糸魚川市
子育てお役立ちブック

―目次―

◇はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

◇健やかな出産のために・・・・・・・・・・・2

◇子どもが生まれたら・・・・・・・・・・・・3

◇子どもの健康について・・・・・・・・・・・4

◇子どもは宝物！糸魚川市は親子の
愛着形成を応援します！・・・・・・・・・・・5

◇子育ての基本は
早寝・早起き・おいしい朝ごはん!・・・・・ 6

◇子どもの能(脳)力を引き出す極意・・・・・ 7

◇親子で越えよう９歳の壁
～学童期は思春期への準備段階～・・・・・8

◇子どもの保育サービス・・・・・・・・・9～10

◇市内の保育園・幼稚園・小学校・・・・11～12

◇みんなで一緒に仲間づくり・・・・・・１３

◇福祉サービス・・・・・・・・・・・・・１４

◇雨が降ったら・・・・・・・・・・・・・１５

◇子どもの急な病気のとき・・・・・・・１６

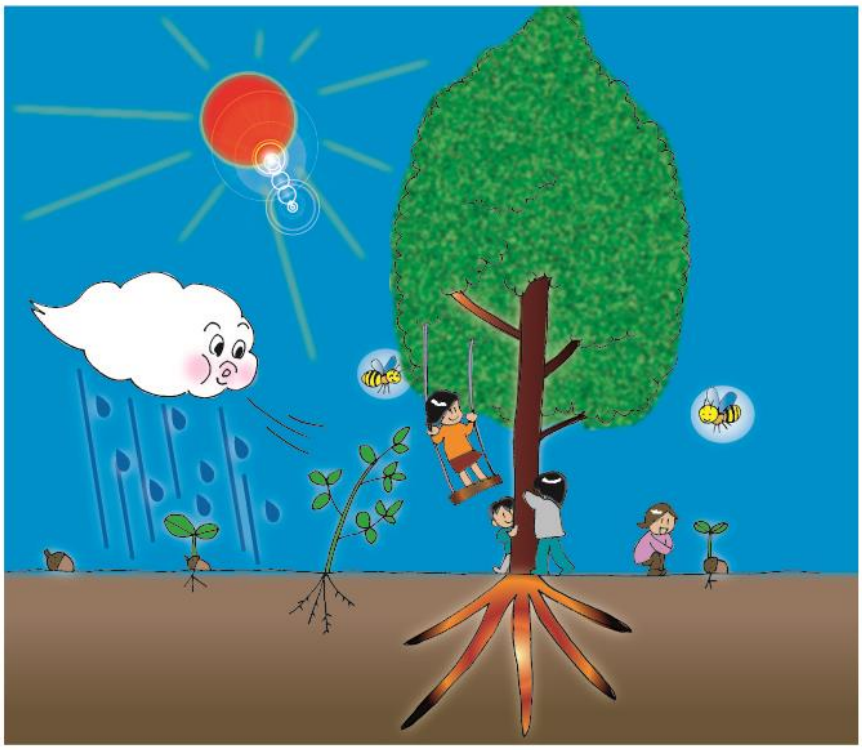
◇糸魚川市内の医療機関・・・・・・・17～18

◇ご相談はこちらへ・・・・・・・・・19～20

平成２７年　改訂

ひとみかがやく日本一の子どもを育む

糸魚川市第二次親子保健計画目標から



糸魚川市は、９歳までに健康づくりの土台をつくるを合言葉に、親子の健康づくりを進めています。そのために

◎ 早寝早起きおいしい朝ごはんの推進

◎ メディアとの望ましい接触とふれあい遊びの推進

◎ 愛着形成と温かい心によるしつけの推進

などを積極的に広めています。

上の図は、糸魚川の子どもの姿を市の木「ぶな」に例えたものです。

ぶなは、土に根を降ろし**「太陽の光」「雨」＝『愛着形成』**を養分とし根を張り、**「風」＝『温かい心によるしつけ』**を受け、根はしっかりと育って生きます。

そして**『生活リズム』**が定着し、ぶなの根はしっかり根付き、幹も太くなっていきます。ぶなのまわりの子ども達の姿には、「ふれあって遊んで欲しい」という願いも込められています。

子ども達がすこやかに育つよう市民みんなで応援しようと「子育てお役立ちブック」を作成しました。どうぞご活用ください。

健やかな出産のために

どきどき…早く赤ちゃんの顔を見たい！
安心してパパ、ママになるには、　まず何をしたらいいの？

妊娠届出書を提出しましょう

妊娠した時に病院から交付される「妊娠届出書」はお早めに市役所に提出してください。母子健康手帳を交付します。

健康診査を受けましょう

妊娠中、出産後は定期的に健康診査を受けることが大切です。市独自の制度で、健康診査にかかる費用について助成を行っています。（→下記参照）

妊娠中のご相談は…

妊娠中に不安や悩みなどがあれば、保健師・栄養士にご相談ください。助産師による訪問指導も行っています。

◎不妊治療費助成を行っています。　　【窓口】こども課親子健康係

新米パパ・ママのための教室を開催しています

事　業　名	対象者	実施回数	実施場所	通知・案内
マタニティスクール	妊　婦	年９回	糸魚川保健センター	おしらせばんをご覧下さい。
パパ･マママタニティスクール	妊婦と夫	年３回		

●健康診査助成内容・助成方法

種別		助成の限度額	受診票の交付方法	委託医療機関
妊産婦健康診査	初回	22,130円（1回）	妊娠届け出時に交付	糸魚川総合病院 永野医院 あわの産婦人科医院 城北レディースクリニック 上田レディースクリニック 大島クリニック 黒部市民病院 上越総合病院 県立中央病院 新潟大学医歯学総合病院 菅谷ウィメンズクリニック（H26年４月～）
	20週頃	9,830円		
	30週頃	13,770円		
	34週頃	8,450円（1回）		
	上記以外の健診	5,050円		
	産後	3,500円（1回）		

委託医療機関で受診される場合

※「受診票」を委託医療機関へ提出することで助成が受けられます。
※いずれの健康診査も助成限度額を超えた場合は、差額が自己負担額となります。
※対象外の健康診査については、全額自己負担となります。

委託医療機関以外で受診される場合

委託医療機関以外で受診される場合は、医療機関で健康診査費用をお支払いください。その後、「領収書」「母子健康手帳」「印鑑」「助成金の振込を希望される金融機関名等がわかるもの」を持参し、下記窓口へ申請手続きにおいでください。後日、対象となる助成金を指定口座へ振り込みます。

※平成27年4月1日現在（助成額は毎年変わります）

※県立中央病院・新潟大学医歯学総合病院での15回目以降ならびに、産後健診においては当市で発行した助成券の使用はできません。　委託医療機関以外での受診と同様の対応となります。

