



# 子育て 美容-eki



contents

## 子育て世代の髪健康講座

髪健康は頭皮ケアから / 気になる抜け毛の原因と対策

## 乳幼児がいるパパ&ママの座談会

美容室・理容室通いは、夫婦の協力が不可欠！

## 日本一、子育てしやすい県 イクケンへ

子育て県かがわ情報発信サイトColorful / 地域子育て支援拠点 / かがわこどもの駅  
みんなトクだね応援団 / 子どもを預ける / 多子世帯を応援  
妊娠中～出産後も切れ目なく支援 / 子どもや家庭に関する相談は / 子育て美容-eki



## 髪健康は頭皮ケアから！

健康な頭皮は、やわらかくて、指の腹で軽く押さえて前後に動かすと、頭がい骨の上を動きます。

血行が良く、色は青白いです。

適量の皮脂が分泌されて、汗の水分とまじりあって天然のクリームとなり、保護膜となって頭皮を守っています。

畑の土がふかふかだと作物の育ちが良いように、頭皮がやわらかくて血行が良いと毛髪の育ちも良いというわけです。

取材協力：専修学校香川県美容学校・香川県美容業生活衛生同業組合

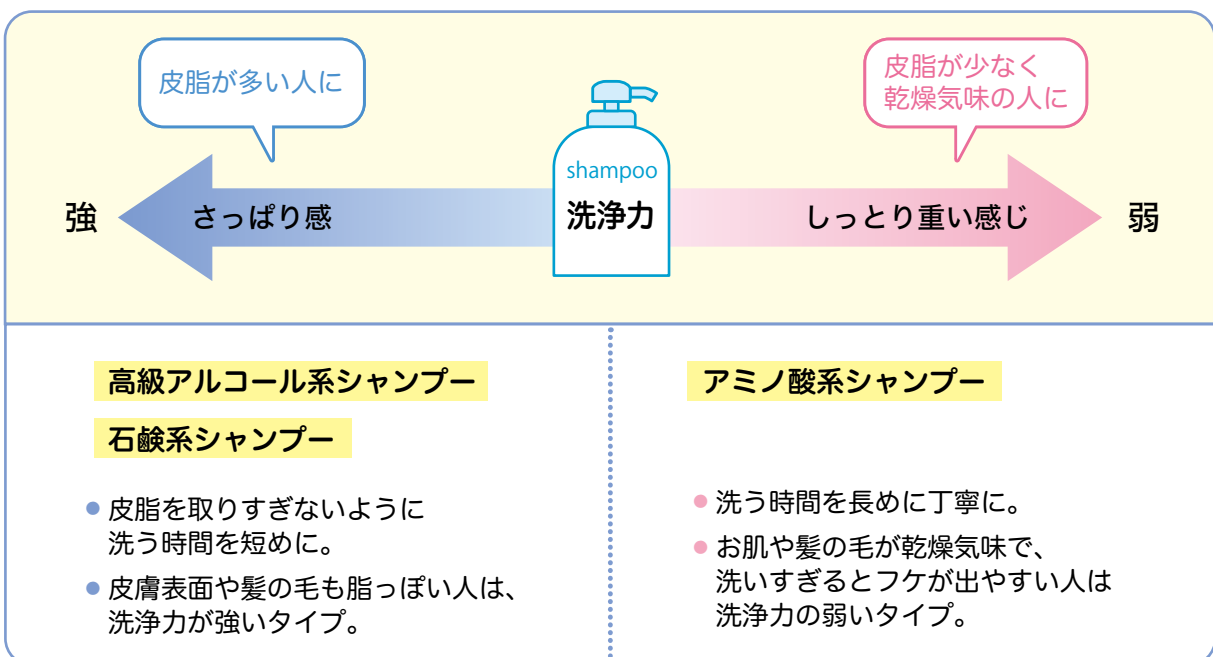


## シャンプーとは頭皮を洗うこと

### 皮脂の分泌量に合ったシャンプーを使いましょう

シャンプーは洗浄力や使用感によって、大きく分けると図のように3種類に分けられます。

理想のシャンプーは、頭皮や髪の毛の表面についた汚れと、不要になった角質だけを安全に洗い落としてくれるような製品ですが、そのような都合のよい製品は今のところ作れません。自分のタイプや好みに合わせて、特徴を知って選びましょう。



## 知っているようで知らない!? 正しいシャンプーの仕方

### 1 めるめのお湯で髪と頭皮の汚れを落とす

熱いお湯は頭皮にも髪の毛にもダメージを与えます。40度以下のぬるめのお湯で髪の毛についたホコリや汚れを洗い流し、頭皮全体も指の腹を使ってやさしく洗います。

これだけで汚れの50%は落ちると言われています。皮脂の分泌量が少ないとか、汗をあまりかかなかったとか、一日中家の中にいた日などは、お湯洗いすればシャンプーで2度洗いしなくてよいかもしれません。



### 2 シャンプーを手にとって泡立ててから頭皮につける

シャンプーにお湯を足して手のひらで泡立てます。泡を髪の毛の根元に乗せるようにして、指の腹でやさしくマッサージします。決して爪を立ててゴシゴシしないでください。頭皮を傷つけてしまうと、刺激が強すぎます。顔を洗うように、やさしく洗ってください。コツは、小刻みに指を動かすこと、指が頭皮に直接触れるように下から上に動かすことです。

