

みんな 子育てナビ

2025



はじめに

遠い昔から、こどもはたくさんの人に目と手と心をかけてもらい育ってきました。

少しずつ世の中が変化し、子育てのカタチも少しずつ変わってきました。

どんな世の中であっても、こどもたちはその社会の中で成長していきます。

子育てのスタイルは、ひとつではありません。

100人いれば、100通りの子育てがあることでしょう。

あなたとお子さんとの紡ぐ子育ての時間を

この飯田で

泣いたり、笑ったり、悩んだりしながら 楽しみましょう！

いつだって、誰だって、何人目の子育てであっても“初めて”の連続！

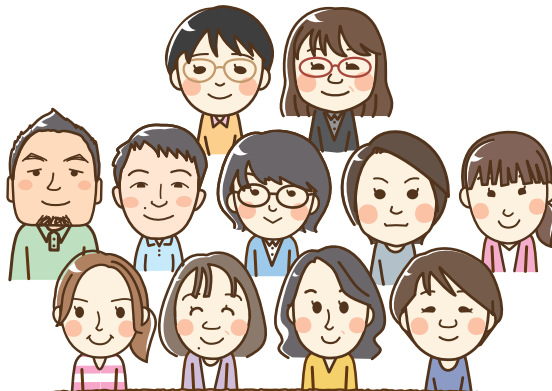
わからないことだらけ！

不安な時、困ったときはひとりで抱えこまないでね。

声に出して、手を伸ばしてみてください。

きっと、その手をつないでくれる人がいるはずですよ♡

そう、みんなで子育てしましょ！



2025 みんなで子育て応援サポーター

目次

はじめに…………… 1

I 妊娠・出産

妊娠から出産まで 飯田市版…………… 4
飯田下伊那の産科医療体制…………… 6
飯田下伊那の助産院…………… 7
授乳・育児相談…………… 8
妊婦さん向け講座…………… 9
産婦健康診査…………… 10
産後ケア事業（宿泊型）…………… 11
産前産後支援事業…………… 12

II すこやかな成長のために

乳幼児健診…………… 14
離乳食講座…………… 15
かかりつけ医を持ちましょう…………… 16
予防接種を受けましょう…………… 17
夜間・休日の急病は…………… 18
救急車の呼び方…………… 19
おうちの危険箇所…………… 20
防災ってなに？…………… 22

III みんなで子育て

地域とつながる…………… 26
乳幼児学級…………… 28
本との出会い…………… 30
ゆいきっず広場…………… 32
子育てつどいの広場…………… 34
子育てサークル…………… 46

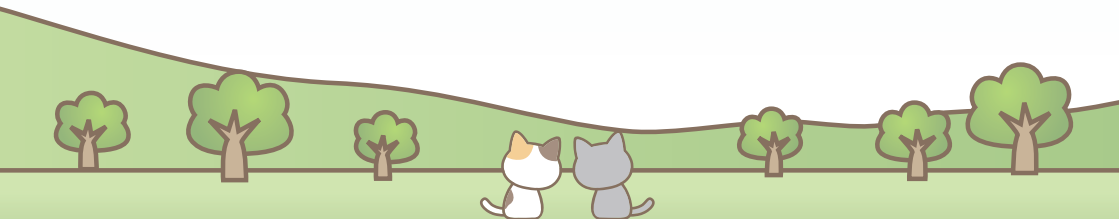
IV 子育てサポート

ひとりで悩まないで…………… 54
知っておくと便利な制度と手当…………… 56
こどもを預けたいとき…………… 58
保育所・認定こども園・地域型保育施設・認可外保育施設…………… 62
不妊・不育症相談…………… 65
ながの子育て家庭優待パスポート…………… 66

V 公園&おでかけガイド

こどもと一緒におでかけしよう…………… 68
飯田ならではのイベントに行ってみよう…………… 80
飯田市の情報をチェック！…………… 82

編集後記…………… 84



妊娠 出産



妊娠から出産まで

…飯田市版…

妊娠しているかなと思ったら

- * 早めに受診しましょう！【受診先はP.6参照】
- * 受診時に分娩予約をする場合があるので、出産を希望する病院を家族と相談して決めておきましょう。

分娩予約は12週前後を目安に行います。

母子健康手帳の交付

- * 市役所保健センターで母子健康手帳の交付を行います。

【持ち物】・妊娠届出書（病院からもらえます）

- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・運転免許証など顔写真つきの身分証明書

- * 交付時に、母子保健コーディネーターがお話を伺います。

妊娠について気になることや心配なことなど、何でも気軽にご相談ください。

- * 交付には30分ほどかかりますので、時間に余裕をもってお越しください。



母子健康手帳交付時に配布するもの

- 妊婦健診受診票（妊婦一般健康診査受診票）
- 産婦健診受診票（産婦健康診査受診票）
- 新生児聴覚検査受検票
- 1か月児健康診査受診票
- 授乳・育児相談助成券 ● 産前産後支援助成券
- 子育てナビ、パパナビ…など



妊婦支援給付金（1回目）の申請

- * 母子手帳交付時にご説明します。母子手帳交付から2か月以内に申請してください。

妊婦健診

- * 定期的に受診して赤ちゃんの成長と自分の健康状態について知りましょう。

妊婦歯科健診（無料）

- * 安定期に入ったらむし歯と歯周病の検査を受けましょう。

妊娠8か月アンケート

- * アンケートにご回答ください。希望した場合、面談も可能です。

妊婦支援給付金（2回目）

- * 妊娠9か月頃にご案内します。案内が届いてから2か月以内に申請してください。

出産おめでとう



出生届の提出

*生まれた日を含めて**14日以内**に市役所または各自治振興センターで届出をしましょう。

【手続き】『出生届』の書き方は市民課へお問い合わせください。

- 【持ち物】
- ・母子健康手帳
 - ・父母のマイナンバーカードまたは通知カード
 - ・印鑑
 - ・振込口座が確認できるもの
 - ・健康保険証
 - ・運転免許証など顔写真つきの身分証明書

出生届提出時に配布するもの

*予防接種や乳幼児健診の際に使用する「赤ちゃんのしおり」「すこやかに(乳幼児健診日程表)」「健康の記録(予防接種手帳)」をお渡します。

あわせて「出産育児一時金」「こども福祉医療費受給者証」「児童手当」の申請をしましょう。詳しくは保育家庭課、保健課へお問い合わせください。

産婦健康診査

(P.10参照)

*出産後のママのこころとからだの健康状態をお聞きます。



2か月児訪問

(P.14参照)

*赤ちゃんやママの様子をお聞きます。



妊娠・出産

「いよいよお産!」の時に
慌てないよう対応方法を
書いて貼っておく
誰が見ても分かることが大事。
(病院・連絡したい人・タクシー
などの連絡先や、入退院時の
荷物の置き場所など)

入院中パパが困らないように
どこになにがあるかを
伝えておきました。

おなかをさすったり
赤ちゃんにむけて
話しかけていました。

リフレッシュと体カづくりを
かねて、パパと一緒に
散歩をしました!

「ママサポータクシー」は
第1観光タクシーに
事前登録しておく
妊娠中・子育て中のママが
利用できるよ。

飯田下伊那の 産科医療体制

「安心して産み育てられる地域に」と飯田下伊那独自の産科医療体制を整えています。

飯田市立病院連携産科医療機関

医療機関	住所電話番号	初診	健診	分娩
飯田市立病院	【住所】 飯田市八幡町438 【電話】 0265-21-1255	×	○	○
たかのレディース クリニック	【住所】 飯田市川路4938 【電話】 0265-27-2067	○	○	×
羽場医院	【住所】 飯田市駄科536-3 【電話】 0265-28-5151	○	○	×
西澤産婦人科 クリニック	【住所】 飯田市本町4丁目5 【電話】 0265-24-3800	○	○	×
高森レディス クリニック	【住所】 高森町山吹435-5 【電話】 0265-48-8255	○	○	×
下伊那赤十字病院	【住所】 松川町元大島3159-1 【電話】 0265-36-2255	○	×	×

*診療日、診療時間等は各医療機関にご確認ください。

分娩予約 ・ 飯伊地区で分娩ができる病院は1施設

飯田市立病院

* 妊娠初診を受けた医療機関からの紹介状を持って12週を目安に受診し、分娩予約を行ってください。

妊婦健診

- * 妊婦健診は飯田市立病院および連携産科医療機関5施設で受診できます。
- * 飯田市立病院では、他の医療機関で分娩される方の健診は、基本的には受けることができません。
- * 里帰り等により他地域で分娩される方は、遅くとも34週以降は分娩予約をした医療機関で受診しましょう。
- * 飯田市から転出した場合は、飯田市の受診券は使用できません。



現在飯伊地区で分娩ができる病院は飯田市立病院のみですが、分娩をあつかっている助産院もあります。
(P.7参照)

飯田下伊那の 助産院



妊娠・出産・産後のママのころとからだのことや育児の困りごとなど、助産師に相談してみませんか。

たひら母乳育児 相談室	【住所】 飯田市下久堅小林814 【電話】 0265-29-7332 【業務時間】 月～土曜日 9:00～16:30 母乳育児相談、新生児相談、乳房マッサージ、育児相談
バースコンダクター らくいく 楽育（訪問）	【住所】 飯田市三日市場1317-8 【電話】 090-8329-7466／0265-25-9202（自宅） 【業務時間】 不定休 9:00～17:00 妊婦相談、出張分娩、妊婦・産婦健診、母乳育児相談 新生児相談、乳房マッサージ、育児相談
よしみ助産院	【住所】 飯田市立石710 【電話】 090-8326-7045／0265-27-2680 【業務時間】 月～金曜日 9:00～12:00、13:00～18:00 妊婦相談、入院分娩、出張分娩、妊婦・産婦健診 産後ケア、母乳育児相談、新生児相談 乳房マッサージ、ベビーマッサージ、育児相談
はぎもと助産院	【住所】 飯田市鼎下山804-1 【電話】 0265-24-6665 【業務時間】 月～金曜日（水PM休み）9:00～17:00 妊婦相談、入院分娩、出張分娩、妊婦・産婦健診 産後ケア、母乳育児相談、新生児相談 乳房マッサージ、育児相談、思春期相談
サンフラワー助産院	【住所】 飯田市鼎上山1521-1 【電話】 080-1405-5282 【業務時間】 月～木、土曜日 9:30～16:30（外来受付時間） 母乳育児相談、乳房マッサージ、育児相談

※緊急時は業務時間外または定休日でもご相談ください



「心配だったね」「つらかったね」と声をかけてもらえ「わかってもらえた」「自分だけじゃないんだ」と安心して子育てができるようになりました。

からだのことだけでなく、私の気持ちの部分や上の子のことなど、やさしく話を聞いてもらえ、気持ちが楽になりました。

授乳・育児相談



産後、授乳や育児に関してお困りのことはありませんか？

「母乳をうまく飲ませられない。赤ちゃんが吸ってくれているかわからない」「飲ませてもらうすぐ泣く。ずっと吸っている。どのくらいミルクを足したら良いの？」…など、特に出産して間もない頃には様々な悩みがでてくることと思います。そのような時、医療機関や助産院で助産師の相談を受けることができ、飯田市ではその費用の一部を助成します。

飯田市授乳・育児相談助成券（Ⅰ期・Ⅱ期）

助産院・医療機関で産後のママのこころとからだのことや授乳・育児の相談の時に利用できる「助成券」です。

- ・母子健康手帳交付時に4枚（Ⅰ期2枚、Ⅱ期2枚）交付します。（再交付はできません）
- ・利用期限はⅠ期：出産から1年未満、Ⅱ期：出産1年後から2年未満です。
- ・相談1回につき、助成券1枚利用できます。助成額は1回2,000円です。（これを超える費用は自己負担となります）
- ・市外へ転出した場合は使用できません。
- ・助産院などに予約をしてからご利用ください。

【持ち物】助成券、母子健康手帳、運転免許証またはマイナンバーカード

【問い合わせ】保健課母子保健係 ☎ 0265-22-4511（内線5516）

【利用できる飯田下伊那の医療機関・助産院】P.6、P.7参照

助産師による無料電話相談「助産師相談室 in 信州 ～性・健康・妊活～」

【電話】0263-31-0015

【受付】火曜日10:00～14:00&19:00～21:00（お盆／年末年始／祝祭日はお休み）

無料電話相談、オンライン相談、おしゃべり会などもしています。この事業は県委託事業「性と健康の助産師相談」として長野県助産師会がおこなっています。

どのような内容の相談ができますか？

- ・ご自身やパートナー＆すべての方のこれからの健康管理や生活（プレコンセプションケア・妊活・避妊など）
- ・妊娠に関すること何でも
- ・性の相談（乳幼児～高齢者まで）
- ・出産・育児に関することなど

LINE公式アカウントではお悩み相談の開催日などを発信しています。



おっぱいトラブルでよく電話しました。

こどもが上手におっぱいを吸えず、つらかった時期に相談しました。

妊婦さん向け講座

これからパパやママになる方を対象にした講座があります。妊娠中の体の変化や赤ちゃんの成長のこと、お産の進み方、赤ちゃんのお世話についてなど、役立つ情報がいっぱいです！

