

◆ ABASHIRI KOSODATE ANSHIN GUIDE ◆

子育て あんしん ガイド  
ぴゅあ

2017年3月 改訂版



網走市

## はじめに

子どもの誕生は親にとっても、社会にとっても大きな喜びであり、その健やかな成長はすべてのひとの願いです。

この冊子は、これから出産をされるお母さんや子育て中のお父さん、お母さんが安心して楽しく子育てができるように、子育てに関する情報や網走市が取り組んでいる事業などを紹介しています。

子育てをしているご家庭の皆様にお役立ていただければ幸いです。

なお、このガイドブックの記載内容は、平成29年3月現在となっています。最新の情報については、担当課または各施設にお問い合わせください。

## CONTENTS

- |                        |    |
|------------------------|----|
| <b>1</b> 子どもの成長        |    |
| 子どもの発達                 | 1  |
| <b>2</b> 予防接種          |    |
| 予防接種とは                 | 3  |
| <b>3</b> 乳幼児健診         |    |
| 乳幼児健診とは                | 5  |
| <b>4</b> 小児救急医療        |    |
| 急な医療が必要なとき             | 6  |
| 大変危険です。子どもの誤飲！！        | 7  |
| ストップ！！子どもの誤飲事故         | 8  |
| <b>5</b> 子どもの病気とケア     |    |
| かかりやすい病気               | 9  |
| 病気のケア                  | 10 |
| 健康・医療相談Q&A             | 12 |
| 急な病気やけがの時は             | 12 |
| あばしり健康ダイヤル24           | 13 |
| お子さんの発達相談              | 14 |
| <b>6</b> お父さんの子育て      |    |
| お父さんの役割                | 15 |
| <b>7</b> 各種手当と制度       |    |
| 育児や子育てに関するさまざまな制度      | 17 |
| <b>8</b> 子育て支援         |    |
| 子育て支援センター              | 19 |
| 網走市子育てサポートセンター         | 21 |
| ひとり親家庭のために             | 23 |
| <b>9</b> 保育所について       |    |
| 保育所ってどんなところ？           | 24 |
| 認可保育所の入所の手続き           | 24 |
| <b>10</b> 幼稚園について      |    |
| 幼稚園ってどんなところ？           | 25 |
| 幼稚園利用の流れ               | 25 |
| 幼稚園の一時預かりについて          | 25 |
| <b>11</b> 認定こども園について   |    |
| 認定こども園とは               | 26 |
| 認定こども園利用の流れ            | 26 |
| <b>12</b> 小学校入学        |    |
| 入学手続きと各種制度             | 27 |
| <b>13</b> 放課後の支援について   |    |
| 児童館・児童センター             | 28 |
| 放課後子ども教室（遊村あばしり）       | 28 |
| <b>14</b> 主な遊び場        |    |
| 親子で公園にでかけよう！！          | 29 |
| <b>15</b> 悩みごと相談       |    |
| 相談窓口一覧                 | 32 |
| <b>16</b> 児童虐待の防止      |    |
| 児童虐待の防止                | 33 |
| <b>17</b> 子ども・子育て支援新制度 |    |
| 地域のニーズに応じた様々な子育て支援事業   | 34 |
| 新制度で利用できる教育・保育施設       | 34 |
| <b>18</b> 野菜を食べよう！     |    |
| あばしりベジラブル運動            | 35 |
| <b>19</b> 民生委員児童委員     | 36 |
| <b>20</b> 子育てマップ       | 37 |
| <b>21</b> 子育て便利帳       | 39 |

# 1 子どもの成長

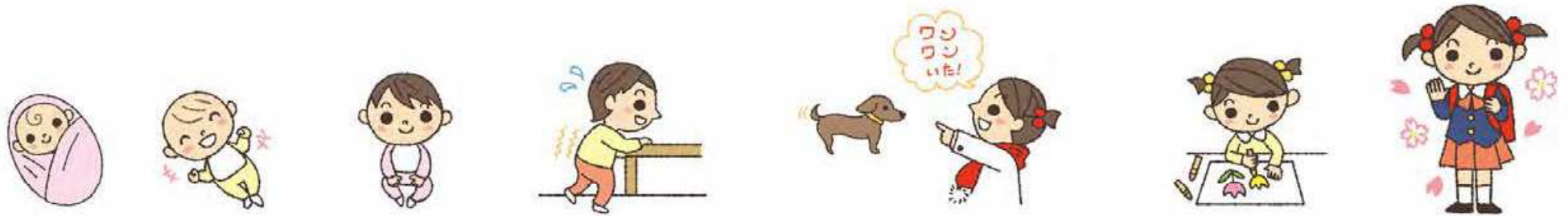
## 子どもの発達

人間一人ひとり顔、かたち、性格などが違うように、子ども一人ひとりみんな違うのがあたりまえです。発育や病気についても他の子と同じということはありません。

子どもはそれぞれ、自分に合った発育のスピードがあります。はじめから早いテンポで進んでいく子もいれば、ゆっくりとしたペースでいく子、ハイハイの時期も、歩きだすのもそれぞれ個人差があって当然なのです。

他の子と比較して早い、遅い、できる、できないなど一喜一憂してしまいがちですが、違いがあってもあたりまえ、それを優れている、劣っているなどと思わずにお子さんの成長を見守りましょう。

育児とはその子の長をわかってあげて、成長しようとする子どものお手伝いをすることではないでしょうか。ここに載せたグラフもおおよそのめやすです。参考にしてください。



- 顔を見つめる
- 首がすわる
- 見たものを目で追う
- あやされて喜ぶ
- 声を出して笑う
- 寝返りをしだす
- おすわりが安定する
- 人見知りが始まる
- ハイハイをする
- つたい歩きが始まる
- 「ママ、ワンワン」など一語文が出始める
- 「バイバイ」「おじぎ」などを真似する
- 一人歩きを始める
- 走れる
- 段差のある所をまたぐ
- 「ワンワン、いた」など2語文を話す
- 片足立ちが出来る
- 自己主張が出てくる
- なまえをいう
- ボタンをかける
- 友達と簡単なごっこ遊びをする
- 簡単な絵が描ける
- スキップやでんぐり返しができる
- 友達と一緒にルールを守ってあそぶ
- 小学校入学

## 予防接種とは

病気に対する抵抗力(免疫)を作るものです。

赤ちゃんはお腹の中で、お母さんからある程度の抵抗力をプレゼントされますが、麻疹(はしか)や、おたふくかぜは、生後8ヶ月から10ヶ月頃までに自然になくなります。これに役立つのが予防接種です。

予防接種をすることによって、病気を予防したり病気にかかっても軽い症状ですむこともあります。

集団に入ると病気にかかる機会が多くなりますのでその前に終わらせておきましょう。

## 予防接種の種類と受け方

### 個別で行う予防接種

場所：指定医療機関▼右記表参照

ヒブ	2ヶ月～7ヶ月未満 初回免疫：標準期間として27～56日間隔で3回接種 追加免疫：3回目の接種後、標準期間として7～13ヶ月の間隔で1回接種 7ヶ月～12ヶ月未満 初回免疫：標準期間として27～56日間隔で2回接種 追加免疫：2回目の接種後、標準期間として7～13ヶ月の間隔で1回接種 12ヶ月以上5歳未満：1回接種
小児用肺炎球菌	2ヶ月～7ヶ月未満 初回免疫：27日以上の間隔で3回接種 追加免疫：3回目の接種後、60日以上の間隔で1回接種(生後12ヶ月以上) (標準期間として生後12ヶ月～15ヶ月の間に行う) 7ヶ月～12ヶ月未満 初回免疫：27日以上の間隔で2回接種 追加免疫：2回目の接種後、60日以上の間隔で1回接種(生後12ヶ月以上で行う) 12ヶ月以上24ヶ月未満：60日以上の間隔で2回接種 24ヶ月以上5歳未満：1回接種
B型肝炎	生後2ヶ月～12ヶ月未満(H28年4月以降に生まれた児)で3回接種
四種混合 <small>百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ</small>	1期：生後3～90ヶ月(7歳6ヶ月)未満 初回：20～56日間隔で3回接種(56日を超えても救済の対象になります) 追加：初回の3回目終了後12～18ヶ月の間に1回接種 2期(二種混合)：11歳～12歳の間に1回接種
BCG <small>(乳癌予防効果あり)</small>	生後3ヶ月～1歳未満で1回接種(標準期間：生後5～7ヶ月)
不活化ポリオ	生後3～90ヶ月(7歳6ヶ月)未満 ※三種混合ワクチンを接種している者 初回：20～56日間隔で3回接種(56日を超えても救済の対象になります) 追加：初回の3回目終了後12～18ヶ月の間に1回接種
麻疹風しん	1期：生後12～24ヶ月未満に1回 2期：5歳以上7歳未満で小学校就学の1年前の者に1回(幼稚園で年長児にあたる者)
日本脳炎	1期：3～4歳 2期：9～13歳未満 網走市では北海道が示す優先接種対象を基本的に接種しています。詳細は個別通知及び健康カレンダー、広報等でご確認ください。
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生の女子3回 接種するワクチンによって接種間隔が異なります

### 集団で行う予防接種

場所：保健センター▶予約制

BCG(結核)

生後3ヶ月～1歳未満で1回接種  
(標準期間：生後5～7ヶ月)

### 予防接種指定医療機関

青沼医院	潮見8丁目5-5 TEL:44-2277
網走厚生病院	北6条西1丁目 TEL:43-3157
角谷こどもクリニック	潮見5丁目120-5 TEL:61-2332
金川医院	南2条西2丁目 TEL:43-2884
こが病院	字潮見153番地1 TEL:61-0101
つくしヶ丘医	つくしヶ丘5-10 TEL:44-1181
中山医院	南2条西1丁目 TEL:44-7227
南5条クリニック 藤田整形外科	南5条西2丁目 TEL:44-7305

※指定医療機関の接種内容、曜日、時間等の詳しいことは、健康カレンダー(みんなの健康)、広報などをご確認ください。

※また、わからないことや相談したいことがあれば、保健センターまでご連絡ください。

接種の間隔は？

ワクチンを続けて接種する場合は、その効果、安全性のため、下記の間隔をあけて接種してください。

違う種類のワクチンを続けて接種する場合の間隔



同一ワクチンを続けて接種する場合の間隔



# 3 乳幼児健診

## 乳幼児健診とは

赤ちゃんの定期健康診査は、発育・発達が順調であるか、心配な症状が見られないかなど健康の確認をする機会です。また栄養・日常生活や育児についても相談ができます。

### 乳幼児の健診と健康相談

主な事業	対象者	実施内容
4ヶ月児健康診査	実施月に4ヶ月になるお子さん	身体計測・診察のほか、育児、栄養相談をします
8ヶ月児健康相談	実施月に8ヶ月になるお子さん	身体計測のほか、育児、栄養、歯科相談をします
1歳6ヶ月児健康診査	実施月に1歳6ヶ月になっているお子さん	身体計測・診察のほか、育児、栄養、歯科相談や遊びの相談も行っています 希望されるお子さんには、フッ素塗布を行います（上下800円です）
3歳児健康診査	実施月に3歳になっているお子さん	身体計測・診察のほか、育児、栄養、歯科相談や営業の相談も行っています

### 妊娠から出産・育児まで

主な事業	対象者	実施内容
母子健康手帳の交付	妊娠された方	母子健康手帳をお渡しします
妊婦一般健康診査	妊婦さん	母子健康手帳の交付の際に、健診受診票をお渡しします
プレママクラブ (母親学級)	初めてお産をむかえる妊婦さん	お産や赤ちゃんのことをみんなで楽しく学びます 妊婦さん同士のお友達づくりの場になっています ※予約が必要です
ハローベビークラブ (両親学級)	初めてお産をむかえるご夫婦	おふろレッスン、マタニティマッサージなど、ご夫婦で参加できる教室です ※予約が必要です
ナチュラルベビークッキング (離乳食教室)	4～9ヶ月のお子さんの親	離乳食づくりを体験しながら、栄養のアドバイスをします ※予約が必要です
のびのび育児教室	2～8ヶ月のお子さんとお母さん	育児や健康のアドバイスのほか、赤ちゃんとの遊びの実技などがあります お母さん同士のお友達づくりの場になっています ※予約が必要です
妊産婦、乳幼児家庭訪問	妊産婦さん 乳幼児期のお子さん	妊婦さん、産婦さんの健康相談をしています お子さんの発達、発育等成長の確認の場としています
フッ素塗布	1歳～就学前までのお子さん	歯科健診とフッ素塗布をします ※予約が必要です

乳幼児健診・教室等の日程、時間等は「みんなの健康」でお知らせしています。  
上記事業に関するお申し込みやご不明な点は、網走市保健センター（43-8450）にお電話ください。

## 急な医療が必要なとき

赤ちゃんや子どもの病気やケガは、休日や夜に関係なくおそってきます。一刻をあらそう場合がないとも限りません。そんな時あわてず落ち着いた対処が赤ちゃんの命を救う結果につながります。応急処置や救急車の呼び方、休日に診てくれる病院など、日頃から頭に入れていざという時に備えてください。

