胎内市子育て応援ブック

たいないっ子



子育て応援ブック「たいないっ子」は市のホームページからもご覧になれます

【ＱＲコード】

子育てに関する担当一覧

事業	担当	
こども家庭センター	健康づくり課	ほっと HOT・中条 ☎44-8680
妊娠届(母子健康手帳の交付)		
妊産婦健康診査		
妊産婦医療費助成		
マタニティ教室		
乳幼児健康診査		
予防接種		
未熟児養育医療		
産後ケア事業		
親子の絆づくり支援事業		
妊婦のための支援給付事業		
歯科保健事業		
子ども家庭相談		
出生届	市民生活課	胎内市役所 ☎43-6111
児童手当	こども支援課	胎内市役所 ☎43-6111
児童扶養手当		
子ども医療費助成		
ひとり親家庭等 医療費助成		
ひとり親家庭 自立支援給付金事業		
保育園・こども園		
ファミリー・サポート・センター	こども支援課	ほっと HOT・中条 ☎080-2074-7766
小学校・中学校	学校教育課	黒川庁舎 ☎47-2711
学童保育		
通級指導・適応指導教室	在籍する小学校	
育成医療	福祉介護課	胎内市役所 ☎43-6111
障がい者(児)医療費助成		
障がい者(児)手帳		
放課後デイサービス		

わたしたちの活動宣言

赤ちゃんとお母さんお父さんのために、私ができること。

健やかに子どもを産み育てることができる、
活力と希望に満ちた魅力あるまち

胎内市長　井畑　明彦

「ベビーファースト運動」とは

子育て世代が子どもを産み育てたくなる社会を実現するための運動です。企業や行政が全員で赤ちゃんを育んでいく優しい社会を目指し、公益社団法人日本青年会議所（JC）が展開しています。詳しくはコチラ https://babyfirst.jp

胎内市も運動の趣旨に賛同し、令和4年10月29日に市長が参画宣言をしました。

◆胎内市アクションプラン

アクション1

安心して子どもを産み育てることができる環境づくりに取り組みます。

（1）母子保健等の充実
不妊治療費への助成、妊産婦健康診査、子育て中の親の支援。

（2）3歳未満児保育の確保
保育士の確保。

（3）情報提供・相談体制の充実
利用者支援、地域の子育て支援拠点づくり。

アクション2

一人一人の子どもの心豊かな成長を育む環境づくりに取り組みます。

（1）就学前教育・保育の充実
教育・保育の質の向上、保育教諭と保育士の資質の向上、食育の推進、特別な支援が必要な子どもに対する教育・保育の充実。

（2）多様な保育サービスの充実
延長保育の実施、認定こども園や保育園一時預かり事業、病児・病後児保育。

（3）放課後児童健全育成事業の推進
放課後児童クラブの充実。

アクション3

子育て家庭を地域のみんなで支える環境づくりに取り組みます。

（1）地域における子育て支援の充実
ファミリー・サポート・センター事業、地域子育て支援拠点事業（子育て支援センター事業）、乳児家庭全戸訪問事業、養育支援訪問事業。

（2）支援の必要な子ども・子育てへの支援の充実
児童虐待防止対策の充実、ひとり親家庭の支援の推進、障がい児施策の充実。



はじめに

この「子育て応援ブック」は、安心して子どもを産み、子育てができるように出産・育児に関する情報や胎内市の保健・福祉等のサービス（主に就学まで）をわかりやすくまとめて掲載していますので、ぜひご活用ください。

子育ては大変ですが、大きな喜びや感動を味わえます。この「子育て応援ブック」がその一助となれば幸いです。

もくじ

●母子保健サービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

●妊娠～子育て期の災害準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

●こども家庭センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

●お父さんお母さんになる方へ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
妊娠届　妊婦のための支援給付金　妊産婦健康診査受診票
妊産婦医療費助成制度　妊婦インフルエンザ予防接種費用助成
新潟県思いやり駐車場制度

●あかちゃんが生まれたら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
出生届　ぱすノート（育ちノート）　児童手当
産後ケア事業　子ども医療費助成　産前産後サポート事業（ぴよぴよ広場）
新生児聴覚検査費用助成　１か月児健康診査費用助成

●子育て支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
地域子育て支援センター　保育園の園開放　ブックスタート
ファミリー・サポート・センター　一時預かり　地域子育て相談機関
子育て応援カード　病児・病後児保育　あかちゃんの駅
図書館へようこそ　子育てアプリ「たいない子育て応援アプリ」
子育て通信「にこにこ」
親子の絆づくり支援事業（ペアレントトレーニング等）



●ひとり親家庭への支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
児童扶養手当　ひとり親家庭等医療費助成
自立支援給付金事業　JR 通勤定期乗車券
母子父子寡婦福祉資金貸付制度

●障がいのあるこどものために・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
育成医療　重度心身障害者医療費助成制度（県障医療制度）
手帳の交付　特別児童扶養手当・障害児福祉手当
障害児通所支援等のサービス　ぱすノート（支援ノート）

●保育園・認定こども園・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

●小学校・中学校・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31

●学童保育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

●通級指導・適応指導教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33

●就学援助・奨学金・学習支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34

●子育てに関する相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
子ども家庭相談　子どものこころとことばの相談室　教育相談
児童相談所虐待対応ダイヤル　児童相談所電話相談

●お出かけスポット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36

●市内の医療機関・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

●救急医療・相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41

●あかちゃんの駅設置場所・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42

掲載情報は令和8年9月１日現在のものです



母子保健サービス

妊娠期から子育て期にわたり安心して出産・子育てができるように、各健診・相談支援を実施しています。対象となる方には、事前にご案内します。

【お問い合わせ先】　健康づくり課　☎0254-44-8680

●妊娠期～産後

	対 象	内 容	会 場
妊娠届出時面談	妊婦	助産師または保健師が面談を行い、妊娠・出産の心配事やご家族の支援等についてお聞きします。また、子育てガイド（胎内市　すくすくプラン）をお渡しし、妊娠期の過ごし方や利用できるサービス等を一緒に確認します。	ほっと HOT・中条
妊産婦健康診査 妊産婦歯科健診	妊産婦	妊産婦健康診査と妊産婦歯科健診の公費負担制度があります。	委託医療機関
マタニティ教室	妊婦とパートナー	妊婦疑似体験、妊婦体操、沐浴体験、栄養講話等を行います。	ほっと HOT・中条
妊婦訪問	妊婦	助産師や保健師が訪問し、妊娠中や出産に向けて必要な相談・支援を行います。	自宅
妊娠8か月面談	妊婦	事前にアンケートを送付し、希望者に助産師または保健師が面談を行います。	ほっと HOT・中条
出産前電話相談	妊婦	妊娠35週頃になったら、保健師または助産師が電話相談を行います。	自宅
新生児・産婦訪問	生後 28 日以内	助産師または保健師が訪問し、あかちゃんの発育状況の確認をしたり、子育てやお母さんの健康状態等について相談に応じます。	自宅
1 か月児健診	生後1か月頃	医療機関を受診し、あかちゃんの計測や診察、検査等を受けます。健診費用の助成制度があります。	医療機関
2か月児訪問	満2～3 か月児	保健師が訪問し、あかちゃんの発育状況の確認や育児相談を行います。また、今後の健診や子育て支援等について紹介します。	自宅
産後ケア事業	出産後1年未満の産婦及び乳児	産後に、委託医療機関等で宿泊やデイサービス（日帰り）、または自宅で助産師の家庭訪問による心身のケアや育児のサポートを受けることができます。	委託医療機関 助産師等

●産後～子育て期

	対 象	内 容	会 場
産前・産後サポート事業（ぴよぴよ広場）	妊婦・産後1年未満の産婦及び乳児	子育て中のお母さん同士の交流・情報交換・仲間づくりを支援します。手遊び・ふれあい遊びや育児相談等を行います。	ほっと HOT・中条
4か月児健診	満4か月児	問診、身体計測、医師の診察、育児相談、離乳食相談、ブックスタート（絵本のプレゼント）。	ほっと HOT・中条
股関節検診	満3～5か月児	超音波検査による股関節検診。 受診券は出産した翌月末に予防接種券に同封して郵送します。	委託医療機関 （中条中央病院）
育児教室	満5か月児の保護者および保育担当者	離乳食のすすめ方についての栄養講話。育児懇談、育児相談。	ほっと HOT・中条
7か月児健診	満7か月児	問診、身体計測、医師の診察、育児相談、離乳食相談、ブラッシング指導。	ほっと HOT・中条
1歳児歯科健診	満1歳になる子	歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布（希望者）、育児相談、栄養相談。	ほっと HOT・中条
1歳6か月児健診	満1歳7か月児	身体計測、内科健診、歯科健診、フッ化物塗布（希望者）、ブラッシング指導、育児相談、栄養相談、ブックスタート（絵本のプレゼント）。	ほっと HOT・中条
2歳児歯科健診	満2歳1か月児～2か月児	歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布（希望者）、育児相談、栄養相談。	ほっと HOT・中条
2歳6か月児フッ化物塗布	2歳6か月児	歯科健診とフッ化物塗布。 各自で医療機関に予約し、歯科健診とフッ化物塗布を受けます。	委託医療機関
3歳児健診	満3歳1か月児	目と耳の検査（検査セットを事前に郵送します）、尿検査、問診、身体計測、内科健診、歯科健診、フッ化物塗布（希望者）、ブラッシング指導、育児相談、栄養相談。	ほっと HOT・中条
3歳6か月児フッ化物塗布	3歳6か月児	歯科健診とフッ化物塗布。 各自で医療機関に予約し、歯科健診とフッ化物塗布を受けます。	委託医療機関
5歳児健診	4歳半～5歳半（年中児）	問診、身体計測、医師の診察、育児相談、栄養相談、発達相談、就学講話、ブラッシング指導。	ほっと HOT・中条
健康なんでも相談	乳幼児等	発育計測、育児相談、栄養相談。 月 2 回実施。予約不要。	ほっと HOT・中条

