

CHILD REARING GUIDE

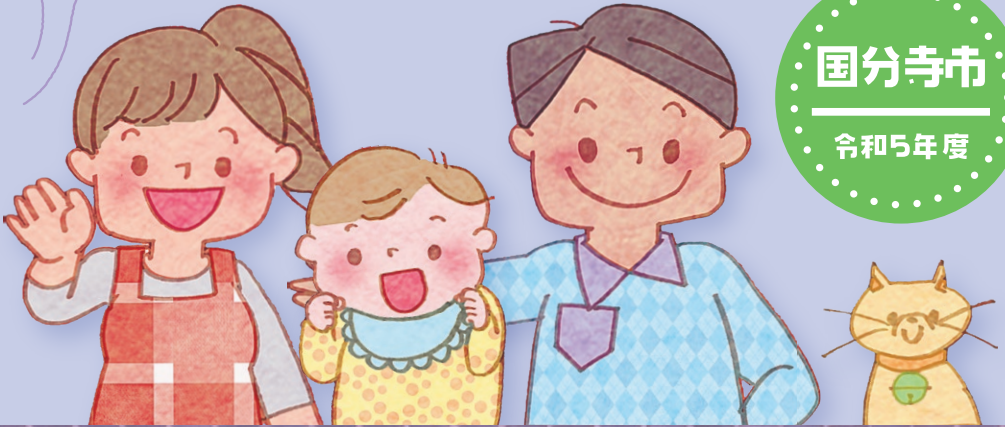


子育てガイド

# ホッとおれんじ こくぶんじ

国分寺市

令和5年度



マチレット

Information in English is included.

# はじめに

子どもの誕生は、家族や社会に大きな喜びをもたらします。そして、子どもたちは、健やかに生き、成長し、守られ、その考えや意見を活かし、さまざまな事に参加することができます。国分寺市は、子育て・子育ての喜びが感じられるまちを目指し、さまざまな施策に取り組んでいます。子育てガイド「ホッとおれんじ こくぶんじ」(令和5年度版)は、国分寺市で安心して子どもを生き育てる手助けとなるよう、子育てや子どもに関する施策や制度、施設などの情報を掲載したものです。

この冊子が、子育て・子育てにおいて皆さんが喜びを感じられるための一助となれば幸いです。

令和5年12月

国分寺市

令和5年度 子育てガイド「ホッとおれんじ こくぶんじ」

令和6年1月発行

国分寺市子ども家庭部子育て相談室

〒185-0034 国分寺市光町3-13-20

☎042-572-8138(代表) FAX 042-572-0481

E-mail:kodomokatei@city.kokubunji.tokyo.jp

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド ☎092-716-1401(代表)

※子育てガイド「ホッとおれんじ こくぶんじ」は、冊子内の広告掲載事業者の協力により、作成されています。

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

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



マチレット

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

本子育てガイドの電子版は以下からご覧いただけます。ページの改訂につきましてもこちらからご確認ください。

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008677/1017779.html>



子育てに関する相談窓口や情報窓口をさらに詳しく紹介した「ホッとおれんじこくぶんじ(別冊版)」が以下からご覧いただけます。

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008677/1020353.html>



# もくじ

■ 子育て応援カレンダー	2
■ 妊娠がわかったら	4
■ 赤ちゃんが生まれたら	8
■ 育児を助けてもらいたいとき	14
■ 子どもを預けたいとき	15
■ 子どもの就学	21
■ 経済的支援	24
■ 子育てに悩んだら	27
■ 仕事をしながら子育て	31
■ 子育てマップ	33
■ 子どもと一緒におでかけ	37
■ 子どもの安全・安心	51
■ FOR FOREIGN RESIDENTS	58
■ 子育て応援パスポート	63
■ Index 索引	64

# 子育て応援カレンダー

目標

妊娠期

出産

産後1か月～

2か月～

妊娠中や産後のママと子どもの健康管理ができる

●妊娠届の提出  
母子健康手帳を受け取る  
▶ P04

◆妊婦健康診査受診  
▶ P05  
必要な時期に健診を受けましょう  
(受診助成14回)  
・妊娠23週まで:4週に1回  
・妊娠24週～35週:2週に1回  
・妊娠36週以降出産まで:週1回

●妊娠8か月アンケート  
▶ P04

●妊婦歯科健診 ▶ P05  
(いずみ保健センター  
(健康推進課) 要予約)

●妊婦訪問、電話・面接による保健相談  
▶ P05

●両親学級  
(いずみ保健センター(健康推進課) 要予約)

◆各医療機関での両親学級  
(各医療機関へ) ▶ P06

●プレママ・プレパパセミナー ▶ P06  
(いずみ保健センター(健康推進課) 要予約)

●ゆりかごこくぶんじ ▶ P04

●こぶたクラス (いずみ保健センター) ふたご、みつご等の多胎児とその保護者、

●保健・栄養・歯科個別相談(いずみ保健センター(健康推進課)) ▶ P27

★子ども家庭支援センターの相談(面接相談、電話相談、訪問相談) ▶ P27

★子育て応援パートナーの相談(巡回相談、電話相談) ▶ P28

★親子ひろば(市内12か所 予約不要) ▶ P37

青空ひろば(市内10か所 予約不要・いずみ児童館 ☎042-322-8849) ▶ P42

★育児支援ヘルパー ▶ P14

子育てのサポートを必要な時に受けることができる

【届出、手続き関係】▶ P08

■出生届(市民課)

●出生通知書(健康推進課)

■乳幼児医療費助成  
(子ども子育て支援課)

■児童手当  
(子ども子育て支援課)

■出産育児一時金  
(加入の健康保険)

■健康保険加入

■産前産後免除該当届

◆新生児聴覚検査

▶ P05

◆先天性代謝異常等検査

▶ P05

●こんにちは赤ちゃん事業  
(乳児家庭全戸訪問事業)  
▶ P09

生後120日以内に助産師または保健師が自宅に訪問し、赤ちゃんの発育やママのこころからの健康状態を確認します。

◆産後ケア事業/通所(デイ)

◆定期予防接種

●乳幼児母性健康相談

●保健センターミニ

■緊急一時保育

■一時保育



# 妊娠がわかったら

妊娠おめでとうございます。妊娠は、女性の心と体に大きな変化をもたらします。

これから、少しずつ赤ちゃんを迎える準備をしましょう。一人でかかえこまないで、周りに助けを求めることが大切です。規則正しい生活を心がけ十分な休息をとり、疲れを感じたときやお腹が張ったりするときは、昼間でも横になるなど、無理をしないようにしましょう。まずはお医者さんへ行き、11週以内に妊娠届を出しましょう。

