



マチレット



2023

# 子育てガイド



延岡市

# 心のこもった 親身なサービスを

サービスを受けるのは全て私の家族という気持ちで



私たちは、地域住民の方々が健やかで安心して生活できる環境の実現を目指して  
予防健診・医療・介護等の事業サービスの提供を通じて地域社会に貢献します。

## 小児科

新生児・乳幼児から15歳未満までの診療を行っています。

一般診療 乳幼児健診  
予防接種(予約制)



## 健康診断

乳がん検診(マンモグラフィ)・子宮がん検診・  
定期健診・一般健診・人間ドック・脳ドック等を行っております。(予約制)

協会けんぽ生活習慣病予防健診・  
延岡市国保特定健診・乳、肺、胃、大腸、  
子宮がん検診指定医療機関



### 幅広いニーズに対応出来る多彩な診療科

- 内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科 ●糖尿病内科 ●小児科 ●外科
- 肝臓外科 ●消化器外科 ●心臓血管外科 ●肛門外科 ●乳腺外科 ●整形外科
- 皮膚科 ●リハビリテーション科 ●放射線科

医療法人伸和会

 延岡共立病院

☎0982-33-3268

<http://www.nobeoka-kyoritu.or.jp/>

所在地

〒882-0037 延岡市山月町5丁目5679番地1

診療時間

午前 9:00～12:00 ※詳しくはホームページで  
午後 14:00～17:30 ご確認ください

休診日

第2土曜日、日曜日、祝日、正月、盆休  
※土曜日は午前の診療のみです

ホームページ





この冊子は、延岡市と株式会社ジチタイアドの官民協働発行事業により作成しています。

も < じ

■ 子育てカレンダー .....2	■ 相談したいとき .....19
■ 出産前に知っておきたいこと .....4	■ 子ども食堂・食料品の支給 .....20
■ 赤ちゃんの特徴 .....5	■ 産後のからだと心の健康 .....21
■ 子どもが生まれたとき .....6	■ 夜間、急病になったとき .....22
■ 子どもを預けたいとき .....8	■ 起こりやすい事故 .....23
■ 母子家庭または父子家庭になったとき .....12	■ 病気・ケガのための対応マニュアル .....25
■ 育児仲間がほしいとき .....15	■ 児童虐待の予防 .....27



**マチレット**


マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

2023年6月発行 発行:延岡市 編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

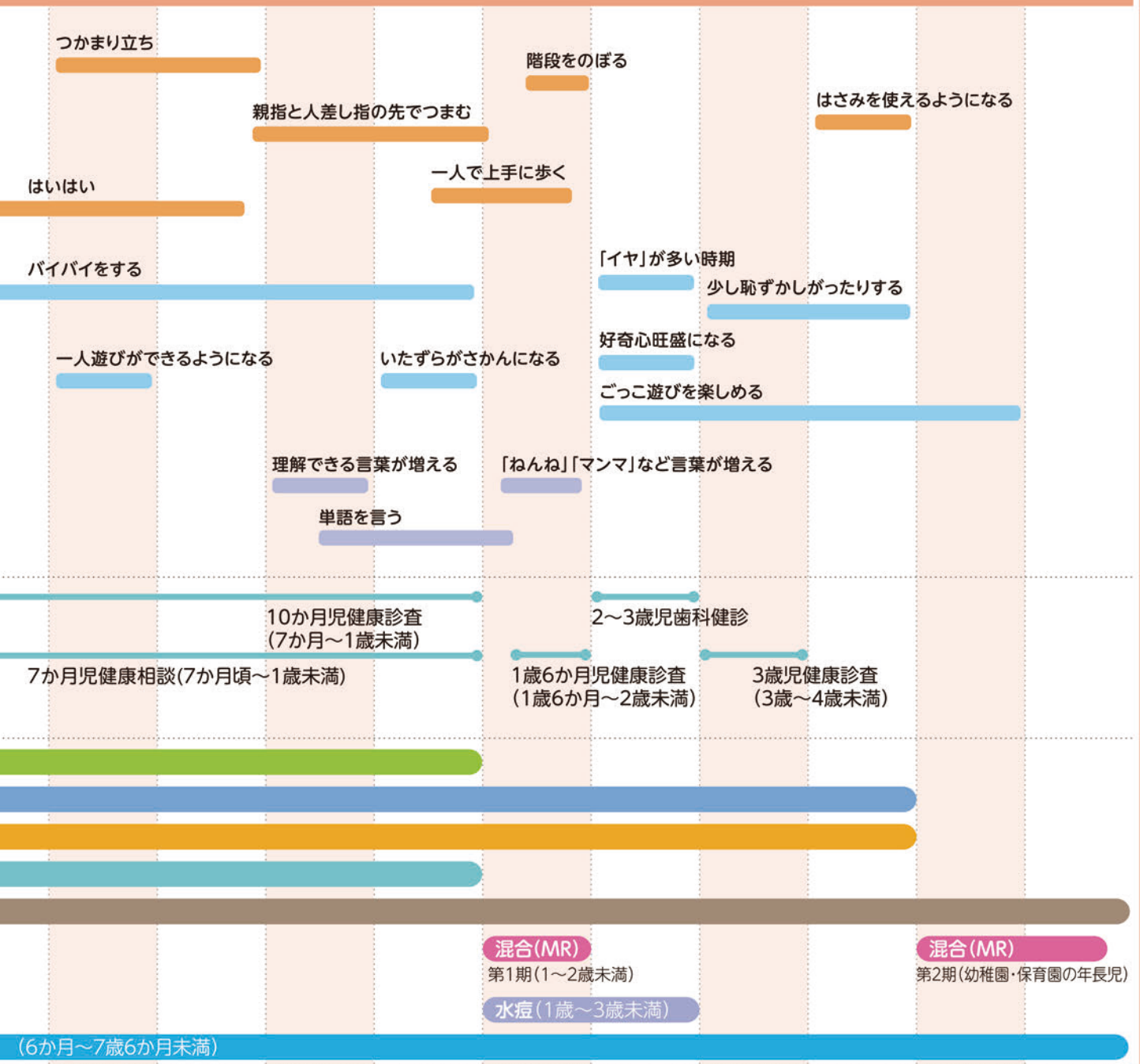
※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています。

# 子育てカレンダー

月齢	妊娠	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月		
赤ちゃんの様子		運動		ガラガラを握る		物に手を伸ばす		おすわり			
		社会性		人の顔をじっと見る		首がすわる		寝返り		声がする方に顔をむけるようになる	
		言語		あやすと笑う		「アーウー」と声を出すようになる					
健康診断	妊婦健康診断	産婦健康診断	先天性代謝異常等検査(生後数日内)		4か月児健康診断(4~7か月未満)						
予防接種	B型肝炎(1歳未満)		BCG(1歳未満)		四種混合(3か月~7歳6か月未満)						
	ヒブ(インフルエンザ菌b型)(2か月~5歳未満)		小児用肺炎球菌(2か月~5歳未満)		ロタリックス(6週0日~24週0日)		ロタテック(6週0日~32週0日)		※いずれか1つ		
									日本脳炎 第1期		
助成金制度等・手続き	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳交付</li> <li>出産応援金</li> <li>アンケート送付(妊娠7か月前後)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生届(生まれた日を含めて14日以内)</li> <li>児童手当(0歳~中学校修了後まで)</li> <li>乳幼児等医療費助成事業</li> <li>未熟児養育医療給付(0~1歳未満)</li> <li>産後ケア事業</li> </ul>	子育て応援金								
行事	命名式		お宮参り		生後100日目 お食い初め						
	出生届の提出										

8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳



●初誕生日

●七五三

●七五三

# 出産前に知っておきたいこと

## 母子健康手帳／出産応援金

- 妊娠がわかったら産婦人科病(医)院で診察を受けてください。病(医)院で発行する妊娠届を延岡市保健センターへ提出し母子健康手帳の交付を受けてください。その際に、妊婦一般健康診査助成券もお渡しします。

交付を受ける場所:延岡市保健センター(市役所2階)

交付に必要なもの:妊娠届・個人番号カード又は個人番号通知カード及び本人確認書類、印鑑

※「出産応援金」を申請していただきますので、振込先のわかるもの(通帳又はカード)をお持ちください。

問合せ およこ保健福祉課 およこ保健係 ☎20-7174

## 妊婦一般健康診査

- 妊婦が対象で医療機関において妊娠期に必要な健康診査を受けられます。
  - 母子健康手帳交付時に妊婦一般健康診査助成券をお渡しします。
- なお、非課税世帯の方については、初回の検診費用の助成が受けられます。領収証と振込先のわかるもの(通帳又はカード)をお持ちください。

問合せ およこ保健福祉課 およこ保健係 ☎20-7174

## 助産施設

- 経済的な理由などで入院出産することが困難な妊婦や産婦が助産施設を利用できます。(利用するには所得の制限などがあります。)

申請・問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7250

## 産前・産後のヘルパー派遣

- 産前・産後の期間に有償でヘルパーの利用ができます。料金、時間等については次の事業所へお問い合わせください。

住民参加型在宅福祉サービス『あさがおの会』 ☎26-9110

※産前・産後の8週間については、認可保育所(園)の利用もできます。(ただし、父の就労等の条件があります。)詳しくは8~10ページをご覧ください。

## 産婦健康診査・産後ケア事業

- 産後2週間、産後1か月の産後間もない時期のお母さんのこころとからだの状態を確認するものです。又、産後も安心して子育てができるよう、必要に応じて産後の心身のケアを実施します。
- 母子健康手帳交付時に、産婦健康診査助成券(2回)をお渡しします。

問合せ およこ保健福祉課 およこ保健係 ☎20-7174

## 延岡市こども家庭サポートセンター(旧延岡市子育て世代包括支援センター)

- 妊娠・出産・子育てに関するワンストップ相談窓口です。お話をうかがい、相談事の解決に向けて一緒に考え、アドバイスします。お気軽にご相談ください。

問合せ 延岡市こども家庭サポートセンター(市役所保健センター内) ☎20-7174

## 子育て応援カード(デジタルカード)

- 子育て中のご家庭にお得で便利なサービスがいっぱいです。協賛店で子育て応援(デジタル)カードを提示すると割引や独自のさまざまなサービスを受けられます。(スマートフォンで登録・表示できます。)

対象:県内居住で高校生以下のお子さんと妊娠中の方がいる家庭(店舗によってはサービス対象が小学生以下の場合があります。)

問合せ 宮崎県こども政策課 ☎0985-26-7056



安心! / 安全! / おいしい!