パパママ教室	
会 場	飯田市保健センター
開催日	日曜日 ※時間帯詳細はウェブサイトに掲載
内 容	たまごクラス ● パパの妊婦体験 (妊婦ジャケットによる体験) ● 妊娠中の歯科のおはなし ● 先輩パパママに聞いてみよう(体験談など)  ひよこクラス ● 赤ちゃんのお世話をしてみよう (人形で沐浴・着替え・おむつ替え体験) ● 助産師さんに聞いてみよう(出産準備品など) ● 妊娠中の食事について  ※両方への参加をお勧めします。 (どちらかのみでも受講できます) ※3か月前から予約ができます。 予約は飯田市公式LINEよりお申込みください。 
持ち物	母子健康手帳・飲み物・筆記用具 (必要な方) マスク・ひざかけ・座布団
問合せ 申込み	保健課保健指導係 ☎0265-22-4511 (内5534)

飯田市民館では、年に3回妊婦さん向け講座を開催しています。開催時期など詳細は飯田市民館(0265-22-1132)へお問い合わせください。



赤ちゃんの人形を抱っこしたのが
現実味があって父親としての意識が
高まりました。

助産師さん、先輩パパママさんから
一般的な話と実際の様子の違いが
聞けて良かった。



不安なことも聞けたので安心しました。
パパと一緒に体験出来たので
良かったです。



お互いの立場になって考えることが
大切だと思った。



赤ちゃんが生まれたら… 産婦健康診査



ストレスや疲れは、自分ではなかなか気づきにくいものです。出産後のママのこころとからだの健康状態を確認するため、産婦健康診査を受けましょう。

対 象	飯田市に住民登録がある産婦さん
受診時期	1回目：産後2週間頃 2回目：産後1か月頃（※産後6週を超えると産婦健診受診票は使用できません。）
内 容	問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェック
受診方法	長野県内の医療機関または助産院に予約 （飯田下伊那の実施機関は下記参照） ↓ 受診する前に、産婦健診受診票の両面の太線枠内へ記入 ↓ 医療機関等へ「産婦健診受診票」と「母子健康手帳」を提出して受診
費 用	無料 ※ただし上記以外の検査、治療、投薬等については助成対象外です。 ※助成額5,000円を上回った場合、差額分は自己負担となります。

産婦健康診査の実施機関 【医療機関】P.6参照 【助産院】P.7参照



問い合わせ

飯田市保健課 母子保健係（飯田市保健センター）
飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511（内線5516）

産後ケア事業 (宿泊型)



出産されたお母さんと赤ちゃんがスムーズに新生活をスタートできるよう、病院や助産院に宿泊して心身のケアや育児のサポートが受けられます。

産後の不安のある方はご相談ください。

対 象	飯田市に住民登録がある出産後1年以内のお母さんと赤ちゃんは、病院や助産院に宿泊して心身のケアや育児のサポートを受けることができます。 ○産後のからだの回復に不安がある ○育児に不安がある ○休養や栄養など生活面で相談を必要とする 上記のいずれかに該当する方 (医療を受ける必要のある方は対象外)
支援内容	①お母さんの心身の健康管理と生活面の相談 ②乳房ケアと授乳の相談 ③赤ちゃんの沐浴、発育等の育児相談や指導 ④お母さんの休息、食事等の提供
利用可能 期 間	原則6泊7日まで（分割利用可能、必要と認められる場合延長あり）
利用方法	下記の実施機関にご相談のうえ、飯田市産後ケア事業利用申請書を記入し、飯田市保健課（保健センター）に申請してください。 様子をお聞きし、後日利用承認決定通知書をお送りします。
費 用	施設によって異なりますので、保健課までお問い合わせください。 (利用料金の8～9割(上限あり)を市が負担します。申請が必要です。)

飯田下伊那の実施機関

【医療機関】(P.6参照)

飯田市立病院

※きょうだい等の同室利用不可

【助産院】(P.7参照)

よしみ助産院、はぎもと助産院

※きょうだい等の同室利用要相談

問い合わせ

飯田市保健課 母子保健係（飯田市保健センター）

飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511 (内線5516)

産前産後支援事業



産前産後のお母さんが少しでもホッとできるよう、育児・家事支援を受ける際にかかる費用の一部を助成します。

利用対象	飯田市に住所があり、次のいずれかに該当する方 ①母子健康手帳の交付を受けた妊婦 ②母子健康手帳の交付を受けた後、流産または死産を経験された方（利用期限は、出産予定日から3か月になる前まで） ③生後12か月未満のお子さんを育児している方
支援内容	①家事のお手伝い 食事の支度、洗濯、居室の掃除、生活必需品の買い物 など ②育児のお手伝い 授乳の補助、おむつ交換の補助、沐浴の補助 など ※原則として、室内で日常的に行う家事が対象です。 詳細は各事業所へお問い合わせください。
助成内容	母子手帳交付時に、お子さん一人当たり1,000円分の産前産後支援助成券を10枚お渡しします。 1回の利用につき助成券2枚まで使用できます。 ※利用金額が助成券金額以下の場合でも、おつりは出ませんのでご注意ください。
利用方法	①利用したい事業所に予約 ②サービスを利用する当日、事業所に助成券を提出 ご利用金額から市の助成額（助成券分の金額）を差し引いた残りの金額は自己負担にてお支払いください。 別途交通費が必要な事業所もあります。

利用可能な事業所（予約制）

- 飯田市社会福祉協議会 ☎0265-53-3181
- マミーズケア 笑顔のたね ☎080-3477-8760
- より楽しい子育てライフhahaha ☎090-5319-7430
- スマイルキッズレインボー ☎090-4181-0108
- ベビーシッターのんちゃん ☎090-2010-7464

※利用可能な事業所は、令和7年2月現在です。

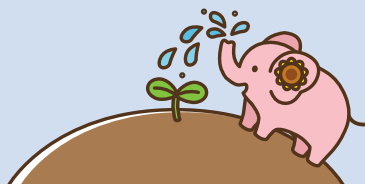
※最新の情報や連絡先等については、飯田市ホームページでご確認ください。

問い合わせ

飯田市保健課 母子保健係（飯田市保健センター）

飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511（内線5516）

すこやかな
成長の
ために



乳幼児健診



乳幼児健診では、こどもの成長・発達を確かめるとともに、子育てに役立つ情報やこどもの発達についてお伝えしています。

医師の診察や、保健師、栄養士、歯科衛生士による相談もあります。

健診・相談

時 期	健診等	場 所	内 容
0～2か月	乳児訪問	各家庭へ	2か月頃保健師が訪問します。 赤ちゃんの様子などをお話しましょう
4か月	4か月児健診	市内4会場 ※	小児科医診察、身体計測、育児・栄養相談 [木のスプーンプレゼント]
7か月	7か月児相談		身体計測、育児・栄養相談・離乳食試食、 絵本に親しもう [絵本のプレゼント]
12か月	12か月児相談		身体計測、育児・栄養・親子歯科相談 保護者口腔内チェック
1歳6か月～ 1歳8か月	1歳6か月児健診		診察（内科・歯科）、身体計測、 育児・栄養・歯科相談
2歳～ 2歳3か月	2歳児相談		身体計測、育児・栄養・歯科相談、絵本の紹介
3歳～ 3歳3か月	3歳児健診		診察（内科・歯科）、身体計測、 育児・栄養・歯科相談、尿検査 目の検査（視能訓練士）

●日程や会場などは「すこやかに（乳幼児健診日程表）」（飯田市ウェブサイトに掲載）でご確認ください。都合により行けなくなった場合は、保健師にご相談ください。

●「赤ちゃんのしおり」に、健診の内容や持ち物が記載されています。

※「市内4会場」とは、鼎保健センター、松尾公民館、伊賀良公民館、上郷公民館の4か所です。

保健師は、病気にならないための「予防」に重点を置き、妊婦さんからお年寄りまで幅広い方々のからだどこころに寄り添います。こどもの成長発達の気がかりや、パパママの心配ごとの相談にのり、必要に応じて関係機関に繋げる役目もしています。各自治振興センター内に、地区担当保健師が常駐していますので、気軽にご相談ください。
（橋北・橋南・羽場・丸山・東野は保健センターに常駐しています。）



問い合わせ

飯田市保健課 保健指導係（飯田市保健センター）

飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511（内線5534・5535）

または 各自治振興センター保健師まで（8:30～17:15）

離乳食講座



離乳とは、成長に伴い母乳や育児用ミルク以外の食べ物をかみつぶして、飲み込むことへと発達していく過程です。その時の食事を離乳食と言います。

赤ちゃんにとって、離乳食は食べる力や食事のリズムを育てる大切な時期です。

離乳食について楽しくお話ししながら、一緒に学んでみませんか？

にこにこ講座… 「離乳食って、いつから始めたら良いの？」「作り方は難しいのかな？」こんな思いのある5～6か月児頃の保護者の方々を対象に開催しています。

かみかみ講座… 「離乳食が思うように進まない」「もうすぐ3回食になるのに、毎回同じものになってしまう」など、悩んでいる9～11か月児頃の保護者の方々を対象に開催しています。

	にこにこ講座	かみかみ講座
会 場	飯田市役所 保健センター	
受 付	 9:45～10:00	
時 間	10:00～	
対 象	5～6か月児頃	9～11か月児頃
内 容	離乳食の調理実習、試食、離乳食のお話と個別相談（栄養・歯科）	
持 ち 物	エプロン、三角巾、マスク、母子手帳、だっこひも または おんぶひも バスタオル、飲み物（水分補給のため）	

※日程は飯田市ホームページ・「すこやかに」でご確認ください。



飯田市公式YouTube

各月齢の「離乳食の進め方」や「離乳食レシピ」を配信中です。『飯田市 離乳食』で検索！

電話相談

離乳食の電話相談を行っています。お悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

問い合わせ

飯田市保健課 保健指導係（飯田市保健センター）

飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511（内線5537）

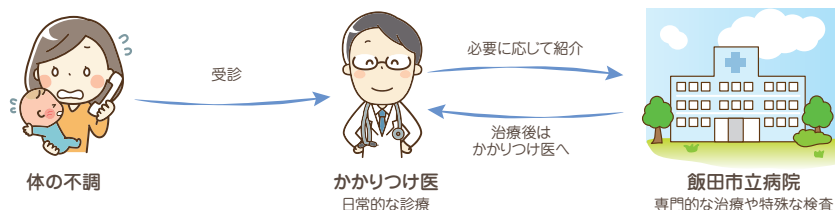
栄養士まで（8:30～17:15）

かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医は、これまでの病歴やその子の体質にもとづいて総合的に判断できるので、困った時にすぐ相談ができて安心です。

かかりつけ医と飯田市立病院の連携

かかりつけ医と飯田市立病院は、それぞれの役割を生かしながら連携をとって治療をおこなっています。



かかりつけ医についてお聞きしました

社会医療法人 健和会 理事長

日本小児科学会専門医

和田 浩 先生

かかりつけ医をもつことはなぜ大事なんですか？

こどもって病気にも個性みたいなものがあるんです。「風邪をひくと吐きやすい」とか「すぐ頭が痛くなる」とか。医者も付き合っているとそういうことがだんだんわかってきて、よりその子に合った対処ができるようになっていくんですね。だからなるべく同じところで診てもらおうようにしたほうがいいと思います。よく「〇〇医院にかかったけどよくならない」と言ってすぐ医者を変える方がいますが、多くの場合得策じゃないですね。初めに診たときにどんな様子だったかわかっている医者が診た方がよりの確な判断ができる場合が多いと思います。

お医者さんに行った方がいいかどうか迷うことが多いですが…

朝から熱があって昼間ずっとどうしようか迷って、夜になって「やっぱり心配」と当番医に連れていったら「それなら昼間のうちにいかって」と言われた…なんてことはよくありますね。初めのうちは迷うのが当たり前。「このまま夜になったら心配」と思うなら昼間のうちにかかりつけに行くのがいいと思います。特にこどもは夜になると熱が上がったり咳がひどくなったりすることが多いですからね。それから「病気のことは医者まかせ」ではなく、ある程度は親が判断できるようになっていってください。まずは緊急性があるかどうかを判断して下さい。「赤ちゃんのしおり」（乳幼児健診で使用する冊子）のなかに、「こどもの急病診察が必要なのはどんなとき？」という項目がありますので参考にしてください。

予防接種を 受けましょう

感染症から赤ちゃんの健康を守るために予防接種を受けましょう。
予防接種は種類が多く、接種時期や間隔もさまざまです。計画的に接種しましょう。

予防接種の目的

個人を守る

個人の免疫をつけ、
感染症にかからない、
かかっても重症になる
ことを防ぎます。



社会を守る

免疫を持った人が増えるこ
とで流行が減り、体力のな
い人や予防接種ができない
人を感染症から守ります。

予防接種には定期接種と任意接種があります。

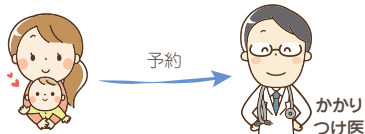
ワクチン接種の必要性は同じです

予防接種の進め方

① 受診するかかりつけ医を決めましょう。

予防接種が受けられる医療機関は、出生届提出時に配付された「赤ちゃんのしおり」に掲載されています。

② 市から予診票が届いたら、対象年齢や接種時の注意事項等を「赤ちゃんのしおり」や「予防接種と子どもの健康」で確認し、かかりつけ医に接種の予約をしましょう。



接種に適した時期になると、市から予診票と接種のお知らせが郵送で届きます。(定期接種のみ)

