

むつ市 子育て ガイドブック



むつ市 × 株式会社サイネックス

子育て
カレンダー

子育てガイド

妊娠を希望される方・
妊娠がわかったら

赤ちゃんが
生まれたら

赤ちゃんの健康

救急・
夜間休日診療

保育所・
認定こども園・
幼稚園

子どもを
預けたい

ひとり親家庭
への支援

障がいのある
お子さまへの
支援

遊び場・
集いの場

子育ての
相談窓口

児童虐待の予防

社会福祉法人 みちのく福祉会

【法人本部】〒035-0011 むつ市大字奥内字大室平91-1 TEL:0175-26-2036 FAX:0175-26-2955

HP <https://michinokufukushikai.jp>

「寄り添い、共にあり続けること」



白百合保育園



- 乳児保育
- 障害児保育
- 延長保育



むつ市下北町6-22
TEL.0175-22-3703
FAX.0175-22-4298

小川町第二白百合保育園



- 乳児保育
- 障害児保育
- 延長保育



むつ市小川町1-15-13
TEL.0175-22-1689
FAX.0175-22-1708

小規模保育事業所 ナーサリーしらゆり



- 小規模保育A型
- ※0歳(2ヶ月)～2歳迄



むつ市小川町一丁目15-31
TEL.0175-33-3012
FAX.0175-33-3015

子育て支援センター ふらっとぷらっと



対象者：0歳～2歳児とその保護者、
現在妊娠中の方。
おむつ交換台・授乳室有
気軽にふらっと立ち寄ってみてください！
開所時間／月曜日～金曜日、10：00～15：00



むつ市小川町2-4-12(旧田村胃腸科内科医院)
TEL.0175-34-1326
FAX.0175-34-1328



放課後等デイサービス キッズすまいる



むつ市大字奥内字栢立場1-67
TEL.0175-45-2212
FAX.0175-45-2213



こども発達支援センター リリい



- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス
- 保育所等訪問
- 児童相談支援



むつ市下北町6-51
TEL.0175-33-2370
FAX.0175-33-2737

多機能型事業所 ちゅうりっぷ

- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス
- 生活介護

むつ市田名部字赤川ノ内並木73-3
TEL.0175-31-1566
FAX.0175-22-9868



学校法人 星美学園 幼保連携型認定こども園 星美幼稚園

〒035-0072 むつ市金谷1-9-11 TEL.0175-22-2223 FAX.0175-22-2224

HP <https://seibiyochien.jp>

教育目標 つよく やさしく かしく



- 子育て支援
- 病児保育
- 病児対応型「ひだまり」
- 体調不良児対応型



はじめに

このガイドは、子育てに関する情報をまとめたものです。

むつ市では、子ども一人ひとりがのびのびと健やかに育つよう、子育て家庭を中心に、地域、関係機関が手を取り合って子育てをしっかりと支援、応援します。

- 『どこに相談すればよいのかわからない』ときは、～Smile Kids Office～につこりっこ(こどもみらい部)が総合相談窓口となりますので、気軽にご相談ください。
- 妊娠・出産・子育てに関する相談は、子育て支援課にお問い合わせください。
- 保育所、認定こども園、幼稚園など施設の詳細はこども家庭課にお問い合わせください。むつ市ホームページでもご覧いただけます。
- 掲載している情報は令和7年1月現在の概要です。
内容は変更となる場合がありますので、詳細を含め、ご利用にあたってはそれぞれの記事の **問(問い合わせ)** でご確認ください。

子育て応援担当課

総合相談窓口：～Smile Kids Office～につこりっこ(こどもみらい部)

☎0175-22-2244

子育て支援課・こども家庭課 ☎0175-22-1111

地域相談窓口：川内庁舎 市民生活課 ☎0175-42-2111

大畑庁舎 市民生活課 ☎0175-34-2111

脇野沢庁舎 総合課 ☎0175-44-2111

キッズパーク ☎0175-23-6305

4 子育てカレンダー

6 子育てガイド

- 6 子育てマップ
【教育・保育施設、公共施設】
- 8 子育てマップ
【子育て施設、公園、スポーツ施設、病院】
- 10 親子でおでかけ【公園へ行こう!】
- 14 親子でおでかけ
【親子で交流スポット】
- 16 ～Smile Kids Office～にっこりっこ
- 18 災害に備えて 家の中の安全確保

20 妊娠を希望される方・ 妊娠がわかったら

- 20 母子健康手帳の交付
- 20 妊婦委託健康診査
- 21 里帰り出産
- 21 産前産後期間の国民年金保険料免除
- 21 産前産後期間の国民健康保険税免除

- 22 ハローベビー教室
- 22 不妊治療費の助成
- 22 産婦人科・小児科オンライン相談
- 22 出産応援給付金

23 赤ちゃんが生まれたら

- 23 出生届
- 23 子育て応援給付金
- 24 児童手当
- 25 出産育児一時金
- 26 産婦健康診査
- 26 産後ケア事業
- 26 新生児聴覚検査費の助成

27 赤ちゃんの健康

- 27 訪問
- 27 乳幼児健康診査
- 29 予防接種
- 32 医療費の助成
- 33 教室・相談

広 告

学校法人太陽学園

認定こども園

むっしまわり幼稚園

じょうふな子
思いやりのある子
よく考える子

〒035-0033 むつ市横迎町2-14-50 TEL:22-1530 FAX:22-1572

キッズ・ガーデンひまわり(0~2歳児) TEL:34-0802

<https://himawari-kids.ed.jp/>

英語教室
マーチング
バンド
知能開発
教育
絵画
教室
体操
教室

れんらくアプリ「バスキャッチ」
送迎バス到着案内をメール配信!

34 救急・夜間休日診療

- 34 子どもの具合がおかしい

36 保育所・認定こども園・幼稚園

- 36 保育所
- 37 認定こども園
- 38 幼稚園

39 子どもを預けたい

- 39 一時預かり事業
- 40 病児保育
- 41 ファミリー・サポート・センター
- 42 放課後児童健全育成事業
(なかよし会)

43 ひとり親家庭への支援

- 43 児童扶養手当
- 43 就学援助制度
- 43 自立支援教育訓練給付金
- 44 ひとり親家庭の医療費の助成
- 45 高等職業訓練給付金
- 45 ひとり親家庭への支援

46 障がいのあるお子さまへの支援

- 46 障害者手帳
- 47 特別児童扶養手当
- 47 障害児福祉手当
- 47 障害児通所支援サービス
- 49 障害福祉サービス
- 49 地域生活支援事業
- 50 日常生活用具・補装具
- 50 中軽度難聴児への補聴器購入等
助成事業

51 遊び場・集いの場

- 51 子育て支援センター・サークル
- 52 家事・育児を手伝ってほしい

53 子育ての相談窓口

- 53 育児についての不安や悩みごとの
相談機関

55 児童虐待の予防

- 55 もしかして…と感じたら迷わず
連絡(通告)を!

広 告

社会福祉法人たいよう福祉会 『あかるく げんみな やさいい こ』



柳町しまわり保育園

和太鼓教室
英語教室
絵画教室
知能開発教育



苫生しまわり保育園

英語教室
音体教育
体操教室
絵画教室

見学・入園など
いつでもお気軽に!!

〒035-0031 むつ市柳町1-9-13
TEL/FAX: 22-1655
<https://yanagi-himawari.com/>

〒035-0051 むつ市新町40-4
TEL: 23-5252 / FAX: 31-1717
<https://tomabu-himawari.com/>






子育てカレンダー



	妊娠前	妊 娠	出 生
届 出		妊娠の届出(母子健康手帳交付) P20	出生届 P23
健 診		妊婦委託健康診査 P20	新生児聴覚検査費の助成 P26
教室・サポート		ハローベビー教室 P22	産婦・新生児訪問 P27
預ける		ひとり親家庭への支援 P43 ◆児童扶養手当 ◆就学援助制度 ◆自立支援教育訓練給付金 ◆ひとり親家庭の医療費の助成 ◆高等職業訓練給付金 ◆母子生活支援施設 ◆福祉資金貸付	障がいのあるお子さまへの支援 P46 ◆特別児童扶養手当、障害児福祉手当 ◆障害児通所支援サービス、障害福祉サービス ◆地域生活支援事業 ◆日常生活用具・補装具 ◆中軽度難聴児への補聴器購入等助成事業
手当・助成	不妊治療費の助成 P22	産前産後期間の国民年金保険料免除 P21 産前産後期間の国民健康保険税免除 P21 里帰り出産 P21 出産応援給付金 P22	出産育児一時金 P25 子ども医療費助成制度 P32 子育て応援給付金 P23

広 告





百年耐える安心で快適な住まいづくり

日々進化する施工技術や最新の建材を用い、
子育て応援 百年耐え長く長寿命かつ高性能な住宅をご提案。

とりやべホーム
株式会社鳥谷部建設

営業時間 ▶ 8:00～17:00
 定 休 日 ▶ 毎週 水曜日・日曜日
 第2・4土曜日・GW・お盆・お正月
 むつ市仲町4-24 ☎0175-22-2360

ホームページ


子育て(～1歳)

子育て(1歳～)

就学

産婦健康診査 P26

乳児一般委託健康診査 P27

10か月児健康診査 P28

予防接種 P29

産後ケア事業 P26

こんにちは赤ちゃん訪問(生後2～4か月) P27

離乳食教室・赤ちゃん相談 P33

子育て支援センター・サークル P51

1歳6か月児健康診査・2歳児健康診査・
3歳児健康診査 P28

保育所 P36

認定こども園 P37

幼稚園 P38

放課後児童健全育成事業
(なかよし会) P42

一時預かり事業 P39

病児保育 P40

ファミリーサポートセンター P41

育児支援サービス P52

児童手当 P24

未熟児養育医療 P32

育成医療 P33



広告



齊藤工建

・一般建築設計施工
・店舗内装工事一式
リフォーム工事・各種設計承ります

■青森県知事許可(般-2)第17680号 ■建築士事務所登録第2357号

代表 齊藤 茂 2級建築士 齊藤 誠 1級建築士

むつ市田名部字前川目5-5(桃山)