# グリーンコープ

greencoop

## 選べるお届けシステム

1人でも  
**個配**  
個別配送だから  
お手軽・便利!  
※月々の配達手数料が必要です。  
(エリアにより異なります)

2人でも  
**ペア配**  
2人だから始めやすい  
続けやすい。  
配達手数料無料!

3人以上でも  
**班配**  
ご近所や職場の仲間と一緒に  
配達手数料無料!  
商品価格3%値引

## 妊娠中or子育て中の皆様へ

妊娠中から0歳児

1歳児から3歳児未満

### 赤ちゃん すくすく個配

### キッズ個配

妊娠中または3歳未満のお子様を  
子育て中のママのために!  
お申込みから12ヶ月間、  
個人宅配手数料無料で  
バックアップするサポートシステムです!



※赤ちゃんすくすく個配終了後にキッズ個配を継続して  
ご利用いただけます。  
※初めての方でも上記期間であればそれぞれご利用いただけます。

まずは

# おいしい 無料サンプルで



## お試してください!



グリーンコープ商品の中から人気商品を無料でお届けします!

※加入・サンプルプレゼントはグリーンコープ組合員以外の方で、  
福島・滋賀・大阪・兵庫・岡山・島根・鳥取・広島・山口・福岡・長崎・佐賀・大分・熊本・宮崎・鹿児島  
の各府県でグリーンコープ展開エリア(地域)内にお住まいの方に限らせていただきます。  
※写真はイメージです。 ※無料サンプルは配達エリアで異なります。  
※一世帯一点とさせていただきます。

簡単登録で  
「無料サンプル」を  
試してみる

お問い合わせは  
こちらから



# 0120-349-017

<https://www.greencoop.or.jp/>

グリーンコープ

検索



グリーンコープ生協みやざき 宮崎支部 ☎0985-35-6565 宮崎市柳丸町11-2  
都城支部 ☎0986-38-7070 都城市神之山町2035-1

# 赤ちゃんの特徴

私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があり、成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれ過ぎないようにしましょう。赤ちゃんとの時間は、そのときだけのものです。その瞬間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。

## 0～2か月

産声から始まり、生まれて初めてのことばかりの赤ちゃんは、すべてを泣くことで伝えようとします。この時期の「泣き」は、お腹がすいていたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり…全てが赤ちゃんからのメッセージです。目はぼんやりしていますが、耳はよく聞こえています。鼻も発達してお母さんやおっぱいの匂いがわかります。



## 3か月～

3か月ごろには、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のするほうを向くなど、周囲に関心を示します。4か月ごろになると、首がしっかりしてきてお母さんの顔はわかるようになり、声を出しはじめます。それに答えるように、話しかけるなどしてコミュニケーションをとっていきましょう。



## 6か月～

寝返りをする、体を乗り出す、しがみつくなど、お母さんに近づこうとするようになります。しっかりと受け止めてあげましょう。また、離乳食がはじまる時期でもあります。お母さんが気持ちにゆとりをもって、赤ちゃんといふことを楽しめるといいですね。



## 8か月～

お座り、ハイハイができるようになってきます。初めての場所で不安そうにしたり、人見知りをしたりすることもあります。成長の上で大事な発達のひとつです。周囲の状況を判断できていないときは、信頼できるお母さんやお父さんの反応を頼りにします。泣いてしまったら、抱きしめて安心させてあげてください。



## 1歳半～

1歳を過ぎると、意味を持った単語を発するようになります。表現する力がまだ追いついていないので、ゆっくりと最後まで聴いてあげることが大切です。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを温かく見守りましょう。離乳が完了するのがこの頃です。



## 乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまうことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかわります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大切です。無理に泣きやませようとはせず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。





# お子さまの健全な成長の手助けとなれるように

日々成長するお子さまのお口の正常な発達をサポートし、適切な処置と予防、アドバイスを行います。



子どものお口の環境は日々変化していきます。  
この時期に**適切な管理**を行うことは**大切**です。

## 怖くない、安全で早い治療を心がけております。

- ★スタッフが、一人ひとりのお子さまに合わせたペースで治療を進めていきます。
- ★怖い、不安などの気持ちが強いお子さまには、笑気麻酔ご利用の選択も可能です。



## 駐車場、キッズコーナーあります。

お車でのお越しの際は駐車場をご利用いただけます。  
お子さま、保護者さまがゆっくりくつろげる広々としたキッズコーナーがあります。

# ファミリー歯科・小児歯科

TEL.0982-33-3900

FAX.0982-33-3915

所在地 延岡市平原町5丁目696-1

定休日 日、祝日



診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~14:00	●	●	—	●	●	●
16:00~22:00	●	●	●	●	●	★

★…土曜午後の診療時間 15:30~18:30

# 子どもが生まれたとき

## 子育て応援金

令和5年3月1日以降に生まれたお子さんについては、生後4か月頃までに養育者と保健師等との面談を実施した後、児童1人につき50,000円(子育て応援金)を支給します。面談については、順次ご案内いたします。

問合せ およこ保健福祉課 およこ保健係 ☎20-7174

## 児童手当

0歳から中学校3年生までの児童を養育している方に支給されます。支給額は児童1人につき次のとおりです。申請された翌月から支給されます。

0歳～3歳未満	月額 15,000円
3歳以上～小学校修了まで	第1子・第2子 月額 10,000円
	第3子以降 月額 15,000円
中学生	一律 10,000円

※児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合は、特例給付として月額一律5,000円を支給します。

※所得制限、所得上限については、延岡市ホームページで確認することができます。

申請に必要なもの:通帳(請求者名義)、請求者と配偶者のマイナンバーカード、  
児童のマイナンバーカード(児童と別居の場合のみ)、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)

申請先:およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202 北方総合支所市民サービス課 ☎47-3601

北浦総合支所市民サービス課 ☎45-4228 北川総合支所市民サービス課 ☎46-5012

※公務員の方は各職場での手続きとなります。

## 子ども医療費助成

### 小学校就学前

0歳から6歳に達する日以後の最初の3月31日まで

- 外来・・・200円(月・病院・診療科・保険者別で必要)
- 入院及び調剤・・・自己負担なし

### 小学生・中学生

6歳に達する日以後の最初の4月1日から15歳に達する日以後の最初の3月31日まで

- 外来(時間内診療のみ、歯科時間制限なし)・・・200円(月・病院・診療科・保険者別で必要)
- 入院及び調剤・・・自己負担なし

※他の公費負担医療制度が適用される場合は、公費負担医療制度が優先されます。

部活や登下校等の学校管理下のけが等による医療費は助成対象外です。ただし、ひとり親家庭等の学生については、子ども医療費助成を優先します。

申請に必要なもの:子どもの健康保険証

申請先:およこ保健福祉課、北方総合支所市民サービス課、北浦総合支所市民サービス課、北川総合支所市民サービス課

## 出産育児一時金

- 健康保険加入者が出産したときに、規定額の出産育児一時金が支給されます。

届出・問合せ先:加入している健康保険により異なります。

○国民健康保険の方……………国民健康保険課 ☎22-7013

○国民健康保険以外の方……………各健康保険組合、全国健康保険協会宮崎支部など

必要なもの:保険証、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証等)、通帳、分娩費用明細書、直接支払制度合意文書

## 乳幼児の健康診査

- 乳幼児期の心身の健康状態や身長、体重などの発育状態の確認や育児支援を目的に乳幼児健康診査や育児相談をしています。各家庭へ事前に案内文書等をお送りします。

生後4か月頃と10～11か月頃……………乳児健康診査受診票を使って、病院での個別健診です。

生後7か月……………7か月児健康相談・離乳食相談

1歳6か月、3歳6か月……………1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

2歳6か月……………歯科健診とフッ化物塗布

問合せ およこ保健福祉課 およこ保健係 ☎20-7174

## 乳幼児健康相談・ふれあいひろば

- 栄養面や育児全般、心身の健康に関する相談を受けています。(※事前の予約は不要です。)また、離乳食初期のすすめ方や食材について、教室を開いています。

相談場所:延岡市保健センター(市役所2階)  
日 時:毎月第1・第3月曜日  
(午前9時30分~11時30分・午後1時~3時)  
※離乳食教室は午前10時・午後2時(同じ内容です。)  
持ってくるもの:母子健康手帳・バスタオル



問合せ おやこ保健福祉課 おやこ保健係 ☎20-7174

## 予防接種

- 延岡市では、出生届時に「予防接種手帳」を発行しています。予防接種を受けるには「予防接種手帳」が必要です。転入などで持っていない方は地域医療政策課におたずねください。
- 予防接種は指定の医療機関で受けてください。実施時期や実施医療機関の案内は市の広報や保健センター・各支所で配布しています。
- 予防接種の種類や方法などが変わる際には、事前に市の広報等でお知らせします。
- 子ども一人ひとりにあわせた予防接種スケジュールの相談に応じます。
- 小児医療情報提供サービス「すくすくワクチン」 ホームページ <http://nobeoka.city-hc.jp/>



問合せ 地域医療政策課 ☎22-7066

## 小児慢性特定疾病医療支援

- 子どもが次の慢性疾患にかかった場合、病名や状態に応じて医療費の一部を所得に応じて助成する制度です。詳しくは延岡保健所にご相談ください。  
疾患群: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、皮膚症候群、骨系統疾患、脈管系疾患

