

令和3年度・
令和4年度版



中野市

子育て応援 ガイドブック



ひとりじゃないよ
いっしょにね



中野市 × 株式会社サイネックス

子育て支援・
補助制度まとめサイト



電子書籍でCHECK

あなたのお手持ちのPCやスマートフォン
からも無料でご覧いただけます。



とって
便利だよ!

中野市



子育て応援ガイドブックの



使い方

「中野市 子育て応援ガイドブック」は、お子さんを授かった方、これから中野市で子育てされる方を応援する様々な情報をまとめたものです。子育て関連施設や子育てマップも掲載していますので、ぜひ毎日の暮らしの中でお役立てください。

利便性

行政情報の内容ごとに大きく見出しをつけることで、どのような情報が掲載されているか分かりやすく表示。

検索性

各項目を色分けすることで、取り出したい情報の検索性を高める補助的な役割を果たします。



バッグにも入る
サイズだから外出先でも
気軽に調べられます!

「外出先で子どもがケガをした!」「親子で遊びに行ける場所ってどんなところがある?」など、バッグの中に入れておくと様々な場所で気軽に調べられ、活用できますよ。

たとえ急な病気になってもお医者さんが
すぐ見つかる!

市内の医療機関一覧のリストを掲載しています。お子さんの急な病気などで困ったときはご覧ください。



はじめに

中野市は“あなたと赤ちゃんの応援団”

今、あなたのおなかの中で新しい命が育まれています。

そしてたった今、窓口で届け出されたときから
あなたの子育てを応援する市のサポートがはじまりました。

妊娠、出産、育児にはいくつもの

「たいへん」「困った」「わからない」がつきもの。

その不安や悩みにお応えする相談

赤ちゃんとおあなたの健康を見守る健診

そのほか子育てを応援するサービスなど

市にはさまざまな制度や公的サービスがあります。

冊子“子育て応援ガイドブック—ひとりじゃないよっしょにね—”には

あなたとご家族の子育てをサポートする情報や

子育て中に役立つ情報を満載しています。

この冊子が、あなたとご家族、そして赤ちゃんの
健康でこころやすらかな生活のお役に立てれば幸いです。

中野市は、赤ちゃんが生まれる前から
あなたと新しい小さな命を応援しています



中野市

子育て応援ガイドブック

もくじ

第1章 妊娠

妊娠中のからだの変化	6
● 妊娠がわかったら	8
● マタニティクラス	8
● 子育て世代包括支援センター	8
● 里帰り出産のときは	8
● 市内の産科病院	8
● 妊娠中に気をつけたいこと	9
● 出産に備えて 用意するもの(体験より)	10
● 赤ちゃんのために 用意するもの(体験より)	11
● 早わかり! 育児ステップ パパだからできる10のこと	12

第2章 出産

新生児期の赤ちゃん	14
● 産後ケア事業・産後デイケア事業	15
● 出生届	15
● 出産育児一時金	15
● 子育て用品給付事業	16
● 未熟児養育医療費給付金	16
● 乳幼児等医療費給付金	16
● 児童手当	17
● 児童扶養手当	17
● 障がいのある赤ちゃん	18
● 特別児童扶養手当	18
● 小児慢性特定疾病児童等 日常生活用具給付事業	18
● 小児慢性特定疾病医療費助成制度	18

— 広 告 —



土木・とび土工・舗装
水道施設・石工・解体・各工事業

株式会社 **北信事業**

〒383-0054 中野市大字立ヶ花186-5

☎: 0269-38-0288 FAX: 0269-38-0289

第3章 0歳

0～4か月ころの赤ちゃん	20
● 1か月児健診	22
● 赤ちゃんがいる家庭への訪問	22
● 小さく生まれた赤ちゃん	22
● すぐに役立つ育児教室	23
● 3か月児健診	24
5～8か月ころの赤ちゃん	25
● 離乳食をはじめましょう	26
● 7か月児健診	27
● ブックスタート	28
9～11か月ころの赤ちゃん	29
● むし歯をつくらないために	30
● 10～11か月児健診	30
● 中野市子育て支援センター	31
● 私立ひよこ保育園 子育て支援センター(たまご)	33
● 公民館の子育て講座	35



第4章 1歳

1歳ころの子ども	36
● 1歳6か月児健診	36
● 母乳はいつまで	37
● トイレトレーニング	37

第5章 2歳

2歳ころの子ども	38
● 2歳児健診	38
● 食育を考えながら	39

第6章 3歳～6歳

3歳～の子ども	40
● 3歳児健診	40
● 自己主張の第一歩	41
● 子どもの発達に不安を感じたら	41
● ブックスタート ーファーストブックから セカンドブックへー	42

告 告



頼んでよかった YUMOTOの家

誠 社 湯本工務店

中野市大字金井1254

TEL 0269-22-3711

SNSもチェック



第7章 予防接種・救急

- 予防接種 43
- 任意予防接種 43
- 救急相談 46
- 市内の医療機関一覧 47

第8章 保育所・認定こども園・幼稚園・小規模保育事業所

- 子育て支援の施設サービス 50
- 保育所・認定こども園・幼稚園・小規模保育事業所のご案内 52



第9章 各種子育て支援制度・補助制度

- 子ども相談 56
- ファミリー・サポート・センター 56
- 子育て支援短期入所(ショートステイ)事業 57
- 一時的保育 57
- 休日保育 58
- 病児・病後児保育 58
- 不妊治療に対する補助制度 60
- 不育症治療に対する補助制度 60
- 公民館の子育て講座 60
- 中野市児童センター 60
- 中野市放課後児童クラブ 60

第10章 公共施設

- 中野市 公共施設マップ 62

**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。

— 広 告 —



体と心にやさしい癒しの家づくり
お客様の家づくりの思いを尊重します。



ミズケンHOME

地域に根ざした実績とノウハウであなたの家づくりを支援します

(株)ミズケン 〒383-0012 長野県中野市大字一本木445
TEL:0269-22-2777 FAX:0269-22-6982

中野市の 子育て支援につきましては

子ども部子育て課(☎0269-22-2111)(内線356・362)へ
お問い合わせいただくか、または市役所のホームページを
ご覧ください。

「健康・福祉カレンダー」や「くらしの便利帳」「子育て支援
センター通信」などの刊行物も、ぜひ利用してください。



— 廣 告 —



長野都市ガス

エネパートナー

ガス工事と水まわりのことなら

(有)山岸鉄工所

・長野都市ガスエネパートナー・上下水道工事店・リフォーム工事
・給排水衛生設備工事・住宅設備

中野市大字岩船296-5

TEL:0269-22-2872

FAX:0269-22-2967

第1章 妊娠

みんな祝福しているよ

妊娠中の
からだの
変化



おなかが張る

おなかが少しかたい感じになる状態を「張る」といいます。子宮が少し収縮したために起こるので、日に数回は普通です。張るときは、横になって休みましょう。張りがおさまらないとき、痛み・張りが強くなるとき、おなかが板のようにかたくなるとき、出血や発熱をとまなうときは、診察を受けましょう。

便秘

繊維の多い野菜を食べたり、朝、牛乳や水を飲んだり、適度な運動をするなどこころがけましょう。

つわり

つわりの程度は個人差が大きいです。食べられるものを食べたり、軽く食べられるものをいつも用意しておきましょう。気分転換をするのも効果的です。16週ごろにはおさまってきます。あまりにひどく体重減少があるときは医師に相談しましょう。

腰痛・背中の痛み

妊娠中はいつも背骨をそらせた姿勢をとっていたり、出産準備のため骨盤の骨の結合部がゆるむため腰痛の原因になります。予防にはストレッチなどの適度な運動が効果的です。

胸がつかえる

妊娠末期になると大きくなった子宮により、胃が押し上げられます。また胃や腸の働きも鈍り、胸がつかえたような感じがします。食事を小分けにして食べるとういでしょう。

かゆみ・かぶれ

妊娠中は皮膚が敏感になるため、ふだんはでてこない症状がでることがあります。

広 告



長野市アークス9-13 ☎026-228-2961
www.daimaruya.com 人形の大丸屋 後 武

日本のこころ 今につたえる
株式会社 大丸屋

●破魔弓●羽子板●掛軸●雛人形●鎧●兜飾り●鯉のぼり●幟旗
●盆提灯●祭り提灯●旅行鞆●ビジネス鞆●ランドセル●印傳



歯肉炎

妊娠により、口内環境が変化し、むし歯や歯肉炎が増加しやすくなります。よく歯みがきをしましょう。

頻尿・尿漏れ

子宮が大きくなってくると、トイレが近くなります。とくに妊娠後期。がまんしないようにしましょう。尿漏れは、肛門を意識的に締める練習や尿を途中でとめる練習をしましょう。

こむらがえり

妊娠中は子宮が下半身を圧迫するため、うっ血状態になっていることからこむらがえりが起こるといわれています。また、カルシウム不足や運動不足でも起こりやすいです。

おりものが多い

妊娠するとおりものは多くなります。ただ、かゆみや痛みをとまなうとき、ふだんと色が全然違うときは、診察を受けましょう。

※信州パーキング・パーミット制度

妊娠中の方が、申請して県から「利用証」(県内共通)を交付されると母子健康手帳の取得から出産(分娩予定日)後2年の間、公共施設や店舗など様々な施設に設置されている障がい者等用駐車区画を利用することができます。

利用証の交付申請は、北信保健福祉事務所 ☎0269-62-6311・健康福祉部健康づくり課母子保健係 ☎0269-22-2111 (内線388・385)へお問い合わせください。

手がしびれる

朝のおきぬけなどに感じる場合があります。

マタニティマークをご存知ですか？これは、妊娠婦さんにやさしい環境づくり推進のためにつくられました。



このマークを広め、これからも妊娠婦さんを応援していきます☆

ながの子育て家庭優待パスポート事業

市内に住所を有する18歳未満のお子さんのいるご家庭に「ながの子育て家庭優待パスポート」を配布します。「ながの子ども・子育て応援県民会議」と連携協働し子育て家庭が買い物等の際にカードを提示することにより、協賛店舗の協力による代金の割引、特典の付与その他のサービスが受けられます。

※18歳以下の子どもの数が3人以上いる世帯には、多子世帯応援プレミアムパスポートも配布します。

広 告

あなたの街の不動産屋さんです。 (公社)長野県宅地建物取引業協会
お気軽にどうぞ！ 長野県知事免許 (6) 第 4207 号

(公社) 全国宅地建物取引業保証協会
(公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟



有限会社 **アクセス**

中野市大字中野 267 (西条東信号角)

☎0269-23-5378

● 妊娠がわかったら

妊娠したら、「妊娠届出書」(医療機関で医師が記入して渡してくれます)と通知カードまたは個人番号カードをもって、お早めに健康づくり課母子保健係または豊田支所の窓口へ届出をしてください。

「母子健康手帳」と「妊婦一般健康診査」「産婦健康診査」「妊婦歯科健康診査」の受診票が交付されます。

○母子健康手帳→この手帳は妊婦健診、マタニティクラス、乳幼児健診、予防接種などを受けるときに必要なだけでなく、子どもの成長の記録として大事なものです。

○妊婦一般健康診査受診票→妊娠中に14回の健康診査(健康診査にあわせて行う超音波検査4回を含む)が県内の医療機関で公費負担で受けることができます。

多胎妊娠の場合、規定の妊婦健康診査(14回分)を超えて、自費で妊婦健康診査を受診した際に要した費用の一部を助成します。

○産婦健康診査→2回分の産婦健康診査が県内の医療機関で公費負担で受けることができます。

ただし、健康診査項目以外に医師が追加で必要と認めた検査・処置料については、自己負担となります。

なお、県外の医療機関または助産所で受診される場合も対象となりますので、里帰りされる前に健康づくり課母子保健係(☎22-2111)(内線388・385)までお申し出ください。

● マタニティクラス

妊娠、出産、育児について楽しく学びながら、その時期をうまく乗り越えられるよう仲間づくりや育児不安の軽減の場としてお気軽にご参加ください。お父さんの妊婦体験もできます。ご家族の参加も大歓迎です。

会場・日程 「健康・福祉カレンダー」をご覧ください。

● 子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育てに関するさまざまな不安や悩みなどをご相談ください。皆さんが安心して過ごせるように、関係機関と連携して支援します。また、保健師が訪問して相談をお受けすることもできますので、お気軽にご連絡ください。

窓 健康福祉部健康づくり課内 ☎22-2111(内線388・385)

開設時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始は除く)

● 里帰り出産のときは

「里帰り出産をしたい」と決めたら、できるだけ早めに希望する里帰り先の病院や産院が出産の受入れが可能かどうか、電話などで確認を取りましょう。

また、現在受診している医師または助産師に里帰りの意思を伝えておきます。帰省時には紹介状を書いてもらってください。

帰省のタイミングは32～34週ころまでがよいでしょう。

県外用の妊産婦健康診査受診票への交換が必要となります。

帰省前に窓口で手続きをしてください。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

● 市内の産科病院

ほとんどの病院で立会い出産や、母児同室制に対応しています。助産師外来や一週間健診、家族連れ入院などを受けられるところもあります。お願いすれば陣痛室・分娩室・病室などの見学も可能! 各病院、産院に問い合わせてください。

北信総合病院:中野市西一丁目5番63号 ▶▶▶ ☎22-2150(産科直通)

保倉産婦人科医院:中野市小田中210-2 ▶▶▶ ☎22-5000

すずきレディスクリニック:中野市岩船352-1 ▶▶▶ ☎24-7887(分娩は扱っていません)

妊娠中に気をつけたいこと

● からだ編

○ 妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)予防の3原則

- ① 休息をとみましょう。(睡眠もしっかりとりましょう)
- ② 塩分は控えましょう。(目標は一日6.5g未満)
- ③ 体重管理をしましょう。(自分にあった体重増加を。妊娠前のBMIをチェック)

妊娠は食生活を見直すチャンス!おなかの赤ちゃんや家族のためにも食事の時間を規則正しく、バランスよく3食きちんと食べましょう。

○ 歯を育てる

乳歯の歯質が決まるのも実は妊娠中なのです。歯質の強化のためにもバランスの良い食事を!