※休日当番医は、毎月発行の「広報あばしり」をご覧ください。

### 胸骨圧迫

〈乳児〉



#### ●乳児の場合

乳首と乳首を結んだ線の真ん中より少し足側を指2本で押す。(1分間に100~120回の速さ)

〈小児〉



#### ●小児の場合

乳首と乳首を結んだ線の真ん中を片手で押す。(1分間に100~120回の速さ)

### 人工呼吸法

〈乳児〉

#### ●乳児の場合

口と鼻を口に入れ息を吹き込む。



〈小児〉



#### ●幼児と小児の場合

鼻をつまんで口に息を吹き込む。  
※どの場合も、1回ごとに胸が軽く膨らむ程度に1秒吹き込む。



### 心肺蘇生法の仕方 (1人で行う場合)

対象	乳児 (1歳未満)	小児 1歳~思春期以前 (15歳程度・中学生までが目安)
圧迫のスピード	1分間に100~120回	1分間に100~120回
圧迫回数	2指で30回	両手又は片手で30回
圧迫の深さ	胸の厚さの3分の1へこむ程度	胸の厚さの3分の1へこむ程度
人工呼吸	2回	2回

※消防署では、病気、事故を想定した救急救命講習を行っています。

●問い合わせ先/  
網走消防署 警防課救急係 ☎43-9419  
網走消防署 南出張所 ☎43-3016

## 救急車の呼び方

1

### 119番をまわす

●「救急車をお願いします。」

2

### 場所を告げる

●地名、番地、アパート名、氏名を告げ、目印があればそれも伝える。

3

### 病気、事故の内容の説明

●どういった状態か、患者の年齢、性別、容体等を落ち着いて伝え、必要により応急処置の指示を受ける。

4

### 救急車の誘導

●まわりにいる人が救急車を出迎え、誘導してもらう。

5

### 救急車が到着したら

●応急処置の内容を報告する。  
●持病があれば、告げてかかりつけの病院、医師名を告げる。  
●服用している薬があれば、報告する。  
●病院に行く時は健康保険証を持っていく。



※携帯電話からの119番通報は近郊の消防署につながる可能性がありますので正確な住所を伝えてください。網走消防署には(0152-43-2221)で直接つながりますので登録しておくことをお奨めします。



# 4 小児救急医療

## ❀ 大変危険です。子どもの誤飲!!

子どもは「はいはい」や「伝い歩き」をするようになると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。(財)日本中毒情報センターの中毒110番への問い合わせは5歳以下の小児、特に生後6ヶ月～2歳未満の乳幼児の誤飲事故が大部分を占めています。

下の絵は誤飲事故の多いものです。このようなものがお子さんの手の届くところに放置されていませんか？



## 子どもの誤飲事故が起こったら 応急手当の基礎知識

- 意識がない、けいれんを起こしているなど、すでに重い症状がある時は、直ちに救急車を呼びます。意識があり、呼吸・脈拍に異常がない場合は、何を、どの位の量を誤飲して、どの位の時間が経っているのかを確認し、症状がある時は、すぐに医療機関を受診します。
- 家庭で無理に吐かせると、吐いたものが気管に入ってしまうことがあり危険です。下表のように牛乳や水を飲ませて薄めるとよいものもありますが、飲ませるとよくないものもあります。

誤飲したもの (色のついた字のものは吐かせてはいけません)	牛乳を 飲ませる	水を 飲ませる	理由
石油製品 (灯油、マニキュア、除光液、液体の殺虫剤など)	×	×	吐かせたり、牛乳または水を飲ませることで吐きやすくなると、吐物が気管に入りやすくなり、入ると肺炎を起こす。
容器に「酸性」または「アルカリ性」と表示されている製品 (漂白剤、カビ取り剤、トイレ/パイプ/換気扇用洗浄剤など)	○	○	誤飲時にのどや食道に「やけど」を起こしており、吐かせると薬剤が再びのどや食道を通るため「やけど」がひどくなる。 牛乳または水は薬剤の「やけど」を起こす作用を和らげる。
防虫剤 (しょうのう、ナフタレン、パラジクロルベンゼン)	×	—	しょうのう(樟脳)は吐かせると、けいれんを起こしやすくなる。 防虫剤は牛乳に含まれる脂肪に溶けて体内に吸収されやすくなる。
たばこ(葉、吸殻)	×	×	たばこの有毒成分「ニコチン」が体内に吸収されやすくなる。
界面活性剤を含む製品 (洗濯用や食器用の洗剤、シャンプー、石けんなど)	○	○	牛乳または水はのどや食道、胃に対する界面活性剤の刺激を和らげる。
石灰乾燥剤、除湿剤など	○	○	牛乳または水は薬剤の「やけど」を起こす作用あるいは刺激を和らげる。

×：行ってはいけない、○：行ったほうが良い、—：どちらでもない

## ストップ!! 子どもの誤飲事故

### ▼大人がちょっと目を離した際に起こります!!

誤飲事故は、台所仕事をする、電話にでる、洗濯物を干すなど、子どもからほんのちょっと目を離した際に、あるいは大人が見ている目の前でも起こります。詳しくは、日本中毒情報センターホームページ <http://www.j-poison-ic.or.jp>の「市民のための中毒の知識」をご覧ください。

### ▼大切なことは、事故の防止です。●年齢に応じて子どもの目線も変わります。

子どもの誤飲事故は、子どものまわりにいる大人が注意することで防げます。注意するものは、子どもの年齢に応じて変わります。日頃から危険なもの子ども手の届かない高い所か、鍵のかかる所に保管する心がけが必要です。



年齢の目安	注意するもの（後始末や保管管理）
6ヶ月～12ヶ月	床や畳など、低い位置のものに注意 たばこや吸殻、床の上のホウ酸団子や液体蚊取り
1歳～2歳	テーブルの高さにあるものにも注意(台に登ることがある) リモコン・玩具・キッチンタイマーの電池 洗面台や流しの下洗剤、ポリタンクの灯油ポンプ 防虫剤、鏡台の化粧品、シャボン玉液などの玩具
3歳～5歳	高い場所にも注意（行動範囲がより広がる） 棚の上の救急箱、引き出しの中のくすり 冷蔵庫の中のシロップ菓、流しの漂白中のコップ

## 中毒110番 専用電話 判断に迷ったら問い合わせを!

\*あわてずに誤飲したものを手に持って、お子さんの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量など事故の状況をお伝えください。

**大 阪：072-727-2499 つくば：029-852-9999**  
(365日 24時間対応) (365日 9～21時対応)

化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷った時にご相談ください。応急手当や受診の必要性を薬剤師、獣医師がアドバイスします。ただし、異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール中毒、シンナー中毒など)や医薬品の常用量での副作用についての相談には応じていません。



## たばこの誤飲

### ■小児の誤飲事故が一番多いのは「たばこ」です

中毒110番へのたばこ(吸殻を含む)についての相談件数は、年間3,600件、1日平均10件でこれは全相談件数の1割に相当します。たばこや灰皿を小児の手の届く場所に置かないようにしましょう。また、ジュースやビールの空き缶を灰皿の代わりに使うのはやめましょう。



### ■「たばこ」を食べてしまったら

#### 症 状

30分～4時間後に吐いたり、顔が青白くなり、よだれや冷や汗が多く出たり、元気がなくなったりといった症状が現れます。

#### その時の対応

1. たばこの葉や吸殻を大量に(2cm以上)食べた時、あるいは、灰皿の水などたばこが浸かった液を飲んだ時は、すぐに医療機関を受診します。
2. 乾いたたばこを少量(2cm未満)食べた時は、症状がなければ家庭で経過を観察します。経過観察中に症状があらわれた時はすぐに医療機関を受診します。まる1日(24時間)経って異常がなければ安心できます。

【注意】たばこに対する感受性は個人差が大きく、少量でも症状が出る場合があります。

**たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922 (365日 24時間対応)**  
(テープによる情報提供)

# 5 子どもの病気とケア

## ❀ かかりやすい病気

子育ての中で、お母さんが「あら？」「おや？」と思うことは多いですね。いつもよりたくさん泣いたり、急に無表情だったり。でもすぐに不安にならずに、やさしく抱いてあげたり、あやしてあげたりしてみてください。案外すぐに、いつもの赤ちゃんにもどるものです。でも、もしそんな状態が長くつづいていたら注意が必要です。発熱、食欲、便通の症状をチェックし、異常があれば医師に相談しなければなりません。子どもがよくかかりやすい病気について例をあげますので参考にしてみてください。

### はしか

はじめはカゼに似た症状で、約10～12日間の潜伏期間後、発熱、せき、くしゃみ、鼻水などが見られます。発疹が出る2～3日前からほおの内側の粟粒大の白い水疱が見られます。これがはしかの大きな特徴です。

発疹が全身に出たらピークで、2～3日後に熱が下がります。安静にして水分や消化によいものを与え、肺炎や中耳炎などの合併症を防ぎましょう。



### 風疹（3日はしか）

はしかに似た発疹が見られますが、規模が小さく、数も少なめです。潜伏期間は14～21日です。せき、鼻水はわずかで、2～3日で発疹が消えます。まれにリンパ腺のはれが見られることがあります。安静と栄養に気を配ってください。



### 細気管支炎（肺炎の一種）

RSウイルスが原因でおこるものです。症状として発熱、気管支ゼンソクのような咳をし、息を吐くのが苦しくなり、チアノーゼが見られることもあります。炎症が毛細気管支におき、特に乳児に多く、重症になりやすいので注意が必要です。早目に病院へ行くことが大切です。



### 突発性発疹症

5～7ヶ月頃までの赤ちゃんによく見られます。急に熱が出て、3～4日続きます。熱が下がった後、全身にあせものような発疹が出ます。軟便や下痢を伴うことがある以外に症状はほとんどなく、発疹は数日で消えます。高熱のときに解熱剤を使用する程度でよいでしょう。



### とびひ

皮膚にかゆみや水ぶくれなどができる病気です。水疱はかぶれやすく、ただれ、かさぶたになりあちらこちらにうつっていきます。予防は、皮膚を清潔にし、湿疹や虫刺されのあとを汚い手でかかないことです。



### 水ぼうそう

12～21日間の潜伏期間のあと、軽い発熱に始まり、全身に発疹が広がります。水疱になり、すべてかさぶたになったら感染力はなくなります。この間1週間程度です。かゆがるので手指を清潔にしてあげ、ほかの子と接しないように自宅で静かに遊ばせましょう。



### しょう紅熱（溶連菌感染症）

菌が口の中に感染して毒素を出すため、のどが痛みます。高熱、嘔吐、発疹が見られます。舌が赤くぶつぶつになる（いちご舌）のが特徴です。潜伏期間は2～5日です。抗生物質を使用すると症状は3、4日で消えます。



### インフルエンザ

ウイルス感染で起こる感染症です。潜伏期間は型によって異なりますが、1～5日です。発熱、頭痛、下痢などが見られます。流行期で症状がありましたら、インフルエンザ治療薬がありますので早めに受診しましょう。



## 病気のケア

### 発熱

- 熱があるときは体のなかの水分が多く失われるので、水分は欲しがるだけあげましょう。食欲があるようなら、おかゆのような水分の多いもので食べ慣れた食品をあげましょう。



- 気持ちよさそうなら、氷枕を使ったり、冷却ジェルシートや水でしぼったタオルでひたいを冷やしてあげましょう。いやがるようなら無理に冷やす必要はありません。



- 衣類、寝具は顔が青白く寒気がしていたら保温、逆に熱が上がりがきって赤い顔であれば少し薄着にしましょう。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。



### こんなときは急いで病院へ！

熱の高低に関係なくぐったりしているとき、高熱とともに嘔吐やけいれんがあるとき、熱が高いのに顔色が青いというようなときは、夜間でも急いで病院に連れて行きましょう。



### ひきつけ

顔を横に向けて、衣服をゆるめ揺さぶらず静かに見守りましょう。2～3分で自然におさまります。



### こんなときは急いで病院へ！

5分以上けいれんが続いていたり、短時間にひきつけを何度も繰り返すときには緊急に病院に連れて行きましょう。



# 5 子どもの病気とケア

## 嘔吐

- ガーゼで口のなかを拭いて、寝具や服が汚れたら取り替えましょう。



- 水分や食事は様子を見ながら少しずつ与えましょう。いやがったり、再び吐くようなら無理じいしないで。

こんなときは急いで病院へ！

嘔吐が続いてぐったりしたり水分を受けつけないときには病院で受診しましょう。

## 下痢

- 脱水にならないように水分補給をこまめにしましょう。食事は食欲があるなら消化のよいものをあげましょう。食欲がなければ無理じいしないで。



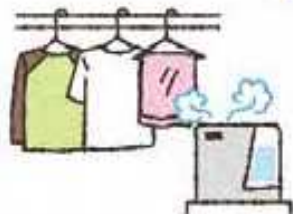
- お腹が冷えないようにしてあげましょう。

こんなときは急いで病院へ！

便に血がまじっていたり、お腹を痛がって苦しうなどときには急いで病院で受診しましょう。

## せき

- せきが止まらず苦しうなら、立て抱きにして背中をトントンとたたいたり、さすってあげると、呼吸がスムーズになります。
- 加湿器や洗濯物を干すなどして室内の乾燥を防ぎましょう。