頭皮を洗っていると、よほど長髪でない限り、髪の毛も洗えています。やさしくマッサージするように洗うことで、頭皮の血行促進にもなります。

### 3 すすぎは余分にすすぐ

多くの人は、すすぎが足りないようです。もういいかなと思ってから、シャワーなら1分間多めにすすいでみましょう。



#### シャンプーのあとは…

リンス、コンディショナー、トリートメントはいずれも髪の毛の表面をコーティングして、指通りを良くしたり、水分の蒸発を防いだりしています。

#### 1 なるべく頭皮につけないように

実は、皮膚に付けたままにするのは、肌のためによくありません。そのため、頭皮にならなくつけないように髪の毛だけにつけて、手早く洗い流してください。すすぎはしっかりと。トリートメントの場合は、髪の毛の内部に浸透する時間を置いたほうが良いものもありますので、使用方法を読んで確認しましょう。

#### 2 背中にも残らないように

成分を毛穴についたままにしないことが重要です。背中について残ったままになっていると背中ニキビの原因になるので、背中も忘れずに洗い流しましょう。リンスしたあとの濡れた髪の毛が背中につかないように、タオルやターバンを使って髪をまとめておくといいですね。

## 毎日のお手入れで 気を付けたいこと



### 皮脂の取りすぎに注意

シャンプーをしてもすぐにべたっとした感じがすることがありますよね。それは必要な皮脂まで洗い流してしまったからかもしれません。皮脂は頭皮の保護膜を作るのに必要なので、必要な分まで取りすぎると、急いで補給しようとして過剰に分泌されます。分泌されないと、頭皮が乾燥してフケやかゆみの元になります。

皮脂の適量と分泌量には個人差があります。自分に合ったシャンプーを選んで、洗う時間や回数を変えて調整してみましょう。

### 濡れたままにしないこと

夜にシャンプーして、ドライヤーで乾かさないうまま寝てしまうことって、ありますか？実はこれ、頭皮にとっても、髪の毛にとってもNGなのです。

頭皮には常在菌がいて、濡れた状態で長時間経つと菌が増えて臭いやかゆみの原因を作ります。また、濡れた髪の毛は、表面を覆うウロコ状の組織が開いたようになっていて、髪の毛同士がこすれると、表面が傷んでしまいます。

髪を洗った後は、ドライヤーを使いましょう。ドライヤーの温風が髪の毛の根元にあたるようにして、手早く乾かしましょう。



### リンス・コンディショナー・トリートメントは何が違うの？

#### リンス

髪の毛の表面に膜を作って髪の毛の水分の蒸発を防ぎます。

#### コンディショナー

リンスと同じ働き。表面から作用して髪の毛のダメージを回復させる働きもあります。

#### トリートメント

髪の毛の内部に浸透してダメージを回復させる働きがあります。

通常はリンスかコンディショナーを使えばOKです。髪の毛の痛みが気になるときは、シャンプーの後にトリートメントをして、少し時間をおいて流すとよいでしょう。

## 産後の抜け毛は 女性ホルモンのしわざ



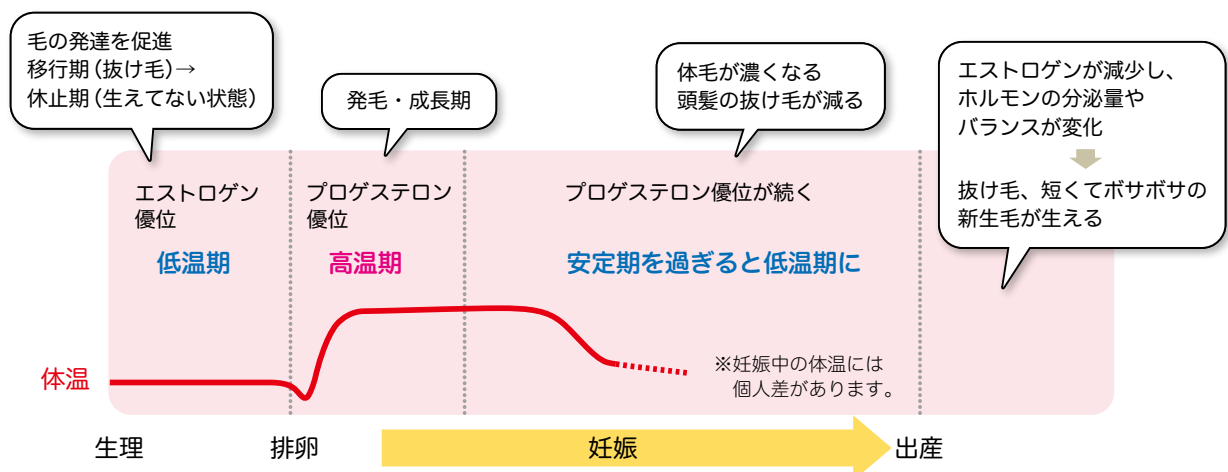
妊娠・出産を経験した方で、産後に髪の毛が大量に抜けたという経験をした方は多いかもしれません。抜けた後に生えてくる毛(新生毛)も、ボサボサとしてまとまりにくく、なんだかがっかりしたのでは？これらの現象には女性ホルモンが大きく影響しています。

