

元気
いっぱい!!



おでかけ
ガイド

4

あたらしい
家族を迎える

12

ようこそ
赤ちゃん!

15

すくすく
元気に!

20

予防接種

22

支援制度

32

子どもを病気や
事故から守ろう

37

楽しもう!
子育て

48

子育てお役立ち
ガイド

60

山武市 子育てハンドブック

さんむの子

2025年度版

山武市での
子育てを
サポート!

山武市
マスコットキャラクター
「SUNムシくん」



山武市 × 株式会社サイネックス

とっても便利！

山武市 子育てハンドブック さんむの子 の使い方

「山武市 子育てハンドブック さんむの子」は、お子さんを授かった方、これから山武市で子育てされる方を応援する様々な情報をまとめたものです。子育て関連施設や子育てマップも掲載していますので、ぜひ毎日の暮らしの中でお役立てください。

利便性

行政情報の内容ごとに大きく見出しをつけることで、どのような情報が掲載されているか分かりやすく表示。

検索性

各項目を色分けすることで、取り出したい情報の検索性を高める補助的な役割を果たします。

あたらしい家族を迎える～妊娠から出産まで～

妊娠がめどうございます。妊娠中は、お腹の中で赤ちゃんが日々育っている喜びと、これから生まれる赤ちゃんへの不安が入り混じっているかもしれません。
市では、大切な家族を迎えるまでの妊娠・出産の期間から、安心して過ごせるように、保健師などの母子保健コーディネーターが、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行いますので、ぜひ山武市子育て支援相談センターまでお気軽にお問い合わせください。

母子健康手帳の「交付」 健康支援課母子保健係はむす 0475-80-1381

産後が過ぎ、乳児が生まれる頃、赤ちゃんに接種になる、接種になるなど、接種の期に「アレル」に接種したら、まず保健師と相談しましょう。
接種問題や入籍などの事項がある場合は一人で悩まずご相談ください。

市により妊娠が確認されました。早めに健康支援センターの健康支援課母子保健係までご連絡ください。母子健康手帳と妊娠・乳児健診の受診券（別冊）がアプラン等をお渡しします。

産後には妊娠届出書に、住所・性別・出産予定日や今が持っている健康保険証、妊娠ご自分の健康保険番号などを記入いただきます。返却の際に必ずお持ち帰りください。分娩届は、産後1か月以内に提出する必要があります。

この手帳は、有期健康保険や、赤ちゃんの成長、予防接種を記録するもので、乳幼児健康診査や予防接種の際にも必要です。大切に保管してください。

行政情報のほかにも、親子でお出かけできる公園施設の紹介も掲載。子育てマップでは、公園の位置を確認できます。

親子で遊びに行ける
お出かけ情報も満載！

急な病気になっても
お医者さんがすぐ見つかる！

お医者さん・歯科医院のリストを掲載しています。お子さんの急な病気などで困ったときはご覧ください。

INDEX

4 おでかけガイド

● 山武市マップ	4
● 子どもと遊ぼう!	6
● 子どもと楽しもう!	10
● 子どもと食べよう!	11

12 あたらしい家族を迎える

● 母子健康手帳の「交付」	12
● 妊婦のための支援給付金	13
● 妊娠中の健康管理	13
● 安心して赤ちゃんを迎えるために	14

15 ようこそ赤ちゃん!

● 出生届	15
● こんにちは赤ちゃん訪問事業	15
● 児童手当	15

● 子ども医療費助成	16
● 出産や育児の経済的負担を軽減	16
● 赤ちゃんと保護者の健康管理	17
● 赤ちゃんの駅	19

20 すくすく元気に!

● 子育てに関する相談	20
● 健康な歯のために	20

22 予防接種

● 予防接種の必要性・副反応	23
● 乳幼児期の定期予防接種	23
● 予防接種の注意事項	28
● 市内乳幼児個別予防接種指定医療機関	30
● 副反応が起こった場合の対応	31

32 支援制度

● ひとり親家庭のために	33
● 家庭児童相談係	35



子どもと遊ぼう

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつばろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」



- 障がいのあるお子さんのために 35
- 小さく生まれたり病気があったら 36

37 子どもを 病気や事故から守ろう

- 子どもが病気になったとき 37
- やけど・けが・誤飲の応急処置 39
- 市内医療機関 44

48 楽しもう!子育て

- 子育て支援センター 48
- 子ども・子育て支援新制度 50
- 認定こども園(長児部)・保育園 51
- 認定こども園(短児部)・幼稚園 53
- おうちの危険箇所チェック 56
- 小学校・中学校 57
- 学童クラブ 58
- 転入者・移住者の方へ 59
- 1.三世代同居等支援補助金 59
- 2.移住支援金 59

60 子育てお役立ちガイド

- 公共・福祉施設 60
- 文化・観光施設 61
- スポーツ施設 61
- 防災グッズチェックリスト 62
- 山武市基幹バス(さんバス)・
空港シャトルバス 64



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

お問い合わせ先

山武市

保健福祉部 子育て支援課
〒289-1392 千葉県山武市殿台296番地
TEL.0475-80-2631



\\ 子どもと遊ぼう //

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。膝を立てておなかの力を使い起き上がり、**おでことおでこでごっつんこ**。親の腹筋の運動にもなります。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」



山武市マップリスト

- ① 海水浴場
 - ② 蓮沼海浜公園
 - ③ さんぶの森公園
 - ④ 成東城跡公園
 - ⑤ さんぶの森元気館
 - ⑥ 成東図書館
 - ⑦ さんぶの森図書館
 - ⑧ 松尾図書館
 - ⑨ 道の駅オライはすぬま
- ★ …認定こども園・幼稚園・保育園
(詳細はP51 ～ 55)
- ☆ …小学校・中学校(詳細はP57)
- ♡ …赤ちゃんの駅(詳細はP19)
※おむつ替えや授乳ができます。

子どもと遊ぼう！

海水浴場

千葉東金道路、松尾横芝ICより県道62号経由、
県道58号を蓮沼海浜公園方面へ約12km。

こちらに紹介する海水浴場では、監視救
護施設を備え、磯遊びはできませんが、ファ
ミリーが安心して遊ぶことができます。

開 7月中旬～8月下旬 9:00～16:00

(監視員常駐時間)

問 山武市わが街ご案内処 TEL:0475-82-2071

商工観光課 TEL:0475-80-1202



本須賀海水浴場 ※500台

約30本のヤシの木が植栽され、リゾート気
分満点で毎年多くの人が訪れる人気のビーチ。



小松海水浴場

 ※30台

プライベートビーチ感を味わえ
る、落ち着いた雰囲気海水浴場。

中下海水浴場

 ※30台

蓮沼ウォーターガーデンに
近い海水浴場として首都圏は
じめ近隣から多くの海水浴
客で賑わいます。



白幡・井之内 海水浴場

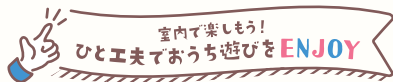
 ※50台

落ち着いた雰囲気海水浴場、ゆっくり過ごした
い人や、ファミリーにおす
め。



殿下海水浴場 ※30台

蓮沼ウォーターガーデンに一番近い海水浴場として首
都圏はじめ近隣から多くの海水浴客が訪れ賑わいます。



① 折って吹いて「折り紙遊び」

はじめての折り紙遊びでおす
めなのが三角折りです。机の上
に立て、息を吹きかけたり、子
どもたちは飛び散る様子に大
興奮。

用意するもの ★折り紙



蓮沼海浜公園

※ウォーターガーデンの駐車場は有料

壮大な九十九里の自然に恵まれた公園は、テニスコートやパークゴルフ場等、1年を通じて楽しめるスポーツ施設が整備され、夏の人気スポットである蓮沼ウォーターガーデンは、水の一生をコンセプトとした大小様々なプールがある県内最大級のウォーターパークであり、水遊びが満喫できます。また、こどものひろばには、日本一の長い距離を誇るミニトレイン、ゴーカート、変わり種自転車など遊戯施設も充実しております。



みどり豊かな
千葉県立の
都市公園

おでかけガイド

こどものひろば

- 営 土・日・祝日、春・夏・冬休み期間、GW期間(雨天休園)
4月～10月 10:00～17:00、
11月～3月 10:00～16:00

蓮沼ウォーターガーデン

- 営 夏季期間のみ 9:00～17:00

- 問 TEL:0475-86-3171

パークゴルフ場

- 営 8:00～16:00

- 問 TEL:0475-78-3555



アイコン凡例

- 有料駐車場
- 無料駐車場
- 眺めよし
- 季節の花
- 遊具あり
- 多目的広場
- 屋内施設
- 収穫・体験
- トイレ
- おむつ交換台付トイレ
- アウトドア施設あり



室内で楽しもう!
ひと工夫で「おうち遊び」をENJOY

② マスキングテープ de 「おうち遊び」

幾何学図形に切ったマスキングテープをフローリングに貼ります。線路に見立てて、電車や車を並べたり、人形を歩かせたり手軽に遊べます。



- 用意するもの ★ マスキングテープ
- ★ おうちにあるおもちゃ

子どもと遊ぼう！

テーマは
「自然とのふれあい」

さんぶの森公園

さんぶの森公園は、敷地面積約12ヘクタールの広～い公園です。

図書館でのんびり読書、大広場でわいわいスポーツ、花の谷で四季折々の花を愛でながらの散歩…。思い思いに1日中楽しめます。

所 埴谷1904-5

営 各施設により異なります。詳しくはお問い合わせください。

問 運動公園管理事務所 TEL:0475-80-9100



おでかけガイド

成東城跡公園

成東城跡公園は、市内を一望することができ、周辺の森にはさつき・つつじ・椎・梅などの植物も豊富な公園です。

山頂の広場には、童謡作家 斎藤信夫自筆の歌碑「里の秋」が建てられています。

また、この辺りは「関東ふれあいの道」にも指定されており、恰好のハイキングコースとなっています。

問 都市整備課 TEL:0475-80-1192



さんぶの森元気館

子どもから高齢者までのすべての市民の健康づくり、心身のリフレッシュを図るとともに、機能回復・疾病予防、子育て支援など、幅広い観点に立ち、市民の自主的な健康づくり運動を支援しています。トレーニングルーム(小学生以下は不可)・浴室・屋内温水プールなどの施設を揃えています。

所 美杉野2-672-10

営 平日:9:00～22:00

土曜日:9:00～21:00

日曜、祝日:9:00～20:00

金曜定休日、年末年始、
整理日休館

問 TEL:0475-80-9300

こどもプールには
ゾウさんの
すべり台があるよ！



子どもと遊ぼう



バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。子どもにタオルボールを**抱っこ**させ、「つかむ」感覚を覚えさせましょう。



山武市立図書館

蔵書数は市内の図書館でN01!

成東図書館

「おはなしの森」には、赤ちゃん絵本がたくさんあります。医療健康情報、子育ての本、SDGS、自然科学など、さまざまなテーマにそったコーナーがあります。

所 殿台290-1
問 TEL:0475-80-2299



ばびぶべほんスギー
さんぶの森図書館キャラクター



さんぶの森図書館

さんぶの森公園に併設された自然いっぱい図書館です。ビジネス書が市内3館で1番多くあります。図書館の大きな窓から眺める公園の景色が最高!授乳室、ベビーシート(女子トイレ)があります。

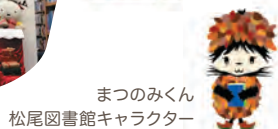
所 埴谷1904-5
問 TEL:0475-80-9101

図書館の中におうちがある!?

松尾図書館

ゆったりとした閲覧コーナーが人気です。郷土資料コーナー「さんむコレクション」や、CD・DVDも所蔵しています。「ほんのいえ」では、おはなし会も開催します。

所 松尾町五反田3012
問 TEL:0479-80-8066



子どもと遊ぼう

親は膝を曲げて座ります(体操座り)。子どもを膝のてっぺんに座らせ、親の足先に向けて滑らせます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

子どもと楽しもう！

夏期

山武市サマーカーニバル



山武市

サマーカーニバル



各種団体によるステージパフォーマンスや出店催物などのイベントが楽しめます。

所 蓮沼海浜公園展望塔前広場
問 商工観光課
TEL:0475-80-1202

おでかけガイド

山武市産業まつり



市内の農林水産業を中心としたふるさと産品などを市民に紹介します。各種団体等によるPRやイベントが行われます。

問 商工観光課
TEL:0475-80-1202



11月
下旬

アイコン凡例



有料駐車場



無料駐車場



眺めよし



季節の花



遊具あり



多目的広場



屋内施設



収穫・体験



トイレ



おむつ交換台付トイレ



アウトドア施設あり

いちごが
食べ放題!