妊娠～子育て期の災害準備

〇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ともに携帯しておく。
・災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害用伝言掲示板を確認しておく。

〇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する。
・市役所や保健所の連絡先を確認しておく。

〇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、他の人にもわかるようにする。
・血液検査（血液型、貧血の有無、B型肝炎などの感染症の有無）の結果、アレルギーの有無、医師から注意するように言われていることを書き記しておく。

〇住んでいる地区の避難場所を調べておきましょう。
・避難場所への行き方を確認しておく。

〇非常用物品を用意しておきましょう。
・妊産婦、乳幼児のいるご家庭は通常の非常持ち出し品に加え、下記の物品を準備しておく。

「防災リュック」には何を入れる？

こちらを参考に、ご家庭に合わせた準備をしましょう！

□非常持出袋（リュックサック）	□手指用の消毒液	□緊急医薬品（常備薬）
□母子健康手帳	□着替え	□雨具
□レトルトタイプのベビーフード	□ミルク（粉・液体）	□使い捨て哺乳瓶
□ビニール袋・ジッパー袋	□靴	□水
□ティッシュ	□トイレットペーパー	□生理用品
□おんぶひも・抱っこひも	□紙おむつ・おしりふき	□懐中電灯
□新聞紙	□歯磨きグッズ	
□使い捨てグッズ（紙コップ・ラップ・食事用品等）		

※子どもが普段食べている食べ物・お菓子や、普段遊んでいるもの（おもちゃや絵本）を用意しておくことも大切です。
・救援物資は災害発生後2～3日までに届けられると言われているので、準備する際は3日分を目安とするとよいでしょう。
・妊婦さんやお産後の方が持てる重さは5kg が目安です。



こども家庭センター

【お問い合わせ先】　健康づくり課　☎0254-44-8680

●こども家庭センター

センターでは、妊娠期から子育て期にかけて、切れ目のない相談支援を行います。妊娠・出産に関すること、お子さんの成長や発達に関すること、子育てや子育て支援に関することなど、様々な相談をお受けします。

相談内容に応じて、保健師・助産師・栄養士などの相談・家庭訪問や、各種子育て支援サービスの紹介等、関係機関におつなぎします。

相談の例

【妊娠・出産に関すること】
〇出産・子育てのことが知りたい。
〇出産前後、手伝ってくれる人がいない。
〇産後、気持ちが沈みやすくなった。
〇親同士が交流できる場が欲しい。

【子どもの発育発達に関すること】
〇子どもの発育で心配なことがある。
〇言葉が遅い？　発音が気になる。
〇じっとしていられない。

【育児に関すること】
〇母乳が足りているか心配。
〇上の子の赤ちゃん返りが大変。
〇食事を食べてくれない。
〇子育てをしていてイライラする。
〇子育てのことを相談したい。

【サービスに関すること】
〇育児や家事を支援してくれる人が近くにいない、親の体調不良などでサービスを受けたい。
〇子どもを見てくれるサービスを知りたい。

所在地

胎内市西本町 11-11　ほっと HOT・中条内

相談時間

月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）
8 時 30 分～17 時 15 分





お父さんお母さんになる方へ

妊娠おめでとうございます♪もうすぐあかちゃんとのご対面･･･楽しみですね♪

●妊娠届

妊娠したら、医師の診断を受けた上で、すみやかに妊娠届を提出しましょう。
母子健康手帳と妊産婦健康診査受診票を交付します。



届出に必要なもの

・妊娠届（医師の証明が入ったもの）
・妊婦のマイナンバーカード等　身分証明書類

●妊婦のための支援給付金

妊娠届出・出生届出を行った妊産婦に対し、面談実施後、現金給付を行います。

対象者

胎内市に住民票のある妊婦給付認定者

給付額

1回目の支給（妊娠届出後）：妊婦であることの認定後に5万円
2回目の支給（出生届出後等）：胎児の数（妊娠した子の数）×5万円

申請に必要なもの

1回目の支給：産科医療機関で発行される妊娠届出書、妊婦給付認定申請書、マイナンバーカード、振込先金融機関口座確認書類（通帳やキャッシュカード）
2回目の支給：胎児の数の届出書、振込先金融機関口座確認書類（通帳やキャッシュカード）

●妊産婦健康診査受診票

妊産婦健診の料金の一部を助成します。必要事項を記入の上、健診時に医療機関に提出してください。妊娠中及び出産後は医師の指示に基づき、定期的に健診を受けましょう。

※転出される方へ

胎内市以外の市町村に転出した場合は、胎内市妊産婦健康診査受診票を使用することができません。詳しくは転出先の市町村へお問い合わせください。

※県外の医療機関で妊産婦健康診査を受ける方へ

県外の医療機関では受診券を使用することができません。後日、申請により健診に要した費用を一部払い戻しいたします。医療機関が発行する領収書を保管しておき、後日申請してください。

●妊産婦医療費助成制度

妊産婦の疾病の早期発見と早期治療を促進するために、妊産婦の医療費の一部を助成します。

助成内容

妊産婦医療費助成受給者証の交付を受けた妊産婦が医療機関等を受診したときに、医療費の健康保険適用分のうち一部負担金を除いて助成します。

【一部負担金】

〇通院･･･1回 530 円(1日につき、自己負担額が 530 円に満たないときは当該自己負担額とし、1か月のうち、同一医療機関で5回目以降は無料)

〇薬局･･･無料

〇入院･･･1日 1,200 円(保険者発行の標準負担額減額認定証の交付を受けている方のみ、食事代も全額助成)

〇訪問看護･･･1日 250 円(指定訪問看護事業者ごとにつき)

対象者

胎内市に住民票のある妊産婦。

利用方法

妊産婦医療費助成受給者証の交付を受けないと、助成が受けられません。
必ず健康づくり課窓口で申請手続きを行ってください。

申請に必要なもの

・妊産婦医療費受給者証交付申請書(窓口で記入していただきます)。
・妊産婦のマイナ保険証、または資格確認書。
・母子健康手帳。

助成対象期間

妊娠の届出日から、出産した月の翌月末日まで。
※他市町村から転入した方は転入した日から、転出される方は転出日の前日までとなります。

お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-44-8680



●妊婦インフルエンザ予防接種費用助成

胎内市ではインフルエンザの予防接種費用の一部を助成しています。

対象者

接種日及び請求日に胎内市に住民票のある妊婦。

助成額

2,000 円

申請方法

接種費用全額を医療機関で支払った後、助成金の請求をしてください。

申請に必要なもの

・領収書(原本)。
・通帳(妊婦本人名義の口座)。
・接種したことがわかるもの(母子健康手帳または予防接種済証)。

申請期間

接種した年度の３月31日まで。



申請・お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-44-8680

●新潟県おもいやり駐車場制度

妊産婦等で、歩行が困難な方に、ショッピングセンター等の障害者等用駐車スペースを利用するための利用証を交付する県の制度です。原則として妊娠7か月から産後1年半まで(多胎の場合は産後3年まで)の方で、なおかつ、歩行困難または歩行に配慮が必要な方が対象です。

申請方法

県(障害福祉課および各地域振興局健康福祉(環境)部)および市町村にて申請書の配布および受付をしています。また、申請用紙は県障害福祉課ホームページからダウンロードいただけます。



お問い合わせ先

福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

あかちゃんが生まれたら

ご出産おめでとうございます♪



●出生届

お子さんの名前が決まったら、届出をしましょう。

届出期間

お子さんが生まれた日から 14 日以内。

届出に必要なもの

医師または助産師の証明がある出生届、母子健康手帳。

※出生届時に市指定のごみ用袋を差し上げます。

届出先

市民生活課　☎0254-43-6111

●ぱすのーと　育ちノート（赤ぱす）

母子健康手帳と一緒に活用し、お子さんの健康状態や成長、生活の様子、通院・通所した履歴を保護者などが記録するノートです。医療、福祉、教育など様々な場面において、情報を伝えやすくなりスムーズな情報共有ができます。

※令和3年4月1日以降に出生したお子さんには、こども支援課で配布しています。それ以前に出生したお子さんで、ご希望の方は下記までお問い合わせください。なお、市のホームページからもダウンロードできます。

