

千曲市 子育てガイドブック

令和7・8年度版

千曲市子育て
応援アプリ



千曲市
キャラクター
あん姫



千曲市
×
株式会社
サイネックス

地域に根ざして創業75年

千曲市内で豊富な土地情報をもとに、健康的な「木」の家造り



深呼吸したくなる家
「WB HOUSE」



千曲市の売土地、
中古住宅情報はこちら
アットホーム 長坂建設▶



長坂建設株式会社

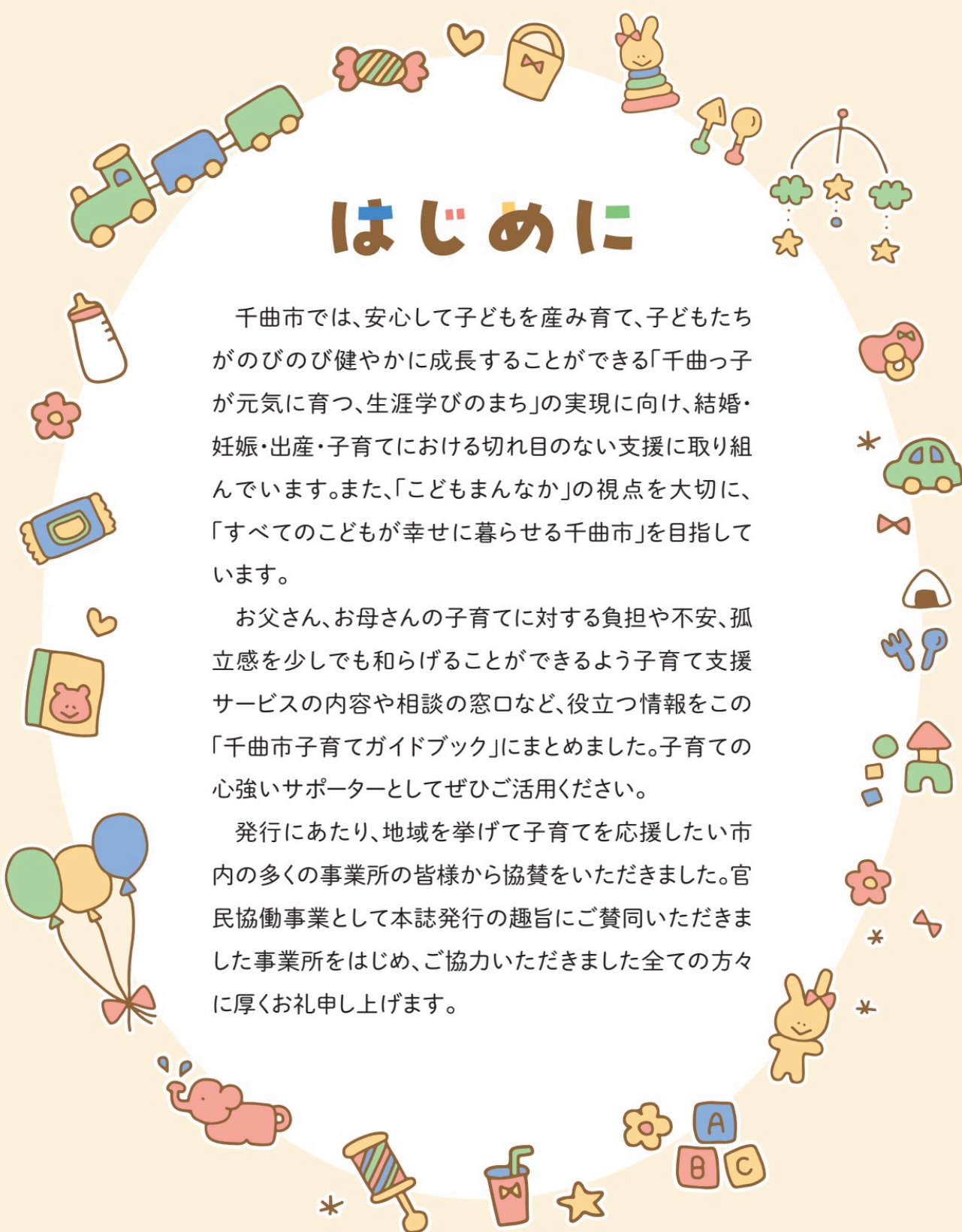
長野県千曲市大字稲荷山 7 番地 TEL.026-272-2762



WEBサイト



Instagram



はじめに

千曲市では、安心して子どもを産み育て、子どもたちがのびのび健やかに成長することができる「千曲っ子が元気に育つ、生涯学びのまち」の実現に向け、結婚・妊娠・出産・子育てにおける切れ目のない支援に取り組んでいます。また、「こどもまんなか」の視点を大切に、「すべてのこどもが幸せに暮らせる千曲市」を目指しています。

お父さん、お母さんの子育てに対する負担や不安、孤立感を少しでも和らげることができるよう子育て支援サービスの内容や相談の窓口など、役立つ情報をこの「千曲市子育てガイドブック」にまとめました。子育ての心強いサポーターとしてぜひご活用ください。

発行にあたり、地域を挙げて子育てを応援したい市内の多くの事業所の皆様から協賛をいただきました。官民協働事業として本誌発行の趣旨にご賛同いただきました事業所をはじめ、ご協力いただきました全ての方々に厚くお礼申し上げます。

INDEX



● はじめに 1

4 子育てカレンダー

6 市内の公園

● 千曲市「こどもまんなか」宣言 9

10 妊娠したら

- 妊娠の届出 10
- 妊婦一般健康診査 11
- たまご教室(妊婦さんのための健康教室) 11
- 産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票・
1か月児健康診査受診票の交付・
保健師との面談(妊娠後期) 11
- 低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援事業 12
- 妊婦のための支援給付事業 12
- 出産育児一時金等の直接支払制度 12
- 入院助産制度 12
- マタニティタクシー利用料金助成事業 12
- 子育て応援アプリ 12
- 産前産後ヘルパー派遣事業 13
- 国民年金保険料 産前産後免除制度 13
- 国民健康保険税 産前産後減額制度 13

14 赤ちゃんが生まれたら

- 出生届 14
- 新生児連絡票 14

- 児童手当 14
- 福祉医療費給付事業(乳幼児福祉医療費) 15
- 未熟児養育医療 16
- 出産育児一時金 16
- 長野県民交通災害共済(子ども用) 16
- 産婦健康診査 16
- 新生児聴覚検査 17
- 産後ケア事業 17
- 1か月児健康診査 17
- 新生児訪問・赤ちゃん訪問(4か月未満児) 17
- 乳幼児健康診査 18
- 予防接種 19

23 子どもの事故予防と健康管理

- こんな事故には気をつけて 23
- 急病時の対応 25
- 救急医療の心得 27
- こども医療でんわ相談『#8000』 27
- 市内医療機関 28

32 ひとり親家庭への子育て支援

- ひとり親家庭等の相談 32
- 児童扶養手当 32
- 福祉医療費給付事業
(母子・父子家庭等福祉医療費) 33
- 養育費に関する公正証書等作成費用補助制度 33
- ひとり親家庭福祉事業 34
- 入浴施設 34

35 障がいのあるお子さんへの支援

- 心身障がい児福祉の相談 35
- 身体障害者手帳・療育手帳・
精神障害者保健福祉手帳 35

広 告



土木・とび土工・石工
舗装・水道施設・各工事業



市川総業 有限会社

〒387-0023 長野県千曲市大字八幡6692-1
TEL 026-274-4020 FAX 026-274-4070





● タイムケア事業	35
● 児童福祉法に基づく障害児通所支援	36
● 障害者総合支援法に基づく介護給付	37
● 発達障害児子育て支援事業	38
● 特別児童扶養手当	38
● 軽度・中等度難聴児補聴器購入助成事業 補助金交付	39
● 障害児福祉手当	40
● 重度要介護高齢者等家庭介護者慰労金	40
● 在宅重度障害児介護手当	40
● 社会福祉施設等通所等扶助	41
● 心身障害児母子通園訓練施設「あすなろ園」	41
● 療育に関する相談・支援窓口	41

42 楽しく育児を！応援情報

● 子育て支援センター	42
● 子育てひろば	42
● ファミリー・サポート・センター	43
● 保育園の園開放	44
● ブックスタート	44
● セカンドブック	44
● おはなし会	44
● 子育て支援ショートステイ事業	45
● 子育て支援トワイライトステイ事業	45
● 子育て世帯訪問支援事業	45
● 赤ちゃんサービスエリア	45
● 子育て支援活動費補助事業	45
● 子ども食堂(子どもの居場所づくり支援事業)	45

46 保育園・認定こども園など

● 保育園について	46
● 認可外保育施設について	51

52 小学校へ入学

● 小学校について	52
● 就学援助制度	53
● 教育相談	53
● 放課後児童健全育成(児童クラブ)	54
● 児童センター・児童館	54
● 放課後こども教室	55
● 学校が苦手な児童生徒のための 相談や学習の場	56

57 体罰等によらない子育てのために

● しつけと体罰は何が違うの？	57
● なぜ体罰等をしてはいけないのか	57
● 子育てはいろいろな人の力と共に	57
● 相談・連絡先	57

58 仕事と育児の両立をめざして

● 病児・病後児保育事業	58
● 仕事と育児の両立(育児・介護休業法の概要)	60

62 こんな時は、まず相談を

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

※内容は令和7年4月現在であり、今後法律の
改正や市役所の機構改革などにより記載内
容が変更になる場合がありますのでご了承
ください。

広 告

～こどもの将来のために～

大切なあなたの将来のために～パパママの想いを込めて～

ろうきん^(シブシブ) chou-chou

こども積立

 **ながの子育て家庭優待パスポート事業**

～私たちは、子育て家庭を応援しています～

わたし♡ミカタ
長野ろうきん

長野県労働金庫 更埴支店

〒387-0011 千曲市杭瀬下3-21

TEL026-273-2323 FAX026-273-2222

HP <https://www.nagano-rokin.co.jp/>

(2025年3月1日現在)





担当課	結婚	妊娠・出産	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生等	全般・その他
健康推進課		子育て応援アプリ▶P12							
		予防接種の実施▶P19							
	不妊治療費助成▶P29	新生児訪問▶P17							
	母子健康手帳交付▶P10	赤ちゃん訪問(4か月未満児)▶P17							
	妊婦のための支援給付事業▶P12	乳幼児健康診査・離乳食相談▶P18							
		育児相談▶P18							
		言語相談・心理発達相談▶P18							
		養育支援の相談・訪問による支援							
		妊婦一般健康診査▶P11							
		たまご教室(妊婦さんのための健康教室)▶P11							
		妊婦歯科検診助成▶P11							
		新生児聴覚検査▶P17							
		産婦健康診査▶P16							
		産後ケア▶P17	すくすく広場(健診後のフォロー教室)						
こども未来課		こども医療費助成(乳幼児福祉医療費)▶P15							
		1か月児健康診査▶P17							
		マタニティタクシー助成▶P12							
		子育て支援センター▶P42							
		ファミリー・サポート・センター▶P43							
		子育てサークル活動支援▶P45							
		家庭児童相談▶P62							
		ひとり親家庭相談▶P63							
		ひとり親家庭自立・就業支援▶P34							
		産前産後ヘルパー派遣▶P13	病児・病後児保育▶P58						
		赤ちゃんSA▶P45	トワイライトステイ▶P45						
		ショートステイ▶P45							
		子育て世帯訪問支援事業▶P45							
		入院助産制度▶P12	発達障害児子育て支援▶P38						
	児童センター・児童館▶P54								
	児童クラブ▶P54								
	児童手当▶P14								
	児童扶養手当▶P32								

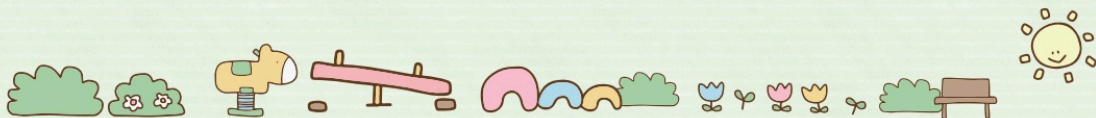
廣告一



瑞祥



TEL 026-275-4321



担当課	結婚	妊娠・出産	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生等	全般・その他
保育課			保育所の一時保育▶P47 保育所の延長保育▶P47 保育所の日曜保育▶P48 保育料負担軽減制度▶P47 千曲市信州型自然保育(信州やまほいく)保育料軽減						
福祉課			介護・訓練等給付事業(障がい児に係る在宅・ショートステイ等)▶P37 障害児通所給付事業(療育支援のための通所サービスの支給等)▶P36 心身障害児母子通園訓練事業(あすなろ園)▶P41 軽度・中等度難聴児補聴器購入助成事業補助金▶P39 タイムケア事業▶P35 障害児福祉手当▶P40 身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳の交付▶P35 重度要介護高齢者等家庭介護者慰労金、在宅重度障害児介護手当▶P40 入所、通所、通園、通学者等に対する手当▶P41						
総務課 教育				教育相談 (年長児から中学校卒業まで)▶P53 就学援助制度▶P53		奨学金の貸与			
学習課 生涯			ブックスタート 事業▶P44		セカンドブック事業▶P44 放課後こども教室事業▶P55				
環境課				紙おむつ使用世帯市指定ごみ袋無料交付▶P15					
生活課 市民				長野県民交通災害共済組合加入(中学生以下公費負担)▶P16					
振興課 産業								子育て世代女性・若者を対象とした 就労支援▶P61	

— 広 告 —

屋根・板金工事一式・外壁・リフォーム 住宅に限らず何でもご相談下さい。

貴方と共に未来の想像を

株式会社 小川板金

一級技能士 代表取締役社長 小川 貴幸

長野県千曲市戸倉358 携帯 090-1050-0686

一緒に
働ける仲間を
募集しています。



市内の公園

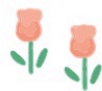
No	公園名	住所
1	雨宮公園	雨宮1367番地1
2	沢山川親水公園	雨宮4048番地1
3	雨宮緑地	雨宮4655番地72
4	生萱公園	生萱335番地
5	倉科の里広場	倉科558番地2
6	妙音寺公園	倉科1192番地
7	倉科ふれあい公園	倉科1618番地1
8	倉科の里薬師山公園	倉科1744番地4
9	大峡ポケットパーク	倉科1774番地4
10	中村池公園	森789番地1
11	岡地公園	森943番地1
12	あんずの里窪山展望公園	森1914番地1
13	大峯公園	森2003番地1
14	薬師山展望台公園	森2980番地48
15	科野の里歴史公園	屋代29番地1
16	サンパワーふれあい公園	屋代130番地1
17	屋代五区公園	屋代1563番地2
18	屋代公園	屋代2225番地3
19	杭瀬下公園	杭瀬下三丁目177番地
20	五十里公園	杭瀬下六丁目65番地
21	小島まちかど公園	小島3181番地1
22	平和橋緑地	中1000番地
23	更埴中央公園	新田300番地
24	伊勢宮公園	稻荷山198番地3
25	治田公園	稻荷山1638番地3
26	稻荷山公園	稻荷山2323番地
27	中町ねむのき公園	野高場973番地21
28	千曲橋緑地	野高場1850番地
29	大雲寺公園	八幡1397番地
30	北堀公園	八幡2147番地5
31	志川公園	八幡2393番地1
32	水辺の楽校親水公園	八幡6275番地7先