こんなときは急いで病院へ！

呼吸が苦しうだったり、ヒューヒューという音がしていたら病院で受診しましょう。

## 鼻水・鼻詰まり

- 綿棒で鼻そうじをしてあげます。詰まっているときはティッシュでくすぐり、くしゃみをさせてあげましょう。
- 蒸したタオルを鼻の下にあてると、鼻の中をきれいにそうじできます。



こんなときは急いで病院へ！

ねばっこい黄色や緑色、茶色の鼻水がでていたら、感染しているおそれがあります。中耳炎や蓄膿をまねくことがあるので、病院で受診しましょう。

## 健康・医療相談Q & A

### ●相談①

2歳の息子が喘息気味です。昼間は元気ですが、夜に咳こんで眠れなくなることがあります。私が小児喘息であることも、もしかしたら関係するかもしれませんが。症状が頻繁ではないので、受診せず様子を見ているところです。検査や相談の方法、日常生活を営む上での注意点等、助言をいただきたいのですが…。

### ●アドバイス①

小児喘息の症状です。間違った治療をすると、成人の喘息となっていきます。専門医に相談した方が良いでしょう。喘息は注意が必要です。

### ●相談②

こどものことですが掃除機の音などを怖がります。なにか良い助言があれば、お聞きしたいのですが…。

### ●アドバイス②

こどもはいろいろなものを怖がります。怖がらない子どももいますが、怖いものは怖いのです。もしかしたら理由があるかもしれないし、ないかもしれません。いずれ落ち着くものと思われれます。パパとママがいつも居るから大丈夫だよと伝えることも大切です。

## 急な病気やけがの時は…

### ●一刻を争う症状がみられたら迷わず救急車を呼ぶ

意識がない、もうろうとしている、ぐったりしている、痙攣（けいれん）が止まらない、強い胸痛、呼吸困難、吐血、下血、止まらない鼻血、大量の出血を伴うけが、激しい頭痛、急激な腹痛、高熱、広範囲のやけどなど、一刻を争う症状の場合は、昼夜を問わず、迷わず救急車を呼びましょう。

### ●自分では通院できない重い症状の場合は状況に応じて

激しい痛み、めまい、高熱、ひどい下痢、おう吐、骨折など、自分では通院できない重い症状の場合は、救急車を呼ぶか、家族に救急指定病院、救急当番病院などに連れて行ってもらうましょう。

### ●自分で通院できる程度の症状の場合は自分で

発熱、吐き気、下痢、痛みなどの自分で通院できる程度の症状の場合は、自分で医療機関に向きましょう。

※ティーパック株式会社では、急病やけがで救急車を呼ぶべきかどうか迷ったときに相談できる電話相談サービスを実施しています。ぜひ、ご活用ください。



## 5 子どもの病気とケア

【網走市24時間電話健康相談サービス事業】（委託先：ティーベック）

# あばしり健康ダイヤル24

どういうときに使えるの？

あばしり健康ダイヤル24では、市民の皆様のさまざまな健康相談にお答えしています。

※例えば…

- 不意のケガで応急手当て、どうすればいいの？
- 家族の介護のことで誰かに相談したいけど…
- 赤ちゃんが夜中に熱を出した、どうしよう？
- 夜間・休日などに受診できる病院はどこ？
- 病気に関する詳しい説明や治療、検査のことを聞きたいけど…

24時間いつでもご利用になれます。悩む前にまずはお電話ください。

医師や看護師、保健師などの専門スタッフが相談にお応えします。

### 通話料無料

※網走市民限定のサービスのため、ホームページ上ではフリーダイヤル番号の掲載はできません。全戸配布の折込チラシ又は毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

お名前と年齢を告げてご利用ください。

### 受付時間 / 24時間・年中無休

〈ご利用案内〉

- ①お名前と年齢を告げてご利用ください。
- ②電話番号を非通知設定されている方は、相談を受けることができません。非通知設定を解除してご利用ください。

このようなサービスが受けられます。

- 健康相談 日常生活での「体の不調」や「健康保持・増進」に関する相談に応じます。
- 医療相談 病気に関する説明や治療・検査などについて、アドバイスします。
- 介護相談 介護を受ける方、される方の様々な不安に対し、アドバイスします。
- 育児相談 妊娠・出産・育児などの相談に、分かりやすくアドバイスします。
- 医療機関情報 近くの医療機関や専門外来などの案内や、PET検診施設の紹介をします。

お問い合わせ：網走市保健センター（北3条西4丁目 ☎43-8450）

# お子さんの発達相談

## ♪相談窓口♪

お子さんの発達や行動について心配なことはありませんか？一人で悩まずにお気軽に相談してください。例えば・・・

- ・言葉が遅い
- ・発音がうまくできない
- ・落ち着きがない
- ・他の子にすぐに手をあげてしまう
- ・コミュニケーションがとりづらい など



## ◎相談場所

**こども発達支援センター「ふわり」 ☎0152-44-1884**

(網走市北11条東1丁目10-1 網走市総合福祉センターとなり)

## ◎相談日・時間

**月曜日～金曜日 9:00～17:00**

※年末年始、祝日・休日を除く

(来所による相談を希望する場合は、あらかじめ電話でご相談ください。)

## ♪利用できるサービス事業所♪



対象	事業所名	所在地	電話番号	運営主体
就学前	網走市こども発達支援センター	北11条東1丁目10-1	44-1884	網走市
就学前・小学生以上	オホーツクスポーツクラブ	宇潮見185番地19	44-4880	NPO法人
就学前・小学生以上	ラポール	北4条西3丁目5番15号	67-7963	NPO法人



## 6 お父さんの子育て

### お父さんの役割

昨今では、お父さんの育児参加が浸透しつつありますが、「産んだ以上、二人で育てるのが当たり前」と言う人もいれば、「それができるのは残業がない人だけ」と言う人もいます。お父さんの育児参加には、お母さんの育児負担を少しでも軽くするという意味もありますが、お父さん自身のためにも大きな意味があるのです。お母さんや子どものためだけでなく、自己の成長となり、家族関係にも良い影響を与えるでしょう。「これが父親の育児である」というきまりきったものはありません。

そこで、お父さんの役割について一緒に考えてみましょう。

#### 妊娠中

お母さんのおなかに向かって声をかけましょう。その声は赤ちゃんにも伝わっているんですよ。

#### 赤ちゃんが やってきた！ 出産

“赤ちゃんが産まれた”と言われても、なかなか父親の実感はわからないものです。抱っこしてみましょう！おむつを換えてみましょう。ミルクをあげてみましょう！あやしてみましょう！お父さんを見てニッコリ笑いませんか？まずは、子どもと接してみることです。最初は誰だって初心者です。接しているうちに自分の心に子どもが住みつき、かけがえのないものになります。



#### お父さんの 得意なもの

- お風呂に入れてあげましょう！  
手が大きなお父さんのほうが赤ちゃんも安心します。
- 体を使って遊んであげましょう！  
赤ちゃんとのふれあいの時間を楽しんで過ごしましょう。
- 天気のいい日は、ベビーカーを押して外におさんぽに出かけましょう。

#### 仕事で 家に帰る 時間が遅い お父さんへ

- お父さんが22時に帰宅、それからお風呂に入れて、子どもが寝るのは23時では、子どもの生活リズムがくずれてしまいます。そんなお父さんへ提案！朝出勤する前にお風呂に入るのはどうでしょう。また、朝も早いお父さんは、休日のお風呂を一緒に！というのはいかがですか？
- “お父さん帰ってきたの？”と父が帰宅する前に寝てしまうお子さんは、お母さんに尋ねることがあると思います。何日もお父さんの顔を見ないと父親の存在を理解できなかつたりします。そんな時には、“おやすみコール”はいかがですか？家へ電話してお子さんとお話をします。お父さんの声を聞くことができ、お子さんも安心できるでしょう。

## お母さんの支えになること

特に、初めての子育ては、お母さんも過敏になってしまいます。母親の不安や悩みは、父親にとれば些細なこと、取るに足らないことのように思えるかもしれませんが、しかし、そんな小さなことが積み重なって、母親は追い詰められていくのです。子育ては出口のない長いトンネルと表現するお母さんもいます。家に帰ったら、妻の話を聞いてあげることも大切なことです。

## 「育児は母親の仕事」「子どもと接したくても時間がない」というお父さんへ

家族のために頑張っているお父さん、苦勞も多いかと思います。でも子どもにとっての“今”という時期は、子育てのなかで、取り戻しはできないのです。子育て期間は一生のうちでほんのわずかな時間。そして、こんな楽しいことは、なかなか体験できるものではありません。「赤ちゃんの無邪気な笑顔」を育児の喜びのひとつに挙げる人は少なくありません。確かに、赤ちゃんの笑顔は、仕事や人間関係の苦勞を一気に吹き飛ばしてくれるパワーを持っています。そして、このように毎日の生活のなかで築いたお子さんとの関係は、一生に渡り、大きな喜びに育っていくでしょう。

### おじいちゃん、おばあちゃん の役割ってとっても大切。



子育ての大先輩であり、豊富な経験を持ったおじいさんやおばあさんの存在ってとっても大きいと思います。育児に関するちょっとした助言は、経験したうえでの本当のアドバイスです。育児の事で何かわからないことがあったり、してほしいことがあればいつでも相談にのってもらえる安心感を与えてくれ、あたたかい愛情をもって見守ってくれます。

### 地域で育てる子ども

子どもが健やかに育ち、安心して子育てができるよう地域のみなさんと交流したり、近所の先輩おかあさん、先輩おとうさんの体験を聞いたりしながら子育てすると不安が少しずつ緩和されます。



# 7 各種手当と制度

## 育児や子育てに関するさまざまな制度

網走市では乳幼児や児童のいる家庭に対して、安心して子育てができるように各種手当や、いろいろな助成事業を行っております。該当する方は、お問い合わせのうえ、手続きをして下さい。

### 医療費の給付・助成

#### ●こども医療費給付

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線260)

**対象者** 中学校卒業までの児童

**内容** こども医療費受給者証の交付を受け、健康保険証とともに医療機関に提示することにより、健康保険の自己負担額が無料または1割負担となります。

**その他** 就学前までの3歳以上の市民税課税世帯の児童は1割負担。  
3歳未満及び市民税非課税世帯の児童は無料。  
小・中学生は1割負担。(入院費等は無料)  
対象者のうち、高校生等から数えて第3子目以降の児童は無料。  
扶養義務者(保護者)等の所得が一定の基準を超える場合は、対象となりません。

#### ●ひとり親家庭等医療費給付

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線260)

**対象者** ひとり親家庭または、父母ともいない家庭または両親のいずれかが重度の障がいの場合、児童(18歳未満※)と父または母

**内容** ひとり親家庭等医療費受給者証の交付を受け、健康保険証とともに医療機関に提示することにより、健康保険の自己負担額が無料または1割負担となります。

**その他** 3歳以上の市民税課税世帯は1割負担。(中学生までの児童の入院費等は無料)  
3歳未満及び市民税非課税世帯は無料。  
対象者のうち、高校生等から数えて第3子目以降の児童は無料。  
※児童が学生等の場合は20歳まで対象となる場合があります。本人および扶養義務者等の所得が一定の基準を超える場合は、対象となりません。

#### ●入院助産制度

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線260)

助産師が保健上必要があるにもかかわらず、経済的な理由で入院して出産することができないとき、妊産婦を助産施設(網走厚生病院)に入院させ、分娩の安全を図る制度です。

**対象者** 住宅がせまい、介護する人がいない、衛生環境が悪く家庭内で出産できないなどの理由で入院が必要な方。ただし、次の方は利用できません。

1. 健康保険加入者で出産に関する給付額が404,000円以上の方
2. 前年分の所得税課税額が、8,400円を超える方

**給付期間** 分娩の日から原則として7日間

**手続き** 出産予定日3ヶ月前までに申請が必要です(母子健康手帳・健康保険証・診断書・所得証明書等が必要)

**費用** 前年の所得税額等に応じて自己負担額が出る場合があります。

#### ●未熟児養育医療給付

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線260)

身体の発育が未熟なまま生まれ、入院養育を必要とする未熟児に対して、指定養育医療機関において養育に必要な医療の給付を行います。

ただし、所得に応じて自己負担があります。

**対象者** 網走市内に居住する未熟児で、医師が入院養育を必要と認めた方。

**給付内容** 未熟児養育医療の給付を受けるときには、母子保健法第21条第4項の規定により一部自己負担金を支払う必要があります。徴収基準額は、世帯の所得税額等により決定します。

**申請期間** 申請期間が受給期間と異なる方が、こども及びひとり親家庭等医療費助成受給者の方は、申請のときに委任状を提出していただくことにより、各医療費助成制度で自己負担額が助成となります。  
(医療費額によっては自己負担額が発生する場合があります)

### 手当・祝金

#### ●児童(子ども)手当

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線260)

家庭における生活の安定に寄与するとともに、児童の健全育成及び資質の向上に資することを目的とします。

**対象者** 中学校卒業までの児童を養育している方。

**支給期間** 請求手続の翌月から15歳到達後最初の年度末(3月)まで

**支給額** 0歳～3歳未満 月額 15,000円(一律)  
3歳～小学校修了前 月額 10,000円  
(※第3子以降は15,000円)  
中学生 月額 10,000円(一律)

**その他** 所得が一定の基準を超える場合は、月額 5,000円(一律)が支給となります。

#### ●児童扶養手当

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線364)

