄4-6-1

T E L 047(451)3011

アクセス ●ハッピーバス「香澄3丁目」、京成バス「香澄小学校」徒歩1分

駐車の際は、駐車証をお渡ししますので、こどもセンター受付にお寄りください。



●にこにこタイム

毎日、親子で手遊び、ふれあい遊び、体操を楽しんでいます。

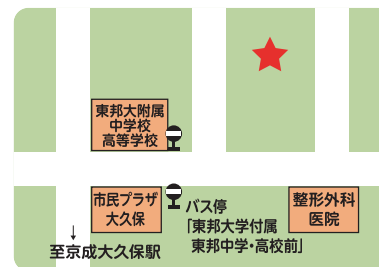
●あかちゃんコーナー

あかちゃんが手に取り、楽しめるおもちゃを用意しています。あかちゃん同士、保護者同士の交流の場にもなっています。

●食事コーナー

昼食・おやつなどに使えます。

大久保こども園こどもセンター



所在地 泉町3-2-1

T E L 047(478)6690

アクセス ●京成大久保駅下車徒歩15分
●JR津田沼駅より京成バス「日大実習」行き「東邦大学付属東邦中学・高校前」下車徒歩3分

・こどもセンター入口は正門です。正門のこどもセンター用インターホンを押してからお入りください。
・駐車の際は、こどもセンター受付にお寄りください。



●多目的コーナー

電車やブロック、ままごとなどで遊ぶことができます。「みんなであそぼう」の時間では、毎日親子で手遊び、ふれあい遊び、体操を楽しんでいます。

●あかちゃんコーナー

あかちゃんが親子で遊ぶコーナーです。あかちゃん同士、保護者同士の交流の場にもなっています。

●ランチコーナー

昼食・おやつなどに使えます。(昼食時間は11:00～13:00)

向山こども園こどもセンター



- 所在地** 谷津2-16-36
T E L 047(453)5192
アクセス ●京成線谷津駅下車徒歩12分
 ●京成津田沼駅下車徒歩12分
 ●京成バス「まろにえ橋」から徒歩約8分、
 「向山小入口」から徒歩約5分



●にこにこタイム

毎日、親子で手遊び、ふれあい遊び、体操を楽しんでいます。

●あかちゃんコーナー

主に0歳の乳児のコーナーです。あかちゃんが手に取り楽しめるようなおもちゃを用意しています。あかちゃん同士、保護者同士の交流の場となっています。

●ランチコーナー

昼食・おやつなどに使えます。
おやつタイム 9:30～15:30
ランチタイム 11:00～13:00

●おもちゃコーナー

ブロック、おままごとなどで遊ぶことができます。

藤崎こども園こどもセンター



- 所在地** 藤崎4-20-3
T E L 047(406)3545
アクセス ●コミュニティバス京成津田沼駅内陸ルート
 「住宅前」下車すぐ
 ●京成バス「藤崎」下車徒歩12分



●多目的コーナー

ブロックやままごと、手作り遊具で遊ぶことができます。

●あかちゃんコーナー

主に0～1歳の子どもの手が取り、楽しめるおもちゃがあります。

●わくわくタイム

毎日、親子で手遊び、ふれあい遊び、わらべうた、体操を楽しんでいます。

●食事コーナー

昼食・おやつなどに使えます。(冷蔵庫・レンジも使えます。)
おやつタイム 9:30～15:30
ランチタイム 11:00～13:00

きらっ子ルーム

きらっ子ルームやつ

きらっ子ルームは、乳幼児(0歳から3歳児)とその保護者の子育て支援のための施設です。安心して子育てができるようサポートいたします。



- 所在地** 習志野市谷津5-5-3 ステージエイト1階
T E L 047(475)5544
時間 9:00～16:00
お休み 火曜日・祝日・年末年始
利用できる人 習志野市在住の乳幼児(主に0歳から3歳児)及び保護者(こどものみの利用はできません。)
アクセス 京成線谷津駅北口より徒歩1分



●きらっこタイム

毎日、親子で手遊び、ふれあい遊び、体操を楽しんでいます。

●リズムであそぼう

月に1回、ピアノに合わせてからだで音楽を感じてみましょう。

●親子制作

年に数回を予定しています。

●ランチコーナー

昼食・おやつなどに使えます。(利用時間は9:00～15:30)

