

長門市

2022年  
10月発行



# 子育て ガイドブック



長門市では、結婚から妊娠、出産、子育てまで、ライフステージを応援します！

長門市 × 株式会社 サイネックス

JA共済

# アンパンマンこどもくらぶ

出産・子育てを応援するJA共済から、  
妊娠中・子育て中の皆さまにうれしいお知らせ

会員  
資格



山口県内在住で現在妊娠中の方、または小学校入学前のお子さまをお持ちの方ならどなたでも会員になれます。

申込  
方法



JA窓口を設置している所定の申込書に必要事項をご記入のうえ、最寄りの窓口、またはお伺いした職員へお渡しください。

上記二次元コードからもお申込みいただけます。

会員  
募集中  
入会金・年会費  
無料



それいけ!  
アンパンマン  
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

詳しくはお近くのJA窓口、渉外担当者までお問い合わせください。

## JA山口県 長門統括本部 金融共済部

推進課 (JA共済アンパンマンこどもくらぶ事務局) ☎ (0837) 22-8872

深川支所 ☎ 22-2510

日置支所 ☎ 37-2345

徳山支所 ☎ 29-0211

油谷支所 ☎ 32-1121

仙崎支所 ☎ 26-0614

向津具支所 ☎ 34-1114

三隅支所 ☎ 43-0411

JA共済



# はじめに

長門市では、子育てに役立つ行政情報、親子で楽しめるスポットなどを紹介した「長門市子育てガイドブック」を作成しています。

本誌は、地域を挙げて子育てを応援する「官民協働」の取組として、各事業所からいただいた協賛により発刊するものです。

長門市子育て支援情報サイトとともに、子育てのお助けアイテムとして活用しながら、長門市での子育てをめいっぱい満喫してください。

2022年10月

## 長門市子育てガイドブック

### もくじ

|              |    |            |    |
|--------------|----|------------|----|
| 防災グッズチェックリスト | 2  | ★保育園・幼稚園   | 28 |
| ★お出かけ        | 4  | ★ひとりで悩まないで | 36 |
| 子育て関連施設      | 4  | ★手当や制度     | 42 |
| 長門市の公園など     | 7  | ★もしものときは   | 47 |
| ★子育てカレンダー    | 10 | ★医療機関      | 49 |
| ★妊娠したら       | 12 |            |    |
| ★赤ちゃんが生まれたら  | 17 |            |    |
| ★子育て支援       | 22 |            |    |



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。

— 廣 告 —

小児歯科・矯正歯科

**田中歯科医院**



長門市東深川906-1(緑ヶ丘)  
**0837-22-6480**



お子様の歯のご心配は  
何でもご相談ください

こども  
を守る

# 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、子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
  - ☒ お菓子
  - ☒ 抱っこ紐
- (万が一閉じ込められた時に)
- (キャラメル・あめなど  
カロリーの高いものを少し)
- (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！

抱っこ紐は鞆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)
  - ☒ オムツ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)
  - ☒ 子どもの食料3日分
  - ☒ 離乳食スプーン
  - ☒ 食品用ラップ
  - ☒ 紙コップ&ストロー
  - ☒ 軽くて小さいおもちゃ
- 着て行く
- 個包装の物が便利！
- (月齢に合った好きな物)
- スプーンや皿に巻けば汚さず使える
- おり紙



広 告



【山口県知事許可 第003915号】

営 業 品 目

土木一式工事・石工事業



株式会社 植中組

山口県長門市西深川10871-1

TEL 0837-22-2844 FAX 0837-22-5797



災害後自宅で  
過ごすための！

## 非常用備蓄に **プラス**



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

☒ 飲料水7日分（1人1日3リットル、  
粉ミルク用も）

☒ 粉ミルク7日分

☒ 子どもの食料7日分（月齢に合った好きな物）

☒ オムツ&おしりふき7日分

## 「使える備え」にしよう！

### 子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をストックにする  
「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  
(オムツなど)の管理がしやすくなります。



☒ 持ち出し品は持ち出せる重さに！



ママでも  
持てたよ！

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  
子どもがいる場合、  
子どもを抱っこした  
状態で一緒に持てる  
重さが一度確認して  
みてください。

☒ 子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子ども  
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。**



☒ 避難生活の不安をやわらげよう！

雑音が苦手な  
子はイヤ  
ーマフを



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  
しておくと、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。



親子で楽しく  
お出かけ

子育て関連施設

その1

子育て世代包括支援センター  
“長門市産前産後サポート  
ステーション”があります!長門市産前産後サポートステーションは妊娠・  
出産・子育てに関するワンストップ相談窓口です。

所 東深川1326番地6(長門市保健センター内)

☎ 0837-27-0077

時 8時30分から17時15分



その2

## 子育て支援センター 親子で遊びに行こう!

長門市内には、7か所の子育て支援センターがあります。

子どもを遊ばせながら、子育ての相談や子育て仲間との情報交換も出来て  
ママ・パパたちの息抜きにもなります。

是非、支援センターにお出かけください。

みのり保育園  
子育て支援センターみのり保育園内に併設の施設。季節を  
感じる多彩な小行事もお楽しみください。

☎ 0837-22-2062

時 9時30分～15時30分  
※日曜・月曜日休館三隅保育園  
子育て支援センター手遊び、読み聞かせ、リズム遊びも取り  
入れ、「楽しく、すてきな交流の場」を  
目指しています。

☎ 0837-43-2381

時 9時30分～15時30分  
※日曜・水曜日・  
土曜日休館

— 広 告 —

BRIDGESTONE

ビッケ ポーラー e

C400バッテリー

最速滑り走り  
大容量バッテリー搭載。またぎやすいフレーム  
足を高くあげなくても  
またぎやすい。フロントチャイルドシートに  
お子さまを乗せても、  
走行時の安定性が  
高い前乗せタイプ。身長  
138cm  
乗車可能軽量!  
30.8kg日出男商会 〒759-4106 長門市仙崎 843-1  
TEL 0837-26-0955 FAX 0837-26-1426



## 日置 子育て支援センター

乳幼児のお子さんと一緒に、ゆっくりとおちついて遊べます。遊びながらいろいろな方と交流をして子育ての輪を広げます。

☎ 0837-37-5511  
時 9時30分～15時30分  
※日曜・水曜日・土曜日休館



## 油谷 子育て支援センター

快適な室内環境で、年間を通じていろいろなイベントを行い、子どもと一緒に楽しめる場所です。

☎ 0837-32-1506  
時 9時30分～15時30分  
※日曜・火曜日・土曜日休館



お出かけ

## 深川幼稚園 にこにこクラブ

子育て親子のための情報交換、お友達づくり、癒しの場としてお気軽にご利用ください。

☎ 0837-22-2033  
時 10時～12時  
※月曜日～金曜日開館



## あおい幼稚園 あおいクラブ

積み木やおもちゃ作り、おやつ作り、絵本の読み聞かせ、リズム遊びなどを行っています。

☎ 0837-27-0415  
時 9時30分～12時  
※月曜日～金曜日開館



## 子育て支援センター みすゞ

愛子さまご愛用の木製玩具も取り揃えた充実した施設です。育児講座・サークル活動も魅力満載。

☎ 0837-26-1327  
時 9時～15時  
※月曜日～金曜日開館



広 告

コープ子育てサポートセンター

# コープやまぐちの子育てサポート

**サポート①**  
お子さんが  
0～3歳の間、  
宅配利用料無料

**サポート②**  
1歳になるまで  
毎週サポート商品  
1品をプレゼント

**サポート③**  
3～7歳の間、  
宅配利用料半額  
※通常の宅配利用料  
は180円(税込198円)

(お問い合わせ) 問合せセンター 0120-49-5657  
 (月～金8:30～21:00 土8:30～18:00)  
 詳しくはホームページをチェック! ▶

生活協同組合 コープやまぐち

# 出張ひろば(学校内子育てひろば)



親子で中学生とふれあってみませんか!

定期的に中学校へ「子育て支援センター」が出張開設します。

中学生が赤ちゃんとその家族に出会うことで“命”と向き合い子育て中の保護者の方の新しい交流が生まれることを目指します。

問 子育て支援課 ☎ 0837-23-1156



● 中学生と乳幼児親子のふれあい体験



- 親子の交流ひろば
- 保健師による中学生への育児指導
- 保護者を対象とした子育て講座



広 告

土木一式工事・建築基礎工事  
石工事・ブロック工事・解体工事

**(有) 山 根 組**

長門市三隅中1598

☎ (0837) 43-0317

**建設業**

☎ (夜間) (0837) 43-2366

yamanegumi@basil.ocn.ne.jp



医療法人 生山会  
**斎木病院**

長門市東深川 134 ☎ 0837-26-1211 代

**たわらやま介護医療院**

ココロ、あたたまる施設です。 斎木病院

併設 介護老人保健施設

**かつら苑**



# 親子で楽しく お出かけ

長門市の公園など

## 長門市総合公園

長門市総合公園は、市民の憩いと交流の場、スポーツ・レクリエーション・文化活動の拠点として、芝生広場、複合遊具、テニスコートなど、子供からお年寄りまで楽しめる公園となっています。

お出かけ



園内  
マップ



**ちびっこ広場**  
幼児対象の複合遊具



**ローラー滑り台**  
全長113mの滑り台



**芝生広場**  
約3,500㎡の広い広場

広 告



暮らしの夢を造り出す  
**燃料総合商社**

LPガス

石油類

台所浴室  
住宅機器

冷暖房  
機器

増改築  
工事

上下水道  
工事



株式会社 **大工燃料工業所**

本社・LPガス充填所  
長門市東深川1857-1 ☎ 0837-22-2219(代)

住 宅 ビルサッシ 板硝子

エクステリア シャッター 他

**吉富ガラス店**

長門市東深川駅前645-8

**TEL.0837-22-1544**

# 七重川河川プール



県内でも屈指の温泉地「俵山温泉」からさらに奥に車で5分。夜はホテルが飛び交う七重川沿いに作られた「七重川河川プール」には、遠方からのお客さんも含め、毎年、たくさんの家族連れでにぎわいます。



プールの横には管理棟、トイレ、更衣室があります。

自然の森から発生するマイナスイオンを存分に浴びながら、楽しい夏休みの思い出づくりにプール遊びはどうでしょうか。



プールだけでなく、川遊びもできます。

川を上ると「七段の滝」があり、見どころ満載です！





# 長門おもちゃ美術館



お出かけ

「長門おもちゃ美術館」は、木育の推進拠点となる体験型ミュージアムです。  
0歳から100歳までの様々な世代が、おもちゃを媒介に、楽しくコミュニケーションがとれる「多世代交流の場」となっています。



## キッズクルーズ船

- 所** 長門市仙崎4297-1  
(道の駅センザキッチン内)
- 時** 10時～16時(入館15時30分まで)
- 休** 木曜日、年末年始  
12月から翌年3月においては水・木曜日



## 木のたまごプール

- 料** 1歳未満 無料  
こども200円 おとな400円  
平日限定半年パスポート  
こども700円 おとな1,500円  
キッズクルーズ船 1人500円
- ☎** 0837-27-0337



# 子育てカレンダー

妊娠

出産

乳幼児

相談



 P4,P36 子育て世代包括支援センター「長門市産前産後サポートステーション」

 P16 保健センター ☎0837-23-1133

 P37 子ども家庭総合支援拠点(長門市子育て支援課) ☎0837-23-1225

届出  
など

 P12 妊娠届  
(母子健康手帳交付)

 P17 出生届

 P17 健康保険加入

訪問  
・健診

 P13 妊婦訪問

 P18,P22 こんにちは赤ちゃん訪問 母子保健推進員の訪問

 P12 妊婦健康診査  産婦健康診査

 P19  
乳幼児健康診査

 P13 妊婦歯科健康診査



 P13 パパママ入門教室

 P18 すくすく

 P13 健やかマタニティ教室

 P18 むし歯予

学ぶ、  
遊ぶ

 P4,P5 子育て支援センター

 P22 子育て輪づくり

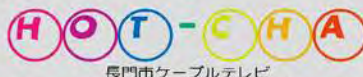
— 広 告 —

## ほっちゃんテレビにCMを流しませんか？

料金(制作費込):月額 66,000 円(税込)～

※詳細はお問い合わせください

協賛番組制作・企業 PR 動画制作などのご依頼・ご相談もお気軽にどうぞ  
☎ 0837-23-1541



長門市ケーブルテレビ

## ほっちゃんテレビ



就学までの成長にあわせたサポートカレンダーです。忘れないようにチェックしましょう。

## 就学

ション」 ☎0837-27-0077



P18 乳幼児育児相談・栄養相談



P19

5歳児すこやか相談会



就学時健診



赤ちゃん教室

防教室

・未就園児対象

(主催:長門市母子保健推進協議会)



告 白



ISHIN REAL ESTATE CO., LTD.

