

チェック
しながら使える!



!!おっかいいち!!

子育て ガイドブック



四日市市
令和7年度

はじめに

このガイドブックは、現在四日市市で子育て奮闘中のパパ・ママにご協力いただいて作成した、これから子育てする方や現在子育て中の方の情報誌です。「こんな時どうしたらいいの?」「もっといい方法があればいいのに…」と思った時に、開いてみてください。

きっと問題解決のヒントや方法にたどりつけます。

子育てが楽しくなるツールとして、ぜひお役立てください。

も

く

じ

子育てカレンダー	2
届け出・手続きなど	2
健康	2
子育てサポート	2
予防接種スケジュール	2

妊娠おめでとうございます!	4
妊娠がわかったら	4
風しん予防をしてリスクを回避しておきましょう!	4
仕事と子育ての両立	4

赤ちゃん誕生	5
赤ちゃんが生まれたら	5

こどもの健康	6
乳幼児健診、乳幼児教室	6
離乳食はいつから?	7
おやつは何を与える?	8
むし歯のない子に育てよう!	8
育児には欠かせない大切なパートナー 「かかりつけ医」を持ちましょう!	8
新生児聴覚検査(耳の聞こえの検査)を 受けましょう!	8
ケガ・病気・具合が悪い	9
三泗小児科医会に所属している医療機関	10

こどもの安全・安心	12
よくある事故を防ごう(家の中の危険)	12
事故の種類別チェックポイント	13
いざという時の災害に備えて!	14

子育てを楽しむ	16
お出かけデビューで注意すること	16
自転車のルールとマナー	16
さあ!子育て支援センターへ行ってみよう!	17
あそび会(幼稚園)・あそぼう会(保育園・こども園)って 知ってる?	19
みんなで行こう!こども子育て交流プラザ	19
親子でも楽しめる児童館	20
絵本と出会えるところ in四日市	21

こどもとお出かけMAP	22
四日市市全体図	22
お出かけMAPの見方と使い方	23
北部お出かけMAP	24
中部お出かけMAP	26
南部お出かけMAP	28

育児するパパカッコいい!	30
パパの心構えて?	30
子育て講座・教室	31

子育て支援	32
子育てコンシェルジュが あなたの子育てを応援します!	32
こどもを預けたい	32
こども家庭センターは 妊娠・出産・子育ての相談窓口です!	42
ひとりで悩まないで	42
お子さんの発達が心配な方へ	43
ひとり親家庭	43
児童発達支援センター あけぼの学園	45

手当・助成金など	46
各種給付金・助成金	46
障害者等支援	48
ひとり親家庭自立支援	49

子育て支援アプリ「よかプリコ」	51
------------------------------	----






こどもの急病!もしもの時は…	裏表紙
救急車の呼び方	
こどもの急病!もしもの時は…	
育児健康に関する電話相談	
赤ちゃんを激しく揺さぶらないで	



四日市市で子育てする方を応援!

子育てカレンダー

四日市市に住む妊婦さんと子育てする方が行くこと、受けられることについて、一覧表にまとめました!
時期に合わせてチェックをしましょう。

	妊 娠	誕生～2か月	3～6か月						
<div></div> <div>届け出 手続き など</div>	<div>こども家庭センター</div> <div><input type="checkbox"/> 妊娠届出 →母子健康手帳の交付 P.4</div> <div><input type="checkbox"/> マタニティ 給付金の支給</div> <div><input type="checkbox"/> 母子健康手帳別冊 (妊婦一般健康診査受診票・産婦健康診査票・ 妊婦歯科健康診査票等)の交付 P.4</div> <div><input type="checkbox"/> 妊婦一般健康診査県外受診費用補助 P.47</div> <div><input type="checkbox"/> 多胎妊婦健康診査補助 P.47</div> <div><input type="checkbox"/> 国民年金・国民健康保険産前産後期間の保険料免除</div>	<div>市役所</div> <div><input type="checkbox"/> 出生届 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 児童手当 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 子ども医療費受給資格証 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 健康保険の加入 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 産婦健康診査県外受診費用補助 P.47</div> <div><input type="checkbox"/> マタニティ 給付金の支給 (ごんには赤ちゃん訪問時にご案内)</div>	<div><input type="checkbox"/> 保育園・こども園 (保育認定) P.37</div>						
<div></div> <div>健 康</div>	<div><input type="checkbox"/> 妊婦一般健康診査 P.4</div> <div><input type="checkbox"/> 妊婦歯科健康診査 P.4</div> <div><input type="checkbox"/> 育児学級・パパママ教室 P.4</div> <div><input type="checkbox"/> 不妊治療費助成 P.46</div> <div><input type="checkbox"/> 不育症治療費助成 P.46</div> <div><input type="checkbox"/> 妊婦訪問指導 P.4</div>	<div><input type="checkbox"/> 新生児・乳幼児訪問指導 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 産婦訪問指導 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査 P.8</div> <div><input type="checkbox"/> 1か月児健康診査 P.6</div> <div><input type="checkbox"/> 産婦健康診査 P.5</div>	<div><input type="checkbox"/> 4か月児一般健康診査 P.6</div> <div><input type="checkbox"/> 乳幼児食教室(前半) P.6</div> <div><input type="checkbox"/> 離乳食開始 P.7</div> <div><input type="checkbox"/> 予防接種開始 P.2</div>						
<div></div> <div>子育て サポート</div>	<div><input type="checkbox"/> 子育てコンシェルジュ P.32</div> <div><input type="checkbox"/> 相談窓口 P.42</div> <div><input type="checkbox"/> 妊娠 8 か月頃のアンケート・面談</div> <div><input type="checkbox"/> さくらんぼひろば (多胎児親子の教室) P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 多胎児家庭家事支援事業 P.47</div> <div><input type="checkbox"/> 父親の子育て講座・教室 P.31</div>	<div><input type="checkbox"/> 産後ケア P.5</div> <div><input type="checkbox"/> 多胎児産後ケア</div> <div><input type="checkbox"/> はじめまして絵本 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> ごんには赤ちゃん訪問 P.5</div> <div><input type="checkbox"/> パンダひろば P.5</div> <div><input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター P.39</div> <div><input type="checkbox"/> 子育て短期支援(ショートステイ) P.39</div> <div><input type="checkbox"/> 第2子以降子育てレスパイトケア P.40</div>	<div><input type="checkbox"/> 病児保育 P.38</div> <div><input type="checkbox"/> 保育園の一時保育 (概ね4か月～) P.34</div> <div><input type="checkbox"/> 認可外保育 P.35</div> <div><input type="checkbox"/> 小規模保育 P.34</div> <div><input type="checkbox"/> 事業所内保育 P.35</div> <div><input type="checkbox"/> 子育て支援センター P.17</div> <div><input type="checkbox"/> あそび会・あそぼう会 P.19</div>						
<div></div> <div>予防接種 スケジュール</div> <div></div>	種別	種 類	出生時	生後6週	2か月	3か月	6か月	9か月	
	定期予防接種	小児用肺炎球菌 (13価結合型)							
		B型肝炎 水平感染予防							
		ロタウィルス	1価						
			5価						
		五種混合 (DPT-IPV、Hib) 1期							
		BCG							
		麻しん・風しん混合 (MR)							
		水痘							
	任意予防接種	日本脳炎							
		B型肝炎 母子感染予防							
		おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)							

定期接種のワクチンは、接種対象年齢以外でも任意接種としての接種は可能です。
※令和6年4月から五種混合(四種混合+ヒブ)が開始されます。接種スケジュールは四種混合と同じです。

- ・ 注射生ワクチン接種後、次の注射生ワクチンを接種するまでは4週間の間隔が必要です。
(接種4週間後の同じ曜日から接種可能)
- ・ 同じ種類のワクチンを接種するときは、ワクチンごとに決められた間隔をあける必要があります。
- ・ 次の予防接種を受ける時期については、かかりつけの医師とご相談ください。



子育ての第一歩を応援します！

妊娠おめでとうございます！

自分の中に新しい命が宿り、嬉しい反面、初めてのことにとまどいや不安も感じているかと思います。少しずつ大きくなるお腹とともに、安心して無事に出産を迎えられるよう、必要な手続きやサービスをご紹介します。

妊娠がわかったら

「手当・助成金など」をチェック!! P.46へ

チェック	名称・内容	必要なもの	場所	問い合わせ先
<input checked="" type="checkbox"/>	妊娠届出・母子健康手帳の交付 妊娠したら、早めに妊娠の届出をしましょう。健康状態や健診・予防接種などの記録ができる母子健康手帳を交付します。	●医療機関等で出された「妊娠届出書」	こども家庭センター（総合会館3階） 各地区市民センター（中部地区を除く） 市民窓口サービスセンター	こども家庭センター 母子保健第1・第2係 TEL/354-8187 FAX/354-8061 ＜申し込み先＞ 上記のこども家庭センター 母子保健第1・第2係まで
<input type="checkbox"/>	マタニティ給付金（妊娠時申請）の支給 妊娠届出後に保健師・助産師等と面談（オンラインを含む）を受けた妊婦に対して、50,000円を支給	●申請者名義の銀行 口座がわかるもの	こども家庭センター（総合会館3階）	
<input type="checkbox"/>	妊婦一般健康診査 妊娠中の安全な出産の確保と経済的負担の軽減を図るため、妊婦の健康診査の受診票を14回分交付しています。※多胎妊娠の方には「多胎妊婦健康診査費用補助」があります。（→P.47）	●母子健康手帳 ●妊婦一般健康診査受診票（母子健康手帳別冊に綴られています。）	三重県内の 産科医療機関等 ※県外で受診される場合は事前にこども家庭センターへご連絡ください。	
<input type="checkbox"/>	妊婦歯科健康診査 妊娠中のお口の健康を保つため、妊婦の歯科健康診査の受診票を1回分交付しています。	●母子健康手帳 ●妊婦歯科健康診査受診票（母子健康手帳別冊に綴られています。） ●健康保険証	指定歯科医療機関	
<input type="checkbox"/>	育児学級・パパママ教室 <small>事前申し込みが必要です</small> 妊娠中から産後の生活についての講話、母子保健サービスについての説明、赤ちゃんの沐浴体験、妊娠模擬体験などを行います。	●母子健康手帳 ※妊娠28週未満の妊婦が対象 ※日程は広報・ホームページでお知らせします。	総合会館5階	
<input type="checkbox"/>	さくらんぼひろば 多胎児の親子を対象に、子育ての仲間づくりを目的とした教室です。多胎児妊娠中から参加できます。	●母子健康手帳		
<input type="checkbox"/>	妊婦訪問指導 <small>事前申し込みが必要です</small> 保健師・助産師等による妊娠中および出産後の健康や育児に関する相談に応じます。	—	ご自宅など	
<input type="checkbox"/>	子育て支援アプリ「よかプリコ」登録（任意） 予防接種の履歴管理や接種予定日のお知らせ、日記形式の成長記録（写真付）、乳幼児食教室等の申込み、四日市の子育て情報の受信等ができるスマホ向けアプリを配信しています。（→P.51）	●お使いのスマートフォン	App Store（iPhone等） Google Play（Android）	こども未来課 企画総務係 TEL/354-8038 FAX/354-8061

風しん予防をしてリスクを回避しておきましょう！

妊娠初期に風しんにかかると、先天性風しん症候群と呼ばれる病気になり、生まれてくる赤ちゃんに心臓病、聴力障害などの影響が生じる可能性が高くなります。妊婦一般健康診査結果票（1回目）をご確認いただき、風しんウイルス抗体が8倍、16倍の方は次の妊娠までに「風しんワクチン」を接種されることをおすすめします（接種後2か月間は避妊してください）。風しんワクチンは授乳中でも接種可能です。

仕事と子育ての両立

仕事、育児、家事。働きながら子育てを頑張るパパ・ママに必要な制度を紹介します。

【産 休】

出産予定日の6週間前（産前休業。多胎妊娠の場合は14週間）と、出産の翌日から8週間（産後休業）の期間、休業できます。

産前休業は本人が請求した場合に休業することができ、産後休業は本人の意思に関わらず、休業する必要があります。ただし、産後6週間以降、医師の許可がおりれば働くことも可能です。

● 出産手当金

【育児休業】

こどもが1歳になる誕生日の前日までの間で、本人が申し出た期間、休業することができます。

ただし、雇用形態や雇用期間によっては利用できない場合がありますので、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

● 出産育児一時金 ● 育児休業給付金



赤ちゃん誕生

ご出産おめでとうございます!子育ては山あり谷あり、最初からうまく子育てをこなせる人はいません。パートナーや親、友人、専門家、サービスなど、いろいろな助けを借りながら子育てを楽しみましょう! 四日市市も子育てを応援します! まずは、上から4項目の手続きを行いましょう。

赤ちゃんが生まれたら

「手当・助成金など」をチェック!! **P.46**へ

チェック	名称・内容	必要なもの	場 所	問い合わせ先
<input checked="" type="checkbox"/>	出生届 出生届は、出生の日を含めて14日以内に提出してください。母子健康手帳に出生届出済の証明をします。出生届の用紙は病院にありますが、出生証明書を産院された病院などで記入してもらってください。 ※同時にマイナンバーカード特急発行申請ができます。	●出生届 ※出生証明書欄に医師または助産師の証明が必要です ●母子健康手帳	市民課 (市役所1階) 各地区市民センター (中部地区を除く) 市民窓口サービスセンター	市民課 TEL/354-8152 FAX/359-0282 マイナンバーカード発行については マイナンバーカードサービスセンター TEL/340-8371 FAX/340-8372
<input type="checkbox"/>	児童手当の申請 高校生年代まで(18歳到達後最初の年度末まで)の児童を養育している方へ偶数月に支給します。 3歳未満(第2子まで) 15,000 円/月 3歳から高校生年代(第2子まで) 10,000 円/月 第3子以降 30,000 円/月 出生日の翌日から15日以内に申請してください。 ※公務員の人の申請については、勤務先へお問い合わせください。	●申請者が共済組合に加入の場合は、健康保険証もしくは資格確認書の写しまたは年金加入証明書 ●申請者名義の金融機関・口座番号等がわかるもの(普通)	こども手当・医療給付課 (総合会館3階) 各地区市民センター (中部地区を除く) 市民窓口サービスセンター	こども手当・医療給付課 TEL/354-8083 FAX/354-8061
<input type="checkbox"/>	子ども医療費受給資格証の申請 18歳到達後最初の3月31日までの子どもに対する医療費を助成します。資格証の交付を受けないと、医療費の助成を受けられません。出生日から1か月以内に申請してください。	●お子さんの資格確認書(個人番号で保険情報の確認を希望する場合は不要) ●保護者名義の通帳(普通) ●同意書(転入者等)	市民窓口サービスセンター	
<input type="checkbox"/>	健康保険の届出 親が国民健康保険に加入している場合、赤ちゃんも国民健康保険に加入する手続きをしてください。 ※出生届をする窓口でも同時に受付をしています(一部例外あり) 親が社会保険に加入している場合は勤め先で手続きをしてください。	●届出人(原則同じ世帯の方)の本人確認書類 ●世帯主と赤ちゃんのマイナンバー確認書類 ※マイナンバー決定前の場合は不要 ※勤め先にてご確認ください	保険年金課 (市役所3階) 各地区市民センター (中部地区を除く) 市民窓口サービスセンター 勤め先	保険年金課 資格係 TEL/354-8159 FAX/359-0288 勤め先
<input type="checkbox"/>	産婦健康診査 概ね産後1か月頃までの時期に、母体の回復状態や授乳状況、気持ちの状態を確認するための健診を受けるための受診票を2回分交付しています。	●母子健康手帳 ●産婦健康診査受診票 (母子健康手帳別冊に綴られています)	三重県内の 産科医療機関 ※県外に滞在中の方は事前にご連絡ください	
<input type="checkbox"/>	産後ケア 事前申し込みが必要です 出産後12か月までの時期に、心身の健康や育児に不安のある母子に対して、自宅や施設で助産師等によるケアを行います。 ※利用回数7日以内 ※多胎児家庭には「多胎児産後ケア」も行っています。	●利用料金 訪問型(1日90分程度)1,200 円 デイケア型(1日6時間程度)2,000 円 宿泊型(1泊2日)6,000 円※ ※以降1日ごとに3,000 円追加	ご自宅や 施設など	
<input type="checkbox"/>	こんにちは赤ちゃん訪問(乳児全戸訪問事業) 赤ちゃんや子育てについての相談、お母さん自身の相談に応じます。また、マタニティ給付金や予防接種、育児に関する情報などをお伝えします。	※「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問します。 (身分証を携帯しています)		
<input type="checkbox"/>	マタニティ給付金(産後届出)の支給 出生届後に、こんにちは赤ちゃん訪問等にて面談を受けた産婦に対して、こども1人当たり50,000円を支給。	●届出者名義の銀行口座 がわかるもの	ご自宅など	こども家庭センター 母子保健第1・第2係 TEL/354-8187 FAX/354-8061
<input type="checkbox"/>	はじめまして絵本 出生届出後に、こんにちは赤ちゃん訪問等にて赤ちゃんにおすめの絵本の中から気に入った1冊をお渡しします。	—		
<input type="checkbox"/>	産婦・新生児・乳幼児訪問指導 保健師・助産師・看護師による出産後の健康や育児、お子さんの健康に関する相談に応じます。	—		
<input type="checkbox"/>	パンダひろば 仲間づくりを目的とした、生後6か月までの親子対象の教室です。	●母子健康手帳 ※日程は広報・ホームページでお知らせします。	総合会館5階	
<input type="checkbox"/>	さくらんぼひろば 仲間づくりを目的とした多胎児を妊娠中の人、未就学の多胎児親子を対象とした教室です。	●母子健康手帳 ※日程は広報・ホームページなどでお知らせします。	総合会館5階	
<input type="checkbox"/>	育児相談室すくすくルーム 妊娠、出産、育児に関するちょっとした気がかりを保健師・看護師等に相談いただけます。	—	総合会館3階 (おもちゃ図書館西隣)	

詳しくはP.42をご覧ください

こどもの笑顔を守るため、一緒に頑張りましょう！

こどもの健康

病気やけがに限らず、健康診査や予防接種などで医療機関にかかることが多くなります。なるべく早めにかかりつけ医を見つけておきましょう。健康診査を受けるための受診券は、出生届出後に送付される予防接種の冊子「予防接種受診票」と一緒に送付しています。必要事項に記入し、忘れずに受診しましょう。



乳幼児健診、乳幼児教室

予約	名称・内容	必要なもの	場所	問い合わせ先
<input checked="" type="checkbox"/>	新生児聴覚検査 入院中に行う、赤ちゃんの「耳の聞こえ」の検査です。上限3,000円の補助があります。	●母子健康手帳 ●新生児聴覚検査費用補助券 (母子健康手帳別冊に綴られています)	三重県内の医療機関 ※県外等で補助券が利用できない場合は、こども家庭センターへご連絡ください。	こども家庭センター 母子保健第1・第2係 TEL/354-8187 FAX/354-8061
<input type="checkbox"/>	1か月児健康診査 生後1か月頃「1か月児健康診査費用補助券」に記入の上受診します。 上限6,000円の補助があります。	●母子健康手帳 ●健康保険証(あれば) ●子ども医療費受給資格証(あれば) ●1か月児健康診査費用補助券 (母子健康手帳別冊に綴られています)	三重県内の医療機関	P.10~11をご覧ください
<input type="checkbox"/>	4か月児一般健康診査 生後4か月になったら、「4か月児一般健康診査結果票」に記入の上、三重県内の医療機関に受診します。主に内科健診、身体測定などを行います。	●母子健康手帳 ●健康保険証 ●子ども医療費受給資格証 ●4か月児一般健康診査受診票	三重県内の医療機関	「四日市市の医療機関」をチェック!! P.10➡
<input type="checkbox"/>	10か月児一般健康診査 生後10か月になったら、「10か月児一般健康診査結果票」に記入の上、三重県内の医療機関に受診します。主に内科健診、身体測定などを行います。	●母子健康手帳 ●健康保険証 ●子ども医療費受給資格証 ●10か月児一般健康診査受診票	三重県内の医療機関	
<input type="checkbox"/>	乳幼児食教室 事前申し込みが必要です 離乳食についての講話、栄養相談などを行います。開催日時につきましては、広報をご覧ください。 詳しくはP.7をご覧ください➡	●母子健康手帳 ●抱っこひもなど	総合会館 4階	
<input type="checkbox"/>	乳幼児事故予防教室 事前申し込みが必要です 家庭内で起こる事故防止の具体的なポイントや、叱咤の時に必要な応急手当の方法と心肺蘇生法を学びます。11月に実施予定です。詳細は「広報よっかいち9月下旬号」「市のホームページ」でご確認ください。	●母子健康手帳		
<input type="checkbox"/>	1歳のバースデー歯科教室 事前申し込みが必要です 乳幼児を対象に、むし歯予防についての講話、歯科健診、歯みがき指導などを行います。開催日時につきましては、広報をご覧ください。	●母子健康手帳 ※10か月から1歳3か月まで対象	総合会館 5階	こども家庭センター 母子保健第1・第2係 TEL/354-8187 FAX/354-8061
<input type="checkbox"/>	1歳6か月児健康診査 1歳5か月頃に、個人通知で詳細をお知らせします。主に、問診、歯科健診、身体計測、小児科診察、保健指導などを行います。	●母子健康手帳 ●問診票などの書類一式		
<input type="checkbox"/>	2歳のバースデー歯科教室 事前申し込みが必要です 幼児を対象に、むし歯予防についての講話、歯科健診、希望の人へフッ素塗布などを行います。開催日時につきましては、広報をご覧ください。	●母子健康手帳 ●お使いの歯ブラシ ※2歳から2歳3か月まで対象		
<input type="checkbox"/>	幼児歯科健康診査・フッ素塗布 2歳6か月頃に個人通知でお知らせします。歯科医院で歯科健診、希望の人へフッ素塗布などを行います。	●母子健康手帳 ●健康保険証 ●子ども医療費受給資格証 ●幼児歯科健康診査受診票	指定歯科医療機関	
<input type="checkbox"/>	3歳児健康診査(3歳6か月) 3歳5か月頃に、個人通知で詳細をお知らせします。主に、尿検査、問診、歯科健診、身体計測、小児科診察、保健指導などを行います。	●母子健康手帳 ●問診票などの書類一式 ●起床時の尿	総合会館 5階	

