

じいじ・ばあばに贈る 孫育て本

北九州市祖父母手帳





はじめまして、じいじ・ばあばだよ

結婚年齢・出産年齢の多様化、共働き世帯の増加、核家族化など、子育ての状況は大きく変化しました。

子育ては楽しいけれど、不安もつきもの。そんな時、声をかけてくれる人が近くにいれば、パパ・ママの不安も軽くなります。そう、一番身近な存在であるじいじ・ばあばの出番です！

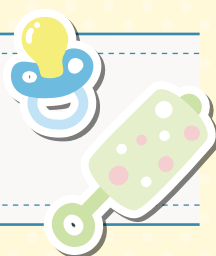
パパ・ママだけでなく、「家族の」「地域の」じいじ・ばあばが、一緒に子どもを見守り、子（孫）育てを楽しみ、パパ・ママの気持ちに寄り添うことができれば、子どもやパパ・ママはもちろん、じいじ・ばあばも子どもたちから元気をもらって、一層笑顔になれることと思います。

この「じいじ・ばあばに贈る孫育て本 ～北九州市祖父母手帳～」は、そんな祖父母世代のみなさまの孫育てを応援しています。

みなさまの存在が、パパ・ママの支えになりますよ。



目次



1	子育てをサポートするポイントは？	1
2	知りたい！子育ての今	3
	①母乳？ミルク？	4
	②布おむつ？紙おむつ？	5
	③抱っこ・抱きぐせ	6
	④おっぱい（ミルク）をやめる時期は？	7
	⑤食事をかみ砕いてあげるのはOK？	8
	⑥食物アレルギー	9
	⑦たばこが子どもに及ぼす影響	10
	⑧その他豆知識	11
3	孫を預かるときに気をつけること	12
	気をつけよう！孫の事故！	13
4	もしものときの相談先	15
5	孫と出かけよう	16
6	その他、お役立ち情報	17
7	知っていますか？子どもの権利	18
8	緊急時連絡先など（メモ欄）	19

1

子育てをサポートする ポイントは？



パパ・ママの気持ちを知ろう。

せっかくお手伝いしたことに、パパ・ママから「そんなことは頼んでいない」などと言われると悲しいですね。思いがくい違って、パパ・ママとの関係がぎくしゃくしてしまうことも考えられます。

子育ての主役は、パパとママ。

じいじ・ばあばは、パパ・ママのサポーターです。

パパ・ママがどんな子育てをしたいのか、どんなサポートをしてほしいのか、事前によく話しておきましょう。



お互いの気持ちを受けとめよう。

実際に子育て・孫育てをしていると、親世代・祖父母世代で考え方ややり方が異なる場合があるかもしれません。

そんな時、お互いに「違う」とすぐに否定するのではなく、まずは「そうなの」といったん受けとめてみましょう。そのうえで、「こんなやり方もあるよ」と提案することができたら、心地よい関係が築けるのではないのでしょうか。



頼られすぎに注意です。

仕事が忙しかったりでついつい頼りすぎてしまうパパ・ママもいるようです。

できないこと・したくないことは断っていいのです。

趣味や地域活動など、自分の生活も大事にしましょう。

一番は「楽しんで！」

無理はせず、できることをできる時にできるだけ。

自分も楽しみましょう！

地域の孫育ては

まずは、笑顔で挨拶から。

近所を歩いていると、よく見かける親子の顔を覚えてくるかもしれません。まずは、にっこり笑って挨拶しましょう。

中には、赤ちゃんを2人きりで、家族以外の大人とほとんど話すことがないというパパ・ママもいます。また、挨拶だけでも、地域の方に見守ってもらっていると感じる方もいます。