問合せ 延岡保健所 ☎33-5373

## 未熟児養育医療

- からだの発育が未熟なままで生まれた低体重児(おおむね2,000グラム以下)で、入院し療養が必要と医師が認めた場合に医療費の一部を所得に応じて助成する制度です。

問合せ おやこ保健福祉課 おやこ保健係 ☎20-7174

## 育成医療

- 身体に障がいのある子ども(18歳未満)、または、現存する疾患を放置すれば将来障がいを残すと認められる子どもに対して、障がいを軽減、除去する為の医療費の一部を所得に応じて助成する制度です。

問合せ 障がい福祉課 ☎22-7059

## 重度心身障がい者(児)医療費助成

- 18歳未満の助成対象児童に対しては、保険診療内における、入院、外来(歯科も含む)及び調剤にかかる医療費の一部負担金の全額を助成します。  
助成対象者:身体障害者手帳1級又は2級を所持する方、療育手帳Aを所持する方、身体障害者手帳3級と療育手帳B1を併せて所持する方。

問合せ 障がい福祉課 ☎22-7059

## ~育児用品のレンタル~

無料で提供を受けた用品を補修・消毒などして、育児で必要な方に貸し出し(有料)をしています。また、不要品がありましたらお譲りください。

主な貸出用品:ベビーベッド、ベビーカー、ベビーキャリア、ベビーバス、子ども用ふとん、おもちゃ、チャイルドシート等

問合せ 子育て支援センター「おやこの森」 ☎33-0204

# 子どもを預けたいとき

## 認可保育所・認定こども園(0歳～小学校就学前)

認可保育所・認定こども園等を利用するには、子どもの年齢や保育の必要性に応じて、次の3つの区分のうち、いずれかの認定を受ける必要があります。認定の区分によって、利用できる施設や時間が異なります。

### 3つの認定区分

1号認定	教育標準時間認定	2号認定	満3歳以上・保育認定	3号認定	満3歳未満・保育認定
	▼子どもが満3歳以上で幼稚園等での教育を希望する場合		▼子どもが満3歳以上で「保育を必要とする事由」に該当し、保育所等での保育を希望する場合		▼子どもが満3歳未満で「保育を必要とする事由」に該当し、保育所等での保育を希望する場合
	利用先 ・幼稚園・認定こども園		利用先 ・保育所(園)・認定こども園		利用先 ・保育所(園)・認定こども園

### 施設の種類の種類

施設の種類の種類	幼稚園	保育所	認定こども園
利用年齢	3～5歳	0～5歳	0～5歳
利用時間	昼過ぎまでの教育時間のほか、園により教育時間前後や園の休業中の教育活動(預かり保育)などを実施。	保護者の就労や疾病等により、家庭で児童を保育することができない場合に、保護者にかわって児童の保育を実施。園により延長保育を実施。	幼稚園と保育所(園)の機能を併せ持ち、地域の子育て支援も行う施設。

### 保育を必要とする事由

<保育所、認定こども園の保育を希望する場合、次のいずれかの事由に該当することが必要です>

・就労(フルタイムのほか、パートタイム、夜間、居宅内の労働など、基本的にすべての就労を含む) ・妊娠、出産 ・育児休業取得(最長1年、保育短時間※ただし継続児のみ) ・保護者の疾病、障害 ・同居または長期入院している親族の介護 ・看護 ・災害復旧 ・求職活動(起業準備を含む) ・就学(職業訓練校等における職業訓練を含む) ・虐待やDVのおそれがあること ・その他、上記に類する状態として市町村が認める場合

### 利用者負担金

令和5年4月からさらなる負担軽減に取り組みます。

- ・保育所利用者負担金を国の2/3程度まで軽減
- ・子どもが2人以上いる世帯の保育所利用者負担金の軽減
- ※3歳児～5歳児の利用者負担金は無償化されます。

### 保育時間

区分	就労時間	施設利用可能時間
保育標準時間	120時間以上(1か月あたり)	最長11時間(1日あたり)
保育短時間	60時間以上120時間未満(1か月あたり)	最長8時間(1日あたり)

申し込み・問合せ 希望する各施設にお問い合わせください。

## 認可保育所 一覧(市立)

令和5年4月1日現在

保育所名	所在地	TEL	延長保育	一時保育	休日保育	保育所名	所在地	TEL	延長保育	一時保育	休日保育
恒富保育所	恒富町3丁目1-6	32-5668		○		※島浦保育所	島浦町866-5	43-0830	○	○	
東保育所	出北1丁目10-7	32-5657		○		※長井保育所	北川町長井5453	46-2450	○	○	

※島浦保育所、長井保育所については、指定管理者制度に基づき、社会福祉法人によって運営されています。

## 認可保育園 一覧(社会福祉法人立)

保育所名	所在地	TEL	延長保育	一時保育	休日保育	保育所名	所在地	TEL	延長保育	一時保育	休日保育
伊達保育園	伊達町3丁目67	32-4024	○	○		なかしま保育園	中島町3丁目356-2	34-1371	○		
松山保育園	松山町1106-イ	35-1585	○	○		川水流保育園	北方町川水流卯1392-5	47-2312	○	○	
緑ヶ丘保育園	緑ヶ丘4丁目2-21	33-5147	○	○		宮野浦保育所	北浦町宮野浦482-1	45-3033	○	○	
わかさ保育園	南一ヶ岡6丁目1-2	37-4305	○			双葉保育所	北浦町市振475-1	45-3076	○	○	
みつばち乳児保育園	新小路1丁目7-9	31-2963	○	○		古江保育所	北浦町古江2525	45-3017	○	○	
つくしんぼ保育園	塩浜町3丁目1752-9	21-3500	○			慈光保育園	北浦町三川内3220-1	45-2120	○	○	
こひつじ保育園	川原崎町66	35-1202	○			すみれ保育園	無鹿町2丁目3281	31-0644	○	○	
なるたき保育園	舞野町1477-15	38-0777	○	○							

## 認定こども園・幼稚園 一覧

種別	園名	所在地	TEL	一時預かり	預かり保育	延長保育	対象年齢	
延岡市内の認定こども園 一覧	保育所型	ひので保育園	昭和町1丁目14-1	32-5136		○	○	0~5歳
		たちばな保育園	岡富町1095-1	35-7775	○	○	○	0~5歳
		かわなか保育園	東本小路5-1	32-3408	○	○	○	0~5歳
		ととろ保育園	土々呂町4丁目4390-20	37-0100		○	○	0~5歳
		みなみ保育園	平原町2丁目822-1	32-0373		○	○	0~5歳
		わかたけ保育園	野地町6丁目2013-1	34-7755		○	○	0~5歳
	幼保連携型	一ツ岡南幼稚園	南一ヶ岡2丁目14-1	37-4231		○	○	0~5歳
		土々呂幼稚園	櫛津町4425-6	37-7293	○	○	○	0~5歳
		延岡望幼稚園	中川原町2丁目4704-6	32-5007	○	○	○	0~5歳
		カナリヤ	川島町3851	30-1522		○	○	0~5歳
		ゆりかごWEC学院	大貫町4丁目2660-2	35-1948	○	○	○	0~5歳
		こばと保育園	大武町5299	35-3737	○	○	○	0~5歳
		おりいぶ(こばと保育園分園)	天神小路313	29-2266	○		○	0~2歳
		杉の子幼保連携型認定こども園	富美山町524-1	32-3449		○	○	0~5歳
		第二ゆりかごWEC学院	北一ヶ岡3丁目11-12	37-0787	○	○	○	0~5歳
		さくらんぼ保育園	夏田町418-1	33-3200	○	○	○	0~5歳
		こすもす保育園	大門町224-1	33-4748	○	○	○	0~5歳
		つのだ保育園	北方町角田丑786	47-2080	○	○	○	0~5歳
		ほうざい保育園	方財町157	32-2701		○	○	0~5歳
		ちやいどベース/IDEKITA	出北1丁目116-8	32-8355			○	0~2歳
友愛保育園	伊形町2203	37-0204	○	○	○	0~5歳		
山下保育所	山下町1丁目7-9	32-3032		○	○	0~5歳		
東幼稚園	卸本町7-24	32-3775		○		1~5歳		
くまた保育園	北川町川内名7228	46-2536	○	○	○	0~5歳		
幼稚園型	東海幼稚園	稲葉崎町2丁目2428-1	35-3780	○	○	○	0~5歳	
	聖心ウルスラ学園附属幼稚園	緑ヶ丘3丁目7-21	32-5094		○		0~5歳	
幼稚園 一覧	学校法人立 公立	えほんの森幼稚園	昭和町2丁目105	33-6443		○	3~5歳	
		わか葉幼稚園	北町2丁目1-3	21-6878		○	3~5歳	
		一ツ岡幼稚園	北一ヶ岡2丁目9-1	37-0709		○	3~5歳	
		城山幼稚園	東本小路4-9	32-4430		○	3~5歳	
		西階幼稚園	野田3丁目14-1	32-2396		○	3~5歳	

### ●一時預かり

非在園児を対象とし、保護者の病気、けが、冠婚葬祭、及び育児疲れなど突発的な事情により、一時的に家庭で保育が困難となる児童を各施設において保育します。また、市では、すべての児童の健やかな成長を支援し、一時預かりの利用促進を図るため、所得の低い世帯や支援が必要な児童がいる世帯の一時預かりの利用者負担を軽減する「一時預かり利用者負担軽減事業」を実施していますので、市にお問い合わせください。

### ●預かり保育

幼稚園等に在籍する満3歳以上の幼児を対象とし、教育時間の前後又は長期休業日等において保育します。

### ●延長保育

在園児を対象とし、保護者の就労等やむを得ない事情がある場合に、通常の保育時間を延長して保育します。

### ●休日保育

日曜日・祝日において、保護者の就労等やむを得ない事情により、家庭での保育が困難となる児童を各施設で保育します。休日保育実施施設によっては、在園児のみを対象としている施設がありますので、各施設にお問い合わせください。