No	公園名	住所
33	小船山公園	小船山167番地1
34	内川公園	内川1256番地1
35	五加の庄花緑コミュニティパーク	千本柳308番地
36	柏清水公園	戸倉49番地1
37	戸倉宿サクラケアパーク (戸倉宿キティパーク)	戸倉1062番地36
38	戸倉東公園	戸倉1604番地1
39	花緑ふれあい公園	戸倉2352番地
40	上徳間公園	上徳間240番地1
41	大西緑地公園	上徳間380番地先
42	戸倉千曲川緑地公園	戸倉温泉3055番地6
43	さらしなの里 古代体験パーク	羽尾244番地1
44	上山田西公園	上山田温泉一丁目20番地1
45	千曲川万葉公園	上山田温泉二丁目4番地2
46	水と緑と潤いのある公園	上山田温泉二丁目9番地1
47	上山田中央公園	上山田温泉二丁目19番地
48	上山田南部公園	上山田温泉三丁目15番地2
49	たじま公園	上山田温泉三丁目45番地1
50	住吉公園	上山田温泉四丁目32番地
51	三本木公園	上山田583番地1
52	智識の杜公園	上山田1193番地2
53	上山田中央緑地	上山田3813番地27先
54	女沢公園	上山田3822番地2

公園の詳細はHPまで!! /

千曲市 公園

検索



広告



水門ゲート 自動開閉装置のバイオニア

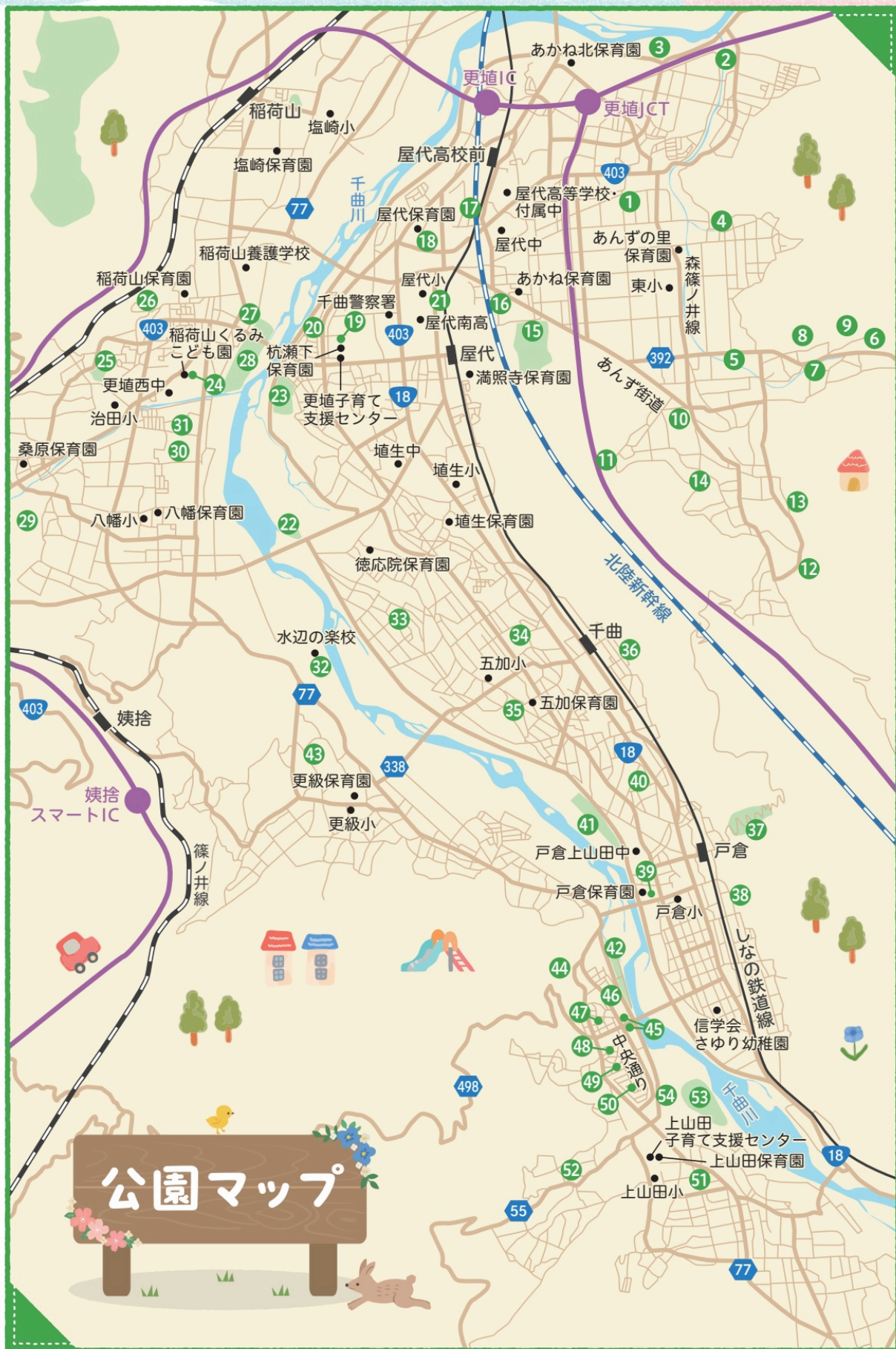
株式会社 サン、パワー社

特許第7012303号

サンパワーふれあい公園



長野市小島田町278-1
TEL.FAX026(214)3807



市内の主な公園



城山史跡公園「荒砥城跡」

公園内にある櫓に登ればとても眺めが良く、眼下には千曲川の雄大な流れと、南は埴科郡坂城町から上田市北部付近、北は長野市の南部まで広く見渡せます。

所在地 千曲市大字上山田字城山3509番地1

開園時間 午前9時～午後5時
※入城は午後4時30分まで

入城料 大人300円・高校生150円・中学生以下無料



サンパワーふれあい公園

平成15年に開設した、大きな複合遊具のある条例公園です。園内からは、走る北陸新幹線が見えたり、子どもたちに人気の公園です。また、園内中央にある噴水は、暑い時期の人気スポットです。

所在地 千曲市大字屋代130-1



更埴中央公園

昭和54年に開設し、平成11年に拡張整備された千曲市内で唯一、市民プールがある公園です。さまざまな種類の遊具、子供たちが思いっきり遊べる多目的広場、みどり豊かな芝生広場など魅力あふれる公園となっています。

所在地 千曲市大字新田300



戸倉宿サクラケアパーク (戸倉宿キティパーク)

平成6年に開設した戸倉地域にある山の斜面に面した公園です。さまざまな種類の遊具で楽しんだり、小動物や桜をはじめとした樹木など、自然を感じられる公園となっています。

所在地 千曲市大字戸倉1062-36

広告




**信州観光バスは
お子さまから高齢者まで
千曲市の皆さまの旅のお供です**

グループ旅行・結婚式送迎・学校スポーツ団体・日帰り旅行OK!!
各空港送迎! 小型バス8名～ 中型バス27名

信州の旅は
SINSHU 信州観光バス

本社(営)長野県千曲市鋳物師屋117-2
代表 **TEL.026(272)8100**
FAX.026(273)3762



こども まんなか

千曲市「こどもまんなか」宣言

「こどもまんなか社会」の主役であるすべてのこどもは地域の宝であり、未来の希望です。

千曲市では、「こどもの権利の尊重」、「こどもや若者の意見を表明する場の確保」、「こどもの居場所づくり」など、こどもまんなか社会の実現に取り組んでいます。

今後も、「こどもまんなか」の視点を大切に、こどもや若者にとって最もよいことは何かを考え、その最善の利益のために、ここに千曲市「こどもまんなか」宣言を行い、「すべてのこどもが幸せに暮らせる千曲市」を目指してまいります。



令和6年3月25日
千曲市長 小川 修一

— 広 告 —

新車・中古車販売、車検、一般サービス、钣金、塗装、レンタカー

信濃自動車工業株式会社

〒389-0822 千曲市大字上山田3001-1
TEL 026-275-0821 FAX 026-275-1638



妊娠したら

不安や心配なく出産を迎えることができるよう支援します。お気軽にご相談ください。

妊娠の届出

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

母子健康手帳の交付・保健師との面談

医療機関・助産所から受け取った妊娠届を窓口にご持参ください。母子健康手帳の交付をします。交付時、保健師との面談があります。当日、面談できない方は後日面談日の連絡をします。母子健康手帳は大切に保管し、妊婦健診・妊婦教室・産婦健診・乳幼児健診・予防接種を受けるときには結果等を記録しますので必ず持参してください。

持ちもの

- 1 医療機関・助産所から受け取った妊娠届
- 2 個人番号を確認できるもの※1
- 3 本人確認できるもの
マイナンバーカード、運転免許証、パスポート 等
- 4 妊婦名義の振込口座がわかるもの

代理人が届出する場合

- 左記1～3
※妊娠届の裏面にある委任状は妊婦さんが記入してください(委任状は千曲市HPからダウンロードできます)
- 代理人の本人確認ができるもの
(左記3参照)

※1 「個人番号を確認できるもの」とは

- マイナンバーカード
- 個人番号が記載された住民票
- 個人番号通知カード(但し、通知カードに記載された氏名、住所等が住民票と一致している場合に限る)

広 告

医療法人 武井会

歯 科

小児歯科

矯正歯科

歯科口腔外科

たけい歯科クリニック

日本歯周病学会認定歯周病専門医
院長 武井 賢郎

今やルーティン

「受けていますか? 歯のメンテナンス」

0歳からの歯の予防

自由診療

インプラント ▶ 1本 300,000～450,000円

矯 正 ▶ 300,000～900,000円

ホワイトニング ▶ 20,000～50,000円

休診日 ▶ 木曜・日曜・祝日 | 〒387-0015 長野県千曲市鋳物師屋489-5 ☎026-272-8000

❁ 妊婦一般健康診査受診票の交付

妊婦一般健康診査受診票(公費助成)23枚を母子健康手帳と一緒に交付します。紛失しないよう大切に保管してください。

里帰り等のため、県内で妊婦健診を受診できない場合は、県外で受診した妊婦健診の費用を一部補助します。助成を受けるためには、手続きがありますので、希望する人は受診する前に健康推進課・母子保健係へお問い合わせください。

❁ 妊婦歯科検診受診票の交付

母子健康手帳と一緒に交付します。歯周病、むし歯などの検診の費用を一部補助します。

妊婦一般健康診査

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

妊娠中のお母さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態などを定期的に確認します。

◆ 場所…医療機関や助産所

※健診の実施の有無や詳細は受診する医療機関や助産所へお問い合わせください。

たまご教室(妊婦さんのための健康教室) 予約制です

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

◆ 内容…妊娠・出産・育児中の栄養・健康管理および育児についてのお話や、他の妊婦さんたちとの交流(マタニティコース、パパママコース)

◆ 対象…千曲市に住民票がある妊婦の方

◆ 場所…保健センター

産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票・1か月児健康診査受診票の交付・保健師との面談(妊娠後期)

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

産婦健康診査受診票(公費助成)2枚、新生児聴覚検査受検票(公費助成)1枚・1か月児健康診査受診票(公費助成)1枚を、保健師との妊娠8か月面談時に交付します。

— 広 告 —

100年以上の実績 千曲市の子育て世代の家づくりを応援しています
新築、増・改築、修繕工事等 どんな小さな仕事でも OK です



新築、増・改築、補修工事等
新築工事等 リフォーム工事
廃棄物収集運搬 墓所清掃 遺品整理
窯業系サイディングコーナー

有限会社 神津建築

TEL: 026-273-4954 千曲市栗佐1203-1
FAX: 026-273-5028 神津建築 千曲



低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援事業

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

市町村民税が非課税の世帯または生活保護世帯に属する妊婦へ、初回産科受診に要する医療費の一部を助成します。

妊婦のための支援給付事業

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

全ての妊産婦、子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、妊娠届出時の面談後に5万円、新生児・赤ちゃん訪問時の面談後に胎児数×5万円を支給します。

出産育児一時金等の直接支払制度

問 国民健康保険の被保険者……健康推進課 国保医療係 ☎273-1111(内線1232)
国民健康保険以外の被保険者…勤務先の健康保険組合、全国健康保険協会等

医療機関等の窓口で出産費用を現金で支払わなくても済むように、医療機関等が支払機関を通じて加入保険者に直接出産費用の請求をします。なお、出産費用が一時金よりも少なかった場合は差額分が加入保険者から支給されます。

入院助産制度

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1262)

経済的理由により病院で入院助産を受けることができない妊産婦が、安心して出産ができるように指定の助産施設へ入所し、出産に必要な費用の一部を助成する制度です。助成を受けるためには事前の申請が必要です。また、所属する世帯の課税状況等により自己負担が必要な場合があります。

マタニティタクシー利用料金助成事業

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251)

生活と出産を支援するために、健診や買い物等で外出する際のタクシー利用料金の一部を助成します。母子健康手帳の交付を受けるとき、あわせてお手続きをしてください。

- ◆助成金額…7,000円(500円券 14枚を一括交付)
- ◆有効期限…交付日から2年

子育て応援アプリ

問 健康推進課 予防保健係 ☎273-1111(内線2102)

アプリを活用して、市の子育て支援に関する情報を発信します。

お子さまの成長記録や、予防接種のスケジュール管理にもご利用いただけます。

右記よりダウンロードしてご利用ください。



「ぼしも」で検索！



「ぼしも」

検索

産前産後ヘルパー派遣事業

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1252)

妊娠中や出産後間もない時期で、体調がすぐれないため家事や育児が困難な方に対してヘルパーを派遣して、家事や育児のお手伝いをします。

国民年金保険料 産前産後免除制度

問 市民課 年金係 ☎273-1111(内線1221・1222)

国民年金第1号被保険者が出産した際に、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。出産予定日の6か月前から届出ができます。

◆ 内 容…	
単胎の方	出産予定日、または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除
多胎の方	出産予定日、または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除

- ◆ 持ち物…①基礎年金番号がわかるものまたは個人番号を確認できるもの ※P10
 ②母子健康手帳(出産前に届出する場合)
 ③別世帯の子の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

国民健康保険税 産前産後減額制度

問 税務課 市民税諸税係 ☎273-1111(内線1143)

令和5年11月以降に出産した(する)国民健康保険被保険者にかかる産前産後期間の国民健康保険税(所得割と均等割)が減額されます。

◆ 内 容…	
単胎の方	出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民健康保険税が減額
多胎の方	出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民健康保険税が減額