ぜひ声をかけてあげましょう。

2

知りたい！子育ての今

時代の変化にともなって、子育ての方法も少しずつ変わってきています。また、それぞれの家庭で方法が違うこともあります。

そうしたことから、孫育てに踏み出せなかったり、今どきの子育てに戸惑いを感じられる祖父母世代の方もいらっしゃるかもしれません。

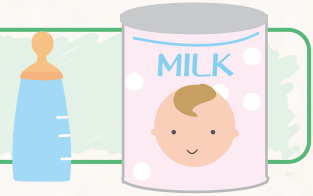
でも、大丈夫。

子どもたちに感じる愛情や、大切に育てる気持ちは、いつになっても変わりません。

必要なのは、今どきの子育てを“ちょっと”学ぶことです。



① 母乳？ ミルク？



母乳と育児用ミルクのどちらがよいのでしょうか。

また、お風呂上りには水分補給のため白湯や果汁を飲ませていましたが、母乳やミルクでもよいのでしょうか。



親子に合った形であれば、母乳と育児用ミルクのどちらでも構いません。

お風呂上りは、できるだけ水分補給をしましょう。与える場合は、母乳またはミルク、湯冷ましや麦茶などにします。

果汁については、
11 ページをご参照ください。



② 布おむつ？ 紙おむつ？

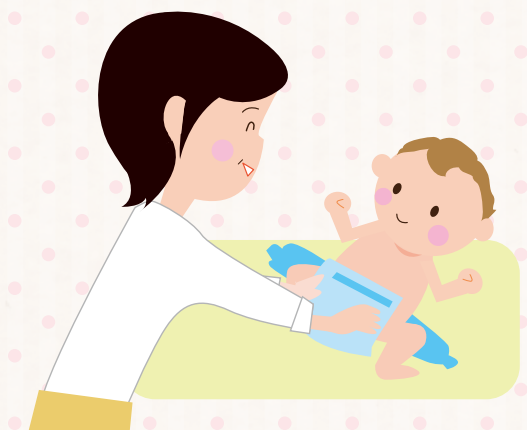


布おむつと紙おむつどちらがよいのでしょうか。



今は高性能の紙おむつが販売され、布おむつの使用はほとんどなくなりましたが、紙も布もそれぞれ長所・短所があります。どちらか一方に決めず、屋内・外で使い分けもできます。

でも、どちらを使うかを決めるのは、あくまでもパパ・ママですよ。



③ 抱っこ・抱きぐせ



抱きぐせがつくからあまり抱っこしないほうがよいと聞いたことがあります、本当ですか。



赤ちゃんは、抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長します。抱かれることがくせになることはないと言われています。

でも、じいじ・ばあばは、体調に気をつけて無理をしないでくださいね。

また、赤ちゃんを強く揺さぶると、脳内に出血を生じさせ、脳の障害を起こす場合があります。(揺さぶられ症候群)

抱っこをする際には、頭と腰をしっかりと支えて優しくあやしてくださいね。



(参考) こども家庭庁ホームページ

④ おっぱい（ミルク）をやめる時期は？



ある時期がきたら、「断乳（卒乳）」したほうがよいのでしょうか。

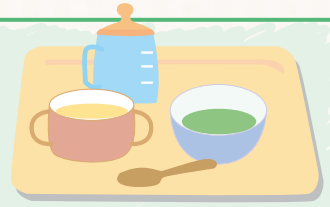


「断乳」という考え方もありますが、今は、いつまでにやめないといけないという決まりはありません。

パパ・ママが赤ちゃんやママの状態をみながら考えるので、じいじ・ばあばはパパ・ママの考えを尊重しましょう。



⑤ 食事をかみ砕いてあげるのはOK？



食べやすいようにするため、大人がかみ砕いたものをあげてもよいのでしょうか？



虫歯菌や、胃潰瘍などの発生原因と考えられているピロリ菌は、保有者である大人のだ液を通して感染するといわれています。

大人がかみ砕いた食べ物を与えると、感染の可能性が高くなりますのでやめましょう。

おはしやスプーンなども、同じものを使わないように気をつけましょう。



⑥ 食物アレルギー



食物アレルギーって、そんなに気にしないといけませんか。



食物アレルギーは、特定の食物が原因で、じんましんやかゆみなどの症状が起こります。乳幼児期は、鶏卵・牛乳・小麦などが原因となることが多いですが、乳幼児期に発生した食物アレルギーの多くは、成長とともに治ることが期待できます。また、特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことが報告されています。