③ 「予防接種と子どもの健康」をみて予防接種の意味、種類、時期、対象となる感染症、受診前後の注意事項等確認しておきましょう。

対象年齢や同一ワクチン・異なるワクチンとの接種間隔を確認しましょう。記入した予診票と、「母子健康手帳」、「健康の記録（予防接種手帳）」を持って受診します。

受ける予防接種について、わからないことは接種前に医師に質問しましょう。

④ かかりつけ医と相談して次の予防接種のスケジュールを立てましょう。

お子さんの体調によって予定通りにいかないこともありますが、かかりつけ医と相談して接種期間から外れないように受けましょう。回数が足りないと十分な予防効果が期待できません。

ママは一番の小児科医！

*いつから何度の発熱があったか？便の状態はいつもと違ったか？食欲はあるか？咳・鼻水の状態は？など、こどもの様子をチェックし、メモなどに書き留めておきましょう。

*今すぐ受診するべきかどうか迷った時、判断の参考になる相談先やウェブサイトなどがあります。(P.19参照)

*健康保険証、母子健康手帳、福祉医療費受給者証、診察券、こどもの様子を書いたメモを持っていきましょう。

*ケガや体調の急変、こどもが暴れてしまう時は気持ち焦るもの。そんな時は自分で運転せず、タクシーや付添いの方に運転を頼みましょう。



夜間・休日の急病は…

こどもの体調は急に変わることがあります。飯田下伊那地域では、夜間や休日でも受診できる医療体制をとっています。

飯田下伊那の救急医療体制

	平日	土曜日	休日（年末年始・盆含む）	
昼 間 	かかりつけ医	かかりつけ医 ＊かかりつけが午後休診のときは休日夜間テレフォンセンターへお問い合わせください。	休日当番医 9:00～18:00 （産婦人科は正午まで） 〔内科 小児科〕 〔外科 産婦人科〕	休日夜間急患診療所 9:00～12:30 〔内科 小児科〕
夜 間 	19:00～22:00 休日夜間急患診療所〔内科 小児科〕 ＊外科の受診先は休日夜間テレフォンセンターへお問い合わせください。 ＊21:30受付にご協力ください。	22:00～ 受診先は休日夜間テレフォンセンターへお問い合わせください。		

＊なるべく診療時間内に「かかりつけ医」を受診し、緊急の場合以外は時間外の受診はやめましょう。

＊応急の対応となりますので、後日かかりつけ医を受診していただく場合もあります。

＊症状に応じて診察の順番が変わることがあります。

詳細はこちらから▶
飯田市ホームページ



夜間・休日の診療機関

診療機関	電話番号	住 所	備 考
休日当番医	飯田下伊那地区の医療機関が 当番で担当します。		日曜、祝日の9:00～18:00 産婦人科のみ9:00～12:00
休日夜間急患診療所	0265-23-3636	飯田市東中央通5-96	〈内科〉〈小児科〉 休日 9:00～12:30 夜間 19:00～22:00 ＊21:30受付にご協力ください。
飯田下伊那 口腔衛生センター	0265-24-5791	飯田市東新町2-23	休日の9:00～12:00 歯科診療

問い合わせ

休日夜間テレフォンセンター
(TEL 0265-23-3636)

休日・夜間に受診できる医療機関をご案内します。
電話は24時間いつでもつながります。
(自動音声の時間帯もあります。)

休日当番医の情報は、
「飯田市地域情報アプリ」→
暮らしの情報」で検索
できます(P83参照)



救急車の呼び方

緊急時と判断した時は次の手順で要請をします。（＊軽症の場合は自家用車などを利用してください。）

あわてないで**119番**にかける（携帯電話からも同様）
オペレーターの指示に従って答えましょう



- ①「救急です」と告げる。
- ②要請場所を伝える。
 - ★市町村名、地区、地番、要請者宅名
 - ★ビルの場合…ビル名、○階、○号棟、○号室
 - ★交通事故や室外の場合…所在場所、道路名、目標物など
- ③状況を伝える。
 - ★見たままの状態を伝える。
 - ★けが…けがの状態、どうしてけがをしたのか
 - ★病気…発病の状況、状態
- ④電話をしている本人の氏名と電話番号を伝える。
- ⑤要請後はその場を離れず、オペレーターの指示に従って対応する。

受診するべきか、救急車を呼ぶべきか、迷ったときは…

●長野県救急安心センター #7119

救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷ったときに。看護師のアドバイスが受けられます。



365日対応 平日 19:00～翌朝8:00
土・日・祝日・年末年始 8:00～翌朝8:00

●こども医療 でんわ相談 #8000



発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど、判断に困ったり、不安なときに相談できます
毎日19:00～翌朝8:00。
つながらなかったら、026-235-1818



●「こどもの救急」ホームページ

<http://kodomo-qq.jp>

こどもの症状にあてはまるものを選ぶと、すぐ受診すべきかどうか、判断の目安を示してくれます。



●全国版救急受診アプリ Q助

消防士さんおすすめのアプリです。該当する症状を選択すると、緊急度に応じて必要な対応が表示されます。Web版もあるので、スマホ以外でもチェックできます。



<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>

うちの 危険箇所



うちの中には、こどもの興味を引く「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確認して、事故対策を家族で考えておきましょう。

キッチン

- 刃物でのけが
- 熱い鍋などでのやけど
- 洗剤の誤飲

2歳くらいになると背伸びすれば届くので注意が必要。

電気ケトル

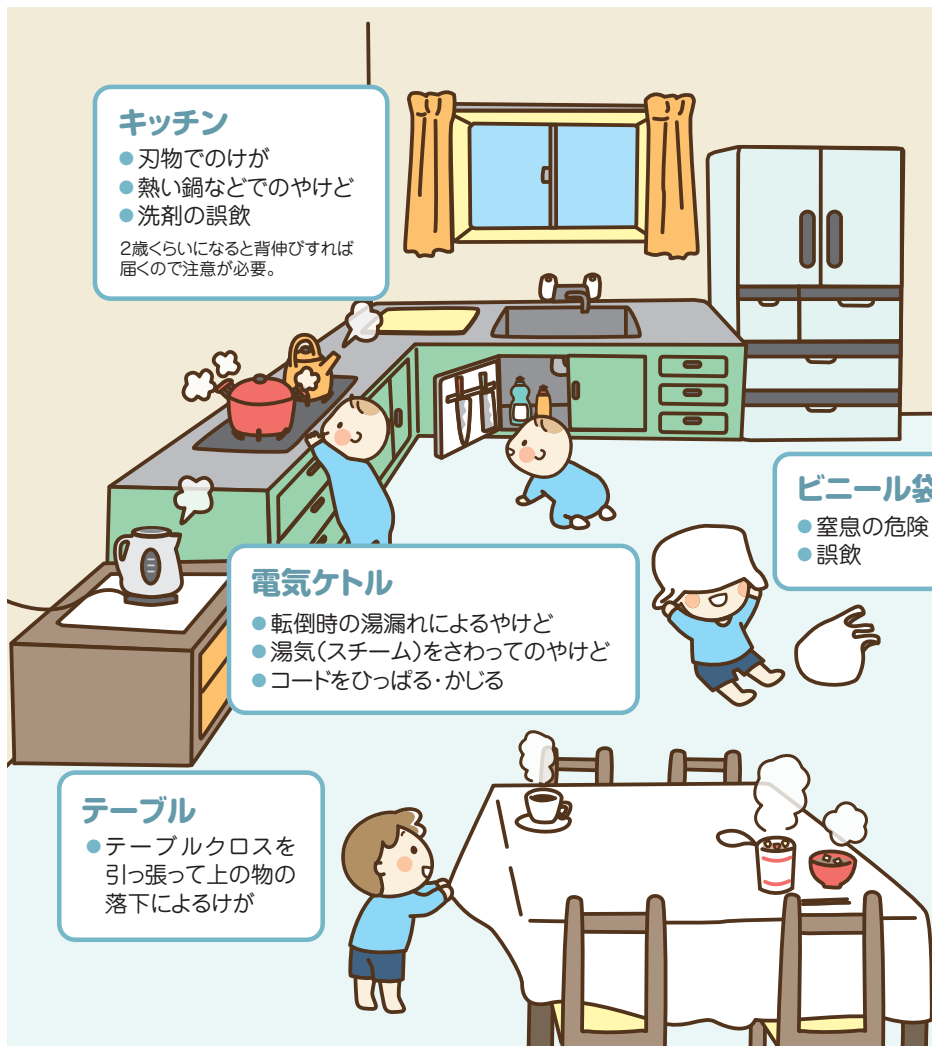
- 転倒時の湯漏れによるやけど
- 湯気(スチーム)をさわったのやけど
- コードをひっぱる・かじる

テーブル

- テーブルクロスを引っ張って上の物の落下によるけが

ビニール袋

- 窒息の危険
- 誤飲



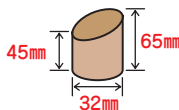
誤飲防止の目安

「チャイルドマウス」を作ってみよう

ハイハイやつかり立ちをするようになり、動き回り始めた赤ちゃん。興味のあるものは何でも口に入れてしまいます。「チャイルドマウス」は、口腔と同等の大きさです。誤飲防止に役立てましょう。

トイレトペーパーの芯と同じ大きさです

乳児の最大口径：直径32mm



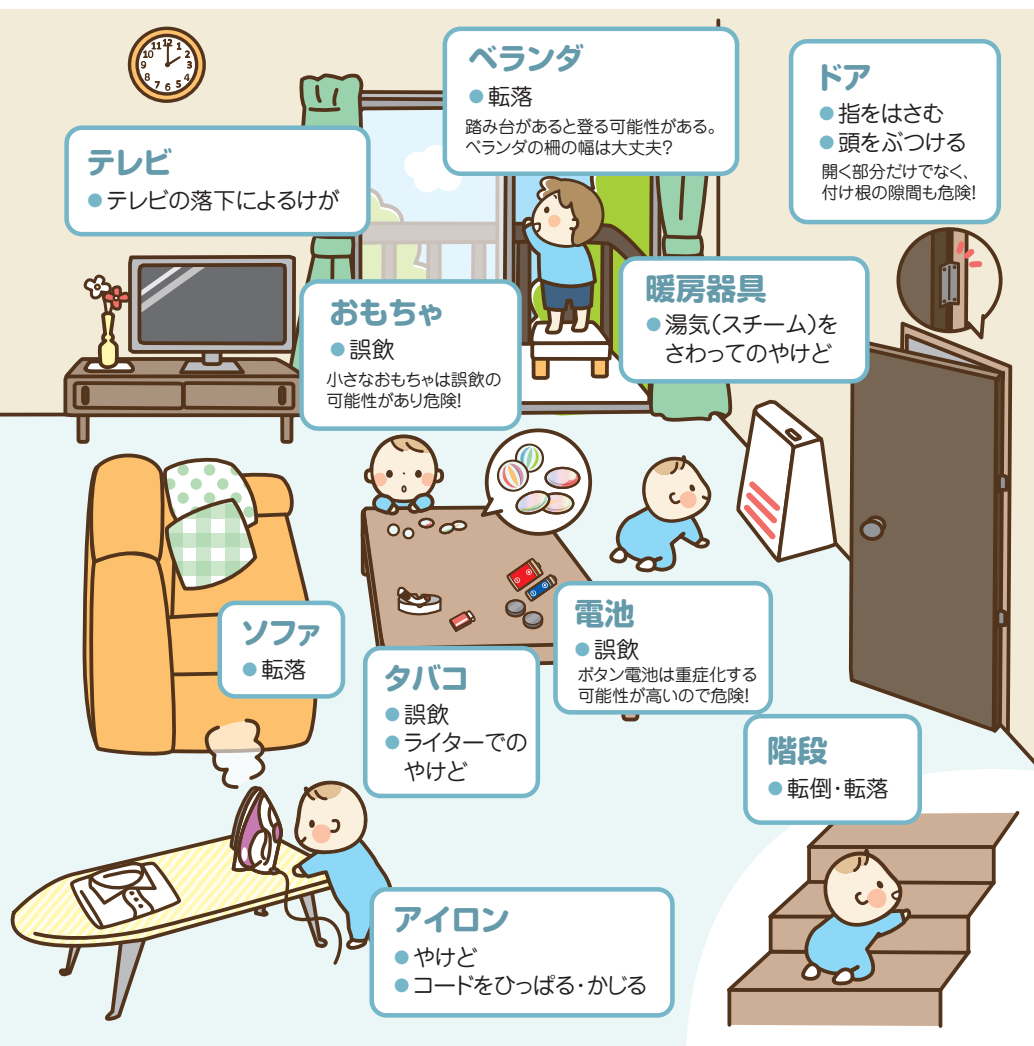
●誤飲の際の対応のポイント

【救急車を呼ぶ必要がある場合】

誤飲したあと無呼吸、無意識になった場合／毒性のあるものを飲み込んだ場合（漂白剤、洗剤、ガソリン、灯油、染毛剤、除光液、乾燥剤（シリカゲル）、ボタン電池など）

【すぐに受診が必要な場合】

大人用の薬を飲んだ／咳込みが止まらない／息苦しそう／顔色が悪い／タバコを2cm以上食べたり、タバコが浸っていた水を飲んだ／鋭利なもの（画びょう、ピンなど）を飲み込んだ