### 妊娠中はヘアサイクルの成長期が続いて抜け毛が少ない

女性ホルモンは、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類に大きく分けることができます。ふだんは、月経(生理)周期に合わせて、両者が交互に優位な働きをしています。妊娠するとエストロゲン、プロゲステロンの分泌が増加して、ヘアサイクルの成長期が延長されます。そのため抜け毛が少なくなっています。

### 出産するとホルモンバランスが変化して脱毛…

そして出産すると女性ホルモンの分泌量は減少し、正常なホルモンバランスに戻ろうとします。エストロゲンが優位になると毛髪の発達を促進するので、成長期の毛が急に移行期(抜け毛)→休止期(生えていない状態)へ移り、抜け毛が起こるのです。でもこれは母体が回復する過程で起こることなので、心配することはありません。およそ6か月から1年半くらいで自然にもとに戻ります。もし、戻らないときは皮膚科を受診しましょう。



## 女性ホルモン以外の 抜け毛の原因は？



### ● ダイエット

よく見られる原因の1つに、産後の無理なダイエットがあります。妊娠によって増えた体重を元に戻したいと思うものですが、栄養バランス良く適量を食べることは、おいしい母乳を作ることや、母体の回復に欠かせません。

産後でもなくともダイエットによって栄養やカロリーが不足すると、頭皮は乾燥して血行状態が悪くなり、新しい毛髪は育ちにくくなります。



### ● 睡眠不足やストレス

赤ちゃん中心の生活なので、長時間眠ることができない、ゆっくり食事を摂ることができない、生活リズムもくずれて余裕がなくてストレス増大!という過酷な状況です。髪の毛を育成する頭皮はお肌の一部。肌荒れの原因となる環境を少しでも改善することが大切。たとえば、15分間程度の細切れ睡眠や赤ちゃんが眠った時に一緒に横になるだけでも違います。

### ● 運動不足

産後の骨盤の引き締め体操やヨガのポーズをしたり、ストレッチをしたりと、室内で適度に体をほぐすことで、基礎代謝をあげましょう。新陳代謝が良くなると、皮膚の状態や血行も良くなり、髪の毛を育てる栄養分を運ぶ流れも良くなっていきます。



## 妊娠中や月経周期の高温期にある女性の体はダメージに弱い

よく生理中はパーマがかかりにくいとか言いますが、それは根拠のない話です。毛髪は死んだ細胞なので女性ホルモンの影響は受けません。しかし、女性ホルモンのプロゲステロン（黄体ホルモン）が優位になる高温期や妊娠中の体は、日光や薬剤の影響を受けやすい状態になっています。皮膚の一部である頭皮も敏感になっているので、パーマやカラーをするときには注意が必要です。前に使って大丈夫だったカラーリング剤にかぶれてしまうなどのトラブルに遭いやすいのもこの時期です。

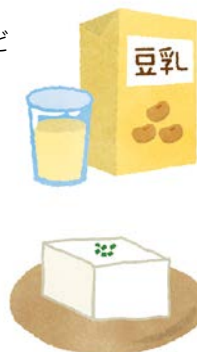
そのため、カラーリングをするときには必ずパッチテストを行いましょ。自宅で染める場合でも、48時間前にパッチテストをして、赤く腫れるなどの症状が出ないか確認して使うことをお勧めします。



## バランスの良い食事と脂質の少ないタンパク質を摂取すること

昔の人は、昆布やわかめなどの海藻類を食べると髪に良いと言いましたが、それだけで十分というわけではありません。毛髪はケラチンなどのタンパク質からできています。そのため、大豆製品や白身魚など脂質の少ないタンパク質を食べるのは効果があります。

- 大豆製品の例  
豆腐、厚揚げ、豆乳、納豆、枝豆 など
- 脂質の少ない白身魚、ヒレ肉 など



しかし、毛髪を育てるのは頭皮。頭皮を良い状態に保つには、栄養バランスの良い食事が必要。つまり、三大栄養素（炭水化物、脂肪、タンパク質）とビタミンとミネラル。これらを偏りなく、三度の食事から摂ることが理想です。髪の毛だけではなく健康な体を保つために必要なことですね。

# 乳幼児がいるパパ&ママの座談会

子どもが小さいうちは、美容室・理容室に行くのも夫婦の協力が不可欠。

お店で子育ての情報を提供してもらうなら、

子連れで遊びに行く場所とか子どもの髪のアレンジとかを知りたい！



左から 山本 哲夫さん れなちゃん、山田 陽子さん、角野 奈央さん、赤澤 敦子さん 昇さん 真咲ちゃん

## ママが美容室に行くのは、いつ、どのくらいの頻度で行っていますか？ そのとき、お子様は誰がみていますか？

**山田** 私は3～4か月に1度髪を切りに行きます。パパが子守りするので、行ける日は夫が休みの土曜日だけという条件つきですが、我慢せずに行っています。お店は決まっていません。クーポンやお得なサービスがある店に行きます。

子どもが0歳の時は母乳だったので、私の自由時間は授乳の合い間の2時間半！その間に行って帰って来なくてはならないので、大変でした。お店では、カットとカラーで2時間以内と、「急いでしてほしいオーラ」を出していました(笑)。