重篤な症状（アナフィラキシー）を発症する子どももいます。パパ・ママからよく聞いて、食べさせてもよいものかどうか、確認するなど十分に注意する必要があります。

※初めて与える食品は、パパ・ママに相談し、少量ずつ与え、子どもの様子を見なが量を増やしていきましょう。



（参考）消費者庁ホームページ

⑦ たばこが子どもに及ぼす影響



子どものいない場所での喫煙は問題ないですか。換気扇の下やベランダで喫煙すれば大丈夫ですか。



子どもが受動喫煙（他の人が吸ったたばこの煙を吸い込んでしまうこと）から受ける健康被害は、大人以上に深刻です。子どもの健康被害として、乳幼児突然死症候群（SIDS）、呼吸器症状（咳、たんなど）、気管支炎、肺炎などの呼吸器疾患、中耳炎などがあります。

喫煙後（約45分間）の息には、喫煙時と同等の有毒ガスが含まれています。髪の毛や衣服などに付着した残留たばこ成分（たばこ臭）にも受動喫煙と同様に気をつける必要があります。

換気扇の下での喫煙でも、煙は全て排気される訳ではなく、ベランダでの喫煙では、サッシは閉まっていますが、上下のレールとサッシの隙間から、たばこの煙は入り込んでいきます。

なお、電子たばこも同様です。

⑧ その他豆知識



🍊 離乳食開始前の果汁

以前は育児用ミルクで不足していたビタミンCの補給やミルク以外の味に慣れるなどの目的がありました。

今は、母乳・ミルクに十分栄養が入っていることや、果汁は糖分が多く、飲むと母乳・ミルクを飲む量が減るなどの理由から、与える必要はないとされています。



🍼 食べ物

乳児期は消化機能の発達も未熟なので、生ものは食中毒のリスクがあり、注意が必要です。また、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください。ナッツ類などは食物アレルギーや誤嚥・窒息の危険があるので特に注意してください。



🛏️ 寝かせる姿勢

乳幼児突然死症候群（SIDS）予防のため、1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。



（参考）こども家庭庁ホームページ



☀️ 日光浴

オゾン層の破壊で紫外線量が増えたことから、紫外線が強い時間帯（10時～14時）の外出はなるべく避け、帽子などで直射日光を受けないよう工夫してください。

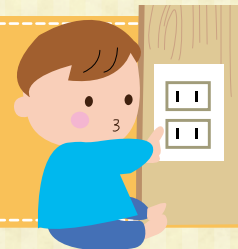


🚗 チャイルドシート

チャイルドシートは、道路交通法で6歳未満の乳幼児の使用が義務づけられています。祖父母の車に乗るときにも、当然必要です。「泣いてかわいそう」と思わずに、子どもの安全のため、後部座席に取り付けて使用しましょう。



3

孫を預かるときに
気をつけること

💧 大切な命が不慮の事故で失われています。

子どもの死因のうち、不慮の事故が大きな比率を占めています。大人が、子どもの目線に立って環境を整えることで、事故を防ぐことができます。

🔍 知っていますか？子どもの視野。

子どもの視野は、大人の約半分しかありません。この差が危険を察知する差になり、事故につながるおそれがあります。室内でも、段差によるつまずきなど、思わぬ事故が起こっています。子どもの目線で危険箇所をチェックし、安全対策を行いましょう。

「北九州市立子育てふれあい交流プラザ」（元気のもり）に、家庭内での事故を防ぐ方法を学ぶことのできるモデルルーム「セーフキッズ」を設置しています。祖父母世代の訪問も大歓迎です。ぜひ一度お越しください。

TEL 093-522-4150

（P16参照） <http://www.kosodate-fureai.jp/>

赤ちゃんに危ないという
感覚はありません

気をつけよう

動き始める6か月

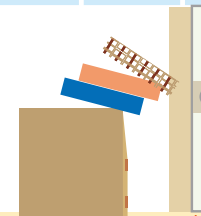
便器へ落ちる

使用後はふたをする



洗剤を飲む

手の届くところに置かない



浴槽に転落して溺れる

浴槽に水をためない
(水深2~3cmでも溺れる)



