

## はじめに

北海道大学国際婦人交流会は、1982年に設立されたボランティア団体です。北海道大学に來学する外国人研究者、留学生およびご家族の皆さんとの交流を通して、札幌で円滑な生活を送っていただくための生活支援・生活情報の提供・日本文化の紹介・日本語教育などの活動をしています。

札幌での出産・子育てする方々へ情報を提供する冊子『赤ちゃんと子どものさっぼろの暮らし』もこの度で第4版となりました。本冊子が入門書として、皆様の出産・子育て生活に少しでも役立つことを心より願っております。

北海道大学国際婦人交流会  
会長 山口美和子

Hokkaido University International Women's Club (IWC) was established in 1982 as a volunteer organization to promote mutual understanding and friendship with foreign visitors to Hokkaido University. IWC offers information on and support for everyday life in Sapporo, as well as providing Japanese language lessons and an introduction to Japanese culture.

This short overview of parenting in Sapporo for non-Japanese is meant to provide some first guidance. We do wish you and your families a happy and a healthy pregnancy, birth and parenting in Sapporo.

Hokkaido University International Women's Club  
YAMAGUCHI Miwako, President

## 目次 Contents

<b>A. 妊娠から出産まで</b>	<b>From Pregnancy to Childbirth</b>	<b>4</b>
1. 健診と出産の場所	Location of Childbirth	6
2. 妊娠と出産の経過	Pregnancy and Childbirth Procedures	10
3. 子どもが生まれたときに必要な手続き	Needed Registration When a Baby is Born	16
4. 出産費用	Delivery Expenses	20
5. 入院助産制度を利用した出産	Childbirth with Hospitalization Assistance	22
<b>B. 子どもの成長といろいろな制度</b>	<b>Child's Growth and Various Services</b>	<b>24</b>
1. 定期健診を受けましょう	Taking Your Baby for Regular Checkups	26
2. 予防接種を受けましょう	Getting Immunized	28
3. 歯の健康	Dental Health	32
<b>C. 病気になったとき</b>	<b>In Case of Illness</b>	<b>34</b>
1. 発熱	Fever	34
2. 発疹＋発熱	Rash＋Fever	36
3. 皮膚の状態	Skin Condition	38
4. せき	Coughing	40
5. おう吐	Vomiting	42
6. 病院に行くとき	When You Go to Hospital	44
7. ホームケア	Caring for Your Child at Home	46
8. 事故のとき	In Case of Accidents	53
9. 小児科医から札幌のママとパパへアドバイス	A Message to Sapporo Parents from Pediatricians	57
<b>D. 子育て情報</b>	<b>Information about Childcare</b>	<b>58</b>
1. 情報提供	Information Services	58
2. 交流の場	Childcare Salons	66
3. 保育所・幼稚園	Daycare Center and Kindergarten	68

4. その他の保育	Other Childcare Services	64
5. 一時的な子ども預かり	Leaving a Child in Someone's Care Temporarily	66
6. 小学校	Elementary School	70
<b>E. ショッピング</b>	<b>Shopping</b>	<b>73</b>
1. マタニティ用品・ベビー用品・おもちゃ	Maternity and Baby Goods , Toys	73
2. ベビー休憩室のあるデパート	Department Stores Equipped with Baby Changing Rooms	76
3. 子連れで行ける美容室	Beauty shops	77
4. 子連れで行けるレストラン	Restaurants	78
5. 写真館	Photo Studios	78
6. 外へ出かけましょう	Outdoors with Your Children	79
公園	Parks	79
動物園、水族館	Zoos & Aquaria	83
遊園地	Amusement Parks	84
博物館	Museums	84
体験	Experience	85
プール	Swimming Pools	86
スキー場	Ski Resorts	87
図書館	Libraries	88
おもちゃ図書館	Toy Libraries	89

## 付録 Appendix

1. 保健センター健診等日程一覧	Health Center Schedule	90
2. 外国人の出産を引きうける産科病院	Obstetric Hospitals that Welcome Foreigners	92
3. 外国人の出産を引き受ける助産師	Midwives that Welcome Foreigners	94
4. 入院対応のある小児科	Pediatrics for In-patients	95
94		
5. 札幌の夜間救急医療体制	Emergency Night-time Care Centers in Sapporo	96
6. 夜間診療する小児科	Pediatrics for Night Treatment	97
7. 便利なベビー用品	Useful Goods for Babies	綴込 pullout