## 休日保育実施施設

種別	施設名	所在地	TEL
保育所型認定こども園	たちばな保育園	岡富町1095-1	35-7775
幼保連携型認定こども園	こばと保育園	大武町5299	35-3737

## ことばの教室

ことばの発達が気になる就学前の幼児を対象に、ことばの指導を行うとともに、保護者などからの相談を受け付けています。

問合せ 延岡市幼児ことばの教室(恒富小学校 北側校舎の3階) ☎ 32-2893



## 認可外保育施設(0歳児～小学校就学前)

### ●認可外保育施設とは

保育所と同様の業務を行う施設のうち、児童福祉法に基づく児童福祉施設として、宮崎県知事の認可を受けていない施設を総称したものです。宮崎県知事の認可は受けていませんが、届出は必要になっており、児童の安全及び適切な保育水準の確保の為、行政による立入調査を実施しております。※利用料金や入所等に関する内容は各園にお問い合わせください。

保育園名	所在地	TEL
愛宕幼保園	愛宕町3丁目26	33-3775
エンゼル学園(R5.4.1～休園)	野地町2丁目3925-117	32-3025
こぐま保育園	柳沢町1丁目4-6 プロスペリテ201号	21-8575
旭保育園(休園中)	桜園町121番地	21-1031
たんぼぼ保育園	桜ヶ丘3丁目6995	21-5779
うちのん	桜小路344-1	27-4739
ふじっこ保育園(夜間)	中央通1丁目4-1 平林ビル2F2号西	20-0020
オルタナティブスクール里山保育つむぎ	追内町650-5	090-5815-3671

## 放課後児童クラブ

### ●放課後、保護者が仕事などで自宅にいない小学生を、小学校の余裕教室や児童館等で保育します。

	クラブ名	実施場所	TEL
1	東海児童クラブ	東海小学校内	090-9400-6289
2	こぼと児童クラブ	こぼと児童館	35-3772
3	こぼと東海東児童クラブ	東海東小学校内	35-3772
4	旭児童クラブ	旭児童館	32-6690
5	岡富児童クラブ	岡富小学校内	090-2085-9554
6	童夢館児童クラブ	童夢館	29-2266
7	ゆりかご児童クラブ	ゆりかご児童館	35-1948
8	南方小ゆりかご児童クラブ	南方小学校内	29-2229
9	ひがしっこ児童クラブ	東小学校内	090-8392-2926
10	東小ゆりかご児童クラブ	東小学校内	35-1948
11	さくら西小児童クラブ	さくら園内	35-8535
12	恒富小児童クラブ	恒富小学校内	080-6418-2340
13	南小児童クラブ	旧南幼稚園園舎	080-8584-2195
14	つくしんぼ児童クラブ	つくしんぼ保育園	21-3500
15	緑ヶ丘児童クラブ	緑ヶ丘小学校内	080-4279-5147
16	伊形小児童クラブ	伊形小学校内	080-2751-1590
17	一ヶ岡児童クラブ	一ヶ岡小学校内	090-8220-9088
18	第二ゆりかご児童クラブ	第二ゆりかごWEC学院	37-0787
19	土々呂小ゆりかご児童クラブ	土々呂小学校内	37-0787
20	ふたば児童クラブ	市振生活館	45-3076
21	ひかり児童クラブ	ひかり児童館	45-2492
22	くまた児童クラブ	くまた保育園	46-2536

開設日：月曜日～土曜日(祝日、年末年始は除く)、夏休み等の長期休暇中も受け入れを行っています

時間：授業のある日 下校時～午後6時 授業のない日 午前8時～午後5時

費用：1か月 4,000円～6,000円程度

※児童クラブにより開設日、時間、費用が異なります。詳しくは各クラブにお問い合わせください。

## 夏休み児童クラブ

### ●夏休み期間中に保護者の仕事等の都合で、日中子どもだけで過ごさなければならない小学生を対象に、小学校の余裕教室を利用し保育します。

令和4年度実施校：東海東小学校、旭小学校、東小学校、北方学園、古江保育所

開設日：夏休み期間中(日曜、祝日、8月13日～15日を除く)

時間：午前8時30分～午後5時

問合せ：こども保育課 ☎22-7017

## 病児・病後児保育

- 病児保育…病気にかかっている最中の子どもの面倒をさまざまな理由(※)で見ることができない人のために、一時的に児童を預かるデイサービス事業です。

利用料:1日 1,000円(市外の方は2,000円)

利用時間:月曜日～金曜日(土日、祝日、祭日は休み)午前8時～午後6時

問合せ トトロこどもクリニック病児保育室「さんぽ」 ☎0982-20-5115(土々呂町)

延岡共立病院 病児保育室 ☎090-7399-1630(山月町)

- 病後児保育…病気回復期にある子どもの面倒をさまざまな理由(※)で見ることができない人のために、一時的に児童を預かるデイサービス事業です。

利用料:1日 1,000円

利用時間:月曜日～土曜日(祝日、年末年始は休み)午前7時～午後6時

問合せ 延岡子育て支援センター「おやこの森」 ☎33-0204(山月町)

延岡市子育て支援総合拠点施設「えんキッズ」 ☎20-0351(松山町)

※「さまざまな理由」とは、保護者の勤務の都合や冠婚葬祭など

## のべおかファミリーサポートセンター

- 子育て援助を行いたい人(援助会員)と育児の援助を受けたい人(依頼会員)を会員登録し、お互いを紹介する事業です。

(要件)

- ・援助会員:20歳以上の市民の方。講習を受講後に会員登録します。
- ・依頼会員:乳幼児及び小学生を育てている市民の方で、会員登録をした方。

(援助活動の内容)

- ・保育所(園)等への送迎保育、急な残業時や病気(軽度に限る)の子どもの保育など、子育てに関する援助活動です。

(利用料)

- ・1時間 300円～500円 ※事前に面談・登録が必要です。

※講習会等については、延岡子育て支援センター「おやこの森」までお問い合わせください。

申請・問合せ 延岡子育て支援センター「おやこの森」 ☎33-0204(山月町)

## ショートステイ事業

- 保護者が病気等の理由によって子どもの面倒を一時的にみることができなくなった場合に、「みどり学園」(市内若葉町)、もしくは、「鐘ヶ浜学園」(日向市平岩)において養育・保護します。

費用:市民税の課税状況に応じて定められています。

問合せ おやこ保健福祉課 ☎20-7250

## トワイライトステイ事業

- 保護者が残業等で子どもの面倒がみられない場合に、「みどり学園」(若葉町)に通園させ、生活指導や夕食の提供を行います。

費用:市民税の課税状況に応じて定められています。

問合せ おやこ保健福祉課 ☎20-7250

# 母子家庭または父子家庭になったとき

## 児童扶養手当

- 父または母と生計を同じくしていない児童(18歳の年度末までの児童、又は20歳未満の障がいのある児童)を監護・養育している人に手当を支給し、生活の安定と自立を促進します。なお、所得制限があり、毎年8月に現況届による手続きが必要です。

- 手当額(月額)**(令和5年4月1日現在)  
児童1人:44,140円、児童2人:54,560円、3人目以降は児童1人につき6,250円加算  
※所得制限があり、所得に応じて一部支給や、手当が支給されない場合もあります。
- 手当の支払**  
年6回(1月、3月、5月、7月、9月、11月)  
※毎年8月の現況届を提出しなければ、受給資格を喪失する場合があります。

申請方法:要件によって必要書類が異なりますので、おやこ保健福祉課 家庭福祉係(☎20-7202)へお問い合わせください。

## ひとり親家庭等医療費助成制度

- ひとり親家庭等の子とその母または父の1人1か月分の医療費(保険診療分に限り)について、自己負担1,000円を超える分を市が助成します。なお、所得制限があり、毎年8月に資格証の更新手続きが必要です。  
※小・中学生:子ども医療費助成を優先します。

- 利用できる期間は以下のとおりです。
- 母または父……末の子が20歳になる月の末まで  
※ただし、子が就職等により、親と別の健康保険に加入した場合は、その時点で受給資格が終了します。
  - 子……18歳になった年度の3月31日まで
  - 親子とも同じ健康保険に加入していることが要件となります。

<b>申請・問合せ</b>	おやこ保健福祉課 家庭福祉係	☎20-7202
	北方総合支所市民サービス課	☎47-3601
	北浦総合支所市民サービス課	☎45-4228
	北川総合支所市民サービス課	☎46-5012

## 自立支援教育訓練給付金事業

- 母子家庭の母又は父子家庭の父が職業能力開発のための対象講座を受講した場合、講座修了後に受講料の一部を支給します。

- 支給額**
  - ハローワークから一般教育訓練給付金または特定一般教育訓練給付金の支給を受けることが出来ない場合  
→受講料の6割相当額(上限20万円、下限1万2千円)
  - ハローワークから専門実践教育訓練給付金の支給を受けることが出来ない場合  
→受講料の6割相当額(その額が修学年数に40万円を乗じて得た額を超える時は、修学年数に40万円を乗じて得た額(上限160万、下限1万2千円))
  - 上記、教育訓練給付金等を受けることが出来る場合  
→受講料の6割相当額から給付金額を差し引いた額(上限20万円、下限1万2千円)  
なお、支給対象者は、給付要件を満たす者となりますので、受講申込前に下記担当へ事前相談が必要です。
  - 対象講座……雇用保険制度における教育訓練給付の指定教育訓練講座、介護職員初任者研修、ケアマネジャー、医療事務、歯科助手、調理師など就業に結びつく可能性の高い講座