洗濯機の中に落ちる

扉を閉めておく。
水をためない

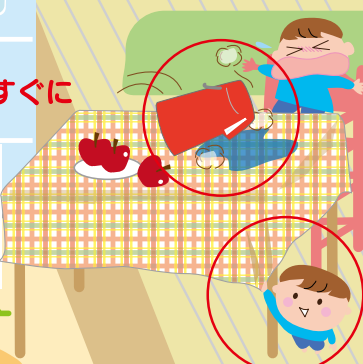


洗濯槽の中に入る

ドラム式なら扉がすぐに
開かないように



包丁をさわる



コンセントにさわる

キャップをしておく



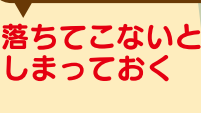
階段から落ちる

上り口、下り口に柵をつける



上から物が落ちる

落ちてこないところに、
しまっておく



勝手に出ていく

レバー式のドアなら
補助具をつけて



転んで頭をぶつける

クッション材をつける



テレビを倒して下じきになる

倒れないように固定しておく



ドアに指をはさむ

開いたままにしない
隙間防止カバーをする



引き出しに手を挟む

きちんと閉めておく、
ストッパーをつける



！孫の事故！

頃から要注意！！

赤ちゃんの好奇心は止まらない！

コンロをつける
鍋をひっくり返す
ガス栓をさわる

手の届く範囲に
危険なものを置かない、
柵を取り付ける
チャイルドロックを使用する

炊飯器の蒸気や
電気ポットを倒してやけど

手の届く所に置かない

テーブルクロスをひっぱる

はずすか、
しっかり固定する

のどに詰まりやすい食品に注意

ぶどう、ミニトマト、パン、
菓子類(ゼリー、ドーナツ、
あめなど)、硬い豆やナッツ類

ベランダや窓から転落

ベランダに踏み台になるような
ものを置かない、柵を取り付ける
カギをかける

窓にぶつかる

ガラスなど透明なものには
シールを貼る

ビニール袋・レジ袋をかぶる
鞆の紐で首をしめる
何でも口に入れる
コイン(小銭)やボタン型電池・
磁石・タバコ・画びょうに注意

手の届く所に置かない

土を食べる

ネットをかぶせる

化粧品・薬をなめる、飲む

使い終わったら、
手の届かないところに
しまっておく

ヘアアイロンでやけど

使い終わったら、
片付ける

扇風機に指をいれる

ネットをかぶせる

アイロンでやけど

使い終わったら片付ける

ベビーベッドから落ちる

ベッドの柵はいつも閉めておく 柵をつける

ファンヒーターなどでやけど

※年上の孫のおもちゃなどの誤飲にも注意が必要

4

もしものときの相談先



☎ 区役所（健康相談コーナー）

発育・発達、離乳食や食事などの相談に、保健師・看護師・栄養士などの専門職が応じます。

門司区 093-331-1888

小倉南区 093-951-4125

八幡東区 093-671-6881

戸畑区 093-871-2331

小倉北区 093-582-3440

若松区 093-761-5327

八幡西区 093-642-1444

☎ 区役所（子ども・家庭相談コーナー）

専門の相談員が、家庭の心配ごとや子どもの養育上の問題等のいろいろな相談に応じます。

門司区 093-332-0115

小倉南区 093-951-0115

八幡東区 093-661-0115

戸畑区 093-881-0115

小倉北区 093-563-0115

若松区 093-771-0115

八幡西区 093-642-0115

☎ 子育てや育児に関する相談

● 24時間子ども相談ホットライン【24時間365日対応】

093-881-4152

子育てに関する相談、虐待に関する通報等に、専門の相談員が24時間電話で応じます。

● 親子のための相談 LINE【年末年始を除く、10時から20時】

虐待に関する通報や、子育てについての相談をラインでも受付しています。



● 子育て支援サロン “ぴあちえーれ”【10時～17時】

093-511-1085（休業日：第1・3火曜日・年末年始）

保育士等の資格を持つコーディネーターが育児の悩み・相談に応じます。

☎ 医療に関する相談窓口

● 夜間・休日急患センター内テレフォンセンター【24時間365日対応】

093-522-9999

時間帯・症状に合わせた医療機関の紹介や簡単な医療相談を行っています。

5

孫と出かけよう



子育てふれあい交流プラザ“元気のもり”



小倉北区浅野3丁目8番1号
A1Mビル3階
093-522-4150
大人200円、子ども100円

九州鉄道記念館



門司区清滝2丁目3番29号
093-322-1006
大人300円、中学生以下150円、4歳未満無料
※年長者施設利用証等で65歳以上であることが確認できる場合は、入館料が2割引(240円)になります。

子どもの館HOW!?