### 株式会社 維新不動産

〒759-4101 山口県長門市東深川1388番地  
マイファムスビルD (「長崎ちゃんめん」隣り)

TEL:0837-23-5370 FAX:0837-22-8475

E-mail [ishin-real-estate@outlook.jp](mailto:ishin-real-estate@outlook.jp)  
<http://ishin-real-estate.sesh.estate/>

困った木 切ります  
お任せ下さい。 **お見積り無料**

### 株式会社 清水林業

お気軽に  
お電話  
下さい!

☎ **090-7990-2618**  
**TEL FAX 0837-26-0343**  
長門市仙崎2601

# 妊娠したら

## 母子健康手帳の交付

問 保健センター ☎0837-23-1133

妊娠の届出をおこなうと、母子健康手帳を交付します。交付時には保健師等が面接し、妊娠中の体や心の変化、注意することなど、色々な話を一緒にします。できるだけご本人がお越しください。お父さん(夫)の同伴も大歓迎です。

**持参物** ・妊娠届(病院で用紙を受け取ってください。ない場合は、病院で発行された分娩予定日がわかるものを持ってお越しください。)

・マイナンバーカード

※代理人がお越しになる場合には、上記の2つに加え、委任状と代理人の本人確認書類をお持ちください。

**場 所** ・長門市保健センター

※母子保健法の改正に伴い、平成28年1月1日から妊娠届に個人番号の記入が必要になりました。

## 安心して出産するために

### 妊婦健康診査

問 保健センター ☎0837-23-1133

妊婦健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調に経過しているかどうか確認するためのものです。長門市では、お母さんと赤ちゃんの健康を守り、安心して出産を迎えることができるよう、妊婦の方に妊婦健康診査にかかる費用の一部を助めています。

**対 象** 長門市に住民登録のある妊婦

**場 所** 県内の医療機関等

**費 用** 受診票の検査項目に限り無料

**持参物** 母子健康手帳、妊婦健康診査受診票

※里帰り出産などで県外の医療機関で妊婦健康診査を受ける場合には、事前に長門市保健センターにご連絡ください。



### 『もともと本当?』子育ての疑問 Q & A

**Q** 利き手は直した方がいい?

**A** 使いやすい手を使わせてあげて!

以前は様々な物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近は左手用の製品も充実しており、不便も無くなってきました。無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげて下さい。





## 妊婦歯科健康診査

問 保健センター ☎0837-23-1133

妊娠中は、普段よりお口の中の環境が悪くなりがちです。また、歯周病などがあると早産や低出生体重児の出産を引き起こす可能性が高くなります。妊婦歯科健康診査は、妊娠期間中に一度に限り歯科医院にて無料で歯科健診が出来ます。

- 対 象** 長門市に住民登録のある妊婦
- 場 所** 市内の契約歯科医院
- 費 用** 無料
- 持参物** 母子健康手帳、妊婦歯科健康診査受診票

## 妊婦訪問指導

問 保健センター ☎0837-23-1133

妊娠中に保健師等が訪問し、妊娠や出産についての相談に応じます。ご希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。

## 健やかマタニティ教室

問 保健センター ☎0837-23-1133

健やかマタニティ教室では、栄養士による妊娠中の食事のお話や助産師による楽なお産のための体操等を行います。また、妊婦さん同士の交流を図ります。

- 対 象** 市内在住の妊婦
- 場 所** 長門市保健センター

※詳しい日程は、広報や母子保健カレンダーをご覧ください。  
※予約が必要となります。教室の1週間前までにご連絡ください。

## パパママ入門教室

問 保健センター ☎0837-23-1133

子育ては、両親の共同作業です。パパママ入門教室では、赤ちゃん人形を使って、お風呂に入れる練習や抱っこの仕方等の体験ができます。また、これからママ仲間・パパ仲間になる方々と、楽しい時間を過ごしましょう。

- 対 象** 市内在住の妊婦とその家族
- 時 間** 13時30分から16時
- 場 所** 長門市保健センター
- 内 容** 赤ちゃんの沐浴練習／赤ちゃんの抱っこの仕方・オムツの替え方体験／質問タイムなど

※詳しい日程は、広報や母子保健カレンダーでご確認ください。  
※予約が必要となります。教室の1週間前までにご連絡ください。

## 妊娠中に特にとりたい栄養

問 保健センター ☎0837-23-1132

### 鉄 分

**推奨量** 18～29歳:初期9.0mg、中期・後期16.0mg  
30～49歳:初期9.0mg、中期・後期16.0mg

**はたらき** 妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。出産時の異常出血等の予防のため、また産後の体力回復や母乳分泌のためにも鉄分の多い食品をしっかりと摂取しましょう。

**多く含む食品** 卵、あさり、レバー、赤身牛肉、大豆製品、ほうれん草、ひじきなど

**吸収をよくするために** 鉄分は、それだけでは体内に吸収されにくいので、ビタミンCやたんぱく質の多い食品と一緒にとりましょう。



### カルシウム

**推奨量** 650mg

**はたらき** 赤ちゃんの骨や歯の成長に必要な栄養素。妊娠中の血圧を下げる効果もありますので、妊娠高血圧症候群の予防にもなります。

**多く含む食品** 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚や緑黄色野菜など。とりわけ乳製品は吸収のよいカルシウム源です。

**吸収をよくするために** きのこと類やサケ、サンマなどに多く含まれるビタミンDと一緒にとりましょう。



広 告

子育てを頑張るお母さまへ  
料理のお手伝い

**大津醤油 株式会社**

長門市日置上2574番地  
**TEL.0837-37-3150**

一緒に働く仲間を募集しています  
お気軽にご相談ください

**藤東蒲鉾  
株式会社**



長門市油谷河原2016-9  
**TEL.0837-32-2222**



## 葉 酸

推奨量 480 $\mu$ g

**はたらき** 胎児の神経系、脳の発達に大切な働きをするだけでなく、貧血予防にも必要です。特に妊娠12週までは、不足しないよう積極的にとりましょう。  
食事だけでは十分な量の摂取が難しいため、吸収率の高いサプリメントでの摂取が勧められています。

※サプリメントでの摂取の推奨量は(400 $\mu$ g/日)まで

**多く含む食品** ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、いちご、納豆等



妊娠したら

## ビタミンC

推奨量 110mg

**はたらき** 免疫力を高め、ストレスを緩和する効果があります。  
鉄分の吸収をよくする働きもあります。

**多く含む食品** レモン、いちご、ピーマン、じゃがいも、ブロッコリー、さつまいもなど



※推奨量は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より引用

## 廣 告



  
**トリーネおかわ**

銘菓から新スイーツまで!  
深川養鶏の直売店が誕生

長門市東深川707-1  
深川養鶏農業協同組合  
製菓工場内

営業時間 8:00~17:00  
休 日 水曜、日曜  
駐 車 場 20台

オンラインショップは  
こちら!



おいしさの基準がここにあります。  
**深川養鶏農業協同組合**  
[www.chosyudori.or.jp](http://www.chosyudori.or.jp)

長門市東深川1859-1  
TEL: 0837-22-2121  
FAX: 0837-22-5432

## 保健センターの紹介

### ■保健センターの業務内容

妊婦さんや小さなお子さんがいるご家庭を訪問し、健康状態や発育の確認、育児に関する相談を行っています。

また、保健センターでは、健やかマタニティ教室や育児相談を開催して、妊娠や子育てに関する相談を行っています。

妊娠、子育てでわからないこと、不安なことなど、お気軽にご相談ください。

### ■主な業務

- 生活習慣病の予防及び健康増進に関すること
- がん検診に関すること
- 心の健康づくりに関すること
- 母子保健に関すること
- 予防接種に関すること
- 健康診査に関すること

### ■長門市保健センター

長門市東深川1326番地6

☎0837-23-1133 FAX0837-23-1168



保健師

私たちが  
サポート  
します！



管理栄養士

### — 広 告 —

山口県知事登録業者  
全国ビルメンテナンス協会会員

有限会社 長門ビルサービス

代表取締役 下松 智

長門市仙崎4276-1  
TEL:0837-26-1598 FAX:0837-26-0763





# 赤ちゃんが生まれたら

## 赤ちゃんの届出・手続き

|                                   | 届出期間                                                                          | 内 容                                                                              | 必要なもの                                                                                                                                                                 | 問い合わせ先                                                                                    |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 出生届                               | 出生したその日から14日以内                                                                | 赤ちゃんの戸籍届出・住民登録の手続き                                                               | <input checked="" type="checkbox"/> 出生届(右半面に医師または助産師の出生証明を受けたもの)<br><input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳<br><input checked="" type="checkbox"/> 届出をする人の印鑑       | 総合窓口課<br><b>☎0837-23-1127</b><br>またはいずれかの役所<br>・出生地<br>・本籍地                               |
| 健康保険                              | 出生後できるだけ早く(国民健康保険の場合は出生したその日から14日以内)                                          | 赤ちゃんの健康保険加入(保険証)の手続き                                                             | <input checked="" type="checkbox"/> 印鑑<br><input checked="" type="checkbox"/> (保護者の)健康保険証<br><input checked="" type="checkbox"/> 母子健康手帳<br>※その他、ご加入の保険の窓口にお問い合わせください。 | 下記のいずれか<br>・現在加入している勤務先の健康保険の窓口<br>・国民健康保険の場合は住んでいる地域の役所<br>総合窓口課<br><b>☎0837-23-1130</b> |
| ・出産育児一時金<br>・出産手当金(国民健康保険にはありません) | 出産育児一時金は出産日の翌日から2年間。(妊娠中に医療機関で申請する場合があります)<br>出産手当金については、ご加入の健康保険にお問い合わせください。 | 健康保険から出産に際し、支給されるもの<br>※直接支払制度を利用の場合、健康保険から医療機関に直接支払われます。なお、満額に満たない場合は差額が支給されます。 | ご加入の健康保険によって必要な書類が異なりますので、ご加入の保険の窓口にお問い合わせください。                                                                                                                       | ・出産した方(産婦)がご加入の健康保険の窓口<br>・国民健康保険の場合は、住んでいる地域の役所<br>総合窓口課<br><b>☎0837-23-1129</b>         |