みのりつくしこども園こどもセンター みのりっこ広場

「みのりっこ広場」は親子で一緒に遊ぶ広場です。どうぞお気軽にご参加ください。



- 所在地** 習志野市藤崎6-6-13
 みのりつくしこども園内
T E L 047(411)4787
開室時間 9:00～15:00
お休み 土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始
アクセス ●京成大久保駅北口から徒歩約10分
 ●京成バス「藤崎6丁目」から徒歩約5分、
 「藤崎森林公園入口」から徒歩約7分



●にこにこタイム

火・水・金曜日、みんなで今月の歌・手遊びなどをしたり、職員が絵本・紙芝居の読み聞かせをします。

●ランチコーナー

昼食・おやつなどに使えます。
 (時間は、月～金 11:30～13:00です)

●親子製作

年に1～2回程度を予定しています。

●こども園園庭開放時間(砂場)

月～金 12:00～13:30

社協 子育てサロン

支 部 名	谷津支部	大久保支部
名 称	ほっぺ	はいはいスタジオ
対 象	0歳～3歳の未就園児親子 (②公民館のみ未就園児と親)	妊婦、0歳児とその親
内 容	・子育て中のお母さんとこども (未就園児)が遊び、交流できる 場所の提供 ・手遊び歌や絵本の読み聞かせ	・育児不安の解放 ・核家族の仲間づくりの場
活動日時	①第2火曜日13:30～15:00 ②第3火曜日10:00～11:30 ③第4火曜日13:30～15:00	第3水曜日10:00～12:00
参 加 費	無料(要予約)	無料
開催場所	①谷津コミュニティセンター ②谷津公民館 ③奏の杜集会所	市民プラザ大久保
お問合せ	☎047(453)8700	☎047(471)6193
	火・木・土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	月・水・金曜日10:00～16:00

支 部 名	藤崎支部	袖ヶ浦支部	津田沼北部支部
名 称	ママ喫茶 ひだまり	いっしょにあそぼうすくすくサロン	子育てひろば
対 象	0歳児とその親	地域の親子	地域の親子
内 容	・子育て中のお母さんとこども (未就園児)が遊び、 交流できる場所の提供 ・母親のホットタイム (お茶タイム)	・子育て中のお母さんとこども (未就園児)が遊び、 交流できる場所の提供 ・本の読み聞かせ ・親子体操などのお楽しみ会	・子育て中のお母さんとこども が遊び交流できる場の提供 ・手遊びなど
活動日時	第1木曜日10:00～11:30 ※5月・1月は休み	原則毎月第4水曜日 10:30～11:30 ※4月・8月・3月は休み ※7月は夏まつり、12月はクリスマス会	月1回 火曜日 10:00～11:30
参 加 費	無料	無料	無料
開催場所	藤崎よいとこ館	袖ヶ浦公民館	津田沼3丁目第3町会会館
お問合せ	☎047(471)5559	☎047(452)1555	☎047(474)5537
	火・木・土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	火・木・金曜日 9:30～12:00 13:00～15:30	火・金曜日10:00～16:00

※活動日時は、変更になる場合がありますので、各支部へお問合せください。

住民参加型家事援助等サービス まずはご相談ください。

支 部 名	谷津支部	鷺沼台支部	大久保支部
名 称	いそぎサービス	そよかせサービス	ひこぎサービス
サービス内容	掃除、外出のお手伝い、話し相手など日常生活で困ったことがありましたらご相談ください。 ※専門的な技術や資格を要する活動は行いません。		
サービス時間	9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) 1回の訪問につき 1～2時間程度	月・水・金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) 1回の訪問につき 1～2時間程度	1回の訪問につき 1～2時間程度
サービス料金	1時間400円～600円	1時間500円	1時間500円
お問合せ	☎047(453)8700 火・木・土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	☎047(471)8101 月・水・金曜日 10:00～16:00	☎047(471)6193 月・水・金曜日 10:00～16:00

支 部 名	香澄支部	秋津支部
名 称	ふれあいサービス香澄	とんぼサービス
サービス内容	掃除、外出のお手伝い、話し相手など日常生活で困ったことが ありましたらご相談ください。 ※専門的な技術や資格を要する活動は行いません。	
サービス時間	1回の訪問につき 1～2時間程度	月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 1回の訪問につき 1～2時間程度
サービス料金	1時間500円	1時間500円
お問合せ	☎047(451)6933 月・水・金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00	☎047(452)5353 月・水曜日 10:00～12:00 13:00～16:00