A.2

まずは命を守ること！

地震の時は、崩れてくるものがない場所へ移動する。水害の時は、2階がある建物の場合は2階へ避難。もちろん水辺には近づかない。必要に応じて避難所へ！「これくらいは大丈夫と思うぞ、ためらわないで！」が大切。

A.1

まずは近くの安全な場所へ！

お家の近くには指定避難所があります。普段からどこにあるのか調べておきましょう！まずは近くの公民館や集会所に避難するように指示されている所も多いですよ！

Q.1

災害が起きた時ってどこに逃げるの？

Q.2

災害が起きたら何をしたらいいの？

Q.3

備蓄って何、どうしたらいいの？

A.3

ローリングストック！

災害が起きた時に使うもの（食料等）をお家に用意しておくことです。食べ物も保存の効くものにして、期限が切れる前に食べ、また買って補充しておきましょう。そうしたら古くならないでしょ？

防災ってなに？

命を守ること

- 災害関連死を防ぐこと
- ママパパが災害時に向けて出来ることを一緒に考えましょう！
- 自助×共助×公助+近所（近助）

A.4

避難にも種類がある！

一次避難はまず命を守るために逃げる。忘れ物をして戻らない！二次避難は一次避難で身の安全が確保できて、十分な安全が確認できてからの避難のこと。持ち物もそれぞれに異なりますよー！

Q.4

一次避難と二次避難ってなに？

エキスパートに聞きました！

坂井公淳さん 感環自然村代表。米国消防士・同国救急救命士。被災者支援拠点運営人材育成講師。東日本大震災から復興庁と共に先遣隊として被災地に出向き、支援を続けている。



Q.5 平時から家族で
決めておいた方がいいことは？

A.5 **お互いの安全確認！**

連絡方法と集合場所。このふたつは大切です。連絡方法のオススメは災害時にNTTから災害時に提供されるサービス「災害用伝言ダイヤル171」(P.83参照)です。これは回線が混んでいる時にも使えます！そして家族がバラバラの避難になっても集まれる場所を決めておきましょう。

Q.6 災害情報は怎么样って
知れたいの？

A.6 **いろいろな手段を知る！**

テレビ、ラジオ、ネットが一番身近な情報源。飯田は広報いいだが外のスピーカー（防災無線）から流れます。同時に携帯電話へ安心安全メールが送られてきます。飯田の場合はいいだFMが身近な情報を放送することが多いですよ。安心安全メールの登録も忘れずに！（P.83参照）

Q.7 普段から非常持ち出しって準備しておく？

A.7 **備えよ、常に！**

是非！一次避難の時はたくさん持たなくていいんです。500mlの水、飴（クッキー）、タオル絆創膏、小さいライト、現金、携帯電話、免許証。そして感染症対策としてマスクと除菌グッズこれだけあれば1日は大丈夫。あとはお子さんの年齢にあった食べ物も。財布、携帯、免許証はきつと普段から持っているでしょ？他の物は両手が空くように背負えるリュックに入れて、玄関周辺に置いておきましょう！濡れて困るものはビニール袋に入れて！



防災ボトル

家に持ち出し用災害バッグを用意することも大切です。しかし、災害は家にいる時だけに起きるわけではありません。出先被災することだってある。そんな時の備えとして「防災ボトル」を作ってみませんか？100円ショップで売っている500mlのウォーターボトルに最低限必要なものは1日頑張れるものを入れます。

このほかに、絆創膏や常備薬、アルコール消毒綿などを入れて、ママ向け、こども向けに家族の防災ボトルを作ってみてはいかがでしょう。中身の多くは100円ショップで揃います。被災した初日は精神的・肉体的に大きなストレスがかかります。そこをなんとか凌いで、次の支援に繋がって行ってほしいのです。

私はこんなものを入れています



エマージェンシーブランケット・笛・ライト・現金・携帯トイレ
圧縮タオル（大小2種類）・ライター・マッチ・ろうそく・飴
羊羹・柿の種・ロープ・ナイフ・鉛筆・付箋
ビニール袋（3種類）・輪ゴム・綿棒



防災豆知識

防災食

防災食を知っていると災害時に食べることができるけど、作り方を知らないと食べられない。例えば「パスタ」。いつもお湯で作るパスタは、水に1～2時間浸しておいたら柔らかくなって食べられるのです。そこに家にある調味料で味をつけたら、ほら美味しい。他にもビニールの袋で作るカレーライスやオムレツは絶品です。

こどもの靴に関して



自分で歩ける小さなお子さんに靴を急いで履かせるのは結構大変。ましてや災害時は慌ててしまうもの。その場合はサンダル等すぐに履かせることのできる物を履かせて、靴はママパパのカバンやポケットの中に。安全なところまで避難ができたなら落ち着いて靴を履かせましょう！

育児用品

出産後に必要なものを全てを一気に揃えなくても、不足していると感じたときに補えばOK♪

すぐにサイズが変わることがあるので、新生児サイズのオムツは買いすぎに注意！

使う期間が短いもの（ベビー用体重計・ベビーバス・ベビーベッド・ベビーカーなど）はフリーマーケットやリサイクルショップ・レンタルショップ、フリマアプリなどで探すのもおすすめ。

退院までにチャイルドシートを車に取り付け、使い方を練習しておこう。

100円ショップにはおでかけ用品や、便利な育児グッズがあります。

子ども服購入時のハンガーは捨てずに利用。ズボンのハンガーはウエストを広げて干せるので服が伸びず便利。

オムツはメーカーによってフィット感・肌触り・使い勝手が違います。友達と交換して試してみても？

おんぶひも・だっこひも・ベビーカーなどは購入前に試着・試乗してみてもいいね。

外食するときはキッチンばさみを持参。麺も肉も野菜も一口サイズに切れて便利。私は子どものスプーンとフォークも携帯しています。

雨の日に、車の屋根に傘を固定できるマグネット発見！傘につけておくと、目印にもなります。

外食など、子どもをイスに座らせるときにはコンパクトに持ち運べるチェアベルトを使っています。

ヒップシートはちょっとした移動の時の抱っこにGood！装着は簡単だし、私の体も楽！

手作りすると、親子・きょうだいのそろいファッションを楽しめる！

みんなで
子育て



4 乳幼児学級（P.28参照）



地区公民館では、同じ地区に住む親子を対象に「乳幼児学級」を毎月開催しています。地区内の親子の学びの場、交流の場にぜひ参加してみてください！

5 その他の活動



こどもの育成活動などを通じ、世代間交流や自然体験活動、伝統文化の体験などに地域として力を入れて取り組んでいます。



各地区からの情報発信

1 広報誌

- ・「広報いいだ」や各地区の広報誌が発行されています。「広報いいだ」は飯田市ホームページに掲載されています。各地区の広報誌は組合回覧または各地区公民館で配布しています。
- ・地域の情報は組合回覧で確認できます。
- ・地域によってはホームページを開設して情報を発信しています。



2 飯田市20地区応援隊



20地区応援隊 で検索

<https://furusato-iida20.jp/>

飯田市20地区応援隊とは、各地区を直接応援することができるふるさと納税の特設サイトですが、市内20地区それぞれの紹介や、特色を活かした魅力ある地域づくりの取り組みについてご覧いただけます。地域によっては独自にホームページを開設しており、リンク先を掲載しています。

乳幼児学級



地区公民館では、同じ地区に住む親子を対象に「乳幼児学級」を毎月開催しています。地区内の親子の学びの場、交流の場となっています！対象のお子さんには、4月～5月頃に学級の通知が郵送されます。0歳児学級で年度途中から始まる場合も、開始に合わせて通知が郵送されます。年度途中で転入されたお子さんにつきましては、お住まいの地区担当保健師にお問い合わせください。

- *保健師、保育士、公民館主事などが担当します。
- *おもに各地区公民館で月1～2回開催しています。
- *季節の行事、ふれあい遊び、専門講師による講座など、毎回様々なテーマで楽しめます。(内容は地区ごとに異なります)
- *0～1歳児学級では体重測定なども行います。
- *年度途中からでも参加できます。

問い合わせ 各自治振興センター保健師 または地区公民館主事



クチコミ



乳幼児学級 参加したよ!

0歳～1歳の頃は抱き方・食事・発達、
全てがわからない(ﾉﾉ)ｼｸｼｸ… 成長の段階に
応じて栄養士さん・歯科衛生士さんの話が
聞けて良かったの

こどもを抱っこしながら一緒に親子ヨガに
参加しました。リフレッシュできて
とても楽しかったです♪

毎回、保健師さん、
保育士さんがいるので、困ったことを
いつでも相談できてよかったの

私は専業主婦
地区の乳幼児学級に参加してママたちや先生と
話すことで、地域のことを知ることができたよ
私もこどもにも地域の中に安んじがたで嬉しかった!

問い合わせ

飯田市保健課 保健指導係(飯田市保健センター)

飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511 (内線5534・5535)

または 各自治振興センター保健師まで (8:30～17:15)

飯田市地区公民館一覧

名 称	住 所	電 話	乳幼児学級	図書分館
飯田市公民館	東和町2丁目35	0265-22-1132		
きょう 橋 北	江戸町2丁目292-8	0265-24-0310	○	
きょう 橋 南	本町1丁目15 飯田市地域交流センター（りんご庁舎）3階	0265-24-0327	○	
は 羽 場	羽場町2丁目14-9	0265-23-9749	○	○
まる やま 丸 山	今宮町4丁目5610-2	0265-23-5872	○	○
ひがし の 東 野	宮の前4398-2	0265-24-9144	○	○
ぎ 座 光 寺	座光寺2535	0265-22-1401	○	○
まつ 松 尾	松尾城4012-1	0265-22-0091	○	○
しも ひさ かた 下 久 堅	下久堅知久平1082-1	0265-29-8001	○	○
かみ ひさ かた 上 久 堅	上久堅3769	0265-29-7001	○	○
ち 千 代	千代932-5	0265-59-2003	○	○
たつ え 龍 江	龍江4517	0265-27-3004	○	○
たつ おか 竜 丘	桐林505	0265-26-9303	○	○
かわ じ 川 路	川路2363	0265-27-2001	○	○
み ほ 三 穂	伊豆木5451-2	0265-27-2032	○	○
やま もと 山 本	山本3378	0265-25-2001	○	○
い が ら 伊 賀 良	大瀬木570-1	0265-25-7311	○	○
かなえ 鼎	鼎中平1339-5	0265-22-1284	○	
かみ さと 上 郷	上郷飯沼3145-1	0265-24-7744	○	
かみ むら 上 村	上村754-2	0260-36-2211	○	○
みなみ しな の 南 信 濃	南信濃和田2596-3	0260-34-5111	○	○

図書分館とは？

飯田市には「中央図書館」「上郷図書館」「鼎図書館」の他に、市内16地区に図書分館を設置しています。分館にない本は取り寄せることができ、子ども向けのお楽しみ会も開催されています。ぜひお住まいの地区の図書分館におでかけください！



本との出会い



身近な人と一緒に絵本を楽しむことは、こどもの心を育むこと。まずは、お父さん、お母さんが本を読んであげましょう。本棚から、あなたとお子さんのとびっきりの1冊を見つけてみない？

はじめまして絵本

『赤ちゃん、絵本を通してあたたかく楽しいひとときを過ごしましょう！』
飯田市立図書館では「はじめまして絵本」事業を行っています。

＊7か月児相談時に、6冊の絵本の中から1冊がプレゼントされます。図書館からのメッセージも届きますよ。

7か月児相談で
プレゼント
される絵本



＊2歳児相談時にも、図書館からのアドバイス付きでおすすめの絵本リストが配布されます。

＊4歳児（年中児）に16冊の絵本の中から1冊がプレゼントされる「おともだち絵本」事業も行っています。

図書館へ行こう

1人10冊（分館は4冊）、2週間まで本を借りることができます。読みたい本が見つからなければ司書が探してくれたり、希望すれば購入してくれることも。本の貸出だけでなくおはなし会や親子で本を楽しむための講座・イベントなども開催しています。

名称・住所・地図	開館日	休館日	おはなし会
中央図書館 追手町2-677-3 0265-22-0706	火～日曜日 祝日（月曜以外） 9:30～18:00 （木曜日は9:30～20:00）	月曜日 第4金曜日	・毎週土曜日10:30～（対象：幼児・小学生） ・毎週土曜日11:00～（対象：乳幼児親子）
県図書館 県上山1890-1 0265-23-9901	火～日曜日 10:00～18:00	月曜日 第4金曜日 祝日	・第3日曜日11:00～（対象：幼児・小学生） ・第2木曜日10:30～（対象：乳幼児親子）
上郷図書館 上郷黒田442-1 0265-52-2551	火～日曜日 10:00～18:00	月曜日 第4金曜日 祝日	・毎週水曜日15:30～（対象：小学生）

