



子育て 応援ブック

〈問い合わせ先〉
こども家庭センター
〒625-0087 京都府舞鶴市余部下1167番地
中総会館 2階 TEL.0773-62-0103
2025年8月発行



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

舞鶴市子育て支援サービス まいココ

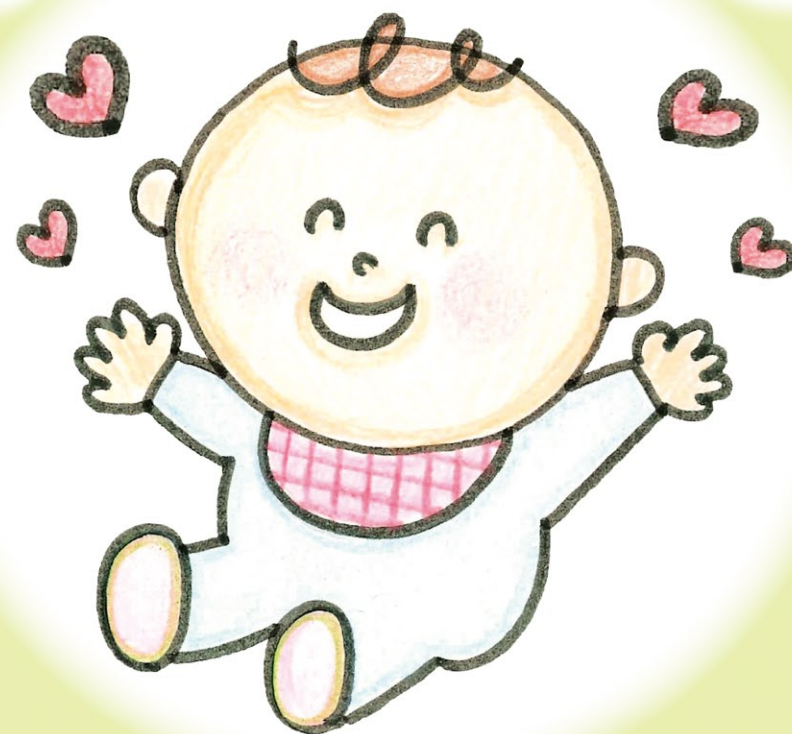
by 母子モ

このアプリでは、妊娠期から出産、子育て期の方々に、個々に応じた切れ目ない情報をお受け取りいただけることに加え、子育て支援サービスのネット予約やオンライン相談などデジタル技術を活用した便利な機能を利用いただくことができます。

利用料金
無料!



子育て応援ブック



舞鶴市



子育て
カレンダー

子育て応援

こんにちは
赤ちゃん

集い・
仲間づくり

保育所
認定こども園
幼稚園

預かりサービス

さまざまな
支援

各種相談

もしもの
時は

お出かけ
しよう

アプリストアからダウンロードして、**カンタン登録!**



＼ 母子モ(ボシモ)で検索! /

母子モ

検索

or

こちらを
読取り

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



はじめに

～ひとりじゃないよ みんなで子育て～

子育てには正解がない だから迷ってあたりまえ
初めてのことはわからない だから迷ってあたりまえ

子育てはひとりで抱えずみんなですもの
人と人がつながるもの

この「子育て応援ブック」では、妊娠してから行う各種手続きや
子育てひろばといった子育て支援施設の案内
保育所・こども園・幼稚園について
悩みごとがあったときの相談窓口などを紹介しています。

子育てに関するさまざまな情報が、皆さんの子育てへの不安や負担を
わずかながらでも軽減することができ
子育ては“楽しい”と感じていただけることを願って
この「子育て応援ブック」を贈ります。

子育てカレンダー



健康診査・教室

19～20p

訪問・相談

18p

手続き・支援等

15～17p

妊 娠

- 妊婦健康診査
- 妊産婦歯科健康診査
- HAPPYマタニティひろば

ママ・パパになる準備は
7ページで詳しく紹介

誕 生

- 新生児聴覚検査
- 産婦健康診査

1か月

- 1か月児健康診査

2か月

- 予防接種スタート
- あかちゃんひろば

3～4か月

- 3か月児健康診査
- ひよこひろば

5～9か月

- 離乳食教室

10～11か月

- 10か月児健康診査

1歳

- 1歳6か月児健康診査
(歯科健康診査含む)

2歳

- 2歳児むし歯予防教室
(歯っぴースマイル教室)

3歳

- 3歳児健康診査
(歯科健康診査含む)

- 妊婦訪問
- 助産師相談
- まいココ相談窓口
→ まいココの登録方法は
6ページへ

- 子育て応援事業
- 育児電話相談

- 産婦・新生児訪問
- 健やか育児相談

- こんにちは赤ちゃん訪問

- 妊婦支援給付金(1回目)

- 出生届
- 出産育児一時金
- 児童手当
- 紙おむつ類専用袋の交付
- 未熟児養育医療の給付
- 子育て支援医療費助成制度
- 妊婦支援給付金(2回目)
- 産後ケア事業

- ◎ 保育所、認定こども園、幼稚園…25p

産前産後の保育含む

- ◎ 預かりサービス…32p

一時預かり/
まいづるファミリー・
サポート・センター など

遊びの経験ができる場を見つけよう!

- ◎ 子育て支援施設…21p

子育て支援基幹ひろば/
子育てひろば/あそびあむ/訪問ひろば

- ◎ お出かけ場所…45p、46p

公園/海水浴場/図書館



その他

- ◎ さまざまな支援…35p

- ▶ 発達に支援の必要な子どもや家庭への支援
- ▶ ひとり親家庭のために

- ◎ 各種相談…38p

- ▶ 各種相談窓口
- ▶ ママの就職支援

- ◎ もしもの時は…41p

- ▶ 子どもの事故と応急処置
- ▶ 応急手当の知識
- ▶ 医療機関

妊娠期から18歳の すべての子育て家庭を応援します

舞鶴市 こども家庭センター 子育ての総合相談窓口



子どもたちの声や保護者の方の声に寄り添い、解決・改善に向けて考え、ともに歩んでいきます。そして、必要な支援を届ける役割をします。

こども家庭センターには保健師・保育士・管理栄養士・歯科衛生士・子ども家庭支援員・教員OB・社会福祉主事などがいます。

場 所 〒625-0087 舞鶴市字余部下1167 中総合会館2階

開設時間 月～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分

電 話 0773-66-2120 (留守番電話兼用) FAX 66-2140

※開設時間外は留守番電話対応し、後日連絡します。

※児童虐待緊急時は、児童相談所全国共通ダイヤル189へおかけください。
24時間対応で児童相談所につながります。



妊娠・出産

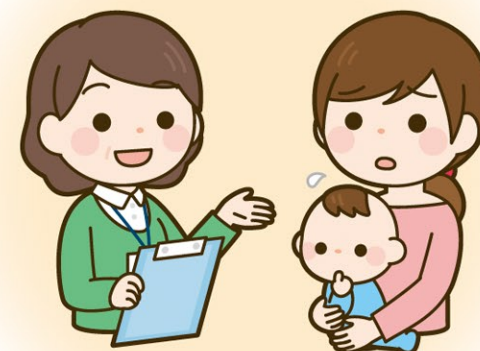
- 妊娠中の生活や体調、出産について心配ごとがある
- 産後の育児について不安がある



子育て こどもの 成長・発達

- 成長や発達、健康状態が気になる
- 子育てについて心配ごとや悩みがある
- 食事(離乳食)や睡眠など生活習慣がうまくいかない
- 地域の子育て情報を知りたい
- 医療的ケアが必要なこどもが家で生活するためのサービスや支援について相談したい
- こどもの歯について相談したい

ひとりで
抱えこまないで
なんでも
相談してください



児童虐待

- 虐待してしまいそう
- 虐待を見た・聞いた
- 心配なこどもがいる

身体的虐待

- ・ 不自然な怪我・痣がある
- ・ 殴る、蹴る、溺れさせる

心理的虐待

- ・ 言葉による脅し、無視
- ・ 子どもの前で家族への暴力

ネグレクト

- ・ 必要な食事や清潔、医療、教育を受けさせない
- ・ 小さい子どもだけで留守番

性的虐待

- ・ 子どもへの性的行為や性的行為を見せる、聞かせる

★ 虐待はこどもに対する重大な権利侵害です。相談者の守秘義務は守られます!

学校生活

- こどもの登校しぶりがあり、対応に悩んでいる
- こどもの交友関係について心配がある
- こどもが友人関係で困っている
- こどもが反抗的でしつこくに悩んでいる

非行

- こどもの非行行為に悩んでいる(飲酒・喫煙・無断外泊・万引き・暴力など)



舞鶴市のママ&パパへ

妊娠期の方向け



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

舞鶴市子育て支援サービス まいココ

by 母子モ

利用料金
無料!



まいココでは舞鶴市専用の情報を提供しています!

アプリでこちら(ハートで囲んだ箇所)

HOME

地域の
子育て情報

成長の
きろく

を選択していただくと、

舞鶴市の最新のお知らせの他、下の3つのバナーが表示されます。

web予約はこちらから

※乳幼児健康診査や各種教室の予約

妊娠から子育て期のちょっとした心配ごとなど
まいココ相談窓口

あそびあむ入館予約

※受付の前にご予約ください

♡できること

- 子育てイベント情報の確認
 - 乳幼児健康診査の予約
 - 離乳食教室の予約
- ※登録した予定日・年齢に応じて対象イベントが掲載されます。
[妊娠] / [育児] のアイコンを目安にしてください。

妊娠中のプレママ、プレパパ、子育て中のママやパパもイベント情報をチェックして、地域の方々との交流など楽しい時間をお過ごしください。

♡できること

出産、子育て等の悩みや心配ごと、相談できる相手がいない、匿名で相談したい、利用できるサービス情報を知りたいときにご利用ください。

—3つの相談方法—

- 電話 080-9820-3136
080-5816-5764
平日(月~金)17:00~22:00
休日(土・日・祝)10:00~22:00
- メール相談 ○ビデオ通話

♡できること

舞鶴市子育て交流施設「あそびあむ」の入館時、ICゲートにQRコードをタッチするだけで入館できます。

“あそび”をテーマにこどもと大人が一緒に遊べる施設になっております。心と体を使って、たくさんのお遊びと出会ってください。

そのほかにも『まいココ』は妊娠中のこんなお悩みを解決するアプリです!

お腹の赤ちゃんの成長や、一生に一度のイベントを大切に記録したい



妊娠中の身体の状態ってどうなってるの?自分の身体のことだからちゃんと知っておきたい!



これから必要になる届出や手続きの情報を逃さず知れたらいいのに...



子どもの発育や予防接種など、出産後のこともいろいろと不安...



予防接種モ! 成長記録モ! 街の育児情報モ!
地域とつながる、安心の子育てアプリです

登録方法

- Step1. QRコードを読み取り、または検索からアプリをダウンロード
- Step2. 「はじめてご利用の方」を選択



- Step3. 丸で囲まれた箇所を入力し「次へ」



- Step4. おなかの赤ちゃんのニックネームと出産予定日を入力して「登録完了」



その他の設定



②第2子目以降の設定

設定 ⇒ お子さまを登録

- ・お子さまの名前(ニックネーム)
- ・性別
- ・生年月日 の情報を入れ

確認を押して登録完了

①シェア機能

家族で妊娠から子育ての思い出や写真を共有してみんなで母子手帳を作り上げられます

設定 ⇒ 共有設定

ブック共有先アカウント管理

マイブックへ招待する

共有後



上図の画面が表示されるので、共有内容を設定することができます!

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!



母子モ(ボシモ)で検索!

母子モ

検索

or

こちらを
読み取り

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



子育て応援 ママ・パパになるあなたへ

妊娠中期(5~7か月)

妊娠後期(8~10か月)

出産後

2人で話し合っておきたいこと

- ☐ 家事分担 (ママのこだわり確認)
- ☐ 赤ちゃんとお過ごす場所
- ☐ お風呂に入れる場所
- ☐ 上の子のお世話
- ☐ 陣痛が始まった時の連絡先や病院への交通手段などを確認する
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 災害時の備え
- ☐ 入院セットを準備する (産院からもらったリストを参考)
- ☐ ベビー用品を準備する

詳しくはこちら [CHECK!](#)

いつもより強い張りや 頻繁な張りがある

- ママ**
- ◎横になり休む
 - ◎治まらないときには受診をする
 - ◎悩むときは助産師相談を受ける
- パパ**
- ◎ママに休息を促す
 - ◎ママにいたわりの声掛けをする
 - ◎家事を積極的にする

話しかけよう

- ママ**
- ◎胎動を感じる時期
 - ◎お腹の赤ちゃんにたくさん話しかける
- パパ**
- ◎ママのお腹に触れながら赤ちゃんに話しかける
- ママ
パパ**
- ◎感謝の気持ちを家族で伝え合う

リフレッシュも大切

- ママ**
- ◎体調がよい時は気分転換をする
- パパ**
- ◎ママの体調が良いときはお出かけデートも計画してみよう

陣痛かも!?