## 妊娠届・母子健康手帳

- 妊娠届を市へ提出すると、「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」が交付されます。お母さんと子どもの健康を守るため、妊娠から出産・子どもの入学までの健康状態や発育の様子などを記録する大切なものです(予防接種記録等は大人になるまで使用します)。
- 家族の方等の代理人による代理申請と受け取りもできます(委任状が必要です)。また、時間内に窓口に来られない人は、市役所での電話予約受け取りサービスがあります。(市役所第2庁舎健康推進課へ要予約 ☎042-325-0111)

**【お問い合わせ】** いずみプラザ1階健康推進課 ☎042-321-1801

### 【母と子の保健バッグに入っているもの】

妊婦健康診査と母子健康診査受診費助成金のご案内／妊婦健康診査受診票(14回分)／妊婦超音波検査受診票(4回分)／妊婦子宮頸がん検診受診票(1回分)／新生児聴覚検査受診票(胎児1人につき1回分)／妊婦歯科健診のご案内／お知らせ(ゆりかごこくぶんじ、両親学級など)／出生通知書&返信用封筒など

**【交付場所】** 健康推進課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)、cocobunji市民サービスコーナー、国分寺市国立駅前市民サービスコーナー、子ども家庭支援センター ぶんちっち(土曜日のみ)。いずみプラザ健康推進課へ要予約 ☎042-321-1801)、東京共同電子・申請サービスによる電子申請

## 出産・子育て応援事業

### ● ゆりかご・こくぶんじ面接

安心して、出産、子育てができるように妊娠中の方を対象に、保健師等が面接を行います。面接では妊娠、出産、子育てについての相談をお受けし、出産・子育て支援計画(子育て応援プラン)を作成します。面接終了後、妊娠期や育児に役立つパッケージ(子育て応援用品)をお渡します。また、国の出産・子育て応援交付金として、面接終了後に、出産応援ギフト(5万円相当の出産・育児関連商品のクーポン)の申請をすることができます。

**【対象者】** 国分寺市にお住いの妊婦の方

**【面接の内容】** 現在の体調や気持ち、今後の子育て環境などを伺います。

利用できる母子保健サービスなどの紹介と子育て応援プランを作成します。

**【面接時間】** 平日9:00~16:00 1回30分程度 土曜日9:00~16:00(月2回実施)

**【面接場所】** いずみプラザ1階健康推進課(オンライン面接も実施)

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

### ● 妊娠8か月アンケート

出産を控えている妊婦さんは、もうすぐ赤ちゃんに会える喜びを感じる一方、出産準備など産後について具体的に考え始める妊娠8か月頃に、新たに始まる生活に不安を感じている頃かもしれません。妊婦さんとご家族が安心して出産・子育てができるよう、アンケートを実施します。妊娠中の、ご様子やお気持ちについてご回答ください。

**【対象者】** 国分寺市に在住で妊娠8か月を迎えられる方

**【回答方法】** 対象者の方には、妊娠8か月頃にハガキを郵送します。

詳しくは、届いたハガキをご覧ください。

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

国分寺市  
出産・子育て  
応援事業



## 妊娠中の健康管理(新生児聴覚検査 先天性代謝異常等検査含む)

### 妊婦健康診査 ※東京都内の契約医療機関で実施しています。

- お母さんの健康とお腹の赤ちゃんのための大切な妊娠中の定期健康診査です。「母子の保健バッグ」の中に14回分の受診票が入っています。
- 受診票に記載されている検査項目は公費負担になります。ただし、記載の検査であっても上限を超えた場合は自己負担になります(東京都内の契約医療機関のみでの使用となります)。
- 里帰り出産などの場合、費用の一部について助成金が受けられる「母子健康診査受診費助成金」制度があります。

### 妊婦精密健康診査

妊婦健康診査の結果、妊娠に起因する異常などがみつかった場合、公費負担でさらに詳しい健康診査を都内実施医療機関で受けることができます。

精密健康診査を受けられる医療機関の紹介も含めて、詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

### 妊婦歯科健診

申し込み必要

歯科医師による健診と歯科衛生士による歯みがきアドバイスを実施しています。妊娠中は、ホルモンの変化やつわりによる不規則な食生活などで、口の中の状態が悪くなりやすいです。安定期の早い時期での健診をお勧めします。

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

### 妊婦訪問指導

申し込み必要

助産師や保健師がご家庭を訪問し、妊娠中の生活について相談をお受けします。

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

### 悩みごと相談

妊娠中は、ホルモンの関係から気持ちが不安定になりがちです。そんな時は、悩みを話してみませんか。

#### ● 保健・栄養・歯科相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、電話・面接(いずみ保健センター)・訪問による相談をお受けします。

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

#### ● 東京都 妊娠相談ほっとライン

東京都では、妊娠や出産に関するさまざまな悩みについて、相談に応じています。

**【お問い合わせ】** ☎03-5339-1133 **【受付日時】** 月～日 10:00～22:00(元日を除く)

### 新生児聴覚検査

生後1か月ごろまでに新生児聴覚検査を受けましょう。新生児聴覚検査受診票で費用の一部が助成されるので、医療機関へ直接ご持参ください。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

**【お問い合わせ】** 健康推進課 ☎042-321-1801

### 先天性代謝異常等検査

生後5日～7日に赤ちゃんの足の裏から微量の血液をとって調べる検査です。

都内で出産される場合は、病院にある検査申込書に記入の上、出産する医療機関や助産所に申し出てください。検査料は公費負担ですが、採血料などは保護者の負担となります。また、里帰り出産などにより東京都外で出産される方は、出産を予定している医療機関などが属する各道府県庁または政令指定都市の母子保健事業担当へ直接お問い合わせください。