(注意)最終の健診から6ヶ月以内に申請下さい。

窓口　糸魚川市 こども課 親子健康係、能生・青海事務所 住民係

子どもが生まれたら

さあ生まれてきたら、いろいろな手続がいっぱい。
かわいい赤ちゃんのためにも、しっかり済ませてくださいね。

「出生届」を出しましょう

お子さんが生まれた日から 14 日以内に「出生届」の届けが必要です。

児童手当(旧子ども手当)の手続きをしましょう

中学校修了前の児童を養育している方に支給される手当です。

支給は年３回、２月・６月・１０月の、各１０日が振込み日です。

※出生届の際に手続きできます　窓口 **糸魚川市 市民課 住民係、能生・青海事務所 住民係**

子ども医療費助成の手続きをしましょう

医療機関等で＜医療費助成受給者証＞を提示することで、
一部負担金のみで受診できる制度です。※出生届の際に手続きできます

一部負担金は次のとおりです。

入院	１日	１,２００円
通院	１回	５３０円

※同月内であれば、同一医療機関・診療科での５回目以降の受診には一部負担金（５３０円）はかかりません。

県外の医療機関で受診した場合
医療機関窓口では通常の受診料をお支払いください。
後日、払い戻しの手続きが可能です。
-必要なもの-
- 受給者証　・領収書(半年以内のもの)
- 印鑑(認印)　・受給者名義の預金通帳
- お子様の健康保険証

※一部負担金を差し引いた額を、後日振込みます。

助成対象期間は
高校卒業まで(１８歳到達以降、最初の３月末日まで)

●～さんさん子育てカードを交付しています～●

事業の協賛店・協賛企業をご利用の際に、市が発行のさんさん子育てカードを提示していただくと、割引などのサービスを受けられるものです。
市内に住所があり、18 歳未満の子どもと同居している保護者の方が対象です。

◎申し込み時は 印鑑又は本人確認ができるもの をお持ちください。

窓口 **糸魚川市 こども課 子育て支援係、能生・青海事務所 住民係**

子どもの健康について

子どもの表情を常に見てあげよう！

乳幼児健康診査・フッ化物塗布・予防接種を実施しています。

お子さんの成長にあわせた乳幼児健康診査、フッ化物塗布・予防接種等を実施しています。
日時等詳しくは、別途配布の「保健カレンダー<乳幼児健診・育児教室・予防接種>」をご覧ください

●予防接種　【窓口】こども課　子育て支援係

種別	対象者	実施場所	通知・案内等
Hib感染症	乳幼児	指定医療機関（個別接種）※指定医療機関は、個別通知等でご案内します。	個別に通知します
小児肺炎球菌感染症			
四種混合（1期）			
ＢＣＧ			
三種混合（1期）			
不活化ポリオ			
麻しん　（はしか）風しん（第1期）			
麻しん　（はしか）風しん（第2期）			
水痘			
日本脳炎（1期）			
日本脳炎（2期）	9歳以上13歳未満		
二種混合（2期）	11歳以上13歳未満		
ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん予防）	中学生女子		

●乳幼児健診　【窓口】こども課　親子健康係

種別	対象者	実施場所	実施回数・通知・案内
4か月児健康診査	乳幼児	糸魚川保健センター	各会場で対象月齢回数が異なりますので、保健カレンダーおよび、おしらせばんをご覧ください。
10か月児健康診査			
1歳6か月児健康診査（希望者にはフッ化物塗布）			
2歳児歯科健康診査（希望者にはフッ化物塗布）		能生保健センター	
3歳児健康診査（希望者にはフッ化物塗布）			

1か月健診と6か月健診は医療機関で行います。

子育てについてのご相談は・・・

子育て等にかかる不安や悩みをお持ちの方は、お気軽に保健師・栄養士にご相談ください。
保健師、助産師等による訪問相談も行なっています。

●新生児訪問（出生連絡票の希望者に訪問します。）　●2か月児訪問（初産婦や希望者に訪問します。）

※どちらも受けなかった場合は、4か月健診の前にすこやか子育てアドバイザー(家庭児童相談員)が訪問させていただきます。　【窓口】こども課　親子健康係

夜間・休日に具合が悪くなったときは・・・

お子さんの具合が悪くなった場合で、かかりつけ医が診療できない時は、
糸魚川市消防本部（☎552-0119）で救急医療機関をご確認ください。

【救急車が必要な場合･･･☎１１９】

※携帯電話からの１１９番は上越の消防本部にかかります。
→市町村を伝えると、糸魚川の消防本部へ転送されます。

子どもは宝物！糸魚川市は親子の愛着形成を応援します！

♡ 母乳子育てはゆっくり、あせらずに

●母乳と授乳

①お母さんと赤ちゃんの愛と信頼の絆。子どもを可愛いいという気持ちが高まります。
②赤ちゃんが病気にかかりにくく、ミルク代もかかりません。

●母乳はあせらずに・・・

生まれてすぐの赤ちゃんの胃はビー玉くらいしかありません。また、母乳の分泌が順調にいくには生後数日から２か月までかかる場合もあります。

●大丈夫母乳はでます・・・

吸われればお母さんの母乳が出るように脳が働いてくれます。飲ませてすぐに赤ちゃんが泣いておっぱいを欲しがったら、そのたびごとにおっぱいを含ませてみましょう。

●母乳が足りているかの目安は

①赤ちゃんの体重が１日２０ｇ以上増えていれば大丈夫です。
（各子育て支援センターに体重計があります。ご利用ください）
②赤ちゃんが元気！　おむつを替えるたびに、十分濡れている。

Ⓠ 母乳をあげてもすぐに泣いてしまいます。足りていないのでしょうか・・・

Ⓐ 母乳はミルクに比べてとても消化がいいので、短時間でまた母乳を欲しがります。飲ませてすぐに赤ちゃんが泣いておっぱいを欲しがったら、そのたびごとにおっぱいを含ませてみましょう。

Ⓠ 卒乳はいつすれば良いでしょう？

Ⓐ 母乳にさよならをする時期に決まりはありません。
無理にやめず「赤ちゃんが自分でおっぱいを卒業するまで待つ」という感覚でよいのでは？
母乳をやめたい時は専門家にご相談ください。
おっぱいのトラブルになりますので、急に母乳をやめないようにしましょう。

♡ おんぶのすすめ

●おんぶは子どもの背筋力を高めます

おんぶやぞうきんがけをしなくなった事等で、子どもの背筋力が低下しています。
出産・育児をするためには、普段の背筋力の 1.5 倍必要と言われています。

●お母さんと同じ目線で体験できます

おんぶをしてのお買物、家事等々することによって、子どもはお母さんと一緒の目線で見る事ができ、お母さんの姿を学びます。この時期のつながりが親を思う気持ちにつながります。

●おんぶで親子でリラックス

お母さんに密着し鼓動を聞き、ぬくもりを感じます。子どもはおんぶが大好き。

一本帯おんぶ復活・・・「楽ちんおんぶ」を紹介します

昔ながらの布一枚の「一本帯」や足を入れるだけの「シンプル型」の方が、リュック型帯より、お子さんがぐっと軽く感じられ肩こりを解消。密着率がよく長時間のおんぶも楽に出来ます。
「楽ちんおんぶ」で楽しくおんぶしましょう！子育て支援センターで体験できます。

子育ての基本は、早寝・早起き・おいしい朝ごはん!!

