

＼ 子育てに関する疑問など何でも ／

鹿児島市の子育て応援ポータルサイト

「夢すくすくねっと」

今すぐ
アクセス！

「夢すくすくねっと」とは鹿児島市子育て応援ポータルサイトです。
鹿児島市の子育てに関する様々な情報をご紹介します。

<https://kagoshima-yumesukusuku.net/>

スマートフォン・携帯電話
に対応しています ▶



HOW TO USE

どんなときに使うの？



1

妊娠期の暮らしについて 相談できないかしら？

そんなときは…



相談ひろば

相談フォームに入力する(鹿児島市在住の方に限ります)と、りぼんかんの相談員が悩みにお答えします。

他の人の悩み相談とその回答や子育て事例集もきっと参考になるはず。

※送られたすべての相談に回答するものではありません。



まずは悩まずに
相談してみま
ください！

2

子どもが急病になったら どこに連絡したらいいの？

そんなときは…



救急・応急

夜間や休日の救急診療に対応している医療機関のほか、保健に関するお知らせなども掲載されています。

事前に確認しておけば、いざというときに安心です。

前もって
調べておこう！



目的ごとに知りたい情報を見られる

お子さんの年齢・状況ごとにも検索が可能！

- イベント
- 子育てまっぷ
- 仲間づくり
- 相談ひろば
- お知らせ
- 就園・就学
- 救急・応急



- 妊娠・出産
- 0歳
- 1～2歳
- 3～5歳
- 小学生
- 障害・療育



3

そろそろ子どもを預ける
保育所を探したいなあ

そんなときは…



就園・就学



子育てまっぷ

市内の保育所や幼稚園、小学校、児童クラブなどの詳細がわかるほか、「子育てまっぷ」では、お住まいの近くにある施設の場所を検索することができます。

近くの施設が
すぐ分かる！



4

家の外で
子どもと楽しみたい！

そんなときは…



イベント



仲間づくり

楽しい催しや子育てに関する講座など、親子だけではなく、親のみでも参加できるイベントもいっぱい！年齢別項目からも見ることができます。

お友達が
できるかも！？





「夢すくすくねっと」

離乳食の進め方とポイント

5ヵ月～6ヵ月頃

離乳初期

スプーンから食べ物をくちびるで取り込み口を閉じ、のどに送ってゴックンと飲み込むことを覚える時期です。

離乳食スタート1日目

炭水化物

米・パン・麺・穀類

10倍がゆをなめらかにすりつぶしたものを1さじから試しましょう。

最初は米がゆから始めパンや麺などは、離乳食開始後1ヶ月ぐらい過ぎてから試しましょう。

かたさ

なめらかにすりつぶした状態

1日の回数

1回
1カ月ぐらい経ち慣れたら、2回へ

食べ方の
目安

赤ちゃんの様子を見ながら、
1日1回1さじずつから始めましょう。
母乳やミルクは飲みただけ飲ませましょう。

7日目ぐらいから

ビタミン・ ミネラル 野菜・果物

やわらかくゆですりつぶしたものを1さじから試しましょう。

3週間ぐらいから

タンパク質 魚・豆腐

慣れてきたらすりつぶした豆腐を試し、少しずつ白身魚・卵黄なども試しましょう。
※必ず加熱したものを与えましょう
※卵は固ゆでの卵黄をごく少量から与えましょう。

7ヵ月～8ヵ月頃

離乳中期

口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでモグモグつぶしていくことを覚える時期です。

かたさ

舌でつぶせるかたさ



1日の回数

2回

食べ方の
目安

1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように
食材の種類を増やしていきましょう。

1回の
目安量

炭水化物

米・パン・麺・穀類

- 全がゆ…50g～80g
- パン…1/2枚
(8枚切・みみなし)
- ゆでうどん…1/4玉

+

ビタミン・ ミネラル 野菜・果物

- 野菜・果物
…20～30g

+

タンパク質

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 豆腐…30～40g
- 白身魚…10～15g
- 肉…10～15g
- プレーンヨーグルト
…50g～70g
- 卵黄…1～全卵1/3個

(同じグループから2つ以上組み合わせる時は、半量ずつにするなど調整をしましょう。)