○ 口腔ケア

お母さん自身の口腔の健康管理をしっかりとしましょう。妊娠4~6か月頃を目安に歯科健診を受けましょう。

○ 注意すべき症状

《妊娠前半》

出血 褐色のおりもの 下腹部痛 おなかの張り(30分以上続く) 強い頭痛が続く つわりがひどく水分もとれない

《妊娠後半》

出血 下腹部痛 おなかの張り(30分以上) 破水 急激なむくみ 息切れ・動悸 胎動が急に感じられなくなった

※これらの症状があるときにはすぐに診察を受けましょう。

● 食事編

○ 意識してとりたい栄養

* 貧血予防のために *

妊娠時の鉄分の必要量は通常時の1.5倍になります。

- ・鉄分の多い食品(ほうれん草・レバー・卵黄・チーズ・納豆など)
- ・たんぱく質(鉄とともに血色素をつくる)
- ・ビタミンや葉酸(造血をたすける)

このほかにカルシウムも意識してとるようにしましょう。

赤ちゃんの発育やお母さんの産後の回復のために大切です。

● 生活習慣編

○ 生活習慣チェック!

× 喫煙

…お母さんが吸わないことはもちろん、お父さんや家族が周りで喫煙することも、おなかの赤ちゃんを酸欠状態にしています。

× 飲酒

× カフェインの取りすぎ

…コーヒーや紅茶のがぶ飲みはやめましょう。代用品として麦茶、玄米茶などにしましょう。

○ 運動

…楽しく安全に。衝突・転倒の危険のあるものは避けましょう。

● 出産に備えて用意するといいいもの(体験より)

(あくまで目安として参考にしてください)

CHECK

入院時に最低限必要なもの	母子健康手帳		<input type="checkbox"/>
	健康保険証	入院手続に必要	<input type="checkbox"/>
	診察券		<input type="checkbox"/>
	お金	病院へ向かうためのタクシー代など	<input type="checkbox"/>
	タオル	急な破水に備えて	<input type="checkbox"/>
入院生活に必要なもの	パジャマ	病院によって貸出あり(有料)	<input type="checkbox"/>
	ソックス		<input type="checkbox"/>
	スリッパ		<input type="checkbox"/>
	授乳用ブラジャー	なるべく簡単に胸を出せるタイプの方が授乳時にラク	<input type="checkbox"/>
	産じょくショーツ		<input type="checkbox"/>
	マジック帯・腹帯		<input type="checkbox"/>
	母乳パット		<input type="checkbox"/>
	洗面・入浴用品		<input type="checkbox"/>
	タオル、バスタオル	赤ちゃん用にもバスタオルやガーゼがあると便利	<input type="checkbox"/>
	小銭		<input type="checkbox"/>
	ティッシュ		<input type="checkbox"/>
	筆記用具		<input type="checkbox"/>
	ストロー・コップ・スプーン・箸		<input type="checkbox"/>
	<small>*病院で用意される(お産セット)には産じょくパッドや洗浄綿などの消耗品や、赤ちゃんのへその緒の消毒キットの他、アメニティグッズなどが含まれる場合もあり、各病院で内容が異なるので事前に確認してから必要なものを購入するとよい。</small>		
退院に必要なもの	肌着	短肌着、コンビ肌着他	<input type="checkbox"/>
	ベビーウェア		<input type="checkbox"/>
	おくるみ・アフガン		<input type="checkbox"/>
	自分の服		<input type="checkbox"/>
	チャイルドシート		<input type="checkbox"/>
あると便利なもの	カメラ・ビデオ		<input type="checkbox"/>
	時計		<input type="checkbox"/>
	ドーナツ型クッション		<input type="checkbox"/>
	携帯カイロ	陣痛がつかいとき腰に	<input type="checkbox"/>
	ストロー付きの飲み物	陣痛のときの気分転換に	<input type="checkbox"/>
	軽食	//	<input type="checkbox"/>
	ドライシャンプー	帝王切開の場合、しばらくシャワーを浴びられないので	<input type="checkbox"/>

— 広 告 —

生まれたての赤ちゃんはデリケート
安全面・衛生面・撮影環境に注意して
お腹に居た時の様に赤ちゃんを安心しきった状態で可愛く撮影、予約は産前に
国家資格美容師のプロのフォトグラファーと赤ちゃん専属ケア・ポーズング担当で役割を分けて
スムーズに撮影が出来るように心がけています






白雪姫
+ONE FilmWorks

申し込み <https://www.newborn-nagano.com/contact>
お問い合わせに記入または、お電話下さい
24時間対応 ☎0269-26-5129 中野市吉田1255-5

スタジオ撮影完備。出張撮影も可能です
ニモーボンフォト 生後2週間前後の記念撮影

赤ちゃんのために用意するもの(体験より)

(あくまで目安として参考にしてください)

妊娠中に揃えておきたいもの	
肌着、ウエア	
ベビードレス	お宮参りにも使える。レース取り外しOKのものもある
布おむつ	オムツカバー(バケツ、洗剤、オムツライナー)
紙おむつ(新生児用)	すぐサイズが合わなくなるので新生児用は大量に用意しない方がよい おむつメーカーによってポイントと商品の交換サービスがある
アフガン(おくるみ)	バスタオルでもOK
粉ミルク	ミルクアレルギー用のミルク有り
ほ乳瓶	
寝具	ベビーベッド、掛け布団・敷き布団・シーツ
ベビーバス	衣装ケースなどでもOK→1か月位で不要になるため
ベビーソープ	無添加石鹸がオススメ
ベビー用つめきり	
ベビー綿棒	
ガーゼハンカチ	
チャイルドシート	回転するものがラク。新生児から使用できるもの
あると便利なもの	
紙おむつ用ゴミ箱(フタつき)	値段が高くなくてもOK
ベビーローション、ベビークリーム	
湯温計	慣れると使わなくなる
鼻水吸い器	口で吸って取る方法もあります
ベビー用体温計	大人用でもOK
ベビーブラシ	手ぐしでもOK
ほ乳瓶洗浄ブラシ	
ほ乳瓶洗い用洗剤	
ほ乳瓶消毒器	煮沸消毒、電子レンジ消毒、つけ置き消毒などがある
ほ乳瓶ケース	
母乳冷凍グッズ	
搾乳器	手で搾る方法もあります
ベビーベッド、マットレス	
防水シーツ	吐いたミルクやおしっこがもれても布団にしみないように
ベビーチェア、ラック	
マザーズバッグ	大きめのバッグでもOK
抱っこひも、おんぶひも	
靴下	
スタイ	よだれが出る子は必要
授乳クッション	家にあるクッションでもOK
手袋(ミトン)	まずは爪を切りましょう
クーハン	すぐに使えなくなる
ベビーモニター	別の部屋にいても泣き声が聞こえる(2階建てには便利)
ベビーカー	軽量タイプがオススメ。使えるのは生後1か月位からなので後で購入してもOK(冬生まれは特に)

早わかり! 育児ステップ パパだからできる10のこと

女性には、妊娠したとわかると、心も体もママになる準備を始めます。

妊娠～出産、赤ちゃんの成長の流れをつかみ、あなたもパパになる準備を始めましょう。

- 成長には個人差があります。目安としてご覧ください。
- 乳幼児健康診査、予防接種の実施時期等は、各市町村により異なります。

第1章 妊娠



ママの様子を観察しよう

- つわりってどんなだろう?
- 不安定な時期なので無理は禁物

①



夫婦時間をエンジョイ

- 子連れでは行きにくいレストランや温泉旅行に行くのもGood
- 健診に付き添ってママの体と赤ちゃんの様子を知ろう

②



いよいよ出産、とうとうパパだ!

- 入院のタイミングを知っておこう
- 陣痛が始まったら何をしたらいいのか準備しておこう

⑤



つわりが始まる



胎動を感じ始める



おなかがかがなり大きくなる



安定期



寝不足になり疲労がたまりやすい



まとまった睡眠が取れるようになる

妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2~3か月

4~6か月

●母子健康手帳交付

●マタニティクラス

里帰り出産予定の人は
そろそろ準備開始

●出生届等各種手続き



・昼夜の区別なく飲む、寝る、泣くを繰り返す

●保健師による新生児・乳児訪問
●1か月児健康診査



・首がすわり始める
・あやすとほほ笑む

●3か月児健康診査



・寝返りを打てるようになる
・声を立てて笑うようになる
・離乳食を食へ始める



赤ちゃんgoodsを買いに行こう
小さな肌着に感動!

③



出産準備を進めよう!

- 一緒に名前を考えよう
- ママが留守になっても困らないようにしておこう
- お風呂掃除を引き受けたりつった足や重い腰をさすってあげたり...

④



だっこしておむつ替えて沐浴して...
やることはたくさんとにかくママを休ませよう

⑥

● 育児休業法の概要

○ 育児休業制度

子が1歳に達するまで
(父母ともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間)

○ 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について:勤務先に短時間勤務の措置(1日原則6時間)を義務づけ

○ 所定外労働の免除

3歳に達するまでの子を養育する労働者が請求した場合:所定外労働を免除

○ 時間外労働の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者が請求した場合:1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限

○ 子の看護休暇制度

小学校就学前までの子が、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、看護休暇付与を義務づけ

○ 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義務

○ 深夜業の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者が請求した場合:深夜業を制限

○ 不利益取扱いの禁止

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

超カワイイ
今しかない瞬間を
十分楽しもう♪

育見にだいたい慣れ始める
動き回る赤ちゃんから目が離せない



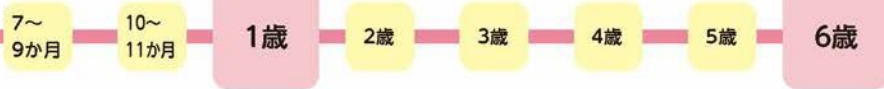
7
待ってました!
遊びはパパの出番
一緒にハイハイをしたり
たかいたか〜いをしたり



10
卒園式・入学式には
パパも出席!



8
ママ1年間ありがとう
赤ちゃんの初めての言葉は
パパorママ!?



● 7か月児健康診査
・物をつまめるようになる
・おすわりが上手になる

● 10〜11か月児健康診査
・つたい歩きができるようになる
・ハイハイやつかまり立ちが上手になる

● 初めての誕生日
・まんまなどの赤ちゃん言葉を使う
・歩き始めるようになる

● 1歳6か月児健康診査
● 2歳児健康診査
● 3歳児健康診査
・はさみを使うようになる
・トイレトレーニング開始

● 入園準備
● 入園
・友達と遊ぶようになる

● 卒園式
● 入学式
・動きが活発になる



9
外で
たくさん遊ぼう!!
子どもはパパと遊ぶのが大好き

第2章 出産

● 待ちわびていたよ ●

新生児期
の赤ちゃん



新生児黄疸^{おうだん}

生後2～3日ごろから、皮膚や白目が黄みをおびてきます。生後5～7日くらいにピークを迎え、その後ひいてきます。これは生理的な現象で、赤ちゃんは肝臓の働きがまだ十分でないためにあらわれます。母乳栄養の赤ちゃんは、黄疸が長びくことがあります。黄疸の程度が強いものでなければ心配ありません。

蒙古斑^{もうこうはん}

背中やお尻に見られる薄い青いあざです。ふつうに見られるもので、1歳ごろから自然に消えていきます。

大泉門^{だいせんもん}

頭のでっぺんのひし形のすき間で、さわるとやわらかくてペコペコしています。すき間は、これからの成長に備えるためのものです。1歳～1歳半ぐらいで閉じていきます。

へその緒

へその緒は、生後1週間くらいで取れますが、退院時に取れていないときは、手当でのしかたを聞いておきましょう。おへそが飛び出している(出べそ)がありますが、ほとんどの場合、自然に治ります。心配なときは相談しましょう。

しゃっくり・くしゃみ・鼻づまり

おっぱいを飲んだ後など、しゃっくりが出ることでよくあります。少し刺激が加わるだけで出る反射的なもので、自然に止まります。くしゃみや鼻がフガフガいうこともよくあります。

うんち

最初に出るうんちはネバネバした黒っぽいうんちですが、おっぱいを飲むようになると、黄色みをおびた、甘酸っぱいにおいのあるうんちになってきます。粘液やブツブツがあったり、緑色がまじったりしていますが、これは黄色いうんちに変わる前のものです。新生児期は回数もひんばんで、1日に数回、ときにはおむつを開けるたびにうんちをしている子もいます。

耳と聴覚

生まれた直後から、耳はよく聞こえています。おなかの中で聞いていたお母さんの声も大好きです。たくさん話しかけてあげるとよいでしょう。

目

明るく・暗くはよくわかり、明るくほうを向いています。ものの輪郭は、ぼんやりですが見えています。

— 広 告 —



家族の命を守る **家** Good Lifeの健康住宅

～いい暮らしはいい家から～



Good Life 有限会社 武田建設

長野県中野市大字中野2313

☎:0269-26-4076

☎:0269-26-4723

🌐:takeda-k.com



産後ケア事業

医師または助産師が認めた方を対象とし、出産後の一定期間(出産退院日から1年間のうち、宿泊型7日間、通所型7日間、訪問型7日間)、身体機能の回復や育児に対する強い不安、および、産後の経過に応じた休養や栄養管理など、必要な保健指導を受ける経費の一部を市が負担します。利用できる医療機関等、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

出生届

生まれた日から14日以内に市民課または豊田支所へお届けください。

必要な書類は、
出生証明書、母子健康手帳

問い合わせ先 くらしと文化部市民課窓口係 ▶▶ ☎22-2111(内線236・275・454)

出産育児一時金

健康保険に加入している方が出産された際、42万円(※)が支給されます。
医療機関で直接支払制度に合意した場合、退院時の医療機関からご本人様への請求額は、42万円を差し引いた金額となります。費用が出産育児一時金支給額以下の場合は、差額を市に請求することができます。

なお、市に請求できる方は、長野県国民健康保険に加入している方のみになります。会社等の保険証をお持ちの方は各会社の健康保険担当者にご確認ください。

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産なされた場合は令和3年12月31日まで40万4千円、令和4年1月1日以降は40万8千円になります。