糸魚川市 早ね早おきおいしい朝ごはん応援隊!

食事は子どもにとって楽しみであり、身体をつくっていくうえでも大切です。
生活リズムを整えて、１日３食おいしく食べましょう。

赤ちゃんの頃から早寝・早起きを

乳幼児期は脳の発達に大切な時期です。昼間に目を覚ましてよく体を動かすことで、脳の機能が発達します。生後４か月くらいまでに、昼間に起きて夜に寝るという覚醒・睡眠のリズムを親が作っていく必要があります。

＜早寝・早起きのコツ＞

①朝、日光で部屋を明るくする
②１日３食、食べる
③昼間たっぷり体を動かす
④昼寝は午後３時には切り上げる
⑤寝るときは絵本を読み聞かせるなど「寝かしつけ」をする
⑥早寝から始めるより、まず早起きから始める(起きてから１５時間後に眠たくなります。)

子どもの食事

●おいしい朝ごはん！元気に１日を過ごすためにも欠かせません

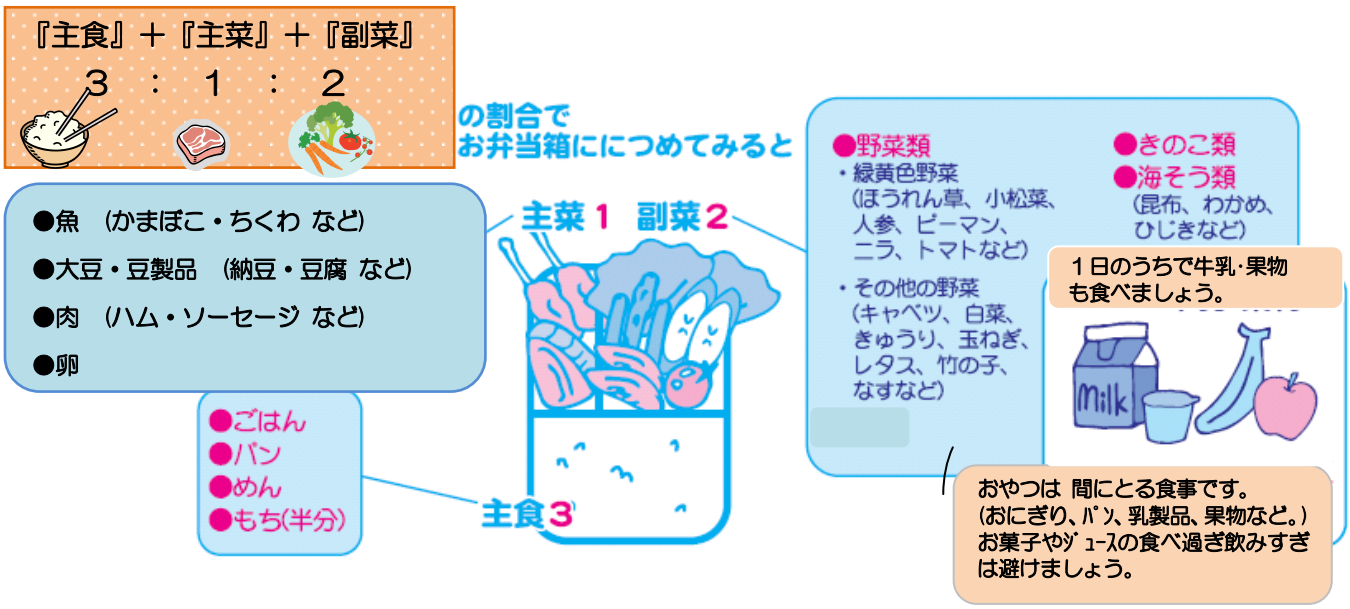
＜朝食の役割＞

- 昼食までの活動を支えるエネルギー源になります。
- 脳の働きを活発にし、集中力・記憶力をよくします。
- 肥満を予防します。
- 体に朝が来たことを教え、体内時計をリセットし体のリズムをつくります。

忙しい朝の時間ですが、前日に下ごしらえするなど工夫をし、朝ごはんをしっかり食べさせましょう。

●どんなものを!?　おにぎりやパンのみの朝食は欠食と同じです。

食事の基本は栄養バランス！上手に選んで食べましょう



●食事は一家団欒の楽しい時間に!!家族のコミュニケーションをとる貴重な時間です

- テレビを見ながらの食事は避けましょう。
- こぼした、汚したと小言を言ったり、無理に食べさせようとしないようにしましょう。
- 食事は楽しいもの、おいしいものといった気持ちにさせましょう。
- おやつの食べ過ぎに気をつけ、食事をおいしく食べられるように、体を動かしたり、あそばせたりしましょう。

子どもの能(脳)力を引き出す子育ての極意

♡ 2歳までは、テレビやビデオを長時間見せないで

●テレビやビデオ等を長時間みていると

①機械音なしで落ちつかない等、電磁波が子どもの脳に悪い影響を与えると言われています。

②言葉の発達が遅れることがあります。

●テレビやビデオを見るときは、子どもを１人にしないで一緒に！を心がけて

①小児科医会では、テレビやビデオ等の視聴を１日２時間以内にと訴えています。

♡ 3歳までの子育てが子どもの人格を決定する大事な時期

●子どものとの関わり方で大切なことは

①十分な親子関係を築く大切な時期。親に甘えることができた“安心感”が「自立しよう」という意欲のもとになります。

②子どもが言葉を発する前から、言葉をかけてあげましょう。お母さんの語りかけを子どもは待っています。

③子どもの立場にたって考えてみましょう。例えば、赤ちゃんが泣きやまない場合に、立って抱っこして欲しい、外に行きたいと泣いている時や、自分がしたい（できる）事を親がしてしまって泣いている場合など。

④言葉やスキンシップで肯定し、認めてあげましょう。

⑤子どもには我慢をさせましょう。小さなストレスの積み重ねがないと、将来大きなストレスを乗り超えられなくなります。欲しいものを与えるにも最低１週間は待たせるなどの工夫を。