※児童手当、乳幼児医療費助成制度についてはP42を参照

## 広 告

一生涯のパートナー

**第一生命**

Dai-ichi Life Group

## 子育ても仕事も充実させたい方へ。

第一生命 長門営業オフィスは生涯設計デザイナーを募集しています！

第一生命で未来への一步を踏み出してみませんか？お気軽に下記電話番号までご連絡ください。

募集要項については当社HPをご覧ください。

G22-825-0067(2022.8.24)

**第一生命保険株式会社**

**山口支社 長門営業オフィス**

〒759-4101 山口県長門市東深川1931-7

TEL 050-3782-6410(代) 受付時間 平日午前10時〜午後5時

【資料請求はお気軽に。お見積りもすぐにいたします。】

第一生命ホームページ <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

## こんにちは赤ちゃん訪問

問 保健センター ☎0837-23-1133

赤ちゃんが生まれた全てのご家庭に保健師等が訪問して、赤ちゃんの体重測定や育児相談及び産後の健康相談に応じています。

## すくすく赤ちゃん教室

問 保健センター ☎0837-23-1133

離乳食や予防接種、子どもの病気や対処方法など子育て中に知りたい内容の教室を開催しています。ママ仲間との交流もできるのでぜひご参加ください。

※詳しい日程は、広報や母子保健カレンダーでご確認ください。

※予約が必要となります。教室の1週間前までにご連絡ください。

## 乳幼児育児相談・栄養相談

問 保健センター ☎0837-23-1133 (他各地区保健センター)

長門市在住の乳幼児と保護者を対象に定期的に開催しています。身体測定のほか保健師や栄養士等が育児・栄養・発育・発達のことなど、色々なご相談をお受けします。

※詳しい日程は、広報や母子保健カレンダーでご覧ください。予約は必要ありません。

## むし歯予防教室

問 保健センター ☎0837-23-1133

歯科衛生士によるむし歯予防に関するお話や正しいブラッシングの方法についての教室です。また、母子保健推進員によるエプロンシアターや食生活改善推進員による手作りおやつ配布もあります。

※詳しい日程は、広報や母子保健カレンダーをご覧ください。

※予約が必要となります。教室の1週間前までにご連絡ください。



### 『もともと本当?』 子育ての疑問



Q おむつは早めにはずした方がいい?

A 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自然とはずれていきます。大人の都合を押しつせず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進めましょう。





## 乳幼児健康診査

問 保健センター ☎0837-23-1133

長門市では、乳幼児を対象として以下の健康診査を行っています。お子さんの成長・発達をみるための大切な健診ですので、対象年齢になったら早めに受診してください。

※長門市から転出された場合は、各受診票は使用できません。転出先の保健センターにご相談ください。

| 健診の種類      | 受診時期                                   | 実施方法 | 注意事項                               |
|------------|----------------------------------------|------|------------------------------------|
| 1カ月児健康診査   | 満1カ月になったら受けましょう。                       | 個別健診 | ※県内の指定医療機関で受診できます。<br>※個別通知は行いません。 |
| 3カ月児健康診査   | 満3カ月になって、首がすわった頃を目安に受けましょう。            |      |                                    |
| 7カ月児健康診査   | 満7カ月になって、おすわりが上手にできるようになった頃を目安に受けましょう。 |      |                                    |
| 1歳6カ月児健康診査 | 1歳6カ月～2歳未満                             | 集団健診 | ※健診時期が近づきましたら、受診票等を自宅に郵送します。       |
| 3歳児健康診査    | 3歳～4歳未満                                |      |                                    |

■個別健診 小児科でそれぞれが受診

■集団健診 長門市保健センターで実施

## 5歳児すこやか相談会

問 学校教育課 ☎0837-23-1258

5歳児すこやか相談会は、お子さんの発達や育児について困っている保護者の方や、集団生活の中で困っているお子さんに対し、専門家が相談を行い、より良い支援を考えていくものです。

年中さんになったら、各保育園・幼稚園から相談会の案内と質問票が配られます。(保育園や幼稚園に通っていない方や、市外の園に通っている方には自宅に郵送します。)

## 予防接種について

問 保健センター ☎0837-23-1132

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした免疫は、百日ぜきでは生後3カ月までに、麻疹(はしか)では生後12カ月までにはほとんど自然に失われていきます。

そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫をつくって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す。

さまざまな感染症から赤ちゃんを守るため、予防接種を受けましょう。

予防接種には、定期予防接種と任意予防接種があります。定期予防接種とは、予防接種法で定められたもので、受けることが望ましいとされ、保護者に接種の努力義務が課せられています。任意予防接種は、保護者が接種をするかどうか判断する予防接種です。

## 定期予防接種

接種方法 指定医療機関で接種

費用 対象年齢であれば無料

持参するもの 母子健康手帳

その他 対象年齢を過ぎたり、指定医療機関以外で接種をすると有料となります。

定期予防接種の

①種類 ②対象年齢 ③接種回数と間隔

④望ましい時期

などは「長門市健幸ガイド」で確認しましょう！

## 子どもの予防接種

問 保健センター ☎0837-23-1132

予防接種は種類により受ける時期・回数などが定められています。下記の表を参考に、接種のスケジュールをたてて、受け忘れがないようにしましょう。

### ■定期予防接種のスケジュール(R4年10月現在)

| 種類と対象年齢等                           |                   | 月齢 | 合計回数                          | 誕生      |         |         |              |              |                 |                                  |              |         |          |          |         | 1歳      |         |  |
|------------------------------------|-------------------|----|-------------------------------|---------|---------|---------|--------------|--------------|-----------------|----------------------------------|--------------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|--|
|                                    |                   |    |                               | 1<br>ヵ月 | 2<br>ヵ月 | 3<br>ヵ月 | 4<br>ヵ月      | 5<br>ヵ月      | 6<br>ヵ月         | 7<br>ヵ月                          | 8<br>ヵ月      | 9<br>ヵ月 | 10<br>ヵ月 | 11<br>ヵ月 | 1<br>ヵ月 | 2<br>ヵ月 | 3<br>ヵ月 |  |
| ヒブ<br>※1回目を接種する月齢によって回数、間隔が違います。   | 生後2〜7ヵ月未満で開始【お勧め】 | 4回 |                               | ①       | ②       | ③       | 27日以上あけて3回接種 |              |                 |                                  |              |         | ④        |          |         |         |         |  |
|                                    | 生後7ヵ月〜1歳未満で開始     | 3回 | ②③は1歳までに1歳を超えた場合は行わない。        |         |         |         |              |              | ①               | ②                                | 27日以上あけて2回接種 |         |          |          |         |         |         |  |
|                                    | 生後1歳〜5歳未満で開始      | 1回 |                               |         |         |         |              |              |                 |                                  |              |         | ①        |          |         |         |         |  |
| 肺炎球菌<br>※1回目を接種する月齢によって回数、間隔が違います。 | 生後2〜7ヵ月未満で開始【お勧め】 | 4回 |                               | ①       | ②       | ③       | 27日以上あけて3回接種 |              |                 |                                  |              |         | ④        | 3回目から    |         |         |         |  |
|                                    | 生後7ヵ月〜1歳未満で開始     | 3回 | ②③は2歳まで②が1歳を超えた場合は③は行わず④のみ行う。 |         |         |         |              |              | ①               | ②                                | 27日以上あけて2回   |         | ③        |          |         |         |         |  |
|                                    | 生後1歳〜2歳未満で開始      | 2回 |                               |         |         |         |              |              |                 | ②は2歳までに行う。2歳を超えた場合は行わず、追加接種③は行う。 |              |         | ①        | ②        |         |         |         |  |
|                                    | 生後2歳〜5歳未満で開始      | 1回 |                               |         |         |         |              |              |                 |                                  |              |         |          |          |         |         |         |  |
| B型肝炎                               | 出生後〜1歳未満          | 3回 |                               | ①       | ②       |         |              | ③            | 27日以上の間隔で2回接種後、 |                                  |              |         |          |          |         |         |         |  |
| 4種混合                               | 生後3ヵ月〜7歳6ヵ月未満     | 4回 |                               |         | ①       | ②       | ③            | 20日以上あけて3回接種 |                 |                                  |              |         |          |          |         |         |         |  |
| BCG                                | 出生後〜1歳未満          | 1回 |                               |         |         |         | ①            | 生後5〜8ヵ月未満で接種 |                 |                                  |              |         |          |          |         |         |         |  |
| 麻疹風疹混合(MR)                         | 1期: 生後1歳〜2歳未満     | 2回 |                               |         |         |         |              |              |                 |                                  |              |         | ①        | 1歳を      |         |         |         |  |
|                                    | 2期: 年長児           |    |                               |         |         |         |              |              |                 |                                  |              |         |          |          |         |         |         |  |
| みずぼうそう                             | 生後1歳〜3歳未満         | 2回 |                               |         |         |         |              |              |                 |                                  |              |         | ①        |          |         |         |         |  |
| 日本脳炎                               | 生後6ヵ月〜7歳6ヵ月未満     | 3回 |                               |         |         |         |              |              |                 |                                  |              |         |          |          |         |         |         |  |
| ロタウイルス<br>ロタリックス(1価)               | 生後6週〜生後24週        | 2回 |                               | ①       | ②       |         |              |              |                 | 27日以上あけて2回                       |              |         |          |          |         |         |         |  |
| ロタウイルス<br>ロタテック(5価)                | 生後6週〜生後32週        | 3回 |                               | ①       | ②       |         | ③            |              |                 | 27日以上あけて3回                       |              |         |          |          |         |         |         |  |

赤ちゃんが生まれたら



## 色分け等の説明



予防接種法で接種を勧奨されている年齢。  
この期間内であれば、原則無料で受けられる。



病気にかかりやすい時期を考慮して、この時期  
に受けるように勧奨されている年齢。

①②③④ 望ましい接種時期。 数字は接種回数



任意接種のできる年齢

不 不活化ワクチン

生 生ワクチン



## ワクチンの間隔

不活化ワクチン 6日以上あける → 不活化ワクチン  
生ワクチン

例 月曜日に接種したら、次の週の月曜日に別の予防接種が可能

生ワクチン 27日以上あける → 不活化ワクチン  
生ワクチン

例 月曜日に接種したら、4週間後の月曜日に別の予防接種が可能

同じワクチンを複数回接種する場合には、それぞれ左記のスケジュールのような定められた間隔があります。



## 予防接種のスケジュールを立てるポイント

- ① 接種可能な時期になったら、なるべく早く受けましょう。
- ② 複数回数接種するものは、忘れずに次の予定を組みましょう。(決まった回数を接種しないと十分な効果がありませんので、ご注意ください。)
- ③ 麻疹(はしか)と風しん(3日はしか)は、1歳になるとかかりやすく、かかると重症になることがありますので、1歳になったらできるだけ早く、「麻疹風しん混合(MR)」の予防接種を受けましょう。
- ④ スケジュールどおりに接種ができなくなった場合は、早めに主治医や保健センターに相談してください。



# 子育て支援

## 母推さんをご存知ですか？(母子保健推進員)

母子保健推進員は、長門市の依頼を受けたボランティアです。子育て中のお父さんやお母さんに色々な声かけをしてくれたり、相談にのってくれたり…

子育ての不安や疑問に対するアドバイザーとして地域で活躍中です!!