9ヵ月～11ヵ月

離乳後期

舌とあごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える時期です。

かたさ 歯ぐきでつぶせるかたさ



1日の回数 3回

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
家族一緒に楽しい食卓体験を、積み重ねる。

1回の目安量

炭水化物

米・パン・麺・穀類

- 全がゆ…90g
- ↓
- 軟飯…80g
- パン…3/4枚
(8枚切・みみなし)
- ゆでうどん…1/3玉

ビタミン・ミネラル
野菜・果物

- 野菜・果物
…30～40g



タンパク質

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 豆腐…45g
- 魚…15g
- 肉…15g
- 乳製品…80g
- 全卵…1/2個

1才～1才6ヵ月頃



離乳完了期

口へつめこみすぎたり食べこぼしをしながらひと口量を覚え、手づかみ食べが上手になり、器具を使った動きを覚える時期です。

かたさ 歯ぐきで噛めるかたさ

1日の回数 3回

食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
自分で食べる楽しみを手づかみ食べから体験させましょう。

1回の目安量

炭水化物

米・パン・麺・穀類

- 軟飯…90g
- ↓
- ご飯…80g
- パン…1枚
(8枚切・みみなし)
- ゆでうどん…1/2玉

ビタミン・ミネラル
野菜・果物

- 野菜・果物
…40～50g



タンパク質

魚・肉・豆腐・卵・乳製品

- 豆腐…50～55g
- 魚…15～20g
- 肉…15～20g
- 乳製品…100g
- 全卵…1/2～2/3個

上記に示す事項はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、調整しましょう。

こんな時は119番

子ども(15歳以下)

顔

- ✓ くちびるの色が紫色
- ✓ 顔色が明らかに悪い

胸

- ✓ 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- ✓ 呼吸が弱い

手・足

- ✓ 手足が硬直している

頭

- ✓ 頭を痛がって、けいれんがある
- ✓ 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

おなか

- ✓ 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- ✓ 激しいおなかの痛みで苦しがる
- ✓ 嘔吐が止まらない
- ✓ 便に血がまじった

意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

じんましん

- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



※発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医か症状に応じた医療機関に電話のうえ受診しましょう。
 ※さらに、判断に迷った時は、「こどもの救急」や「鹿児島県小児救急電話相談」(P6参照)もご利用いただけます。