離乳食はいつから？

離乳食の開始は生後5～6か月頃が目安です。下記の様子が見られたら、離乳食デビューしてみましょう。

<離乳食デビューのタイミング>

- 首のすわりがしっかりしている。
- 支えてあげると座れる。
- 食べ物に興味を示す。
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

など

離乳食づくりのポイント

- Point①** 離乳食のステップに合わせてつぶす、刻む、とろみをつけるなど食べやすく調理しましょう。
- Point②** 離乳食は素材の味を生かしましょう。味をつける場合も薄味にしましょう。
- Point③** 衛生面に注意しましょう。手や調理器具を清潔にして調理し、十分加熱しましょう。
- Point④** まとめて作って冷凍したり、大人の食事から取り分けて、離乳食期を乗り切りましょう！

- ① 必要なエネルギーや栄養素が不足してしまうため、離乳食開始前に果汁を与える必要はありません。
- ② 1歳未満の赤ちゃんに、はちみつやはちみつ入りの飲料、お菓子などの食品は与えないようにしましょう。はちみつは乳児ボツリヌス症の主な原因であり、1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。

離乳食の進め方の目安		離乳開始 生後5・6か月頃	生後7・8か月頃	生後9～11か月頃	離乳の完了 生後12～18か月頃
食べ方の目安	1日1回	●こどもの様子をみながら、1さじずつ始めます。 ●母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。	1日2回	1日3回	1日3回
		●1日2回食で、食事のリズムをつけていきます。 ●色々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きます。	●食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきます。 ●家族一緒に楽しい食卓体験を。	●1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ●自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。	
<食事の目安> 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	歯ぐきでかめる固さ
一回あたりの目安量	I 穀類(g)	STEP1 ●10倍がゆのすりつぶしから始めます。	7倍がゆ 50～80	5倍がゆ 90～軟飯 80	軟飯 90～ご飯 80
	II 野菜・果物(g)	STEP2 ●すりつぶした野菜なども試してみましょう。	20～30	30～40	40～50
	III 魚(g) 又は肉(g) 又は豆腐(g) 又は卵(個) 又は乳製品(g)	STEP3 ●慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。	10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70	15 15 45 全卵1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100
	成長の目安	上記の量はあくまでも目安です。こどもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。 身体発育曲線 ^{*1} に体重や身長を記入して、曲線のカーブに沿っているかどうか確認してみましょう！			

※1 身体発育曲線は母子健康手帳に掲載されています。

『乳幼児食教室』のご紹介 事前申し込みが必要です

離乳食の進め方と調理方法についての講話、栄養相談などを行っています。開催日時につきましては、広報または四日市市公式サイトをご覧ください。

- 時 間/10:30～11:50(受付開始10:15～)
- 持ち物/母子健康手帳、抱っこひも(乳幼児同伴の場合あると便利です) など



おかゆの作り方

～炊飯器で大人のご飯と同時に作る方法～

- ① 米は洗って水気をきり、耐熱性の深みのある容器(湯のみなど)に入れ、水を加えて20～30分おきます。
 - ② 大人用のご飯を炊くときに、①を炊飯釜の中央に置いて通常どおり炊くと、ご飯と同時におかゆが炊きあがります。
- ※ 米と水の割合は、10倍がゆの場合、米大さじ1に水を大さじ10(150cc)加えて炊きます。7倍がゆの場合は、米の量の7倍の水を加えて炊いてください。

離乳食の進め方をサポート!参加してみませんか?

<申し込み方法>

受講希望日、対象児の名前(ふりがな)・生年月日、保護者の名前、住所、電話番号を明記の上、総合会館3階こども家庭センターの窓口または電話・FAX・はがき・子育て支援アプリ(よかプリコ)でお申し込みください。申し込み締め切りは実施日の2週間前です。応募者多数の場合は抽選し、希望日に参加していただけない方のみ手紙で通知します。

※ お子さん連れでもOKですが、託児施設はありませんので、ご了承ください。

〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号
申し込み先 四日市市こども未来部こども家庭センター 母子保健第1・第2係
TEL/354-8187 FAX/354-8061

離乳食についての資料をご覧になりたい方は、四日市市公式サイト『離乳食について』のページをご確認ください。

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001206/index.html>



おやつは何を与える？

おやつは3回の食事だけでは不足する栄養素を補うためのものです。甘いお菓子やスナック菓子などではなく、できるだけ食事の一部になるものにしましょう！

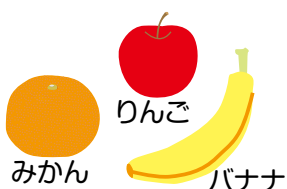
おやつの与え方

3回の食事を規則的にして、おやつは**1日1～2回、量と時間を決めて**与えましょう。おにぎりや蒸しパン、やきいも、牛乳・乳製品、季節の果物などがおすすめです。

お茶などの飲み物と一緒に楽しみましょう。



～おすすめのおやつ～



むし歯のない子に育てよう！

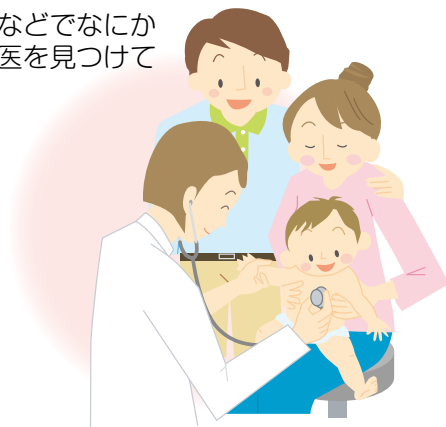
赤ちゃんの歯はだいたい7～8か月頃からはえ始めます。「はえたての乳歯」は、特に歯の質が弱くむし歯になりやすいため、甘い物の制限をし、歯みがきを始めましょう。

育児には欠かせない大切なパートナー『かかりつけ医』を持ちましょう！

こどもが小さいうちは、病気やけがに限らず、健康診査や予防接種などでなにかと医療機関にかかることが多くなります。なるべく早めにかかりつけ医を見つけておきましょう。

かかりつけ医のメリット

- 「かかりつけ医」は、普段のこどもの様子や性格をわかっていて、その子の病気や体質のことだけでなく、予防接種や育児の不安・疑問についても相談にのってくれます。
- 必要な時には、適切な病院やお医者さんを紹介してもらうこともできます。
- こどもを預けるときなど、必要な書類には必ずかかりつけ医の欄があります。



新生児聴覚検査(耳の聞こえの検査)を受けましょう！

生まれつき聞こえに障害のある赤ちゃんは1,000人に1人の割合で存在すると言われています。聞こえの障害が早期に発見されることで、言葉を覚える大事な時期に赤ちゃんに必要なさまざまなサポートをすることができ、赤ちゃんの言葉と心の成長のためにとても大切な検査です。ぜひ、新生児聴覚検査を受けましょう。

●新生児聴覚検査の内容 (検査費用/約6,000円)

出産後、産科医療機関(検査体制の整っているところ)で入院中に行われます。(任意)

赤ちゃんが眠っている間に小さな音を聞かせて行う安全で簡単な聴覚検査です。

※新生児聴覚検査費用補助制度

「手当・助成金など」をチェック!! **P.47へ**



いきなり歯みがきから入ってしまったので、最初なかなか歯みがきさせてもらえませんでした。もっと最初から口に指を入れたりして真似事から入っていたらスムーズだったかも。

ケガ・病気・具合が悪い

病気かな?～上手なお医者さんのかかり方～

- お子さんの様子をよく知る人が連れて行きましょう。
- いつから、どのような症状があったのか医師に伝えましょう。
- 診療には、医師、薬剤師、看護師、検査技師など多くのスタッフが関わっています。
スタッフがそろっている診療時間内に早めに受診しましょう。
- 小児科ならここ、歯科ならここなど、なるべく早めにかかりつけ医を決めておきましょう。



【診察を受ける時に持っていくものリスト】

↓ 我が家にとって必要だと思う持ち物をリストに追加してご活用ください

<input checked="" type="checkbox"/>	母子健康手帳、保険証、子ども医療費受給資格証、診察券、お金	<input type="checkbox"/>	おもちゃ
<input type="checkbox"/>	こどもの状態がわかるもの(体温・症状を書いたメモなど)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	飲んでいる薬の名前がわかるもの(お薬手帳など)	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	紙おむつ、おしりふき、ビニール袋	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	着替え、ビニール袋	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	タオル、ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/>	

救急の時～急病・突然の事故のときは～

【ためらわずに救急車を呼んでほしい症状の例】

まず、あわてず誰かに助けを求めて **119番** に電話を!

頭	頭を痛がって、けいれんがある
	頭を強くぶつけて、出血が止まらない or 意識がない or けいれんがある
顔	くちびるの色が紫で、呼吸が弱い
胸	激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い
おなか	激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく、意識がはっきりしない
	激しいおなかの痛みで苦しい、嘔吐が止まらない
手足	手足が硬直している

- その他に意識がおかしい、けいれんが止まらない、広範囲の火傷など、いつもと違う場合、様子がおかしい場合には、ためらわずに119番に通報してください。

詳しくは裏表紙をご覧ください



【万が一の時、あわてないためにメモしておきましょう】

住 所	かかりつけ医	☎	診察券番号
電話番号	かかりつけ医	☎	診察券番号
家の場所の説明(目印など)	かかりつけ医	☎	診察券番号
	かかりつけ医	☎	診察券番号
	かかりつけ医	☎	診察券番号
	タクシー会社等の連絡先リスト		

アレルギーなど注意すること

必須連絡先リスト(父方・母方の実家の連絡先や家族の勤務先・学校名など)



自然な環境が良いと思って、エアコンを使わなかったら、熱中症で脱水症状を起こしかけました。
快適な温度を保つのは大切です。

三河小児科医会に所属している医療機関

●診療時間などの詳細をご確認の上、お出かけください。

A アクエア・メディカル・ステーション

診療科目/ 小児科 皮膚科 アレルギー科

<http://www.aquairms.com/>

☎059-366-0030

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	—	

住所/大矢知町1067-1

駐車場台数/20台



G たちこどもクリニック

診療科目/ 小児科

<https://tachi-kodomo.jp/>

☎059-330-0102

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~17:00	○	○	○	○	○	○	—	

住所/東阿倉川500

駐車場台数/30台



B ありまクリニック

診療科目/ 小児科 耳鼻咽喉科 頭頸部外科

<https://home.cs-contact.jp/~shinouma/index.html>

☎059-337-8741

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—	

住所/下海老町108-2

駐車場台数/28台



H たねだキッズクリニック

診療科目/ 小児科 アレルギー科

<https://www.taneda-kids.net>

☎059-320-3000

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:30	○	※	○	※	○	○	—	※火・金 14:00~15:00は 乳幼児健診

住所/川島町沢中6841-1

駐車場台数/25台



C 大岩小児科医院

診療科目/ 小児科 内科

<https://www.riyinkai.jp/ninomiya/>

☎059-347-1718

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—	第2水曜日午前休診

住所/采女が丘3-30-1

駐車場台数/15台



I ニ宮メディカルクリニック

診療科目/ 小児科 内科 消化器内科

<https://www.rijinkai.jp/ninomiya/>

☎059-351-2466

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—	※火・水 14:00~15:30

住所/中部8-15

駐車場台数/25台



D 桜花台こどもクリニック

診療科目/ 小児科 内科 皮膚科 アレルギー科

<http://ookadaicc.biz/>

☎059-325-2211

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:30	○	○	○	※	○	○	—	
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—	※病児保育利用者のみ

住所/桜花台1-35-4 駐車場台数/10台、チェリーケア前4~5台



J ばんの小児科

診療科目/ 小児科 内科

<http://bannopedia.com>

☎059-393-3000

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—	木・土は電話又は インターネット予約で確認

住所/三重郡菟野町菟野2268-5

駐車場台数/20台



E 川村小児科クリニック

診療科目/ 小児科

<http://kawamurashounika.com/>

☎059-333-2221

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	—	

住所/生桑町108-2

駐車場台数/15台



K 南浜田クリニック

診療科目/ 小児科 内科 消化器内科(胃腸内科) アレルギー科

<https://itp.ne.jp/info/247665321300000899/>

☎059-353-8860

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	—	

住所/南浜田町3-15

駐車場台数/19台



F すこやかこどもクリニック

診療科目/ 小児科

<https://www.sukoyaka-kodomo.com/>

☎059-325-3511

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
15:00~18:00	○	※	○	○	※	○	—	※火・金 14:00~15:00は 乳幼児健診

住所/高角町694-1

駐車場台数/22台



L 川越伊藤医院

診療科目/ 小児科 産婦人科 内科

<https://kawagoe-ito-med.com/>

☎059-364-4103

診察券番号/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	備考
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—	
14:00~19:00	○	○	○	○	○	※	—	※土・祝は 17:00まで

住所/三重郡川越町豊田299-1

駐車場台数/20台



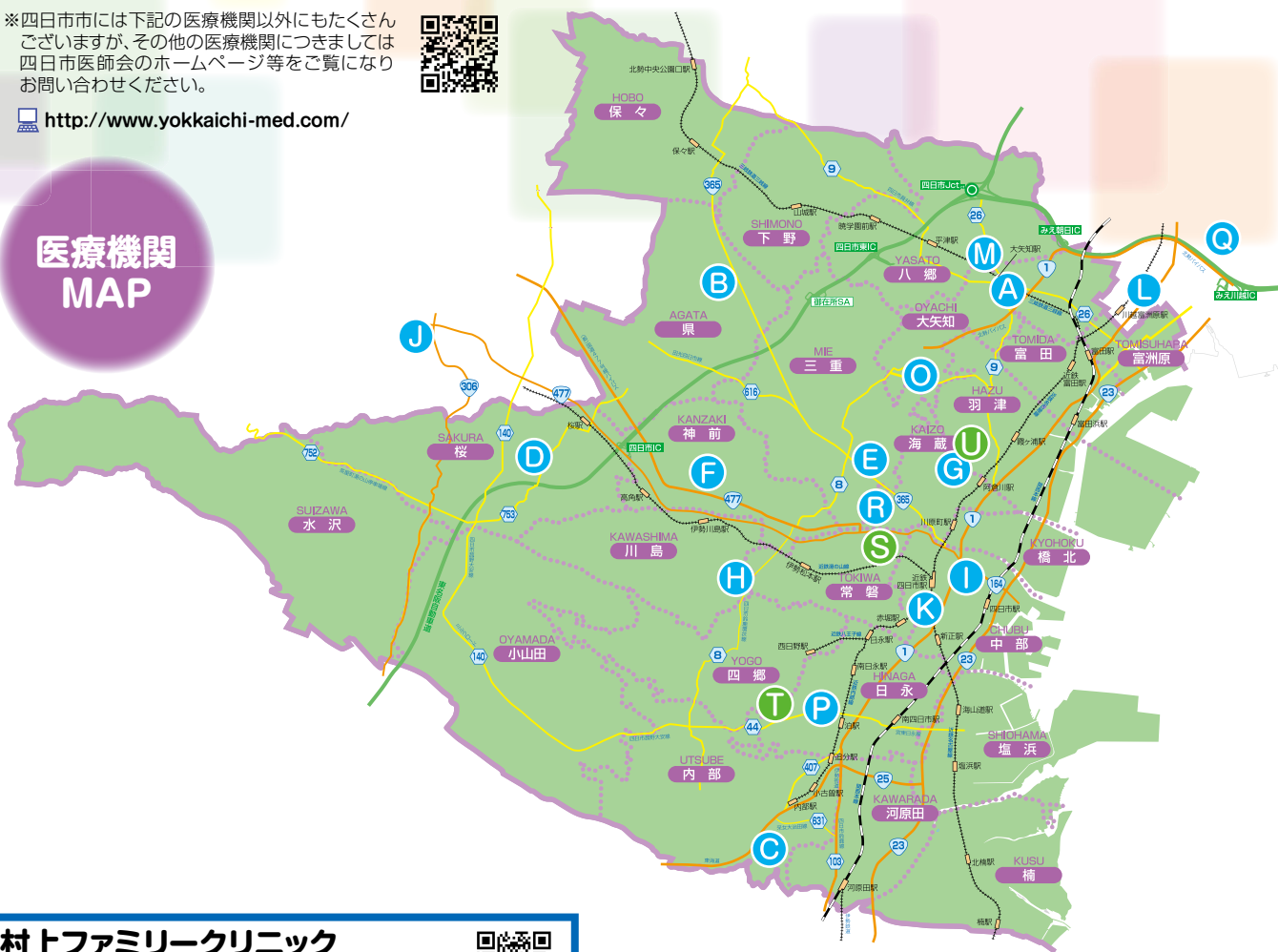
産後うつ。2か月頃から何をしても悲しくなったり、パパに八つ当たり…。授乳時以外は抱っこするのも嫌でしたが、友達とおしゃべりすることで気持ちが落ち着きました。

※四日市市には下記の医療機関以外にもたくさん
ございますが、その他の医療機関につきましては
四日市医師会のホームページ等をご覧になり
お問い合わせください。



<http://www.yokkaichi-med.com/>

医療機関 MAP



M 村上ファミリークリニック

診療科目/ 小児科 内科 消化器内科(胃腸内科) アレルギー科 外科

<http://www.murakami-cl.com/>

☎059-361-2300

診察券番号/
メモ

診療日	月	火	水	木	金	土	日	備考
診療時間	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	※ 火・金 14:00~15:00は 乳児健診・予防接種
	15:00~18:00	○	※	○	※	○	○	

住所/山分町 242-3

駐車場台数/30台

◎ たるさかこどもクリニック

診療科目/ 小児科 アレルギー科

<https://tarusaka-kodomo.com/>

☎059-330-5222

診察券番号/
メモ

診療日	月	火	水	木	金	土	日	備考
診療時間	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	※ 14:00~15:30で 火・金のみ 診療は15:30まで
	15:00~18:00	○	※	○	※	○	○	

住所/垂坂町 413-1

駐車場台数/15台

P 貝沼内科小児科

診療科目/ 小児科 アレルギー科 内科 糖尿病内科 リハビリテーション科

<https://www.kainuma-shelloom.jp/>

☎059-347-1188

診察券番号/
メモ

診療日	月	火	水	木	金	土	日	備考
診療時間	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	※ 8:30~13:00 火・金のみ 14:00~15:30で 乳児健診
	15:30~18:30	○	○	○	○	○	○	

住所/泊山崎町 10-1

駐車場台数/50台

Q かわさえこどもクリニック

診療科目/ 小児科 アレルギー科

<https://kawagoekodomo.com/>

☎059-327-6610

診察券番号/
メモ

診療日	月	火	水	木	金	土	日	備考
診療時間	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	※ 月~水、金のみ 14:00~15:00で 乳児健診・予防接種
	15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	

住所/三重郡川越町北福崎 70

駐車場台数/20台

R みたき総合病院

診療科目/ 総合病院

<https://mitaki.or.jp/section/shonika/>

☎059-330-6000

診察券番号/
メモ

診療日	月	火	水	木	金	土	日	備考
診療時間	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	
	16:00~17:00	○	○	○	○	○	○	