父または母と生計を同じくしていない児童(18歳到達年度の3月31日まで)の父または母または養育者に対して、児童の心身の健やかな成長に寄与し、児童福祉の増進を図ることを目的とします。

**対象者** 次の要件に当てはまる児童を養育している父または母または養育者の方。

1. 父母が婚姻を解消した児童又は父または母が死亡した児童
2. 父または母が重度又は一定以上の障がいの状態にある児童
3. 父または母が引き続き1年以上拘禁されている又は遺棄されている児童
4. 父または母の生死が明らかでない児童
5. 父または母が婚姻によらないで生まれた児童
6. 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども

※ただし、次に該当するときは支給されません。

1. 父または母の死亡について支給される公的年金や労働基準法等に基づく遺族補償の給付額が児童扶養手当額より高いとき
2. 児童福祉施設又は里親に委託されているとき
3. 父または母の配偶者(内縁・事実婚含む)に養育されているとき
4. 父または母または養育者が公的年金を受けられるとき

**支給額** 1人月額42,290円(ただし、所得額に応じて9,980円まで減額される場合があり)、2人目9,990円(ただし、所得額に応じて5,000円まで減額される場合があり)、3人目以降1人につき5,990円加算(ただし、所得額に応じて3,000円まで減額される場合あり)

**その他** 本人および扶養義務者等の所得が一定の基準を超える場合は対象となりません。また、児童が心身に中程度の障がいがある場合は20歳未満まで手当を受けることができます。

#### ●災害遺児等福祉手当

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線364)

交通事故、労働災害、天災により扶養者が死亡した場合ならびにその他の理由により父母と離別した児童(18歳未満)を養育している人に福祉手当を支給し、児童の健全育成と、福祉の増進を図ることを目的とします。

- 支給額** 1. 義務教育就学前の遺児1人につき 月額 2,000円  
2. 義務教育終了までの遺児1人につき 月額 2,500円  
3. 義務教育終了後満18歳に満たない遺児1人につき 月額 3,000円

※一定の障がいがある遺児については、それぞれ500円を加算

●障害児福祉手当

(窓口 市社会福祉課 障がい福祉係 内線 302)

精神又は身体に重度の障がいをもつ20歳未満の方で、その障がい極めて重度なため日常生活上常時特別の介護を要する方(身体障害1級又は2級の一部、及び、おおむね知能指数が20以下の重度知的障がい児など)に支給されます。

【支給額】 月額14,580円

【支給対象】 施設に入所する場合、本人・扶養義務者等の所得が一定の基準を超える場合、障がいを理由とする公的年金を受ける場合は対象となりません。

●特別児童扶養手当

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 260)

精神又は身体に重度・中度の障がいのある20歳未満の児童(身体障害1～3級及び知的障がい中度以上又はこれらに準ずる児童)を養育する保護者に対して支給されます。

【支給額】 1級該当 月額 51,450円

2級該当 月額 34,270円

【支給対象】 障害児福祉手当と同じ

助成・貸付金

●児童福祉施設入所児童等交通費助成

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 260)

児童福祉施設に入所している児童及び付添の保護者に対し、交通費を助成し経済的負担を軽減し、併せて福祉の向上を図ることを目的とします。

【助成の範囲】 施設入所児童1人につき年2回の範囲で施設の入退所や一時帰省の目的で旅行した場合に助成します。

【支給対象】 網走駅から最寄りの駅までのJR運賃、ただし身障割引等のある場合は割引後額とします。

●就学費用の援助

(窓口 市教育委員会管理課 学務係 内線 335)

経済的理由により小・中学校に就学困難な児童生徒の保護者に対して、就学奨励のため必要な援助を行うものです。

【支給対象児童】

- (1) 生活保護受給世帯の児童生徒
- (2) (1)に準ずる程度に困難していると認められる児童生徒

【補助対象経費】 学用品費・通学用品費・給食費・校外活動費・修学旅行費・通学費・体育実技用具費・医療費・生徒会費・PTA会費・クラブ活動費

●奨学資金貸付

(窓口 市教育委員会管理課 学務係 内線 335)

能力があるにもかかわらず経済的理由によって修学困難な学生又は生徒に奨学金及び入学準備金を無利子で貸付けし、社会に有用な人材を育成することを目的とします。

【支給対象】 保護者又はこれに代わるべき人が市内に居住する市民で  
1. 大学・高等学校・高等専門学校又は専修学校に在学していること。

- 2. 学資に乏しく、身体が健康であること。
- 3. 学業が優良で品行が善良であること。
- 4. 本人の属する世帯の1年間の年間総所得額が一定基準以下であること。

【貸付額】

- (1) 奨学金  
大学生 月額18,000円 高等学校生等 月額9,000円
- (2) 入学準備金  
大学生 120,000円 高等学校生等 60,000円

【返済方法】 卒業した月の1年後から又は貸付廃止後6か月後から5年、10年のいずれかの期間にその全額を月賦・半年賦・年賦で返還をしていただきます。

●母子福祉資金貸与

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 364)

配偶者のいない女子で現に児童を扶養している方に、経済的自立の助成を図り、併せて児童の福祉を増進させるために資金を貸付けします。

【貸付対象】

- 1. 配偶者のいない女子で現に子どもを扶養している方又はその児童
- 2. 父母のいない児童又はこれに準ずる児童
- 3. 母子父子福祉団体

●父子福祉資金貸与

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 364)

配偶者のいない男子で現に児童を扶養している方に、経済的自立の助成を図り、併せて児童の福祉を増進させるために資金を貸付けします。

【貸付対象】 配偶者のいない男子で現に子どもを扶養している方又はその児童

●寡婦福祉資金貸与

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 364)

寡婦(配偶者のいない女子で、かつて母子家庭の母であった方)の経済的自立の助成と生活意欲の助長を図るために資金を貸付けします。

【貸付対象】 1. 寡婦  
2. 40歳以上の配偶者のいない女子で、母子家庭・寡婦以外の方

●自立支援教育訓練給付金

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 364)

母子家庭の母、又は父子家庭の父が生活を支えるため通職に就くために必要な講座を受講した場合、講座修了後に、受講のために本人が支払った費用(入学料及び授業料に限る)の一部の支給が受けられます。

支給要件がありますので、事前に窓口へご相談ください。

●高等職業訓練促進給付金

(窓口 市子育て支援課 こども家庭係 内線 364)

母子家庭の母、又は父子家庭の父が就職の際に有利で、かつ生活の安定を得られる専門的な資格の取得を容易にするため、養成機関で修業する場合に生活の負担軽減を図るために訓練促進費等の支給が受けられます。

支給要件がありますので、事前に窓口へご相談ください。

生活に困ったときは

●民生委員・児童委員

(窓口 市社会福祉課 庶務係 内線 336)

社会福祉の増進に資するため、地域における相談役として生活上の相談に応じたり、あるいは行政と住民の橋渡しの役割を果たす民生委員・児童委員が各地域において厚生労働大臣から委嘱されています。

○北海道民生委員児童委員連盟網走市支部事務局  
〒093-0061  
網走市北11条東1丁目 網走市総合福祉センター内  
TEL 61-2818 FAX 61-2833

●生活保護とは

(窓口 市社会福祉課 保護係 内線 384・421)

生活保護制度は憲法第25条(生存権)に基づき生活に困っている国民の最低生活を保障するとともに、その自立を助長することを目的とする制度です。

●生活保護を受けるには

生活保護は、直接的には生活に困っている国民に対しての制度ですが、間接的には国民全体の福祉の向上の立場からも極めて大きな意味を持っています。

このため当然のことながら最小限の要件が必要です。

- 1. 利用し得る資産・労働能力・その他あらゆるものを最低生活維持のために活用することを要件として行わなければいけません。
- 2. 扶養義務者の扶養が受けられるときは、まずその扶養を受けることが必要です。
- 3. 他の法律による扶助は、すべて生活保護より優先されます。いろいろな事情で生活に困り保護を受けたいときは、本人あるいは扶養義務者又は同居の親族からの申請を必要とします。市社会福祉課保護係で随時相談に応じます。身近な問題では各地区の民生委員も相談に応じます。

# 8 子育て支援

しえんせんたー通信

検索

## 子育て支援センター



しえんせんたー通信の更新情報やイベント情報は「お知らせメール@あばしり」で配信します。配信を希望される方はQRコードもしくは下記アドレスより空メールをお送りください。  
touroku@info.city.abashiri.hokkaido.jp

子どもが健やかに育つことは、親の願いです。でも、子育ては上手くいかないことが多く、不安や悩みが出てきます。そんな時、一人で悩まず子育て支援センターを利用してください。当センターでは、安心して子育てができるよう乳幼児を持つお母さん達を応援します。

“お母さんの笑顔が子どものこころを育てます。”

### 親子のあそびのひろば

(対象 0歳～就学前)

同じ年齢の親子と一緒に遊ぶ楽しさや色々な遊びを経験することができます。親子同志の交流もできます。

### 支援センター開放

(対象 0歳～就学前)

年齢にかかわらず支援センターで自由に遊びを楽しむことができます。

### 育児相談

子育てに関する悩みや不安などの相談を、電話や面談によりお受けいたします。

●月曜日～土曜日 8:45～17:30  
(祝日はお休みです)

※面談は事前にお電話ください。

### 講演会や講座の開催

子育てに関する講演会やお母さんの為のリフレッシュ講座、親子で参加する教室などを行っています。

### サークル支援

のびのび育児教室参加者への場所の提供とサークル立ち上げや運営について、さまざまなサポートをしています。  
(ひまわり)

### 子育て情報の提供

- ・しえんせんたー通信  
支援センターの様子や子育てについての情報を掲載します。(月1回)
- ・子育てハガキ通信。  
出産時や1歳の誕生日にハガキによるお祝いと支援センターの案内をします。
- ・手作りおもちゃのレシピや子育てに役立つ情報を提供しています。
- ・市内の公園や児童館などの紹介

### 親子イベント

- ・ファミリーミニ運動会
- ・ファミリーフェスティバル
- ・やき芋大会
- ・クリスマス会
- ・もちつき大会・・・など  
親子で参加できるイベントも行っています。

### その他の支援

- ・おっぱい相談(どんぐり)
- ・栄養相談(ひまわり)
- ・ベビーマッサージ(ひまわり・どんぐり)
- ・歯の何でも相談(ひまわり・どんぐり)
- ・絵本の読み聞かせ会や図書  
の貸し出しなど

### 保育園開放

市内の保育園を月1～2回開放し交流を行います。

(同年齢のお子さん達とのふれあいを楽しみます)

※詳しくは支援センターか直接保育園にお問合せください。





### 網走市地域子育て支援センター「どんぐり」



〒093-0080  
 網走市北10条西3丁目9番地  
 TEL・FAX (0152) 44-8700  
 開設時間 月～土曜日 8:45～17:30



### 網走市地域子育て支援センター「ひまわり」



〒093-0033  
 網走市駒場北4丁目2番18号  
 TEL (0152) 61-1700  
 FAX (0152) 61-1701  
 開設時間 月～土曜日 8:45～17:30

## 支援センター週間スケジュール

スケジュールは行事によって変更になることがあります。毎月発行の「支援センター通信」をご確認ください。

どんぐり			月	ひまわり		
午前	ランチタイム 11時半から 12時半	午後		午前	午後	
すくすく(2才～) 10:00～11:30		センター開放 12:30～16:00	月	センター開放 9:30～11:30	センター開放 12:30～16:00	
よちよち(1才) 10:00～11:30		はいはい(0才) 13:30～15:00	火	きらきら(2才～) 10:00～11:30	センター開放 12:30～16:00	
センター開放 9:30～11:30		センター開放 12:30～16:00	水	ぴよぴよ(1才) 10:00～11:30	サークル支援 14:00～16:00	
すくすく(2才～) 10:00～11:30		センター開放 12:30～16:00	木	ばぶちゃん(0才) 10:00～11:30	サークル支援 14:00～16:00	
よちよち(1才) 10:00～11:30		はいはい(0才) 13:30～15:00	金	きらきら(2才～) 10:00～11:30	センター開放 12:30～16:00	
センター開放 9:30～11:30		センター開放 12:30～16:00	土	センター開放 9:30～11:30	センター開放 12:30～16:00	

ランチタイム～お昼ごはんを持参して、お友達と一緒に食べることができます。

どんぐり	育児相談	ひまわり
月曜日～土曜日(祝日休み)	電話相談	月曜日～土曜日(祝日休み)
8:45～17:30		8:45～17:30
44-8700		61-1700
月曜日～土曜日(事前にご連絡ください)	個別来所	月曜日～土曜日(事前にご連絡ください)