- ママ**
- ◎規則的な張りや破水があれば病院へ連絡をする
 - ◎パパや家族に連絡する
 - ◎病院に行く準備をする(入院グッズを用意する)
- パパ**
- ◎夜間の外出はさける
 - ◎いつでも連絡がとれるようにしておく
 - ◎外出ができるようお酒を控える

産後の体は休息が大切

- ママ**
- ◎特に産後1か月は積極的に体を休める (赤ちゃんと一緒に横になり目を閉じる)
 - ◎身の回りのことや赤ちゃんのお世話以外は家族に頼る
 - ◎身体の回復のために1日3食バランスよく食べる
- パパ**
- ◎ママの話をよく聴く
 - ◎赤ちゃんのお世話(あやす、おむつ替え、沐浴など)をママと協力しながら楽しむ
 - ◎ママへのご褒美の計画をたててみる

- パパ**
- ☐ 出産後の手続きについて確認する(15p)
 - ☐ ママや赤ちゃんの健診に付き添う

ひろばデビュー

- ママ
パパ**
- ◎子育てイベントのチェック
 - ◎近くの公園や子育てひろば等散歩にかけリフレッシュする(21p)

困ったときや不安なことがある場合は『こども家庭センター』に相談してください!

CHECK! | 家族のための |

HAPPYマタニティひろば

子育てひろばで月1回土日に開催しています。
新しい家族を迎えるために気持ちと身体の準備をしましょう。



夫婦で
マタニティヨガ



赤ちゃんの抱き方講座&
抱っこひもお見立て会



赤ちゃんを迎える
おはなし会

詳しい日程などはアプリ「まいココ」を確認♪

動画でCheck!

育児準備・
子育て動画



赤ちゃんを安心して迎えるために沐浴の仕方や子育てについてまとめた動画をのせています。

チャンネル
登録は



舞鶴市公式
ムービーチャンネル



CHECK! | 出産前に準備する |

ベビー用品チェックリスト

☐ 肌着 5枚~
[サイズ60-70]



☐ ツーウェイオール、
ロンパースなど
外出着 3枚~
[サイズ70-80]



☐ ベビー用
綿棒



☐ 新生児用
おむつ 2袋

☐ オムツ用
ゴミ箱



☐ おしり拭き
1袋



☐ 赤ちゃん用
爪切り



☐ ガーゼ
(沐浴・汗拭き)
5枚~



☐ ベビーソープ、
ベビー用保湿剤



☐ ベビーバス
家庭環境に
合わせて
選びましょう

赤ちゃんの寝具・沐浴用品

☐ ベビーベッドor布団
(お母さんと同じ布団でもOK)



その他

☐ チャイルドシート
※車に乗せる場合は
新生児期から必要



※ミルク、ほ乳びん、ほ乳びんの消毒用品などは、産後に購入でも十分間に合います

活用しよう! リユース品

◎リサイクルプラザ

子ども服のリユース品を
『子ども服コーナー』で無料で
お譲りしています。

問 舞鶴市リサイクルプラザ ☎64-7222



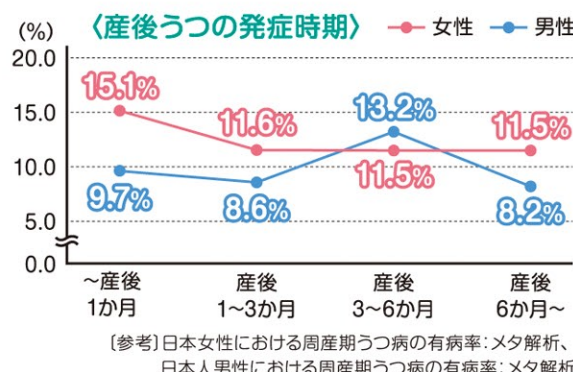
◎『譲る・譲って』

リユースの赤ちゃん用品を無料で
譲ったり譲ってもらえます。

問 子育て支援基幹ひろば
(☎62-0103)

パパ おおらかに家族を包み込んで

はじめての育児は心身共に疲労します。産後のママを休ませてあげることが大切です。ママしかできない授乳以外の育児や家事は率先して行くと、今後の家族の関係性にもいい影響が得られるでしょう。
ただし、パパも「産後うつ」になることがあります。「完璧主義のイクメン」を目指す息切れを起こします。(右グラフ参照)
夫婦だけで抱え込み、周囲の力をうまく借りながら、子育てを楽しんでください。



子育て応援 ゆったり子育て

～赤ちゃんとの暮らし～



赤ちゃんの誕生おめでとうございます。
心待ちにしていた赤ちゃん。でも、いざ赤ちゃんとのくらしが始まると、戸惑うことも多いですね。
でも大丈夫!さまざまな情報をうまく活用して、自分らしくゆったりと子育てを楽しみましょう。
そして、困った時は一人で悩まず、誰かに相談しましょう。

赤ちゃんは泣くものです!

赤ちゃんはおなかがすいた、眠い、暑い、かゆいなど言葉のかわりに、泣いて訴えます。泣くのは当たり前です。そんな時は、「どうしたの?」と声をかけ、抱っこをしてあげましょう。



でも抱き癖がつくのでは…?

心配しなくても大丈夫です。大好きな人が要求に応えてくれる喜びが、大人(人間)への安心感、信頼感、自己肯定感につながります。可能な限りたくさん抱っこをしてあげましょう。

けれど…

母乳やミルクをあげても、おむつを替えても、あれこれやってみても泣きやまない時もあります。「なんで泣いているの?」「こんなにやっているのに…」とイライラしたり、気分が沈んでしまったり、母親だったら誰でも体験することです。そんな時は家族や友達に話したり、また子育て中のお母さんが集まるひろばへおでかけしたりするのもいいです。話す随分気持ちが楽になりますよ。

子どもの成長・発達には個人差があります



子どもが大きくなるにつれ、どうしてもよその子と比べてしまったり、発達の標準が気になったりして悩む事もありますよね。けれど、母子健康手帳などに記載してある発達表はあくまでも目安です。例えば、10か月で歩き始める子もいれば、1歳4か月くらいで歩き始める子もいます。

発達表などの数字は、たくさんの赤ちゃんの平均値であって、実際にはかなりの個人差があり、「正常」の幅は広いのです。大切なのは、いまの時点ではなく、以前と比べてどうかという視点で考える事です。しかし、心配や不安はそのままにせず、いつでもかかりつけの病院やこども家庭センターなどに相談してくださいね。

子どもが幸せに育つために大切なこと

子育ての中でいちばん大切にしたいことがあります。それは、自己肯定感という気持ちを育ててあげることです。自己肯定感とは、**自分は大切な人間だ。生きている価値がある。と感じることです。**しつけや勉強も大切ですが、まずはこういった気持ちを子どもの心に育てていくことがいちばん大切なのです。



いったいどうすれば自己肯定感は育つの?

スキンシップする



とにかくスキンシップ!抱っこをしたり、目を見て色々と話しかけてあげましょう。スキンシップが多いほど、豊かな心が育ち、自立心が芽生えるので、積極的に子どもと触れ合う機会を作っていきましょう。

痛かったね
大丈夫?



子どもの気持ちに共感する (喜びも悲しみも)



小さい子どもはまだ自分の気持ちを上手に伝えることができません。なので、親が「痛かったんだね」「悲しかったんだね」「嬉しいね」など子どもの気持ちを酌んで言葉にしてあげましょう。自分の気持ちを分かってくれる人がいる。それだけで子どもは嬉しいし、安心します。

話をきく



子どもの話をたくさん聞いてあげましょう。子どもの話を聞くだけで、あなたは大切な存在だよ、と伝えることになります。話を聞く時は、決して否定するようなことは言わず、「そうかそうか」とうなずいて聞いてあげましょう。

子どもをまるごとほめる



「大好きよ」「どんなことがあっても、お母さんは味方だよ」など、子どもの存在まるごとをほめてあげてください。「いいところ悪いところも全部受け入れられ、愛されている」ことは安心感となり、自信になります。この自信があれば、何かで失敗しても、また次頑張ろうと思えるのです。

その他にもこんなことをしてあげてください。



泣いたらよしよし



一緒にご飯を食べる



一緒に遊ぶ



絵本を読む

このように、普段の生活の中で当たり前のようになっていることが、子どもの自己肯定感を育てるうえで、とても大切なのです。

パパになってまもないパパへ

赤ちゃんがいる生活は、
毎日がにぎやかで楽しいこともいっぱい!

でも、子育てをする中で、時に悩んだり、迷ったりすることもありますよね。
特に初めての育児をされているパパの中には「僕の育児ってこれでいいの?」
「赤ちゃんにどう接すればいいの?」と、自信がもてない方も少なくありません。

落ち込んだりすることがあるのは、あなただけではないよ。
子育ては悩んでいいのです。そんな頑張っているパパに、応援メッセージを送ります。



Q. パパになって、特に力を入れる時期は?

ママが一番助けてほしい時期



ママが身体的にも、精神的にも大変なのは、赤ちゃんが産まれてすぐのタイミングです。命がけで、ママは赤ちゃんを産みます。そんな大仕事をした出産直後は、やはり大変な時期と言えます。体の回復のために、横になり体を休めることが必要です。
ホルモンのバランスも大きく崩れ、自分の体の調子をうまく整えられません。さらに言いようのない不安にさいなまれることがあります。

- ① 子育てに対して不安を感じる
- ② 夫や周囲の人にイライラしがちになる
- ③ 涙もろくなり、特に理由もないのに突然泣いてしまう
- ④ 外出しなくなり、人と会うのが嫌になる
- ⑤ 何に対しても興味や関心がもてなくなる
- ⑥ 自分自身を否定的に捉えたり、責めたりしてしまう



個人差もあり、
全ての人がなるというわけ
ではありませんが、
パパはママの変化に戸惑う
ことも多いと思います。

Q. ママにどう接したらいい? ママは何をしてほしい?

ママがしてほしいこと ベスト3

- 1位 私(ママ)に対する思いやりや気遣い
- 2位 実際の家事や育児
- 3位 子どもと遊んだり出かけたりする



ママたちが一番に求めているのは、気持ちの部分のサポートなのです。ママの話をしっかり聞いてあげたり、一緒にいろいろな心配事を解消したりすることで、不安は軽くなるでしょう。

オムツ 替えから 始めよう

いつもの赤ちゃんの様子を知ろう

わが子の様子がいつもと違うことに気づくことは
できますか? その大きな手掛かりになるのが、
「うんち」です。うんちには、お腹の調子や病気、健康
の良し悪しまで、色々な情報が詰まっています。
そんな赤ちゃんの状況をよく知り、赤ちゃんを守る
ことができるのが、「オムツを替える」ということ
なのです。



Q. 赤ちゃんにどう接したらいいの?

子育てで一番大切なのは…



なでなで、さわさわ、
ぎゅうっと抱っこ
したりするスキンシップ

目と目を合わせ、
ことばで話しかける
心のふれあい



そんな大切なことが一挙にできるのが、「絵本」です。
パパは小さな頃、どんな絵本が好きでしたか? 赤ちゃんが大好きになる絵本の
条件は「パパが好きな絵本」であること。また、パパの語りかけてくれる声は、
赤ちゃんにとって、とても心地いいものなのです。まずは、パパが、絵本に関心を
もち、自分が楽しいと思える1冊を見つけてみませんか?

Q. 赤ちゃんとどんな遊びをしたらいいの?

子どもが走れるようになったら、更にパパ大活躍!



その時のポイントは「ママと違う遊びをする」
ということ。
パパは、どんな遊びが好きですか? 歌をうたう
こと? おしゃべり? 体を動かすこと?
肩車をしてあげたり、お馬さんになったり、
一緒にお散歩や走ったり。ダイナミックに!
お子さんと2人でお出かけするのも楽しいで
すよ。



おじいちゃん おばあちゃんへ



「両親が祖父母にしてもらって嬉しかったこと、助かったこと」で一番多いのは、「忙しい時、疲れている時、少しの間でも子どもを見てもらえたこと」だそうです。ただ、時代と共に「子育ての常識」も変化していますので、ここでは少し、今の子育て新知識を紹介します！

まずは、夫婦の子育て方針を認めてサポートすること！それが孫の育児に関わる上での大切なポイントです！

Q1 授乳は必ず3時間おきにするの？

母乳の場合は赤ちゃんが
欲しがるタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがるときにあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてください。



Q2 頭の形をよくするために、うつぶせ寝の方が良い？

医学上の理由が無い場合は
「あおむけ寝」が推奨



乳幼児突発死症候群(SIDS*)の予防策のひとつとして、医学上の理由が無い場合は「あおむけ寝」が推奨されています。
※予兆の無いまま、健康な乳児に突然死をもたらす疾患

Q3 お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい？

ミルクや母乳で
水分補給はできます



湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。湯冷ましを与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。

Q4 お茶はいつから飲むの？

離乳食が始まれば、
食後に、白湯や薄めた麦茶、
ほうじ茶を飲ませて
味に慣れましょう

5~6か月頃までは授乳のみで十分とされていますが、外出前後やお風呂上がりなど、汗をかいた時は、白湯や薄めた麦茶、ほうじ茶をあげるといいでしょう。
基本的にイオン飲料を摂取する必要はありません。下痢・嘔吐・発熱などで一時的に使用する場合は医師の指示に従いましょう。



Q5 虫歯はうつる？

唾液などから虫歯菌に
感染する可能性が！

実は生まれたばかりの赤ちゃんには歯がないため虫歯菌がいません。歯が生え始めると唾液などから虫歯菌に感染する可能性がでてきます。そのため、噛み砕いたものを与えたり、同じスプーンを使うのは避けましょう。