住所/生桑町菰池 458-1

駐車場台数/270台

公的医療機関

S 市立四日市病院

診療科目/ 総合病院

<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/hospital/index.php>

☎059-354-1111

診察券番号/
メモ

住所/芝田2-2-37

駐車場台数/578台

T 三重県立総合医療センター

診療科目/ 総合病院

<https://www.mie-gmc.jp/>

☎059-345-2321

診察券番号/
メモ

住所/日永5450-132

駐車場台数/700台

U 四日市羽津医療センター

診療科目/ 総合病院

<https://yokkaichi.jcho.go.jp/>

☎059-331-2000

診察券番号/
メモ

住所/羽津山町10-8

駐車場台数/256台

(順不同)



お風呂の中で、もう立つからいいやと立たせていたら、つるんとすべってしまってドボン! ヒヤッとしました。

こどもは大人が思いもよらない行動をとることがあります！

こどもの安全・安心

こどもの死亡原因の多くは「不慮の事故」。こども目線で周りを見回すと危険がいっぱいです。親がちょっと目を離しても安全・安心な環境をつくることで、こどもを事故から守りましょう！

事故防止に関するホームページもご参考ください。

こどもに安全をプレゼント 事故防止支援サイト

<https://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/>

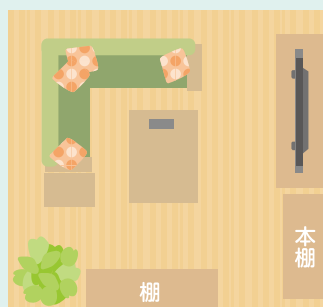


よくある事故を防ごう(家の中の危険)

～さあ、自宅をチェックしてみましょう!!～

家の中は、乳幼児にとって多くの危険が潜んでいます。大人には問題ない場所・物でも、乳幼児にとっては脅威なものに変身してしまいます。実際に事故を経験してしまった保護者のほとんどの方が、「少し気配りをするだけで、事故を防ぐことができた」と答えています。こどもと過ごす家庭内でよくある事故を防ぐため、下のチェックポイントの例から、安全点検を行ってみましょう！

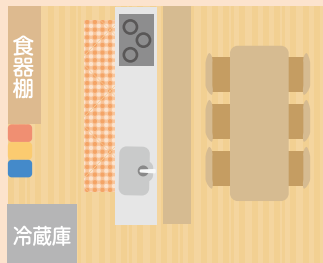
<リビング>



チェックポイント

- ☒ タバコや灰皿、マッチやライター、口に入る小物などを手の届くところに置いていませんか。
- ☐ はさみやカッターなど切れそうなものは、使用後に片づけていますか。
- ☐ 滑りやすい床に、硬いおもちゃやぶつかって危険なものを置いていませんか。
- ☐ 角の鋭い家具や段差などには、ガードがしてありますか。
- ☐ コンセントには、感電防止のカバーがしてありますか。
- ☐ こどもの動くところに電気コードがあったり、ひもが垂れ下がっていたりしていませんか。
- ☐ ドアや引戸を開閉するときに、こどもの手をはさまないように対策がしてありますか。

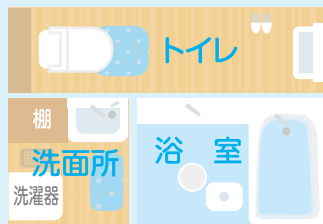
<ダイニング・キッチン>



チェックポイント

- ☒ おはしやフォークなどを口にくわえたまま、動き回ったりさせていませんか。
- ☐ 引っぱって物が落ちてきそうなテーブルクロスなどは使用していませんか。
- ☐ ポットや炊飯器、熱いものを手の届く位置に置いていませんか。
- ☐ コンロの周りに近づかないように対策はしていますか。
- ☐ 包丁などの刃物や洗剤、ビニール類を手の届くところに置いていませんか。
- ☐ 落ちて危険な重いものやわれやすいものを手の触れるところに置いていませんか。

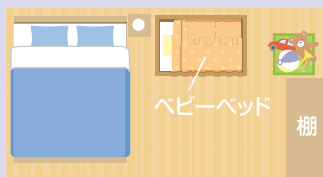
<浴室・洗面所・トイレ>



チェックポイント

- ☒ 浴槽や洗面器、バケツなどに水を溜めっぱなしにしていませんか。
- ☐ 洗濯機に水を溜めて、周りに踏み台になるものを置いていませんか。
- ☐ 浴室の床やタイルは、滑りにくい対策がしてありますか。
- ☐ 洗剤や化粧品、カミソリなどを手の届くところに置いていませんか。
- ☐ ドライヤーの使用後は、コンセントを抜いて片づけていますか。

<寝るお部屋>



チェックポイント

- ☒ ベビーベッドから落ちないように柵をいつも上げていますか。
- ☐ 赤ちゃんの寝ている側に、ぬいぐるみやおもちゃ、ビニール袋などを置いていませんか。
- ☐ 温風が直接あたらないようにして寝かせていますか。
- ☐ 寝かせるときは、よだれかけをはずしていますか。



こどもをおんぶしてコーヒーマーカーでコーヒーをつくっていたら、ちょっと目を離した隙にこどもが手を伸ばして、できたばかりのアツアツのコーヒーに触ってしまい、火傷をさせてしまいました…。後ろは見えないので、気を付けてくださいね。

<階段・廊下>



チェックポイント

- ☒ ひとりで階段に入らないように対策がしてありますか。
- ☐ 滑りやすい階段や廊下には滑りにくい対策をして、ぶつかって危険なものは移動していますか。
- ☐ ドアや引戸を開閉するときに、こどもの手をはさまないように対策をしていますか。

<ベランダ・玄関>



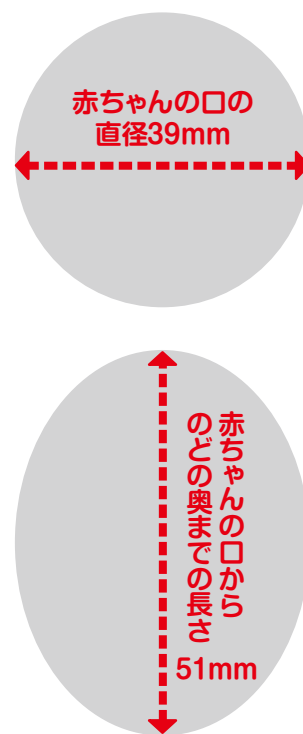
チェックポイント

- ☒ ベランダには、踏み台になるような物を置いていませんか。
- ☐ 柵が低かったり柵に足がかかるなど、危険性がある場合の対策がしてありますか。
- ☐ 窓の近くに、いすやテーブルなど、こどもがはい上がれるものを置いていませんか。
- ☐ 玄関のドアが急にしまって、指などがはさまれないような対策がしてありますか。
- ☐ 段差のある玄関に、赤ちゃんが自由に行けないようにしてありますか。
- ☐ 玄関マットなどで滑らないようにしてありますか。

事故の種類別チェックポイント

事故の種類	予 防 ポ イ ン ト の 例
誤飲・窒息	<input checked="" type="checkbox"/> 赤ちゃんの口に入るものは、手の届かない高い場所に置く。 <input type="checkbox"/> ベッド内にはぬいぐるみなどを置かない。 <input type="checkbox"/> うつぶせ寝やだれかけなどをしたまま寝かせない。 <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの近くにひも状のものやビニール類はないようにする。 <input type="checkbox"/> たばこ・洗剤・化粧品・薬等は、こどもの手の届かないところに置く。
おぼれ	<input type="checkbox"/> 浴槽・洗面器・バケツなどに水を溜めたままにしない。(10cmの貯水でも溺れます) <input type="checkbox"/> 洗濯機に水を溜めて、周りに物を置かない。 <input type="checkbox"/> お風呂・トイレのドアは開けたままにしない。
落下 転倒	<input type="checkbox"/> ベビーベッドから落ちないように柵をいつも上げておく。 <input type="checkbox"/> 階段には柵を取りつけ、滑り止めを貼る。 <input type="checkbox"/> 窓の近くやベランダに、踏み台になりそうなものを置かない。
感電 ケガ	<input type="checkbox"/> 絶対におはしやフォークなどを口にくわえたまま歩かせない。 <input type="checkbox"/> はさみやカッターなど切れそうなものはすぐに片付ける。 <input type="checkbox"/> 角の鋭い家具や段差などにはガードをする。 <input type="checkbox"/> 包丁などの刃物は手の届かないところに置く。 <input type="checkbox"/> コンセントカバーをつけ感電を防ぐ。 <input type="checkbox"/> ドアや引戸での手・指の挟み事故を防ぐ対策をする。 <input type="checkbox"/> 車内ではチャイルドシートを正しくしっかり固定して着用する。 <input type="checkbox"/> 短時間でも車中にこどもを置いていかない(熱中症等予防)。
やけど	<input type="checkbox"/> マッチ・ライターは、こどもの手に渡らないところにしまう。 <input type="checkbox"/> テーブルの上のものが落下する原因になるテーブルクロスは使用しない。 <input type="checkbox"/> ポット・炊飯器等は蒸気やコードに気をつけ、対策をする。 <input type="checkbox"/> コンロの周りに近づかないようにする。

下記の円の中に入るものは、
赤ちゃんの口に入るので要注意!!



不慮の事故が多いのは
意外にも2歳～3歳です!
大きくなったと安心せずに
事故予防の環境を継続的に
整えましょう!

「乳幼児事故予防教室」のご紹介

詳しくはP.6をご覧ください



こどもをチャイルドシートに乗せている間、何気なく車のカギをこどもに触らせていて、セットが終わり扉を閉め、運転席に戻ろうとした瞬間、こどもがピュッとボタンを押してしまってインロックに! すごく焦りました!

いざという時の災害に備えて! ~お子様向けの持ち出し袋も用意しましょう~

ここで紹介するのは、災害対策の一例です。各家庭に合わせて、災害に備えて準備しておきましょう。

☑ その① 緊急時の連絡方法についてみんなで話し合っておきましょう

- 複数の連絡方法を考え、記入したものを母子健康手帳と一緒にしておく
- 災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板も確認しておく

災害用伝言ダイヤル

このサービスは大きな災害が発生した場合、被災地への電話がつながりにくい状況になってしまった時に使える、家族や知人との間での安否確認や避難場所の連絡等を取り合うためのものです。

体験利用日 毎月1日・15日、正月三が日、防災週間(8/30の9:00~9/5の17:00まで)、
防災とボランティア週間(1/15の9:00~1/21の17:00まで)

伝言の登録方法

- 1 171をダイヤル
 - 2 1を押す
 - 3 電話番号をダイヤルする
 - 4 伝言を録音する(30秒以内)
 - 5 伝言を確認する
- ガイダンスが流れます

伝言の再生方法

- 1 171をダイヤル
 - 2 2を押す
 - 3 連絡をとりたい被災地の方の電話番号をダイヤルする
 - 4 伝言を再生する
 - 5 伝言を追加し録音する場合は3を押す
- ガイダンスが流れます

—— 注 意 点 ——

- ◆ 伝言録音時間
1伝言あたり30秒以内
- ◆ 伝言保存時間
提供終了まで
- ◆ 伝言蓄積数
電話番号あたり
1~20伝言
(提供時に
お知らせします)
- ◆ 災害用伝言板(web171)等もご利用ください。
詳細につきましては、運営している会社へお問い合わせください。

☐ その② 非常持ち出し用の物品確認

- こまめに非常持ち出し袋の中身をチェックしましょう!



ご家族の持ち出し袋



非常持ち出し袋(未就園児向け)

※母乳の方も出が悪くなる場合があるので、ミルクも準備しておきましょう
※非常食は必要に応じてアレルギー対応食品を準備しましょう

乳幼児共通グッズ

- ☒ ブランケット
- ☐ タオル(ガーゼ)
- ☐ おんぶひも
- ☐ 着替え
- ☐ おしりふき・ウェットティッシュ
- ☐ 紙おむつ(おむつがとれている子も)
- ☐ ビニール袋
- ☐ おもちゃ・絵本
- ☐ 母子健康手帳・健康保険証・常備薬・お薬手帳の写し
- ☐ 飲料水(ミルク用と水分補給用)
- ☐ 器・スプーンなど

着替えは
季節に応じ
て変えて
くださいね!

かさばらず、体力に応じた重さを考え、非常時を想定しながら必要なものを揃えましょう!

<0か月~>

- ☐ プラスチックの哺乳瓶・消毒剤・消毒器具
- ☐ 粉ミルク ☐ 母乳パット(母乳で育てている方)

<5か月~>

- ☐ 離乳食(レトルトタイプ) ☐ 粉ミルク・液体ミルク
- ☐ プラスチックの哺乳瓶・消毒剤・消毒器具

<1歳~>

- ☐ 離乳食完了期(レトルトタイプ) ☐ 粉ミルク
- ☐ プラスチックの哺乳瓶 ☐ くつ

<2歳~>

- ☐ パンツ(おむつがとれている子) ☐ くつ
- ☐ 非常食

□ その③ 受診や相談できる場所を調べておきましょう

- 受診中の病院以外にも近所の病院の場所や連絡先を確認しておく

□ その④ 現在受けている治療や自分の健康状態を知っておきましょう

- 受けている治療や飲んでいる薬の名前を記入し、他の人にも分かるようにする
- 血液検査(血液型、貧血の有無、B型肝炎等の有無)の結果、アレルギーの有無など医師からの注意事項を書き記しておく

□ その⑤ 家の中の備えは万全ですか?チェックしてみましょう

- 家具の転倒防止策
- 避難経路の確保(その途中に非常持ち出し袋)



□ その⑥ 指定避難所等を確認しておきましょう

- 指定緊急避難場所**とは、災害時の危険を回避するために一時的に避難する場所(大規模な公園、公共施設など)で、市があらかじめ指定した場所です
 - 指定避難所**とは、避難先として中心的な役割を担う建物施設で、長期滞在を前提としたものです
 - 緊急避難所(その他避難場所)**とは、災害時の危険を回避するために一時的に避難する場所で、地域からの要望により市が指定しているものを言います
- ※指定避難所等は、災害の状況によっては使えない場合があります。

～避難所・避難場所の確認をしましょう～

チェック	確認する場所	地震(津波)	風水害(洪水・浸水)
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅近くの安全な場所		
<input type="checkbox"/>	指定避難所・指定緊急避難場所		
<input type="checkbox"/>	家族が離れ離れになったときの集合場所		

災害はいつ自分の身に降りかかってくるかわかりません。
いざという時のために備えておきましょう!

【ふだんからできることリスト】

<input checked="" type="checkbox"/>	建物の耐震補強
<input type="checkbox"/>	家庭内の安全ゾーンの確認
<input type="checkbox"/>	家具の固定、ガラスの飛散防止対策
<input type="checkbox"/>	ハザードマップで自宅の危険を確認
<input type="checkbox"/>	避難所・避難場所の確認
<input type="checkbox"/>	避難経路の確認
<input type="checkbox"/>	離れ離れになった時の集合場所の確認
<input type="checkbox"/>	地域の人々と交流を深めるため、自治会行事等に参加する
<input type="checkbox"/>	防災訓練に参加する

ハザードマップなどの紹介



家庭向けの防災情報を
まとめた「家族防災手帳」を
作成しています。
日頃から確認しましょう!



親子で避難ラインを実際に歩いてみたという話を友達から聞いて、私もハザードマップを活用して、避難経路や避難場所を確認するためにこどもと一緒に実際に歩いてみようかなと思っています。

子育て支援センターでお出かけデビューしてみませんか？

子育てを楽しむ

子育て支援センターは、同じ年頃のお子さんや先輩ママさんが多く利用している施設です。乳幼児やその保護者であれば、どなたでもご利用いただけます。そのほか、地域の保育園や幼稚園、児童館、公園などを紹介しています。



お出かけデビューで注意すること



濡れた遊具で遊ばない

雨や夜露などで濡れた遊具はすべりやすく、とても危険です。



壊れた遊具で遊ばせない

壊れた遊具は、事故につながります。遊具で遊ぶ前に壊れていないか一度確認しましょう。



炎天下で遊ばない

熱中症予防のため、適度の休憩と水分補給を心掛けましょう。また、涼しい時間帯に遊びましょう。



熱くなった遊具で遊ばない

直射日光により金属製の遊具が高温になっていることがあります。確認してから遊びましょう。



遊具に引っ掛かる危険性のある服装で遊ばない

紐やフードなどの服が遊具に引っかかり大事故に…。服装には十分配慮して遊びましょう。



雷が鳴ったら遊ばない

雷鳴が聞こえたら、遊びは止めて避難しましょう。すぐ車内や室内に入るとして避難しましょう。



親の目・手・声の届かない所では遊ばせない

こどもを危険から守ることができるのは親です。必ず目・手・声の届く範囲で遊ばせましょう。



自転車のルールとマナー ～こどもを守るためパパ・ママが気を付けてあげましょう！～

こどもを乗せてもいい？

原則として運転者以外の人を乗せることはできませんが、次の場合などは幼児を同乗させることができます。(三重県の場合)

《普通自転車の場合》

16歳以上の運転者は、**幼児用座席を設けた自転車**に小学校就学の始期に達するまでの者を1人に限り乗車させることができます。

※幼児2人を乗車させることはできません。

《幼児2人同乗用自転車の場合》

16歳以上の運転者は、幼児2人を同乗させることができる**特別の構造または装置を有する自転車(幼児2人同乗用自転車)**に小学校就学の始期に達するまでの者2人を乗車させることができます。

※幼児2人を乗車させた場合、運転者は幼児を背負って運転することはできません。

●ヘルメットを着用

全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。各自、頭のサイズに合ったものを選び正しくかぶりましょう。大人はこどもたちのお手本となりましょう。

●こどもの乗せおろし時には転倒注意！

自転車は、傾斜やぬかるみのある場所では転倒する恐れがあります。必ず平らで路面が固い場所に駐輪し、こどもには自転車に載せる前にヘルメットをかぶらせましょう。



ベビーカーは地面から近いので、夏は暑いと思います。赤ちゃんは動けないので、気を付けないといけませんよね。

さあ!子育て支援センターへ行ってみよう!

子育てに
役立つ情報が満載!

子育てに役立つ情報が満載
のおたよりは必見!すべての
子育て支援センターで発行
しています。

子育て支援センターってどんなところ?

子育て支援センターは、主に乳幼児(0～3歳)と保護者向けに、親子が気軽に集える場所を提供し、育児相談や子育て情報の提供の場として支援活動をしています。

毎月のイベント情報はホームページで確認してね!

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001265/index.html>



おもちゃがたくさんある遊び場 (空調の効いた屋内で安心!)



室内あそびの様子。
こどもの好きな遊びを一緒に楽しめます。

走り回れる屋外広場 (遊具や砂場で思いっきり!)



外遊びは年齢の違う子も一緒に自由に遊べます!