問い合わせ先 くらしと文化部市民課国保年金係 ▶▶ ☎22-2111(内線304・296・237)

— 広 告 —

産科 婦人科

すずきレディースクリニック

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:30 ~ 18:30	●	●	—	—	●	—	—	—

TEL 0269-24-7887
中野市岩船 352-1

安心子育て応援給付金給付事業

令和4年度から「安心子育て応援給付金給付事業」を開始しました。

子どもの誕生を祝う「出産祝金」と移住してきた子育て世帯の経済的負担を軽減するための「子育て応援金」を給付します。

2歳未満の乳幼児がいる場合は、出生届や転入届の際に申請書をお渡しします。対象となる方は子育て課へ申請してください。

○給付金の種類、金額、対象乳幼児

種類	金額	対象乳幼児
出産祝金	3万円	出生児
子育て応援金	2万円	転入時に1歳未満の乳幼児
	1万円	転入時に1歳以上2歳未満の乳幼児

※令和4(2022)年4月1日以降に出生した乳幼児が対象。

※申請者は本市に継続して6月以上居住している乳幼児の保護者。

※子育て用品給付事業(可燃ごみ袋(10ℓ)と育児用品給付券(5,000円分)の給付)は廃止しました。

問い合わせ先 子ども部子育て課子ども支援係 ▶▶ ☎22-2111(内線356・362)

未熟児養育医療費給付金

出生時の体重が2,000g以下または強度のチアノーゼが持続していたり、異常に強い黄疸の症状を示しているなど、医師が入院養育を必要と認めた未熟児の医療費の一部が給付されます。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課保健医療推進係 ▶▶ ☎22-2111(内線368)

乳幼児等医療費給付金

0歳から中学校3年生までの児童を対象に、医療費の自己負担額を給付します。

出生届・転入届を出される際に、福祉課または豊田支所の窓口で申請を行っていただくと、受給者証を交付いたします。

受給者証は、健康保険証と一緒に病院や薬局の窓口へ毎回提示してください。

同じ月、同じ医療機関であれば窓口での上限500円で受診することができます。(保険外診療及び鍼灸院の受診分は除く。)

また、県外で診療を受けられたときは、医療費の領収証をお持ちになり福祉課または豊田支所で申請を行ってください。

問い合わせ先 健康福祉部福祉課厚生保護係 ▶▶ ☎22-2111(内線298)

— 広 告 —

夢のマイホームを実現、【ノリアホーム】
注文住宅・新築戸建てなら工務店にご相談ください。



DesignersHouse

NORIA HOME

有限会社 東建工業

〒383-0032 長野県中野市大字更科998-12

☎0269-38-9021

✉ touken@noriahome.co.jp






児童手当

児童を養育している方に、家庭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として支給されます。

出生届、転入届を提出する際に、子育て課または豊田支所の窓口で申請してください。

中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方に支給されます。

○支給額

区分	月額
3歳未満	15,000円
3歳以上～小学校修了前	10,000円 ※(第3子以降は15,000円)
中学生	10,000円

※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

○特例給付

受給者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、特例給付として児童1人につき、月額5,000円が支給されます。

問い合わせ先 子ども部子育て課子ども支援係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線356・362)

児童扶養手当

父母の離婚などにより、児童を養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給されます。

手当を受けることができる人は、児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者。なお、児童が18歳に達した場合で、心身に中程度以上の障がいや有する場合は、20歳未満の者。)を養育している父、母や、父、母にかわってその児童と同居し、養育している人です。いずれの場合も国籍は問いません。

児童扶養手当より低額の公的年金を受ける方については、その差額分の手当を受けることができる場合があります。

○支給額

区分	月額	児童加算額	
		第2子	第3子以降1人につき
全額支給	43,070円	10,170円	6,100円
一部支給(所得額に応じ)	43,060～10,160円	10,160～5,090円	6,090～3,050円

※手当を受ける人や扶養義務者等の前年の所得が限度額以上ある場合は、その年度(11月から翌年の10月まで)は、手当の全部または一部が支給停止されます。

問い合わせ先 健康福祉部福祉課厚生保護係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線298)

障がいのある赤ちゃん

何らかの障がいや病気をもって生まれてくる赤ちゃんがいます。

発見が早く、治療や訓練を早く始めることで、障がいを軽くできる場合もあります。

障がいや病気があるとわかったとき、それを受け入れることは、すぐにはできないかもしれませんが、障がいは赤ちゃんの責任でも、親の責任でもありません。大切なのは、子どもが幸せになれる方法を考えてあげることです。

障がいがあっても、その子なりの個性や長所があります。専門家をはじめ多くの人の支えの中で、その子らしさを大切にしながら子育てをしていきましょう。

心配なこと不安なことがありましたらいつでもご相談ください。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

○心身障がい児母子通園訓練施設「いちご学園」

発達の遅れや心身に障がいのある就学前の乳幼児に、さまざまな訓練、相談、保育を通し、発達を促したり、よりよい母子関係を作るためのお手伝いをしています。

また、地域社会とのつながりをもったり、お家の方の交流の場になることを願っています。

開園日 週5日(月～金)

場所 中野市大字西条70番地1 中野市福祉ふれあいセンター内

問い合わせ先 健康福祉部福祉課障がい福祉係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線295・294・307・308)

特別児童扶養手当

精神または身体に一定以上の障がいのある満20歳未満の児童を養育する方に支給されます。(所得制限があります)

1級	月額52,400円
2級	月額34,900円

問い合わせ先 健康福祉部福祉課障がい福祉係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線307・298)

小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業

日常生活を営むのに支障のある小児慢性特定疾病児等に対して、日常生活用具を給付します。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

小児慢性特定疾病医療費助成制度

小児の慢性疾患のうち特定の疾病について、治療に必要な医療費の一部が助成されます。約500疾病が対象となりますので、お問い合わせください。

問い合わせ先 北信保健福祉事務所 ▶▶▶ ☎0269-62-6311

先輩ママから

Message

出産後

2人目を出産後、同居する姑が毎日の買い物や風呂の世話など積極的に手伝ってくれ、里帰り出産をしなかった私はずいぶん助かりました。姑がいてくれて安心！

2人目を出産し1か月、突然赤ちゃんがミルクを飲まなくなりました。出産した病院で診てもらおうと、赤ちゃんがストライキを起こしていると言われました。結局いろいろ試したところ、未熟児用の乳首でないと飲まないことがわかりました。

産んでから自宅に保健師さんが来てくれたとき、赤ちゃんのウンチを見てもらいました。恥ずかしかったけれど、このウンチで大丈夫か心配だったので……。

家事は手を抜けるところは抜いて、赤ちゃんが眠っているときに自分も眠るようにしました。出産後しばらくは“水をさわらないほうがいい”といわれますが、家事などで動き回るのはひかえた方がいいということみたいです。

先輩ママから

Message

おっぱい

カロリーの高い乳製品やケーキ、脂っこい物などは食べ過ぎるとおっぱいが張りすぎるので控えるように言われました。

私は赤ちゃんが産まれると誰でもおっぱいが出るものだと思っていました。でも、赤ちゃんが産まれてもおっぱいが出なかった私は、病院にいるときから助産師さんにおっぱいマッサージしてもらいました。周りから「栄養をとらないからおっぱいがでない」と言われたり、慣れない育児の疲れから精神的に参ってしまいました。おっぱいをくわえても出ないことに赤ちゃんも怒って、おっぱいを見るだけで泣くようになってしまい、赤ちゃんと一緒に泣いたこともありました。結局、うちの子はミルクだけで育ちましたが、今は他の子に何か劣っていることはありません。ミルク育ちの子だって飲ませながらいっぱい話しかけてあげたら同じだと思います。



おっぱいの一部が硬くなって触ると痛いようなら、赤ちゃんに飲ませるときに硬くなった部分を押しながらあげるといいようです。

第3章 0歳

● ほほえみがうれしいね ●

0～4か月
ころの
赤ちゃん



0か月

(このころのぼく・わたし)

パパやママに
抱っこされることが大好き！
とっても安心するんだ。
すぐに泣いてしまうのは
悲しいからじゃないんだよ。
泣くことでしか自分の思いを
伝えられないから……。

第3章
0歳

おむつがぬれて気持ちが悪かったり、
おなかがすいていたり、
ただうまくねむれなかったり……。
いろんな思いを泣くことで
みんなに伝えているんだよ。

少しずつ赤ちゃんらしい体つきに

生まれてから1か月の間に体重が増え、少しずつ赤ちゃんらしいふっくらした体型になっていきます。満3～4か月で生まれたときの約2倍の体重になります。

2か月くらいになると音や声のするほうに自分で顔を動かしたり、動くものを目で追ったりします。

3か月になると首にも安定感が出てきて、腹ばいになると、頭を持ち上げたり、左右に首を回したりします。

授乳リズムができてきます

1か月くらいまでは、まだ授乳リズムができていない赤ちゃんが多いでしょう。1回に飲む量も増えてくると、授乳間隔も落ちついてきます。

3か月くらいになるとおっぱいを飲む量が減ってくる赤ちゃんもいます。これは、脳が発達して満腹感がわかるようになったためです。一時的なものですから、元気で機嫌もよなら心配ありません。

— 廣 告 —

片付け 家屋の

不用品回収！ 解体・土木工事

家庭ゴミ・粗大ゴミ・引越ゴミ 解体前に不用品の回収も承ります。

見積 無料 **相談 無料** **出張 無料**

長野環境保全センター
Shigeno Environmental Conservation Center Co., Ltd.
☎0269-24-7331 受付時間 8:00～17:00 (日・祝は除く)
時間外受付 090-3142-4409
本社/〒383-0054 中野市大字立ヶ花 855
TEL_0269-24-7331 FAX_026-295-1934
長野営業所/〒381-0007 長野市大字金箱 782-2
TEL_026-295-1933 FAX_026-295-1934
E-mail kankyoho@cocoa.ocn.ne.jp
http://gomi-nagano.com/

昼と夜の区別が少しずつついてきます

生後1か月を過ぎると、少しずつ起きている時間は長くなりますが、中には夜になると目がパッチリ覚めてしまうなど、昼夜逆転する赤ちゃんもいます。

3か月くらいになると、昼夜の区別もついてきて、生活リズムが少しずつ整ってきます。

あやすと笑うようになります

2～3か月になると表情も豊かになってきます。機嫌がよいときには声を出して笑ったり、「アーアー」「ウーウー」などの声をだすようになります。赤ちゃんとの会話を楽しんでください。

いろいろな泣き方があります

生後3～4か月までのころ、夕方になると突然激しく泣き出したり、夜や明け方に泣く子がいます。泣いたあとケロッとしているなら病気ではないし、一時的なものなので必ず解消します。

ふとんにおろすとすぐ泣くという子もいますが、抱いて泣きやむなら、どンドン抱いてあげましょう。

2～4か月

(この頃のぼく・わたし)

「んぐ～」 「あう～」 上手にお話できるでしょ!?
わたしと一緒に話しようよ!
おとうさん、おかあさん大好き。
つついにこにこしちゃうよ。
首もすわっておんぶもできるようになったよ。
おかあさんの背中あったかいね。



広告



orange clinic

オレンジこころクリニック

精神科・心療内科

診察時間

月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	●	●	—	●	●	▲ —
14:30～18:00	●	●	—	●	●	—

▲土曜午前のみ 9:00～12:30まで診察

休診日：水曜・土曜午後・日曜・祝日

当院は**完全予約制**です。
初診の方は必ずお電話でご予約ください。

tel.026-274-5602

小布施町小布施2252-1



1か月児健診

出産した病院や助産院で赤ちゃんとお母さんの健診が受けられます。退院時に予約することが一般的です。

持ち物などもその際に確認してください。

内 容 ▶ 赤ちゃん:身体測定・診察など
お母さん:内診・尿検査・血圧測定など

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

赤ちゃんがいる家庭への訪問

赤ちゃんが誕生したお宅へ保健師がうかがって、赤ちゃんの健康状態や育児のこと、お母さんの体調について相談を行っていますのでお気軽にご相談ください。

新生児訪問か乳児訪問のどちらかをお選びください。

○新生児訪問

生後4週間以内の訪問を希望される方は、母子健康手帳についている新生児出生連絡票を出生届時等に提出してください。

○乳児訪問

2か月位になる赤ちゃんの家庭訪問です。

事前に保健師から、訪問日時などについてご相談します。

※市では、生後4か月までに新生児が誕生したすべてのお宅におうかがいし、育児や健康などの相談をお受けしています。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

小さく生まれた赤ちゃん

生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満の赤ちゃんを極低出生体重児といいます。

体重が少なく、からだの機能や発達が未熟な場合には、新生児集中治療室(NICU)などで、保温や栄養など十分な医学的な管理のもとで育てることになります。

ごく早い時期に生まれた早産の赤ちゃんでも、順調に育てることができるようになってきました。

保健・医療・福祉の関係者が連携を取りながら、お子さんの発達支援や保護者の子育て支援を実施しています。

心配なこと、不安なことがありましたらいつでもご相談ください。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

すぐに役立つ育児教室

会場▶ 中野保健センター

育児教室 (要予約)	4～6か月児向け	赤ちゃん体操や離乳食についての教室です。離乳食のすすめ方、作り方、ポイントなどくわしく説明が受けられます。離乳食の試食もできます。同じ月齢の赤ちゃんやお母さんと出会えるよい機会です。いっばいお友達をつくりましょう。(月1回)
	8～10か月児向け	むし歯予防やあごの発育、離乳食についての教室です。歯医者さんの指導が受けられます。ふだん心配していることもこの場で相談できます。離乳食を試食しながら栄養士からアドバイスも受けられます。(年間8回)

・日程については「健康・福祉カレンダー」をご覧ください。

歯並び一親子むし歯予防教室 (要予約)	1歳6か月健診を受けた親子のなかから毎月10組を対象に、歯科指導・フッ化物塗布をしています。(月1回)
------------------------	---

・日程は1歳6か月健診の時にご案内しています。

むし歯になりにくいおやつ教室 (要予約)	～よく噛める子に育てよう～と題して、毎月10組を対象に、お口の発達・食事やおやつの与え方についてお話しします。(月1回)
-------------------------	--

・日程については下記にお問い合わせください。(乳幼児健診時にもご案内しています)

問い合わせ先▶ 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

広告



中野市のキッズカフェ
こどもときどきハーブカフェ

nana-mar

子ども店長アス



- * 広い小上がり
- * お湯、電子レンジ、授乳室完備
- * キッズスペース
- * おむつ台
- * 離乳食

赤ちゃんからお気軽に oversize ください。
ディナーコースもお子様連れ大歓迎です!