げんき通信の発行

乳幼児のいる家庭への声かけ(家庭訪問)

子育てで輪づくり・イベントの開催

むし歯予防の推進



## マタニティケア

**対象者** ・心身の不調や育児不安があり、産前・産後の援助が必要で、家族からの援助が受けられない人。

・妊娠届出日から産後1年までの医療行為が必要でない人。

**内容** ■産前妊婦ショートステイ

助産院や医療機関に宿泊し、心身のケア、生活面の指導、育児指導等のサービスを提供

■産後母子ショートステイ

助産院や医療機関に宿泊し、母子のケア、授乳指導、育児相談、育児指導等のサービスを提供

**利用日数** 7日以内

**利用料** ■産前妊婦ショートステイ 1日1,700円(1泊2日3,400円)

■産後母子ショートステイ 1日2,200円(1泊2日4,400円)

※市民税非課税世帯と生活保護世帯は無料

**問い合わせ先** 保健センター ☎0837-23-1133

— 広 告 —

子育て支援センター

## にこにこクラブ

子育てとくつろぎの空間

コーヒーマーカー導入・お茶だけでもどうぞ  
お友だちづくりに、休憩に

**場所:** 深川幼稚園内 長門市東深川980-26

**電話:** 0837-22-2033 月～金 10:00～12:00





## 産前産後ケアヘルパー派遣

- 対象者**
- ・妊娠届出後の妊婦で、体調不良等により家事、育児等に支障があり、他に支援を行う者がいない人。
  - ・産後まもない(概ね1年)母親で、心身の不調等により、子どもの養育に支障があり、昼間に家事、育児を行う者が他にいない人及び、養育支援が必要と認められる人。

**派遣時間** 月曜日から日曜日まで毎日(年末年始を除く)  
8時30分から18時まで

**利用回数** 1日1回 1回あたり2時間未満

**利用料** 1回500円 ※市民税非課税世帯と生活保護世帯は無料

- 内容**
- 家事支援(食事の準備・片付け、衣類の洗濯・補助等、居室等の清掃・整理整頓、生活必需品の買い物、その他必要な家事)
  - 育児支援(授乳の準備・介助、おむつ交換、沐浴介助、育児環境整備、兄弟の遊び相手等のお世話、保育園等への送迎補助、その他必要な育児支援)

**問い合わせ先** 保健センター ☎0837-23-1133

## 母子手帳アプリ「ハローベビーながさぽBY母子モ」

**問** 長門市保健センター ☎0837-23-1133

妊娠期から出産・子育て期までの必要な情報収集、予防接種スケジュール管理、お子様の成長を簡単に記録などのサポートをしてくれるアプリです。ぜひご利用ください。

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 /

or

こちらを  
読み取り



## 「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。



## 木育推進(誕生祝い品)

問 農林水産課 ☎0837-23-1142

長門市で育った木を使用し、長門市の職人が作った、長門市にちなんだ木のおもちゃを新生児に贈呈します。

誕生祝い品は「ぞうさんの積み木」または「にわとりの親子」です。

どちらの誕生祝い品も、このまちで生まれた童謡詩人金子みすゞが「命の慈しみ」を作品においてうたったように、長門の人々が受け継いでいる命を大切にする文化を次の世代に引き継いで欲しいという想いを込めています。



## 休日保育

**対象児童** 認可保育所に通園している1歳以上の児童で、日曜日及び祝日に仕事などにより家庭における保育が困難なとき

**保育期間** 1日を単位(保育希望日の1カ月前までに、申し込んでください)

**保育時間** 原則として、8時から18時まで

**実施保育所** みのり保育園 ☎0837-22-2060

**申し込み先** 子育て支援課 ☎0837-23-1156

## 一時預かり(一時保育)

**対象児童** 小学校就学前までの未就園児が対象で、家庭において保育が一時的に困難になった場合(断続的就労、疾病、冠婚葬祭、通院など)

**保育期間** 1日を単位として、週に3日程度、月に12日以内

**利用料** 1日につき1,800円

**実施保育所** 市内保育所・保育園

**問い合わせ  
申し込み先** 子育て支援課 ☎0837-23-1156、各保育所(園)



## 『ももって本当?』子育ての疑問 Q & A

**Q** 虫歯はうつる?

**A** 唾液等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等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。





## 長門市ファミリーサポートセンター

子育ての援助を受けたい人(依頼会員)と行いたい人(提供会員)がお互いに会員になり、提供会員が依頼会員のお子さんの世話を有料で援助するシステムです。

**対 象** 生後6カ月から小学校6年生まで

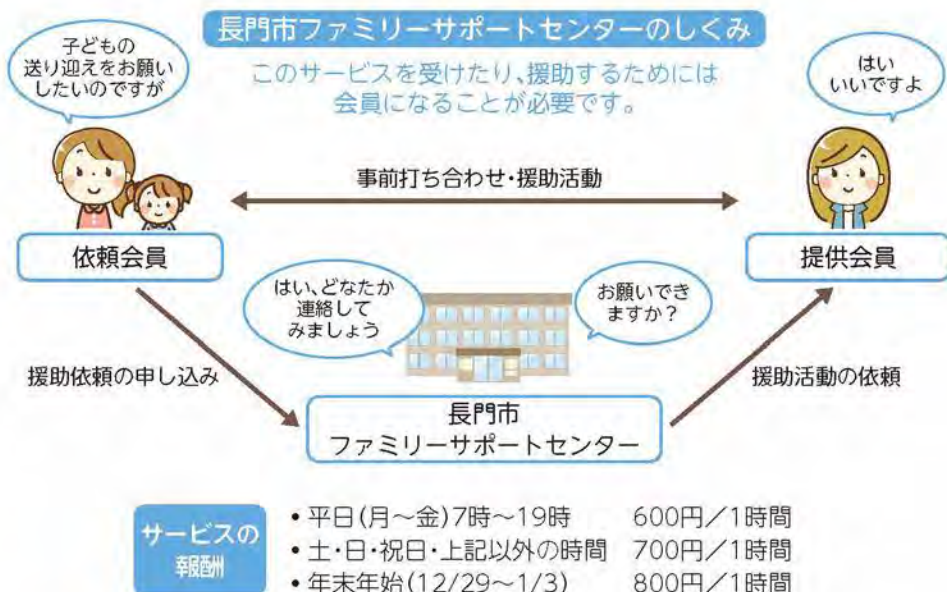
**住 所** 長門市東深川1321-1  
長門市地域福祉センター  
2階

**電 話** ☎0837-23-1610

### ■保育施設・学校及び習い事への送迎

### ■子どもの預かり

- ①保育施設の保育開始時間まで、および保育終了後
- ②学校行事・冠婚葬祭・通院などの場合
- ③児童クラブ開始前、および終了後 など



## 広 告

地域のおじいちゃんとおばあちゃんが  
出来る範囲で出来る事をお手伝い！  
まずはお気軽にご相談ください。



公益社団法人  
**長門市シルバー人材センター**

長門市事務所 〒759-4101 長門市東深川924-4 ☎0837-22-5639

三隅事務所/☎43-2588 日置事務所/☎37-2515 油谷事務所/☎33-0009

HP <https://webc.sjc.ne.jp/nagato/>



## 子育て短期支援(ショートステイ)

問 子育て支援課 ☎0837-23-1187

児童を養育している家庭の保護者が、疾病などの理由により、一時的に児童を養育することが困難になった場合に利用できます。

対 象 児童および母子

期 間 7日以内(事情により延長可能)

実施施設 児童養護施設 俵山湯の家(長門市俵山4827-1)

利用料金 2歳未満児:1日あたり4,300円 2歳以上児:1日あたり2,350円  
緊急一時保護の母:1日あたり670円  
※世帯の状況により軽減措置があります。

## 子育て短期支援(トワイライトステイ)

問 子育て支援課 ☎0837-23-1187

児童を養育している家庭の保護者が、仕事などの理由により、平日夜間や休日に不在となり、児童を養育することが困難な場合に利用できます。

対 象 児童

期 間 7日以内(事情により延長可能)

実施施設 児童養護施設 俵山湯の家(長門市俵山4827-1)

利用料金 トワイライト:1日あたり450円 宿泊:1日あたり450円  
休日預かり:1日あたり1,000円  
※世帯の状況により軽減措置があります。

## 放課後児童クラブ(学童保育)

保護者や同居親族が昼間家庭にいない児童を預かります。

対 象 小学校に就学している児童

実施期間 月曜日～土曜日 ※年末年始(12/29～1/3)、盆(8/13～/16)、祝日は閉所

利用時間 放課後～19時(土曜日・長期休暇中は8時～19時)

負担金額 3,000円(おやつ代を含みます。)  
※世帯の状況により軽減措置があります。

| クラブ名    | 場 所         | 問い合わせ先     |               |
|---------|-------------|------------|---------------|
| 深川児童クラブ | 深川小学校敷地内    | 子育て支援課     | ☎0837-23-1164 |
| 仙崎児童クラブ | 仙崎小学校敷地内    | 子育て支援課     | ☎0837-23-1164 |
| 三隅児童クラブ | 明倫小校舎内      | 三隅支所       | ☎0837-43-0221 |
| 日置児童クラブ | 日置小校舎内      | 日置支所       | ☎0837-37-2193 |
| 油谷児童クラブ | わいわい子どもセンター | 油谷保健福祉センター | ☎0837-33-3021 |



## 放課後子ども教室

放課後等に小学校の余裕教室等を利用して、子どもたちに安全で安心な居場所を提供する取り組みです。

**対 象** 対象小学校区内の小学1～6年生

**実施期間** 平日放課後

**負担金額** おやつ代や保険料など各教室で異なります。詳しくは各教室へお問い合わせください。

| 開催地区 | 場 所          | 問い合わせ先               |
|------|--------------|----------------------|
| 通    | 通小学校         | 通出張所 ☎0837-28-0244   |
| 向陽   | 向陽の里(旧向陽保育園) | 子育て支援課 ☎0837-23-1156 |
| 依山   | 依山小学校        | 依山公民館 ☎0837-29-0063  |
| 神田   | 神田小学校        | 日置支所 ☎0837-37-2111   |
| 向津具  | 向津具小学校       | 向津具出張所 ☎0837-34-1111 |

## 高等学校生徒通学費支援

**問** 子育て支援課 ☎0837-23-1187

高校生の通学費の負担軽減を図り、高等学校へ進学しやすい環境を整え、良質な教育環境の整備の推進を目的として、高校生の通学費の助成を行っています。

**対 象** 次の条件全てに該当する保護者の方

- ・市内に住所を有すること
- ・高等学校に通学する生徒を扶養していること
- ・市税を滞納していないこと

**助成金額** 交通機関(バス・JR)の利用に必要な通学費のうち、次の基準額を超える金額

- ・所得税の課税世帯 1か月あたり8,000円
- ・所得税の非課税世帯 1か月あたり4,000円



## 「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

**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ると言われていましたが、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下さい。