保育士やスタッフによる体験 (絵本の読み聞かせ等)



「絵本の読み聞かせ」の様子。
ほとんどの子育て支援センターで実施しています。

同世代との交流 (年齢別ふれあいひろば等)



「年齢別ふれあいひろば(2歳児)」の様子。

親子で音楽遊び!楽しい音楽に合わせて お歌を歌ったり、手遊びをしたり♪ (音楽へのふれあい体験等)



子育て支援センター事業「ニコニコミュージック」の様子。

子育て相談 (保育士への相談)



支援担当の職員がいるので、いつでも気軽に相談ができます。
ママたちの交流の場でもあります。

子育て支援センターリスト

相 は育児相談電話です

区 分	子育て支援センター	電 話 相 談	開催日	開催時間	駐車場
公 立 (単独型)	① 橋北(ぽっぽ) 住所/午起一丁目3-13	☎ 332-4527 相 ☎ 331-1875	月～金	9:30～15:30	○
	② 塩浜(あっぷっぷ) 住所/大字塩浜887-1	☎ 345-7978 相 ☎ 345-3553	月～金	9:30～15:00	○
公 立 (保育園 こども園 併設型)	③ 大矢知保育園 住所/松寺一丁目11-12	☎ 365-0282 相 ☎ 365-0376	月・火・水	9:30～14:30	○
	④ 下野こども園(まんまる) 住所/朝明町498-1	☎ 337-0007 相 ☎ 336-3321	火・水・金	9:30～14:30	○
	⑤ あがた保育園(なかよしひろば) 住所/赤水町966-1	☎ 326-0004 相 ☎ 326-0017	火・水・金	9:30～14:30	○
	⑥ 海蔵保育園 住所/大字西阿倉川883-1	☎ 331-2710 相 ☎ 331-0136	火・水・金	9:30～14:30	○
	⑦ 笹川保育園(たんぽぽ) 住所/笹川六丁目29-1	☎ 321-5410 相 ☎ 321-5510	月・火・水	9:30～14:30	○
	②⑤ 橋北こども園(おひさま) 住所/東新町26-32	☎ 331-4049 相 ☎ 331-7240	月～金	9:30～14:30	○
	②⑨ 神前こども園(にじ) 住所/高角町2985-1	☎ 326-1177 相 ☎ 326-4408	月～金	9:30～14:30	○
	③① 塩浜こども園(ひまわり) 住所/柳町33	☎ 345-1629 相 ☎ 346-2711	月～金	9:00～14:00	○
	②③ 保々こども園 住所/西村町2725-1	☎ 339-0919 相 ☎ 339-0168	月～金	9:30～14:30	○
	⑧① 楠こども園(わくわく) 住所/楠町南五味塚275-1	☎ 397-3653	月・火・木	9:30～14:30	○
	楠こども園(わくわく) 住所/楠町北五味塚2060-63	☎ 398-3133	水・金	9:30～14:30	○

区 分	子育て支援センター	電 話 相 談	開催日	開催時間	駐車場
私 立 (保育園 こども園 併設型)	⑧ みのもりこども園(たんぽぽ) 住所/大宮町26-5	☎ 332-2392	火・水・木	9:30～14:30	
	⑨ 日の本保育園 住所/松原町3-2	☎ 340-0841	月～金	9:30～14:30	○
	⑩ いすみこども園(ふれあいルーム) 住所/三重六丁目129	☎ 332-6123	月・水・金	9:30～14:30	○
	⑪ 大谷台保育園 住所/大谷台一丁目82	☎ 332-5150	水・木・金	9:30～14:30	○
	⑫ たいすい中央こども園(きらきらキッズ) 住所/鶴の森一丁目10-20	☎ 352-3600	火・水・木	9:00～14:00	○
	⑬ ひよこ保育園(わたぼうし) 住所/東日野町1611-16	☎ 322-1829	火・水・土	9:00～14:00	○
	⑭ たいすいこども園(たいすいキッズクラブ) 住所/西日野町1871-7	☎ 320-1117 相 ☎ 321-1175	火・水・木	9:00～14:00	○
	⑮ こっこ保育園(あかまんま) 住所/東日野町986-1	☎ 320-2055	月～土	9:00～14:00	○
	⑤⑤ 高花平こども園 住所/高花平二丁目1-56	☎ 337-8607	月～金	9:30～14:30	○
医療機関*	P ひなが(しえるしえる) 住所/泊山崎町10-1	☎ 336-6682	月～土	9:30～14:30	○

※医療機関に関しては、医師・看護師・保育士が対応しています(詳細はお問い合わせください)。医療の特性を活かした支援(健康相談等)が特徴です。
 ※みのもりこども園は駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

あそび会(幼稚園)・あそぼう会(保育園・こども園)って知ってる?

公私立幼稚園・保育園では、午前中の2時間ほど園を開放し、未就園児の親子に遊び場を提供したり、楽しんで子育てができるよう相談にのったりしています。

原則予約なしで参加できますので、将来お子さんを預けるかもしれない園へ下見がてら遊びに行きませんか?

開催日、予約の有無などについては、各園に問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

あそび会(幼稚園)・あそぼう会(保育園・こども園)の情報はこちら!

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1650342981758/index.html>



みんなで行こう!こども子育て交流プラザ

98 こども子育て交流プラザ

住所/東新町26-32(橋北交流会館4階)

☎330-5020

相 ☎331-5560

P.27へ

こども子育て交流プラザは、18歳未満の人と子育てに関心のある人なら誰でも使える、児童館機能と子育て支援機能を併せ持つ施設です。広い多目的ホールや図書室で、お天気に関係なくのびのびと遊べます。工作やクッキングなどのイベントもたくさん!土日祝日も開館していますので、ぜひお子さんと一緒に遊びに行ってみましょう。

<https://cocoplaza-yokkaichi.jp/>



●休館日/年末年始

●利用時間/9:00~19:00(保護者同伴でない小学生以下の児童は、5~8月は17:30まで、9~4月は17:00まで)

※団体登録のある子育て関連グループであれば、21:00まで貸室(無料)を利用できます。



- ・子育て支援センターなどで知り合ったママや道端で声をかけてくれた人、レジの人など誰でもいいから、他愛のない話をすることが気分転換になります。
- ・土日にも開いているのでありがたいです。広くて、遊びやすく、スタッフの方も大変親切なので頻繁に利用しています。

親子でも楽しめる児童館

天候に左右されずに親子でも遊べる児童館には専任の児童厚生員がいます。ままごと、積み木、人形、車、電車などの幼児用おもちゃもたくさんあって、親子の憩いの場になっています。色々な催しもありますので、一度、足をここんでみませんか？

- 休館日/日曜・月曜、祝日(月曜日が祝日の場合はその翌日も)、年末年始

※3・4・7・8月の小中学校の長期休暇中は月曜日も開館します

- 利用時間 / 5～8月 9:30～17:30、9～4月 9:00～17:00

96 こどもの家 住所/諏訪栄町22-25(すわ公園交流館2階) ☎351-3933

P.27へ

ワンフロアの大きなお部屋で、思い切りハイハイすることができます。館内に、滑り台やジャンピング、ジャングルジムなどを出して遊べる日を設けています。

乳幼児と保護者向けのあそびの会や四日市市の子育て情報紹介の会を開催しています。

また、絵本がたくさんあり、読み聞かせや絵本の貸出も行っています。



97 北部児童館 住所/富洲原町31-50 ☎364-5444

P.25へ

広い庭にはボールや乗用遊具があり、砂遊びができます。館内ではままごとや電車、滑り台などで遊ぶことができ、絵本の貸出も行っています。

毎月の乳幼児と保護者を対象とした行事では、絵本の読み聞かせや季節の工作、簡単なおもちゃ作りを行っています。

富洲原地区市民センターの南隣にあり、駐車場も整備されています。



2 塩浜児童館 住所/大字塩浜887-1 ☎346-7332

P.29へ

乳幼児と保護者向けのあそびの会を開催しています。手遊びや工作、絵本の読み聞かせなどを行い、夏まつりやハロウィンパーティー、クリスマス会など季節の行事も実施しています。小学生とも触れ合い、楽しい時間が過ごせます。

塩浜子育て支援センターの南隣にあり、共同駐車場も整備されています。

また、子ども会や子育て支援サークルなどの団体を対象として、市内全域にあそびを届ける移動児童館(☎346-7333)の窓口も、塩浜児童館にあります。



児童館は、幼児向けのイベントとかもあるので、チェックしてみてね！
小学生が遊びにくる前の時間帯に開催してくれるので、ゆったり楽しめますよ！

絵本と出会えるところ in 四日市

四日市市では、いろいろな施設で、絵本や児童書を読んだり借りたりできます。また、絵本の読み聞かせ会を行っている施設もあります。お子さんにどんな本を選んだらいいか迷ったとき、お友達と情報交換をしたいとき、お子さんと一緒に遊びに来てください。



開館時間/午前9時30分～午後7時(土・日・祝日は午後5時まで)
(児童室等一部は午後5時まで)
休 館 日/毎週月曜日、毎月第2・4火曜日、年末年始、特別整理期間

16 四日市市立図書館 ☎352-5108

住所/久保田一丁目2-42

児童室には絵本や児童書が豊富にあり、本選びや読み聞かせの相談もできます。赤ちゃん向けなど、いろいろな読み聞かせや語りの時間もあります。また、自動車文庫が市内を巡回しているほか、電子図書館もあります。詳しくはホームページや電話でご確認ください。



「中部お出かけMAP」をチェック!!

<https://www.yokkaichi-lib.jp/>



P.27へ

17 あさけプラザ図書館 ☎363-0102

住所/下之宮町296-1

毎月第1・3水曜日11時から、赤ちゃん向けの「よちよちさんの読み聞かせ」を行っています。また、毎月第1土曜日14時から、「紙しばい」も行っています。その他、「おはなし会」「絵本の読み聞かせ」もしています。日程は広報よっかいち、あさけプラザ通信、電話でご確認ください。

「北部お出かけMAP」をチェック!!

<https://www.city.yokkaichi.mie.jp/asakeplaza/tosho.html>



開館時間/午前10時～午後6時(土・日・祝日は午後5時まで)
休 館 日/毎週月曜日(ただし、その日が祝日のときはその翌日)
12月29日～1月4日、特別整理期間

P.25へ



18 楠交流会館図書室 ☎397-2277

住所/楠町北五味塚1211-1

図書室には、「えほんのへや」があり、絵本をゆっくり読むことができます。また、毎月第4木曜日10時30分～「よみきかせ」を行っています。

「南部お出かけMAP」をチェック!!

<https://www.yokkaichi-lib.jp/libraries/kusu>



P.29へ



開室日時/火曜日～日曜日 午前9時～午後5時
休 室 日/毎週月曜日、祝日・国民の休日、特別整理期間、
12月29日～1月3日、その他臨時休室日



その他、本の閲覧・貸出、読み聞かせ会を行っているところ

●子育て支援センター(公・私立22センター)

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001265/index.html>

「さあ!子育て支援センターへ
行ってみよう」をチェック!!

P.17へ



●こども子育て交流プラザ

<https://cocoplaza-yokkaichi.jp>

「みんなで行こう!
こども子育て交流プラザ」をチェック!!

P.19へ



●地区市民センター(24地区)

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000000816/index.html>



●児童館(3館)

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001266/index.html>

「親子でも楽しめる児童館」をチェック!!

P.20へ



近所に移動図書館(自動車文庫)が来てくれます。こどもと一緒にバスを待って、絵本を選ぶのが楽しい♪1か月に1回なので、借りる期間が長くゆっくり楽しめます。品ぞろえも充実していて1度に10冊まで借りられるのでオススメです。

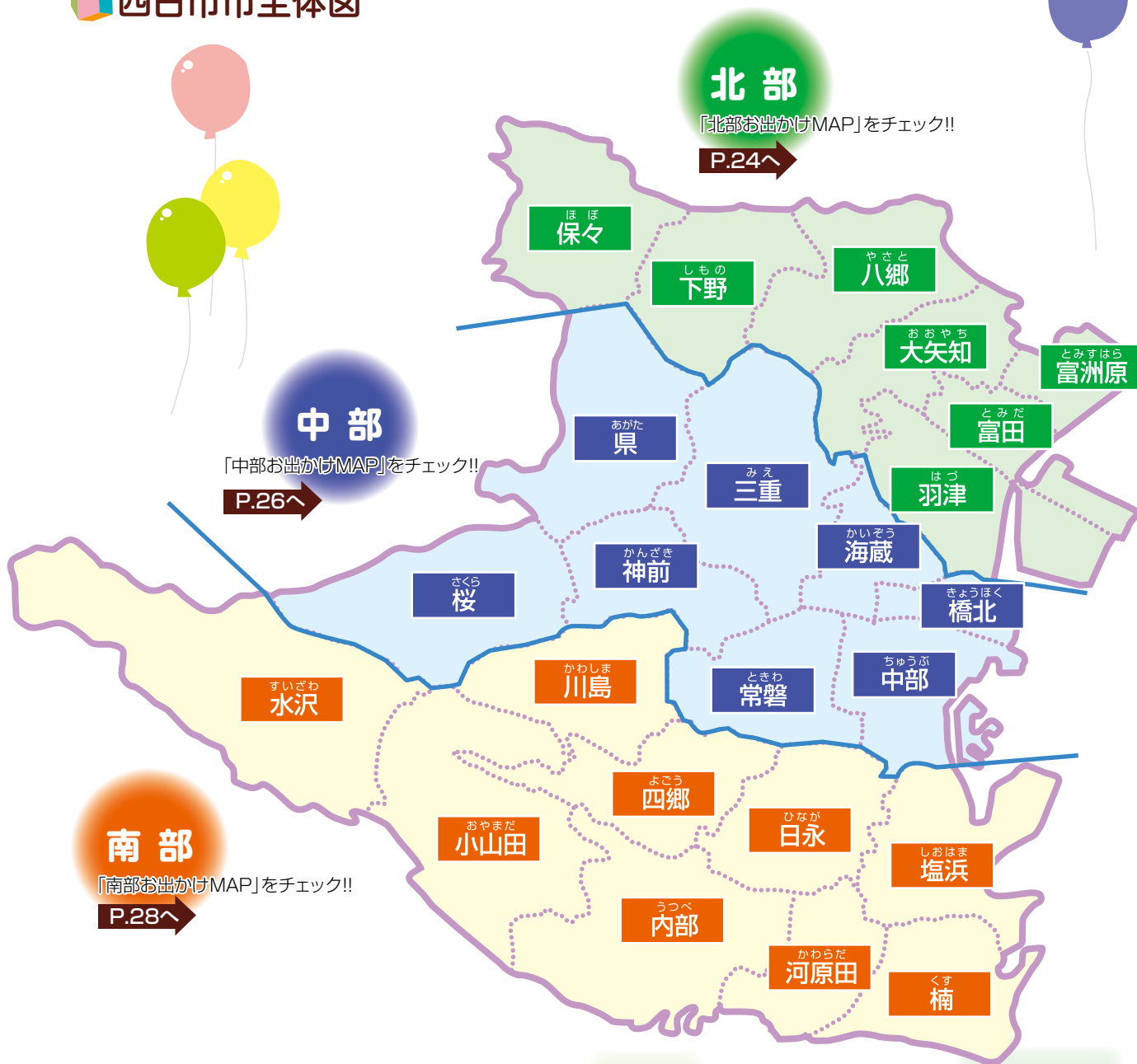
公園情報

こどもと一緒に楽しんじゃお!

こどもとお出かけMAP

市内には気軽に親子で一緒に楽しめる場所やサービスがたくさんあります。
その一部を紹介します!

四日市市全体図



※地区市民センターの所管区域で表示しています。



腰が痛くなりがちな抱っこひも…付け方次第でだいぶ負担が変わります。こどものおでこと自分のあごがぴったりくっつくぐらいの高さで体をしっかり密着させると楽に!! 夏は暑いので、薄着で。

お出かけMAPの見方と使い方

市内を3つに分けて、公園や施設の情報を載せました。
地図に施設の詳しい情報や病院、お店などを書き込んで、オリジナルマップとして活用できます。
親子の時間を楽しく過ごすためのツールとしてお出かけマップをご活用ください。

マークの種類

トイレマークの種類



設備マークの種類



遊具マークの種類



電子書籍版では、施設の名称をクリックすると、その施設のホームページへ飛ぶことができます。

17 あさけプラザ図書館

マークの下には補助情報を掲載しております

詳しくはP.21をご覧ください

雨天時でも遊べる施設には傘マークがついています

1 霞港公園



2 シドニー港公園



3 浜園緑地



4 富双緑地



北 部 編

ママの声



ママとの時間が多くてベッタリだったけど、パパの居る時はなるべくパパとの遊び時間を多くしています。
パパにこどもをみてもらって、自分一人の息抜きタイムをつくとリフレッシュできます。

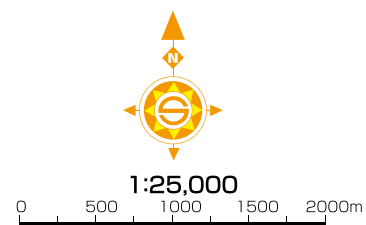
こどもと一緒に楽しんじゃお!

北部お出かけMAP

- 保々
- 下野
- 八郷
- 大矢知
- 富洲原
- 富田
- 羽津

地区

公園&施設情報



凡例

- | | |
|--------------------|--------|
| 神社 | 国道線 |
| 郵便局 | 県道線 |
| お寺 | 駅 |
| 消防署 | 交番 |
| 警察署 | |
| 子育て支援センター | |
| 公立保育園 | 私立保育園 |
| 公立幼稚園 | 私立幼稚園 |
| こども園(幼保連携型) | |
| こども園(幼稚園型) | |
| 小規模保育・事業所内保育・認可外保育 | |
| 病児保育 | |
| 図書館・児童館 | |
| 三泗小児科医会 | 公的医療機関 |

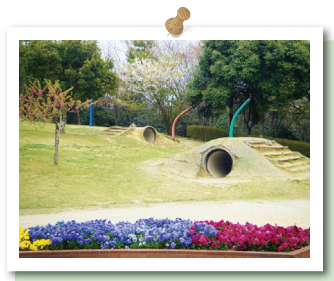


5 下野憩いとふれあい市民緑地 (鶯谷竹の広場)

6 県営北勢中央公園
☎ 339-2319
営業時間 / 8:00~17:00
8:00~18:00(4月1日~10月31日)
定休日 / 年末年始

7 垂坂公園・羽津山緑地

東屋、備蓄倉庫、展望デッキ
雑木林の中を巡る散策路のある自然に囲まれた緑豊かな公園で、たくさんの種類の木々を楽しむことができます。子供の広場にはロングスライダーや令和3年度に完成した複合遊具、ネットランボリンなどがあります。きふくのある芝生広場では、こどもたちに芝すべりが人気です。展望台からは伊勢湾が一望でき、夜には工業地帯を中心とした四日市市の夜景が広がります。



8 四日市港ポートビル展望展示室 「うみてらす14」

住所 / 霞二丁目1-1 ☎ 366-7022
営業時間 / 10:00~17:00
10:00~21:00(土・日・祝)
定休日 / 水曜(祝日開館)、年末年始



メモ

.....

.....

.....

.....

.....

9 伊坂ダムサイクルパーク



サイクリング、バイク・モトクロス

四季を通じて自然の草花や野鳥の観察を楽しむことができ、サイクリングコースをはじめ、バイク・モトクロスコースや変り種自転車などがあります。貸出し自転車はこども用の自転車も充実しており、親子でサイクリングを楽しむことができます。

住所 / 伊坂町157-2 ☎364-1546

営業時間 / 3月～10月 9:00～17:00

11月～2月 9:00～16:30

※雨天等により臨時休業する場合があります。

定休日 / 毎週金曜日(祝日は営業)、祝日の場合は営業し翌月曜日休業
年末年始(12月29日から1月3日)

10 霞ヶ浦緑地



四日市ドーム、体育館、野球場、プール、舟艇場、競輪場、霞ヶ浦会館、四日市テニスセンター

海に沿って南北に長く、南エリアには四日市ドーム、野球場、テニスセンターなどのスポーツ施設があり、北エリアには霞★ゆめくじら、プール、芝生広場などがあります。霞★ゆめくじらには大型の複合遊具があり、地上高15mの棟に展望台、大きく遊具を取り巻きながら左右にカーブを描く全長約50mのロングローラーすべり台が大人気です。芝生広場も隣接しており、のんびり家族で過ごせる公園です。令和5年秋には小さいこども向けの新しい複合遊具ができました。

南エリアと北エリアを周回できるトリムコースは海を眺めながらランニングやウォーキングを楽しめるほか、夜にはコンビナートの夜景が楽しめます。



1 霞港公園



2 シドニー港公園



3 浜園緑地



4 富双緑地



11 額突山市民緑地

17 あさけプラザ図書館



詳しくはP.21をご覧ください

北部編

- 県
- 三重
- 海蔵
- 橋北
- 桜
- 神前
- 常磐
- 中部

地区

こどもと一緒に楽しんじゃお!

