いわた
子育て情報誌

わわわ

Iwata child care information magazine

vol.19
2025年度版
磐田市

contents

7 妊娠、出産したら
11 産後のママと赤ちゃん
21 各種制度
27 保育園・一時預かり・子育て支援など
49 図書館・公園・医療機関
53 その他子育て情報

「わわわ」

子育て中の皆さんが、和やかな気持ちで輪になってつながっていけたらという思いで「わ」「和」「輪」になりました。

こども若者家庭センター

妊産婦や子ども、子育て家庭に対する支援をするセンターです。

1 どんな相談をしたらいいの？

妊娠や出産、こども・子育てに関する相談や、虐待、貧困、いじめ、不登校、ヤングケアラーなどの相談、さらに女性相談や若者相談など、さまざまな相談を受け付けています。

2 誰がいるの？

地区担当保健師、精神保健福祉士、教員などの専門職や、各種相談窓口の担当が働いています。
母子保健部門と児童福祉部門が一体となり、より連携を強化して、切れ目のない相談・支援を行っています。

3 どんなことをしているの？

子育てサポートグループ

妊娠から子育てまで、様々な不安や悩みを保健師が支援します！

- 寄り添い型子育て支援（iぽーと）
- 母子健康手帳交付、赤ちゃん訪問
- 乳幼児健診、予防接種
- 子育て支援センター　など

相談グループ

こどもに関する悩み、DV、ひきこもりなど、こどもから若者、女性の様々な相談に対応します！

- こどもの性格、行動、養育に関する相談
- いじめ、不登校、ヤングケアラーに関する相談
- 高校年代以降のひきこもり、不登校等の若者相談
- DVや離婚問題などの女性相談
- 児童虐待防止対策　など

4 誰でも利用していいの？

通常の窓口に加え、親子相談スペースや、プライバシーに配慮した個別の相談ブース等もご用意し、様々な方の相談をお受けできるような空間になっています。お気軽に足を運んでください♪
子育て世代以外の方でも、こども自身でも、ちょっと聞きたいことがあるとき、どこに相談したらよいか迷ったとき、「こんなこと聞いてもいいの？」と思わずに、何でもお話しください。あなたの力になります。

▲受付ブース

▲親子相談スペース

こども若者家庭センター
iプラザ2階

子育てサポートグループ
0538-37-2012

相談グループ
0538-37-2018

いわたの寄り添い型子育て支援

iぽーと

**中学校区ごとに配置された地区担当保健師が
不安や喜び、感動など日々感じる気持ちに寄り添いながら、
幸せな子育てができるようにサポートしています。
妊娠期から出産、子育てのなかで感じる悩みや
疑問があれば、いつでも担当保健師にお話しください！**

例えばこんな相談ができます

妊娠・出産

・初めての子育てで何もかもが不安。何から準備したらいい?
・仕事と子育ての両立が大変。使えるサービスはあるかな?

子育て

・母乳は足りているかな?ちゃんと成長しているかな?
・子育てが楽しくない。これって産後うつかな?
・言葉の遅れや発達が気になる。

保健師相談日もご活用ください！

月に1回、市内の各子育て支援センターに保健師が訪問します。
お子さんの月齢に関わらず、どなたでも利用ができます。
身長や体重を測りながら一緒に成長を確かめることができます。
遊びついでにお気軽にご相談ください。

←最新の日程はこちらから
ご確認ください

わたしの担当保健師は?

母子健康手帳交付時の面談をはじめ、こども若者家庭センター窓口で担当保健師の名刺を配布しています。

相談方法

こども若者家庭センターに直接お越しいただくか、訪問、電話、オンライン等ご希望の方法でお受けします。
定期的に訪問や教室、健診を通じて地区担当保健師が子育て中の皆様にお会いする機会を設けています。
これらのタイミングでもご相談いただけます。

こども若者家庭センター　子育てサポートグループ

磐田市国府台57-7
総合健康福祉会館iプラザ(アイプラザ)2階
電話:0538-37-2012(午前8時30分～午後5時15分)
※土日祝・年末年始除く

i ぽーと 出産・子育て安心ガイド　妊娠期

時期	初期			中期
月	2か月	3か月	4か月	5か月
週数	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19
妊婦健診	4週間に1回			
赤ちゃんの大きさ	座高約1cm 約4g	座高約4cm 約30g	頭部約3cm 約120g	頭部約4.5cm 約250g
赤ちゃんの様子	体の各器官の形成が始まる	人間らしい顔・体つきになる	髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める	胎盤が完成する
	薬・感染症・飲酒・喫煙の影響を受けやすい			
ママの体の変化	だるさ、眠気、便秘症状が出る			体重が増える、お腹がふくらみはじめる
	つわりが出てくる、体のほてりを感じる		つわりがおさまってくる	胎動を感じる
	感情の起伏が激しくなりやすい			

手続き関係

□妊娠届出をする
（ｉプラザ　こども若者家庭センター）
母子健康手帳と妊産婦健診受診券を受け取る。
妊娠届出時に面談を受け、妊婦支援給付金（1回目）の申請をする

□里帰り出産をするか検討し、出産予定病院を決めて分娩予約を取る

□妊娠7か月頃に届くアンケートに回答する
（必要時面談も可能）

□産前・産後のサービスについて利用を検討する
産後ケア ……（P11）
育児サポーター……（P9）
家事支援ヘルパー……（P9）

□出産時の上の子の育児体制を考える
（産前産後の保育園、ファミリーサポートセンター等）

□初回産科受診料助成申請（市民税非課税世帯等の妊婦が対象）

生活上の注意点

□お酒・たばこをやめる

□家族等に近くで喫煙しないように配慮してもらう

□妊娠中の食事や生活の注意点について理解する

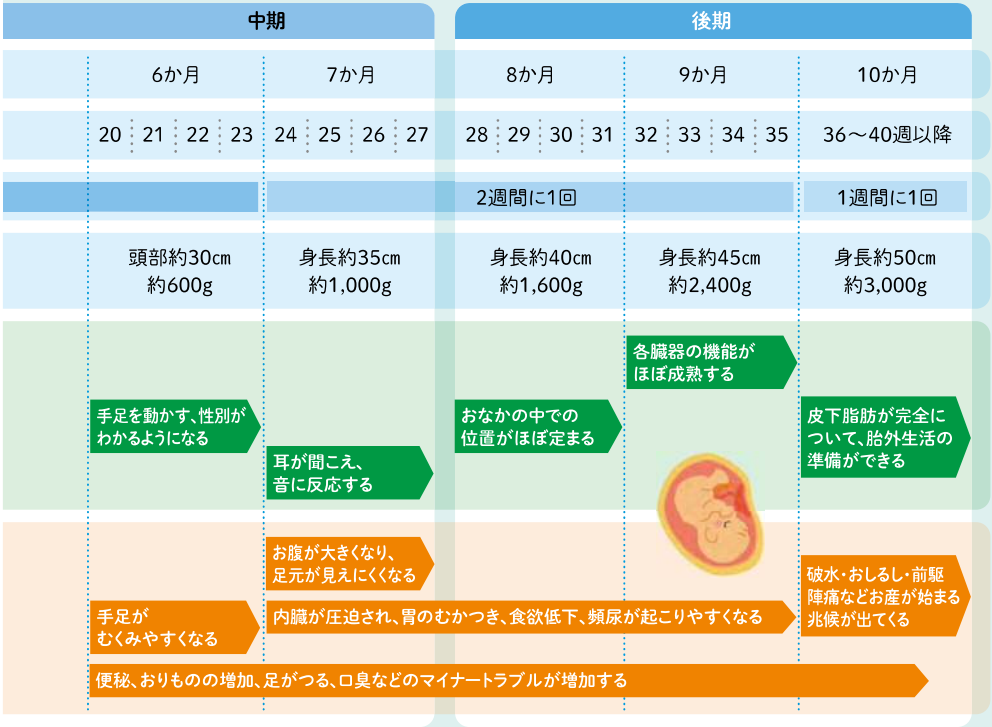
□産後の家事・育児の分担を家族で話し合う

□近所の小児科や子育て支援の場に関する情報を収集する

□入院セット・育児グッズを準備する

□出産時の連絡先リストを作る
（産院、タクシー、親族等）

※母子健康手帳裏表紙への記入と同居家族にも情報を伝えること



仕事関係

□妊娠と出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する

□体調が悪い場合は、医師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する

□妊婦健診を受けるために休暇が必要な場合は勤務先に相談し、申請する

□産休について勤務先に相談・報告し、取得する

□育休について家族で話し合い、余裕をもって勤務先へ相談し、申請する（父・母共に）

※妊娠、出産、育休等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどの場合は
都道府県労働局雇用環境・均等部（室）へ相談する

磐田市の切れ目ない寄り添い型の子育て支援

「ｉぽーと」

あなたの地区の担当保健師が、妊娠期から産後、子育て期まであなたを継続してサポートします。
いつでもお気軽にご相談ください。

担当保健師は

_____ です。

【問い合わせ先】
こども若者家庭センター
子育てサポートグループ
電話（0538-37-2012）
メール（ko-sodan@city.iwata.lg.jp）
対面、オンライン、訪問での相談が可能です。

オンライン相談

【相談例】
妊娠中の生活で注意することについて知りたい、
出産に向けて準備するものを知りたい　など
※上のお子さんの育児に関することもご相談ください。

iぽーと 出産・子育て安心ガイド 子育て期

時期	出生				
月	1か月	2か月	3か月	4か月	
赤ちゃんの成長の目安			ガラガラを握る 首がすわる 声を出して笑う	寝返りする	
乳幼児健診 産婦健診など	□2週間健診(児・産婦) □1か月健診(児・産婦) □かかりつけの小児科を決める □新生児訪問(面談)			□4か月児健診 ※4か月～6か月未満	
予防接種(定期) ※1歳までの標準的な接種スケジュール	□予防接種を受ける病院と開始時期を確認する □予防接種の予約をする	□小児用肺炎球菌 1回目 □ロタウイルス1回目(1価か5価) □五種混合1回目 □B型肝炎(HBV) 1回目	□小児用肺炎球菌 2回目 □ロタウイルス2回目(1価か5価) □五種混合2回目 □B型肝炎(HBV) 2回目	□小児用肺炎球菌 3回目 □ロタウイルス3回目(5価のみ) □五種混合3回目	
予防接種(任意)					

手続き関係

□出生届と出生連絡票の提出
(本庁舎・各支所の市民課)
□出産育児一時金※医療機関に確認
□こども医療費助成(iプラザ　こども未来課)
□医療費控除(確定申告時)※該当者のみ
□妊婦支援給付金(2回目)申請
(乳児家庭全戸訪問時)
□児童手当(iプラザ　こども未来課)
□出産手当金(勤務先に確認)
□公的医療保険の加入
(国民健康保険…本庁舎　国保年金課)
(勤務先の健康保険・共済組合…勤務先に確認)
□産前・産後の保険料の免除
(国民年金保険料…本庁舎　国保年金課)
(社会保険料…勤務先に確認)
□児童扶養手当(iプラザ　こども未来課)
※該当者のみ

子育てサポート教室・イベント

□必要に応じて、産後ケア、育児サポーター、家事支援ヘルパー、一時預かり、ファミリーサポートセンター等の子育てサポートを利用する
□子育て支援センター「はじめのいっぽ」
□子育て支援センター「保健師相談日」
□BPプログラム(第1子ご出産の方のみ)
□離乳食教室
□すくすく7か月
□ブックスタート
□まちの保健室

出生

5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳
		ハイハイする 1人で座る	つかまって立ち上がる		少しだけ一人で立つ		
					10か月児健診 ※10か月～1歳未満		
	□BCG	□B型肝炎（HBV） 3回目					□小児用 肺炎球菌追加 □麻しん、風しん （MR）1回目 □水痘 （水ぼうそう） 1回目
□インフルエンザ10月、11月などに2回							□おたふくかぜ

仕事関係（勤務先に要相談）

□育児休業給付金の申請
□育児休業取得中の社会保険料
（健康保険・厚生年金）の免除申請
□職場復帰の時期を改めて検討する
□職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
□保育所の情報収集、見学

【入園に関する問い合わせ先】
iプラザ幼稚園保育園課　運営支援グループ
（0538-37-2754）

磐田市の切れ目ない寄り添い型の子育て支援

「ｉぽーと」

あなたの地区の担当保健師が、妊娠期から産後、子育て期まであなたを継続してサポートします。
いつでもお気軽にご相談ください。

担当保健師は

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿です。

【問い合わせ先】
こども若者家庭センター
子育てサポートグループ
電話（0538-37-2012）
メール（ko-sodan@city.iwata.lg.jp）
対面、オンライン、訪問での相談が可能です。

オンライン相談

【相談例】
育児・発達全般、体重が増えない、離乳食で困っている　など
※上のお子さんの育児に関することもご相談ください。

妊娠、出産したら

母子健康手帳交付

妊娠と診断され分娩予定日がわかったら、母子健康手帳をもらいましょう。赤ちゃん1人につき1冊（双子の場合は2冊）です。妊娠の経過や出産の様子、赤ちゃんの成長や予防接種などを記録します。大切に保管してください。定期健診や予防接種の時は必ず持参しましょう。
母子健康手帳交付の手続きは、事前予約をすると待ち時間なく対応できます。
さらに、予約フォームの入力により、当日妊娠届出書の記入が不要となります。
ぜひ事前予約にご協力ください。
※土・日・祝日、年末年始はお休みです。

予約はこちら

場所	開催日	受付時間	持ち物
Iプラザ	月～金	8:30～12:00 13:00～16:30	マイナンバーカードもしくは通知カード （外国人住民の方は在留カードも必要）

健康診査等

磐田市外へ転出した場合は異動日より受診票は利用できませんので、転出先の市町村での差替えが必要になります。

妊婦健康診査・産婦健康診査

母子健康手帳交付時にお渡しする妊婦健康診査・産婦健康診査受診票を委託医療機関へ提出すると、費用の一部が公費で負担されます。

歯と歯肉の健診（妊婦）

妊婦の重度の歯周病は、低出生体重児や早産の危険性を高めるといわれています。また、つわりや体の変化によって口の中のケアが不十分になりがちで、むし歯や歯周病などのトラブルがおこりやすくなります。妊娠期の口の中の健康を保つため、「歯と歯肉の健診」を受けましょう。そして、これを機会にかかりつけ歯科医をもちましょう。