# 保育園・幼稚園

## 保育園・幼稚園(認定こども園)

保育園・幼稚園・認定こども園を利用するには、**保育を必要とする理由**に応じて「認定」を受ける必要があります。

**認定区分** 認定区分と利用可能な施設については、以下のとおりです。

※4月1日時点の年齢で判断してください。

| 認定区分 | 対象児童               | 利用可能施設     |
|------|--------------------|------------|
| 1号認定 | 満3歳以上の未就学児(2号認定除く) | 幼稚園 認定こども園 |
| 2号認定 | 3歳以上の保育を必要とする児童    | 保育園 認定こども園 |
| 3号認定 | 3歳未満の保育を必要とする児童    | 保育園 認定こども園 |

**有効期間** 「1号認定」と「2号認定」は小学校就学前まで

「3号認定」は満3歳に達する日まで

※保育を必要とする理由によっても有効期間が変わります。

| 保育を必要とする理由               | 認定の有効期間                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 妊娠・出産                    | 出産予定日から起算して8週間前の日の属する月の1日から出産後、出産日から起算して8週間を経過する日の翌日が属する月の末日まで |
| 求職活動                     | 最長90日を経過する日が属する月の月末まで<br>※就労が決まれば継続入所が可能                       |
| 就学                       | 卒業予定日まで                                                        |
| 育児休暇中に既に保育を利用している児童の継続入所 | 育児休暇の終了(予定)日まで<br>※最長子どもが生後18カ月に達する月の末日まで                      |

**申込期間** 4月当初の入所は、前年の11月初旬～12月中旬の間

年度途中の入所は、入所を希望する月の2カ月前～1カ月前まで

※0歳児は生後6カ月からお預かりします。

※育児休業明けで保育園を利用する場合は、復職する日の2週間前から入所できる場合があります。

**申込場所** 子育て支援課 ☎0837-23-1156

広 告

楽しい職場です。一緒に働いてみませんか！  
どうぞお気軽にお電話ください！

高品質の電子部品製造(ワイヤーハーネス)

  
**株式会社クボタ製作所**  
Kubota Manufacturing Co., Ltd.

美祿市於福町下783-1(宮の前)  
TEL.0837-56-1150





## 保育料について

**保 育 料** 0歳児～2歳児までの児童の保育料は、保護者の市民税所得割額に基づき決定します。

**助 成** 第3子以降の児童が保育園・幼稚園を利用する場合は、保育料の助成制度があります。

**保 育 料** 3歳児以上の保育料は無償  
※住民税非課税世帯の0歳児～2歳児も対象となります。

**副食費(おかず代)** 1号・2号認定者は市が全額助成します。

通園送迎費、食材料費、行事費などは、これまでどおり保護者の負担になります。  
※世帯の状況により副食(おかず)費用が免除されます。

## 保育園

### 通保育園・休園中

恵まれた環境の中、よく見て、よく聞いて、よく考えてを基本理念にし、園外保育、遠足も街に出かけています。また地域の活動にも力を入れ、伝統的な行事はもちろんの事、お茶会では、礼儀作法を教わり芋植え芋掘りをし収穫する喜びと感動を味わせ、自然体験、社会体験、生活体験を重視し、いろいろな人とのふれあいにより、相手の気持ちのわかる健康で明るい子どもに成長するよう心がけています。



☎0837-28-0149 所 長門市通1187



## 「そろって本当？」子育ての疑問 Q & A

**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らるタイミングで

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。



## みのり保育園

みのり保育園は、「心も体も元気な子」「明るく思いやりのある子」「意欲的に活動できる子」を目標にして、一人ひとりの心に寄り添いながら、生きる力の基礎となる様々な経験を積み重ね、健やかに成長していく事をめざしています。

☎0837-22-2060 所 長門市西深川3766



## 三隅保育園

シンプルながら、ふんだんに木を使ったぬくもりのある明るい園舎です。ふれあいパークに隣接し自然を身近に感じられる恵まれた静かな環境の中で子ども達は日々育ち合っています。また、長年実施している三隅みず学園に参加し、幼稚園・保育園・小学校・中学校・地域の連携の中でつながりのある育ちを大切にした保育を進めています。様々な経験や人との関わりを通して「笑ったり、泣いたり、怒ったり・・・」といろいろな気持ちを感じ自分らしさを大切にした保育に努めています。

☎0837-43-2211 所 長門市三隅下473



## 日置保育園

地域施設と隣接した明るく開放的な園舎です。地域の人々にも愛されながら、子ども一人ひとりが明るく主体的に取り組めるような心を育て、健康で感性豊かな子どもを目指して保育しています。また、保護者との連携を大切に安心して預けられるように努めています。

☎0837-37-2271 所 長門市日置上5926



## 『そろって本当?』子育ての疑問 Q & A

Q お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい?

A 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。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。





## 黄波戸保育園

広い園庭にあるシンボルツリーのイチョウの木に見守られながら、気持ちの良い海風・山陰の朱色の電車・小学校や地域の方との温かな触れ合いがあり、五感を刺激される体験がいっぱいの保育園です。ゆったりと家庭的な雰囲気の中で心の育ちを丁寧に見守り、子ども一人ひとりに寄り添った保育に取り組んでいます。

☎0837-37-2248 所 長門市日置上2388-26



## 菱海保育園

菱海保育園は自然豊かな環境に恵まれ、子どもたちは地域の方からたくさん愛され、大切にされています。

「元気なこども・やさしいこども・がんばるこども」をめざし、「たのしい!」「びっくりした!!」と心を動かす体験を大切にしていきます。

☎0837-32-0029 所 長門市油谷新別名10801



## 向津具保育園

海と山に囲まれ、自然いっぱいの中で過ごす子どもたちは、毎日発見や学びがいっぱい! 地域とのつながりも強く、小学校との交流や地域行事へも参加しています。少人数の中で、ひとり一人の個性を大切にしながら、ゆったりと関わり、「たのしい・うれしい・大好きがいっぱい」な保育を目指しています。

☎0837-34-0142 所 長門市油谷向津具上1136-26



## 子どもと遊ぼう

「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」

## みすゞ保育園

「明るく 正しく 仲よく そしてみすゞさんのようにやさしい人になります」。今日も園舎いっぱいに園児の元気な声が響きます。小さなかわいい掌を合わせご挨拶。小さなもの、弱いものに寄り添う「慈悲の心」と「智慧の眼」を育み、こころ豊かな、優しいお子さまの成長を保護者と共に見守り続けて、みすゞ保育園は創立70周年となりました。

☎0837-26-1327 所 長門市仙崎1263-1



## 俵山幼稚園

自然豊かな環境に恵まれ、地域とのつながりも強く、小学校との交流や、地域行事への参加などいろいろな人と触れ合うことで、心優しく相手を思いやる心が育つような保育に努めています。

☎0837-29-0830 所 長門市俵山2334-1



## 子どもと遊ぼう

親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗っかる形で、つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」



## 幼稚園(認定こども園)

### 宗頭幼稚園

大自然に囲まれ恵まれた環境を活かし、地域の方やいろいろな人と関わりながら、魅力ある環境づくりに努めています。萩焼体験など様々な実体験を繰り広げ生きる力に働きかけています。子ども一人ひとりが自転車や一輪車等に挑戦し卒園式には、一輪車で入場することを目標に、頑張る姿を保護者の方とともにあたたかく見守り自己肯定感を培っていきたいと考えています。

☎0837-43-0242 所 長門市三隅上3225-1



### 深川幼稚園(認定こども園)

広い園庭やサッカーもできる芝コートでは園児が思いっきり楽しめます。野菜畑や巨大なひまわり迷路など楽しいゾーンが一杯です。

年少から専任講師によるリトミックや英会話など多彩なプログラムを用意して、園児一人ひとりの個性を見つけ伸ばす多彩な幼児教育を実践しています。

☎0837-22-2033 所 長門市東深川980-26



### あおい幼稚園(認定こども園)

幼稚園は子どもが初めて出会うガーデンスクール(学校・社会)です。明るく・正しく・仲良くの教育方針に基づき、基本的な生活習慣を身に付けながら、1年間の様々な行事を体験し、よく食べ・よく遊び、遊びの中でひとりひとりの豊かな育ちを見守り、保護者の皆さまと一緒に悩みながら子どもの成長を楽しみます。

☎0837-27-0415 所 長門市仙崎446-1



# 保育園・幼稚園マップ

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社地図データベースを使用しました。  
©2022 GeoTechnologies, Inc.







# ひとりで悩まないで

まずは長門市産前産後サポートステーション(子育て世代包括支援センター)へ

問 長門市保健センター内 ☎0837-27-0077

「長門市産前産後サポートステーション」は、妊娠、出産、子育て期を安心して過ごしていただけるよう、母子保健コーディネーター(保健師等)がお母さんやご家族の方から、様々な相談をお受けする相談窓口です。まずはお気軽にご相談ください。

P4でも紹介



オンライン健康医療相談 ～小児科医・産婦人科医に無料で相談～

問 保健センター ☎0837-23-1133

長門市では、小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談ができるサービスを実施しています。お手元のスマートフォンから気軽に相談できます。対象者は、妊娠中から産後の方、新生児から15歳以下のお子さまで。相談方法については、「夜間相談」と「いつでも相談」がありますので、ぜひご利用ください。

↓まずは、LINEの友達追加を!



小児科オンライン  
LINEアカウント



産婦人科オンライン  
LINEアカウント

※利用にあたっては、「合言葉」で会員登録をする必要があります。

※本サービスは、遠隔健康医療相談サービスであり、医療行為ではありません。

## こんな時の対処法 ① 頭を強く打った!

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。





## 山口県長門健康福祉センター

**住 所** 長門市東深川1344番地1 **電 話** ☎0837-22-2811

- ・小児慢性特定疾患などについて
- ・乳幼児発達クリニック(要予約)

## 萩児童相談所

**住 所** 萩市江向531番地1 **電 話** ☎0838-22-1150

- ・しつけや心身の発達・発育など子どもの養育について心配なとき
- ・その他18歳までの子どもに関する相談

## 子ども家庭総合支援拠点(長門市子育て支援課内)

子ども家庭総合支援拠点では、子ども家庭支援員が18歳未満の子どもさんについて、子育てにおける様々な悩みや心配ごと、子どもの虐待についての相談に応じています。

相談は、ご家族からに限らず、子どもさん本人、近所の方など、どなたからでも応じられますので情報などお寄せください。

相談内容によっては、保健師・児童相談所など関係機関をご案内いたします。個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

**内 容** 子どもの性格、生活習慣、言語、集団生活、非行、家族関係などの心配相談

**方 法** 電話相談・面接・家庭訪問などで相談に応じます

**相談日** 月曜日から金曜日

**時 間** 8時30分から17時15分(祝日・年末年始はお休みです)

**電 話** ☎0837-23-1225

※休日や夜間の緊急連絡先は☎0837-22-2111(長門市役所)です。

## 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は地域での身近な相談相手として、市民と行政との間に立つて幅広い地域福祉活動を展開しています。お受けした相談の内容や個人的な秘密を漏らすことは決してありません。子育てや福祉に関する生活上の心配事や困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