119番するときは

▶ 救急の場合は落ち着いてあわてず、下記の内容を伝えましょう。

1 救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？

救急です



2 救急車に来てほしい住所、名前を伝える

住所 「鹿児島市〇〇町〇丁目…」

名前 「〇〇〇〇です」

3 子どもの年齢・症状を伝える

年齢 「〇歳です」

症状 「〇〇〇〇です」

4 あなたの連絡先を伝える

電話 「〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇です」

※携帯電話からかける場合は、位置を正確に伝えるため、よくわかる目標物（付近の建物の名前や通りの名前、交差点）を伝えるようにしましょう

▶ 救急車が来るまでに、用意しておく便利なもの

- 保険証（マイナンバーカード）や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬（おくすり手帳）



乳幼児の
場合は
さらに

- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル



【出典】「救急車利用リーフレット」（総務省消防庁）

（<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post9.html>）より加工編集して作成

こどもの救急

日本小児科学会の「こどもの救急」では、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

対象者 生後1か月から6歳までの子ども

詳細はこちら



鹿児島県小児救急電話相談

子どもの急な病気などに看護師等が応急処置や医療機関の受診の必要性などを助言します。
お気軽にご相談ください。



受付時間 平日・土曜日／19:00～翌朝8:00

日曜日・祝日／8:00～翌朝8:00

相談窓口の電話番号

#8000

携帯電話からも利用可能

※ダイヤル式電話・光電話・IP電話からは「254-1186」におかけください。

あなたに合う方法はどれ？

セルフケア すごろく

忙しい毎日を送るママとパパの
心と体を癒やすためのヒントを
すごろく形式で紹介します！

START→

好きな
音楽を聴く

ぬるめのお湯が
おすすめ！

湯船に
ゆっくり
つかる

好きな
漫画や小説を
読む

「子育て支援施設」に
遊びに行く

施設のスタッフに相談したり、
同じ月齢のお子さんを持つママ・パパと
交流することで、気持ちが楽になることも。

□ 関連ページ

● 子育て支援施設
…p17～p21

「子育てまっぷ」で
探してみよう！



1回止まる

ストレスと
上手に付き合うために②
「軽い運動をする」

有酸素運動は幸せホルモンと
呼ばれるセロトニンの分泌を
促す効果があります。



仲良しの
友達と
ゆっくり電話

私の
ストレス
解消法



1コマ進む！

好きな
ライブDVDを
見て踊る&歌う！



「かごしま子育て
支援パスポート」を持って
出かけよう！

パスポートを提示すると、
県内の協賛店で子育て中の家族が
嬉しいサービスを受けられます。

□ 関連ページ

● 子育て支援
パスポート…p24

もっと詳しく
知りたい方は！



BBQや旅行など
楽しいイベントを
計画する



ショッピングを
思いっきり
楽しむ



ママとパパで
お互いを
褒めあう



近所の公園で 思いっきり遊ぶ

小さい子どもたちが安全に
楽しく遊ぶ公園をチェック!

「子育てまっぷ」で
探してみよう!



ストレッチや
ヨガをする



1回止まる

ストレスと
上手に付き合うために①

「睡眠時間の確保」

体内時計のリズムを
崩さないようにしましょう。



私の
ストレス
解消法



1コマ進む!

SNSで

同じ悩みを持つ
ママ・パパと
気持ちを共有

趣味に
没頭する



外食や
デリバリーも
使おう!

家事は
最低限の日を
つくる

一回休み

一時的に子どもを 預ける

困ったときは、頼れる人に頼りましょう。
おじいちゃんやおばあちゃんだけでなく、
市の制度を利用して子どもを預けるなど、
いろいろな選択肢があります。

関連ページ

- 一時保育…p81
- ファミリー・サポート・センター事業…p81
- 子育て短期支援事業…p82

もっと詳しく
知りたい方は



自分の気持ちを
文章に書き出す



私の
ストレス
解消法



1コマ進む!

好きなお菓子を
好きなだけ食べる



1回止まる

ストレスと
上手に付き合うために②

「食生活」

忙しい中でもなるべく
1日3食食べましょう

朝ご飯も
しっかり食べよう



私たちに
頼ってください!



心と体のリフレッシュ

GOAL

自分に合った方法は見つかりましたか?
まずは毎日がんばっている自分自身を
たくさん褒めてあげましょう!



「育児サークル・ 子育てサークル」に 参加する

脱・孤育て!

お友だちがほしいと思ったら…

関連ページ

- 育児サークル・子育てサークル…p91

もっと詳しく
知りたい方は



子育て心得

子どもたちが安全に安心してインターネットを利用するために、保護者ができること、知っておきたいことを紹介します。



さけよう

インターネット上には、暴力的な表現やアダルト画像といった悪影響を及ぼす不適切な情報が数多く存在します。また、メールやSNSなどのコミュニティサイトについても、利用方法を誤ると、気付かないうちに個人情報を知られてしまったり、様々なトラブル等が生じる危険があります。そういった情報やトラブルを避けることのできる機能を利用しましょう。

- 危険なサイトにアクセスしないようにコントロールしてくれる**フィルタリングサービス**を利用する
- 子どものスマホ等の使用状況を保護者が把握できる、**ペアレンタルコントロール**を活用する



くふうをしよう

子どもがおとなしくしてくれてくれるからと、便利な道具に頼りがちですが、スマートフォンは子どものおもちゃではありません。特に幼児期は成長・発達の基礎を作るためのとても大切な時期です。子どもの成長を意識して、興味を広げるためのサポートや「デジタルとの距離感」を上手に保てるような工夫をしましょう。



- 体を使った遊びや、たくさん会話をして**コミュニケーション**をとる
- 疑問をネットで一緒に調べる、離れた家族とビデオ通話で交流するなど**ネットならではの良いところ**を活用する

いつもココロに
桜島(さくらじま)



ら ライフステージ^(※)にあわせよう

(※) 人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。

デジタル機器は基本は『大人のための道具』です。使わせ方は子どもの成長や上達具合に応じて、保護者が調整・変更するよう気をつけましょう。最初は一緒にやって慣れさせるところからスタートし、大人が見守り、安全を保ちながら徐々にできることを増やすといったように、少しずつステップアップしましょう。



- アプリや動画などは必ず**レーティング(対象区分マーク)**を確認してから利用する
- 子どもの**成長や特性にあわせてネット利用**ができるようにするために、**家庭で話し合っ**てルールを作る