Q6 1歳を過ぎて夜泣きをするのは、昼間に興奮させすぎ？

日中、活発に遊ぶのは
「生活リズムを整える」点
からみて、よいこと



夜泣きは、いったん治まっても、1歳を過ぎたころにまたひどくなる場合があります。そうすると「昼間に遊ばせすぎたせいだ」と、親は周囲から注意されることがありますが、日中に活発に遊ばせるのは良いことです。生活リズムを整える点からも、昼間は体を使って遊び、寝る時は部屋の室温や調光など環境を整え、ゆったりした気持ちで寝かしつけましょう。

Q7 おむつは早めにはずした方がいい？

子どもの様子を見ながら、
あせらずに

脳とからだの発達が進むと、おむつがはずれる時期がやってきます。その時期に、子どものペースでトイレトレーニングを始めてみましょう。うまくできたらその都度ほめ、失敗した時は、優しく声をかけましょう。





各種制度・助成金について

給付の申請

出生14日以内に子どもの戸籍を作るため、出生届の提出ができれば、子育てに必要な給付等の手続きについても申請をしていきましょう。

産休中・育休中に受け取れる「手当・給付金」

手当・給付金の種類	支給金額	支給されるタイミング	対象者
① 出産育児一時金	子ども1人につき 50万円	出産時の 医療費の支払い時	出産した本人 (健康保険加入者・被扶養者)
② 出産手当金	「標準報酬日額」 ×2/3×日数	産休後に申請し 1～2ヶ月後に支給	出産した本人 (健康保険の加入者本人)
③ 育児休業給付金	「育休取得前の賃金日額」 ×67%※1×日数 ※1 育休開始181日以降は50%で計算 ※2 父親は子の出生後8週間以内、母親は産後休業終了後8週間以内(子の出生後16週間以内)に育児休業を取得する必要があります。 ※3 両親がともに※2 14日以上育児休業を取得する場合、28日間を限度として、育児休業給付に 上乗せして休業開始前賃金の13%が支給されます。	出産から 3～4ヶ月後	育休を取得した母親・父親 (雇用保険の加入者)
④ 妊婦支援給付金	妊娠時5万円 (妊娠しているこどもの数×5万円)	申請後 1～2ヶ月後	妊婦

①～③については、職場または加入されている保険者へ確認してください。

妊婦支援給付金

問 こども家庭センター ☎(0773)68-9155

内容 妊婦7ヶ月アンケート時、自宅に届く「出産・子育てに関するアンケート及び妊婦支援給付金(2回目)のご案内」にあるQRコードから出産予定日の8週間前の日以降に電子申請ができます。妊娠しているこども1人あたり5万円を支給します。
※妊婦支援給付金(1回目)は妊娠届出時に住所のある市町村で申請されるものです。申請に覚えがない場合はお問い合わせください。

対象 妊娠している方

窓口 こども家庭センター(中総公会館2階)

児童手当

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

内容 18歳到達後の最初の年度末までの児童を養育している方に、下記の手当を支給します。

支給月額 (令和6年10月分～)

3歳未満(第1子・第2子)	15,000円
3歳未満(第3子以降)	30,000円
3歳～18歳到達後の 最初の年度末まで(第1子・第2子)	10,000円
3歳～18歳到達後の 最初の年度末まで(第3子以降)	30,000円

窓口 出生後15日以内に子育て応援課か西支所へ。
※ただし、公務員の人は勤務先にお問い合わせ下さい。

紙おむつ専用袋の交付

問 生活環境課 ☎(0773)66-1005

内容 1人につき年間100枚(50枚ずつ×2回)を、指定の用紙で申請により交付。(無料)

対象 家庭で紙おむつを使用している方(市内在住者のみ。市外からの里帰り出産は不可。)

窓口 ●生活環境課
●西支所 ●加佐分室
●各市民交流センター
(北浜、市場、長浜、荒田、福来)
●中・南公民館 ●大浦・城南会館
●子育て支援基幹ひろば
(中総公会館2階)
●子育てひろば ひまわり

未熟児養育医療の給付

問 保険医療課 ☎(0773)66-1075

内容 未熟児養育医療とは、身体の発育が未熟なまま生まれ、入院が必要な新生児の医療費を公費負担し、経済的負担を軽減するとともに、健やかな成長を支援する制度。

対象 ◎出生時体重が2,000g以下など医師が指定医療機関への入院養育が必要と認めた未熟児
(1歳のお誕生日の前々日までの期間のみ対象)
◎健康保険法の対象となる入院医療費及び入院食事代(ミルク代)

申請については、事前にご相談ください。

窓口 個人番号がわかるもの(マイナンバーカード)、窓口に来られた方の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、免許証等)も必要。

Q 赤ちゃんのマイナンバーカードって、どうやって作るの？

A 出生届の提出と同時に、マイナンバーカードの申請をすることができます。顔写真は不要で、申請受理後、約1週間で希望の住所にマイナンバーカードが届きます。

Q 赤ちゃんのマイナンバーカードを健康保険証(マイナ保険証)として利用するには？

A 国民健康保険や職場の保険への加入手続き後に、マイナンバーカードを使ってマイナポータルや医療機関のカードリーダーから保険証利用の登録をすることで、マイナ保険証として利用可能になります。

問 市民課 ☎(0773)66-1001

京都府外で 里帰り・長期帰省を考えている方へ

◎自己負担で支払い後に還付手続きができるもの

- 妊婦健診/産婦健診
- 新生児聴覚スクリーニング検査
- 1か月児健診 ●子どもの医療費

◎依頼書により、他市町村で受けられるもの

- 新生児訪問 ●予防接種
- 乳幼児健康診査(3か月/10か月/1歳半/3歳)

※子どもの医療費は、保険医療課へ問い合わせください。
他は、こども家庭センターで手続きができます。



詳細は
ホームページへ

子育て支援医療費助成制度

問 保険医療課 ☎(0773)66-1075

内容 府内の医療機関受診時に、「医療費受給者証」と「資格確認書」または「マイナ保険証」を提示すると、下表の医療費助成を受けることができます。ただし、保険適用外の費用は含まれません。
京都府外などで受診された場合は、医療費の一部負担金を支払った後、領収書・振込口座のわかるものなどを持参し、窓口で手続きをすることで、助成(払い戻し)を受けることができます。

※幼稚園・学校などでのけがで災害救済給付制度の対象となる場合は助成制度は利用できません。

年齢	0～小学生(卒業まで)	中学生(卒業まで)	高校生世代 (18歳到達後の年度末まで)
入院	《自己負担》1か月200円/1医療機関 子育て支援医療費受給者証(白色)	《自己負担》 1か月200円/1医療機関 子育て支援医療費受給者証(白色)	《自己負担》 1か月200円/1医療機関 子育て支援医療費受給者証(さくら色)
通院	《自己負担》1か月200円/1医療機関 子育て支援医療費受給者証(白色)	《自己負担》 1か月200円/1医療機関 子育て支援医療費受給者証(さくら色)	《自己負担》 1か月200円/1医療機関 子育て支援医療費受給者証(さくら色)

窓口 お子さんの資格確認書またはマイナ保険証・窓口に来られる人の本人確認のできるもの(免許証・マイナンバーカードなど)を持参し、保険医療課か西支所へ。

赤ちゃんが生まれてから

産後ケア事業

問 こども家庭センター ☎(0773)68-9155

出産後4か月までのお母さんと赤ちゃんが産院・病院等において、こころとからだの回復を図るとともに、助産師等から子育てのアドバイスを受けて前向きに子育てできる力を育めるよう支援します。

詳細は
ホームページへ▶



しっかり
眠って休息

授乳や
子育ての
相談

ゆっくり
食事・入浴



産前・産後サポート事業「ほっこりサポート」

問 こども家庭センター ☎(0773)68-9155

妊娠・出産・子育てという人生の大きな変化の中では楽しいことやうれしいことのほか、不安に感じたり、悩みを抱えたりすることがあります。特に妊娠中や産後は、ささいなことでも気分が落ち込んでしまいがちです。

舞鶴市では、妊産婦とその家族が、安心して笑顔で生活が送れるように、産科医療機関や地域の関係機関と連携して、妊娠期から地域全体でサポートする「ほっこりサポート」を立ち上げました。

「産後ケア」との違いは？

産後ケアは医療機関や助産院が個別に支援するものです。「ほっこりサポート」はスタッフのサポートやプログラムを通じた新たな出会いと交流の場です。

- ☐ 転入したばかりで、身近に相談できる人がいない
- ☐ 妊娠中から他のパパやママと知り合いたい
- ☐ 授乳ってみんなどうしてるの？
- ☐ ゆっくり休む時間がほしい

妊娠中や子育て中に
こんなことは
ありませんか？

「ほっこりサポート」をご利用ください！

「ほっこりサポート」には助産師などの専門家がいますので、安心して利用できます。ぜひ、ご相談ください。

対象 妊娠中から産後1年末満の妊産婦とその家族

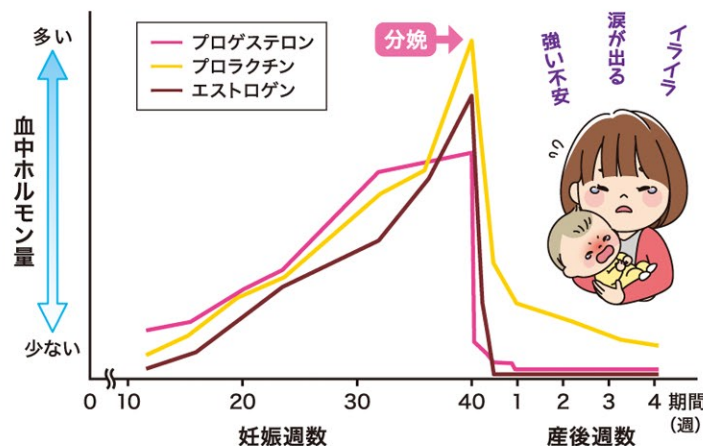
令和7年4月1日以降に出生した子どもの保護者に半日無料券を配布(新生児訪問時)します。

詳細は、市ホームページに掲載▶



焦らず・ゆったり子育てを ～お母さんと赤ちゃんのリズムをつかむ時期～

妊娠中および産褥期の血中女性ホルモンの変動



出産後のお母さんは、妊娠中に多くなっていたホルモンが急に少なくなり、情緒が不安定になることがあります。これはお母さんが弱いわけではなく、ホルモンの変化による自然な反応で、一時的なものです。適切なケアやサポートがあれば立ち直れます。だからこそ、ご家族の理解と協力が必要です。疲れていると感じていなくても3か月頃までは赤ちゃんと一緒にゆっくり横になる時間を作りましょう。お母さんが笑顔で元気だと、自然と赤ちゃんも笑顔になり、健やかに成長します。

◀青野敏博:新女性医学大系 第32巻
産得(総編集/武田雄二)P28 中山書店2001(図10より作成)

訪問・相談について

新生児訪問

問 こども家庭センター ☎(0773)68-9155

対象 新生児～生後2か月頃まで

内容 助産師や保健師が生後1～2か月頃にご家庭に訪問して、お子さんの体重測定や産後の体調、母乳、育児に関すること等、ご相談に応じます。出産後、出生届の情報をもとに、こども家庭センターから訪問日程などの連絡をいたします。

こんにちは赤ちゃん訪問

問 子育て支援基幹ひろば ☎(0773)62-0103

内容 おおむね生後4か月の赤ちゃんのいるすべての家庭

対象 近くにお住まいの民生児童委員、主任児童委員が「子育て情報やお祝いの品」をお届けします。この機会に地域の方と顔見知りになり、相談しやすい関係を作っておきましょう。

こんにちは赤ちゃん
訪問時にお届けします



訪問後子育て支援基幹ひろば
(中総会会館内)でお渡しします

助産師相談

問 こども家庭センター ☎(0773)68-9155

対象 妊婦、産婦、新生児～乳児

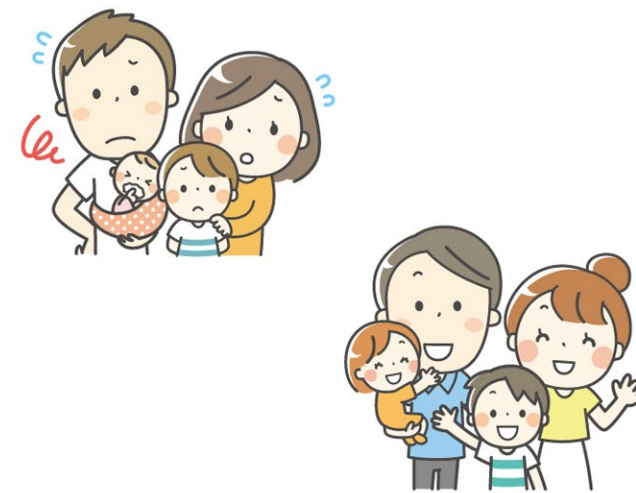
内容 妊娠中の心と体の変化、出産のこと、出産後の生活をイメージしたときの不安など、助産師が個別に相談(電話・訪問・来所等)に応じます。