## 赤ちゃんを迎える準備

### 両親学級

申し込み必要

妊娠中どの時期でも参加できますが、妊娠中期頃の安定期の参加を勧めています(初妊婦優先)。

〔会場〕 いずみ保健センター

〔日時〕 市報、市ホームページ、ぶんじ子育てナビで、確認してください。

〔申込み先〕 ぶんじ子育てナビまたは健康推進課 ☎042-321-1801

〔持ち物〕 母子健康手帳など。詳しくは市報、市ホームページ、ぶんじ子育てナビで確認してください。

クラス名	内容
わくわくクラス	妊娠・出産・育児中の食事と歯科の話、産後の生活などの話を行います。 わくわくクラス同窓会として、先輩のプレママ・プレパパとの交流も行います。
ひかりクラス	赤ちゃんのお風呂の入れ方、参加者同士の交流(グループワーク)、 妊婦ジャケット体験、産後の生活などの話を行います。
プレママ・ プレパパセミナー	親子ひろばなどで、育児中の先輩ママ・パパとの交流や産後の生活 などの話、マタニティヨガなどを行います。
こぶたクラス	ふたご・みつごなどの多胎児と保護者、多胎妊娠中の方対象。 参加者同士の交流を行います。(年2回)

### 親子ひろば

主に0歳～3歳児とその家族、妊娠期の方とその家族が、交流し、遊ぶことができます。保育士など資格のあるスタッフや子育て経験のあるスタッフに、出産前後のこと、これからの子育ての悩みや不安などを相談できます。講習会などを行ったり、カウンセラー・助産師のいるひろばもあります。詳しくは、P37をご覧ください。

### 助成制度

#### ● 母子健康診査受診費助成

都外の医療機関や助産所で、妊婦健康診査受診票を使わずに自己負担で妊婦健診を受診した場合、一定範囲内で後日助成金の交付を受けることができます。

※受診の領収書や明細書、未使用の受診票等が必要です。

〔お問い合わせ〕 健康推進課 ☎042-321-1801

#### ● 妊娠高血圧症候群等の医療費助成

所得又は入院見込期間の要件を満たす方が、妊娠中の病気〔妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)・糖尿病・貧血・産科出血・心疾患〕で入院した時、医療費の自己負担額を助成します。

〔お問い合わせ〕 多摩立川保健所 ☎042-524-5171

#### ● 入院助産

入院して出産する必要があるのに、経済的理由によって費用が払えない方に対し、出産費用を援助する制度です。出産する場所を決める前の早い時期に1度ご相談ください。申請は出産予定日の4か月前から受け付け。

〔お問い合わせ〕 生活福祉課 ☎042-325-0111(内線586)

#### ● 保健指導票

生活保護世帯または市民税非課税世帯の妊産婦や乳幼児に対し、診察・検査などの保健指導が都内指定医療機関において公費で受けられる保健指導票を交付します。

〔お問い合わせ〕 健康推進課 ☎042-321-1801



## 近くの助産師さん

助産師とは、お産に立ち会うだけでなく、妊娠中や産後の不安や、子育てのこと、母乳のことなど、幅広い相談にのってくれる心強い存在です。何か困ったときには、相談してみてください。

※母乳相談・分娩を扱っているところもあります。 ※助産所・助産師はこの他にもあります。

**P** 駐車場 **分** 分娩可 **予** 予約あり

名称	業務内容	所在地	電話番号	駐車場その他
矢島助産院	妊婦・新生児健診 (相談及び保健指導) 分娩・母乳相談	東元町1-40-7	☎042-322-5531	<b>P</b> <b>分</b> <b>予</b>
木村助産所	母乳・育児相談	東元町1-38-31	☎042-322-6439	<b>P</b> <b>予</b> ※緊急対応あり
ほっとスペース 上水の家 権田助産所	母乳・育児相談	小平市上水本町1-8-2	☎042-322-0016	<b>予</b> ※出張可
子宝助産院	母乳・育児相談	小平市仲町	☎080-3001-8791	<b>予</b> ※出張のみ
まんまる助産院	分娩・母乳・育児相談	立川市若葉町2-1-1	☎042-534-9877	<b>P</b> (2台) <b>分</b> <b>予</b>
田辺助産所 母乳育児相談所	母乳・育児相談	府中市栄町1-24-15	☎042-361-3754	<b>P</b> <b>予</b>
母乳育児相談室 まゆの美 江口希美	母乳・育児相談	府中市是政	☎080-1120-8033	<b>予</b> ※出張のみ
アヴェクトワ 助産院	母乳・育児相談	本町4-12-22 ハynes国分寺318	☎042-403-7536	<b>予</b> ※出張可
訪問専門 母乳・育児相談室 のじま みか	母乳・育児相談	国立市	☎090-4474-1446	<b>予</b> ※出張のみ
あかり助産院	母乳・育児相談	小金井市本町5-13-11 メゾン・アラミス401号	☎042-207-7962	<b>予</b>
グリーン助産院	母乳・育児相談	小金井市緑町4-5-2	☎042-406-1081	<b>P</b> <b>予</b> ※出張可
えのきど 母乳育児相談室	母乳・育児相談	立川市曙町2-32-7 ピック武蔵野立川401	☎090-2620-6816	<b>予</b> ※出張可

## ぶんじ子育てナビ(定期予防接種のスケジュール管理などができます)

妊娠中から出産、子育て期までをサポートする子育てアプリです。  
登録していただくことで、予防接種のスケジュールを管理することができます。  
また、国分寺市で実施するイベントや育児・生活情報の確認や母子保健事業の  
予約、子育て施設の検索をすることができます。  
なお、登録料・利用料は無料(通信費用は利用者負担)です。