【営業時間】 11:00～16:00・17:00～20:30(金～月のみ)
【定休日】 毎週水曜日、第1,3,5木曜日

中野市中央2-2-6 ☎070-8510-3977 Instagram: nana.mar.komoriuta



3か月児健診

3か月児健診のながれ

もちもの 母子健康手帳・3か月児健康診査票・おむつ・バスタオル

問診

保健師の問診です。
不安なことなどお話しください。

計測

身長・体重・胸囲・頭囲を測ります。

診察
(整形外科)

診察
(小児科)

栄養の話

グループにわかれて行います。

事後相談

母子手帳をお返ししながら、
結果をお話しします。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

広告

小児科

アレルギー科

今井こども医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	×
15:00~18:00	●	●	●	×	●	×	×

【休診日】木曜午後、土曜午後、日曜日、祝日 中野市岩船161-13 ☎0269-24-7755

5～8か月
ころの
赤ちゃん

5～8か月
(このころのぼく・わたし)

ごろごろ寝返り楽しいな。
みてみて、
おすわりできるようになったよ。
ねんねのころより周りもよく見え
て楽しいこといっぱい。



あれはなにかな？
さわってみたいな。
つい手がのびちゃうよ。

離乳食をはじめましょう

赤ちゃんは母乳や育児用ミルクを飲んで成長し、3か月をすぎるところには、体重は生まれたときの約2倍になります。その後、急速な成長にともない、母乳や育児用ミルクで不足してくるエネルギーや栄養素を食べ物からとるようになります。





母乳や育児用ミルクから幼児食に移行するこの過程が「離乳」です。

生後5、6か月ころから、さあ、ひとさじのつぶし粥から離乳食をはじめましょう。

赤ちゃんの様子をみながら、少しずつ食べ物のかたさと量、種類をふやしていきましょう。

赤ちゃんの食べる力、食欲を育てて食事のリズムを身につけ、食べる楽しさの経験を増やしていきましょう。

● 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始		離乳の完了	
以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。					
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。 	
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量					
I 穀類(g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ90～ 軟飯80	軟飯90～ ご飯80	
II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50	
魚(g)		10～15	15	15～20	
又は肉(g)		10～15	15	15～20	
又は豆腐(g)		30～40	45	50～55	
III 又は卵(個)	卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3		
又は乳製品(g)	50～70	80	100		
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半ごろに奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。 	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

7か月児健診

7か月児健診のながれ

もちもの 母子健康手帳・7か月児健康診査票・おむつ・バスタオル

問診

保健師の問診です。
不安なことなどお話しください。

計測

身長・体重・胸囲・頭囲を測ります。

診察 (小児科)

栄養の話

グループにわかれて行います。

歯科の話

グループにわかれて行います。

事後相談

母子手帳をお返ししながら、
結果をお話しします。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111 (内線388・385)



ブックスタート

●7か月児健診のときに、ファーストブック(絵本)プレゼント

7か月児健診のときに、絵本の読み聞かせと図書館司書からブックスタートの説明があります。また、絵本(2冊)のプレゼントがあります。「どんな絵本を読んであげたらいいの?」というときに参考になる絵本の紹介もあります。

見本は、中野市立図書館・豊田分館に常備してあります。

問い合わせ先 中野市立図書館 ▶▶ ☎26-5841

●ブックスタートの大切さ

「ブックスタート」とは、絵本を赤ちゃんに読んであげることにより、本とのはじめての出会いをつくる運動です。

赤ちゃんの心の成長には「ことば」が必要です。

「語りかけ」「子守歌・童謡」「絵本の読み聞かせ」などを通じ、赤ちゃんに「ことば」の栄養を与えることが大切です。

赤ちゃん向け絵本は赤ちゃんが自分で見るための本ではなく、大人が読んであげる本です。特に乳幼児期には、絵本を読んであげることが大切です。

●フォローアップ

令和2年度よりブックスタート事業を拡大し、3歳児健診のときにセカンドブック(絵本1冊)のプレゼントと図書館司書による「おはなしタイム」を実施しています。

先輩ママから

Message

離乳食

家族の食事と別に作るので結構手間がかかりましたが、野菜のすりおろしなどはまとめて作りおきて冷凍したり、市販品も上手に使ってアレンジするのいいと思います。

キッチンバサミがとても役にたちました。離乳食専用にして麺などチョコチョコキ。

食の進みは赤ちゃんによってまちまち。あせらずゆっくりがいいようですね。私の子どもも初めは食が進まず心配しましたが、マイペースで食べていました。特別なことはしなくても今では食べ過ぎるくらい食べるようになりました。

わが家の味“おふくろの味”と呼べる料理がありますか?そういうものって誰でもとってもよく覚えているし、親の存在を思い出してほっとできるものですね。これから子どもたちの心に何か残してあげたいと思う母です。

私は6か月に入ってからゆっくり始めました。途中、手をかけて作ったものにかぎって全然食べてくれないにイライラしましたが、1歳くらいから何でも食べてくれるようになりました。家族で食べると赤ちゃんも食欲がすすむみたいです。

9～11か
月ころの
赤ちゃん

9～11か月
(このころのぼく・わたし)

はいはいでどこまでも探検だ！
何でも口に入れてたしかめてるんだ。

指先だってとっても器用。
小さなものもつかめちゃう。
わたしの手の届くところに
食べては困るものはおかないでね！



机の上だってつかまれば立ち上がって届いちゃうよ。
すごいでしょ。
でもまだまだ不安定。
机や床に頭をごちんっ！

● むし歯をつくらないために

子どもの歯をむし歯にしないためには、きちんとした食生活と歯磨きが大切です。3歳ぐらいまではできるだけ甘い物は与えない、そして食後は歯磨きをしましょう。

※歯磨きになれるためにはゆっくりステップをふんで進めましょう。

● ステップ1

- 歯のない時期(口のなかをさわることに慣れる)
 - ① 頬や唇にさわってみましょう
 - ② 温かいタオルなどでお口の周りを拭いてみましょう
 - ③ 指で歯ぐきをさわってみましょう
 - ④ トレーニングブラシなどを使うのもよいでしょう

● ステップ2

- 歯が生えてきたら(寝かせ磨きになれる)
 - ① お母さんのひざに寝かせて遊ぼう(手遊び、本を読むなど)
 - ② ひざに寝かせて、綿棒やガーゼなどで歯を拭いてあげましょう
 - ③ 食後に歯ブラシを持たせましょう(必ず見守っていてね)
 - ④ 家族の歯磨きをみせましょう(視覚的に訴えることは有効です)

● ステップ3

- 歯が4本ぐらい生えてきたら歯ブラシで仕上げ磨きをスタートしましょう
 - ① お母さんと向き合ってまねっこ歯磨き(まねっこできたらほめてね)
 - ② 歯ブラシで頬や唇をくすぐったりしましょう
 - ③ 1本でいいので歯を磨いてみましょう
 - ④ 1本ずつ磨く本数を増やしていきましょう

※むし歯菌は初めからお口のなかにいる菌ではありません。後天的に周りの家族などから感染し定着していきます。なるべく口移しなどは避け、家族のお口のケアもしっかりしましょう。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

● 10～11か月児健診

● 10～11か月児健診のながれ

7か月児健診時にお渡しする乳児一般健康診査票により県内の医療機関で健康診査を無料で受けられます。(1歳誕生日の前々日までに受けないと無効となります)

もちもの 乳児一般健康診査票・母子健康手帳

身体測定

診 察

尿検査
※必要時

など

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線388・385)

● 中野市子育て支援センター

利用できる人 中野市在住で就学前児童とその保護者

利用できる時間 午前9時～正午、午後1時～5時

休館日 北部子育て支援センター(さくらんぼ)
月曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
中央子育て支援センター(りんごっこ)
火曜(祝日を除く)・年末年始(12月29日～1月3日) ※火曜が祝日の場合は、翌日が休館
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)
水曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

子育て支援センターではこんなことをしています。

- ・遊び場を提供しています。
- ・子育てに関する情報を提供しています。
- ・相談活動(育児相談・保健相談・栄養相談・歯科相談)
保育士・保健師・栄養士・歯科衛生士が相談をお受けしています。
- ・各種講座(助産師講座・消防士による救急救命講座と防災訓練・交通安全教室)を開いています。
- ・ファミリー・サポート・センター事業(P56参照)
お子さんを預けたいとき、預かってくれる人を仲介します。(事前に登録が必要です)

※他にも楽しいイベントを随時企画しています。詳しくは2か月毎に発行している子育て支援センター通信をご覧ください。通信は、子育て支援センターの他、子育て課、豊田支所、保健センター、各公民館、図書館、北信総合病院、保倉産婦人科医院、すずきレディースクリニック、今井こども医院にあります。中野市公式HPでもご覧いただけます。

● 北部子育て支援センター(さくらんぼ)

○ わくわくタイム

毎日午前11時より歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、体操などを楽しめます。

○ 園庭遊び

砂場、ブランコ、滑り台、冬は雪遊びができます。

北部子育て支援センター(さくらんぼ)

中野市越658 ☎22-6622

自慢のポイント

保育所跡地を利用した支援センターは、環境も整っていて「子どもたちの遊び場にはとてもいいところですね」と好評です。室内には遊具がいっぱい。庭も広々していてゆったり遊べます。



●中央子育て支援センター(りんごっこ)

○のびのびタイム

毎日午前11時より歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれ合い遊び、体操などを楽しみます。

○ママビクス、リトミック、親子ダンス

毎月各講師を迎え、親子で楽しいひとときを過ごしています。

中央子育て支援センター(りんごっこ)

中野市西1-1-7 ☎22-2259

自慢のポイント

中野駅前ビル内にあります。広々としたワンフロアには、すべり台やボールプール、押し車、積み木など子どもたちが楽しめる遊具がたくさんあります。赤ちゃんが安心して過ごせる和室もあります。



●豊田子育て支援センター(うさぎっ子)

○すくすくタイム

月曜から金曜の午前11時から絵本の読み聞かせ、手遊び、歌、リズム、ふれあい遊び、人形劇など、親子で楽しめます。

豊田子育て支援センター(うさぎっ子)

中野市豊津2514-1 ☎38-1638

自慢のポイント

ワンフロアの広々とした遊び場には、手作りおもちゃや遊具がいっぱい。冬場の床暖房は、赤ちゃんを優しく包みます。



私立ひよこ保育園子育て支援センター(たまご)

- 目的**
1. 保護者・スタッフ・子どもたちと関わりながら、子育ての知恵を学ぶと共に育ち合いの場、安心できる場とします。
 2. 保育園の子どもたちと関わることで、子どもの世界を知る機会とします。
 3. 育児相談を受け、子育ての支援をします。
 4. 子育ての支援情報を提供します。

- 開催時間**
- 午前9時30分～午後12時30分
午後1時30分～午後3時30分
※午後は相談を中心に行います(園児が午睡中のため、静かにお越しください)。

- 内容**
- 活動日
リズムの日(月曜日)……ピアノに合わせて親子でリズムを楽しみましょう。
赤ちゃんの日(火曜日)……赤ちゃんと一緒にあそんだり、子育ての話をしたい方がつどうサロンです。
 - あそびの日(金曜日)……園庭あそびや散歩など様々なあそびを楽しみましょう。
 - 相談日(水・木曜日)
子育てについてのなどの相談日です。
※事前に電話予約をお願いします。
 - その他
催し物……やき芋大会、もちつき大会、豆まき など
春と秋にはお散歩、夏はお湯あび、冬はゆきあそびもします。
また、育児に関しての様々な講座や相談も行っています。

- ※参加される方は、登録が必要です。登録料・参加費は無料です。
- ※保育園と併設しているので、他のお子さんの姿をみたり、一緒に過ごすことができます。
- ※健康・食事・離乳食・子どもの発達などの講座の他、講演会などの開催をします。



問い合わせ先

中野市東山1134-4

- ▶▶ ☎22-6292(子育て支援センター専用)
駐車場は保育園前にあります

— 広 告 —

何世代にも渡って、愛される家づくりを。

～ in future その先へ ～



有限 竹節建築 会社



〒383-0013 長野県中野市岩下2820-2

☎0269-26-2278

楠竹節建築

検索

先輩ママに離乳食のこと、服装のこと、困ったことをすぐにアドバイスがもらえてとても助かりました。子どもも年が近いとかかわり事ができて楽しそうです。

近所に小さいお友達がいなくて一番近い子育て支援センターに通えて同じくらいの子と遊ぶことができたり、ママさんと子育てについて悩みなどいろいろ情報交換できる場所はありません。

お母さん達と育児の話ができ、情報交換ができたり、私の癒しの場所にもなっています。子ども同士、ママごとや追いかけて、一緒にトイレに挑戦したり、成長により刺激になっています。気軽に毎日親子で楽しんで通えます。

娘が2か月のときから子育て支援センターにお世話になっています。明るい雰囲気に癒され、育児の不安や悩みも聞いてくれる保育士さん達に励まされ、娘も思いきりのびのび過ごせて大好きな場所です。

先輩お母さんや保育士さん、そして、同い年の子どものお母さん達とたくさんお話ができて、悩みなども解消できる、なくてはならない場所です。

子ども同士も遊べるし、歌やお話の時間などもあり、子どももお気に入りの場所です。

新米パパです。休日はよくりんごっこに娘と遊びに行きます。初めて行った日は緊張しましたが、他にもパパさんがいることも多く、温かい雰囲気の場所なのでとても居心地がいいです。何より家では見られない娘の姿を見ることができ、嬉しいです。