おじいちゃん・おばあちゃん これから親になる方や 出産などで里帰り中の方  
 子育てに興味のある方 どうぞいつでも気軽に 遊びに来てください。

# 8 子育て支援

## 🌸 網走市子育てサポートセンター

子育て家庭を対象に、子育ての援助を受けたい方（依頼会員）と、行いたい方（協力会員）が会員となり、子育てを支え合う会員相互の援助活動です。

### 援助を受けたい方はこちら！

#### 依頼会員

- 網走市に在住か、網走市に勤務の方
- 6ヶ月～小学6年生以下のお子さんのいる方  
※会員登録随時受付いたします。
- ※ お子さんのサポートを受けたり、行ったり両方ご希望の方は、両方会員として登録していただきます。

### 援助を行いたい方はこちら！

#### 協力会員

- 網走市に在住の20歳以上の方
- 保育士などの特別な資格はいりません
- ご自宅でお子さんを預かる事のできる方
- 男女を問いません（ご夫婦での会員登録歓迎）  
※ 協力会員・両方会員登録の方は協力会員講習会にご参加ください。

#### 援助活動の例

- 兄弟の通院、園や学校行事の際の、子どもの預かり
- 保護者の病気や急用等の場合の、子どもの預かり
- 軽度の病気の子どもの預かり
- 保育園や幼稚園等、保育施設までの送迎 他  
※ 預かりや送迎等の援助があります。

#### 援助の対象年齢

- 6ヶ月～小学6年生までのお子さん  
※ 登録しているお子さんを対象とします。

#### 援助活動の時間

- 午前7時～午後9時の間

#### 料金（活動報酬）

- 平日 午前7時～午後7時（30分350円）  
午後7時～午後9時（30分400円）
- 土・日、祝日、年末年始（30分400円）

#### 【依頼会員の声】

- ・ 保育施設へのお迎えとその後の預かりをお願いしています。安心して働き続けることができるのは、このサポート事業のお陰です。
- ・ 子どもの午前保育の日のお迎えや、振替休日、臨時休園等で困った時、子育てサポートセンターを知りました。このサポート事業は、私にとって強い味方です。
- ・ 転勤族で近くに身内や友人もいないため、引っ越してきた時は不安ばかりでしたが、子育てサポートセンターのお力を借りながら、仕事も育児も頑張ることができました。

#### 【協力会員の声】

- ・ 毎回、お子さんと一緒に過ごすことが楽しく、私にとってとても大切な時間になっています。お母さん、お父さんが気軽に頼める、地域の身近なサポーターとしてこれからも援助を続けます。
- ・ 私の子育て時代は、地域に知人や友人がいなくて大変でした。現在子育て中の方が、安心して仕事や外出等ができるように、お手伝いしたいと思います。また、多くの方にこの制度を知ってもらい、ストレスを溜めない子育てをしてもらいたいと思います。

#### 【両方会員の声】

- ・ 私自身にも、子どもがいるので両方会員に登録しています。援助を受ける時は、頼りになる母のような協力会員さんに、安心して子どもをお任せしています。また、援助の時はお子さん達の成長ぶりを見て感動したり、笑顔に癒されたり、元気をもらったりと、とても楽しく活動しています。

#### お問合せ先【事務局】

### 社会福祉法人 網走市社会福祉協議会 網走市子育てサポートセンター

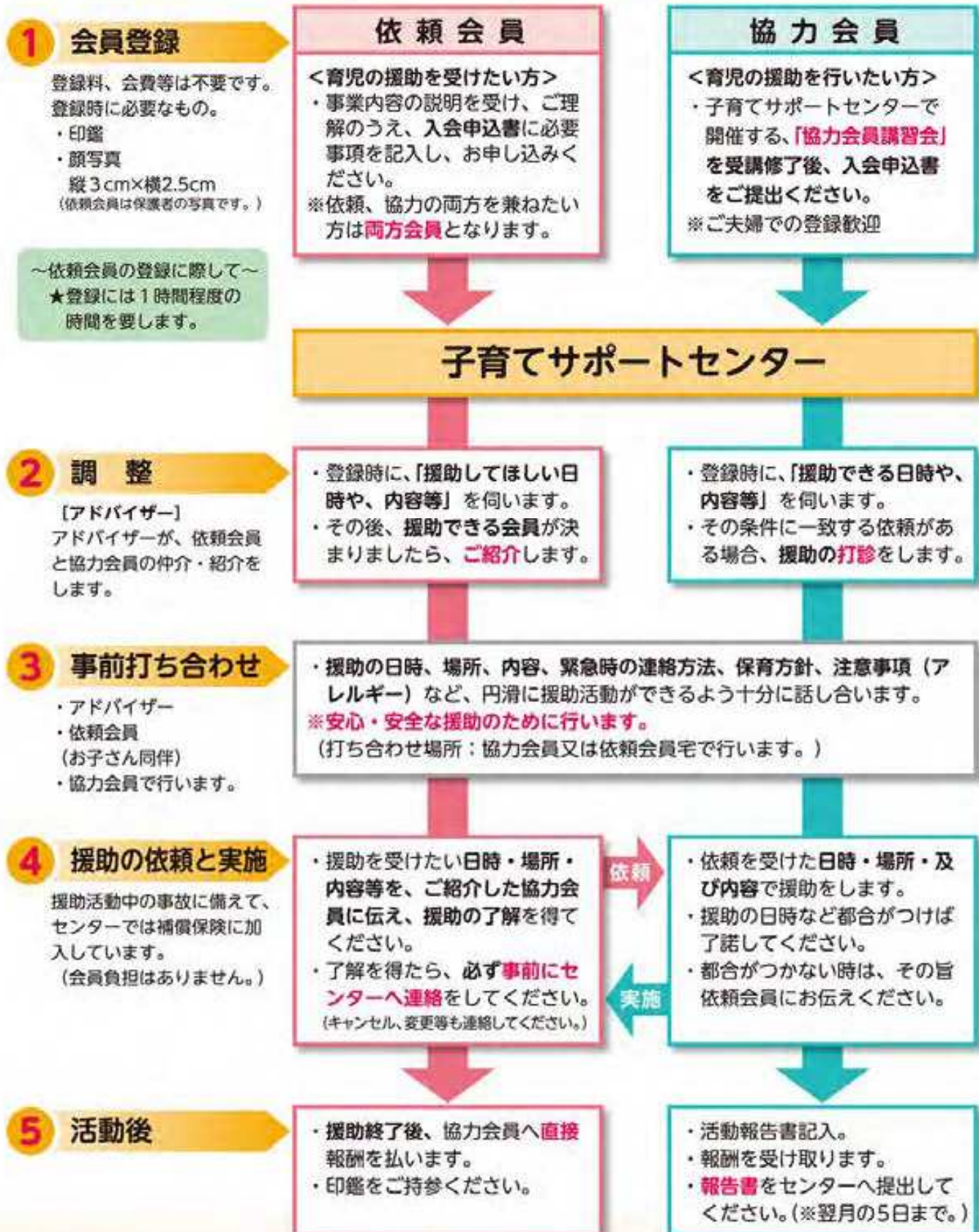
網走市北11条東1丁目10番地 網走市総合福祉センター内 電話 43-2472 FAX 43-3919  
HP <http://www.a-syakyo.jp/kosodate/toppage.htm>

【お申し込み・受付について】土曜日・祝日・年末年始はお休みです。

※登録方法や協力会員講習会等、詳細についてはお気軽にお問合せください。

○【時間】月～金曜日・日曜日の午前9時～午後5時まで

## サポートセンターのしくみ



※登録の方法、協力会員講習会等、詳細についてはお気軽にお問合せください。



# 8 子育て支援

## ひとり親家庭のために

ひとり親家庭の困りごとや、自立のために相談や支援を行っています。

### むつみ会ひとり親等自立支援センター

就業相談から、就業支援講習会の実施、就業情報の提供等、就業支援サービスを提供しています。

- お問い合わせ  
北見市北8条西1丁目  
北見母子・父子福祉センター1階  
TEL 0157-23-4195 FAX 0157-23-4196  
E-mail : info@kita-mutsumi.jp

### ハローワーク網走 職業相談部門

就労自立促進事業の実施、児童扶養手当などを受給している方の就職活動の支援を行っています。

- お問い合わせ  
網走市大曲1丁目1-3  
TEL 0152-44-6287

### ウイメンズ・きたみ

女性相談（家庭内暴力・離婚問題・家庭問題）、  
駆け込みシェルター

- お問い合わせ  
TEL 0157-24-7293  
携帯 090-3397-0325

### 社会福祉法人 網走市社会福祉協議会

経済的自立と生活の安定を目指すことを目的として、生活福祉資金（教育支援資金等、4種類の貸付）を行っています。

※他の貸付制度を利用することが可能な場合は、他制度が優先されます。

- お問い合わせ  
網走市北11条東1丁目10番地  
TEL 0152-43-2472

### 養育費相談支援センター

養育費について電話やメールによる相談を受け付けています。

- お問い合わせ  
平日（水曜日以外）午前10時から午後8時まで  
水曜日 午後12時から午後10時まで  
土曜日と祝日 午前10時から午後6時まで  
フリーダイヤル 0120-965-419  
（携帯電話では使えませんので下記におかけください）  
TEL 03-3980-4108  
（ご希望によりセンターより電話をかけ直してもらえます）  
E-mail : info@youikuhi.or.jp

### 法テラス（日本司法支援センター）

法的トラブルでお困りの方のサポートダイヤル（法律相談）、法的トラブルを解決するため役立つ情報や、適切な相談窓口の情報について問い合わせることが出来ます。

- お問い合わせ  
TEL 0570-078374

## 保育所ってどんなところ？

保育所は、両親ともに仕事をしているとか、お母さんが妊娠中や病気などで家庭においてお子さんの保育が十分できない場合に、両親に代わってお子さんを保育する施設です。

また、通常の保育のほかにもいろいろな保育を実施している保育所もあります。

### 乳児保育

出産後すぐに働くお母さんを支援するために、生後57日目からの乳児の受け入れを可能にした保育サービスです。

※実施保育所 ・ひまわり保育園 ・潮見保育園  
・認定こども園つくし

### 障がい児保育

集団保育が可能な中度及び軽度の障がいのあるお子さんを受け入れて、保育するサービスです。

※実施保育所 全ての認可保育所

### 延長保育

お父さんやお母さんの仕事の都合で、通常の保育時間内ではお迎えに来ることができない方のために、時間を延長してお預かりする保育サービスです。

※実施保育所 ・潮見保育園  
・認定こども園つくし

### 一時保育

お父さんやお母さんの仕事の都合、急な病気や育児疲れなどで一時的・緊急的にお子さんの保育が必要な時に、一定期間保育所でお預かりするサービスです。

※実施保育所 ・潮見保育園  
・認定こども園つくし

### 認可保育所一覧

保育園名	所在地	電話番号
① すずらん保育園☆	新町1丁目9番13号	43-2378
② たんぽぽ保育園☆	北7条西5丁目1番1号	43-2366
③ ひまわり保育園☆	駒場北4丁目2番18号	44-6884
④ 潮見保育園	潮見8丁目4番11号	44-7591

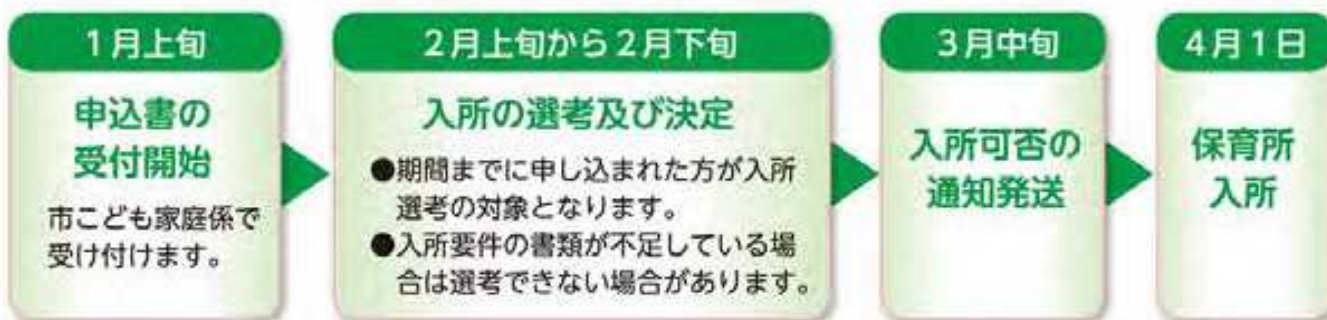
☆は公立保育所

### へき地保育所一覧

保育園名	所在地	電話番号
① いずみ保育園	呼人344番地1	48-2373
② さんごそう保育園	卯原内180番地13	47-2153
③ 蕨琴保育園	蕨琴213番地3	46-2933
④ はまなす保育園	北浜235番地10	46-2137
⑤ 浦士別保育園	浦士別461番地1	46-3474
⑥ 嘉多山保育園	嘉多山474番地	47-2407

## 認可保育所の入所の手続き

保育所の入所受付は、おもに1月上旬から開始されます。入所希望の方は支給認定申請及び保育の入所申込書に必要事項を記入し、市役所こども家庭係に提出してください。新年度の受付は毎年1月の「広報あばしり」でご案内します。