**問い合わせ** 民生委員児童委員協議会事務局(地域福祉課) ☎0837-23-1245

## 主任児童委員

厚生労働大臣から委嘱を受けた児童に関する委員です。

通、仙崎、深川、三隅、日置、油谷、俵山地区にそれぞれ委員がおり、どこに相談したらいいかわからない子育てについての悩みや不安を、一緒に解決方法を探します。

**問い合わせ** 民生委員児童委員協議会事務局(地域福祉課) ☎0837-23-1245

## あしすとパートナーによるピアカウンセリング

お子さんの成長に心配のある方、育児が上手くいかないと感じている方を対象に、先輩パパ・ママの体験談や、日ごろの悩みや疑問など、ざっくばらんに話をする、ほっと一息つける茶話会を開催します。

**日 時** 毎月第3日曜日 10:00～12:00

**場 所** 児童発達支援センターあゆみ(みのり保育園隣接)

**参 加 料** 無料

**問い合わせ** NPO法人きらり ☎0837-23-1213  
e-mail assist-partner@orange.ocn.ne.jp

**個別相談** 毎週土曜日(第3を除く)9:00～12:00も行っています

## あしすとパートナーとは

発達障害等のある子の子育てをした経験が誰かの参考になればと、相談を受けるための講座を受講し、市から認定されたアドバイザーです。

## 配偶者からの暴力(DV)相談

**問** 市民活動推進課 ☎0837-23-1299

あなたが暴力の被害を受けたり、身近な人が被害を受けて悩んでいたら、ひとりで悩まず、相談機関で相談を受けましょう。早めの相談が問題解決への第一歩です。

| 窓 口                                | 電話番号                                                        |                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 山口県男女共同参画相談センター                    | 【相談専用】<br>☎083-901-1122<br>【DVホットライン(緊急用)】<br>☎0120-238-122 | 月～金曜日<br>8時30分～22時<br>土・日曜日<br>9時～18時 |
| DV相談+(プラス)                         | ☎0120-279-889(つなぐ はやく)                                      | 24時間対応                                |
| ストーカー・配偶者暴力対策本部<br>(レディース・サポート110) | ☎0120-378-387<br>(フリーダイヤル)<br>☎083-932-7830                 | 24時間対応                                |
| 長門警察署(刑事生活安全課)                     | ☎0837-22-0110                                               |                                       |

## 無料法律相談(※要予約)

弁護士による無料法律相談です。

**対 象 者** 長門市民

**時 間** 10時～15時

**相談時間** 1人(組)30分以内(定員8人(組))

**開 催 日** 市ホームページでご確認ください。

**場 所** 本庁・各支所

**予 約 先** 市民活動推進課 ☎0837-23-1299  
**問い合わせ** 日置支所 ☎0837-37-2111

三隅支所 ☎0837-43-0221  
油谷支所 ☎0837-32-1111



## 一般相談

市政や日常生活上の諸問題に関すること等、どんなことでも相談に応じます。相談をお聞きし、担当部署あるいは適切な機関をご案内します。

**相談時間** 8時30分～17時15分(平日)

**相談方法** 電話または面接

**問い合わせ** 市民活動推進課 ☎0837-23-1299

## 消費生活相談

契約トラブル、サービスに関する苦情など専門の相談員が、相談を受けつけます。

**相談時間** 8時30分～17時15分(平日)

**相談方法** 電話または面接

**問い合わせ** 長門市消費生活センター ☎0837-23-1115

## 人権相談(予約不要)

差別を受けた、いじめを受けた、暴行・虐待などの人権相談について、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。

**時間** 10時～12時

**開催日** 市ホームページでご確認ください。

**場所** 本庁・各支所

**問い合わせ** 市民活動推進課 ☎0837-23-1299  
日置支所 ☎0837-37-2111

三隅支所 ☎0837-43-0221  
油谷支所 ☎0837-32-1111

## 行政相談(予約不要)

公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を推進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かすため、法務大臣から委嘱された行政相談委員が相談に応じます。

**時間** 10時～12時

**開催日** 市ホームページでご確認ください。

**場所** 本庁・各支所

**問い合わせ** 市民活動推進課 ☎0837-23-1299  
日置支所 ☎0837-37-2111

三隅支所 ☎0837-43-0221  
油谷支所 ☎0837-32-1111

## 虐待を防ごう

子どもへの虐待は必ずしも蹴ったり殴ったりすることに限られたものではありません。「子どもへの不適切な関わり・処遇」ということからすると、児童虐待は次の4つに分類されます。実際には、これらが重複していることがあります。

### 身体的虐待

- 打撲傷、あざ(内出血)、骨折、タバコによる火傷など、外傷を負わせたり、首を絞める、殴る、蹴る、投げ落とすなど、生命に危険のある暴行をしたりすること
- 意図的に子どもを病気にさせること

### 性的虐待

- 子どもへの性的暴行、強要、性器を触るまたは触らせる、性器を見せる、ポルノグラフィの被写体などを強要すること

### ネグレクト

- 家に閉じ込める(子どもの意に反して登校させない)、重病になっても病院に行かない、乳幼児だけを家に残して頻繁に外出する、乳幼児を車に放置する など
- 食事を与えない、下着などを長期間不潔なままにしている、極端に不衛生な環境で生活させる など
- 子どもの情緒的な欲求にこたえなかったり、育児を放棄してしまったりすること

### 心理的虐待

- ことばによる脅かしや脅迫をすること
- 子どもを無視したり、拒否的な態度をとったりすること
- 子どもの心や自尊心を傷つけるようなことを言ったりしたりすること
- 子どもの面前でDV(配偶者等暴力)をすること など

### こんな時の対処法

## ② 胸やお腹を強く打った!

静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。





## 子どものSOSをキャッチしたら

### ■虐待を疑わせるサイン(家庭・地域で)

虐待行為そのものを目撃したり、物音(叩く音や叫び声)を聞いたりすれば当然「わーっ虐待だ」ということになってしまいますが、実際のところ家庭という密室の中で行われているので、子どものSOSはなかなかわかりづらいものです。以下のサインが見えたら、迷わず通告・相談をしてください。(通告義務があります)

- ☒ 不自然な傷が多い
- ☒ 遅くまで徘徊している
- ☒ 衣服・身体がいつも汚れている
- ☒ いつもお腹をすかせている
- ☒ 食べ物を与えるとがつつ食べる
- ☒ あたりをうかがうような目つきで見る
- ☒ 暗い顔をして周りとうまく関われない
- ☒ 性的なことに過敏に反応する
- ☒ 年齢の割に性的なあそびにこだわるなど

## 通告・相談先

匿名でも可能です。秘密は守られます。

## 児童相談所虐待対応ダイヤル (24時間対応)

※一部のIP電話からは繋がりません。

※これまで、児童相談所全国共通ダイヤルは10桁でしたが、子どもたちや保護者のSOSの声をいち早くキャッチするために覚えやすい3桁の189(いちはやく)になりました。

| 通告・相談先          | 電話番号          |
|-----------------|---------------|
| 萩児童相談所          | ☎0838-22-1150 |
| 子育て支援課(家庭児童相談員) | ☎0837-23-1225 |
| 地域福祉課(障害者支援班)   | ☎0837-23-1243 |

## 緊急の場合

**問** 長門警察署 刑事生活安全課 ☎0837-22-0110

ただし緊急の場合は110番通報を！



# 手当や制度

## 児童手当

**問** 子育て支援課 ☎0837-23-1187

児童を育てている保護者等に対して主に住所地の行政から手当として支給されます。児童手当は請求しないと支給されません。

**対 象** 0歳～中学校卒業まで(15歳になった後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方

### 支給額

|            |         |         |
|------------|---------|---------|
| 0歳～3歳未満の児童 | 一律      | 15,000円 |
| 3歳～小学校修了   | 第1子、第2子 | 10,000円 |
|            | 第3子以降   | 15,000円 |
| 中学生        | 一律      | 10,000円 |

※18歳(高校卒業)までの児童のうち、年長者から第1子、第2子と数えます。

受給者の所得が制限限度額を超えた一定の所得範囲の方 一律5,000円(月額)

■**現況届** 3歳未満の児童のいる受給者は毎年6月に「現況届」の提出が必要です。

## 乳幼児医療費助成制度

**問** 子育て支援課 ☎0837-23-1187

長門市では、乳幼児を育てている保護者等に対して医療保険適用の医療費の自己負担額を助成します。申請しないと対象であっても助成を受けられません。

**対 象** 未就学児(満6歳になって最初の3月31日まで)

※所得制限なし

**必要なもの** 対象の乳幼児の健康保険証  
父母のマイナンバーカード

## 子ども医療費助成制度

**問** 子育て支援課 ☎0837-23-1187

長門市では、児童を育てている保護者等に対して医療保険適用の医療費の自己負担額を助成します。申請しないと対象であっても助成を受けられません。

**対 象** 小学1年生～高校3年生(通院、入院とも)

※小中学生は所得制限なし、高校生は所得制限あり

**必要なもの** 対象児童の健康保険証  
父母のマイナンバーカード



## 未熟児養育医療給付制度

**問** 保健センター ☎0837-23-1132

出生時の体重が2,000グラム以下または身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする乳児に対して、指定養育医療機関に入院した場合にその治療に必要な医療費(医療保険における保険適用のもの)の給付を行う制度です。ただし、世帯の所得に応じて自己負担が発生する場合があります。

## 自立支援医療(育成医療)

**問** 地域福祉課 ☎0837-23-1243

18歳未満の身体に障害がある児童が手術等の治療により身体上の障害が軽くなるなど、確実な治療効果が期待される場合に、その治療に要する医療費の一部を公費により負担する制度です。制度を利用する場合、治療を行う前に申請をしていただく必要があります。必ず事前に申請窓口までご相談ください。

**対象障害** 肢体不自由、視覚障害、聴覚障害、音声言語そしゃく機能障害、心臓機能障害、腎臓機能障害、肝臓機能障害、呼吸器障害、膀胱・直腸及び小腸機能障害並びに先天性によるその他の内臓機能障害 など

## 軽度・中等度難聴児補聴器購入費等補助

**問** 地域福祉課 ☎0837-23-1243

身体障害者手帳の交付対象とならない程度の難聴児に対して、言語能力の健全な発達を図るため、補聴器の購入費用の一部を助成する制度です。

補助を受ける場合は、補聴器を購入する前に申請をしていただく必要があります。事前にご相談ください。

**助成対象** 身体障害者手帳の交付とならない程度で18歳未満の児童  
※両耳の聴力レベル30デシベル以上70デシベル未満  
※医師が必要と認める場合は30デシベル未満も対象となります。



## 障害児福祉手当

問 地域福祉課 ☎0837-23-1243

重度の障害のため、日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の方に支給されます。(所得制限などの制約があります。)

手当額 (2022年度) 月額 14,850円

必要なもの ●認定請求書・所得状況届

●認定診断書

○申請者、配偶者、対象となる児童及び同居の扶養義務者のマイナンバーカード

○身体障害者手帳または療育手帳(交付されている方のみ)

○請求者本人の年金証書(写)及び年金受領額のわかるもの(受給されている方のみ)