〈受診可能期間〉 おおむね妊娠4～7か月（12～27週）
〈受診方法〉 協力歯科医院へ直接お申込みください。
〈費用〉 無料
〈持ち物〉 歯と歯肉の健診（妊婦）受診券、母子健康手帳、歯ブラシ、健康保険証

新生児聴覚スクリーニング検査

生まれつき難聴を早く発見し、出来るだけ早い段階で適切な療育が受けられるようにするための検査です。母子健康手帳交付時にお渡しする新生児聴覚スクリーニング検査受診票を委託機関へ提出すると、費用の一部が公費で負担されます。

里帰り出産の方へ

里帰り（国内に限る）等で県外受診され、磐田市が交付した妊婦健康診査受診票・産婦健康診査受診票・新生児聴覚スクリーニング検査受診票・1か月児健康診査受診票を利用することができなかった場合、一旦は費用を自己負担していただくことになりますが、費用の一部を払い戻すことができます。（保険適用の場合は対象外）

〈申請期間〉　出産（流産の場合は妊婦健診の最終受診月）から1年未満

〈持ち物〉
①妊婦健康診査費用・産婦健康診査費用・新生児聴覚スクリーニング検査費用・1か月児健康診査費用の領収書
②診療明細書（ある方）
③未使用の妊婦健康診査受診票・新生児聴覚スクリーニング検査受診票・結果を全て記入した産婦健康診査受診票・1か月児健康診査受診票
④母子健康手帳
⑤産婦名義の口座振込先がわかるもの（妊婦健康診査受診票・産婦健康診査受診票・1か月児健康診査受診票の払い戻しの申請の場合）
⑥保護者名義の口座振込先がわかるもの（新生児スクリーニング検査受診票の払い戻しの申請の場合）
※ゆうちょ銀行の場合は通帳を持参

県外（国内に限る）で予防接種をした場合

定期予防接種について磐田市の公費負担額を上限として一部補助します。予防接種を受けるためには磐田市が発行する「予防接種実施依頼書」が必要になりますので、事前に申請してください。申請は窓口または電子申請（下記QRコード）のどちらかの方法でお願いします。
予防接種実施後は医療機関が発行した領収書や、実施した予防接種の記録が記載されているもの等を持参し補助金の交付を申請してください。また、県内他市町で接種する場合の申請方法については、下記「他市町での接種」QRコードをご覧ください。

〈対象者〉　県外で里帰り出産後そのまま滞在している生後6か月までの乳児
県外の病院に入院・施設に入所している児等

問合せ
こども若者家庭センター　子育てサポートグループ
〒438-0077　国府台57-7
（iプラザ（総合健康福祉会館内））
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812
月～金曜日 8:30～17:15（祝日、年末年始は除く）

県外予防接種実施依頼書　他市町での接種

妊娠、出産したら

こんにちは赤ちゃん訪問

お子さんが生まれたすべてのご家庭に保健師または助産師が訪問し、身体計測や授乳の相談などに応じたり、予防接種や健診の説明をします。訪問の日時については、出生届時に提出していただく出生連絡票をもとにご相談いたします。
訪問時には、お子さんやご自身のことなど、気になることは遠慮なくご相談ください。

育児・家事サポート事業

育児サポーター派遣

出産前後のお母さんが安心して子育てできるように、「育児サポーター」が無料で家庭訪問をします。

〈対象者〉　磐田市民で、産前6週（多胎妊娠の場合は産前14週）および、出産した日から120日まで（多胎児の場合は240日まで）のお母さんで、日中、家族等の支援者がいない方

〈支援内容〉　・沐浴や授乳、寝かしつけの育児支援　・育児相談や助言
・お母さんが休息中のお子さんの見守り　・医療機関や保健事業への同行
※病中時のお子さんの世話や、母子が離れた場での支援はできません。
※派遣は市内に限ります。

〈派遣時間〉　1回の出産につき延べ30時間以内（多胎妊娠（児）の場合は延べ60時間以内）1日の派遣は30分単位で概ね2時間以内

〈申し込み〉　出産予定日の4か月前から利用予定日の1週間前まで

〈訪問時間〉　月～金曜日（祝日、年末年始は除く）
午前9時30分～午後4時30分

申込み・問合せ　**育児サポーター直通**
TEL 0538-37-2763

申し込みはこちら　市ホームページ

家事支援ヘルパー（産前産後）

産前産後のご家庭をサポートするために、掃除や洗濯、食事の準備、片付けといった家事全般を行います。利用時にかかる費用の一部を磐田市が助成します。

〈対象者〉　磐田市に住民票がある妊婦および1歳未満の乳児がいる方で、日中、家族等の支援者がいない方

〈支援内容〉　日常的に行う家事や育児のサポートを行います
・食事の準備および片付け　・居室等の掃除および整理整頓
・衣類等の洗濯　・ミルク授乳、食事の世話、おむつ交換

〈自己負担額〉　利用料金の2割　※但し助成額の上限あり
※サービスの利用料は事業者により異なります

〈上限回数〉　25回（1回の派遣は2時間以内）

問合せ　**こども若者家庭センター　子育てサポートグループ**
TEL 0538-37-2012

申し込みはこちら　市ホームページ

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センター事業は、子育てを援助してほしい方と子育てを援助したい方が、お互いに会員になって子育てを助けあう制度です。「残業で園に迎えに行けない」「用事があり子どもを預けたい」「たまには自分の時間を持ちたい」など、色々な事情で子どもを預けたいときに利用できます。0歳から小学6年生までのお子さんが対象です。子どもを預かってくれる「おまかせ（援助）会員」さんは、養成講座を受けています。安心してお子さんを預けてください。

〈利用方法〉 ①子育て支援総合センターのびのび（以下のびのび）までお電話ください。
②援助内容や時間が合うおまかせ（援助）会員さんを事務局が探し、ご紹介します。
※すべての方にマッチングするとは限りません
③のびのびにて会員登録をします。（登録料1,000円）
④おまかせ（援助）会員さんと顔合わせをし、援助が必要な日時や場所など具体的内容を確認します。
⑤援助をしてもらいます。
⑥援助をしてもらったあと活動報告書をおまかせ（援助）会員さんから受け取り、利用料を支払います。

利用料（1時間あたり）	
平日	600円
平日早朝（6:00～9:00）	700円
平日深夜（19:00～21:00）	700円
土・日・祝日（年末年始）	800円

※ひとり親の方は利用料金の半額を助成する制度があります。（P23ひとり親家庭子育てサポート事業）

利用者の声

おねがい（依頼）会員
- はじめは少し不安でしたが、今は安心して預かっていただいています。
- やさしいおまかせ会員さんで、子どももうれしそうでした。

おまかせ（援助）会員
- 家の孫よりも過ごす時間が長くて、預かる日が楽しみです。
- 預かる前に、部屋の片づけをいつもより丁寧にして準備をしました。泣いてしまったときは困ったけれど、繰り返して預かったら、だんだん笑顔が出てきて嬉しかったです。

※子育てを援助してくれる方（援助会員さん）を募集しています。活動内容などご説明しますので、お気軽にお問合せください。

問合せ
子育て支援総合センターのびのび（磐田市急患センター内）
上大之郷51　TEL 0538-37-4102　FAX 0538-37-4103
E-mail zf-famisapo@sis.seirei.or.jp

市ホームページ

産後のママと赤ちゃん

もしかして産後うつ?

出産は心身ともに急激な変化を伴い、妊娠前の状態に戻るには時間がかかります。お産が終わってひと安心したのに、涙があふれたり、イライラしたり、眠れなくなることがあります。産後3～10日くらいまでに生じるこうした状態を「マタニティブルー」といいます。これはママがしっかりしていないから、怠けているからなどという問題ではありません。原因はママの体内で急激なホルモンの変化がおこっているためで、一過性です。しかし産後2週間をすぎても下記のような気持ちや症状がおさまらない時は、「産後うつ」の可能性もありますので、迷わず医師や助産師、地区の保健師に相談しましょう。

・1日中気分が落ち込む　・食欲がない　・気力がわかない
・自信がない　・疲れがとれない　・普段楽しんでいたことが楽しくない

産後ケア事業

出産されたお母さんが安心して子育てができるよう、助産師等の専門職が心身のケアやサポートを行います。利用にかかる費用の8割を磐田市が負担しますので利用を希望される場合は、利用希望日（出産予定日）の2か月から1週間前までにご申請ください。

〈利用できる方〉 磐田市に住民票がある出産後1年未満のお母さんとお子さんで、お母さん、お子さんともに医療行為が必要ない方

〈内容〉 お母さんの体調管理、お母さんの不安な気持ちへの支援、授乳指導と乳房ケア（乳房マッサージ含む）、赤ちゃんのお世話の仕方や育児相談・支援など

	訪問型	通所型（1日・半日）	宿泊型
方法	助産師等が自宅に訪問	施設に通所	施設に宿泊
利用上限	訪問型・通所型あわせて4回まで		7日まで

※宿泊型：1泊2日の場合、利用日数は2日となります。

〈自己負担額〉 利用料金の2割（利用料金は施設ごとに異なります。）
※非課税世帯・生活保護世帯は無料　※多胎児の場合、2人目以降は無料

里帰り出産の方へ

※作成時点の内容であり、変更することがあります。

里帰り等の理由で、ホームページに記載のない施設で産後ケアを受けた場合、一旦は費用を自己負担していただくことになりますが、費用の一部を払い戻すことができます。

〈対象〉 利用前に市から「産後ケア事業利用承認決定通知書」を受け取り、利用日に磐田市に住民票がある方
令和7年4月1日以降に利用したもの

〈助成金額〉 利用料金の8割
※ただし、公費負担上限額があります。
※利用料金は施設によって異なります。詳細はホームページをご確認ください。

〈申請期間〉 利用日から1年以内

〈その他〉 利用の流れや申請に必要なものなど、詳細についてはホームページをご確認ください。

申請用

市ホームページ

申込み・問合せ
こども若者家庭センター　子育てサポートグループ
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

泣きやまないとき

「赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前」とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。
ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。
そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、1人で抱え込まないようにしましょう。

赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。
泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。
ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

- **背中などに異物や傷、できものなどがないか確認する**
- **抱っこやおんぶをしてみる**
- **部屋の温度調整や服を脱ぎ着させて体温調整をしてみる**
- **おむつを替えてみる**
  汚れているときだけなく、おむつテープのしめすぎが原因なことも
- **外を散歩する、ドライブに連れていく**
- **母乳やミルクをあげてみる**
- **歌を歌ってみる**

赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を思い出させてあげるのも効果的な場合があります。

- **おくるみで包んであげる**
- **「シー」という音を聞かせる**
- **ビニール袋をクシャクシャさせる**

夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して日の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合もあります。親が夜泣きで疲れをためないよう、協力し合うことが大切です。

産後のママと赤ちゃん

こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うことろがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

何をやっても泣きやまない…

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください（長時間の放置はやめましょう）。

お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。

泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。

泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

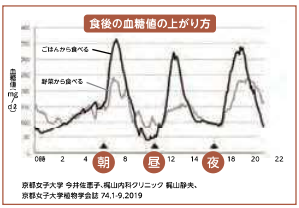
子育てコラム①

いただきます　お箸をもったら　野菜から

子育てにはパワーが必要です。
パパ・ママが元気でいるために大人の食事にも目を向け、楽しく育児をしましょう。

食事は、①主食　②主菜　③副菜　をそろえてバランスよく!

〈どうして野菜から?〉
・食後血糖値の急上昇をおさえ、生活習慣病予防につながります
・さらによく噛めば、肥満予防、認知症予防、集中力などがアップ!



はじめる前に知っておきたい離乳食

離乳食は栄養補給と食べ方の練習

離乳食は、今まで母乳やミルクを飲んでいた赤ちゃんが、食物をかみつぶして飲み込むことができるよう練習をしながら、栄養補給をしていくものです。すすみ具合にはかなり個人差があります。赤ちゃんの発育や発達に合わせて、焦らずゆっくりすすめていきましょう。発達に合わせた離乳食をすすめていくなかで、舌や唇の機能も発達し、言葉の発音にもつながっていきます。

はじめるタイミングはいつ?

離乳食を開始する時期は生後5～6か月頃といわれています。しかし、赤ちゃんの成長には個人差があり、スタートの目安は、首のすわりがしっかりしていて、支えてあげると座れる、家族が食事をしている様子を興味深く見て、食べ物に興味を示すなどが目安になります。

離乳食はこれからはじまる長い食習慣の第一歩です。家族みんなで温かく迎え入れ、“食事ってとっても楽しいな”と赤ちゃんが感じられるような時間であることが理想的ですね。笑顔ではじまる食事にしましょう。

衛生面に注意しよう

赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、調理の前や調理中は手指をきれいにし、調理器具や赤ちゃんが使う食器類もしっかり洗い・しっかりすすぎ・よく乾燥させることを心がけ、清潔を保つように注意をしましょう。また、食材は新鮮なものを使用し、1歳までは加熱調理してから与えましょう。食べ残しは与えないように。

夏場のおでかけにはベビーフードも衛生的で安心です。ベビーフードを使うときは1度自宅で試してから使うようにすると良いですね。

離乳食の簡単調理法

離乳食は母乳やミルクだけが栄養源の赤ちゃんが、普通の食事ができるようになるまでの移行期間の食事です。栄養の補給だけでなく、かむ練習、食事を楽しむなど食習慣のはじまりでもあります。個人差が大きいので、焦らずに赤ちゃんのペースですすめましょう♪

注意 **果物はいろいろな食品に慣れてから始めましょう**
はちみつは1歳までは与えないようにしましょう!

