



おひさま

子育てブック

筑北村住民福祉課

(令和6年4月作成)





おひさま子育てブック 目次

妊娠がわかったら

- 母子健康手帳の交付・妊娠届出後の相談・妊娠一般健康診査 . . . 3
- マタニティこころの健康相談・プレママ相談（妊娠前期・後期） . . . 4

赤ちゃんが生まれたら

- 出生届・出生祝金 . . . 5
- 出生育児一時金 . . . 6
- 児童手当 . . . 7
- 子どもの医療費助成（福祉医療費給付金） . . . 8
- 入学祝い金・未熟児養育医療給付 . . . 9
- 産婦健診 . . . 10
- 産後ケア事業・新生児訪問・乳幼児健康診査 . . . 11
- 予防接種 . . . 13

子育てサポート

- 筑北村こども家庭センター・子育て相談・ベビーマッサージ . . . 16
- おひさますくすく座談会・子育て支援ショートステイ事業 . . . 17
- 育児サポート事業（ファミリーサポート事業） . . . 18

あそびのひろば

- こども家庭センター . . . 22
- おひさまの森・坂井児童館 . . . 23
- 保育園であそぼう・筑北村図書館 . . . 24

保育園

- 入園関係 . . . 26
- 一時保育（一時預かり） . . . 27

ひとり親家庭のために

- 児童扶養手当・医療費助成（福祉医療費給付金） . . . 28
- その他の支援 . . . 29

障害のあるお子さんのために

手帳の交付・特別児童扶養手当・障がい児福祉手当・障がい児地域療育等支援事業

・・・30

医院・病院・診療所一覧

・・・32

子どもの救急

・・・35

困ったときの相談窓口

・・・36

(参 考)

赤ちゃんとのお出かけに必要なもの

・・・15

「ぼく・わたしのパパ・ママはほめ上手」乳児期～幼児期前半

・・・21

「ほめ方上手はしつけ上手」

・・・25

妊娠がわかったら

妊娠おめでとうございます。安心して出産が迎えられるようにサポートをしていきます。

母子健康手帳の交付

母子健康手帳はお母さんとお子さんの健康を守るため、妊娠の経過や出産の状態、お子さんの発育経過、予防接種記録など管理する大切なものです。乳幼児健診や相談、予防接種を受ける時、病気やけがで医療機関を受診するときも必ず持参しましょう。

◎交付

医療機関を受診して、妊娠週数の確認を受け、住民福祉課窓口にて「母子健康手帳」の交付を受けましょう。

（筑北村に住民登録のある方が対象です。）

* 交付時に地区保健師による妊婦面談を行います。

◎届出時間

月曜日から金曜日（開庁日）の8:30～17:15まで、随時受け付けています。

◎届出場所

住民福祉課保健福祉係

◎手続きに必要なもの

妊娠証明書を病院から受け取っている方はご持参ください。

◎問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111（代）

妊娠届出後の相談

安心して出産が迎えられるよう、保健師、栄養士、助産師、臨床発達心理士による相談を行います。

妊婦一般健康診査（妊婦健康診査）

妊婦健康診査は、妊娠期のお母さんと赤ちゃんの健康管理と「いいお産」ができるように定期的に健康診査を行います。

◎対象者

村内に住民票または外国人登録がある妊婦

◎交付手続き

妊娠の届け出をされたときに、母子健康手帳と一緒に妊婦健康診査の受診票をお渡しします。

◎健診場所

各自通院している医療機関または助産院

◎問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

マタニティこころの健康相談

妊娠中は心も体も大きく変化する時期です。妊娠中、安心して過ごせるよう、また出産後も子どもの成長の筋道が分かって育児ができるように、妊婦さん全員の方にこころの健康相談を受けていただきます。(要予約)

◎対象者

村内に住民票または外国人登録がある妊婦

◎予約・問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

プレママ相談（妊娠前期・後期）

助産師による、個々に応じた妊娠前期・後期の相談を行います。

◎対象者

村内に住民票または外国人登録がある妊婦

◎問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

- ◆赤ちゃんに必要なのはママの笑顔です。
- ◆頑張りすぎない。無理しない。
- ◆困ったことは、すぐ相談してください。
- ◆こども家庭センターは、一人ひとりに寄り添って、サポートしていきます。



赤ちゃんが生まれたら

出生届

赤ちゃんが生まれた日から 14 日以内に手続きする必要があります。

(国外で出生したときは3か月以内です。)

◎届出人

生まれた子の父、または母が届出しますが、特別な事情があり、どうしても届出ができない時は、お問い合わせください。

◎届出地

次のいずれかに該当する市区町村での届出となります。

- 本籍
- 住所地
- 出生地
- 一時滞在地

◎筑北村の届出場所

住民福祉課住民係窓口で、平日の 8 : 30 から 17 : 15 まで受け付けています。

なお、夜間、土曜日、日曜日、祝日、年末年始など閉庁時は届書をお預かりするだけで審査をすることができません。内容に不備があったり、ほかの手続きがある場合は、後日、窓口までお越しいただくことになります。

◎手続きに必要なもの

- 出生届・出生証明書(医師又は助産師から発行されます。なお、出生届と出生証明書は、1枚の用紙に一体となっています。)
- 届出人の印鑑
- 母子健康手帳

◎お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111 (代)

出生祝金

次の交付要件に該当した場合に、新生児の保護者に出生祝い金を交付します。

- ① 村に住所登録され、現に生活の本拠地として居住しており、子の誕生日から引き続き1年以上居住すること
- ②世帯で村税および村で徴収する使用料、手数料等に滞納がないこと

◎交付額

- 第1子・第2子 100,000円
- 第3子以上 150,000円

◎申請方法

住民福祉課住民係窓口で、出生届の時「出生祝金申請書」に記入していただきます。

◎交付

申請書の提出時に日程調整を行い、村長から手渡して交付します。

- 平日・・・筑北村こども家庭センター（子育て支援センター）
- 閉庁日・・・筑北村役場

◎交付時に必要なもの

受け取る方の印鑑

◎お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111（代）

出産育児一時金

国民健康保険の加入者が出産したときは、出産育児一時金として50万円（産科医療補償制度対象外の場合は48万8千円）が支給されます。なお、死産・流産の場合も妊娠12週以降であれば支給の対象になります。