夫の子守りは次第に慣れて、子どもはパパになついているので、1歳になった今は心配ありません。たまには父子2人になる時間も必要だと思っています。夫が子どもを見ているときは、帰ってきて気になることがあっても、とやかく言わないように気を付けています。

— ご夫婦ともに県外出身ということで、パパの協力が欠かせませんね。

**角野** 土日は、家族の時間にしたいので平日に行っています。子どもが小さい頃は託児付きの美容室を利用していました。だから、行ける美容室が限られていましたね。ただし、平日に行くので予約が取りやすく、割と行きたいときに行っていました。

今は下の子どもも幼稚園に行き始めたので、子どもたちがいない時間に行けるようになりました。託児が無い美容室にも行けるようになって、お店の選択肢が増えました。

— 託児付の美容室は、家庭で子育てしているママの強い味方ですね。

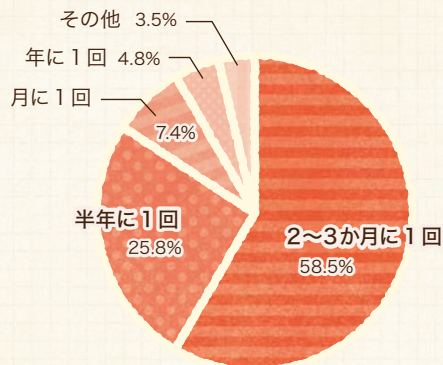


**赤澤(敦)** 私が行くときは、夫が娘2人と留守番しています。家事も育児も問題なくこなすイクメンなので、安心して出かけられます。

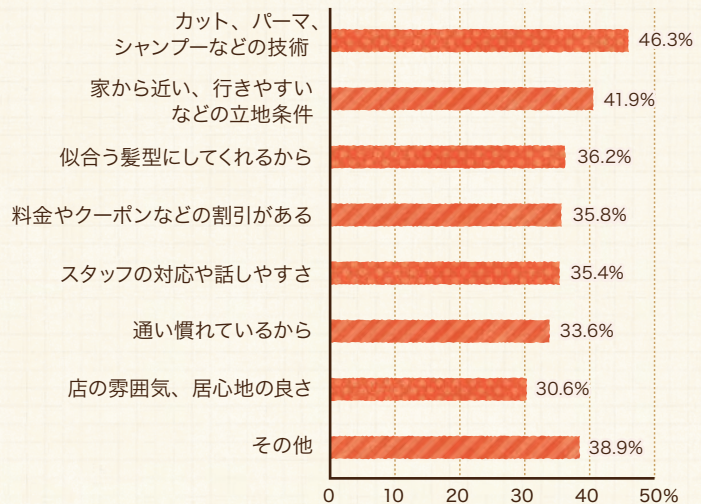


## 子育て家庭に聞きました

美容室・理容室に行く頻度はどれくらい？



お店を選ぶ理由は何ですか？  
(複数選択)



おもに香川県在住で、妊婦と子育て中の方を会員とする「わははメール」で2015年9月に実施したアンケート結果を掲載しています。有効回答数：229

回数は年に4〜5回と、多い方ではありませんが、カット、カラー、パーマのフルコース。帰宅までに4時間はかかりますね。でも大丈夫なんです。外が暗くなって帰宅したら、掃除してあるし、夕食もできあがっていて、気持ちいいです。私にとってのスペシャルデーです。

— うらやましい！ いつからそのようなイクメンに？

**赤澤(昇)** 子どもが生まれてからですね。妻の丁寧な指導と教育のもと、少しずつできるようになりました(笑)。

美容室通いにかかわらず、日ごろからといっても休日ですが、自分だけで子守りしたり、家事をするようにしています。子どもが2人になって大変なこともあります。上の子が機嫌よくテレビを見て、下の子がおとなしくしているときは、一息つけますよ。

**赤澤(敦)** 夫が育児をしやすいように、あれこれ考えて準備はしていくんですよ。たとえば、抱っこヒモ。夫婦で体格が違うので、パパ専用の物を購入しました。抱っこにもおんぶにも使えるから便利です。ほかにも、授乳やオムツ替えに必要なグッズなどを用意してから出かけます。もし、2人が同時にぐずりだしても何とかできるように、とおきのおやつを用意しておくとかね。