山武市には30軒以上ものいちご園があり、甘さも風味もたっぷり詰まった完熟イチゴを味わえるいちご狩りが12月中旬から5月中旬まで楽しめます。

問 わが街ご案内処 TEL:0475-82-2071

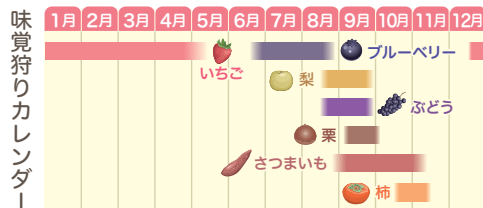
蓮沼海浜公園、九十九里海岸の観光スポットに近くて便利！採れたて生鮮食品の直売も。また、土日祝日にはイベントの開催などがあることも。

TEL:0475-80-5020



問 わが街ご案内処
TEL:0475-82-2071

※販売のみの施設もあります。
詳しくはお問い合わせください。



パパ！
出番ですよー

2 歳頃

シーソー

「すべり台」の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

あたらしい家族を迎える～妊娠から出産まで～

妊娠おめでとうございます。妊娠中は、お腹の中で赤ちゃんが日々育っている喜びと、これから始まる育児への不安が入り混じっているかもしれません。

市では、大切な家族を迎えるまでの妊娠・出産の時期から、安心して過ごせるように、保健師などの母子保健コーディネーターが、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行いますので、はびねす（山武市子育て世代包括支援センター）までお気軽にお問い合わせください。

母子健康手帳の「交付」

問 健康支援課母子保健係はびねす ☎0475-80-1381

生理が遅れる、乳房が張る、味や臭いに敏感になる、便秘になるなど、体調の変化に「アレ？」と感じたら、まず産婦人科を受診しましょう。
経済問題や入籍などの事情がある場合は一人で悩まずご相談ください。

医師により妊娠が確認されましたら、早めに成東保健福祉センターの健康支援課母子保健係窓口へお越しください。母子健康手帳と妊婦・乳児健診の受診票（別冊）ケアプラン等をお渡しします。

交付の際には妊娠届出書に、住所・氏名・出産予定日や今かかっている産婦人科医院名、妊娠された方の健康状態などをご記入いただきます。医師の診断書や印鑑等は必要ありません。外国籍の方は、在留カード・特別永住者証明書が必要です。

この手帳は、母親の健康状態や、赤ちゃんの成長、予防接種を記録するもので、乳幼児健康診査や予防接種の際にも必要です。大切に保管してください。



「そろって本当？」 子育ての疑問



Q 授乳は必ず3時間おきにするの？

A 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あげてください。



- 手帳が交付できるのは、妊娠した方の住所登録が山武市の方です。
- 交付の際は保健師等の専門職が個別面接いたします。時間に余裕をもってお越しください。
- 本人確認書類をご持参ください。
- マイナンバーカードをお持ちの方はご持参ください。

◆転入の方の母子健康手帳別冊交換

山武市に転入された方は、山武市民用の別冊に交換が必要です。この別冊は、妊婦健康診査や乳児健康診査が公費負担で受けられる受診券が入っています。転入前の市区町村で交付された母子健康手帳と別冊を忘れずにお持ちください。

◆母子健康手帳交付場所

成東保健福祉センター

妊婦のための支援給付金

問 健康支援課母子保健係

☎0475-80-1172

安心して出産・子育てができるよう相談の充実を図り、経済面での負担を軽減するため、妊娠届出時の面談・手続き後に5万円、出生後の面談（産後1～2か月頃の赤ちゃん訪問）・手続き後にこどもの人数×5万円を支給します。

妊娠中の健康管理

問 健康支援課母子保健係はびねす

☎0475-80-1381

妊娠は病気ではないので、健診費用のほとんどが自己負担となりますが確定申告で医療費控除の対象となるので、領収書は大切に保管しましょう。

かかりつけ医をもたないと、妊婦の救急搬送受け入れ先が見つからないという問題がおきています。かかりつけ医をもち推奨された間隔で受診しましょう。

✿ 妊婦健康診査

妊娠中のからだの状態を確認し、お腹の赤ちゃんの発育状態を見てもらうことはとても大切です。特に気がかりなことがなくても、医師や助産師の指示どおり、きちんと健診を受けましょう。

県内の契約医療機関なら、母子健康手帳別冊の受診券を利用して、妊娠中に計14回、一部公費負担で健康診査を受けられます。

県外での受診を希望する方は、必ず受診前に母子保健係までご連絡ください。

◆妊婦の定期健康診査の目安

- 妊娠23週まで …………… 4週間に1回
- 妊娠24週～35週 …………… 2週間に1回
- 妊娠36週以降 …………… 1週間に1回

✿ 妊婦健康相談・妊婦訪問

希望者には助産師や保健師が訪問します。出産に向けて心配なこと、わからないことなど、お気軽にご相談ください。

✿ 妊婦歯科健康診査

母子健康手帳交付の際、希望者に「山武市妊婦歯科健康診査申込書及び実施記録票」をお渡しします。妊娠中に1回市内の契約歯科医院で歯科健康診査を無料で受けることができます。

詳しくは、母子保健係にお問い合わせください。

★ 助産師さんに相談したい時

- 助産師による電話無料相談 (ミッドワイフ 千葉) (社) 千葉県助産師会
月・金曜日
9:00～12:00 (最終受付 11:30)
☎080-5039-4720
※通話料金のみご負担ください。

内容: 妊娠・出産・育児・母乳・離乳食・避妊・思春期・更年期・不妊症などさまざまな女性に関する健康問題の相談窓口。助産師が対応します。

★ 地域で活躍する助産所(院)紹介

- しらくら助産院
山武郡横芝光町鳥喰下1453-6
携帯 090-2446-3720 (予約制)
母乳・育児相談・乳房マッサージ (授乳指導・卒乳相談・乳腺炎症状など)
- ひまわり助産院
匝瑳市野手17146-937 ☎0479-67-3132
入院分娩・産褥入院・育児相談・母乳ケア・ベビーマッサージ・マタニティヨガ・早期新生児指導
- 桶谷式 季美の森母乳育児相談室
季美の森助産院
大網白里市季美の森南2-43-15
携帯 090-7802-2093
母乳・育児相談・乳房マッサージ (授乳指導・卒乳相談・乳腺炎症状など)

安心して赤ちゃんを迎えるために

★ パパママサロン

市内の妊婦さんとその家族を対象に、赤ちゃんの抱き方や沐浴の方法、妊娠中の食事や歯の健康等について、相談をお受けします。

詳細は母子健康手帳交付の際や妊娠後期にご案内します。

★ 産後ケア

山武市に住民票のある出産後1年未満のお母さんを対象に、お母さんが助産師に育児の悩みを相談したり、休息することで育児に自信をもって取り組めるようにお手伝いします。利用者負担金があります。医療機関等におけるショートステイ (宿泊) やデイケア、助産師による産後ケア訪問があります。出産予定日の2か月前から随時ご相談ください。産後の申し込みも可能です。利用者負担金の助成もあります。

★ 多胎妊娠婦サポーター派遣

多胎児を妊娠または養育しているご家族に多胎妊娠婦サポーターが訪問し、育児や家事の支援をします。利用者負担金があります。

★ 健康支援課スタッフ紹介

健康支援課 (成東保健福祉センター1階) には、専門のスタッフがいます。

随時電話相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- 保健師・助産師 …… 育児及び健康に関する訪問や相談を行う
- 看護師 …… 予防接種の相談を行う
- 歯科衛生士 …… 歯みがきの仕方や、お口全般の相談を行う
- 栄養士 …… 妊娠中の食事や赤ちゃんの離乳食など栄養全般の相談を行う



『そろって本当?』 子育ての疑問



Q だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる?

A だっこは大事なスキンシップ!

昔は「抱きぐせ」がつくと赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになっていましたが、だっこは大事なスキンシップ! 心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。



ようこそ赤ちゃん！～お誕生から乳児期～

ついに待望の赤ちゃん誕生。この感動をいつまでも忘れずに、赤ちゃんの健やかな成長を見守っていきましょう。市では、子育てを応援するいろいろなサービスや悩み相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

事業の年間スケジュールは、毎年4月に発行する保健事業案内や市ホームページに掲載されます。また、毎月の予定は広報「さんむ」にも掲載されます。

出生届

問 市民課戸籍係 ☎0475-80-1140

お子さんが生まれた日から14日以内(14日目が休日の場合は翌日)に届出をしてください。命名には、常用漢字・人名用漢字・カタカナ・ひらがなを使用してください。

◆届出の場所

- ①父母の本籍地
- ②届出人の住所地
- ③出生地

山武市では、市民課及び各出張所(山武・蓮沼・松尾)で受付しています。

◆届出人順位

- ①父母
- ②同居者
- ③医師助産師・その他立会人
- ④法定代理人(届出できる人)

◆届出に必要なもの

- ①出生届出書(医師または助産師の証明が必要)
- ②母子健康手帳
- ③届出人のマイナンバーカードまたは運転免許証

こんにちは赤ちゃん訪問事業

問 健康支援課母子保健係 ☎0475-80-1172

お子さんが生まれたら、母子健康手帳別冊についている「赤ちゃん訪問連絡票」を早めに持参(投函)しましょう。生後4か月頃までの乳児のいる全家庭に、助産師または保健師が家庭訪問いたします。(市外に里帰りして出産した方は、里帰り先へ訪問依頼をしますので、母子保健係へお問い合わせください。)

児童手当

問 子育て支援課児童福祉係 ☎0475-80-2631

◆対象

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を養育している方

◆申請に必要なもの

- 養育者(生計の中心者)名義の預金通帳の写し
- 養育者(生計の中心者)及び配偶者のマイナンバーが確認できる書類

◆申請場所

子育て支援課または各出張所(山武・蓮沼・松尾)
※お子さんが生まれたときや転入のときは、住民となった(生まれた)翌日から15日以内に手続きをしてください。

ようこそ赤ちゃん！

◆支給月額

3歳未満	第1子・第2子	15,000円
	第3子以降	30,000円
3歳以上 高校生年代	第1子・第2子	10,000円
	第3子以降	30,000円

※第3子以降となるかどうかの判定の際には、22歳以下の子どもの人数により判定します。

◆支給時期

偶数月の10日に指定の口座に振り込みます。ただし、10日が休日の場合は、直前の平日になります。

◎公務員の方は、勤務先で手続きをしてください。

子ども医療費助成

☎子育て支援課児童福祉係 ☎0475-80-2631

18歳に達する日以後の最初の3月31日までのお子さんが、病院などの医療機関で診療を受けた場合や、薬局で薬を受け取った場合に、保険診療の部分について、医療費の自己負担額を助成する制度です。(保険診療外のもの、対象となりませんのでご注意ください。)

◆対象

山武市に住民登録があり、健康保険に加入している18歳に達する日以後の最初の3月31日までのお子さんの通院及び入院に要した保険適用の医療費(健康保険から支給される高額療養費などは除く)が無料となります。
※未熟児養育医療、自立支援医療(育成医療)等の公費負担医療制度が適用される場合は、それらの公費医療が優先適用されます。
※薬ビン代、差額ベッド代、健康診査、予防接種、各種証明書などは、健康保険が適用されませんので、助成の対象になりません。

◆申請の手続き

申請いただいた内容に基づき、受給券を交付します。忘れずに手続きしましょう。

対象のお子さんが、新たに生まれたときや山武市に転入したときは、申請が必要です。

※出生・転入日から1か月以内に申請してください。

※一度申請すれば、翌年からは申請は必要ありません。

(申請内容に変更がある場合は、手続きが必要です。)

①申請方法

申請書に必要事項を記入し、子育て支援課または各出張所(山武・蓮沼・松尾)窓口で手続きをしてください。後日、受給券を郵送します。

【申請に必要なもの】

- 子ども医療費助成受給資格登録申請書(黄色い申請用紙)
- お子さんと保護者のマイナンバーが確認できる書類
- お子さんの加入している健康保険が確認できる書類

【申請期限】

出生日・転入日から1か月以内に申請してください。出生日・転入日にさかのぼって、助成を受けることができます。

※1か月の期限を過ぎてしまった場合は、申請日以降分の医療費助成を受けることができますので、速やかに申請してください。

※受給券を医療機関(保険薬局を含む)の窓口で必ず提示してください。ただし、一部の医療機関や県外では受給券は使えません。一旦医療機関で支払ったあと償還払い制度で返金できる場合がありますので、子育て支援課にお問い合わせください。

②申請内容に変更があった場合

山武市内での転居や、保護者の変更等、申請内容が変更になった場合は、変更の手続きにお越しください。変更届は市ホームページからもダウンロードできます。

【申請に必要なもの】

- 子ども医療費助成受給資格登録変更届
- 保険内容に変更があった場合は、お子さんの加入している健康保険が確認できる書類

出産や育児の経済的負担を軽減

☎国保年金課国民健康保険係 ☎0475-80-1143

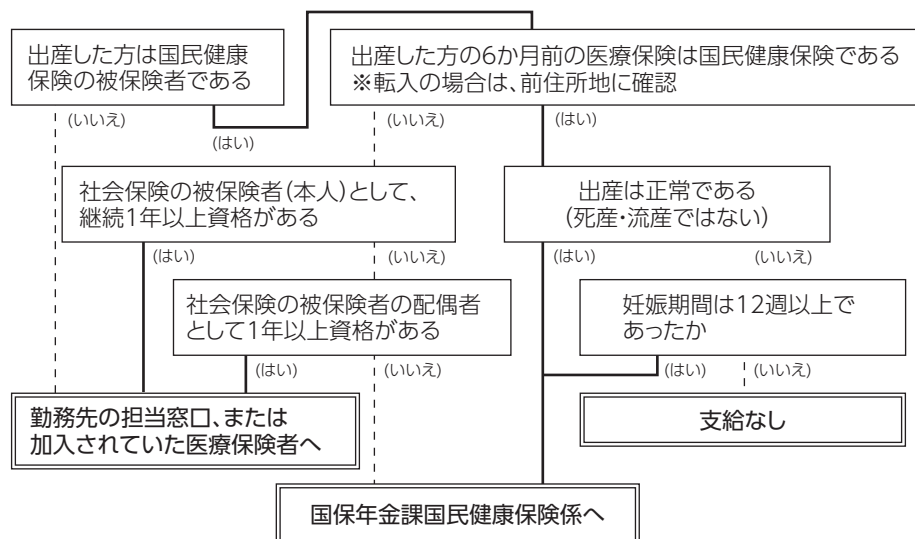
✦出産育児一時金

国民健康保険の被保険者が出産したとき支給されます。ただし、出産した方が退職後6か月以内の場合は、以前の社会保険から支給される場合がありますので、お気をつけください。

また、妊娠週数満12週(満85日)以上であれば、出産・死産・人工流産等の区別なく支給されます。支給額は一児につき50万円です。

※国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は、加入している健康保険組合等にご確認ください。

◆ 出産育児一時金の請求先をチェック



✿ 出産育児一時金等直接支払制度

国の少子化対策の一環として、国民健康保険の被保険者が、多額の現金を用意することなく、安心して出産できる環境を整える観点から、原則として出産育児一時金は、市(山武市国民健康保険)から支払機関(千葉県国民健康保険団体連合会)を経由して、病院ほか医療機関等に直接支払われることになります。

◆ 直接支払制度を利用する場合

申請等の手続きは、分娩を予定している病院ほか医療機関等で行いますので、詳しくはそちらへご確認ください。

出産後、市から支払機関を経由して、病院ほか医療機関等へ50万円を限度に支払われます。

50万円に満たない場合は、その差額を世帯主の申請により、市が指定口座に振り込みます。

◆ 直接支払制度を利用しない場合

病院ほか医療機関等に出産費用の全額をご自身でご負担いただきます。

被保険者の出産後に、世帯主が市に申請することにより、市から50万円を指定口座に振り込みます。

赤ちゃんと保護者の健康管理

✿ 先天性代謝異常検査

先天性代謝異常検査とは、代謝異常によって起こる20の疾患を検査して、病気の早期発見・治療をするためのものです。

生後4～6日ごろ、血液検査を行います。検査料は千葉県で負担しますが、採血は有料です。里帰り出産など、千葉県外で検査を受ける方は、出産予定先の都道府県庁母子保健担当課にお問い合わせください。