出産育児一時金の支給には、出産された医療機関等に対して国民健康保険から直接支払うことができる直接支払制度があります。直接支払制度では、出産をされる医療機関等とあらかじめ支給申請・受け取りに関する代理契約を結ぶことにより、出産育児一時金が国民健康保険から医療機関等へ直接支払われるため、退院時の支払いは出産費用が出産育児一時金の額を超えた額のみで済みます。出産費用が、支給される出産育児一時金の額を下回る場合は、後日、申請により差額が支給されます。

ただし、1年以上勤務先の健康保険に被保険者として加入し、退職後6か月以内に出生した場合で、勤務先の健康保険から出産育児一時金の支給を受けた方は、国民健康保険からは支給されません。社会保険加入の方は、直接勤務先へお問い合わせください。

◎申請に必要なもの

- 国民健康保険証

- 印鑑
- 母子健康手帳
- 世帯主の預金口座番号が分かるもの
- 医療機関から交付される出産費用の領収・明細書（写し）
- 医療機関から交付される直接支払い制度に係る文書の写し
- 医師の証明書（死産・流産の場合）

◎申請先

住民福祉課住民係に届け出てください。

◎お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111（代）

児童手当

児童手当は、中学校終了（15歳の誕生日後の最初の3月31日）までの児童を養育し、主に生計の中心となっている保護者に支給されます。

◎対象者

中学校終了（15歳の誕生日後の最初の3月31日）までの児童を養育している人

◎支給額

支給の対象となる子ども一人につき	
0歳～3歳未満	15,000円
3歳～小学校終了前	10,000円（第1子・第2子）
	15,000円（第3子以降）
中学校	10,000円
所得制限世帯	5,000円

◎支給時期

6月（2～5月）、10月（6～9月）、2月（10～1月）

◎申請先

- 住民福祉課住民係
- 申請した月の翌月分から支給されます。

◎必要なもの

- 認定請求書
- 印鑑
- 請求者の保険証
- 請求者の普通預金通帳（配偶者・児童名義の口座以外のもの）
- 通知カードまたは個人番号カード

●父母の児童手当用所得課税証明書（その年の1月1日に筑北村に住所を有していない方のみ。1月1日に住所を有していた市区町村で取り寄せて、提出してください。なお、配偶者が税法上の控除対象配偶者である場合、配偶者の所得課税証明書は不要です。）

●児童の属する世帯全員分の住民票（別居監護の場合のみ）

◎その他各種手続き

- 受給者が村外へ転出または児童を監護しなくなったとき・・・受給事由消滅届
- 受給者が児童と別居するが、引き続き監護するとき・・・・別居監護申立書
- 受給者及び児童が氏名や住所を変更したとき・・・・氏名住所等変更届
- 第二子以降の出産等により対象児童が増えたとき・・・額改定認定請書（額改定届）
- 公務員になったとき・・・・受給事由消滅届
- 振込先口座の変更をしたいとき・・・・児童手当受給口座振替申立書
（請求者名義の普通口座）

◎お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111（代）

子どもの医療費助成（福祉医療費給付金）

福祉の増進と子育て支援に寄与することを目的として、病気やけがなどによる受診や処方箋による投薬を受けた時の自己負担金が助成されます。県内の医療機関(病院・薬局など)の窓口で「筑北村福祉医療費受給者証」を提示することで助成を受けることができます。

◎対象者

村内に住所があり、国民健康保険・社会保険などの健康保険に加入している子ども（0歳～18歳になった最初の3月31日まで）。

◎助成額

医療機関等の窓口で「筑北村福祉医療費受給者証」を提示することで、窓口で負担する金額の上限が500円となります。（医療保険対象外の場合は、助成対象外です。）

◎「筑北村福祉医療費受給者証」交付手続き

- 受給者証交付申請書
- 申請者の印鑑
- お子さんの健康保険証
- 普通預金通帳またはキャッシュカード

◎利用方法

●県内の医療機関で受診する場合

「筑北村福祉医療費受給者証」と「健康保険証」を一緒に医療機関の窓口で提示します。

● 県外の医療機関で受診する場合

医療機関等の窓口で健康保険の自己負担分を支払ってください。その後、住民福祉課住民係の窓口で福祉医療費支給申請を行ってください。支給申請の際は、領収書(原本)をお持ちください。

◎ お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111 (代)

入学祝金

支給要件に該当した場合に、入学祝金を支給します。

◎ 支給対象者および支給額

- ① 当該年度の4月2日現在において、筑北村の住民基本台帳に登録されている方
 - ② 新たに小学校等に1年生として入学する児童及び生徒またはその保護者
 - ③ 世帯で村税及び村で徴収する使用料、手数料等に滞納がない方
- 児童または生徒1人につき

- 小学校入学 30,000 円
- 中学校入学 15,000 円
- 高等学校および特別支援学校 15,000 円

◎ 支給方法（申請）

村より把握している方へ申請書類等を発送いたします。

通知が届かない場合は、村HPの入学祝い金支給申請書を印刷するか、住民福祉課窓口または各支所で申請書を受け取り、必要事項を記入のうえ提出をお願いします。

◎ お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111 (代)

未熟児養育医療給付

出生児の体重が2,000グラム以下またはその他の理由により、指定養育医療機関の医師が養育のため入院を必要と認めた乳児医療費を、最長1年で一部負担します。

◎ 対象者

養育医療給付の対象となるのは、以下のいずれかの症状等を有するものであり、指定養育医療機関の医師が必要と認めた場合です。

- 出生時の体重が2,000グラム以下の乳児

- 生活力が特に薄弱な者であり、下記ア～サの症状を有するもの

ア 運動不安又はけいれんがあるもの

イ 運動が著しく少ないもの

ウ 体温が摂氏 34 度以下のもの

エ 強度のチアノーゼが持続するもの又はチアノーゼ発作を繰り返すもの

オ 呼吸数が毎分 50 を超えて増加の傾向にあるもの又は毎分 30 以下のもの

カ 出血傾向の強いもの

キ 生後 24 時間以上排便のないもの

ク 生後 48 時間以上おう吐が継続しているもの

ケ 血性吐物、血性便のあるもの

コ 生後数時間以内に黄だんが現れたもの

サ 異常に強い黄だんがあるもの

◎給付申請

- 養育医療給付申請書

- 養育医療意見書

- 世帯状況等証明書

- 所得税の課税額の証明書

＊給付対象児の同一世帯に属している方全員分の所得課税額等の証明書類

- 対象乳児の健康保険証の写し

- 印鑑

◎利用方法

申請が認定され場合は、「養育医療券」が交付されます。入院先の医療機関に提出してください。

◎医療費

医療費を村が医療機関に一旦支払います。後日、一部負担金のみ、村へお支払いいただきます。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975