○飯田市は上記図書館の他に、市内16地区に図書分館を設置しています。（P.29参照）

○読み聞かせボランティアグループへの読み聞かせの依頼や、ボランティアをしたい方は上郷図書館までお問い合わせください。

子育て中のリフレッシュ

天気の良い日は散歩へ！
いつもと違う公園にでかける
のも気分転換になるよ

好きな音楽を
聞きながら掃除を
する。家の中も
気分もスッキリ！

こどもをぎゅっと
抱きしめる☆

こどもが寝ている間に
ネットショッピングや
カフェタイム♪

アクセサリーや小物を
新調してアチアチな
おしゅれを楽しむ

こどもと一緒につどいの広場を
利用しています。遊ばせながら
他のママとしゃべれることのできるの、
リフレッシュになっています！

子育て中のパパママの SNS を
見て子育て情報を収集し気分転換

家族に協力してもらってひとり時間を
つくる。お風呂にゆっくり入ったり、
マッサージに行ったり、買い物をしたりの
悪循環にならないよう気持ちをリセット！

便利なサービス

文化会館でのコンサートは
託児付きなのでよく利用しています。

食料品などの買い物は宅配サービスが
便利です。コープ（生協）には
裏ごしシリーズや低アレルギーシリーズが
用意されており、離乳食にも活用できます。
買い物に行くのが大変！というときに
利用してみても？

自宅や希望する場所で
撮影してくれる出張カメラマンや、
フォトグッズのレンタルを行っている
会社があります！
写真館撮影より安価でした。

離乳食アプリは月齢ごとに
食べて良いもの、が分かるので便利でした。
食べたものをチェックする機能もあり、
パパやおじいちゃんおばあちゃんと
アプリを共有しておくと、
アレルギー情報の確認に役立ちます。

ゆいきっず広場

りんご庁舎2階には、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。また、隣には子育て相談窓口があり、専門スタッフが子育て家庭の悩みや心配ごとに応じてサポートしています。



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。
他の子育て親子と出たい。
楽しいおもちゃと、子育てを応援するスタッフが
お待ちしております。

- ◇開館日 火曜日を除くすべての曜日
(年末年始を除く)
- ◇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
- ◇利用時間 9:00～16:00



ゆいきっずからのお知らせ

親子で楽しめるあそびやママのリフレッシュ企画、子育てに役立つ講座などを月1～2回、りんご庁舎3階橋南公民館で開催しています！詳しくは公式Instagramへ

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。

※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。



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。

■ 発達のこと

ことばがゆっくり、あまり話さない
落ち着きがない、よく迷子になる
気持ちの切り替えが苦手
かんしゃくをよく起こす
新しい場所や人にひどく緊張して
固まってしまう
身体の動きがぎこちない
手先が不器用 など

■ 子育てや家族のこと

・子どもが言うことをきかない
・子育てをされていてイライラする
・子育てを協力してくれる人がいない

■ 保育所・認定こども園・学校生活での様子

友達をたたいたり、危険な行動がある
友達と上手に遊べない
教育支援(就学相談)の希望がある場合
学校生活での困り感 など



◇相談できる時間

平日(月～金)8:30～17:15
※窓口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)



飯田市こども課 ☎ 0265-22-4511

ゆいきっす広場(内線5349)

こどもの相談 (内線5343)

🏠 飯田市本町1丁目15 りんご庁舎2階

◇駐車場 最初の2時間無料、
その後30分ごとに100円がかかります



子育てつどいの広場

思いきり遊びたい！お友達がほしい！雨の日どこへ行こう？悩みを聞いて！
そんな時は、気軽に集える親子の広場に行ってみよう！

おもに0～3歳のお子さんとその家族や妊婦さんが
無料で利用できる親子の交流の広場です。

- *おもちゃや絵本、遊具などがあり、のびのびと遊べます。
- *パパママだけでなく、おじいちゃんおばあちゃんもご利用いただけます。
- *昼食をとることができ、調乳用のお湯もあります。



子育て講習会

子育てに関する講習会を毎月行っています。保健師、栄養士、歯科衛生士などが専門的な視点でお話するほか、個別相談や、参加者同士の情報交換もできます。

イベント

お楽しみ会や誕生日会、季節の行事など、楽しい催しがあります。子育てつどいの広場ごとに様々な企画をしています。

子育てに関する情報

地域の子育てに関する情報や、イベントの案内など、様々な子育て情報を提供しています。

子育てアドバイザー

研修を受けた子育てアドバイザーが皆さんをお迎えします。一緒に遊んだり、お話をしたり…。子育てに関することをお気軽にご相談ください。

子育てつどいの広場合同通信「おもちゃばこ」をチェック！

子育てつどいの広場のイベント情報がまとめて掲載され、毎月発行しています。設置場所は、子育てつどいの広場、自治振興センター、図書館（中央、上郷、鼎）、飯田市公民館、鼎公民館、ゆいきっず広場など。飯田市子育て応援サイト、いいだ子育て応援アプリ（母子モ）にも掲載しています。

*感染症の発生状況により、開館方法・利用などが変更となる場合があります。

子育てつどいの広場およびゆいきっず広場の開館日

通常開館日

* 特別開館日

ひろば名（運営団体）	月	火	水	木	金	土	備 考
子育てサロンおしゃべりサラダ （NPO法人おしゃべりサラダ）	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
座光寺つどいの広場 （飯田市・NPO法人おしゃべりサラダ）	9:30～15:30						年2回土曜開館
ひだまりサロン （NPO法人ひだまり）	10:00～15:00					*	土曜日は不定期開館
くまさんのおうち （千代しゃくなげの会千代保育園）	10～15	*	10～15		10～15		火曜日は不定期開館
アイキッズスクエアいくら （白鳥会育良保育園）		9:30～15:00			*	*	金曜日は月1回、 土曜日は月1～2回開館
わいわいひろば （高松学園飯田短期大学）	9:30～14:30					*	月2回休日開館
親子であそぼ♪ 森っこ （（一社）子どもの森ネットワーク） かざこしこどもの森公園		10:00～15:00					日曜、祝日は不定期開館
ゆるり飯沼 （飯田広域シルバー人材センター）		10:00～15:00					
KanKan リトルジャイアント （感環自然村）	10:00～15:00					*	祝日も開館 土曜日は不定期開館
KanKan リトルスキッパー （感環自然村）				10:00～ 15:00			
ゆいきっず広場 （飯田市こども課）	9:00～ 16:00		9:00～16:00				日曜、祝日も開館 詳細はP.32参照

* 子育てつどいの広場はおもに0～3歳までのお子さんとその家族や妊婦さんが対象です。
ゆいきっず広場のみ、小学校入学前までのお子さんとその家族が利用できます。
* 都合により開館日時が変更になることがあります。

子育てサロン おしゃべりサラダ

月～金曜日 10:00～15:00

(第2土曜日はBaby&妊婦さんDay)



玄関が開く音は、お友だちが来た合図
はじめましての人、久しぶりの人、いつもいる人
ひとりで来ても大丈夫、皆が笑顔で迎えてくれる

こどもたちの笑い声も、泣き声も、

子育てのうれしいことも

悩んでいることも

おしゃべりして、泣いて笑って、

みんなでわけ合おう！

今日のサラダはどんなかな？

玄関が開く音

いつも楽しみに待っています。



こどもと過ごす場所だけど、
ママがホッとできる場、くつろげる場でいたいと思います。
いつでもお出かけくださいね。

*Baby&妊婦さんDay：主に第2土曜日

*子育て講習会、お楽しみ会：主に木曜日

*お誕生月のお友達をお祝っています。



訪問事業「てとて」 出産・子育ての不安や、誰かと話したくなったらお電話ください。
子育てアドバイザー・助産師が訪問します。

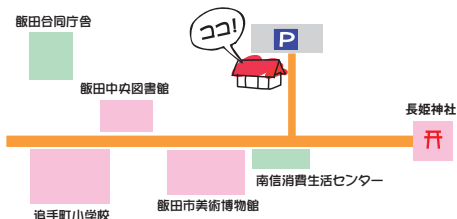
☎0265-49-5266

🏠飯田市追手町2丁目630-8

※駐車場に限りがあります。
困った時はスタッフに
お声掛けください。



公式LINEアカウント



座光寺つどいの広場

月～金曜日 9:30～15:30



広い空、小鳥の群れ、中央アルプスの稜線、赤く実ったりんご…
そんな景色を眺めながら、お庭で砂遊び。
廊下ではよいいドン、広いスペースではハイハイして、夏にはお外で水遊び！
クレヨンでお絵がきしたり、親子で工作するのも楽しい時間。

リズム室のピアノも、みんなが奏でてくれるのを待っています。
過ごし方も遊び方もみんな違う0～3歳のこどもたちが集う、のびのび遊べる広場です。

＊子育て講習会：主に金曜日

＊リトミック：主に第4金曜日

この他にも、月替わりの工作を楽しんだり、お楽しみ企画も行っています。
お誕生月には、手型を取ってお子さんの成長をお祝いしています。

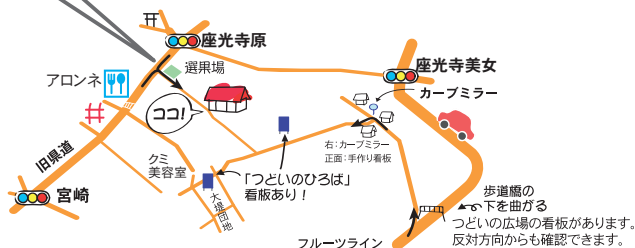


☎0265-23-9666

🏠飯田市座光寺1008



公式LINEアカウント



ひだまりサロン

月～金曜日 10:00～15:00

(土曜日開館することがあります)



正面玄関はこんな感じ

おばあちゃんのお家に遊びに来たような
アットホームな雰囲気です。

窓越しに入ってくるおひさまの暖かい日差しを
受けながら、30畳ほどある広い畳の部屋でゆっ
たりといっぱい遊べます。



アップルロード側からの入口です
「王将」の手前から入り、すぐ左側が
駐車場だよ

子育て講習会

毎月1回行っています。栄養士・歯科衛生士・
言語聴覚士などの講師をお招きします。日
頃の子育ての悩みを個別で相談もできま
す。お気軽にどうぞ！

お楽しみ会

月に1回、工作やごっこ遊びなど
季節に合った行事を楽しんでいます。



ぜひ遊びにお出かけください。
お待ちしております。

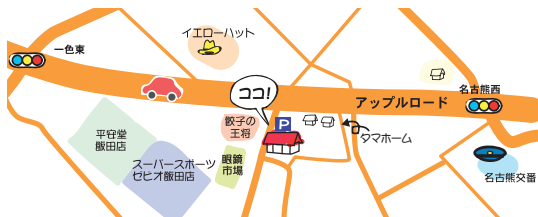


☎0265-52-2239

🏠飯田市鼎名古屋597-1



公式LINEアカウント



くまさんのおうち

月・水・金曜日 10:00～15:00

(火曜日に開館することがあります)



段々田んぼ百景で有名な『よこね田んぼ』の近くにある「くまさんのおうち」。
心地よい館内から見える景色も最高です。
広い広～い屋外広場と大自然が遊び場です。
千代保育園に隣接し、保育園のお友達との交流もしています。



自然がいっぱい!!

春は桜、夏はセミの声を聞きながら水あそび、秋は紅葉を楽しみながらどんぐり拾い、冬は雪あそびというんな四季を楽しめます。

広いお庭が自慢です!