※なお、年度途中でも、随時申し込みを受け付けておりますので、入所することは可能です。

ただし、各保育所には定員がありますので、定員を満たしている場合は入所できません。

※へき地保育所の入所手続きは、直接各保育園にお問い合わせください。

※詳しくは子育て支援課こども家庭係 TEL44-6111 (内365) にお問い合わせください。

## 幼稚園ってどんなところ？

幼稚園は、学校教育法に基づく学校で、文部科学省が所管しています。3歳～5歳までの子どもがはじめて集団生活を体験できる施設です。それまでの家庭内だけでのコミュニケーションから、ひとつの社会へ混じって生活することができます。たくさんの「お友だち」や「先生」と出会い、思いやりや社会性、協調性をやしなうことができます。

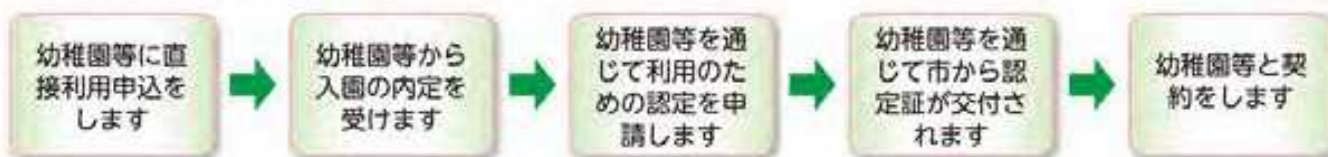
### 幼稚園一覧

幼稚園名	所在地	電話番号	一時預かり	プレ幼稚園等
① 網走幼稚園	網走市南8条東3丁目	☎44-6886	○	○
② 網走若葉幼稚園	網走市南6条東2丁目	☎44-4512	○	○
③ 認定こども園 網走藤幼稚園	網走市北4条西4丁目	☎43-3912	○	○
④ 桂幼稚園	網走市桂町2丁目3番1号	☎43-3207	○	○
⑤ 潮見幼稚園	網走市潮見8丁目4番9号	☎44-3222	○	桂幼稚園で実施
⑥ 認定こども園つくし	網走市つくしヶ丘5丁目9番3号	☎44-0264	○	○

※各幼稚園ではプレ幼稚園や各種教室開設など、未就園の子ども達への取り組みも実施していますのでお気軽に各園までお問合せ下さい。

## 幼稚園利用の流れ

幼稚園を利用する場合、入園申込の他に市から「認定」を受けていただく必要があります。認定には、子どもの年齢や保育の必要性に応じて1号認定から3号認定まで3つの区分があります。幼稚園利用の場合は1号認定が必要となります。



※保育料は保護者の住民税所得割を基に市が決定します。(多子世帯・ひとり親世帯等は負担軽減があります)

3つの認定区分	【1号認定】 お子さんが満3歳以上で、幼稚園等での教育を希望する場合 (幼稚園・認定こども園)	【2号認定】 お子さんが満3歳以上で、保育所等での保育を希望される場合 (保育所・認定こども園)	【3号認定】 お子さんが満3歳未満で、保育所等での保育を希望される場合 (保育所・認定こども園)

## 幼稚園の一時預かりについて

網走市が定める条件を満たし、市から認定を受けた幼稚園等では、急な用事や短期の就労など、子育て家庭の様々なニーズに合わせてお子さんを預けることができる一時預かりを実施しています。サービスの内容や利用時間、料金などは各幼稚園にお問い合わせください。(対象は幼稚園の在園児となります)

## 認定こども園とは？

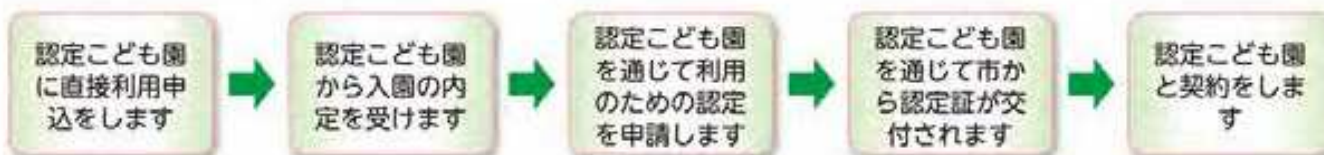
認定こども園は、幼稚園と保育所の機能を併せ持つことで教育と保育、両方の特徴を生かした施設です。また、すべての子育て家庭を対象に、子育て不安に対応した相談活動や、親子の集いの場の提供などの子育て支援を受けることができます。市内には、教育と保育を一体的に行っている「幼保連携型」と幼稚園が保育所的機能を備える「幼稚園型」の2類型があります。

### 認定こども園一覧

	幼稚園名	所在地	電話番号	対象年齢
①	(幼稚園型) 認定こども園 網走藤幼稚園	網走市北4条西4丁目	☎43-3912	教育3～5歳・ 保育3～5歳
②	(幼保連携型) 認定こども園つくし	網走市つくしヶ丘5丁目9番3号	☎44-0264	教育3～5歳・ 保育0～5歳

## 認定こども園利用の流れ

認定こども園を利用する場合、入園申込の他に市から「認定」を受けていただく必要があります。認定には、子どもの年齢や保育の必要性に応じて1号認定から3号認定まで3つの区分があります。2号、3号認定での利用希望の場合は「保育を必要とする事由」に該当する必要があります。また、保育の必要量に応じて利用時間が「標準時間認定」と「短時間認定」に区分されます。



※保育料は保護者の所得を基に市が決定します。(多子世帯・ひとり親世帯等は負担軽減があります)

	【1号認定】	【2号認定】	【3号認定】
3つの認定区分	お子さんが満3歳以上で、幼稚園等での教育を希望する場合 (幼稚園・認定こども園)	お子さんが満3歳以上で、保育所等での保育を希望される場合 (保育所・認定こども園)	お子さんが満3歳未満で、保育所等での保育を希望される場合 (保育所・認定こども園)

### 【保育を必要とする事由】

- ①就労(内定) ②妊娠・出産 ③保護者の疾病・障がい ④災害復旧 ⑤求職活動 ⑥就学
- ⑦同居または長期入院等している親族の介護・看護 ⑧虐待・DVにより保育が困難であること
- ⑨育児休業取得時すでに保育を利用している子どもの継続利用が必要であること
- ※3歳以上児や発達上の配慮が必要となる場合など

### 【利用時間】

標準時間認定(11時間)	利用時間 7:30～18:30
短時間認定(8時間)	利用時間 8:30～16:30

# 12 小学校入学

## 入学手続きと各種制度

かわいい赤ちゃんも6歳になったら、もう小学校入学の準備をしなければなりません。そこで入学までの手続きや、それに伴う各種制度についてわかりやすく説明いたします。



小学校入学前

小学校入学



小学校入学後

### 就学時健康診断

毎年10月上旬、新年度に小学校へ入学する予定の子どもの保護者に、就学時健康診断の案内を送ります。

### 入学指定通知書

毎年1月下旬までに、新年度に小学校へ入学する予定の子どもの保護者に、入学指定通知書を送ります。  
もし、通知書が届かないときは、係にご連絡下さい。

### 就学費の援助

市内の小・中学校に通う児童・生徒の保護者で、経済的に困りの方に就学費を援助しています。

**対象者** 年間総収入が一定額以下の方や、市民税が非課税の方など。

**援助内容** 学用品費、給食費、修学旅行費など。  
※申請書は各学校、教育委員会にあります。

### 転校

- 転入、校区外へ転居したとき**  
市民課での転入届、転居届の際に、その場で、学校指定通知書が発行されますので、在学証明書と併せて指定された学校に提示して下さい。
- 転出するとき**  
今までの学校で在学証明書の交付を受け、市民課で転出届の後、転出先の市町村で手続きをして下さい。
- 転入に伴う転校手続きは**  
転入してすぐ新入学（小・中学校とも）になる場合の手続きは、係にお問い合わせ下さい。

以上についてのお問い合わせ 教育委員会管理課学務係 ☎44-6111 (内線286・335)

### 障がいのある子どもたち

#### ことばの教室

言葉や聞こえに障がいのある児童のため、ことばの教室（通級指導教室）を中央小学校内に設置しています。

**お問い合わせ**  
教育委員会管理課学務係  
☎44-6111 (内線286・335)

#### 特別支援学級

心身に障がいのある児童生徒の在籍に応じて、小学校、中学校に特別支援学級を設置しています。

**お問い合わせ**  
教育委員会管理課学務係  
☎44-6111 (内線286・335)

#### 特別支援学校

肢体不自由の児童生徒のための学校で小学部・中学部・高等部があります。  
訪問教育を受けることもでき、通学が困難な児童生徒は寄宿舎に入ることができます。

**お問い合わせ**  
北海道網走養護学校  
学呼人149-2 ☎48-2137

### いじめ・不登校対応

#### 適応指導教室

学校に行きたくても行けない児童・生徒が通える「クリオネ学級」を開設し、そこで適切な教育相談、適応指導、学習指導などの指導援助を行い、集団生活への適応や学校生活への復帰を促します。

#### 教育児童相談室

いじめ等を理由とする不登校について、家庭・学校を含めたきめ細やかな対応を行うため、適応指導教室と連携しながら問題の解決にあたります。

**お問い合わせ** なやみ さあはなそう  
南6東4 フリーダイヤル ☎0120-783-387

## 児童館・児童センター

児童館・児童センターとは、幼児や児童が自由に来館して、遊びを通じて仲間の輪を広げ、明るく健やかな児童の育成と体力増進を図る施設です。各施設には放課後児童クラブも併設していますので登録後は小学校から直接児童館・児童センターへ来館できます。

### 児童館・児童センターの活動内容

**対象** 幼児から中学生まで（ただし、就学前の幼児は保護者が同伴してください。）

**利用期間** 月曜日から金曜日 10:30～18:30まで  
土曜日、学校休業日 8:00～18:30まで  
春、夏、冬休み 8:00～18:30まで

**休み** 日曜日、国民の祝日、年末年始、吹雪・学校閉鎖等で臨時休校となる場合

**利用料** 無料

#### 創作活動

各行事に合わせて、手芸、図工、折り紙、ぬりえなどの創作活動

#### スポーツ活動

卓球、バドミントン、ドッチボール、キックベースボール、竹馬他、児童センターではバスケットボールなど多様

#### ゲーム、遊び

オセロ、将棋、ドミノ、百人一首、他多数のゲームがあります

#### 放課後児童クラブ

小学1～6年生で両親とも働いているため、直接学校から来館しなければならない児童のための放課後児童クラブがあります。各児童館・児童センターへ事前の登録が必要です

#### 図書館文庫

全ての児童館及び児童センターで本の貸し出しを行っていますのでご利用ください。

#### 幼児教室

- つくし児童センター（ひよこクラブ）毎週木曜日11時から
- 潮見児童センター（コアラクラブ）毎週火曜日11時から

※各児童館、児童センターには児童厚生員を配置していますので、安心してご利用ください。

### 児童館・児童センター一覧

児童館・児童センター名	所在地	電話番号
① 北児童館	網走市北9条西4丁目4番1号	☎44-3032
② 西児童館	網走市新町1丁目9番1号	☎43-3252
③ つくし児童センター	網走市つくしヶ丘5丁目9番17号	☎43-0224
④ 潮見児童センター	網走市潮見8丁目4番6号	☎45-1025
⑤ 桂町児童センター	網走市桂町2丁目1番3号	☎43-3396

## 放課後子ども教室（遊村あばしり）

網走市では、市内全ての小学校を対象に、市内コミュニティセンターや旧網走高校などを利用しながら、それぞれの団体の個性を活かしたプログラムを用意して、体験交流活動を通じた「子どもの居場所【放課後こども教室】」を提供しています。（合唱や音楽遊び、体育教室、ゲーム、アート体験など）

**申込・お問合せ先** 遊村あばしり(アソビレッジ)事務局 TEL43-3705・FAX45-0733(エコーセンター2000内)

# 14 主な遊び場

親子で公園にでかけよう！！

 トイレあり  駐車場あり

※地図は  子育てマップをごらんください。

## ① 北海道オホーツク公園 屋外遊具広場(てんとらんど)

字八坂1番地

景勝地「天都山」にある広大な公園です。回転遊具やコンビネーション遊具がある幼児遊具エリアや小学生以上を対象にした国内最大級の高さ15メートルのネット遊具、長さ50メートルの滑り台、ふわふわドームや大人向けの健康遊具などもあり3世代で楽しむことができます。



## ② 網走スポーツトレーニングフィールド

字呼人705番地

網走湖を見下ろす自然林の中にあるスポーツ施設です。東京ドーム9個分の敷地内には様々なスポーツを楽しむことができます。レクリエーションエリアでは木の遊具(無料)やおもしろ自転車(有料)・ゴーカート(有料)・バーベキューコーナーもあります。



## ③ ロケット公園

駒場南1丁目8

野球場・総合体育館・プール等が隣接している公園です。公園の周りは木々に囲まれています。ロケットの形の遊具が中央にあり、すべり台・砂場があります。小さい子が遊びやすい公園です。



#### ④ 駒場公園 (せせらぎ公園)

駒場南5丁目

駒場公園の中にある公園です。自然豊かな公園の中心には小川が流れ、水と木々に囲まれています。長いローラーの滑り台とその下には砂場があります。バスケットゴール・ターザンロープ・木製のアスレチック遊具もあります。遊歩道を散歩しながら森林浴もできます。小さい子でも楽しく遊べます。