✿ 新生児聴覚検査の費用の一部助成

新生児聴覚検査は、赤ちゃんが受けることのできる耳のきこえの検査です。母子健康手帳別冊の新生児聴覚スクリーニング検査受診票をご利用ください。

✿ 産婦健康診査費用の一部助成

産婦健康診査は、出産後1か月頃に受けるお母さんの健康診査です。母子健康手帳別冊の産婦健康診査受診票をご利用ください。

✿ はじめて離乳食教室

離乳食の進め方や作り方が不安という方、ぜひ参加して不安を解消しましょう。ママ友達もできますよ。

※日程など詳しくは保健事業案内・市ホームページをご覧ください。

対象：基礎コース 4～5か月児（要予約）

ステップコース 11～12か月児（要予約）

✿ 産後のセルフケア&バランスボール教室

肩こり腰痛解消法などの産後のセルフケア&出産後の身体に無理なく行える有酸素運動のバランスボール教室です。同じ頃に出産したお母さん同士で産後の身体の回復を助けるエクササイズを学んでリフレッシュしましょう。

対象：2～5か月までの赤ちゃんとお母さん

お母さんは産後1か月健診で医師に経過順調、運動可と言われた方（要予約）

参加費：1回500円（お弁当代含む）

✿ ベビーサロン

ベビーマッサージを行います。赤ちゃんとのふれあいを通じて母と子のコミュニケーションを深め、情緒を安定させましょう。助産師による母乳育児相談もあります。

対象：2～8か月児（要予約）

✿ 乳幼児健康診査

健診では、お子さんの成長・発育の確認や、病気の早期発見、さまざまな相談などができます。積極的に受けましょう。

時期	種類	受診場所	受診方法	内容
生後1か月	個別 有料	出産した 医療機関 または小児科	母は母子健康手帳別冊 の受診券を利用 子は自費	医師による診察等
6～11か月	個別 無料	契約医療機関	母子健康手帳別冊の受 診券を利用	医師による診察等
3～4か月	集団 無料	さんむ 医療センター	対象者には健診票が郵 送されるので指定の時 間に受診	身体計測・小児科医による健診・栄 養相談・歯科相談・育児相談・ブッ クスタート
1歳6か月 2歳6か月	集団 無料	成東保健 福祉センター	対象者には健診票が郵送 されるので指定の時間に 受診。希望者にはフッ化 物塗布を実施。	身体計測・内科健診（1歳6か月と 3歳6か月のみ）・歯科健診・歯科相 談・フッ化物塗布・栄養相談・育児 相談・尿検査（3歳6か月のみ）・屈 折検査（3歳6か月のみ）・ウッドト イスタート（1歳6か月）
3歳6か月				

保健推進員

母子保健事業の紹介や相談など、子育て中の家庭と行政とのパイプ役として地区には保健推進員がいます。

ブックスタート

絵本を通じて赤ちゃんといふれあう時間をもてるようにと、イギリスで始まった運動です。

ウッドトイスタート事業

手に触れるおもちゃとしてサンブスギ製の積み木を配布しています。

「赤ちゃんの駅」とは、誰でも自由におむつ替えや授乳が行えるスペースの愛称です。山武市では、「赤ちゃんの駅」を設置し、赤ちゃんと保護者が安心して外出できる環境づくりを進めています。

赤ちゃんとお出かけの際は、お気軽にご利用ください。
※使用済おむつ等については、各施設の処理方法を守ってください。



✿ 登録施設一覧

No	施設名	所在地	おむつ替え	授乳室
1	山武市役所本庁舎	殿台296	○	—
2	成東保健福祉センター	殿台296	○	○
3	成東文化会館 成東図書館	殿台290-1	○	—
4	歴史民俗資料館	殿台343-2	○	—
5	成東駅前トイレ	津辺361-13	○	—
6	成東総合運動公園	五木田3241	○	—
7	さんぶの森交流センター あらざ館	埴谷1884-1	○	○
8	さんぶの森公園	埴谷1904-5	○	—
9	さんぶの森文化ホール さんぶの森図書館	埴谷1904-5	○	○
10	さんぶの森元気館	美杉野2-672-10	○	○
11	蓮沼交流センター	蓮沼ハの4832-3	○	○
12	道の駅オライはすぬま	蓮沼ハの4826	○	—
13	松尾IT保健福祉センター	松尾町五反田3012	○	—
14	松尾図書館	松尾町五反田3012	○	—
15	松尾公民館	松尾町松尾40-2	○	○

※「赤ちゃんの駅」登録施設を随時募集しております。

ようこそ赤ちゃん！



「そろって本当？」 子育ての疑問



Q むし歯はうつる？

A 唾液等からむし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むし歯菌がいません。歯が生え始めると唾液等からむし歯菌に感染する可能性があります。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。



すくすく元気に！～乳児期から幼児期へ～

初めての誕生日を迎えたころは、新米ママも赤ちゃんと一緒にの生活に慣れて、すくすく成長するお子さんに、驚き、喜び日々でしょう。お子さんの健康や発達について、悩みもいろいろ出てくる頃。市では、健康診査や相談事業等、さまざまな事業を通じて、ママをサポートします。

事業の年間スケジュールは毎年4月に発行する保健事業案内や市ホームページに掲載されます。また、毎月の予定は広報「さんむ」にも掲載されます。

子育てに関する相談

☎健康支援課母子保健係 ☎0475-80-1172

★ すくすく広場(相談)

すくすく広場は、0歳～未就学までのお子さんを対象とした交流と遊びの広場です。育児・健康・栄養・歯・予防接種に関する相談や、身体計測も同時に行っています。各種相談は日程が限られていますので、開催日・場所を確認のうえご利用ください。

★ ことばの相談

ことばが遅い、発音が気になる、吃音(ことばがつかえたり、繰り返す)など、言語聴覚士による相談を行っています。詳しくは母子保健係までお問い合わせください。(要予約)

★ のびのび発達相談

お子さんの発達(視線をあわせない・歩かない・会話にならないなど)や、性格・行動(乱暴・多動・友達と遊べない)など、心理発達相談員による相談を行っています。詳しくは母子保健係までお問い合わせください。(要予約)

健康な歯のために

★ 幼児歯科健診

幼児期の歯を守ることは、やがて生えてくる永久歯にとってとても大切です。市では、1歳6か月児健診・2歳6か月児歯科健診・3歳児健診の際に、歯科医師による診察と歯科衛生士による相談、歯みがき実習を行っています。対象年齢の方には通知します。日程等を確認し、積極的に健診に参加しましょう。

むし歯を予防しよう

① むし歯は感染症

子どものむし歯菌は、家族などのだ液から伝わっていきます。

家族みんなが自分の口の中を清潔にしておくことが子どものむし歯予防につながります。



② 甘いものの好きにしないで

哺乳ビンに果汁やイオン飲料を入れて飲ませると、甘くない飲み物を飲まなくなる子どもが多く見られます。糖分の多いお菓子も同じです。子どもは早期に甘い味を覚えてしまうと、薄味や自然の味を好まなくなります。甘いものの好きはむし歯になりやすいので乳幼

児期からの注意が必要です。

③グダグダ食べはやめよう

糖分が多いほど、また食べたり飲んだりする回数が多いほどむし歯になります。欲しがるからと安易にお菓子やジュースをあげないようにしましょう。

④仕上げみがきの習慣をつけて

歯が生えたら歯みがきの練習を始めましょう。自我が芽生える1歳頃から歯みがきを嫌がる時期に入ります。嫌がるからとあきらめず、音楽をかける、歌う等、楽しい雰囲気でお歯みがきしましょう。子どもが自分でみがいた後に、大人が毎日仕上げみがきをしましょう。

⑤かかりつけ歯科医を決めよう

かかりつけ歯科医を決め、家族みんなで受診しましょう。むし歯がなくても、定期的に受診して、健診やフッ化物を利用したむし歯予防の指導を受けましょう。

⑥おしゃぶりは要注意

乳幼児期はいろいろなものを口に入れて、手と指の動きを学んだり、声を出して言葉を覚えたりする大切な時期です。おしゃぶりはこれらの発達を阻害し、歯並びに悪影響を及ぼす場合があります。静かになるからと安易に使用しないようにしましょう。

★ 歯みがき教室・歯科健康教室

子どものむし歯は進行しやすく、ことばやアゴの発達、歯並びに影響を及ぼします。

また、小中学生になると、歯周病の症状もみられます。市では、こども園・幼稚園・保育園・小中学校でむし歯や歯周病予防について、講習や歯みがき実習を行っています。(日程等は各園や学校を通じてお知らせします。)

★ フッ化物を利用したむし歯予防

フッ化物とは？

フッ素と他の元素(ナトリウム等)の無機化合物です。フッ素は自然界に存在する元素で、空気・土・海や川の水・植物・動物・食品等のいろいろな物に含まれているため、普段知らない間に食べたり飲んだりしています。フッ化物として適量を摂取するとむし歯予防に効果があります。

フッ化物塗布したいのだけど？

市で行う1歳6か月児健診・2歳6か月児歯科健診・3歳児健診の会場で、無料で塗布できます。また、市の健診とあわせて2歳6か月児歯科健診受診者には、受診3か月後から指定の歯科医院で塗布が受けられる無料券1回分を郵送しています。歯科医院で3～6か月の間隔で継続して塗布しましょう。14歳頃まで継続するのが理想です。(塗布した日を忘れないよう、母子健康手帳に記録しましょう。)

フッ化物は何に効くの？

- ①生えたとばかりの未熟な歯の表面を強くし、酸に溶けにくい歯にします。
- ②再石灰化作用により健康な歯に戻す助けになります。
- ③むし歯菌の活性を抑え、歯を溶かす酸を作りにくくします。

フッ化物塗布すればむし歯にならないの？

フッ化物を塗ったからといってむし歯にならないわけではありません。食事やおやつのとりに注意して、ていねいに歯みがきをしましょう。小さいお子さんは、おうちの方が仕上げみがきをしましょう。

フッ化物洗口とは？

フッ化物を溶かした液で、ブクブクうがいを行ないます。市では、こども園・幼稚園・私立の保育園の一部において、4・5歳児の希望者を対象に行っています。ぜひご利用ください。

フッ化物洗口を効果的に

1分間の洗口を、濃度により週5回または週1回行うとよいでしょう。洗口も14歳頃まで継続するのが理想です。歯科医院で購入できますので、自宅で継続しましょう。フッ化物塗布と併せて行うとさらに効果的です。

予防接種～感染症からお子さんを守ろう～

子どもは病気にかかりやすく、中には重い症状が出て命にかかわったり、後遺症が心配されるものもあります。それらを防ぐために、免疫をつくるのが予防接種の役割です。予防接種は予防接種法で接種年齢や接種間隔が決められています。それらをきちんと理解し、お子さんが安全に予防接種を受けられるように計画しましょう。

✿ 予防接種の必要性・副反応

- 予防接種の効果 …………… P 23
- 予防接種の副反応 …………… P 23

✿ 乳幼児期の定期予防接種

- 予防接種の受け方 …………… P 23
- 定期予防接種 …………… P 24
- 接種時期一覧 …………… P 26
- 接種間隔 …………… P 28

✿ 予防接種の注意事項

- 一般的注意 …………… P 28
- 接種できない状態とは？ …………… P 29
- 接種後の注意 …………… P 29
- 市外で接種する場合 …………… P 29
- 接種の際に特に注意が必要な方 …………… P 29
- 千葉県予防接種センター …………… P 29

✿ 市内乳幼児個別予防接種指定医療機関

…………… P 30

✿ 副反応が起こった場合の対応

- 通常みられる反応 …………… P 31
- 重い副反応 …………… P 31
- 紛れ込み反応 …………… P 31
- 予防接種による健康被害救済制度 …… P 31

予防接種の必要性・副反応

✿ 予防接種の効果

- ①病気に対する免疫を持つことで病気にかからないようになります。
- ②感染しても症状が出ないですむようになります。
- ③感染して発病してしまっても、軽度の症状ですむようになります。
- ④感染・発病しなければ人にうつすことがないので、感染症の広がりを防げます。

✿ 予防接種の副反応

ワクチンには副反応があります。ワクチンの種類によっても異なりますが、発熱、接種局所の発赤・はれ、しこり、発しんなどが比較的高い頻度(数%から数10%)で認められます。通常は数日以内に自然に治るので心配はありません。重い副反応が生じた場合、厚生労働大臣が定期の予防接種によるものと認定したときは健康被害救済制度の給付対象になります。

乳幼児期の定期予防接種

✿ 予防接種の受け方

定期の予防接種とは、法律によって種類、対象年齢、間隔が定められたものをいいます。病気にかかりやすい時期が考慮されていますので、できるだけ定められた時期に接種しましょう。

山武市は、個別接種です。指定医療機関で予約して接種を受けましょう。当日は母子健康手帳と予診票を忘れずに持参してください。

※各予防接種の予診票は、出生届の際にまとめて市民課・各出張所(山武・蓮沼・松尾)窓口でお渡しします。

※転入された方には市の予診票をお渡しします。接種履歴を確認しますので、母子健康手帳を持って健康支援課窓口へお越しください。(転入前の市外の予診票は使用不可)