産婦健診

産後うつや新生児への虐待予防等図るため、生後 2 週間と産後 1 か月など、出産後間もない産婦に対する健康診断を行います。

妊娠健康診査と同時に受診券を発行し、健診費用を助成します。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975

産後ケア事業

産後、母親の身体的回復と心理的安定の促進、母子の愛直形成を促し、母子とその家族が健やかに育児ができるように支援していきます。

村では、事業者に委託し、宿泊型を実施しています。

◎お問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111（代）

産後は周囲のサポートが大切です。

出産後は、生活環境が大きく変化します。ママは、赤ちゃんの世話を追われ、自分の心身の異常については、後回しになってしまいがちです。産後8週間程度は、赤ちゃんを産んだ体をもとに戻している期間。この時期にしっかり休養しないと、ママの心身は大きなダメージを負います。パパはもちろん周囲の人は、できる限り赤ちゃんのお世話や家事を行いましょう。

特に大切なのは、パパがママの話にじっくり耳を傾けること（否定、助言、評価は必要ありません。）ママの想いを受け止めるパパを感じ、「パパは私を大切に思ってくれている」とママは安心し、ゆとりを持って赤ちゃんに向き合うことができます。

ママの様子から産後うつが疑われたら、専門家に相談するよう促し、パパも一緒に行きましょう。

新生児訪問（乳幼児全戸訪問事業）

生まれた赤ちゃん全員の家庭に助産師・保健師が訪問し、育児等の相談助言を行います。里帰り先については、近隣自治体であれば、里帰り先まで訪問します。その他の県内・県外の場合は該当自治体へ訪問を依頼します。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975

乳幼児健康診査

保護者の方と共にお子さんの成長、発達を確認しあい、いきいきと育児ができることを願

い実施しています。4か月児健診、7か月離乳食相談、10か月児健診、1歳児相談、1歳6か月児健診、2歳児相談、3歳児健診、月齢にあわせた健康診査・相談を実施しています。健診・相談はすべて無料で受けられます。ぜひ、ご活用ください。

●医療機関での乳児一般健康診査

対 象	3～11か月児（4か月が望ましい。）
内 容	①身体計測 ②小児科医診察
受け方	あらかじめ医療機関へ電話で予約をし、受診してください。 新生児訪問時等に交付される受診票を使用してください。
場 所	各小児科医療機関 *医院・病院・診療所一覧 29 ページ参照

●筑北村の乳幼児健診

受け方	日程が近づいたら、通知を送付します。
-----	--------------------

●4か月児健康診査

対 象	4か月児
内 容	①身体計測 ②離乳食の話 ③予防接種の話 ④小児科医診察 ⑤栄養・育児・発達相談
場 所	各小児科医療機関

●7か月児離乳食相談（離乳食ぱくぱく相談会）

対 象	6～8か月児
内 容	①身体計測 ②離乳食の話 ③むし歯予防の話 ④予防接種の話 ⑤栄養・育児相談
場 所	こども家庭センター

●10か月児健康診査

対 象	9～11か月児
内 容	①身体計測 ②離乳食の話 ③予防接種の話 ④小児科医診察 ⑤栄養・育児・発達相談
場 所	こども家庭センター

●1歳6か月児健康診査

対 象	1歳6～8か月児
内 容	①身体計測 ②歯科診察（別日程） ③内科診察 ④心理相談 ⑤栄養・育児相談

場 所	こども家庭センター
-----	-----------

● 2歳児相談

対 象	2歳～2歳4か月児
内 容	①身体計測 ②育児・心理相談 ③歯科相談
場 所	こども家庭センター

● 3歳児健康診査

対 象	3歳～3歳2か月児
内 容	①身体計測 ②歯科診察（別日程） ③内科診察 ④心理相談 ⑤栄養・育児相談 ⑥視覚検査（別日程）
場 所	こども家庭センター

◎お問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111（代）

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975（子育て支援センター）

予防接種

村では、定期的な予防接種として、以下のワクチンについて接種をお勧めしています。

ワクチン名	対象年齢	望ましい期間	回数
ロタウイルス	生後6週～生後32週	ロタリックス： 生後14週6日～24週 ロタテック： 生後14週6日～32週	2回 3回
ヒブ	生後2か月～5歳未満	生後2～6か月開始	初回3回 追加1回
小児肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	生後2～6か月開始	初回3回 追加1回
B型肝炎	生後2か月～1歳未満	生後2か月～	3回
五種混合	生後3か月～7歳5か月	初回：生後3～11か月 追加：初回から12～17か月	3回 1回
BCG	1歳未満	生後5～7か月	1回
MR（麻しん 風しん）	1期：1歳～2歳未満 2期：年長児	1歳過ぎたらなるべく早く <u>年長児通知</u>	1回 1回

水痘	1歳～3歳未満	1回目：生後12～15か月 2回目：1回接種後6～12か月	1回 1回
日本脳炎	1期：生後6か月～7歳5か月	初回：3歳 <u>(3歳児健診児通知)</u> 追加：4歳～5歳 <u>(年中児通知)</u>	2回 1回
	2期：9歳～13歳未満	小学校3年生通知	1回
二種混合	11歳～13歳未満	<u>小学校6年生通知</u>	1回
HPV(子宮頸がん 予防ワクチン)	13歳～16歳	<u>中学1年生の女子通知</u>	2回

◎持ち物

予診票、母子健康手帳

◎お問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

予防接種と乳児健診は、お子様の健やかな成長のために、一番必要な時期に受けていただくように市区町村からお知らせしています。

特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫が付くのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。(厚生労働省からのお知らせ)