○本人名義預金口座通帳

※その他、追加で提出いただく書類がある場合もあります。

## 特別児童扶養手当

問 子育て支援課 ☎0837-23-1187

身体または精神に障害のある20歳未満の障害児を養育している保護者に支給されます。(所得制限などの制約があります。)

手当の対象となる児童の障害の程度

1級(重度) ・身体障害者手帳の判定がおおむね1,2級(内部的疾患含む)程度に該当するもの

・療育手帳の判定が最重度、重度程度の知的障害である場合または同程度の精神障害がある場合

2級(中度) ・身体障害者手帳の判定がおおむね3級(内部的疾患含む)程度に該当するもの

・療育手帳の判定が中度程度の知的障害である場合または同程度の精神障害がある場合

※障害の程度はおおむね上記の通りですが、身体障害者手帳または療育手帳をお持ちでない方も「障害等級票」に該当すれば手当の対象となります。

手当額 (2022年度) 1級(重度) 月額52,400円 2級(中度) 月額34,900円

必要なもの

●申請書

●認定診断書

※身体障害者手帳や療育手帳をお持ちの方で、診断書が省略できる場合があります。

○身体障害者手帳または療育手帳(交付されている方のみ)

○戸籍謄本(外国籍の方は不要)

○申請者、配偶者、対象となる児童及び同居の扶養義務者のマイナンバーカード

○保護者名義の預金口座通帳



## 重度心身障害者医療費助成制度

問 地域福祉課 ☎0837-23-1243

重度の心身障害児(者)に対して、医療費の自己負担金(保険診療分)を助成します。(ただし、他の公費負担や健康保険組合等により付加金が支払われるときはその額を除きます。)

### 対象者

- ①身体障害者手帳1～3級の所持者
- ②療育手帳Aの所持者
- ③精神障害者保健福祉手帳1級の所持者
- ④障害年金1級の方

必要なもの ●身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳  
●年金証書 ●健康保険証

※所得要件がありますので、詳しくは地域福祉課障害者支援班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

問 子育て支援課 ☎0837-23-1187

父母の離婚などにより父または母と生計を別にしていない児童の健やかな成長のため、生活の安定と自立の促進を目的として支給されます。

次のいずれかに当てはまる児童を監護している父または母と、父母に代わってその児童を養育している養育者が対象です。(申請者等の所得により制限があります)

### 対象となる児童

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が重度の障害の状態にある児童
- ④父または母が生死不明か、1年以上遺棄または法令により拘禁されている児童
- ⑤母が婚姻によらない(未婚)で生まれた児童
- ⑥父または母が裁判所からDV保護命令を受けた児童

※「児童」とは、18歳の年度末(3月31日)までにある子ども、または20歳未満の一定の障害のある子どもをいいます。

### ひとり親家庭医療費助成制度

問 子育て支援課 ☎0837-23-1187

長門市では、ひとり親家庭の親及びその児童、並びに父母のいない児童及び養育者に対して、医療保険適用の医療費の自己負担額を助成します。

助成を受けるためには申請が必要です。(申請者等の所得により制限があります)

対 象 ひとり親家庭の児童と親、父母のいない児童及びその養育者等  
(18歳の年度末まで。高校生等の場合は20歳の年度末まで延長する場合があります)

必要なもの 対象者全員分の健康保険証  
対象者全員分のマイナンバーカード

## 高等職業訓練促進給付金

問 子育て支援課 ☎0837-23-1187

ひとり親家庭の母または父が、就職に有利で経済的安定に結びつく資格取得のため、養成機関で修業する場合に、生活の負担を軽減するため、高等職業訓練促進給付金を支給します。

また、入学時から修了時までひとり親家庭の母または父であった方に対しては、養成機関を修了後に、高等職業訓練修了支援給付金を支給します。

**対 象** 本市にお住まいの、20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の母または父で、下記の基準日において①～④の要件をすべて満たしている人

- ①児童扶養手当を受給しているか、同等の所得水準にあること
- ②養成機関で1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれること
- ③就労または育児と修業の両立が困難であること
- ④過去に高等職業訓練促進給付金または高等職業訓練修了支援給付金を受給していないこと

**支 給 額**

- ・高等職業訓練促進給付金
 

|          |            |                   |
|----------|------------|-------------------|
| 市民税非課税世帯 | 月額100,000円 | 最終修了学年は月額140,000円 |
| 市民税課税世帯  | 月額 70,500円 | 最終修了学年は月額110,500円 |
- ・高等職業訓練修了支援給付金
 

|          |         |
|----------|---------|
| 市民税非課税世帯 | 50,000円 |
| 市民税課税世帯  | 25,000円 |

**支給期間**

- ・高等職業訓練促進給付金
  - 修業期間の全期間(上限4年)
- ・高等職業訓練修了支援給付金
  - 修了後に支給

## 母子・父子自立支援員

問 子育て支援課 ☎0837-23-1178

ひとり親家庭のさまざまな悩みや問題について、母子・父子自立支援員が相談に応じ、自立のための就労支援や情報提供、助言を行っています。

**対 象** ひとり親家庭の母または父、寡婦、離婚前の人など

**日 時** 原則月・火・木・金の午前8時30分から午後5時15分

**相談内容**

- 養育費や面会交流のこと
- 資格取得や求職活動のこと
- 離婚予定などでひとり親家庭になること
- 子育てのこと
- 母子父子寡婦福祉資金の貸付相談や償還相談
- その他生活全般



# もしものときは

もしものときは

## 救急にかかる前に！小児救急医療電話相談

山口県では、県内全域を対象に、夜間、お子さんが急な病気やけがをした際に、専任の看護師等が症状に応じた適切な助言を行う電話相談を実施しています。

医療機関を受診した方がよいかなど、お困りの際はご利用ください。

**受付時間** 毎日19時から翌朝8時まで

**対象年齢** 15歳未満の子ども

**相談員** 看護師(必要に応じて小児科医等)  
※専属の看護師が電話に対応します。

**電話** **#8000**(携帯電話及びプッシュ回線の固定電話からご利用できます)  
および **☎083-921-2755**(すべての電話からご利用できます)

**担当課** 山口県 医療政策課 医療対策班 ☎083-933-2961

## 長門市応急診療所

**休日昼間** 9時から12時  
日曜日、祝日、  
年末年始(12  
月30日から1  
月3日)  
(受付は11時30分まで)  
13時から17時  
(受付は16時30分まで)

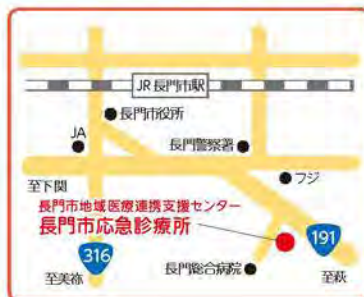
**平日夜間** 19時から22時  
月曜日から金曜日 (受付は21時30分まで)

※土曜日の診療および日曜日、祝日、盆、年末年始の  
夜間診療はありません。

**住所** 長門市仙崎198番地1

**電話** ☎0837-27-0199(受付時間のみ対応できます)

**診療科目** 内科・小児科 ※ご不明な点がありましたらお気軽にご連絡ください。



### こんな時の対処法

### ③ やけどをした！

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう(20～30分が目安)。

広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



## 子どもの誤飲事故 ～判断に迷ったら問い合わせを！～

### ■公財)日本中毒情報センター

- ・大阪中毒110番 ☎072-727-2499 (24時間・365日対応)
- ・つくば中毒110番 ☎029-852-9999 (9時から21時・365日対応)

### ■たばこ誤飲事故専用電話(テープによる情報提供)

☎072-726-9922 (24時間・365日対応)

## 病児・病後児保育

病気中や病気回復期にあって、家庭での保育が困難な児童を岡田クリニック内「ながとキッズメディカルケアルーム」でお預かりします。

岡田クリニックで受付・受診後の利用になります。

**対象年齢** 小学6年生まで

**実施施設** 長門キッズメディカルケアルーム(岡田クリニック内)  
長門市東深川1858-1

**利用時間** 平日 8時～18時  
土曜 8時～12時

**登録料金** 初回1,000円

**利用料金** 1日2,000円(昼食代が別途必要です)  
※世帯の状況により軽減措置があります。

**必要な物** おむつやミルクなどをご持参ください。

**申し込み先** 長門キッズメディカルケアルーム  
※前日までの予約が必要です。  
☎0837-22-2717

## 広 告

どちらの病院、医院さんの  
処方せんも受付OK



長門市東深川中山203-1(長門総合病院前)  
TEL 0837-22-6250  
FAX 0837-22-6264

木の香り、そして温もりを感じられる家造り。

一級建築士事務所

株式会社  
古田工務店

〒759-4106 長門市仙崎72-5  
TEL 0837-22-6906



# 医療機関

医療機関のご都合により診療時間に変更される場合があります。  
診療に行かれる際は事前にご確認をお願いします。

医療機関

## 長門市内の病院・クリニック診療時間 R4年10月現在

| 地区 | 医療機関名                                         | 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 備考                                                             |
|----|-----------------------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------|
| 長門 | 天野内科胃腸科医院<br>☎0837-22-2210<br>℡0837-22-6703   | 8時～12時30分     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ                                                       |
|    |                                               | 15時～17時30分    | ○ | ○ | ○ |   | ○ |   |   |                                                                |
|    | うちだ眼科<br>☎0837-22-4141<br>℡0837-22-4142       | 9時～11時30分     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |                                                                |
|    |                                               | 14時～17時       | ○ |   |   |   | ○ |   |   | 火・水曜16時～17時<br>木・土曜AMのみ                                        |
|    |                                               | 16時～17時       |   | ○ | ○ |   |   |   |   |                                                                |
|    | 岡田クリニック<br>☎0837-22-2717<br>℡0837-22-4530     | 8時30分～12時     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ                                                       |
|    |                                               | 13時30分～17時30分 | ○ | ○ | ○ |   | ○ |   |   | 科により診療時間が異なる                                                   |
|    | 岡田病院<br>☎0837-23-0033<br>℡0837-23-0035        | 9時～12時30分     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 土曜AMのみ<br>診療科または診療時間帯によっては<br>予約制<br>午前は新規患者受付可能、午後は予約<br>患者のみ |
|    |                                               | 13時30分～17時    | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   |                                                                |
|    | 國司眼科医院<br>☎0837-22-2749<br>℡0837-22-7878      | 8時30分～12時30分  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ<br>火・水曜日午後は手術等により一般の<br>診療は15時頃の開始となります               |
|    |                                               | 14時～17時       | ○ | ○ | ○ |   | ○ |   |   |                                                                |
|    | 斎木病院<br>☎0837-26-1211<br>℡0837-26-1982        | 8時30分～12時     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 土曜AMのみ                                                         |
|    |                                               | 13時～17時       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   |                                                                |
|    | 斉藤医院<br>☎0837-22-0826<br>℡0837-22-5090        | 8時30分～12時     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ                                                       |
|    |                                               | 14時～17時30分    | ○ | ○ | ○ |   | ○ |   |   |                                                                |
|    | しみず循環器科内科医院<br>☎0837-22-2205<br>℡0837-23-3355 | 8時～12時        | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 水・土曜AMのみ                                                       |
|    |                                               | 14時30分～17時30分 | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   |   | 受付は診療終了30分前まで                                                  |
|    | たわらやま介護医療院<br>☎0837-29-0101<br>℡0837-29-0772  | 9時～12時        | ○ |   | ○ |   | ○ |   |   |                                                                |
|    |                                               | 13時～17時       | ○ |   | ○ |   | ○ |   |   |                                                                |
|    | 長門市応急診療所<br>☎0837-27-0199<br>℡0837-27-0299    | 19時～22時       | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   | 年末年始(12月30日～1月3日)は日・<br>祝と同時間                                  |
|    |                                               | 9時～12時        |   |   |   |   |   | ○ |   | 受付は診療終了30分前まで                                                  |
|    |                                               | 13時～17時       |   |   |   |   |   | ○ |   | 医師は当番制                                                         |