(web版) <https://www.mchh.jp>

# 赤ちゃんが生まれたら

## 出産後に必要な届出と手続き

ご誕生おめでとうございます。赤ちゃんが生まれたら、手続きをしましょう。

名称	内容	必要書類
<input type="checkbox"/> <b>出生届</b> (右半分の出生証明書は、医師又は助産師による記入が必要です)  <input type="checkbox"/> 窓口 市民課	赤ちゃんの戸籍と住民票を作成します。生まれてから14日以内(生まれた日を含む)に届出が必要です。父母の本籍地、住所地または赤ちゃんの出生地のいずれかで届出ができます。	出生届(右半分に出生証明書が添付されているもの) 母子健康手帳
<input type="checkbox"/> <b>出生通知書</b>  <input type="checkbox"/> 窓口 健康推進課	助産師または保健師が自宅に訪問し、赤ちゃんの成長発達やお母さんの健康状態の確認、育児相談ができます。出産後なるべく早く提出してください。 ※名前が決まっていなくても可	母子健康手帳交付と同時にもらった「母と子の保健バッグ」に入っています。
<input type="checkbox"/> <b>乳幼児医療費助成</b> <input type="checkbox"/> 窓口 子ども子育て支援課	生後90日以内に申請すると生まれた日から子どもの保険診療の自己負担分が助成されます。それ以降に申請すると申請日からの助成開始。	子の健康保険証など ※持参できなくても申請可能
<input type="checkbox"/> <b>児童手当</b>  <input type="checkbox"/> 窓口 子ども子育て支援課	中学校修了までの子どもを育てている方に支給される手当です。子どもひとりにつき月額10,000円～15,000円(所得制限を超えた場合は5,000円。所得上限額を超えた場合は、手当の支給はありません。)。出生日の月末まで(月末に生まれた場合は15日以内)に申請を。 ※申請が遅れると手当が受取れない月が発生するのでご注意ください。	請求者の健康保険証、口座番号 ※持参できなくても申請可能
<input type="checkbox"/> <b>出産育児一時金</b> ※国民健康保険の場合  <input type="checkbox"/> 窓口 保険年金課	被保険者が出産したときに、支給されます。一時金額50万円 通常は、市が一時金を直接病院などに支払う形になるため、市役所での届け出は不要。一時金に差額が出るときや事後に加入者が受取るときは、手続きが必要です。 ※他に出産費用を貸し付ける制度もあります。	出産証明済の母子健康手帳、直接支払制度合意文書、出産費用明細書、印鑑、世帯主の通帳
<input type="checkbox"/> <b>健康保険への加入</b> ※国民健康保険の場合 <input type="checkbox"/> 窓口 保険年金課	赤ちゃんの国民健康保険証を作成します。生まれてから14日以内に届出が必要です。	ご家族の国民健康保険証、届出人の身分証明書、委任状(別世帯の方が代理で届出する場合のみ)
<input type="checkbox"/> <b>産前産後免除該当届</b> ※国民年金第1号被保険者の場合 <input type="checkbox"/> 窓口 保険年金課	出産(予定)月の前月から4か月間(多胎は、出産(予定)月の3か月前から6か月間)保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したもとのとして、老齢基礎年金の受給額に反映します。	母子健康手帳、届出人の身分証明書、委任状(別世帯の方が代理で届出する場合のみ)

※社会保険加入者は、各健康保険組合などへお問い合わせください。

※厚生年金、共済年金加入者あるいは左記加入者の配偶者は会社か共済組合などへお問い合わせください。

## 出産・子育て応援事業

### ●こんには赤ちゃん事業(乳児家庭全戸訪問事業)

出生後120日以内に助産師または保健師が自宅を訪問します。赤ちゃんの成長発達やお母さんのこころと体の健康状態・育児の相談、健診のご案内などを行います。

またさまざまな母子支援のサービスを紹介し(あらかじめ電話で訪問する旨の連絡があります)。どんな小さなことでも良いのでご相談ください。また、訪問時に国の出産・子育て応援交付金として、子育て応援ギフト(5万円相当の出産・育児関連商品のクーポン)の申請をすることができます。

【お問い合わせ】 健康推進課 ☎042-321-1801

### ●ファーストバースデーサポート

1歳を迎えたお子さんを子育て中の保護者の方を応援するため、「子育てアンケート」を実施します。

アンケートをご回答いただいた方には、子育てに必要な物を購入できる育児パッケージと子育てに関する情報(リーフレット)をお送りいたします。

【お問い合わせ】 健康推進課 ☎042-321-1801

## 産後ケア事業/通所(デイサービス)型、短期入所(ショートステイ)型 事前相談必要

産後お手伝いしてくれる人がいない方、産後の体調に不安のある方、育児不安のある方で、生後5か月を経過する日までのお子さんとそのお母さんが委託先の医療機関・助産院で心身のケアをうけることができます。事前相談が必要ですので健康推進課までお電話ください。

【お問い合わせ】 健康推進課 ☎042-321-1801

## 乳幼児母性健康相談

一部予約有

身長・体重測定と、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士への相談や歯みがき相談(歯ブラシ持参)ができます。子どもの成長を確認したり、お母さんの体のことや、育児に関することなどを相談することができます。詳細は健康推進課にお問い合わせください。

【実施場所】 いずみ保健センター 【お問い合わせ】 健康推進課 ☎042-321-1801

※親子ひろばや児童館で保健センターミニ相談会も実施しています。

## 離乳食講習会

申し込み必要

### ●1回食

4か月～6か月児の保護者を対象に、栄養講話(なめらかにつぶした状態などを体験することができます。)を行います。

### ●2・3回食

6か月～11か月児の保護者を対象に、栄養講話(食材量の目安などの展示もあります。)、歯科講話(歯ブラシの見本などの展示もあります。)を行います。

【実施場所】 いずみ保健センター 【お問い合わせ】 健康推進課 ☎042-321-1801

## 歯みがきクラス

申し込み必要

### ●乳幼児

おおむね1歳～1歳5か月児と保護者を対象に、前歯を使ったかじり取り、仕上げみがきの練習をします。

### ●2歳児

おおむね2歳～2歳6か月児と保護者を対象に、むし歯予防と嘔むことの講話、仕上げみがきの練習をします。

【実施場所】 いずみ保健センター 【お問い合わせ】 健康推進課 ☎042-321-1801

## こころの体温計

携帯電話やパソコンから、気軽に産後の女性のこころの状態をチェックできる「赤ちゃんママモード」があります。

【HP】 <https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>



## 3～4か月児健康診査

市内の委託先医療機関で個別に受ける健康診査です。3か月を迎える月の下旬に健康推進課から健診の通知が郵送されます。転入等でお知らせが届かない場合は、お問い合わせください。

〔内容〕 身体測定、一般健診、運動機能確認など

〔実施場所〕 市内の委託先医療機関

## 産婦育児相談

3～4か月児健康診査の通知に案内を同封します。お母さんの心や身体のことから育児に関することまで、助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士の各専門職が個別相談を行います。