赤ちゃんとお出かけに必要なもの



【必需品】

- おむつポーチ（紙おむつ3～4枚・おしり拭き）
- ビニール袋（使用済みのおむつ等入れる）
- ガーゼハンカチ（口周りなどを拭く）
- タオル（2枚）
- バスタオル（おむつ替えや寝た時にかけます）
- 着替え（最低1組）
- ミルクセット（哺乳瓶、粉ミルク、お湯）
- 母子手帳、保険証、福祉医療受給者証
- おくすり手帳（赤ちゃんのがあれば）
- お気に入りのおもちゃ、絵本
- ウェットティッシュ
- 抱っこひも・おんぶひも

【暑い時期】

- 日傘や日除けのもの
- 赤ちゃんの帽子
- 保冷剤や保冷シート
- うちわや扇子
- 日焼け止め
- 虫刺されガード（低刺激のもの）

【寒い時期】

- フリースやブランケット
- 防寒用の帽子
- レッグウォーマー

*赤ちゃんの月齢に伴い、離乳食や飲み物などに代わっていくものもあります。



子育てサポート

筑北村こども家庭センター

筑北村では令和6年度、住民福祉課に「筑北村こども家庭センター」を新設し、筑北村のすべての子ども、家庭の一般子育てに関する相談から子ども虐待、子どものいる家庭の総合相談に保健師や社会福祉士等が対応します。

◎対象

妊娠期から18歳までのお子さんや保護者・その家庭

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975（子育て支援センター）

☎ 0263-66-2999（相談直通電話）

子育て相談

専門スタッフが子育て相談に応じます。

◎場所

こども家庭センター

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975（子育て支援センター）

☎ 0263-66-2999（相談直通電話）

ベビーマッサージ

生後2か月頃からおおむね1歳頃のお子さんを対象に行います。赤ちゃん相談も随時行っています。

◎ベビーマッサージの効果

- 赤ちゃんの肌に直接触れることで、触覚に刺激を与え脳の発達をうながします。
- 皮膚が刺激されて皮脂の分泌がうながされ、感染に対する抵抗力がアップします。
- リンパの働きがスムーズになることで老廃物の排泄アップにつながります。
- 赤ちゃんは、お母さんの愛情を感じ安心でき、お母さんにもオキシトシンという愛情ホルモンが分泌されお母さんも情緒が安定されストレスが緩和されます。

◎開催日

おひさま・すこやかカレンダーをご確認ください。

◎場 所

こども家庭センターまたは坂井児童館

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

おひさますくすく座談会

お子さんの出生後、子育てについて、気軽にお話ができる機会を作ります。ぜひご参加ください。

◎場 所

こども家庭センター

◎内 容

子育てについて大切なこと（子どものあやし方・遊び方等）をお話しします。

パパ・ママからの相談をお受けします。他の家族との交流も行います。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

子育て支援ショートステイ事業

保護者が疾病、出産、看護、身体上及び精神上などの理由により、家庭において児童を養育することが一時的に困難になった場合に、児童福祉施設等において児童をお預かりし、養育・保護を行う事業です。

◎利用要件

次の理由により家庭において児童の養育が一時的に困難となった場合

- ① 疾病または負傷しているとき
- ② 妊娠中又は出産後間がないとき
- ③ 同居の親族を看護しているとき
- ④ 震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっているとき
- ⑤ 冠婚葬祭、失踪、転勤、出張、学校等の公的行事に参加するとき
- ⑥ 育児疲れ、慢性疾患児の看護疲れ、養育不安の状態であるとき

◎対象児童

村内に居住する18歳未満のお子さん

◎利用期間

原則7日を限度とする

◎利用施設



村で委託契約する児童福祉施設

- 松本赤十字乳児院 （松本市元町3丁目8番10号） 電話 31-5203
- 松本児童園 （松本市大字島内 1666 番地 880） 電話 47-0590

◎利用できない場合

- ① 施設の事情により受け入れが困難な場合
- ② 対象となる児童が感染症等の疾患を有し、他の入所者に感染させる恐れがある者

◎利用料

対象区分		一泊あたりの費用 (円)	費用負担	
			利用者負担分 (円)	村負担分(円)
生活保護世帯等	2歳未満又は慢性疾患の児童	10,700	0	10,700
	2歳以上の児童	5,500	0	5,500
上記世帯を除く、当該年度分の市町村民税非課税の世帯 養育者世帯 ひとり親世帯	2歳未満又は慢性疾患の児童	10,700	1,100	9,600
	2歳以上の児童	5,500	1,000	4,500
その他の世帯	2歳未満又は慢性疾患の児童	10,700	5,350	5,350
	2歳以上の児童	5,500	2,750	2,750

(注：慢性疾患には、特別な配慮の必要なお子さんを含みます。)

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

育児サポート事業（ファミリーサポート事業）

乳幼児や小学生等の児童を持つ子育て中の保護者や主婦等を会員として、児童を預かってほしい人と預かりができる人との相互援助活動に関する連絡、調整を行います。

◎会 員

- 【依頼会員】 … 育児の援助を受けたい者
筑北村に在住で、講習会・参観日・通院・介護・病気の予後・冠婚葬祭などにより育児の援助を受けたい者が、登録して会員となる。

- 【提供会員】 … 育児の援助を行いたい者
筑北村に在住で、育児の援助をしたい者が登録しておき、都合の良い時に援助を行う。
年齢・性別・資格は問わないが、必要な研修を受ける。
- 【両方会員】 … 援助を受けたい時と、援助を行いたい時があり、都合にあわせて援助したり、援助を受けたりする者

◎援助の内容

- 保育園通園・小学校通学の前後における保育及び送迎
 - 放課後児童クラブ終了後の保育及び放課後児童の保育
 - 学童・保育園児等の長期休業の保育
 - 軽度の病気、又は病気の予後の保育
 - 保護者の疾病傷病、家族の看護・介護等の突発的な理由による保育
- ※軽度の病気・病後児は、体温37.5℃未満の子どもを預かることを原則とする。