## 広 告



歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

## 上野歯科医院

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30～12:15 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:30～ 6:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／ |

受付時間 午前12:00まで 午後18:00まで

長門市西深川4082-1

☎(0837)22-6527

| 地区 | 医療機関名                                        | 診療時間                               | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 備考                                                           |
|----|----------------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------|
| 長門 | 長門診療所<br>☎0837-22-2440<br>☎0837-22-2451      | 8時30分～12時<br>13時30分～17時            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 水曜・土曜AMのみ<br>予約制                                             |
|    | 長門総合病院<br>☎0837-22-2220<br>☎0837-22-6542     | 8時30分～17時<br>(外来受付時間)<br>8時30分～11時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   | 眼科は完全予約制<br>耳鼻咽喉科は月・金曜日は午後診あり<br>皮膚科は火曜日は午後診<br>科により診療時間が異なる |
|    | 半田内科クリニック<br>☎0837-23-3030<br>☎0837-23-3311  | 8時30分～12時30分<br>14時30分～18時         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜 12時まで受付                                                 |
|    | 宮尾医院<br>☎0837-26-0559<br>☎0837-26-2562       | 8時～11時30分<br>14時～17時               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 土曜AMのみ                                                       |
|    | 持山外科整形外科医院<br>☎0837-22-1555<br>☎0837-22-2181 | 8時30分～13時<br>14時～17時               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 土曜AMのみ                                                       |
|    | 吉村内科<br>☎0837-22-3322<br>☎0837-22-3238       | 8時30分～12時<br>14時30分～18時            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ<br>受付は診療終了30分前まで                                    |
|    | 綿貫耳鼻咽喉科<br>☎0837-23-4133<br>☎0837-23-4187    | 9時～11時45分<br>14時30分～17時15分         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ                                                     |
|    | 梶原医院<br>☎0837-43-0010<br>☎0837-43-0108       | 8時30分～12時30分<br>14時～17時30分         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 木・土曜AMのみ                                                     |
|    | 三隅病院<br>☎0837-43-0711<br>☎0837-43-2125       | 8時30分～12時<br>14時～17時               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 予約制                                                          |
|    | 福永病院<br>☎0837-37-3911<br>☎0837-37-4037       | 9時～11時30分<br>14時～17時               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 受付終了時間 午前11時30分・午後15時まで<br>土曜AMのみ<br>初診は午後(要予約)              |
|    | 木村クリニック<br>☎0837-32-0008<br>☎0837-32-2484    | 8時30分～12時<br>13時30分～17時30分         | ○ | ○ |   | ○ | ○ | ○ |   | 水曜休診<br>土曜12時まで                                              |
|    | 戸嶋医院<br>☎0837-34-0003<br>☎0837-34-5011       | 8時30分～12時<br>15時～17時30分            | ○ | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | 木曜休診<br>土曜11時30分まで                                           |
|    | 友近内科循環器科医院<br>☎0837-32-1180<br>☎0837-32-0972 | 8時～12時<br>8時～12時30分<br>14時～17時30分  |   |   |   | ○ |   | ○ |   | 木・土曜AM(12時まで)のみ<br>2022年1月から 第3土曜日休診                         |

## 広告

日勤・夜勤

スタッフ従業員 随時募集中!

日勤 8:30～17:00 夜勤 18:00～23:00

未経験者も大歓迎!

週1日時間から出勤可  
(希望スケジュールに応じ可)

仕入内容  
食品加工の製造工程に係る作業  
になります。製造・検品・包装などの仕事です。

お子さんが小さい方、両親の介護が必要な方など、時間が不規則な方は好きな時間だけ、希望を出してもらうだけで構いません。  
1日1時間の出勤でも構いません。

詳しくは右記まで  
お問い合わせください

**岡田水産株式会社 ☎(0837)-32-1101**

受付時間 / 8:30～19:00 採用係 / 南部まで 〒759-4505 山口県長門市油谷伊上1755-1



# 長門市内の歯科医院診療時間

| 地区 | 歯科医院名                                       | 診療時間                                            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 備考                                                             |
|----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------|
| 長門 | 上野歯科医院<br>☎0837-22-6527<br>℡0837-22-5109    | 8時30分～12時<br>14時30分～18時                         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 土曜AMのみ                                                         |
|    | 近藤歯科医院<br>☎0837-22-8148<br>℡0837-22-1035    | 9時30分～12時30分<br>15時～18時30分                      | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木・土曜AMのみ                                                       |
|    | 杉山歯科医院<br>☎0837-22-0803<br>℡0837-22-1481    | 9時～12時30分<br>14時～17時<br>14時～18時30分<br>9時～12時30分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木曜AMのみ<br>土曜17時まで                                              |
|    | 田中歯科医院<br>☎0837-22-6480<br>℡0837-22-5596    | 9時～12時<br>14時～16時<br>14時～18時                    |   |   |   | ○ |   | ○ | 木曜12時まで<br>土曜16時まで                                             |
|    | 丹下歯科仙崎診療所<br>☎0837-26-0051<br>℡0837-26-0127 | 9時～12時30分<br>14時～18時                            | ○ | ○ | ○ |   | ○ | ○ | 木・土曜AMのみ<br>臨時休診あり                                             |
|    | つつみ歯科医院<br>☎0837-22-8663<br>℡0837-22-8663   | 9時～13時<br>14時～18時                               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |   | 予約制<br>臨時休診あり                                                  |
|    | なかむら歯科<br>☎0837-22-2188<br>℡0837-22-2087    | 9時～12時30分<br>14時30分～18時30分                      | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木曜AMのみ<br>臨時休診あり                                               |
|    | 西嶋歯科医院<br>☎0837-22-4542<br>℡0837-22-4542    | 8時30分～13時<br>14時～18時                            | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 土曜AMのみ                                                         |
|    | 西村歯科医院<br>☎0837-26-2200<br>℡0837-26-2882    | 9時～12時<br>14時～18時                               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木・土曜AMのみ                                                       |
|    | やまさき歯科医院<br>☎0837-23-3333<br>℡0837-23-3335  | 8時30分～12時30分<br>14時～18時                         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 午前 月～土曜<br>8時30分～12時30分<br>午後 月～金曜<br>14時～18時<br>予約制<br>臨時休診あり |
| 三隅 | 吉村歯科医院<br>☎0837-43-1706<br>℡0837-43-1726    | 9時～13時<br>15時～18時                               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木・土曜AMのみ<br>予約制                                                |
|    | 重田歯科医院<br>☎0837-32-2555<br>℡0837-32-4855    | 8時30分～13時<br>15時～18時30分                         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 土曜AMのみ                                                         |
| 油谷 | 藤井歯科医院<br>☎0837-32-0037<br>℡0837-32-0088    | 8時30分～12時30分<br>14時30分～16時30分<br>14時30分～18時30分  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木曜AMのみ<br>土曜16時30分まで<br>予約制<br>臨時休診あり                          |
|    | 藤本歯科医院<br>☎0837-34-0380<br>℡0837-34-0380    | 8時30分～12時30分<br>14時～18時                         | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 木・土曜AMのみ                                                       |

## こんな時の対処法 ④ 鼻血が出た！

血液を飲み込まないように**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向かせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分～10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



## 病院・歯科マップ(全体図)

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。  
©2022 GeoTechnologies, Inc.







## 病院・歯科マップ(拡大図)

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社の地図データベースを使用しました。  
 ©2022 GeoTechnologies, Inc.









# 長門市 子育てガイドブック

令和4年10月発行

発行

長門市

〒759-4192 山口県長門市東深川1339番地2

電話:0837-22-2111(代)

株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

電話:06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 山口支店

〒745-0861 山口県周南市新地2-8-1

電話:0834-32-3991

※掲載している広告は、令和4年9月現在の情報です。

無断で複製、転載することはお遠慮ください。



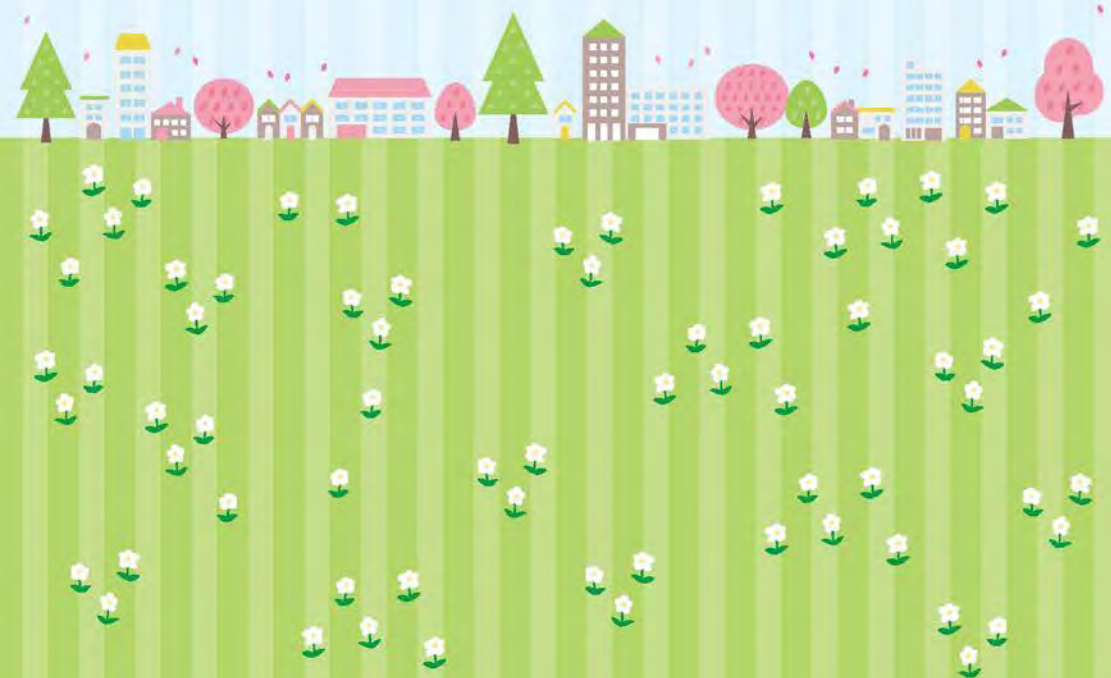
見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。



長門市



# 子育て ガイドブック





## 公衆衛生の豆知識

出典：首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成



### 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

**手洗いの前に** ・爪は短く切っておきましょう。 ・時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのぼすようにこすります



指先・爪の間に念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 咳エチケット

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを  
手でおさえる

★ 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

★ 対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

### 正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う