

飯田市の情報をチェック



いいだ子育て応援アプリ

飯田市が提供する安心してお使い頂ける子育てアプリです。これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります！ぜひ母子健康手帳と合わせてご利用ください。

①地域の情報が簡単に手に入る

- ★お住まいの地域のイベントや、育児・生活情報が届きます。
- ★お住まいの地域周辺の公園や保育所・認定こども園など、育児に欠かせない施設を検索できます。

②お子さまの成長を簡単に記録！

- ★できたよ記念日
約 150 種類のイベントを、写真とコメント付きで記録。日々の出来事を思い出として残せます。
- ★お子さまの身長・体重を入力すると自動でグラフ化！ひと目で成長が分かります。



母子モ(ボシモ)

(<https://www.mchh.jp/>)



飯田市子育てネット ママのいっしょ



飯田市の子育て情報がたっぷり集まった情報サイトです。スマートフォンにも対応しており、知りたいときにすぐチェックできます。

- 健康食事
- 預ける学ぶ
- 経済支援制度
- 相談など
- 妊娠出産
- お出かけ情報

飯田市子育てネット



飯田市ホームページ

<https://www.city.iida.lg.jp/>



広報いいだ

飯田市が発行している広報誌。子育てに関する市からのお知らせやイベント情報も載っています。SNSでも日々の出来事やイベントの告知など、写真とともに配信しています！

- Facebook
- Twitter
- Instagram
- LINE



飯田市公式 LINE

飯田市地域情報アプリ

飯田市が提供するデータ放送の連携情報を閲覧できるアプリです。

- ★市役所からのお知らせ
- ★暮らしの情報（休日当番医、市民バスやJR 飯田線の時刻表など）
- ★緊急情報（火災情報、気象特別警報）や安心安全メール、避難所情報など）
- ★地区のお知らせ、市内のイベント情報



iPhone 用



Android 用

飯田市地域情報アプリ



みんなで子育てナビ

飯田市の子育て情報誌。飯田市内の子育て支援やおでかけ先などが詳しく載っています。

- ★妊娠・出産
- ★健やかな成長のために
- ★みんなで子育て
- ★子育てサポート
- ★公園&おでかけガイド



育児・介護休業法(育児関係制度)の概要

●育児休業制度

原則子が1歳(最長2歳)まで取得可能
父母ともに育児休業を取得する場合は、
子が1歳2か月に達するまでの間の1年間
(パパ・ママ育休プラス)
子の出生後8週間以内に父親等が育休取得
した場合には再取得可能(パパ休暇)

●短時間勤務等の措置

3歳に達するまでの子を養育する労働者
が請求した場合:勤務先に短時間勤務の
措置(1日原則6時間)を義務づけ

●所定外労働の免除

3歳に達するまでの子を養育する労働者
が請求した場合:所定外労働を免除

●時間外労働の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者
が請求した場合:1か月24時間、1年
150時間を超える時間外労働を制限

●深夜業の制限

小学校就学前までの子を養育している労働者
が請求した場合:深夜業を制限

●子の看護休暇制度

小学校就学前までの子が、1人であれば年
5日、2人以上であれば年10日を限度と
して、取得可能(1時間単位で取得可能)

●転勤についての配慮

労働者を転勤させる場合:育児の状況に
対する配慮を義務づけ

●不利益取扱いの禁止

育児休業等を取得したこと等を理由とする
解雇、その他の不利益取扱いを禁止

令和4年度より育児休業法の改正

①「出生時育児休業(産後パパ育休)」の新設

子の出生後8週間以内に4週間まで所得
可能(「パパ休暇」を廃止、「産後パ
パ育休」を新設)
育休とは別に取得可能
申出の期限は、原則休業の2週間前まで
2回に分割して取得可能
労使協定を締結している場合に限り、労働者
が合意した範囲で休業中に就業することが可能

②育休の分割取得

「産後パパ育休」とは別に、2回に分割し
て取得可能

③雇用環境整備、個別の周知・意向確認の措置を義務づけ

育休を取得しやすい雇用環境の整備
妊娠・出産(本人又は配偶者)の申し
出をした労働者に対する個別の周知・意向
確認の措置

④有期雇用労働者の育休取得要件の緩和

「引き続き雇用された期間が1年以上」とい
う要件が撤廃

⑤育休取得状況の公表

従業員数1,000人超の企業は、育休等
の取得の状況を公表することを義務づけ

長野労働局では、育休等の取得を応援する各種助成制度等を設けています。

●両立支援等助成金

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/kakushu_joseikin.html

●中小企業のための育児・介護支援プラン導入支援事業

<https://ikuji-kaigo.com/>

パパ こんなこと 頑張ってます!