配布場所

福祉介護課　こども支援課　健康づくり課　保育園・こども園　小中学校
その他支援機関

お問い合わせ先

福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

子どもの発達と育ち　個人差があります。おおらかな気持ちで育てていきましょう。

運動機能

はいはいから二足歩行へ、そして走る、ジャンプするへ。子どもの運動発達には順番があります。発達に応じた楽しい遊びが運動機能を向上させていきます。

6か月～1歳
おすわりからはいはい、つかまり立ち、そして伝い歩きへ。



1歳～1歳半
歩き始める。ものを持ったまま、立ち上がれるようになる。

1歳半～2歳
またぐ、しゃがむ、小走りや小さいジャンプができるようになる。

2～3歳
走る、跳ぶ、ぶら下がる、階段を上る、三輪車を押すことができる。

3～4歳
片足立ち（2秒）やケンケンで前進、後ろ向き歩行、三輪車をこぐことができるように。



4～5歳
片足立ち（5秒）やスキップ、でんぐり返し、階段を下りることができるようになる。

5～6歳
つま先立ち、なわとび、鉄棒の前回り、跳び箱、ブランコの立ち乗りもできるように。

※発達の順序を示したもので、年齢はあくまでも目安です。

●児童手当



対象者

高校生年代までの児童を養育している方。

手当額(月額)

児童1人につき

(1)【3歳未満】第１子・第２子:15,000 円/第３子以降:30,000 円

(2)【3歳から高校生年代まで】第1子・第2子:10,000 円/第3子以降:30,000 円

※第３子以降のカウント対象者は、大学生年代(22 歳年度末)までの子で、親等の経済的負担がある場合をカウント対象とします。

所得制限

なし

申請に必要なもの

・認定請求書。

・請求者の加入保険資格情報が分かる書類(資格確認書、資格情報のお知らせ等)または年金加入証明書。

・請求者(所得の高い方)名義の金融機関の通帳またはキャッシュカード(口座の名義(カナ)、番号が確認できるもの)。 ※ゆうちょ銀行の場合は、店番、口座番号が確認できる通帳。

・請求者および配偶者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード。

現況届の提出

・令和4年度から、受給者の情報を公簿等で確認できる方については、原則、現況届の提出が不要となりました。現況届の提出が必要となる方には、毎年6月上旬に現況届を送付いたしますので、提出期限までにご提出ください。

申請・お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111

●産後ケア事業

産後に、委託医療機関等で宿泊やデイサービス(日帰り)、または自宅で助産師の家庭訪問による心身のケアや育児のサポートを受けることができます。

内容

(1)お母さんへの保健指導、栄養指導及び心理的ケア

(2)適切な授乳が実施できるためのケア(乳房ケアを含む)

(3)育児相談等、必要な保健指導

利用方法

健康づくり課　子育て応援係(ほっと HOT・中条内)に申請書を提出するか、ホームページから電子申請してください。

申込・お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-44-8680

●子ども医療費助成

子どもの医療費を一部助成するものです。

対象者

胎内市に住民票があり、健康保険に加入している 18 歳までの児童。

助成内容

医療費のうち、保険診療の自己負担の一部。

※保険診療外の差額ベッド代、予防接種、健康診断、診断書作成などは助成の対象になりません。また、社会保険の高額療養費や、不可給付など他の制度で医療費が支給された部分についても対象外になります。

自己負担額

・入院:1日につき 1,200 円　・通院:1日につき 530 円

※医療機関ごとに、同じ月に5回目以降の診療については、自己負担がなくなります。

※自己負担額が 530 円未満の場合は、その金額を医療機関にお支払いください。

助成を受けるには

医療費の助成を受けるには、「胎内市子ども医療費受給者証」が必要です。

申請に必要なもの

・お子さんの加入医療保険資格情報が分かる書類(出生の場合は、お子さんが加入する予定の方の加入保険資格情報が分かる書類)。

申請先

こども支援課　☎0254-43-6111

利用方法

・県内の医療機関を受診する場合

医療機関に、加入保険資格情報が分かる書類と「胎内市子ども医療費受給者証」を提示すると、助成が受けられます。

・県外の医療機関を受診する場合

医療機関で健康保険の自己負担分を支払い、後日還付の手続きをしてください。

※還付手続き

以下のものをお持ちになり、こども支援課で手続きをしてください。

・お子さんの加入保険資格情報が分かる書類　・胎内市子ども医療費受給者証

・領収証(受診者名や保険点数、日付等が確認できるもの)　・通帳



●新生児聴覚検査費用助成

出生直後に受検する聴覚検査の費用の一部を助成します。

対象者

新生児聴覚検査を受けた新生児(検査日に胎内市に住民票がある方)。

対象となる検査

新生児期における入院中又は外来において実施した検査。

※自費の検査が対象です。保険適用の検査は対象外となります。

助成内容

検査費用のうち、お子さん1人あたり 6,000 円を上限として助成します。

申請・お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-44-8680

●1か月児健康診査費用助成

1か月児健康診査の費用の一部を助成します。

対象者

1か月児健康診査を受診した乳児(受診日に胎内市に住民票がある方)。

助成内容

健診費用のうち、お子さん１人あたり6，000円を上限として助成します。

申請・お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-44-8680

●産前・産後サポート事業(ぴよぴよ広場)

産前・産後サポート事業を通して、子育て中のお母さんたち同士の交流・情報交換・仲間づくりを支援します。(妊娠中からの参加もできます)

内容

フリータイム、手遊び・ふれあい遊び、育児相談(希望者)。

利用方法

健康づくり課　子育て応援係(ほっと HOT・中条内)に、
申し込みを行ってください。

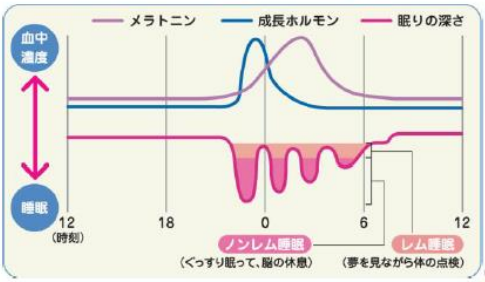
申込・お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-44-8680



睡眠のメカニズム

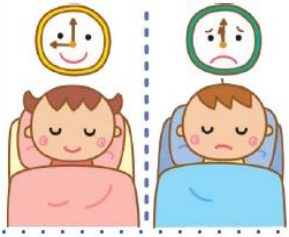
地球の１日は 24 時間ですが、生体時計の１日は、大多数のヒトで 24 時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、１日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって 24 時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。



夜更かしがいけない５つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。





2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



子育て支援

●地域子育て支援センター　利用してみませんか♪　一緒に子育てを楽しみましょう

地域での子育てを支援するため、ほっと HOT・中条と市内の保育園、認定こども園に「地域子育て支援センター」を設置し、遊びの場の提供や親子の交流の場の提供、育児相談、育児講座などを行っています。お友達づくりをしたい方、子育てに悩んでいる方、遊ばせる場所がほしい方など、足を運んでみませんか。季節の遊びや色々な行事を楽しむことができます。

お問い合わせ先　こども支援課　☎0254-43-6111 各地域子育て支援センター

「きらら」 ほっと HOT・中条 西本町 11-11 ☎0254-44-8680 	**開所時間**	月～金　10:00～17:00 土・日・祝　10:00～14:30 **お休み** 12 月 29 日～1 月 3 日
	育児相談	10:00～17:00（12:00～13:00 を除く）
	利用対象	就学前のお子さん
		お子さんの生活リズムに合わせて自由に利用ができます。授乳・おむつ交換スペースがあります。
「こあら」 中条すこやかこども園 西条町 3-10 ☎0254-43-2444 0254-43-3805 	**開所時間**	月～金　9:00～12:00　13:00～15:00
	育児相談	9:00～15:00
	利用対象	就園前のお子さん
		温かい雰囲気の中で、ゆったりとお子さんと一緒に遊んだり、触れ合ったりして楽しいひとときを過ごしましょう。
「なかよし」 きすげこども園 黒川 1124 ☎0254-28-8811(直通) 	**開所時間**	月～金　9:00～12:00　13:00～15:00
	育児相談	9:00～15:00
	利用対象	就園前のお子さん
		・ゆったりとお子さんと過ごせる広々したスペースで、四季を大切にしながら楽しい時間を過ごしましょう。 身体測定の日…こども園看護師が測定します。なんでもご相談ください。 ・親子リトミック…ピアノに合わせてリズム、表現遊びをします。 ・なかよしの日…園児との交流日です。こども園の保育を体験できます ・出張なかよし広場…毎週火曜日は「にこ楽・胎内」で、また毎月 1 回(不定期)は「産業文化会館」で遊びましょう。 ・おしゃべりカフェ(要予約)…給食の試食も出来ます。