**問合せ** おやこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202



## 高等職業訓練促進給付金等事業

●高等職業訓練促進給付金…母子家庭の母又は父子家庭の父が資格取得のため、1年以上養成機関等で修業する際、生活の負担軽減を図り、資格取得を容易にすることを目的として、訓練促進給付金を支給します。

●対象資格…看護師、准看護師、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生師、シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格など

※支給対象期間は、修業期間の全期間(上限48か月 4年課程が必要となる者等)を支給対象とします。なお、支給対象者は、給付要件を満たす者となりますので、受講申込前に下記担当へ事前相談が必要です。

※国家試験対策や実習に伴う最終年は4万円増額

- (1) 市民税非課税世帯 高等職業訓練促進給付金 月額 10万円(最終1年間は14万円)  
 (2) 市民税課税世帯 高等職業訓練促進給付金 月額 7万500円(最終1年間は11万500円)

●高等職業訓練修了支援給付金…養成機関での修業期間終了後に支給します。

- 支給額等 (1) 市民税非課税世帯 高等職業訓練修了支援給付金 5万円  
 (2) 市民税課税世帯 高等職業訓練修了支援給付金 2万5千円

申請・問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202

●宮崎県高等職業訓練促進資金貸付…貸付免除の条件があります。

- 入学準備金 対象者 高等職業訓練促進給付金の支給対象者 貸付額 50万円以内  
 ●就職準備金 対象者 高等職業訓練促進給付金の支給対象者 貸付額 20万円以内

問合せ 宮崎県社会福祉協議会 ☎0985-26-1695 申請 およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202

- 住宅支援資金 対象者 ① 児童扶養手当受給者  
 ①、②のどちらも満たす者 ② 宮崎県ひとり親福祉連合会にて、母子・父子自立支援プログラムの策定を受けている者  
 (これから県ひ連の担当者と面談し、就職や転職に関する計画を立てる方も可能)

●貸付額 入居している住宅の家賃の実費(上限4万円) ●貸付期間 12か月の範囲内

問合せ 宮崎県ひとり親福祉連合会 ☎0985-22-4696

## 母子・父子・寡婦福祉資金貸付制度

●ひとり親世帯の自立を目的に、修学資金を貸与する県の制度です。

※貸与基準があります。 ※審査・貸与決定までに時間を要しますので、お早めにご相談ください。

〈貸与限度額〉

●修学資金(月額)

修学に必要な資金を貸与 (単位:円)

区分	区分		自宅	自宅外
	高校	国公立	27,000	34,500
	私立	45,000	52,500	
高専	国公立(1~3年)	31,500	33,750	
	国公立(4~5年)	67,500	76,500	
	私立(1~3年)	48,000	52,500	
	私立(4~5年)	98,500	115,000	
	専修学校(専門課程)	国公立	67,500	78,000
	私立	89,000	126,500	
短期大学	国公立	67,500	96,500	
	私立	93,500	131,000	
大学	国公立	71,000	108,500	
	私立	108,500	146,000	
大学院	修士課程	132,000		
	博士課程	183,000		
専修学校(一般)			49,500	

●就学支度資金(一時金)

入学金・教科書・被服の購入等に必要な資金を貸与(単位:円)

区分	区分		自宅	自宅外
	高校	国公立	150,000	160,000
私立		410,000	420,000	
高専	国公立	410,000	420,000	
	私立	580,000	590,000	
短期大学 大学	国公立	410,000	420,000	
	私立	580,000	590,000	
大学院	国公立	380,000		
	私立	590,000		
専修学校	高等課程	国公立	150,000	160,000
		私立	410,000	420,000
	専門課程	国公立	410,000	420,000
		私立	580,000	590,000
一般課程		150,000	160,000	
修業施設	中学卒業生	150,000	160,000	
	高校卒業生	272,000	282,000	

受付時間:午前8時30分~午後4時 ※ご相談等で来課の際は必ず電話にてご予約ください。

問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 母子・父子自立支援員 ☎20-7202

## ひとり親家庭等日常生活支援事業

- 母子家庭や父子家庭、寡婦の方が、資格取得のための修学や、病気等日常生活を営む上で一時的に支障が生じた場合などに、「家庭生活支援員」を派遣し、「生活援助」や「保育サービス」を実施しています。利用をご希望の方は、事前に「派遣対象家庭登録」が必要です。下記担当までお問い合わせください。

利用料については、自己負担がありますが、所得により異なりますので、申請後に決定します。

問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202

## ひとり親家庭等学習支援事業

- 九州保健福祉大学と連携し、ひとり親家庭等の中学生を対象に大学内で月に1~2回の土曜日を利用し、大学講師や学生による学習支援や調理実習等を行っています。なお、大学までの送迎も無料で行っています。利用をご希望の方は、「学習支援等登録申請書」を下記担当までご提出ください。

問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202

## ひとり親家庭等情報交換事業

- 子育て支援センターおよこの森で、ひとり親家庭が定期的集い、お互いの悩みを打ち明けて相談し合う場「シングルカフェ」を設け、ひとり親家庭相互の交流や情報交換を行っています。
- 毎月第2土曜日の午前10時から12時までの開催となっており、参加をご希望の方は前日(当日でも可)までにおよこの森までご連絡ください。

問合せ 延岡子育て支援センター「およこの森」 ☎33-0204 (山月町)

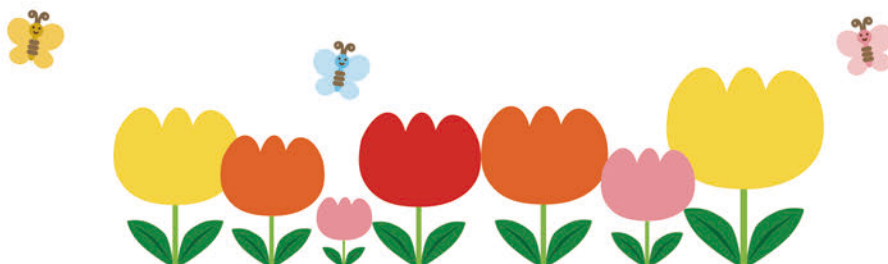
## 延岡市母子会

ひとり親家庭に対して様々なサポートを行っています。

まずはお気軽にご連絡ください。

- ①日常生活支援事業
- ②資格取得援助
- ③母子・父子家庭奨学金 [ローソン]ローソン給付型奨学金(月額3万円)※選考条件があります
- ④つなぎ資金:最高2万円

問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202



# 大切な家族のために / 保険のことを考えよう



LifeR(ライファー)は、相談内容に合った選りすぐりのファイナンシャルプランナーをご紹介します、皆さまの最適な保険選びをお手伝いする無料保険相談サービスです。



## 保険選び・見直し 3つの大事なポイント

### ポイント1

#### お金のかかりつけ医を見つける

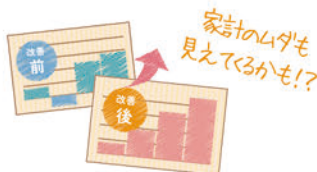
出産、入園、入学…お子様の成長とともにライフステージも変わります。その度に相談できるお金の専門医(FP)と出会しましょう。



### ポイント2

#### 家計の収支を見える化

「学資保険に入れば安心」というわけでもありません。もちろん重要なことですが、今後の収支予想をしっかりと見える化して対策することが何より大切です！



### ポイント3

#### 学資と一緒に老後に備える

お子様が成長した後にやってくる夫婦の老後。働き盛りの今のうちに、老後についても長期的に備えていきましょう。



## 子育てグッズプレゼント

全員に!

無料保険相談で下記商品いずれか1つをGET!



A エイデンアンドアネイ おくるみ 1枚



B メリーズさらさらエアスルー (テープorパンツ) SorM 1パック



C ブランド米 2kg

※写真はイメージです。色柄は選べません。

詳しくはこちら!



二次元コードを読み込むと無料相談のサービス詳細をご覧いただけます。そのままお申込みいただくと、お手続きも早く便利です♪

お電話でのお申し込みはコチラ

0120-3704-19

受付番号 300182

受付時間 9:00~18:00(土日祝除く)

【注意事項】フリーダイヤルでお申込みの場合、オペレーターへ受付番号とご希望の商品をお伝えください。プレゼントは対面での面談実施後1~2ヶ月半程度でお送りします。なお、プレゼントは予告なく変更される場合がございますので、予めご了承ください。【免責事項】ライファーを通じて無料保険相談をご予約いただくお客さまへの保険募集は、原則株式会社ソルグループと連携代理店の2社による共同募集となります。お申込受付可否に関する内容は、ライファーのWEBサイトをご確認ください。【募集保険代理店】株式会社ソルグループ 〒112-0012 東京都文京区大塚 5-9-2 新大塚プラザ 3F

# 育児仲間がほしいとき

## 地域子育て支援拠点施設

- 子育て中の親子が気軽に子育て相談等に立ち寄ったり、子育て親子同士が交流したりすることができる施設です。病後児保育・一時預かり等を行っている施設もあります。

施設名	所在地	TEL	開館時間	休館日	備考
延岡市子育て支援総合拠点施設えんキッズ	松山町1-4	20-0351	9:00 ～17:00	木曜(祝日を除く) 12/29～1/3	病後児保育(P11参照)・一時預かり ※インクルーシブ遊具 あり
延岡子育て支援センター おやこの森	山月町1丁目 4743	33-0204	7:00 ～18:00	日曜・祝日 12/29～1/3	病後児保育(P11参照)・一時預かり ・ファミリーサポート事業(P11参照) ・育児用品のレンタル(P7参照) あり
恒富保育所子育て支援室	恒富町3丁目1-6	22-9470	9:00 ～17:00	土・日曜・祝日 12/29～1/3	
宮野浦保育所 子育てひろば	北浦町宮野浦 482-1	45-3033	8:00 ～17:00	日曜・祝日 12/29～1/3	
まちなかキッズホーム	幸町2丁目125 (ココレッタ延岡内1F)	33-7822	10:00 ～17:00	月曜 (祝日の場合はその翌日) 8/13～8/15 12/29～1/3	一時預かり(2時間限定) あり