- ◆ 持ち物…①出産される方と出産予定日がわかる書類(母子健康手帳など)
 ②世帯主と出産被保険者の個人番号を確認できるもの ※P10
 ③届出人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
 ※別世帯の方が届出される場合は、上記に加えて、世帯主からの委任状が必要になります。

— 広 告 —



「地域に技術で貢献する」



各種基礎工事 宅地造成工事 一般建築 エクステリア工事 公共建築工事 公共土木工事

一緒に未来を築こう

“従業員”募集中

株式会社 田仲建工

HP



千曲市大字寂蒔942番地
TEL 026-272-0889



赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんの健やかな成長と子育てを支援する制度についてご紹介します。

出生届

問 市民課

☎273-1111(内線1203)

上山田戸倉出張所

☎214-2950

- 赤ちゃんが生まれたら、生まれた日を含む14日以内に出生届を提出してください。
- 子供の名前に使用できる文字は、常用漢字、人名用漢字、ひらがな、カタカナです。
- 届出人とは、父または母です。父または母が届出人になれない場合は、お問い合わせください。

出生届の提出先

- ①親の住所地
 - ②子どもが生まれたところ
 - ③親の本籍地
- のいずれかに提出してください。

持ちもの

- 出生届(出生証明書に医師または助産師の記入があるもの)
- 母子健康手帳

新生児連絡票

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター)

☎273-1111(内線2131・2132・2133)

- 母子健康手帳交付時に渡した用紙に必要事項を記入して提出してください。予防接種問診票等をお渡しします。

児童手当

問 こども未来課 子育て支援係

☎273-1111(内線1251)

- ◆ 支給対象…高校生年代までの児童を養育している人に支給します。
- ◆ 手 続 き…受給するためには申請が必要です。(出生の翌日から15日以内)
公務員(独立行政法人・国立大学法人を除く)の人は、勤務先で申請してください。

◆ 支 給 額…

区分		手当額
3歳未満		月額 15,000円
3歳～高校生年代	第1・2子	月額 10,000円
	第3子以降	月額 30,000円

- ◆ 支 給…年6回(4月・6月・8月・10月・12月・2月)支給

- ◆持ち物…①申請者の保険情報がわかるもの(健康保険証、資格確認書、資格情報のお知らせ等)
- ②申請者名義の金融機関および口座番号が確認できるもの
- ③申請者及び配偶者の個人番号を確認できるもの ※P10
- ④申請者の本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
- ⑤その他必要書類

次の人も忘れずに申請を

- 現在受給している人で、出生等により受給対象児童が増えた人
- 他市町村から転入した人で、高校生年代までの児童を養育している人
- 同月内に再転入した人



使用済み紙おむつの出し方・紙おむつ使用世帯市指定ごみ袋無料交付

問 環境課 リサイクル推進係 ☎273-1111(内線2221・2222)

- 紙おむつは、必ず汚物をトイレへ流してから、可燃ごみとして出してください。
- 3歳未満のお子さんのいる世帯に、市指定可燃ごみ袋を交付します。
 - ・出生児：出生届出時に、可燃ごみ袋25ℓ1箱(200枚入り)
 - ・転入児：転入月により交付枚数が変わります。

赤ちゃんが生まれたら

福祉医療費給付事業(乳幼児福祉医療費)

問 健康推進課 国保医療係 ☎273-1111(内線1233)

- ◆給付対象…0歳～18歳(満18歳に達する年度末まで)の子ども
- ◆内容…窓口負担なく医療サービスを受けることができます。(医療機関等の窓口で、毎回必ず受給者証を提示していただく必要があります。無料の対象は、保険適用診療分の医療費のみです。)
- ◆持ち物…①印鑑(認印)
- ②対象になる乳幼児または扶養者の保険情報のわかるもの(保険証または資格確認書、資格情報のお知らせなど)
- ③金融機関および口座番号が確認できるもの
- ④対象者の個人番号を確認できるもの ※P10
- ⑤申請者の本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)



未熟児養育医療

問 健康推進課 国保医療係 ☎273-1111(内線1233)

- ◆ 給付対象…出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟のまま出生し、医師が入院養育を必要と認めた一歳未満の児。
- ◆ 内 容…指定医療機関へ入院し、養育を行う必要のある子どもに対して医療費の給付を行います。
- ◆ 持 ち 物…①未熟児養育医療給付申請書
②未熟児養育医療意見書(医師が記入)
③対象となる子どもの保険情報のわかるもの(資格確認書や資格情報のお知らせなど取得年月日が記載されているもの)
④対象となる子どもの福祉医療費受給者証
⑤印鑑(認印)
⑥対象者及び申請者の個人番号を確認できるもの ※P10
⑦申請者の本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
⑧個人番号利用に関する同意書(1月2日以降に転入された方のみ)

出産育児一時金

問 国民健康保険の被保険者………健康推進課 国保医療係 ☎273-1111(内線1232)
国民健康保険以外の被保険者…勤務先の健康保険組合、全国健康保険協会等

出産したときに、一人につき50万円(産科医療補償制度に加入していない場合は48.8万円)を支給します(P12の出産育児一時金等の直接支払制度をご利用ください。)

詳細は、上記にお問い合わせください。

長野県民交通災害共済(子ども用)

問 市民生活課 市民生活係 ☎273-1111(内線2231)

自動車事故や、自転車で走行中に転倒して負傷した等の対象となる事故の場合、実入通院2日目から見舞金が支給されます。**(※保険ではありませんので、相手への補償はありません。)**

千曲市では、中学生以下の子どもは市の負担で全員が加入しています。
交通事故にあった場合は上記にお問い合わせください。

産婦健康診査

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

産後まもない時期のお母さんの心身の健康状態や授乳状況などを確認します。

- ◆ 内容…問診・診察・体重・血圧測定・尿検査・産後うつ病質問票による問診
- ◆ 時期…産後2週間と産後1か月など(おおむね産後2か月以内 2回まで)
- ◆ 場所…医療機関や助産所

※健診の実施の有無や詳細は、受診する医療機関や助産所へお問い合わせください。

新生児聴覚検査

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

新生児期において、先天性の聴覚障がいが発見を目的として実施される検査です。

◆時期…産後の入院期間中

◆場所…医療機関や助産所

※検査の実施の詳細は、受検する医療機関や助産所へお問い合わせください。

産後ケア事業

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

お母さんと赤ちゃんの健康や育児について、助産師から具体的なアドバイスを受けることができます。

◆対象者…産後1年未満のお母さんと赤ちゃんで、下記のいずれかに当てはまる方

●出産後の体の回復や健康に不安がある

●育児に不安がある

●栄養や休養などについて相談したい

●ご家族のサポートが受けられない

◆利用料・回数…利用料はホームページ等でご確認ください

ひとりにつき訪問型、通所型、宿泊型を通算して7回まで

◆受けられる支援…授乳・育児・乳房ケア・お母さんの健康について

◆利用方法…利用する事業所へ直接ご連絡ください

1か月児健康診査

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

生後1か月頃の赤ちゃんの健康状態や発達状態を確認します。

◆場所…医療機関等

新生児訪問・赤ちゃん訪問(4か月未満児)

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

保健師が訪問し育児を支援します。

◆内容…身体計測、育児相談、今後の健診・予防接種等の説明・胎児の数の届出書の提出・お母さんの健康状態の確認

◆対象…生後0か月～生後4か月未満の児

— 広 告 —

ケア内容

♥産後ケア(千曲市、長野市産後ケア事業)

♥妊娠・子育て・更年期 何でも相談

♥乳房ケアによるトラブル改善

♥赤ちゃん講座(ベビーケア、離乳食、卒乳など)

受付時間(要予約) 月曜～土曜 9時～17時

ただし緊急の場合はこの限りではありません。

訪問ケアも可 **tel.026-274-2324**

〒387-0021 千曲市稲荷山治田248-4



助産師 永井ひろみ

乳幼児健康診査

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

保健センターで、下記の健診を実施します。日時・持ち物は、母子モ(子育て応援アプリ)の通知やホームページ等をご覧ください。

✿3か月児健康診査

- ◆ 内容…診察、身体計測、問診、個別相談、発育・発達の話、7か月児離乳食相談以降の予診票等の配布、離乳食の話、歯の話
- ◆ 対象…3～4か月児

✿7か月児離乳食相談

- ◆ 内容…身体計測、問診、個別相談、発育・発達の話、離乳食の話、歯の話
- ◆ 対象…6～7か月児

✿10か月児離乳食相談

- ◆ 内容…身体計測、問診、個別相談、発育・発達の話、離乳食の話、歯の話
- ◆ 対象…10～11か月児

✿1歳6か月児健康診査

- ◆ 内容…内科診察、歯科診察、身体計測、問診、個別相談、発育・発達の話、歯科相談、幼児期の食事の話
- ◆ 対象…1歳6～7か月児

✿2歳児健康診査

- ◆ 内容…歯科診察、身体計測、問診、個別相談、発育・発達の話、ブラッシング指導、フッ化物塗布、幼児期の食事の話
- ◆ 対象…2歳5～6か月児

✿3歳児健康診査

- ◆ 内容…内科診察、歯科診察、身体計測、問診、尿検査、個別相談、目・耳の問診、屈折検査、歯と栄養の話
- ◆ 対象…3歳5～6か月児

育児相談

保健センターにおいて、月に2回実施します。(要予約)
日時・持ち物はホームページ等をご覧ください。
※子育て支援センター開館日は、支援センターでも身長・体重測定ができます。

言語相談・心理発達相談

問 健康推進課 母子保健係
(こども家庭センター)
☎273-1111
(内線2131・2132・2133)

専門相談員による個別相談
完全予約制です。

予防接種

問 健康推進課 予防保健係 ☎273-1111(内線2102)

お子さんの身体を感染症から守り、健康な生活を送るために、下記のとおり予防接種を実施しています。

✿個別接種（定期予防接種）

◆場 所…市内指定医療機関（「市ホームページ(子どもの予防接種)」で確認してください。）

◆持ち物…母子健康手帳、予診票（新生児連絡票提出時に窓口にて配布）

※必ず予約をしてから予防接種を受けてください。（医療機関への連絡は診療時間内にしてください。）

※予防接種の種類や内容は、法律の改正に伴い変更することがあります。

※千曲市子育て応援アプリでデジタル予診票が利用できます。利用登録用の二次元コードは出生月の翌月末に送付します。対応している医療機関など詳しくは市ホームページをご覧ください。



赤ちゃんが生まれたら

— 広 告 —

お子さまはもちろん
ご家族のみんなの
歯を守る

渡辺歯科医院

Watanabe Dental Clinic



★キッズスペース★

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～12:30	●	●	●	休	●	●	休
14:00～18:00	●	●	● 18:30まで	休	●	●	休

※水曜日午後は14:30～18:30になります

休診日：木・日・祝日

稲荷山1077-1 ☎026-272-1313

24時間いつでも
ネット予約が出来ます。
翌日～2週間先まで
可能です。



🌸 予防接種スケジュール

予防接種の種類				対象年齢	接種スケジュール									
					2 カ 月	3 カ 月	4 カ 月	5 カ 月	6 カ 月	7 カ 月	8 カ 月	9 カ 月	10 カ 月	
定期	不活化	B型肝炎		1歳未満	①	②				③				
	経口生	ロタウイルス	ロタリックス (1価)	6週～24週	①	②								
			ロタテック (5価)	6週～32週	①	②	③							
	不活化	ヒブ Hib(インフルエンザ菌b型)		2ヵ月～5歳未満	①	②	③							
	不活化	小児用肺炎球菌			①	②	③							
	不活化	五種混合(DPT-IPV-Hib) ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ・Hib		1期:2ヵ月～ 7歳6ヵ月未満	①	②	③							
	不活化	四種混合(DPT-IPV) ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ			①	②	③							
	不活化	二種混合(DT) ジフテリア・破傷風		2期: 11歳～13歳未満										
	生	BCG(結核)		1歳未満				①						
	生	麻しん・風しん混合(MR)		1期:1歳～2歳未満 2期:小学校就学前 の1年の間(年 長相当)										
	生	水痘(水ぼうそう) ※水痘にかかったことのある場合 は対象外		1歳～3歳未満										
	不活化	日本脳炎		1期:6ヵ月～7歳 6ヵ月未満 2期:9歳～13歳未満										
不活化	子宮頸がん (HPV) ヒトパピローマ ウイルス	サーバリックス (2価)	小学校6年生～ 高校1年生相当の 女性											
		ガーダシル (4価)												
		シルガード9 (9価)												
任意	不活化	インフルエンザ		毎秋～冬 (助成対象:6ヵ月～高3)										
	生	おたふくかぜ		1歳以上 (助成対象:1歳児)										

※囲み数字は接種の回数を示しています(例:①→1回目)

公費の対象となる期間 標準的な接種期間 市での助成対象期間

◆ 留意事項

※予防接種の詳細については、冊子「予防接種と子どもの健康」または、「予診票の綴り」をご覧ください。
 ※年間を通じて受けていただけますが、予防接種(個別接種)を受ける場合は、必ず市内指定医療機関(市ホームページ(子どもの予防接種)に掲載)に予約をして接種を受けてください。(医療機関への連絡は、診療時間内になしてください。)

赤ちゃんが生まれたら

- ※県内の他市町村の医療機関で接種を受けたい場合は、「予防接種相互乗入れ制度」に参加している医療機関であれば、千曲市の予診票を利用して受けることが可能です。
- ※転入された場合は、前住所地での予防接種履歴を確認のうえ、まだ受けていない予防接種の予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参し、千曲市健康推進課予防保健係窓口へお越しいただくか、転入時調査票の提出をお願いします。
- ※標準的な間隔で接種ができない場合は、主治医へご相談ください。
- ※長期にわたる重篤な疾患等のため定期接種を受けられなかった場合は、千曲市健康推進課予防保健係までご相談ください。

特定の疾病にかかり、一定の基準に該当する児童等が、県知事等が指定した医療機関で治療を受けている場合に医療費を助成します。保護者等の所得に応じて、一部自己負担があります。

✿ 対象疾患

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患



お子さんの発達について気になったら

お子さんの発達状況はさまざまで、決して育児書のとおりに行くものではありません。不安や悩みはつきものです。お子さんの個性を知り、見守っていく育児をしましょう。

発達について気になる

オムツがはずれない、言葉がおくれている？
落ち着きが無い？などさまざまな発達について

健康推進課 母子保健係
(こども家庭センター)

福祉制度や福祉サービスについて

在宅サービスの利用や短期入所及び各施設の利用について

福祉課 障がい者支援係



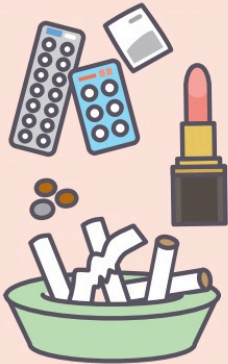


子どもの事故予防と健康管理

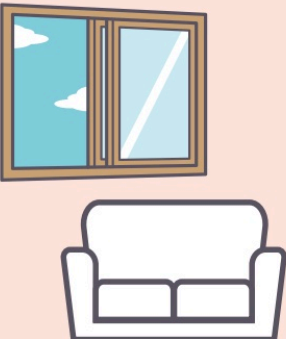
大人が何気なく生活している環境でも、乳幼児にとっては思わぬ危険をまねくことがあります。乳幼児の目線で安全を確認してみましょう。