先輩パパたちに、自慢できることを教えてもらいました。家事、育児で頑張っていること、家族が気持ちよく過ごすために頑張っていることなどいろいろなエピソードが集まりました！ぜひ参考にしてみてください。

ママが安定した気持ちで育児ができるように、家事の手伝いなど、ママの様子をよ〜く見て手伝っている。

嫁さんができない日は、洗濯、皿洗い、掃除を手伝う。たまにはマッサージをしてあげる。楽しく話し、笑いあう。BBQなど外で食べる。

何も頑張れていません。子どもが喜ぶ事をしたいとは思っています。

極力お互いが自由な時間を作れるように、計画を立てて子どもを見るようにしている。



育休を取得してみました。育児ではオムツ交換、ミルク、沐浴などひと通りこなせるようになっていきます。

子ども中心の生活リズムに切り替わった時に、ママが朝眠い様子の時はパパが育児するなど、2人で協力合っています。

妻が気晴らしできるように子どもを連れだし公園へ。子どもを感情的に怒らないように心がけているが難しい。家事全般は当たり前。子どもが頑張った時はしっかり褒めたいと思っているがなかなか難しい。



先輩パパ から メッセージ

先輩パパから、これからパパになる人へ
伝えたいメッセージ

育メンがもてはやされる現代ですが、お父さんがあんまり頑張りすぎなくていいと思う。常に妻への感謝を忘れずに。じょうずに祖父母にも育児を協力してもらえる環境を作っていくことはとても大事だと思います。子どものいる暮らしって楽しい！ 思っている以上に子どもが生きがいです。



子どもが小さい時の
思い出は一生もの！
めいっぱい楽しもう！



感謝の言葉やねぎらい
の言葉を積極的に妻に
かけてあげると良いと
思いました。

子どもと過ごせる時間は本当に貴重です。いつ抱っこさせてくれなくなるか… 一緒にお風呂に入れなくなるか…。残業や飲み会よりも子どもとの時間を大切に、たくさん思い出を作ってください。



1人目の子は、自分も初めてだったので不安や心配ばかりして何でも手を出してしまった。子どもがやれる事を待つ事やチャレンジさせる事が大切だと今なら思える。多少のケガや汚れ、ばい菌も大丈夫!! コロナは怖いけど…。私は“立ち合い出産のあの瞬間”父親となり覚悟ができたような気がするし、何かあると出産の場面を思い出す。

自分の理想と現実の
ギャップを埋め合わせて
いくこと。思った通りにう
まくいく事の方が少ない。
良かれと思ってやった事
が裏目に出ることも多い。



育児は大変ですが、ママ
の育児の手伝いではなく、
一緒に子育てをし子
どもに向き合いましょ
う。楽しさや可愛さがそれに
勝ります。



ママが元気になる方法

ママに聞いてみました！

何があったら元気になれる？

ゆっくり寝たい。

少しでもいいから、子どもと離れる時間。

好きな事をする時間がほしい。

夫婦で外食。

ひとりでゆっくり入浴。

飲み会に行ってみたい。

私は子どもと一緒に楽しい時間だよ。

ゆっくりお買い物。
(ウインドーショッピングでもいいから)

パパが話を聞いてくれたらそれでいい。



“ひとりの時間”という人もいれば、
“パパとの時間・コミュニケーション”という人も。

パパのひと言で気持ちが和らいで笑顔になれるならそれが一番！

まずはひと言、気持ちを伝えることから始めよう！

「ありがとう！」 「お疲れさま！」 「今日はまかせて！」

子どもへのまなざし

まなざしをかわし、話しかけられる言葉を聞くことで、赤ちゃんなりにコミュニケーションをとって育っていきます。目と目を合わせての言葉かけは、言葉の発達にとっても大切です。表情や声のトーンが明るくやわらかいものだといいですね。赤ちゃんがパパやママを見つめているのに、スマホを見ているということは、できるかぎり少なくしていきたいものです。

たとえば子どもがひとり遊びをしている場面で、子どもが振り向いたときや、見つめたときは、にっこりと笑い返してあげましょう。そこにいてあげることや、振り向いたときに見守ってくれていたということが、安心感につながります。