	初期（5〜6か月頃）	中期（7〜8か月頃）	後期（9〜11か月頃）	完了期（1歳〜1歳半頃）
固さのめやす	なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）	歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらい）
ごはん・パン・麺類 離乳食の始めは「おかゆ」から。トロトロ→だんだん固形に近づけるイメージで。慣れたらパンや麺類もOK。ただし、そばは1歳半頃からが安心。	 米の10倍の水で炊いたおかゆをポタージュ状に。	 水の割合は、米の7倍から徐々に少なく。パン粥や煮込んだ麺類を細かく刻んでもOK。	 水の割合は、米の5倍程度に。麺類も軟らかく煮てから1cmくらいに刻んであげましょう。	 軟らかめのご飯→普通のご飯に移行。パンはそのまま、麺類は2〜3cm程度の長さに。
いも類 離乳食初期から使える食材で食物繊維が豊富。便秘予防にも◎。ほかの食材と組み合わせると、ペースト状の料理が作りやすくなります。	 軟らかくゆでて裏ごしし、お湯やミルクで伸ばしてポタージュ状→徐々にペースト状に。	 軟らかくゆでてから、スプーンなどで粗つぶしのペーストに。	 軟らかくゆでてから、0.5〜1cm程度の角切りに。歯茎でつぶせる硬さが目安。	 ひと口サイズの大きさに。蒸し芋、焼き芋など調理方法も色々増やせる。
野菜類 カブやダイコン、ニンジンなどは初期から、レンコンなどの硬いものは慣れてから。野菜の甘味やうま味も味わえるので、色々な種類を与えます。	 軟らかくゆでてからすりつぶし、お湯やミルクで伸ばしてトロトロに→徐々にペースト状に。	 軟らかくゆでてからつぶす。だし汁で煮るとうま味も増して◎。	 軟らかくゆでてから、0.5〜1cm程度の角切りに。歯茎でつぶせる硬さが目安。葉物は葉先を使用する。	 軟らかく煮て、ひと口サイズの大きさに。薄めに味付けをすると食が進みます。

	初期 （5〜6か月頃）	中期 （7〜8か月頃）	後期 （9〜11か月頃）	完了期 （1歳〜1歳半頃）
固さのめやす	なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）	舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）	歯ぐきでかめる固さ（肉だんごくらい）
豆腐・豆製品 消化の良いたんぱく質で調理も楽。絹ごし豆腐からスタートし、離乳食に慣れてきたら、納豆や高野豆腐などもOK。	 絹ごし豆腐からスタート。ゆでてからつぶして、お湯で伸ばす→ペースト状に。	 木綿豆腐もOK。加熱してから粗くつぶす。または小さく角切りに。	 0.5〜1㎝程度の角切りに。他の野菜と一緒に煮て、とろみをつけた料理も◎。	 ひと口サイズの大きさに。焼き豆腐やがんもどきなどの煮物も食べられる。油揚げや厚揚げは熱湯で油を落として。
魚 白身魚から始め、中期以降に赤身の魚に。後期にはサンマやアジなど青魚も。エビ、カニはアレルギー対象食品なので完了期以降、慎重に。	 ゆでてすり潰し、お湯やミルクで伸ばす。少しとろみがつくと食べやすい。骨などに要注意。	 初期よりもペーストに近い感じに。お粥やいもと一緒に調理すると食べやすい。	 ゆでて粗めにほぐす。野菜と一緒にスープにするなど料理の幅も広がる。	 ひと口サイズの大きさに。焼き魚など調理方法も増やせる。
卵・乳製品 豆腐、白身魚に慣れたら卵の黄身からスタート。プレーンヨーグルトなどは中期からOK。	 卵はしっかり加熱し、黄身を少量から。	 卵黄が1/2〜1個食べられるようになったら、全卵も少量から。ヨーグルトはプレーンのものなど甘くないものを選んで。	 全卵はしっかり加熱し、様子を見ながら増やす。 牛乳を加熱して料理に使えるようになる。	 大体の乳製品、卵料理がOKに。 牛乳を飲用としてそのまま飲むのは1歳から。
肉類 野菜や魚に慣れた中期以降に鶏ささみからスタート。後期以降には豚肉や牛肉なども使用できますが、加工食品は避けましょう。		 ゆでてからよくすりつぶす。お湯やミルクで伸ばして、とろみをつけると食べやすい。	 ゆでて細かく刻む。野菜と煮込んでとろみをつけたり、いもと一緒にペーストにするのも◎。	 歯ぐきで潰せる程度に。繊維をたち切るのも工夫のひとつ。軟らかいハンバーグもおすすめ。

産後のママと赤ちゃん

赤ちゃんの歯

乳歯が生えはじめるのは生後6〜9か月と、赤ちゃんによって差があります。
きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。
赤ちゃんの頃から正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは小児歯科の先生に相談しましょう。

むし歯の予防

生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯磨きを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

歯みがきの習慣

乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき

歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしてあげてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでてしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう遊びながらの歯みがきに注意してください。
毎日の仕上げみがきは最低でも10歳まで続けましょう。

フッ化物塗布

生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。上下の歯が4本ずつ生え揃ってきた頃に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。近くの歯科医に相談してみましょう。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。
うがいができるようでしたら、歯みがき剤が使えます。歯みがき剤はフッ化物入りのものを使いましょう。

食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、物を噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。

起こりやすい事故

落下・転落

ソファなどにはひとりで寝かせないようにしましょう。
できるだけベビーベッドに寝かせ、必ず柵を上げましょう。また、階段や玄関の段差に安全柵を設ける、ベランダや窓の近くには踏み台になるものを置かないなどの対策をしましょう。
子どもが大きくなると、屋外で遊具や自転車から転落や転倒の危険もあります。日頃から安全な遊び方を教えておきましょう。

溺水

子どもはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。浴室やトイレは常に入口を閉めておきましょう。
入浴時は事故を防ぐために子どもから目を離さないようにしましょう。
また、プールや海、ため池などの危険な場所で子どもだけで遊ぶといったことがないようにしましょう。

やけど

熱いものが入ったコップや器を倒したり、炊飯器やポットの蒸気に触れたりしてやけどを負うことがあります。
また、キッチン周辺だけでなく、ヒーターやアイロン、加湿器などもやけどの危険があります。
子どもの手が届かないところに置く、安全柵を設けるなどして、子どもに触れさせないようにしましょう。

窒息

乳児の死亡事故で最も多いと言われています。
ボタン電池などを誤飲する、ビニール袋をかぶる、まくらや布団に顔が埋もれる、吐いたものをのどに詰まらせるなどが原因にあげられます。
窒息の原因になりそうなものは手の届かないところに置き、乳児期の食事後や睡眠時はこまめに様子を見ましょう。

誤飲

赤ちゃんは手に取ったものを口に入れてしまいます。
特に多いのがたばこの誤飲です。
たばこに含まれるニコチンは毒性が強いため、早急な処置が必要です。
また、ボタン電池や洗剤なども、重症化してしまう恐れがあります。
誤飲の危険性があるものは、必ず子どもの手の届かないところに置きましょう。

指はさみ

指をはさむと、ひどいときには指の骨折や切断に至ってしまう場合もあります。
子どもがそばにいるときは、ドアや窓、たんすなどは注意して開閉しましょう。
また、屋外では車のドアやベビーカーの可動部、エスカレーターの手すりなどに特に注意しましょう。

健診・教室・講座

市ホームページ

子どものための健診・教室

乳幼児を対象とした健診・教室を行っています。日程・場所については、磐田市のホームページに掲載されています。

乳児健康診査（1か月児）

健診委託医療機関にて、公費で健診が受けられます。健診票、委託医療機関一覧は妊娠届出時に配布します。

乳幼児健康診査（4か月・10か月児）

健診委託医療機関にて、公費で健診が受けられます。対象月になったら、早めに受診しましょう。健診票、委託医療機関一覧は赤ちゃん訪問で配布します。

離乳食教室

赤ちゃんの月齢や口腔機能の発達に合わせた離乳食について学べる教室です。

すくすく7か月

離乳食の進め方や歯磨きの仕方、この時期の子どもとの関わり方について遊びを通して学べる教室です。

1歳6か月児健康診査　※フッ素塗布もしています

発育や発達、耳の聞こえの確認、医師・歯科医師の診察があります。歯や栄養について学びます。
※個別に案内が郵送されます。

2歳2か月児フッ素塗布

歯の相談ができます。　※個別に案内が郵送されます。

2歳8か月児フッ素塗布

歯の相談ができます。　※個別に案内が郵送されます。

3歳児健康診査　※フッ素塗布もしています

発育や発達、眼や耳の聞こえの確認、医師・歯科医師の診察があります。歯や栄養について学びます。※個別に案内が郵送されます。

問合せ　**こども若者家庭センター　子育てサポートグループ**
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

フッ素塗布

1歳6か月児健康診査　2歳2か月児フッ素塗布　2歳8か月児フッ素塗布　3歳児健康診査の対象児のうち希望者に会場内にて実施します。
フッ素は、歯の表面のエナメル質と結びついて歯を丈夫にし、酸に溶けにくい抵抗力のある歯質をつくります。
フッ素塗布をしたから安心というのではなく、規則正しい食生活や歯磨きと合わせると、フッ素塗布の効果が上がります。

パパ・ママのための講座・健診

親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”（BP1プログラム）

初めて赤ちゃんを育てているお母さんのための「親子の絆づくり・仲間づくり・子育て知識の学び」の講座です。

〈対象〉　初めて赤ちゃんを育てているお母さんと、生後2～5か月の赤ちゃん
〈講師〉　BPプログラム　ファシリテーター
〈参加費〉　全4回で1,100円（テキスト代）
日程や会場については赤ちゃん訪問・磐田市ホームページでお知らせいたします。

市ホームページ

問合せ　**こども若者家庭センター　子育てサポートグループ**
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

おとなの健診

家族で健康に過ごすためにパパ、ママも健診・がん検診を受けましょう。

問合せ　**健康増進課**
TEL 0538-37-2011　FAX 0538-35-4586

健康診断（国保）　がん検診　人間ドック　歯科健診

各種助成・手当・支援制度

※作成日時点の内容であり、変更されることがあります。

妊娠がわかったとき

妊婦支援給付金（1回目）

妊娠届出を行った妊婦に対し、1回目の妊婦支援給付金を支給します。支給には、母子健康手帳交付時の面談、アンケート、妊婦給付認定の申請が必要です。申請は妊娠届出と同時に実施します。

〈支給対象者〉　妊婦給付認定を受けた妊婦
〈支給額〉　50,000円
〈手続きに必要な物〉　①妊娠届出書（医療機関で発行してもらった場合）
②妊婦名義の金融機関の通帳またはキャッシュカード
（ゆうちょ銀行の場合はキャッシュカード不可）
③妊婦の本人確認書類

問合せ　こども若者家庭センター　子育てサポートグループ
TEL 0538-37-2012

市ホームページ

子どもが生まれたとき

出生届

生まれた日を含めて14日以内に提出してください。
住所地以外に本籍地、出生地の市区町村役場でも届出が出来ます。ただし、住所地以外に届出した場合は、マイナンバーカードの特急発行、児童手当やこども医療の手続きについて、住所地の市区町村役場へお問合せください。

〈持ち物等〉　①出生届　②母子健康手帳
③出生連絡票（母子健康手帳と同時に交付された用紙）

問合せ　市民課　記録グループ　TEL 0538-37-4816

妊婦支援給付金（2回目）

出生届出後、乳児家庭全戸訪問時等に胎児の数に対し妊婦支援給付金（2回目）の申請をします。
この制度は死産または流産された場合も対象となりますので、市ホームページをご確認ください。

〈支給対象者〉　妊婦給付認定を受けた妊婦
〈支給額〉　妊娠した胎児の数×50,000円
〈手続きに必要な物〉　①妊婦名義の金融機関の通帳またはキャッシュカード
（ゆうちょ銀行の場合はキャッシュカード不可）
②妊婦の本人確認書類

問合せ　こども若者家庭センター　子育てサポートグループ　TEL 0538-37-2012

出産育児一時金

国民健康保険の加入者が出産したときに世帯主へ出産育児一時金50万円が支給されます。なお、妊娠12週以上の死産の場合にも支給されます。ただし、ほかの健康保険から支給がある場合には、国民健康保険からは支給されません。支給方法には、以下の3つの方法があります。詳しくはお問合せください。

①直接支払い制度を利用される場合　②受取代理制度を利用される場合
③直接支払い制度・受取代理制度を利用しない場合

磐田市国民健康保険の加入者以外の方は、加入されている健康保険へお問合せください。

問合せ　**国保年金課　資格管理グループ**
TEL 0538-37-4833　FAX 0538-37-4723

国民健康保険税の産前産後期間の軽減

詳細は市ホームページをご確認ください。

問合せ　**国保年金課　賦課グループ**
TEL 0538-37-4863　FAX 0538-37-4723

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

日本年金機構ホームページ

問合せ　**国保年金課　資格管理グループ**
TEL 0538-37-4833　FAX 0538-37-4723

児童手当

家庭等における生活の安定に寄与するとともに次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的に、児童を養育している者に支給される手当てです。

〈支給対象〉　0歳から高校生年代（18歳到達後、最初の3月31日までの子）の子を養育している方
※18歳到達後最初の4月1日から22歳到達後最初の3月31日までの子には支給はされませんが算定対象となります

〈支給額〉　●0歳～3歳未満：15,000円　●3歳から高校生年代まで：10,000円
※ただし、第3子以降は30,000円
※第3子以降とは、支給対象の子と算定対象の子を含め支給対象の子が第3子以降となる子

〈支払い時期〉　2月・4月・6月・8月・10月・12月
それぞれの前月まで（例えば4月には2～3月の2か月分）が支給されます。

〈手続きに必要な物〉　①請求者の加入保険の内容がわかるもの　②請求者名義の通帳
③請求者及び配偶者のマイナンバーカード又は通知カード
④来庁者の本人確認書類
⑤請求者及び配偶者の在留カード（外国籍の方）
⑥パスポート（海外からの転入者）
※この他にも必要に応じて提出していただく書類があります。