八幡西区黒崎3丁目15番3号
COM CITY 7階
093-642-5555
1日フリーパス 大人500円、子ども300円

グリーンパーク



若松区大字竹並1006
093-741-5545
大人150円、小・中学生70円、幼児無料

いのちのたび博物館



八幡東区東田2丁目4番1号
093-681-1011
常設展観覧料 大人600円、小・中学生240円、小学生未満無料
※公的機関が発行した証明書(住所・氏名・生年月日の記載があるもの)で65歳以上であることが確認できる場合は、常設展観覧料が7割引(180円)になります。

スペース LABO



八幡東区東田4丁目1番1号
093-671-4566
常設展示 大人400円 中高生300円 小学生200円
プラネタリウム 大人600円 中高生300円 小学生200円
※市内等にお住まいの65歳以上の方、障害者手帳等をお持ちの方は減免があります。詳しくはホームページでご確認ください。(証明できるものを窓口でご提示ください)

- ★他にもいろいろあります。19ページで紹介しています市ホームページ「子育てマップ北九州」で探してみてください。
- ★施設料金(年長者施設利用証等の提示を含む)は、令和4年4月時点の情報です。
- ★開館時間、休館日等につきましては、各施設におたずねください。

6

その他、お役立ち情報

★ 赤ちゃんの駅

外出時、気軽に、授乳・オムツ替えのできる場を「赤ちゃんの駅」として登録し、スペースを提供しています。

設置場所は、公共施設やショッピングセンターなど。ピンク色のロゴマークを探してみてください。

なお、登録場所は、ホームページ「子育てマップ北九州」でも確認できます。



★ わらべの日

毎月第2日曜日の「わらべの日」に、中学生以下の子どもを連れて、協力施設や店舗を利用すると、料金割引などの各種サービスが受けられます。



★ 北九州市こそだて情報

北九州市の子育てに関する支援制度や相談窓口の情報をまとめた情報誌です。区役所保健福祉課、子どもの館、子育てふれあい交流プラザ元気のもりなどで配布しています。

ホームページでもご覧いただけます。



★ 子育てマップ北九州

子育てに関する施設や市の支援サービスなどを提供するウェブサイトです。



7

知っていますか？子どもの権利

「子どもの権利条約」は、世界中の子どもたちが持っている権利を定めたもので、日本や多くの国が「子どもの権利条約」を守る約束をしています。条約に定められている子どもの権利は、大きく分けて次の4つです。

生きる権利

しっかり食べたり、眠ったり、病気やけがをしたら治療を受けられることなど



育つ権利

遊んだり、勉強したり、休んだりできることなど



守られる権利

いじめや暴力で、心も体も傷つかないように守られることなど



参加する権利

自由に意見を言ったり聞いてもらえることなど



8

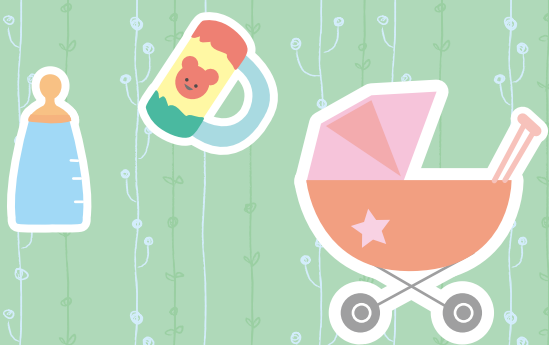
緊急時連絡先など（メモ欄）

 孫の名前	
 生年月日	
 預かるときに 気をつけること	
 かかりつけ医	(病 院 名)
	(住 所) 〒
	(電話番号)
 保育所・幼稚園など	

 孫の名前	
 生年月日	
 預かるときに 気をつけること	
 かかりつけ医	(病 院 名)
	(住 所) 〒
	(電話番号)
 保育所・幼稚園など	

 パパの携帯電話	
 ママの携帯電話	
 パパ・ママの自宅の電話	

 メモ



令和6年11月発行
北九州市子ども家庭局総務企画課
〒803-8501 北九州市小倉北区城内 1-1
TEL:093-582-2280