支 部 名	袖ヶ浦支部	本大久保支部
名 称	ひまわりサービス	いきいきサービス
サービス内容	掃除、外出のお手伝い、話し相手など日常生活で困ったことが ありましたらご相談ください。 ※専門的な技術や資格を要する活動は行いません。	
サービス時間	原則として火・木・金曜日 10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く) 1回の訪問につき1時間程度	10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) 1回の訪問につき1～2時間程度
サービス料金	1時間500円	1時間500円
お問合せ	☎047(452)1555 火・木・金曜日 9:30～12:00 13:00～15:30	☎047(403)0083 月・水・金曜日 10:00～16:00

お 問 合 せ 習志野市社会福祉協議会 TEL:047(452)4161 FAX:047(451)8211

保育所・こども園 所(園)庭開放

市内にお住まいの乳幼児の親子に、保育所・こども園の所庭・園庭を開放しています。
地域の親子の交流の場として、子育ての相談の場としてぜひご利用ください。

※都合により、開放できない日が生じる場合もありますので、日時についてはあらかじめ、
保育所、こども園こどもセンターへ電話でお問合せください。

施設名	所在地	電話	日時	備考
谷津保育所	谷津2-20-2	047(453)3811	毎週火曜日 10:00～12:00	
本大久保第二保育所	本大久保4-5-1	047(475)0210	毎週水曜日 10:00～11:30	
秋津保育所	秋津3-8-1	047(451)8131	毎週水曜日 10:00～11:30	
谷津南保育所	谷津3-1-13	047(451)5165	毎週火曜日 11:00～12:30	
東習志野こども園 こどもセンター	東習志野3-4-1	047(477)0840	月～金曜日 11:30～14:00 土曜日11:30～15:00	※1
杉の子こども園 こどもセンター	本大久保2-3-15	047(455)5002	月～金曜日 12:00～14:00 土曜日11:30～15:00	※1
袖ヶ浦こども園 こどもセンター	袖ヶ浦2-5-3	047(408)0582	月～金曜日 12:00～14:00 土曜日11:30～15:00	※1
大久保こども園 こどもセンター	泉町3-2-1	047(478)6690	月～金曜日11:00～14:00(乳児庭) 土曜日11:00～15:00(乳児庭)	※1
新習志野こども園 こどもセンター	香澄4-6-1	047(451)3011	月～金曜日 11:30～14:00 土曜日11:30～15:30	※1
向山こども園 こどもセンター	谷津2-16-36	047(453)5192	月～金曜日 11:30～14:00 土曜日11:30～15:00	※1
藤崎こども園 こどもセンター	藤崎4-20-3	047(406)3545	月～土曜日 11:00～12:00(乳児庭) 12:00～13:00(幼児庭)	※1

※1 …こども園はこどもセンター利用者に園庭を開放しています。
施設側の行事により実施していない日があります。

幼稚園・こども園 子育てふれあい広場

市内にお住まいの就園前のこどもなら幼稚園やこども園で“気軽に・楽しく・誰でも”遊べます。
ぜひお越しください。

利用時間 10:00～11:30

持ち物 上履き、こども用名札

駐車場 駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

◆開催日程は、各園にお問合せください。

◆子育てふれあい広場とは別に、各市立幼稚園において、各園独自の開放も実施しております。
開催日程等につきましては、各園にお問合せください。

施設名	所在地	電話
谷津幼稚園	谷津5-1-17	047(476)0522
津田沼幼稚園	津田沼4-5-1	こども保育課 047(453)5511
屋敷幼稚園	屋敷2-1-1	047(475)9531
東習志野こども園	東習志野3-4-1	047(477)0115
杉の子こども園	本大久保2-3-15	047(472)4255
袖ヶ浦こども園	袖ヶ浦2-5-3	047(454)6318
大久保こども園	泉町3-2-1	047(472)0015
新習志野こども園	香澄4-6-1	047(451)6299
向山こども園	谷津2-16-36	047(451)1919
藤崎こども園	藤崎4-20-3	047(477)3686

タイムスケジュール 10:00～11:30

10:00～11:00頃(好きな遊び)

室内 親子一緒に好きなおもちゃで遊びます。

(ままごと、コンビカー、滑り台、制作、絵本、積み木等)

園庭 親子一緒に、園児とふれあって遊ぶこともできます。

(砂場、滑り台、ブランコ等)

11:10～11:30頃(みんな一緒に)