TEL 0175-23-3651

ホームページ▶<https://saitou-kouken.com>

健康住宅を提案いたします

子育てマップ

教育・保育施設、公共施設

番号	施設名
認可保育所	
1	近川保育園
2	白百合保育園
3	小川町第二白百合保育園
4	ゆきのご保育園
5	大平保育園
6	柳町ひまわり保育園
7	苫生ひまわり保育園
8	エビナ保育園
9	あすなろ保育園
10	脇野沢保育園
11	小規模保育施設 ナーサリーしらゆり
認定こども園(幼稚園型)	
12	むつひまわり幼稚園
13	こぼと幼稚園
14	こすもす幼稚園
認定こども園(保育所型)	
15	大畑中央保育園
16	希望の友保育園



広告

新車販売・一般整備・民間車検工場(1日車検) スピード車検も承ります



MUTSU
SYATAI

有限
会社

むつ車体工業

むつ市南赤川町10-25
TEL・0175-22-3561
FAX・0175-23-5051





認定こども園(幼保連携型)

- 17 よしのこども園
- 18 星美幼稚園
- 19 並木保育園

幼稚園

- 20 大湊カトリック幼稚園
- 21 大湊幼稚園
- 22 あたご幼稚園

公共施設

- 23 むつ市役所
- 24 むつ児童相談所
- 25 むつ保健所
- 26 市立図書館
- 27 ファミリー・サポート・センター

広告

創意工夫し地域社会に貢献

東星

株式会社 東星建設

ISO 9001/14001

PC橋梁工事 土木工事 鉄筋工事 舗装工事 産業廃棄物収集運搬
とび・土工事業 しんせつ工事 鋼構造物工事 水道施設工事

《本社》横浜町苗代川目 42-12

TEL.0175-78-6261 FAX.0175-78-6295

《むつ営業所》TEL.0175-33-0095



株式会社 東星建設

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を実践しています。



子育てマップ

子育て施設、公園、スポーツ施設、病院

番号	施設名
子育て施設	
①	むつ市キッズパーク (ムチュ☆らんど)
地域子育て支援センター	
②	大平保育園(うさぎクラブ)
③	小川町第二白百合保育園 (ふらっとぶらっと)
④	大畑中央保育園(ぼかぼかルーム)
公園	
⑤	金谷公園
⑥	水源池公園
⑦	むつ運動公園
⑧	早掛沼公園
⑨	代官山公園
⑩	大畑中央公園
⑪	かわうち・まりん・びーち
⑫	愛宕山公園



広告

東北運輸局指定・民間車検工場
一日車検・整備・钣金塗装
各メーカー新車・中古車販売・自動車保険

有限会社
大畑マツダ

LOTUS CLUB
Fai Professional

むつ市大畑町正津川戦敷493-5 ☎ 34-3330
0120-72-4321 FAX 34-3349
<http://www.o-mazda.com> >>> HPはこちら >>>

SmileLaundry
スマイルランドリー

災害対応型コインランドリー
SmileLaundry 6時~24時まで
営業中!

大畑町松の木163-1 ☎ 090-1463-3330



広 告

企画 提案 演出

スーパーウォール
スーパーウォール2×4の
高気密・高性能住宅

LIXILリフォームショップ
協栄建設

建設業許可 青森県知事許可(般-3)第600090号



アックスホーム 協栄建設株式会社

LIXILリフォームチェーン 代表取締役社長 笹竹 善光

TEL (0175) 22-7087
FAX (0175) 22-7687

〒035-0061 むつ市下北町21-38

0120-50-1962



住まいのことなら
LIXIL
リフォームショップ

新築・リフォーム
設計・見積り
承ります。

親子で
おでかけ

公園へ行こう！



金谷公園 MAP ⑤

ブランコ、ロングスライダーなどの大型遊具の他、障がいの有無にかかわらず一緒になって楽しめるインクルーシブ遊具など、子ども達が思いっきり遊べる遊具が数多く揃った公園です。原っぱがあるのでピクニックにもオススメ。

所 金谷1丁目8



子育てガイド



水源池公園 MAP ⑥

重要文化財旧大湊水源池水道施設がある公園内には、桜、チューリップ、ツツジのほか、ピオトープに浮かぶスイレンなど、季節に応じて鮮やかに花々が咲き誇ります。ブランコや滑り台などの遊具もあり、親子連れでのお散歩におすすめです。

所 宇田町368



とけいのクイズ

もんだい ひだりのじかんとおなじとけいをえらんでみよう！

3じ30ぶん





むつ運動公園 MAP ⑦

スポーツ施設に併設された児童公園です。ブランコや滑り台のほか、ロープをつたって昇り降りするザイルクライミングなどの遊具があります。スポーツ観戦等の空き時間に楽しんでみてはいかがでしょうか。

所 山田町43-1



子育てガイド



早掛沼公園 MAP ⑧

桜の名所として有名な自然公園で、サツキやツツジなどの花も楽しめます。5月中旬～下旬には珍しい緑色の桜の御衣黄が見ごろを迎えますよ。

所 大字田名部字小平館ノ内
尻釜35-36



広 告



青森から世界へ

We can do it

株式会社 永木 着機

開発 / 製造 / 販売 / メンテナンス

むつテクノセンター

TEL: 0175(31)1206 FAX: 0175(31)1205

〒035-0021 青森県むつ市大字田名部字赤川ノ内並木100番19

六ヶ所工場・青森センター・むつテクノセンター・九州工場

仙台営業所・東京営業所・名古屋営業所・広島営業所

四国営業所・海外事業部

サービスセンター(野辺地・関東・中部)

むつテクノセンター

WWW.NGK-NAGAKI.COM



親子で
おでかけ

公園へ行こう！



PARK
DAIKANYAMA

代官山公園 (PARK DAIKANYAMA)

MAP 9

公園の新しいカタチや楽しさを発信中。
グランピングや美味しいメニューが楽し
めるオシャレなスポットです。天気の良い日
は、ゆったりと公園ランチはいかがですか。
黄色いスクールバスが目印！

所 小川町二丁目13-43



かわうち・ まりん・びーち

MAP 11

陸奥湾を見渡せる海水浴場が隣接する、市
民の憩いの広場です。夏のビーチ開設期間に
はたくさんの人で賑わい、他の季節も多くのイ
ベントが開催されています。お子さんとの思い
出作りにいかがですか。

所 川内町砂浜7番地先



広 告

子育て
応援

特定建設業
株式会社 下北電工
代表取締役 柳谷 良弘

その毎日を、 守り続ける使命がある。

本 社 / 〒035-0011 むつ市大字奥内字浜平45番地1
TEL (0175) 26-2320 (代) FAX (0175) 26-2237
E-mail: flower@shimo-den.co.jp

愛宕山公園 MAP 12

むつ湾の景観を一望できる、眺望のよい公園です。4月下旬には公園内の桜が見頃になり、お花見に訪れる市民で賑わいます。

所 脇野沢瀬野川目1-1

鯉島もパッキリ
見えます!



子育てガイド



— 広 告 —

土木・とび土工・解体
造園工事・施工・管理

有限会社 むつ緑化

代表取締役 南谷 伸治

むつ市海老川町4-18 TEL/FAX 22-8670

— 東通営業所 —

東通村目名九根合5-2

TEL (0175) 28-5033 FAX (0175) 28-5035



親子で
おでかけ

親子で交流スポット



むつ市 キッズパーク (ムチュ☆らんど)

MAP ①

クライミングウォールやままごとコーナー、図書コーナー等がある屋内遊技場施設。小学校3年生以下の子どもとその保護者が利用できます。雨の日の遊び場としてもオススメ。身長・体重計測や育児相談もできます。

所 金谷1丁目1-11



大平保育園 (うさぎクラブ)

MAP ②

うさぎクラブでは年齢別や全年齢の活動をして交流を深めています。

子育ての情報交換などおしゃべりをして楽しみませんか。

育児相談や遊び場の提供も行っていますので、気軽にお問合せ下さい。

子育てを一緒に楽しみましょう。

所 大平町39-6



広告



地域とともに豊かな生活環境を守る

一般・産業廃棄物処分量



株式会社 青森クリーン
AOMORI CLEAN



本社 むつ市大字奥内字二又22番地
TEL(0175)26-2188 FAX(0175)26-2189
HP <http://www.aomoriclean.co.jp/>



小川町第二白百合保育園 (ふらっとふらっと) MAP ③

子育て世代すべての方が、気軽にふらっと立ち寄って、情報交換をしたり、子どもと楽しく遊べる場所です。

パパの日、おじいちゃん・おばあちゃんの日、地域の方との交流会など、各種イベントも企画しています。

ふらっと来て、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

所 小川町2丁目4-12



子育てガイド

大畑中央保育園 (ぽかぽかルーム) MAP ④

ぽかぽかルームでは、未就園児のお子様を対象として、平日10時～15時まで常時開設しています。

子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安、悩みを相談できる場所として開設しています。

いつでも気軽に遊びに来てください。

所 大畑町中島4-6



広告

子育て かんたんリフォーム!
住まいの事ならなんでもおまかせ!

青森県知事許可(般-3)第600215号

株式会社 **アクト**

むつ市下北町14-43
TEL 0175-23-4692
FAX 0175-23-4702

三晃式長尺屋根・ステンレス加工・板金工事

子育て 応援

(有)下斗米板金工業所

代表取締役 下斗米 明子

〒035-0048 青森県むつ市南町8-8
TEL 0175-22-1952 FAX 0175-22-5422
E-mail: sb.co@fine.ocn.ne.jp

～Smile Kids Office～にっこりっこ

★ ～Smile Kids Office～とは

こどもみらい部に総合相談窓口を開設

働き方や家族のあり方の変化、子どもの成長にともない、子育て世代の悩みやニーズは年々変化しています。全ての子どもとその家族の方の妊娠期から子育て期にわたる、様々な相談をお受けし、ワンストップで切れ目のない支援を行います。



★ 子育て世代を切れ目なく支援します！

妊娠期	産後期
●母子健康手帳の交付 ●ハローベビー教室 ●母子健康相談 ●妊婦委託健診	出 産 ●妊婦・新生児訪問 ●産婦健診 ●産後ケア事業 (心身のケアや育児サポート) ●新生児聴覚検査

むつ市こども家庭センター

★ 妊娠から・出産・子育てまでワンストップでサポート！

相談内容に応じて、専門機関や医療機関と連携をとりながら、切れ目のない支援を行い、子育て世代の皆さんを、よりきめ細やかに支援していきます。

専門の相談員

センターには、保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士・看護師など資格をもった専門の相談員がいます。母子の健康に関する助言はもちろん、子どもの発達や障がいに関する相談にお答えしたり、出産・子育てに関する手当・助成、子どもの預かりサービスなどの情報を提供しています。