〔内容〕 予診、個別相談など

〔実施場所〕 いずみ保健センター

## 6～7か月児健康診査

都内の実施医療機関で個別に受ける健康診査です。3～4か月児健康診査の通知に、受診票を同封します。

〔内容〕 身体測定、一般健診、周囲への関心度、運動機能確認など

## 9～10か月児健康診査

都内の実施医療機関で個別に受ける健康診査です。3～4か月児健康診査の通知に、受診票を同封します。

〔内容〕 身体測定、一般健診、周囲への関心度、運動機能確認など

## 1歳6か月児健康診査

個別に健診のお知らせが郵送されます。転入等でお知らせが届かない場合は、お問い合わせください。予約制ですので、日程変更希望時はご連絡ください。

〔内容〕 オリエンテーション、予診、身体測定、一般健診、歯科健診、個別相談(希望者)、  
歯みがき練習

〔実施場所〕 いずみ保健センター

## 2歳半歯科健診

申し込み必要

歯科健診・仕上げみがきの練習・フッ化物塗布(希望者)をします。3歳半歯科健診と同日開催で申し込みが必要です。日時については、市報・ホームページにも掲載されています。

〔対象〕 2歳3か月～2歳11か月児

〔実施場所〕 いずみ保健センター

## 3歳児健康診査

個別に健診のお知らせが郵送されます。転入等でお知らせが届かない場合は、お問い合わせください。予約制ですので、日程変更希望時は、ご連絡ください。

〔内容〕 オリエンテーション、予診、身体測定、一般健診、歯科健診、視力検査、個別相談(希望者)、  
歯みがき練習、尿検査、事前に家庭で視力検査・聴力検査・尿採取があります。

〔実施場所〕 いずみ保健センター

## 3歳半歯科健診

申し込み必要

歯科健診・幼児自身の歯みがきと仕上げみがきの練習・フッ化物塗布(希望者)をします。2歳半歯科健診同日開催で申し込みが必要です。3歳児健診でも申し込みできます。日時については、市報・ホームページにも掲載されています。

〔対象〕 3歳3か月～3歳11か月児

〔実施場所〕 いずみ保健センター

## 予防接種

国分寺市では、全ての定期接種が実施指定医療機関で個別に通年で受けられます。子どもの健康状態の良いときを選び、早めの接種をお勧めします。生後2か月になるまでに「予防接種予診票つづり」を郵送します。このつづりには、予防接種の説明書や実施指定医療機関一覧を同封します。また、各種類の標準的な接種年齢になりましたら個別通知(予防接種の案内)を郵送します。(ロタウイルス、Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、四種混合、BCGについては「予防接種予診票つづり」が個別通知を兼ねます。)

種類		対象年齢 (標準的な接種年齢)	予診 票送付 時期	個別 通知 時期	回数	接種間隔(標準的な接種間隔) ※接種間隔を過ぎた場合は、 接種対象年齢内に速やかに 接種してください。		
ロタ ウイルス	(ロタリックス)1価	出生6週0日後～ 24週0日後まで	出生の翌月下旬(予防接種予診票つづり)	予防接種予診票つづりが個別通知を兼ねる	2回	27日以上 1回目の接種は、 出生14週6日後までに行う ことが推奨されている。		
	(ロタテック)5価	出生6週0日後～ 32週0日後まで			3回			
Hib(ヒブ)		生後2か月～5歳未満 (初回1回目:生後2か月～ 7か月未満)			初回3回	27日以上(27～56日) 1歳未満で完了		
					追加1回	初回終了後7か月以上 (7～13か月)		
小児の肺炎球菌					初回3回	27日以上 (2歳未満で完了)		
					追加1回	初回終了後60日以上で 1歳以降(1歳3か月未満)		
B型肝炎		1歳未満 (生後2か月～9か月未満)					3回	2回目:1回目から27日以上 3回目:1回目から139日以上
四種混合(DPT-IPV) ●ジフテリア ●百日せき ●破傷風 ●ポリオ		生後2か月～7歳6か月未満 (初回:生後2か月～1歳未満)					初回3回	20日以上(20～56日)
		1歳未満 (生後5か月～8か月未満)					追加1回	初回終了後6か月以上 (1年～1年6か月未満)
B C G							1回	-
麻疹 風しん混合 (MR)	【一期】	1歳～2歳未満			1歳 (誕生日)	1回	-	
	【二期】	小学校就学前の1年間 ※令和5年度は、平成29年4月2日 ～30年4月1日生まれの年長児			年長児 の4月	1回	-	
水痘(みずぼうそう)		1歳～3歳未満 (初回:1歳～1歳3か月未満)			1歳 (誕生日)	2回	3か月以上 (6か月から12か月)	
日本脳炎	【一期】	生後6か月～7歳6か月未満 (初回:3歳、追加:4歳)	3歳 (誕生日)	初回2回 追加1回	6日以上(6～28日) 初回終了後6か月以上 (おおむね1年)			
	【二期】	9歳～13歳未満(9歳)	9歳(誕生日) (※右備考欄)	1回	-			
二種混合(DT) ●ジフテリア ●破傷風		11歳～13歳未満(11歳)	11歳(誕生日)	1回	-			
子宮けいがん(HPV)		小学6年生～高校1年生 相当年齢の女性(中学1年生)	小学6年生	-	ワクチンの接種や接種開始年齢により、接種回数・間隔は異なります。詳細は、右の二次元コードよりご確認ください。			

●子どもの定期接種は伝染の恐れがある疾病の発生・まん延を予防するために公衆衛生の見地から

上記表についての注意事項 ※1 接種対象年齢の用語説明→○歳未満=○歳誕生日の前日まで

## ●子どもの定期予防接種

予防接種法で定められている定期予防接種は、無料(公費負担)で受けることができます。

注意事項:対象年齢での接種ができなかった場合、自己負担での任意接種となります。



### 備考

初回1回目を7か月未満で接種できなかった方は接種回数が異なります。

■接種開始が生後7か月～1歳未満の場合は、初回2回(27日以上標準27～56日の間隔で1歳未満で完了)追加1回(初回接種後7か月以上標準7～13か月の間隔)で接種。 ■接種開始が1歳～5歳未満の場合は、1回接種。

初回1回目を7か月未満で接種できなかった方は接種回数が異なります。

■接種開始が生後7か月～1歳未満の場合は、初回2回(27日以上の間隔で2歳未満で完了)追加1回(初回接種後60日以上の間隔で1歳以降)接種。

■接種開始が1歳～2歳未満の場合は60日以上の間隔で2回接種。

■接種開始が2歳～5歳未満の場合は、1回接種。

-

-

-

-

接種期間=当該年度の4月1日～3月31日



これまでに水痘にかかったことがあるお子さんは対象になりません。

日本脳炎は平成17～21年度は個別通知を差し控えていましたが、平成22年度から順次再開しています。特別対象者(平成19年4月1日生まれまでの方)は、20歳未満まで日本脳炎<一・二期>不足分の接種ができます。