7歳と1歳の娘がいます。今日は下の子だけ連れてきました。上の子はママを独り占めしてるかな。



この抱っこヒモと別に、パパ専用の物があります。

赤澤家の次女、悠里ちゃん

子どもは5歳と3歳になり、きょうだい遊ぶ時間もできました。

子どもが1歳になって、パパに任せられる時間も長くなりました。



ママが不在でも、子ども2人と長時間過ごせるようになりました。



## パパが髪を切りに行くとき、どんな工夫をしていますか？



**山本** 工夫というか、髪型を変えました。私の髪は強い天然パーマなので、以前はストレートにするために縮毛矯正をしていたんですよ。軽く4時間くらいかかっていました。お金もかけていましたね。

その後、転勤で香川県に来て10年。祖父母は県外にいますので、髪を切るときに子どもを預ける先がありません。なので、私は時間がかからず手入れに困らない坊主にしました。会社近くの散髪屋に、3か月に1回くらい、会社の昼休みの間に終わらせています。妻は、長く伸ばして束ねたりお団子にしたりして、美容室に行くのは、年に1回くらいかな。

— 家族ができて、お金と時間の使い方が変わったのですね。平日の昼休みなら、家族と過ごす休日の時間を割かなくてよいですね。



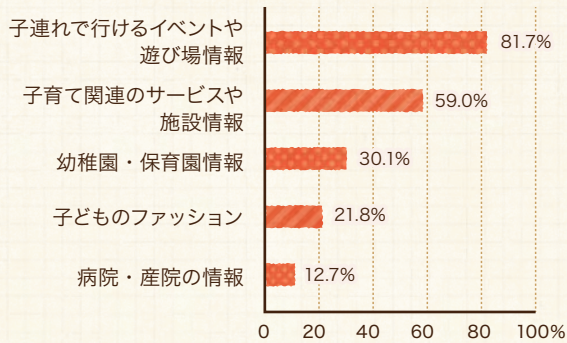
**角野** 夫は土日の休みにしか散髪に行けないので、私たちが付いて行って待てることが多いです。休日の時間を無駄にしないように、散髪が終わったらすぐ、そのまま遊びに行っています。

**山田** うちも、夫は土日の休みの日にしか行けないから、行くときは、前もって予定を教えてください。私は気持ちよく「ゆっくりしておいで」と送り出すように気を付けています。でも、近所の散髪屋でカットだけなので、30分もしたら帰ってきますが…。

**赤澤(昇)** 工夫といえば、早い!安い!店選びですかね。少しでも髪が伸びると気になるので、2週間に1回は散髪に行きます。通っているのは、家の近くにある料金の安さが自慢のお店です。行く回数は多いですが、所要時間は短いですよ。15分くらいかも。妻と娘たちも付いてきて待ったり、近くのお店で買い物したり、そのうちに終わってしまうくらい短時間です。

## 子育て家庭に聞きました

もし、美容室・理容室で情報提供してもらえらるなら、  
教えてほしい子育て情報のジャンルは何ですか？  
(複数選択)



美容室・理容室にあったら  
いいなと思うサービスは？

- ◆ 託児室で託児
- ◆ 近くの託児所と提携して割引
- ◆ 託児者がいて子どもを見守り
- ◆ キッズスペースの設置
- ◆ 親子で並んでカット
- ◆ 割安な子ども料金
- ◆ 頭・首・肩のマッサージ
- ◆ 髪の手入れ方法などヘアケア情報
- ◆ メイク・ネイル・まつげパーマなどが  
同じ店でできるサービス
- ◆ 子どものヘアアレンジ講座
- ◆ ママのヘアアレンジ講座

## お店の人といろいろ話をする中で、子連れで行ったら楽しい遊び場や、 お店のある地域の情報提供があったらいいかも！

**赤澤(敦)** 私は今の店に通って10年以上なんです。独身時代から通っていて、担当の美容師さんと話題の食べ物やテレビの話やファッションなど、たわいもない女子トーク炸裂です！それが楽しくって…。延々としゃべる私の話を聞いてくれるので、たくさんおしゃべりして、たくさん笑って過ごしています。

そうですね、教えてもらえらるとしたら、子どもの髪のアレンジのコツが知りたいなあ。ハロウィンとかクリスマスのイベントのときに、いつも三つ編みしかしてやれなくて…。ミニ講座のようなことをしてくれらたら、ぜひ参加してみようと思います。

**山本** 以前通っていた店の店長さんが4人の子持ちだったので、そのときは子連れでどこに遊びに行ってる？とか、連休の過ごし方とか教えてもらってましたね。実際に行った人の話なので、とても参考になります。

**角野** 私も子どもを連れて、いろいろな所に行きたいので、遊びに行ける場所を聞いてみたいです。あと、今住んでいる場所は地元ではないから、地域のこととかも教えてくれるといいなと思います。



皆さん、ありがとうございました。  
子どもが小さいうちでも我慢せずに美容室や理容室に通えるようになって、キレイでカッコいいママやパパが増えるといいですね。

# 日本一、子育てしやすい県

## イクケンへ



香川県では「子育て支援施策」として子ども一人ひとりの成長に  
しっかり目を向けたさまざまな取り組みを行っています。  
結婚から妊娠・出産、育児までの切れ目ない支援の中で、  
次代を担う子どもたちを安心して生み、  
健やかに育てることができる環境を整えていきます。

### 子育て県かがわ情報発信サイト Colorful カラフル

香川県の子育てに関する情報をライフステージや目的に合わせて閲覧できます。結婚支援、妊娠・出産、赤ちゃんから高校生まで、香川県での子育てに役立つ情報がいっぱいです。



カラフル HP  
<https://kagawa-colorful.com>

#### ● ライフステージ別

- 結婚支援
- 赤ちゃんが欲しい
- 妊娠から出産
- 赤ちゃん誕生
- 5歳以下の未就学児
- 小学生
- 中学生・高校生

#### ● 目的別

- 子どもを預けたい
- 遊び場・仲間づくり
- 相談したい
- ひとり親家庭支援
- 障がい児への支援
- 経済支援について
- 仕事復帰について
- 子どもが病気になったら

知っていると  
便利!