※インクルーシブ遊具とは、障がいのある子もいない子もいっしょに安全に遊べる遊具です。

## 子育てサークル

- 子育て仲間がほしい時にのぞいてみてください。親子で楽しく過ごすサークルです。

サークル名	実施場所	活動日	問合せ
mama(ママ)クラブ	えんキッズ	不定期	えんキッズ ☎20-0351
papa(パパ)クラブ	えんキッズ	不定期	
Twins(ツインズ)クラブ	えんキッズ	不定期	
英語絵本よみきかせ	えんキッズ	月1回	
子育て講座	えんキッズ	月1回	
誕生日会	えんキッズ	月1回	
うたってあそぼう	えんキッズ	月1回	
手形足型アート	えんキッズ	月1回	
パパとあそぼう	えんキッズ	月1回	
子育てセミナー	えんキッズ	月1回	
おはなし会(絵本よみきかせ)	えんキッズ	月1回	
ベビータッチケア	えんキッズ	月1回	
英語であそぼう	えんキッズ	月1回	
プラレールの日	えんキッズ	月1回	
足つぼく産後ケア>	えんキッズ	月1回	
はたらくるまの日	えんキッズ	3か月に1回	
ハイハイヨチヨチ競争	えんキッズ	3か月に1回	
パネルシアター	えんキッズ	2か月に1回	
フリーマーケット	えんキッズ	年4回	
絵本講座	おやこの森	第3月曜日	子育て支援センター おやこの森 ☎33-0204
ふたごちゃん・みつごちゃんの会	おやこの森	第2月曜日・月最後の平日	
親子ビクス	おやこの森	月1回	
ふっこさんと遊ぼう(お休み中)	おやこの森	—	
Piuコンサート	おやこの森	第1金曜日	

サークル名	実施場所	活動日	問合せ
リズムの広場	おやこの森	不定期	子育て支援センター おやこの森 ☎33-0204
パン教室	おやこの森	月2回 不定期	
ソーイング教室	おやこの森	月2回 不定期	
海浜美化 しーれいんぼー	長浜海岸	不定期	
心の座談会(当事者の会)	おやこの森	不定期	
アレルギーについてお話しませんか(当事者の会)	おやこの森	第4月曜日	
ベビービクス	おやこの森	月1回	
おもちゃ病院	おやこの森	第1金曜日	
森のクレヨンひろば・色と形遊び	おやこの森	月1回	
シングルカフェ「ひとり親家庭情報交換会」(当事者の会)	おやこの森	不定期	
あゆみさんの折り紙教室	おやこの森	不定期	
おやこのためのココロとカラダのセミナー	おやこの森	月1回	
一人っ子の会(当事者の会)	おやこの森	不定期	
こきゅうの体操	おやこの森	第2水曜日	
はじめての英語絵本読み聞かせ	おやこの森	月1回	
家庭を考える会(当事者の会)	おやこの森	不定期	
発達の会「子どもの発達や不登校で悩んでいる親の会」(当事者の会)	おやこの森	第3水曜日	
ハンドトリートメント	おやこの森	不定期	
人工呼吸器医療的ケアと共に「パクパクさんの会」(当事者の会)	おやこの森	不定期	
感受性豊かなお子さんをお持ちの保護者の会	おやこの森	—	
学校生活が困難なお子さんをお持ちの保護者の会	おやこの森	—	
転勤族の会(当事者の会)	おやこの森	—	
保育士資格試験受験のための勉強会(当事者の会)	おやこの森	—	
森の冒険家(当事者の会)	おやこの森	不定期	
低体重児出産について(当事者の会)	おやこの森	不定期	
旅する個人図書室	おやこの森	不定期	
てげてげバイオリン	おやこの森	不定期	
レインボーの会(当事者の会)	おやこの森	第1月曜日	
レク講座	おやこの森	月1回	
せいさくの森	おやこの森	月1回	
リボンワーク体験	おやこの森	月1回	
いちごサークル	岡富コミュニティセンター	毎週月曜日	恒富保育所 子育て支援室 ☎22-9470
でんでんむしサークル	川中コミュニティセンター	毎週火曜日	
さくらサークル	東海コミュニティセンター	第2・3木曜日	
ととろサークル	土々呂コミュニティセンター	第2金曜日・第4木曜日	
うさぎサークル	南方東コミュニティセンター	第1・3金曜日	
すくすくサークル	屋外活動	年5回程度(要問合せ)	
輪2(りんりん)サークル(東)	延岡市役所保健センター	毎週水曜日(おやこ保健福祉課より紹介のあった親子に限る)	
ひまわりグループ	宮野浦保育所 子育てひろば	毎週金曜日	宮野浦保育所 子育てひろば ☎45-3033

●園庭開放事業

保育所や認定こども園に入所していない児童とその保護者が各施設での1日を体験し、園児と触れ合うこと等を目的としている事業です。各施設の実施予定日などについては下記一覧をご覧ください。また、利用を希望される方は希望の各施設へお問い合わせください。

園庭開放実施保育所

保育所	TEL	実施予定日	備 考
恒富保育所	32-5668	10:00～11:00	保育や行事等に参加
東保育所	32-5657	10:00～11:00	保育や行事等に参加
島浦保育所	43-0830	随時受け入れ	保育や行事等に参加
長井保育所	46-2450	随時受け入れ	保育や行事等に参加・給食要予約
伊達保育園	32-4024	10:00～11:00(毎週水曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
松山保育園	35-1585	随時受け入れ(土曜を除く)	保育や行事等に参加・給食要予約
緑ヶ丘保育園	33-5147	10:00～11:00(毎週水曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
わかさ保育園	37-4305	随時受け入れ	保育や行事等に参加
みつばち乳児保育園	31-2963	9:00～12:00(毎週水曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
つくしんぼ保育園	21-3500	10:00～11:30	保育や行事等に参加・給食要予約
こひつじ保育園	35-1202	10:00～12:00	保育や行事等に参加・給食要予約
なるたき保育園	38-0777	10:00～12:30(毎週木曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
なかしま保育園	34-1371	10:00～11:30(毎週水曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
川水流保育園	47-2312	随時受け入れ	保育や行事等に参加・給食要予約
宮野浦保育所	45-3033	常時	保育や行事等に参加
双葉保育所	45-3076	随時受け入れ	保育や行事等に参加・給食要予約
古江保育所	45-3017	随時受け入れ	保育や行事等に参加
慈光保育園	45-2120	常時	保育や行事等に参加・給食要予約
すみれ保育園	31-0644	随時受け入れ	保育や行事等に参加

園庭開放実施認定こども園

園名	TEL	実施予定日	備 考
わかたけ保育園	34-7755	10:00～12:00(毎週水曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
みなみ保育園	32-0373	10:00～12:00(毎週水曜)	保育や行事等に参加・給食要予約
土々呂幼稚園	37-7293	10:00～12:00(毎週金土曜)	保育や行事等に参加
延岡望幼稚園	32-5007	10:00～11:00(毎週水曜)	幼児教室に参加
カナリヤ	30-1522	午後(週2回程度) 午前(月1回)	保育や行事等に参加
ゆりかごWEC学院	35-1948	9:30～12:30(毎週月木金曜)	保育に参加 0～1歳児はナーサリー棟の方へ
こばと保育園	35-3737	随時受け入れ	保育や行事等に参加
杉の子幼保連携型認定こども園	32-3449	10:00～11:30(毎週水曜)	保育や行事等に参加
第二ゆりかごWEC学院	37-0787	9:30～11:00(毎週火金曜日)	保育や行事等に参加・給食要予約
さくらんぼ保育園	33-3200	9:30～12:00(随時開催)	保育や行事等に参加・給食要予約
こすもす保育園	33-4748	随時受け入れ	保育や行事等に参加・給食要予約

園名	TEL	実施予定日	備 考
つのだ保育園	47-2080	平日のみ	保育や行事等に参加
ほうざい保育園	32-2701	随時受け入れ	保育や行事等に参加・水曜の給食要予約
友愛保育園	37-0204	10:30～12:00(毎週水曜)	保育や行事等に参加
山下保育所	32-3032	10:00～11:30(毎週水曜)	保育や行事等に参加
東幼稚園	32-3775	10:30～11:30(毎週水曜)	わくわくデーに参加
くまた保育園	46-2536	随時受け入れ	保育や行事等に参加・給食要予約
ひので保育園	32-5136	随時受け入れ	保育や行事等に参加・水曜の給食要予約
たちばな保育園	35-7775	随時受け入れ(土曜を除く)	保育や行事等に参加・給食要予約
かわなか保育園	32-3408	随時受け入れ(土曜を除く)	保育や行事等に参加・給食要予約
ととろ保育園	37-0100	10:00～11:30	保育や行事等に参加・給食要予約
東海幼稚園	35-3780	10:00～12:00(毎月1・2回)	保育に参加
聖心ウルスラ学園付属幼稚園	32-5094	10:00～11:30(毎週木曜)	保育や行事等に参加

## 児童館

- 遊びの場を提供して児童の健康を増進し、情操を豊かにすることを目的とする施設で、児童クラブなどの活動拠点としても利用されています。

児童館名	所在地	TEL	開館時間	休館日
旭児童館	中川原町2丁目4591-2	32-6690	(平日) 8:30～18:00 (土曜) 7:30～18:00	第1・3・5日曜日、祝日 12/29～1/3
緑ヶ丘児童館	緑ヶ丘3丁目15-8	26-1774	4～10月 9:30～18:00 11月～3月 9:00～17:30	第1・3・5日曜日、祝日 8/14・15、12/29～1/3
山下児童館	山下町1丁目7-9	21-2627	4～9月 9:00～17:45 10～3月 9:00～16:45 土曜(通年) 9:00～16:45	日曜日、祝日 8/13～8/15、12/29～1/3
なかしま児童館	中島町3丁目356-2	21-5169	5～9月 9:30～18:00 10～4月 9:30～17:00	日曜日、祝日 8/13～8/15、12/29～1/3
ゆりかご児童館	大貫町4丁目2660-6	35-1948	9:00～17:00	日曜日、祝日 8/13～8/15、12/30～1/3
こばと児童館	大武町5299	35-3737	8:00～17:00	日曜日、祝日 8/13～8/15、12/29～1/3
ひかり児童館	北浦町三川内3220-1	45-2492	8:00～17:00	日曜日、祝日 8/13～8/15、12/29～1/3