健やか育児相談

問 こども家庭センター ☎(0773)68-9155

対象 子育て中の保護者とその子ども

内容 月1回開催しています。保健師、歯科衛生士、栄養士が子育て中の悩み、心配事などの相談に応じます。



民生児童委員と主任児童委員ってどんな人？

民生児童委員・主任児童委員は身近な福祉の相談役です。地域福祉の中心的な役割を担う民生児童委員と、主に児童福祉に取り組む主任児童委員が、各地域で活動しています。活動内容は、福祉に関する相談・助言、福祉サービスの情報提供、関係機関へのつなぎ役等です。担当の民生児童委員・主任児童委員が分からない場合は、下記へお尋ねください。

問い合わせ先 福祉企画課(舞鶴市民生児童委員連盟事務局)
☎(0773)66-1011

こどもの健康

乳幼児健康診査

問 こども家庭センター ☎ (0773) 68-9155

お子さまの健やかな成長を願って、乳幼児健康診査を行っています。お子さまの健康や発達状況を確認するとともに、保護者の方の子育ての悩みや心配事についてのご相談にも応じています。

◎3か月児健康診査

こども家庭センターではじめての健診。首がしっかりしてくる頃。自分の手や足を発見して遊ぶ頃。

健診内容 身体計測、診察、問診・相談



医師による診察



保健師や管理栄養士と相談

◎10か月児健康診査

おすわりも安定し、ハイハイなどで移動したり、つかまり立ちを獲得する頃。

健診内容 身体計測、診察、問診・相談



身体計測



保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談

◎1歳6か月児健康診査

一人で上手に歩き、歩行が安定し、意味のあることばが出てきたり、好奇心が芽生える頃。

健診内容 身体計測、診察、問診・相談、歯科診察、フッ素塗布(希望者のみ)



医師による診察



歯科医師による診察



保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談

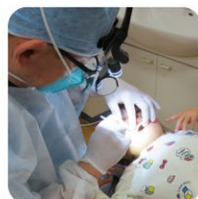
◎3歳児健康診査

からだ全体を使った運動ができるようになり、友達と一緒に遊ぶようになる頃。

健診内容 身体計測、診察、問診・相談、歯科診察、尿検査、視覚検査



医師による診察



歯科医師による診察



保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談



視力検査

子育て等に関する教室

問 こども家庭センター ☎ (0773) 68-9155

◎離乳食教室

離乳食の始め方、進め方のお話やすりつぶし体験、育児相談などを行います。

対象 初期: 生後4~5か月頃
中後期: 生後7~9か月頃



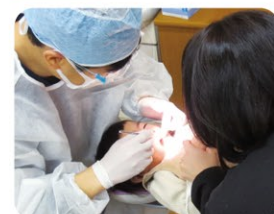
成長に応じて
食形態は
かわるよ。

◎2歳児むし歯予防教室

歯っぴースマイル教室

対象 2歳児と2歳6か月児 **費用** 300円

内容 歯と食事の話、歯科健診、フッ素塗布



歯科医師による診察



歯科衛生士によるフッ素塗布

むし歯予防
のために
ぜひ受けてね



定期予防接種について

問 こども家庭センター ☎ (0773) 68-9155

子どもは成長と共に、外出の機会や他の人と接触する機会が多くなり、感染症にかかる可能性が高くなります。そのため、赤ちゃん自身で免疫をつくり、病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種で、実際にかかるのと同程度の免疫が得られます。舞鶴市では、予防接種法に基づき、乳幼児期の定期予防接種を実施いたします。定められた期間内に接種を受ける場合は、原則として無料となります。大切なお子さまの健やかな成長のために、予防接種を受けましょう。

R6.4.1時点

予防接種の種類	疾病の概要	対象年齢
ロタウイルス(1価)	ロタウイルスによる急性胃腸炎を予防	生後2か月から生後24週0日まで
ロタウイルス(5価)		生後2か月から生後32週0日まで
小児用肺炎球菌ワクチン	肺炎球菌による細菌性髄膜炎や菌血症・細菌性肺炎などを予防	生後2か月から5歳の誕生日の前日まで
B型肝炎ワクチン	B型肝炎ウイルスの感染を予防し、小児期に感染することによるキャリア化と将来の慢性肝炎や、肝硬変、肝がんなどの発症を予防	生後2か月から1歳の誕生日の前日まで
五種混合ワクチン	ジフテリア、破傷風、百日咳、ポリオ、インフルエンザ菌b型などによる感染を予防	生後2か月から7歳6か月になる日の前日まで
BCGワクチン	結核(結核性髄膜炎や粟粒結核など)を予防	生後5か月から1歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん(MR)1期	麻しん(高熱・鼻水・咳・発疹・肺炎・脳炎など)、風疹(発疹)の感染を予防	1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん(MR)2期		小学校就学前の1年間
水痘(水ぼうそう)ワクチン	水ぼうそう(痒みを伴う発疹・水疱など)の感染を予防	1歳の誕生日から3歳の誕生日の前日まで
日本脳炎ワクチン	急性脳炎や髄膜炎など(豚などの体内で増えたウイルスが蚊を介して人に感染)を予防	3歳の誕生日から7歳6か月になる日の前日まで
日本脳炎2期※		10歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで
二種混合※	ジフテリア・破傷風を予防	12歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで
子宮頸がん予防ワクチン※	発がん性のあるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防	13歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日まで(女子)

※10歳(日本脳炎2期)、12歳(二種混合2期:ジフテリア・破傷風)、13歳(子宮頸がん予防ワクチン)で受ける予防接種の予診票は、対象年齢になる頃にお送りいたします。

舞鶴市予防接種帳は新生児訪問等で配布いたしますので、詳細はそちらをご確認ください。



府外、再発行について
詳しくはコチラ



集い・仲間づくり

舞鶴市の子育て支援施設

慣れない土地や、初めての子育てにひとりで悩んでおられないですか？

そんな時は、お話ができたり、子どもたちも自由に遊ぶことのできる「子育てひろば」の出番です。「子育てひろば」は、子育て中の親同士の交流や親と子どものあそびの場を提供しているほか、子育てに関する相談や情報の提供などを無料で行っています。

買い物ついでや少しリフレッシュしたいときの憩いの場として「子育てひろば」に来てみてください。

子育てひろばに こんな声が！



気温や天候を気にせず、
室内で身体を動かせる
場所があって助かる。

広くてのびのび遊べる。
無料で利用できるのが
ありがたい。

子育ての
コツが分かる。
学ぶ機会があり
勉強になる。

夫が仕事で
長期間いないことが多いため
不安なことが多かったのですが
その時とても助かりました。

イライラやストレスが減る。
不安が減って心が軽くなる。

スタッフの
笑顔に元気が
もらえます。

勇気を出して
どこかへ顔を出せば
ママ友ができる。

親も子も楽しい。
安全に遊べる。
ゆっくりできる。
気分転換ができる。

子育て支援基幹ひろば

子育て中の親と子どもが、自由に遊んだり交流する子育てひろばです。育児のちょっとした不安や悩みを解消できる場でもあります。その他、あかちゃんひろば(月1回)やひよこひろば(予約制)もあります。いつでも気軽にあそびに来てくださいね。

休館日 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
時 間 9時～16時30分
住 所 余部下1167 中総会館2階
電 話 (0773)62-0103



子育てひろば ひまわり

あなたが自分らしく子育てできるように応援しています。スタッフとのしゃべりも楽しみに来てくださいね。だっこやおんぶの相談もお気軽にどうぞ。懐かしい古民家のおちついた雰囲気の中で、ゆっくりまったりすごしてください。

開設日 月・火・水・金曜日(祝日は休み)
時 間 10時～15時(行事等により変更の場合あり)
住 所 行永1792 [みんなの家]内(青葉中学校 西側)
電 話 (0773)77-5355



子育てひろば ほっと

お家にいるような畳とフローリングのひろばで誰かとしゃべりをしたり遊んだり、ほっとした時間を過ごしていただける場所です。絵本のよみかきせや親子リズムなど親子で楽しめるイベントもあります。初めてでも安心してお越しくださいね。毎月おでかけひろばも開催しています。

開設日 月・水・木・金曜日(祝日は休み)
時 間 10時～15時(金曜日は12時30分まで)
住 所 浜421-1 ほっとハウス内(八島商店街七条西)
電 話 (0773)62-1615



子育てひろば さるなあと

親子で楽しめるおもちゃコーナーがあり、何でも話せるスタッフがいます、そんなアットホームなひろばです！
親子で出来るイベントや産前産後に安心して参加できるイベントもあります。身体測定も受付していますよ。
いつでも気軽にあそびに来てくださいね。

開設日 月～木曜日(祝日は休み)
時間 10時～15時
住所 寺内90 ルンビニこども園併設
電話 (0773)76-8333



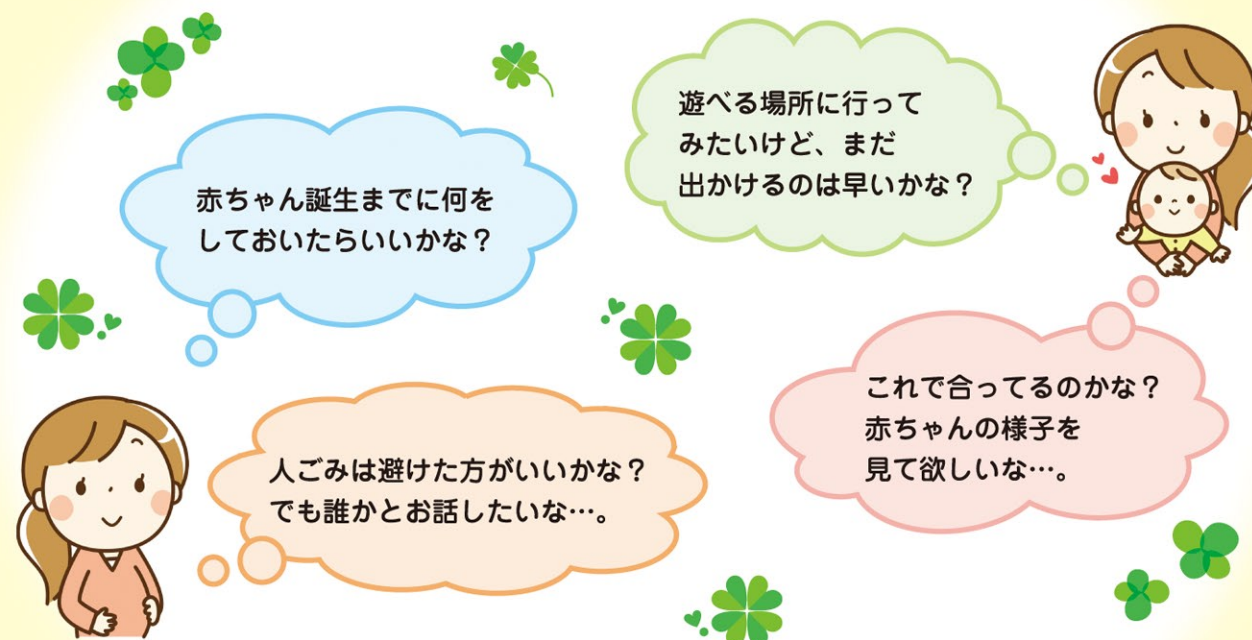
子育て交流施設 あそびあむ

天候に左右されず、安心して多世代が交流して遊ぶことのできる施設です。屋内には、木のおもちゃ・作ってあそぶコーナーや体を動かして遊ぶ空間があります。屋外には、海が見える広場があり、のびのびと遊ぶことができます。乳児と家族を対象とした「あそびのプログラム」も実施しています。

休館日 毎週木曜日(祝日の場合は開館、翌日休み)
年末年始(12月29日～1月3日)
時間 9時30分～17時
住所 浜2022
電話 (0773)65-5050



訪問ひろば 家庭訪問型子育て支援



妊婦さんや未就園児の子どもさんがいるご家庭に、「子育てひろば」のスタッフが伺い、気軽にお話をしたり、お出かけ先や、頼れるサービスなどの情報をお伝えしたりできます。

※「子育てひろば」とは、親子で遊んだり、交流したり、気軽に相談したりできる場所です。

こんなお話お聴きます

- 授乳、離乳食のこと
 - 睡眠、寝かせ方、夜泣きのこと
 - 関わり方、抱っこのこと
 - 肩こり、腰痛、寝れないなどの困りごと などなど…
- スタッフと気軽にお話しませんか？
※費用は無料です

育児には正解がない
だから迷ってあたりまえ
初めてのことはわからない
だから悩んであたりまえ
子育てはひとりで抱えず みんなでするもの
人と人がつながるもの
**子育てひろば は あなたの子育てを
応援します！**

希望される方へ

下記のQRコードから入力いただくか、お電話か来館にてお申し込みください。
後日、日程調整させていただきます。



お問い合わせ 子育て支援基幹ひろば

- 住所：舞鶴市余部下1167 中総合会館2階
- TEL：0773-62-0103
- 開館日：月曜日～金曜日
- 開館時間：9時～16時30分
- 休館日：土・日・祝日、年末年始





保育所・認定こども園・幼稚園

保育所・認定こども園・幼稚園の違い

- 保育所** …… 保護者のいずれもが就労や介護、病気など「保育が必要な事由」に該当し、子どもを保育できない状態において、保護者に代わって保育・教育を行う施設です。
- 認定こども園** …… 教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育所の両方の機能をあわせ持っている施設です。
- 幼稚園** …… 幼児に教育し、適切な環境の中で、その心身の発達を助長する施設であり、就労等の有無にかかわらず利用することができます。