#### ⑤ 駒場南8丁目公園 (バスケット公園)

駒場南8丁目12-1

住宅地にある公園です。小さな滑り台のエリアは小さいお子さんが遊べます。公園の中央にあるクモの巣遊具と砂場、コンビネーション遊具では色々な遊びができます。自分の姿を映したり、ドキドキの綱渡りや少し離れた人との会話ができる電話遊びができます。バスケットゴールや屋根付きの休憩所があります。



#### ⑥ 潮見公園 (ヒニール公園)

潮見7丁目

潮見グラウンドに隣接している公園です。アスレチック遊具は4・5歳から小学生が楽しめます。所々にベンチやテーブルがあります。小さい子は、広い敷地の中でお散歩を楽しむことができます。



#### ⑦ 潮見2丁目公園 (しまうま公園)

潮見2丁目11-22

緑豊かな公園。公園に入ると大きなすべり台があり、その下には砂場があります。ジャングルジム・長いトンネル・動物の乗り物・大勢で乗れるシーソーブランコがあります。小さい子が遊びやすい公園です。遊歩道もあり、お散歩もOK。しまうまの置物があるので「しまうま公園」とも言われています。





# 14 主な遊び場

親子で公園にでかけよう！！

 トイレあり  駐車場あり

※地図は20子育てマップをごらんください。

## 8 南公園

字天都山

木々に囲まれた自然豊かな広い公園です。アスレチックコース（冒険広場）・迷路・長いすべり台などがあります。小さい子が楽しめる砂場・クモの巣遊具・動物の乗り物・ブランコなどの遊具もあります。屋根付きの休憩場があります。



## 9 ほくせい公園

北7条西5丁目1

川向地区にあり、たんぼぼ保育園に隣接しています。ブランコやコンビネーション遊具の中には面白い形のトンネルがあります。バスケットゴールがある広場と東屋があります。小さい子が遊びやすい公園です。



## 10 大曲公園

大曲2丁目

広い敷地の中でのびのびと体を動かしたり、自由に歩くことができます。木製のアスレチック遊具・すべり台などもあり、小さい子が遊びやすい公園です。大きな東屋にはベンチがあります。隣接広場は冬の間はスケートリンク場になります。



## 11 ふれあい公園

向陽ヶ丘7丁目20-18

道営団地付近の公園です。4、5歳から小学生まで遊べる公園です。大きな木製のアスレチック遊具・すべり台の下には砂場があります。季節ごとの変化を感じられる見晴らしのよい公園です。



## 相談窓口一覧

ひとりで悩んでいても、なんの解決にもなりません。思い切って電話してみましょう。きっと良い方向に進むはずです。

### 家庭児童・教育相談

家庭内での子どもの養育、学校生活、非行などさまざまな問題について、相談をお受けします。電話、来所による相談のほか、メールでの相談もお受けします。

**相談日** 毎週/月曜日～金曜日 **時間** AM9:00～PM5:00

網走市南6条東4丁目(家庭児童・教育相談室)  
**☎44-3250** フリーダイヤル 0120-783347  
 メールアドレス abashiri.783387@bu01.plala.or.jp

### スクールカウンセラー

学校での悩みごとへの心のケアなど相談をお受けします。

実施日については不定期ですので、詳細はお問い合わせください。

網走市南6条東3丁目(事前受付 管理課 学務係)  
**☎44-6111(内線406)**

### くらし相談

家計・仕事・家庭内などに不安がある方の相談をお受けします。

**相談日** 毎週/月曜日～金曜日 **時間** AM9:00～PM5:00

網走市北11条東1丁目(生活サポートセンターらいと)  
**☎67-6555** ※相談専用

### 児童相談

18歳未満の子どもの心や体のこと、家庭や学校での問題などについて相談を受けています。必要に応じて助言や指導、判定、一時保護を行います。また、里親や施設の利用についての相談も受けています。

**相談日** 毎週/月曜日～金曜日 **時間** AM8:45～PM5:30  
 ※なお、虐待等緊急の場合は、いつでもご連絡ください。

北見市東陸前36-3(北見児童相談所)  
**☎0157-24-3498**

### 発達相談

子育てに関する悩みやお子さんの発達に関する疑問などの相談を、電話や面談で受け付けます。(事前にこども発達支援センターまでご連絡ください。)

**相談日** 毎週/月曜日～金曜日 **時間** AM9:00～PM5:00

網走市北11条東1丁目(こども発達支援センターふわり)  
**☎44-1884**

### 乳幼児相談

子育てに不安をもつお母さんの育児相談をお受けします。また、お子さんの成長を一緒に確認します。

**相談日** 毎週/月曜日～金曜日 **時間** AM9:00～PM4:00

網走市北3条西4丁目(保健センター)  
**☎43-8450**

### 育児相談

子育てに関する悩みや不安などの相談をお受けします。また、必要に応じて親子遊びなどをお知らせします。(事前にご連絡ください。)

**相談日** 毎週/月曜日～土曜日 **時間** AM8:45～PM5:30

網走市駒場北4丁目2-18 **☎61-1700**  
 (子育て支援センターひまわり)  
 網走市北10条西3丁目9 **☎44-8700**  
 (子育て支援センターどんぐり)

### 健康相談

健康管理全般についての相談をお受けします。

**相談日** 毎週/月曜日～金曜日 **時間** AM9:00～PM4:00

網走市北3条西4丁目(保健センター)  
**☎43-8450**

### 女性相談

女性をとりまく日常生活の問題について相談をお受けします。

**相談日** 毎週/月曜日～木曜日 **時間** AM9:00～PM5:00

市役所1階(こども家庭係)  
**☎44-6111(内線364)**

### ひとり親相談

ひとり親家庭のお父さん・お母さんが抱えるさまざまな問題～経済的なこと、生活や仕事など自立支援に関すること、子育ての悩みなどさまざまな問題について相談をお受けします。

**相談日** 毎週/火曜日～金曜日 **時間** AM10:00～PM5:00

市役所1階(こども家庭係)  
**☎44-6111(内線364)**

## 児童虐待の防止

児童に対する虐待の禁止や児童虐待の防止に関する関係機関の責務、虐待を受けた児童の保護のための措置等を定めた「児童虐待の防止等に関する法律」が改正されました。

この改正により、「虐待を受けたと思われる児童を発見した者」に通告義務があることが明記され、児童相談所に加えて、新たに市町村が児童虐待に係る通告先として規定されるなど、子どもをより迅速・適切に保護することができるようになりました。

また、児童福祉に係る団体も児童虐待の早期発見に努めることが明確にされたため、網走市においても要保護児童対策地域協議会を設置し、関係機関相互の連携と協力により児童虐待の未然防止や早期発見、保護、解決を図ることとしています。

**児童相談所 全国共通ダイヤル**

いち はや く  
1 8 9

お近くの児童相談所につながります

- 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
- 0570-064-000でもお近くの児童相談所につながります。
- ※一部のIP電話からはつながりません。
- ※通話料がかかります。

### 子どもの虐待とは

親または親に代わる養育者等が子どもに対して行う、子どもの心身を傷つけ、健全な成長・発達を損なう行為を言います。

虐待は、子どもの人権を著しく侵害するだけでなく、時には生命までも脅かしたり、身体に後遺症を残したりします。また、子どもの心に深い傷となって残り、不信感や敵意、絶望感などがその後の人格形成に大きな影響を与えることもあります。



### 虐待のタイプ

虐待は一般的に次のような4つのタイプに分類されますが、これらの行為は重複していることがよくあります。

身体的虐待	性的虐待	ネグレクト（養育の怠慢・拒否）	心理的虐待
<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体に傷を負わせたり、生命に危険をおよぼすような行為。</li> <li>●殴る、蹴る、突き飛ばす、タバコの火を押しつける、首をしめる、溺れさせる、戸外に閉め出すなど。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもにわいせつな行為をすること、させること。</li> <li>●子どもと性交をしたり、子どもに性器や性交を見せる、アダルトビデオを見せたり、ポルノ写真の被写体にするなど。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康状態を損なうほどの不適切な養育や、子どもの危険についての重大な不注意や無感心。</li> <li>●食事を十分に与えない、入浴させない、汚れた衣類を着続けさせる、極端に不潔な環境で生活させる、病気にかかっても医師にみせない、登校や外出を禁止し家に閉じこめる、乳幼児を車の中に放置する、捨て子や置き去りなど。</li> <li>●保護者以外の同居人の虐待行為を放置する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●言葉による脅かしや拒否的態度などで子どもの心を傷つける行為。</li> <li>●「お前なんか生まれてこなければよかった」と言ったり、おびえるほど大声で怒鳴る、子どもを無視する、他のきょうだいと差別するなど。</li> <li>●子どもの目の前で行われるドメスティック・バイオレンス</li> </ul>

### 「しつけ」と「虐待」の違い

虐待ではないかと思われる行為に出会ったとき、多くの場合、養育者は「しつけのため」と主張します。しかし「虐待かどうかははっきりしない」、「もし間違いだったら人権問題になる」などとためらっているうちに深刻な問題になりかねません。



次のように感じたらとりあえず虐待を疑いましょう

●「ちょっとおかしい」「行き過ぎではないか」	しつけの程度をこえている
●「同じことを何度もくり返している」	反復的・継続的

- 子どもの虐待に気づいたら、家庭児童・教育相談室、市子育て支援課、北見児童相談所へ通報しましょう。
- 養育者を非難したりせず養育の悩みを一緒に考え支援しましょう。

困っているときは電話相談を利用してください

- 子どもを虐待している、あるいはしてしまうかもしれない不安をもっている方
- 現に親や大人から虐待を受けている子ども
- 身近に虐待されている子どもを知った第三者の方
- 子ども時代に虐待を受けた結果として心の傷つきのため、心のケアを望んでいる方

問い合わせ先

家庭児童・教育相談室	44-3250
市子育て支援課	44-6111 (内線231)
北見児童相談所	0157-24-3498

平成27年4月から、子育て支援がより充実したものとなるよう新たにスタートした制度です。

## 制度の目的

- ① 質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的な提供
- ② 保育の量的拡大・確保、教育・保育の質的改善
- ③ 地域の子ども・子育て支援の充実



## 地域のニーズに応じた様々な子育て支援事業

一時預かり（一般型）	急な用事やリフレッシュしたい時などに、保育所でお子様をお預かりします。1歳6ヶ月から利用できます。
一時預かり（幼稚園型）	幼稚園の在園児で、教育時間終了後にお子様をお預かりします。
地域子育て支援拠点	地域の身近なところで、気軽に親子の交流や子育て支援ができる場所です。子育て支援センター（※詳細は19ページ）2ヶ所で実施しています。
放課後児童クラブ	保護者が昼間家庭にいない児童（小学生）が、放課後に児童館・児童センターで過ごすことができます。児童館・児童センター（※詳細は28ページ）5ヶ所で実施しています。
子育てサポートセンター	子どもの預かりなどの援助を受けることを希望する方と、援助を行うことを希望する方との相互に助け合う活動に関する連絡、調整を行います（※詳細は21ページ）。
乳児家庭全戸訪問	生後4ヶ月までの乳児のいるご家庭を訪問し、子育て支援に関する情報提供や養育環境の把握などを行います。

このほか、保育所における延長保育や妊婦健診など様々なサービスがあります。

## 新制度で利用できる教育・保育施設

幼稚園（※詳細は25ページ）、保育所（※詳細は24ページ）、認定こども園（※詳細は26ページ）などを利用することができます。利用するためには、市からの支給認定が必要となります。

### 【支給認定区分】

1号認定（教育）	満3歳以上で幼稚園や認定こども園（幼稚園機能）を利用する場合
2号認定（保育）	保育が必要な満3歳以上で保育所や認定こども園（保育所機能）を利用する場合
3号認定（保育）	保育が必要な満3歳未満で保育所や認定こども園（保育所機能）を利用する場合

## あばしりベジラブル運動



### 「あばしりベジラブル運動」って何?

野菜を使った料理をより多く食べてもらうことで、市民の皆さんが生活習慣病となってしまうことを防ぐために、網走市で推進している運動です。

推奨されている1日350g以上の野菜を摂取できるよう、様々な方法で情報の提供や、周知をしています。

幼い時から食の体験をつみ、野菜を好きになる「きっかけ」づくりをしましょう。

※「ベジラブル」：'野菜'（ベジタブル）と'好きになる'（ラブ）を組み合わせた造語です。

### あばしりベジラブル運動推進協力店って?

各店舗で野菜中心のメニュー（サラダ・スープ等）を提供可能な、お客様に「プラスワン野菜」を勧めて頂けるお店です。

野菜をデザインしたポスターやコースターを用いて、「あばしりベジラブル運動」の普及にご協力頂いております。

### 小・中学校における「野菜の日給食」の実施

8月31日の（野菜の日）に合わせて、市内小・中学校において野菜を多く用いた「野菜の日給食」を実施しています。

献立に用いる野菜のうち一部は、JAオホーツク網走から無償提供を受けております。



### 市の啓発活動

野菜をモチーフとした缶バッジを作成し、本庁舎及び保健センターにて無料配布を行っています。

網走中央商店街における街頭放送を行うとともに、アーケードにペナントを掲示しています。

お問い合わせ：網走市保健センター（北3条西4丁目 ☎43-8450）

## こんなことしています

民生委員法により、民生委員児童委員は国・北海道から委嘱されますが、皆さんと同じ住民の一人であり、活動はボランティアです。私たちの地域を暮らしやすいものにするために、様々な活動を行ったり、暮らしに関する相談を受けています。