園児の出し物を見たりふれあったりします。



市内の公園

1 谷津バラ園

トイレあり

所在地 習志野市谷津3-1-14 **TEL** 047(453)3772 (谷津バラ園管理事務所)

交通 ●京成線谷津駅から徒歩約7分
●JR総武線津田沼駅より谷津干潟行きバスで、「谷津南小」下車、徒歩3分
※ご来園には公共交通機関をご利用ください。

開園時間 ●5/1～6/30 …………… 9:00～18:00
●7/1～9/30 …………… 9:00～17:00
●10/1～11/30 …………… 9:00～17:00
●12/1～翌年4/30 …… 9:00～17:00

休園日 ●毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)
●年末年始(12/28～1/4)
※ 5月、6月、10月、11月は休園なし

入園料 ●5/1～6/30 ●7/1～8/31 ●9/1～9/30 ●12/1～4/30
10/1～11/30 18歳以上:400円 18歳以上:100円 18歳以上:200円
18歳以上:800円 65歳以上:200円 65歳以上: 50円 65歳以上:100円
65歳以上:400円
※小・中学生、高校生は無料(高校生のみ生徒手帳を提示)



2 香澄公園

トイレあり

所在地 習志野市香澄3-5～6丁目 **TEL** 047(454)1823 (香澄公園管理事務所)

交通 ●JR京葉線新習志野駅から徒歩約7分
●JR総武線津田沼駅より「第7中学校」經由新習志野駅行きバスで、「香澄6丁目」下車、徒歩3分
●ハッピーバス「香澄公園中央(管理事務所)」 「香澄公園東(花しょうぶ池付近)」 「香澄公園西(とりでの丘付近)」

ひとこと 香澄公園は、樹林地と芝生の広場をつくり、その中に池や流れ、野外炉や花見の広場を設けた公園で、多種のレクリエーション機能を持つ公園です。

施設概要 ●ピクニックの丘…
気軽にバーベキューが楽しめる野外炉(要予約)があります。
●じゃぶじゃぶ池…
とりでの丘と一体となって、子どもがのびのびと遊べる場所で、自由に入って水遊び(水深40cm)が楽しめます。
利用期間…7月中旬～8月下旬予定
※池の清掃日(木曜日)は利用できません。
●とりでの丘…
丘の上にある大きな遊具で、子どもたちは階段を上ったり、滑り台で遊んだり、いろいろな冒険ができます。



3 秋津公園

トイレあり

所在地 習志野市秋津3～5丁目

交通 ●JR京葉線新習志野駅から徒歩約7分
●JR総武線津田沼駅より新習志野駅行きバスで、「秋津運動公園入口」下車、徒歩3分

ひとこと 野球場・サッカー場・テニスコートの整備を図るなど、多様なレクリエーション機能を持つ公園です。

4 谷津干潟公園

トイレあり

所在地 習志野市谷津3丁目、秋津5丁目

交通 ●京成線谷津駅より徒歩30分 ●JR京葉線新習志野駅より徒歩20分
●JR京葉線南船橋駅より徒歩20分
●JR総武線津田沼駅南口バス乗り場「谷津干潟行き」に乗り。終点「谷津干潟」下車。徒歩約15分
●JR総武線津田沼駅南口バス乗り場「新習志野駅行き」に乗り。「津田沼高校」下車。徒歩約10分

ひとこと 谷津干潟公園は、渡り鳥の飛来地となっている谷津干潟の保全と、自然のふれあいが楽しめることを目的とし整備された公園です。平成5年に谷津干潟はラムサール条約登録湿地に指定されました。秋津5-1-1には、自然観察が楽しめる谷津干潟自然観察センター(TEL:047-454-8416)があります。

5 谷津公園

トイレあり

所在地 習志野市谷津3-1

面積 38,354.28㎡

ひとこと 芝生の広場、複合遊具があります。

7 袖ヶ浦西近隣公園

トイレあり

所在地 習志野市袖ヶ浦2-5他

面積 22,225.00㎡

ひとこと 原っぱ、複合遊具があります。

9 香澄近隣公園 (香澄ふれあい公園)