- 子育て支援関係セミナー・イベント
- 市町別支援 最新情報  
県内17市町ごとの子育て情報にアクセスできるページ
- バナーをクリック! さらに多くの情報を提供  
たとえば「子育て便利リンク」をクリック! 「かがわの都市公園」には、県内各所の公園を紹介。「水遊び」や「体験」など、目的に合った公園を探せます。

# 地域子育て支援拠点

## ● 地域子育て支援拠点とは

おもに0歳～3歳の子どもと保護者、妊婦さんが、平日の日中に気軽に集まる場所です。スタッフがいて、利用者へ地域の子育て情報を提供したり、利用者同士がつながりを持てるように運営されています。

香川県内では行政の支援を受けて、保育所、医院、NPO法人などの地域の団体などが運営しています。施設の形態は、一戸建てや集合住宅の部屋、施設に併設しているものなど、さまざまです。どの拠点も、親子の交流、育児の相談や地域の情報提供、子育てに関する講習などを行っています。

## ● 利用するには？

対象者：おもに0歳～3歳の子どもと保護者、妊婦さん

開催日時：9時～17時のあいだで5時間以上開いています。曜日、時間は施設により異なります。

利用料金：施設ごとに異なります。無料の施設も多数あります。

持ち物：オムツ、着替え、タオル、ミルクや離乳食などのお出かけグッズ

初めて利用するとき：予約は不要です（一部イベント参加は予約が必要な場合あり）。

## ● どんな特徴があるの？

- ◆ 開いている時間内であれば、都合のよい時間に利用できます。
- ◆ 他の子どもと遊んだり、子ども同士と一緒に過ごしたりすることで、家の中ではできない経験をすることができます。
- ◆ スタッフや他の保護者と、家や子どものこと、地域の遊び場やお店などの情報交換ができます。
- ◆ 絵本の読み聞かせ、手遊び歌やわらべ歌など、子どもとの遊び方が身に付きます。
- ◆ 年中行事やミニイベントなどを体験できます。

同年代の子どもと保護者が集まる場所なので、気軽に遊びに行ってみませんか。

ベビーマッサージの講習会の様子



木のおもちゃを備えている施設も多い



ママ同士の何気ないおしゃべりが元気の素



近隣のイベントや子育てに役立つ最新情報を提供



みんなそろってお昼ご飯を食べる拠点もあります。



# かがわ こどもの駅



## ● かがわこどもの駅とは

子ども連れの家族や妊婦さんが安心して外出できるやさしいまちづくりを進める取り組みです。オムツ替えや授乳ができる部屋など、「これ、あったらいいな」と思える設備を備えた店舗・施設を「かがわこどもの駅」として認定しています。「かがわこどもの駅」は、以下の4つのうち2つ以上の設備が整っている施設のことをいいます。

## ● 認定基準



## ● 利用方法

外出の際や困ったときにどなたでも利用できます。施設によっては設備の設置状況や利用時間が異なりますので、ご利用の際は各施設にお尋ねください。

店舗・施設はホームページで検索できます。

<http://www.kosodate-eki.jp>

かがわこどもの駅

検索



お問合せ

香川県健康福祉部子育て支援課 TEL 087-832-3287

かがわこどもの駅は県内に450か所以上。その一部を紹介します。

## 株式会社 LIXIL ショールーム高松



体にやさしい家づくりをサポートする住まいと暮らしのショールーム。キッチン、浴室、トイレなどの水廻りや、玄関ドア、エクステリアなど、本物の商品を見て触れて確かめられます。乳幼児がいても安心して来店していただけるように、キッズコーナー、授乳室、オムツ替えシートを完備。ベビーカーの貸し出しもしています。



授乳室 ▶



住所 / 高松市今里町11-1 電話 / 087-815-3388  
営業時間 / 10:00~17:00 定休日 / 水曜(祝日の場合は営業)・年末年始

## 株式会社 香川ダイハツモーターズ 高松太田店



県内10か所、すべての店舗が「かがわこどもの駅」に認定されました。高松太田店では、入口から店内まで段差を無くし、ベビーカーや車いすでも入りやすくしています。キッズスペースを設けているので、お子様がいても気軽に利用できます。ミルクのお湯が必要な場合は、窓口スタッフに声をかけてください。



住所 / 高松市太田下町2370 電話 / 087-865-6895  
営業時間 / 平日・土曜 9:30~19:00  
日曜・祝日 9:30~18:00  
定休日 / 火曜・年末年始・GW休暇・夏季休暇