保育所・認定こども園・幼稚園の比較

	保育所	認定こども園	幼稚園
利用可能な児童の年齢	0歳～5歳	0歳～5歳	満3歳～5歳
入所要件	あり	幼稚園部分：なし 保育所部分：あり	なし
保育時間	11時間(標準時間) 8時間(短時間)	幼稚園部分：4時間程度 保育所部分：11時間(標準時間) 8時間(短時間)	4時間程度
利用できる日	月～土曜日	幼稚園部分：月～金曜日 保育所部分：月～土曜日	月～金曜日
休日	日曜日・祝日・年末年始	幼稚園部分：土日祝日、 春夏冬の長期休暇 保育所部分：日曜日・祝日・年末年始	土日祝日、 春夏冬の長期休暇
保育料	保護者の課税状況や 世帯状況により市が決定	保護者の課税状況や 世帯状況により市が決定	園が決定
給食	あり	あり	園により異なる
申込み	市役所へ申込み	幼稚園部分：園へ申込み 保育所部分：市役所へ申込み	園へ申込み

保育所・認定こども園(保育所部分)

入所するには

保育所・認定こども園(保育所部分)への入所は、児童の保護者等が次のいずれかに該当し、当該児童を保育することができないと認められる場合に限られます。

- ① 1か月に64時間以上労働することを常態としている場合
- ② 妊娠中であるか出産直後間がない場合(妊娠・出産の際に上のお子さんを預けることができます)
- ③ 疾病にかかり、もしくは負傷し、又は精神もしくは身体に障がいがある場合
- ④ 同居の親族(長期間入院等をしている親族を含む)を常時介護か看護している場合
- ⑤ 震災、風水害、火災その他の災害の復旧に当たっている場合
- ⑥ 求職活動(起業の準備も含む)を継続に行っている場合
- ⑦ 就学している場合
- ⑧ 虐待やDVのおそれがある場合
- ⑨ 育児休業取得中に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要な場合
- ⑩ その他、保育が必要な状態にあると市が認める場合

入所の申し込み方法

問 乳幼児教育推進課 ☎(0773)66-1009

4月からの入所については、11月頃に募集を行います。年度途中でも受け付けをしており、定員を超えていない保育所等に入所していただいています。申し込みは、下記の書類を乳幼児教育推進課へ提出するか、マイナンバーカードを活用した電子申請をご利用ください。



入所に必要な書類

入所の申請には次の書類が必要です。用紙は幼稚園・保育所などにあります。市のホームページからダウンロードすることもできます。

- ☐ 施設型給付費・地域型保育給付費
教育・保育給付認定申請書【様式①】
- ☐ 保育利用申込書(児童台帳)【様式②】
- ☐ 世帯状況申告書【様式③】(必要に応じて提出ください)
※世帯状況申告書のご提出がないと、利用者負担額(保育料)の減免等ができないことがあります。
- ☐ 保育が必要な事由を証明する書類
就労証明書【様式④】、疾病等の証明【様式⑤】、
求職活動・起業準備状況申告書兼誓約書【様式⑥】、
母子手帳の写しなど
- ☐ 届出人の本人確認書類(運転免許証など)
- ☐ 届出人のマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)

幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)

入園するには

各幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)へお申し込みください。



地区	保育所・認定こども園名 設置・運営HP 所在地・電話番号(市外局番0773)	入所 対象 年齢	標準時間		短時間		一時 預かり
				延長保育		延長保育	
東地区	① タンポポこども園 社会福祉法人 舞鶴学園 泉源寺223 ☎64-2762 認定こども園 【定員】90人	産休明けから就学前まで	通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 8:30~16:30	平日 7:00~ 8:30 16:30~19:00	有
	② 平こども園 社会福祉法人 長雲福祉会 中田440-1 ☎68-0107 認定こども園 【定員】75人		通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 8:00~16:00	平日 7:00~ 8:00 16:00~19:00	有※1
	③ 昭光保育園 社会福祉法人 宝林福祉会 浜221 ☎63-4821 認定こども園 【定員】95人		通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 8:30~16:30	平日 7:00~ 8:30 16:30~19:00	有
	④ さくらこども園 社会福祉法人 倉梯福祉会 七条中町8-20 ☎62-6987 認定こども園 【定員】90人		通常保育 7:15~18:15	平日 18:15~19:15	通常保育 8:30~16:30	平日 7:15~ 8:30 16:30~19:15	有
	⑤ やまもも保育園 社会福祉法人 大樹会 溝尻1106 ☎62-0524 保育所 【定員】80人		通常保育 7:30~18:30	平日 18:30~19:30	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~19:30	有
	⑥ 朝日幼稚園 学校法人 舞鶴基督学園 浜796 ☎62-1874 認定こども園 【定員】25人	3歳から就学前まで	通常保育 7:30~18:30	—	通常保育 9:00~17:00	平日 7:30~ 9:00 17:00~18:30	—
	⑦ 森の子ら幼稚園 学校法人 舞鶴青葉学園 丸山口町24 ☎62-0740 認定こども園 【定員】30人		通常保育 7:30~18:30	—	通常保育 9:00~17:00	平日 7:30~ 9:00 17:00~18:30	—
	⑧ 朝来幼稚園 学校法人 朝来学園 吉野499-3 ☎63-3426 認定こども園 【定員】68人	産休明けから就学前まで	通常保育 7:30~18:30	平日 18:30~19:30	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~19:30	有
	⑨ 橘幼稚園 学校法人 橘学園 浜682 ☎62-5168 認定こども園 【定員】120人		通常保育 7:30~18:30	平日 18:30~19:30	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~19:30	有
	⑩ シオン幼稚園 学校法人 京都聖パウロ学園 浜40 ☎62-1438 認定こども園 【定員】85人		通常保育 7:30~18:30	平日 18:30~19:30	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~19:30	有
中地区	⑪ うみべのもりこども園 舞鶴市 浜2022 ☎62-0464 認定こども園 【定員】150人	就学前まで	通常保育 7:15~18:15	平日 18:15~19:15	通常保育 8:30~16:30	平日 7:15~ 8:30 16:30~19:15	有
	⑫ 中舞鶴幼稚園 学校法人 常盤学園 余部上116-3 ☎62-5166 認定こども園 【定員】45人	就学前まで	通常保育 7:30~18:30	—	通常保育 8:00~16:00	平日 7:30~ 8:00 16:00~18:30	有

地区	保育所・認定こども園名 設置・運営HP 所在地・電話番号(市外局番0773)	入所 対象 年齢	標準時間		短時間		一時 預かり
				延長保育		延長保育	
中地区	⑬ 中保育所 舞鶴市 余部下1063 ☎62-0292 保育所 【定員】200人	就学前まで	通常保育 7:15~18:15	平日 18:15~19:15	通常保育 8:30~16:30	平日 7:15~ 8:30 16:30~19:15	有
西地区	⑭ 東山こども園 社会福祉法人 東山福祉会 倉谷961-1 ☎76-7314 認定こども園 【定員】150人	産休明けから就学前まで	通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 8:30~16:30	平日 7:00~ 8:30 16:30~19:00	有※1
	⑮ 相愛こども園 社会福祉法人 相愛福祉会 魚屋234-1 ☎75-1083 認定こども園 【定員】125人		通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 8:30~16:30	平日 7:00~ 8:30 16:30~19:00	有
	⑯ ルンビニこども園※2 社会福祉法人 瑞光福祉会 寺内90 ☎76-3703 認定こども園 【定員】132人		通常保育 7:30~18:30	平日 18:30~19:30	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~19:30	有※1
	⑰ なかすじこども園 社会福祉法人 瑞光福祉会 公文名344 ☎76-7122 認定こども園 【定員】72人		通常保育 7:30~18:30	平日 18:30~19:30	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~19:30	有
	⑱ 永福こども園 社会福祉法人 永福福祉会 公文名63 ☎75-4006 認定こども園 【定員】115人		通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 9:00~17:00	平日 7:00~ 9:00 17:00~19:00	有
	⑲ 永福こども園 城屋園舎 社会福祉法人 永福福祉会 城屋837 ☎75-4005 認定こども園 【定員】40人	6か月から就学前まで	通常保育 7:00~18:00	平日 本園と合同で実施	通常保育 9:00~17:00	平日 本園と合同で 実施	有
	⑳ 舞鶴聖母幼稚園 学校法人 聖ヨゼフ学園 上安久381-37 ☎75-1007 認定こども園 【定員】93人		通常保育 7:30~18:30	—	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~18:30	有
	㉑ 舞鶴こども園 舞鶴市 円満寺100-4 ☎75-0525 認定こども園 【定員】93人		通常保育 7:30~18:30	—	通常保育 8:30~16:30	平日 7:30~ 8:30 16:30~18:30	有
	㉒ 八雲保育園 社会福祉法人 河守福祉会 丸田27-1 ☎82-0278 保育所 【定員】70人		通常保育 7:30~18:30	—	通常保育 8:30~16:30	—	有※1
加佐地区	㉓ 岡田こども園 社会福祉法人 岡田福祉会 志高70 ☎60-2778 認定こども園 【定員】30人	就学前まで	通常保育 7:00~18:00	平日 18:00~19:00	通常保育 8:30~16:30	平日 7:00~ 8:30 16:30~19:00	有

※ 土曜日の保育については基本的に家庭保育をお願いしておりますが、仕事の都合等で家庭保育ができない場合は各保育所等にご相談ください。

※1 「一時預かり」は原則として、1日あたり2名まで(定員制)ですが、②平こども園、⑭東山こども園、⑯ルンビニこども園、㉒八雲保育園は2名を超えての受け入れが可能です。保育所等の行事の都合等でお預かりできない場合→32ページの「一時預かり」をご覧ください。直接保育所等に申し込んでください。

※2 ⑯ルンビニこども園には、「子育てひろば(さるなあと)」があります。子育てひろばは、通園児童だけでなく、子育て中の方が利用できる親と子の交流スペースです。

地区	幼稚園名 住所 電話番号(市外局番0773)	定員	預かり保育	費用 (おやつ代除く)	送迎 バス	制服	長期 休業	備 考
東地区	① 倉梯幼稚園 七条中町8-2 ☎62-5224	280人	7:45~ 8:30	無 料	有	有 (レンタル可)	○	長期休業中預かり保育、土曜日預かり保育(15時まで)、代休預かり保育あり …希望者要問い合わせ クラブ活動(ECC・体操・サッカー)、自園調理給食(夏休み中も希望者可)、月1回あそびの広場
			15:10~18:10	200円/時間 450円/日				
	② 志楽幼稚園 田中町39-1 ☎64-3574	160人	8:00~ 9:00	無 料	有	有 (レンタル可)	○	土曜日預かり保育、長期休業中預かり保育あり …希望者要問い合わせ クラブ活動(英語・体操・サッカー)
			15:00~18:30	150円/時間				
西地区	③ ひばり幼稚園 森1101 ☎62-1157	200人	8:00~ 9:30	無 料	有	有 (レンタル可)	○	長期休業中預かり保育あり …希望者要問い合わせ
			15:30~18:00	100円/時間				
	④ 三鶴幼稚園 引土282 ☎75-1316	120人	7:30~ 8:30	無 料	有	有 (レンタル可)	○	長期休業中預かり保育あり …希望者要問い合わせ サッカー教室(金曜日)
			15:00~17:00	450円/日				
			17:00~17:45	100円/日				
	⑤ 池内幼稚園 布敷120-3 ☎75-1930	150人	7:45~ 8:30	100円/日	有	有 (レンタル可)	○	長期休業中預かり保育あり …希望者要問い合わせ
			15:15~16:30	100円/日				
			15:15~18:00	300円/日				
			15:15~18:30	400円/日				

※入園の申し込みは各幼稚園へ



保育施設名・住所 電話/FAX番号 (市外局番0773)	保育基本時間	利用料金 (月額保育料)	一時預かり (利用料)	備 考
① 風の子 共同保育園 南田辺6 ☎44-0125	月曜~土曜 7:30~18:00 (土曜保育は月2回) ※日曜・祝日・お盆・年末年始は休園 ※日中の保育は、自然豊かな綾部園舎(於与岐町)に園ワゴンにて移動 綾部園舎 ☎(0773)44-0125 FAX(0773)21-9028 送り・迎えは舞鶴園舎 8:30出発→17:30到着	0歳~2歳 43,500円~41,500円 3歳~5歳 49,000円~47,000円 ※延長保育あり ※土曜保育は、別料金(応相談)	(1時間あたり) 0歳~2歳 800円 3歳~5歳 600円	〈保育料以外の主な経費〉 入園料 20,000円 給食費 7,000円/月 移動費 2,000円/月 施設維持費 3,000円/月・世帯 〈その他〉 兄弟(姉妹)割引あり
② ひょうたん山 共同保育園 与保呂1292-2 ☎64-7946	月曜~金曜 7:30~18:15 土曜 7:30~13:00 (第1・第3・第5土曜のみ) ※日曜・祝日・お盆・年末年始は休園 ※行事等により臨時休園あり ※ショート保育あり	0歳~2歳 47,000円 3歳~5歳 37,000円 ※延長保育あり ※ショート保育は、月額保育料の70%	0歳~2歳 4,500円/日 3歳~5歳 3,000円/日 (登録制) 年間登録料 5,000円	〈保育料以外の主な経費〉 入園料 30,000円 給食費 8,000円/月 教材費等 500円/月 自宅等への送迎 200円/回 プール費用、暖房費別途実費 施設維持費 2,500円/月・世帯 〈その他〉 兄弟(姉妹)割引あり
③ 星の桜 保育園 北浜町3-9 ☎63-3762	月曜~土曜 8:00~19:00 ※日曜・祝日・年末年始は休園 【対象年齢】 0歳(生後6か月)~3歳未満の児童	0歳~3歳 42,000円	(1時間あたり) 0歳~3歳 500円 ※事前予約制	〈土曜保育〉 毎週の利用が可能 〈その他〉 兄弟(姉妹)割引あり