-

国の通知により、令和4年4月1日より勸奨を再開しました。

キャッチアップ対象者(平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれ)は令和7年3月31日まで接種可能です。

子宮けいがんの予防接種を受けた方も20歳になったら子宮がん検診を受けましょう。



定期接種

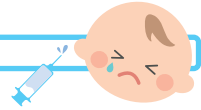


キャッチアップ  
接種

実施するものであり、対象者は定期接種を受けるよう努めなければならないとされています。

※2 接種間隔を過ぎた場合は、接種対象年齢内に速やかに接種してください。

定期予防接種のプラン例(標準的な接種年齢・間隔の場合)



●2か月～7歳6か月

種類	年齢	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	...	1歳	11歳か月	12歳か月	13歳か月	...	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳6か月					
ロタウイルス	ロタリックス1価	①	②	出生6週0日後～24週0日後まで 27日以上あける																						
	ロタテック5価	①	②	③	出生6週0日後～32週0日後まで 27日以上あける																					
Hib(ヒブ)		①	②	③	7～13か月あける					追加																
		27～56日あける			(1歳未満で完了)					生後2か月～5歳未満(初回:1回目:生後2か月～7か月未満)		*接種開始年齢により回数異なる														
小児の肺炎球菌		①	②	③	60日以上あける					1歳以降追加																
		27日以上あける			(2歳未満で完了)					生後2か月～5歳未満(初回:1回目:生後2か月～7か月未満)		*接種開始年齢により回数異なる														
B型肝炎		①	②	③			1歳未満(生後2か月～9か月未満)																			
		27日以上あける			139日以上あける																					
四種混合 ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ		①	②	③	1年～1年6か月あける					追加																
		20～56日あける			生後2か月～7歳6か月未満(初回:生後2か月～1歳未満)																					
BCG		①			1歳未満(生後5か月～8か月未満)																					
麻疹風しん混合		【一期】1歳～2歳未満					【二期】小学校就学前の1年間※令和5年度は、平成29年4月2日～30年4月1日生まれの年長児(年長児)																			
水痘(みずぼうそう)							①					②					1歳～3歳未満(初回:1歳～1歳3か月未満)									
							6～12か月あける																			
日本脳炎一期		生後6か月～7歳6か月未満(初回=3歳、追加=4歳)															①②追加					6～28日あける 約1年あける				

●9歳～16歳

種類	年齢	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	...	16歳	
日本脳炎二期		②					9歳～13歳未満(9歳) 【特例対象者】(平成19年4月1日生まれまでの方)は20歳未満まで接種可能		
二種混合 ジフテリア・破傷風		①					11歳～13歳未満(11歳)		
子宮けいがん(HPV)		ワクチンの接種や接種開始年齢により、接種回数、間隔は異なります。					小学6年生～高校1年生 相当年齢の女性(中学1年生)		

**表の見方**

- \* [ ] 定期接種の対象期間
- \* ①②③ 接種回数

※同時接種する場合は医師とよく相談のうえ接種してください。

転入や紛失等で、市指定の予診票をお持ちでない方は、健康推進課で未接種分の予診票を交付します。

[持ち物] 母子健康手帳または接種履歴が確認できるもの

※前住所地で交付された予診票は使用できません。



# 育児を助けてもらいたいとき

## 育児支援家庭訪問事業(育児支援ヘルパー)

支援を必要とされる家庭にヘルパーを派遣し、子どもの健やかな成長を支援します。

**〔利用対象〕** 市内にお住まいの方で、出産日から180日以内(多胎の場合、満1歳になるまでの日)で、親せきや近隣に日中家事や育児を手伝ってくれる人がおらず、育児を支援する必要がある家庭。

**〔利用料〕** 所得に応じた費用負担があります。 **〔利用時間〕** 8:00~19:00(日、祝日、年末年始を除く。)

**〔お問い合わせ〕** 子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎042-572-8138



## ファミリー・サポート・センター

育児の援助をする方と援助をしてもらいたい方が会員となって運営される支え合いの仕組みです。

※子どもがいる利用会員も援助会員になれます。

**〔事業受託者〕** (社福)国分寺市社会福祉協議会

☎042-300-6061 戸倉4-14国分寺市立福祉センター内

**〔受付時間〕** 月~金 9:00~17:00(土・日、祝日、年末年始を除く。)

※毎月1回土曜日に出張窓口を開設しています。

**〔対象児童〕** 生後57日から小学校6年生まで

**〔援助内容〕** 保育所・学童保育所・習い事などの送迎や保護者の通院・病気・看病・冠婚葬祭、出産時、求職活動中、保護者の心身のリフレッシュ時等の一時保育

**〔費用〕** 1時間 800円(月~金 8:00~18:00)

1時間 900円(月~金 6:00~8:00、18:00~22:00、土・日、祝日、年末年始)

※詳しくはお問い合わせください。

**〔活動時間〕** 6:00~22:00

**〔利用の仕組み〕** 登録申込み(登録完了までに時間を要します。)▶センターによる援助会員との調整▶事前協議▶確認活動(経路確認)▶利用開始(利用会員が利用したい日に援助会員に連絡を取り、願います)▶利用したその日に必要な時間分の費用を援助会員に支払う。



## ひとり親家庭ホームヘルプサービス

市内に住む20歳未満の子どもがいて、日常生活に支障をきたしていると認められるひとり親家庭に一定期間ヘルパーを派遣し、育児や家事のお手伝いをします。

### ●派遣対象家庭

- ①ひとり親家庭となってから2年以内の家庭で、派遣が必要と認められる場合
- ②親が技能習得のため、職業能力開発センターなどに通学している場合
- ③親が就職活動など自立促進に必要なと認められる活動を行う場合
- ④疾病、冠婚葬祭、学校などの公的行事の参加など、一時的に支援が必要な場合
- ⑤乳幼児又は小学校の児童を養育し、かつ就業上の理由により、定期的に生活援助などが必要な場合
- ⑥その他ホームヘルプサービスが必要と認められる場合