大きなおなかを抱え、二人の子を連れて子育て支援センターを利用して妻。自分が行くことになるとは思いませんでした。いざ、子守を頼まれて、初めはとても抵抗がありましたが、だんだん楽しくなる自分になってきました。

知らないママ達にも声をかけてもらい、子ども同士の交流を見てとても癒されました。最初の1回の勇気で自分の生活、自分と子どもの生活が変わりました。ボランティアで誕生会の劇に参加させてもらうのを楽しみにしている3児のパパです。

公民館の子育て講座

中央、北部、西部、豊田の各公民館では子育て講座として、リトミック&親子遊びなど子どもと参加できる講座があります。

※詳しい内容や日程等については、各公民館報「文化なかの」(広報なかの合冊)や市公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 中央公民館 ▶▶▶ ☎22-2691
北部公民館 ▶▶▶ ☎26-0677
西部公民館 ▶▶▶ ☎23-1024
豊田公民館 ▶▶▶ ☎38-2922

先輩ママから

Message

子育て講座

同じくらいの子どもがいるお母さん同士で話をする時間ができていいですよ。情報交換や、さまざまな子育てがあると知ることができます。

ちょっと先の月齢や年齢のママさんとお話は、「これからこうなるよ」「こうすればいいんだよ」などアドバイスを聞いて参考になります。

子どもといっしょに楽しむダンス教室はコミュニケーションとリフレッシュが同時にできてオススメです。普段凝り固まった体を伸ばせますよ！

毎日の子どもの食事が悩みでしたが、皆さんと話すことで食に対して同じ事で悩んでいたり、うちだけじゃないのだと安心しました。

簡単に作れるものを取り入れて、栄養たっぷりの楽しい食卓にしようと思いました。



「スクラップブック」をやりました。普段は子供中心の生活を送っていて、制作する時間がなかなか取れずにいたので楽しかったです。手作りのもので、子供が大きくなってからも喜んでもらえるような作品が作れてよかったです。

家にばかりいてしまうので、外出することで1日のメリハリもできるし、私自身もいっしょのリフレッシュになります。子連れで参加できる場所があって嬉しいです。

第4章 1歳

● よちよちでどこいくの ●

1歳ころの子ども

つたい歩きをしているうちに
ひとりで立てるようになったよ。

テレビや音楽に合わせて上手に
体を動かすよ。
「ばいばい」「こんにちは」簡単
なあいさつだってできるんだ。

ごはんだってみんなと一緒に食べてるよ。
みんなと食べるとおいしいね！

1歳

(このころのぼく・わたし)



1歳6か月児健診

● 1歳6か月児健診のながれ

もちもの 母子健康手帳・1歳6か月児健康診査票・バスタオル

問診

保健師の問診です。
不安なことなどお話しください。

計測

身長・体重・胸囲・頭囲を測ります。

診察
(歯科)

むし歯予測検査

歯の汚れを採取し検査します。

診察
(小児科)

栄養の話

グループにわかれて行います。

歯科の話

グループにわかれて行います。

事後相談

母子健康手帳をお返ししながら、
結果をお話しします。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ Tel.22-2111 (内線388・385)

母乳はいつまで

離乳食が順調なら1歳くらいになると、栄養のほとんどを3度の食事と間食でとれるようになります。そろそろ母乳をやめたいとお母さんが考えるのであれば、1歳はひとつの目安といえるでしょう。

といっても1歳までにどうしてもやめなくてはならないというものでもありません。

お子さんから離れるのを待とうとお母さんが思うのならそれでもかまいません。お母さんの気持ち次第です。

しかし、1歳すぎても母乳をほしがって食事に影響するようなら思い切って母乳をやめると食欲が出てくることもあります。

また、母乳を飲んでいるとむし歯になるリスクは高くなります。

1歳6か月健診では、むし歯予測検査(カリオスタット)を行っていますので、その結果も卒乳時期を決める参考にしてみてください。

トイレトレーニング

1歳6か月～2歳くらいから始める方が多いようです。

トイレトレーニングは個人差があるのであせらずに進めていきましょう。

タイミングは……？

- 一人で歩けるようになる。
- 排尿間隔があいてくる。
- おしっこやうちの前に動作や言葉で知らせるようになる。

こんな時が始めどきです。

先輩ママから

Message

コミュニケーション

普通食になって、食事の支度も楽になってきます。一緒にお弁当をもってお出かけするのが楽しくなります。

少しずつおしゃべりができるようになってきて、今まで一方通行だったお話が対話に変わるときです。このころからパパも協力的になったような……(笑)。スマホなどの知育アプリなどもありますが、本を読み聞かせたり、会話を楽しんで子どもの顔を見てるだけで幸せな気持ちになります。

いままで食べていたものを食べなくなったり、出来ていたことが出来なく(やらなく)なるときがありますが、今だけのことなので、焦らないで。

特別なイベントに出かけるだけでなく、家の近所の階段など、ちょっとした所でも十分なお出かけになります。

動き回るようになってきたので、ダイナミックな遊びはパパが担当。パパも意思の疎通ができるのが楽しいようです。パパがお風呂に入れてくれて、ひとりのバスタイムを楽しめるようになったときはとっても嬉しかったです。

第5章 2歳

● わんぱくでいいんだよ ●

2歳ころの
子ども

走れるようになったし、
ボールだつて上手にキック！

2歳

積み木も大好き。 (このころのぼく・わたし)
ほら、積めた！
クレヨン使つてお絵かきも楽しいよ。

「わんわんきた」「まんまちょうだい」
思っていることも少しずつ
伝えられるようになってきたよ。



2歳児健診

● 2歳児健診のながれ

もちもの 母子健康手帳・2歳児健康診査票・バスタオル

問診

保健師の問診です。
不安なことなどお話しください。

計測

身長・体重・胸囲・頭囲を測ります。

診察
(歯科)

歯科の話

歯科衛生士が個別に
行います。

栄養の話

栄養士が個別に行います。

事後相談

母子健康手帳をお返ししながら、
結果をお話しします。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ Tel.22-2111(内線388・385)

先輩ママから

Message

成長①

幼稚園に入園する前に「いろいろできるようにならないといけない」と思いますが、気にしすぎないことが大切です。入園したあとに園でも教えてくれますし、大切なのは子どもに詰め込むよりも、先生やママ友とお話することです。

ボタンを覚えてもらうためにパジャマをボタン付きのものにしました。パジャマだと朝のバタバタもなくて時間的な余裕もあります。たとえ掛け違っても「上手にボタンをつけられたね」とほめてあげられます。

食育を考えながら

幼児期から、ゆっくり食べましょう、よくかんでね。家族いっしょの食事は子どもにとって幸せを感じるひとときですね。子どもの元気は、食事、運動、睡眠から生まれます。

〈子どもの生活リズムづくり……早寝・早起き・朝ごはん〉

すこやかなころと体は早寝から、早起きで充実した一日のスタート、そうすれば朝ごはんがおいしいよ。子どもが基本的な生活習慣を身につけることは、子どもの心身の成長にとってとても大切なことです。

朝ごはんを
かならず
食べる



朝ごはんは、からだと脳を活発に動かすエネルギーのもとです。しっかり食べれば、朝から元気！規則正しい食事で、元気なからだ作りをしよう。



よくかんで
食べる

よくかむと歯と歯ぐきが丈夫になり、歯並びもよくなります。脳も活発に働き、栄養の吸収もよくなります。



肉も野菜も
なんでも
食べる

好ききらいを言わないで、なんでも食べよう。なんでも食べられる子は、かぜをひきにくい、丈夫なからだになれます。

からだを
動かして
よく遊ぶ



外遊び、スポーツ、おつかい、そうじなどでよく動けば、おなかがすいて食事もおいしい。夜もぐっすり眠れます。これで肥満も解消、骨も筋肉も強くなります。

先輩ママから

Message

成長②

何でも自分でやりたいがるときです。靴を履きたい、でも履けなくて泣く。だから履かせてあげる、履かせられたと泣く……。親も子も思うように行かないときもあると思いますが、靴が左右逆だとか細かいことには気にしないで割り切ってしまうことも大切です。

ちょっとしたことで親を見ていて真似をしてくるときです。家での怒り方を外で真似されたときはとても恥ずかしい思いをしました……。お出かけのときなど、周りの人への挨拶など、お手本になることを心がけましょう。すぐ近くで見られていますよ(笑)。

第6章 3歳～6歳

● ともだちといっしょにたのしいね ●

3歳～の 子ども

自分の年や名前が言えるよ。
色だって言えるようになってきた。
手すりにつかまらなくなって大丈夫！
階段も一人でのぼれるよ。

3歳

(このころのぼく・わたし)



ママごと、ごっこ遊びも大好き。
今日も一緒に遊ぼうね。
同じくらいのお友達とも遊んでいるよ。
一人よりみんなと遊ぶともっと楽しいね！

3歳児健診

● 3歳児健診のながれ

もちもの 母子健康手帳・目と耳に関するアンケート・3歳児健康診査票・尿・バスタオル

問診

保健師の問診です。
不安なことなどお話しください。

計測

身長・体重・胸囲・頭囲を測ります。

目の検査

診察 (歯科)

診察 (小児科)

栄養の話

グループにわかれて行います。

歯科の話

グループにわかれて行います。

事後相談

母子健康手帳をお返ししながら、
結果をお話しします。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ Tel.22-2111(内線388・385)

自己主張の第一歩

生まれてからずっと、大人の言うことを素直に受け入れながら成長してきたわが子が2歳前後になって何かを言われると「やだ、やだ」を連発したり、手を貸そうとすると「自分で」と手を払いのける行動をとるようになり、自分の子育てが思い通りにならなくなったと頭を抱えるお母さんがいます。

初めての反抗期です。反抗的にとらえると、困ったということになりますが、自我の芽生え、つまり自己主張をするようになったのだ、と思うとずいぶん楽になります。

考えてみてください、子どもは大人の所有物ではありません。成長過程の中で反抗しながら自分で考えたり、自分の思いを主張して大人になっていくのです。反抗をしない子は段々と無気力になってしまいます。

反抗が見られたときに頭から抑えてしまうと、自我の芽生えはつぶれてしまいます。反抗を全部通すとわがままになるだけです。親は子どもの反抗を正面から受け止めてあげましょう。

子どもの言い分を良く聞いて、親として認められることと、認められないことを、その都度はっきりと子どもに伝えてあげましょう。子どもは親とぶつかりあって自我を作っていくのです。どんなときも気持ちにゆとりを持って接してあげましょう。反抗期はとてもよいことなのです。

子どもの発達に不安を感じたら

どうしてこんなに動くのかなあ

まだ、しゃべらないけど様子をみていいのかなあ

お友達とうまく遊べないんだよね

誰でも、子どもの発達について不安や悩みは尽きないものです。
まずは、お気軽にご相談ください。

- 「なかなか歩かない」「落ち着きがない」「ことばが出ない」など、行動、運動、ことばの発達が心配なお子さんに、各子育て支援センターでは、保健師等の相談員がご相談をお受けします。

対象 保育所、認定こども園、幼稚園、小規模保育事業所に入園前のお子さん

日時 隔月1回(保健相談日)午前10時から11時まで

場所 子育て支援センター(※「健康・福祉カレンダー」の日程をご覧ください)

手続 直接子育て支援センターへお越しください。

広告

対象年齢 3歳から小学6年生

美しく学ぶ。

力を培う。

水泳・体操

ぐるんぱ運動教室

バレエ教室

ながでんハートネット

駅前健康ぷらざ

0269-26-6655

営業時間 08:30~17:30
定休日・水曜・日曜

〒383-0021 中野市西1丁目6-2



- 保育所、認定こども園、幼稚園、小規模保育事業所の集団活動に不安を感じるご相談
お子さんの健やかな成長を促すとともに保育所、認定こども園、幼稚園、小規模保育事業所での集団生活が仲良く、活発に送れますように、各園を定期的に訪問して、園でのお子さんの活動の様子を拝見し、いろいろな面からお子さんの成長、発達に応じた相談をお受けします。

- 対象** 市内保育所、認定こども園、幼稚園、小規模保育事業所へ入園しているお子さん
- 場所** 市内保育所、認定こども園、幼稚園、小規模保育事業所
- 手続** お子さんの成長に関して心配や悩みがありましたら各保育所、認定こども園、幼稚園または小規模保育事業所にご相談ください。

ブックスタート —ファーストブックからセカンドブックへ—

- 3歳児健診のときに、セカンドブック(絵本)プレゼント
3歳児健診のときに、絵本(1冊)のプレゼントがあります。
3歳になるとストーリーのある絵本を楽しむようになります。「どんな絵本を選んだらいいの?」というときに参考になる絵本リストもお渡しします。
絵本は大人と子どもが一緒に楽しむ本です。文字を覚えるための道具ではありません。
絵本をとおして親子で楽しい時間を過ごす経験を積み重ねていきましょう。

先輩ママから Message

何でも「イヤイヤ」というときは、頭ごなしに叱ると逆効果なので、「よーいどんでママと競争してやってみよう!」などと、遊び感覚

でたのしくできるようにしています。と言ってもすぐに言うことをきくわけではないので根気よく。でも自分の方がイライラしてきたときはちょっとの間、子どもと離れて一呼吸置くくと冷静になれていいかも。

5歳の子がテーブルの上にごぼれた牛乳を見て、「ママ! 北海道の形に似ているよ」と言ったとき、思わず笑っちゃいました。

何でも「やだ!」「自分でやる」と言い始めたら、「じゃあやってごらん」って言う方がいいときもあると思います。一度失敗すると、「じゃあこうしよう」って必ず思っているはず。

園で出来ていることが家で出来なくてもOKです!
家で出来ていることを園でできないようであればしっかりと話をしましょう。

家族以外の人と生活を一緒に過ごす時間が長くなります。より一層子どもの成長を感じることもできますし、「他人から見た自分の子ども」を先生やママ友から話を聞くことで、新しい発見が生まれますよ。

園のクラスで4月生まれや大きい子どもは、どうしても同じクラスの小さい子や先生に頼られがちです。ある休みの日に子どもが「今日は頼まれごとがなくて安心する」と言ったときは、子どもなりに色々プレッシャーを感じているのだと気づきました。
家にいるときは、いっぱい甘えさせています。

だんだんと抱っこが少なくなるときだと思えます。たまにはギョッとしてあげてママの愛情を伝えてあげましょう。

入園時に泣かれてしまうのは本当につらい気持ちになってしまうけど、最初のときだから心配しないで。子どもたちは園で楽しいことを見つけることができます!