◎援助の方法

- 子どもを預かる場合は、原則として提供会員の自宅で行う。
- 子どもが病気後などでやむをえない場合は、依頼会員の自宅でも可とする。
- 食事・おやつは、依頼会員が用意する。やむをえず用意できない場合は、実費を提供会員に支払う。
- 緊急の場合は、直接依頼会員が提供会員に援助の申込みをしても良いが、必ず事務局にも報告すること。
- チャイルドシートは、依頼会員が用意する。
- 提供会員は、援助活動終了時に活動記録を作成し、依頼会員の確認を受ける。

◎報酬の基準

援助時間		報酬	
一般保育	平日	昼間 7時～17時	600円/1時間
		上記以外	700円/1時間
	日曜日・祝祭日		700円/1時間
病後児保育		700円/1時間	

- 複数の子どもを預ける場合は、2人目（3歳以上児）からは半額とする。
- 時間を延長した時は、30分以内は上記の半額とし、30分以上1時間以内は上記金額とする。（最初の1時間は、30分以下でも1時間分とする。）

◎取り消した場合の報酬基準

前日までの取消	無料
当日取消	一律 500円
無断取消	依頼した時間数金額＋交通費

◎交通費等

交 通 費	バス・電車・タクシー	実費
	自家用車	1 km当り20円（ガソリン代）を支払う。 （例）片道 1.5km の場合 20円×1.5K×2（往復）＝60円
	食事（ミルク）代 おやつ代、オムツ代	原則として依頼会員が用意する。やむを得ず提供会員が用意した場合は実費を支払う。

*依頼会員が特定のを希望する場合は、依頼会員が用意する。

◎支払いの時期

援助活動終了後速やかに支払いをする。

◎その他

送迎の場合は、提供会員が家を出てから帰宅までの時間も「預かる時間」となります。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975（子育て支援センター）

「ぼく・わたしのパパ・ママはほめ上手」乳児期～幼児期前半[1～3歳]編（抜粋）

荒波を乗り越え生き抜く大人になるために、育んでおかなければならない「生きる力」は、「ぼく・わたしは愛されている、認められている、受け入れられている」「やればできる」という自信、自己肯定感です。

この力は毎日の育児を通して赤ちゃんの心に根づいていきます。特にお父さん、お母さんに「ほめてもらう・認めてもらう」体験を積み重ねるうちに育まれます。

お子さんが幼いうちからお父さん・お母さんがほめる練習を積んでおくと、不思議なくらい「ほめて育てる」育児ができるようになり、イライラせずにお子さんとい関係構築しながら、上手なしつけにつながるのです。

ほめ上手へのウォーミングアップ

（ステップ1） 自分や家族をほめる練習!!

まずは・・・☆自分をほめてみましょう。

（やさしくできて良かった。怒らずに辛抱できてよかった。）

☆ご夫婦や家族でほめ合ってみましょう。

（お仕事お疲れ様。今日ご飯おいしいね。）

☆「ありがとう」は最上級のほめことばです

（ステップ2） 子どものいいところ・うれしいこと探し!!

たとえば・・・☆今日は楽しく遊べたね。

☆いいお顔で笑ってくれてありがとう。

☆いいうんちが出て良かったね。

（ステップ3） 子どもと一緒に楽しみましょう!!

たとえば・・・☆両足を持って、歌いながらおむつの交換。

☆洗濯物、一緒にたたんだ“いない～バァ”遊び

☆夕食作り、一瞬でも抱きしめて親子でハッピー

（ステップ4） 子どもの思いに寄り添い、理解する練習!!

ちょっと考えてみましょう。

☆子どもが困った行動をした時

☆「なぜ、そんなことをするのか？」

☆「遊んでほしかったのかな？」

（ステップ5） お遊び気分ですしつけに挑戦!!

ステップ1から4がうまくいけば、やってみましょう。

☆楽しくできそうなことに取り組んでみましょう。

☆できなくても大丈夫。

☆もし少しでもできたら、大いにほめましょう!!

（製作：京都府中丹広域振興局保健福祉部）

詳細は、こども家庭センターへ

あそびのひろば（自由開放）

筑北村こども家庭センター（子育て支援センター）

親子で自由に楽しく遊んだり、他の親子とふれあえる場所、親同士の情報交換の場です。発育や発達を促す活動や季節に合わせた遊びも提供します。子育てについての心配なことなどを気軽に相談できます。



◎利用のご案内

●利用対象者

保育園入園前のお子さんとそのご家族
（子育てにかかわっておられる大人の方と一緒にお願いします）

●利用時間

月曜日～金曜日 午前9時～12時
午後2時～4時

●利用に際してのお願い

*利用者の健康状態、ご家族の健康状態によっては入館をお断りする場合もありますので、あらかじめご自宅で健康観察をしてからお越しください。

●駐車場

センター北側及び、ウェルネス高校校庭南側（二列）、筑北村役場北側駐車場をご利用ください

●センター利用の流れ

9:00	受付開始	自由遊び	14:00	午後の自由開放
10:40	片付け		16:00	閉所
	おひさまたいむ			
	・体操・全体活動			
	・ふれあい遊び・読み聞かせ等			
11:00	ランチタイム			
12:00	閉所			

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975（子育て支援センター）

おひさまの森

筑北村の親子がおひさまのようなニコニコ笑顔になるよう願いを込めてこども家庭センターで開催する地域子育て支援事業です。

年間計画は、おひさま・すこやかカレンダーをご覧ください。

事業名	内 容
① 季節の行事	季節に合わせた遊びや、運動会・クリスマス会などの行事を親子で楽しみましょう。
② どんぐりくらぶ (育児講座)	成長発達に合わせた子育て情報を提供し、お母さんを応援します。
③ 誕生会	誕生月のお子さんの成長をみんなでお祝いします。
④ 運動あそび (柳澤運動プログラム)	親子のふれあいと成長発達を促す運動を楽しみます。
⑤ 英語であそぼう	遊びを通して、英語を使ったコミュニケーションの楽しさを味わいます。
⑥ キッズピクス	音楽に合わせて体を動かす楽しさを親子で楽しみます。

◎「おひさまの森」などへの参加について

○村に住所のある方及び里帰りの方はすべて無料でご参加いただけます。

○村に住所のない方は要予約、有料でご参加いただける行事があります。(下記)