中部お出かけMAP

公園&施設情報

10 智積養水記念公園



用水せせらぎ、東屋

駅前に隣接して、名水百選で知られる智積養水をひきこんだ「せせらぎ」が流れる小さな公園です。

14 市民緑地 すがわら「とおりゃんせ」

15 すがわら「みどりのさと」市民緑地

1 岡山市民緑地 (グリーンパーク岡山)

2 初瀬ピオトープの谷市民緑地 (めだかの池)

3 市民緑地「みえ北めぐみの森」

6 四日市市民公園



洋風庭園、噴水、せせらぎ

令和7年にリニューアル工事が完了し、公園の中央に伊勢湾を描いたイベント広場を、南正面には、国際友好をめざした交流の街「四日市」をテーマに「七海のかけ橋」の水景モニュメントが水の乱舞で楽しませてくれます。

13 四日市スポーツランド



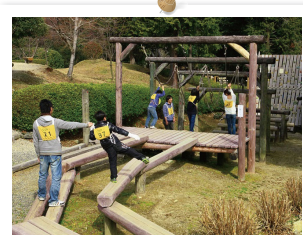
アスレチック

自然の中で遊べる施設が充実したこどもに大人気の施設です。また、四季様々な花が楽しめ、オスメは4月の桜シーズン!ソメイヨシノなど定番から珍しい種類まで、数十種類・約300本の桜並木が見ごたえあり。夏にはちびっこプールが利用できます。

住 所 / 桜町 9868 ☎326-5415
営業時間 / 3~10月 9:30~17:00まで
11~2月 9:30~16:30まで

※アスレチックコース以外は、遊具・コースの点検・調整のため、12:00~13:00の間、休止することがあります。また、雨天等により臨時休業とさせていただきます。

定 休 日 / 毎週金曜日(祝日は営業)
祝日の場合は営業し翌月曜日休業
年末年始(12月29日から1月3日)



12 そらんぽ四日市



博物館・プラネタリウム
☎355-2700

四日市公害と環境未来館

☎354-8065

住 所 / 安島一丁目3-16

営業時間 / 9:30~17:00

定 休 日 / 月曜(祝休日の場合は翌平日)
年末年始、臨時休館日



メモ

4 諏訪公園



洋風庭園、噴水、せせらぎ

市街地中心に位置し、古くから市民に親しまれてきた市のシンボリックな公園です。平成7年にリニューアルし、中世ヨーロッパ調の中庭をイメージした公園として、中央にせせらぎと噴水を配備しました。夜の噴水がとてもロマンティックです。

11 四日市市文化会館



住所/安島二丁目5-3 ☎354-4501
営業時間/9:00～19:00
定休 日/月曜(第2除く)、年末年始

16 四日市市立図書館



詳しくはP.21をご覧ください

凡例

- | | |
|--------------------|--------|
| 神社 | 国道線 |
| 郵便局 | 県道線 |
| お寺 | 駅 |
| 消防署 | 交番 |
| 警察署 | |
| 子育て支援センター | |
| 公立保育園 | 私立保育園 |
| 公立幼稚園 | 私立幼稚園 |
| こども園(幼保連携型) | |
| こども園(幼稚園型) | |
| 小規模保育・事業所内保育・認可外保育 | |
| 病児保育 | |
| 図書館・児童館 | |
| 三河小児科医会 | 公的医療機関 |

9 三滝公園



テニスコート、武道館、相撲場、運動広場、噴水、せせらぎ池

正面入口に噴水を配し、気軽にスポーツを楽しむ場、レクリエーションの場、そして地域のコミュニティーの場として、幅広く利用されています。

8 稲葉翁記念公園



潮吹き防波堤レプリカ

四日市港の祖、稲葉三右衛門の名を冠した潮の香りがする公園で、オランダ人土木技術者デ・レーケによる潮吹き防波堤が湾内に眺められる、港に接した親水公園です。公園内には、潮吹き防波堤レプリカが設置され、波消しの仕組みが解説されています。また、運河ぞいに散歩ができる遊歩道があり、当時の面影をしのんでみては。

5 鵜の森公園



茶室、和風庭園、せせらぎ池

歴史をたずさえた都心の杜で、大きく育った樹木がやさしさを与え心が落ち着きます。

茶室「酒翠庵」、石灯籠等日本の文化に触れられる都心のオアシスとして、広く市民に親しまれています。

7 北条公園



野球場、東屋

野球場として古くから利用され、地域スポーツ交流の場として、広く市民に親しまれています。



四日市港

1:25,000

0 500 1000 1500 2000m

中部編

- 塩浜
- 日永
- 内部
- 四郷
- 河原田
- 楠
- 川島
- 小山田
- 水沢

地区

こどもと一緒に楽しんじゃお!

南部お出かけMAP

公園&施設情報

9 四日市市ふれあい牧場



冬季休業
☎329-3711
営業時間/10:00~16:00
定 休 日/木曜、悪天候時、冬季(12月~3月)



10 四日市市少年自然の家




住 所 / 水沢町1423-2 ☎329-3210
定 休 日 / 年末年始

11 水沢市民広場 (星の広場)



14 市民緑地鹿間いこいの里

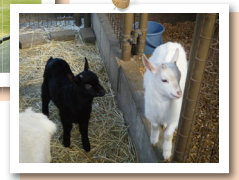
6 南部丘陵公園



毎週日曜日13:30~14:30小動物園にてウサギのふれあい体験
丘陵地の地形を生かして整備された四日市市最大の総合公園です。
園内は、県道をはさんで北ゾーンと南ゾーンに分かれており北ゾーンは、「つどいの丘」と呼ばれる芝生広場にある複数の大型遊具でこどもたちを中心に市内外多くの利用で賑わっています。また、デイキャンプ場では家族や仲間と一緒に無料でバーベキューを楽しむことができます(要予約)。そのほか、栗の木林や梅林、バラや桜などの花木も多いことから四季の香りを感じることができます。
南ゾーンには、一年中無料開放している「小動物園」があり、こどもたちに人気です。「見晴らしの丘」には、スリルと冒険心を奮立たせるロングスライダーや、親子・友達と一緒に滑ることができるワイドスライダーがあり、一日中楽しむことができる公園です。



12 すいざわ市民緑地 (茶ざなみ広場)



メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 市民緑地 「かわらだ竹林公園」 (憩いとふれあいの場)

2 八王子町秋の小径(こみち) 市民緑地

3 采女城跡市民緑地

8 四郷風致地区



ボランティアにより管理された、梅、桜、ツツジ等、春の花木が多く、開花時期には甘い香りが漂い、心をなごませてくれます。

春の丘より、竹林のこもれびを浴びながら、ふるさとの道を通りぬけると、そこには、アジサイの小径、夏の広場です。モミジの小路があり、秋の紅葉がきれいです。

5 泊山公園



自然の山が公園になっていて、四季おりおりの姿に触れることができます。

7 楠中央緑地



テニスコート、体育館、多目的広場、修景施設

体育館、武道場、テニスコート、野球やサッカーが楽しめるグラウンドなどの施設があります。こどもが遊べる複合遊具が整備され、北西エリアには「中州の山」と名付けられた小高い丘があり、伊勢湾や鈴鹿山脈が一望できます。

また、園内に整備された1周約700mの園路周辺にはたくさんの種類の花木が植えられており、四季折々の自然を楽しみながらウォーキングを楽しむことができます。



4 中央緑地



総合体育館、中央第2体育館、中央陸上競技場、中央フットボール場 A・B・C

総合体育館、フットボール場、陸上競技場、弓道場、トリムコースなどの施設があります。中でも総合体育館は「するスポーツ」のみでなく大規模スポーツ大会などの「観るスポーツ」も楽しむことができる四日市市を代表する施設です。

令和3年4月には三重県内初のPark-PFIを活用した飲食店がオープンし、自然を感じながら一休みすることができる施設として、利用者にも大人気です。

中央部に整備された大きな芝生広場ではピクニックやボール遊び、外周部の植栽帯では、春には桜や新緑、夏にはカブトムシなどの虫取り、秋にはどんぐり拾いなど、こどもから大人まで楽しめるスポットになっています。また、芝生広場に併設された遊具広場には、令和6年に新しい複合遊具を整備しました。

18 楠交流会館図書室



詳しくはP.21をご覧ください

13 市民緑地リラックす広場

凡 例	
神社	国道線
郵便局	県道線
お寺	駅
消防署	交番
警察署	
子育て支援センター	
公立保育園	私立保育園
公立幼稚園	私立幼稚園
こども園(幼保連携型)	
こども園(幼稚園型)	
小規模保育・事業所内保育・認可外保育	
病児保育	
図書館・児童館	
三河小児科医会	公的医療機関



南部編

パパの力を家庭でも発揮！

育児するパパがっこいい！

パパ・ママがお互いの時間管理、働き方を工夫してこどもとの貴重な時間を大切にしながら、一緒に子育てを楽しみましょう！

子育てのいろいろな場面でパパの活躍できるチャンスはたくさんあります。

パパの心構えって？

～さあ、チェックしてみましょう!!～

女性は次第に大きくなる自分のお腹を見ながら少しずつママになる自覚が芽生えますが、男性はエコー写真を見た時やお腹に手を当てて胎動を感じた時ぐらいしかパパになる実感がわかないものですね。妊娠期は、小さな命の種が赤ちゃんへと成長する大切な時期です。この大事な妊娠期におけるパパの心構えをチェックしながら確かめてみましょう。



時 期	ママと赤ちゃんの様子	パパがチェック
妊娠初期 妊娠15週くらいまで (妊娠3か月～4か月くらいまで)	マ マ ○吐き気、気分の悪さなどのつわり、だるい、眠いなどの体の変化が現れ、料理や家事等をすることが、つらくなることもある。 ○涙もろくなる、落ち込む、イライラするなど精神的に不安定になる人もいます。	<input checked="" type="checkbox"/> (妊娠初期だけでなく)、妊娠期間中は、ママの心身に変化があることを理解する。ママの横で喫煙しない。 <input type="checkbox"/> 流産しやすい時期なので、ママが重いものを持ったり転んだりしないよう注意する。 <input type="checkbox"/> どこで出産するか一緒に考える。 <input type="checkbox"/> 妊娠を喜び、お腹の赤ちゃんに関心を持つ。
妊娠中期 妊娠16週～27週 (妊娠5か月～7か月くらいまで)	マ マ ○つわりも落ち着き安定期に入る。 ○胎動を感じるようになる。 赤ちゃん ○産毛や爪が生え始めるなど、だんだん成長してよく動くようになる。	<input type="checkbox"/> ママの体調が落ち着いてきたら、一緒に赤ちゃん用品の買い物等に出かける。 <input type="checkbox"/> お腹をさわって胎動を感じてみる。
妊娠後期 妊娠28週～生まれるまで (妊娠8か月～10か月くらいまで)	マ マ ○お腹がますます大きくなり、足もとが見えにくくなる。 ○起き上がる、仰向けで寝るなど日常の動作がしにくくなる。 ○妊娠高血圧症候群、貧血、早産などが起こりやすい時期です。 赤ちゃん ○赤ちゃんらしく、顔つきもふっくらして手足の動きが活発になる。 ○お腹の中で指しゃぶりをし、おっぱいを吸う練習をする。	<input type="checkbox"/> お風呂掃除等、中腰になる家事は進んで行う。 <input type="checkbox"/> 入院・出産の準備や段取りをママと確認する。 <input type="checkbox"/> ママの不安を理解し、積極的にコミュニケーションをとる。 <input type="checkbox"/> いつでも連絡が取れるようにしておく。 <input type="checkbox"/> 出産後の準備をしておく。 <input type="checkbox"/> 上の子がいる場合は、上の子のフォローをする。



パパの子育てのコツ

●こどもと遊ぶ！

やってあげなくても、体力的にママができないアクロバットの遊びをしてくれるパパは大人気！こどもはすっかりパパっこに☆

(ママからの一言)

●「ありがとう」を言葉に！

子育てに参加したいけど、正直、何をやってあげたらいいのかわからないこともしばしば。せめて感謝の気持ちを言葉で伝えていきます。

(パパからの一言)

～ママへのNGワード～

- うるさい
- おっぱいじゃないの？
- 臭い(＝うんち)
- で？
- 腹減った
- まだ？
- かわいいそう
- 泣いてるよ
- 手伝うよ
- 無理
- 眠い
- 早く
- やだ

夫婦喧嘩の地雷を回避しましょう！

これはほんの一例です。ママの立場になって、考えてみましょう。



子育てに正解はありません。まず、やってみましょう。ママの笑顔が一番。パパが家事・育児をすることでママの自分時間を捻出することができます。こどもも大事。でも、ママ(パートナー)との時間も大事です。会話する時間をより多く持てるよう楽しくやっていきましょう。

子育て講座・教室

～父親の子育てマイスター養成講座～

育児を楽しむ父親、笑っている父親を増やすために平成22年からスタート。

講座内容は親子ふれあい遊びやお掃除講座、父親のフリートークなど、講座の受講や父親同士の交流を通じて「共感」と「気づき」を得てもらう講座を実施しています。

父親の子育てマイスター制度についてはこちら！

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001270/index.html>



～パパスマイル四日市(パパサークル)～

パパスマイル四日市は「父親が子育てを楽しみながらかわることで父親も子どもも母親も笑顔になり子育てしやすい地域を目指す！」をモットーに2014年1月から活動しています。パパ向け講座や父親と子どもの料理教室、家族イベントや絵本読み聞かせなどを実施しています。家族を笑顔にするパパを目指し楽しみながら活動しています。



あなたもぜひ、一緒に育児を楽しみませんか？

パパって最高！家族を笑顔に！
問い合わせ先 パパスマイル四日市

<https://www.facebook.com/yokkaichipapa/>



同時開催

「ママ向け講座」も大好評！



～パステルアート～



～アイシングクッキー作り～

子育てマイスター養成講座開催時に、ママ向け講座も同時開催しています。ぜひ、参加してみませんか？

～よかパパひろば～

こども子育て交流プラザの指定日に開催しています。子育てマイスターが集まり、絵本読み聞かせや体遊びなどを実施。気軽に交流をしたり、遊びを楽しみながらパパ達へメッセージを発信しています。



～パパと子ども向けのワークショップを開催～



パパ友の輪を拡げる為、ママを通じて家族懇談会を企画し、実施したところ、コロッとパパ友ができました。今でもいい関係が続いています。こどもの繋がりはすばらしい！！

子育ての援助が必要となった時は…

子育て支援

仕事や病気などで育児が難しい時や第2子以降の出産、ときにはことも離れてリフレッシュしたい時など、援助が必要となった時の子育ての支援や相談窓口をご紹介します！



子育てコンシェルジュがあなたの子育てを応援します！

子育てコンシェルジュとは、子育て中の保護者の皆様の立場に立ってお話を伺い、多様な子育て支援情報やサービスをわかりやすくお伝えし、適切な支援につなげる案内人です。育児は不安や心配事がつきもの。子育て中の様々な心配や悩み、ちょっと気になることなどお気軽にご相談ください。

その他の相談窓口をチェック!! **P.42へ**

笑顔で子育て!を応援します/ 利用者支援事業(子育てコンシェルジュ)

☎ 327-6325

(こども未来課 四日市市総合会館3階)

月～金曜日 …………… 9:00～17:00

(祝休日、12月29日～1月3日は除く)

※橋北及び塩浜子育て支援センター、こども子育て交流プラザにも子育てコンシェルジュがいます。

笑顔で子育てができていますか？
皆さんが安心して、そして笑顔で子育てしていただけるよう、皆さんの立場に立って、様々な子育て情報を分かりやすくお伝えできればと思っています。
「こんなこと聞いてもいいのかな…」
「こんなことでしんどいって思うの、変なのかな…」なんて思わず、どんなことでも、気軽に声をかけてくださいね。



利用者支援専門員
(子育てコンシェルジュ)

子育て支援センターリスト **P.18へ** こども子育て交流プラザ **P.19へ**

こどもを預けたい

保育園

問い合わせ先 保育幼稚園課(総合会館 3階) **TEL/354-8172 FAX/354-6013**

保護者の就労や病気などにより家庭で必要な保育を受けることが困難な乳幼児を保育する児童福祉施設です。こどもたちが安心感と信頼感をもって楽しく生活し、こども同士のふれあう中で意欲的に活動できるよう、こどもの発達に応じた計画に基づき、環境に適した保育・教育を行っています。認定こども園については、P36、P37をご覧ください。



入園できる条件

四日市市にお住まいで住民登録があり、両親いずれもが、次の要件のいずれかの事情がある場合です。

労働 保護者が仕事をしているため。	母親の出産等 母親が出産前後のため。 (入所できるのは出産月とその前後2か月間です)	疾病・障害等 保護者が病気にかかったり、負傷または心身に障害があるため。	病人の看護等 長期にわたる病人や障害のある人がいて、保護者がいつもその看護にあたっているため。
家庭の災害 家庭が火災や風水害や地震などの災害にあい、保護者がその復旧にあたるため。	求職活動 保護者が求職活動(起業準備を含む)を継続的に行っているため。 (入所できるのは3か月までです)	就学 保護者が就学(職業訓練等を含む)しているため。	家庭支援 家庭状況により、特別の支援が必要のため。 (児童虐待、DV等)

入園申し込みについて

●4月入園希望者

受付期間/9月中旬～9月末まで
(年度により受付期間が変わります)
受付場所/ 第一希望の保育施設

●予約受付

産休・育児休業明けに伴う年度途中入園を希望する方については予約受付します。

●年度途中(5月～3月)入園希望者

随時、保育幼稚園課で受け付けます。



保育時間について

7:00～18:00(標準時間)

8:30～16:30(短時間)

※保護者の就労等により保育時間は異なります。

※一部の園では、19時または20時まで延長保育を実施しています。

保育料について

0～2歳児は市民税の額により決定されます。

3～5歳児は保育料はかかりません。

※給食費・園活動費などは保護者の負担となります。



夫婦で子育てのコツ…とまではいきませんが、家事育児を半々にするのではなく、お互い6割やるつもりでいれば余裕が生まれるのではないかとパパがそう言ってくれたことが嬉しかったです。

	園名	所在地	電話番号	地区	延長保育	一時保育	休日保育	子育て支援センター
公立	20 羽津	羽津中二丁目3-2	☎331-6987	北部 (P24-25)				
	3 大矢知	松寺一丁目11-12	☎365-0282					○
	22 下野	あさけが丘二丁目1-156	☎337-0582					
	5 あがた	赤水町966-1	☎326-0004	中部 (P26-27)				○
	27 ときわ	ときわ五丁目1-12	☎352-8363					
	6 海蔵	大字西阿倉川883-1	☎331-2710					○
	28 坂部	坂部が丘五丁目1-3	☎332-0739	南部 (P28-29)				
	32 四郷	室山町233	☎321-0148					
	33 内部	采女町1576-1	☎345-5053					
	34 磯津	大字塩浜3050-2	☎346-1001					
	7 笹川	笹川六丁目29-1	☎321-5410					○
	35 日永中央	日永西四丁目1-29	☎346-8416					
	36 笹川西	笹川九丁目16-3	☎322-1782					
私立	9 日の本	松原町3-2	☎365-0840	北部(P24-25)	○		○	○
	40 浜田	浜田町10-15	☎353-3452	中部 (P26-27)	○			
	41 ローズ幼稚園	桜町534	☎326-2579		○			
	11 大谷台	大谷台一丁目82	☎332-5150		○			○
	44 あがたが丘	あがたが丘一丁目18-4	☎326-3923		○			
	45 西浦	久保田二丁目5-3	☎351-5130		○		○	
	47 どんぐり	野田町二丁目8-3	☎333-0707		○	満6か月～ 就学前まで		
	118 たいよう	赤堀一丁目6-25	☎356-8790		○			
	49 にじのはな	前田町14-20	☎345-5915	南部 (P28-29)	○			
	50 海山道	海山道町一丁目57-4	☎345-3608		○	満1歳～ 就学前まで		
	13 ひよこ	東日野町1611-16	☎322-1829		○	満6か月～ 就学前まで		○
	52 陽光台	浮橋二丁目7-5	☎322-7068		○			
	15 こっこ	東日野町986-1	☎320-2055		○	満6か月～ 就学前まで	○	○
	53 河原田	河原田町387	☎345-5067		○	満1歳～ 就学前まで		
	66 ことり	西日野町1551	☎340-0500		○	満6か月～ 就学前まで		
	119 内部ハートピア	采女町916-1	☎347-1577		○	満4か月～ 就学前まで		
	142 日永ハートピア	東日野一丁目375	☎340-0155		○	満4か月～ 就学前まで		



保育園などに預け始めた時に夜泣きが…一緒にいられる時間を大切にスキンシップが取れるように心がけました。

一時保育 事前登録が必要です

仕事や病気、用事がある時や、精神的に子育てに疲れた時の親のリフレッシュとして一時的に利用できます。

- 料 金** 0～2歳児 3,000円前後/1日、3歳児以上 2,000円前後/1日
※園により、年齢・給食費・延長料金等々の関係で、違いがあります。
詳細は各保育園・こども園にお問い合わせください。
- 利用方法** ● 事前に登録が必要です。また、登録は年度毎に必要です。
● 1か月単位の申し込みになります。
- 保育時間** 平日/8:30～16:30、土曜日/8:30～正午
- 問い合わせ先** 直接各実施保育園・こども園へ

詳しくはP.33・P37をご覧ください

休日保育 事前登録が必要です

日曜日や祝日等に、恒常的にお仕事等により(冠婚葬祭等の一時的、緊急的な場合は除きます)ご家庭で保育できない場合に利用できます。

- 料 金** 通常保育料に含まれます。 ※原則、平日に休日保育利用分の日数をお休みいただくこととなります。但し祝日の利用分は除きます。
- 実施保育園** ● 西浦保育園 久保田二丁目5-3
● 日の本保育園 松原町3-2
● こっこ保育園 東日野町986-1
- 利用の要件** 四日市市内に居住し、認可保育園に在園しているこどもで、保護者のいずれもがお仕事等により、休日にご家庭での保育が困難な場合。
- 利用方法** ● 事前に登録が必要です。また、登録は年度毎に必要です。
● 1か月単位の申し込みになります。
- 保育時間** ● 西浦保育園 7:30～18:00
● 日の本保育園 8:00～18:00
● こっこ保育園 8:00～18:00
※延長保育は実施しておりません。