じ じかんをきめよう

ごく近い距離の画面を、長時間注視し続けると眼の発達や視力への影響も気になります。うっかり長時間使わせてしまうことだけは避けましょう。「いつでも自由に使える」状態にせず、必要なときに渡す・時間を決めるなど、利用をコントロールしましょう。

- 利用時間の上限や使わない時間**などの設定ができるサービスで使いすぎを予防する
- 子どもの手本となるようメリハリをつけた使用**を心がける。



ま マナーをまもろう

インターネット上は広大でいったんネット上に情報が掲載されると瞬く間に世界中に広がります。インターネットを利用するときは、画面の向こうにいる無数の人を想定し、マナーとモラルをもって正しく使用することが大切です。



- プライバシーに関する情報**をネット上に出さないよう配慮する

出典：総務省『上手にネットと付き合おう！安心・安全なネット利用ガイド』より加工・編集して作成

出典：政府広報オンライン『ネットの危険から子どもを守るために保護者が知っておきたいこと』より加工・編集して作成

子育て世帯への

AIチャットボットサービス

を開始しました。



AIチャットボットとは？

鹿児島市では、子育てに関する問い合わせに迅速かつ確に対応するとともに、利便性の向上を図るため、AI（人工知能）を活用したAIチャットボットサービスを運用しています。

AIチャットボットが、24時間365日、パソコンやスマートフォンからのお問い合わせに対して、自動で必要な情報をお答えいたします。

妊娠前（妊活などの情報）からの子育て支援に関する情報について、ご案内が可能です。

AIはまだ学習段階であり、うまくお答えできないこともあります
が、たくさん質問をしていただくことで、質問傾向を学習し、回答の精度を高めていきます。



こんなときにご利用ください

- 電話やメールで質問をするより、簡単に調べてみたい
- 知りたいと思っていることをどのように調べたら
よいかわからない
- 自分でじっくり調べている時間がない

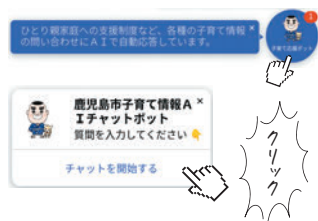


ご利用方法

専用のアプリなどのインストールは不要で、どなたでも無料でご利用いただけます。（※利用環境によっては別途通信料が発生します。）

アクセスの方法

方法(1)



夢すくネット
などホームページの右下に表示
されているアイコンをクリック
又はタップする

方法(2)

QRコードを読み込む



電子版・母子健康手帳「まぐまっこアプリ」を ご利用ください

特集

「まぐまっこアプリ」は、妊婦健診や乳幼児健診の記録、予防接種のスケジュール管理、地域の子育てに関する情報や施設の参照など、妊娠・出産・子育てに役立つ機能が備わった、便利なアプリケーションです。お子さんの成長の記録や思い出を家族で共有する機能もあります。

利用方法

母子健康手帳アプリ「母子モ(ボシモ)」をダウンロードし、お住まいの地域の郵便番号を登録すると「まぐまっこアプリ」の利用ができます。

登録料・利用料は無料です。(通信料は利用者のご負担となります)

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

まぐまっこアプリ



鹿児島市が提供するアプリなので安心！

鹿児島市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。

日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理など、これからの子育てに役立つ機能が沢山あります！

是非、紙の母子健康手帳と併せてお使いください。

《 成長の記録 》

過去の日記やできたよ記念日、健診記録などがタイムラインとして表示され、SNSのように成長記録の振り返りが可能



妊娠中の思い出や、日々の成長の記録を家族みんなで共有



《 予防接種管理 》

お子さまの生年月日や接種履歴から適切な予防接種の時期を自動的に算出

予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせ



《 地域子育て情報 》

育児に役立つお知らせ・イベント情報を定期的に配信

お住まいの地域の医療機関や保健センターなど育児に欠かせない施設を検索可能



《 各教室オンライン予約機能 》

妊娠週数やお子さまの生年月日に応じ、対象となる教室をアプリで予約可能

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録！



＼母子モ(ボシモ)で検索！／

母子モ



2次元コード



※2次元コードが読み取れない場合は「母子モ」で検索ください。

※まぐまっこアプリは「紙の母子健康手帳」の機能を補完するものです。健診や予防接種を受ける際は、「紙の母子健康手帳」が必要ですので、必ずご持参ください。