広 告

社会法人むつ中央福祉会

健康でのびのびとたくましく



ゆきの子保育園
きのこほいく



〒035-0076
むつ市旭町1-30
TEL (0175) 24-4845
FAX (0175) 28-3118

〒035-0083
むつ市大平町39番6号
TEL (0175) 24-2294
FAX (0175) 24-5117

HPは
こちら▶



HPは
こちら▶





大平保育園



こんなお悩みありませんか？

どんな悩みも、
まずはご相談ください！



妊娠期～出産

- つわりで思うように食べられません
- 近くにサポートしてくれる人がいない
- 里帰り出産への支援はありますか？
- 子育ての知識を増やしたい など

産後期～乳幼児期

- 赤ちゃんがおっぱいを飲んでくれません
- 言葉の発達が遅れてないかな？
- 共働きの親に対するサポートがほしい
- 育児で疲れてイライラしてしまう… など

乳幼児期

学童期

- こんにちは赤ちゃん訪問
- 乳幼児健診
- 離乳食・赤ちゃん相談
- 予防接種
- 育児相談

- 保育所・認定こども園・幼稚園
【病児保育、一時預かり】
- 地域子育て支援センター
- ファミリーサポートセンター
- その他の子育て支援策

- なかよし会

★ むつ市こども家庭センター

- 相談方法
来所面談、電話、ファクス、訪問、オンライン相談など
- 相談場所
むつ市役所
フロアには相談室(個室)や授乳室があります。
- 問い合わせ先
☎0175-22-2244 FAX0175-22-5044
※平日8時30分から17時15分



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

災害
に備えて

身のまわりの安全チェック

家の中の安全確保

おうちの中には、子どもの興味を引く「危険」がたくさんあります。あてはまる場所や物の位置をしっかりと確認して、事故対策を家族で考えておきましょう。

ベランダ

・露み台があると登って転落の危険
ベランダの柵の幅は大丈夫？

キッチン

・刃物でのけが
・熱い鍋などでのやけど
・2歳くらいになると背伸びすれば届くのでは注意が必要

階段

・転倒、転落

電気ケトル

・転落時の湯漏れや湯気をさ
わつてのやけど
・コードをひっぱる・かじる

ビニール袋

・窒息の危険、誤飲

コンセント

・やけど
・小さい物をつめこんで火事

テーブル・イス

・テーブルクロスを引っ張って
上の物の落下によるけが
・イスからの転落

アイロン

・やけど
・コードをひっぱる・かじる

おもちゃ

・誤飲
小さなおもちゃ
は誤飲の危険
があり危険！

広告

村建ハウジング

 **YouTube
配信中!**



新築住宅・注文住宅・リフォームのことなど
家に関する情報を動画で発信中!



子育て
応援



DIYチャンネル

チャンネル登録

お願いします!

DIYチャンネル

当社HPを
チェック!!

暖かい家、床暖房のいらない家、失敗させない住宅専門家



(株)村建ハウジング



TEL(0175)23-8486

<https://muraken07.net>

〒035-0055 むつ市若生町一丁目2-24

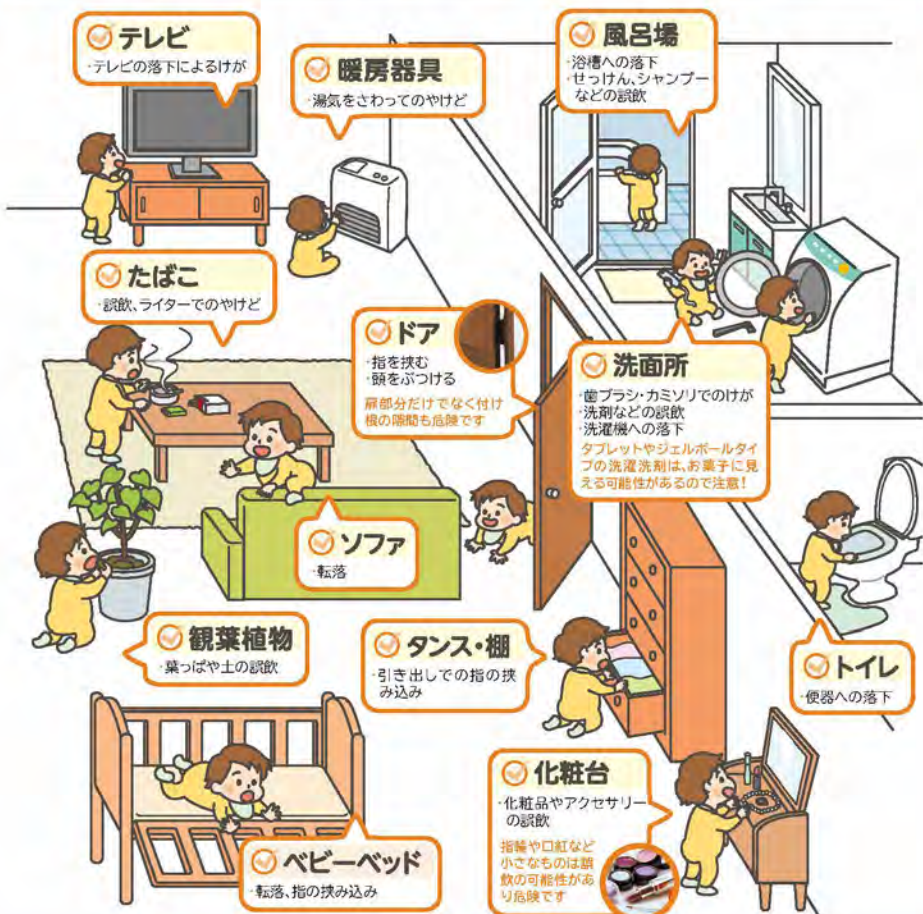
村建ハウジング

検索



気をつけましょう

- 重い家具や家電が倒れないように、対策をしましょう。
- 家具の配置を考えましょう。
- ガラスが飛び散らないようにフィルムを貼りましょう。



広告

水まわりの **トラブル**
リフォーム はお任せ下さい!



(株) アクアデザインサトウ

むつ市金曲1-16-18

電話 0175-29-5141

FAX 0175-33-4120

妊娠を希望される方・妊娠がわかったら

母子健康手帳の交付

問 子育て支援課

妊娠がわかったら、妊娠の届出を行い、母子健康手帳をもらいましょう。母子健康手帳は、妊娠期から乳幼児期までのお母さんと赤ちゃんの健康に関する大切な情報が、ひとつの手帳で管理されるものです。必要に応じて医療関係者により赤ちゃんの健康状態が記録されますので、常に持ち歩き、紛失しないようにしましょう。

母子手帳アプリ むつ市子育て支援アプリ

「むつ市子育て支援アプリ」は、むつ市が提供する安心してお使い頂ける子育てアプリです。妊娠から出産、子育てに役立つ機能がたくさんあります。

ぜひ紙の母子手帳と合わせてお使いください。



アプリストアからダウンロードして、
カンタン登録！



妊婦委託健康診査

問 子育て支援課

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うもので、健診費用は補助制度が設けられています。妊娠中は、不安や困ることが多くあるため、つわりの対処法や日常生活の注意点など、こまめにアドバイスを受けましょう。健診を受けつつ、変化する妊娠期間をどのように過ごすか、どんな出産を希望するか、イメージをつくることが大切です。

広 告



痛みの診療「ペインクリニック」開設。
産婦人科や内科など
幅広い診療に対応したクリニックです。

■診療科目 産婦人科・内科・小児科 **ペインクリニック**

医療法人白心会 北村医院
むつレディス&ペインクリニック

院長 北村 隆 副院長 北村 俊平

	月	火	水	木	金	土	日
診療時間	午前 / 9:00-13:00	●	●	●	●	●	-
	午後 / 15:00-17:00	●	●	●	●	●	-
	夜間 / 17:00-18:30	●	●	●	●	●	-
休 診 日 / 日曜・祝日(土曜はペインクリニック休診)							
受付時間 / 診療時間終了の30分前まで(時間外診療は随時受付)							

お気軽にお電話ください ☎0175-22-2135 〒035-0031 むつ市柳町1-9-55
HPはこちら▶ 

里帰り出産

問 子育て支援課

むつ市では、妊婦委託健康診査受診票を発行し、妊婦健診にかかる費用を助成していますが、受診票はむつ市が委託契約を行っている医療機関のみ、利用できます。

そこで、里帰りなどの理由により県外等で妊婦健診を受診された方のうち、下記対象に該当される費用の一部を助成します。

対象 むつ市内に住所のある妊婦で、むつ市が委託契約を行っていない医療機関において、妊婦委託健康診査を受けられた方

助成額 妊婦健診の助成金額の上限については検査の内容によって異なりますので、窓口にお問い合わせください。

産前産後期間の国民年金保険料免除

問 国保年金課

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6か月前から届出可能です。

対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間
※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象となります。(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます)

産前産後期間の国民健康保険税免除

問 国保年金課

産前産後期間相当分のむつ市国民健康保険税が免除されます。出産予定日の6か月前から届出可能です。

対象 むつ市国民健康保険被保険者で、出産日が令和5年11月1日以降の方

免除期間 出産される方の当該年度の所得割額および被保険者均等割額のうち、出産予定月の前月から翌々月までの4か月分

多胎出産の場合は、出産予定月の3か月前から翌々月までの6か月分

※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象となります(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます)



広 告

地域の皆様のかかりつけ薬局として、
健康をサポートします。

 **いろは薬局**

全国の医療機関の処方箋対応

月 火 木 金 | 水 | 土
9:00~17:30 | 9:00~16:00 | 9:00~12:30

定休日 第4土曜日・日曜日・祝日

〒035-0033 むつ市横迎町2丁目1-8

TEL.0175-22-0118



妊娠を希望される方・妊娠がわかったら

ハローベビー教室

問 子育て支援課

妊婦さんを対象に、ハローベビー教室を開催します。詳細については対象の方へ個別に通知します。

- 対象** むつ市内に在住の妊婦とその夫(パートナー)、家族(里帰りです市内に滞在中の妊婦も可)
- 内容** 育児体験(赤ちゃん人形を使ったオムツ交換や抱っこ、沐浴)
妊娠シュミレーター体験、歯科検診、栄養相談など

不妊治療費の助成

問 子育て支援課

不妊に悩み治療を受けている方々に対し、保険適用後の不妊治療費の全額を助成します。

- 対象** 次のすべてに該当する方
- ・夫婦または夫婦の一方がむつ市に住所を有し、居住の実態があること
 - ・夫婦ともに市税等を滞納していないこと

対象となる治療 ・AIH治療(人工授精)