問い合わせ先 保育幼稚園課(総合会館3階)
TEL/354-8172 FAX/354-6013

小規模保育 0～2歳児を対象とした、定員が6人以上19人以下の少人数で行う保育です。

事業所名	所在地	電話番号	地区	対象年齢
99 きっずはうすココロン	羽津中一丁目5-17コスモス1D	☎333-0550	北部 (P24-25)	4か月～2歳児
100 キンダーガルテンイオンモール四日市北園	富州原町221-2 イオン四日市北店赤レンガ棟	☎364-8558		4か月～2歳児
101 もりのくに国際幼保園	大矢知町952-1	☎358-7718		1歳児～2歳児
102 にじいろランド四日市園	蒔田四丁目2-10	☎324-8511		6か月～2歳児
131 キンダーガルテンはづ園	羽津町11-17	☎337-9447		4か月～2歳児
138 ひのもと小規模保育所	松原町3-3	☎365-0840		6か月～2歳児
147 キッズガーデンはづ	羽津4231-2	☎328-5296		4か月～2歳児
103 保育所ちびっこハウスあかほり園	赤堀二丁目13-18	☎351-3993	中部 (P26-27)	4か月～2歳児
104 キッズ・ティアラ	鵜の森一丁目3-2第2ヤマジビル1F	☎355-2278		4か月～2歳児
105 たいすいキッズ・ステーション	浜田町6-11サムティ四日市ビル1F	☎352-1313		1歳児～2歳児
106 小規模保育所まちなかフジ保育園	西新地14-23 グラジオーン1F	☎324-0044		6か月～2歳児
128 キッズガーデンいずみ	中川原一丁目3-5	☎340-0666		4か月～2歳児
129 キンダーガルテンうのもり園	鵜の森一丁目6-12	☎327-5550		4か月～2歳児
130 キンダーガルテンのだ園	野田一丁目1-24	☎327-7779		4か月～2歳児
132 キンダーガルテンあけぼの園	曙一丁目1-8	☎328-4884	南部 (P28-29)	4か月～2歳児
133 きっずはうすココロンぶらす	赤堀新町8-12	☎333-0550		4か月～2歳児
107 山口堂保育園	日永四丁目4-38	☎345-2388		4か月～2歳児
108 つぼみ保育園	小古曾二丁目21-19	☎324-5448		6か月～2歳児
68 とまり丘保育園	大字泊村1241-46	☎327-6220		満1歳～2歳児



一時保育などは事前の登録が必要なんです。何かあったときのために、登録しておくで安心ですね。

事業所内保育

事業所に併設された保育施設で、地域において保育を必要とするこどもも利用できます。

事業所名	所在地	電話番号	地区	対象年齢
109 かすみ園	白須賀一丁目12-8	☎334-1125	北部 (P24-25)	6か月～2歳児
110 しものひばり保育園	西大鐘町1610	☎338-3010		6か月～2歳児
111 スマイルキッズルーム	ときわ一丁目2-18	☎340-7080	中部(P26-27)	6か月～2歳児

認可外保育

県に届出をしている保育施設で、月極めや一時預かりなどでこどもを預かることができます。

	事業所名	所在地	電話番号	地区	対象年齢
101	もりのくに国際幼保園	大矢知町952-1	☎358-7718	北部 (P24-25)	各園に お問い合わせ ください。
112	アンの家保育園	山城町706-6	☎397-6559		
125	おーごえ保育園	広永町1182-1	☎340-3715		
126	もりのくに褒育園四日市	天力須賀四丁目225-1	☎364-7801		
134	ブレインズキディクラブ	羽津山町1-12	☎331-3192		
144	花華	富田2丁目4番20-2	☎363-4861		
145	認可外保育所なのはな	上海老町1929-1	☎326-7787	中部 (P26-27)	
146	託児所ま～めいど川原町	末永町11番1号	☎090-5601-5037		
116	託児所ま～めいど	浜一色町15-50	☎358-3984		
120	ピッコロ	浜町3-6	☎352-4529		
121	YMCA幼児園	阿倉川町3-17	☎331-8011		
91	あい・ときわ	西松本町15-10	☎353-4840		
127	メルシー保育園	伊倉二丁目8-6	☎353-1333		
135	キッズ・ティアラⅡ	鶴の森一丁目12-6 ステージ鶴の森1F	☎327-7870		
136	OCEAN	堀木2-12-2	☎340-3119		
137	サンシャインスクール四日市	芝田一丁目2-44	☎325-6568		
141	マミークラブ	西浦一丁目8-11 祇園コーポ101	☎090-9940-1748		
117	CEI AQUARELA	波木が丘町27-1(1階)	☎329-5362	南部 (P28-29)	
107	保育ルームチューリップ四日市ルーム	日永四丁目4-38	☎345-2388		
139	イオンゆめみらい保育園四日市泊	泊小柳町4-5-3	☎347-6871		
143	小規模保育所こるも	山田町2821-1	☎090-4264-0533		

幼稚園

問い合わせ先 保育幼稚園課(総合会館3階) TEL/354-8172 FAX/354-6013

幼稚園では、幼児教育を学校教育の延長線上にあるものとして位置づけ、集団生活の中で学習体験をしながら、それぞれの園が地域と共に、特色ある幼児教育を行っています。

<公立幼稚園>

入園申し込みについて

- 入園資格
四日市市在住の方
大矢知幼稚園:4~5歳児、三重幼稚園:5歳児
- 4月入園希望者
受付期間/9月中旬~9月末まで
受付場所/各幼稚園
- 年度途中(5月~3月)入園希望者
随時、各園にお問い合わせください。

保育時間について

8時30分~14時30分(水曜日は14時まで)
降園時刻は年齢・時期により違いがあります。

保育料について

保育料はかかりません。
※給食費、園活動費などは保護者負担となります。

幼稚園一覧

	園名	所在地	電話番号	園名	所在地	電話番号	地区
公立	63 大矢知	大矢知町3255	☎364-1772				北部(P.24-25)
	70 三重	東坂部町110-1	☎331-0489				中部(P.26-27)
私立	82 エンゼル	千代田町459	☎365-2933	85 あおい	大矢知町2700	☎364-6781	北部 (P.24-25)
	83 富田文化	大字茂福905-4	☎365-2635	86 暁	天力須賀五丁目2-5	☎365-5674	
	84 羽津文化	別名五丁目4-31	☎331-3615				中部 (P.26-27)
	87 ひかり	伊倉二丁目8-23	☎353-1332	90 桜あおい	智積町6104	☎326-5010	
	88 まきば	松本三丁目1-37	☎351-0612	91 ときわ	西松本町15-10	☎353-4840	
	89 海の星カトリック	十七軒町2-4	☎354-1726				南部 (P.28-29)
	92 津田第一	笹川一丁目106-2	☎321-8836	94 津田三滝	川島町6513	☎321-8311	
	93 津田第二	笹川七丁目52	☎321-8011				

こども園(幼稚園型・幼保連携型) **問い合わせ先** 保育幼稚園課(総合会館3階) TEL/354-8172 FAX/354-6013

こども園は、幼稚園と保育園の両方の役割を果たす施設です。保護者が働いているいないにかかわらず、教育・保育を一体的に行います。乳幼児教育を学校教育の延長上にあるものとして位置づけ、意欲的に活動できるよう環境を整え、地域と共に乳幼児教育を行っています。

また、すべての子育て家庭を対象に、子育て不安に対応した相談活動や親子の集いの場の提供などを行う機能もあわせ持っています。

<教育認定>

入園申し込みについて

- 入園資格
四日市市在住の3~5歳児
※私立の一部園では満3~5歳児
- 4月入園希望者
受付期間/9月中旬~9月末まで
受付場所/各こども園
- 年度途中(5月~3月)入園希望者
随時、各園にお問い合わせください。

保育時間について

8時30分~14時30分
※私立の一部園では時間が異なります。
※私立の一部園では預かり保育(延長保育)を実施しております。詳しくは各園にお問い合わせください。

保育料について

保育料はかかりません。
※給食費、園活動費などは保護者負担となります。

<保育認定>

入園申し込みについて

- 入園資格
四日市市在住の0~5歳児で保育の必要な乳幼児
※塩浜・富田・桜・下野・八郷・四日市中央は満1~5歳児
※めぐみの園幼稚園は1~5歳児
※公立の幼稚園型こども園は3~5歳児
- 4月入園希望者
受付期間/9月中旬~9月末まで
受付場所/第一希望の園
- 年度途中(5月~3月)入園希望者
随時、保育幼稚園課で受け付けます。
- 予約受付
産休・育児休業明けに伴う年度途中入園を希望する方については予約受付します。

保育時間について

7時00分~18時00分(標準時間)
8時30分~16時30分(短時間)
※保護者の就労等により保育時間は異なります。
※一部の園では、19時または20時まで延長保育を実施しています。

保育料について

0~2歳児は市民税の額により決定されます。
3~5歳児は保育料はかかりません。
※給食費、園活動費などは保護者負担となります。

こども園（幼保連携型）一覧

	園 名	所在地	電話番号	地 区	延長保育	一時保育	休日保育	子育て支援センター
公立	23 保々こども園	西村町2725-1	☎ 339-0919	北部 (P.24-25)				○
	21 富田こども園	富田二丁目12-9	☎ 365-1503					
	19 富洲原こども園	富洲原町31-35	☎ 365-0994					
	24 八郷こども園	あかつき台一丁目2-89	☎ 338-4374					
	4 下野こども園	朝明町498-1	☎ 337-0007		○			○
	25 橋北こども園	東新町26-32	☎ 331-4049	中部 (P.26-27)		満4か月～ 就学前まで		○
	26 四日市中央こども園	元新町2-17	☎ 352-6870		○			
	29 神前こども園	高角町2985-1	☎ 326-1177					○
	30 桜こども園	桜台一丁目35-28	☎ 326-4681					
	31 塩浜こども園	柳町33	☎ 345-1629	南部 (P.28-29)		満4か月～ 就学前まで		○
	37 楠こども園	楠町北五味塚2060-63	☎ 398-3133					○
私立	39 愛華こども園	平津町844-1	☎ 364-8778	北部 (P.24-25)	○	1歳児～ 3歳児		
	8 みのりこども園	大宮町26-5	☎ 332-2392		○			○
	122 ひのもと第二こども園	松原町22-10	☎ 336-0840		○	満1歳～ 就学前まで		
	123 たいすいノースこども園	川北一丁目710	☎ 327-6612		○	満1歳～ 就学前まで		
	124 幼保連携型 よっかいちひばり認定こども園	西大鐘町1490	☎ 338-3030		○	満6か月～ 就学前まで		
	12 たいすい中央こども園	鵜の森一丁目10-20	☎ 352-7650	中部 (P.26-27)	○	満1歳～ 就学前まで		○
	42 愛育こども園	生桑町14-3	☎ 331-6401		○	1歳児～ 3歳児		
	43 幼保連携型認定こども園 フジ保育園	東坂部町150-4	☎ 331-4128		○	満4か月～ 就学前まで		
	46 三重こども園	三重一丁目7	☎ 332-3361		○	満4か月～ 就学前まで		
	10 いすみこども園	三重六丁目129	☎ 332-6123	南部 (P.28-29)	○	満4か月～ 就学前まで		○
	55 高花平こども園	高花平二丁目1-53	☎ 321-0526		○	満9か月～ 就学前まで		○
	56 くまだこども園	鈴鹿市下大久保町字丸岡481-5	☎ 374-1952		○			
	51 かわしまこども園	三滝台四丁目4-4	☎ 321-8100		○			
	57 きしだこども園	鈴鹿市岸田町1491	☎ 374-1955		○			
	14 たいすいこども園	西日野町1871-7	☎ 320-1117		○	満1歳～ 就学前まで		○
	54 水沢こども園	水沢町2103-5	☎ 329-2166		○	満1歳～ 就学前まで		

※楠こども園子育て支援センターは、旧楠南幼稚園舎にあります。(P.19参照)

こども園（幼稚園型）一覧

	園 名	所在地	電話番号	園 名	所在地	電話番号	地 区
公立	61 羽津	大宮西町19-22	☎ 331-4712				北部 (P.24-25)
	67 海蔵	大字東阿倉川580	☎ 331-6986	72 常磐中央	ときわ五丁目4-53	☎ 352-2352	中部 (P.26-27)
	75 泊山	前田町1-19	☎ 345-0509	79 笹川中央	笹川三丁目157	☎ 322-1781	南部 (P.28-29)
	76 内部	采女町911	☎ 345-4709				
私立	95 めぐみの園	室山町475-1	☎ 321-0305				南部 (P.28-29)

病児保育

事前登録が必要です

病気療養中で、保育園・小学校などの集団生活に不安があるこどもを、専任の看護師と保育士が一時的に預かります。

	施設名	所在地	電話番号	地区	協力医療機関
110	しもの病児保育室 ひばりルーム	西大鐘町1607-1	☎338-3020	北部(P24-25)	しもの診療所
D	桜花台病児保育室 チェリーケア	桜花台1-45-1	☎340-7015	中部 (P26-27)	桜花台こどもクリニック
I	四日市病児保育室 カンガルーム	中部8-17	☎351-4152		二宮メディカルクリニック
P	ひなが病児保育室 シェルルーム	泊山崎町10-1	☎347-1188	南部(P28-29)	貝沼内科小児科

利用の要件

次のすべての要件を満たしていることが必要です。

- 四日市市内に居住している
- 保育園・幼稚園・こども園・小学校などに通園または通学している
- 病気回復期にあり、通園または通学が困難である
- 保護者の勤務などの都合により、家庭での育児をうけることが困難である

※以上の条件をすべて満たしており、各指定医師が許可した児童が対象になります。

利用方法

病児保育予約受付システム「あずかるこちゃん」からのネット予約になります。

(いつでも空き状況の確認や予約等ができます)

- ①「あずかるこちゃん」にアクセスし、アカウント作成
 - ②利用したい病児保育室を選択し、利用登録
 - ③利用前日、または当日に「あずかるこちゃん」から予約
- ※利用の際には、各協力医療機関の医師の診察と利用の可否判定を受け、指示に従ってください
(休診日にご注意ください)。

※「あずかるこちゃん」へは、下記URLまたは二次元コードからアクセスできます。

 <https://azkl.jp>

対象となる病気

- 風邪・感染性胃腸炎など日常にかかる病気
- 風疹・水痘・おたふくかぜ・回復期の麻疹などの感染症
- 気管支喘息などの慢性疾患
- 骨折・外傷・やけどなどの外科的疾患
- その他、指定した医師が利用可能と判断した病気

開所時間

ひばりルーム	月～金	8:45～17:30
チェリーケア	月～金	8:30～17:30
カンガルーム	月～水、金、土	8:45～17:30
シェルーム	月～金	8:45～18:00

※延長保育は実施しておりません。

利用料金

● **利用料: 1日2,000円**

(所得税非課税世帯 / 1,000円、市民税非課税・生活保護世帯 / 無料)

※利用料の支払いに、よっかいちニコニコ子育て応援券(P44)が利用できます。

● **食事、ミルク、おやつ代は実費(500円程度)**

● **診察代**

持ち物

- 健康保険証、医療費受給資格証、母子健康手帳
- 薬剤情報提供書又はお薬手帳
- 着替え、タオル(バスタオル、手拭きタオル、ハンドタオル)、ビニール袋、食事エプロン、おむつ(足りない場合は実費にて購入していただきます)
- 哺乳瓶、ミルク(必要な方)
- 感染性胃腸炎、下痢、嘔吐などの症状がみられた場合は経口補水液またはイオン飲料
- お気に入りの玩具やビデオがありましたらお持ちいただいてもかまいませんが、破損・紛失に責任は負えません。
また、同室児の状況により使用できない場合があります。

※かかりつけ医の治療を続けながら利用することができます。お薬の内容が分かるようにしてください。
※持ち物にはすべて、名前を記入してください。

備考

定員がありますので、事前に必ず「あずかるこちゃん」または電話でご確認ください。また、前日に協力医療機関を受診した人、前日から引き続き利用される人は、開室時間よりも早く入室できる場合もありますので、ご相談ください。

問い合わせ先

直接各施設へまたはこども未来課(総合会館3階)

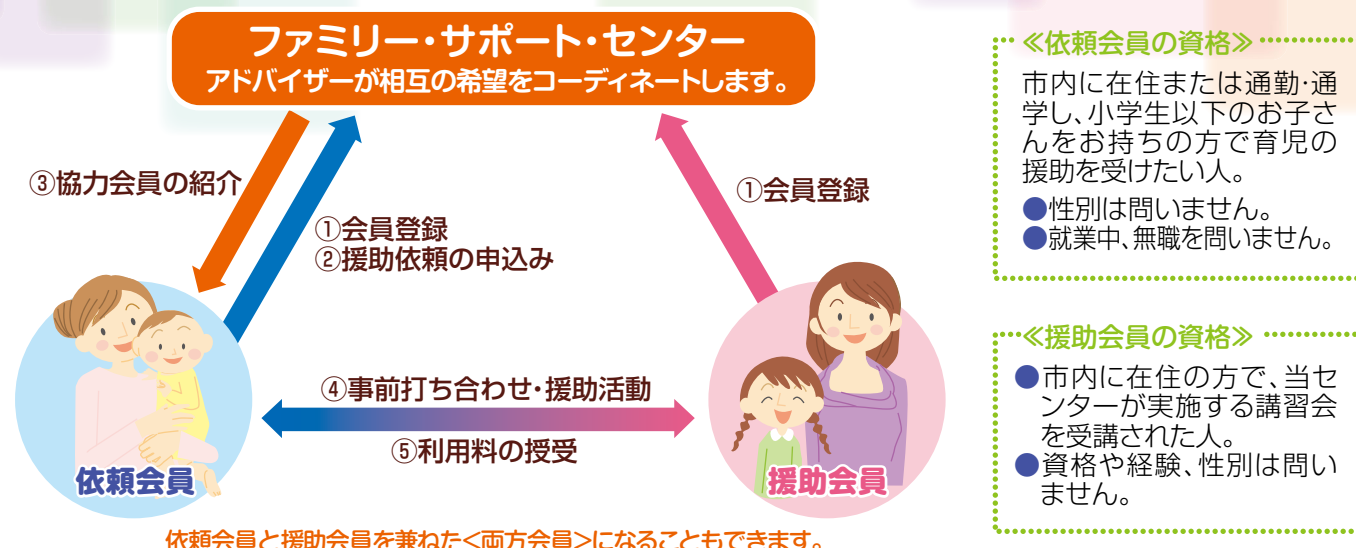
TEL/354-8069 FAX/354-8061



生後2週間の時に、母乳の量について助産師さんに電話しました。
「そのやり方で大丈夫!」って言ってもらえて、少し気が楽になったのを覚えています。

ファミリー・サポート・センター

子育てを助けてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(援助会員)が会員になって、相互の信頼と了解のもとに助け合う組織です。



登録方法

《依頼会員》

あらかじめセンターへお電話をいただいた上で、来所してください。

※別途、依頼会員講習会を受講してください

☑ 登録者(保護者)の写真2枚(縦3cm×横2.5cm)

※入会申込書をダウンロードして、事前に記入してお持ちいただく手続きがスムーズです。

《援助会員》

当センターの実施する講習会受講修了後、会員登録できます。講習会は年に2回開催しています。

活動内容

- 保育園・幼稚園・こども園・小学校・学童保育所などへの送迎
- 保育園・幼稚園・こども園・小学校・学童保育所などの始業時間前または終業時間後の一時預かり
- 習い事への送迎
- 妊娠中・出産前後の他のこどもの援助
- 保護者が病気や急用時の一時預かり
- 保護者のリフレッシュ時の一時預かり
- 病気の回復期にあり医師より預かりの許可を得たこどもを預かること

《こういった援助はできません》

- 大人のいない家への迎えや送り
- 依頼会員宅でのこどもの世話、預かり
- 病気のこどもの預かり

利用料金

こども1人につき 7:00～19:00 800円/時
上記以外の時間帯 900円/時

※緊急時等は料金が異なります。
詳しくは市ホームページをご確認ください。

問い合わせ先

登録方法等について

ファミリー・サポート・センター

TEL/323-0023 FAX/323-0023

(受付時間:火～土曜日 8:30～19:30)

<http://www5.cty-net.ne.jp/~famisupp/>



利用料の補助制度

多子世帯(児童が3人以上いる世帯)、多胎児世帯、ひとり親世帯、生活保護受給世帯及び市市民税非課税世帯を対象に、利用料の1/2を補助します。

※ただし、交通費、食事代等実費負担分は対象外です。

<https://city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1652857828422/index.html>



問い合わせ先

こども未来課(総合会館3階)

TEL/354-8069 FAX/354-8061

子育て短期支援(ショートステイ)

保護者の病気・事故・看護・冠婚葬祭などでこどもの養育が一時的に困難となった時に、児童養護施設等で宿泊を伴った一時預かりを行います。

利用内容 食事、その他の身の回りの世話

利用期間 1回7日以内で終日お預かり

施設名

- エスペランス四日市(四日市市泊村)
- エスペランス桑名(桑名市長島町)
- 鈴鹿里山学院(鈴鹿市上箕田)等

対象 四日市市内に在住する0歳から18歳未満のこども

利用料金 年齢と所得により異なります。
(市民税非課税世帯および生活保護世帯等には減額があります)