※幼児部活動や行事・イベントの開催時間等は各施設へお問合せ下さい。

## 地域活動クラブ

- 地域の保護者や住民が、児童館を拠点にして文化活動や児童養育に関する研修などを行うことで、児童の健全育成を図ります。

〈活動内容〉

- ・親子及び世代間交流、文化活動  
(読書会、映画会、地域文化の伝承サークルなど)
- ・児童養育に関する研修活動  
(家庭でのしつけ、児童の発達上の留意点など)
- ・児童の事故防止等の活動  
(幼児の遊び場の点検、交通安全活動など)
- ・その他、児童福祉の向上に寄与する活動

クラブ名	拠点とする児童館	TEL
山下地域活動クラブ	山下児童館	21-2627
中島地域活動クラブ	なかしま児童館	21-5169
旭地域活動クラブ	旭児童館	32-6690
緑ヶ丘地域活動クラブ	緑ヶ丘児童館	26-1774
ゆりかご地域活動クラブ	ゆりかご児童館	35-1948
東海地域活動クラブ	こばと児童館	35-3737

# 相談したいとき

## 各種相談窓口

### おやこ保健福祉課

- 児童福祉に関する相談に応じています。  
**問合せ** おやこ保健福祉課 ☎20-7202
- 子育てや不登校、生活習慣・学校生活などの相談に応じます。また、児童虐待の相談及び通告先となっています。  
**問合せ** 子ども家庭サポートセンター ☎20-7250

### 子育て支援施設(室)

- 子育ての悩みなど、気軽に何でも相談できます。また、子育てサークルの窓口となっています。  
**問合せ** 延岡子育て支援センター おやこの森 ☎33-0204  
宮野浦保育所 子育てひろば ☎45-3033  
恒富保育所 子育て支援室 ☎22-9470  
まちなかキッズホーム ☎33-7822  
延岡市子育て支援総合拠点施設 えんキッズ ☎20-0351

### 児童相談所(大貫町)

- 発達や子育ての相談、非行・不登校の相談、保護者の病気や死亡で児童を育てられなくなったなどの相談に応じます。  
**問合せ** 宮崎県北部福祉子どもセンター【延岡児童相談所】 ☎35-1700



### 母子父子寡婦相談(市役所おやこ保健福祉課内)

- 母子父子自立支援員が、母子・父子家庭・寡婦の相談に応じます。また、経済的自立を図るために資金の貸付の相談も行っています。  
受付時間:午前8時30分～午後4時(相談の際は事前に予約をしてください。)  
**問合せ** おやこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202

### 一般不妊治療費助成相談(市役所おやこ保健福祉課内)

- 人工授精等による一般不妊治療を受けている場合にその費用助成について申請受付・相談を行っています。  
受付時間:午前8時30分～午後5時15分  
**問合せ** おやこ保健福祉課 おやこ保健係 ☎20-7174

### 認可保育所及び認定こども園

- 子育て全般について相談に応じています。また、各認可保育所及び認定こども園には経験豊かな保育士が延岡市子育て支援アドバイザーとして配置されておりますので、子育てのお困り事等について、お気軽にご相談ください。  
**問合せ** 各認可保育所及び認定こども園 ※8～9ページ参照

### 延岡保健所(大貫町)

- 保健師、管理栄養士が心や体の健康上の悩みに関する相談や長期療養相談などに応じます。また、特定不妊治療費助成に関することや不妊・不育に関する相談にも応じております。  
**問合せ** 延岡保健所 ☎33-5373
- 女性専門相談センター「スマイル」  
<対象者>健康上の悩みを持つ女性  
<開設時間>月曜日～金曜日 午前9時30分～午後3時30分 ☎0985-28-2668
- 不妊専門相談センター「ウイング」  
<対象者>不妊・不育に悩む方々  
<開設時間>月曜日～金曜日 午前9時30分～午後3時30分 ☎0985-22-1018

### なんでも総合相談センター

- 病気や介護、認知症のこと、育児、不登校、いじめ、その他生活上の不安や、どこに相談すればよいか分からないことなどの相談窓口です。(電話、メール可)  
開設日時:【年中無休】午前9時～午後4時まで  
開放場所:市役所2階(保健センター横)  
**問合せ** なんでも総合相談センター ☎20-7105  
メールアドレス  
nandemo@city.nobeoka.miyazaki.jp

### 子ども家庭サポートセンター

- (旧子育て世代包括支援センター)
- 妊産婦、乳幼児およびその家族の相談に応じます。  
**問合せ** ☎20-7174
- (旧子育て家庭相談・支援カウンター)
- 家庭相談員が、家庭や児童福祉に関する相談のうち、児童の性格・生活習慣、学校生活、非行、家族関係などの相談に応じます。  
**問合せ** ☎20-7250



## 電話での相談

### 小児救急医療電話相談

- お子さんが急な病気やケガで病院を受診したほうがよいのか、様子を見たほうがよいのか判断に迷うような場合はご相談ください。小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

子ども救急医療電話相談(宮崎県):プッシュ回線・携帯電話 #8000   ダイヤル回線 0985-35-8855

相談時間:毎日午後7時～翌朝8時

## インターネット

### 延岡市のホームページ

- 延岡市のホームページには「子育て支援」(妊婦の健診から子どもの健診まで一連の案内や予防接種の日程、認可保育所(園)の案内など)や「休日・夜間当番医」の案内などが掲載されています。

ホームページアドレス:<http://www.city.nobeoka.miyazaki.jp/>

### ぴったりサービス

- 国が運営するwebサービス「マイナポータル」から、延岡市の子育てに関するサービス(児童手当、保育、ひとり親支援、母子保健)の検索や電子申請※ができます。

マイナポータルアドレス:[https://myna.go.jp/SCK0101\\_01\\_001/SCK0101\\_01\\_001\\_InitDiscsys.form](https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form)

- ※電子申請については、マイナンバーカード、パソコン及びカードリーダー又はマイナンバーカードの読み取り機能のあるスマートフォンが必要になります。なお、電子申請は一部の手续に限られますが、順次拡大していく予定です。

## 子ども食堂

### 《こども食堂のべおか 今山》

場 所:延岡市山下町1丁目6-1-3

日 時:第1~3、5金曜日(夕食)  
第4土曜日(昼食)

料 金:子ども無料、大人200円

連絡先:090-1345-4053

### 《ととろ食堂》

場 所:延岡市南一ヶ岡2丁目17-1-3

(一ヶ岡コミュニティセンター)

日 時:第2・4土曜日(昼食)

料 金:無料

連絡先:090-9477-8835



### 《子ども食堂 恒富》

場 所:延岡市古城町1丁目3-14

日 時:第3土曜日(昼食)

料 金:無料

連絡先:090-7387-1369

### 《子ども食堂 土曜給食》

場 所:延岡市天神小路312-4(レスパイトサービスあるたす)

日 時:第1土曜日(昼食)

料 金:子ども無料、大人100円~(寄付)

連絡先:0982-20-2568

### 《ふれあい食堂にこにこキッチン》

場 所:延岡市西階町1丁目2368(すみれ団地集会所)など

日 時:第4土曜日(昼食)

料 金:子ども無料、大人300円~(寄付)

連絡先:080-5277-6034

### 《みんなの食堂♡牧》

場 所:延岡市牧町4417番地(牧公民館)

※実施月により変更の場合あり

日 時:主に第3土曜日(昼食)

料 金:子ども無料、大人(寄付)

連絡先:090-1364-7492

## 食料品の支給

- 15歳以下の子どもを養育し、日々の食事が不足しがちな生活にお困りの家庭を対象に、無料で食料品(米、レトルト食品、お菓子等)を支給します。 ※月に1回、1年間、自宅に送付。生活保護世帯は不可。

申請・問合せ およこ保健福祉課 家庭福祉係 ☎20-7202

延岡市ではフードドライブの取組も推進しています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

# 産後のからだと心の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、心身ともに疲れがたまっています。

また、産後はからだと心の急激な変化に育児のストレスも重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ体を休める時間を作りましょう。

## ●産後のからだ

### しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などではできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

### からだの回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしているからだに妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々なからだの不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかくからだを休め、回復を最優先させましょう。



## ●産後の心

産後1週間前後

### マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。

病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

### 産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。

悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。

また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。



### 悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心とからだは不安定です。日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、自治体の相談窓口などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