- ・英語であそぼう 100円
- ・運動あそび 100円
- ・キッズピクス 100円

*R6年4月現在、村に住所のない方の利用はお控えいただいています。

坂井児童館

坂井児童館は、午前9時から12時まで自由に遊べます。

午前は、0歳～6歳までの利用となります。(保護者同伴)

午後は、放課後児童クラブの利用となります。

◎お問い合わせ

坂井児童館 ☎ 0263-67-3060

保育園であそぼう

筑北ひまわり保育園、坂井保育園を開放して開催しています。園児と交流したり、園で設定した遊びを楽しみます。

どちらの保育園にも参加できますので、お気軽にお出かけください。

年間計画は、おひさま・すこやかカレンダーをご覧ください。

◎お問い合わせ

筑北ひまわり保育園 ☎ 0263-66-2043

坂井保育園 ☎ 0263-67-2153

筑北村図書館

誰でも利用できる図書館です。

◎開館時間

水曜日～月曜日 9時30分～18時30分

◎休館日

毎週火曜日、年末年始、蔵書点検期間 図書整理日(毎月第4水曜日)

◎お問合せ

〒399-7601 東筑摩郡筑北村坂北 2187 TEL 0263-66-1115

筑北村図書館

ファーストブック事業

親子が絵本を通して、ふれあい、本を読むことの楽しさを感じることで、子どもたちが豊かな心と思いやりを持って成長することを望んで行う支援事業です。

◎対象 ①ファーストブック…生後1歳になるお子さん

②セカンドブック…生後3歳になるお子さん

◎内容 絵本、パネルシアター、ペープサートなどにより、お話に親しむ

各自で選んだ絵本を一冊プレゼントします。

「絵本大好き読み聞かせガイド」をブックスタートの本と一緒に
お渡ししています。

0～3歳のお子さんが楽しめる本の紹介や、絵本の楽しみ方等
ご活用ください。

◎おはなし会のほかワークショップなど児童向けイベントも行います。

図書館では赤ちゃん絵本を通して、温かく楽しいひとときをもてますよう応援します。赤ちゃんにとって本を開いて話しかけてもらうことは、とてもうれしいひとときです。それは豊かな心と言葉を育みます。大人にとってもかけがえのない大切な時間ですね。

子育ての参考に (2)

「ほめ方上手はしつけ上手」 (抜粋)

子どもは大好きなお父さん・お母さんからほめられること・認められることで自分はどう行動すればいいのか学び、「うまくできた」「ほめられた」の積み重ねの中で自分への信頼感をはぐくむようになっていきます。

ほめてしつける育児のコツ (幼児期後半[3~6歳]~)

- ☆ 親子タイムを持ちましょう。
- ☆ 子どもの行動をよく見て、子どもの気持ちに寄り添いましょう。
- ☆ 接し方のポイント
 - ★穏やかに、近くで、落ち着いた声で、視線を合わせて
 - ★感情、動作をこめて(微笑んで、頭をなでたり、抱き寄せたり)
 - ★一貫した対応をしましょう
 - ★ほめる時は、具体的に何が良かったのかを伝えましょう
- ☆ 指示の出し方
 - ★短い言葉で。具体的に指示しましょう
 - *お困り行動が予想される場合
 - ・事前に約束します
 - ・終わりを決めます
 - ★冷静に、繰り返し指示しましょう(ブロックンレコードテクニック)
- ☆ほめるタイミング
 - ★子どもの良い行動が見られたらすぐにほめましょう(25%ルール)
 - 最後までほめましょう

製作：京都府中丹広域振興局保健福祉部

保育園

保育園は、保護者が就労や病気などにより家庭で子どもの保育ができない場合に、お子さんを預かり、保育する児童福祉施設です。

◎対象

筑北村に在住し、お子さんが満3歳以上（2号認定）と満3歳未満（3号認定）で、両親とも常時、自宅外で働いているなどの理由で、児童を保育する人がいない方が対象です。

入所できる児童は、両親のいずれもが、次のいずれかの事情にある場合です。

- ①（家庭外労働） 児童の保護者が家庭の外で仕事をするのが普通なので、その児童の保育ができない場合
- ②（家庭内労働） 児童の保護者が家庭で仕事をはなれて日常の家事以外の仕事をするのが普通なので、その児童の保育ができない場合
- ③ 妊娠・出産 児童の保護者が出産前後のため、その児童の保育ができない場合
- ④ 疾病・障害 児童の保護者が病気、負傷、心身に障害があったりすることで、その児童の保育ができない場合
- ⑤ 介護等 児童の家庭に長期にわたる病人や心身に障がいのある人がいるため、親がいつもその看護にあっており、その児童の保育ができない場合
- ⑥ 災害復旧 火災や、風水害や、地震などの不幸があり、その家庭を失ったり、破損したため、その復旧の間、児童の保育ができない場合
- ⑦ 求職活動 児童の親が求職活動（起業準備含む）を行っているため、その児童の保育ができない場合
- ⑧ 就学 児童の親が就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）ため、その児童の保育ができない場合
- ⑨ 村長が必要と認めた場合

◎申し込み

4月1日入園希望の児童及び年度途中で入園を希望される児童は、11月初旬に入園説明会と受付を行います。詳しくは各保育園へお問い合わせください。

保育園名	定員（名）	未満児保育	延長（有料）	所在地区	連絡先
筑北ひまわり保育園	75	概ね1歳～	7:00～7:30	坂北	66-2043
坂井保育園	60	概ね1歳～	18:30～19:00	坂井	67-2153

一時保育（一時預かり）

保育園に入園していない児童について、一時的に保護者が家庭で保育できない場合（保護者の傷害、災害、事故、出産、看護、介護、冠婚葬祭、お母さんのリフレッシュ等）に一時保育事業をしています。お気軽にご利用下さい。日曜日、祝日は実施しません。