困ったことや心配ごと、援助を必要とする相談には、住民の立場にたって対応します。また、福祉サービスに関する情報提供や、社会福祉施設や社会福祉に関する活動を行う人などとの連携で、問題解決のお手伝いもします。

## 民生委員と児童委員？

民生委員は、子どもに関することを応援する児童委員も兼ねています。普通、民生委員と呼ばれていますが、「民生委員児童委員」が正しい名称です。また、子どものことを専門に活動する主任児童委員もいます。子どもたち自身や若いご両親などと話し合いながら、健やかに成長することを願って活動しています。問題解決や予防に向け、地域の方や相談者と一緒に専門機関と連携しながら取り組んでいきます。

## 主任児童委員とは子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

主任児童委員は、子育てを社会全体で支える「健やかに子どもを産み育てる環境づくり」を進めるために、平成6年1月に制度化されました。子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員で、全国で約2万1千人が活動しています。それぞれの市町村にあって担当区域をもたず、民生委員・児童委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

暮らしに関すること、困ったこと、悩みごとなど  
お気軽にご相談ください。

### 【こんなとき民生委員児童委員へ】

#### 在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関する  
こと（ホームヘルプ、給食、  
移送、除雪サービスなど）
- 施設利用に関すること  
（デイサービス、ショート  
ステイなど）
- 介護保険制度に  
関すること
- その他



#### 家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他



#### 暮らしのこと

- 住まいに関すること
- 近所付き合いに関すること
- 生活費に関すること（職業や  
年金など）
- 生活福祉資金など各種貸付制  
度の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 遊び場、通学路などの危険箇  
所に関すること
- 公害や環境衛生  
に関すること
- その他



#### 育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校に気付いたとき
- 学校生活の悩みに関すること
- 非行に関すること
- 児童虐待に  
関すること
- その他



#### その他の困りごと

- 心身の疾病や障害に関する  
相談等

〔事務局〕 北海道民生委員児童委員連盟網走市支部  
〒093-0061 網走市北11条東1丁目10番地  
網走市総合福祉センター内  
TEL 61-2818 FAX 61-2833

**呼人**

呼走スポーツトレーニングフィールド  
オホーツクドーム  
いずみ保育園  
呼人小中学校

**藻琴**

東小学校  
藻琴保育園  
藻琴郵便局  
藻琴駅前  
藻琴駐在所  
網走原生牧場  
観光センター  
第四中学校  
オホーツク海

**北浜**

はまなす保育園  
白鳥台小学校  
JAオホーツク網走北浜支店  
清澄資料館  
北浜郵便局  
白鳥展望公園  
白鳥公園  
清澄湖水鳥・湿地センター  
野鳥観察舎  
オホーツク海

**大曲**

大曲公園  
西網走漁協  
西コミュニティセンター  
日体大附属高等支援学校  
網走刑務所  
国道39号線  
国道218号線  
石北本線

**卯原内**

能取湖  
卯原内交通公園  
さんご華生地  
卯原内郵便局  
第五中学校  
さんごそう保育園  
西が丘小学校

**天都山**  
大曲公園  
網走刑務所  
西児童館  
すずらん保育園  
西小学校  
桂陽高校  
第二中学校  
中央小学校  
向陽ヶ丘住民センター  
道立向陽ヶ丘病院  
道立児童センター  
網走高等看護学院  
海岸町  
子育て支援センター「どんぐり」  
子ども発達支援センター「ふわり」  
社会福祉センター  
子育てサポートセンター

**向陽ヶ丘**  
ふれあい公園  
たんぽぽ保育園  
ほくせい公園  
北児童館  
子育て支援センター「ふわり」  
オホーツク総合振興局  
網走厚生病院

**緑町**  
消防本部  
保健センター  
エコセンター2000  
中央交番  
道の駅「流水街道網走」

**錦町**  
南公園  
郷土博物館  
網走小学校  
桂町児童センター  
桂幼稚園  
桂町児童センター  
網走幼稚園  
市役所  
警察署  
税務署  
市役所  
警察署  
税務署

**潮見**  
潮見2丁目公園(しまづま公園)  
潮見保育園  
潮見幼稚園  
潮見児童センター  
潮見公園(ピール公園)  
潮見小学校  
潮見コミュニティセンター  
潮見郵便局  
第三中学校  
南コミュニティセンター

**駒場南**  
駒場公園(せせらぎ公園)  
駒場南8丁目公園(バスケット公園)  
駒場南児童センター  
ひまわり保育園  
子育て支援センター「ひまわり」

**駒場北**  
駒場児童センター  
駒場交番  
網走地方教育研修センター

**台町**  
第一中学校  
南ヶ丘高校  
気象台  
裁判所

**港町**  
網走港

**嘉多山**

嘉多山保育園  
オホーツク網走第六集会所  
種子馬路着特別施設  
網走湖

**小清水町**

湧沸湖  
湧沸水取水  
浦士別郵便局  
浦士別保育園

# 21 子育て便利帳

## 市 関 係

●市役所	南6条東4丁目	44-6111
●保健センター	北3条西4丁目	43-8450
●家庭児童・教育相談室	南6条東4丁目	44-3250
●勤労青少年ホーム	桂町2丁目1-3	43-3396
●勤労者総合福祉センター(ソレイユ)	桂町2丁目1-7	43-0840
●総合福祉センター	北11条東1丁目	43-2472
●こども発達支援センター ふわり	北11条東1丁目	44-1884
●市民活動センター	南2条西3丁目	61-4822

## 文化スポーツ ・その他

●エコセンター2000	北2条西3丁目	43-3704
●市民会館	南6条西2丁目	43-4394
●図書館	北2条西3丁目	43-2426
●郷土博物館	桂町1丁目	43-3090
●モヨロ貝塚館	北1条東2丁目	43-2608
●美術館	南6条西1丁目	44-5045
●北方民族博物館	潮見309-1	45-3888
●総合体育館	駒場南1丁目8-1	43-3647
●市民プール	駒場南1丁目8-1	43-0450
●西地域プール	卯原内89-1	47-2263
●スポーツトレーニングフィールド	呼人705-2	48-2726
●オホーツクドーム	呼人339-1	48-3621
●レイクビュースキー場	呼人28-3	48-2550
●市営スケート場	大曲2丁目100	43-6979
●レイクサイドパークのとり	能取港町5-1	47-1255
●水産科学センター	能取港1-1	47-1166
●道の駅「流氷街道網走」	南3条東4丁目	67-5007
●瀧沸湖水鳥・湿地センター	北浜263-3地先	46-2400

## 小 学 校

●網走小学校	桂町1丁目1-1	43-4391
●中央小学校	向陽ヶ丘4丁目67-1	44-7368
●潮見小学校	潮見4丁目111	43-5814
●西小学校	新町1丁目8-10	43-2715
●南小学校	鱒浦1丁目31	43-3398
●東小学校	藻琴225	46-2770
●白鳥台小学校	北浜201-13	61-7111
●西が丘小学校	卯原内182-1	61-8477
●呼人小学校	呼人339	48-3011

## 中 学 校

●第一中学校	台町1丁目13	43-4358
●第二中学校	向陽ヶ丘6丁目1-1	44-5248
●第三中学校	潮見188	44-8738
●第四中学校	藻琴35	46-2641
●第五中学校	卯原内41	47-2426
●呼人中学校	呼人339	48-3011

## 特別支援学校

●北海道網走養護学校	呼人149	48-2137
------------	-------	---------

## コミュニティ センター

●南コミュニティセンター	つくしヶ丘4丁目8-5	44-2026
●潮見コミュニティセンター	潮見4丁目113-1	44-8885
●北コミュニティセンター	北4条西3丁目	43-7191
●西コミュニティセンター	大曲2丁目5-6	44-0288
●西網走コミュニティセンター	卯原内5-56	47-2830
●向陽ヶ丘住民センター	向陽ヶ丘4丁目61-11	45-5550
●呼人コミュニティセンター	呼人334-1	48-2255
●駒場住民センター	駒場北4丁目37-118	44-0505

## 消防・救急

●網走消防署 (火災・救急)	南2条西4丁目	43-2221 119
●南出張所	潮見172-4	43-3016



病 院	●網走眼科	つくしヶ丘3丁目3-1-1	67-4810
	●網走厚生病院(小児科)	北6条西1丁目	43-3157
	●網走中央病院	南6条東1丁目	44-8611
	●網走脳神経外科病院(入院・救急)	桂町4丁目1-7	45-1311
	●桂ヶ丘クリニック(外来専用)	桂町4丁目7-11	61-6161
	●青沼医院(小児科)	潮見8丁目5-5	44-2277
	●いとうクリニック	南3条西2丁目	45-3387
	●角谷こどもクリニック(小児科)	潮見5丁目120-5	61-2332
	予約受付		61-2442
	●金川医院	南2条西2丁目	43-2884
	●国立眼科クリニック	南4条西4丁目	45-2001
	●国分医院・網走皮膚科クリニック	南6条西1丁目	43-2409
	●こが病院	潮見153番地1	61-0101
	●後藤田医院	潮見1丁目2-7	44-6811
	●つくしヶ丘医院	つくしヶ丘5丁目10	44-1181
●中山医院(小児科)	南2条西1丁目	44-7227	
●はまむき医院	南5条西4丁目	44-7365	
●南5条クリニック藤田整形外科内科	南5条西2丁目	44-7305	
●道立向陽ヶ丘病院	向陽ヶ丘1丁目5-1	43-4138	
歯 科	●いくしま歯科クリニック	駒場北4丁目2-2	61-2222
	●いとう歯科クリニック	つくしヶ丘3丁目1-7	45-6480
	●白井歯科医院	駒場南5丁目2-12	61-2522
	●えのもと歯科医院	潮見5丁目122-33	43-8888
	●兼子歯科医院	北5条西1丁目	43-2065
	●北原歯科医院	駒場南1丁目1-26	44-3035
	●小池歯科医院	南4条西3丁目	43-2603
	●小西歯科診療所	南6条東2丁目	43-3321
	●つくし歯科	つくしヶ丘5丁目8-10	61-1118
	●波岡歯科医院	南6条東4丁目	43-2985
	●西村歯科医院	北6条西6丁目	44-6598
	●丹羽歯科医院	南6条東1丁目	43-6933
	●はずいけ歯科医院	北6条西2丁目	45-1118
	●吉田歯科医院	南9条東3丁目4-1	43-3150
	●米村歯科医院	潮見8丁目5-15	43-0068
●網走歯科クリニック(訪問診療対応)	潮見7丁目8-12	68-0322	
保 育 所	●すずらん保育園	新町1丁目9-13	43-2378
	●たんぽぽ保育園	北7条西5丁目1-1	43-2366
	●ひまわり保育園	駒場北4丁目2-18	44-6884
	●潮見保育園	潮見8丁目4-11	44-7591
へき地保育所	●いずみ保育園	呼人344-1	48-2373
	●さんごそう保育園	卯原内180-13	47-2153
	●藻琴保育園	藻琴213-3	46-2933
	●はまなす保育園	北浜235-10	46-2137
	●浦士別保育園	浦士別461-1	46-3474
	●嘉多山保育園	嘉多山474	47-2407
認定こども園	●認定こども園網走藤幼稚園	北4条西4丁目	43-3912
	●認定こども園つくし	つくしヶ丘5丁目9-3	43-3434
子育て支援センター	●子育て支援センター ひまわり	駒場北4丁目2-18	61-1700
	●子育て支援センター どんぐり	北10条西3丁目9	44-8700
児童館・ 児童センター	●北児童館	北9条西4丁目4-1	44-3032
	●西児童館	新町1丁目9-16	43-3252
	●つくし児童センター	つくしヶ丘5丁目9-17	43-0224
	●潮見児童センター	潮見8丁目4-6	45-1025
	●桂町児童センター	桂町2丁目1-3	43-3396
幼稚園	●網走幼稚園	南8条東3丁目	44-6886
	●網走若葉幼稚園	南6条東2丁目	44-4512
	●桂幼稚園	桂町2丁目3-1	43-3207
	●潮見幼稚園	潮見8丁目4-9	44-3222

❖ ABASHIRI KOSODATE ANSHIN GUIDE ❖

発行／2017年3月

発行者／網走市福祉部子育て支援課 ☎ 0152-44-6111

病気などでお困りのときは・・・

**あばしり健康ダイヤル24**

24時間年中無休 健康・医療・育児相談

**通話料無料**

※網走市民限定のサービスのため、ホームページ上ではフリーダイヤル番号の掲載はできません。全戸配布の折込チラシ又は毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

※電話番号は必ず非通知設定を解除してご利用ください。

\*「びゅあ」は網走市のホームページでも  
ご覧いただけます

<http://www.city.abashiri.hokkaido.jp/240kosodate/index.html>