市内地域子育て支援センター合同事業
「親子ふれあい広場」の様子

「こっこクラブ」 ついじ保育園 築地 3246 ☎0254-45-1100 	**開所時間**	月～金 10:00～15:00
	育児相談	10:00～15:00（12:00～13:00 を除く）
	利用対象	就園前のお子さん
		・ゆったりとした雰囲気の中でいろいろな遊びを楽しみながら、日頃の子育ての悩みや心配事等、何でもお話ができ、皆さまの憩いの場となるようにしていきます。 ・体を動かして遊べる広いホールでは、リズムや遊具などで園児たちと触れ合って遊べることもあります！ ・毎週火曜日は、親子で遊べる活動の計画を立てております。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
「みなみ」 さわらび保育園 星の宮町 103-2 ☎0254-20-7628 	**開所時間**	月～金 10:00～15:00
	育児相談	10:00～12:00
	利用対象	就園前のお子さん
		・木のぬくもりのある、ゆったり過ごせる家庭的な雰囲気の中でお子さんが伸び伸びと遊べる場を提供しています。 ・お子さんと一緒に遊び、親子で楽しいひとときを過ごしましょう。 ・温かく見守れる場にしていきたいと考えています。
「すこやか」 聖心こども園 西栄町 9-46 ☎0254-43-3650 FAX0254-43-6710 	**開所時間**	月～金　9:00～12:00　13:00～15:00
	育児相談	9:00～15:00
	利用対象	就学前のお子さん
		・広々としたスペースで、のんびり体を動かすこともできますし、小さな赤ちゃんから楽しめるコーナーも充実しています。 ・子育て中の皆さんの交流の場として『ほっ』と安らげる空間を目指しています。 ・お子さんの成長を記念に残せる「手形アート」や「お昼寝アート」も好評です。 ・園長による「子育て講話」や、ネイティブな先生の「英語遊び」も、月に 1 回行っています。 ・聖心こども園の HP にある「すこやかブログ」の他に、インスタグラムでも日々の様子をお伝えしていますので、ぜひご覧ください。
「メイプルクラブ」 ひだまりこども園 十二天 91-5 ☎0254-46-3131 	**開所時間**	月～金　9:00～12:00　13:00～15:00
	育児相談	要予約
	利用対象	就園前のお子さん及びおおむね 3 歳未満のお子さん
		・いつでも気軽に来て楽しく過ごせるようなアットホームな雰囲気を心がけています。お子さんの体調やリズムに合わせて自由に過ごしていただけます。 ・お話タイムやお誕生会なども行っております。 ・青空保育、リフレッシュ講座、子育て講座など各種行っております。 ・同級生と遊ぼう！年齢別限定の日を設けております。 ・メール相談もしています。ひだまりこども園のホームページに相談フォームがありますのでご利用ください。

●保育園の園開放

未就園児とその保護者等を対象に園児とのふれあいや遊び場として保育園を開放しています。申し込みはいりません。お気軽においでください。

実施園　市立：ふたば保育園　私立：まごころ保育園たいない　まごころ保育園ひので

開放日「市報たいない」毎月 15 日号、子育て情報誌「にこにこ」に掲載しています。

お問い合わせ先　各保育園

※子育て支援センターと園開放は何がちがうの？

●子育て支援センターは、地域の子育て家庭に対する育児支援を目的に設置されています。

事業の内容　・親子ふれあいのスペースと遊びの提供　・育児不安等についての相談指導　など

●保育園の園開放は、概ね1か月に1回実施されています。未就園児とその保護者を対象に、園児とのふれあいや遊びの場の提供、保育士による遊びの提供を行っています。

●地域子育て相談機関

地域子育て相談機関は、妊娠・出産・子育てなどについて気軽に話したり相談したりすることができる地域の身近な相談機関です。相談内容に応じて、こども家庭センターと連携しながら対応します。

対象

胎内市在住のすべての妊産婦・子どもとそのご家庭

実施施設

相談機関名称	所在地	電話番号	相談対応日時
子育て支援センターきらら	西本町11-11 （ほっとHOT・中条内）	0254-44-8680	開所時間に準ずる

●胎内市ファミリー・サポート・センター



地域において、子育て家庭の仕事と育児の両立を支援し、子育てしやすい環境をつくることを目的として、「子育ての応援を受けたい方（依頼会員）」と「子育てを応援ができる方（提供会員）」で行われている会員による子育て支援活動です。

どんなときに利用できるの？

・仕事などで保育園や認定こども園への送迎ができなくなったとき。
・急な家族の看護や冠婚葬祭で子どもの世話ができなくなったとき。
・学校等の放課後に子どもを預かってほしいとき。
　・・・この他にも依頼会員の必要に応じてサポート活動を行います。

会員になるには？

・依頼会員：おおむね生後3か月から小学校を卒業するまでのお子さんがいる方。
　（ただし、特別な理由がある場合に限り、中学校卒業まで可能。）
・提供会員：心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のある方、自宅等で子どもを預かることができる方、入会後に支援活動に必要な講習を受けていただける方。
　※複数人で預かることもできます。

利用時間・報酬は？

利用時間	依頼会員の利用料金	提供会員の受け取り報酬額（※）
月～金　7:00～19:00	1時間あたり　400円	1時間あたり　1,000円
土・日・祝　7:00～19:00 早朝　6:00～7:00 夜間　19:00～21:00	1時間あたり　500円	1時間あたり　1,100円

（※）1時間あたり600円を市が助成します。依頼会員がひとり親世帯の場合、市が利用料を補助します。

申込み・お問い合わせ先

胎内市ファミリー・サポート・センター　☎080-2074-7766

●一時預かり

家族の病気、看護、出産などのため一時的に家庭での保育ができないときにお子さんをお預かりします。ご利用の際は、実施している園に直接申し込んでください。 定員により、お預かりできない場合もあります。

対象

胎内市に住民票がある就学前の児童

実施園

園名		所在地	電話番号	対象年齢
市立	ついじ保育園	築地3246	0254-45-1100	満1歳以上
私立	ひだまりこども園	十二天91-5	0254-46-3131	1歳未満も預かります ご相談ください
	中条すこやかこども園	西条町3-10	0254-43-3805	
	きすげこども園	黒川1124	0254-47-2665	
	聖心こども園	西栄町9-46	0254-43-3650	1歳6か月以上

実施時間

午前8時から午後4時まで。

ただし、延長保育の早朝は午前7時30分から、夕方は午後6時まで。

利用できるサービス

(1) 非定型的保育サービス

原則として週3日を限度として、保護者(同居の親族その他の者を含む)の就労、職業訓練、修学等により継続的に家庭保育が困難となる児童に対する保育サービス。

(2) 緊急保育サービス

月10日を限度として、保護者等の疾病、災害、事故、出産、看護、冠婚葬祭等社会的にやむを得ない事由により緊急かつ一時的に家庭保育が困難となる児童に対する保育サービス。

(3) 私的事由による保育サービス

月10日を限度として、育児に伴う保護者の心理的または肉体的負担を解消するため、一時的に保育を必要とする児童および障がいを有する児童で、集団保育に慣れるため体験的に保育が必要となる児童に対する保育サービス。

一時預かり市立保育園の利用料 (私立保育園の利用料は、直接お問い合わせください)

利用区分		年齢区分	料金/1日
保育時間内	4時間越	1・2歳児クラス	2,000円
		3・4・5歳児クラス	1,600円
	4時間以内	1・2歳児クラス	1,000円
		3・4・5歳児クラス	800円
保育時間外(延長保育)		年齢区分なし	200円
給食		年齢区分なし	400円

保険料

市が加入する保険期間において定める実費額(初回利用時に納入。年度内有効。)

※ご不明な点がありましたら、各園にお問い合わせください。

お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111

●ブックスタート

赤ちゃんの心が健やかに育つこと、大人が心安らぐ楽しい子育ての時間が過ごせることを願い、2冊の絵本を配布しています。

配布時期および場所

4か月健診、1歳6か月児健診対象者に会場で配布します。

お問い合わせ先

健康づくり課　☎0254-43-2584



●子育て応援カード

市では、定住自立圏の取り組みとして、子育て家庭を応援する協賛店からのご協力をいただき、子育て応援カード「子育てきらきらカード」を配布しています。

配布対象

胎内市在住で高校3年生年代までの子ども居る、対象世帯に対し、毎年度1枚送付します。転入または1人目のお子さんを妊娠した際は、手続きの時に該当世帯に対し、配布します。なお、転出の際は、必ずカードを返却してください。

有効期限

毎年3月31日までとなります。期限を過ぎると利用できませんのでご注意ください。

カードの色は毎年変わります。

カードの利用方法

カードを配布された世帯の世帯員全員が利用することができます。カード裏面に利用する世帯員全員分の氏名を明記してください。「子育てきらきらカード」を協賛店に提示することで、協賛店が設定したサービスを受けることができます。

※協賛店の店頭にはステッカーを掲示しています。
※「子育てきらきらカード」は胎内市内の協賛店のほか、新潟市、新発田市、聖籠町、加茂市、田上町の協賛店においても利用することができます。