問合せ　**こども未来課　給付グループ**
TEL 0538-37-4896　FAX 0538-37-4631

各種助成・手当・支援制度

こども医療費助成

子どもの通院・入院に係る医療費を助成する制度です。「受給者証」を忘れてしまうと窓口での助成は受けられないので、健康保険証と受給者証はいつも一緒にしておきましょう。

〈対象〉　18歳到達後最初の3月31日までの子どもの通院・入院

〈助成内容〉　医療機関などで受診した医療費（保険対象外の費用や医療保険者からの給付金、又はスポーツ振興保険対象の医療費は除く）が助成されます。
受給者証を忘れて受診した場合や県外で受診した場合はこども未来課または各支所で返金の手続きができます。

〈手続きに必要な物〉①こども医療費受給者証　②子どもの加入保険の内容がわかるもの
③医療費の領収書　④保護者（受給者証に記載されている）名義の金融機関の通帳
⑤子どもの在留カード（外国籍の方）
⑥来庁者の本人確認書類（子どもと同一世帯以外の方は委任状が必要です。）

問合せ　**こども未来課　給付グループ**
TEL 0538-37-4896　FAX 0538-37-4631

ひとり親家庭などへの支援

●児童扶養手当

離婚や死別などにより、ひとり親家庭になり児童を養育している方に支給される手当です。

〈対象〉　18歳到達後最初の3月31日（中度以上の障がいを有する場合は20歳未満）までの児童を養育している方。
ただし、所得制限を超えている方には、手当が支給されません。

●ひとり親家庭等医療費助成

離婚や死別などにより、ひとり親家庭になり児童を養育している方及びその児童の医療費を助成する制度です。

〈対象〉　20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の母又は父及びその児童で、所得税が世帯全員非課税の世帯。（ただし、所得税が課せられている場合であっても、16歳未満の扶養親族1人当たり38万円、16歳から18歳の扶養親族1人当たり25万円を控除した結果、所得税が非課税になる場合を含む）また、健康保険に加入していることが条件です。

〈助成額〉医療機関などで受診した医療費（保険対象外の費用や医療保険者からの給付金は除く）が助成されます。

●ひとり親家庭子育てサポート事業

ひとり親家庭の方などが延長保育事業やファミリーサポート事業等の各種保育サービスを利用する際の利用料金の一部を助成する制度です。

〈対象〉　児童扶養手当を受給している方及び児童扶養手当を受給していないが同じ所得水準の方

〈助成額〉利用料金の半額が助成されます。

●ひとり親家庭自立支援給付金

ひとり親家庭を対象に就職に役立つ技能や資格を取得するための各種講座や養成機関で修業するための費用を助成する制度です。所得制限等がありますので、事前にこども未来課へご相談ください。

●自立支援教育訓練給付金　●高等職業訓練促進給付金

●母子父子寡婦福祉資金

ひとり親家庭に対し、子どもの成長や幸せな生活を送るために必要な資金を県が貸し付ける制度です。貸し付けの審査は県が行いますが、事前にこども未来課へご相談ください。

問合せ　**こども未来課　給付グループ**
TEL 0538-37-4896　FAX 0538-37-4631

障がいのあるお子さんへの支援

●障害児通所支援

●児童発達支援：日常生活における基本的な動作の指導、集団生活への適応訓練等を行います。
●放課後等デイサービス：授業終了後または休業日に施設で生活能力向上のための訓練、社会との交流の推進等を行います。

問合せ　**こども未来課　発達相談グループ**
TEL 0538-37-2761　FAX 0538-37-4631

●身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

身体障害者手帳→身体に障がいのある方に交付されます。
療育手帳→知的に障がいのある方に交付されます。
精神障害者保健福祉手帳→精神に障がいのある方に交付されます。
この手帳をもとに各種サービスを受けることができます。

●重度障害者・児医療費助成

心身に重度の障がい（身体障害者手帳1・2級または内部障害3級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級、特別児童扶養手当1級）のある方が医療機関で受診した場合、医療費の自己負担金について助成されます。

●自立支援医療（精神通院）

精神疾患（てんかんを含む）を有していて、指定の医療機関に通院する際、医療費の自己負担が原則1割になる制度です。

各種助成・手当・支援制度

●自立支援医療（育成医療）

18歳未満の身体に障がいのある児童で、治療効果のある方が、特定の医療機関を受診する際、医療費の自己負担が原則1割になる制度です。

●特別児童扶養手当

20歳未満の在宅で心身に障がいのある児童を養育している方に手当が支給されます。所得制限があります。

☆身体障害者手帳1級から3級、4級の一部、療育手帳A及びBの一部、またはそれと同等程度の障がいのある児童

●障害児福祉手当

20歳未満の在宅で身体・知的（精神）に重度の障がいのある児童に手当が支給されます。所得制限があります。

☆身体障害者手帳1級及び2級の一部、療育手帳Aの一部または前述と同程度の障がいを有し常に介護を必要とする児童

●心身障害者扶養共済制度

心身に障がいのある方の保護者が毎月掛け金を納めることによって、万が一保護者死亡または重度の障がいとなったときに残された心身に障がいのある方に終身一定額の年金が支給される制度です。

問合せ　**福祉相談課　障がい福祉グループ**
TEL 0538-37-4919　FAX 0538-36-1635

妊娠を希望する方

不妊治療費助成金　※作成時点の内容であり、変更することがあります。

医療保険が適用される不妊治療について、かかった費用の一部を助成します。

〈対象〇〉　①法律上婚姻している夫婦（事実婚関係にある方も対象）
②夫婦の両方または一方が磐田市に住所を有する方
③市税を完納している方
④治療開始日の妻の年齢が43歳未満
⑤医療機関で不妊治療を受けた方
⑥治療終了日が令和6年4月1日以降のもの
その他、詳細については下記問合せ先へご確認ください。

〈助成金額〉　①1回の不妊治療（保険適用分）につき、8万円を上限に助成。
②①に併せて実施した先進医療分につき10万円を上限に助成。

〈助成回数〉　初めて助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が
・40歳未満の場合、43歳になるまで1子ごとに6回
・40歳以上の場合、43歳になるまで1子ごとに3回
※出産した場合、助成回数、金額を再び設けて助成します。

〈申請期日〉　治療終了日から1年以内

〈その他〉　詳細についてはホームページをご覧ください。

問合せ　**こども若者家庭センター　子育てサポートグループ**
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

市ホームページ

磐田市妊娠希望者等への風しん予防接種費助成事業について

妊娠希望者やその同居家族等のうち風しん抗体価が低いと診断された方を対象に、風しん及び麻しん風しん混合ワクチンの接種費用の助成を実施しています。

問合せ　**こども若者家庭センター　子育てサポートグループ**
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

電子申請

風しん

その他

初回産科受診料助成申請

住民税非課税世帯等の方への、初回の妊娠判定受診にかかる費用を一部助成します。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ　**こども若者家庭センター　子育てサポートグループ**
TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

磐田市HP（初回産科受診料助成）

幼稚園・保育園・認定こども園

幼稚園

問合せ

幼児教育保育課　総務グループ
TEL 0538-37-4858　FAX 0538-37-4631
通園区はありません。お住いの地域、送迎の都合などでご希望ください。

マークの説明　通園バス

公立幼稚園

〈入園基準〉　3歳児～5歳児
〈申込み方法〉　年度途中での入園は定員内であればいつでも可能です。手続きは、各幼稚園にて行います。
〈保育時間〉　8:30～14:00
預かり保育　14:00～16:30
〈利用料〉　利用料は無償ですが、給食費等の実費がかかります。
預かり保育については、「保育の必要性の認定」を受ければ、利用日数に応じて日額450円（最大月額1万1,300円）の範囲で利用料が無償になります。

磐田北幼稚園

住所　見付2353-1
TEL　0538-32-3450

※令和8年度からのこども園化を検討

磐田南幼稚園

住所　千手堂1075
TEL　0538-32-4316

※令和8年度からのこども園化を検討

向笠幼稚園

住所　向笠竹之内397-13
TEL　0538-38-0456

※大藤こども園との令和9年度の統合を検討

長野幼稚園

住所　小島362-2
TEL　0538-34-5813

田原幼稚園

住所 三ケ野936-1
TEL 0538-35-3505

竜洋幼稚園

住所 豊岡6605-60
TEL 0538-66-5333

豊田北部幼稚園

住所 加茂1027-2
TEL 0538-36-0757

※令和8年度豊田北保育園と統合民営化予定

豊田東幼稚園

住所 高見丘65
TEL 0538-32-5279

豊岡南幼稚園

住所 上神増1410
TEL 0539-62-2544

※公立幼稚園全園において耐震基準をクリアしています。
※公立幼稚園全園において預かり保育を実施しています。

私立幼稚園

※入園基準、申込み方法、保育時間、利用料は園によって異なります。
見学、体験や面談がある園もあるため、お早めに各園に相談してください。

(私)磐田聖マリア幼稚園

住所 国府台54-3
TEL 0538-32-5334

(私)富士見幼稚園

住所 富士見町1-4-4
TEL 0538-32-0751

※私立幼稚園全園において耐震基準をクリアしています。
※私立幼稚園全園において預かり保育を実施しています。

保育園・一時預かり・子育て支援など

認定こども園

認定こども園は教育と保育を一体的に行う施設です。幼稚園部は保護者が働いていても、いなくても利用できます。
入園基準、申込み方法等は、幼稚園部、保育園部によって異なります。それぞれ、幼稚園のページ（P27～28）、保育園のページ（P31～32）をご確認ください。

問合せ　幼児教育保育課　総務グループ
TEL 0538-37-4858
FAX 0538-37-4631

マークの説明
通園バス
土曜日保育1日

公立認定こども園

大藤こども園
住所 大久保640-5
TEL 0538-38-0824
入園年齢 3歳児～5歳児
※向笠幼稚園との令和9年度の統合を検討

磐田なかよしこども園
住所 中泉2522-2
TEL 0538-35-5644
入園年齢 3歳児～5歳児

青城こども園
住所 中田610
TEL 0538-32-6739
入園年齢 3歳児～5歳児

豊田南こども園
住所 森下280
TEL 0538-35-5695
入園年齢 3歳児～5歳児

豊岡こども園
住所 新開541
TEL 0539-62-2545
入園年齢 3歳児～5歳児

福田こども園
住所 福田中島55
TEL 0538-55-2323
入園年齢 （幼）3歳児～5歳児
（保）生後6か月～5歳児

竜洋東こども園
住所 中平松30-4
TEL 0538-66-2907
入園年齢 （幼）3歳児～5歳児
（保）生後6か月～5歳児

二之宮こども園
住所 二之宮962-1
TEL 0538-32-3460
入園年齢 （幼）3歳児～5歳児
（保）生後11か月～5歳児

私立認定こども園

(私)龍の子幼稚園
住所 前野2575
TEL 0538-35-5144
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)生後11か月～5歳児

(私)聖隷こども園こうのとり豊田
住所 下本郷1055
TEL 0538-35-2523
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)0歳産休明け～5歳児

(私)聖隷こども園こうのとり東
住所 東新町271-3
TEL 0538-35-8567
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)0歳産休明け～5歳児

(私)子育てセンターみなみしま
住所 南島164-1
TEL 0538-55-6255
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)0歳産休明け～5歳児

(私)子育てセンターとみがおか
住所 富丘162-1
TEL 0538-35-2524
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)0歳産休明け～5歳児

(私)聖隷こども園こうのとり富丘
住所 富丘677-1
TEL 0538-31-6000
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)0歳産休明け～5歳児

(私)広瀬こども園
住所 上神増460-1
TEL 0539-62-2104
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)0歳産休明け～5歳児

(私)岩田こども園
住所 匂坂中987-2
TEL 0538-86-3881
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)生後6か月～5歳児

(私)認定こども園ハローうさぎ山
住所 東貝塚205-1
TEL 0538-49-3399
入園年齢 (幼)3歳児～5歳児
(保)生後4か月～5歳児

※公立・私立認定こども園全園において耐震基準をクリアしています。
※公立・私立認定こども園全園において預かり保育を実施しています。

保育園・一時預かり・子育て支援など

保育園・地域型保育

〈入園基準〉 ご家族が、仕事や病気などの理由により、日中お子さんの保育を必要とする場合。
詳細は幼稚園保育園課でご確認ください。園によって入園可能な年齢が異なります。

〈申込み方法〉 随時幼稚園保育園課で受け付けます。

〈利用料〉 お子さんの年齢、家庭の収入によって異なります。公立・私立での保育料の違いはありません。
給食費などの実費費用がかかります。

問合せ
幼児教育保育課　総務グループ
TEL 0538-37-4858
FAX 0538-37-4631

マークの説明　土曜　土曜日保育1日

公立認可保育園

磐田北保育園
住所 見付2367-1
TEL 0538-32-2807
入園年齢 生後11か月～

豊田北保育園
住所 加茂930
TEL 0538-32-4654
入園年齢 生後6か月～

※令和8年度豊田北部幼稚園と統合民営化予定

豊田西保育園
住所 池田871
TEL 0538-32-3929
入園年齢 生後11か月～

私立認可保育園

(私)いずみ保育園
住所 見付2693
TEL 0538-36-6357
入園年齢 0歳産休明け～

(私)いずみ第二保育園
住所 城之崎1-2354-2
TEL 0538-35-3326
入園年齢 0歳産休明け～

（私）いずみ第三保育園
土曜

住所 見付5018-5
TEL 0538-39-1050
入園年齢 0歳産休明け～

（私）こうのとり保育園
土曜

住所 国府台84-3
TEL 0538-32-4732
入園年齢 0歳産休明け～

（私）中泉保育園
土曜

住所 中泉2414-1
TEL 0538-33-3400
入園年齢 0歳産休明け～

（私）西貝保育園
土曜

住所 西貝3037
TEL 0538-32-3975
入園年齢 0歳産休明け～

（私）風の森保育園
土曜

住所 三ケ野1169
TEL 0538-86-6000
入園年齢 0歳産休明け～

（私）豊田みなみ保育園
土曜

住所 豊田西之島552
TEL 0538-32-3078
入園年齢 0歳産休明け～

（私）バディ保育園
土曜

住所 見付1972-2
TEL 0538-37-6033
入園年齢 0歳産休明け～

（私）ひまわり保育園
土曜

住所 上新屋457-1
TEL 0538-35-5658
入園年齢 0歳産休明け～

（私）リーザプレスクール
土曜

住所 一言1490
TEL 0538-24-7870
入園年齢 生後6か月～

（私）めいわ竜洋保育園
土曜

住所 豊岡6605-61
TEL 0538-31-3188
入園年齢 生後6か月～

※公立・私立認定保育園全園において耐震基準をクリアしています。

保育園・一時預かり・子育て支援など

小規模保育所

定員19人以下で0歳～2歳を対象としたお子さんを保育する施設です。

(私)ひよこ保育園

住所 国府台25-2
TEL 0538-30-6881
入園年齢 0歳
生後6か月～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　希望保育(要相談)