また、日頃からお子さんの健康管理に気をつけて、急病の時も慌てずに対処できるように心がけましょう。

こんな事故には気をつけて

起こりやすい事故	原因	注意点と処置
やけど 	ポット、 ストーブ、鍋、 やかん、コタツ、 アイロンなど	子どもの手の届かないところに置くこと。やけどした場合は、流水で痛みがなくなるまで充分に冷やします。早く冷やし始めるほど効果があるので、服を着たままでもいいのでとにかく冷やしましょう。
誤飲・異物の混入 	小銭、ボタン、 電池、薬品、 化粧品、防虫剤、 タバコなど	子どもの手の届かないところに保管すること。毒物(薬・化学薬品・有害植物)を飲み込んでしまったときは、種類によって応急処置が違います。わからないときは、かかりつけの医師または中毒110番へ問い合わせてみましょう。 【つくば中毒110番】 ☎029-852-9999 24時間 365日対応 【大阪中毒110番】 ☎072-727-2499 24時間 365日対応 【たばこ誤飲事故専用電話】 ☎072-726-9922 24時間 365日対応(自動音声応答による情報提供)



起こりやすい事故	原因	注意点と処置
溺れ 	風呂場、洗濯機、バケツ、洗面器など	小さな子どもはバケツや洗面器に溜まった、わずか10～20cmの水でも溺れます。水を使った後は水を抜いておきましょう。(洗濯機・風呂桶など) また水遊びをしているときは、子どもを一人にしないよう気をつけましょう。
窒息 	タオル、ガーゼ、ビニールなど ピーナッツなど豆類、あめ玉など	0歳児くらいまでは、寝ているときにふとん、シーツ、タオルなどが口や鼻をふさぎ、窒息してしまうことがあります。布団や毛布、タオルなどが顔にかからないように注意しましょう。 また、子どもの周りにタオル、ぬいぐるみ、ビニールなどを置かないようにしましょう。 乳幼児は、ピーナッツやアメなどを気管につまらせて窒息することがあるので、与えるときは注意しましょう。
転落・転倒 	ベランダ、椅子、階段、窓、風呂場など	どんな子どもでも、つまずいて転んだり、高いところから落ちたりする経験はあります。でも、打ち所が悪いと思わぬ大ケガにつながることもあるので注意しましょう。 ◆頭を打ったときは… 頭を打ったときは、直後に大声で泣き、吐く・けいれんなどの症状がなければ安静にして様子を見ましょう。後から症状が出る場合がありますので2～3日は注意しましょう。いつもと違って元気がなかったり、顔色が悪い・吐く・けいれんなどの症状があればすぐ病院へ行きましょう。



✿発熱

体温を測るときは、わきの下の汗を拭きましょう。経過を見るため朝昼夜3回測りましょう。

身体を清潔に保つため、汗はこまめに拭き、湿った衣服や寝具は交換しましょう。また、発汗のために失われた水分を補いましょう。

6か月くらいまでのお子さんで、高熱が続く場合には受診しましょう。



✿頭痛

痛みの強さ、痛み方(ズキズキ、重いなど)、どこが痛いかなどを確かめて安静にしましょう。数日以内に頭を打っていたり、繰り返し嘔吐したりする場合には受診しましょう。

✿ひきつけ

落ち着いて安全な場所に寝かせましょう。吐いた物を喉につまらせないように、衣服をゆるめて体を横に向かせましょう。

発作中は呼びかけたり、ゆすったりしてはいけません。また舌を噛まないようにと口の中へ物を入れるのはやめましょう。

発作後ぐったりして目を閉じていたら、名前を呼びかけ、痛みや刺激で反応があるか確認しましょう。

発作後意識がはっきりしている場合は様子を観察しましょう。

発熱2日目以降のひきつけや、10分以上続くひきつけ、ひきつけ後に意識障害が続く場合には受診しましょう。

✿意識障害

意識障害は生命にかかわる場合がありますので、緊急受診をしてください。

耳もとで名前を呼んだり、刺激を与えたりして意識があるかどうかをみましょう。反応がなければ救急車を手配して、大至急病院へ行きましょう。

息づかいや泣き声が普段と違うなどの場合も受診の目安となります。

✿息苦しい

息苦しいという症状は、重い病気の場合も考えられます。緊急受診することが必要です。

受診の目安は、「ハーハーと音がして息づかいが速い」「息切れして話がとぎれとぎれになる」「呼吸のときにヒューと音がする」「大きく息を吸うと胸が痛む」「横になれず体を起こしてなければいけない」などです。

✿ せき

突然激しく咳き込んだときは、口の中をみて異物があるか確認しましょう。

安静、保温を心がけましょう。また部屋の乾燥を防ぎ、煙・においをなくし、ときどき窓を開け新鮮な空気と入れ替えましょう。

咳き込むときは水分を少しずつ繰り返し与えましょう。

受診の目安は、激しい咳き込みが続いたり、たんに血が混じったりした場合などです。

✿ 嘔吐

いつ食べたものを吐いたのか、何か誤飲していないかなどを確認しましょう。

吐いたらむせないようにすぐふき取り、口をすすぎましょう。

飲みたがれば湯ざましを少量ずつ与え、吐き気の様子をみましょう。

受診の目安は、「お腹が張っている」「数日以内に頭やお腹を打った」「繰り返し激しく泣く」などの場合です。

✿ 下痢

下痢便の回数、性状(血便・粘血便・水様便・臭い)、おしっこの回数をメモしましょう。

お腹は冷やさないようにし、食事は消化の良いものにしましょう。

発熱、発疹、顔色、機嫌をみましょう。

水のような便が頻繁に出たり、血便や黒い泥状の便が出たりする場合、また家族も嘔吐・下痢をしはじめた場合には受診しましょう。

✿ 腹痛

痛み方や、お腹のどこが痛いかを確かめましょう。

排便をしたり、お腹を温めることによって症状が改善される場合もあります。

食事は控えめにし、水分を少しずつ与えて様子を見ましょう。

受診の目安は、「押すと痛がり、お腹に力を入れる」「数日以内にお腹を打った」「血便、赤い尿が出た」「繰り返し吐く」などの場合です。

※1 ここに掲載したものは、あくまで初歩的な対応や一般的な受診の目安です。日頃からお子さんの体調管理に努め、毎日の暮らしの中でお子さんの様子を把握しておきましょう。

※2 社団法人日本小児科学会のホームページに「こどもの救急ホームページ(<http://kodomo-qq.jp/>)」というサイトがあります。

お子さんが急病のとき、その症状ごとの対応を判断する助けとなる内容になっていますので、活用してみてください。

救急医療の心得

- ①日頃からの健康への意識が大切です。
 - ②いざという時のために正しい応急手当の知識を身につけておきましょう。消防署などでの救急法講習会を受講するのもおすすめです。
 - ③信頼のおけるかかりつけのお医者さんを持ちましょう。
 - ④休日当番医を市ホームページや市報、新聞等で確認しましょう。
 - ⑤急病以外は診療時間内に受診しましょう。
 - ⑥救急医療は多くの人々の協力によって支えられています。
- ◆緊急医の問い合わせ…戸倉上山田消防署 ☎276-0119
更埴消防署 ☎274-0119
 - ◆救急車の要請…☎119
通報は落ち着いて、目標物、住所、氏名、病状をはっきりと伝える。

こども医療でんわ相談『#8000』

お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑うときや医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に、応急対処の方法や受診の要否について経験豊富な看護師等が相談に応じます。

- ◆相談日時…毎日 19:00～翌朝8:00まで
- ◆利用方法…局番なしの「#8000」をプッシュ(携帯電話からも利用できます)。
※アナログ回線・IP電話の場合は「026-235-1818」へ
- ◆留意事項…電話でお聴きした内容に基づいた助言であるため、いわゆる「診断」とは異なります。

— 広 告 —



とたに接骨院



鍼灸マッサージ院 妙

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	定休
午後 14:00～19:00	●	●	●	●	●	●	

◆予約優先 ◆鍼灸施術は要予約

急なお怪我の場合、時間を問わず随時受付

千曲市戸倉2021-2-1F

☎ 026-466-6424

市内医療機関

医療機関一覧

※現在診療していない科目もあります。ご了承ください。

(地区別・アイウエオ順)

	医療機関名	地区	診療科目	電話(026)
更埴川東地区	あんずの里クリニック	森	内科、外科	272-1005
	飯島医院	中	内科、皮膚科	272-0269
	かつの耳鼻咽喉科	栗佐	耳鼻咽喉科、アレルギー科	274-3387
	坂口整形外科	屋代	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科	273-8680
	篠ノ井橋病院	雨宮	精神科	272-0744
	島田クリニック	小島	内科	273-8788
	島谷医院	杭瀬下	内科、胃腸内科、消化器内科	273-1201
	菅谷東クリニック	栗佐	内科、腎臓内科、漢方内科	272-0493
	(医)大西会 千曲中央病院	杭瀬下	内科、消化器・肝臓内科、腎臓内科、循環器内科、糖尿病・内分泌・代謝内科、消化器外科、すい臓・胆嚢・すい臓外科、整形外科、脳神経外科、泌尿器科、皮膚科、形成外科、リハビリテーション科 等	273-1212
	ちくまこころのクリニック	杭瀬下	心療内科、精神科	214-2114
	(医)鴛沢眼科	小島	眼科	272-0031
	鴛沢内科クリニック	屋代	内科	272-3713
	(医)中沢医院	小島	内科、呼吸器内科、消化器内科	272-0131
	長野松代総合病院附属 ちくま診療所	森	内科、整形外科	273-8511
	もみのき内科クリニック	寂蒔	内科、消化器内科	272-3610
	やしろあきたクリニック	屋代	内科、外科、消化器内科、皮膚科	247-8468
	安川整形外科クリニック	屋代	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、麻酔科	273-6611
更埴川西地区	稲荷山医療福祉センター	野高場	内科、小児科、整形外科、リハビリテーション科、精神科、心療内科	272-1435
	いなりやまクリニック	稲荷山	内科、脳神経内科	214-3501
	(医)おかだクリニック	稲荷山	内科、外科	272-2828
	さわらび内科クリニック	稲荷山	内科、小児科	272-1013
戸倉地区	(医)蒼 あおぞら整形外科 クリニック	内川	整形外科、リハビリテーション科、ペインクリニック外科	276-1550
	安里医院	内川	胃腸科、内科、外科	275-7800
	かいぬま耳鼻咽喉科医院	内川	耳鼻咽喉科、頭頸部外科	275-3341

	医療機関名	地区	診療科目	電話(026)
戸倉地区	とぐらクリニック	戸倉	脳神経外科、外科、内科	275-0405
	とも泌尿器科クリニック	磯部	泌尿器科	261-5815
	(医)豊栄会 とよき内科	磯部	内科、循環器内科、消化器内科	276-0413
	(医)二階堂医院	磯部	整形外科、リハビリテーション科	275-5582
	福嶋メンタルクリニック 戸倉	戸倉	心療内科、精神科、内科	214-8212
	みやばやし小児科 アレルギー科	上徳間	小児科、アレルギー科	261-5221
	森本眼科クリニック	内川	眼科	285-0020
	やまざき医院	上徳間	内科、呼吸器内科	276-2700
上山田地区	市川内科医院	上山田温泉	内科、循環器内科、消化器内科	275-5515
	中島産婦人科小児科	上山田温泉	産婦人科、内科、小児科	275-0111
	長野寿光会 上山田病院	上山田温泉	内科、整形外科、形成外科、リハビリテーション科、皮膚科、総合診療科、循環器内科、神経内科、心療内科 ※内科以外は診療曜日が定められています。	275-1581

※診療科目・診療時間・休診日は、電話等でご確認ください。

R6.11月現在



不妊治療費助成事業（わかば支援事業）

問 健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)

不妊症に関する医師による相談及び検査・治療に要した費用の自己負担分(保険適用とならないもの)の一部を助成します。

◆対象者…●不妊治療を行っている夫婦(代理母出産等は対象外)

- 市税の滞納がない夫婦
- 助成申請日において、夫婦の双方または一方が1年以上千曲市に住民票がある夫婦

◆内 容…●1回の申請につき対象経費の2分の1以内(30万円限度)とし、通算5会計年度まで助成

- 他の市町村・県から助成を受けていないもの

◆申請回数期間…同一夫婦に対して1年度に1回申請。治療を受けた日の属する年度内(4/1～翌3/31)に申請をする必要があります。申請書類は窓口でお渡しします。

◆その他…長野県の助成事業は助成の対象者や金額などが千曲市と異なりますので、詳細は長野保健福祉事務所☎026-225-9045まで問い合わせください。



	医療機関名	地区	電話(026)
更埴川東地区	しおいり歯科医院	雨宮	273-8080
	関歯科医院	栗佐	285-0418
	滝沢歯科医院	栗佐	272-1132
	(医)武井会 たけい歯科クリニック	鋳物師屋	272-8000
	竹内歯科医院	屋代	273-4500
	千曲中央病院歯科	杭瀬下	273-2130
	宮坂歯科医院	小島	272-0133
	宮島歯科医院	栗佐	273-3064
	若林歯科	杭瀬下	213-7574
更埴川西地区	(医)青木歯科医院	八幡	272-1335
	竹内歯科医院	稻荷山	274-7050
	柳沢歯科医院	稻荷山	273-5638
	渡辺歯科医院	稻荷山	272-1313
戸倉地区	あんず歯科クリニック	須坂	214-6654
	(医)大村歯科医院	戸倉	275-0066
	樽沼歯科医院	内川	261-5005
	滝沢歯科医院	磯部	276-4636
	前山歯科医院	上徳間	276-0282
	(医)宮本会 宮本歯科医院	戸倉	276-7030
上山田地区	こみやま歯科医院	力石	(0268)81-7011
	長野寿光会 上山田病院歯科	上山田温泉	276-0300
	林歯科医院	上山田温泉	275-1064