問い合わせ先 こども家庭センターこども家庭係(総合会館3階)
TEL/354-8276 FAX/354-8061

第2子以降子育てレスパイトケア

第2子以降のこどもの出産後における保護者の心身の負担軽減を図るため、生まれた子の兄・姉を産後12か月までの間に市内の認可保育園や病児保育室に一時的にあずけたときの保育料や家事支援サービスの利用料が2回まで無料になる「よっかいちニコニコ子育て応援券」(通称 ニコニコ券)を発行します。

家事支援について

令和6年4月から新しく民間事業所が行う家事支援が対象となりました。

サービス内容

- ・掃除、片付け
- ・洗濯
- ・買い物代行 など

事業所によって対応サービスが異なります。必ず、事前にご確認ください。

実施事業所

市ホームページからご確認ください。

利用方法

- ①実施事業所へ直接連絡し、利用予約をしてください。
※事業所と事前に打ち合わせが必要な場合があります。
事前打合せでは、ご自宅の様子やご希望のサービスの確認をおこないます。
予約時にご確認をお願いします。
- ②当日、サービス終了後にニコニコ券を提示してください。
※ニコニコ券1枚で1回9,000円(2時間)までの家事支援を利用することができます。

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1708924569061/index.html>

家事支援の詳細は
こちらから



ニコニコ券の 交付申請

申請できる方

満1歳まで(満1歳になった月の末日まで)の第2子以降の子とその兄・姉で小学生までの子を養育している方(市内在住に限る)。

※初産で、多胎児を出産された方も申請できます。

※生まれた子一人につき、申請は1回まで。

申請方法

【①または②のいずれかの方法により申請】

①市ホームページ上の「ニコニコ券 申請フォーム」から申請

②所定の申請書を郵送または直接、こども未来課へ提出

※申請書類はこども未来課、各地区市民センターまたは市民窓口サービスセンターにあります。

また市ホームページからダウンロードもできます。

<https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001275/index.html>



申請は
こちらから

一時保育

生まれた子の兄・姉(義兄・義姉も含む)

- 未就学児のみ利用できます。
- 保育園・こども園(保育認定)に通っている場合は、一時保育を利用できません。
- 幼稚園に通っている場合は、土曜日、長期休暇などに一時保育を利用できます。

病児保育

生まれた子の兄・姉(義兄・義姉も含む)

- 小学生までの子が利用できます。
- 保育園・幼稚園・こども園・小学校などに通園または通学している子が利用できます。
- 病気回復期にあり、通園または通学が困難な場合にのみ利用できます。
- 保護者の勤務などの都合により、家庭での育児を受けることが困難な場合にのみ利用できます。

家事支援

- 小学生までの子がいる世帯が利用できます。
- 上限額(1回あたり9,000円/2時間)を超えた場合、超えた金額は実費負担となります。

ニコニコ券を 利用して サービス 利用できる方



詳しい制度は
こちらから

ニコニコ券の 交付(郵送)と 利用期間

- ニコニコ券は交付申請をされた方へ順次郵送します。※生まれた子一人につき1枚(2枚綴り)を発行
- 一時保育の具体的な預かり日時については、直接、一時保育を実施する園へご相談ください。
また、事前登録が必要です。

一時保育についてはP.34をご覧ください

- 病児保育の利用については、病児保育予約システム「あずかるこちゃん」からインターネット予約をおこなってください。

病児保育についてはP.38をご覧ください

- 家事支援の利用については、実施する事業所へ直接ご連絡いただき予約をおこなってください。
- ニコニコ券の利用期限は、第2子以降の子を出産した12か月後の月の末日です。
※交付申請から券の発送までに1~2週間程度を要します。お早めにお手続きください。

問い合わせ先

●ニコニコ券の申請、病児保育、家事支援について
こども未来課(総合会館3階)
TEL/354-8069 FAX/354-8061

一時保育について

※利用方法については各実施園にお問い合わせください。
保育幼稚園課(総合会館3階)
TEL/354-8172 FAX/354-6013

学童保育所

就労等により、保護者が留守になる家庭の児童を対象に、保育を行う施設です。放課後や土曜日、夏休みなどに、適切な遊びと生活の場を与え、児童の健全育成を図っています。

四日市市の学童保育所は全て民設民営です。利用時間・利用料金は、学童保育所によって異なりますので、利用申し込み等の詳細については、各学童保育所へ直接お問い合わせください。



詳しくはこちら! / <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001263/index.html>

<北部(P.24~25)>

名称	小学校区	所在地	電話番号
保々地区	保々	西村町2741 保々小学校内	☎080-9336-1371
下野			
下野第2	下野	朝明町501-1	☎338-8811
下野第3			
富洲原	富洲原	富洲原町31-14	☎366-3321
富洲原第2			
大矢知第1		川北三丁目1-11	☎364-7232
大矢知第2	大矢知	大矢知町1134-2	☎315-4788
大矢知第3		下さざらい町11-7	☎344-1902
八郷西	八郷西	あかつき台二丁目1-191	☎080-1585-3793

名称	小学校区	所在地	電話番号
八郷	八郷	千代田町265-1	☎080-3283-6587
富田地区第1			
富田地区第2	富田	富田一丁目3-13	☎364-3525
富田地区第3		富田一丁目11-12	☎363-6006
富田地区第4		富田一丁目24-26	☎364-3525
羽津			
羽津第2	羽津	大宮町9-18	☎332-0789
羽津北			
羽津北第2	羽津北	羽津中三丁目1-3	☎080-4211-6083
羽津北第3			
羽津北第4			

<中部(p.26~27)>

名称	小学校区	所在地	電話番号
海蔵第1	海蔵	東阿倉川578-1	☎333-5531
海蔵第2			
桜地区			
桜地区第2	桜	桜町1257 桜小学校内	☎326-9988
桜地区第3			
常磐西第1	常磐西	西日野町2420	☎322-8320
常磐西第2			
ときわ		城西町13-46	
ときわ第2	常磐		☎354-3665
ときわ第3		城西町9-20	
神前	神前	曾井町493-1 神前小学校内	☎326-6221
県	県	赤水町991-1	☎327-1390
県第2		赤水町991-4	
中部西		西町2-12	☎080-5100-6670
中部西第2	中部西	西町14-4	☎080-5828-6671
中部西第3		西町2-12	☎090-3444-6416

名称	小学校区	所在地	電話番号
浜田	浜田	十七軒町4-4	☎355-5383
三重	三重	東坂部町610	☎332-0560
三重西			
三重西第2	三重西	三重三丁目130	☎333-6648
三重西第3			
三重北	三重北	山之一色町160-2	☎080-2666-2010
三重北第2			
大谷台第1	大谷台	大谷台一丁目204	☎333-2260
大谷台第2			
中央第1		北条町11-9	
中央第2	中央		☎329-6450
中央第3		高砂町5-5	
中央第4		北条町11-9	
桜台第1	桜台	桜台一丁目34-1	☎327-0601
桜台第2			
橋北	橋北	川原町33-7	☎080-3640-7978

<南部(P.28~29)>

名称	小学校区	所在地	電話番号
水沢	水沢	水沢町2459-3 水沢本町公会所内	☎090-4405-6354
小山田	小山田	山田町4309 山田町高齢者センター内	☎090-4213-6157
笹川			
笹川第2	笹川	笹川九丁目7-1	☎340-6228
日永第1			
日永第2	日永	日永西二丁目3-12	☎346-7616
泊山第1		大字日永5380-145	☎345-0171
泊山第2	泊山	大字日永5530-37	☎347-1556
内部第1			
内部第2	内部	采女が丘二丁目3	☎347-4412
内部東第1			
内部東第2	内部東	采女町448	☎348-1556
内部東第3			

名称	小学校区	所在地	電話番号
塩浜	塩浜	塩浜町1 塩浜小学校内	☎070-1211-7022
四郷			
四郷第2	四郷	西日野町3084-3	☎322-5171
		西日野町3079-2	
高花平	高花平	高花平五丁目1-33 157号室	☎080-3687-7107
川島第1			
川島第2	川島	川島町1725	☎322-5412
河原田第1		河原田町2360-6	☎345-8588
河原田第2	河原田	河原田町2369	☎390-3546
楠町第1		楠町北五味塚2027	☎324-7361
楠町第2	楠	楠町北五味塚1750	☎390-0252

ひとりで悩まないで

こども家庭センターは 妊娠・出産・子育ての相談窓口です！

こども家庭センターは、妊娠・出産・子育ての相談窓口です。「初めての妊娠で不安」「離乳食がうまく進まない」「夜泣きが大変」「こどもとの関わり方が分からない」など、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

(総合会館3階 受付時間 月～金曜日8:30～17:15)

【妊産婦・乳幼児の育児や健康に関する相談】

- 対象 妊産婦、乳幼児の保護者
- 内容 妊産婦、乳幼児の育児や健康、予防接種に関する相談
- 問い合わせ先 母子保健第1係・第2係 TEL354-8187

【こどもやその家庭に関する相談】

- 対象 18歳までのこどもとその保護者
- 内容 育児や家族関係、こどもの虐待に関する相談
- 問い合わせ先 こども家庭係 TEL354-8276

総合会館3階「育児相談室
すくすくルーム」では、乳幼児の身長・体重測定も実施しています。授乳・搾乳室としても利用できます。



相 談 機 関	問い合わせ先
子育て支援センター 子育て支援センターリスト P.18 へ	各子育て支援センター
こどもの発達についての相談 ●対象/18歳までのこどもとその保護者、関係機関 ●内容/発達に関する相談 ●受付時間/月～金曜日 8:30～17:15 ●対応/保育士・教員・心理判定員・医師・言語聴覚士・保健師	こども発達支援課 (総合会館5階) TEL/354-8064 FAX/354-8102
保育園・幼稚園・こども園に関する相談 ●対象/乳幼児の保護者 ●内容/入園に関する相談 ●受付時間/月～金曜日 8:30～17:15 ●対応/保育士・幼稚園教諭・栄養士・保健師	保育幼稚園課 (総合会館3階) TEL/354-8172 FAX/354-6013
こどもの虐待防止ホットラインよっかいち ●対象/四日市市民すべて ●内容/こどもの虐待に関係すると思われることすべて ●受付時間/月～金曜日 8:30～17:15	ホットライン TEL/353-5110
青少年とその家庭のなやみの相談 ●対象/18歳未満の青少年とその保護者 ●内容/学校外でのいじめなど青少年とその家庭のなやみ ●相談日時/月曜日～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	青少年育成室 (総合会館5階) TEL/352-4188 (相談専用)

相 談 機 関	問い合わせ先
女性のための相談 ●相談方法/①女性相談支援員による電話相談、②電話で問題を整理の上、必要に応じて面接相談におつなぎします。(面接相談の後、必要に応じて、法律相談、心理相談も受けられます) ●内容/自分自身の生き方、夫婦のこと、男女のこと、離婚のこと、家庭のこと、夫・恋人間の暴力、職場の人間関係など、まずはお気軽にお電話を。 ●電話相談日時/ 火・木・金・土曜日 9:00～16:00 水曜日 9:00～19:30 ●電話/ 354-8335(相談専用)	男女共同参画センター 四日市市本町9-8 (本町プラザ3F) TEL/354-8331 FAX/354-8339
男性のための相談 ●相談方法/男性臨床心理士による電話相談 ●内容/自分をはじめ、職場や家庭のこと、生き方、心や体のことなど、どんなことでもご相談ください。 ●電話相談日時/原則第4土曜日 9:30～12:30 (広報・ホームページ等で確認ください) ●電話/ 354-1070(相談専用)	
働く女性、働きたい女性のための就労相談(ウーマナビ) ●相談方法/キャリアカウンセラーによる面接相談 ●内容/働いている方、これから働きたいと考えている方の悩み、適職診断、履歴書・職務経歴書の添削、キャリアカウンセリングなど ●相談日時/対面:原則第2土曜日9:00～12:00、13:00～15:00(本町プラザ3階) オンライン:原則第2水曜日13:00～16:00、原則第4水曜日17:00～20:00 ●電話/ 0120-976-477(予約専用)	
身近な福祉の相談相手 ●相談先/民生委員・児童委員、主任児童委員	
いじめ・体罰等教育相談窓口 ●対象/小学生、中学生と保護者、市民・教員等 ●内容/小・中学校でのいじめ問題、子育てや教育問題 ●相談日時/来所相談は要予約 月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	民生委員・児童委員、主任児童委員についての お問い合わせは 福祉総務課 (市役所3階) TEL/354-8109
母子・父子福祉センター ●対象/市内に在住する母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦 ●内容/生活全般の相談、自立支援のための情報提供 ●相談日時/月～金曜日 9:00～17:00	教育委員会 育ち支援課 (総合会館6階) TEL/354-8169 (相談専用)
不登校や発達に関する相談 ●対象/小・中学生及び保護者 ●内容/不登校、学習・進路、発達や心とからだ、障害のあるこどもの教育に関すること等 ●来所相談/要予約 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ●電話相談 月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15	母子・父子福祉センター (総合会館4階) TEL/354-8277
	教育委員会 育ち支援課 (特別支援教育・相談グループ) (総合会館6階) TEL/354-8285

お子さんの発達が心配な方へ

「手当・助成金の障害者等支援」をチェック!! **P.48へ**

チェック	名 称 ・ 内 容	問い合わせ先
<input checked="" type="checkbox"/>	発達に関する相談 お子さんの発達に関する不安や悩みはありませんか? 必要に応じて各機関が連携し、18歳までのこどもの発達相談に応じています。 お子さんの発達が気になる方は次ページをご覧ください	こども発達支援課 (総合会館5階) TEL/354-8064 FAX/354-8102
<input type="checkbox"/>	通所受給者証の発行 児童発達支援、放課後等デイサービス、保育所等訪問支援、居宅訪問型児童発達支援を利用するために必要な通所受給者証の発行を行っています。	
<input type="checkbox"/>	おもちゃ図書館 乳幼児の親子を対象に、楽しく遊び、交流する場を提供するとともに、おもちゃを通じてこども同士がふれあい、ともに育ち合う場です。障害のある子もない子も仲良く遊ぶ「ふれあいコーナー」として利用していただけます。	
<input type="checkbox"/>	児童発達支援センター あけぼの学園 お子さんの発達に関する不安や悩みのご相談に応じています。言葉・身体運動面・生活面など発達の遅れが心配なこどもに対し、心身の基礎的発達を促すための支援を行います。保護者(家族)の心配や不安、悩みを受け止めながら、かかわり方や保育・指導について共に考え、家庭でのより適切な育て方やかかわり方を学ぶ場でもあります。 P.45へ	児童発達支援センター あけぼの学園 TEL/325-4121 FAX/325-4122

ひとり親家庭

P.49へ

チェック	名 称 ・ 内 容	問い合わせ先
<input checked="" type="checkbox"/>	ひとり親家庭・寡婦の相談 ひとり親家庭及び寡婦を対象に、相談員(母子・父子自立支援員)が各種の身の上相談に応じ、自立に必要な助言を行うなどひとり親家庭及び寡婦の福祉の推進を図っています。	こども家庭センター 管理係 (総合会館3階) TEL/354-8298 FAX/354-8061
<input type="checkbox"/>	母子家庭等自立支援給付金事業 ※記載内容はR7.4月現在のものです、改定により異なる場合があります。 自立支援教育訓練給付金 事前相談が必要です 雇用保険制度の指定教育訓練講座など市から指定される講座を受講する方に対して、受講修了後に本人が支払った費用の60%(1万2千円を超えて20万円まで)が支給されます。	
<input type="checkbox"/>	高等職業訓練促進給付金 事前相談が必要です 看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、美容師、精神保健福祉士などの資格に係る養成機関で6か月以上のカリキュラムを修業する場合、修業期間の全期間(上限4年)に「訓練促進給付金」が支給されます。	
<input type="checkbox"/>	母子・父子自立支援プログラム策定事業 児童扶養手当受給者等の自立・就業支援のために「母子・父子自立支援プログラム策定員」を設置し、ハローワークと連携をとりながら就労支援を実施しています。	
<input type="checkbox"/>	ひとり親家庭等日常生活支援事業 事前相談が必要です ひとり親家庭及び寡婦が、所定の理由により日常生活を営むのに一時的に支障が生じたとき、派遣可能な家庭生活支援員が子育て支援や生活援助を行う制度です。事前に家庭生活支援員派遣対象世帯としての登録が必要です。	
<input type="checkbox"/>	養育費に関する公正証書作成費等補助金 養育費の取り決めにかかる公正証書作成費用や家庭裁判所の調停申立費用等を補助します(上限3万円)。	母子・父子福祉センター (総合会館4階) TEL/354-8277 FAX/354-8277
<input type="checkbox"/>	母子父子寡婦福祉資金の貸付(三重県事業) 事前相談が必要です 「母子家庭の母又は児童」「父子家庭の父又は児童」「寡婦」の世帯に経済的自立の助成と生活意欲の助長を図るため必要な資金の貸付相談をしています。資金の種類によって貸付限度額や条件、償還期間や利率などが違います。	
<input type="checkbox"/>	母子・父子福祉センター 母子家庭や父子家庭、寡婦の方々について、生活全般にわたる各種相談に応じ、自立を支援するための情報提供や技能習得講座を行っています。	

～こどもの発達が気になるとき～

お友達とうまく遊べない、じっとしてられない、突然、突拍子もないことをしてしまうなど、お子さんのことで気になることはありませんか？また、自分のしつけが間違っているのでは…と悩んでいませんか？
そのようなお子さんの中には、“発達障害”の特性を抱えている場合があります。
発達障害は早期発見、早期支援がとても重要です。

●発達障害って何？

“発達障害”には、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠陥多動性障害、学習障害などがあります。障害の程度は個人差が大きく、原因もまだよくわかっていませんが、脳機能の発達が関係する障害と考えられています。本人には悪気がないのに、なかなか周りから理解されにくく、誤解を受けやすいため、引きこもりやいじめを受けたりする二次障害につながる場合もあります。

しかし、お子さんの発達の特性に合った生活環境を整えたり、適切な支援をすることで、集団の中でも友達と一緒に楽しく過ごすことが出来るようになります。

発達障害の特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

- 基本的に言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用(言語発達に比べて)

注意欠陥多動性障害 (AD/HD)

- 不注意(集中できない)
- 多動・多弁(じっとしてられない)
- 衝動的に行動する(考えるより先に動く)

学習障害 (LD)

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

厚生労働省のホームページより

事例はこちら

言葉・コミュニケーションにおける特性

- 例
- 言葉をオウム返しする
 - 言葉を字義どおりに受け止めてしまう
 - 学者ぶった言い方など独特な言葉選びをする

対人関係・社会性における特性

- 例
- 暗黙のルールが分からない
 - 人との接し方のルールが分からない

不注意・多動・衝動性

- 例
- 同じ年齢の子に比べ、注意力や集中力が極端にない
 - 考える前に、思いついた行動を唐突に行う

パターン化した行動、興味・関心のかたより

- 例
- 同じ行動を何度も繰り返す
 - 特定分野への興味が極端に強い
 - 機械的な記憶力が極端に高い

不器用さや感覚における特性

- 例
- 体を動かすことが苦手で不器用
 - 感覚が極端に過敏または鈍感

学習における特性

- 例
- 知的な遅れを伴わないが、読み・書き・計算などのうち特定のものが極端に困難

必要に応じて、臨床心理士・言語聴覚士・医師による相談も承ります(要予約)

問い合わせ先

こども発達支援課 (総合会館5階) ☎354-8064

住所/諏訪町2番2号

受付時間/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

あけぼの学園は、発達が心配なおおむね1歳～18歳の児童を対象として、次のような事業を行っています。

児童発達支援

集団支援

発達が心配な乳幼児(おおむね1歳～3歳)の早期支援の場として、心身の基礎的発達を促すための支援を行います。
また、親子通園を基本に、保護者への支援も行っています。

個別支援

未就学(おおむね1歳～6歳)で発達が心配な児童を対象に、心理判定員・言語聴覚士・理学療法士・作業療法士による個別支援を行います。



あけぼの学園の全景



保育室



PT(理学訓練室)



中園庭

保育所等訪問支援

あけぼの学園の訪問支援員が、児童が生活する保育園・幼稚園・こども園・小学校などを訪問して、児童が集団生活に適應できるような関わり方(工夫)などについて、児童や先生に助言や支援を行います。