(私)りんご保育園

住所 気子島490-1
TEL 0538-33-4152
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　希望保育(要相談)

(私)ハッピー保育園

住所 富丘774-1
TEL 0538-30-7738
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土・祝　希望保育

(私)はあとふる保育園

住所 豊島1493-1
TEL 0538-36-1365
入園年齢 0歳
生後6か月～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　希望保育

(私)磐田のびやか保育園

住所 磐田市二之宮東9-4
TEL 0538-84-6653
入園年齢 0歳
生後6か月～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　希望保育

(私)ハッピー第2保育園

住所 磐田市富士見台4-3
TEL 0538-86-5550
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土・祝　希望保育

(私)四季の風保育園

住所 磐田市寺谷366-1
TEL 0538-38-2200
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土・祝　希望保育

(私)新貝ひよこ保育園

住所 磐田市新貝2037-1
TEL 0538-31-2600
入園年齢 0歳
生後6か月～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　希望保育(要相談)

（私）ハッピー第3保育園

住所 上本郷1013-6
TEL 0538-31-2555
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土・祝　希望保育

（私）ハグくみベビー磐田園

住所 磐田市城之崎2-7-9
TEL 0538-84-7703
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　希望保育

（私）まな保育園

住所 磐田市見付1204
TEL 0538-31-8787
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　7:00～17:00

事業所内保育

事業所にお勤めの方だけでなく、地域の方の受け入れも行っています。

（私）ゆやの里　あいむ保育園

住所 加茂395
TEL 0538-30-6100
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土　第1・第3土曜日希望保育

（私）にじいろ保育所

住所 小立野167-3
TEL 0538-33-8888
入園年齢 0歳
産休明け～3歳になった年度末まで
土・日・祝 土・祝　希望保育

保育園・一時預かり・子育て支援など

認可外保育施設

○乳幼児を保育する施設で、県や市の認可を受けていない施設を認可外保育施設といいます。認可外保育施設にも満たさなければならない基準があります。

○保育者の自宅で行うものから、多人数にも対応できる施設で行うものまで様々です。また、保護者のニーズに柔軟に対応している施設もあります。(時間、曜日、給食、学童など)

〈入園基準〉　施設によって異なります。各施設にお問合せください。

〈申込み方法〉　直接施設に申し込んでください。

〈利用料〉　施設によって異なります。

No.	園名	地域枠の有無	住所	電話番号
1	バディ幼稚舎	○	見付2179-1	0538-37-5854
2	チアホーザ	○	磐田市一言3592	0538-36-3225
3	DEUS NO COMANDO(デウスノコマンド)	○	稗原403-1	090-9264-3026
4	ヤマハ発動機事業所内託児施設 わいわいランド	×	明ケ島原13-7	0538-32-9743
5	あいきゅーぶ保育園	○	立野2003-4	0538-74-2500
6	遠鉄グループ保育園いわた	×	鳥之瀬228-4	0538-37-5811
7	JA遠州中央　ときめき保育園	×	豊田146-3	0538-35-0101
8	ななないろ保育園	○	掛塚3172	0538-66-5231
9	さんくすピッピ保育園	○	宮之一色355	0538-24-8885
10	のびやかWell-Being保育園	○	下万能711-1	0538-35-3777
11	オベルジーヌ保育園	○	竜洋中島98-1	0538-66-0555
12	日本たばこ産業㈱東海工場保育所	×	西之島78-3	0538-35-5111
13	㈱ロック・フィールド静岡ファクトリー 風車の丘保育室	×	下野部2280	0539-62-5700
14	ベアキッズらんど	×	東貝塚1342-2	0538-30-6160
15	CRECHE DONGURI	○	岩井1935-2コーポれんげⅡ 1-1・1-2	090-8674-4157
16	白梅豊岡病院うめの子保育室	×	下神増183-1	0539-62-1601
17	磐田市立総合病院こすもす保育園	×	大久保419-9	0538-38-5038
18	ヤクルト磐田南センター保育所	×	下本郷2001-3	0538-37-4951
19	ままもこ・キッズライン(居宅訪問型)	○	見付4772-12	090-4868-0552
20	ハッピーアカデミー	○	富士見台4-6　2階	0538-31-7250
21	ハレルパルク保育園	○	上岡田847-1ハレルパルク内	0538-31-2125

※地域枠とは…従業員の子ども以外の子どもを受け入れることができる枠です。

一時預かり・病児・病後児保育

病児・病後児保育

「病気」又は「病気の回復期」であって集団保育が困難で、保護者の勤務等の都合により家庭で保育をすることが出来ないお子さんを、専用スペースで保育を行います。

〈対象児童〉 市内に住所を有する乳幼児又は小学校に就学している児童であって、次のいずれにも該当する場合。

・「病気」又は「病気の回復期」であり、安静の確保等の理由から集団保育が困難な場合

・保護者の勤務等の都合により家庭で保育を行うことが困難な場合

※利用にあたっては医師の診断により受入可否の判断が必要となります。

〈利用期間〉 1回につき原則7日間が限度

〈職員体制〉 看護師、保育士

〈負担額〉 1日1,000円（半日は500円）

※飲食物等の実費相当額の負担あり

〈登録受付〉 利用する可能性のある人は、事前に実施施設で利用登録をしてください。

〈実施施設〉 病後児：いずみ、いずみ第三、こうのとり東、とみがおか、こうのとり富丘、病後児室とんぼ（ハグくみベビー磐田園併設）、病児・病後児保育室みかん（富士見こどもクリニック併設）、病児・病後児保育室めろん

病　児：病児・病後児保育室みかん（TEL0538-39-2237）

病児・病後児保育室めろん（TEL:090-3238-2238）

※実施状況については各施設にお問い合わせください

一時預かり事業

一時的に保育が必要となる場合、保育する制度です。（原則平日のみ実施）

〈料　金〉 3歳以上児　250円／時間　3歳未満児　300円／時間

※食事代は各園の規定による

〈実施園〉 こうのとり・いずみ・いずみ第二・いずみ第三・西貝・風の森・こうのとり東・みなみしま・とみがおか・こうのとり豊田・こうのとり富丘・岩田・リーザプレスクール・豊田みなみ・龍の子・まな・ハグくみベビー磐田園・ひまわり・認定こども園ハローうさぎ山

※利用可能期間・曜日・時間等については各園によって異なります。

※実施状況については各園にお問い合わせください。

※公立保育園については、受け入れ枠に余裕がある園において、保護者の病気等で緊急的に保育が必要となる場合、保育を行う緊急保育事業があります。幼児教育保育課にご相談ください。

保育園・一時預かり・子育て支援など

認可外保育施設

園名	一時預かり	住所・TEL	受入年齢	利用日	利用時間	料金
チアホーザ	○	一言3592 0538-36-3225	①10か月～2歳児 ②3歳児以上	月～金	8:00～16:00	①800円／時間 ②600円／時間
あいきゅーぶ保育園	○	立野2003-4 0538-74-2500	①6か月～2歳児 ②3歳児	月～金	7:30～18:30 （定期預かり児童の時間内）	登録料5,000円 ①600円／時間 ②500円／時間
一時保育ルーム ままもこ	○	見付4772-12 090-4868-0552	2か月～	月～日	基本 9:00～16:00	0歳児 2,200円/1時間
			1・2歳児		早朝 7:00～	1・2歳児 1.980円/1時間
			3歳以上		夜間 23:00まで	3歳児以上 1,760円/1時間
			小学生			小学生 1,650円/1時間 ※早朝土日祝日オプション料金有 ※回数券兄弟割引あり
ハレルパルク保育園	○	上岡田847-1 0538-31-2125	①6か月～2歳児 ②3歳児	月～金	7:00～20:00 （定期預かり児童の時間内）	登録料5,000円 ①600円／時間 ②500円／時間

※詳細につきましては、各施設に直接お問い合わせください。

子育て支援総合センターのびのび　乳幼児一時預かり保育

「用事がある」「少し保育から離れたい」など、理由は問わず利用できます。電話でも予約を受け付けています。

〈利用日〉　開館日（第4木曜日、年末年始休館日は除く）
〈対象年齢〉　4か月頃～就学前
〈申込み受付〉　開館日　9:30～17:30
〈利用時間〉　9:30～17:30（最大5時間まで）
〈利用料〉　1時間600円（1時間を超えた場合30分単位）
〈利用方法〉　予約制（希望日の前日までに）

問合せ　**子育て支援総合センターのびのび（磐田市急患センター内）**
上大之郷51　TEL 0538-37-4102　FAX 0538-37-4103
E-mail zf-famisapo@sis.seirei.or.jp

子育て支援センター

各施設の休館日やイベント等の日程は市ホームページからもご覧いただけます。

子育て支援センター紹介動画

とことこ　磐田北幼稚園内

所在地　〒438-0086　磐田市見付2353-1
TEL　0538-37-1888
開館日時　月～金　9:00～12:45、14:00～16:00
（祝日年末年始は休み）
遊び場　室内
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

のびのび　磐田市急患センター内

所在地　〒438-0051　上大之郷51
TEL　0538-37-4102　FAX　0538-37-4103
開館日時　毎日　9:30～17:30（木曜日、年末年始は休み）
土・日・祝日も開館しています。
遊び場　室内と外
飲食　11:30～12:30はランチタイム（ジュース・菓子などは不可）
ランチタイム以外の時間は飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

にっこにこ　iプラザ（総合健康福祉会館）内

所在地　〒438-0077　国府台57-7
TEL・FAX　0538-31-0115
開館日時　月～金　9:00～11:45、13:00～16:00
（祝日、年末年始は休み）
遊び場　室内
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

エンジェル　こうのとり保育園内

所在地　〒438-0077　国府台84-3
TEL　0538-32-4732　FAX　0538-33-0023
開館日時　月～木　8:30～13:30（祝日、年末年始は休み）
遊び場　室内と園庭・水遊び（夏季）
飲食　11:30～12:15はランチタイム（ジュース・菓子などは不可）
ランチタイム以外の時間は飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

保育園・一時預かり・子育て支援など

こどもの森

所在地　〒438-0084　城之埼1-2-13
TEL　0538-36-1311
開館日時　月・火・木　10:00～15:30（祝日、年末年始は休み）
遊び場　室内・ウッドデッキテラス
飲食　12:00～13:00はランチタイム（ジュース・菓子などは不可）
ランチタイム以外の時間は飲み物のみ
（水・お茶・ミルクのみ）

ふわっと　福田こども園内

所在地　〒437-1204　磐田市福田中島55
TEL・FAX　0538-58-1566
開館日時　月～金　9:00～11:45、13:00～16:00
（祝日、年末年始は休み）
遊び場　室内・デッキテラス
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

ほのぼの　子育てセンターみなみしま内

所在地　〒437-1209　南島164-1
TEL　0538-55-6171　FAX　0538-55-6254
開館日時　月～金　9:00～12:00、13:00～16:00
（祝日、年末年始は休み）
土曜（9:00～12:00）は園庭開放のみ
遊び場　室内・園庭・水遊び（夏季）
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

こどもの家　竜洋交流センター内

所在地　〒438-0204　岡783-1
TEL・FAX　0538-66-9000
開館日時　火～土　9:00～11:45、13:00～16:00
（祝日、年末年始は休み・月曜日が祝日の場合火曜日休み）
遊び場　室内
飲食　11:30～12:00はランチタイム（ジュース・菓子などは不可）
ランチタイム以外の時間は飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

ぽっけ　子育てセンターとみがおか内

所在地　〒438-0803　富丘162-1
TEL　0538-35-2546　FAX　0538-35-2547
開館日時　月～金　9:00～12:00、13:00～16:00
（祝日、年末年始は休み）
土曜日（9:00～12:00）は園庭開放のみ
遊び場　室内・園庭・水遊び（夏季）
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

あいあい　豊岡中央交流センター内

所在地　〒438-0116　壱貫地76-5
TEL　0539-63-0047　FAX　0539-63-0077
開館日時　火～土　9:00～11:45、13:00～16:00
（祝日・年末年始は休み・月曜日が祝日の場合火曜日休み）
遊び場　室内・戸外（砂場・三輪車・足けり乗用玩具・公園）
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

たっち

所在地　〒438-0025　新貝1丁目28-1
TEL・FAX　0538-30-6110
開館日時　火～土　9:00～16:00
（祝日・年末年始は休み・月曜日が祝日の場合火曜日休み）
遊び場　室内・外（砂場・四輪車）
飲食　11:45～12:30はランチタイム（ジュース・菓子などは不可）
ランチタイム以外の時間は飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）

みちるーむ　龍の子幼稚園内

所在地　〒438-0068　磐田市前野2575
TEL　0538-35-5144　FAX　0538-35-5141
開館日時　月～金　8:30～14:30（祝日　年末年始は休み）
遊び場　室内・園庭
飲食　飲み物のみ（水・お茶・ミルクのみ）
11:30～12:30はランチタイム（ジュース、菓子などは不可）
屋外ベンチでのご飲食となります。

保育園・一時預かり・子育て支援など

はぐはぐ　移動子育て支援センター

向陽中学校区の大藤、向笠、岩田交流センター3か所で定期的に子育て支援センターを開催しています。交流センターの部屋におもちゃや絵本を持っていき子育て支援センターの職員がお待ちしています。