トイレあり

所在地 習志野市香澄4-4

面積 19,943.57㎡

ひとこと 広い広場・複合遊具があります。

11 菊田公園

所在地 習志野市津田沼7-9

面積 1,899.18㎡

ひとこと 遊具がたくさんあります。

6 袖ヶ浦運動公園

トイレあり

所在地 習志野市袖ヶ浦5-1他

面積 32,946.73㎡

ひとこと 広い広場があります。

8 袖ヶ浦東近隣公園

所在地 習志野市袖ヶ浦6-24他

面積 23,073.27㎡

ひとこと 砂場・ブランコ・滑り台・複合遊具があります。

10 菊田水鳥公園

所在地 習志野市津田沼3-2

面積 6,089.60㎡

ひとこと 水鳥が見られます。

12 鷺沼城址公園

トイレあり

所在地 習志野市鷺沼1-9

面積 14,484.33㎡

ひとこと 広い広場と複合遊具があり、富士山も見えます。

お問合せ 公園緑地課 TEL:047(453)9297 FAX:047(453)7384

相談

子育てに関する各種相談

ひとりで悩まず相談してください。必ずあなたの力になれる人がいます。

児童家庭相談

相談内容 18歳未満の児童についてのあらゆる相談

- 子育ての悩み
 - ・イライラして子どもにあたってしまう
 - ・病気で子どもの世話ができない
 - ・経済的に不安
- 家族の悩み
 - ・家族から暴力を受けている
 - ・自分自身の生き方や、働き方で悩んでいる

どこに相談していいか迷ったら、まずは子ども家庭課までご連絡ください。

相談時間 月～金曜日 8:30～17:00

お問合せ こども家庭課 TEL:047(453)7322 FAX:047(453)9020

子育て支援コンシェルジュ

相談内容 子育て支援サービスの紹介や子育ての相談

子育て家庭や妊産婦のお話を伺いながら、子育ての悩みや困りごとについて一緒に考え、悩みの解決のお手伝いや、一人ひとりに合わせた子育て支援サービスをご案内します。

相談時間 ※1)月～土曜日 9:00～16:00 ※2)水～月曜日 9:00～16:00 ※3)月～金曜日 9:00～17:00

- 場 所**
- 習志野市こどもセンター※1………… TEL:047(452)3711
 - 東習志野こども園こどもセンター※1… TEL:047(477)0840
 - 杉の子こども園こどもセンター※1… TEL:047(455)5002
 - 袖ヶ浦こども園こどもセンター※1… TEL:047(408)0582
 - 新習志野こども園こどもセンター※1… TEL:047(451)3011
 - 大久保こども園こどもセンター※1… TEL:047(478)6690
 - 向山こども園こどもセンター※1… TEL:047(453)5192
 - 藤崎こども園こどもセンター※1… TEL:047(406)3545
 - きらっ子ルームやつ※2………… TEL:047(475)5544
 - こども部窓口※3………… TEL:047(453)9203

お問合せ 子育てサービス課 TEL:047(453)9203 FAX:047(453)9020

成長・発達に関する相談

相談内容 18歳未満の児童の成長・発達に関する総合的な相談(主に就学前の児童の相談・支援等)

相談時間 月～金曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)

お問合せ ひまわり発達相談センター(秋津3-5-1)

TEL:047(451)2922 FAX:047(451)2002

巡回相談

内 容 市内幼稚園、保育所(園)、こども園などの依頼により ひまわり発達相談センター職員が各施設に伺い、専門的な視点に基づく助言等を行いながら、先生たちと一緒に日常の様子に合わせたお子さんに対する関わり方や支援方法を考えます。

申込方法 こどもの在籍する各施設

お問合せ ひまわり発達相談センター

乳幼児個別支援計画

内 容 成長・発達に心配のある就学前のこどもの保護者と、市内幼稚園、保育所(園)、こども園などのこどもの在籍する各施設が、共通した考えと目線を持って、継続的な支援を行っていくためにつくる計画です。

申込方法 こどもの在籍する各施設、ひまわり発達相談センター

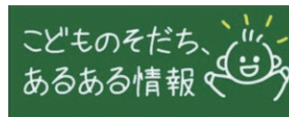
お問合せ ひまわり発達相談センター

ライフサポートファイル

内 容 保護者が、こどもの成長の記録として残したいことや、保育施設、学校、相談機関などに伝えたいことをまとめるためのファイルです。

お問合せ ひまわり発達相談センター

ライフサポートファイルは
こちらから



あるある情報は
こちらから



こどもが成長していく中で、誰しも悩みを抱えることがあります。習志野市ホームページで保護者の体験談等を掲載しています。

教育相談

相談内容 児童生徒、保護者などが抱える悩みに対して、教育の観点で相談員が応じます。

相談方法 電話、来所、訪問 ※来所、訪問相談は事前の申し込みが必要です。

相談窓口① 習志野市総合教育センター

■**教育相談** 受付時間9:00～17:00(電話受付16:30まで、土日祝祭日及び年末年始を除く)