🌸 定期予防接種

◆ 小児の予防接種

ワクチン名	対象年齢	標準接種年齢	接種回数	備考
ロタウイルス	ロタリックス (1価) 生後6週以上 24週	生後2か月から	経口接種 27日以上の間隔を あけて2回	腸重積症の発症頻度は、乳 児期後期に高くなること から、1回目の接種を生後 14週6日までに行いませう。
	ロタテック (5価) 生後6週以上 32週		経口接種 27日以上の間隔を あけて3回	
5種混合	生後 2か月以上 7歳6か月 未満	【初回接種】 生後2か月か ら7か月未満 【追加接種】 初回3回接種 後6か月から 18か月の間 隔をにおいて	【1期初回】 20日以上の間隔を あけて3回接種 【1期追加】 1期初回3回目終了 後、6か月以上あけ て1回接種	4種混合とHibの混合ワク チンです。
B型肝炎	1歳未満	生後2か月か ら9か月未満	生後2か月以降1 回、27日以上あけ て2回目、1回目か ら139日(20週)以 上あけて3回目	母子感染予防として出生後 にB型肝炎ワクチンの接種 を受けた方は対象外です。
小児用 肺炎球菌	生後2か月以 上5歳未満	【初回接種】 生後2か月か ら7か月未満 【追加接種】 初回3回接種 後60日以上 あけて生後 12か月から 15か月に至 るまで	【初回】 27日以上あけて3 回接種 ※2回目、3回目は2 歳までに接種 【追加】 初回3回目の接種後 60日以上あけて、1 歳以上で1回接種	<生後7か月以上1歳未満 までに開始した場合> 【初回】 27日以上あけて2回接種 ※2回目は2歳までに接種 【追加】 初回2回目接種後60日以上 あけて、1歳以上で1回接種 <1歳以上2歳未満で開始 した場合> 60日以上あけて2回接種 し、終了 <2歳以上5歳未満で開始 した場合> 1回の接種で終了
BCG	生後1歳未満	生後5か月か ら8か月未満	1回接種	接種後10日以内に、接種部 位が腫れたり、膿をもった りした場合は、結核感染の 可能性が疑われますので、 医療機関の受診をお勧めし ます。

ワクチン名	対象年齢	標準接種年齢	接種回数	備考
麻しん風しん混合	【1期】 1歳以上 2歳未満	【1期】 1歳過ぎて間もなく	【1期】 1回接種	●麻しんまたは風しんにかかった場合でも混合ワクチンの接種は可能です。 ●1歳を過ぎたら早めに接種しましょう。
	【2期】 年長児(就学前年度の4月1日～翌3月31日)	【2期】 対象年の秋までに	【2期】 1回接種	
水痘	1歳以上 3歳未満	1～2歳	1歳になったら早めに1回目、1回目の接種終了後3か月以上あけて2回目	既に水痘にかかったことのあるお子様は対象外です。
日本脳炎	生後6か月以上7歳6か月未満	【1期初回】 3歳ころ *千葉県では6か月から	【1期初回】 6日以上あけて2回接種	【特例対象者】 ●平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方で、接種の完了していない方は、無料で接種できることがありますので、お問い合わせください。
		【1期追加】 4歳ころ 千葉県では1歳ころから	【1期追加】 1期初回2回目接種後、6か月以上あけて1回接種	
	9歳以上 13歳未満	【2期】 小学校4年生ころ	1回接種	
2種混合	11歳以上 13歳未満	小学校6年生ころ	1回接種	2種・3種・4種・5種混合の追加接種で、ジフテリア・破傷風の混合ワクチンです。
子宮頸がん	●小学校6年生以上高校1年生の学年相当の女子 ●平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの方で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1～2回ワクチンを接種した女性(※)	中学校1年生ころ	【サーバリックス(2価)】 1か月以上あけて2回目、1回目から6か月あけて3回目 【ガーダシル(4価)】 【シルガード9(9価)15歳以上】 2か月以上あけて2回目、1回目から6か月あけて3回目 【シルガード9(9価)15歳未満】 5か月以上あけて2回目	●ワクチンの有効性と副反応を理解したうえで受けるかどうかご判断ください。 ●(※)の対象者は、令和8年3月31日まで無料で接種できます。

🌸 接種時期一覧 標準的な接種期間に受けられるよう、計画的に進めましょう。

ワクチン		対象年齢	接種間隔と回数		
定期予防接種(無料)	① ロタウイルス	ロタリックス (1価) 生後6～24週	27日以上あけて2回	1回目は 14週6日 までに接種	
		ロタテック (5価) 生後6～32週	27日以上あけて3回		
	小児の肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	27日以上あけて3回 2・3回目は2歳までに接種	追加→ 3回目後、60日以上あけて1歳になったら4回目	
	B型肝炎	1歳未満	27日以上あけて2回	1回目から139日以上あけて3回目	
	5種混合 (DPT-Hib-IPV)	1期	生後2か月以上7歳6か月未満	20日以上あけて3回	追加→ 3回目後、6か月以上あけて4回目
	2種混合 (ジフテリア、破傷風)	2期	11歳以上 13歳未満	2種3種4種5種混合の追加(2期)として、 11歳になったら1回接種	
	① BCG	1歳未満		1回接種	
① 麻しん・風しん (MR)	1期	1歳以上 2歳未満	1歳になったら、早めに1回		
	2期	6歳となる年度の 初日～末日の間	小学校に上がる前の1年 4月1日～3月31日の間に1回		
① 水痘 (水ぼうそう)	1歳以上3歳未満		1歳になったら、早めに1回目 1回目から3か月以上あけて2回目		
日本脳炎	1期	生後6か月以上7歳6か月未満	6日以上あけて2回	追加→ 2回目後、6か月以上あけて1回	
	2期	9歳以上 13歳未満	9歳になったら1回		
ヒトパピローマ ウイルス (子宮頸がん)		12歳となる年度:小 6の初日(4/1)～16 歳となる年度:高1 相当の末日(3/31) までの女子 いずれか一種を選択	サーバリックス (2価) ガータシル (4価)		
			シルガード9 (9価)		

生ワクチンって? (※表中:①生 表記)

生ワクチンは生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたものです。これを接種することで、その病気にかかった場合と同じように抵抗力(免疫)ができます。接種後から体内で毒性を弱めた細菌やウイルスの増殖が始まることから抵抗力(免疫)ができます。それぞれのワクチンの性質に応じて、発熱や発疹の軽い症状がでることがあります。十分な抵抗力(免疫)ができるのに1か月が必要です。

接種対象期間とタイミング																										
0 か 月	6 週	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月	11 か 月	1 歳	1 歳 6 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	7 歳 5 か 月	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳
		①	②																							
		①	②	③																						
		①	②	③																						
													④													
		①	②																							
							③																			
		①	②	③																						
													④													
																								⑤		
					①																					
												①														
																	②									
												①	②													
						①	②																			
												③														
																						④				
1回目から1か月以上あけて2回目、1回目から6か月あけて3回目を接種。																										
1回目から2か月以上あけて2回目、1回目から6か月あけて3回目を接種。																										
12歳となる年度の初日～15歳未満で1回目を接種した方													1回目から6か月あけて2回目を接種し、終了。													
それ以外の方													1回目から2か月以上あけて2回目、1回目から6か月以上あけて3回目を接種。													

不活化ワクチンって？

不活化ワクチンとは細菌やウイルスを殺し抵抗力(免疫)をつくるのに必要な成分を取り出して、毒性をなくしたものです。体内で細菌やウイルスが増殖しないため、数回接種することにより抵抗力(免疫)ができます。一定の間隔で2～3回接種し、最小限必要な抵抗力(免疫)ができた後、約1年後に追加接種して十分な抵抗力(免疫)ができます。

✿ 接種間隔

※異なる種類のワクチンを接種する場合

注射生ワクチンから次の注射生ワクチンの接種を受ける場合は、27日以上の間隔をあけてください。(注射生ワクチンとは、麻しん風しん混合、水痘、BCGなどを指します。)

【接種間隔日数の数え方】

例:5種混合(接種日と次回接種日の間が20日以上)

3日に接種した場合

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

最短の次回接種日は24日

次回は3週間後の
同じ曜日に
なります



日ごろから健康状態を把握

予防接種は体調のよいときに受けるのが原則です。日ごろからお子さんの体質、体調などの健康状態に気を配りましょう。

気にかかることがあれば、あらかじめかかりつけ医に相談してください。

予防接種の注意事項

✿ 一般的注意

- ①受ける予定の予防接種について、「予防接種と子どもの健康」等をよく読んで必要性や副反応についてよく理解しましょう。
- ②当日は朝からお子さんの状態をよく観察し、ふだんと変わったところがないか確認するようにしましょう。予防接種を受ける予定であっても、体調が悪いと思ったら、延期するかあるいはかかりつけ医に相談のうえ、接種をするかどうかを判断しましょう。
※感染によって免疫機能が一時的に低下すると考えられている麻しんのようなウイルス性疾患では、治癒後4週間程度、その他(風しん、おたふくかぜ、水痘等)の疾病の場合には治癒後2~4週間は予防接種が受けられません。
- ③母子健康手帳と予防票は、ボールペンで記入し、必ず持って行きましょう。予防票は接種する医師への大切な情報です。責任をもって記入しましょう。
- ④予防接種を受けるお子さんの日ごろの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きましょう。予防接種の効果や副反応などについて理解したうえで、接種に同意したときに限り接種が行われます。

✿ 接種できない状態とは？

- ①明らかに発熱(37.5度以上)している方。
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかの方。
- ③その日に受ける予防接種の接種液に含まれている成分でアナフィラキシーを起こしたことが明らかな方。

※アナフィラキシー：通常接種後約30分以内に起こる場合が多いひどいアレルギー反応。全身にひどいじんましんが出る、はきけ、おう吐、声が出にくい、ぜん鳴(ぜーぜー)、息が苦しいなどの症状に続きショック状態になるような、激しい全身反応。

- ④BCG接種で、外傷などによるケロイドが認められる方。
- ⑤B型肝炎の予防接種対象者で、母子感染予防として、出生後にB型肝炎ワクチンの接種を受けた方。
- ⑥ロタウイルス感染症に係る予防接種の対象者にあっては、腸重積症の既往歴のあることが明らかな方。
- ⑦その他、医師が不適当な状態と判断した場合。

※上記の①～⑥に当てはまらなくとも医師が接種不適当と判断したときは、予防接種を受けることはできません。

✿ 接種後の注意

- ①接種後30分間は、医療機関や接種会場でお子さんの様子を観察するか、医師とすぐ連絡がとれるようにしておきましょう。急な副反応の多くはこの間に起こることがあります。
- ②接種部位は清潔に保ちましょう。入浴は差し支えありません。当日の激しい運動は避けましょう。
- ③接種後、接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。

✿ 市外で接種する場合

里帰りや市外にかかりつけ医があるなど、山武市以外で接種を受ける場合

- 県内…千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業協力医療機関で受けましょう。
- 県外…詳しくはお問い合わせください。

✿ 接種の際に特に注意が必要な方

千葉県予防接種センター(千葉県こども病院)で、相談や接種ができます。

✿ 千葉県予防接種センター

(千葉県こども病院)

◆電話相談 ☎043-292-2111(代表)
(月・火・木・金…10:00～16:00)

- 心臓血管系疾患等の基礎疾患がある方
- 全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈したことがある方。

※接種を希望される方は、健康支援課母子保健係(☎0475-80-1172)にお問い合わせください。



市内乳幼児個別予防接種指定医療機関

予防接種の曜日、時間、ワクチンの種類や予約方法は、各医療機関により異なり、変更する場合もありますので、事前に必ずご確認ください。

医療機関名	電話番号	所在地
さんむ医療センター	0475-82-2521	成東250
よしみ医院	0475-82-8676	成東2406
成東しおさいクリニック	0475-71-3700	殿台203-1
伊藤医院	0475-82-2508	津辺238
高橋医院	0475-82-2450	富口538
睦岡クリニック	0475-80-8001	埴谷540-1
さんぶの森診療所	0475-71-2888	埴谷1904-3
宇井医院	0475-86-2522	蓮沼イの2243-3
あきば伝統医学クリニック	0475-86-3711	蓮沼ニの2086
岩崎医院	0479-86-2217	松尾町猿尾311
松尾クリニック	0479-86-6482	松尾町大堤41-1
花城医院	0479-86-2233	松尾町大堤136-3
大平医院	0479-86-6012	松尾町借毛本郷3962-1



副反応が起こった場合の対応

✿ 通常みられる反応

ワクチンの種類によっても異なりますが、発熱、接種局所の発赤・腫脹(はれ)、硬結(しこり)、発疹などが比較的高い頻度(数%から数十%)で認められます。通常、数日以内に自然に治るので心配の必要はありません。

✿ 重い副反応

予防接種を受けたあと、接種局所のひどいはれ、高熱、ひきつけなどの症状があったら、医師の診察を受けてください。お子さんの症状が予防接種後副反応報告基準に該当する場合は、医師から独立行政法人医薬品医療機器総合機構へ副反応の報告が行われます。

ワクチンの種類によっては、極めてまれ(百万から数百万人に1人程度)に脳炎や神経障害などの重い副反応が生じることもあります。このような場合に厚生労働大臣が予防接種法に基づく定期の予防接種によるものと認定したときは、予防接種法に基づく健康被害救済制度の給付対象となります。

✿ 紛れ込み反応

予防接種を受けたしばらく後に、何らかの症状が出現すれば、予防接種が原因ではないかと疑われることがあります。しかし、たまたま同じ時期に発症した他の感染症などが原因であることが明らかになることもあります。これを「紛れ込み反応」と言います。

✿ 予防接種による健康被害救済制度

- ① 定期接種によって引き起こされた副反応により、生活に支障が出るような障害を残すなどの健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく給付を受けることができます。
- ② 健康被害の程度等に応じて、医療費、医療手当、障害児養育年金、障害年金、死亡一時金、葬祭料の区分があり、法律で定められた金額が支給されます。
- ③ ただし、その健康被害が予防接種によって引き起こされたものか、別の要因(予防接種をする前あるいは後に紛れ込んだ感染症あるいは別の原因等)によるものなのかの因果関係を、予防接種・感染症医療・法律等、各分野の専門家からなる国の審査会にて審議し、予防接種によるものと認定された場合に給付を受けることができます。
- ④ 予防接種法に基づく定期接種として定められた期間を外れて接種を希望する場合、予防接種法に基づかない接種(任意接種)として取り扱われます。その接種で健康被害を受けた場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済を受けることとなりますが、予防接種法と比べて救済の対象、額等が異なります。



支援制度

お子さんとご家族が日々安心して過ごすことができるよう、市ではいろいろな支援を行っています。ここでは、子育て中のご家庭を対象とした経済的支援などをご紹介します。所得や家庭の状況に応じた実施となるものもあります。年度により基準が変更されるものもありますので、詳しくは担当課までご相談ください。

✿ ひとり親家庭のために

- 児童扶養手当P 33
- ひとり親家庭等医療費等助成P 34

✿ 家庭児童相談係

- 相談内容P 35
- 相談日時P 35

✿ 障害のあるお子さんのために

- 手帳の交付P 35
- いろいろな経済的支援P 35
- 補装具、日常生活用具等の給付P 35
- きらきら幼児教室
(児童発達支援「簡易マザーズホーム」) …P 36
- 自立支援医療(育成医療)P 36