助成額 保険適用となる治療費の自己負担額の全額

産婦人科・小児科オンライン相談

問 子育て支援課

スマートフォン等から産婦人科医、小児科医、助産師に気軽に相談できる「産婦人科・小児科オンライン相談」を導入しています。

妊娠・出産・子育て等に関して相談できるサービスで、日常の何気ない疑問や病院に行くべきか迷った際の相談も可能ですので気軽にご利用ください。詳細はこちら



出産応援給付金

問 子育て支援課

妊娠届を出された妊婦さんへ出産応援給付金を給付します。

対象者 むつ市に住所がある妊娠届出をされた妊婦 **給付額** 5万円

必要なもの □振込先の通帳等 ※給付金の申請には面談及びアンケートの提出が必須となります。



『ももって本当?』 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って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ください。



赤ちゃんが生まれたら

出生届

問 市民課

お子さまが生まれた日から14日以内に提出しましょう。出生届は出産した病院でもらえます。自宅出産などでお手元がない場合は市民課へご相談ください。書類の提出は365日24時間いつでも可能です。出生届を提出後、受理されると戸籍や住民票に記載されます。なお、戸籍や住民票にお子さまの情報が反映されるまで数日かかりますので、ご了承ください。

届出地 本籍地、出生地、届出人の所在地

届出の窓口 本庁舎…市民課

川内庁舎・大畑庁舎…市民生活課

脇野沢庁舎…総合課

※閉庁日・閉庁時間の場合は、各庁舎の宿直で提出できます。

必要なもの ☐ 出生届 ☐ 母子健康手帳 ☐ 届出人の印鑑(任意)

☐ 国民健康保険被保険者証(お持ちの方のみ)

子育て応援給付金

問 子育て支援課

出産された方へ子育て応援給付金を給付します。

対象者 むつ市に住所がある出産された産婦等

支給額 新生児1人につき5万円

必要なもの ☐ 振込先の通帳等

※給付金の申請には面談及びアンケートの提出が必須となります。

赤ちゃんが生まれたら



「そろって本当？」 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ています。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ください。



児童を養育している家庭等における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全育成及び資質向上を目的として支給されます。

お子さんが生まれた方はお子さんが生まれた翌日、むつ市に転入してきた方は前住所地の転出予定日の翌日からそれぞれ15日以内に申請してください。

対象 高校生年代(18歳になった最初の3月31日)までの間にある児童を養育する方

支給額(児童1人当たり)

対象	手当月額	
	第1子、第2子	第3子以降 ※
3歳未満	15,000円	30,000円
3歳～高校生年代	10,000円	

※「第3子以降」とは、22歳の誕生日後の最初の3月31日を迎えるまでの養育しているお子さんの中で、3人目以降のお子さんを指します。

支給時期 原則として、毎年偶数月の各15日(土日祝日の場合は前日)に、それぞれの前月分までの手当を支給します。

赤ちゃんが生まれたら



「もともと本当？」 子育ての疑問

Q & A

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。



出産育児一時金

問 国民健康保険にご加入の方は、国保年金課へ
その他の保険にご加入の方は、出産される方が
ご加入の健康保険等へお問い合わせください

健康保険や国民健康保険などの被保険者またはその被扶養者が出産したとき、出産にかかる経済的負担を軽くするため、一定の金額が支給される制度です。ただし、出産費用が一時金を超える場合、差額分は自己負担となります。

逆に、少ない場合は差額分を加入の健康保険へ請求することができます。

直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関などが行う制度です。出産育児一時金が医療機関などへ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

受取代理制度

妊婦などが、加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う際、出産する医療機関などにその受け取りを委任することにより、医療機関などへ直接出産育児一時金が支給される制度です。

※直接支払制度を利用せず、従来どおり保険者窓口に出産育児一時金などの支給申請を行うことは可能です。ただし、退院時に医療機関などの窓口で、全額お支払いいただくことになります。

赤ちゃんが生まれたら



「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。



産婦健康診査

問 子育て支援課

産後(死産を含む)1か月の出産後間もない時期のお母さんの健康を確認するため、その健康診査にかかる費用を助成します。産婦健康診査受診票は母子健康手帳交付時、妊婦委託健康診査受診票とあわせて交付していますので、ぜひご利用ください。

※市外で利用される場合は、事前に子育て支援課へご相談ください。

産後ケア事業

問 子育て支援課

産後1年未満の母子を対象に、心身の安定、育児不安の解消を目的に母親のケアや育児サポートを行います。

① 母子の健康管理及び生活面のアドバイス

② 授乳方法や乳房ケアの支援、相談

③ 育児についての支援、相談

対象 ① 市内に住所のある、以下の条件をみたす母子

▶ 産後1年未満であること

▶ 乳児が健康で日常生活に支障がないこと

利用内容 助産師などがご自宅に訪問します。

利用回数 産後1年未満の期間内に4回まで利用可能

※多胎児を出産された方は6回まで利用可能

利用料金 無料

赤ちゃんが生まれたら

新生児聴覚検査費の助成

問 子育て支援課

新生児聴覚検査受診票を発行し、新生児聴覚検査にかかる費用の一部を助成します。

※市外で利用される場合は、事前に子育て支援課へご相談ください。

対象 ① 市内に住所のある生後3か月以内の方



「もともと本当？」 子育ての疑問



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。



赤ちゃんの健康



訪問



問 子育て支援課



産婦・新生児訪問

保健師、助産師が訪問します。赤ちゃんやお母さんの様子をお伺いしたり、赤ちゃんの計測、育児相談などをお受けします。訪問日時は、事前に電話でご連絡します。



こんにちは赤ちゃん訪問

生後2～4か月のお子さんのいるご家庭に“赤ちゃん訪問員”が訪問します。赤ちゃんの体重計測や子育てに関する相談、地域の子育て支援に関する情報提供を行います。



乳幼児健康診査



問 子育て支援課



乳児一般委託健康診査

1歳未満の赤ちゃんを対象に医療機関で診察などを行います。受診票は母子健康手帳交付時にお渡しします。健診の個人通知はありません。健康診査は2回、精密健康診査が必要な場合は1回、委託医療機関で受診できます。

受診時期の目安 1か月・3～4か月

場所 各医療機関

赤ちゃんの健康



「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るとタイミングで

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。





10か月児健康診査

生後10か月になる月に健診をご案内します。集団での健診です。

対象 生後9か月以上生後14か月以下

場所 むつ地区：下北文化会館、川内・脇野沢地区：川内庁舎、大畑地区：ふれあいかん

内容 身体計測・小児科診察・育児相談・栄養相談・ブラッシング指導



1歳6か月児健康診査

1歳7か月になる月に健診をご案内します。集団での健診です。

対象 1歳6か月以上2歳児以下

場所 むつ地区：下北文化会館、川内・脇野沢地区：川内庁舎、大畑地区：ふれあいかん

内容 身体計測・小児科診察・歯科診察・フッ化物歯面塗布（希望者のみ）・育児相談・栄養相談・ブラッシング指導



2歳児健康診査

2歳6か月になる月に健診をご案内します。集団での健診です。

対象 2歳6か月以上3歳児以下

場所 むつ地区：下北文化会館、川内・脇野沢地区：川内庁舎、大畑地区：ふれあいかん

内容 身体計測・小児科診察・歯科診察・フッ化物歯面塗布（希望者のみ）・育児相談・栄養相談・ブラッシング指導



3歳児健康診査

3歳6か月になる月に健診をご案内します。集団での健診です。

対象 3歳6か月以上4歳児以下

場所 下北文化会館

内容 身体計測・尿検査・視覚検査（屈折検査）・小児科診察・歯科診察・フッ化物歯面塗布（希望者のみ）・耳鼻科診察・育児相談・栄養相談・ブラッシング指導

— 広 告 —



高瀬歯科医院

歯科・歯科口腔外科・小児歯科

診療時間

月 火 水 木 金 土

9:00~12:30

● ● ● ● ● ●

14:00~18:00

● ● ● ● ● /

訪問診療いたします 休診 / 日曜・祝日

むつ市柳町1-4-14 有

TEL (0175) 22-1366 FAX (0175) 22-5829



予防接種

問 感染症予防課

予防接種は病気に対して免疫をつけ、身体を守る大切なものです。

定期予防接種（小児用肺炎球菌、BCG、ロタウイルス、5種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎、水痘、B型肝炎）のほかに任意の予防接種（おたふく、インフルエンザ）についても助成しています。

出生届時にすこやかBOOK（予防接種予診票のつづり）をお渡ししています。

生後2か月から予防接種開始となりますので、すこやかBOOKと一緒に同封されているお知らせ、ホームページで医療機関等を確認後、予約をして接種を受けて下さい。

乳幼児期に受けたい予防接種一覧（定期接種）

不 不活化ワクチン 生 ワクチン

予防接種名	予防する病気	接種回数(接種間隔)	対象年齢 ()は標準的な期間
不 B型肝炎	B型肝炎ウイルス感染による肝炎、肝硬変、肝がん	3回 (初回接種後27日以上の間隔を置いて2回目。3回目は第1回目の接種から139日以上の間隔をおく)	生後1歳未満 (生後2か月～9か月に至るまでの期間)
不 小児用肺炎球菌※	肺炎球菌による中耳炎、細菌性髄膜炎、肺炎など	初回 3回 (27日以上の間隔をあけて3回) 追加 1回 (初回の3回目終了後、60日以上の間隔をあけて生後12か月以降に1回)	生後2か月～5歳未満 (生後2か月～7か月に至る間) 5歳未満 (生後12か月～15か月に至る間)
生 BCG	結核	1回	生後1歳未満 (生後5か月～8か月に達するまでの期間)

※接種を生後2か月から7か月未満に開始した場合の表です。この期間に接種を開始しない場合は回数などが異なります。

赤ちゃんの健康

広 告



歯科・歯科口腔外科

畑中歯科医院

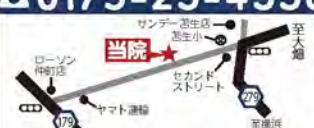


診療時間

時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	●	●	—	●	9:00～12:30
14:30～18:00	●	●	●	—	●	14:00～17:00