♡ 子どものしつけはほめて伸ばす

●子どもは親の姿を見ています

①返事やあいさつ等は、親が見本を見せてあげましょう。

②ダメなものはダメと叱りましょう。

③失敗しても根気強く教えてあげ、できたらほめてあげましょう。

♡ 空想の世界より実体験　子どもの社会性を伸ばそう

●テレビゲーム等の空想の世界の１人遊びにより、実体験に乏しく友だちとの関わりがもてない子どもや自分の気持ちを言葉にすることが苦手な子どもが増えています。

①子どもは体験の中から言葉や人との関わりを学びます。

②「危ないからさせない」ではなく、危ない経験こそ生きていく上で必要です。

③小さいうちから、いろいろな体験をさせて、子どもに今日あった事を話させましょう。

●子どもを客観的に見てみよう。おもわぬ発見があります。

①集団の中で子どもがどういう存在であり、どういった行動をとるか等を客観的に見てましょう。

②いつも同じ仲間だけでなく、様々な機会を利用して積極的に友達を作りましょう。

親子で越えよう９歳の壁
～学童期は思春期への準備段階～

学童期は家庭から離れ、子どもだけの集団を作りその集団の中で、社会で生きていくための技術・ルールを学ぶ時期です。大人がたいしたことがないという事も、子どもにとってはとっても重要な事なのです！　子どもの話を聴き、一緒に考える姿勢をみせましょう。親が混乱してしまうと、子どもは不安になります。子どもにとって良い方法を一緒に考えましょう。

♡ １年～２年

家庭から離れて子どもの異年齢集団やグループに加わりますが、まだ家庭からは離れられません。
家庭のしっかりした支持と、安定があって初めて集団に参加できます。

＜小１ギャップ＞

●登校の時に「ぐずる」。
●帰ってからイライラしている。
●疲れて早く寝るようになった。
●腹痛、下痢、吐き気など消化器官の不調
…など

●十分に睡眠をとらせる。●話を聴いてあげる。

♥ 話を聴く時のポイント

●黙って聴く（言葉を先取りしない）。
●うなずきながら聴く。
●子どもの言葉を繰り返す。
●子どもと同じ気持ちになる（共感）。

＜小２＞自分より力のない子、年齢の低い子との関係で…

主観的、自己中心的な有能感
小さい時から褒められ、何でもできるという自信（過保護、過干渉など）

漠然とした劣等感
「僕は頭が悪い！」「頑張っても無駄」「どうせダメだからやらない」

１～２年生

効力感
努力すれば自分なりにやる事ができる

９歳の壁

無力感・劣等感
どうせ自分は何をやってもうまくいかない

自己中心的な思考から
客観的･抽象的な思考へ

♡ ３年～５年

●家庭よりも子どもの集団に魅力を感じ、親の言う事より、友達との約束を大事にするようになります。
●集団の中での自分の位置付けを気にし、自分を律することができるようになります。
●「書き言葉」が使えるようになり、作文能力が大きく伸びます。

子どもに社会性を養い、自信をつけるにはどうしたらいいのでしょう

●ギャングエイジを経験させましょう。
（４歳～１０歳前後の子どもの集団がつるんで遊ぶ）
①集団で生活するための技術、知識等を学びます。
②知力にしても体力にしても、全く違う子ども達が一つの社会を作り、その能力の違いを確認し、自分の役割を学びます。

●失敗経験をたくさんさせましょう。
①失敗したことを責めず、失敗した後に学ぶことを大切にしましょう。
②どうしたら同じ失敗をしなくなるか一緒に考えましょう。

●親ができることは
①子どもが安心して過ごせる家庭環境づくり。
②子どもに対しての声かけ（親子のコミュニケーション）。

子どもの保育サービス

困った時は、いろんなサービスを利用しよう！

保育サービス

一時保育　**※実施保育所は、次ページ〔保育園一覧表〕の一時保育欄に○がある保育園です**

病気、出産、冠婚葬祭、育児疲れ等の理由で保育できないときに利用できるサービスです。

- ●対象…月齢４ヶ月から小学校入学前までの乳幼児
- ●保育期間…月～金曜日　８：００～１６：００
- ●利用回数・・・週３日(私的理由による利用は週１日)以内

（その他やむを得ない理由があるときは、保育園またはこども課へご相談ください。）

休日保育　土曜・日曜・祝日に、就労等の理由により家庭で保育できない場合のサービスです。

- ●対象…市内の保育園・幼稚園へ通園している児童
- ●時間…９：００～１９：００
- ●保育施設…ヴィラオレッタキッズランド

利用については右記へお問い合わせ下さい　**窓口**　**糸魚川市　こども課　子育て支援係**

ファミリーサポートセンター事業

お仕事等でお子さんを預けたい方　〈依頼会員〉

① 登録
② 利用希望日が決まったら、センターへ申し込み
③ 提供会員と事前打ち合わせ

センター事務局☎

協力できる範囲で、地域の子育てのサポートをしたい方　〈提供会員〉

① 登録
② センターからご連絡「○月△日はお願いできますか？」　等
③ 依頼会員と事前打ち合わせ
④ 活動後センターから報酬の受渡

保育園児、小学生の子どもの送り迎え、預かり
保護者の病気や急な用事の時の子どもの預かり　など、
育児の援助を受けたいときに提供会員により協力していただくものです。