- 教育相談(対象:小学生～中学生) 不登校、いじめ、心身の発達、進路など
TEL:047(475)8341
- 匿名メール相談(対象:市立小学5年～中学3年)
配付タブレットのアプリ(習志野子どもホットライン)
- いじめメール相談(対象:市内在住児童生徒) tsunagaru@city.narashino.lg.jp
- 青少年テレホン相談(対象:主に青少年をもつ家庭や本人)
問題行動、反社会的行動、家庭問題など
TEL:047(475)7867

■**フレンドあいあい** 受付時間9:00～15:00(土日祝祭日及び年末年始を除く)

- 学校に行くことができない児童生徒のための居場所(対象:小学生～中学生)
TEL:047(471)1236 ※つながらない時は教育相談へ

相談窓口② 学習指導課

■**特別支援教育相談** 受付時間9:00～17:00(土日祝祭日及び年末年始を除く)

- 学校での支援、特別支援学級などへの就学に関する相談
TEL:047(476)0210

※令和8年度から特別支援教育相談の窓口は、学習指導課に変更となりました。

青少年補導相談

青少年の補導活動が円滑に進むよう適切な助言を行います。

相談時間 面接相談 月～金曜日 9:00～17:00

お問合せ ● 青少年センター TEL:047(452)0919 FAX:047(452)0786

生活と仕事の総合相談

ご家庭の経済的な問題を中心に、生活、仕事、健康、家族、将来など幅広くお悩みをうかがい、就労支援、家計の整理、利用できるサービスの案内など、お悩みが解決するまで社会福祉士、精神保健福祉士、産業カウンセラーなどの有資格者が継続的に支援をします。

対 象 者 市内在住の方(年齢や所得などの制限はありません)

場 所 サンロード津田沼6階

日 時 月～金曜日 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)

お問合せ ● らいふあつ習志野(生活相談支援センター) TEL:047(453)2090 FAX:047(406)5555

見逃さないで!児童虐待

児童虐待ってなんだろう?

身体的虐待

こどもの身体に苦痛や外傷が生じるような暴行を加えること
なぐる、ける、異物を飲ませるなど

性的虐待

こどもにわいせつな行為をする、させること
こどもへの性的行為の強要など

ネグレクト

保護者としての監護を著しく怠ること
食事を与えない、必要な医療を受けさせない、家に閉じ込めるなど

心理的虐待

こどもの心を著しく傷つけること
脅迫・無視や、夫婦げんか・ドメスティック・バイオレンス(配偶者間の暴力)の様子を目撃させるなど

虐待のサイン

あなたの周りに、こんなことはありませんか?

表面化しにくい虐待を発見するには、周囲の大人たちの「気付き」がとても大切です。

こどもの様子

- ☐ 不自然にこどもが保護者に密着している
- ☐ こどもが保護者を怖がっている
- ☐ こどもの緊張が高い
- ☐ 体重・身長が著しく年齢相応でない
- ☐ こどもと保護者の視線がほとんど合わない
- ☐ こどもの言動が乱暴

保護者の様子

- ☐ こどもが受けた外傷や状況と保護者の説明のつじつまが合わない
- ☐ 保護者が「死にたい」「殺したい」「心中したい」等という
- ☐ 保護者がこどもの養育に関して拒否的、無関心
- ☐ 泣いてもあやさない
- ☐ 絶え間なくこどもを叱る、罵る
- ☐ 家庭内が著しく不衛生である

虐待防止にご協力ください!