★ 休診日 / 木曜・日曜・祝日

☎0175-23-4338





むつ市昭和町22-8 P 駐車場有

予防接種名	予防する病気	接種回数(接種間隔)	対象年齢 ()は標準的な期間
生 ロタウイルス	ロタウイルスによる胃腸炎	1価ワクチン 2回 5価ワクチン 3回	1価 生後6週～24週0日 5価 生後6週～32週0日
不 5種混合	▶ジフテリア ▶百日せき ▶破傷風 ▶ポリオ ▶ヒブ	初回 3回 (20日～56日までの間隔をあけて3回) 追加 1回	生後2か月～7歳6か月未満 (生後2か月～12か月に達するまでの期間) 7歳6か月未満 (1期初回の3回目終了後、6か月～18か月までの間隔をあける)
生 麻しん 風しん (MR)	▶麻しん(はしか) ▶風しん	1期 1回 2期 1回	1歳～2歳未満 小学校就学前年の1年間
生 水痘	▶水痘	2回 (1回目接種終了後、3か月以上の間隔をあけて2回目)	生後1歳～3歳未満 (1回目接種終了後、6か月～12か月の間隔をあける)
不 日本脳炎	▶日本脳炎	1期初回 2回 (6日～28日までの間隔をあけて2回) 1期追加 1回 (1期初回の2回目終了後、概ね1年の間隔をあけて1回)	3歳～7歳6か月未満 (3歳に達した時から4歳に達するまでの期間) 4歳～7歳6か月未満 (4歳に達した時から5歳に達するまでの期間)

広告

—— 内科・小児科 ——

医療法人 道坤会

菊池医院

院長／菊池浩太郎

健康診断・予防接種の実施

TEL 0175-24-1276
FAX 24-2612
<http://www.kikuchiin.com>



受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～11:45	●	●	●	—	●	●
14:00～17:45	●	●	●	—	●	13:00～14:45

休診日／木曜・日曜・祝日

むつ市大湊浜町16-27

至 川内 R338 至 田名部

常楽寺坂 船形駅 浜町駅 JR大湊駅

● 当院

予防接種スケジュール

予防接種名	0歳	1か月	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	2歳	4歳	6歳	8歳	10歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳
不 B型肝炎																									
不 小児用肺炎球菌																									
生 BCG																									
生 ロタウイルス	1価																								
5価混合																									
生 麻しん 風しん (MR)	1期																								
2期																									
生 水痘																									
不 日本脳炎	1期																								

揺さぶられ症候群



赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！

赤ちゃんを泣きやませようとしたり、あやしたりする時に、強く揺さぶることは絶対にしてはいけません。

未発達の大脳に出血を生じさせ、障がいが残ったり、死亡する場合があります。

一瞬イライラして、赤ちゃんを揺さぶると、一生赤ちゃんを不幸にしてしまいます。

赤ちゃんが揺さぶられたのではないと思ったら、すぐに病院に行って医師の診療を受けて、揺さぶられたことを医師に話してください。



子ども医療費助成制度

問 こども家庭課

むつ市では、市内に住所を有し、健康保険に加入している18歳までのお子さんに医療費の助成をしています。

対象年齢

出生の日から18歳に達した日以後の最初の3月31日

対象医療

入院・外来医療費・調剤費(2割または3割負担分)

※保険適用外や入院時食事療養費は対象外です。

※資格証をお持ちでない場合は給付を受けることができませんので、市窓口で資格証の交付申請をしてください。また、健康保険の内容に変更があった場合も、その都度申請が必要です。

給付方法

①現物支給(県内医療機関)

窓口負担なし(医療機関で資格証を提示)

②償還払い

資格証を提示しなかったり、県外医療機関で受診するなど、資格証が使えず医療費を支払ったときは、診療月の翌月から1年以内に領収書を添えて市窓口で給付申請をしてください。

赤ちゃんの健康

未熟児養育医療

問 こども家庭課

出生時の体重が2,000g以下または身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする場合に対して、その治療に必要な医療費を負担する制度です。該当の方は、養育医療券の交付を受けてください。手続きには医師意見書、お子さんの健康保険の内容が確認できるものなどが必要です。詳しくは窓口にお問い合わせください。

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。





育成医療

問 総合福祉課

身体に障がいがあるなどの18歳未満の児童で、手術などの治療により症状が軽くなると認められる場合に、その治療に要する医療費を一部支給する制度です。

該当の方は、治療開始前に育成医療の申請の手続きをしてください。手続きには医師の診断書などが必要です。詳しくは窓口にお問い合わせください。



教室・相談



育児相談

問 子育て支援課

子育てに関する悩みやご心配があれば、いつでもご相談ください。



発達相談

問 子育て支援課

発達に関する悩みやご心配があれば、いつでもご相談ください。



離乳食教室・赤ちゃん相談

問 子育て支援課

大畑庁舎[市民生活課]

川内庁舎[市民生活課]

離乳食のお話や相談・育児のお悩み、子どもの成長・発達の不安、お口の健康のお話や相談等に対応しております。対象の赤ちゃんのいるご家庭に個別で案内をお送りしておりますので詳細はそちらをご覧になるかお問い合わせ下さい。

赤ちゃんの健康

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。



救急・夜間休日診療

子どもの具合がおかしい

青森県こども救急電話相談

- ▶ 休日や夜間に子どもの様子がおかしいが、「もう少し様子をみるか」「急患で受診したほうがいいか」「救急車を呼ぶべきか」迷っているときに
- ▶ 対応方法や医療機関への受診の目安等、経験豊富な看護師がアドバイスします。

電話番号	▶ 携帯電話やプッシュ回線電話 (局番なし)TEL #8000 ▶ ダイヤル回線電話及び公衆電話 TEL 017-722-1152
利用可能時間	▶ 平日:午後6時から翌朝8時まで ▶ 土曜日:午後1時から翌朝8時まで ▶ 日祝日:午前8時から翌朝8時まで

むつ市内在宅当番医案内

- ▶ むつ下北医師会で、市内の開業医により休日の夜間在宅当番医制を実施しています。
- ▶ 夜間救急診療受付時間は、午後7時から午後10時までです。

問い合わせ	
病院案内(下北消防本部)	TEL 0175-23-3999

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。



市内の主な小児科医療機関

名称	所在地	電話番号	休診日	健診、予防接種他
むつ総合病院	小川町一丁目2-8	0175-22-2111	土・日・祝	木:1か月健診 火:3〜4か月健診 ※予約電話必要
ちば小児科 アレルギー科 クリニック	緑ヶ丘6-16	0175-33-8001	日・祝 水・土(午後)	木:午後〜アレルギー外来 火:午後〜乳児健診
どんぐりこども クリニック	中央二丁目5-5	0175-24-5656	木・日・祝 土(午後)	月:乳児健診 時間:14:00〜15:00 月〜金:予防接種 ※予約電話必要
菊池医院	大湊浜町16-27	0175-24-1276	日・祝 木	予防接種 ※予約電話必要
北村医院 むつレディス& ペインクリニック	柳町一丁目9-55	0175-22-2135	日・祝 土(午後)	予防接種 ※予約電話必要



救急・夜間休日診療

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。



保育所・認定こども園・幼稚園

保育所

保育所は、保護者の就労又は病気等の理由により、日々家庭において乳幼児の保育ができない場合に、保護者に代わって乳幼児を保育することを目的としています。

保育の利用時間及び保育を必要とする事由について

保育標準時間(最長11時間/日)	保育短時間(最長8時間/日)
児童の保護者が次のいずれかに該当し、保育の必要性が認められる場合 ▶月15日以上かつ120時間以上の就労 ▶妊娠・出産※1 ▶疾病・障がい ▶介護・看護 ▶家庭の災害 ▶就学※3	児童の保護者が次のいずれかに該当し、保育の必要性が認められる場合 ▶月15日以上かつ60時間～120時間未満の就労 ▶求職活動※2

※1 出産予定月2か月前および出産月を含めた後ろ3か月(最大5か月間)

※2 求職活動をするための期間限定入園(年度内3か月、就労後継続入園可能)

※3 就労認定条件と同様

利用時間のイメージ (例) 開所時間が7:00から18:00までの保育所の場合

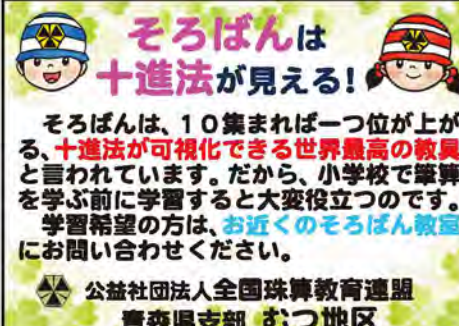
7:00	8:30	16:30	18:00	18:30
延長保育		保育短時間利用(8時間)	延長保育	延長保育
保育標準利用時間(11時間)				延長保育

※開所時間・延長保育料は各施設により異なりますので、詳細は各施設にお問い合わせください。

入所申込

こども家庭課または川内庁舎・大畑庁舎市民生活課もしくは脇野沢庁舎総合課で、午前8時30分から午後5時15分の時間内に受付を行います。入園は原則毎月1日からとなります。入園を希望する前月の1日までに児童を同伴し、お申し込み下さい。(毎年4月からの入園受付は12月頃行います。)

広 告



そろばんは十進法が見える!