●病児・病後児保育室

・病児・病後児保育室「中条中央病院どんぐり園」を開設しています。
・就労等により、病気中または病気回復期のお子さんをご家庭で保育ができない場合、預かります。

① 開設日

月曜から金曜日まで(土・日・祝日およびお盆期間、12/29～1/3 は休館)。

② 開設時間

8:30～17:30
なお、保護者の勤務等のやむを得ない場合は、8:00～8:30 および 17:30～18:00 まで延長することができます。

③ 利用可能日数

原則として連続5日まで。

④ 対象児童

胎内市内又は市と病児・病後児保育事業の広域利用に関する協定を締結した市町村に住所を有する生後6か月から小学校6年生まで。

⑤ 給食等の提供

給食・おやつの提供はしません。お弁当とおやつの準備をしていただきます。

⑥ 利用料

1日 2,000 円
(延長料金　8:00～8:30･･･200 円　17:30～18:00･･･200 円)
生活保護世帯等、減免となる場合があります。

⑦ 利用登録

事前に利用登録が必要です。印鑑・母子健康手帳をお持ちになり、こども支援課までおいでください。

※利用には「医師連絡票」が必要です。かかりつけ医を受診し、「医師連絡票」をもらってください。

※医師連絡票は、胎内市の医療機関・坂町病院に置いてあります。

お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111
病児・病後児保育室「中条中央病院どんぐり園」 ☎0254-28-7001
FAX0254-28-7101



●胎内市「あかちゃんの駅」

乳幼児を連れた保護者の方が安心して外出できる環境を整備するため、市の子育て支援センターをはじめとした公共施設や事業所に「あかちゃんの駅」を設置しています。外出中におむつ替えや授乳が必要となった際は、お気軽にお立ち寄りください。

・開設時間は施設によって異なります。
・使用済みのオムツは持ち帰りをお願いします。

お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111



指定施設の入口付近にこのポスターが掲示してあります。

※設置場所は 42 ページに掲載しています。

●図書館へようこそ

お問い合わせ先　生涯学習課　胎内市図書館　☎0254-43-3700

【図書館児童コーナー】

絵本や紙芝居、児童書が揃っていて、貸し出しもできます。
カーペットのスペースでは親子でゆっくり過ごすこともできます。

開館時間

土・日・月・・・9:00～17:00　火～金・・・9:00～19:00

休館日

月末（日曜を除く）、国民の祝日（日曜日にあたる場合はその翌日）、
年末年始（12月29日から1月3日まで）、特別整理期間。

【絵本の読み聞かせ】

ボランティア「おはなしこすずめの会」

開催日

毎月第2・第4土曜日 10:30、13:30 の2回開催。



●子育てアプリ「たいない子育て応援アプリ」

思い出も楽しく残せます！
お子さまの成長を簡単に記録！
- できたよ記念日
- 身長・体重グラフ
- お子さまの成長記録や思い出を家族で共有

育児を少しでも楽に…
予防接種を簡単に管理★
- 最適な接種日を自動表示
- 受け忘れ防止のお知らせ機能





地域の情報が手に入る♪
地域の育児情報があると安心
- 地域のイベントや育児・生活情報が届きます
- 市内の子育て施設を簡単に検索

子育て応援アプリは、紙の母子健康手帳を補完するものです。乳幼児健診や予防接種の際は母子健康手帳が必要です。



＜利用方法＞
アプリストアから簡単にダウンロード可能★
1．「母子モ」で検索または下記二次元コードよりダウンロード
（登録・利用料は無料。注意：通信料は利用者負担。）
2．アプリにログインし、アカウントを登録
3．プロフィールを登録（お住いの地域を胎内市に設定すると、自動で『たいない子育て応援アプリ』に変わります。）

母子モ

こちらを読み取り

●子育て通信「にこにこ」

子育て支援センターの様子や遊びの紹介、子育てお役立ち情報等を掲載し、毎月1回、発行しています。各子育て支援センター、保育園等で配布しています。

お問い合わせ先　こども支援課　☎0254-43-6111

●親子の絆づくり支援事業（ペアレントトレーニング等）

ペアレントトレーニング等は、講義やロールプレイにより子どもの行動を理解し、関わり方を学ぶプログラムです。

保護者同士で悩みを共有し、情報交換していく中で、大好きなわが子と楽しく過ごすためのヒントを見つけていきましょう。

対　象　3歳から小学4年生くらいまでのお子さんがいる保護者
定　員　8人程度　※全日程参加できる方等を優先させていただきます。
参加費　無料
その他　日程等の詳細は市報たいないをご確認いただくか、下記にお問い合わせください。
お問い合わせ先　健康づくり課　☎0254-44-8680



ひとり親家庭への支援

●児童扶養手当

離婚などにより、ひとり親となった方や、親に代わって児童を養育している方等に支給されます。

対象者

児童を監護しているひとり親家庭の親。または、父母のいない児童を養育している養育者。

※18 歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童。
（政令で定める程度の障がいの状態にある児童については20歳未満）

お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111

●ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親家庭等の医療費を助成します。

対象者

健康保険に加入しているひとり親家庭の親と児童。または父母のいない児童を養育している養育者と児童。

※18 歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童。
（政令で定める程度の障がいの状態にある児童については20歳未満）

助成額・自己負担額

子ども医療費助成と同様です。13ページをご覧ください。

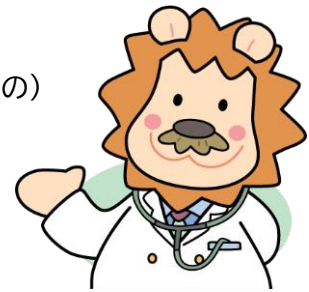
利用方法

・県内の医療機関を受診する場合
医療機関に、加入保険資格情報が分かる書類と「胎内市ひとり親家庭等医療費受給者証」を提示すると、助成が受けられます。

・県外の医療機関を受診する場合
医療機関で健康保険の自己負担分を支払い、後日還付の手続きをしてください。

※還付手続き
以下のものをお持ちになり、こども支援課窓口で手続きをしてください。

・対象者の加入保険資格情報が分かる書類
・胎内市ひとり親家庭等医療費受給者証
・領収証（受診者名や保険点数、日付等が確認できるもの）
・通帳



●自立支援給付金事業

ひとり親家庭の親の自立に向けた就労支援のため、自立支援給付金事業を実施しています。

自立支援教育訓練給付金支給事業

児童を監護しているひとり親家庭の親。または、父母のいない児童を養育している養育者。

高等職業訓練促進給付金等支給事業

ひとり親家庭の親が、養成機関で看護師等の資格取得に向けた1年以上のカリキュラムを受講する場合、48か月を上限に給付金を支給する事業です。

お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111

●JR 通勤定期乗車券

児童扶養手当を受給している世帯の方が JR で通勤している場合、通勤定期乗車券が3割引で購入できます。※学割等、ほかの割引とは併用できません。

お問い合わせ先

こども支援課　☎0254-43-6111

●母子父子寡婦福祉資金貸付制度

ひとり親家庭の親の経済的自立や、扶養している子どもの福祉の増進を図るため、福祉資金の貸し付けを行っています。

お問い合わせ先

新発田地域振興局　健康福祉環境部　地域福祉課　☎0254-26-9129





障がいのあるこどものために

対象者の詳細等については、お問い合わせください。

●育成医療

対象者

18 歳未満でからだの障がいを軽減するための手術などが必要な方のうち、医師が必要と認めた方。

自己負担

所得に応じてあり。

お問い合わせ先

福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

●重度心身障害者医療費助成制度（県障医療制度）

対象者

療育手帳 A 判定の方、身体障害者手帳1・2・3級の方、精神障害者保健福祉手帳1級の方。

自己負担

・通院1回 530 円（1医療機関につき、月の初回から4回目まで。5回目以降は0円）
・入院1日 1,200 円　※所得制限により該当しない場合があります。

必要なもの

・療育手帳　・身体障害者手帳　・精神障害者保健福祉手帳
・加入医療保険資格情報が分かるもの

お問い合わせ先

福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

●手帳の交付

お問い合わせ先　福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

療育手帳

対象　児童相談所において、知的障がいと判定された子ども。

身体障害者手帳

対象　視覚や聴覚、音声・言語機能、肢体不自由、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能等に永続すると認められる障がいのある子ども。

精神障害者保健福祉手帳

対象　精神障がいおよび発達障がいのために、長期にわたって日常生活や社会生活への制約があると認められた子ども。

●特別児童扶養手当・障害児福祉手当

障がいの様子によって、利用できる制度が違いますので、一部をご紹介します。くわしくは相談、お問い合わせください。

お問い合わせ先　福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

特別児童扶養手当

重度障がいのある 20 歳未満のお子さんを在宅で養育されている方に支給されます。支給額は障がいの程度によって異なります。(所得制限あり)

障害児福祉手当

20 歳未満の在宅の人で精神または身体に重度の障がいがあり、日常生活において常時介護を必要とする人に支給されます。(所得制限あり)