※診療時間・休診日は、電話等でご確認ください。



	医療機関名	地区	電話(026)
更埴川東地区	あんず薬局	桜堂	272-8200
	お日さま薬局	小島	272-0229
	クスリのアオキ栗佐薬局	栗佐	273-8210
	小岩薬局	桜堂	272-0210
	信州調剤薬局	杭瀬下	214-6868
	JAあんずいせや薬局	雨宮	273-3108
	チューリップ薬局	屋代	214-5248
	Medinet あさひ薬局千曲店	桜堂	214-6686
	モリキ千曲栗佐薬局	栗佐	462-0314
	やしろ薬局	屋代	272-8461
更埴川西地区	いせや薬局	稲荷山	273-4489
	ウエルシア薬局 千曲稲荷山店	稲荷山	273-8208
	コスモファーマ 稲荷山薬局	稲荷山	247-8032
	元町薬局	稲荷山	214-3282
戸倉地区	アイン薬局 千曲磯部店	磯部	275-6464
	アイン薬局 千曲内川店	内川	261-5711
	(有)いわかた薬局	戸倉	275-0269
	ウエルシア薬局 千曲内川店	内川	261-5530
	上徳間薬局	内川	276-7790
	上戸倉ノリ薬局	戸倉	275-7787
	クスリのアオキ戸倉薬局	戸倉	214-2403
	タカチ薬局	内川	275-1624
	戸倉いせや薬局	上徳間	261-0070
	(有)正林堂薬局	戸倉	275-0180
	(有)日野屋薬局	戸倉	275-3074
	薬局マツモトキヨシ 千曲内川店	内川	261-0570
上山田地区	大井薬局	上山田温泉	275-1045
	西沢薬局 株式会社	上山田温泉	276-0501
	やまざき薬局	上山田温泉	261-0071

※開局日・開局時間は、電話等でご確認ください。



ひとり親家庭への子育て支援

ひとり親で子育てをされている人への支援制度を紹介します。各制度によって、対象になる人が異なることがありますので、詳細は各担当へお問い合わせください。

ひとり親家庭等の相談

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1261)

母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭、寡婦のみなさんが抱えている悩み事の相談を受け、問題解決のお手伝いをしています。

児童扶養手当

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251)

- ◆支給対象…父母の離婚などにより父又は母と生計を同じくしていない18歳になった年の年度末までの児童(障害のある児童の場合は20歳未満)を養育している人に支給します。ただし、一定額以上の所得がある人は支給対象となりません。
- ◆内 容…児童1人目月額 45,500円～10,740円(所得による)
児童2人目以降 10,750円～5,380円の加算
- ◆支 給…年6回(5月・7月・9月・11月・1月・3月)支給
- ◆持 ち 物…①戸籍謄本
②申請者名義の支払金融機関および口座番号が確認できるもの
③申請者、対象児童及び扶養義務者の個人番号を確認できるもの ※P10
④申請者の本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
⑤基礎年金番号がわかるもの
⑥その他必要書類

児童手当

⇒P14へ

ひとり親あんず会

問 こども未来課 母子・父子自立支援員 ☎273-1111(内線1261)

同じ立場にあるひとり親家庭のみなさんが、ともに助け合い、励ましあって子どもを育て、明るい家庭をつくるために活動しています。

研修会、レクリエーション、ミニ旅行等の事業を実施しています。また、施策の改善を県などに要望しています。入会は、随時受け付けています。

生活福祉資金・助け合い資金貸付制度

問 千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687

不時の出費に困窮している世帯等の一時的なつなぎの資金として貸付を行っています。詳しくは上記までお問い合わせください。

福祉医療費給付事業(母子・父子家庭等福祉医療費)

問 健康推進課 国保医療係 ☎273-1111(内線1233)

◆ 給付対象…	認定要件	対象者	所得制限
	母子家庭の母子	18歳未満の児童または18歳以上20歳未満で高校等に在学中の児童を扶養している人およびその児童	なし
	父母のいない児童	18歳未満の児童または18歳以上20歳未満で高校等に在学中の児童	
	父子家庭の父子	18歳未満の児童または18歳以上20歳未満で高校等に在学中の児童を扶養している人およびその児童	

- ◆ 内 容…0歳～18歳までの方は受給者負担金(原則1か月ごと1医療機関ごと500円)を支払うことで、医療サービスを受けられます。18歳以上の方は、保険対象自己負担額から高額医療費、附加給付額、公的扶助、受給者負担金(500円)を差し引いた額を支給します。

- ◆ 持 ち 物…①印鑑(認印)
 ②対象者全員の保険情報のわかるもの(保険証または資格確認書、資格情報のお知らせなど取得年月日が記載されているもの)
 ③金融機関および口座番号が確認できるもの
 ④対象者の個人番号を確認できるもの ※P10
 ⑤申請者の本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)
 ⑥在学証明書(18歳以上20歳未満で高校等に在学中の児童)

養育費に関する公正証書等作成費用補助制度

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1252)

養育費の取決め内容に係る公正証書等の作成費用の一部を補助します。

- ◆ 補助上限額…20,000円
 ◆ 申請期限…公正証書等を作成した日の翌日から起算して6か月以内
 ◆ 補助対象費用
 養育費の取決めに係る費用のうち、以下のものになります
- 公証手数料令(平成5年政令第224号)に定められた公証手数料
 - 調停の申立て又は訴訟に要する収入印紙代
 - 裁判所又は公証役場に提出する戸籍謄本等の書類の取得費用
 - 裁判所又は公証役場との連絡用の郵便切手代



ひとり親家庭福祉事業

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251)

名称		内容
交通・災害遺児等福祉金		父母またはそのいずれかが交通事故もしくは災害事故により死亡したり、障害者となったりしたときに、児童に福祉金を支給します。
日常生活支援事業		一時的に生活援助・保育サービスが必要な場合に生活支援員を派遣します。
母子父子寡婦福祉資金貸付		母子父子および寡婦家庭の生活の安定とその児童の福祉の向上のために、就学等に必要な経費の貸付を行っています。連帯保証人や所得要件など条件があるため、母子父子自立支援員にご相談ください。
就業支援	就業支援	求職中・転職を希望している場合に、県の就業支援員が支援します。
	自立支援教育訓練給付金	母子家庭の母及び父子家庭の父が自立するために行う主体的な能力開発のための取り組みを支援します。
	高等職業訓練促進給付金	母子家庭の母及び父子家庭の父が自立するために資格を得る目的で、一定期間養成機関で学ぶ場合に支援します。
	高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	高等学校を卒業していない(中退を含む)ひとり親家庭の親及び子(20歳未満)の学びなおしを支援します。

入浴施設

問 市民生活課 市民生活係 ☎273-1111(内線2232)

児童扶養手当法の規定による支給要件を満たす児童およびその児童を養育している人は、利用料金が無料でご利用いただけます。

手当証書をご持参のうえ、各施設のフロントで手続きを行ってください。

※白鳥園をご利用の方で、12歳以上の方は入湯税50円をお支払いいただきます。

施設名	地区	電話
白鳥園	戸倉	275-0400
多世代健康交流プラザ つるの湯	上山田温泉	261-0770
佐野川温泉 竹林の湯	桑原	272-6500
健康プラザ	倉科	272-5818
Re SPAシンコースポーツ	屋代	214-5690

就学援助制度

⇒P53へ



障がいのあるお子さんへの支援

障がいのあるお子さんやその保護者を対象とした制度について紹介します。
各種サービスの詳細については、各担当にお問い合わせください。

心身障がい児福祉の相談

問 福祉課 障がい者支援・障がい者福祉係
☎273-1111(内線1275・1274・1273・1272)

身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1272・1273)

障害者手帳はそれぞれの障がいの程度によって区分されており様々な援助や各種サービスを利用する場合に必要です。

タイムケア事業

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1273)

在宅の心身障がい児等を介護されている介護者が、一時的に家庭介護ができなくなったときに、隣人・知人や社会福祉法人等に一時的な介護を委託することができます。(1人年間300時間まで)



児童福祉法に基づく障害児通所支援

☎ 福祉課 障がい者支援係 ☎273-1111(内線1274・1275)

以下のサービスの利用については事前の相談や申請が必要となります。

種類	支援内容	対象者
児童発達支援	日常生活における基本的な動作の指導、知能技能の付与、集団生活への適応訓練、その他医療的治療等必要な支援を行います。	療育の観点から集団療育及び個別療育を行う必要があると認められる未就学の児童
居宅訪問型児童発達支援	居宅を訪問し、児童発達支援の支援内容を行います。	重度の障がいの状態にあり、児童発達支援、医療型児童発達支援または放課後等デイサービスを受けるために外出することが著しく困難であると認められた児童
放課後等デイサービス	放課後や休業日において、生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進、その他必要な支援を行います。	学校教育法第一条に規定している学校(幼稚園及び大学を除く)に就学しており、授業の終了後又は休業日に支援が必要と認められた児童
保育所等訪問支援	障がい児以外の児童との集団生活への適応のための専門的な支援、その他必要な支援を行います。	保育所その他の児童が集団生活を営む施設(省令で規定)に通う障がい児であって、当該施設を訪問し、専門的な支援が必要と認められた児童

広 告

児童発達支援・放課後等デイサービス

みらいいろほーぷは皆様の思いに寄り添う、あたたかい療育を理念としています。

Instagram



ホームページ



みらいいろ
ほーぷ

お問合せ先 ▶ TEL 026-214-2910
住所 ▶ 千曲市大字打沢15-1 K・Tビル

未来

こどもたちの未来に希望をこめて



個別課題や様々な集団活動を通して、苦手なことはスモールステップ、得意なことはいかに伸ばすことを基本として、その子にあった成長のフォローをお手伝いさせていただきます。

障害者総合支援法に基づく介護給付

問 福祉課 障がい者支援係 ☎273-1111(内線1274・1275)

以下のサービスを利用する際も、事前の相談や申請が必要となります。

種類	支援内容	対象者
居宅介護	居宅において入浴、排せつ及び食事等の介護、調理、洗濯及び掃除等の家事を行います。	児童福祉法第4条第2項に規定する障がい児であって、本人の状況や環境等調査のうえ、支援が必要と認められた児童
同行援護	視覚障がいにより移動に著しい困難を有する方の外出に同行し、移動の援護を行うとともに、外出先での必要な援助を行います。	
行動援護	知的または精神障がいにより行動上著しい困難があるため常に介護を必要とする方に、危険を回避するために必要な援護、外出時に必要な介護等を行います。	
短期入所	自宅で介護する方が病気の場合等に、短期間夜間も含め施設に入所し入浴、排せつ、食事等の介護を行います。	
重度障害者等包括支援	常に介護を必要とする方に、居宅介護等複数のサービスを包括的に行います。	



千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター

問 ふれあい福祉センター2階 ☎275-0548

生活や生きづらさ等に関わる悩みを聞き、必要なサービスや支援についていっしょに考えます。

- 子どもの発達や将来に不安がある
- 家族や友人のことを話したい、生活が心配
- 年金の申請やお金の管理をどうしよう、病気や通院について心配がある
- 頑張ってみたけどうまくいかないことばかり 等々

— 広 告 —

人にやさしく、環境にやさしく、快適な住まいをお客様に届けたい。



株式会社フォレストハウス

介護住宅・性能向上リフォーム・エコ住宅・バリアフリー住宅設計・施工

☎389-0801 長野県千曲市小船山381-3

建設工事部(代表) TEL 026-214-5033

介護事業部 TEL 026-214-1130
FAX 026-276-0608

障がいのあるお子さんへの支援

発達障害児子育て支援事業

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251)

在宅の軽度発達障がい児が、一時的に家庭介護できないときに、隣人・知人または指定された民間福祉団体等に一時的な介護を委託することができます。(1人年間100時間まで)

特別児童扶養手当

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251)

- ◆ 給付対象…20歳未満の障がい児(身障1～3級程度・療育AまたはB1程度)を養育している父もしくは母、または養育者に支給されます。ただし、児童福祉施設(通園施設除く)等に入所しているときは支給されません。なお、支給には所得制限があります。
- ◆ 内 容…1級該当児 月額 55,350円
 - 身障手帳 1級・2級程度
 - 療育手帳 A程度2級該当児 月額 36,860円
 - 身障手帳 3級程度
 - 療育手帳 B1程度
- ◆ 支 給…年3回(4・8・11月)支給
- ◆ 持 ち 物…①戸籍謄本(請求者および児童)
②申請者名義の金融機関および口座番号が確認できるもの
③所定の診断書
④療育手帳または身体障害者手帳(交付されている人のみ)
⑤申請者、対象児童及び扶養義務者の個人番号を確認できるもの ※P10
⑥申請者の本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証等)



軽度・中等度難聴児補聴器購入助成事業補助金交付

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1272)

「軽度・中等度難聴児」の補聴器の購入又は補聴器の交換に係る費用の一部を、予算の範囲内で補助します。

◆支給対象…次のすべての要件を満たす人です。

- 千曲市に在住する18歳未満で、身体障害者手帳の交付対象外である「軽度・中等度」の難聴がある人。
- 一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が指定した、長野県内に所在する精密聴力検査機関の専門医により、補聴器の装用が必要であると診断を受けている人。

◆内 容…購入した補聴器の種類に応じて、下記基準額に対する3分の2の額(基準額又は補聴器の購入にかかった費用のいずれか低い額の3分の2の額。千円未満の端数は切り捨て)。イヤーマールドを必要とする場合は、修理基準の表に掲げる交換の額(9,500円)の範囲内で基準額に必要な額を加算します。

名称	1台当たりの基準額	基準額に含まれるもの
軽度・中等度難聴用 耳かけ型	46,400円	補聴器本体 電池
骨導式ポケット型	74,100円	補聴器本体 電池
骨導式眼鏡型	126,900円	骨導レシーバー又はヘッドバンド

※修理基準額は別に定めがあります。



障害児福祉手当

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1274)

日常生活において、常時介護を必要とする在宅重度障がい児(20歳未満)又は下記表と同程度以上の障がいがあると医師の診断書等に基づき認定された人に支給されます。ただし、障がいを事由とする給付(障害年金等)を受けているとき、障害児入所施設等に入所しているときは支給されません。なお、支給には所得制限があります。

◆支給対象…

障害	1級	2級	障害	1級	2級
視覚	○	○(一部)	体幹	○	○(一部)
聴覚		○(一部)	内部	○	
上肢	○	○(一部)	知的障害	○ 知能指数おおむね 20以下	
下肢	○	○(一部)	精神障害	日常生活において常時介護を必要とする程度	

※脳原性運動機能障害の場合は、表中の上肢、下肢または体幹機能障害に準じます。

◆内 容…月額 15,690円(年度によって変更される場合があります)

重度要介護高齢者等家庭介護者慰労金

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1274)

重度の心身障がい者等と同居の介護者へ支給されます。

◆支給対象…市内在住の重度心身障がい者等の介護者および障害児福祉手当、特別障害者手当の受給者またはこれと同程度以上の障がいを有する人の介護者で、基準日(11月1日)前1年間に介護期間が6か月以上ある人。または基準日前の介護期間の最終日からさかのぼって1年間に介護期間(前年度受給者はその年の10月31日以前の期間を除く)が6か月以上ある人。

◆内 容…年額 80,000円

在宅重度障害児介護手当

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1274)

在宅の知的障がい児を介護されている保護者へ支給されます。

◆支給対象…療育手帳A1・A2・B1の交付を受けている満20歳未満の在宅の人を介護し、基準日(2月1日)前1年間に介護期間が6か月以上ある児童の保護者(重度要介護高齢者等家庭介護者慰労金受給者、社会福祉施設等通所等扶助費受給者は除く)。