そろばんは、10集まれば一つ位が上がる、**十進法が可視化できる世界最高の教具**と言われています。だから、小学校で筆算を学ぶ前に学習すると大変役立つのです。学習希望の方は、**お近くのそろばん教室**にお問い合わせください。

公益社団法人全国珠算教育連盟
青森県支部 むつ地区



新入生募集中

珠算・暗算・フラッシュ暗算

幼児・1年生は、かずあそび・パズル・ひらがな・すうじのおけいこ等からの個別指導です。

むつ珠算塾

新町教場 ☎23-2008
若生教場 ☎23-5235

私立

名称	所在地	電話番号	定員	保育可能年齢	開所時間	バス送迎
近川保育園	奥内字近川8	0175-26-2117	30	生後4か月以降	7:00～18:30	○
白百合保育園	下北町6-22	0175-22-3703	120	生後6か月以降	7:00～19:00	
小川町第二白百合保育園	小川町一丁目15-13	0175-22-1689	110	生後6か月以降	7:00～19:00	
ゆきのご保育園	旭町1-30	0175-24-4845	140	生後6か月以降	7:00～18:30	
大平保育園	大平町39-6	0175-24-2294	90	生後6か月以降	7:00～18:30	
柳町ひまわり保育園	柳町一丁目9-13	0175-22-1655	120	生後2か月以降	7:00～18:30	
苔生ひまわり保育園	新町40-4	0175-23-5252	120	生後2か月以降	7:00～18:30	
エビナ保育園	川内町休所42-185	0175-42-2216	20	生後2か月以降	7:00～18:30	
あすなろ保育園	大畑町観音堂11-3	0175-34-2333	20	生後2か月以降	7:10～18:40	
脇野沢保育園	脇野沢本村65	0175-44-2014	20	生後2か月以降	7:15～18:15	○
小規模保育施設 ナーサリーしらゆり	小川町一丁目15-31	0175-33-3012	12	生後2か月～2歳	7:00～18:30	

認定こども園

幼稚園と保育所の機能や特徴をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設です。保護者の就労状況が変わっても同じ園に通い続けられます。

保育認定の場合の利用時間・保育を必要とする事由は保育所と同じです。



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」

入所申込

教育認定(1号認定)を希望される場合は、入所希望の認定こども園へ直接相談のうえ、お申込み下さい。

保育認定(2・3号認定)を希望される場合は、こども家庭課または川内庁舎・大畑庁舎市民生活課もしくは脇野沢庁舎総合課で、午前8時30分から午後5時15分の時間内に受付を行います。入園は原則毎月1日からとなります。入園を希望する前月の1日までに児童を同伴し、お申し込み下さい。(毎年4月からの入園受付は12月頃行います。)

市内認定こども園・幼稚園一覧

私立

名称	所在地	電話番号	定員	保育可能年齢	開所時間	バス送迎
保育所型認定こども園 大畑中央保育園	大畑町中島 4-6	0175-34-5100	15	満3歳から	7:00~18:30	○
			45	生後2か月以降		
保育所型認定こども園 希望の友保育園	大曲一丁目 8-12	0175-22-6637	15	満3歳から	7:00~18:00	
			48	生後2か月以降		
幼稚園型認定こども園 こばと幼稚園	昭和町23-25	0175-22-5070	35	満3歳から	10:00~14:00	○
			18	2歳から	8:00~18:00	
幼稚園型認定こども園 むつひまわり幼稚園	横迎町二丁目 14-50	0175-22-1530	60	満3歳から	8:00~14:00	○
			100	生後2か月以降	7:30~18:30	
幼保連携型認定こども園 星美幼稚園	金谷一丁目 9-11	0175-22-2223	90	満3歳から	7:30~18:30	○
			60	生後6か月以降		
幼稚園型認定こども園 こすもす幼稚園	大畑町兎沢 17-228	0175-34-5255	30	満3歳から	9:00~15:00	○
			20	1歳から	7:30~18:00	
幼保連携型認定こども園 よしのこども園	緑町17-8	0175-22-4015	25	満3歳から	7:00~19:00	
			65	生後2か月以降		
幼保連携型認定こども園 並木保育園	南町9-36	0175-22-6500	15	満3歳から	7:00~18:30	
			85	生後2か月以降		

幼稚園

名称	所在地	電話番号	定員	保育可能年齢	開所時間	バス送迎
大湊幼稚園	宇田町12-5	0175-24-2832	25	満3歳から	8:00~17:30	○
大湊カトリック幼稚園	大湊浜町 20-17	0175-24-1720	20	満3歳から	7:45~18:00	○
あたご幼稚園	川内町川内87	0175-42-3673	25	満3歳から	8:00~15:00	

子どもを預けたい



一時預かり事業



- ▶ 一時的に保育できない場合、市内の2か所の保育施設に預けることができます。
- ▶ 希望する日の3日前までに保育施設へ申し込みが必要です。



よしのこども園

問 むつ市緑町17-8 TEL0175-22-4015

対象年齢	生後6か月から5歳までの子ども
利用可能日時	月曜日から金曜日 8時から16時(祝日・年末年始を除く)
利用限度	週3日、月14日
利用料金	▶ 8時から12時 :1,500円 ▶ 12時から16時:0.1歳は1,500円 2歳以上は1,000円 ▶ 1日 :0.1歳は3,000円 2歳以上は2,500円



大畑中央保育園

問 むつ市大畑町中島4-6 TEL0175-34-5100

対象年齢	生後6か月から5歳までの子ども
利用可能日時	月曜日から土曜日 8時から16時(祝日・年末年始を除く)
利用料金	▶ 1日:2,100円

広 告

社会福祉法人桜木会
幼保連携型認定こども園

よしのこども園

〒035-0053 むつ市緑町17-8
TEL : 0175-22-4015
FAX : 0175-22-4017



保育理念 すべての育ちは遊びから
生涯にわたる生きる力の基礎を培う～

- ◎満3歳児以上就労の有無にかかわらず、入園可能！
- ◎「遊びの中で育む異文化」をコンセプトに週に2日英語講師が来園します！
- ◎コミュニケーションアプリを導入し、毎日の遊びの様子を写真付きで配信しています。
- ◎伝承遊びや自然との関わりを大切に保育を行う事で、主体性を育みます。
- ◎3歳以上児クラスにて、サッカー教室・クッキング活動を行っております。

子どもを預けたい

病児保育

むつ市にお住まいの生後6か月から小学校3年生のお子さんが病気の時、家庭で看ることができない場合にお子さんをお預かりします。各施設の新規登録及び利用予約はQRコードから行えます。

※利用される際には事前にかかりつけ医の受診医師に「利用連絡票」を記入してもらいます。



おひさまルーム

問 病児預かり室 「おひさまルーム」 TEL 0175-31-0209

対象児童	むつ市内に住所のある生後6か月から小学校3年生までのお子さん
実施施設	病児預かり室「おひさまルーム」(むつ市中央2丁目30-2)
利用時間	8:00～18:00(日・祝日・年末年始は除く) ※相談に応じて変更可能
利用料金	1日2,200円(生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料)

ひだまり

問 病児保育室 「ひだまり」 TEL 0175-22-2223

対象児童	むつ市内に住所のある生後6か月から小学校3年生までのお子さん
実施施設	病児保育室「ひだまり」(むつ市金谷一丁目9-11)
利用時間	8:30～16:00(日・祝日・年末年始は除く)
利用料金	1日2,200円(生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料) ※昼食希望の場合200円プラス

子どもを預けたい

広 告

全ての子どもたちが豊かに育ち合える地域を目指します。 特定非営利活動法人(NPO)

むつ下北子育て支援ネットワーク

ひろば

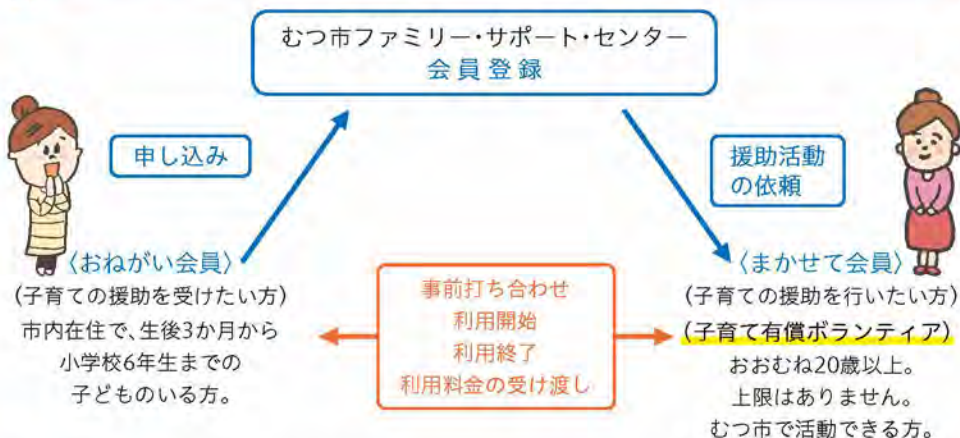
〒035-0031むつ市柳町一丁目2-15
TEL:0175-23-7844 FAX:0175-34-0013

児童デイサービス「おおぞら」
むつ市病児預かり事業「おひさまルーム」
ファミリーサポートセンター

ホームページはこちら▶

「子育ての援助を受けたい人(おねがい会員)」と「子育ての援助を行いたい人(まかせて会員)」を会員として登録してもらい、互いに子育てを支え合う活動をしています。一時預かり送迎などを行います。

ファミリー・サポート・センターのしくみ



利 用 料 金	基本(7:00～19:00)	1時間600円
	早朝・夜間(上記以外の時間)	1時間700円
	土・日・祝日、年末年始	1時間700円

※送迎付きの託児の場合は、まかせて会員が自宅を出た時間が託児開始時間となり、託児料の他に10分100円の送迎料が加算されます。

※兄弟でお預かりする場合、どちらかが満3歳以上であれば、1人分の利用料金は半額となります。

※市民税非課税世帯は利用料金が助成されます。

入 会 方 法 おねがい会員:センターにて説明を受けていただきます。(随時受け付け)
まかせて会員:センター主催の養成講座を受講していただきます。

援助できる内容 ▶ 自宅・保育園・幼稚園・塾・学童保育(なかよし会)までの子どもの送迎。
▶ 冠婚葬祭、通院、買物、仕事、学校行事、リフレッシュ等での預かり。

申 し 込 み むつ市ファミリー・サポート・センター(むつ市中央2丁目30-2)



放課後児童健全育成事業(なかよし会)



問 こども家庭課

なかよし会は、保護者の就労・疾病等により、放課後に家庭において適切な保護育成を受けられない児童を対象に、学校の施設を利用し、専門の支援員を配置して適切な遊び及び生活の場を与えて、児童の健全育成を図ることを目的としています。

実施施設 各小学校なかよし会

対象児童 小学校就学児童(定員により、低学年が優先となります)

入会要件 次に掲げる要件のいずれかを満たすこと

- ▶就労 ▶求職活動※1 ▶妊娠・出産※2 ▶疾病・障がい ▶介護・看護
▶家庭の災害 ▶就学

※1 求職活動をするための期間限定入会(年度内3か月、就労後継続入会可能)

※2 出産予定月2か月前および出産月を含めた産後3か月(最大5か月間)
産後3か月を過ぎ、育児休業により在宅となる場合は利用できません。
ただし、産後の経過が思わしくない場合はご相談下さい。

会費 なかよし会活動のため、なかよし会会則に基づき、入会金(保険料等)および会費(活動費、おやつ代等)をいただいています。

入会金	2,200円
-----	--------

	4月	5月	6月	7～8月	夏休み	9月
会費	2,000円	2,000円	2,000円	2,000円	4,000円	2,000円
	10月	11月	12月～1月	冬休み	2月	3月
	2,000円	2,000円	3,000円	2,000円	2,000円	2,000円