### ●派遣回数と派遣時間

**〔派遣回数〕** 1日1回、月12回まで。 ※上記②の派遣対象家庭は、月24回まで。

**〔派遣時間〕** 6:00~22:00の間で、1日1時間以上8時間まで

**〔援助内容〕** 食事の支度、掃除、整理整頓、洗濯、授乳および食事の補助、オムツ交換、着替えの補助、通園・通学の準備、保育所・学童保育所などの送迎など

**〔利用料〕** 所得に応じて費用負担があります。 ※利用に当たっては審査があります。

**〔お問い合わせ〕** 子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎042-572-8138





# 子どもを預けたいとき

※P15～P18で市外局番の記載がないものの番号は、全て042です。

## 保育園

市内在住で保護者が就労や病気などの理由により家庭でお子さんを保育できないときに、保護者に代って保育を行うことを目的とした施設です。

(お問い合わせ) 保育幼稚園課 ☎042-325-0111(内383)



## 認可保育所

### 公設公営

名称	所在地	電話番号
こくぶんじ保育園	泉町2-7-2	☎322-0211

### 公設民営

名称	所在地	電話番号
恋ヶ窪保育園	東恋ヶ窪2-6-13	☎321-0465
ひかり保育園	光町3-24-2	☎575-7237

### 民設民営

名称	所在地	電話番号
浴光保育園	東恋ヶ窪4-5-1	☎323-9523
やなぎ保育園	日吉町1-46-7	☎576-0773
千春第二保育園	戸倉1-22-2	☎321-9988
国分寺 Jキッズステーション	南町3-20-3	☎359-1188
西国分寺保育園	西恋ヶ窪2-18-1	☎300-4488
ぶんじっこ保育園	本町4-22-9	☎323-8788
ぶんじっこ保育園分園	戸倉1-8-43	☎329-4700
アスクこくぶんじ南町保育園	南町1-13-9	☎320-8230

名称	所在地	電話番号
ポッポのはな保育園	日吉町1-2-14	☎321-5009
保育園ピコ国分寺	南町3-11-7	☎323-6188
にしこくワンダーランド保育園	西元町2-7-9	☎326-5310
富士本保育園	富士本2-30-4	☎572-1157
ともだちの森保育園	高木町1-22-41	☎576-5557
くるみの木保育園	西町5-8-8	☎571-0077
えがおの森保育園	西恋ヶ窪4-17-18	☎312-4833
こもれびの森保育園	東恋ヶ窪5-8-3	☎312-4788
ひよし保育園	戸倉2-27-6	☎843-0202
ひだまりの森保育園	富士本1-2-16	☎505-7199
まなびの森保育園	光町2-5-1	☎577-3456
ほんだ保育園	本多3-14-12	☎325-3711
ポッポのもり保育園	西恋ヶ窪3-5-25	☎320-5310
ベネッセ国分寺保育園	本多3-1-7	☎300-2677
明国保育園	東恋ヶ窪3-5-7	☎312-0780
グローバルキッズ西国分寺園	西恋ヶ窪3-18-5	☎329-1202
桑の実西国分寺保育園	西恋ヶ窪1-32-15	☎401-0363

## 民設民営

名称	所在地	電話番号
生活クラブ保育園ぼむ・国分寺	泉町3-33-2 西晴ビル1階	☎312-2109
明美保育園	南町3-28-3	☎313-9481
国分寺もとまち保育園	東元町2-13-18	☎324-0741
あそびの森保育園	東恋ヶ窪2-11-4	☎313-8911
国分寺エンジェル保育園	東恋ヶ窪4-29-10	☎401-0084
しんまち保育園	新町1-7-11	☎324-8811
キッズガーデン国立駅前	光町1-43-17	☎505-5252
あしたの森保育園	本町4-12-6	☎312-0128
まなびの森保育園国分寺	東元町3-14-2	☎401-0567
ナーサリースクール クオーレにしこく	泉町3-37-23 マーベラスパレス1階	☎320-3660
たんぼぼ保育所西国分寺園	泉町3-37-23 マーベラスパレス2階	☎320-1880
ニチキッズ国分寺ひよし保育園	日吉町2-23-9	☎576-2281
じゆうな森保育園	光町2-15-3	☎505-6877
ヴィラまなびの森保育園	光町2-5-27	☎576-5522
キャリア保育園国分寺	本多5-2-3 ティアラB2階	☎359-4571



## 地域型保育(家庭的保育)

名称	所在地	電話番号
棚田家庭保育室	西町3-5-38	☎576-6434
藤田家庭保育室	戸倉3-22-21	☎505-5790
手塚家庭保育室	東恋ヶ窪3-31-5	☎301-5215
家庭的保育たんぼぼ保育室	本多4-13-11	☎326-4135

※保育室独自の休園日がありますのでご了承ください。



## 認可外保育施設

### 認証保育所

名称	所在地	電話番号
国分寺プチ・クレイシュ	本町3-11-1 3階	☎325-8900
西国分寺プチ・クレイシュ	西恋ヶ窪2-12-12	☎321-2555
アスク西国分寺保育園	泉町2-9-1 2階	☎300-0521
萌ベビーホーム	光町1-45-6	☎572-7202

## 企業主導型保育施設

名称・所在地	電話番号	対象年齢／保育時間	保育内容
さかのうえ ふれあいえん 国分寺駅前 本町4-13-7 北田ビル2階	☎203-5518	0歳6か月～ 2歳クラス卒業まで 8:20～16:20	朝 7:20～8:20 延 16:20～18:20 一時 ※入園料…無し、 教育活動充実費…年12,000円、 安全運営管理費(入園時) ……(0、1歳児)30,000円 ……(2歳児)15,000円 ※卒園後は坂の上幼稚園に優先入園受付

朝…朝の受入れ 延…延長保育あり 一時…一時保育

## 認可外保育施設(ベビーホテル)

名称	所在地	電話番号
Kids Duo International 国立	富士本2-15-1	☎505-8315
Sui International Preschool	南町3-8-14 クレンズハウス2階	☎312-4277
Stars&StripesEnglish国分寺校	本町4-21-29	☎335-1170
生活クラブ子育て広場 ぶらんこ国分寺	泉町3-33-2-203	☎312-2576
小さな森の保育室	東元町2-10-27 東元町第二マンション106	☎080-6571-1727