実施園	電話	料金	申し込み
筑北ひまわり保育園	66-2043	一時間当たり500円	申請書を提出して下さい
坂井保育園	67-2153		

◎対象児童

1歳以上の未就園のお子さん

◎保育時間

午前8時30分 ～ 午後4時30分

保育を実施してほしい時間帯を申し出て下さい。

◎開設日

月曜日～金曜日

但し、祝日、12月29日～1月3日までは一時保育を行いません。

◎利用方法

事前（概ね1週間前まで）に利用したい保育園へ連絡をして申請書を提出して下さい。



ひとり親家庭のために

児童扶養手当

離婚や配偶者との死別などさまざまな理由によるひとり親家で、18歳未満のお子さん（障がいがある場合は20歳未満）を養育する父もしくは母、または父母に代わってその子を養育している人に支給されます。（所得制限あり）

◎支給額

子どもの数	支給額（月額）	一部支給
子どもが1人	45,500円	所得に応じて10,740円から45,490円
子どもが2人	56,250円	// 16,120円から56,240円
子ども3人目以降	62,700円	// 19,350円から62,690円

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975（子育て支援センター）

医療費助成（福祉医療費給付金）

18歳未満（高校在学者は20歳未満）の児童を扶養している母子、父子、父母のない児童について医療費の一部を助成します。（所得制限あり）

◎給付内容

医療機関等での窓口負担が上限500円となる（保険適用する部分に限る）現物給付の福祉医療受給者証を発行します。

◎「筑北村福祉医療費受給者証」交付手続き

- 受給者証交付申請書
- 申請者の印鑑
- お子さんの健康保険証
- 普通預金通帳またはキャッシュカード

◎利用方法

- 県内の医療機関で受診する場合
「筑北村福祉医療費受給者証」と「健康保険証」を一緒に医療機関の窓口で提示します。
- 県外の医療機関で受診する場合
医療機関等の窓口で健康保険の自己負担分を支払ってください。その後、住民福祉課住民係の窓口で福祉医療費支給申請を行ってください。支給申請の際は、領収書（原本）をお持ちください。

◎お問い合わせ

住民福祉課住民係 ☎ 0263-66-2111（代）

その他の支援

名称	内容
遺児等福祉金	父か母もしくはかわりに児童を扶養する人が、死亡または重度障がい者となった場合に福祉金を支給します。
交通・災害遺児等見舞金	交通事故により、父か母が死亡または高度障害になった満18歳未満の児童に見舞金が支給されます。
ひとり親家庭卒業入学祝い金	小学校入学時、中学校卒業時に1人6,000円の祝い金を支給します。
高校生等通学費補助事業	高校等へ通学する生徒の交通費を援助します。(住民税非課税世帯対象)

◎お問い合わせ

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

今は、子育てが大変な時代です。子育てががんばりすぎていませんか？
ひとりで抱え込まない、頑張りすぎない、自分をせめないで相談してください。

- ・ちゃんと育てなければと必死、でも不安でいっぱい!
- ・言うことを聞かせようと、ついつい大声でどなってしまう!
- ・子どもとどうかかわっていいのかわからない など

相談は、こども家庭センター、住民福祉課保健福祉係
保育園、小学校へどうぞ。



障がいのあるお子さんのため

手帳の交付

◎身体障害者手帳

身体に障がいがある方が、いろいろなサービスや制度上の便宜を受ける時に必要な手帳です。

◎療育手帳

知的障がいがある方が、一貫した療育・援助を受け、いろいろなサービスを受けることを目的としたものです。

◎精神障害者保健福祉手帳

心に障がいのある方がいろいろなサービスを受けることを目的としたものです。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975

特別児童扶養手当

20歳未満の障がい児を養育している父母または養育者に支給します。(所得制限あり)

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975

障がい児福祉手当

20歳未満で常時介護が必要な在宅の重度障がい児に支給します。(所得制限あり)

※ただし、対象のお子さんが、福祉施設へ入所及び病院等へ入院している場合は対象になりません。

◎お問い合わせ

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975

障がい児地域療育等支援事業

障がいのある子ども等に対して、早期に適切な診断や、相談、指導等ができるよう、相談関係機関及び実施機関と連携し、障がい児地域療育等支援事業の充実を図ります。

障害者総合支援法（旧障害者自立支援法）・児童福祉法による障害福祉サービスには次のようなサービスがあります。サービスを利用する場合には事前に指定障害者（児）相談支援事業所の障害者（児）支援利用計画を作成する必要がある場合があります。事前にご相談ください。

名称	内容
児童発達支援事業	障がい児が施設に通い、日常生活の基本動作の指導や集団生活への適応訓練を受けます。（未就学児）
放課後等 デイサービス	発達特性のある子どもが社会性を身につけるためにスキルトレーニングを行います。（就学児）
短期入所	家庭において一時的に介護ができない場合に、福祉施設等で介護します。
行動援護	知的障がいや精神障がいにより行動が困難で常に介護が必要な人に、行動するとき必要な介助や外出時の移動の補助などをします。
タイムケア	家庭において一時的に介護できない場合に、あらかじめ登録された介護者が、時間単位で介護サービスを提供します。
移動支援	屋外での移動に困難がある障がい児に対し、外出のための支援を行います。

◎お問い合わせ

こども家庭センター

☎ 0263-66-2975

長野県発達障がい者支援センター

☎ 026-266-0280

子どもの発達について気がかりや育てにくさを感じたら、*地域の支援施設や医療機関に相談してください。早く発見して、支援につなげることができれば、子どもの生活や学習などにおけるストレスを軽くすることができます。

*こども家庭センター・住民福祉課 保健福祉係
保育園・小学校 教育委員会 等



医院・病院・診療所一覧

医院・病院・診療所一覧

医院名	診療科目	TEL	住所
鳥羽医院	内科・小児科	66-2435	坂北 4525-1
松林医院	内科・小児科・整形外科	66-2008	西条 3868-1
玉井医院	内科・小児科・消化器科	67-2231	麻績村 4156-1
穂高病院	総合	82-2474	安曇野市穂高 4634
安曇野赤十字 病院	総合	72-3170	安曇野市豊科 5685
県立こども 病院	総合	73-6700	安曇野市豊科 3100
相澤病院	総合	33-8600	松本市本庄 2-5-1
松本協立病院	総合	35-5333	松本市巾上 9-26
丸の内病院	総合	28-3003	松本市渚 1丁目7番45号
厚生連篠ノ井 総合病院	総合	026-292- 2261	長野市篠ノ井会 666-1
長野赤十字 病院	総合	026-226- 4131	長野市若里 5丁目 22番 1号
ふじもり医院	内科・小児科・アレルギー科	72-2011	安曇野市豊科 5959
塔之原内川医院	内科・小児科・アレルギー科	81-2121	安曇野市明科中川手 2243-1
平林医院	内科・小児科・皮膚科	62-2227	安曇野市明科東川手 418-3
古川医院	内科・小児科・循環器内科	82-4385	安曇野市穂高 4342-2
しのぎきこども クリニック	小児科	45-5277	松本市大字岡田下岡田 6-8
みのしま クリニック	小児科・アレルギー科	78-7878	松本市梓川倭 2653-4
みやばやしこども クリニック	小児科	40-0208	松本市島立 1748-2
花岡こども クリニック	小児科	48-3741	松本市島内 442-1
やまだ小児科 クリニック	小児科・アレルギー科	40-0678	松本市新村 542-1