※年度途中で入会もしくは退会される場合、金額が変更となる場合があります。

※夏・冬休みの関係により、7～8月で1か月分、12～1月で1か月分となります。

クラブ名	電話番号	定員
第一田名部小学校なかよし会	22-9566	90
第二田名部小学校なかよし会	22-1338	146
第三田名部小学校なかよし会	22-2179	73
苔生小学校なかよし会	22-7269	112
大平小学校なかよし会	24-2476	112
大湊小学校なかよし会	24-1469	30
奥内小学校なかよし会	26-2044	20
関根小学校なかよし会	25-2711	30
川内小学校なかよし会	31-2130	30
大畑小学校なかよし会	34-3137	80

ひとり親家庭への支援

児童扶養手当

問 こども家庭課

児童扶養手当とは、父母の離婚や父(母)の死亡等により父(母)と生計をともにできない(または父(母)に重い障害がある)児童の母(父)(または母(父)に代わって児童を養育している人)に支給される手当です。

支給額(令和7年4月分から) 全部支給の場合

対象児童	手当月額
1人目(本体額)	46,690円
2人目以降の加算額	11,030円

※ご本人または同居の親族の所得が一定以上ある場合、支給額が減額されたり、0円になる場合があります。

就学援助制度

問 教育委員会 総務課

市内の小・中学校に通う世帯で、学用品費等を援助する制度です。

保護者の住民税所得割が非課税または、失業中の世帯

種類	金額(年額)	
学用品費	小学校	1年生 13,000円
		2年生以上 15,000円
	中学校	1年生 24,000円
		2年生以上 26,000円

種類	金額(年額)	
新入学学用品費	小学校	40,000円
	中学校	46,000円

自立支援教育訓練給付金

問 子育て支援課

ホームヘルパー講座など指定された教育訓練講座を受講する場合に受講料の60%に相当する額(上限20万円、下限1万2千円)を支給します。受講の前にご相談ください。



ひとり親家庭等医療費助成制度

むつ市ひとり親家庭等医療費助成制度は、ひとり親家庭等の生活の安定と自立を支援することを目的としています。

※事前に受給資格の認定申請が必要です。

支給対象者

むつ市に住民登録(又は外国人登録)があり、医療保険に加入しているひとり親家庭の父又は母と0歳から18歳(18歳到達後最初の3月31日)までの児童

※一定の所得制限があります。

ただし、次の場合は該当になりません。

- ▶生活保護法による保護を受けている場合
- ▶児童福祉法に定める施設、国や地方公共団体が負担している施設に入所している場合
- ▶児童福祉法に定める里親に委託されている場合

助成の範囲

医療機関へ支払った費用の内、健康保険が適用されるものについて

1.父または母

各月・各医療機関ごとに1,000円を超えた額(薬局に支払った分については、処方せん発行元の病院に支払った額との合計が1,000円を超えた額となります。)

2.児童

全額を助成しています。(高額療養費などが該当となる場合は、その額を差し引いた自己負担分の助成となります。)



\\ 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。



高等技能訓練促進費

看護師や介護福祉士などの資格取得のため、6月以上養成機関で修業する場合に、母子家庭高等技能訓練促進費を支給します。

入学支援修了一時金

高等技能訓練促進費の支給対象者が対象資格に係る養成訓練を修了した場合に一時金を支給します。

ひとり親家庭への支援

母子生活支援施設

18歳未満の子がいる母子家庭で、生活が不安定であったり、住宅事情などで子どもに十分な養育環境が与えられない場合、母子で入所できる施設です。指導員が生活するうえでのさまざまな相談や支援を行っています。入所に際しては審査があり、所得に応じた費用負担があります。

福祉資金貸付

ひとり親世帯や寡婦の人の生活の安定と向上のため、就学支度、修学資金、住宅資金などを低利または無利子で借りることができます。各種資金の情報提供と相談を行います。



子どもと遊ぼう //

赤ちゃんを仰向けに寝かせ、棒状にしたタオルを子どもが手を伸ばして、つかもうとするまで待ちます。タオルの端をつかんだら、少し引っばってみます。手を離してしまったら、もう一度チャレンジ。



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まへの支援



障害者手帳



申請窓口 総合福祉課・川内庁舎・大畑庁舎市民生活課、脇野沢庁舎総合課

障害者手帳を取得することで、障がいをお持ちであることの証明になるほか、税控除や各種割引制度、障害福祉サービス等を利用することができます。

※障害児通所支援サービス、障害福祉サービスは障害者手帳がなくても利用できる場合があります。



身体障害者手帳

対象 視覚・聴覚・音声・言語・そしゃく・平衡機能・上肢・下肢・体幹・移動機能・心臓・呼吸器・じん臓・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓・免疫機能に障がいがある方（18歳未満を含む）



愛護手帳（療育手帳）

対象 知的な発達の遅れにより、日常生活に支障があるために何らかの支援を必要とする方



精神障害者保健福祉手帳

対象 精神障がいのため、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方（精神障がいに係わる初診日から6か月経過後）

広 告

す:すこやかに育て
た:たくましく育て
あ:あせらず育て
ず:ずっと前を向いて...

一般社団法人 ぽこ・あ・ぽこ

■児童発達支援事業 ■放課後等デイサービス

★すたあず

（放課後等デイサービス）

★すたあずりとる

（児童発達支援事業・放課後等デイサービス）

★ら・ぼるて

（指定障害児相談支援事業所）

〒035-0021 むつ市大字田名部字南栴山26-3

青森県指定事業所番号 第0251660809号 第0251661351号

TEL:0175-31-1728

FAX:0175-31-1729

特別児童扶養手当

問 こども家庭課

20歳未満の身体や精神に中程度以上の障がいのある児童を監護している父もしくは母、または父母に代わってその児童を養育している方に対して支給される手当です。所得制限があります。手当を受け取るためには申請が必要です。詳しくは窓口にお問い合わせください。

支給額(児童1人あたり)(令和7年4月分から)

等級	手当月額
1級(重度)	56,800円
2級(中程度)	37,830円

障害児福祉手当

問 総合福祉課

日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の障がいをもつ児童(満20歳未満)に対して手当を支給する制度です。

扶養義務者の所得に応じて支給制限があります。

支給額 月額 16,100円(令和7年4月から)

障害児通所支援サービス

問 総合福祉課

対象者 おもに、障害者手帳を持っている、または特別児童扶養手当等を受給している18歳未満の児童(18歳到達後も、在学中は利用可能です)

児童発達支援

未就学児を対象に、日常生活の基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活へ適応できるような訓練などを行います。

放課後等デイサービス

就学児を対象に、授業終了後または休業日に生活能力の向上のために必要な訓練、社会との交流の促進などの支援を行います。

保育所等訪問支援

保育所・学校などを訪問し、集団生活への適応のための専門的な支援を行います。

障がいのあるお子さまへの支援



相談、申請、計画案の作成依頼

① 相談

総合福祉課または各分庁舎市民生活課、脇野沢庁舎総合課、相談支援事業所などに相談します。

◆ 相談支援事業所一覧

相談支援事業所

ぱれっと

〒035-0021
むつ市大字田名部字赤川/内並木73-3
☎ 22-3223 FAX 22-9868
対象者：障がい者、障がい児



障害福祉施設

ハートランドさくら

〒035-0044
むつ市赤川町11-22
☎ 28-2311 FAX 22-3888
対象者：障がい者、障がい児



ら・ぼるて

〒035-0021
むつ市大字田名部字南龍山26-3
☎ 31-1728 FAX 31-1729
対象者：障がい児



こども発達支援センター

りりい

〒035-0061
むつ市下北町6-51
☎ 33-2370 FAX 33-2737
対象者：障がい児



相談支援事業所

ROSSO

〒035-0066
むつ市緑ヶ丘10-14
☎ 090-3127-9012
FAX 34-9751
対象者：障がい者、障がい児



② 申請

総合福祉課または各分庁舎市民生活課、脇野沢庁舎総合課に申請します。

③ 計画案作成依頼（上記、相談支援事業所参照）

相談支援事業所へ「障害児支援利用計画案」作成の依頼をします。



サービス支給決定、サービス利用開始

① 支給決定

障害児支援利用計画案の内容などをもとに、各種サービスの支給決定がなされ、「障害福祉サービス受給者証」が発行されます。

② 利用開始

サービス事業所と契約を交わし利用を開始します。新たなお困りごとや不明な点は相談支援専門員や障がい福祉課へご相談ください。

障害福祉サービス

問 総合福祉課

居宅介護

ヘルパーが自宅で、身のまわりの手伝いを行います。

短期入所(ショートステイ)

家族に用事があったり病気などの場合に、施設で短期間お預かりして日常生活のお世話を行います。

地域生活支援事業

問 総合福祉課

移動支援

屋外での移動が困難な障がいのある方に対して、外出のための支援を行うことにより地域における自立生活及び社会参加を促します。

※原則利用者負担は1割ですが、所得により軽減される場合があります。

日中一時支援

障がいのある方などの日中における活動の場を確保し、家族の就労および日常的に介護している方の一時的な休息を目的とします。

※原則利用者負担は1割ですが、所得により軽減される場合があります。

障がいのあるお子さまへの支援



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。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

訪問入浴サービス

入浴に全面的な介助を必要とする重度の身体障がいの方に、自宅へ訪問入浴車を派遣し、清潔保持・心身機能の維持などを図ります。

※原則利用者負担は1割ですが、所得により軽減される場合があります。

日常生活用具・補装具

問 総合福祉課

日常生活用具の給付

日常生活の便宜を図るため、T字杖、入浴補助用具、特殊寝台、特殊マットなどの日常生活用具を給付しています。種目ごとに障害者手帳の種別、等級、年齢などについての制限があります。

※日常生活用具の基準額もしくは製品価格の1割が利用料としてかかります。基準額を超えた分は自己負担となります。

補装具の交付・修理

障がいを補うための義肢、車いす、補聴器などの購入・修理にかかる費用を給付しています。

※原則利用者負担は1割。住民税非課税世帯は負担なし。一定所得以上は対象外。

中軽度難聴児への補聴器購入等助成事業

問 総合福祉課

身体障害者手帳の交付対象とならない中軽度の難聴のある児童に対して補聴器購入費用の2/3を助成します。

対象 18歳に達する年度末までの間の児童で両耳の難聴児



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」

遊び場・集いの場

子育て支援センター・サークル

ムチュ☆らんど(むつ市キッズパーク)