●障害児通所支援等のサービス

障がいのあるお子さんや発達に特性のあるお子さんが利用できるサービスです。

児童発達支援

日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練等の支援を行います。

※未就学児が対象です。

放課後等デイサービス

学校の放課後や夏休み等の長期休み中に利用できるサービスで、生活能力向上のために必要な訓練、社会との交流促進等の支援を行います。

※小学生から高校生までが対象です。

日中一時支援

日中における一時預かりの場として、施設で見守り等の支援を行います。

お問い合わせ先

障がい者基幹相談支援センターたいない　☎0254-28-7783

福祉介護課　障がい福祉係　☎0254-43-6111

●ぱすのーと　支援ノート（青ぱす）

アレルギーやてんかん、発達障害、その他の疾患のあるお子さんなど、支援を必要とする方がお使いいただくノートです。記録を残しておくことで、医療、福祉、教育など様々な場面で「配慮してほしいこと、気をつけなければいけないこと」などが一冊でわかり、スムーズな情報共有ができることで、より良い支援を受けやすくなります。

※支援が必要になった時やご希望の方は下記までお問い合わせください。

なお、市のホームページからもダウンロードできます。

配布場所

福祉介護課　こども支援課　健康づくり課　保育園・こども園　小中学校

その他支援機関

お問い合わせ先

福祉介護課　障がい福祉係　　☎0254-43-6111

子どもの発達と育ち　個人差があります。おおらかな気持ちで育てていきましょう。

屋外遊び

全身を使う屋外遊びは、子どもの身体能力を高めるだけでなく、年齢が上がるにつれ、創造性や社会性、コミュニケーション力なども育んでいきます。

1～2歳　歩き始める

手つなぎお散歩。砂遊び（口に入らないよう注意）。水遊び。手押しおもちゃ。乗用おもちゃ。

2～3歳　走れるように

追いかけっこ。すべり台。砂場遊び。鉄棒（ぶら下がり）。三輪車（足でけって進む）。

3～4歳　運動機能が発達

かけっこ。ケンケンパ。でんぐり返し。三輪車。ブランコ。ボール遊び。ダンス。

4～5歳　友達と遊ぶ

ジャングルジム、鉄棒など遊具を使った遊び。ボール遊び。自転車。シャボン玉。

5歳～　集団で遊ぶ

おにごっこ。かくれんぼ。なわとび。鉄棒。ドッジボール。サッカー。野球。





保育園・認定こども園

・保育園、認定こども園を利用する場合は、入園や入所の手続きの際に「保育の必要性」の認定が必要となります。
・「保育の必要性」については、お子さんの年齢や、保護者の就労状況、家庭環境等に基づいて決定されます。パートタイマーなどの短い時間で働いている方も、保育園や認定こども園などで保育を受けることが可能となります。

お問い合わせ先　こども支援課　☎0254-43-6111

認定区分	対象者	利用先
1号認定	満3歳以上で、認定こども園で教育を希望される場合	認定こども園
2号認定	満3歳以上で、「保育の必要な事由」に該当し、保育園等での保育を希望される場合	保育園・認定こども園
3号認定	満3歳未満で、「保育の必要な事由」に該当し、保育園等での保育を希望される場合	保育園・認定こども園

・4月からの入園申し込みについては、前年の秋頃に「市報たいない」でお知らせしています。
・年度途中入園の申込みは随時相談を受け付けています。
・利用者負担金（保育料）は、子どもの認定区分・保育の必要量（標準時間または短時間）と、父母の市町村民税額（住民税）により決定されます。（同居している祖父母等の市町村民税額をみる場合があります。）
・医療的ケア児の入園については事前に主治医とご相談の上、お問い合わせください

【市内の保育園・認定こども園一覧】

	園名	所在地	電話番号	対象
市立	ふたば保育園	新和町2-57	0254-43-5225	生後6か月～
	ついじ保育園	築地3246	0254-45-1100	生後6か月～
私立	さわらび保育園	星の宮町1-63	0254-43-5584	生後6か月～
	さわらび乳児園	表町6-17-16	0254-43-7708	生後6か月～
	ひだまりこども園	十二天91-5	0254-46-3131	生後2か月～
	聖心こども園	西栄町9-46	0254-43-3650	生後6か月～
	中条すこやかこども園	西条町3-10	0254-43-3805	生後2か月～
	きすげこども園	黒川1124	0254-47-2665	生後2か月～
	まごころ保育園たいない	加賀新251	0254-20-8585	生後2か月～
	まごころ保育園ひので	大川町15-59	0254-43-2509	生後2か月～

保育料・副食費について

3歳～5歳児

保育料については無償となります。ただし副食費および主食費（完全給食の場合）、諸経費等は負担となります。

※副食費については、市町村民税額または多子軽減制度等により、免除となる場合があります。

0歳～2歳児

利用負担金（保育料）は、保育の必要量（標準時間または短時間）および父母（父母の所得に応じ、児童と同居している祖父母等を含む場合があります）の市町村民税額により決定します。

※利用負担金（保育料）については、多子軽減制度等により、減免等となる場合があります。なお0歳児から2歳児の副食費は保育料に含まれています。

延長保育

各園で延長保育を実施しています。時間や料金は認定区分および保育の必要量（標準時間または短時間）により異なります。

休日保育

日曜日、および祝日に保護者の就労などの都合により、家庭での保育が困難な場合、お子さんをお預かりします。

詳しくは、通園している園にお問い合わせください。

子どもの発達と育ち

個人差があります。おおらかな気持ちで育てていきましょう。

室内遊び

子どもにとっての遊びは、食事や睡眠と同じくらい大事なものです。子どもたちは発達段階に合った遊びを楽しみながら、運動機能や思考力を育てていきます。

●おすすめの室内遊びとおもちゃ

8か月～1歳
おすわりで遊ぶ時期

わらべ歌。手遊び歌。箱や容器にものを入れたり出したり。音の出る手作りおもちゃ。



1～2歳
よちよち歩きのころ

手押し車。引っぱりおもちゃ。お出かけ遊び。ふとんの上を歩く。ふとんの上でゴロゴロ。

2～3歳
見立て遊びができる

手遊び歌。リズム遊び。積み木。折り紙。お絵かき。人形遊び。ままごと。

3～4歳
ごっこ遊びができる

風船バレー。お店屋さんごっこ。ジグソーパズル。列車おもちゃ。着せ替え人形。

4～5歳
手先が器用になる

しりとり。粘土。折り紙。かるた。キッチンやドレッサー、洗濯機などのおもちゃ。

5歳～
ゲームが楽しめる

連想ゲーム。伝言ゲーム。ボードゲーム。かるた。工作。模型。こま。けん玉。



小学校・中学校

お問い合わせ先　学校教育課　☎0254-47-2711



●小学校・中学校一覧

【小学校】

市立・私立	名称	住所	電話番号
市立	中条小学校	胎内市大川町 16-56	0254-43-2042
市立	胎内小学校	胎内市江上 470	0254-43-2044
市立	きのと小学校	胎内市山屋 120	0254-46-2025
市立	築地小学校	胎内市築地 3467	0254-45-2020
市立	黒川小学校	胎内市黒川 1076-1	0254-47-2405

【中学校】

市立・私立	名称	住所	電話番号
市立	中条中学校	胎内市東本町 16-57	0254-43-2761
市立	乙中学校	胎内市大出 1773-10	0254-46-2023
市立	築地中学校	胎内市築地 3713	0254-45-2019
市立	黒川中学校	胎内市太田野原 62-62	0254-47-2425





放課後児童クラブ

お問い合わせ先　学校教育課　☎0254-47-2711

市では学童保育（なかよしクラブ）を全小学校の児童を対象にそれぞれ開設しています。放課後、学校等の施設を利用し、適切な遊びおよび生活の場を提供し、児童の健全な育成を図ることを目的に開設しています。

対象児童

胎内市に住所を有し、就労等の理由により日中保護者が家庭にいない児童および教育委員会が利用を認めた児童。長期休業時（春、夏、冬休み）のみ利用をすることも可能です。

開所日および開設時間

・各学校授業日（月曜～金曜）放課後から 19：00 まで。
・学校休業日（振替休業日、夏季休業、冬季休業等）7：30 から 19：00 まで。
・土曜日（中条なかよしクラブにおいて集合保育となります。）
　　7：30 から 19：00 まで。

利用負担金について

月額 4,000 円

利用月の翌月末（休日の場合は翌平日）にご指定された金融機関の口座より自動振替をさせていただきます。

※減免制度・・・生活保護世帯およびこれに準ずるもの（準要保護世帯）として、教育委員会が認める世帯は、申請により負担金全額免除となります。該当者には入会後、申請に必要な書類を配付します。

【なかよしクラブ一覧】

名称	対象	会場	電話番号
中条なかよしクラブ	中条小学校児童	中条小学校内	090-2170-8429
胎内なかよしクラブ	胎内小学校児童	胎内小学校内	090-2247-9959
きのとなかよしクラブ	きのと小学校児童	きのと小学校内	080-1295-4848
築地なかよしクラブ	築地小学校児童	築地小学校内	090-4129-2516
黒川なかよしクラブ	黒川小学校児童	黒川小学校内	090-2310-0447



通級指導・教育支援

お問い合わせ先　在籍する小学校・中学校
学校教育課　☎0254-47-2711

●通級指導教室（サポートルーム）

通常の学級に在籍し、学校生活の中で、友達とのかかわりや学習の仕方などで支援を必要とする児童生徒に対し、スムーズに学校生活を送ることができるよう、個別に指導を行っています。