✿ 小さく生まれたり病気があったら

- 低体重児出生届P 36
- 未熟児養育医療費の助成P 36
- 小児慢性特定疾病医療支援制度P 36
- 結核児童療育給付制度P 36



✿ 児童扶養手当

ひとり親家庭で親と一緒に生活していない児童を養育する家庭の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的に支給される手当です。

この手当において、児童とは18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者(心身に一定の障害がある場合は20歳の誕生日の前日の属する月まで)をいいます。

◆ 受給資格

手当を受けることができる人は、次の①～⑨のいずれかに該当する児童を監護している母、又は、次の①～⑨のいずれかに該当する児童を監護し、かつ、児童と生計を同じくする父、父母にかわって児童を養育している人です。

- ①父母が離婚(事実婚の解消を含む)した後、父又は母と生計を同じくしていない児童
- ②父又は母が死亡した児童 ③父又は母が政令で定める障害の状態にある児童
- ④父又は母の生死が3か月以上明らかでない児童
- ⑤父又は母から1年以上遺棄されている児童
- ⑥父又は母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑦父又は母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑧婚姻(事実婚を含む)によらないで生まれた児童
- ⑨遺棄などで、母が児童を懐妊した当時の事情が不明である児童

上記に該当しても、児童が施設に入所しているときや、母又は父の配偶者(事実婚も含む)に養育されているとき等の場合、手当は支給されません。

◆ **手当額** 監護する児童の数や所得額によって異なります。(所得制限あり)

<令和6年11月時点・1か月あたり>

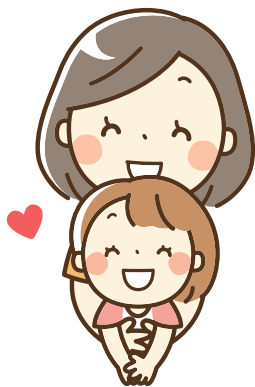
- 児童1名の場合………月額45,500円(全部支給)、月額45,490円～10,740円(一部支給)
- 児童2名以上の場合…1人増加するごとに10,750円～5,380円を加算

◆ 支給期間

手当の支給は、認定請求を行った日の属する月の翌月からとなり、支給すべき事由が消滅した日の属する月で終わります。

◆ 支給月

支給月は奇数月の年6回で、支払月の前月分までを支払います。(各月11日。その日が土日祝日の場合は繰り上がって支給となります)



◆所得制限限度額(令和6年11月1日現在)

(単位:円)

扶養親族等の人数	本人		孤児等の養育者・配偶者・扶養義務者所得額
	全部支給所得額	一部支給所得額	
0人	690,000	2,080,000	2,360,000
1人	1,070,000	2,460,000	2,740,000
2人	1,450,000	2,840,000	3,120,000
3人	1,830,000	3,220,000	3,500,000
4人	2,210,000	3,600,000	3,880,000

◆申請・問い合わせについて 状況により必要書類が異なりますのでお問い合わせください。
子育て支援課 児童福祉係 ☎0475-80-2631

✿ひとり親家庭等医療費等助成

ひとり親家庭等の医療費及び調剤費にかかる経済的負担等を軽減するため、ひとり親等と児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者又は20歳未満の心身に一定の障害がある者)が、医療機関等を受診した際に医療費の自己負担額を助成します。

◆受給資格・所得制限

児童扶養手当に準じます。

申請された内容に基づき、受給券を交付します。所得超過の場合は非該当となります。

◆給付内容

ひとり親家庭等の対象者の方の通院及び入院に要した保険適用の医療費(健康保険から支給される高額療養費などは除く)

医療機関等窓口で支払う自己負担額は以下の通りです。

対象	入院	通院	調剤
保護者等(課税世帯)	300円／日	300円／回	0円
保護者等(非課税世帯)	0円／日	0円／回	
児童			

◆申請・問い合わせについて

子育て支援課 児童福祉係

☎0475-80-2631



家庭児童相談係

☎ 教育委員会 子ども教育課家庭児童相談係
☎0475-80-2634

すべての子どもたちが、すこやかに成長することを願って、子どもたちとその家族に関する相談に応じています。

一人で悩みを抱えないで、ぜひご相談ください。

※相談内容については秘密を厳守します。

✿ 相談内容

◆子育ての不安や悩みに関する相談

- 子どもの発達
- こども園、幼稚園、保育園での生活
- 学校での生活
- 非行、家出などの心配
- その他、子どもと家族の問題、心配ごとについて

◆児童虐待防止に関する相談・通告

- 子どもをたたいてしまう
- 子どもがかawaiiと思えない
- 不自然な泣き叫ぶ声が聞こえる
- いつも同じ衣服、汚れた衣服を着ている
- 不自然な傷、アザ、ケガの痕がある
- その他、「もしかしたら、虐待かな？」と感じたら

◆女性の相談・ひとり親家庭の相談

- DV(配偶者、恋人による身体的・精神的・性的・経済的暴力)の悩み
- 母子家庭・父子家庭の自立支援

✿ 相談日時

月～金(祝日・年末年始を除く)
9:00～17:00

◆千葉県相談窓口

- 東上総児童相談所
☎189(24時間365日対応)
いちばやく
- 子ども・家庭110番
☎043-252-1152(24時間365日対応)
- 千葉県女性サポートセンター
☎043-206-8002(24時間365日対応)

障がいのあるお子さんのために

☎ 社会福祉課障がい福祉係 ☎0475-80-2614

✿ 手帳の交付

- 身体障害者手帳…身体の障がいのために日常生活への制約がある方
- 療育手帳…知的障がいがある方
- 精神障害者保健福祉手帳…精神障がいのために日常生活等への制約がある方

✿ いろいろな経済的支援

手当や助成を行っています。

- 特別児童扶養手当
- 障害児福祉手当
- 重度心身障害者医療費等助成

✿ 補装具、日常生活用具等の給付

障がいのあるお子さんの日常生活の利便性を図るために、補聴器、車椅子などの補装具の交付と修理を行っています。また、入浴補助用具、特殊寝台、コミュニケーション機器などの日常生活用具の給付を行っています。

✿ きらきら幼児教室 (児童発達支援「簡易マザーズホーム」)

成長や発達に心配のあるお子さんといっしょに、いろいろな遊びや規則正しい生活を繰り返すことにより、心と身体を育てることを目的として運営しています。

✿ 自立支援医療(育成医療)

18歳未満の児童で、現在または将来において機能障害を残す恐れがあり、手術等により機能の回復が見込まれる方を対象に医療費の一部を公費で負担する制度です。指定医療機関に限ります。

小さく生まれたり病気があったら

✿ 低体重児出生届

生まれた時の体重が2,500グラム未満の場合、届出が必要です。詳しくは健康支援課母子保健係(☎0475-80-1172)へお問い合わせください。

✿ 未熟児養育医療費の助成

身体の発育が未熟なまま生まれ、入院を必要とする方に対して、その治療に必要な医療費を市で負担する制度です。ただし、指定養育医療機関での治療に限られます。また、世帯の所得税額に応じて、自己負担金が生じます。詳しくは健康支援課健康医療係(☎0475-80-1173)へお問い合わせください。

◆ 対象

身体が未熟なまま生まれた乳児で入院治療が必要(生まれた時の体重が2,000グラム以下、もしくは生活力が特に弱い児)と医師が認めた場合。

✿ 小児慢性特定疾病医療支援制度

児童の慢性疾患のうち、特定の疾患について、その治療にかかった医療費を公費負担する制度です。ただし、指定医療機関での治療に限られ、所得に応じた自己負担が生じます。詳しくは山武保健所(山武健康福祉センター)にお問い合わせください。

✿ 結核児童療育給付制度

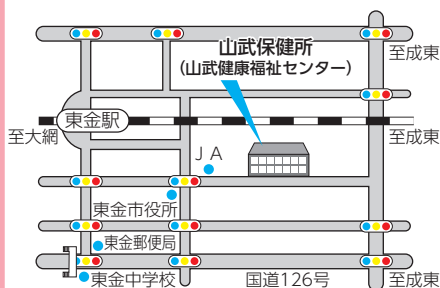
18歳未満の児童で、結核のため入院の必要な者が対象です。入院した場合、療養生活に必要な日用品・学用品の費用の一部が助成される制度です。指定医療機関での診療に限ります。詳しくは山武保健所(山武健康福祉センター)にお問い合わせください。

相談・問い合わせ先

山武保健所(山武健康福祉センター)

〒283-0802 東金市東金907-1

☎0475-54-0611



子どもを病気や事故から守ろう

子育て中にはお子さんの突然の病気やケガなど、ヒヤッとする経験が誰にも起こりうるものです。

お子さんの安全に注意を払い、体調の変化のサインや病気の兆候を見逃さずに、適切な処置ができるよう、このページをお役立てください。

子どもが病気になったとき

✿ 受診前にメモを

相談や受診の前には、事前にメモを準備し、状況を医師に伝え、言い忘れや聞き忘れのないようにしましょう。



◆ メモすること

メモすること	書き方の例
平熱は	だいたい37度くらい ※普段からお子さんの平熱を測っておく
どんな症状か	熱が38度ある。機嫌が悪い。いつもの半分も食べない。
いつから	昨日の夕方から元気がなく、夜から発熱し、少しぐずっていたが眠った
始まった状態は	3～4日まえにプール遊びをした後、くしゃみや鼻水が出ていた
経過は	食欲があったので様子をみていたが、だんだん不機嫌になってきた
処置は	氷枕で冷やして寝かせた
その他全身の状況	便・おしっこはいつもどおり出ている

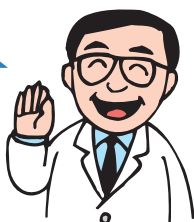
◆詳しい経過もできればメモしましょう

【メモの例】

日時	症状	熱	対処
○月○日○時	プール遊びの後 くしゃみ・鼻水	36.4℃	
○月○日○時	夕方から元気がなく、 夜発熱	38.6℃	水枕で 冷やした
○月○日○時	機嫌が悪く、食欲がい つもの半分	38.0℃	

いざという時に備えて、健康保険証と母子健康手帳は一緒にしておきましょう。
また、母子健康手帳には今までの病歴を記入しておきましょう。

普段から安心して相談できる、かかりつけ医をもつことが大切です。
1歳前は小児科専門を受診しましょう。
大人の都合で受診を遅らせないようにしましょう。



いつも近くでみている家族が一番の主治医です！
「おやっ？いつもとちがう」と感じたら、よく子どもを観察しましょう。家族があわてると子どもは恐怖と不安でいっぱいになります。落ち着いて対処し、安心させてあげましょう。



『そろって本当？』 子育ての疑問



Q 頭の形をよくするために、うつぶせ寝の方が良い？

A 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



やけど・けが・誤飲の応急処置

いざというときの応急処置を知っておくことは、とても大切です。

✿ やけどした

- ◎まず、しっかり冷やします。流水(水道水)で患部を最低20～30分以上冷やします。
- ◎衣服を着たまやけどしたときは、服の上から冷やします。最低20～30分以上。衣服が皮膚にくっついているときは無理に脱がさず、冷水を十分にかけて冷やしてから急いで受診します。

×みそやアロエなどを塗ってはいけません。

◆診療時間外でも大至急病院へ

- 顔・頭・関節や手のひら部分のやけど
- 広い範囲のやけど
- やけど部分が白くなっている・黒くなっている



✿ 頭を打った

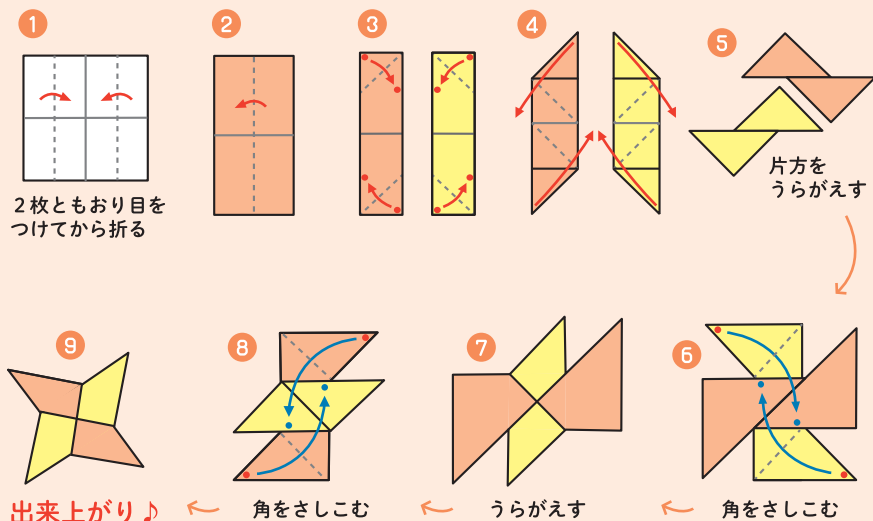
- ◎頭を打っても、すぐに元氣よく泣き、ほかに気になる症状がないようならそのまま自宅で安静にして注意深く様子を見て、診療時間になったら受診しましょう。
- ◎ただし次のような様子とき、あるいは様子がおかしいと感じたら(反応が鈍い、からの動かし方がおかしいなど)診療時間外でも受診してください。