◆内 容…年額 80,000円

社会福祉施設等通所等扶助

問 福祉課 障がい者福祉係 ☎273-1111(内線1274)

◆支給対象…12月1日現在で、次の①から③のいずれかに該当する人です。

- ①社会福祉施設等に入所・入居し、千曲市が援護している児・者の保護者で、千曲市に住所を有する人。
- ②市内に住所を有し、社会福祉施設等に通園・通学している児・者(入寮者を除く)の保護者で、千曲市に住所を有する人。
- ③在宅で市内に住所を有し、かつ、千曲市が援護し、社会福祉施設等に通所している児・者。ただし、当該児・者が未成年者である場合には、その保護者に支給可能。

◆内 容…上記①・② 年額 13,000円
 上記③ 年額 19,000円～26,000円

心身障害児母子通園訓練施設「あすなろ園」

問 あすなろ園 ☎274-0554

就学前のお子さん等を対象に、子どもの発達や子育てに不安をお持ちの人が母子等で通園できます。

- ◆所 在 地…千曲市大字稻荷山2149番地1
- ◆通所定員…15名
- ◆開園時間…9:00～16:00まで
- ◆休 園 日…土・日曜日および国民の祝日、年末年始
- ◆使 用 料…無料(給食費のみ有料 1食230円)

障がい児保育事業

⇒P48へ

療育に関する相談・支援窓口

名称	所在地	電話(026)
稲荷山医療福祉センター	野高場1835-9	272-1435
稲荷山養護学校	野高場1795	272-2068
教育相談センター(おおとりプラザ内)	桜堂100	273-5105



楽しく育児を！応援情報

子どもの成長に応じて、遊び方や育児の仕方も変化し、それらに伴う不安や悩みも変わっていきます。育児情報や相談窓口の利用、同じ育児をする仲間との交流などを通して、育児を楽しみましょう。

子育て支援センター

子育て支援センターは、子育て中のみなさんが、気軽に立ち寄って、遊んだり、話をしたりして情報交換や交流をして楽しんでいただくところです。

イベントや誕生会なども開催しています。電話で予約をしてお出かけください。利用時間や予約方法については市報、HPをご覧ください。

名称	所在地	電話(026)	開館時間	休館日
更埴 子育て支援センター	杭瀬下三丁目18 (杭瀬下保育園南)	273-6180	日～金曜日 8:30～17:00	土曜日・年末年始
上山田 子育て支援センター	上山田825-2 (上山田保育園隣)	275-6017	月～土曜日 8:30～17:00	日曜日・年末年始

- ◆利用できる人…市内在住の乳幼児と保護者、市内で子育てに携わっている人、子育てサークル、育児ボランティア団体の人など

子育てひろば

☎ 更埴子育て支援センター 273-6180
☎ 上山田子育て支援センター 275-6017

親子で楽しく遊び、友達づくりのできるつどいの場です。毎月、下記の会場で開催され、体育あそび、0歳児のつどいやリトミック、歯科衛生士、助産師との相談など盛りだくさんの内容です。

日程や予約方法、持ち物については、市報やホームページ等で確認してください。

- ◆会場…各会場予約をしてお気軽にお出かけください。

全体開催	会場
	ことぶきアリーナ千曲
	戸倉創造館

地区開催	会場	電話
	東部児童センター	274-0415
	屋代児童センター	272-5872
	埴生児童センター	272-0421
	稲荷山児童センター	273-3355
	八幡児童センター	274-3844
	戸倉児童館	276-1670
	更級児童館	275-5812
	五加児童館	275-4011
	上山田児童館	275-1754

ファミリー・サポート・センター

問 更埴子育て支援センター ☎273-6180

受付日時(日～金曜日 8:30～17:00)

子育てのお手伝いをしてほしい人と子育てのお手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。

✿ サポート内容

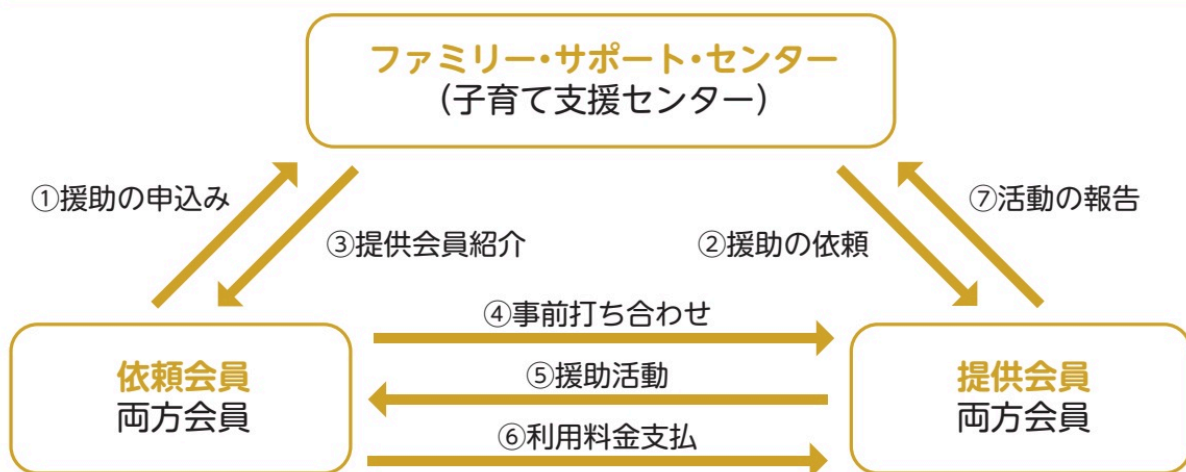
- 保育園、幼稚園、児童センター(児童館)等への送り迎えをします。
- 保育園、幼稚園、小学校および児童センター(児童館)の時間外にお子さんを預かります。
- 冠婚葬祭、通院、社会的活動等への参加時にお子さんを預かります。

※このほかにも、育児と仕事の両立のために必要な援助を行います。

✿ 会員とは

- ◆ 依頼会員…市内に在住またはお勤めであって、生後3か月～12歳までのお子さんをお持ちの人
- ◆ 提供会員…市内に在住し、自宅での育児が可能な人で、市が行う「相互援助活動講習会(ファミリー・サポート養成講座)」を修了した人
- ◆ 両方会員…子育てのお手伝いをしてほしい人で、他のお子さんを預かることもできる人(「ファミリー・サポート養成講座」を修了した人)

✿ ファミリー・サポート・センターのしくみ



✿ 利用料金

利用日時・種類	利用料金
月～土曜日 7:00～19:00	1時間あたり600円
日曜日・国民の祝日・お盆・年末年始・上記以外の時間	1時間あたり700円
送迎(自家用車、徒歩にかかわらず)	1回につき600円

楽しく育児を！応援情報

保育園の園開放

年に数回、未就園児を対象に各園を開放しています。在園児と一緒に遊び、楽しい時間を過ごしに園にお出かけください。

⇒P48へ

ブックスタート

問 更埴図書館 ☎273-2989 戸倉図書館 ☎276-7001

絵本プレゼント会を開催し、生後7か月児を対象に絵本の贈呈と読み聞かせを実施しています。絵本は5冊の中からご希望の1冊をプレゼントします。

- ◆対象…生後7か月を迎えた乳児(対象児へ通知します)
- ◆場所…更埴図書館・戸倉図書館

セカンドブック

問 更埴図書館 ☎273-2989 戸倉図書館 ☎276-7001

小学1年生を対象に、20冊の選定図書の中からご希望の1冊を贈呈しています。

- ◆対象…小学1年生(各小学校を通して通知します)
- ◆時期…秋の読書旬間に贈呈します。

おはなし会

問 更埴図書館 ☎273-2989
戸倉図書館 ☎276-7001
更埴西図書館 ☎273-8060

絵本や紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターなどを通して本にふれあう場として開催しています。お気軽にご参加ください。

- ◆日時…更埴図書館 毎週土曜日 10:30～
戸倉図書館 第1、3、5土曜日 15:30～
更埴西図書館 毎週水曜日 10:30～
第3日曜日 15:00～

子育て応援アプリ

⇒P12へ



子育て支援ショートステイ事業

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1252)

保護者が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時や育児に疲れた時などに、児童福祉施設において一定期間養育等を行うサービスです。

子育て支援トワイライトステイ事業

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1252)

保護者が仕事等の理由により家庭において児童を養育することが困難となった場合等に、児童福祉施設に一時的に入所させて、生活指導や食事の提供等を行うサービスです。

子育て世帯訪問支援事業

問 こども未来課 こども家庭相談係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線1252)

家事や子育て等に対して不安・負担を抱えた子育て家庭に訪問支援員を派遣して、家事や子育て等のお手伝いをします。

赤ちゃんサービスエリア

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251)

子育て中の親子が安心して外出できる環境を整備する目的で、おむつ替えや授乳できる場所を設置している公共施設や店舗等を登録し、公表しています。

設置場所は、子育て応援アプリや市ホームページをご覧ください。

子育て支援活動費補助事業

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1253)

要件を満たす子育てサークル等が行う子育て支援事業に対し、子どもの健全育成のための事業等を実施した場合、同一事業に対して最長3年間支援を行います。

子ども食堂(子どもの居場所づくり支援事業)

問 こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1253)

地域の子ども誰もが利用でき、食事や学習の時間を通して、友達や地域の大人とおしゃべりなど楽しい時間をすごすことができる場所を提供する団体を支援しています。





保育園・認定こども園など

問 保育課 保育・幼稚園係 ☎273-1111(内線1241・1242)

友だちと遊んだり、けんかや仲直りを繰り返して、子どもは多くのことを学びます。はじめての集団生活となる場ですので、保育・教育方針や環境などから園を選び、入園後は子どもの力を信じて見守りましょう。

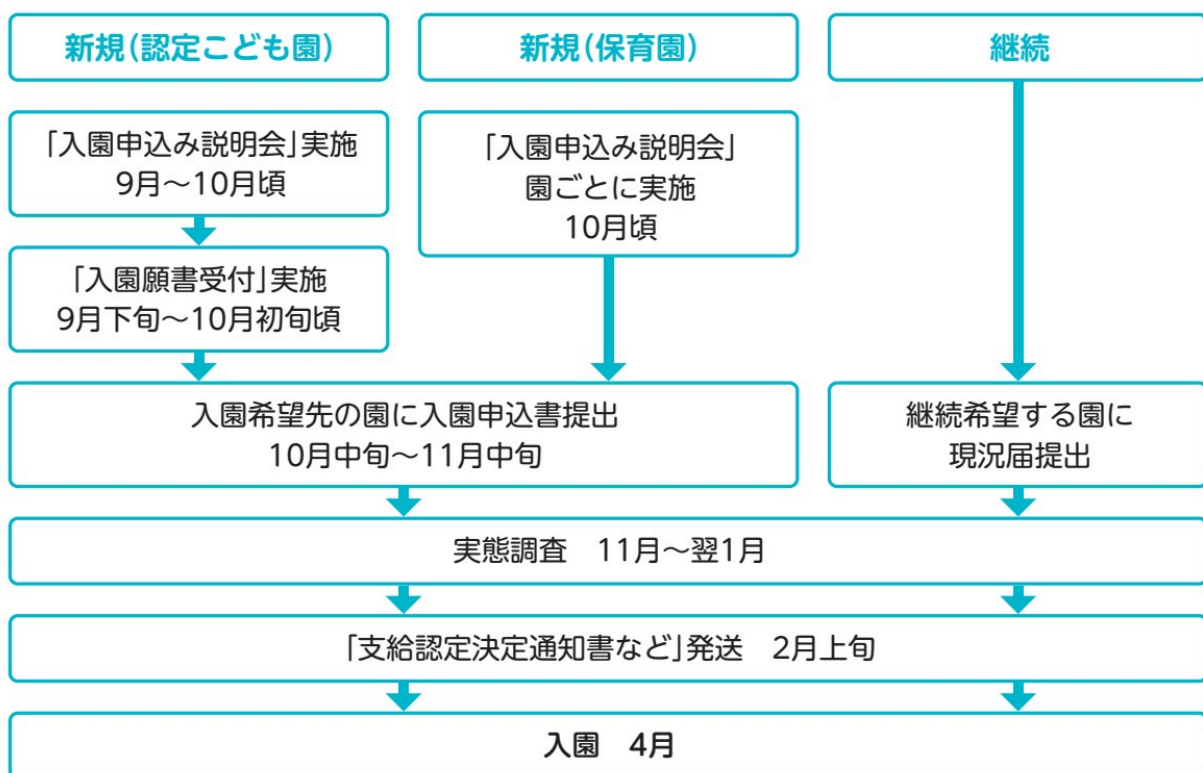
保育園について

保護者が就労・病気などのため家庭でお子さんを保育できないときに、保護者に代わって保育する児童福祉施設です。

✿入園申込みができるのは

- 千曲市に住んでいる児童
 - 千曲市の「入園の基準」に掲げるいずれかの事情により保育を必要とする児童
- ※詳細については、保育・幼稚園係までお問い合わせください。

✿入園までの流れ



※申込書類は、各園、保育・幼稚園係、各子育て支援センターにあります。

※定員等の状況により、希望する園に入園できない場合は、ほかの園へ変更していただくこともありますのでご了承ください。

🌸 保育料について

保育料は保護者等の市町村民税課税額により決定します。

幼児教育・保育の無償化の対象は、3歳以上のお子さんと、3歳未満の市町村民税非課税世帯のお子さんです。

無償化の対象とならない0～2歳児(3号認定)の保育料に対しては、多子世帯及び低所得世帯の経済的負担の軽減を図るため、保育料負担軽減制度を実施しています。詳細については、保育・幼稚園係までお問い合わせください。

🌸 長時間保育

子育てと就労の両立を支援し、保護者の利便をはかるため、通常の保育時間を超えて児童をお預かりします。時間・料金など詳細はお問い合わせください。

🌸 一時的保育

保護者のおおむね週3日程度の断続的な就労等で臨時的に、又は疾病等により緊急又は一時的に保育が必要な児童をお預かりします。(私立保育園は料金体系が異なります。)

- ◆ 利用日時…月～金曜日 8:30～16:30まで(園で受け入れが可能である場合に限る)
- ◆ 利用料金…年齢(4月1日現在)により下記のとおりです。

年齢	料金
3歳未満児	350円(1時間)
3歳以上児	200円(1時間)

— 広 告 —

幼児教育アカデミー・病児保育ルーム(他園の園児から小6まで受け入れ可能)



ちくまの森保育園

(こども家庭庁・企業主導型)

乳幼児までの大切な時期、お子様の資質、能力を最大限伸ばします。

genius nursery (こども家庭庁・企業主導型) TEL 026-405-1050 千曲市上徳間329-1

genius nursery (小規模保育施設) TEL 026-214-2210 千曲市鑄物師屋384-6



学校法人聖十字学園 幼保連携型認定こども園

稲荷山くるみこども園

教育方針 ●キリストの愛の精神にもとづく、一人ひとりを大切に保育を目指しています。

教育目標

- 明るい子 家族の愛や多くの恵みの中で生かされる喜びを持って明るく生きる子ども
- 思いやりのある子 違いを越えて、共にいたわり、励まし合うことのできる子ども
- たくましい子 心も体も健やかに成長し、いつも元気で頑張れる気持ちを持つ子ども