# MEMO

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# 夜間、急病になったとき



夜間の急な病気やケガで緊急に受診が必要なときは、  
「延岡市夜間急病センター」で対応します。

- 診療時間：小児科 毎日 午後7時30分～午後11時まで
- 場所：延岡市出北6丁目1621 ☎21-9999

《受診するべきか？ 判断に迷った時は、ご利用ください！》

## 県北救急医療ダイヤル

看護師や医師が電話による相談を受け付け、  
医療機関受診の有無や家庭で実施可能な  
応急処置等のアドバイスをします。

※通話無料 ハローゴゴゴジ  
電話番号 **0120-865-554**

利用時間 平日 午後5時～翌朝8時  
日曜・祝日・年末年始24時間

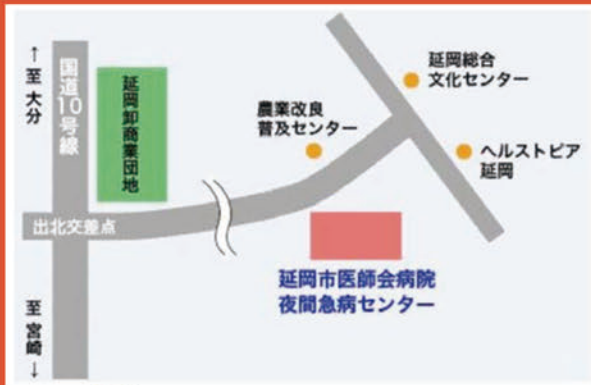
## 救急医療ガイド・救急オンライン

- 子ども救急医療ガイド  
延岡市保健センターで配付して  
います。延岡市のホームページ  
からも印刷できます。
- こどもの救急オンライン(インターネット)  
<http://www.kodomo-qq.jp>

こどもの救急

検索

## 《延岡市夜間急病センター案内図》



※夜間急病センターは、緊急の場合に応急処置をするための救急医療機関です。そのため、原則としてお薬は1日分しか処方されませんので、翌日かかりつけの小児科を必ず受診してください。



## 安易な受診は控えていただきますようお願いいたします

夜間急病センターは、緊急に受診が必要な方のための救急医療機関です。  
「昼間は忙しいから」とか「夜は患者が少ないから」などのような理由で安易に  
受診することは控えていただきますよう、ご協力をお願いします。

問合せ先：地域医療政策課 ☎22-7066

## ～ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう～

ジェネリック医薬品を利用することで、窓口での自己負担額の軽減につながります！

きゅうでん

よっちみろ★

# オール電化 ショールーム



## 知って納得、使って実感！

安心・快適・経済的なオール電化。  
 オール電化機器を実際に見て、ご検討されてみませんか？  
 IHクッキングヒーターの使い方や光熱費などの疑問にお答えします。



### オール電化のご相談



### IH体験講座



参加  
無料

事前  
予約

オール電化情報や  
イベント情報はこちら



### あんしん！

火を使わないから、  
 小さなお子さまや  
 ご年配の方も安心調理！



### 快適！

お手入れラクラク♪  
 快適で自慢のキッチンに♪



### 環境にやさしい！

電気をあらゆる場面で  
 活用することで、  
 CO<sub>2</sub>を削減することができます。



### お申込み先

※事前にご連絡いただくとスムーズにご案内できます

九電オール電化ショールーム (平日9:00~17:00)



- 日向営業所 日向市北町1丁目112番 ☎090-4480-3371
- 延岡営業所 延岡市東本小路96-2 ☎080-8593-2934

# 起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身のまわりには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。



## ●家の中の危険対策チェック

### キッチン・ダイニング

- 鍋や炊飯器などやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- 子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっばって物が落ちてしまう危険があります)
- 食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

### ベランダ

- 室外機やイスなど、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- 子どもが1人でベランダに出してしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく

### リビング

- テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(タバコ、ボタン電池、硬貨、その他小さな部品など)
- テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電する恐れがあります)
- やけどの恐れがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける

### トイレ・洗面所

- 化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

### 浴室

- 入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- 浴室の入口は常に閉めておく
- 入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

### その他

- 階段や段差など転倒・転落の恐れがあるところには、安全柵を設ける
- ドアや引き戸などは手をはさむ恐れがあるため、子どもが近くにいるときは注意する



## ●事故の種類

### 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、抱っこ紐は正しく使うなど、落下を防ぐ対策をしましょう。  
子どもが大きくなると、屋外で遊具や自転車からの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。



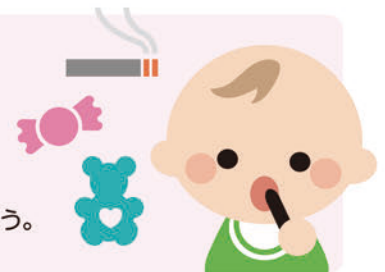
### 窒息

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、吐いたものを喉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。



# 病気・ケガのための対応マニュアル

## 熱が出た

### 赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
  - ② ぐったりしている
  - ③ 嘔吐・下痢
  - ④ 意識がもうろうとしている
  - ⑤ 息が苦しそう
  - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高めで、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

## 便秘になった

### 赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
  - ② 便が出ない日が続いて、食欲もない
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょう。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましょう。

## 吐いた

### 赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
  - ② 発熱
  - ③ 下痢を伴っている
  - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
  - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は受診しましょう。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましょう。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 下痢をした

### 赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱 ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1~3番に近い色の便)などを確認します。



### 対策や注意 .....

におい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにしましょう。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診しましょう。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましょう。



## 咳が出た

### 赤ちゃんの様子

- ①発熱
  - ②呼吸が苦しそう
  - ③食欲がない
  - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入ったり部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルを近づけたりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりととらせるようにしましょう。

## けいれんが出た

### 赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか  
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
  - ②どのようなけいれんか  
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
  - ③発熱
  - ④けいれん後も意識がはっきりしない
- などを確認します。



### 対策や注意 .....

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 誤飲をした



### 対策や注意 .....

誤飲したのものによって処置の方法が違うため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合には絶対に吐かせてはいけません。

### 絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある
- ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗浄剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた
- ⑤とがった物の誤飲 など

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



### 予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。

# 児童虐待の予防

あなたの身近に、虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。または、あなた自身が子育ての悩みを抱え、日々苦しい思いをしていませんか。少しでも不安なこと、気がかりなことがあったら、迷わず相談しましょう。

## ●児童虐待とは

### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

### ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

### 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など



## 虐待かなと思ったら

- ☑ 日常的に子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がする
- ☑ 不自然なあざや傷、やけどのあとがある
- ☑ 服や身体がいつも汚れている
- ☑ 落ち着きがなく、乱暴である
- ☑ 表情が乏しい(無表情)、活気がない

このような様子で気になる子どもを見かけたら、お住まいの地域の児童相談所などに通告してください。虐待であることを証明する必要はありません。連絡は匿名で行うこともできます。また、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

## 子育てに悩んだら

子育てには悩みがつきものです。1人で抱え込んで、気づけば良くない方向に考えてしまうこともあります。つらい時、苦しい時は、身近な人や専門機関、地域の児童相談所などに相談してみましよう。子育てにおいては、多くの親が悩みを抱えます。自分1人で思い詰めず、誰かに話してみることが大切です。

また、同じように子育ての悩みを抱えている親を見かけたら、声をかけて支え合いましよう。受け止めきれないと感じたら、無理することなく早めに専門機関(P19参照)に相談してください。



上記に当てはまったら迷わずご連絡を

延岡市子ども家庭サポートセンター  
(延岡市役所おやこ保健福祉課内)

☎20-7250

児童相談所  
全国共通短縮ダイヤル

☎189(いちはやく)





# こくみん共済 coop に おまかせください!!

こくみん共済 NEWS  
4521V004



こくみん共済 coop  
公式キャラクター  
ピットくん

## 子育て応援! お子さまの総合保障

### こくみん共済

こども保障タイプ

個人定期生命共済・こども定期生命共済・胎前定期生命共済・傷害共済・個人賠償責任共済・障害生命共済・個人長期生命共済

加入できる方 ▶ 0歳～満17歳の健康な方 (最高満18歳の契約満了日まで保障)

月払掛金

# 1,200円

入院日額 **1万円** \*

日帰り入院も保障!

\* (入院共済金)5,000円+(入院時諸費用サポート共済金)5,000円の合計/交通事故・不慮の事故・病気等の場合



骨折や脱臼をしたとき **5万円**  
交通事故・不慮の事故の場合

通院したとき 1日から最高90日分 日額 **2,000円**  
交通事故・不慮の事故の場合

### こども保障タイプ加入者限定

育児の悩みから進路相談まで、  
子育て・教育のエキスパートが  
メールで直接お答えします。

相談無料 **こくみん共済 こども相談室**

- | 育児の悩み  | 学習サポート  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 集団生活でのトラブル</li> <li>● 妊娠・出産</li> <li>● 離乳食のアドバイス …など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● お子さまのなぜ?なに?相談</li> <li>● 学習相談</li> <li>● 進路相談 …など</li> </ul> |
| 保育士や看護師<br>などがお答えします!  | 大学講師や予備校講師<br>などがお答えします!  |

### 自然災害も備える火災保障

## 住まいる共済

火災共済・自然災害共済  
風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

火災共済 + 自然災害共済 (大型タイプ)

戸建て加入プラン例:[木造構造]  
火災共済+自然災害共済(大型タイプ)に  
100口(住宅+家財)加入の場合



月払掛金 **2,000円** 年払掛金 **23,500円**

- | 保障例       | 最高保障額   |
|-----------|---------|
| 火災 などのとき  | 1,000万円 |
| 地震 などのとき  | 300万円   |
| 風水害 などのとき | 1,000万円 |

風水害のリスクが低いマンションにお住まいの方は

[掛金をおさえたマンション構造 専用タイプもあります。]

火災共済+自然災害共済(大型タイプ)風水害保障なしタイプに100口(住宅+家財)加入の場合

例えば 月払掛金 **950円**  
詳しくはお問い合わせください。

※ここに記載している内容は、共済商品・保障内容の概要を説明したものです。詳細は「ホームページ」「パンフレット」および「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

延岡支所

## 共済ショップ 延岡店

〒882-0866 延岡市平原町5-1497-3

TEL 0982-32-4599

営業時間 月～金 9:30～17:00 第2土 10:00～16:00  
第2以外の土・日・祝日・年末年始は休み

駐車場あり

[ご注意] おかけ間違いのないよう、電話番号をもう一度お確かめください。



ご予約いただくと  
来店からご相談がスムーズに!  
お気軽にご予約ください!

WEBの場合 ホームページから来店予約できます!

お電話の場合 共済ショップ延岡店までお気軽にお電話ください