この時期になると下の子どもが生まれて、お兄ちゃんやお姉ちゃんになることもあると思います。おなかの中にいるときを一緒に過ごしたとはいえ、いきなり現れてママの愛情を持っていかれ、我慢をさせられるようになれば、やっぱり上の子は複雑な気分になります。たまには少しの時間パパに下の子を預けて上の子とデート(出かける)してあげるのもいいです。

第7章 予防接種・救急

● 予防接種

赤ちゃんが2か月になるといよいよ予防接種が始まります。中野市では予防接種はBCG・日本脳炎以外は委託医療機関で行います。(事前に予約が必要です)

感染症から守るために、予防接種は効果の高い手段のひとつです。

● 接種時に気をつけたいこと

市から配布される「予防接種と子どもの健康」をよくご覧になり、予防接種の効果と副反応をよく理解してから接種するようにしましょう。

予防接種はそれぞれ対象年齢や接種回数が決まっています。「健康・福祉カレンダー」や「広報なかの」で確認しましょう。

- 受ける日の朝はお子さんの体調をよく観察し、体調に変化がないか確認しましょう。体調が悪いと思ったら次の機会に受けるようにしましょう。
- 母子健康手帳、予診票は記入もれのないようにして持参しましょう。
- 時間には余裕を持って出掛けましょう。

※市外の医療機関で予防接種を受ける場合は、事前にお問い合わせください。

※里帰り等で県外の医療機関で予防接種を受ける場合も費用を全額補助しますので、事前にお問い合わせください。

問い合わせ先 健康福祉部健康づくり課母子保健係 ▶▶▶ ☎22-2111 (内線388・385)

● 任意予防接種

おたふくかぜ、インフルエンザなど任意で受けられる予防接種もあります。(自費)

かかりつけ医に相談しましょう。

乳幼児(生後6か月)～15歳(中学3年生)で、インフルエンザの予防接種(任意接種)をした場合、1回につき1,000円の助成をします。接種医療機関は中野市実施医療機関のほか、市外医療機関でも可能です。(市外医療機関で接種される場合は事前にお問い合わせください。)

● 長期療養を必要とする疾病等にかかったお子さんの定期予防接種について

長期にわたり療養を必要とする病気にかかっていたなどの「特別な事情」により、定期予防接種の対象年齢の間、やむを得ず予防接種を受けることができなかった場合、予防接種を受けることができるようになってから2年の間、公費負担で接種を受けることができます。詳しくは健康づくり課母子保健係へお問い合わせください。

● 日本脳炎予防接種の特例について

日本脳炎の1期3回・2期1回のうち未接種分を下記の対象者については公費で接種を受けることができます。ご希望の方は健康づくり課母子保健係へお問い合わせください。

- ※平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれの方:20歳未満までの間
- ※平成20年4月2日～平成21年10月1日生まれの方:13歳未満までの間

接種年齢

接種するワクチン
(予防する病気)



ワクチン名	接種時期	備考
ロタウイルス (ロタウイルス胃腸炎)	生後6週0日～24週0日 生後2か月～	初回接種は生後14週6日までに行いましょう。
	生後6週0日～32週0日 生後2か月～	
B型肝炎 (B型肝炎)	1歳未満 生後2～9か月	
ヒブ (ヒブ感染症)	初回 生後2か月～60か月(5歳)未満 生後2～7か月	追加
小児用肺炎球菌 13価結合型 (小児の肺炎球菌感染症)	初回 生後2か月～60か月(5歳)未満 生後2～7か月	追加 生後12～15か月
四種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)	1期 1期初回 生後3か月～90か月(7歳6か月)未満 生後3～12か月(1歳)	1期追加
BCG(結核)	1歳未満 生後5～8か月	
水痘(水ぼうそう)		生後12か月(1歳)～36か月 1回目 2回目 生後12～15か月
麻しん・風しん (はしか、風しん)		1期 生後12か月(1歳)～24か月
日本脳炎 (日本脳炎)	1期 生後6か月～90か月(7歳6か月)未満 1期初回・追加	
子宮頸がん (子宮頸がん)		

※ポリオ、三種混合が未完了の方は、7歳6か月まで受けることができますので、お問い合わせください。

— 広 告 —



はんだクリニック

HANDA CLINIC

小児科
内科

● 休診日 ●

水曜午後、土曜午後、日曜祝日

〒383-0015 長野県中野市吉田894-1

TEL 0269-38-0861

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

1歳6か月 (18か月)	2歳 (24か月)	3歳 (36か月)	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳
年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月	年 月

※接種回数は接種開始の月齢・年齢毎に異なります。
詳しくは、お問い合わせください。

2期 二種混合
(ジフテリア・破傷風)
小学校6年

(3歳)未満

2期 5~7歳未満で就学1年前

2期 3~5歳

小学校4年

小学校6年~高校1年相当
中学校1年

— 告 告 —

医療法人 飯田医院

藤峰会

眼科 **内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	※	●	●
15:00~17:30	●	●	●	※	●	休

※休診日 第3・5木曜、土曜午後、日曜、祝日

眼科 0269-23-1811 中野市大字中野 1650 の3 **☎代表 0269-22-2653**

救急相談

①長野県小児救急電話相談事業（#8000）について

小さいお子さんをお持ちの保護者の方が休日・夜間の急な子どもの病気にどう対応したらよいか、病院の診療を受けたほうがよいのかなど迷ったときに、電話による相談ができるものです。看護師等から、患者の症状に応じた適切な対処の仕方等のアドバイスが受けられます。

電話番号▶ #8000(全国同一番号)

ダイヤル回線・IP電話の場合▶ 0263-34-8000

受付時間▶ 毎日午後7時～翌午前8時

ホームページでもご覧になれます。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/shonikyukyu.html>

②おかあさんのための救急&予防サイト「こどもの救急」(ONLINE-QQ)

(対象年齢は生後1か月～6歳)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

このホームページは、厚生労働省研究班/社団法人日本小児科学会により監修されています。

③休日の救急体制について

休日の一次救急(外来診療で済むもの)については、原則的に中高医師会休日診療所が対応します。

中高医師会休日診療所で診察の結果、詳しい検査や入院が必要等の判断がされれば、二次救急(緊急検査または入院治療が必要なもの)、三次救急(特に高度で専門的な緊急治療を必要とするもの)として北信総合病院等に紹介していくことになります。

ただし、6か月未満の乳児は、一次救急についても北信総合病院が対応します。

●中高医師会休日診療所

場所▶ 中野保健センター内(西一丁目1番7号信州中野駅前)

☎23-2255

診察日▶ 日曜日、祝日、12月31日～1月3日

診察時間▶ 午前9時～正午、午後1時30分～午後5時

— 広 告 —

内科・消化器内科・小児科

丸谷医院

中野市大字片塩 465-1

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 15:00～18:00	○	○	○	○	○	/	/

土曜日午後・日曜日・祝日は休診です

TEL.0269-26-0077

市内の医療機関一覧

医療機関名(診療科目)	電話番号	所在地
北信総合病院	22-2151	西一丁目5-63
アライクリニック(内科、消化器内科、放射線科)	24-0601	岩船444-1
飯田医院(内科、小児科、眼科)	22-2653	中野1650-3
石原眼科(眼科)	26-1482	岩船374-2
市川内科医院(内科、胃腸科、循環器科)	22-3366	三好町一丁目2-10
今井こども医院(小児科、アレルギー科)	24-7755	岩船161-13
小田切医院(内科、精神科、肛門科)	22-3054	中央三丁目4-16
くまぎ整形外科・リウマチ科クリニック (整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、内科)	23-1301	一本木282-1
高野医院(内科)	22-6810	中央二丁目6-22
佐藤病院(内科、精神科、リハビリテーション科、心療内科)	38-3311	上今井601
すずきレディースクリニック(産科、婦人科)	24-7887	岩船352-1
須藤医院(内科、胃腸科)	22-3746	中野1868-7
関整形外科(整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科)	22-6170	西条972-1
高橋医院(整形外科)	26-2171	中野1932-2
たかはしクリニック(形成外科、美容外科、皮膚科、整形外科)	26-3001	吉田890-1
徳竹医院(内科、小児科、皮膚科)	22-3202	中央一丁目7-3
西原医院(内科、小児科、消化器科)	22-3007	西二丁目3-16
さかえクリニック(心療内科、内科、精神科)	23-2405	小田中213-1
長谷川クリニック(循環器科、内科、外科)	26-7700	吉田770-1
はんだクリニック(小児科、内科)	38-0861	吉田894-1
広田医院(内科、皮膚科、泌尿器科、外科)	22-6661	中央一丁目2-10
保倉産婦人科医院(産科、婦人科)	22-5000	小田中210-2
丸谷医院(内科、消化器科、小児科)	26-0077	片塩465-1
三沢クリニック(泌尿器科、皮膚科)	22-5522	吉田781-7
南谷整形外科(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科)	22-7722	小田中462-1
油井内科医院(内科、消化器科)	26-1241	金井893-2
渡辺耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)	26-5733	一本木140-1
中高医師会休日診療所(日曜、祝日及び12月31日～1月3日)	23-2255	西一丁目1-7

— 広 告 —

高野 医 院

*日曜・祝日は休診です。

〒383-0022

中野市中央2丁目6-22

☎0269-22-6810

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00～ 5:00	○	○	○	×	○	×

医療機関名(歯科)	電話番号	所在地
青木歯科医院	22-5220	岩船346-3
畔上歯科医院	26-7878	中央一丁目6-13
岩下歯科医院	22-7300	中野1703
延徳歯科医院	38-0401	篠井77-5
風間歯科医院	38-3060	豊津2558-1
金山歯科医院	22-3398	中央四丁目3-15
矯正歯科かなやまクリニック	22-7755	西条1334
しみず歯科	26-5945	新井378-10
鈴木歯科クリニック	23-4618	新井421-2
すばる歯科クリニック	23-1145	西条627-1
夏目歯科医院	24-5100	小田中536-11
西条歯科医院	26-6276	西条893-2
古川歯科医院	26-0173	東山5-1
古田歯科医院	22-2231	西一丁目5-63
町田歯科医院	22-6500	岩船167-4
丸山歯科医院	22-6111	草間1366-4
宮本歯科医院	26-0535	江部1328-3
みゆき歯科	23-1006	西二丁目5-9
みよし歯科	26-0713	三好町一丁目3-27
吉岡歯科医院	22-3618	中野1603

保健センター	電話番号	所在地
中野保健センター	22-2111	西一丁目1-7

廣 告



Patisserie Cercle
 パティスリー セルクル

〒383-0015 長野県中野市大字吉田714-4
 Tel/Fax 0269-24-5188
 営業時間 Open 10:00 Close 18:30
 (日曜は10:00~17:30 月曜定休)

医療機関名(薬局)	電話番号	所在地
アーク調剤薬局中野店	38-0688	吉田894-4
イオン薬局中野店	23-3734	一本木252-1
ウエルシア薬局中野駅前店	24-5208	西条1269
かすみ薬局	24-1526	西一丁目5-64
かすみ薬局トマト店	26-0890	岩船419-1
かすみ薬局西店	24-1655	西一丁目5-10
クスリのアオキ西条薬局	38-1080	西条869
さくら薬局中野小田中店	24-7145	小田中423-1
新駅南モリキ薬局	23-3349	西条587-2
高野薬局	22-3006	中野1599
中高薬局	26-1255	西一丁目1684-1
中野北薬局	24-7557	一本木319-1
中野南宮薬局	24-6886	南宮335-2
中野西薬局	24-6333	吉田1166-2
中野東薬局	24-5444	中野1931-7
中野モリキ薬局	24-0100	西一丁目4-7
中野薬局	24-1666	小田中183-3
なのはな薬局	22-7287	吉田770-3
西町ヤノ薬局	24-1616	西一丁目5-62
マスマツ薬局	38-6226	中央二丁目6-18
まつい薬局	26-6972	金井893-5
ミナミー一本木薬局	38-0375	一本木159-2
ミナミ薬局	22-3044	中央三丁目2-18
村島薬局	22-4795	中野1747
めぐみ薬局	24-6077	片塩419-6
薬局マツモトキヨシ中野吉田店	24-7560	吉田1049-1
山崎薬局	22-3086	西一丁目3-14
吉田モリキ薬局	26-0061	吉田718-3

— 広 告 —

私たちは 子育てするお父さんお母さんを
勝手に・そしていつも応援しています

ミナミ薬局

営業時間 月～金 8:30～19:00
土 8:30～17:00

定休日 日曜日、祝日

TEL 0269-22-3044

中野市中央3-2-18

ミナミー一本木薬局

営業時間 月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00

定休日 日曜日、祝日

TEL 0269-38-0375

中野市一本木159-2

第8章 保育所・認定こども園・幼稚園・小規模保育事業所

子育て支援の施設サービス

保育所・認定こども園・幼稚園・小規模保育事業所の利用を希望される保護者の方は、教育・保育を受けるための3つの区分による認定を受けていただきます。

1号認定	教育標準時間認定	認定こども園での教育を希望される場合
2号認定	満3歳以上・ 保育認定	満3歳以上で「保育を必要とする事由」のみに該当する場合は保育所 教育と保育を希望される場合は認定こども園
3号認定	満3歳未満・ 保育認定	満3歳未満で「保育を必要とする事由」に該当し、保育所・認定子ども 園での保育を希望される場合