みやばやし小児科・ アレルギー科	小児科・アレルギー科	026-261- 5221	千曲市上徳間 787 - 1
松浦小児科	小児科・皮膚科・ アレルギー科	026-292- 3113	長野市篠ノ井布施高田 271 - 1

歯科医院一覧

医院名	TEL	住所
中島歯科	66-2439	筑北村坂北 4459 - 2
玉井歯科	67-1182	麻績村麻 4147 - 5
小山歯科	62-3080	安曇野市明科中川手 3820 - 2
スマイル歯科 クリニック	0066-9683- 004114	安曇野市豊科 5024 - 2
山本歯科クリニック	84-0004	安曇野市穂高 997 - 1
おかもとファミリー歯科	88-0008	安曇野市穂高柏原 1069 - 1
なかじま歯科	64-1182	松本市会田 668 - 1
とおやま歯科	0066-9750- 075852	松本市笹部 3-13-53 -2
とどろき歯科	0066-9750- 043291	松本市浅間温泉 1-10- 25
CAT 矯正歯科 クリニック	32-4807	松本市本庄 2-8-15
神谷小児歯科	35-1137	松本市県 3-7-41
百瀬歯科	32-1198	松本市中央 1-28-11
なお歯科	40-2800	松本市島内原田 4047 - 3
ミライデンタルクリニック	87-8851	松本市筑摩 1-6-11
あんざい歯科医院	0268-87-8851	上田市浦野 41

耳鼻咽喉科一覧

医院名	TEL	住所
宮嶋耳鼻咽喉科	72-2424	安曇野市豊科 4927 - 2
山本耳鼻咽喉科	82-7525	安曇野市穂高 984 - 2
横田耳鼻咽喉科	46-8881	松本市岡田下岡田 220 - 1
鈴木耳鼻咽喉科	32-8673	松本市中央 1-14-7
上條耳鼻咽喉科	25-0218	松本市高宮南 8-8
小林耳鼻咽喉科	47-8733	松本市大字島内 3427 - 19
小口耳鼻咽喉科	87-8741	松本市浅間温泉 1 - 24 - 6

眼科一覧

医院名	TEL	住所
あかしな野中眼科	62-2929	安曇野市明科中川手 3734
横山眼科	81-3317	安曇野市穂高 5600 - 3
宮澤眼科	72-2118	安曇野市豊科 4708
山田眼科	73-5060	安曇野市豊科 625 - 1
あづみの眼科	77-7333	安曇野市三郷温 967 - 1
平林眼科	35-8608	松本市城東 1 - 1 - 2
中村眼科	35-9539	松本市中央 3 - 6 - 22
野中眼科	32-3404	松本市巾上 2 - 4

皮膚科一覧

医院名	TEL	住所
太田皮膚科クリニック (アレルギー可)	31-6363	安曇野市堀金烏川 5026 - 6
内山皮膚科クリニック (アレルギー可)	82-8050	安曇野市穂高 5952 - 2
さかき皮膚科	73-1167	安曇野市豊科 4440 - 1
徳田皮膚泌尿器科	32-1974	松本市大手 3 - 9 - 26
どひ皮膚科クリニック	40-3331	松本市島立 1797 - 3
みこしば皮膚科	33-5988	松本市中央 1 - 17 - 22

子どもの救急

☆子ども救急医療情報

●安曇野市夜間急病センター ☎ 0263-73-6383

診療科目 小児科、内科

診察時間 19:00～22:00 (電話受付時間 18:30～22:00)

診療日 月曜日から土曜日

休診日 日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)、お盆(8月14日～16日)

●松本市小児科・内科夜間急病センター ☎ 0263-38-0622

診療科目 小児科、内科(けが、やけどなどの外科的疾患の診療はできません。)

診察時間 19:00～23:00 (来院順です。電話での順番予約はできません。)

診療日 年中無休

◎こちらの情報もご活用ください。

●小児救急電話相談 #8000

小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。

電話番号

☎ #8000 (プッシュ回線、携帯電話から)

☎ 026-235-1818 (ダイヤル回線、公衆電話、IP電話などすべての電話から)

実施時間帯

毎日 19:00～23:00

●こどもの救急 ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

休日や夜間などの診察時間外に医療機関を受診するかどうか、判断の目安などの情報を提供しています。(公益社団法人 日本小児学会)

早寝・早起き・朝ごはんで元気な一日を！

食事は体や脳を動かすエネルギー源であるとともに、心のエネルギー源でもあります。

ご飯やパンなどの「主食」、肉・魚などの「主菜」、野菜や海草などの「副菜」を基本に、バランスの良い食事を心がけましょう。

食事中はテレビを消して、家族の時間を楽しみましょう。



困ったときの相談窓口

☀ 妊娠・出産・育児に関する相談

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

にんしん SOS ながの ☎ 0120-68-1192

☀ 赤ちゃんの健診に関すること

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

☀ 子どもの救急医療

34ページを参照

☀ 保育園に関する相談

筑北ひまわり保育園 ☎ 0263-66-2043

坂井保育園 ☎ 0263-67-2153

筑北村教育委員会 ☎ 0263-67-1161

☀ 女性の人権や DV 等に関する相談

こども家庭センター ☎ 0263-66-2975 (子育て支援センター)

住民福祉課保健福祉係 ☎ 0263-66-2111 (代)

女性相談センター ☎ 026-232-3348

女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