多目的トイレに、ベビーチェア・オムツ替えシートあり。▶



## すぽっシュ TOYOHAMA



スタジアムやプール、アリーナを備えた総合型スポーツ施設です。子ども向けには、ベブースイミングやダンス、空手やサッカーなどのサークルがあり、小さいお子様連れの家族もゆったり利用できるように設備を整えています。フロント近くにはプールの見学や休憩ができる広いスペースを配置。カーペットを敷いたキッズスペースもあります。



◀アリーナ横にあるシャワー室兼授乳室

住所 / 観音寺市豊浜町和田浜784-1 電話 / 0875-56-3366  
利用時間 / 月曜~水曜~金曜 10:00~23:00 土曜・日曜・祝日 10:00~20:00  
定休日 / 火曜 ●オストメイト対応の多目的トイレの中にオムツ替えシートあり

# みんなトクだね応援団

## ● みんなトクだね応援団とは

子育て家庭を応援するために、商品の割引や特典などのおトクなサービスを行っている香川県内の企業、店舗、施設のことです。とくに毎月19日の「かがわ育児の日」には、特典やサービスがより充実しています。

みんなトクだね応援団 HP  
<http://www.19toku.jp>



### 利用するには

専用ホームページ または「みんなトクだね応援団」で検索。



### 携帯・スマートフォンの場合

利用したいお店等のサービス内容を表示した画面を提示してください。



### パソコンからの場合

利用したいお店等のサービス内容画面を印刷して、お持ちください。

**利用条件** 18歳未満の子どもと家計を共にしている家族の方に限ります。

**お問合せ** 四国新聞社 TEL 087-833-1152 (平日9:30~17:30)

さらに!

## 3人以上の子どもがいる家族を応援する 『さんさんパスポート』が登場!



さんさんパスポート HP  
<http://www.3pass.jp>



**対象者** 3人以上の子ども(18歳未満)を扶養する香川県在住の保護者または子どもの祖父母

子どもが3人以上いる子育て家庭を応援する県内の店舗または施設で使え、提示することでサービス・特典が受けられます。加盟店やサービス内容はHPで確認しましょう。

**利用するには** 事前に申請をして、さんさんパスポートを作成しておく必要があります。

※申請書は県庁(本館17F子育て支援課)、さんさんパスポート事務局(四国新聞社本社1F受付)・各市町窓口  
に設置。HPからもダウンロード可能。申請には住民票等が必要になります。

**お問合せ** さんさんパスポート事務局(四国新聞社内)  
TEL 087-833-1152 (平日9:30~17:30)



毎月19日は「かがわ育児の日」。加盟店では19日におトクなサービスを提供しています。その一部を紹介します。

## ECO&KIDS AKIRA

イオンモール高松店

子ども服や育児用品のリサイクルショップ。子ども服は160cmサイズまで取り扱っています。ベビーカーのまま入れる店内は、商品を性別やサイズごとに見やすくディスプレイ。買取りは1点から可能です。使わなくなった服やベビー用品、おもちゃなど、一つ一つ丁寧に査定しています。掘り出し物が見つかりますよ。

Point!

立体駐車場4FのDエリアに駐車すれば、エレベーターで3Fに降りてすぐの場所にお店があります。



育児の日  
おトクサービス

販売 20%OFF  
買取 20%UP



住所/高松市香西本町1-1 イオンモール高松3F  
TEL/087-813-4129 営業時間/9:00~21:00  
定休日/イオンモール高松に準ずる

## はるやま 高松バイパス店

働く男女のお洒落で快適に過ごせるビジネスウエアを中心に販売をしています。子育て中の方や地域の人に気軽に来店してもらえよう、キッズスペースや休憩スペースも完備。子どもを遊ばせながら、ゆっくり店内を見て回ることができます。



育児の日おトクサービス

販売価格の5%オフ

(税抜1,000円以下対象外・一部特価品・補正代・送料を除く)

※育児の日以外も同様のサービスあり。  
※詳細はスタッフにお問合せください。



住所/高松市春日町1641-1  
TEL/087-843-6998  
営業時間/10:00~20:00  
定休日/無休



## すたみな太郎 屋島店

焼肉、寿司、デザートなど最大130種類以上のメニューが並ぶバイキングレストラン。種類も豊富なので、子どもから年配の方まで幅広い世代で楽しむことができます。わたがしやクレープを自分で作るコーナーが大人気。幼児と小学生のお子様に「おトクサービス」があります。好きなものをおなかいっぱい食べてください。



住所/高松市元山町579  
TEL/087-868-2941  
営業時間/11:30~22:30  
(最終入店21:30)  
定休日/無休(元旦のみ15時開店)



育児の日おトクサービス



ランチ・ディナー共に幼児無料+  
小学生300円引き+ソフトドリンクバー無料

育児の日以外のおトクサービス：ディナーのみ幼児無料+  
小学生300円引き+ソフトドリンクバー無料

## 子どもを預ける

保育所や幼稚園などの施設以外にも、パートタイム就労、通院・入院、リフレッシュなど、保護者のおかれた状況に応じて子どもの保育をする施設やサービスがあります。利用するには、事前登録や予約申込みが必要な場合が多いので、まずは問合せみましょう。