広場ではかけっこしたり、三輪車などでおもいきり走り回って遊べます。屋根つきの砂場もあって、砂遊びやドロンコあそびで楽しめます。

親子で植えた
サツマイモ苗、
沢山採れたよ♪



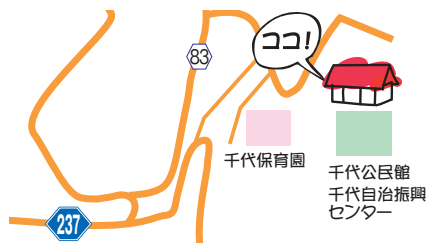
☎ 080-6011-0930

🏠 飯田市千代932-5

(千代自治振興
センター内)



公式LINEアカウント



アイキッズスクエアいくら

火～木曜日 9:30～15:00

(金曜日は月1回、土曜日は月1～2回開館しています)



育良の森に囲まれた自然豊かな中にあり、おひさまがさんさんとそそぐ広いホールには大型遊具・すべり台・手作りおもちゃ・絵本コーナーなどがあります。ハイハイの赤ちゃんから、元気いっぱいのお子さんまでみんなに喜ばれています。



子育て講習会…主に水曜日

- ・小児科医や保健師や栄養士などの講師の先生をお招きしてお話をお聞きしています。その他に毎月開催の「親子でふれあうわらべうた」や地域の方と交流で「さつま芋の苗植えと収穫」「お花でリフレッシュ」「手型・足型アート」などのイベントもあります。

個別子育て相談

- ・専門の相談員との個別相談を、お受けしています。子育ての不安や相談がある方は、お気軽にお伝え下さい。



土曜日開館

毎月1～2回、天気の良い日は、育良保育園の園庭開放があります。お仕事がお休みの日、おうちの方どなたでも一緒に遊びに来て下さい。

☎0265-52-4158

🏠飯田市北方130

(育良保育園併設)



公式LINEアカウント



わいわいひろば

月～金曜日 9:30～14:30

(月2回以上の土日祝の休日開館あり)



飯田短期大学構内「^{ちいきこう かん}地域響流館」の1階にあります。
室内には広々としたフローリングのスペースと、
赤ちゃんがゴロゴロできるスペースがあります。

外には広い芝生のグラウンドがあり、四季折々の自然がいっぱい！お散歩、砂場あそび、すべり台など
外遊びもたっぷり楽しめます。



外あそびも思いっきり
楽しめます♡



広いフロアで
みんなで楽しもう♪



大きな砂場！

短大生と一緒に遊べる日も
あります。仲良くしてね♡



短期大学の中にあるので、学生との
交流や学生企画のイベントもあります。

『わいわいふれあいDAY』…月2回～(事前予約制)

土・日・祝日の開館で、園児・小学生・どなたでも
利用でき、みんなで交流をする日です。

パパ、祖父母の利用も多く、妊婦さんの見学也大歓迎
です♡



飯田の
お正月飾りを
作ろう！

☎0265-22-0070(内線193)

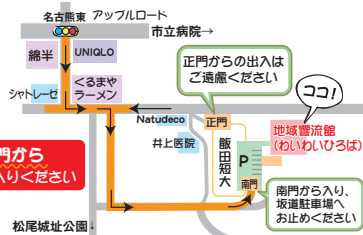
🏠飯田市松尾代田610(飯田短期大学内)

わいわいInstagram

日々の様子、イベント
情報などを
UPLしています☆



公式LINE
アカウント



親子であそぼ♪森っこ

火～土曜日 10:00～15:00



南アルプスを望む自然豊かな森にある「かざこし子どもの森公園」にあります。

地元の作家さん手づくりの木のおもちゃがたくさんあり、積み木やおままごとあそび、木のおうちやすべり台などで楽しむことができます。



また、一時預かりも行っていますので、急な用事ができた時、リフレッシュをしたい時などお気軽に利用ください。

※詳細は、森っこ公式LINEアカウントでご確認ください。

子育て中の親子のみなさんが
気軽につどい、
親子で楽しめる交流の場。
笑顔いっぱい森っこへ、
ぜひ遊びに来てください♪

☎0265-59-8080(かざこし子どもの森公園)

 飯田市丸山町4丁目5500-1
 (かざこし子どもの森
 公園内)



公式LINEアカウント



ゆるり飯沼

火～土曜日 10:00～15:00



陽当たりが良く明るい広い畳のお部屋でハイハイをしたり、ボール遊びをしたり。
お友だちと楽しいひと時を過ごします。こどもたちの喜びの声がお部屋の中に響きます。

祖父母世代の子育て経験豊かなスタッフと一緒に
お子さんの成長を見守り、時には肩の力を抜いて“ごゆるり”としてもらえる場所です。



子育て講習会

毎月1回の子育て講習会では、子育てのヒントになるお話を聞くことができ、悩みがあれば気軽に相談できますよ！

お隣のデイサービス「さくらさくら」の方々との交流では、かわいい手をギュッと握って仲良しに！

みんなの笑顔がステキ♡



▲講習会の様子

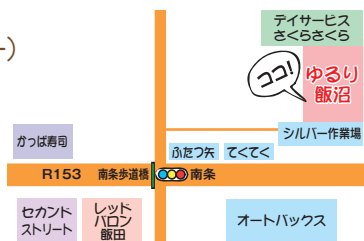
☎ 0265-22-8690 (飯田広域シルバー人材センター)

☎ 080-6996-0836 (ゆるり飯沼)

🏠 飯田市上郷飯沼2241-1
(上郷地域休養施設内和室)



公式LINEアカウント



KanKan リトルジャイアント

月～金曜日 10:00～15:00

幼いころから広い世界と触れ合おう!!
～ Let's meet the world! ～



自然いっぱいの三穂の高台にある眺めの良い木の小屋は、こどもたちの基地みたい! 英語の音楽が流れる室内は、手作りおもちゃや懐かしいおもちゃがいっぱい。そしてアットホームな雰囲気です。すぐ下には芝生の公園もあり、お天気の良い日にはお散歩もいいですね。



保育士資格を持つスタッフに加え、子育て中のスタッフ、英語が堪能な男性スタッフがいいます。いつでも英語で話しかけてね。男性スタッフがいるつどの広場はここだけ!
お父さんも遊びに来やすいよ。



毎週月・水曜日に外国人の先生が中心となって、英語の日を開催しています!

☎0265-49-8132 (感環自然村)

🏠 飯田市伊豆木5444-1



公式LINEアカウント



KanKan リトルスキッパー

木曜日 10:00~15:00



毎週木曜日、天龍峡温泉交流館「ご湯っくり」館内の多目的スペースで開所する「出張型つどいの広場」がKanKanリトルスキッパーです！

交流館の駐車場は広いので、大きな車でも安心してきてください。施設内はバリアフリーなのでベビーカーでお越しいただいても大丈夫です！

食堂の奥にある多目的スペースにて開所しています。こどもたちには、ティピ（テント）や大きい積み木が人気です。

交流館内には温泉と食堂もあり、1日ゆっくり過ごせます。



天龍峡には季節ごとの魅力ある自然があり、晴れている日は10:30からお散歩に出かけます。近くには天竜峡駅、天龍峡遊歩道や吊り橋、天龍峡を360度見渡せる「そらさんぽ」もあります。リトルスキッパーのお散歩スタンプラリーで天龍峡を散策してみよう！

☎0265-49-8132（感環自然村）

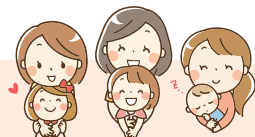
🏠飯田市川路4992-5
（天龍峡温泉交流館
「ご湯っくり」館内）
入り口右奥の多目的
スペースです！



公式LINEアカウント



ママたちが自主的に活動を企画し親子で楽しむ子育てサークルがあります。
地域で！同年齢の子とその親で！みんな集まれ！と楽しく活動をしています。
こどもと親の仲間作り・楽しい時間作りをしてみませんか？



●サークル活動場所

地区公民館を利用しているサークルが多いです。

主に利用する公民館で「社会教育関係団体」の登録をすると活動支援として市内全域全公民館で使用料が免除になり、スマホやPCで「飯田市公共施設予約システム」で貸室の空き状況を見たり予約することができ利用しやすいです。利用前には申込みを忘れずに！公民館には「主事さん」がいます。公民館の利用や活動について困ったことやわからないことは気軽に相談してみましょう！

●活動時には

- ・仲間と一緒に楽しく過ごせるようにしましょう！
- ・使用する施設や物品は大事に使いましょう！「こどもだから仕方ない」で済まさないで、大事に使うことを知らせていきましょう。
- ・終了後には、みんなで片付け・お掃除をしましょう！



ひとりではできない活動も、
皆と一緒にできると嬉しい！

月に1回だけど、ママ友に会えるし、
外に出る機会になりうれしい。

サークルに参加しています！

0歳サークルに入っていたので
1歳のお誕生日を皆でお祝いしたよ！

子育ての先輩もいるので、
いろんな情報をもらっています。

子育てサークルで
友達がふえたよ！

同じ子育ての悩みを持つ仲間と
出会う、大変だった子育てが
とても楽しくなりました。

芋掘り、ブルーベリー狩り、
お絵かき、クリスマス会…
楽しいことがたくさん！

子育てサークルをはじめたい、困っているなどのご相談お問い合わせ

飯田市公民館 内 子育てサークル担当

飯田市東和町2丁目35 TEL 0265(22)1132

子育てサークル紹介

★市内公民館に社会教育関係団体に登録しているサークル

マールキッズ



隔週月曜日はふれあい遊び、親子体操などを楽しみ、月1回はママ達から出してもらった内容で公園巡りや果物狩り、または親子での今しかできない体験を楽しんでいます。

主な活動場所： 鼎公民館

活動日： 隔週月曜日と月1回

会 費： 年間1000円～1500円

トトロの会



気軽に参加できる和やかなサークルです。こども同士が楽しく触れ合ったり、ママ同士が楽しくお話ししたり情報交換をしたり、とても気晴らしになりますよ!気になる方は是非お問い合わせください。

対 象： 0歳児～未就園児とその保護者

主な活動場所： 山本公民館

活動日： 毎月1・2回

会 費： 活動ごとに実費

どんぐりの会



家族で楽しみながら活動するファミリーサークルです。かざこし子どもの森公園と共催でイベントを企画したり、やってみたいことをメンバーで出し合って、わいわい楽しく交流をしています。

主な活動場所： かざこし子どもの森公園

会 費： 材料費は実費

入会方法： かざこし子どもの森公園

親子であそぼ♪森っこスタッフまで

Global Apple Tree lida



外国人家族と日本人家族が交流を楽しむ場です。各国の遊び、互いの言葉での自己紹介や会話を通して、英語や様々な言葉や文化に触れる体験ができます。日本語が話せないママ、こどもと一緒に国際交流したい方も大歓迎!

主な活動場所： 上郷公民館

活動日： 毎月1～2回 土曜日(または日曜日)

会 費： なし

「新しく子育てサークルを作りたい!」「子育てサークルに参加したい!」等興味がある方は飯田市民館までご連絡ください。

★多胎児サークル

ウリウリキッズ



ふたご以上を持つお母さんが、元気に子育てできるよう、育児の悩みを相談しあったり、情報共有をしています。多胎児出産予定の妊婦さんに情報提供もしています。土日双子育児グッズや服などのバザー交流会もやっています。

参加対象： 多胎児を持つお母さん・多胎児出産予定の妊婦さん
活 動 日： 不定期

LINEグループ内でいつでも相談、交流可能

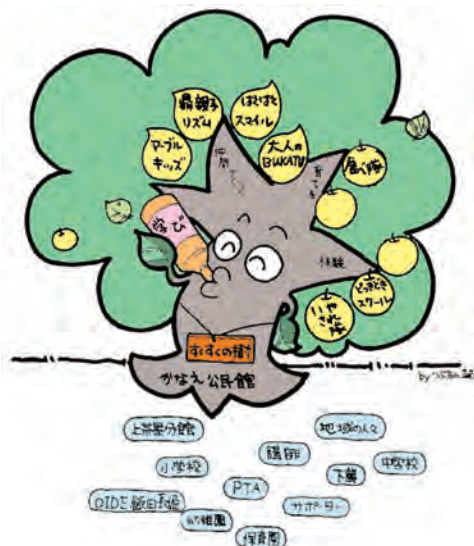
問合せ先：飯田保健福祉事務所健康づくり支援課 保健師 TEL 0265(53)0444

子育て応援グループ

親子の交流や子育て応援を目的に活動している自主活動グループです。

こそだてネットワーク すくすくの樹

こどもの成長に伴って
悩みも様々な変化していく育児。
赤ちゃん～思春期と
幅広く対応し
みんなで一緒に成長していくことが
「すくすくの樹」の目標です。



「すくすくの樹」には「仲間づくり」「育てる」「体験」という大きな3つの枝があります。

これらの枝には様々な活動を行うサークルが実となり葉となりついています。

地域や学校・行政の協力を地盤にしっかり根を張り、学びという栄養を補給しながら、すくすく育っていくようにとメンバーみんなで命名しました。

子育てサークル・学びのサークルを繋げる「すくすくの樹」の仲間になってみませんか。



子育て中の皆さんが生き生きと活動できる仲間づくりのお手伝い♪

子育て中のお父さんお母さんの“生の声”に耳を傾けて、いま必要とされている情報を皆様にお伝えするために、『こそだてのツボツボ講座』を企画しています。

また、子育て中の皆さんが集う場所として『大人のBUKATU』と題し、お父さんお母さんが発信するサークル活動を応援しています。現在「作って食べ隊」(食育)・「いやされ隊」(ヨガ等)が活動しています。

私たちと共に活動していただける仲間を募集しています!!

やってみたい!!と思われた方! 下記連絡先までお問い合わせください!

活動内容はQRコードからご覧ください。



(インスタグラム)

☆問い合わせ先 飯田市県公民館 TEL0265-22-1284

または、すくすくの樹sukusukunokikanae@gmail.com

件名に「すくすくの樹」とご記入の上お問合せください。



多文化共生子どもサポート団体

感環自然村



感環自然村ってなに？

「五感を使い、人と人、人と自然の環を創る」

「違うが良い、違うが楽しい」

「Think outside the box - 型にはまらない自由な発想をしよう」

この三本柱をモットーに国籍や言語の違い、障がいの有無に関係なく誰でも集える場所を創るという想いのもと2010年5月に設立された多文化共生子どもサポート団体です。

異なる文化と触れ合うことで心に壁を持たない大人を育てること、異年齢での活動の中で他者と支え合い協力することの大切さ、これらを通して次世代育成と本当の意味での国際人育成を目的として活動しています。



内容

- ・土曜日に開催するDay Camp (体を使う活動やクラフト、英語ゲーム等)
- ・長いお休みには宿泊キャンプ (カンカンパスで遠くまで出かけもあり)
- ・つどいの広場「KanKan!トルジャイアント」「KanKan!トルスキッパー」の運営



場所

三穂とその周辺

ご興味のある方は
まずメールかお電話を!