※詳細は、各施設にお問い合わせください。

## 年末保育事業

**[実施園]** 市内公立保育所 **[お問い合わせ]** 保育幼稚園課

年末年始の保育所はお休みになりますが、年末に保育を希望するご家庭を対象に、通常保育とは別に、一園拠点方式での「年末保育」を実施しています。

**[実施予定日]** 12月29日・30日(日曜日のときは実施しません。)

**[対象児童]** 市内在住者で、認可保育所および認証保育所、地域型保育、認定こども園(保育認定部分)等に入所していて、保護者(父、母いずれも)が実施予定日に就労などのため保育が必要な子ども。



## 幼稚園

### 市内の幼稚園

名称	所在地	電話番号
国分寺けやき幼稚園	高木町2-12-6	☎576-3745
坂の上幼稚園	戸倉1-29-4	☎321-2255
白鳥幼稚園	西元町2-12-16	☎321-4890
みふじ幼稚園	光町1-5-2	☎572-0147

## その他

名称・所在地	電話番号／保育時間	特色
ころろ子ども 探検隊 東戸倉2-10-34	☎042-324-8355 9:00～14:00(火・木・金) 9:00～13:00(水) 8:50～12:50(土)	障 P (2) ※園舎がありません。 縦割りクラスで、毎日遠足します。

保育園・幼稚園の開園日、閉園日などの詳細は、各施設にお問い合わせください。障…障害児保育 P…駐車場(台数)

## ショートステイ

保護者が入院、出張、その他やむを得ない事情などで一時的に養育ができないとき、子どもを短期間預けることができます。

【対象児童】 2歳から中学生まで 【預かる期間】 6泊以内

【預かる場所】 児童養護施設(利用中、市内保育園・小中学校への送迎も可能)

【利用料】 所得に応じた費用負担があります。

【申し込み】 子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎042-572-8138



## 一時保育

保護者が短期間の就労・就学・育児の息抜き・通院などで一時的に子どもを預けたいときに保育園などで預かりするサービスです。利用したい方は直接保育園にお問い合わせで利用します。

### ●一時保育を実施している保育園

名称	電話番号	住所	対象
千春第二保育園	☎042-321-9988	戸倉1-22-2	0～2歳児クラス
国分寺Jキッズステーション	☎042-359-1188	南町3-20-3	3か月～小学2年生 (※0・1歳児は休止中。 詳細は施設へ。)
ともだちの森保育園	☎042-576-5557	高木町1-22-41	1歳児クラス～就学前児童
国分寺プチ・クレイシュ	☎042-325-8900	本町3-11-1-3階	6か月～9歳児
西国分寺プチ・クレイシュ	☎042-321-2555	西恋ヶ窪2-12-12	6か月～9歳児
アスク西国分寺保育園	☎042-300-0521	泉町2-9-1-2階	生後45日～就学前児童
萌ベビーホーム	☎042-572-7202	光町1-45-6	2か月～2歳児クラス
さかのうえ ふれあいえん 国分寺駅前	☎042-203-5518	本町4-13-7 北田ビル2階	1～2歳児クラス

## 病児・病後児保育

病気の回復期に至っておらず病気の急変がない子どもや病気の回復期にある子どもが集団保育の困難な時期に、保護者の子育てと仕事の両立を支援できるよう専用の保育室でお預かりする制度です。

※事前登録が必要です。

【利用可能日時】 平日(祝日、年末年始を除く)

8:00～17:30 ※延長は18:30まで

【基本料金】 1日 1,500円／延長 500円

【実施施設】 国分寺病院「ひまわり保育室」 ☎070-5565-5419

西国分寺保育園内「おひさま保育室」(病後児保育のみ) ☎042-300-4488

恋ヶ窪保育園内「たんぼぼ保育室」(病後児保育のみ) ☎042-321-0465

ひかり保育園内「りんご保育室」(病後児保育のみ) ☎042-843-0973

【詳細・事前登録】 保育幼稚園課 ☎042-325-0111(内線383)

## 広域連携利用 病児・病後児保育

東京都立小児総合医療センター 病児・病後児保育室「くるみ」 ☎042-312-8148  
詳細・事前登録は上記施設へ。

## 緊急一時保育

保護者が行方不明、入院などで緊急に家庭での保育ができなくなった時、保護者に代わって乳幼児を一時的に預かる制度です。

〔実施園〕 市立こくぶんじ保育園

〔対象児童〕 ①生後57日から小学校就学前までの児童(保育施設等に在籍中の児童は対象外)  
②市内在住の住民基本台帳に記載している児童

〔保育料〕 半日・・・1,600円(3歳以上1,500円) 1日・・・3,200円(3歳以上3,000円)  
延長保育・・・1時間400円(0歳は対象外)

〔利用日時〕 7:00～18:00の必要な時間/月～土(祝日、年末年始を除く。)  
※延長は19:00まで(0歳は対象外)

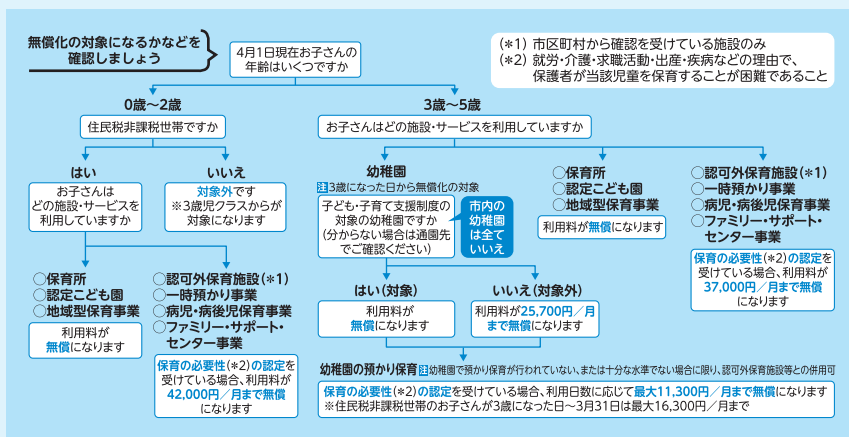
〔利用限度〕 同年度内での利用は60日以内

〔お問い合わせ〕 保育幼稚園課 ☎042-325-0111(内線383)

## 幼児教育・保育の無償化について

幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する主に3～5歳(小学校就学前)までの子どもの利用料が無償となります。幼児教育・保育の無償化の対象となるためには、事前の申請が必要です。

〔お問い合わせ〕 保育幼稚園課 ☎042-325-0111(内線383)



上記以外で無償化の対象となるもの

- ・就学前の障害児の発達支援(障害児通所施設等)の利用料
- ・企業主導型保育(標準的な利用料)

そのほか詳細については、下記URLを参照

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008670/1022110.html>