飯田市子育て支援課 臨床心理士

地域の活動に参加してみよう

ずっとその地域にいる人も新しく引っ越してきた人も、地域の活動にかかわってみませんか？同じ地域に住む、様々な人との出会いがあります。子どもがきっかけをくれますよ！詳しくは「みんなで子育てナビ」P.26 を参考にしてください。



公民館

各地区に地域の拠点となる「公民館」があります。公民館では様々な行事や講座が実施され、地域の人の交流の場となっています。「自分たちの地域は自らの手で」という主体性をもって活動が企画されています。

お子さんと楽しむのなら！

● 乳幼児学級

月に1～2回、地区公民館で季節の行事や専門講師による講座などを行っています。地域での仲間づくりや、子育てを学ぶ場となっています。土曜日開催の「ファミリーデー」や「父親参加の会」もあります。

● 図書分館

飯田市では3か所の図書館の他、16地区の公民館に図書分館が設置されています。主には水曜日午後と土曜日に開館しています。ひとり4冊まで2週間借りられ、分館にない本は他館から予約(リクエスト)して取り寄せることができます。子どものお気に入りの1冊をみつけてみませんか？

● 文化祭・運動会

地域のみなが集まる交流の場です。

● 育成事業

地域の方たちが主体となって、地域の子どものための事業を企画運営しています。地域の特性があって楽しいです！

● 防災訓練

体験しておくことはいざという時の役に立ちます。地域のどこに避難し、どう動けばいいのか…。家族を守るパパだからこそ知っておきましょう！



まずは出かけてみましょう！

楽しいことに出会えます。参加する楽しさはイベントだけでなく“人”の魅力かもしれませんね。もちろんあなたも、そのひとり！

パパとおでかけ

つどいの広場

気軽に集える親子の広場!

乳幼児とその家族が利用できる広場が市内に12カ所あります。

乳幼児親子の交流や講習会、子育てに関する情報提供、相談を行っていますのでぜひご利用ください。もちろんお父さんも来ています。

●連絡先：子育て支援課子育て支援係（内線 5344）

●開館日 通常開館日 *特別開館日

| 地区 | ひろば名 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 備考 |
|-----|-----------------------------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|---|-----------------------------------|
| 橋南 | 子育てサロンおしゃべりサラダ ☎0265-49-5266 | 10:00~15:00 | | | | | * | 第2土曜日午前または1日午後6か月までのお子さんと妊婦さん向け開館 |
| 丸山 | 親子であそぼ 森っこ ☎0265-59-8080 | 10:00~15:00 | | | | | | 日曜、祝日は不定期開館 |
| 座光寺 | 座光寺つどいの広場 ☎0265-23-9666 | 9:30~15:30 | | | | | | 年2回 土曜開館 |
| 松尾 | わいわいひろば ☎0265-22-0070 | 9:30~14:30 | | | | | * | 月1回 休日開館 |
| 千代 | くまさんのおうち ☎080-6011-0930 | 10~15 | * | 10~15 | | 10~15 | | 火曜日は不定期開館 |
| 川路 | KanKan リトルスキッパー ☎0265-49-8132 | | | | 10~15 | | | |
| 竜丘 | なかよし広場ぞうさん ☎0265-26-9208 | 9:30~14:30 | | | | | * | 土曜、日曜、祝日は不定期開館 |
| 三穂 | KanKan リトルジャイアント ☎0265-49-8132 | 10:00~15:00 | | | | | * | 祝日も開館 土曜日は不定期開館 |
| 山本 | おしゃべりポトフ ☎0265-49-5266 | | 9:30~14:30 | | | | | |
| 伊賀良 | アイキッズスクエアいくら ☎0265-52-4158 | | 9:30~15:00 | | | * | * | 金曜日は月1回、土曜日は月1~2回開館 |
| 鼎 | ひだまりサロン ☎0265-52-2239 | 10:00~15:00 | | | | | * | 土曜日は不定期開館 |
| 上郷 | ゆるり飯沼 ☎080-6996-0836 | | 10:00~15:00 | | | * | | 土曜日は不定期開館 |

- 都合により開館日時が変更になることがあります。
- 開催日時・行事等の情報は、つどいの広場合同通信『おもちゃばこ』（毎月発行）、インターネットからは【飯田市子育てネット】でご確認ください。
- 各つどいの広場の詳しい情報は子育て情報誌【みんなで子育てナビ】をご参照ください。