◆診療時間外でも大至急病院へ

- 意識がない
- けいれんを起こした
- 何回も吐く
- 打った部分がへこんでいる
- 出血が止まらない



しゅりけん にチャレンジ



子どもを病氣や事故から守ろう

✿ すり傷・切り傷

○すり傷や小さな切り傷はまず水道水できれいに洗い流し、そのあと食品用ラップや市販の傷用パッド剤で傷口を完全に密閉します。

○傷口の周囲が赤くなったり痛みが続く、^{うみ}膿があるなどのときは受診しましょう。

◆ すみやかに受診を

- 深い傷
- ガラス・くぎが刺さった
- 出血が止まらない

✿ 鼻血が出た

○多くは鼻をいじったりひっかいたりしたための出血です。まず座らせて顔を下に向かせます。

○小鼻部分(両鼻翼)を指でつまみ、鼻筋に向かって10～15分、強く圧迫します(圧迫止血)。

×綿球やティッシュを鼻の中に詰めるのはやめましょう。取れなくなったり、かえて血が止まりにくくなったりします。

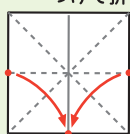
◆ すみやかに受診を

- 10分間、圧迫しても止まらない
- 鼻血を何度もくり返す・顔色が悪い
- 青あざがからだに多く見られる

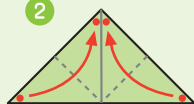


紙風船にチャレンジ

1 折り目をつけて折る



2

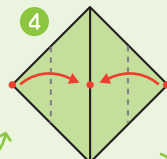


3



反対がわも
同じように
折る

4



5



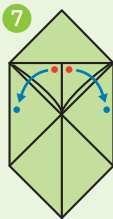
反対がわも
同じように
折る

8

反対がわも
同じように
折る

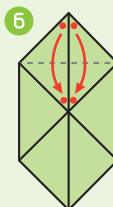


7



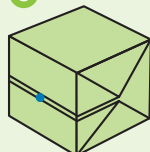
ふくろの中
に入れこむ

6



反対がわも
同じように
折る

9



出来上がり♪

穴の開いた部分から
息をふき入れる

✿ 誤飲してしまった

◎子どもが何かを誤飲したときは、何を、いつ、どれだけの量を飲んだかなどを確認します。誤飲したものの種類によって対応が違うこともあるので注意しましょう。

品目	応急処置	その後の処置
	飲ませるもの	
たばこ(2cm以上は危険)・灰皿の水	× 何も飲ませない	すぐに病院へ
農薬・殺虫剤		
灯油・ベンジン・シンナー・ガソリン		
マニキュア・除光液		
ガラスの破片・針・ヘアピンなど		
ボタン電池		
漂白剤・かびとり剤	水○ 牛乳○	病院へ
トイレ用洗剤・タイル用洗剤など		
医薬品		
香水・ヘアトニック		
芳香剤・消臭剤	水○ 牛乳×	病院へ
ナフタリンなど防虫剤		

※飲みこんだものを家庭で吐かせることはむずかしく、また吐いたものが肺に入る危険性もあるため、原則として吐かせないようにします。

※灯油、ガソリン、シンナー、マニキュア除光液、トイレ用洗剤、ネズミ駆除剤や殺虫剤(クレゾール)、漂白剤などは絶対に吐かせず、大至急病院へ。

子どもを病気や事故から守ろう

かげえのクイズ

もんだい かげとおなじかたちのどうぶつをさがしてみよう!



1



2



3



4

えいせいこ

🌸 急病相談・受診先

◆ こども急病電話相談(実施:千葉県)

病院へ受診したほうがよいのか、様子みても大丈夫なのかなど、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

相談時間:19:00～翌8:00

- プッシュ回線の固定電話・携帯電話
#8000(局番なし)
- ダイヤル回線やかからない時
☎043-242-9939

◆ 山武郡市夜間急病診療所

内科・小児科・外科について夜間の診療を行っています。

所在地:東金市堀上360-2

診療時間:20:00～22:00(年中無休)

☎0475-50-2511

◆ 休日当番医(各当番医療機関)

山武郡市の医療機関が当番制で診療を行っています。医療機関名や電話番号など、広報「さんむ」や市ホームページで確認できます。

診療時間:9:00～17:00

診療日:日・祝・年末年始(12/29～1/3)
※歯科については、年末年始
(12/30～1/3)のみ

診療時間(歯科):9:00～12:00

案内:テレホンサービス

☎0475-50-2531

◆ インターネットでも各種情報が入手できます

- 千葉救急医療ネット(千葉県)…受診したいが、どこへ行ってよいかわからないとき

【HPアドレス】

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

- 山武郡市の医療情報

山武郡市医師会

【HPアドレス】 <https://sanbu-med.com>

山武郡市歯科医師会

【HPアドレス】 <https://sanbu.cda.or.jp>

◆ 中毒110番((財)日本中毒情報センター)

【HPアドレス】

<https://www.j-poison-ic.or.jp/110service>

化学物質(タバコ・家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供しています。通話料金は有料ですが、相談・情報提供は無料です。

※異物誤飲(石ころ・ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール、シンナーなど)や常用量での医薬品の副作用は受付しません。

- 大阪中毒110番(365日24時間対応)

☎072-727-2499

- つくば中毒110番(365日24時間対応)

☎029-852-9999

活用しましょう「こどもの救急」 <https://kodomo-qq.jp>

(公社)日本小児科学会のサイトです。けがについては「やけど」「頭を強くぶつけた」「動物に咬まれた」「虫に刺された」などへの対処法を知ることができます。



✿ 救急車を呼ぶときは

急病や事故、災害などにより緊急に救急処置が必要な場合に利用しましょう。

◆こんなときには救急車を

- 意識がない・けいれんが止まらない
- 激痛(腹痛・胸痛・頭痛など)
- 息づかいが荒く、呼吸が困難
- 出血が激しく止まらない
- 唇や指先が青紫色になる

◆通報の仕方

局番なし119番

※ゆっくり・落ち着いて・はっきり通報しましょう。

※通報は司令員から問いかけますので正確に答えましょう。

※119番は一部のIP電話からは利用できない場合があります。

消防本部通信指令室	通報者
119番です。火事ですか？ 救急ですか？	救急です。
場所はどこですか？(めじるしは？)	例) 山武市殿台296の〇〇マンション〇号室の〇〇という家です。〇〇の近くです。
どうしましたか？ (どのような事故・病気ですか？)	例) 子どもの具合が悪い。 子どもが転んで怪我をした。 子どもが交通事故にあった。 ※意識・呼吸の有無を伝える。
傷病者の性別・年齢は？	例) 3歳の男の子です。

この時点で救急隊に出動が指令されます。

どんな状態ですか？	例) 熱があり、ひきつけを起こしています。 頭から出血があります。 お腹を痛がっています。
あなたのお名前と今お使いの電話番号は？ (連絡者の氏名と電話番号)	例) 名前は〇〇です。 電話は0123-456-789です。
救急車の到着までに応急手当が必要な場合は、電話口から指導する場合があります。	

◆救急車が到着するまで

- できる範囲での応急処置
- かかりつけ病院へ連絡
- 保険証(かかりつけ病院の診察券)の準備
- 救急車を誘導するため道路に出る

◆救急車が到着したら伝えること

- 救急車が到着するまでの傷病者の容態
- 応急手当の内容
- 持病があればその病名
- かかりつけ病院、または連絡のとれた病院

市内医療機関

市内医療機関一覧

詳しい診療日・診療時間は各機関にお問い合わせください。

	医療機関名	電話番号	所在地
①	姫島クリニック	0475-80-1726	姫島268-1
②	さんむ医療センター	0475-82-2521	成東250
③	成東耳鼻咽喉科	0475-80-1717	成東744-1 東総ビル2F
④	よしみ医院	0475-82-8676	成東2406
⑤	成東しおさいクリニック	0475-71-3700	殿台203-1
⑥	伊藤医院	0475-82-2508	津辺238
⑦	さんむ眼科クリニック	0475-82-1146	津辺303-1
⑧	古川医院	0475-82-2202	津辺314-1
⑨	高橋医院	0475-82-2450	富口538
⑩	睦岡クリニック	0475-80-8001	埴谷540-1
⑪	鈴木医院	0475-89-1002	埴谷1233
⑫	山武市国保さんぶの森診療所	0475-71-2888	埴谷1904-3
⑬	さんむ内科・糖尿病クリニック	0475-88-1491	椎崎1354-2
⑭	明海クリニック	0475-80-5355	蓮沼イの1372-2
⑮	宇井医院	0475-86-2522	蓮沼イの2243-3
⑯	あきば伝統医学クリニック	0475-86-3711	蓮沼二の2086
⑰	岩崎医院	0479-86-2217	松尾町猿尾311
⑱	松尾クリニック	0479-86-6482	松尾町大堤41-1
⑲	花城医院	0479-86-2233	松尾町大堤136-3
⑳	大平医院	0479-86-6012	松尾町借毛本郷3962-1



子どもを病気や事故から守ろう

	歯科医院名	電話番号	所在地
①	おしだ歯科医院	0475-82-0018	成東88-1
②	さんむ医療センター歯科口腔外科	0475-82-2521	成東250
③	マリン歯科クリニック	0475-80-2525	成東744-1東総ビル1F
④	ラパーク歯科医院	0475-82-1020	成東1808-1
⑤	米山歯科	0475-82-6199	成東2480-2
⑥	山武こもれび歯科	0475-71-3013	津辺127-2
⑦	ファミリー歯科成東	0475-80-2211	津辺236-2
⑧	町山歯科医院	0475-82-1580	富田トの994-5
⑨	ほりずみ歯科医院	0475-82-7316	柴原143-5
⑩	かどやま歯科医院	0475-80-3777	五木田3925-2
⑪	橋本歯科医院	0475-84-2424	本須賀1368
⑫	さんむ歯科診療所	0475-89-0170	埴谷1056-2
⑬	日向歯科医院	0475-88-2377	椎崎311-3
⑭	佳里歯科医院	0475-88-3088	日向台8-12
⑮	川島歯科医院	0475-86-2149	蓮沼イの1648-2
⑯	はすめ歯科	0475-86-3100	蓮沼二の2079-3
⑰	小西歯科医院	0479-86-4646	松尾町五反田3055-3
⑱	真壁歯科医院	0479-86-5137	松尾町大堤16-1
⑲	牛尾歯科医院	0479-86-2248	松尾町松尾135-8



子どもを病気や事故から守ろう

	薬局・薬店名	電話番号	所在地
①	あおぞら薬局 姫島店	0475-82-5564	姫島267-9
②	ヤックスドラッグ 成東店	0475-82-1170	成東4-1
③	ヤックスドラッグ 成東薬局	0475-77-8151	成東4-1
④	新盛堂薬局	0475-82-2138	成東95-1
⑤	サンリツ薬局 成東店	0475-82-8828	成東164-2
⑥	共創未来成東薬局	0475-80-2633	成東165-1
⑦	ヤックスドラッグ 成東東薬局	0475-82-7250	成東205-3
⑧	ウエルシア薬局 山武成東店	0475-82-0226	成東491-2
⑨	すみれ薬局 成東店	0475-80-2240	成東744-1
⑩	並木薬局 東町店	0475-82-2009	津辺132
⑪	キシモト薬局	0475-82-2136	津辺225-1
⑫	みつわ薬局 成東店	0475-80-2360	富田ト718-1
⑬	御園薬店	0475-82-5502	上横地6101-7
⑭	はづき薬局	0475-80-1500	富口537-6
⑮	ツルハドラッグ 山武白幡店	0475-80-0800	白幡2081-7
⑯	エービン 成東本須賀店	0475-80-3833	本須賀4546
⑰	伊藤薬舗	0475-84-2425	松ヶ谷口2999-9
⑱	コーセイ薬局 睦岡店	0475-89-3841	埴谷800-2
⑲	ひまわり薬局	0475-89-1789	埴谷1232
⑳	サンドラッグ 山武店	0475-80-8511	埴谷1873-1



	薬局・薬店名	電話番号	所在地
21	オリエンタルファーマシー	0475-86-3715	蓮沼二の2068-1
22	ヤックスドラッグ 日向店	0475-88-3773	木原58-1
23	ササハラ薬局	0475-88-2765	木原217-12
24	みつわ薬局 蓮沼店	0475-53-5333	蓮沼イの1372-3
25	毎日薬局 蓮沼店	0475-86-4002	蓮沼イの2243-3
26	ヤックスドラッグ 蓮沼店	0475-77-7881	蓮沼口2785-6
27	ヤックスドラッグ 蓮沼薬局	0475-77-7883	蓮沼口2785-6
28	アイティオー松尾薬局	0479-86-6810	松尾町猿尾315
29	ツルハドラッグ 松尾店	0479-80-7588	松尾町五反田3022-2
30	平和堂薬局 松尾店	0479-86-5192	松尾町大堤134-3
31	海保薬局	0479-86-2051	松尾町松尾40
32	ゆり薬局 大平店	0479-86-7787	松尾町借毛本郷3967



「そろって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる？

A 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化しています。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



楽しもう！子育て

子育て中のお父さんお母さん同士で、お子さん同士で楽しめる場所に、どんどん出かけて子育て仲間をつくったり、山武市での子育て中の生活を楽しみましょう。

●雨の日でもいろいろなおもちゃで遊べる場で、お子さんものびのび。

●同じ子育て中のパパママたちと交流したり、専門スタッフに相談できる場でほっと一息。

✿ 子育て支援センター……………P 48

✿ 子ども・子育て支援新制度

- 子どものための教育・保育給付に係る
支給認定について……………P 50
- 認定の種類……………P 50
- 保育を必要とする事由……………P 50
- 保育必要量……………P 50

✿ 認定こども園(長児部)・保育園

- 保育施設とは……………P 51
- 開園時間等……………P 51
- 認定こども園の1日の流れ……………P 51
- 利用者負担額(保育料)について……………P 51
- 年度途中からの入園について……………P 51
- その他の保育事業について……………P 52

✿ 認定こども園(短児部)・幼稚園

- 入園資格……………P 53
- 年度途中からの入園について……………P 53
- 保育時間……………P 53
- 保育料(無償)……………P 53
- 給食費……………P 53
- 幼稚園型一時預かり保育……………P 53
- こども園・保育園・幼稚園・
地域型保育施設の定員数等一覧……………P 54

✿ おうちの危険箇所チェック……………P 56

✿ 小学校・中学校……………P 57

✿ 学童クラブ……………P 58

✿ 転入者・移住者の方へ

- 1.三世代同居等支援補助金……………P 59
- 2.移住支援金……………P 59

子育て支援センター

「子育て支援センター」は、子育ての不安や悩みなどの相談、子育て親子の交流の場として、無料でご利用いただけます。

認定こども園・認可保育園に併設されているため、保育士が、子どもの食事・トイレ・しつけ・友達づくりなど、様々な不安や悩みなどについて相談に応じます。

- ◆対象 ●山武市在住の妊娠中の方
- 山武市在住の保護者と就学前の乳幼児
- 山武市に実家がある保護者と就学前の乳幼児

◆子育て支援センター一覧

	名称	電話番号	所在地	活動時間
公立	なるとうこども園 子育て支援センター	0475-82-1356	成東210-3	平 日 9:00～17:00
	しらはたこども園 子育て支援センター	0475-82-1756	白幡1919	
	なんごうこども園 子育て支援センター (※電話相談のみ)	0475-82-2689	上横地887-1	
	まつおこども園 子育て支援センター (※電話相談のみ)	0479-86-2300	松尾町金尾441	
	おおひらこども園 子育て支援センター	0479-86-7100	松尾町広根 1182-1	
私立	若杉保育園 すぎっこくらぶ	0475-89-1555	沖渡381	平 日 9:00～17:00