※中野中央幼稚園への入園を希望される場合は、幼児教育・保育の無償化のための認定を受けていただく必要があります。直接お問い合わせください。

①保育所

- 保育所とは、保護者の就労または病気などのために、家庭において保育することのできない児童を、保護者に代わって保育を実施する施設で、市内には公立が1園、私立が1園あります。施設を利用するには、保護者のいずれもが保育を必要とする事由に該当することにより、市から認定を受けて保育を利用することができます。
- 令和元年10月から、幼児教育・保育の無償化が始まり3歳から5歳までの児童の保育料が無償化されました。
- 無償化後も、副食費(おかず、おやつ代)は保護者負担となります。
- 3歳未満児の利用者負担額(保育料)は、利用児童の世帯(父母)の市町村民税の所得割課税額によって決定されます。4月～8月は前年度分市町村民税により決定し、市町村民税額確定後の9月からは現年度分市町村民税により決定します。(利用者負担額は、保育課へお問い合わせください)
- なお、同一世帯から2人以上の就学前児童が保育所、認定こども園、幼稚園、小規模保育事業所などを利用している場合は、年齢の1番目に高い児童が全額、年齢の2番目に高い児童が半額、年齢の3番目に高い児童以降の利用者負担額が無料になります。また、同一世帯において、18歳から数えて第3子以降となる児童(18歳までの兄、姉が2人以上いる児童)の利用者負担額は、無料になります。
- 保育所で0歳児を受け入れる際には、基本的に首がすわっていることを原則とし、面接により保育の利用の可否を決定させていただきます。

問い合わせ先 子ども部保育課保育係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線293)

— 告 告 —

「温故知新」「伝統と調和」・・・庭づくり。
古き良き伝統を守りながら、新たな調和を創造する。



造園設計・施工・管理 / 資材販売・貸植木鉢・樹木診断治療

有限会社 信州農園

中野市一本木 180 TEL0269-22-2741 FAX0269-23-0555

● ②認定こども園

- 認定こども園とは、教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育園の両方の良さをあわせ持つところです。市内には私立の中野マリア幼稚園があります。
施設を利用するには、市から認定を受ける必要がありますが、教育標準時間を利用する場合は就労の有無は関係ありません。ただし、保育部分(2号、3号認定)で利用する場合、保護者のいずれもが保育を必要とする事由に該当することが必要です。
- 3歳以上児の保育料は、保育所と同じく無償化の対象となります。
- 3歳未満児の利用者負担額(保育料)は、保育所と同じく市町村民税の所得割課税額で決定します。
- 利用者負担額以外に給食費や教育充実費等の諸費が必要になります。実費負担・上乘せ徴収は、直接お問い合わせください。

● ③幼稚園

- 幼稚園は、就労の有無に関係なく入園できる教育施設です。市内には私立の中野中央幼稚園があります。
- 満3歳以上児は、上限金額の範囲内で無償化の対象となります。また、通園バス、給食費、施設費等は別途必要となります。
- 2歳児の受入れも行っています。入園をご希望される場合は、直接お問い合わせください。

● ④小規模保育事業所

- 小規模保育事業所は、保育所より少ない人数の単位で、3歳未満児を保育する事業です。少人数で家庭的保育に近い雰囲気のもと、きめ細やかな保育を行います。市内には、私立が2園あります。
- 利用者負担額(保育料)は、保育所と同じく市町村民税の所得割課税額で決定します。

廣 告



「光熱費がかからない暖かい家」
お気軽にお問い合わせください!
ご相談・資金計画・プラン入れ
随時受付中です。

《マツケンの家づくり活動》
4つ健康 100
子育て安心地域
SDG
子供の
未来を元気に
豊かに活動

施工事例・見学会情報は
こちらから→

設計・施工・監理
松村デザイン建築事務所
〒389-2503
長野県下高井郡野沢温泉村大字前坂 8466
TEL 0269-85-2493

子供たちの未来を考えた家づくり



保育所・認定こども園・幼稚園・小規模保育事業所のご案内

公立	平野保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0046 中野市大字片塩41番地	
		210名	1歳児～	電話	22-6302	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30	
	短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30	
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30	土曜日	7:30～ 8:30	
	午後1種	平日	16:30～17:30	土曜日	16:30～17:30	
	午後2種	平日	16:30～18:30	土曜日	16:30～18:30	

公立	松川保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0013 中野市大字中野1461番地1	
		160名	1歳児～	電話	22-2248	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30	
	短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30	
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30	土曜日	7:30～ 8:30	
	午後1種	平日	16:30～17:30	土曜日	16:30～17:30	
	午後2種	平日	16:30～18:30	土曜日	16:30～18:30	

公立	高丘保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0053 中野市大字草間1502番地	
		140名	1歳児～	電話	22-2731	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	平野・松川・さくら・ ひらおか保育園で実施	
	短時間	平日	8:30～16:30			
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30			
	午後1種	平日	16:30～17:30			
	午後2種	平日	16:30～18:30			

公立	たかやしろ保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0004 中野市大字赤岩1525番地2	
		120名	0歳児～	電話	22-6611	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	平野・松川・さくら・ ひらおか保育園で実施	
	短時間	平日	8:30～16:30			
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30			
	午後1種	平日	16:30～17:30			
	午後2種	平日	16:30～18:30			

公立	さくら保育園 休日保育実施園	定員	受入年齢	住所	〒383-0037 中野市大字小田中119番地1	
		120名	0歳児～	電話	22-3244	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30	
	短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30	
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30	土曜日	7:30～ 8:30	
	午後1種	平日	16:30～17:30	土曜日	16:30～17:30	
	午後2種	平日	16:30～18:30	土曜日	16:30～18:30	

公立	ひまわり保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0025 中野市三好町一丁目6番12号	
		100名	0歳児～	電話	22-3324	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	平野・松川・さくら・ひらおか保育園で実施	
	短時間	平日	8:30～16:30			
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30			
	午後1種	平日	16:30～17:30			
	午後2種	平日	16:30～18:30			

公立	みなみ保育園 一時的保育実施園	定員	受入年齢	住所	〒383-0034 中野市大字新野335番地2	
		150名	0歳児～	電話	26-2187	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	平野・松川・さくら・ひらおか保育園で実施	
	短時間	平日	8:30～16:30			
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30			
	午後1種	平日	16:30～17:30			
	午後2種	平日	16:30～18:30			

公立	ひらおか保育園 一時的保育実施園	定員	受入年齢	住所	〒383-0063 中野市大字間長瀬496番地2	
		150名	0歳児～	電話	26-2525	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30	
	短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30	
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30	土曜日	7:30～ 8:30	
	午後1種	平日	16:30～17:30	土曜日	16:30～17:30	
	午後2種	平日	16:30～18:30	土曜日	16:30～18:30	

公立	とよた保育園 一時的保育実施園	定員	受入年齢	住所	〒389-2101 中野市大字豊津3079番地1	
		120名	0歳児～	電話	38-2123	
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	平野・松川・さくら・ひらおか保育園で実施	
	短時間	平日	8:30～16:30			
延長保育 (「短時間保育」利用のみ)	午前	平日	7:30～ 8:30			
	午後1種	平日	16:30～17:30			
	午後2種	平日	16:30～18:30			

私立	ひよこ保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0024 中野市東山1134番地4	
		90名	0歳児～	電話	24-5155	
保育時間 (利用可能な時間)		標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30
		短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30
延長保育		標準時間	朝	7:00～ 7:30	夕方	18:30～19:00
		短時間	朝	7:30～ 8:30	夕方	16:30～18:30

私立	認定こども園 中野マリア幼稚園	定員	受入年齢	住所	〒383-0022 中野市中央二丁目6番4号	
		170名	1歳児～	電話	22-3503	
保育時間 (利用可能な時間)		教育標準	平日	8:45～15:45	土曜日	
		保育標準	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～12:00
		保育短	平日	8:00～16:00	土曜日	8:00～12:00
延長保育		教育標準	朝	7:30～ 8:45	夕方	15:45～18:30
			土曜日	7:30～12:00	(原則受入なし)	
		短時間	朝	7:30～ 8:00	夕方	16:00～18:30

広 告



学校法人マリア学園 認定こども園
中野マリア幼稚園

〒383-0022 中野市中央2-6-4
TEL 0269-22-3503
FAX 0269-23-4411

満1歳からお預りします

教育方針

- あ** いさつのできる子ども
気持ちよく、自発的にできるように
- り** んじんを愛する子ども
自分さえよければいいのではなく
- が** まん強い子ども
園外保育や活動を通して心身ともに
- と** もだちと仲良くできる子ども
一人ひとりの違いに気付き受け入れる
- う** そをつかない正直な子ども
失敗を恐れず乗り越えられるように

ありがとうの心を育てます

私立	中野中央幼稚園	定員	受入年齢	住所	〒383-0022 中野市中央四丁目2番5号
		230名	2歳児～	電話	22-3686
保育時間	(月)～(金)	8:30～15:00	(夏時間)	8:30～15:30	※7:40～
預かり保育		15:00～18:00	(夏時間)	15:30～18:00	早朝保育あり

私立	中野みらいく保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0015 中野市大字吉田1044番地2
		19名	0歳児～	電話	38-8868
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30
	短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30
延長保育	午前	平日	7:30～ 8:30	土曜日	7:30～ 8:30
	午後	平日	16:30～18:30	土曜日	16:30～18:30

私立	ニチキッズ 中野保育園	定員	受入年齢	住所	〒383-0015 中野市大字吉田796番地5
		19名	0歳児～	電話	38-1018
保育時間 (利用可能な時間)	標準時間	平日	7:30～18:30	土曜日	7:30～18:30
	短時間	平日	8:30～16:30	土曜日	8:30～16:30
延長保育	標準時間	朝		夕方	18:30～19:00
	短時間	朝	7:30～ 8:30	夕方	16:30～19:00

告 白

学校法人
伊藤学園

中野中央幼稚園

教育目標

- ・人間に誕生させていただいた喜びを感じるころ
- ・支え合って生かされて生きていけることを実感するころ
- ・私が生きるために、犠牲になって下さった多くの命に感謝するころ

中野市中央4丁目2番5号 ☎ 0269-22-3686

第9章 各種子育て支援制度・補助制度

子ども相談

- ・乳幼児から18歳までの子どもに関する様々な相談について、家庭児童相談員等が支援を行います。面接と電話によるご相談に応じます。

問い合わせ先 子ども相談専用電話 ▶▶▶ ☎23-3191

- 児童虐待防止のための相談・通報を

連絡先 市役所子ども相談室 ▶▶▶ ☎23-3191

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ▶▶▶ ☎026-219-2413

長野県中央児童相談所 ▶▶▶ ☎026-238-8010

児童相談所全国共通ダイヤル ▶▶▶ ☎189(いちばやく)

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターでは、「お子さんを預けたい方」と「お子さんを預かることができる方」が会員として登録し、子育ての相互援助活動(お子さんを一時的に預けたいときに、登録会員がお預かりする)を行う事業です。

- 利用料

1時間当たり	3歳以上児	600円
	3歳未満児	700円

- 会員について

- 依頼会員…生後3か月から小学校3年生までのお子さんがいる中野市在住の方
- 提供会員…育児や保育に理解と関心があり、心身ともに健康で、中野市在住の方(会員登録にあたり、講習を受けていただきます)
- 両方会員…依頼会員と提供会員の兼ねることができる方
- 事前に会員登録が必要です。
- 子育て課子ども支援係または各子育て支援センターで入会申し込み・受付ができます。

問い合わせ先 子ども部子育て課子ども支援係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線356・362)

広告

運動+学習 笑顔とやる気で育てる!

放課後等デイサービス
児童発達支援事業

・千曲桜葉教室 / TEL:026-214-3880 ・信州中野教室 / TEL:0269-38-1265
 ・長野石渡教室 / TEL:026-219-1850 ・長野徳間教室 / TEL:026-266-0706
 ・長野吉田教室 / TEL:026-219-5501 ・北長野教室 / TEL:026-217-2094
 ・長野吉田第2教室 / TEL:026-266-0808 ・中越教室 / TEL:026-217-1203
 ・長野稲葉教室 / TEL:026-262-1801 ・長野幸ゆみだ教室 / TEL:026-266-0631
 ・長野若槻教室 / TEL:026-219-6303 ・千曲あわさ教室 / TEL:026-214-2596
 ・中野たかおか教室 / TEL:0269-38-0258

柳沢運動プログラム

脳を育てる運動遊び

✓学力がアップ ✓心とカラダを育む
✓たくさんの成功体験!

発達障がい児の支援教室

障がい児相談支援室

i + s + p 長野 千曲

〈児童相談支援事業所〉

障がい児が障害児通所支援(児童発達支援・放課後等デイサービスなど)を利用する前に障がい児支援利用計画を作成し(障がい児支援利用援助)、通所支援開始後、一定期間ごとにモニタリングを行う(継続障がい児支援利用援助)等の支援を行います。

まずはご相談ください!