感環自然村

〒399-2434
長野県飯田市伊豆木 544-4-1

tel : 0265-49-8132
mail: office@kankanshizenmura.com
http://www.kankanshizenmura.com



飯田子ども劇場

こんなことをしています



舞台鑑賞

お芝居・人形劇・
コンサート・サーカスや
日本の伝統芸能など
役者さんとの交流会



秋 おまつり

こどもが主体となった、
模擬店やステージ発表
自主性が育ちます

サークル活動

中高生グループ
太鼓サークル
コカリナサークル



夏 キャンプ

ちびっ子は親子一緒に、
小4以上は
こども達だけで、
キャンプに行くよ

春 秋 冬

やか村

季節や自然を感じる
草餅づくり・ハイキング・
お月見会など
異年齢で遊びます



こんなねがいがあります

- 舞台を通して、演じる人から生きていくメッセージが伝わります。
- 文化・芸術は、私達の暮らしを豊かに、心をやさしく育てます。
- 赤ちゃんから、おじいちゃん・おばあちゃんまで、異年齢の中でこどもは社会を学びます。
- 心がドキドキする体験・自分の体を使った体験は、生きる力を育てます。

子ども劇場は、1967年福岡で生まれました。
飯田に子ども劇場が出来たのは1973年。
北海道から沖縄まで、全国にあるNPOです。
こどもの時から入会し、現在も自分のこども
と一緒に活動している人が
たくさんいます。

子ども劇場HP⇒



飯田子ども劇場

TEL/FAX 0265-23-7586
E-mail iida_kogeki@yahoo.co.jp
火～金 AM9:30～PM5:30
入会金300円／会費1,300円/月

子育て応援隊ふわり

「子育て応援隊ふわり」は、0歳児期の親子の絆づくり、「心の安定根」の大切さを
お伝えするとともに、あなたがあなたらしく親になっていくことを応援する団体です。

★こんな活動をしています★

新しい家族を迎えたばかりのママ同士でお話ししてみませんか？

赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深め、子育て仲間を作りましょう

親子の絆づくりプログラム

安全で安心できる雰囲気の中で、自分の育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを
話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学ぶ参加型プログラムです。

1. “赤ちゃんがきた！”（愛称：BP1プログラム）
～初めて赤ちゃんを育てているママへ～
2. “きょうだいが生まれました！”（愛称：BP2プログラム）
～ふたり目以上の赤ちゃんを育てているママへ～



対 象：生後2～5か月の赤ちゃんとお母さん

日 程：詳細はふわりInstagramをご覧ください

BP1は連続4回、BP2は連続5回開催（同じ曜日に開催します）

参加費：無料（ただし、テキスト代1,100円が必要です）

進行役：日本BPプログラムセンター（BPJ）認定ファシリテーター



ふわり
Instagram

★参加されたママの声★

親だからちゃんとしなきゃ
と思っていたけれど、赤ちゃん
と一緒に成長していくん
だとわかり、楽になった。

より一層こどもに
愛情をもって接す
ことができるよ
うになった。

お友達ができ、赤
ちゃんに新しい世
界を見せてあげら
れました。



みんな同じことで悩んでい
ると知り、普段の子育ての
こと等共有共感できた。

【申込・お問い合わせ】

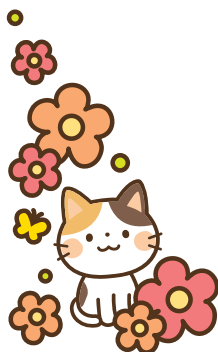
子育て応援隊ふわり

E-mail: baby.program.fuwari.iida@gmail.com

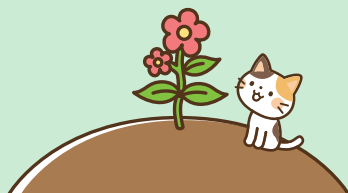
MEMO

みんな”子育て

52



子育て サポート



ひとりで 悩まないで

相談は無料です!
気軽にご相談ください!



子育ては楽しい時ばかりではありませんね。不安になったり、イライラしたり…。そんな時はひとりで抱え込まず、誰かに話してみましょう。サポートしてくれる場所を紹介します。プライバシーは守られます。

子育ての相談

市内全ての「子育てつといの広場」(P.36~45参照)

【相談に応じる人】子育てアドバイザー

市内全ての「保育所・認定こども園」(P.62・63参照)

【相談に応じる人】保育士・幼稚園教諭

発達、養育や虐待の心配、保育所・認定こども園・学校生活での悩みに関すること

飯田市こども課

【住所】飯田市本町1丁目15りんご庁舎2階

【電話】0265-22-4511(内線5343)

【日時】月~金曜日 8:30~17:15

【相談に応じる人】心理士・保健師・作業療法士・教員OB・保育士・ケースワーカーなど

保育所・認定こども園、一時預かりに関すること

飯田市保育家庭課 保育係

【住所】飯田市大久保町2534

【電話】0265-22-4511(内線5735・5741・5742)

【日時】月~金曜日 8:30~17:15

【相談に応じる人】保育家庭課職員

児童手当、ひとり親、DV・女性相談など

飯田市保育家庭課 家庭相談係

【住所】飯田市大久保町2534

【電話】0265-22-4511(内線5737)

【日時】月~金曜日 8:30~17:15

【相談に応じる人】保育家庭課職員

乳幼児健診・発育発達・健康・食事などの体と心に関すること

飯田市保健課 保健指導係

【住所】飯田市大久保町2534(飯田市保健センター)

【電話】0265-22-4511(内線5534、5535)

【日時】月~金曜日 8:30~17:15

【相談に応じる人】保健師・栄養士・歯科衛生士

市役所・各自治振興センター

【住所・電話】各自治振興センター

【日時】月~金曜日 8:30~17:15

【相談に応じる人】地区担当保健師



心身発達の遅れなどの相談・支援

飯田市こども発達センターひまわり（外来相談部）

〔住所〕 飯田市松尾新井5933-2

〔電話〕 0265-23-6097

〔日時〕 月～金曜日 8:30～17:15

〔相談に応じる人〕 療育コーディネーター・心理士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・保育士

不妊、不育症に関すること

飯田市保健課

〔住所〕 飯田市大久保町2534（飯田市保健センター）

〔電話〕 0265-22-4511（内線5516）

〔日時〕 月～金曜日 8:30～17:15

〔相談に応じる人〕 保健課職員

専門相談員の
相談日も
設けています。
（P.65参照）

不登校、いじめ、勉強のことなど

南信教育事務所飯田事務所

〔住所〕 飯田市追手町2丁目678 県合同庁舎内

〔電話〕 0265-53-0462

〔日時〕 月～金曜日 9:00～17:00

〔相談に応じる人〕 教職員

こどもの病気、健康、発達、食事など、思春期の心と体に関することなど

長野県飯田保健福祉事務所

〔住所〕 飯田市追手町2丁目678 県合同庁舎内

〔電話〕 0265-53-0444

〔日時〕 月～金曜日 8:30～17:15

〔相談に応じる人〕 保健師・栄養士

虐待のほか、家庭だけで解決できないようなこどもの問題、心身の障害などの相談・支援

長野県飯田児童相談所

〔住所〕 飯田市大瀬木1107-54

〔電話〕 0265-25-8300

〔日時〕 月～金曜日 8:30～17:15

〔相談に応じる人〕 児童福祉司・心理士

家庭内暴力、児童虐待の緊急連絡

長野県児童虐待防止・DV24時間ホットライン（児童相談所閉館時間での緊急受付）

〔電話〕 026-219-2413

〔相談に応じる人〕 児童相談所職員

児童相談所全国共通ダイヤル

〔電話〕 189（いちはやく）【通話料：無料】

〔相談に応じる人〕 児童相談所職員

主任児童委員・民生児童委員は地域の身近な相談相手です

子育てのこと、生活の悩みごと、心配がある時は1人で抱え込まずご相談ください。それぞれの地区にいる児童委員には秘密を守る義務があります。安心してご相談ください。

おめでとう
赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生後4か月になるころに、主任児童委員がプレゼントを持ってご家庭を訪問し、子育ての様子をおたずねしています。



知っておくと 便利な制度と手当

子育てのための経済的支援

児童手当	0歳～18歳（年度末）までのこどもを養育している方に支給 [問い合わせ先] 保育家庭課 家庭相談係
児童扶養手当	0歳～18歳（年度末）までのこどもを養育しているひとり親家庭の養育者に支給。ただし、こどもの心身に中程度以上の障がいがある場合は20歳未満まで延長 [問い合わせ先] 保育家庭課 家庭相談係
こども福祉医療費給付	0歳～18歳（年度末）までのこどもが病気やけがなどで医療機関を受診した場合、受診時に窓口で支払う医療費は一定の負担金のみ [問い合わせ先] 保健課 医療給付係
障害児福祉手当	日常生活において常時介護を必要とする重度の障がい児（在宅20歳未満）に手当が支給 [問い合わせ先] 福祉課 障がい福祉係
特別児童扶養手当	重度もしくは中度の障がい児（20歳未満）を在宅で養育している場合、その父母または養育者に対し支給 [問い合わせ先] 福祉課 障がい福祉係



クチコミ



育休を取得しました。
オムツ交換、ミルク、
沐浴などひと通り
できるようになりました。

育休を取得した当初は子育てのサポートをしよう!と思っていましたが
実際はママのメンタルケアの方が大事でした。育児スキルの大半は
回数をこなせば身に付きますが、寝不足によるストレスは緩和されません。
少しでもママが寝られるように家事などを頑張りました。

最初はママが育休、途中からパパが交代で育休を取得し、ママが職場
復帰できる・パパがこどもと一緒に居られる環境を作りました。一番近くで
こどもの成長を感じられる、とても価値のある数か月間になりました。

今は共働きが増え、家事育児にパパも
関わることは当たり前になってきていると思います。
共に支え合う気持ちを持って、かわいいこどもの
時間を過してもらえたらと思います。

こどもとの1日、1か月、1年は
本当にあっという間に過ぎてしまいます。
その時その時を大事に過して
いければ良いな、と思います。



令和7年4月より、育児休業法が改正されます

育児休業法の概要

育児休業制度	・1歳未満のこどもにつき原則として2回まで取得が可能 ・保育所に入所できないなどの事情があれば、最長2歳まで延長可能
産後パパ育休	・子の出生後8週間以内に、4週間まで取得可能（育休とは別に取得可能） ・申し出の期限は、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
パパ・ママ育休プラス	両親がともに育児休業を取得する場合、こどもが1歳2か月に達する日までの間で1年間休業可能
子の看護等休暇制度	小学校3年生修了までの子が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）
所定外労働の制限	・残業を免除する制度 ・小学校入学前のこどもがいる労働者が利用可能
短時間勤務等の措置	・就業規則などで定められている1日の勤務時間を短縮可能 ・3歳未満のこどもがいる労働者が利用可能
時間外労働の制限	・1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限 ・小学校入学前のこどもがいる労働者が利用可能
深夜業の制限	・午後10時から午前5時までの労働を免除 ・小学校入学前のこどもがいる労働者が利用可能

育児休業法の改正のポイント

①子の看護休暇の見直し

- ・小学校3年生修了までに延長
- ・取得事由に感染症に伴う学級閉鎖等や入園（入学）式、卒園式を追加
- ・労使協定による継続雇用期間6か月未満除外規定の廃止
- ・子の看護等休暇に名称変更

②小学校入学前のこどもがいる労働者は請求をすれば所定外労働の制限（残業免除）を受けることが可能

③短時間勤務制度（3歳未満）の代替措置にテレワーク追加

④3歳未満のこどもがいる労働者がテレワークを選択できるように措置を講ずることが事業主に努力義務化

⑤従業員数300人超えの企業は、育児休業取得状況を公表することを義務付け

こどもを預けたいとき

リフレッシュや冠婚葬祭、入通院、仕事などで一時的にこどもを預けなければならないとき、サポートするところがあります。

一時預かり

各保育所(P.62・63)・“親子であそぼ♪森っこ”で
「一時預かり」が利用できます

初めて利用する場合は
「一時預かり登録申込書」
を記入します。

前日まで ①申し込み

普段のこどもの
様子などを
伝えておきます



利用者

利用当日 ②来所

時間に
余裕を持って
来所しましょう

「一時預かり実施(当日)申込書」を記入

利用当日 ③お迎え・利用料納付

「一時預かり実施(当日)申込書」に記された
保護者、または保護者に代わる人が迎えに行く。



各保育所
親子であそぼ♪
森っこ

各保育所

- | | |
|------|-----------------|
| 対象年齢 | ・各保育所の入所年齢 |
| 利用日時 | ・平日各保育所開所時間内 |
| 利用料金 | ・1～6時間 時額600円 |
| | ・7～8時間 日額4,000円 |
| | ・9時間以上 日額+時額 |

親子であそぼ♪森っこ

- | | |
|------|------------------------|
| 対象年齢 | ・生後3ヶ月～就園前 |
| 利用日時 | ・火曜日～土曜日
9:30～15:30 |
| 利用料金 | ・1～6時間 時額600円 |