〒387-0021 千曲市稲荷山198 TEL・FAX 026-272-1215 <https://www.inariyamakg.com/>



保育園・認定こども園など

🌸障がい児保育

通園・集団生活が可能な障がいのあるお子さんで、他のおともだちと生活することでそのお子さんの成長発達に良い影響を与えると判断される場合にお預かりします。

🌸医療的ケア児保育

医療的ケアが必要なお子さんで看護師等が医療行為を行うことで保育園での集団生活が可能と主治医から認められた場合、公立保育園でお預かりします。

医療的ケア児の保育を希望する保護者は、保育園の入園申込みにあわせて、申請書を提出し、審査会で保育園の利用の可否を判断します。

🌸日曜保育

市内の園に通園しているお子さんで、保護者の就労などの都合により日曜日に家庭で保育ができない場合にお子さんをお預かりします。事前に通園している園に申込みが必要となります。

◆実施保育園…杭瀬下保育園・上山田保育園

◆実施日時…日曜日 7:00～19:00

◆利用料金…年齢(4月1日現在)により
右記のとおりです。

年齢	料金
3歳未満児	350円(1時間)
3歳以上児	200円(1時間)

🌸保育園の園開放

年に数回、未就園児を対象に各園を開放しています。在園児と一緒に遊び、楽しい時間を過ごしませんか。また子育ての悩み等ありましたら、当日園長や主任保育士にご相談ください。

詳細については、市報をご覧ください。各園または保育課保育・幼稚園係にお問い合わせください。

— 広 告 —

園児の豊かな成長を願い、ご家庭と手を取り合って
集団生活の中で友達との世界が広がるよう保育していきます。

社会福祉法人 有明福祉会



あかね保育園



千曲市屋代476 ☎026-273-2415



あかね北保育園



千曲市雨宮1673-1 ☎026-273-2975

保育園名	所在地	電話(026)	開所時間	定員	一時保育	日曜保育	入所受入年齢
屋代保育園	屋代 1682	272-1726	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	100	○		10か月児～
あんずの里 保育園	生萱 116-1	272-1731	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	95	○		10か月児～
埴生保育園	寂蒔 1035	273-2382	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	80	○		10か月児～
杭瀬下保育園	杭瀬下 3-76	273-2974	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	150	○	○	10か月児～
稻荷山保育園	稻荷山 2131-1	272-1315	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	150	○		10か月児～
桑原保育園	桑原 1340-2	274-1107	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	60	○		10か月児～
八幡保育園	八幡 3125-2	272-1650	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	150	○		10か月児～
戸倉保育園	戸倉 2388	276-5717	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	150	○		10か月児～
更級保育園	羽尾 1809	275-0943	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	100	○		10か月児～
五加保育園	内川 651	275-1489	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	150	○		10か月児～
上山田保育園	上山田 830	275-1477	平 日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	130	○	○	6か月児～

※長時間保育はすべての園で実施しています。

※電話による子育て相談は、火曜日13:00～15:00にすべての公立園で実施しています。

— 広 告 —



～まんじょうじ保育園は皆様と『和のある保育』を目指して頑張っております。～

満照寺保育園

保育内容・文化等(和の伝統と文化)・リトミック(運動機能と情緒)
・茶道(礼儀作法)・英語(異文化)・裏山探索 など

TEL026-272-0241 FAX026-272-6271
千曲市大字小島3063-4




保育園名		所在地	電話(026)	開所時間	定員	一時保育	日曜保育	入所受入年齢
私立	満照寺保育園	小島 3063-4	272-0241	平日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	80	○		6か月児～ (6か月未満は要相談)
	徳応院保育園	中 201-2	273-3051	平日 7:00~19:00 土曜日 7:00~19:00	90	○		6か月児～
	あかね保育園	屋代 476	273-2415	平日 7:00~19:00 土曜日 7:00~18:30	100	○		6か月児～
	あかね北保育園	雨宮 1673-1	273-2975	平日 7:00~19:00 土曜日 7:00~18:30	140	○		6か月児～

認定こども園(幼保連携型)

私立	稲荷山くるみこども園	稲荷山 198	272-1215	平日 7:30~18:30 土曜日 7:30~18:30	75	○		満1歳～
----	------------	------------	----------	---------------------------------	----	---	--	------

認定こども園(幼稚園型)

私立	信学会さゆり幼稚園	磯部 931	275-0370	平日 7:30~19:00 土曜日 7:30~19:00	160			満3歳～
----	-----------	-----------	----------	---------------------------------	-----	--	--	------

認定こども園(地方裁量型)

私立	Alphabet Kids インターナショナル保育園 (AKI保育園)	内川 580-1	214-1911	平日 7:30~18:30 土曜日 7:30~18:30	20	○		3歳～
----	---	-------------	----------	---------------------------------	----	---	--	-----

小規模保育施設

私立	Alphabet Baby インターナショナル保育園 (ABI保育園)	内川 580-1	214-1911	平日 7:30~18:30 土曜日 7:30~18:30	19	○		10か月児～ 2歳
	ちくまの森保育園 nursery(ナーサリー)	鋳物師屋 384-6	214-2210	平日 7:30~18:30 土曜日 7:30~18:30	19	○		3か月児～ 2歳

— 広 告 —

社会福祉法人 徳応院聖舎

徳応院保育園

〒387-0017 千曲市大字中201-2

TEL026-273-3051

FAX026-272-0525

——— 生活目標 ———

- ・きちんとあいさつができる
- ・のびのびと明るく元気
- ・誰とでも仲良く思いやりがある
- ・仏様を拝み生物を大切にする

認可外保育施設について

認可外保育施設とは、県知事に設置の届け出をして県の指導監査を受けている保育施設のことです。

入園申込みについて

申込開始日や必要書類については、各施設に直接お問い合わせください。

施設で方針や形態・サービス等に違いがありますので、家庭やお子さんの状況等と照らし合わせお選びください。

市内認可外保育施設一覧

施設名	所在地	電話(026)	開所時間	定員	受入年齢
NPO法人 さらしなの里 自然保育ぽっこ	八幡5393	080-9540-4645	月～金曜日 8:30～17:30	20	3～5歳
ちくまの森保育園 genius(ジーニアス)	上徳間329-1	405-1050	月～土曜日 7:30～18:30	12	3か月頃～2歳
千曲中央病院 院内託児室	杭瀬下58	273-1212	月～土曜日 7:40～18:30	15	1～2歳 (院内で働く 職員の子ども)
長野寿光会託児所 きらきら	上山田温泉 三丁目34-3	275-1581	月～金曜日 8:00～18:00	5	8か月～2歳 (院内で働く 職員の子ども)
ひかり保育園	磯部 1365-3	275-0121	月～土曜日 7:30～19:00	18	生後57日目 以降～2歳
キズナシッター竹田	寂蒔650-11	090-9915-1247	月～日曜日 5:00～23:45		6か月～12歳

— 広 告 —



ALPHABET KIDS

インターナショナル保育園

3歳～5歳までの認定こども園(地方裁量型)

千曲市内川580-1

☎ 026-214-1911

ALPHABET BABY

インターナショナル保育園

0歳～2歳までの小規模保育認可保育園

HP



保育園・認定こども園など



小学校へ入学

憧れのランドセルを背に、期待もいっぱいの入学です。大きな集団の中でたくさんの友だちをつくり、多くを学んでいく子どもたちを社会全体で見守っていきたいですね。

小学校について

問 教育委員会 教育総務課 ☎273-1111(内線4104)

入学前

◆入学説明会

各小学校にて、入学説明会が行われます。

◆就学時健康診断

健康状態を把握し、保健上必要な助言を行うことを目的に行います。指定された日時に学校で受診してください。

◆入学通知書

1月下旬に、千曲市教育委員会から小学校に入学されるお子さんの保護者宛に「入学通知書」を送付します。「入学通知書」は、入学式当日に学校へ提出してください。

※入学通知書が届かない、病気などの理由で就学について相談したい、都合でやむを得ず指定校以外の学校へ入学したいなどの場合はお問い合わせください。

入学後の転校

◆市外への転出

- ①市民課に「転出届」を提出し、「転出証明書」をお受け取りください。
- ②現在の学校から「在学証明書」「教科書給与証明書」をお受け取りください。
- ③転出先の学校または教育委員会へ「在学証明書」「教科書給与証明書」および「学校指定書」(転出先の市町村で発行)を提出してください。

◆市外からの転入

- ①市民課に「転入届」を提出し、教育総務課にて「学校指定書」をお受け取りください。
- ②前の学校からの「在学証明書」「教科書給与証明書」および「学校指定書」を転校先の学校へ提出してください。

◆市内での転居

- ①市民課に「転居届」を提出し、教育総務課にて「学校指定書」をお受け取りください。
- ②前の学校からの「在学証明書」および「学校指定書」を、転校先の学校へ提出してください。



学校名	所在地	電話(026)
千曲市立上山田小学校	新山695	275-1100
千曲市立戸倉小学校	戸倉1756	275-0072
千曲市立更級小学校	羽尾1864	275-0052
千曲市立五加小学校	千本柳351	275-0643
千曲市立埴生小学校	鋳物師屋72	272-0158
千曲市立八幡小学校	八幡3111	272-1209
千曲市立治田小学校	稻荷山1360	272-1054
千曲市立屋代小学校	屋代2111	272-0037
千曲市立東小学校	森100	272-2217
千曲市立戸倉上山田中学校	戸倉2500	275-0069
千曲市立埴生中学校	桜堂100	272-0015
千曲市立更埴西中学校	稻荷山134	272-1515
千曲市立屋代中学校	屋代810	272-0276
長野県稻荷山養護学校	野高場1795	272-2068
長野県屋代高等学校附属中学校	屋代1000	272-9201

就学援助制度

問 通学している各学校

経済的理由により、小・中学校への就学が困難な児童・生徒に対して、学校給食費や学用品費等の援助をし、全ての児童・生徒が義務教育を円滑に受けることができる制度です。就学援助の支給認定を受けるためには申請が必要です。

教育相談

問 教育相談センター・教育相談専用電話 ☎273-5105

障がい・不登校・いじめ・学習不応・進路など教育にかかわる相談または学校等での指導に関する相談を受けています。

- ◆ 相談時間…月～金曜日 9:00～17:00(土～日曜日、国民の祝日、12/28～1/3は休み)
- ◆ 相談方法…電話、来所

放課後児童健全育成(児童クラブ)

🌸 児童クラブ

問 指定管理先 千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687
各児童クラブ

放課後帰宅しても保護者の就労・病気などのため家庭で適切な監護を受けられない児童を一定の時間保育します。

- ◆ 対 象…市内小学校に在籍し、保護者が就労などにより昼間いない家庭の児童
- ◆ 登録申請…千曲市児童クラブ登録申請書または一時利用申請書を各児童クラブに提出してください。
- ◆ 利 用 料…無料(ただし、おやつ代及び実費は保護者に負担いただきます。)

🌸 児童クラブ一覧

名称	実施場所	電話(026)	利用時間	休業日
埴生児童クラブ	埴生児童センター	272-0421	平日 授業終了時～19:00 土曜日、通学区域の 小学校の休業日 8:00～19:00	日曜日及び 国民の祝日、 12月29日～1月3日
屋代児童クラブ	屋代児童センター	272-5872		
稲荷山児童クラブ	稲荷山児童センター	273-3355		
八幡児童クラブ	八幡児童センター	274-3844		
東部児童クラブ	東部児童センター	274-0415		
戸倉児童クラブ	戸倉児童館	276-1670		
更級児童クラブ	更級児童館	275-5812		
五加児童クラブ	五加児童館	275-4011		
上山田児童クラブ	上山田小学校内	261-5385		

児童センター・児童館

問 各児童センター・児童館

《一般利用(自由来館)》

子どもたちに安全な居場所と交流活動の場を提供し、「千曲っ子」らしい豊かな人間性の育成を支援します。

- ◆ 対 象…18歳未満の児童であれば利用できます。
- ◆ 開館時間…一覧参照
- ◆ 利用方法…①年度の最初の利用時まで、一般利用申請書を提出してください。
②小学生児童の利用にあたっては、必ず自宅から来館し、下館は小学校の帰宅時刻に合わせてください。
③児童クラブ運営時は、児童クラブの活動が優先されます。

- ◆ 利 用 料…無料

《子育て支援》

子育て環境の整備や地域の子育て支援機能の充実を図るとともに、子育て負担感の緩和を図ります。

- ◆ 対 象…未就学児の親子
- ◆ 内 容…子育てひろばの開催や子育てに関する相談を行います。
- ◆ 利用時間…小学生が利用しない月曜日から金曜日の午前10時から正午
- ◆ 利 用 料…無料

🌸 児童センター・児童館一覧

名称	所在地	電話(026)	開館時間	休館日
埴生児童センター	埴物師屋108-1	272-0421	平日 10:00～18:30 土曜日、学校休業日 8:00～18:30	日曜日及び 国民の祝日、 12月29日～1月3日
屋代児童センター	屋代2226-4	272-5872		
稲荷山児童センター	桑原1826-1	273-3355		
八幡児童センター	八幡3094-5	274-3844		
東部児童センター	生萱122	274-0415		
戸倉児童館	戸倉1972-2	276-1670	※上山田児童館のみ 日曜日、国民の祝日 10:00～18:30	12月29日～1月3日
更級児童館	羽尾1812	275-5812		
五加児童館	千本柳328	275-4011		
上山田児童館	上山田温泉 4-29-1	275-1754		

放課後こども教室

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎273-1111(内線4114)

放課後こども教室は、希望する児童は誰でも参加できる、安全・安心な放課後の子どもの居場所づくりを進めるものです。千曲市では現在、更級小学校区で実施しています。

- ◆ 対 象…更級小学校に在籍する児童
- ◆ 開室時間…下記参照
- ◆ 登録申請…学校を通じ、児童・保護者に参加申込書を配布します。

詳細は教育委員会生涯学習課生涯学習係にお問い合わせください。

- ◆ 参 加 費…年額1,000円

🌸 放課後こども教室概要

名称	所在地	電話(026)	開室時間
更級小学校 放課後こども教室	羽尾1864 (更級小学校 体育館他)	273-1111 (生涯学習係)	毎週水曜日 (学校休業日及び学校行事日等は除く) 下校時間～16:30まで (冬期間は16:00まで)

不登校は誰にでも起こり得ることです。

一人で悩まず、まずは在籍している各学校にご相談ください。

✿ 学校における支援体制

◆ 校内相談支援体制

お子さんのことで不安がある場合は、学級担任や相談しやすい教職員にご連絡ください。校内で情報を共有し、支援会議等につなげていきます。

また、市の教育相談や相談に乗ってくれる専門家、学校内外の学びの場や相談機関を紹介します。

◆ スクールカウンセラー

児童生徒の心のケアの専門家で、長野県教育委員会からすべての学校に配置されています。

◆ スクールソーシャルワーカー

児童生徒やその保護者に福祉・医療的な支援が必要な場合に、福祉の窓口につないでくれたり、手続きの補助などをしてくれたりする福祉の専門家で、長野県教育委員会から学校に派遣されます。