長野 長野市吉田1-16-18
TEL 026-219-6280
http://wsp-nagano.com/

千曲 千曲市大字桜堂335-1
TEL 026-214-3920
http://wsp-chikuma.com/

子育て支援短期入所(ショートステイ)事業

児童の保護者が疾病その他の理由により家庭において児童を養育することが一時的に困難になった場合に、児童福祉施設等で児童をお預かりします。

問い合わせ先 子ども部子育て課子ども支援係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線356・362)

一時的保育

ご家庭の理由等により断続的に家庭保育が困難となる児童を一時的にお預かりする制度です。原則としてお預かりする児童の住所が中野市にあることが前提となります。

利用区分	利用条件	実施保育所
臨時保育	保護者の就労、職業訓練、就学、傷病等	みなみ保育園、ひらおか保育園、とよた保育園
緊急保育	保護者の疾病、看護、冠婚葬祭、事故、災害等	
リフレッシュ保育	保護者の育児負担を解消することを目的とすること	

実施日▶ 月曜日～金曜日(土曜日・日曜日及び祝日。また、夏期及び年末年始等の臨時休園日は実施していません)

利用時間▶ 午前8時30分～午後4時30分
延長保育時間は、午後4時30分～午後6時(リフレッシュ保育は利用できません)

● 利用方法

利用される1週間前までに申込書を保育課または公立11保育所へ提出してください。

● 利用料

利用区分	臨時保育・緊急保育・リフレッシュ保育料			臨時保育・緊急保育
	8時間以内	4時間以内	給食費(実費)	延長保育利用料
3歳未満児	2,200円	1,100円	午前おやつ 100円 昼食(主食を含む) 100円 午後おやつ 100円	400円
3歳以上児	1,200円	600円	昼食(主食は持参) 100円 午後おやつ 100円	200円

(年齢は4月1日現在の年齢です)

- 園行事、申込人数の状況によりお預かりできない場合がありますので、保育課にて確認してください。
- 病気の場合はお預かりできません。
- 離乳食が必要な場合、または食物アレルギーのある場合は、安全のためにおかず入り弁当の持参をお願いします。
- 利用料・給食費は利用月末締めで翌月に納入通知書をご自宅へ送付しますので、指定金融機関で月末までに納付してください。

問い合わせ先 子ども部保育課保育係 ▶▶▶ ☎22-2111(内線293)

● 休日保育

日曜日及び祝日において、主に保護者の就労などにより、家庭で保育することができない場合、保育所で児童をお預かりする制度です。

利用できる方は、市内に居住している児童です。

対象年齢	利用日の時点で生後6か月経過している乳児から就学前の児童		
実施保育所	さくら保育園	定員	10人

実施日 日曜日及び祝日(12月29日から翌年の1月3日までを除く)

利用時間 午前8時30分～午後4時30分
延長保育時間は、午後4時30分～午後6時00分

● 利用方法

事前に登録が必要です。

利用される1週間前までに申込書を保育課へ提出してください。

● 利用料

利用区分	8時間以内	4時間以内	延長保育利用料
3歳未満児	2,200円	1,100円	400円
3歳以上児	1,200円	600円	200円

(年齢は4月1日現在の年齢です)

- ・昼食、おやつは持参となります。
- ・病気の場合はお預かりできません。
- ・利用料は利用月末締めで翌月に納入通知書をご自宅へ送付しますので、指定金融機関で月末までに納付してください。

問い合わせ先 子ども部保育課保育係 ▶▶▶ 22-2111(内線293)

● 病児・病後児保育

病児・病後児保育

児童が「病気」または「病気の回復期」で、集団保育や保護者が就労などにより家庭で保育ができない場合に児童をお預かりする制度です。

実施場所	病児・病後児保育施設 ☎38-1163 中野市西一丁目5番63号(北信総合病院たんぼほ保育園となり)		
定員	6人	利用期間	原則として連続7日間以内(ただし施設の休日を除く)

実施日 月曜日～金曜日(土曜日・日曜日及び祝日。また、夏期及び年末年始等の臨時休日は実施していません)

利用時間 午前8時00分～午後6時00分

● 利用方法

事前に登録が必要です。

(保育課で登録できます。健康保険証、福祉医療受給者証、母子健康手帳をお持ちください。)

利用される場合はあらかじめ利用申込書に医師の診断情報提供書を添付して保育課へ提出してください。

●対象児童

次のいずれかに該当する生後6か月から小学校3年生までの児童で、病児・病後児保育の利用が可能と医師が認める児童

- 市内の保育所、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業所及び認可外保育施設に在園
- 市内に住所があり、市外の保育所、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業所及び認可外保育施設に在園
- 市内に住所があり、小学校に在籍する1年生から3年生までの児童

●利用料

区分	4時間以内	4時間を超え8時間以内	8時間を超え10時間以内
生後6か月から年長園児まで	無料	無料	無料
小学校1年生から3年生まで	600円	1,200円	1,400円

●利用できる病状としては

- インフルエンザウイルス流行期以外の38.5℃程度の発熱性疾患(中耳炎、伝染性紅斑の発疹期に発熱を伴う場合などを含む)
 - 軽微な鼻水・咳などの急性上気道症状
 - 軽微な嘔吐
 - 下痢などの急性胃腸炎症状
 - 外傷後、伝染性膿痂疹で患部を覆うのが難しい場合など
- ・かかりつけ医から利用が可能だと判断された場合でも、急な病状の変化などにより、施設の判断で利用をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ・病児・病後児保育施設では、いろいろな症状の児童が利用されています。症状別に部屋を分けて、二次感染の防止には細心の注意を払っていますが、完全に感染を防げるものではありませんので、ご承知ください。また、感染症や入院加療が必要な場合など病状により、お預かりできないこともあります。
- ・お預かり中に症状に変化があった場合は、保護者の方にご連絡いたします。医療の受診が必要と思われる場合は、保護者の方に確認後、北信総合病院にて受診できるサポート体制を整えています。

病後児保育

園児が「病気の回復期」で、集団保育や保護者が就労などにより家庭で保育ができない場合に児童をお預かりする制度です。

実施場所	ひよこ保育園 ☎24-5155		
定員	4人	利用期間	原則として連続7日間以内(ただし施設の休日を除く)

【実施日】 月曜日～金曜日

(土曜日・日曜日及び祝日また、夏期及び年末年始等の臨時休園日は実施していません)

【利用時間】 午前8時00分～午後6時00分

●利用方法

事前に登録が必要です。

(保育課で登録できます。健康保険証、福祉医療受給者証、母子健康手帳をお持ちください。)

利用される場合はあらかじめ利用申込書に医師の診断情報提供書を添付して保育課へ提出してください。

●利用料はかかりません。

●対象児童

次のいずれかに該当する生後6か月から小学校就学前の児童で、病後児保育の利用が可能と医師が認める児童

- 市内の保育所、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業所及び認可外保育施設に在園
- 市内に住所があり、市外の保育所、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業所及び認可外保育施設に在園
- かかりつけ医から利用が可能だと判断された場合でも、急な病状の変化などにより、施設の判断で利用をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●不妊治療に対する補助制度

中野市では、不妊治療を行っている夫婦に、不妊治療にかかわる医療費の一部を補助しています。詳しいことは、健康福祉部健康づくり課母子保健係☎22-2111(内線388・385)までお問い合わせください。

そのほか、長野県が行っている妊活検診への助成制度もあります。

詳しいことは、北信保健福祉事務所☎0269-62-6311へお問い合わせください。

●不育症治療に対する補助制度

中野市では、不育症治療を行っている夫婦に、不育症治療にかかわる医療費の一部を補助しています。

詳しいことは、健康福祉部健康づくり課母子保健係☎22-2111(内線388・385)までお問い合わせください。

そのほか、長野県が行っている不育症治療助成制度もあります。

詳しいことは、北信保健福祉事務所☎0269-62-6311へお問い合わせください。

●公民館の子育て講座

35ページを参照ください。

●中野市児童センター

小学生が、学校が終わってから安心して遊べる施設です。平日の午前9時30分～午後0時30分は、保護者等の付添いのある乳幼児(0歳～未就学児)も利用できます。(土、日、祝、学校の休業日は利用できません)

名称	住所	電話番号
中野児童センター	中央2-1-27	26-1260
平野児童センター	大字岩船43	26-5219

●中野市放課後児童クラブ

保護者が就労や病気等で下校後に不在で、児童のみになる家庭(留守家庭)の小学生の児童が健全に充実した生活が送られるように設置されたのが「放課後児童クラブ」です。

放課後児童クラブは、児童センターや小学校の余裕教室など、設置されている場所は地域によってさまざまです。

対象児童は、小学校1年生～6年生の児童です。

● 開所時間

- (1) 平日 下校時～午後6時
 - (2) 土曜日 午前8時～午後6時
 - (3) 休日(長期休みなど) 午前8時～午後6時
- ※別途申請により午後6時30分まで延長できます。

● 休所日

- (1) 日曜日
- (2) 国民の休日
- (3) 12月29日～1月3日
- (4) インフルエンザ等による学校閉鎖の日
- (5) 市長が別に定めた日

● 申込方法

利用を希望される方は、登録申請書を希望する児童クラブへ提出してください。
登録申請書を審査後、登録となる児童へ登録証を交付します。

● 保護者負担金

- (1) おやつ代等 月額3,000円程度(児童1人につき)
- (2) 傷害保険料 年額500円

活動中の事故を未然に防ぎ、児童の安全を確保するため、学校や保育園等に情報提供を求める場合があります。

ご不明な点は、子育て課青少年未来係(☎22-2111)(内線357)または各放課後児童クラブへお問い合わせください。

● 放課後児童クラブ施設一覧

	名称	住所	電話番号	小学校
1	中野児童センター放課後児童クラブ	中央2-1-27	26-1260	中野
2	平野児童センター放課後児童クラブ	岩船43	26-5219	平野
3	中野放課後児童クラブ	一本木132	23-3025	中野
4	日野放課後児童クラブ	新野827	22-8078	日野
5	延徳放課後児童クラブ	三ツ和1731	22-7257	延徳
6	平野放課後児童クラブ	岩船43	26-5219	平野
7	高丘放課後児童クラブ	草間1078-1	22-3248	高丘
8	高社放課後児童クラブ	金井57-3	23-5250	高社
9	豊田放課後児童クラブ	豊津4296-1	38-2035	豊田
10	学童保育やまびこクラブ	小田中222-1	23-0019	中野

中野市 公共施設 マップ



No.	保育所名	所在地	電話番号
1	平野保育園	片塩41番地	22-6302
2	松川保育園	中野1461番地1	22-2248
3	高丘保育園	草間1502番地	22-2731
4	ひらおか保育園	間長瀬496番地2	26-2525
5	たかやしろ保育園	赤岩1525番地2	22-6611
6	とよた保育園	豊津3079番地1	38-2123
7	さくら保育園	小田中119番地1	22-3244
8	ひまわり保育園	三好町一丁目6番12号	22-3324
9	みなみ保育園	新野335番地2	26-2187
10	ひよこ保育園(私立)	東山1134番地4	24-5155
11	認定こども園中野マリア幼稚園(私立)	中央二丁目6番4号	22-3503
12	中野中央幼稚園(私立)	中央四丁目2番5号	22-3686
13	中野みらいく保育園(私立)	吉田1044番地2	38-8868
14	ニチキッズ中野保育園(私立)	吉田796番地5	38-1018





第10章 公共施設

■ 保健・福祉施設

中野保健センター	西1-1-7	22-2111
ボランティアルーム「あんと」	三好町1-4-27	23-1174
病児・病後児保育施設	西1-5-63	38-1163
いちご学園	西条70-1	26-3111

■ 学校関係

中野小学校	中野1804	22-2067
日野小学校	新野827	22-2595
延徳小学校	三ツ和1731	22-2713
平野小学校	江部1359-4	22-2097
高丘小学校	草間1505	22-3716
高社小学校	金井80	22-2629
豊田小学校	豊津4296-1	38-2004
南宮中学校	南宮1-12	22-2365
中野平中学校	片塩165	22-4021
高社中学校	笠原190	22-2755
豊田中学校	豊津4296-1	38-2131
(県立)中野西高等学校	西条544-1	22-7611
(県立)中野立志館高等学校	三好町2-1-53	22-2141
南部学校給食センター	西条138	22-3555
北部学校給食センター	新井332-1	23-3356

■ 公園・温泉等

晋平の里間山温泉公園 (ぼんぼこの湯)	間山956	23-2686
斑尾高原体験交流施設 (まだらおの湯)	永江8156-649	38-3000
豊田温泉公園(もみじ荘)	上今井3460-1	38-3030
長嶺温泉	田麦338	26-1010
北信濃ふるさとの森文化公園	片塩1221	23-1021
浜津ヶ池公園市民センター (天悠そばホール)	片塩1103	22-7666
一本木公園	一本木495-6	
高梨館跡公園	小館1069-4	
北公園(運動公園)	一本木590-1	

ほくエネのオトクなサービスをご紹介します

紹介するプランにするには一定の条件がございます。
詳しくは各QRコードからご確認ください。

①

最近光熱費が値上がりして
家計がきびしいわー

お悩みのお客様!
そんな時は
弊社のオトクな
サービスを
ご紹介するキャン!

②

エコ割
年間を通じてお得な
エコ割プラン。たった
2つの条件をクリアす
るだけで暖房費もガス
料金も今よりもずっと
オトクになります。

詳しくは
こちらから

ホクガスでんき 電気代が簡単におトクに!

1人暮らし 年契約2,130円おトク	2-3人暮らし 年契約4,250円おトク
4人暮らし 年契約9,060円おトク	5人暮らし 年契約13,240円おトク

詳しくは
こちらから

ほくエネが
ガスもでんきも
オトクに
なるキャン!

③

毎月のガス代で
ポイントが貯まる!!

ほくエネ+ プラス

入会金
年会費
無料

新加入
キャンペーン
500円
プレゼント

たまったポイントをガス代のお支払いに使えます!
ほくエネ+カードは お得が満載!

すでに貯まったポ
イントは、いろいろ
ポイントに交換す
ることができるキャン!

詳しくは
こちらから

④

光熱費が抑えられてポイントも
貯まるから、浮いたお金で
ランチでもいこうかしら♪

お気軽にお問合せ
くださいキャン!

あなたの街のプラスなエネルギー



ほくエネ

北信ガス株式会社



ほくエネは
長野県内を
網羅しています



北信ガス
株式会社

本社 〒383-0042 長野県中野市西条 156
TEL 0269-26-2639 (代)

<https://hokusingas.jp>



中野市

子育て応援 ガイドブックが

電子書籍に!!

パソコンやあなたのお手持ちの
携帯端末で最新情報をご覧頂けます!

パソコン版

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版

🔍 わが街辞典 電子書籍アプリ で 検索

無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



🔍 「わが街事典」 電子書籍の特徴

パソコンでの閲覧はもちろん、お手持ちの
携帯端末にダウンロードすることで、簡単
に持ち運びでき、お好きな
シーンで活用できます。
使いやすいインター
フェイスと電子書籍なら
ではの拡大・縮小機能
で、どこでもどなたでも
ご利用いただけます。



中野市

子育て応援 ガイドブック

令和3年12月発行

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、転載することは
ご遠慮ください。

発行

中野市 / 株式会社サイネックス

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3年11月現在の情報です。