内容　手形足形アート、体操、親子ふれあい遊び、絵本の読み聞かせや育児相談など行っています。お母さん同士や地域の方との交流もできますよ。予約は不要です。

開催日時・場所　詳細は、はぐはぐのおたより、磐田市ホームページや広報いわたなどでお知らせしていますのでご覧ください。

であいのひろば

子育て支援総合センターのびのびのスタッフが地域の交流センターや公会堂に遊びに行きます。地域の方とも顔見知りになれるので、ぜひお越しください。

事務局　子育て支援総合センターのびのび

TEL　0538-37-4102　**FAX**　0538-37-4103

内容　おもちゃを使っての自由遊びや絵本の読み聞かせ、簡単な体操、手遊び、子育て相談も受けます。(時間10:00～11:30)

対象　子育て中の親子、お孫さんを連れたおじいちゃん・おばあちゃん

開催日程　広報いわたの「みんなで子育て」ページに掲載されます。各支援センター・交流センターにはチラシが置いてありますのでそちらもご覧ください。

ひと・ほんの庭　にこっと

ひと・ほんの庭　にこっとには児童書がたくさんあります。本を借りたり、おもちゃで遊んだり、保育士や保健師に子育て相談をしたりすることができます。おはなし会(絵本の読み聞かせと手遊び)や子育て講座等のイベントも行っています。

外では2頭のヤギを飼っています。「にこっと」してお帰りいただけますよう、皆さんのご利用をスタッフ一同お待ちしています。

所在地　〒438-0831　磐田市上新屋304

TEL　0538-36-1711　**FAX**　0538-36-1713

閉館日　月曜日、第4木曜日、年末年始(12/29～1/3)、資料点検日

サークル・グループ・交流センター・社会福祉協議会活動

子育てサークル

子育てに少し余裕ができたら、子育てに悩んでいたら、勇気を出して「最初の1歩」を踏み出してみませんか?子育て支援センターの活動の他にも、子育て仲間が自主的に行っている自主サークル・学習会の他、地域の交流センターや、社会福祉協議会が主催する活動や講座がたくさんあります。活動内容はもちろん、場所や時間・対象年齢・活動規模も様々です。自分たちにあった活動を見つけてみませんか?内容が変わることもあるため、参加や見学を希望される方は、まずはお問合せをお願いします。

●磐田地区

名前	講師有無	活動内容の企画者	参加者	主な活動場所	開催日・時間	会費	連絡先	実施団体
磐田チューリップぐみ	有	会員	親子	ふれあい交流センター	毎週木曜日 10:00～11:30	月2,000円 保険1,320円/年	Instagram 「磐田ちゅーりっぷぐみ」	笑顔サポートの会
らいおんきっず	有	幼稚園教諭	1歳児をもつ親子	龍の子幼稚園	月1回（年9回） 午前中	年間登録費 2,000円	0538-35-5144 （龍の子幼稚園） http://www.tatsunoko.ed.jp/	龍の子幼稚園
入園前親子サークルたんぽぽぐみ	有	幼稚園教諭	2歳児をもつ親子	龍の子幼稚園	月1回 （年12回） 午前中	年間登録費 3,000円		
★ほっとポケット	無	スタッフ	親子	田原交流センター	第3木曜日 9:30～11:00 いつ来て、いつ帰っても。	無料	田原交流センター 0538-35-4269	田原地区社協
★南地区子育てサロンわんわん	無	スタッフ	親子	南交流センター	年10回 10:00～11:00	無料	南交流センター 0538-32-9623	南交流センター
★いっちゃん広場	無	スタッフ	親子	今之浦記念館	年5回程度	無料	090-7694-4360 （寺田）	今之浦地区まちづくり協議会
★子育てクラブいずみっこ	有（都度）	スタッフ	親子	中泉交流センター	第4火曜日 10:00～11:00	無料	中泉交流センター 0538-35-3356	中泉地区社協
★みつけキッズ	無	スタッフ	親子	見付交流センター	第2木曜日 9:30～11:00	無料	見付交流センター 0538-32-0322	見付地区地域づくり協議会福祉部（子育て支援委員会）
★元宮キッズ	無	スタッフ	親子	元宮町公会堂	年2回 9:30～11:00	無料	見付交流センター 0538-32-0322	
★ふじみキッズ	無	スタッフ	親子	富士見町会館	第4木曜日 9:30～11:00	無料	富士見町会館 0538-37-2707	

※★　磐田市社会福祉協議会　登録子育てサロン団体

保育園・一時預かり・子育て支援など

●磐田地区

名前	講師有無	活動内容の企画者	参加者	主な活動場所	開催日・時間	会費	連絡先	実施団体
ひまわりの会	無	代表・会員	市内の方	iプラザ	月1回～2回	年会費300円（印刷費・講座費用など）	090-7684-1139（伊藤）	
★西貝子育てサロン ふわふわ	無	スタッフ	親子	西貝交流センター	毎月第4水曜日 10:00～11:20（12月のみ第3水曜日）	無料	西貝交流センター 0538-32-4853	地域づくり協議会
いわたゆるママサークル	有	メンバー	ママ（子連れOK）	市内公共施設	随時（Facebook及びブログに都度掲載）	入会金・年会費なし（講座・ママ会は一部有料）	http://iwayurumama.hamazo.tv 又はiwayurumama@yahoo.co.jp	
★御厨子育てサロンうさぎっ子	無	スタッフ	親子	御厨交流センター	第2金曜日 10:00～11:30	無料	御厨交流センター 0538-32-3050	地域づくり協議会
ママフラメンコ カラバーサ	有	講師・会員	親子・親のみ	iプラザほか	月2～3回（火曜日）10:30～11:30	3,000円	090-7610-8168（ムラシマ）https://ameblo.jp/carabaza	
★ごんげんキッズ	無	スタッフ	親子（祖父母も可）	向笠交流センター	毎月第3水曜日 9:30～	無料	080-6905-3298（鈴木）Instagram「ごんげんキッズ」	
うちらぶ広場	有	メンバー	パパママ（年齢問わず）	磐田市内公共施設	2ヶ月に1度開催	賛助会員希望者3000円 うちらぶ参加費無料	090-3309-4294（栗山）	認定NPO法人COMPAS

●福田地区

名前	講師有無	活動内容の企画者	参加者	主な活動場所	開催日・時間	会費	連絡先	実施団体
★ふくで子育てサロン “あいうえお”	無	スタッフ	未就学児親子 祖父母も可	福田地区内交流センター	毎月第3金曜 9:30～11:00	無料	090-5852-2751（加藤）Instagram「kosodate_aiueo」	ふくでの福祉を推進する会
★おひさま	無	スタッフ	未就園児の親子	福田南交流センター	毎月第2木曜日 9:30~11:00	無料	福田南交流センター 0538-55-3123	福田南まちづくり協議会　福祉部

●竜洋地区

名前	講師有無	活動内容の企画者	参加者	主な活動場所	開催日・時間	会費	連絡先	実施団体
★エンゼルクラブ	無	会員	未就園児親子	竜洋交流センター	月2回金曜日 10:00～11:00	1回　100円	oyako.angelclub@gmail.com Instagram「angelclub_iwata」	
★いさだキッズ	無	スタッフ	未就学児と親子	竜洋体育センター	年3回日曜日（6.8.12月）10:00～11:30	無料	090-7678-5524（丹羽）	竜洋地区社協

●豊田地区

名前	講師有無	活動内容の企画者	参加者	主な活動場所	開催日・時間	会費	連絡先	実施団体
ママが運動できる場所ママエク	有	講師	親子・親のみ	青城交流センター	木曜日（不定期）9:45～10:25 10:35～11:15	1回300円	katoemi.linda@gmail.com	
★いどおりっこ広場	無	スタッフ	0歳～未就学児と保護者	井通交流センター	偶数月の第2水曜日 9:30～11:10	無料	井通交流センター 0538-33-1350	井通地域づくり協議会福祉部
★青城っこ広場	無	スタッフ	0歳～未就学児と保護者	青城交流センター	奇数月の第2火曜日 9:30～11:00	無料	青城交流センター 0538-35-9311	青城まちづくり協議会福祉部会
★たんぽぽ	無	スタッフ	未就園児の親子	豊田東交流センター	毎月第1・第3金曜日 10:00～11:30	無	0538-34-0504（岡本）	豊田東地区まちづくり協議会
★きらきら星	無	会員	未就園児の親子	富岡交流センター	月1.2回火曜日 10時～11時半	年会費500円程度		

●全域

名前	講師有無	活動内容の企画者	参加者	主な活動場所	開催日・時間	会費	連絡先	実施団体
わんぱく★そうせいじ（双生児）	無	会員	親子・多胎妊婦さん	池田交流センター	月1回不定期 9:30～11:30（開催予定はチラシ、Instagramにて）	無料	Instagram nikoniko.twinstar（担当:川端・橋本）	

※★　磐田市社会福祉協議会　登録子育てサロン団体

保育園・一時預かり・子育て支援など

市社会福祉協議会（市社協）

誰もが住み慣れた地域で安心して幸せに暮らす事ができるよう、地域福祉推進事業を行っている民間の福祉団体です。子育てサロン支援、子育て支援員派遣等の子育て支援事業も行っています。
子育てサロンに参加してみたいという方は、お問合せください。

問合せ　本所　TEL 37-9617

ホームページ　Facebook　instagram

子育てコラム②

トイレット・トレーニング

Q.トイレット・トレーニングとは?

おむつがとれてパンツで過ごせるようになっていく過程です。

Q.いつからはじめればいいの?

おしっこを溜められるようになって、脳がそれを尿意として気づけることが条件です。からだの準備が整ってからのスタートが、短期の自立につながります。いくつになったらスタートという決まりはありませんが、まずは規則正しい生活を心がけましょう。そして、1歳半頃からはお子さんのおしっこリズムに注意してみてはいかがでしょう。スタートの目安（サイン）に気づくことができます。

Q.スタートの目安は?

- 立って歩けること、大人の言っていることが分かること
  →尿意に気づける脳のできあがり
- おしっこの間隔が2時間近くあいてきたこと
  →おしっこを溜められる膀胱（ぼうこう）のできあがり

Q.大人が心がけたいことは?

できたことはたくさん褒める、一緒に喜ぶ。無理強いしない、叱らない。
練習中なのだから失敗は当たり前のこと。「今度は教えてね」のひとことが失敗の励ましになります。丁寧な後始末をしながら励ましてあげましょう。

Q.3つのポイントって?

①出る（排尿感）
②見る（目で覚える）
③聞く（耳で覚える）
おしっこをしたときの排尿感、そして出たおしっこを目で見て確認し、「おしっこ出たね」の声かけを耳で聞くこと。この3つを同時に体験することで、「これはおしっこなんだ!」と理解していきます。

交流センター

地域活動の拠点施設として、学習・文化、スポーツ・レクリエーション活動が盛んに行われています。交流センターごとに特徴ある活動が行われ、地域住民が楽しく活動しています。まちの保健室や親子で参加できる講座なども開催していますので、最寄りの交流センターにお問合せください。自分に合った活動に出会えるチャンスです。

〈利用できる時間〉 8:30～21:30（職員は17:00までいます）

〈お休み〉 月（祝日と重なる場合はその翌日も）・祝日・年末年始

問合せ

岩田交流センター	38-0181	大藤交流センター	38-0371
向笠交流センター	38-0216	田原交流センター	35-4269
御厨交流センター	32-3050	南御厨交流センター	35-0982
西貝交流センター	32-4853	南交流センター	32-9623
長野交流センター	32-5421	見付交流センター	32-0322
中泉交流センター	35-3356	福田中央交流センター	58-1111
福田南交流センター	55-3123	豊浜交流センター	30-6628
竜洋交流センター	66-9103	富岡交流センター	34-4735
池田交流センター	34-4737	井通交流センター	33-1350
青城交流センター	35-9311	豊田東交流センター	86-3811
豊岡中央交流センター	0539-62-9130	ふれあい交流センター	32-5028
豊岡東交流センター	0539-62-6669		

保育園・一時預かり・子育て支援など

多文化交流センター「こんにちは！」

「こんにちは！」は、アットホームな雰囲気の中、親子でゆっくりと触れ合えたり、新しい人との出会いが見つかる場所です。
午後の時間は、外国籍の小中学生を中心として、学習支援を含めた放課後サポートをしています。
また、語学教室や相談事業も随時行っており、外国人市民との交流を図っています。

所在地　〒438-0039　東新町1丁目1-8
TEL・FAX　0538-35-2512
開館日時　月～金曜日　10:00～12:00、13:00～17:00（乳幼児の遊びは午前中のみ）
日曜日　10:00～12:00、13:00～16:00（土曜日、祝日、年末年始は休み）
遊び場　室内のみ
飲食　制限付きで可（水またはお茶のみ）
活動内容　**【学習支援（登録制）】**
◎小学生放課後学習支援　月～金　14:00～17:00
◎中学生学習支援　水・金　18:00～20:00
（※無料）　**【語学教室】**
◎ポルトガル語教室　日曜日　10:00～11:00
◎日本語学習支援　月～金　10:00～12:00　日曜日13:30～15:30
【相談・情報提供】
月～金　10:00～12:00、13:00～17:00
日曜日　10:00～12:00、13:00～16:00

子育てコラム③

育児中の災害時の備え

●パパママバッグを防災仕様に!

子どもの成長に合わせて、シーズンごとに中身の見直しを!