※行事等により日時等に変更がある場合もありますので、詳しくは各子育て支援センターにお問い合わせください。

◆主な事業内容(公立)

子育て支援講座	子育てに関する事や保護者がリラックスできる等、育児不安解消のための講座を毎月1回開催します。
あそぼ・遊ぼう	手遊びやわらべうた、紙芝居、体操などにより、子どもと一緒に遊ぶ子育ての楽しさを支援します。
誕生会	各子育て支援センターにて、利用している子どもたちのお誕生日を毎月1回みんなでお祝いします。
すくすく広場	山武市健康支援課母子保健係の専門職による、計測・育児、栄養、歯科相談及び講座の開催により、専門的な立場からの指導で子育ての悩みや不安解消を支援します。
おもちゃ図書館	山武市ボランティア・市民活動センター主催による、移動図書館のおもちゃ版です。普段支援センターでは遊ぶことのできないおもちゃで、たくさん子どもたちに遊んでもらえるよう支援します。
子育て情報の提供	毎月発行の「子育て支援センターだより」により、子育て支援活動内容や情報発信をします。また、子育て情報カレンダーを掲載し、上記の事業をわかりやすく紹介すると共に、開催日等を案内して子育てに関する情報提供で支援をします。(山武市ホームページにも掲載)

楽しもう！子育て

✿ 子どものための教育・保育給付に係る支給認定について

平成27年4月からスタートした子ども・子育て支援新制度においては、認定こども園等を利用するためには、子どものための教育・保育給付(施設型給付費等)に係る支給認定を受ける必要があります。

✿ 認定の種類

子どもの年齢及び保育の必要性の有無に応じて、3つの区分で認定を受けます。認定こども園等の入園にあたっては、2号認定又は3号認定のいずれかの認定が必要です。

認定区分	対象年齢	利用可能施設
1号認定(教育標準時間認定)	満3歳以上	認定こども園(短児部)、幼稚園
2号認定(保育認定)	満3歳以上	認定こども園(長児部)、保育園
3号認定(保育認定)	満3歳未満	認定こども園(長児部)、保育園、地域型保育事業

※2号認定・3号認定を受けるためには、後述の「保育を必要とする事由」が必要となります。

✿ 保育を必要とする事由

2号認定・3号認定の申請をする際は、保護者の保育を必要とする事由を確認させていただきます。保育を必要とする事由として認められるのは、次の事項です。

①	月64時間以上の <u>就労</u> をしていること。
②	<u>妊娠中</u> であるか又は <u>出産後間がない</u> こと。
③	<u>病気</u> や <u>怪我</u> のため、又は精神や身体に <u>障害</u> があること。
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 <u>介護</u> 又は <u>看護</u> していること。
⑤	震災、風水害、火災その他の <u>災害の復旧</u> に当たっていること。
⑥	求職活動(起業の準備を含む)を継続的に行っていること。
⑦	学校教育法に規定された <u>学校等に在学</u> しているか、公共職業能力開発施設等において <u>職業訓練</u> を受けていること。
⑧	児童虐待からの保護又はDV被害による保育困難の理由により、保育施設を利用することが必要と認められること。
⑨	<u>育児休業</u> をするに当たって、既に保育施設を利用している兄弟姉妹が、引き続き保育施設を利用することが必要と認められること。
⑩	その他児童が保育施設を利用することが必要と認められること。

✿ 保育必要量

保育の必要性あり(2号・3号)と認定を受けた場合は、その事由により、さらに「保育必要量」を認定します。認定区分は次のとおりです。

区分	利用できる保育時間
保育標準時間認定	1日最大11時間までの保育を利用することが可能です。 (11時間を超える保育には、延長保育料がかかります。)
保育短時間認定	1日最大8時間までの保育を利用することが可能です。 (8時間を超える保育には、延長保育料がかかります。)

※上記の「最大11時間」及び「最大8時間」の時間帯は、それぞれの施設が定める時間になります。
(山武市の認定こども園では、11時間を「7:00～18:00」、8時間を「8:00～16:00」と定めています。)

認定こども園(長児部)・保育園

✿ 保育施設とは

保育施設は、お子様の保護者等が、仕事や病気等の理由により、家庭での保育が困難な場合に、保護者等に代わって保育を行い、お子様を心身ともに健やかに育てることを目的とした施設です。

◆ 認定こども園

幼稚園と保育園の両方の良さをあわせ持ち、保護者の就労状況に関わりなく、どのお子様も、教育・保育を受けることができます。

◆ 保育園

保育園は、保護者が就労、病気、看護、介護、出産など何らかの事情でお子様を保育することができない場合において、児童福祉法に基づき保護者に代わってお子様を保育する施設です。

✿ 開園時間等

山武市の認定こども園の開園時間については、以下のとおりです。

開園日：月～土 開園時間：7:00～19:00(ただし、土曜日は18:00まで)

休園日：日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

✿ 認定こども園の1日の流れ

0・1・2歳児	時間	3・4・5歳児	
		長児部	短児部
開園 (順次登園)	7:00	開園 (順次登園)	
保育	8:30		登園
		合同保育 (幼児教育+保育)	
給食	11:00	給食	
お昼寝	12:00		
	13:00	お昼寝	休息 あそび
おやつ あそび	15:00	おやつ あそび	一斉降園 (一時預かり)
(順次降園)	16:00	(順次降園)	
閉園	19:00	閉園	

給食のあとは、長児部と短児部それぞれのお部屋に分かれて生活します。

※なんごうこども園の3歳児クラスは、長児部のみの『1日の流れ』となります。

✿ 利用者負担額(保育料)について

保育料は、利用児童の支給認定の区分と年齢、世帯(原則として父母)の市民税額から算定します。

①保育料は市民税(所得割額)により決定します。

②保育料の決定は4月と9月の年2回行います。

●4月…クラス年齢の変更に伴う保育料の決定

●9月…税額の対象年度の変更に伴う保育料の決定

③年度の途中で歳児が変わっても、4月当初の歳児の保育料が適用されます。

✿ 年度途中からの入園について

年度途中からの入園も随時受付していますが、入園は毎月1日からとなります。

なお、毎月申込受付締切日が設定されており、締切日を過ぎた場合には、その月の調整会議にはかけられませんのでご注意ください。入園希望の方は、子育て支援課までご連絡ください。

✿ その他の保育事業について

(1) 延長保育(認定こども園等)

延長保育とは、就労等の理由により、通常保育時間以外の時間の保育を必要とする場合に利用できます。なお、延長保育については、公立と私立で取扱い(延長保育料等)が異なりますので、私立の場合は、入園を希望する保育園等へお問い合わせください。

	月単位利用	臨時利用
利用できる方	就労等により通常保育時間を超えて保育を必要とする方	常時ではないが、臨時で通常保育時間を超えて保育を必要とする方
延長保育時間	標準時間	【月～金曜日】18:00～19:00
		【土曜日】——
	短時間	【月～金曜日】7:00～8:00、16:00～19:00
		【土曜日】7:00～8:00、16:00～18:00
延長保育料	月額:30分 500円	1日:30分 50円

(2) 障がい児保育(すべての認定こども園等)

すべての認定こども園等で、集団保育が可能な障がいがあるお子様または発達に遅れがあるお子様を対象に、障がい児保育を実施しています。詳細については、子育て支援課へお問い合わせください。

(3) 一般型一時預かり保育(認定こども園・蓮沼保育園・五反田こどもの家)

認定こども園等では、山武市にお住まいの就学前のお子様を対象として、保護者の就労・傷病等により家庭における保育が困難な場合や育児中のリフレッシュ等に対応するため、一時的にお子様をお預かりする一般型一時預かり保育を実施しています。

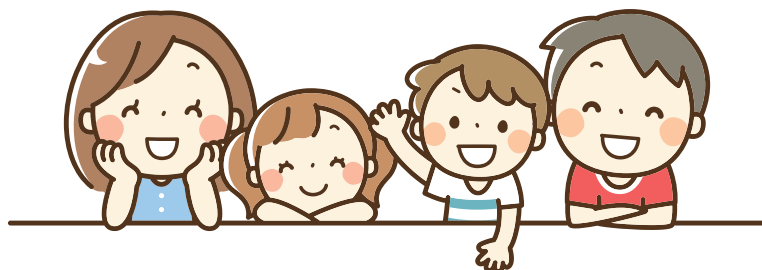
一般型一時預かり保育には、①非定型的保育、②緊急保育、③私的理由による保育の3つの利用形態があります。それぞれ利用できる日数や時間等が異なりますので、詳細については、各こども園へお問い合わせください。

(4) 病後児保育(なるとうこども園)

病気の回復している途中で、まだ集団保育をすることが難しいお子様(山武市在住で、認定こども園・幼稚園・保育園などの施設に通園している方)を、なるとうこども園内にある病後児保育室で一時的にお預かりします。詳細については、子育て支援課へお問い合わせください。

(5) 認定こども園・幼稚園の園開放

認定こども園・幼稚園では、地域の親子と園の子どもたちが一緒に遊び、ふれあう時間をついています。園開放の日時等については、毎月の「広報さんむ」をご覧ください。各園にお問い合わせください。



認定こども園(短児部)・幼稚園

✿ **入園資格** 市内に居住し、次の年齢に該当する幼児です。

- 3年保育…毎年度4月1日現在、3歳児である幼児
- 2年保育…毎年度4月1日現在、4歳児である幼児
- 1年保育…毎年度4月1日現在、5歳児である幼児

✿ **年度途中からの入園について**

入園の申込は随時受付を行います。途中入園を希望する場合は、入園を希望する前月までに、必要書類を子育て支援課窓口へお持ちください。なお、入園日は毎月1日になります。

✿ **保育時間** (1) 認定こども園…8:30～15:00 (2) 幼稚園…9:00～15:00

✿ **保育料(無償)**

令和元年10月より、3歳児から5歳児までの保育料が無償化の対象となりました。
このため、保育料をお支払いいただく必要がなくなりました。

✿ **給食費** 1食200円(月額3,200円)

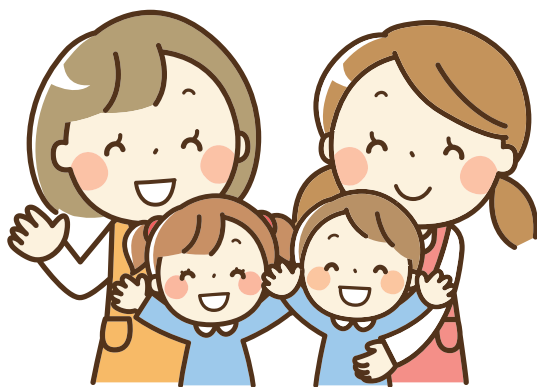
※日向幼稚園は毎週水曜日が弁当持参の日となるため月額3,100円です。

※第3子に該当する方については、給食費が無料になります。

✿ **幼稚園型一時預かり保育**

認定こども園(短児部)では、通常の保育時間を超えて保育を必要とする場合に、幼稚園型一時預かり保育を実施しています。

幼稚園型一時預かりには、「非定型的保育」「緊急保育」「私的理由による保育」の3つの利用形態があります。それぞれ利用できる日数や時間等が異なりますので、詳細については、各認定こども園へお問い合わせください。



✿ こども園・保育園・幼稚園・地域型保育施設の定員数等一覧

区分	施設名	定員数		受入月齢	時間区分	
		短児部	長児部			
公立	なるとうこども園	120	120	6か月以上	保育標準時間	
	しらはたこども園	90	120		保育短時間	
	なんごうこども園	20	90			
	まつおこども園	24	101			
	おおひらこども園	40	100		教育標準時間	
	日向幼稚園	120	—	3歳児以上	教育標準時間	
私立	日向保育園	—	90	57日以上	保育標準時間	
	若杉保育園	—	90		保育短時間	
	蓮沼保育園	—	60			
地域型保育施設	キッズアップ	—	5	3か月以上		
	五反田こどもの家	—	10	6か月以上		

◆こども園《公立》

名称	電話番号	所在地
なるとうこども園	0475-82-1355	成東210-3
なんごうこども園	0475-82-2689	上横地887-1
しらはたこども園	0475-82-1755	白幡1919
まつおこども園	0479-86-2300	松尾町金尾441
おおひらこども園	0479-86-3456	松尾町広根1182-1

◆幼稚園《公立》

名称	電話番号	所在地
日向幼稚園	0475-88-0624	雨坪12

◆保育園《私立》

名称	電話番号	所在地
日向保育園	0475-88-2505	椎崎1331-1
若杉保育園	0475-80-9052	横田172-1
蓮沼保育園	0475-86-2193	蓮沼ハの1033-3

保育時間(平日)			保育時間(土曜日)		
延長保育 開始時刻	通常保育	延長保育 終了時刻	延長保育 開始時刻	通常保育	延長保育 終了時刻
—	7:00～18:00	19:00	—	7:00～18:00	—
7:00	8:00～16:00	19:00	7:00	8:00～16:00	18:00
	8:30～15:00		7:00	8:00～16:00	18:00
—	9:00～15:00	—	—	—	—
—	7:00～18:00	19:00	—	7:00～18:00	19:00
7:00	8:00～16:00 (蓮沼保育園は、16:30まで)	19:00	7:00	8:00～16:00 (蓮沼保育園は、 標準8:00～17:00)	19:00