対象

胎内市内の小中学校に通う、通常学級在籍の児童生徒。
・読む、書く、話す、計算することが極端に難しい。
・授業中離席が多い、気が散りやすいなど、集中することに困難がみられる。
・自分の気持ちをうまく表現できない。
・自己中心的な言動や行動がみられる。

設置校

中条小学校　胎内小学校　中条中学校

●胎内市教育支援センター（さわやかルーム）

さわやかルームでは、様々な理由で学校に行きたくても行けないという児童生徒を支援しています。様々な体験活動や学習を通し、人との関わり方、その楽しさ、そして社会性を学び、学校復帰を目指します。

主な活動

運動（B＆G 体育館）、栽培活動（プランター、畑）、収穫祭、新潟ミニ巡検、職場体験、学習（各個人に合わせます）など、その年度の状況により内容は変わります。

入級の手続き

各学校で相談をしていただき、さわやかルームに通級したい旨を学校へお伝えください。

開設曜日・時間

月曜日から金曜日（9：00～15：30）
なお、長期休業時（春、夏、冬休み）は開設していません。

住所

胎内市西条 666（総合グランド交流棟1階）

連絡先

☎0254-43-2277



就学援助・奨学金・学習支援

●就学援助制度

小中学校へ通う児童生徒のいる世帯で経済的にお困りの家庭に対し、学校給食費や学用品費等の一部を援助する制度があります。

援助対象費目

・学用品費　・通学用品費　・校外活動費　・修学旅行費　・学校給食費
・医療費　・その他

お問い合わせ先　学校教育課　☎0254-47-2711

●奨学金

経済的な理由で、修学が困難な生徒や学生のために、無利子の奨学金貸付制度を設けています。申請資格については、お問い合わせください。

お問い合わせ先　学校教育課　☎0254-47-2711

●子どもの学習支援事業

生活保護世帯やそれに準ずる世帯の子(小学生～中学生)に対して、学習支援指導者による学習の機会を提供していきます。

お問い合わせ先　せいかつ支援センター胎内市社協　☎0254-44-1511

子どもの発達と育ち　個人差があります。おおらかな気持ちで育てていきましょう。

生きる力　子どもの生活やその後の人生にも大きな影響を与える社会性=「人とかかわる力」は、子ども時代にその基礎をしっかり身につけていきたい、大事な力です。

遊びの中の社会性

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳



0歳

0歳～【傍観行動】ほかの子どもが遊ぶのを見ている

0歳～【一人遊び】自分の遊びに専念している

2～3歳【並行遊び】　近くで同じ遊びをしているが、相手に関心はなく、やり取りもない

4～5歳【連合遊び】　何人かで同じ遊びをするが、基本的に自分のやりたいことをする

5～6歳【協働遊び】　役割分担をしてみんなで遊びを形成する

6歳～【集団遊び】



5～6歳

※段階が変わると、以前のような遊び方をしなくなる、というわけではありません。



子育てに関する相談窓口

●子ども家庭相談
内容　満18歳未満の子どもの発達や育児に関する心配事、しつけに関すること、子どもの面前でのDV、児童虐待に関すること　など。
日時　月～金曜日（祝日、年末年始を除く）　8時30分～17時15分
電話番号　0254-43-0304　※来所や家庭訪問での相談もできます。

●子どものこころとことばの相談室
内容　就学前の子どもの発達、言葉の習得の支援など。保育士、臨床心理士、理学療法士、言語聴覚士が担当します。お子さんと一緒に来所での相談となります。（要予約）
日時　8時30分～17時00分（日曜・祝日、年末年始を除く）
電話番号　0254-43-2584

●教育相談
内容　「子どもが学校になじめない」「学習についていけないようだ」「友達とうまくいっていない」など、お子さんのことで悩んでいることや困っていること、心配していることについての相談を行っています。
日時　月～金曜日（祝日・お盆・年末年始を除く）　9時00分～16時00分
※専任相談員担当・・・月・水・金曜日
電話番号　胎内市教育相談センター　0254-43-3500

●児童相談所虐待対応ダイヤル「189」
内容　虐待かもと思ったときなどに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。「189」にかけるとお近くの児童相談所につながります。通話料は無料です。
日時　24時間365日対応
電話番号　189

●児童相談所電話相談
内容　満18歳未満の子どもの事で、心配な問題について児童福祉司・心理判定員・精神科医が相談に応じます。子ども虐待、いじめ、不登校、非行、発達の遅れなど、必要に応じて、学校・家庭訪問、一時保護も行います。来所相談は予約が必要です。
日時　月～金曜日（祝日、年末年始を除く）　8時30分～17時15分
電話番号　新発田児童相談所　0254-26-9131



おでかけスポット

胎内自然天文館

夜間の天体観測はもちろん、日中は胎内の風景・野鳥・植物などの観察や太陽望遠鏡による太陽や昼間の星も観測できます。館内には、観測ドームをはじめ、展示ホール、屋上テラスなどもあり、宇宙や自然の不思議について学習することができます。毎年、夏には天体・自然観察会や胎内星まつりが開催されます。



住所：夏井 1251-7
問合せ：☎0254-48-0150
開館時間：9：00～17：00
（予約による夜間対応あり）
夜間公開：毎週土曜日（天候により中止）
休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、
冬期間 12 月～3 月　※7/25～8/31 までは無休
入館料：一般 300 円、小中学生 150 円
※団体割引有

胎内昆虫の家

家族そろって遊べる体験型の昆虫ミュージアムです。生きた昆虫や、世界の昆虫標本をはじめ、パネル、映像、ゲームなどを使って、昆虫の世界を楽しく解説。各コーナーを巡るたび、新しい驚きと感動が広がります。



住所：夏井 1204-1
問合せ：☎：0254-48-3300
開館時間：9：00～17：00
休館日：月曜日
（月曜日が祝日の場合は翌日）
冬期間 12 月～3 月　※7/25～8/31 までは無休
入館料：大人 410 円、小中学生 260 円
※団体割引有

樽ケ橋遊園

遊園地と動物園がミックスされたレジャースポットです。メリーゴーラウンドやゴーカート（金土日・祝日のみ運行）などの乗り物で思いっきり遊んだ後は、大人気のアルパカのエサやり体験など、動物とのふれあいが楽しめます。



住所：下赤谷 358-2
問合せ：☎0254-47-3521
開園期間：4 月～11 月
開園時間：平日 10：00～17：00
土日祝日 9：00～17：00
入園料：高校生以上 300 円　4 歳以上 200 円
※団体割引有

たるが橋観光交流センター

国道 7 号線から東に約 1km の樽ケ橋地内に建つ「越後胎内観音」が目印。観光案内を行っているほか、休憩場所としてご利用いただけます。近くには、家族で遊べる「樽ケ橋遊園」もあります。



住所：下赤谷 387-1
問合せ：☎0254-47-2723
開館時間：9：00～18：00

クアハウスたいない

館内には、温泉・プール・トレーニングルーム・サウナなどがあり、ファミリーで楽しめます。



住所：下赤谷 387-16
問合せ：☎：0254-47-2660
営業時間：平日 11：00～21：00
土日祝日 10：00～21：00
夏休み期間中 10：00～21：00
料金：　中学生以上 940 円　小学生 410 円
※お風呂・サウナのみ利用の場合、
大人 520 円　小学生 310 円
定休日：毎月第3水曜日（8 月は無休）

胎内フィッシングパーク

胎内川の河畔にある釣り堀。イワナ・ニジマスなど、釣った魚はその場で塩焼きにして、熱々の美味しい川魚が味わえます。



住所:熱田坂 631
問合せ:☎0254-48-3435
開館時間:平日 10:00～16:00
土日祝日 9:00～16:00
料金:大人400円 小・中学生250円
釣り竿(エサ付き)250 円
魚料金:釣った分のみ別途精算(100g400円)
定休日:火・水・木 (夏休み期間は毎日営業)
冬期間 11 月～4月中旬

クレーストーン博士の館

博士の書斎に入ると、様々な鉱物標本、採集道具や実験道具がいっぱい。美しくて不思議な鉱物の世界に魅了されます。



住所:夏井 1250-30
問合せ:☎0254-48-2011
開館時間:9:00～17:00
休館日:4 月～11 月の月～金
(祝日を除く。7/25～8/31 までは無休)
冬期間 12 月～3月
入館料:一般 300 円、小中学生 150 円
※団体割引有

胎内フラワーパーク

花びら模様の巨大花壇と円形花壇の 2 種類で構成され、春から秋にかけて、季節の花が楽しめます。



住所:夏井 1152-1
問合せ:☎43-6111
開園期間:4 月下旬～11 月上旬まで
開園時間:9:00～17:00
休館日:無し
入園料金:無料

胎内スキー場

背後に雄大な飯豊連峰、眼下には北蒲原の平野が広がる絶好のロケーション。初心者から上級者向けのゲレンデはバリエーション豊富。子ども向けゲレンデの「ちびっこパーク」やバナナボート等のアクティビティもあり、家族そろって楽しめます。