✿ 教育委員会における支援体制

◆ 教育支援センター

学校へ行きにくい児童生徒の情緒の安定、基礎学力の補充、基本的生活習慣の改善等のため、相談・支援等を行う教室です。市内に5か所設置しています。

● ふれあいルーム(埴生中学校そば)、● つばさ教室(戸倉上山田中学校内)、● ひまわり教室(埴生中学校内)、● たんぽぽ教室(更埴西中学校内)、● アプリコット教室(屋代中学校内)

◆ チャイルドサポーター

ご家庭で過ごしているお子さんを訪問して、一緒に学習したり、遊んだり、話をしたりします。

【こんなときに利用を検討してみてください】

- 家族以外の人とのかかわりがあまりないので、少し視野を広げたいとき
- 困っていることを相談したりする、話し相手が欲しいとき





体罰等によらない子育てのために

子どもが思った通りに行動してくれず、イライラしたときに、「子どものしつけのためだから仕方ない」と体罰をしていますか？

しかし、子どもへの体罰は法律で禁止されています。

しつけと体罰は何が違うの？

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、社会において自律した生活を送れるように子どもをサポートして社会性を育む行為です。

そのためには、体罰ではなく、どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、子どもが理解できる方法で伝えていく必要があります。



こんなことしていませんか？ これらはすべて「体罰」です

- 言葉で3回注意したけど言うことを聞かないので、頬をたたいた
 - 他人の物を取ったので、お尻をたたいた
 - 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
 - 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった
 - 友達を殴ってケガをさせたので、同じように子どもを殴った
 - 掃除をしないので、雑巾を顔に押しつけた
- この他、「お前なんて生まれてこなければよかった」など、子どもの存在を否定するようなことを言うことは子どもの心を傷つける行為です。

なぜ体罰等をしてはいけないのか

体罰等が子どもの成長や発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっており、体罰等が繰り返されると、心身にさまざまな悪影響が生じる可能性があることが報告されています。

子どもは、叩かれたり怒鳴られたりすると、恐怖心などから一時的に言うことを聞かなくてもいいかもしれませんが、これは子ども自身がどうしたらよいのかを自分で考えたり、反省をしたわけではありません。

このようなやりとりは、根本的な解決にはならず、むしろ子どもに暴力的なモデルを示すことになってしまいます。

子育てはいろいろな人の力と共に

子育てを担うことは、大変なことです。子どもに腹が立ったり、イライラしたりすることは、子育て中の多くの方が経験することです。

子どもと関わる中でいろいろな工夫をしても、うまくいかないこともあります。そのようなときは、周囲の方の力を借りると解決することもあります。

子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、少しでも困ったことがあれば、子育ての相談窓口や保健センターなどにご連絡ください。

まだ気づいていない子育て支援のサービスに出会えたり、言葉に出して相談してみるとによって、疲れやイライラが軽減したりするかもしれません。

相談・連絡先

ひとりで抱え込まずにご相談ください。一緒に考えていきましょう。

- イライラして子どもにあたってしまう
- 子育てがうまくいかず、自分を責めてしまう
- 子どもがかわいく思えない

こども未来課

こども家庭相談係(こども家庭センター)

☎273-1111(内線1262・1263)

長野県中央児童相談所

☎238-8010

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

☎219-2413

児童相談所全国共通ダイヤル(通話無料)

☎189(いちばやく)

※厚生労働省のホームページ「体罰等によらない子育てのために」で子育てのポイントを詳しくご覧いただくことができます。



仕事と育児の両立をめざして

仕事と育児を両立させることは大変なこともあるかと思いますが、制度を知り、必要に応じて活用しましょう。

病児・病後児保育事業

問 制度に関すること…こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1253)
実際の利用に関すること…あぷりっこ(直通) ☎272-1100

「子どもが病気なので保育園や学校を休ませなきゃ。でも、自分も仕事を休めない。」
そんな子育て世帯のために「病児・病後児保育事業」を実施しています。

- ◆対象児童…生後10か月から小学校6年生までの子ども。
※市内在住もしくは保護者が市内に勤務していること
または、長野地域連携中枢都市圏域内(長野市、須坂市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町)にお住まいの方
- ◆実施施設…千曲中央病院 病児・病後児保育施設(あぷりっこ)
- ◆利用定員…1日につき6名
- ◆利用日等…月曜から金曜日 8:30～17:30
※ただし、国民の祝日、8月13日～同月16日、12月29日～翌1月3日は除きます。
- ◆利用方法…①事前に登録が必要です。あぷりっこへ所定の申請書を提出してください。
②原則として前日までに予約をしてください。予約先はあぷりっこです。
③かかりつけ医に受診し、診療情報提供書を受け取ります。
④あぷりっこへ、利用申込書に③の書類を添えて提出してください。
- ◆利用料金…下表のとおり(利用当日にあぷりっこへお支払ください)

対象児童の区分		利用時間に応じた1日当たりの負担額	
		利用時間が4時間以内のとき	利用時間が4時間を超えるととき
保護者が市内在住	保育園、幼稚園及び認定こども園に在籍している児童	200円	500円
	上記以外の児童	500円	1,000円
市内に住所を有しないが、市内に在勤しているか、長野地域連携中枢都市圏域内に在住している保護者の児童		1,000円	2,000円

- ◆注 意 点…感染症の場合は受け入れをお断りすることがあります。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。か、千曲中央病院 あぷりっこへお問い合わせください。

🌸 一時的保育

保護者のおおむね週3日程度の断続的な就労等で臨時的に、又は疾病等により緊急又は一時的に保育が必要な児童をお預かりします。園で受け入れが可能である場合に限りま
す。原則、市内在住の方や里帰りの方が対象です。(私立保育園は料金体系が異なります。)

⇒P47へ

🌸 母性健康管理措置

- 妊娠中・出産後1年以内は、事業主に申し出ることにより、妊産婦のための保健指導・健康診査を受診するために必要な時間を確保できます。また、健康診査等で医師等から指導を受けた場合、事業主に申し出ることにより、その指導を守ることができるよう勤務時間の変更や勤務の軽減等の措置を受けることができます。
- 有給、無給は事業所によって異なりますので、勤務先へ確認してください。

🌸 産前・産後の休業（産休）

- 事業主に申し出ることにより、6週間（多胎妊娠の場合は14週間）の産前休業を取得することができます。
事業主は、産後8週間はその者を就業させることができません。ただし、産後6週間が経過し、医師が認めた業務については、本人が請求すれば就業することができます。
- 有給、無給は事業所によって異なります。無給の場合、健康保険から被保険者に出産手当金が支給される場合もあります。



🌸 育児休業制度

原則、子が1歳に達する日(1歳の誕生日の前日)までの間で希望する期間(2回まで分割取得可能)

【パパ・ママ育休プラス】配偶者が育児休業をしている場合で一定の要件を満たす場合は、子が1歳2か月に達するまで出産日と産後休業期間と育児休業期間と出生時育児休業期間を合計して1年間以内の休業が可能

【産後パパ育休(出生時育児休業)】男性の育児休業取得を促進する制度。父親等が子の出生後8週間以内に4週間までの間で希望する期間の休業が可能(2回まで分割取得可能)

🌸 短時間勤務等の措置

3歳に達するまでの子を養育する労働者が希望すれば利用できる短時間勤務の措置(1日原則6時間)を講ずることを事業主に義務付け

🌸 所定外労働の制限

小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合、所定外労働を制限

🌸 時間外労働の制限

小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合、1か月24時間以内、1年150時間を超える時間外労働を制限

🌸 深夜業の制限

小学校就学前の子を養育する労働者が請求した場合、深夜業を制限

🌸 子の看護等休暇制度

小学校3年生修了までの子を養育する労働者が申し出た場合、子が1人であれば年5日、2人以上であれば年10日を限度として①病気・けがをした子の看護 ②子に予防接種・健康診断を受けさせること ③感染症に伴う学級閉鎖等になった子の世話 ④当該子の入園(入学)式、卒園式への参加 の事由のために取得可能(1時間単位で取得可能)

🌸 転勤についての配慮

労働者を転勤させる場合、育児の状況に対する配慮を事業主に義務付け

🌸 不利益取扱いの禁止

事業主に対し、育児休業等を取得したこと等を理由とする解雇、その他の不利益取扱いを禁止

※令和7年10月1日からは、「育児期の柔軟な働き方を実現するための措置」等について施行されます。詳細は長野労働局雇用環境・均等室までお問い合わせください。



働きたい女性を応援します！

子育てによる空白が心配な方、育児がひと段落してこれから新しいチャレンジを始めたい方、子育て真っ最中で家庭と仕事のバランスを取りながら働きたい方…長野県は働きたいと思っているすべての女性を応援します。

「ながのけん社員応援企業のさいと」や、「地域就労支援センター（Jobサポ）」では、様々な情報や支援などがありますのでご活用下さい。

ながのけん社員応援企業のさいと

(<https://nagano-advance.jp>)

女性の就活応援情報

就活応援・支援情報

イベント情報

ひとり親家庭の就業支援

インターンシップ

就業相談できる子育て支援センター

地域就労支援センター（Jobサポ）

(<https://jobsapo-nagano.jp>)

就業相談窓口・面談・アドバイス等

支援方針の決定後、情報提供

求人紹介・就職活動の支援

就業決定までの選考支援



ながの若者サポートステーション

ながの若者サポートステーション（ながのサポステ）は、働くことに踏み出したい若者（15～49歳）たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関（無料）です。

若者サポートステーション（長野市） ☎026-213-6051

若者サポートステーション・シナノ（上田市） ☎0268-75-2383

※サポステは完全予約制となります。

開所時間 土日祝を除く平日 10:00～18:00





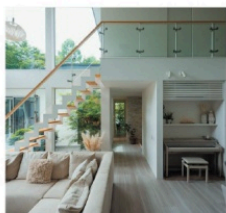
こんな時は、まず相談を

子育てには楽しいことばかりではなく、困ったことや心配なことがたくさんあると思います。不安や悩みのない親はいません。ひとりで悩んでいては不安が募るばかりです。どんな些細なことでも、お気軽にご相談ください。

相談	内容	電話(026)等
健康・育児相談	妊婦や乳幼児の健康、育児、食事に関すること、身体計測など	「ホームページ・市報」参照 ●健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133)
不妊治療費助成に関する相談	詳細はP29参照	●健康推進課 母子保健係(こども家庭センター) ☎273-1111(内線2131・2132・2133) 県事業については ●長野保健福祉事務所 ☎225-9045
子育て相談	乳幼児の育児に関する こと	●子育て支援センター P42参照 ●市立保育園 P49一覧参照 ●児童センター・児童館 P55一覧参照 ※各保育園・児童センター・児童館での来館相談を希望する人は、事前に連絡してください。
	子育てに関する制度について	●こども未来課 子育て支援係 ☎273-1111(内線1251・1253)
栄養相談	乳幼児の成長・発達と栄養に関すること	「ホームページ・市報」参照 ●子育て支援センター ●保育課 保育・幼稚園係 ☎273-1111(内線1242)
家庭児童相談	家庭における児童養育に関すること	●こども未来課(こども家庭センター) 家庭相談員 ☎273-1111(内線1262・1263)

広 告

Mstyle house
MODERN & NATURAL



高い耐震・省エネ性能を備え、縦にも横にも広がる大スパン空間を叶えるSE構法の家。大空間リビングや広々ビルトインガレージなど、理想の住まいを実現します。

☎ 0120-268-886



まつけんのリフォーム



年月を経た家の魅力を引き出しながら、新たな息吹を吹き込むまつけんのリフォームのリノベーション。親族から受け継ぐ家も、中古住宅も。お気軽にご相談ください。

☎ 0120-018-416



松代建設工業株式会社

■ 本 社 長野市青木島 1-2-1
■ 松代営業所 長野市松代町牧島 406-3

☎ 026(284)2318
☎ 026(278)3552

相談	内容	電話(026)等
教育相談	障がい・不登校・いじめ・学校不適応・進路または学校や園での指導に関すること	●教育相談センター(総合教育センター内) 教育相談専用電話 ☎273-5105 P53参照
ひとり親相談	ひとり親家庭の生活上の様々な問題に関すること	●こども未来課(こども家庭センター) 母子・父子自立支援員 ☎273-1111(内線1261)
女性相談	DV、離婚、家庭不和など女性が日常生活で抱えている問題や悩みに関すること	●こども未来課(こども家庭センター) 女性相談支援員 ☎273-1111(内線1261) ●長野県女性相談センター ☎235-5710 ●千曲警察署 ☎272-0110
児童虐待相談	児童虐待に関すること	●こども未来課(こども家庭センター) 家庭相談員 ☎273-1111(内線1262・1263) ●長野県中央児童相談所 ☎238-8010 ●長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413 ●児童相談所全国共通ダイヤル(通話無料) ☎189(いち はやく) ●児童家庭支援センター(けいあい地域子育て支援相談室) ☎214-1165 ●千曲警察署 ☎272-0110

広 告

おかだクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	★
15:30～18:00	●	●	●	●	●	/

★第1・3土曜は休診、第2・4・5土曜は診察日
 ■休診/土曜午後・日曜・祝日
 ※受付時間は診療時間の15分前です

千曲市大字稲荷山中町580
TEL.026-272-2828



地域で支える、子育ての輪!

継

配管工事・溶接加工
 お任せください

有限会社 坂口設備 千曲市大字中233-3
 TEL.026-274-2236

こんな時は、まず相談を

母子モ

「^ぼし^も母子モ」で検索！

母子モ 検索

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



くらしの手続きナビ



千曲市

子育てガイドブック

令和7年4月発行

発行

千曲市／株式会社サイネックス



千曲市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 長野支店
〒380-0823 長野県長野市南千歳2-12-1
TEL.026-267-7133

※掲載している広告は、令和7年2月現在の情報です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

いつでも！誰でも！どこからでも！



千曲市 子育てガイドブック

電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

令和7年5月
より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



外出中に子どもが
発熱して困った…どうしよう



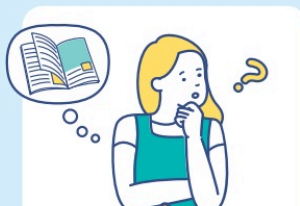
初めての妊娠で手続きや
支援制度がわからない



カレンダー形式の
手続き一覧はないかしら？



次の遊び場は
どこにしようかと悩んだら



冊子が見つからないから
電子ブックで読みたい

ブックマークは
こちらから



こんな便利機能もあります



目次から知りたい情報に
ワンタッチで移動



細かい文字は
拡大して表示できる



再読したいページには
しおりを挿入



気になった内容には
メモ機能で書き足し

[illegible]