提供会員には活動時間に応じた報酬が支払われます。

提供会員（子育てのお手伝いをしてくださる方）を募集しています。

募集要件

- 市内在住の子どもの好きな方
- 自宅での子どもの預かりが可能な方
- 年齢 20 歳以上の方
- 資格、経験は不問です。

申込方法

入会申込書に必要事項を記入の上、こども課に提出願います。

＜センター事務局＞
こども課　子育て支援係
（552）1511
子育て支援センター
（552）0882

♡ 病後児保育室

病気の回復期であって、家庭で保育ができない児童を一時的に預かる事業です。

利用できる児童	○市内の保育園・幼稚園に通っている児童 ○市内の小学校に通っている小学校３年生までの児童
利用できる児童の状況	○児童の保護者の勤務等の都合により、家庭での保育が困難なとき ○病気やけがの回復期にあり、症状は軽度であるが安静の確保に配慮する必要があり、医師から病後児保育の利用が可能と診断されたとき
利用できる施設	糸魚川市病後児保育室 糸魚川市大字竹ヶ花509-1（旧あい調剤薬局）TEL：５５６-６０８０（利用時のみ）
利用日、利用時間	月曜日から金曜日（祝日と年末年始を除く）　午前８時から午後６時までの間
利用料金	一人一日（一回）　２，０００円 （利用月の翌月に納入通知書をお送りしますので、市内金融機関で支払をしていただきます。）
利用定員	５人
利用方法	①「病後児保育事業利用申請書兼状況調査票」に必要事項を記入します。 主治医記入欄は、その病気を診てもらっている医師に記入してもらいます。 「病後児保育事業利用申請書兼状況調査票」は市内医療機関にあります。 ② 原則として利用する前日までに、『こども課』に利用予約と「病後児保育事業利用申請書兼状況調査票」を提出してください。※電話で事前に予約することもできます。 ③ 予約状況を確認して、利用の可否をお知らせします。 ④ 利用開始となります。
持ち物 **（持ち物すべてに名前を記入してください。）**	○健康保険証の写し ○お弁当、飲み物 ○着替え（２組程度） ○昼寝用品（園児のみ） ○医師から処方された薬（処方内容が確認できる書類も） ◇乳幼児の場合（必要に応じて） ミルク、哺乳瓶、紙おむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れる袋等保育に必要な物品をお持ちいただきます。
その他	○定員に達しているとき、症状等により利用できない場合があります。 ○発熱等、病状が変わった場合は、医療機関受診のためお迎えにきていただきます。

窓口　糸魚川市　こども課　子育て支援係

糸魚川市内の保育園・幼稚園・小学校

保育料の軽減

-保護者の経済的負担を軽減しています-

●保育料…市内の市立・私立保育園の入園児童の保護者に対しての保育料は、国の定めた基準より、35%軽減した金額となっています。
●１８才未満のお子さんが３人以上いる世帯には、第３子以降の保育料の無料化や幼稚園就園奨励費補助金を交付しています。

保育園

	保育所名	対象年齢	平日	土曜	一時保育	障害児	送迎バス
市営保育園	浦本保育園 中浜271　☎555-2706	１歳児～	 8:00 延長あり (7：30) ｜ 16:00 延長あり (18：30)	 8:00 ｜ 11:30 〈延長なし〉	×	○	×
	大和川保育園 大和川978　☎552-3142	４ヶ月児～			×	○	×
	西海保育園 水保1843　☎552-0712				×	○	×
	糸魚川東保育園 東寺町2−4−2☎550-1525				×	○	×
	中央保育園 横町2−7−20　☎552-0783				○	○	×
	やまのい保育園 上刈1-14-1　☎552-1325				×	○	×
	大野保育園 大野1980−1　☎552-7500				×	○	×
	寺地保育園 寺地150−1　☎562-2032	４ヶ月～ ２歳児			○	○	×
民営保育園	筒石保育園 筒石369-2　☎567-2546	３ヶ月児～	8:00～16:00 延長 7:30～19:00	8:00～12:00 （延長は応相談）	×	○	×
	川崎保育園 藤崎4118-1　☎567-2942	産休明け～	8:00～17:00 延長 7:00～19:00	8:00～12:00 （延長は応相談）	○	○	○
	汐路保育園 能生小泊1772-1☎566-4281	３ヶ月児～	8:00～16:30 延長 7:30～18:30	8:00～11:30 （延長は応相談）	×	○	×
	能生保育園 能生6856-7　☎566-4743	産休明け～	8:00～16:00 延長 7:00～19:00	8:00～12:00 延長 7:00～17:00	○	○	○
	いずみ保育園 能生1170-30　☎566-2184	４ヶ月児～	8:00～17:00 延長 7:00～19:00	8:00～12:00 延長 7:00～19:00	×	○	○
	おひさま保育園 小見890-3　☎566-2705	産休明け～	8:00～16:00 延長 7:30～18:30	8:00～12:00 （延長は応相談）	○	○	○
	木浦保育園 木浦3780　☎566-3001		8:00～16:00 延長 7:20～19:00	8:00～12:30 （延長は応相談）	×	○	×
	はやかわ保育園 上覚33　☎555-4004	４ヶ月児～	8:00～16:30 延長 7:40～18:30	8:00～12:00 （延長なし）	○	○	○
	いくみ保育園 田伏1208　☎555-2911	３ヶ月児～	8:00～16:00 延長 7:30～18:30	8:00～11:30 （延長なし）	○	○	×

	保育所名	対象年齢	平日	土曜	一時保育	障害児	送迎バス
へき地保育所	根知保育園 山口 120-2　☎558-2224	１歳児～	８：３０ ｜ １６：００ 〈延長なし〉	８：３０ ｜ １１：３０ 〈延長なし〉	×	×	×
	市振保育園 市振 897-4　☎564-2137	２歳６ヵ月児～			×	○	○

幼　稚　園		対象年齢	平日	土曜	一時保育	障害児	送迎バス
市立	田沢幼稚園 田海 13-2　☎562-2002	３歳児～	8:00～ 16:00 (16：00~18:30) ★注)	8:00～ 11:30 ※自由登園 ※第２土曜休園	×	○	○
	青海幼稚園 青海 675　☎562-2019	３歳児～			×	○	○
私立	糸魚川幼稚園 寺町 1-7-12　☎552-4119	満３歳～	8:30～ 14:50 （延長あり）	休園日	×	○	○
	糸魚川カトリック天使幼稚園(こども園) 中央 2-1-40　☎552-1216	０歳児～	8:30～ 14:50 （延長あり）		×	○	○

★注)　ほいくる　田沢・青海幼稚園の閉園後に保護者のお迎えまで園児をお預かりします。(田沢・青海幼稚園児限定)
詳細はお問合せ下さい。　青海地区社会福祉協議会(青海総合福祉会館)　☎５６２－１２１２

小　学　校

磯部小学校	567-2200	下早川小学校	555-2107	大野小学校	552-0095
能生小学校	566-2026	上早川小学校	559-2300	根知小学校	558-2100
南能生小学校	568-2011	大和川小学校	552-3115	田沢小学校	562-2215
中能生小学校	566-2702	西海小学校	552-3811	青海小学校	562-2027
木浦小学校	566-2120	糸魚川東小学校	552-2700	市振小学校	564-2021
浦本小学校	555-2008	糸魚川小学校	552-0042		
ひすいの里総合学校　553-1731		高田特別支援学校白嶺分校（高等部）　553-9160			

放課後児童クラブ室

就労等で放課後保護者がいない家庭の小学生を対象に学童保育を行っています。

＜料金＞　月額 6000 円(日額６００円)、１０日未満の利用の場合は利用日数×600 円
※８月利用分のみ、月額 12000 円(日額 1200 円)