		パパママバッグ	子どもバッグ
□ 飲料水		●	●
□ 粉ミルク・ほ乳瓶		●	
□ 母子健康手帳	写真に撮って、携帯保存でも可	●	
□ お薬手帳	コピーでも可	●	
□ 健康保険証	コピー可。受給者証も忘れずに	●	
□ おやつ	常温で日持ちするもの	●	●
□ 子ども用のスプーン・フォーク	子ども用のスプーン等は配布されない	●	●
□ マスク	子ども用、大人用	●	●
□ オムツセット	おしりふき、ポリ袋も	●	●
□ 生理用品	止血にも使える	●	
□ ホイッスル	防犯ブザーでも可	●	
□ ライト	LEDがおすすめ	●	
□ 現金	小銭を多めに	●	
□ 油性ペン・メモ帳		●	
□ 大判スカーフ・ポンチョ	着替えや授乳時の目隠しにも使える	●	
□ ヘアゴム・シュシュ	そで口にはめて、防寒対策に	●	
□ 裁縫セット	はさみが入っているものがおすすめ	●	
□ ポリ袋・レジ袋	大中小用意を	●	
□ 使い捨てカイロ	ほ乳瓶の温めにも	●	
□ 携帯トイレ	使いやすさを試しておいて	●	
□ 着替え	長袖、長ズボンを用意	●	●
□ タオル		●	●
□ 迷子カード	名前、住所、緊急連絡先記入		●
□ 家族の写真	迷子カードとセットに	●	●
□ 遊ぶ道具	子どもが好きなおもちゃ		●

災害時の「食」

普段食べ慣れている食事が、いざという時にも役立ちます。乾物や常備菜を取り入れた日本の食は非常食より安価で、日ごろの食事に使っていけば、賞味期限切れの心配もいりません。食物アレルギーのある場合は、お子さんに合った食品を多めにストックしましょう。

いわたホッとメール・磐田市LINE公式アカウント

風水害や地震などの防災情報を携帯電話へ配信します。ぜひ登録を!

いわたホッとメール　磐田市LINE公式アカウント

図書館・公園・医療機関

図書館・公園

図書館

磐田市内の図書館は全部で4館。利用者カードをつくれば市内全館（にこっと含む）共通で使えます。図書は10冊、AV資料は2点、2週間借りることができ、どこで借りても、どこで返してもOK！
さあ、図書館へ行ってみよう！
各館のイベントや休館日については、図書館だよりや磐田市立図書館ホームページをみてくださいね。

中央図書館　蔵書数No.1　子育て支援図書コーナーがあります

所在地	〒438-0086　見付3599-5
TEL	0538-32-5254　FAX 0538-32-5154
開館時間	火曜～金曜 9:00～19:00　土曜・日曜・祝日 9:00～17:00
休館日	月曜・年末年始・第4金曜・資料点検期間
トイレ	洋式・和式・バリアフリートイレ・子ども用（男児）・おむつ交換台
おはなし会	2階おはなしのへや（所要時間20～30分間）
	［毎週水曜日］　10:30～　3歳児位まで対象　読み聞かせとわらべうたや手遊び
	［毎週第3土曜日］10:30～　3～5歳対象　ストーリーテリング、読み聞かせ他
	［毎週第4土曜日］10:30～　0歳～2歳未満対象　わらべうたと読み聞かせ
イベント	親子ふれあい広場　映画会　子どもと読書講演会　夏休み子ども図書館クラブ

図書館HPはこちら

インスタグラムで情報発信中

館長さんからひとこと！

出産・育児などの子育て関連の雑誌もあります！赤ちゃんの泣き声も気にしないで、お子さんと一緒に楽しいひとときを過ごしにお越しください。わからないことは、お気軽に職員にお尋ねください！！

福田図書館　ゆっくりと本を選べる子育て支援スペースがあります

所在地	〒437-1203　福田1552-1
TEL	0538-58-3300　FAX 0538-59-1911
開館時間	火曜～日曜　9:30～18:00
休館日	月曜・祝日（土曜・日曜の場合は開館）・年末年始・第4木曜・資料点検期間
トイレ	洋式・和式・バリアフリートイレ・子ども用（男児）・おむつ交換台
おはなし会	～絵本の読み聞かせ・手遊びなど～
	［毎週土曜日］15:00～（20～30分間）　どなたでも大歓迎です！
イベント	おたのしみ会など随時企画していきます。

館長さんからひとこと！

靴を脱いで、ゆったりとくつろげる「おはなしの部屋」もありますので、遠慮なくご利用ください。絵本や子育てに関する本も揃えていますので、本の選択に迷った時なども含めて、お気軽に職員にお声かけください。ご来館を楽しみにしています。

竜洋図書館　子ども向けのCD、DVD、楽譜もあります

所在地　〒438-0231　豊岡6605-3
TEL　0538-66-7788　FAX 0538-66-7902
開館時間　火曜～日曜　9:30～18:00
休館日　月曜・祝日（土曜・日曜の場合は開館）・年末年始・第4水曜・資料点検期間
※休館日は、なぎの木会館に準じます。
トイレ　洋式・和式・バリアフリートイレ・おむつ交換台
おはなし会　おはなしのへや（所要時間20～30分間）
［毎週土曜日］　10:30～　2歳位から対象　読み聞かせと手遊び
［毎月第1金曜日］ 10:30～　0～2歳対象　読み聞かせとわらべうた
イベント　おたのしみ会、七夕まつり

館長さんからひとこと！

「子どもにどんな本を読んであげたらよいのだろう･･･?」とお悩みの方に、お子様にあったおすすめの本をご紹介させていただきます。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。また、当館オリジナルキャラクター「りゅうよん」と「どらぽん」も皆さんのお越しをお待ちしています。ぜひ、会いにきてくださいね！

豊岡図書館　豊岡支所北側にあるアットホームな図書館です

所在地　〒438-0195　下野部48
TEL　0539-62-3210　FAX 0539-63-0101
開館時間　火曜～日曜　9:30～18:00
休館日　月曜・祝日（土曜・日曜の場合は開館）・年末年始・第4水曜・資料点検期間
トイレ　洋式・和式
おはなし会　～読み聞かせと手遊び～
［毎週金曜日］ 10:30～、15:30～（20～30分間） 2歳位から対象

館長さんからひとこと！

絵本に囲まれた畳の間や小さいお子さん向けのスペース「くまさんの部屋」では靴をぬいでゆっくりすごせます。また、楽しい展示や季節ごとのおすすめ本紹介コーナーもあります。ご来館をお待ちしています。

図書館・公園・医療機関

公園

妊娠・出産を経て、子どもの成長に一喜一憂しながら子育てに追われているかもしれません。子どもが歩き始めたら、散歩や公園に出て季節の風を感じてみませんか?子どもと一緒に感じる風は妊娠前とは、ひと味違うかもしれません。歩き始めた赤ちゃんは、お外の何もかもが新鮮です。ママと赤ちゃんで相性のいい公園を探してみてくださいね♪

おむつ交換台　授乳室

おむつ交換台の表示は、磐田市オリジナルのものです。公園にもありますので、見てみてください。

マークの意味　トイレ　駐車場　おむつ交換台

ふくっぱ

福田漁港

広い砂場や広場でイベントができるよ。漁港は釣り人で賑わっているよ。

設備　パーゴラ・砂場・手足洗い場・水飲み場・イベント広場
遊具　なし
問合せ　農林水産課　TEL 0538-37-4813

安久路公園

安久路2丁目10-4

新たにしっぺいのスイング遊具が登場!
広いすべり台やボール遊びができる芝生広場もあるよ。

設備　あずまや
遊具　複合遊具、ブランコ、インクルーシブ遊具、スイング遊具、砂場
問合せ　ゆめりあ球技場　TEL 0538-38-4150

竜洋海洋公園

駒場6866-5

広いので、お弁当をもってどうぞ。竜洋富士からは太平洋が一望できる。春はつつじもきれい。

設備　あずまや
遊具　ネット遊具・丸太ステップ・ローラーすべり台・鉄棒・砂場
問合せ　竜洋海洋センター　TEL 0538-66-5580

豊岡児童遊園

壱貫地168-1（豊岡総合センター内）

子育て支援センター「あいあい」のすぐ隣にあるよ。豊岡富士からは公園内を見渡すことができます。

遊具　複合遊具・スプリング遊具・滑り台・ブランコ
問合せ　こども未来課　TEL 0538-37-2808

今之浦公園

今之浦3-6

3歳未満児用遊具や幼児向けふわふわ遊具など、小学生未満が楽しめる遊具があります。じゃぶじゃぶスポットや噴水（7～9月）もあり夏も楽しめます。

設備　あずまや・噴水
遊具　複合遊具・ふわふわ遊具・3歳未満児用遊具・健康遊具、芝生広場
問合せ　都市整備課　TEL 0538-37-4806

※安全のため、順次遊具の更新を行っています。

磐田市にはこの他にもたくさんの公園があります。詳細は磐田市のホームページをご覧ください。

磐田市 → 施設ガイド → 公園・自然関連施設

公園へ行くときは、バケツやビニール袋を持っていくと、拾ったどんぐりを入れたり、ゴミや汚れた服などを入れられたりして重宝するよ。ボールを持っていくのもおすすめ。水遊び用の水は飲料用ではありませんので注意しましょう。

病院・医療機関

病院

救急医療

●磐田市急患センター
〈所在地〉　磐田市上大之郷51番地
〈TEL〉　0538-32-5267
〈夜間(月～土)〉受付時間　19:15～22:00
診療時間　19:30～22:30
内科・小児科
〈昼間(日・祝・年末年始)〉
受付時間　8:45～11:30
13:45～16:30
診療時間　9:00～12:00
14:00～17:00
内科・小児科・外科

●静岡こども救急電話相談
〈相談時間〉　毎日24時間
〈TEL〉固定電話(プッシュ回線)、携帯電話からは、局番なしの#8000(短縮番号)
IP電話、固定電話(ダイヤル回線)からは、
054-201-9910

●子どもの救急(ホームページ)
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。
http://kodomo-qq.jp

医療機関

あなたの信頼のおける「かかりつけ医」を見つけておきましょう!ちょっとした時やいざという時に安心して相談できます。
磐田市内の医療機関については、医療ネットしずおかからご確認ください。

●医療安全相談窓口
054-221-2593
月曜日～金曜日(年末年始、祝日は除く)
9:00～12:00、13:00～16:00
(ただし水曜日は15:00まで)

●中毒110番一般専用電話(365日24時間対応)
大　阪:072-727-2499
つくば:029-852-9999

●たばこ誤飲事故専用電話
072-726-9922(365日24時間対応)
(自動音声応答による情報提供)

助産院

日本助産師会静岡県支部のホームページ(https://www.midwife-shizuoka.or.jp)で、磐田市内の助産院を知ることができます。妊娠・出産・育児を通じての悩み、相談に助産師が応じてくれます。一人で悩まず、気軽に相談してみてはいかがでしょうか。

和助産院
(助産師:伊藤和代)

よこさわ助産院
(助産師:横澤弥生)

※分娩の取り扱い　R7.5月まで
※産後ケア　R7.12月まで

その他子育て情報

ママの就職活動

いまここ相談室（職業総合相談）

職業や職場に関するお悩みをお持ちの方の相談に応じています。就職希望の方にはハローワーク発行の求人情報を提供しています。※求人企業への紹介はハローワークで担当します。

〈相談日〉　毎週火曜日～土曜日（祝日、年末年始は除く）　9:00～12:00、13:00～17:00
水曜日は13:00～17:00、18:00～21:00
【オンライン相談（要予約）】　水曜日　19:00～、20:00～

〈会場〉　ワークピア磐田1階　相談室　※予約は不要です。

問合せ　**ワークピア磐田　いまここ相談室**
TEL 0538-36-8383

オンライン相談予約

内職相談

内職の紹介、斡旋を行っています。予約は不要です。

〈相談日〉　毎週火曜日、木曜日（祝日、年末年始は除く）　9:00～12:00、13:00～16:00

〈会場〉　ワークピア磐田1階　相談室

問合せ　**ワークピア磐田　いまここ相談室**　TEL 0538-36-8383

起業のための専門家相談“はじまり窓口”

自分の得意な分野で、ライフプランに添ったペースの起業を目指す方を応援します。

〈相談日〉　毎週月曜日　中小企業診断士　10:00～/11:30～/13:30～/15:00～
※月に1回、木曜日に振替になる日があります
毎週水曜日　税理士相談　13:00～14:00/14:30～15:30
第1第3火曜日　キャリア相談　18:00～19:00/19:30～20:30
第2第4金曜日　WEBとSNSのコンサルタント　9:00～10:00/10:30～11:30

〈会場〉　ワークピア磐田1F　はじまりのオフィス

問合せ　**ワークピア磐田　はじまりのオフィス**　TEL 0538-36-8381（代表）

予約が必要です

ハローワーク磐田　出張ハローワーク

ワークライフサポート事業対象者（児童扶養手当や生活保護費を受給している方）に対してハローワーク磐田の臨時窓口を設置し、お仕事についての悩みの相談や就職の応援をしています。

★ ご希望条件に合った求人の検索　★ 履歴書・職務経歴書の書き方や面接方法のアドバイス
★ 職業訓練など各種支援制度のご案内など

〈相談日〉　毎月第2月曜日　9:30～11:30（祝日の場合は第3月曜日）

〈会場〉　iプラザ　※予約は不要です。

ひと・ほんの庭　にこっと　出張ハローワーク（愛称：にこハロ）

ひと・ほんの庭　にこっとでは、子育て中の方々を対象に就職の支援をしています。どうぞお気軽にお越しください。

★ 就職相談・紹介
★ 子育てと両立しやすい求人情報の提供
★ 応募書類の作成・面接のアドバイス
★ 各種セミナー・面接会のご案内

〈相談日〉　毎週水曜日・金曜日（祝日・閉館日は除く）　13:30～16:00
〈会場〉　ひと・ほんの庭　にこっと　※日程は変更する場合があります。

問合せ　**ひと・ほんの庭　にこっと**　TEL 0538-36-1711　FAX 0538-36-1713

しずおか子育て優待カード

アプリダウンロード

●しずおか子育て優待カードとは

18歳未満の子どもを同伴した保護者、又は妊娠中の方が、協賛店舗・施設を利用した際にカードを見せると、特典や割引を受けることができます。

注意　カードの裏面に18歳未満の子どもの氏名と生年月日を記入してご利用ください。
妊娠中の方はカードと母子健康手帳を提示してご利用ください。

●カード・市内協賛店舗施設一覧の配布場所

磐田市役所市民課福祉担当窓口、
iプラザこども未来課、
各支所にて配布しています。

静岡県ホームページ
http://shoushika.pref.shizuoka.jp/
アプリでダウンロードもできます。

持っていると、お得な"子育て優待カード"です。普段から携帯しておくとよいでしょう。
県内の全協賛店舗・施設で利用できます。協賛店舗・施設は静岡県内のホームページ「しずおか子育て優待カード協賛店舗検索システム」で確認できます。県外でも利用できる店舗があります。