※詳細については、各施設にお問い合わせください。

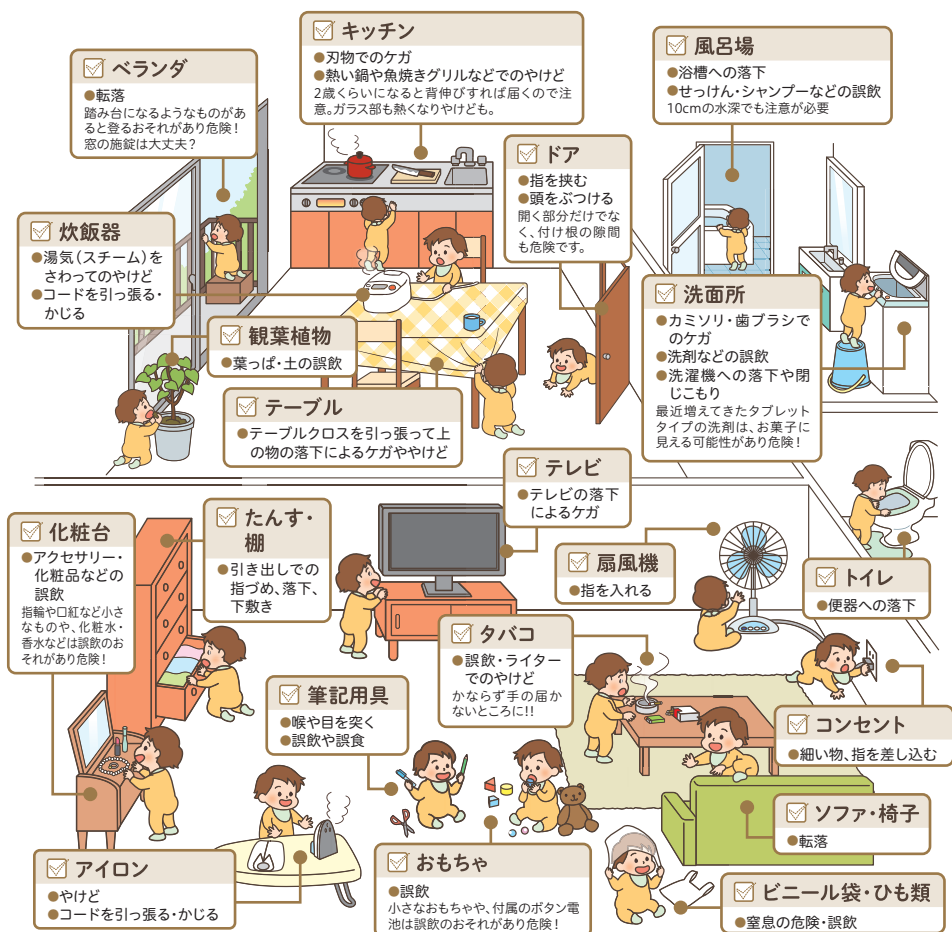
◆地域型保育事業

名称	電話番号	所在地
キッズアップ (家庭的保育事業)	0475-82-0866	成東215-29
五反田こどもの家 (小規模保育事業)	0479-74-8601	松尾町五反田2976

◆認可外保育施設

名称	電話番号	所在地
宇宙あそびむら	0475-84-1984	下横地1775
ヤクルト松尾保育室	0479-86-6802	松尾町五反田2225-1
ヤクルト成東保育室	0475-77-7630	成東1954-8
さんむ医療センター託児所	0475-82-3598	成東245-3
ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部託児所	0479-86-6402	松尾町八田1563

おうちの危険箇所チェック



楽しもう！子育て



✿ 就学時健康診断

小学校に入学する前年の10月から11月に、小学校を会場に実施します。

9月に、就学時健康診断通知書を郵送しますので、指定された小学校で健康診断を受診してください。

次のような場合は、子ども教育課にご相談ください。

- 特別な事情により、他市町村の学校や市内の別の学校への入学を希望する場合
- 心身に発達の遅れがあるなど、就学に不安がある場合
- 国立、私立の学校へ入学する場合

✿ 就学(入学)通知書

1月末に、各ご家庭に郵送します。

通知書には、①児童生徒名・生年月日、②入学する学校名、③入学式の日時などが記載されています。

✿ 入学説明会

入学前の1月から2月に、各学校で入学説明会が開催されます。

✿ 就学援助制度

経済的な理由により、お子さんを小中学校に就学させるのにお困りの保護者の方に対して学用品の購入費や学校給食費などを援助する制度があります。

援助を希望する方は、子ども教育課または各小中学校にご相談ください。

✿ 小学校

施設名称	電話番号	所在地
成東小学校	0475-82-2755	成東2692
大富小学校	0475-82-2806	新泉ト60
南郷小学校	0475-82-2669	上横地884-1
緑海小学校	0475-84-0024	松ヶ谷口471-1
鳴浜小学校	0475-84-1045	本須賀1090
日向小学校	0475-88-0580	木原2370
睦岡小学校	0475-89-1004	埴谷771
山武北小学校	0475-89-1040	沖渡699
蓮沼小学校	0475-86-2107	蓮沼イの2784
松尾小学校	0479-86-2034	松尾町猿尾383
大平小学校	0479-86-3110	松尾町広根1140

✿ 中学校

施設名称	電話番号	所在地
成東中学校	0475-82-2548	和田567
成東東中学校	0475-84-0039	五木田2452-1
山武中学校	0475-89-1009	埴谷1855
山武望洋中学校	0479-86-4411	松尾町松尾112

✿ 学童クラブ

学童クラブでは、保護者が留守となる家庭の児童を放課後に保育しています。

学童クラブの利用を希望する方は、利用申請書等を希望する学童クラブへご提出ください。詳細は、各学童クラブまたは子ども教育課へお問い合わせください。

◆ 開設時間

区分	開設時間
学校登校日	授業終了～19:00
土曜日、春・夏・冬休み期間 学校行事振替休日	7:30～19:00

◆ 休日 日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

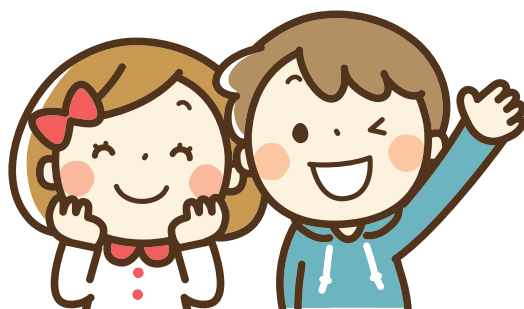
◆ 必要書類

①利用申請書 ②家族状況調査票 ③勤務証明書等

※ご利用は1年度毎にお申し込みが必要です。

✿ 学童クラブ一覧

名称	電話番号	所在地	定員
成東学童クラブ	090-4755-8164	成東3005-1(成東小学校グラウンド脇)	55
大富学童クラブ	080-8825-2740	新泉ト60(大富小学校内)	30
南郷学童クラブ	080-8825-2741	上横地884-1(南郷小学校内)	60
緑海学童クラブ	080-8825-2744	松ヶ谷口471-1(緑海小学校内)	35
鳴浜学童クラブ	080-8825-2743	本須賀1090(鳴浜小学校内)	35
日向学童クラブ	080-8825-2720	木原2370(日向小学校内)	70
睦岡学童クラブ	080-8825-2739	埴谷771(睦岡小学校内)	40
山武北学童クラブ	080-8825-2729	沖渡699(山武北小学校内)	40
蓮沼学童クラブ	080-8825-2753	蓮沼イの2784(蓮沼小学校内)	60
松尾学童クラブ	090-2562-9634	松尾町松尾40-2(松尾交流センター洗心館内)	60
大平学童クラブ	0479-80-7221	松尾町広根1145(大平小学校敷地内)	35



1.三世代同居等支援補助金

山武市に子育て世帯が転入し、三世代同居又は近居をはじめる場合に、住宅取得等にかかる費用の一部を補助します。

◆主な交付要件

- ①子育て世帯に中学生以下の子ども(妊娠中を含む)が含まれていること
- ②山武市に転入する前に、事前相談又は住宅取得等の契約をしていること
- ③事前相談日又は住宅取得等の契約日より前1年間継続して山武市に住民票がないこと

◆申請手続きの流れ

市HP:<https://www.city.sammu.lg.jp/kurashi/hojyo-shien/page002331.html>をご確認ください。

※必要書類、補助対象経費、補助金額、交付申請に関する誓約事項等の詳細については、企画政策課政策推進係までお問い合わせください。

2.移住支援金

東京23区に在住又は在勤(条件不利地域以外の東京圏から23区へ通勤)していた方が、山武市に移住し、就業等した場合に移住支援金を交付します。

◆主な交付要件

- ①転入する直前に、連続して1年以上、東京23区に在住又は在勤していたこと
- ②転入する直前の10年間のうち、通算5年以上、東京23区に在住又は在勤していたこと
- ③移住支援金の申請時において、転入後1年以内であること
- ④就業(「千葉県地域ごとNAVI」に掲載されている移住支援金対象求人に就職した場合)又は起業のいずれかに該当すること

◆申請手続きの流れ

市HP:<https://www.city.sammu.lg.jp/kurashi/hojyo-shien/page004878.html>をご確認ください。

※必要書類、補助金額、交付申請に関する誓約事項等の詳細については、企画政策課政策推進係までお問い合わせください。



楽しもう！子育て

子育てお役立ちガイド

公共・福祉施設

✿ 出張所

施設名	電話番号	所在地
山武出張所(あららぎ館内)	0475-89-3600	埴谷1884-1
蓮沼出張所	0475-86-3111	蓮沼ハの233
松尾出張所(松尾 I T 保健福祉センター内)	0479-80-7117	松尾町五反田3012

✿ 保健センター

施設名	電話番号	所在地
成東保健福祉センター	0475-80-1173	殿台296
蓮沼交流センター(健康増進室)	0475-86-3811	蓮沼ハの4832-3
松尾 I T 保健福祉センター	0479-80-7117	松尾町五反田3012

✿ 福祉施設

施設名	電話番号	所在地
ふれあいデイサービスセンター	0475-80-1731	成東2472-1
山武市簡易マザーズホーム	0475-82-0063	白幡1627
国保さんぶの森診療所	0475-71-2888	埴谷1904-3
山武福祉センター	0475-89-2121	埴谷1868-14
さんぶの森元気館	0475-80-9300	美杉野2-672-10



文化・観光施設

★ 文化施設

施設名	電話番号	所在地
成東図書館	0475-80-2299	殿台290-1
成東文化会館のぎくプラザ	0475-82-5222	殿台290-1
歴史民俗資料館	0475-82-2842	殿台343-2
成東中央公民館	0475-82-3641	津辺262-1
さんぶの森中央会館	0475-80-9100	埴谷1904-3
さんぶの森図書館	0475-80-9101	埴谷1904-5
さんぶの森文化ホール	0475-80-9700	埴谷1904-5
松尾図書館	0479-80-8066	松尾町五反田3012
松尾公民館	0479-86-3090	松尾町松尾40-2
松尾ふれあい館(農村環境改善センター)	0479-86-3090	松尾町松尾47-3

★ 観光・農業等施設

施設名	電話番号	所在地
わが街ご案内処	0475-82-2071	津辺361-13
山武農産物食品加工研究センター	0475-80-1211 (農政課)	横田1069-8
はすめ味工房		蓮沼ハの5401-2
道の駅オライはすめま	0475-80-5020	蓮沼ハの4826

スポーツ施設

★ スポーツ施設

施設名	電話番号	所在地
成東総合運動公園	0475-80-3715	五木田3241
さんぶの森野球場	0475-80-9100 (運動公園管理事務所)	埴谷1854
さんぶの森ふれあい公園テニスコート		埴谷1884-2
さんぶの森ふれあい公園多目的広場		埴谷1884-41
さんぶの森中央体育館		埴谷1904-3
さんぶの森武道館		埴谷1904-3
さんぶの森弓道場		埴谷1904-3
さんぶの森多目的広場		埴谷2169-1
日向の森野球場		森1688-1
日向の森テニスコート		植草27-1
蓮沼野球場	0475-86-3846 (蓮沼スポーツプラザ)	蓮沼イの2283-1
蓮沼スポーツプラザ		蓮沼ハの5402-1
松尾運動公園	0479-86-2346	松尾町富士見台208-8



\\ 大人の防災グッズに **プラス** しよう！ //



防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、こども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。

緊急避難！

おさんぽバッグに **プラス**

☒ 母子健康手帳

☒ 止血パッド

☒ 笛 

(万が一閉じ込められた時に)

☒ お菓子 

(キヤラメル・あめなどカロリーの
高いものを少し)

☒ 抱っこ紐

(ベビーカーの時も持ち歩くと、
避難時に便利です)

お散歩
楽しいね！



常にバッグに入れておき、誰でもすぐにわかり使えるように！

抱っこ紐はバッグに入る軽量タイプや、ウエストに収納するタイプが持ち歩きに便利！

自宅から避難！

非常持ち出し品に **プラス**

☒ 防災頭巾・ヘルメット

☒ レインコート

☒ マスクや軍手

☒ 衣料品3日分 (特に下着)

☒ おむつ3日分 

☒ おしりふき (ウェットティッシュ)

☒ 粉ミルク3日分 

☒ 哺乳瓶 (使い捨てタイプ) 



物が
包装の
便利！

☒ こどもの食料3日分

(月齢に合った好きな物)

☒ 離乳食スプーン 

☒ 食品用ラップ

(スプーンや皿に巻けば)
汚さず使える

☒ 紙コップ&ストロー

☒ 軽くて小さい
おもちゃ

おり紙など



災害後自宅で
過ごすための！

非常用備蓄に **プラス**

☑ 飲料水7日分（1人1日3リットル、粉ミルク用も）

☑ こどもの食料7日分（月齢に合った好きな物）

☑ 粉ミルク7日分

☑ おむつ&おしりふき7日分



ベビーフードは
そのまま食べられる
瓶や容器入りが便利

「使える備え」にしよう！

こどもの防災グッズのそろえ方のコツ！



☑ 買い置きを備蓄に！

「ローリングストック」を活用！

普段から多めに買い置きをしストックにする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品（おむつなど）の管理がしやすくなります。



☑ こどもの食べられるものを
用意しよう！

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰などこどもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。



☑ 持ち出し品は

持ち出せる重さに！

持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さいこどもがいる場合、こどもを抱っこした状態で一緒に持てる重さか一度確認してみてください。



☑ 避難生活の

不安をやわらげよう！

その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。また発熱材やカセットコンロ&ガスボンベを用意しておく、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと暖まります。



山武市
子育てハンドブック
さんむの子

2025年度版

令和7年3月発行

発行

山武市／株式会社サイネックス



山武市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 成田支店
〒286-0025 千葉県成田市東町157-14
TEL.0476-23-6140

※掲載している広告は、令和7年2月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