主体性を育む乳幼児教育

～みんなでつながり
育む舞鶴のこども～

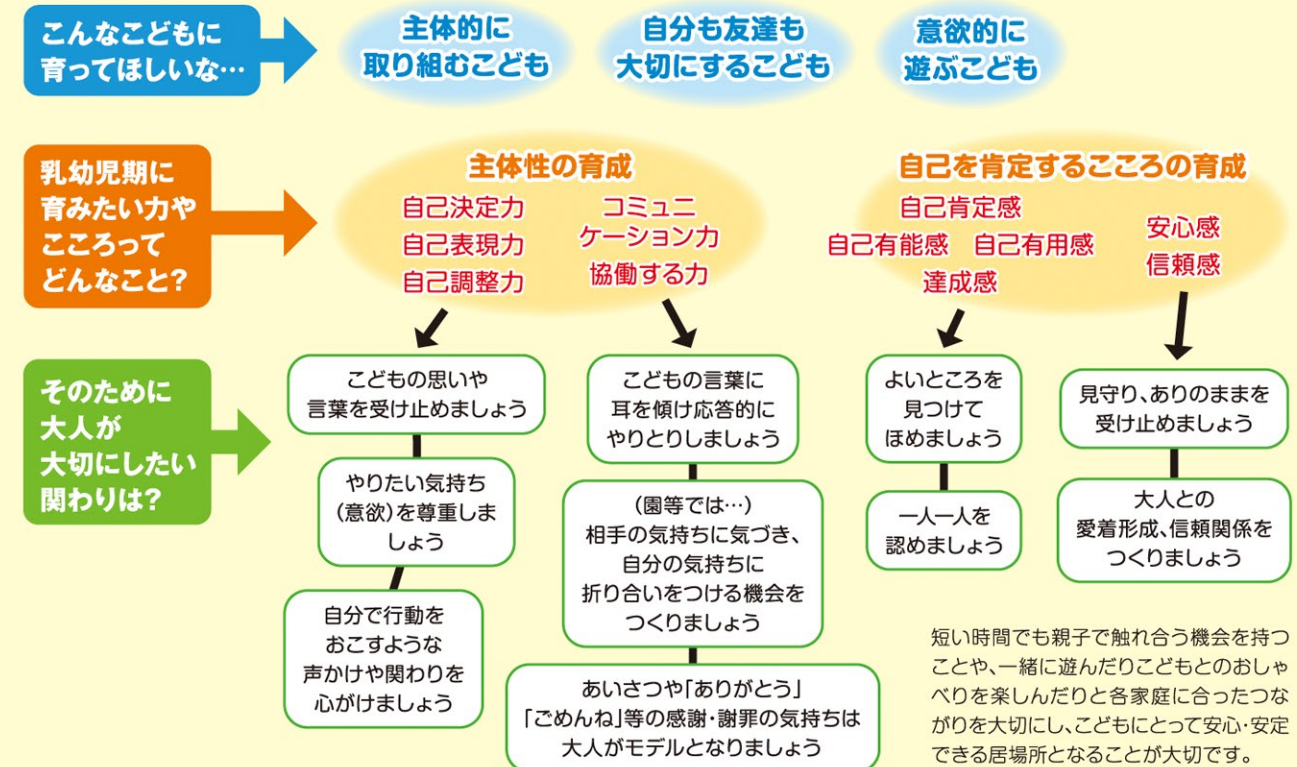
舞鶴市では、舞鶴市教育振興大綱において「ふるさと舞鶴を愛し 夢に向かって将来を切り拓く子ども」を育てるため、
「0歳から15歳までの切れ目ない質の高い教育の充実」を目指しています。

とりわけ0歳から就学前の乳幼児期は、人格形成の基礎を培う重要な時期であり、豊かな遊びや生活・体験の中で小学校
以降の学びや育ちの土台となる好奇心・探究心・社会性など「学びに向かう力」が育ちます。

そのような乳幼児期ならではの育ちや学びの特徴を知り、家庭・地域・園・学校がつながり、みんなで舞鶴のこどもを
育んでいくために策定した「舞鶴市乳幼児教育ビジョン」に基づき、「主体性を育む乳幼児教育」を推進しています。

乳幼児期に大切にしたいことは…

～乳幼児教育ビジョンより～



家庭・地域・園・学校等、みんながつながり舞鶴のこども達を育てていきましょう!!

舞鶴市乳幼児教育センターでは…

「舞鶴市乳幼児教育ビジョン」の実現を目指し、乳幼児教育・発達支援に関する
取組を実施し、家庭や地域、保育所・幼稚園・認定こども園の保育者、小中学校の
教員がこどもをまんなかにしてみんなでつながりあえるよう、コーディネート・
サポートをしています。

研究

0歳から15歳までを切れ目なくつなげるカリキュラム「保幼小中接続カリキュラム
～まいづるカリキュラム015～」の活用・研究を進め、こどもの姿や言葉、育ちや学びを
写真や文で紹介する「ドキュメンテーション」等の記録の研究をしています。

連携

就園前のお子さんと保護者を対象に友達と遊ぶ体験をする集団生活育みルーム「にこ
にこルーム」(親子ルーム)をしています。また、就園後のサポートとして、小集団で
コミュニケーション、社会性を育むコミュニケーション力育みルーム「なかよしルーム」を
しています。 ※これらについては各自に案内となります。

研修

質の高い乳幼児教育を進
めるために、保育所・幼稚
園・認定こども園等の保育
者や小・中学校の教員が一緒に学び
合う研修を進めています。

園訪

発達支援に関しては、園等で発達や行動面で気になる
こどもさんについて、市内の専門機関のスタッフ(臨床
心理士、作業療法士、保健師等)が園を巡回し(にじいろ
個別支援システム)、家庭や園で一人一人のこどもの発達に合わ
せた支援ができるよう、早期の支援をしています。

情報発信

乳幼児教育や舞鶴市
乳幼児教育ビジョン
等のニュースレターを
発行しお知らせします。子育ての講
演や出前講座もします。



預かりサービス

子どもをちょっと預かってほしい…。用事がある時、自分の時間がほしい時、リフレッシュしたい
時など子どもを預けることができます。

一時預かり (認可保育園・認定こども園)

市内在住の生後6か月～就学前の保育所等に通って
いない児童(幼稚園在園児は可)を対象に、緊急・一時
的に保育が必要な場合のほか、育児に伴うストレスを
軽減したい時などに、最寄りの保育所等で保育を行いま
す。

利用時間と利用料

	利用区分 利用時間	利用料(1回あたり)	
		3歳未満児	3歳以上児
月曜日 から 金曜日 まで	全日 8:30～17:00	2,500円	1,500円
	午前(昼食あり) 8:30～12:00	1,500円	1,000円
	午前(昼食なし) 8:30～12:00	1,200円	800円
	午後 13:00～17:00	1,200円	800円
土曜日	午前(昼食あり) 8:30～12:00	1,500円	1,000円
	午前(昼食なし) 8:30～12:00	1,200円	800円

利用料は利用される保育所、認定こども園で直接お支
払いください。(年齢は4月1日時点)

※主食については、現物をお持ちいただくか、別途代金をお支払いして
頂く必要があります。(ご利用される施設へおたずねください)

利用方法

利用の5日前までに、利用を希望される保育
所等に直接お申し込みください。
利用希望日に、希望が多いなど預かり状況に
よってお断りさせていただく場合があります。

利用可能な施設

地区	施設名	所在地	電話番号
東	タンポポこども園	泉源寺	(0773)64-2762
	平こども園	中田	(0773)68-0107
	昭光保育園	浜	(0773)63-4821
	さくらこども園	七条中町	(0773)62-6987
	やまもも保育園	溝尻	(0773)62-0524
	朝来幼稚園	吉野	(0773)63-3426
	橘幼稚園	浜	(0773)62-5168
	シオン幼稚園	浜	(0773)62-1438
中	うみべのもり こども園	浜	(0773)62-0464
	中舞鶴幼稚園	余部上	(0773)62-5166
西	中保育所	余部下	(0773)62-0292
	東山こども園	倉谷	(0773)76-7314
	相愛こども園	魚屋	(0773)75-1083
	ルンビニこども園	寺内	(0773)76-3703
	なかすじこども園	公文名	(0773)76-7122
	永福こども園	公文名	(0773)75-4006
	永福こども園 城屋園舎	城屋	(0773)75-4005
	舞鶴聖母幼稚園	上安久	(0773)75-1007
	舞鶴こども園	円満寺	(0773)75-0525
	八雲保育園	丸田	(0773)82-0278
加佐	岡田こども園	志高	(0773)60-2778

まいづるファミリー・サポート・センター

問 余部下1167 中総会館5階
☎/FAX(0773)64-7522

子育ての援助を受けたい人(おねがい会員)や子育ての援助を行いたい人(まかせて会員)が会員となって、会員間で子どもの預かり(まかせて会員の自宅・子育てひろば)や送迎(保育所等・習い事)をしています。

【産前・産後訪問支援事業】

母子健康手帳交付時からその子どもが満1歳になるまでの家庭を対象に、産前・産後訪問支援員の研修を修了した「まかせて会員」がご自宅に伺って、ご家庭に寄り添ったさまざまな育児支援・簡単な家事支援を行います。

費用

平日	7:00～19:00	600円/時間
	上記以外の時間	700円/時間
土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)		700円/時間

子育て家庭支援 (舞鶴市シルバー人材センター)

問 公益社団法人 舞鶴市シルバー人材センター
溝尻150-11 ☎(0773)64-3233

経験豊かなシルバー会員が、産前産後の家事支援など子育て家庭のお手伝いをします。

費用 952円～/時間

病児保育岸本病院 病児保育室ピノキオ

問 医療法人 岸本病院 浜1131
☎(0773)62-0118

お子さんが風邪をひいたり、熱を出したりした時、仕事や急な用事で保護者がそばにいられない場合、保護者に代わって専門のスタッフが病気のお子さんをお預かりします。

利用時間 月曜日～金曜日 8:15～18:00
※土・日・祝・お盆・年末年始はお休みです。

対象児童 概ね生後3か月～小学3年生(市内在住の児童)

保育定員 定員6人

費用	1日	2,500円
	半日(5時間以内)	1,500円

※昼食代300円(お弁当持参の場合は不要)

トワイライトステイ (舞鶴学園・舞鶴双葉寮)

問 社会福祉法人 舞鶴学園 泉源寺223
☎(0773)62-1315
問 社会福祉法人 舞鶴双葉寮 桃山町7-5
☎(0773)62-0122

保護者が、仕事などの理由で帰宅が常に夜間となり、お子さんの生活指導や家事をすることができない場合、1日当たりおおむね4時間以内6か月程度の期間ご利用いただけます。

各施設へご相談のうえご利用ください。施設の受け入れ状況により、お預かりできない場合があります。

保護者負担額(1人1日当たり)

	基本分	休日預かり
生活保護世帯	0円	0円
市町村民税非課税、母子・父子世帯	280円	560円
その他の世帯	670円	1,340円

ショートステイ (舞鶴学園・舞鶴双葉寮)

問 社会福祉法人 舞鶴学園 泉源寺223
☎(0773)62-1315
問 社会福祉法人 舞鶴双葉寮 桃山町7-5
☎(0773)62-0122

保護者が疾病・出産・看護・出張などで家庭でのお子さんの養育が一時的に困難となる場合、原則として7日以内の期間ご利用いただけます。

各施設へご相談のうえご利用ください。施設の受け入れ状況により、お預かりできない場合があります。

保護者負担額(1人1日当たり)

	2歳未満児	2歳以上児
生活保護世帯	0円	0円
市町村民税非課税、母子・父子世帯	1,800円	1,560円
その他の世帯	5,490円	2,550円

安心して子供を預けられ
ゆっくりと過ごすことができました。



ママと離れるのは初めてでしたが
楽しく過ごせたようで、私も産後初めて
集中して趣味を楽しめました。

復帰後のスキルアップの為
語学の勉強のために利用しました。
集中できる時間として90分は
丁度良かったです。

ママたちの様子

趣味の裁縫

動画編集の仕事

写真の整理

託児ルームの様子



フリース舞鶴

一時預かり事業 — ママの時間 —

一時預かり事業は、家事に、育児に、お仕事に…毎日大変なママのために、お子様を託児ルームで専門の保育士が預かり、ママはフリース舞鶴の交流サロンや、多目的ルームで、ゆっくりと自分の為の時間を過ごしてもらおうというものです。