▲飯田市子育てネット

ゆいきっず広場



▲ホームページ

飯田市こども家庭課こども相談係は、子育てで家庭の悩みや心配ごとに応じ、総合的なサポートを組み立てる子育て相談・家庭児童相談窓口です。隣には、ゆいきっず広場があり親子で楽しめるあそびの広場となっています。



1 ゆいきっず広場

親子でホッとくつろぎたい。ゆったり遊びたい。

他の子育てで親子と出たい。
お子さんの発達に応じた楽しいおもちゃと、子育てを応援するスタッフがお待ちしています。

- ◇開館日 火曜日を除くすべての曜日（土・日・祝日を含む）
- ◇対象者 小学校入学前のお子さんと保護者の方
- ◇利用方法 保護者同伴とします。
- ◇利用料 無料

2 すくすくサロン

子育てに関する情報や近隣施設のパンフレットなどを置いています。「授乳室」も備えています。

※開館日・利用可能時間等変更になる場合があります。おでかけの際はお問い合わせください。

3 ファミリースペース

靴を脱いでくつろげる場所として、オープンスペースの一角に設置しました。食事をすることもできます。りんご庁舎開館中はいつでも利用できます。

4 子育て相談窓口

子育ての悩みに広く対応します。相談は電話または窓口でお受けします。必要に応じて専門職が対応したり、関係機関と連携して、適切に支援につなげます。

◇相談できる時間

平日(月～金)8:30～17:15
(水曜日9:00～12:00は除く)
※窓口で相談にお越しの場合は事前にご連絡ください。

◇電話相談・相談予約

0265-22-4511(内線5343)
(水曜日9:00～12:00は除く)

◇対象者

市内在住の18歳未満の方とその保護者の方

おでかけ エピソード



コロナで遠くには行けないけど、地元の温水プールのスライダーで「もう一回もう一回」と何度も滑った。疲れたけど楽しかった。

まだ小さい時に、遠くへ遊びに行ったら、車で移動する時間が長すぎて帰りの車内でずっと大泣きで大変だった。



男性トイレにオムツ替えシートがなくて困った。子どもは体をめいっぱい動かす公園が一番喜ぶのは間違いない。子どもを見たおばさん達からよく話しかけられた。

オムツが切れた時は大変!!
更にウンチがもれてしまうとピンチ!!オムツは多めに持っていくようにしている。

人見知りの時期も多少あったが、今では買い物に行った際などに誰に対しても笑顔でニコニコしているため「かわいい」と言ってもらえる。

コロナ禍で外出が思うようにできず…自宅の周りを散歩したり、虫を触ったり、土をいじったり…とにかく外で元気に遊ぶことが大好きみたいです。

阿智へ川遊びに行った際、着替えもあったため思う存分水遊びしてもよかったが、子どもが水に濡れるのを嫌がって足を濡らす程度で遊んでいた。しかし帰り際に川で転んで尻もちをついて、お尻がびっちょり!!「あ!ぬれちゃった!!」という顔が最高に面白かったです。

国立アルプス公園で子どもと一緒に汗をかき思いっきり遊び笑ったこと。





公園に長男と2人だけで遊びに行った時、周りの子どもたちはみんな母親と来ているのに自分たちだけ父親だった時に変な自己満足で嬉しかった。

保育園へ送っていった時、1年間くらい毎日時計塔に行って写真を撮り、笑顔での写真がたくさん!!最近は違う事に興味を持ってしまい、あまり行く機会が無い、さみしい…。

長男が1歳半の時初めて泊まりで旅行へ行き、熱が出て夜間に受診した。2日目は遊びに行かず休憩しながら帰宅した。熱は夜間だけだったが旅先だったので焦った。

子ども目線で「楽しい」「面白い」と思う事に毎回気付かされ、何でも遊びにできるのでどこにお出かけに行っても楽しく感じます。

動物園で大きな動物を見ても怖がらずに餌をあげていて感心した。飯田市立動物園の動物に夢中になっています。

ディズニーランドやユニバーサルに行ったりして、子どもがあれ乗ったとか覚えていたりしたので、楽しめてそれを覚えていると思うと連れて行って良かったなと感じた。

2人で出かけた時、母がいないと泣かれ、何をしても納得せず、ずっと泣いていて困った。