写真提供:胎内写真コンテスト

住所:熱田坂 881-166
問合せ:☎0254-28-1717
営業期間:12 月下旬～3 月上旬
料金:駐車料金無料
リフト券 各種セット価格、
割引価格有

村松浜海水浴場

遠浅な海と白い砂浜。近くには日帰り温泉施設もあり、疲れた身体をリフレッシュできます。



開設期間:7 月中旬～8 月中旬
※駐車場、トイレ、シャワー、更衣室が無料で利用できます。
問合せ:胎内市役所商工観光課☎0254-43-6111

塩の湯温泉

日帰り温泉。地下 1,800mから湧き出す源泉は、湯量も豊富で、加水・加温・塩素処理を一切しない源泉かけ流しのお湯が特徴。独特の茶色いお湯からは、殺菌・消毒に使われる「ヨードチンキ」を抽出していて、切り傷や慢性皮膚病などにも効能があります。良質なお湯と 2 つの施設をお楽しみいただけます。



住所:村松浜 840-8
問合せ:☎0254-45-3325(9:30～20:00)
営業時間:
サンセット館 9:30～20:00(最終入館 19:00)
ふれあい館 10:30～20:00(最終入館 19:30)
料金:一般450円 65 歳以上400円
中・高校生 200 円 4 歳以上～小学生 150 円
サウナをご利用の場合は、サンセット館受付で
別途 100 円をお支払いください。
※固形石鹸以外の備え付けはありません。
休館日:偶数月第4水曜日及び 12 月 31 日
その他、設備メンテナンス等で臨時休館する場合あり。

国際交流公園

芝生広場は、球技ができるくらい広く、ボール遊びやピクニックに最適です。
住所：長橋上 342-1



笹口浜公園

中条工業団地の中の公園です。広い芝生広場にサッカーゴールが設置してあります。ベンチも設置してあるので休憩の場としても最適です。
住所：松波 1013-9



白鳥公園

展望広場から胎内市の街並みが一望でき、遊歩道では散策・ハイキングができます。60m のローラースライダー、ブランコ、複合遊具等が設置してあります。
住所：羽黒 2416-1

胎内川リバーサイドパーク

中条工業団地の中の公園です。散歩中の休憩に適した公園です。
住所：高野新田1-1



中条北公園

芝生広場は花見・ピクニック等で利用されています。遊具広場には小さい子ども向けのブランコ、滑り台、砂場等が設置してあります。
住所：若松町 1570-6



赤川霞提公園

胎内川のそばにある公園で、サイクリングロードと一体となり、散歩や散策ができます。
住所：赤川 3961-5



さくら公園

滑り台・ブランコ・砂場が設置してあり、春は桜の花でいっぱいになります。
住所：つつじが丘下 315－315



八幡霞提公園

桜の下の花見芝生が一面に広がる公園です。市街地から離れた穴場の花見スポットです。
住所：八幡 1597



関沢森林公園

森林浴やハイキング、バーベキューなどが楽しめます。自然豊かなロケーションでキャンプも可能です。
住所：関沢 991



鴻の巣公園

ブランコと小さい子ども向けの遊具が設置してあります。また、広い芝生広場もあり、市街地から少し離れた穴場の運動スポットです。
住所：清水 9-1



夏井河川公園

芝生広場でボール遊びやピクニックができ、キャンプも可能です。
住所：夏井地内



駐車場あり　水のみ場あり　WC トイレあり　遊 遊具あり

市内の医療機関

●医院

名称	住所	電話番号 市外局番 0254	診療科目
小野耳鼻科医院	大川町15-10	44-3387	耳鼻咽喉科
鈴木医院	平木田1506	46-2430	内科・消化器科
相馬医院	築地1855	45-2027	内科・小児科
丹呉医院	あかね町26-25	43-7100	内科・呼吸器内科
ちの泌尿器科・ 内科医院	東本町 22-10-3	43-6334	泌尿器科・皮膚科・内科・ 小児科
時田医院	乙1178	46-2216	内科
中条駅前じゅん耳鼻科	表町6-17-8	39-1155	耳鼻咽喉科・ リハビリテーション科
野々村眼科医院	西栄町5-24	44-8400	眼科
橋本医院	東本町21-56	43-2338	内科・胃腸科・小児科
はなの医院	築地1851	45-2008	内科・胃腸科・消化器科
ひらの整形外科医院	大川町15-11	39-1010	整形外科・ リハビリテーション科
わたなべ医院	新栄町2-37	43-5955	外科・内科・胃腸科



●病院

名称	住所	電話番号 市外局番 0254	診療科目
黒川病院	下館字大開 1522	47-2422	精神科・内科・歯科
中条中央病院	西本町 12-1	44-8800	内科・小児科・整形外科・眼科・ 皮膚科・リハビリテーション科・ 歯科口腔外科

●歯科医院

名称	住所	電話番号 市外局番 0254	診療科目
有松歯科医院	大川町 14-49	43-5385	歯科、小児歯科、歯科口腔外科
黒川歯科診療所	黒川 1410	47-2356	歯科
小林歯科医院	東本町 22-27	39-1182	歯科、小児歯科
斎藤歯科医院	住吉町 10-12	43-3462	歯科
佐藤歯科クリニック	本郷町 546-5	43-5188	歯科、矯正歯科、小児歯科
胎内 I′ S 歯科	新栄町 2-54	43-6480	歯科、矯正歯科、小児歯科、 歯科口腔外科
鈴木歯科医院	本町 1-19	43-2013	歯科
胎内ついじ歯科医院	築地 2025-1	20-8815	歯科
丹呉歯科医院	本町 2-26	43-2179	歯科
NOZAWA Dental Clinic 野沢歯科医院	東本町 1-4	43-2141	歯科、小児歯科、歯科口腔外科
舟山歯科医院	乙 719-5	46-2703	歯科
村山歯科医院	東本町 21-12	39-1000	歯科、小児歯科

※50 音順



救急医療・相談

●新発田地区救急診療所・休日救急歯科診療所

住所：新発田市本町 1-16-14（県立新発田病院向かい） 電話：0254-23-8350

診療日		受付時間
内科・小児科 （365 日診療）	平日（夜間）※12月～2月	19:30～21:30
	土曜日（夜間）	18:30～21:00
	日曜日・祝日、お盆（8/14・15）、 年末年始（12/31～1/3）	9:00～11:30 13:30～16:30 18:30～21:00
歯科	日曜日・祝日、お盆（8/14・15）、 年末年始（12/31～1/3）	9:00～11:30 13:30～16:30

●中条地区休日診療所

住所：胎内市西本町 11-11（ほっと HOT・中条） 電話：0254-44-8621

診療日		受付時間
内科・小児科	日曜日、お盆（8/15）、年始（1/2・3）	9:00～11:30 13:30～16:30

※ゴールデンウイーク期間中の診療については「市報たいない」でご確認ください。

●夜間小児救急医療電話相談（県事業）

お子さん（15 歳未満）の発熱、頭痛、腹痛、吐き気など、夜間の急な病気やケガ等に関する相談を実施しています。

相談時間	電話番号
月曜～土曜 午後6時から翌朝午前8時まで（夜間） 日曜・祝日（振替日含む） 午前8時から翌朝午前8時まで（24 時間） ※ゴールデンウイーク及び年末年始は 24 時間相談実施 令和 7 年 8 月 1 日より上記に変更	「＃8000」 プッシュ回線の固定電話又は携帯電話からの利用 「025－288－2525」 ダイヤル回線の固定電話、IP 電話からの利用





子育て支援センター「きらら」あかちゃんの駅

胎内市あかちゃんの駅設置場所	住所
子育て支援センターきらら：ほっとHOT・中条内	西本町 11-11
子育て支援センターこっこクラブ：ついじ保育園	築地 3246
子育て支援センターメイプルクラブ：ひだまりこども園	十二天 91-5
子育て支援センターなかよし：きすげこども園	黒川 1124
子育て支援センターすこやか：聖心こども園	西栄町 9-46
子育て支援センターみなみ：さわらび保育園	星の宮町 103-2
子育て支援センターこあら：中条すこやかこども園	西条町 3-10
ふたば保育園	新和町 2-57
まごころ保育園たいない	加賀新 251
まごころ保育園ひので	大川町 15-59
にこ楽・胎内	栗木野新田 26-1
胎内市役所	新和町 2-10
胎内市役所黒川庁舎	黒川 1410
中央公民館	東本町 16-66
黒川地区公民館	黒川 1647-1
乙地区交流施設きのと交流館	乙 2705
胎内市図書館	西栄町 5-3
築地農村環境改善センター	築地 3269
地域生活支援センターごっちゃ	本郷 544-1
共生型拠点福祉施設まち・らぼ	東本町 22-31

眠りに導くポイント6

1 まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



2 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500～2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。



3 昼間の活動をたっぷりと

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、ここちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。



4 だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



5 おふろは適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いおふろに入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



6 入眠儀式で催眠効果を

おふろに入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。





発　行
胎内市役所
胎内市新和町 2 番 10 号
電話:0254-43-6111(代表)