居宅訪問型児童発達支援

重度の障害がある児童で、児童通所支援事業を利用するために外出することが困難な児童を対象として、児童の居宅を訪問して発達支援を行います。

障害児相談支援

通所支援を希望する児童の生活環境や心身の状況等を勘案して障害児支援利用計画を作成し、適切なサービスが利用できるような支援を行います。

放課後等デイサービス

集団支援

就学している児童(小学生～高校生)を対象に、学校の授業終了後等に生活能力向上のために必要な集団での発達支援を行います。

個別支援

就学している児童(小学生～高校生)を対象に、学校の授業終了後等に、心理判定員・言語聴覚士・理学療法士・作業療法士による個別支援を行います。

一般相談

こどもの発達や行動、集団生活への適應について、気になることや心配なことに對する発達相談を行います。



放課後等デイサービス室

子育てにかかる費用をサポート！

手当・助成金など

手当・助成金制度を利用するには申請や条件等がありますので、詳細は各問い合わせ先にご確認ください。



各種給付金・助成金

名 称 ・ 給 付 額 等	対 象	問い合わせ先
マタニティ給付金(妊娠時申請) 妊娠届出後に保健師・助産師等と面談(オンラインを含む)を受けた妊婦に対して、50,000円を支給	○ 四日市市内に住所を有する以下の方。 ・令和7年4月1日以降に、妊娠届出をした人 ・令和7年4月1日以降に、出産した人	こども家庭センター 母子保健第1・第2係 TEL/354-8187 FAX/354-8061
マタニティ給付金(産後届出) 出生届後に、こんにちは赤ちゃん訪問等にて面談を受けた養育者(子と同居している保護者)に対して、こども1人当たり50,000円を支給		
児童手当 高校生年代まで(18歳到達後最初の年度末まで)の児童の養育者へ偶数月に支給します。 3歳未満(第2子まで) 15,000円/月 3歳から高校生年代(第2子まで) 10,000円/月 第3子以降 30,000円/月 出生の日の翌日から15日以内に申請してください。 ※公務員の人の申請については、勤務先へお問い合わせください。	○ 四日市市に住所を有し、高校生年代まで(18歳到達後最初の年度末まで)の児童を養育している方	こども手当・医療 給付課 TEL/354-8083 FAX/354-8061
養育医療給付 未熟児の養育に必要な入院治療について、保険診療分の医療と食事療養費が給付対象です。児童の属する世帯の市民税額に応じて、一部負担金額を決定します。市民税額によっては対象外になる場合があります。	○ 四日市市に住所を有し、下記のいずれかに該当する満1歳未満の乳児 ⇒出生体重2,000g以下 ⇒生活力が特に弱く、身体の発育が未熟であるために現れる症状がある場合	
育成医療給付 保険診療分の医療が対象です。 自己負担は総医療費の1割、市民税額に応じて、1か月あたりの自己負担上限額を決定します。市民税額によっては対象外になる場合があります。	○ 四日市市に住所を有し、下記のいずれかに該当する18歳未満の児童 ⇒身体上の障害を有する ⇒治療を行わないと将来重度の障害を残すと認められる場合	
子ども医療費助成 三重県内の医療機関で治療を受けた場合、保険診療分の窓口負担はありません。三重県外の医療機関で支払った医療費(保険診療分)の自己負担分を助成します。	○ 四日市市に住所を有する0歳～18歳到達後最初の3月31日までのこども	
不妊治療費助成 保険診療費の一部負担金、保険適用外医療費の自己負担金、申請に係る証明書類について助成します。男性不妊治療に係る医療費の助成については、特定不妊治療に至る過程の一環として行われる手術等を助成します。(回数制限あり)	○ 夫婦(事実婚含む)のうち不妊治療を受けた双方または一方が申請日に四日市市に住民登録があること	
保険適用終了後の特定不妊治療費助成 保険適用の上限回数を超えた特定不妊治療医療費、申請にかかる証明書類を助成します。(回数制限、年齢制限あり)	○ 保険適用の上限回数を超えた特定不妊治療を受けた人 ○ 夫婦(事実婚含む)のうち不妊治療を受けた双方または一方が申請日に四日市市に住民登録があること	
不育症治療費助成 医療機関での保険外診療で実施した治療及び当該治療に係る検査等を助成します。	○ 夫婦(事実婚含む)のうち不育症治療を受けたものが申請日に四日市市に住民登録があること	

名称・給付額等	対象	問い合わせ先
妊婦一般健康診査県外受診費用補助 妊婦一般健康診査に該当する費用のうち、上限額を超えない範囲で補助します。 ※何回目の補助券かによって上限額が異なります。	○県外の医療機関で、妊婦一般健康診査を受診した方で、受診日に四日市市に住民登録があり、妊婦一般健康診査受診票を交付されている方	こども家庭センター 母子保健第1・第2係 TEL/354-8187 FAX/354-8061
多胎妊婦健康診査費用補助 多胎妊娠期間中に、通常の妊婦健康診査に加えて、要した健診費用について5万円を上限として補助します。	○受診日に四日市市に住民登録を有する多胎妊娠中の妊婦	
産婦健康診査県外受診費用補助 四日市市が実施する産婦健康診査と同等の健康診査の費用のうち、上限額を超えない範囲で補助します。 ※受診票が手元にない場合は、ご連絡ください。	○県外の医療機関で、四日市市産婦健康診査と同等の健診を受診し、健診票に医師の判定が記載されている方で、受診日に四日市市に住民登録がある方	
新生児聴覚検査費用補助 新生児聴覚スクリーニング検査に要した費用について3,000円を上限として補助します。 生活保護世帯または市民税非課税世帯は上限額を超えた金額も補助されます。	○受診日に、四日市市に住民登録を有する新生児または生後6か月までの乳児。 県外受診等、補助を受けられなかった場合は還付手続きが必要。	
1か月児健康診査費用補助 要した健診費用について6,000円を上限として補助します。	○受診日に、四日市市に住民登録を有する生後28日以降6週未満の児。 県外受診等、補助を受けられなかった場合は還付手続きが必要。	
多胎児家庭家事支援サービス費用補助事業 多胎妊娠中から2歳未満の多胎児を養育している家庭が家事等の援助を受けるためにヘルパー等を利用する場合にかかる費用の一部を助成します。	○四日市市内に住民登録を有し、次のいずれかに該当する方。 ⇒多胎児を妊娠中 ⇒生後2年未満の多胎の子を養育している	保険年金課 年金係 TEL/340-0221 FAX/359-0288
産前産後期間の保険料免除制度 ○国民年金 国民年金第1号被保険者が出産をされた場合、届出をすれば産前産後の国民年金保険料が一定期間免除され、免除された期間は保険料を納めたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。 ※出産予定日の6か月前からお手続きできます。	○国民年金第1号被保険者で出産された方 必要なもの ●届出人（同じ世帯の方）の本人確認書類 ●出産前の場合は母子健康手帳等出産予定日の確認できるもの ※出産後の場合は添付書類は不要です。 ●年金手帳もしくは基礎年金番号通知書 申請書提出先 保険年金課（市役所3階）、各地区市民センター（中部地区を除く）、市民窓口サービスセンター	
○国民健康保険 国民健康保険の被保険者が出産をされた場合、届出により国民健康保険料（所得割と均等割）が一定期間免除されます。	○国民健康保険の被保険者で出産された方（R5.11.1以降の出産が対象です） ※年金と同時に届出できます。被保険者番号がわかるものおよび個人番号確認書類が追加で必要となります。	保険年金課 保険料収納室 TEL/354-8160 FAX/359-0288
就学援助 学用品費、給食費など、就学費用の一部を援助します。原則、各市立小中学校を通じて手続きを行ってください。	○経済的に困窮され児童生徒を就学させることが困難なご家庭で、次のいずれかに該当する方 ⇒生活保護法に基づく保護を停止または廃止された場合 ⇒所得審査で四日市市の所得基準に当てはまる場合 ⇒その他、特別な事情があり、教育委員会が認めた場合	各学校 または 教育委員会 学校教育課 TEL/354-8250 FAX/354-8475
奨学金 子育て家庭の経済的負担を軽減するため、経済的理由から修学が困難な高校生、大学生等を対象とした支援を行っています。	○本市市民または本市市民の子で経済的理由により修学が困難な方で、学校教育法第1条に規定する高等学校、特別支援学校の高等部、専修学校、大学等に進学または在学する方。 ○所得制限あり ○生活保護を受給していない方に限ります。 詳しくはホームページをご覧ください。	教育委員会 教育総務課 TEL/354-8236 FAX/354-8308

対象学校	月額 〔1/2給付 1/2貸与※〕	入学支度金 (全額給付)
高校等	12,000円	40,000円
大学等	24,000円	50,000円

※条件を満たせば返還免除となる場合があります。

<https://city-yokkaichi-kyouiku.jp/systems-and-procedures/02-2/yokkaichi-scholarship/>



住み替え支援制度

○住み替え支援・近居支援補助金

住み替えた中古空き家住宅の固定資産税等
2年分相当額・上限20万円(親世帯との近居
は4年分相当額・上限40万円)を補助します。


○三世帯同居等支援補助金

三世帯同居を行うための住宅改修等に要する
費用の一部について、上限50万円を補助します。

○市外から又は市内の賃貸住宅から一戸建て
の中古空き家住宅を活用して、住み替える
子育て(18才未満の子を有する)世帯又は
若年夫婦(夫婦のいずれかが40歳未満)世帯

○三世帯同居するために住宅改修や建替えを
行う親世帯又は子世帯

その他にも条件がありますので、詳しくは
都市計画課のホームページをご覧ください。

 <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1001000001794/index.html>



都市計画課
TEL/354-8272
FAX/354-8404

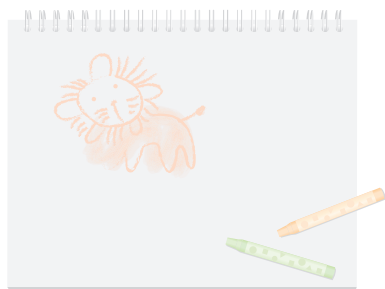
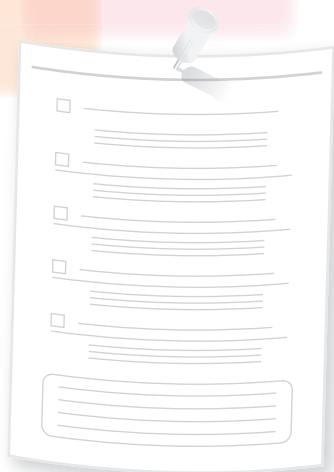
障害者等支援

名 称 ・ 給 付 額 等	対 象	問い合わせ先
特別児童扶養手当 1級 56,800円/月* 2級 37,830円/月* ただし、日本国内に住所がない場合などは支給されません。 支給月は4月・8月・11月 <small>※ここに記載の月額額はR7.4月現在のものです。改定により金額は異なる場合があります。</small>	○20歳未満で一定以上の障害がある障害者を養育している父、母、または養育者。ただし、所得制限があります。	こども手当・医療給付課 TEL/354-8083 FAX/354-8061
小児慢性特定疾病医療費 疾病ごとの認定基準を満たす児童に対しその治療のための医療(保険診療分)と入院時の食事代の一部を給付する制度です。市民税額に応じて、医療機関に支払う自己負担限度額を決定します。	○四日市市に住所を有し、対象疾病に罹患し、疾病ごとに設定された認定基準を満たす18歳未満の児童 (既に認定されている児童が18歳到達後も引き続き治療が必要であると認められる場合には20歳未満まで)	
小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付 日常生活の便宜を図ることを目的に、車いすや特殊寝台等の日常生活用具を給付します。障害者総合支援法などの他の同様な用具給付制度を利用できる児童は対象外です。	○小児慢性特定疾病医療費医療受給者証の交付を受け、在宅療養をしている日常生活に支障のある児童	
障害児福祉手当 16,100円/月* 施設に入所している場合や障害年金を受給している場合などは受給できません。また、所得制限があります。 支給月は2月・5月・8月・11月 <small>※ここに記載の月額額はR7.4月現在のものです。改定により金額は異なる場合があります。</small>	○精神または身体に重度の障害があり、いつも介護を必要とする20歳未満の人に支給されます。	障害福祉課 手当・医療費係 TEL/354-8163 FAX/354-3016
重度障害児手当 2,000円/月 施設に入所している場合や生活保護を受給している場合は受給できません。 支給月は2月・5月・8月・11月	○身体障害者手帳1～2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの20歳未満の方に支給されます。	
補装具費の支給 事前相談が必要です 補装具にかかる費用を支給します。 世帯の課税状況等により利用者負担があります。	○対象となる方や、用具については「障害者(児)福祉のてびき」をご覧ください。 <small>※必ず購入前にご相談ください。 購入後は申請できませんのでご注意ください。</small>	障害福祉課 管理係 TEL/354-8171 FAX/354-3016
日常生活用具の給付 事前相談が必要です 日常生活の便宜を図ることを目的に、用具の給付を行います。世帯の課税状況等により利用者負担があります。	「障害者(児)福祉のてびき」  https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1741137170438/index.html	



名 称 ・ 給 付 額 等	対 象	問い合わせ先
自立支援教育訓練給付金 <small>事前相談が必要です</small> 受講修了後に本人が支払った費用の60% (1万2千円を超えて20万円まで) が支給されます。(一部対象講座については上限が40万円となる場合があります。修了後1年以内に資格取得し就職等した場合、費用の25% (1万2千円を超えて20万円まで) が追加支給される場合があります。) 事前にこども家庭センターへの相談・申請が必要です。 ※雇用保険法による教育訓練給付金を受給できる人は、差額分の支給となります。 <small>※ここに記載の内容はR7.4月現在のもので、改定により異なる場合があります。</small>	〇四日市市に住所を有し、次の要件をすべて満たす母子家庭の母又は父子家庭の父 ①自立に向けた計画(母子・父子自立支援プログラム)の策定等を受けている ②当該教育訓練が適職に就くために必要であると認められる ③過去にこの給付の支給を受けたことがない人	こども家庭センター 管理係 TEL/354-8298 FAX/354-8061
高等職業訓練促進給付金 <small>事前相談が必要です</small> 訓練促進給付金:10万円/月 (または70,500円) ※最後の12か月は加算があります 修了支援給付金:5万円 (または25,000円) 事前にこども家庭センターへの相談・申請が必要です。 ※対象者及び同一世帯に属する方の収入によって、支給額が異なる場合があります。 <small>※ここに記載の内容はR7.4月現在のもので、改定により異なる場合があります。</small>	〇四日市市に住所を有し、次の要件をすべて満たす母子家庭の母又は父子家庭の父 ①児童扶養手当の受給者あるいは同等の所得水準(所得水準を超過した場合、その後1年に限り引き続き対象者とする) ②養成機関において6か月以上のカリキュラムを修業し、対象となる資格の取得が見込まれる ③就業または育児と修業の両立が困難であると認められる ④過去にこの給付の支給を受けたことがない人	
養育費に関する公正証書作成費等補助金 養育費の取り決めにかかる公正証書作成費用や家庭裁判所の調停申立費用等を補助します(上限3万円)。	次に掲げる受給要件のすべてを満たす者 ①交付申請時に市内に住所があり、ひとり親である者 ②養育費の取決めにかかる経費を負担した者 ③養育費の取決めにかかる債務名義を有している者(令和5年4月1日以降) ④養育費の取決めの対象となる児童を現に扶養している者 ⑤過去に公正証書作成費等補助金の交付を受けていない者	
児童扶養手当 1人目(所得に応じて) 46,690～11,010円/月* 2人目以降(1人増すごとに、所得に応じて) 11,030～5,520円/月* ただし、日本国内に住所がない場合などは支給されません。 <small>※ここに記載の月額額はR7.4月現在のもので、改定により金額は異なる場合があります。</small>	〇父母の離婚などで父または母と生計を同じくしていない児童(18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある者)を養育している父、母、または養育者。ただし、所得制限があります。 ※父または母に重度の障害がある場合も対象となります。	こども手当・医療 給付課 TEL/354-8083 FAX/354-8061
一人親家庭等医療費助成 保険診療による治療を受けた場合、支払った医療費の自己負担分を助成します。 ただし、所得制限があります。	〇18歳未満(18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある者を含む)の児童を扶養している母子家庭の母又は父子家庭の父	

写真を貼ったり、メモを書いたり、お絵かきしたり、自由に使ってね!!




いよっかいす 子育て ガイドブック

四日市市 こども未来部 こども未来課
TEL:059-354-8038

(月曜日～金曜日の8時30分～17時15分)
(祝休日と12月29日～1月3日は除く)

四日市市のホームページでも子育て情報を掲載しています。

 <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/kosodate-enjoy>

令和 7年3月改訂



妊娠から出産、
育児までをサポート!



利用料金
無料



よかプリコ

よっかいち! アプリDe子育て



『よかプリコ』は妊娠・子育てのお悩みを解決するアプリです!

お子さまの成長を カンタンに記録!

成長記録や楽しい
思い出を記録、
家族皆で共有できます。



地域の育児情報が あると安心!

地域の情報が届きます。
また、必要な施設を
検索できます。



予防接種も カンタンに管理!

出生日と接種状況などから
最適なスケジュールを
ご提案します。
忙しい毎日でもプッシュ通知が
届き、予定日を忘れず安心です。



いつでもどこでも カンタンにweb予約!

希望日時や都合に合わせて
予約ができます。
また電話の手間や待ち時間を
短縮もできます。



アプリストアからダウンロードして、**カンタン登録!**



アプリストアからダウンロード

よかプリコ

検索



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



 **web版はこちら**

▶ URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能! 英語・ポルトガル語・ベトナム語などの12言語に対応しています。

This service supports 12 languages including English, Portuguese, Vietnamese, etc.

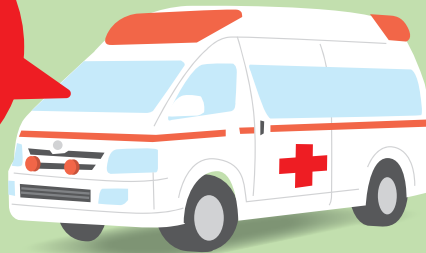
※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際には、Googleの利用規約をご確認ください。

救急のときはあわてず はっきり状況を伝えましょう!

- ①まず119番に連絡する
- ②“救急です”と伝える
- ③お子さんの年齢、状態をなるべく簡潔に伝える
- ④住所や目印を伝える
- ⑤救急車をまわっている間に健康保険証、子ども医療費受給資格証、母子健康手帳、お金、お薬手帳、靴等を用意する
- ⑥サイレンが聞こえたら、場所を案内する人を出し誘導する

緊急時は迷わず

119番



こどもの急病!もしもの時は…

救急医療情報センター

059-229-1199

24時間365日対応

急な病気やけがのとき、受診可能な医療機関の案内を、24時間行っています。

医療ネットみえ

パソコン、スマートフォン

医療ネットみえ

検索

<https://www.qq.pref.mie.lg.jp>

救急医療機関やセンターの検索ができます。



日本中毒情報センター 大阪中毒110番

072-727-2499

24時間365日対応

たばこ、家庭用品の化学物質による急性中毒の事故の際に情報提供をしている機関です。

休日に急病でお困りの方は、応急診療所をご利用ください!

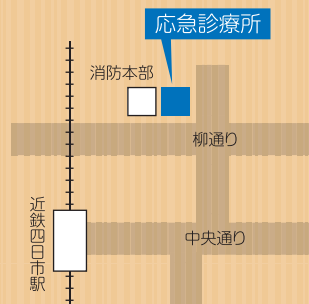
四日市市応急診療所

受診される方は、当日受診前に電話連絡をしてください。なお、健康保険証や子ども医療費受給資格証などを、忘れずにご持参ください。

診療時間	10～12時、13～16時（日曜・祝日・12/31～1/3）
診療科目	内科、小児科、耳鼻咽喉科 ※耳鼻咽喉科は年末年始を除く日曜のみ

住所／四日市市西新地14-20（四日市市消防本部東隣）

電話／059-353-1759



育児健康に関する電話相談

市では、妊産婦や乳幼児の育児や健康に関する電話相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

妊婦、産婦、乳幼児の育児や 健康に関する電話相談

☎ 059-354-8187

（こども家庭センター母子保健第1・第2係）

受付時間 月～金曜日…………… 8:30～17:15
（祝休日と12月29日～1月3日は除く）

みえ子ども医療ダイヤル

休日や夜間の急なけがや病気で受診した方が良いかなど迷った時、専門相談員がアドバイスします。

8 0 0 0

その他の電話は 059-232-9955

受付時間 月曜～土曜…………… 19:00～翌朝 8:00
日曜・祝日…………… 8:00～翌朝 8:00

その他の相談窓口につきましては「ひとりで悩まないで」をご覧ください

P.42へ

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで

赤ちゃんが泣きやまない

～泣きへの対処と理解のために～
（厚生労働省YouTubeサイト）

視聴は
こちらから



「厚生労働省動画チャンネル（YouTube）」へのリンク