趣味や仕事、読書、仲間とのお喋りなど、時間の使い方は自由です。

事業内容

開設曜日：毎週 水曜日・金曜日

対象：舞鶴市在住の親子

利用時間：① 9:30～11:00
② 11:15～12:45

定員：各時間 最大6名

(申し込みされたお子様の年齢によって、
預かれる人数が変わります。)

利用料金：300円(子供一人につき)/90分

フリース舞鶴の中では、Wi-Fiを無料で使っていただけます。
飲食もOK。毎月図書館から出張図書をしていますので、
本も読んでいただけます。
コーヒー、日本茶、クッキーも販売しています。(有料)
※ママはフリース舞鶴の交流サロンや多目的ルームでお過ごし下さい。原則外出することはできません。

お申し込み方法

お電話にて受け付けています。[完全予約制]
予約状況などはSNSで発信しています☆

フリース舞鶴(男女共同参画センター)

京都府舞鶴市字余部下1167番地
中総会館5階

お問い合わせ(受付時間/月曜日～金曜日 9:00～16:00)

TEL.0773-65-0055



Instagram



Facebook



実施主体：舞鶴市人権啓発推進課 0773-66-1022



さまざまな支援

発達に支援の必要な子どもや家庭へのさまざまな支援

発達に支援を要する「子どもの医療・福祉サービス」

◎特別児童扶養手当

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

中程度以上の障害のある20歳未満の在宅児童を養育している保護者を対象とした手当です(所得制限あり)。

◎障害児福祉手当

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

身体または知的に重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障害児を対象とした手当です(所得制限あり)。

◎重度心身障害児医療費助成制度

問 保険医療課 ☎(0773)66-1075

重度心身障害児が保険適用の医療を受けた場合、医療費の自己負担額(入院中の食事代等自己負担分を除く)が補助されます(所得制限あり)。

◎短期入所(ショートステイ)

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

自宅で介護する人が、病気の場合などに、短期間、夜間も含め、施設で入浴や排泄、食事の介護などを行います。

事業所名	所在地	電話番号
京都府立舞鶴 こども療育センター	行永2410-37	(0773) 63-4865
こひつじの苑舞鶴 短期入所事業	安岡1076-2	(0773) 62-6005

◎自立支援医療

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

育成医療 現在障害がある、または抱えている疾患を放置すると将来的に障害を残すと認められる場合に、必要な治療を指定医療機関で受けたとき、その医療費の一部が公費負担されます(所得制限あり)。

精神医療 指定医療機関へ精神障害の医療のために通院する場合、医療費の一部が公費負担されます(所得制限あり)。

◎小児慢性特定疾病

問 中丹東保健所 保健課 ☎(0773)75-0806

次のような特定疾病について指定医療機関で医療を受けている18歳未満(継続については20歳未満)の児童に対して、その医療費の一部が公費負担されます。
※悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

◎日中一時支援

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

日帰り短期入所

自宅で監護を行う人がいないなどの理由から一時的な見守りが必要な児童を、日中に施設などで預かり、活動の場の提供や見守りを行います。

事業所名	所在地	電話番号
みのりvillage	上福井1823	(0773) 60-2083
空愛グループ	引土257-7	050-8888 -3046

◎児童通所支援

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

児童発達支援 日常生活における基本的な動作の指導、集団生活への適用訓練を行います。未就学児が対象。

事業所名	所在地	電話番号
舞鶴こども発達支援施設 さくらんぼ園	余部上821	(0773)64-5798
京都府立舞鶴こども療育センター	行永2410-37	(0773)63-4865

放課後等デイサービス 授業終了後または学校休業日に、生活能力の向上のために必要な訓練・社会との交流を行います。就学児が対象。

事業所名	所在地	電話番号
京都府立舞鶴こども療育センター	行永2410-37	(0773)63-4865
あいあい	下福井2-10	(0773)75-9155
もくもくハウス	万願寺97 コーポ藤Ⅰ 101・102号	080-2412-5547
どんぐりひろば	余部上186 大橋医院 2階	(0773)77-5631
にこにこ	行永762-1	(0773)68-9070
ひだまり	行永1792	(0773)68-9130
もくもくケア	万願寺97 コーポ藤Ⅱ 101・102号	080-1442-4242
みらいポケット まいづる	引土19-5 グランマーレせいほう 2階	(0773)78-3256
ぐるんぱ	倉橋町18-4 ライフステージ広瀬倉梯 1階	(0773)77-5552
りんごの木	天台33-22	080-2835-3194

ひとり親家庭のために

手当、医療など

◎児童扶養手当

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

内容 離婚や死亡などの理由で、ひとり親で児童を育てている家庭に手当が支給されます。※父または母が重度の障害にある家庭も対象となります。(障害年金との併給可能。ただし上限あり。)

対象 0~18歳(18歳に達する日以降最初の3月31日まで)の児童か、20歳未満の中程度以上の障害がある児童を監護している父・母又は父母に代わって児童を養育(児童と同居し、生計を同じくしていること)している人が受給できます(所得制限あり)。

手当額 月額11,010円~46,690円(児童1人)
※金額については、変更になる場合があります。
2人目以降、月額5,520円~11,030円加算。
(公的年金などと併給可能。ただし上限あり)

◎ひとり親家庭医療費助成制度

問 保険医療課 ☎(0773)66-1075

内容 ひとり親家庭の医療費を助成しています。

対象 市内在住のひとり親家庭の親及び0歳~18歳(18歳に達する日以降最初の3月31日まで)の児童(所得制限あり)。



LINE QR

給付金、奨学金、生活支援など

◎ 自立支援教育訓練給付金

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

ホームヘルパーや医療事務など厚生労働大臣認定の教育訓練講座を受講する場合、費用の一部が支給されます。受講申込の前に必ず市へ申請してください。

◎ 高等職業訓練促進給付金

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

看護師、准看護師、介護福祉士、保育士などの資格を取得するための養成機関に通学している場合に一定の給付金が支給されます。入学申し込み(試験申込含む)の前にあらかじめご相談いただく必要があります。

◎ ひとり親家庭奨学金等

問 中丹東保健所 福祉課 ☎(0773)75-0856

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

京都府では、独自に次の給付制度を設け、支援しています。
※同一児童に対して、以下のいずれか一つの制度しか利用できません。(併用不可)

名 称	対象児童	手当額(児童1人あたり)	所得制限	問い合わせ先
ひとり親家庭奨学金 母子 父子	乳幼児から 新高校1年生	奨学金(年額)	なし	中丹東保健所
		入学支度金		
		乳幼児 11,000円		
		小学生 21,500円		
交通遺児奨学金等 母子 父子	乳幼児から 高校生	奨学金(年額)	なし	子育て応援課
		入学支度金		
		乳幼児 11,000円		
		小学生 21,500円		
		中学生 43,000円		
		高校生1年生 (入学支度金のみ)		
		45,000円		
		35,000円		

◎ ひとり親家庭等日常生活支援事業

問 中丹東保健所 福祉課 ☎(0773)75-0856

自立促進、疾病などで、生活援助、保育サービスが必要な場合、家庭生活支援員を派遣します。あらかじめ登録が必要です(所得に応じ一部利用負担有り)。

◎ ひとり親家庭への生活支援、相談

問 子育て応援課 ☎(0773)66-1094

母子父子自立のための専門職である母子父子自立支援相談員が生活相談、就労相談等に応じます。



各種相談

どんな小さな悩みでも相談でもかまいません。ちょっと聞いてみたいこと、わからないことなど、1人で悩まず相談してね。

各種相談窓口

中丹こども家庭センター

問 子育て支援わたり ☎(0773)62-1141

内 容 専門の職員(相談員、心理担当者)が、子育てに対する不安や心配、子ども自身の悩みに応じます。

場 所 泉源寺223(舞鶴学園内)

【一般相談】月～金曜日 9:00～17:00

【電話相談】月～金曜日 9:00～17:00
(緊急時は土日、夜間対応します。)

【カウンセリング】月～金曜日 要予約

【地域交流広場】子育てに関する地域の交流の場として、親と子、親同士がふれあう場を提供します。

【ショートステイ・トワイライトステイ】出産・病気・事故等の理由で、一時的に家庭において養育ができなくなった場合に、短期間お子様をお預かりします。

京都府北部家庭支援センター (福知山児童相談所)

問 ☎(0773)22-3623

子ども・女性・健康などのさまざまな相談に電話で応じます。

ふれあい・すこやかテレフォン (京都府総合教育センター)

問 京都府総合教育センター内 ☎075-612-3268
☎075-612-3301

問 京都府総合教育センター北部研修所内
☎(0773)43-0390

不登校やいじめなど、子ども自身や保護者の悩みに、毎日24時間電話での相談に応じます。

中丹東保健所

◎ 子育てこころの相談室

問 中丹東保健所 保健課 ☎(0773)75-0806

内 容 専門家が、育児不安や精神的な負担を感じている保護者に対してカウンセリングを行います。

対 象 舞鶴市・綾部市在住の方

場 所 中丹東保健所
綾部市保健福祉センターなど
希望あれば訪問

相談日時 月1回(予約制) 13:00～16:30

児童相談所 相談専用ダイヤル

問 ☎0120-189-783

ご自身が出産や子育てに悩んだら…。
子育てに悩む人がいたら、こちらにご相談ください。

女性のための相談室

問 生活支援相談課 ☎(0773)65-0056

内 容 女性相談支援員が、配偶者や恋人からの暴力に関すること、人間関係など日々の暮らしの中の悩みを一緒に考え、整理するお手伝いをします。

対 象 舞鶴市在住、在勤の方(年齢制限なし)

場 所 市役所本館1階

※舞鶴市では「配偶者暴力相談支援センター」も設置しています。

I 女性の相談

各公共機関では、女性に対する暴力など女性が生活する上で直面するあらゆる悩みの相談窓口を開設しています。相談していただくことが、問題解決への第一歩となります。お気軽にご相談ください。

DV相談ナビ #8008 配偶者からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかわからないという方のために、全国共通の電話番号(#8008)から相談機関を案内するDV相談ナビサービスを実施しています。発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口へ電話が自動転送され、直接ご相談いただくことができます。

	相談機関	電話番号	開設日時	相談方法
市内の相談窓口	女性のための相談室	(0773)65-0056	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～16:00	電話相談 面接相談
	京都府中丹東保健所 福祉課	(0773)75-0856	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00	電話相談 面接相談
市外の相談窓口	京都府家庭支援 総合センター	相談代表 075-531-9600	月～金曜日 8:30～17:15	電話相談
		こども虐待相談専用 075-531-9900	毎日 24時間	
		DV相談専用 075-531-9910	毎日 9:00～20:00	
		ひきこもり相談専用 075-531-5255	月～金曜日 9:00～16:00	
	京都府北部家庭 支援センター (京都府福知山児童相談所)	(0773)22-9911	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～17:00	電話相談 面接相談 (要予約)
	京都府男女共同参画 センター	075-692-3437	月～土曜日(祝日・年末年始除く) 10:00～12:00、13:00～18:00 ※火曜日は19:00まで	電話相談 面接相談 (要予約)
	性犯罪相談ダイヤル 「ハートさん」	0120-8103-39 #8103	毎日 24時間	電話相談
	女性の人権ホットライン (京都府地方務局)	0570-070-810	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	電話相談

I 男性の相談

	相談機関	電話番号	開設日時	相談方法
市外の相談窓口	京都府男女共同参画 センター	相談電話予約 075-692-3433 相談Web予約 24時間	月～土曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～19:00	電話相談 面接相談 (要予約)

ママの就職支援

お問い合わせは、**北京都ジョブパーク マザーズジョブカフェ**

問 ひとり親自立支援コーナー ☎(0773)23-2771

問 保育ルーム ☎(0773)22-3897

※詳しくは、マザーズジョブ
カフェのホームページを
ご確認ください。



◎ 北京都ジョブパーク マザーズジョブカフェ

子育てしながら働きたい人のための就業相談窓口です。保育ルームもあります。

北京都ジョブパーク ～市民交流プラザふくちやま4F～ 月～金 9:00～17:00 (休日:土日祝、年末年始)	
● マザーズコーナー (ハローワーク福知山)	子育てをしながら仕事を探している人の職業相談、職業紹介のほか、求人検索機も利用できます。
● ひとり親自立支援 コーナー	ひとり親家庭のお母さんやお父さんなどのために、家庭の状況や職業適性に応じた相談、就職活動に役立つセミナーの案内など自立を支援します。
○ 保育ルーム	お子さん連れでも安心の保育ルームを開設しています。(火～金曜日 10:00～14:00) 保育士が常駐しており、生後6か月から未就学児まで利用可能です。

◎ 巡回相談

舞鶴、峰山、宮津の各ハローワーク、舞鶴市役所、ジョブサポートまいづる、あいセンター(綾部市 男女共同参画センター)で出張相談を行っています。ご相談は予約制です。日程等はお問い合わせください。

● ひとり親自立支援コーナー	※上記、ひとり親自立支援コーナーと同じです。
----------------	------------------------

◎ オンライン&電話カウンセリング

オンラインや電話で自宅から気軽に相談できます。
ご相談は予約制です。

※詳しくはホームページを
ご覧ください。



● ママさんコンシェルジュ コーナー	働くにあたっての一人ひとりの状況に応じた保育の相談・ 情報提供を行っています。
-----------------------	--