＜開設時間＞　平日：午後２時～６時　　土曜・長期休業期間：午前８時～午後６時
※日・祝・年末年始は無し

大和川児童クラブ室	☎553-2221	下早川児童クラブ室	☎080-1121-7936
糸魚川東児童クラブ室	☎552-3515	田沢児童クラブ室	☎090-5435-8571
糸魚川児童クラブ室	☎553-0369	青海児童クラブ室	☎090-7835-6076
大野児童クラブ室	☎090-8872-3510	能生児童クラブ室	☎080-8726-6911
西海児童クラブ室	☎090-7849-8963	問合先：糸魚川市こども課　子育て支援係	

みんなで一緒に仲間づくり

乳幼児を対象にした事業

事業名	内容	会場	実施時間等	問合せ先
おっぱい相談	【各種相談】 ＊母乳　＊栄養　＊育児 ＊身体計測　など	各保健センター	広報おしらせばん、 保健カレンダーに掲載	こども課
ハッピー育児会 （5～6か月児）	離乳食の話、調理実習 身体計測、ママの骨密度測定		年6回９：３０～１２：３０	
ステップアップ 離乳食講座 （6か月～ 1才6か月児）	離乳食の話、調理実習 身体計測、個別相談		年１０回 １０：００～１２：３０	
すくすく赤ちゃんひろば （要予約）	小児科医の話・子育ての話		年2回コース	
子育て応援講座	親子遊び・テーマ学習	ビーチホール まがたま　他		糸魚川 東部 青海 能生 各子育て支援センター
子育て支援 センター	親子遊び・季節の行事・保育園児や地域の人との交流・育児相談	糸魚川・東部・青海・能生子育て支援センター ・９：００～１１：３０（月～金、第２土曜日） ・１３：００～１５：３０（月～金） 子育て応援講座などの実施日は休室		
家庭教育学級	絵本の読み聞かせ、子育て講座、乳幼児の栄養講座	糸魚川地区公民館	毎月第１木曜日 １０：００～１２：００	糸魚川地区公民館
親子文庫アイアイ	絵本の読み聞かせ・紹介など	青海図書館	毎月第２・第４木曜日 １０：３０～１１：３０	青海図書館
かるがも教室 （青海地域）	親子ゲーム・お楽しみ会・野外行事・子育て相談など	青海総合福祉会館 ふれあい	毎週火・金曜日 ９：３０～１１：３０	青海子育て支援センター

幼児・小学生を対象にした事業

事業名	内容	会場	実施時間等	問合せ先
児童館活動	こども祭り、季節行事、伝承遊び	能生児童館	能生地域情報誌に掲載	能生児童館
おはなしランド	絵本の読み聞かせ	能生図書館	土曜日 14：00～14：30	能生図書館
図書館子ども会 （ｸﾘｽﾏｽ）	紙芝居・人形劇 ゲーム・映画　等	市民図書館	１２月中旬	糸魚川市 市民図書館
映画会	子ども向け映画の上映		毎月　最終土曜日	
おはなし会	絵本の読み聞かせ・紙芝居		土曜日 14：00～14：30	
土よう子ども会	絵本の読み聞かせ・映写会	青海図書館	第２土曜日 9：30～11：30	青海図書館
こども大会	こども芸能大会 ミニＳＬ乗車体験 親子レクリエーション館 バタバタ茶の振る舞い　等	市民会館周辺	５月５日	市民会館 生涯学習課

糸魚川市　こ ど も課　☎552-1511（代）
糸魚川市　生涯学習課　☎552-1511（代）
糸魚川子育て支援センター☎552-0882
東部子育て支援センター　☎555-4198
青海子育て支援センター　☎562-1076
能生子育て支援センター　☎566-5582

青海地区社会福祉協議会　☎562-1212
（青海総合福祉会館ふれあい内）
青海図書館　☎562-2441
能生児童館　☎566-5581
糸魚川市民図書館　☎552-6330

福祉サービス

福祉サービス

ひとり親家庭福祉制度　もしひとり親になった場合、次のような制度があります。

●児童扶養手当（年３回の手当）　●ひとり親家庭等医療費の助成

窓口　糸魚川市 こども課 子育て支援係、能生・青海事務所 住民係

(注)審査がありますので、お問い合わせください。

障害を持つ子どもへの福祉制度　もし障害がわかった場合、障害の程度により各種制度が利用できます。

●特別児童扶養手当　●重度心身障害者医療費助成　●障害児福祉手当

窓口　糸魚川市 福祉事務所　障害係、能生・青海事務所 住民係

他にも諸制度等がありますので、お気軽にお問合せください。

子どもの発達が心配な時は

ことばの相談室　ことばの遅れなど、ことばの問題が気になる方はお気軽にご相談ください。

●相談時間　月～金　午前８時 30 分～午後４時 30 分

●糸魚川小学校内　☎552-0042（代）
●青海小学校内　☎562-2027（代）
●能生小学校内……☎５６６－２０２６(代)
●能生子育て支援センター(能生児童館内)
☎ 566―5582

発達支援センター めだか園

言葉や身体の発達に心配のある乳幼児と、その保護者を対象とした通園事業を行っています。
「親子遊び」を通して、子どもとの関わり方、育児の方法を指導助言し早期療育を促します。
特に、お母さんの思いに耳を傾けながら、家族の方々との相談活動も大切にしています。

●子育て相談　月～金曜日　午前９時～午後４時

●療育支援（めだか教室、さくらんぼ教室、たけのこ教室、ひまわり教室）
遊ぶ場を通して、お子さんの発達を促す教室です。開催日はお問い合わせ下さい。

●子どものことばとこころの発達相談
月１回 第２金曜日　午前９時３０分～１１時３０分(前日までにご連絡下さい)