「あれって虐待かも」と思ったら、迷わず連絡(通告)してください。早期発見がこどもを守る第一歩。

児童虐待の相談・通報先は こども家庭課(こども家庭センター) TEL:047(453)7322
千葉県中央児童相談所 TEL:043(253)4101
児童相談所全国共通ダイヤル189(近くの児童相談所につながります)

夜間・休日はこちらへ 子ども・家庭110番 (TEL:043(252)1152)24時間365日対応
※こどもの生命に危険があると考えられる時は、すぐに110番(警察)通報をお願いします。

ひとり親家庭の相談

相談内容 母子家庭や父子家庭等のひとり親家庭に対する生活全般の相談
(経済上の問題、児童の就学、就職問題、資格取得、その他)

相談時間 月～金曜日 8:30～17:00

お問合せ 子育てサービス課 TEL:047(453)9203 FAX:047(453)9020

女性の生き方相談

家族関係や職場の人間関係、自分自身の生き方など、女性のさまざまな悩みに、女性相談員が相談に応じます(1回45分:無料・要予約)

相談日時 毎月 第1・3金曜日 13:30～16:15、17:30～20:15
毎月 第2・4火曜日、第3水曜日 9:00～11:45、13:00～16:45

場所 受付場所は予約の際にご確認ください。

予約受付時間 月～金曜日 8:30～17:00

お問合せ 多様性社会推進課 TEL:047(411)8017 受付専用電話番号:070(1594)9399

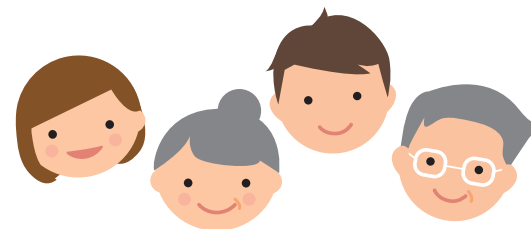
*多様性社会推進課では、女性の生き方相談のほか、性別に関わらずドメスティック・バイオレンス(DV)及びセクシュアル・ハラスメントなど性別による差別的取り扱い等の相談もお受けしています。

母子生活支援施設

対象者・内容等 18歳未満の児童(高等学校在学児童は高等学校を卒業するまで)を養育している母子家庭の母、またはこれに準ずる事情にある女子が生活上いろいろな問題のため、児童の養育を十分にできない場合、母と子を共に入所させ、母子家庭の自立に向けて、その生活を支援する。(生活指導、就労支援、施設内の保育等の実施。)

備考 入所者の市民税及び所得税の税額に応じて費用負担あり

お問合せ こども家庭課 TEL:047(453)7322 FAX:047(453)9020



泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。

とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。

ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。

そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、

1人で抱え込まないようにしましょう。



●赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

背中などに異物や傷、
できものなどが
ないか確認する



おむつを替えてみる

汚れているときだけでなく、
しめすぎが原因なことも



抱っこや
おんぶをしてみる



母乳やミルクを
あげてみる



部屋の温度調節や、
服を脱ぎ着させて
体温調節をしてみる



歌を
うたってみる



外を散歩する、
ドライブに
連れていく



また、赤ちゃんがお母さんのお腹の中に
いたときの状態を思い出させてあげる
のも効果的な場合があります。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる

夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して陽の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合もあります。親が夜泣きで疲れをためないよう、協力し合うことが大切です。



●こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

見たことが
ないほど
激しく
泣いている



機嫌が悪く、
ぐったり
している



発熱や嘔吐、
下痢などの
症状が
ある等



●何をやっても泣きやまない…

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

先輩からのメッセージ

ママの声



パートナーや身内の協力を得られないときは、ベビーシッターなどを利用するのも一つの手です。また、赤ちゃんサークルなどに参加してみるのもオススメです。同じ悩みをもつママたちがたくさんいて、ママも赤ちゃんもよい気晴らしになります。

成長するにつれて泣きの回数も減り、楽になっていきます。必ず終わりがくるので安心してください。1人で抱え込まず、周囲を頼って休息する、食事をしっかりとることを心がけましょう。もう少しの辛抱です。

パパの声



赤ちゃんが泣きやまないときほど、パパの出番です。「ママでなければパパでも駄目だろう…」ではなく「ここで泣きやんだらパパになつくチャンスだ!」くらいの心持ちで!ドライブに連れていったり、肩車をしたり、いつもは通らない道を散歩したり…パパにしかできないことも沢山あるはず。まずは自分が楽しむことから考えていきましょう!

乳幼児
揺さぶられ
症候群

泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。赤ちゃんの命にかかわる重大な事故に繋がる恐れがあります。



[illegible]

- 充実した預かり保育
- 最適な幼児教育環境
- 無償化等補助制度有り



習志野市私立幼稚園・認定こども園協会



習志野市谷津5-20-5
☎047-472-0457



習志野市藤崎6-20-22
☎ 047-475-2618



習志野市東習志野6-10-5
☎047-475-8217



習志野市実籾3-13-15
☎047-473-4724