もしもの時は

子どもの事故と応急処置

I 子どもの事故防止

子どもの事故は、発達と密接に関連しています。子どもの発達を正しく理解し、その時期に多い事故と今後の発達にともなって増加する事故について知り、事故防止につとめましょう。

月・年齢	予防のポイント
0～3か月	窒息……ベッド・ふとんの周囲には何も置かない。ビニール袋など危険。敷きふとんは硬めに。 転倒……赤ちゃんを抱いているときは足元に気を付ける。段差に注意。靴は安定したものを。 転落……ひとりでソファやいすなどに寝かせない。高いところから物が落ちてこないように。 やけど……湯たんぽや電気カーペットなど長時間当てたままにしない。
4～6か月	【動きが活発になる。手にふれたものはなんでも口に入れる。】 誤飲……たばこ・ボタン電池・小さなおもちゃなど気を付ける。 やけど……赤ちゃんを抱いたまま、熱い飲み物を飲んだり、鍋を扱わない。 風呂やシャワーの温度を確認する。
7～12か月	【おすわり・はいはい・伝い歩き・ひとり歩きなど行動範囲が広がる。】 誤飲・窒息……防虫剤・化粧品など、手の届くところに置かない。ひもやコードなども注意。 やけど……ストーブやアイロンにさわらないようにする。テーブルクロスをかけない。 転落……階段や段差のあるところには柵をする。 浴室での溺水……浴室にはかぎをつける。残り湯をしない。入浴時には目を離さない。 交通事故等……必ずチャイルドシートを使用する。車内に赤ちゃんをひとりにしない。
1～4歳	【活発に動き回る時期。事故予防には十分注意をしよう。】 誤飲・窒息……ピーナッツなどの豆類やアメを与えない。 やけど……ポットや炊飯器など子どもの手の届かないところに置く。 コンセントはヘアピンなどを差し込まないようコンセントカバーをする。 ライターやマッチは子どもの手の届かないところに。 花火のときはバケツに水を用意する。 転落……踏み台になるようなものをベランダや窓際に絶対に置かない。 溺水……洗濯機や家庭用プールも要注意。戸外の池や川には十分気を付けよう。 交通事故等……手をつないで歩く。飛び出しはいけないことを、小さなころから言い聞かせておくことが大切。

京都市子ども保健医療相談・事故防止センター

京(みやこ)あんしんこども館では、小児科医師、保健師、看護師が電話や個別面談で子どもさんの発育、発達、子育て不安や予防接種、病気などについてご相談を受けてアドバイスをしています。また、お子さんの不慮の事故、特に家庭内で起こる誤飲や転落、やけど、溺水事故などを再現したモデルルームを見学していただき、事故予防について説明をしています。他に、乳幼児の心肺蘇生法講習会、保護者のための交通安全教室(子ども乗せ自転車と車のチャイルドシート講習会)、子どもの健康教室、プレママ・パパ教室を開催しています。

住 所 〒604-0091 京都市中京区釜座通丸太町上る梅屋町174-3
電 話 (075)231-8002
相談専用 (075)231-8005
開館時間 10:00～18:00(ただし木曜日は12:00～20:00)
休 館 日 毎週月曜日
 (月曜日が祝日の場合は翌日)
 12月29日～1月3日



応急手当の知識

◎ 年齢別の心肺蘇生法

		成 人 (15歳以上)	小 児 (1～15歳未満)	乳 児 (1歳未満)
安全の確認		倒れている人のいる場所の安全を確認してから近づきます。		
反応の確認		肩を叩いたり、大声で呼びかける。応答や動きがなければ「反応なし」とみなす。 ※判断に迷う場合も心停止の可能性を疑って行動する。		
通 報		助けを呼んで119番通報とAEDの手配を依頼して、心肺蘇生法を実施する。 ※119番通報時に電話のスピーカー機能を活用すれば、通信指令員の口頭指導を受けながら胸骨圧迫できる。		
呼吸の確認		胸とお腹の動きを見て「正常な呼吸」か? 「普段どおりの息」か? ※判断に迷う場合も胸骨圧迫を開始する。 【10秒以内に確認】 ※普段の呼吸であれば、様子を見ながら救急隊等を待つ		
胸骨圧迫	①位置	胸の真ん中		両乳頭を結ぶ線より 少し足側を目安にすると 胸の真ん中
	②手	両手 	片手又は 両手 	中指と 薬指 
	③強さ	約5センチ	胸の厚さの約3分の1	
	④速さ	100～120回/分のテンポで絶え間なく		
	気道確保	頭部後屈あご先拳上法		
人工呼吸(2回)		人工呼吸を2回実施する(1回の吹き込み時間は1秒) 胸の上がりが見える程度の量を吹き込む		
胸骨圧迫と人工呼吸の比		 30対2 胸骨圧迫の交代 ほかに手伝ってくれる人がいる場合は有効な胸骨圧迫を継続するため1～2分を目安に交代する。この間の中断時間はなるべく短く!		
いつまで続けるか		救急隊などに引き継ぐまで、または呼吸や目的のある仕草が認められるまで。		
AED		AEDが到着したら装着し、その後は音声案内に従って行ってください。 ※未就学児：小学校入学前に対しては、未就学児用モード/未就学児用パッドを用いる		
異物除去 (食物などの異物が口などに詰まった場合の処置)	まずは背部叩打法 背中を4、5回強くたたく			
	効果がなければ、腹部突き上げ法 みぞおちの下を押し上げる ※妊娠が疑われる女性、高度な肥満者、乳児には行わない。			胸部 突き上げ法 胸骨圧迫と同じ要領 

◎乳児・小児の心肺蘇生法の手順

①意識を調べる

大声で名前を呼んでみたり、肩や足の裏を刺激して反応をみる。

②助けを呼ぶ

119番通報・AEDを依頼する。

③呼吸をみる

成人の手順と同じ普段どおりの呼吸か？

④胸骨圧迫30回

乳児：指2本（小児：片手もしくは両手）

強さ：胸の厚みの1/3

位置：両乳頭を結ぶ線より少し足側（小児：胸の真ん中）

早さ：100～120回/分

⑤気道確保・人工呼吸を2回

成人の手順と同じ

※ただし乳児については乳児の口と鼻を同時に、もしくは鼻だけを自分の口を含み呼吸を吹き込む方法もあります。

※小児は成人と比べ、窒息などで呼吸ができなくなり心臓の酸素が不足し、その結果として心臓が止まっていることが多いので、酸素をいち早く補ってやるのが大切です。

⑥AED到着—自動解析

（電源オン・パッドを貼る・コネクタを差し込む）

☆パッドを貼る際の注意事項

○体が濡れている場合は十分に拭きとる。

○未就学児用モード/未就学児用パッドを用いる。



《解析します、患者に触れないでください》

『解析します、患者から離れてください。』

⑦ショックボタンを押す

《ショックを実施します、患者から離れてください。》

『患者から離れてください。』

《ショックボタンを押してください》

患者に誰も触れていない事を確認してから、ショックボタンを押す。

⑧心肺蘇生法再開

ショックを実施後ただちに胸骨圧迫を開始し、心肺蘇生法を継続する（30対2）

※AED実施者『』、AEDメッセージ『』



〇〇ちゃん
わかる？



そこのあなた！
119番通報とAEDを
持ってきてください。



胸とお腹の動きを
見て普段どおりの
呼吸があるか確認

絵のとおり
パッドを貼って
あとは音声に
従ってください。



たとえば「桃太郎」や
「はとぼっぼ」の歌は
100回/分のリズム
なんだって！



④と⑤を繰り返す

※AED到着まで、救急車が到着するまで、または子どもが動き出すまで続けます。

人工呼吸2回
1秒かけて軽く胸が
ふくらむ程度に



電気ショック
するから離れて！

医療機関

◎まいづるお医者さんマップ



表紙・中地区



西・東地区

◎「こんな時どうするの？」 子どもの急病への対処法



◎母乳に関する診療や相談の実施機関（令和6年4月現在）

乳房の違和感や痛み、赤ちゃんの飲み方など、いつもとちがう様子がある場合は早めに診療や相談を受けてください。

※実施日時や内容については、電話にてご確認の上、受診してください。



医療機関	住 所	電話番号
舞鶴共済病院（母乳外来）	浜1035	(0773) 62-2510
舞鶴医療センター（助産師外来）	行永2410	(0773) 62-2680
片山産婦人科	倉谷400-1	(0773) 77-2628
みき助産院	喜多849-4	(0773) 77-7153
たんぼ助産院（出張専門）	行永	(0773) 64-3324
ひとみ助産院（出張専門）	泉源寺	090-2107-1269
まや助産院（出張専門）	安岡町	090-7491-5656
あざみ助産院（出張専門）	浜	090-6758-3223

お役立ち情報ぼっくす

●舞鶴医師会ホームページ

市内の医療施設などが掲載されています。

<http://maizuru-ishikai.jp/>



●京都府歯科医師会ホームページ

府内の歯医者さんが所在地などから検索できます。

また、歯の健康にまつわる情報なども掲載されています。

<https://www.kda8020.or.jp/>



●京都健康医療よろずネット

府内の医療機関情報が、診療科や所在地から検索できます。

また、小児救急医療機関情報も掲載されています。

<https://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/>



●こどもの救急（日本小児科学会）

お子さんの症状をホームページ上でチェックしていけば、受診の目安や対処方法を示してくれます。

<http://kodomo-qq.jp/>



●舞鶴市消防本部ホームページ

もしもの時の応急手当の方法などが掲載されています。

<https://www.maizuru119.com/>



●救急安心センターきょうと【24時間365日 全年齢で相談可】

看護師などが電話相談に対応します。「救急車を呼んだほうがいい？」や「今すぐ病院へ行ったほうがいい？」など迷ったときお気軽にご相談ください。（<https://www.pref.kyoto.jp/iryo/7119.html>）

#7119 または 0570-00-7119

●京都府小児救急電話相談【午後7時～翌朝8時】

※土曜日（祝日・年末年始を除く）は午後3時～翌朝8時

看護師又は小児科医師が電話相談に対応します。発熱、打撲、嘔吐、けいれんなど夜間に子どものことが心配になった場合には、お気軽にご相談ください。（<https://www.pref.kyoto.jp/iryo/8000.html>）

#8000 または 075-661-5596

●休日の救急・急病診療

休日の救急・急病診療（内科・小児科・外科）は、公的3病院（舞鶴医療センター・舞鶴共済病院・舞鶴赤十字病院）に輪番で担っていただいています。また、舞鶴市休日急病診療所では、内科の急病患者で、症状が比較的軽い方に対する応急的な診療を行い、公的3病院との連携により対応しています。休日の救急輪番病院は、舞鶴地域医療推進協議会のホームページ（下記コード）で確認できます。

舞鶴地域医療推進協議会 | 検索

<https://maizuru-iryorenkei.jp/>

※このほか、広報まいづる（毎月発行）、新聞等にも掲載されています。

または 消防本部警防課（☎65-0214）





お出かけしよう

公園

青葉山ろく公園(岡安)



HP



舞鶴親海公園(千歳)



東舞鶴公園(行永)



ふるるファーム(瀬崎)



舞鶴文化公園(上安久) ※プールは7月中旬～8月開設



舞鶴公園(南田辺)



舞鶴赤れんがパーク(北吸)



公式HP

#MAIZURU

海水浴場

神崎・野原・竜宮浜
海水浴場があります。

舞鶴の観光情報満載サイト まいづる観光ネット



この他にもお出かけスポット
はたくさんあります。
舞鶴市では、インターネット上にたくさんの
情報を掲載していますのでご覧ください。

伊佐津川運動公園(上安久・円満寺)



神崎海水浴場

図書館

親子で絵本を楽しめるじゅうたんコー
ナーがあります。絵本選びに困ったら
気軽におたずねください。
おはなし会の日程は、まいココや市ホー
ムページをご覧ください。



東図書館



西図書館

名 称	開館時間	休館日	住 所	お問い合わせ
東図書館	10:00～18:00 金曜日は19:00まで	●木曜日 ●図書整理日(毎月最終火曜日) ●国民の祝日(火・木曜日のみ) ●年末年始 ●特別整理期間	溝尻25	(0773)62-0190
西図書館	10:00～18:00 火曜日は19:00まで	●月曜日 ●図書整理日(毎月最終水曜日) ●国民の祝日(月・水・金曜日のみ) ●年末年始 ●特別整理期間	円満寺100-8	(0773)75-5406

図書館から ～子育て応援メッセージ～

◎赤ちゃんといっしょに絵本を
「赤ちゃんに絵本なんて、わからないんじゃないの。」そう
おっしゃる方もいます。でも、実際に読み聞かせをしてみると、
赤ちゃんは、笑ったり、手足をバタバタさせたり、声を出したり、

ちゃんと楽しんでいるのがわかります。
パパやママ、家族といっしょに絵本を楽しむ『しあわせな時間』
が心地いいのでしょう。体の成長におっぱいやミルクが必要
なように、心にも栄養が必要です。本は心の栄養、赤ちゃん
との『しあわせな時間』をたくさんお過ごしください。
図書館も、ちゃんと絵本をつなぐお手伝いをします。