●心身の発達、日常生活動作・運動機能の発達相談
作業療法士や理学療法士による相談会です。開催日はお問い合わせ下さい。

窓口 めだか園(やまのい保育園併設)　☎５５２－８３２２

障害児を支援する会

クレヨンの会（障害児を考える会　代表／牛木祐美子）

障害児とその家族が将来、地域の中で普通に生活できる基盤作りを目的とした活動をしています。

●活動場所…ビーチホールまがたま　☎553-1670

●活動日時…午前９時 30 分～12 時　月２回（曜日不定）会費あり

雨が降ったら

窓の外を見れば雨が降っていて外では遊べない、家の中では力がありあまって困る・・・
なんてことありませんか？
市内でも天候が悪い日でも遊べる施設をご紹介します。

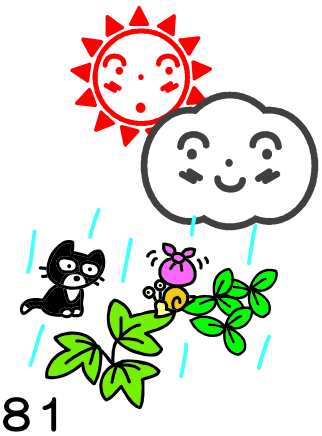
雨が降っても遊べる場所

青海総合福祉会館　（土・日・祝のみ）　９：００～２１：００

問合せ先　青海地区社会福祉協議会（青海総合福祉会館）　（562）−1212

ビーチホールまがたま1階児童室　９：００～１７：００

問合せ先　ビーチホールまがたま　（562）−1670



能生児童館　開館時間

＜　月～金曜日　＞
１３：００～１７：００
＜　土・日・祝日・夏休み等　＞
９：３０～１７：００

問合せ先　能生児童館　（566）−5581

子どもの急な病気のときに

■休日夜間小児救急医療電話相談

お子さんの急な病気（発熱、下痢など）の症状について、電話で相談を行っています

◆TEL　025-288-2525（母（ハハ）ニコニコ）または、＃8000（プッシュ回線専用）

◆実施日：土曜日、日曜日、祝日及び年末年始（12月31日～1月3日）

◆時間：19時00分～22時00分

～小児救急医療電話相談の流れ～

こどもが急な病気（発熱、下痢、吐く、けいれん、ひきつけ等）

→ 小児救急医療電話相談へ

電話番号…025-288-2525(母ニコニコ)または#8000(プッシュ回線専用)

→ 電話相談の主旨などをテープで流し、自動転送

→ 看護師が電話相談に対応(必要に応じて医師のアドバイス)

→保護者からの相談に対する助言

◆料金：無料　（ただし、電話料金はご負担いただきます）

◆実施主体：新潟県　　◆協力：新潟県医師会、新潟県小児科医会

問合せ先　新潟県福祉保健部医薬国保課地域医療係　TEL：025-280-5183

<<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>>

こども救 急 ホームページ

■ONLINE－QQ　　http://kodomo-qq.jp/

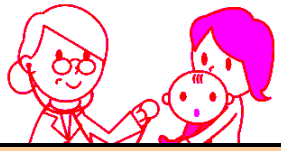
このサイトでは、お子さん（生後1か月～6歳）の症状に合わせた対処方法について紹介しています。 このサイトに掲載されている情報は、社団法人日本小児科学会により監修されています。

※お願い

病院を受診するかどうかの判断は、ご自身でお願いします。

問合せ先　糸魚川市こども課　（552）－1511（代）

糸魚川市内の医療機関



一般診療　医療機関名(↓五十音順) / 診療科目

糸魚川総合病院 糸魚川市大字竹ケ花 457-1　TEL.552-0280	小児科 産婦人科 他診療科目	よしだ病院 糸魚川市横町 5-9-12　TEL.553-0711	整形外科 リハビリテーション科
相澤医院 糸魚川市新鉄 1-3-6　TEL.552-0013	内科 小児科 胃腸科	永野医院 糸魚川市本町 10-1　TEL.552-0028	産婦人科 内科
安藤医院 糸魚川市寺町 1-6-15　TEL.552-8111	内科 消化器内科	なかむらこども内科クリニック 糸魚川市横町 2-3-6　TEL.552-1228	小児科 内科
石田眼科糸魚川クリニック 糸魚川市横町 5-6-52　TEL552-9995	眼科	能生国民健康保険診療所 糸魚川市大沢 401-2　TEL.566-2712	内科 皮膚科
磯村医院 糸魚川市田海 5169　TEL.562-5008	内科 外科	原田医院 糸魚川市横町 3-2-3　TEL.552-1233	内科 小児科
梅田クリニック 糸魚川市一の宮 1-1-39　TEL.550-6123	内科 皮膚科 泌尿器科	ひまわり内科 糸魚川市東寺町 1-4-6　TEL.553-1030	内科 胃腸科
さいとう内科クリニック 糸魚川市上刈 4-8-5　TEL553-1844	内科	美野クリニック 糸魚川市南寺町 2-10-3　TEL.552-9946	内科 脳神経外科 ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科
しまだ医院 糸魚川市西谷内 53-5　TEL.555-2622	内科 胃腸科 眼科	藤森内科放射線科医院 糸魚川市田海 5070　TEL.562-2281	内科 放射線科
すずき医院 糸魚川市押上 3-4-37　TEL.553-1750	内科　外科 胃腸科 肛門科	真部外科医院 糸魚川市能生 6905　TEL566-2028	外科　内科 胃腸科
高田西城会糸魚川診療所 糸魚川市南寺町 1-1-6　TEL.552-0768	精神科	室川医院 糸魚川市能生 7131-2　TEL.566-2048	内科
谷小児科医院 糸魚川市大町 1-6-33　TEL.552-0760	小児科	山岸医院 糸魚川市須沢 3145　TEL562-3120	内科 放射線科
瀬尾記念　谷ハートクリニック 糸魚川市大町 2-6-8　TEL.555-7320	内科	山本医院 糸魚川市寺地 232-1　TEL.562-2456	内科 小児科

歯　科	高鳥歯科医院 糸魚川市大字能生 7006　TEL.566-2040	藤浪歯科医院 糸魚川市大字青海 4608-1 TEL.562-5881
阿部歯科医院 糸魚川市本町 8-1　TEL.552-0214	月岡歯科医院 糸魚川市新鉄 1-3-3　TEL.553-0828	細山歯科医院 糸魚川市寺町 3-5-34　TEL.552-9545
インター歯科 糸魚川市横町 5-5-24　TEL.552-5955	椿井歯科医院 糸魚川市大字山口 140　TEL.558-2322	槇歯科医院 糸魚川市一の宮 2-1-10　TEL.552-8888
倉石歯科医院 糸魚川市東寺町 2-2-63　TEL.550-6155	永野歯科・矯正歯科医院 糸魚川市本町 10-1　TEL.552-1259	森歯科医院 糸魚川市大字田海 5333　TEL.562-2154
さいとう歯科医院 糸魚川市大町 1-5-20　TEL.550-6667	新田歯科医院 糸魚川市南押上 2-2-20　TEL.552-2131	山岸歯科医院 糸魚川市大字能生 2318-1 TEL.566-4488
すがはら歯科医院 糸魚川市須沢 2636　TEL.562-1182	早川歯科医院 糸魚川市滝川原 700-1　TEL.555-3433	渡辺歯科医院 糸魚川市大字須沢 3459　TEL.562-5525
関原歯科医院 糸魚川市田伏 336　TEL.555-2605		

♡ 病気の時のＱ＆Ａ

Q 時間外に子どもが急に具合が悪くなった時はどうしらたら良いの？

A まずは電話で相談をしてください。お子さんの状態（発熱、下痢、嘔吐、機嫌、食欲など）についてお聞きします。その上で受診が直ぐに必要か、朝まで様子が見られそうかをご家族とご相談させてもらっています。