- ▶子どもが安心して遊べる室内遊戯場施設です。
- ▶事前の申し込みは不要です。

施設・サークル名	連絡先	活動場所	日時
ムチュ☆らんど (むつ市キッズパーク)	0175-23-6305	ムチュ☆らんど (むつ市キッズパーク)	9時30分から16時30分 休:火曜日、年末年始

子育て支援センター

- ▶子育て中の親子が気軽に遊べて、子ども・親同士が自由に交流できる場です。
- ▶担当保育士等が子育て相談や情報提供をしています。
- ▶事前に電話連絡が必要です。
- ▶各センターの活動予定は、市のホームページから確認出来ます。

施設・サークル名		連絡先	活動場所	日時
子育て支援センター	うさぎクラブ	0175-24-5117	大平保育園	10時から15時 休:土・日・祝、年末年始
	ふらっとぶらっと	0175-22-1689	社会福祉法人みちのく 福祉会小川町福祉センター	10時から15時 休:土・日・祝、年末年始
	ぼかぼかルーム	0175-34-5100	大畑中央保育園	10時から15時 休:土・日・祝、年末年始

その他サークル等

- ▶上記以外に、子育て支援活動を行っている保育園や幼稚園、認定こども園、団体です。

施設・サークル名		連絡先	活動場所	日時
サークル等	びよびよクラブ	0175-22-5070	こばと幼稚園	金曜日 10時から11時 (月1回)
	にこにこ・キッズ	0175-22-2223	星美幼稚園	平日・土曜日 10時から11時30分 (年18回程度)
	子育て エンジョイ会	0175-22-1530	むつひまわり幼稚園	土曜日 10時から11時30分 (月1回から2回)
	みるきールーム	0175-24-1720	大湊カトリック幼稚園	10時から11時 月1回から3回程度
	スマイル 子育てメイト	0175-42-3673	あたご幼稚園	土曜日 8時30分から11時30分 (月1回、3月4月を除く)
	まめっ子サロン	0175-34-5255	こすもす幼稚園	水曜日 9時から11時 (月1回)
	ふれあい広場 (子育てメイト会)	0175-23-7844	ムチュ☆らんど 水源池公園	10時から11時30分 (月1回から3回)

施設・サークル名	連絡先	活動場所	日時
サークル等	みんなの広場	0175-23-7844	みんなの広場
	おはなし会	0175-28-3500	むつ市立図書館
	子育てしゃべり場 委員会	0120-122-373	コープあおもり むつセンター
	むつ「抱っこ会」	090-7063-4315	お問い合わせください
			9時30分から12時 休:日・月
			土曜日 11時から
			月1回
			不定期

家事・育児を手伝ってほしい

むつ市シルバー人材センター

問 むつ市柳町二丁目8-65 TEL 0175-23-5884

人材センターの会員が自宅に来て、幼児期から小学校低学年までの子どもの育児や家事を支援します。

利用料金(目安)	2時間:2,800円+事務手数料12%
----------	---------------------

※内容や時間により料金変動します。詳細は人材センターにご確認ください。

むつ・下北地区「コープくらしのたすけあいの会」(青森県生活協同組合連合会)

問 たすけあいの会本部事務局 TEL 0120-30-1521

会の活動会員が自宅に来て、家事や育児を支援します。

利用料金	▶一般家事支援 1時間700円 ▶外仕事 1時間800円 (但し、交通費は別途かかります)
利用限度	1日4時間まで
活動時間	月曜日から金曜日 10時から17時(祝日・お盆・年末年始を除く)

ニチイライフ

問 TEL 0178-24-2924

- ▶ニチイの家事・育児・自費介護サービスです。
- ▶介護職員初任者研修修了者以上の資格を持ったスタッフがサービスを行います。
- ▶事前に電話かホームページで相談を行い、内容確認や申込みを行う必要があります。

主なサービス 内容	▶産前産後サービス 体調が変化する妊娠中や、なれない育児で生活リズムが変動する出産直後の家事・育児を支援します。 例:調理・掃除・買い物・オムツ替えの補助 ▶お子さま安心サービス 親御さんの留守が多いご家庭で、お子さまを見守りながら家事等を行います。 例:子どもの食事の準備・見守りながらの家事 ※この他、お掃除代行サービス、お片付けサービスなどがあります。
利用料金	▶定期プラン(週1回以上):1回(1時間)2,860円 ▶定期プラン(月1回以上):1回(1時間)3,630円 ▶延長料金:30分毎 1,320円 ※この他にも各種プランがあります。

子育ての相談窓口



育児についての不安や悩みごとの相談機関



むつ市役所

問 むつ市中央一丁目8-1 TEL0175-22-1111

子育て支援課

直通電話 TEL0175-22-2244

- ▶ 母子健康手帳交付
- ▶ 妊娠、出産に関する相談の実施
- ▶ 子どもの発達、発育に関する相談の実施
- ▶ 子育ての不安、悩みに関する相談
- ▶ 親御さんの健康相談
- ▶ 必要に応じての家庭訪問
- ▶ こんにちは赤ちゃん事業(乳児家庭全戸訪問事業)の実施
- ▶ 乳幼児健診・離乳食教室、赤ちゃん教室等の実施
- ▶ 母子家庭、父子家庭の相談の実施
- ▶ 福祉資金の貸付に関する事

こども家庭課

- ▶ 保育所、認定こども園への入園に関する事
- ▶ なかよし会への申請に関する事
- ▶ 児童手当に関する事
- ▶ 児童扶養手当に関する事
- ▶ 子ども医療費に関する事
- ▶ ひとり親家庭等医療費に関する事
- ▶ 未熟児養育医療費に関する事
- ▶ 特別児童扶養手当に関する事

感染症予防課

- ▶ 予防接種に関する相談
- ▶ 予防接種の実施

※川内・大畑・脇野沢地区の各庁舎における窓口は、次のとおりです。

川内庁舎 市民生活課	住所 川内町川内47	TEL0175-42-2111
大畑庁舎 市民生活課	住所 大畑町中島108-5	TEL0175-34-2111
脇野沢庁舎 総合課	住所 脇野沢渡向107-1	TEL0175-44-2111



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」

運動発達及び手足の動きや歩き方等が気になる子どもを対象とした、専門医による療育相談

- ▶ 子どもの発達等に関する相談
- ▶ 育児不安や子どもを家庭で育てられない等の相談



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。



児童虐待の予防



児童虐待とは…

身体的虐待	なぐる、ける、やけどを負わせる、体を激しく揺さぶる など
性的虐待	性的行為の強要、性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
保護の怠慢・拒否 (ネグレクト)	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する など
心理的虐待	「死んでしまえ」「産まなきゃ良かった」などのひどい言葉で傷つける、無視、兄弟間の差別的扱い、子どもの前で夫婦喧嘩や暴力を振るう など



あなたにできること…

- ▶子育て中の親子にやさしいまなざしをお願いします
話し相手になったり、あいさつや声がけをしたりするなど、あたたかい見守りを
- ▶子育てに悩んでいる人は、ひとりで悩まずに相談してください
子育てには誰かの助けが必要です
- ▶虐待で苦しんでいる子どもは、がまんしないで相談してください
- ▶もしできるなら虐待を受けた子どもたちの親代わり(里親)になってください
- ▶「気にかかる親子」や「もしかして虐待では?」と思ったときには下記の相談機関に連絡してください
連絡(通告)することは、問題を抱えて困っている家庭に支援の手を差し伸べ、子どもや家庭を救うことです。
連絡(通告)による職員の訪問は、支援のきっかけとお考えください。
また、連絡された方の秘密は守られます。



もしかして…と感じたら迷わず連絡(通告)を!



むつ児童相談所(月～金曜日 午前8時半～午後5時15分)	TEL 0175-23-5975
子育て支援課(月～金曜日 午前8時半～午後5時15分)	TEL 0175-22-1111
児童相談所全国共通ダイヤル(24時間365日対応)	TEL 189(いちばやく)

なかまわけのクイズ

もんだい ちがうなかまをさがしてみよう!



1



2



3



4



5

(クイズの答えは別冊に)

むつ市 子育て ガイドブック

令和7年4月発行

発行 むつ市 / 株式会社サイネックス



むつ市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 青森支店
〒030-0802 青森県青森市本町1-2-15
TEL.017-775-3623

※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、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

いつでも！誰でも！どこからでも！



むつ市 子育てガイドブック

電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

2025年3月
より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



外出中に子どもが
発熱して困った…どうしよう



初めての妊娠で手続きや
支援助制度がわからない



カレンダー形式の
手続き一覧はないかしら？



次の遊び場は
どこにしようかと悩んだら



冊子が見つからないから
電子ブックで読みたい

ブックマークは
こちらから



こんな便利機能もあります



目次から知りたい情報に
ワンタッチで移動



細かい文字は
拡大して表示できる



再読したいページには
しおりを挿入



気になった内容には
メモ機能で書き足し



CO-OP共済

厚生労働省認可

たすけあい



コープあおもりは 子育てを応援しています

CO-OP共済
たすけあい

加入できる年齢(発効日時点)／性別

0歳～満19歳／女性・男性

保障期間

満30歳の満期日まで

**J1000円
コース**
月掛金1,000円
Point
1
**学校でのこんな
ケガ通院でも保障**
**跳び箱の授業中にねざ
して通院なども保障。**
事故(ケガ)通院

(事故日から180日以内)

1日目から90日分)

日額2,000円
Point
2
**万が一の入院の
時でも保障**
**風邪が悪化して肺炎になり、
入院した時なども保障。**
**病気入院・
事故(ケガ)入院**

(1日目から360日分)

日額6,000円

※実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。

乳幼児医療費助成制度で医療費がかからなくてもご請求できる場合があります。

(2024年9月2日以降の基準です)

上記のほかにも事故後遺障害、死亡・重度障害、親扶養者死亡等の保障があります。
詳しくは加入申込書付パンフレット等をご覧ください。


**CO・OP共済はインターネットで
加入お手続きができます**
**インターネットなら
24時間
お申し込み可能!**

スマホをご利用の方はこちらから

PCをご利用の方はこちらから

コープ共済

検索


お電話での資料請求や各種お問い合わせはこちらまで!!
生活協同組合コープあおもり

〒038-1303

青森市浪岡大字徳才子字山本27-3

コープ共済センター
CO・OP
共済専用
0120-50-9431
**受付時間/月～土
9:00～18:00**

CO・OP 共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会

K-86577-2502