### ● 一時預かり

一時的に保育が必要なときに利用できる施設です。保護者のパートタイム就労や傷病や入院、リフレッシュや習い事など、預ける理由は問いません。ただし、定員や対象条件がありますので、事前にお問合せください。

**実施施設** 一時預かりを行っている保育園(所)、認定こども園、幼稚園、認可外保育施設

### ● ファミリー・サポート・センター

地域の中で、「子育ての援助をしたい人」と「子育ての援助をしてほしい人」が会員となって、一時的に子育てを助け合うしくみです。ファミリー・サポート・センターのスタッフがコーディネートしています。

たとえば、保育所や習い事の送迎、保護者の通院や用事があるとき子どもを預かってほしいとき、子どもと離れてリフレッシュしたいときなどに利用できます。事前登録が必要です。詳しくは最寄りのファミリー・サポート・センターにお問合せください。

**実施エリア** 高松市(三木町・綾川町も含む)・丸亀市・坂出市・観音寺市・さぬき市・東かがわ市・三豊市・宇多津町

➔ 詳しくは「Colorful」の目的別「子どもを預けたい」の「ファミリー・サポート・センター」をご覧ください。

## 多子世帯を応援

### ● 病児・病後児保育利用料の無料対象者が拡大

病気の治療中や回復期の子どもを預かる施設の保育料が、第2子は3歳未満児、第3子以降は就学前児童を対象に無料化されています。

- ※第1子は通常料金。
- ※延長料金やおやつ代などの実費は除きます。
- ※利用する場合、事前に手続きをして受給資格認定を受けてください。
- ※詳しくはお住まいの市町にお問合せください。

	3歳未満	小学生未満	小学生～
第3子	無料		通常利用料金 →
第2子	無料	通常利用料金 →	

無料となるのは、第1子が18歳未満の児童である場合に限りです。

### ● 保育料の減免

第3子以降の未就学児童の保育料に対して、減額や免除をしています。

たとえば、3人の子どもが同時に保育所や幼稚園に在籍する場合、保育料を半額や無料としています。対象条件や対象年齢は市町によって異なりますので、詳しくはお住まいの市町にお問合せください。

## 妊娠中～出産後も切れ目なく支援

### ● 妊婦さんもラクラク駐車支援事業取り組み施設

妊婦さんがよく利用する公共施設や大型ショッピングセンターなどの駐車場に設置されています。一般の駐車場を利用しにくい妊婦さんのための優先駐車場です。このシンボルマークの看板や路面表示が目印です。



### ● 助産師のほっと相談室

何かと気がかりや心配ごとの多い子育て中の母親や、これから子育てをする妊婦さんを対象に、無料相談室を開催しています。妊娠・出産・子育て全般について、心配ごとや疑問を相談できます。

◆ 県内6エリア、年間72回開催、無料 ◆ 小児科医や助産師によるミニ講座も開催

**お問合せ** (一社) 香川県助産師会 TEL 087-844-4131 (月曜～金曜 10:00～16:00)

## 子どもや家庭に関する相談は

### 子ども女性相談センター

高松市西宝町2丁目 6-32 TEL 087-862-8861

**対象区域** 高松市・さぬき市・東かがわ市・土庄町・小豆島町・三木町・直島町



### 西部子ども相談センター

丸亀市土器町東8丁目 526 TEL 0877-24-3173

**対象区域** 丸亀市・坂出市・善通寺市・観音寺市・三豊市・宇多津町・綾川町・琴平町・多度津町・まんのう町

名称	対象区域	所在地	電話番号
高松市福祉事務所	高松市	高松市番町 1-8-15	087-839-2353
丸亀市福祉事務所	丸亀市	丸亀市大手町 2-3-1	0877-24-8808
坂出市福祉事務所	坂出市	坂出市室町 2-3-5	0877-44-5027
善通寺市福祉事務所	善通寺市	善通寺市文京町 2-1-1	0877-63-6365
観音寺市福祉事務所	観音寺市	観音寺市坂本町 1-1-1	0875-23-3962
さぬき市保健福祉事務所	さぬき市	さぬき市長尾東 888-5	0879-52-2517
東かがわ市保健福祉事務所	東かがわ市	東かがわ市三本松 1172	0879-26-1231
三豊市福祉事務所	三豊市	三豊市高瀬町下勝間 2373	0875-73-3016
東讃保健福祉事務所	木田郡、香川郡	さぬき市津田町津田 930-2	0879-29-8253
中讃保健福祉事務所	綾歌郡、仲多度郡	丸亀市土器町東 8-526	0877-24-9960
小豆総合事務所保健福祉課	小豆郡	小豆郡土庄町瀨崎甲 2079-5	0879-62-1373



### 平成27年度美容院等子育て支援業務

「子育て美容-eki」とは、香川県の  
子育て家庭や子育て支援の現状を  
学び、子育て家庭を温かく見守り、  
応援するサロンのことです。

- パパやママに、心と体の潤いを  
与える「子育て美容液」
- 子育て家庭を応援する情報等を  
提供する「子育て美容駅」

2つの機能を持つ子育て美容-eki  
は、このステッカーが目印です。