※平日でも午後診察をしていない病院もあります。
突然外来に来られる方がいますが、まず電話で相談をしてからにしてください。

Q 熱が高いと心配で直ぐに診て欲しいと思うのですが？

A 熱があってもお家に解熱剤があって、水分がとれて、休めるようなら、一晩様子を見ても大丈夫な場合が多いです。解熱剤の使い方としては、使用間隔に注意してください。氷枕や保冷剤などで脇の下、頭、股などを冷やしてあげると熱が下がりやすいです。

Q 早めに受診したほうが良い状態はどんな時ですか？

A 嘔吐を繰り返す場合と血便が出る場合は早めに相談して頂きたいですね。また、普段の様子と見比べて「これは明らかにおかしい、変だぞ」と思う時は早めに相談してください。

Q 救急で行くと小児科以外の先生が診てくれるのは何だか心配ですが大丈夫ですか？

A 夜間の救急で小児科医が当番にあたるのは月４回程度です。救急診療マニュアルをつくり他科の医師が対応できるようにしています。でも、どうしても小児科医の判断が必要な場合は連絡をとりあっていますし、必要な場合は病院に来てもらうこともあります。

今直ぐ見て欲しい気持ちもわかるのですが、まずは

かかりつけの医院に電話で相談するのが一番ですね。

ご相談はこちらへ

家庭教育の悩みやしつけ

家庭教育・子育て電話相談　「すこやかコール」

電話相談（月～金）　13：00～19：00　　☎　０２５－２８３－１１５０
ファックス相談（月～金）　19：00～翌13：00　　FAX ０２５－２８４－６０１９

♥専門の相談員が直接、電話で応じます。また、ＦＡＸでも相談に応じます。

学校教育、いじめ、不登校などの相談

まずは登校している学校の担任または養護教員・クラブ顧問の先生にご相談ください。

糸魚川市教育委員会
こども教育課　こども教育係　（月～金）　8:30～17:15　☎　０２５－５５２－１５１１（内線 2222）

糸魚川市教育相談室　（月～金）　9:00～15:45　☎　０２５－５５３－１６１７

ひすいルーム　（月～金）　9:00～15:45　☎　０２５－５５３－１６５１

♥いろいろな理由で学校を休んでいる小・中学生のために適応指導教室を開設しています。

上越いじめ相談　（　毎日　２４時間　）　☎　０２５－５２６－９３７８

♥いじめについて、子どもや保護者からの相談に応じています。

新潟県立教育センター教育相談　（月～金）　9:00～16:00　☎　０２５－２６３－４７３７

♥いじめ・不登校を中心に教育問題全般の相談を受け付けます。

新潟県教育庁高等学校教育課
青少年相談支援班　（月～金）　8:30～17:15　☎　０２５－２８０－５１２４

♥青少年や保護者の悩みに関して、どこに相談したらよいか分からない場合、適切な相談機関を紹介するなどの支援を行なっています。

言葉の問題、障害児の養育相談

ことばの相談室　（月～金）　8:30～17:15

- 糸魚川小学校内…☎　０２５－５５２－００４２
- 能生小学校内……☎　０２５－５６６－２０２６
- 青海小学校内…☎０２５－５６２－２０２７
- 能生子育て支援センター　☎025-566-5582（能生児童館内）

発達障害通級指導教室　※時間は、各曜日の８：30～16：30まで

- 大和川小学校内　（月～金）　☎　０２５－５５２－３１１５
- 糸魚川小学校内　（月～金）　☎　０２５－５５２－００４２
- 糸魚川東小学校内　（水・金）　☎　０２５－５５２－２７００
- 糸魚川中学校内　（月・火・木）　☎　０２５－５５２－１２６７

発達支援センターめだか園　（月～金）９：00～16：00　☎　０２５－５５２－８３２２

養育上の悩みや非行、虐待などの児童福祉相談

上越児童相談所　（月～金）　８：30～17：15　☎　０２５－５２４－３３５５

新潟県こども・女性電話相談　（毎日）　９：00～22：00　☎　０２５－３８２－４１５２

♥子どもや女性のさまざまな問題について電話でご相談ください。

ＤＶ・児童虐待相談フリーダイヤル（相談無料）　０１２０－２６－２９２８

妊娠や子育てに関する相談

糸魚川市　こども課

月～金 8：30～17：15　　☎５５２－１５１１

18歳未満の子どもに関するあらゆる相談

糸魚川市すこやか子育て相談室

糸魚川市地域　（糸魚川市役所２階　こども課子育て支援係）

月～金 9：00～17：00　　☎５５２－１５１１

青海地域　（青海子育て支援センター内）

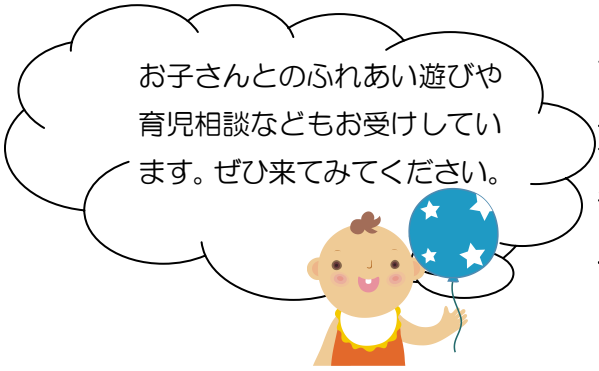
☎５６２－１０７６

能生地域　（能生子育て支援センター内）

☎５６６－５５８２

家庭訪問にも応じていますので、まずはお電話にてご連絡ください。

子育て支援センター　月～金曜日(講座実施日を除く)　９：００～１５：３０



糸魚川子育て支援センター　☎５５２－０８８２

東部糸魚川子育て支援センター　☎５５５－４１９８

青海子育て支援センター　☎５６２－１０７６

能生子育て支援センター　☎５６６－５５８２

－　各制度・施設の問い合わせ先－

糸魚川市役所	青海事務所	能生事務所
〒941-8501	〒949-0392	〒949-1352
糸魚川市一の宮 1-2-5	糸魚川市大字青海 4652-1	糸魚川市大字能生 1941-2
☎552-1511（代）	☎562-2260（代）	☎566-3111（代）

糸魚川市教育委員会　こども課メールアドレス　kodomo@city.itoigawa.niigata.jp

＊＊＊編集後記＊＊＊

毎日子育てに追われているお父さん、お母さんたちが、少しでも気持ちを楽にしてこどもと接することができるようにと、この本を作製しました。

どうぞ本誌を手に、この時期を明るく楽しく過ごしてください。

皆さんに「糸魚川で子育てができて良かった」と振り返れる日がきますように。