県内でもこのロゴが表示されている店舗・施設は利用できます。

問合せ　**こども未来課　こども政策グループ**　TEL 0538-37-2808

リサイクルバンク「マガモ」（磐田市シルバー人材センター自主事業）

所在地　弥藤太島500-1　豊田福祉センター1F
TEL　0538-39-5011
開所日　月～金曜日（祝日、5月連休、8月お盆、年末年始は除く）
開所時間　9:30～16:00

子育てベテランスタッフが対応。お子様のお守りもまかせて！

市内イベントにも出店！お気軽に見ていってね。

お店は建物入口すぐのこの看板が目印です！

リサイクルバンク「マガモ」は、ベビー・子供用品、市内の学校用品を主に取り扱っているリサイクルショップです。未使用やまだ捨てるにはもったいないきれいな状態のベビー・子供用品、市内の学校用品などがありましたら、お譲りください。なお、お持ち込みいただいた品物の状態や在庫の状況によっては引き取りをお断りさせていただくこともありますのでご了承ください。「あげたい人と欲しい人の橋渡しの場所」として、子育ての先輩、シルバー人材センターの会員がアットホームな雰囲気でお待ちしております。

その他子育て情報

子育てに困ったら（相談）

子育てに悩んだり自信を失ったりしたら、一人で抱え込まないで、誰かに相談してください。不安な気持ちを声に出すだけでも、少しは気持ちが楽になったり、解決の糸口が見つかったりするかもしれません。市でも、いろいろな機関で相談を受け付けています。こんなこと聞いていいのかしら?とか、ちゃんと話を聞いてくれるのかしら?など、なかなか一歩が踏み出せない方もいるかもしれません。どんなことでもお気軽にご相談ください。

こども若者家庭センター

〈相談日〉　月～金曜日（祝日、年末年始は除く）
〈時間〉　8:30～17:00
〈相談方法〉　①電話による相談
②センターにきていただいての相談

●こども相談ダイヤル

幼児から18歳未満の子どもに関する相談をお受けしています。家庭での生活やしつけのこと、ことばや心身の発達のこと、虐待や養育問題、いじめや不登校、ヤングケアラーのことなど、子どもに関することについて困っていることがありましたら、なんでもご相談ください。

問合せ　TEL 0538-35-4317　FAX 0538-37-2812

●女性相談ダイヤル

家庭問題やDVなど、女性にかかわる問題について、関係機関と連携を取りながら相談に応じます。個人の秘密保持に十分留意いたしますので、お気軽にご利用ください。

問合せ　TEL 0538-37-4844　FAX 0538-37-2812

●若者相談ダイヤル

中学校卒業以降の主に引きこもりや不登校・就労等でお悩みの方やその家族の方からの相談に応じます。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ　TEL 0538-37-2752　FAX 0538-37-2812

●地区担当保健師が子育てに関する相談をお受けします

〈方法〉　電話、来所、訪問、オンライン
〈時間〉　8:30～17:15（月～金曜日、祝日・年末年始は除く）

問合せ　**子育てサポートグループ**　TEL 0538-37-2012　FAX 0538-37-2812

ひと・ほんの庭　にこっと

保育士が常駐しています。また、保健師（週1回）や心理士、栄養士（月1回）にも相談できます。子育て・孫育て、子どもの発達に関することなど、どなたでもお気軽にご相談ください。にこっとでお待ちしております。

〈時間〉　9:30～18:00

〈閉館日〉　月曜日、第4木曜日、年末年始（12/29～1/3）、資料点検日

問合せ　TEL 0538-36-1711　FAX 0538-36-1713

こども未来課

★ 障害児通所支援（児童発達支援など）について

★ 発達に関する相談

問合せ　**発達相談グループ**　TEL 0538-37-2761　FAX 0538-37-4631

発達支援センター「はあと」（iプラザ内）

子どもと接していて、「ちょっと気になること」ありませんか。言葉がゆっくり、食べるものが偏っている、じっとすることが苦手、友達とうまく遊べない、勉強が苦手（例えば、国語の文章読解や算数の応用問題）、忘れ物やなくし物が多いなど、「おやっ?」と思ったらお気軽にご相談ください。子どもの個性に合わせた関わり方や環境の整え方など、専門のスタッフが個別に相談に応じます。一緒に考えていきましょう。

〈対象者〉　発達の心配のある方、そのご家族、関係者

〈内容〉　発達に関する相談及び助言

〈利用時間〉　月～金曜日（祝日、年末年始は除く）9:00～17:00

問合せ　TEL 0538-37-2014　FAX 0538-33-7701

その他子育て情報

幼児ことばの教室

言葉についての心配や不安を和らげ、子どもたちが健やかに生活を送ることができるように支援します。一人ひとりのお子さんの様子や実態に応じて個別支援または、グループ活動を行います。

〈設置場所〉　磐田中部小学校・豊田南小学校・田原幼稚園

〈内容〉　「発音に誤りがある」「話し言葉が全体的に不明瞭になる」
「言葉がつかえたり、つまったりしてスムーズに出てこない」
「使える言葉の数が少ない」　など

問合せ　**こども未来課　発達相談グループ**　TEL 0538-37-2761

放課後児童クラブ

保護者が就労等により昼間家庭にいない小学生に放課後や春・夏・冬休み・土曜日・祝日等の学校休業日において、適切な遊びや生活の場を提供し、子どもの状況や発達段階を踏まえながら、児童の健全な育成を推進することを目的としています。

問合せ　**放課後活動課　児童クラブグループ**
TEL 0538-37-2773　FAX 0538-36-1517

民生委員・児童委員（主任児童委員）

地域の皆さんの生活や子育ての悩みの相談に応じたり、福祉サービスや援助を必要とする方と行政等の関係機関とのつなぎ役となる、身近な相談窓口です。

問合せ　**福祉政策課　福祉総務グループ**
TEL 0538-37-4814　FAX 0538-37-6495

子育て中の方へのメッセージ

赤ちゃんの泣きは意思を伝える赤ちゃんの言葉です。抱っこと泣きへの対応が子育てのポイントです。

子どもへの虐待かな？
と思ったら相談してください

虐待ってどのような行為なの？
虐待の種類（児童虐待防止法第2条）

感情にまかせて叱ることと「しつけ」とは違う！

よく、虐待としつけの違いが分からないという保護者がいます。たしかに「しつけ」は大切ですが、しつけなくては、という気持ちから、つい感情的にたたいていまい、その行為に歯止めがきかなくなってしまう場合もあります。上手な叱り方のヒントは、子どもがどのように感じ、どのように受け止めるのか「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えることが大切です。いくら保護者が「しつけのため」と言っても、子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりではなく、児童虐待につながる可能性もあります。

通告の義務（児童虐待防止法第6条第1項、第7条）
すべての国民の義務として、虐待を受けたと思われる子どもを発見したときは、市町村、都道府県の設置する福祉事務所または児童相談所に通告しなければならないと定められています。なお、誰が通告したのか分からないように、通告者の秘密は法律で守られています。

相談機関

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（いちはやく）
（休日・夜間を問わず、365日、24時間対応）
こども若者家庭センター ☎0538-37-2018

※その他にも身近な相談機関として、子育て支援センター、各支所市民生活課、学校、幼稚園、保育園、警察署、民生委員児童委員、主任児童委員などがあります。

その他子育て情報

体罰等によらない子育てのための工夫ポイント

体罰等はよくないと分かっていてもいろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることもあります。一方で、安心感や信頼感、温かな関係が心地よいのは、子どもも大人も同じです。子どもとの関わり方の一例を紹介します。

POINT 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

- 相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。
- 子どもに問いかけをし、相談をしながら、どうしたらよいかを一緒に考えましょう。

POINT 2 「言うことを聞かない」にもいろいろあります

- 保護者の気をひきたい、子どもなりに考えがある、言われていることを子どもが理解できていない、体調が悪いなど、さまざまです。
- 「イヤだ」というのは、子どもの気持ちです。こうした感情を持つこと自体はいけないことではありません。重要なことでない場合、今はそれ以上やり合わない…というのも一つです。

POINT 3 子どもの成長・発達には個人差があります

- 子どもの年齢や成長・発達の状況によって、できることとできないことがあります。また、大人に言われていることが理解できないこともあります。
- 子ども自身が困難を抱えているときは、それに応じたケアを考え対応しましょう。

POINT 4 子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう

- 乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。
- 子どもが困った行動をする場合、子ども自身も困っていることがあります。子どもが自分でできるような環境づくりを工夫してみましょう。

POINT 5 注意の方向を変え、子どものやる気に働きかけてみましょう

- 子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいこともあります。時間的に可能なら待つことも一案です。難しければ、場面を切り替えるなど、注意の方向を変えてみてもよいでしょう。
- 子どもが好きなことや楽しく取り組めることなど、子どものやる気が増す方法を意識してみましょう。

POINT 6 肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

- 子どもに伝えるときは、「ここでは歩いてね」など、肯定文で何をすべきかを具体的に、また、穏やかに近づいて、落ちついた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。
- 「一緒におもちゃを片付けよう」と共に行ったり、やり方を示したり教えたりするのもいいでしょう。

POINT 7 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

- 子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。
- 結果だけではなく、頑張りを認めることや、今できていることに注目して褒めることも大切です。

保護者自身のポイント

- 否定的な感情が生じたときは、それは子どものどんな言動が原因なのか、自分自身の体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分自身のことが関係しているのかを振り返ってみましょう。
- 深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけましょう。

磐田っ子 生活リズム向上大作戦！

生活リズムが乱れると…
- 朝食が食べられない
- 活動力の低下、運動量の減少
- 集中できない、イライラする

といった状態を招く恐れがあります。
このような状態に陥らないためにも
生活リズムを見直しましょう。

食べて

朝ご飯を毎日しっかり食べよう

朝ご飯をしっかり食べると、
毎日うんちが出て気持ちよく活動できます。

動いて

汗をかくくらい、からだを動かして遊びましょう

体温が最も高くなる午後4時前後にしっかり遊ぶことで、夜はぐっすり眠れます。

よく寝よう

遅くとも9時までには寝かせましょう

睡眠は記憶を整理し、定着させてくれます。
知的面の発達に、睡眠は大切です。

出典：前橋明著
「子どもにもママにも優しい　ふれあい体操」

生活リズムを保つためには、昼間によく動くことが大切です。
磐田市では親子ふれあい体操をオススメしています。

親子ふれあい体操のDVDは、磐田市の4組の親子の協力により、早稲田大学教授前橋昭先生の監修で製作されました。体操は、磐田市内の子育て支援センターで実施しており、磐田TVでも動画の公開をしています。

親子体操

動画もご覧ください

YouTube

▶ 立ちバージョン

▶ 座りバージョン

磐田市こども憲章

磐田の大地を踏みしめ
ともに手をつなぎ
明日を楽しみにたくましく生きよう

未来へつなぐみんなの心得

かけがえのない命を大切にしよう
あいさつをしよう、あいさつを返そう
互いを受け入れ、認め合おう
「ありがとう」を伝えよう
人を敬い、礼儀・礼節を意識して行動しよう
携帯・スマホの使い方を考えよう
本を読もう、読み聞かそう
家族に感謝し、助け合おう
ご飯のときはテレビを消そう
積極的に地域行事に参加しよう
夢をもち、自分の可能性を信じよう
挑戦する意欲と勇気をもとう

前文

子どもたちが健やかに育っていくためには、どのような環境の中で、どのような思いをもって過ごすかがとても重要であり、家族から愛されている、愛されてきたという思いやふるさとで過ごした経験は、自信と誇りをもって人生を力強く生き抜いていくための素地となります。

近年、磐田市においても少子高齢化や核家族化、さらには急速な情報化の進展など子どもたちを取り巻く環境は大きく変化してきています。それにより、家族とのつながりや地域とかかわりが希薄になり、お互いに無関心であったり、身近に相談相手もなく孤独感を深めていることもあります。こうした厳しい環境にあっても、次代に担う子どもたちが、家族やふるさとに支えられ、自分に自信と誇りをもち、たくましく生き抜く力を培い、夢と希望をもって、心豊かに未来へ向かっていくための指針として「こども憲章」を制定しました。

この「こども憲章」は、小学生・中学生・高校生を含む多くの市民から意見をいただいて制定したものです。

子どもたちの健やかな成長を育むために、子どもたち自身はもとより、大人もともにオール磐田で取り組んでいきましょう。

子育て情報アプリ

母子モ

妊娠から出産、育児までをフルサポート

「いわた子育てアプリ」は、スマートフォン・タブレット端末・PCに対応したWeb・アプリサービスです。妊婦さんやお子さんの健康データの管理や予防接種のスケジュール管理、出産・育児に関するアドバイスの提供など、育児や仕事に忙しいママやパパをサポートする便利な機能が充実しています。
利用を希望される方は、基本アプリをダウンロードし、簡単なプロフィールや居住地の郵便番号を入力することで利用できます。（無料で利用できます。）

予防接種モ!

「大変」が楽になる

複雑な予防接種時期も簡単に計算&管理できてもう悩まない

- 最適な接種日を自動表示
- 接種日お知らせ機能

街の育児情報モ!

地域とつながる

自治体情報や地域の施設・イベントが手元に届いて便利

- 地域の情報を配信
- 子育て支援施設・病院を簡単検索

成長記録モ!

みんなで楽しむ子育て

お子さまの成長記録と楽しい思い出を、家族皆で共有できる

- できたよ記念日
- 身長・体重グラフ

問合せ
こども若者家庭センター
子育てサポートグループ
TEL 0538-37-2012

＼母子モ（ボシモ）で検索!／
アプリストアからダウンロード
Available on the App Store
Google Play で手に入れよう
母子モ 検索