※前日の15:00までに電話または公式LINE
アカウントから連絡ください。

※市外在住の場合は、上記料金以外に1～3時間の利用で900円、3時間を超える場合1,800円が加算されます。

※定員を超える場合や行事、職員体制などにより受け入れできない場合もあります。

※緊急時に必ず連絡がとれるようにし、保護者または保護者に代わる人がすぐに迎えに行ける手配をしておきましょう。

※利用方法は保育所によって異なる場合があります。事前に確認しましょう。

※昼食をはさむ場合は各保育所は別途昼食代300円が必要(3歳以上児は主食を持参)。森っこは弁当持参。

問い合わせ

飯田市保育家庭課 保育係

飯田市大久保町2534
TEL 0265(22)4511
(内線5735・5741・5742)

親子であそぼ♪森っこ

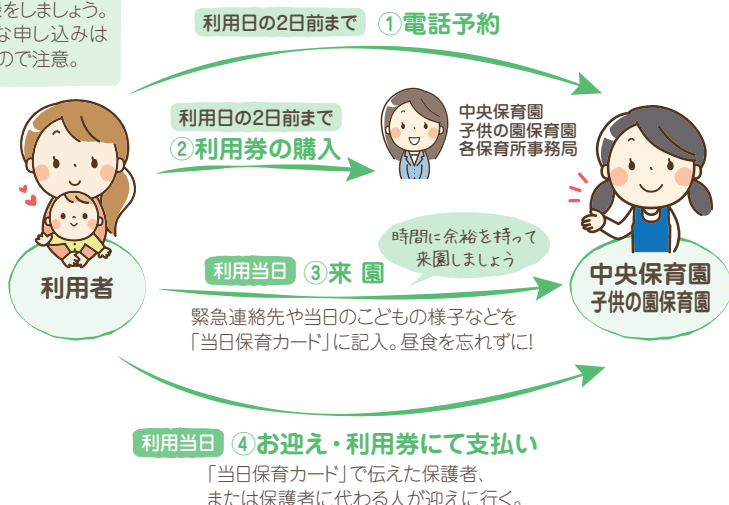
飯田市丸山町4丁目5500-1
(かざこし子どもの森公園内)
TEL 0265(59)8080 詳細はこちらから



休日保育

日曜、祝日には、飯田中央保育園、飯田子供の園保育園の
「一時預かり」が利用できます

事前登録が必要です。
利用日の2日前までに
事前登録をしましょう。
当日、急な申し込みは
できないので注意。



認定こども園 飯田中央保育園

対象年齢	・ 生後6か月から未就学児
定 員	・ おおよそ6人
利 用 日	・ 日曜・祝日
利用時間	・ 8:30～16:30
利用料金	・ 1時間 600円

認定こども園 飯田子供の園保育園

対象年齢	・ 生後6か月から未就学児
定 員	・ おおよそ6人
利 用 日	・ 日曜・祝日
利用時間	・ 8:00～16:00
利用料金	・ 1時間 600円

- ※昼食は各自持参します。おやつは用意してくれます。
- ※その日の人数により受け入れられない場合もあります。早めの予約をおすすめします。
- ※日常保育と違ってこどもの様子の変化を察知しにくいことを考慮し、当日健康なお子さんだけの利用となります。薬の服用はできません。
- ※緊急時に必ず連絡が付き、保護者または保護者に代わる人がすぐに迎えに行けるよう手配しておきましょう。
- ※お盆・正月などの長期休業・時間外についてはお問い合わせください。

問い合わせ

飯田中央保育園

飯田市中央通り2丁目9
TEL 0265(22)4134

飯田子供の園保育園

飯田市馬場町3丁目501
TEL 0265(22)1389

ファミリーサポートセンター

協力会員が子どもを預かります

たとえば
こんなとき

- ・保育施設や小学校の開始前、終了後の預かりや送迎、長期休みのとき。
- ・こどもが軽度の病気するとき。
- ・保護者が買い物や美容院・通院・リフレッシュなどで預けたいとき。

事前登録が必要です。
登録がない場合の急な利用は難しいため
あらかじめ登録をしておきましょう。

①サポートを
依頼する

③協力会員紹介

②サポートの
依頼調整

必要な場合は
おためし保育が
できます

④事前打合せ

⑤サービス

⑥報酬

依頼会員

子育てを
サポートしてほしい



協力会員

子育てを
サポートしたい



対象年齢

- ・生後3か月～12歳

利用日

- ・月曜～日曜、祝日 ※年末年始などは要相談

利用料金

【月～土曜日】

- ・7：00～20：00 1時間 600円
- ・上記時間外 1時間 700円

【日曜、祝日、年末年始】

- ・終日 1時間 700円

※送迎などで協力会員が車を使用した場合、
別途交通費が必要です。

※ひとり親世帯には利用料補助があります。



※依頼会員・協力会員とも、登録は無料です。

※依頼協力会員はサービスを受けたり、サポートをしたりします。

※事前に予定がわかる場合は、なるべく早めに予約をしましょう。緊急の当日申し込みはセンターへ相談してください。

※こどもは原則的には協力会員の自宅で預かります。ただし特別の理由があるときは、希望に応じて依頼会員の自宅で行うこともできます。保育園送迎希望などの相談もできます。

問い合わせ

飯田市社会福祉協議会 ファミリーサポートセンター

飯田市東栄町3108-1 さんとびあ飯田2階 TEL 0265(53)3181

詳細はこちらから

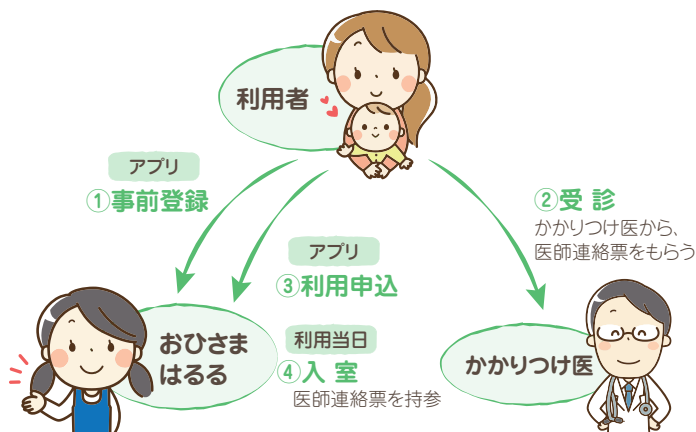


病児保育施設おひさはるる

健和会病院内の病児保育室で病気のことを預かります

たとえば
こんなとき

- ・こどもが病気でも仕事を休めない、急な病気で預け先がないとき。
- ・普段お勤めでなくても冠婚葬祭・学校行事などで預け先がないとき。



対象年齢

・生後6か月～小学校6年生までの児童

定員

・6人

利用日時

・月曜～金曜 8:00～18:00

※年末年始、盆休日はお休みです。

利用料金

【前年度の保護者の市民税が非課税のひとり親世帯・生活保護世帯など】

利用5時間未満…無料 利用5時間以上…無料

【前年度の保護者の市民税が非課税の世帯】

利用5時間未満…500円 利用5時間以上…1,000円

【上記以外の世帯】

利用5時間未満…1,000円 利用5時間以上…2,000円

※おやつ代も含みます。

※昼食は弁当持参、もしくは1食400円で注文できます。

※事前登録・利用申込について

事前登録が必要です。当日の登録は時間がかかるので、あらかじめ登録をしておきましょう。

飯田市病児保育予約アプリ「ぴったんこはるる」から、24時間事前登録や利用申込ができます。



問い合わせ

飯田市病児保育施設 おひさはるる

飯田市鼎中平1936健和会病院2階 TEL 0265(23)4001

詳細はこちらから



保育所・認定こども園・ 地域型保育施設・認可外保育施設

保育所・認定こども園は、保育・教育だけではなく、「子育て支援」として一時預かりや子育て相談、未就園児交流や園開放などを行っています。園の雰囲気を感じながら同世代の親子と交流ができます。

保育の認定区分



1号認定
3歳以上児

保育を必要とする理由がない
お子さんの認定。利用できる
施設は、**認定こども園のみ。**



2号認定
3歳以上児

保護者の就労・出産・病気等で、保育を
必要とする理由があるお子さんの認定。
保育所、認定こども園の両方利用可。



3号認定
3歳未満児

保護者の就労・出産・病気等で、保育を
必要とする理由があるお子さんの認定。
保育所、認定こども園の両方利用可。

認定こども園

幼稚園と保育所の機能・特徴をあわせ持つ施設です。
保育の必要がないお子さんも入所できます。

地区	公私	施設名	住所	電話	受入年齢	開所時間
橋 北	私	飯田子供の園保育園	馬場町3-501-1	0265-22-1389	0～5歳	7:00～19:00
	私	慈 光 幼 稚 園	伝馬町2-31	0265-24-0415	0～5歳	7:30～18:30
	私	飯田ルーテル幼稚園	仲ノ町1-7	0265-48-0506	満1～5歳	7:30～18:30
橋 南	私	飯 田 仏 教 保 育 園	箕瀬町1-2453	0265-24-0402	0～5歳	7:00～19:00
	私	飯 田 中 央 保 育 園	中央通り2-9	0265-22-4134	0～5歳	7:00～19:30
羽 場	私	羽 場 こども未来園	白山通り3-351-2	0265-23-1388	0～5歳	7:00～19:00
丸 山	公	丸 山 保 育 園	今宮町2-113-2	0265-22-2077	3～5歳	7:30～18:00
	私	風越こども未来園	丸山町2-6728	0265-22-2389	0～5歳	7:00～19:00
東 野	私	入舟幼稚園・入舟保育園	宮ノ上4730	0265-24-5350	満1～5歳	7:30～18:30
座光寺	公	座 光 寺 保 育 園	座光寺1716	0265-22-1147	0～5歳	7:30～18:30
松 尾	私	松尾あかり保育園	松尾寺所5645-1	0265-52-2289	0～5歳	7:30～19:00
	私	慈光松尾こども園	松尾城3796-3	0265-22-2244	0～5歳	7:30～19:00
	私	聖クララ幼稚園	松尾代田1420-1	0265-22-2916	1～5歳	7:30～18:30
下久堅	公	下 久 堅 保 育 園	下久堅知久平940-2	0265-29-8055	1～5歳	7:30～18:30
上久堅	公	上 久 堅 保 育 園	上久堅7606	0265-29-7053	3～5歳	7:30～18:30
千 代	私	千 代 保 育 園	千代932-5	0265-59-2144	0～5歳	7:30～19:00
龍 江	公	龍 江 保 育 園	龍江4680	0265-27-3681	1～5歳	7:30～18:30
竜 丘	公	竜 丘 保 育 園	桐林378	0265-26-8417	3～5歳	8:00～16:00
川 路	公	川 路 保 育 園	川路3467-2	0265-27-3202	3～5歳	7:30～18:30
三 穂	公	三 穂 保 育 園	伊豆木5451-14	0265-27-3774	1～5歳	7:30～18:30
山 本	公	山 本 保 育 園	山本3440-2	0265-25-2440	1～5歳	8:00～16:00
	公	中 村 保 育 園	中村1840-1	0265-25-7217	1～5歳	7:30～18:30
伊賀良	公	殿 岡 保 育 園	下殿岡1020	0265-25-3707	1～5歳	7:30～18:30

地区	公私	施設名	住所	電話	受入年齢	開所時間
伊賀良	私	伊賀良保育園	大瀬木1103	0265-25-7123	0～5歳	7:30～19:00
	私	育良保育園	北方130	0265-23-5873	0～5歳	7:00～19:00
	私	野あそび保育みつけ	北方3489-132	0265-48-8007	1～5歳	8:00～19:00
鼎	公	鼎みつば保育園	鼎名古熊2339	0265-53-3277	0～5歳	7:30～18:30
	私	明星保育園	鼎切石3928	0265-24-8020	0～5歳	7:30～19:00
	私	鼎あかり保育園	鼎中平2010-1	0265-23-2341	0～5歳	7:30～19:00
	私	ピバ・チャイルド	鼎上山1815	0265-48-6335	0～5歳	7:30～19:00
上郷	公	上郷西保育園	上郷黒田1488	0265-22-2441	1～5歳	7:30～18:30
	私	高松保育園	上郷黒田236	0265-22-4095	0～5歳	7:30～19:00
	私	上郷なかよし保育園	上郷飯沼2000-1	0265-22-2440	0～5歳	7:00～19:00
	私	勅使河原学園	上郷黒田1881-1	0265-22-7720	0～5歳	7:30～19:00
上村	公	上村保育園	上村856-18	0260-36-2143	0～5歳	7:30～18:00
南信濃	公	和田保育園	南信濃和田2596	0260-34-2306	0～5歳	7:30～18:00

保育所

就労や病気など「保育の必要な理由」があるとき、児童を保育する児童福祉施設です。

地区	公私	施設名	住所	電話	受入年齢	開所時間
東野	私	慈光保育園	宮の前4410-1	0265-23-1390	0～5歳	7:30～19:00
竜丘	私	時又保育園	時又329	0265-26-9208	0～5歳	7:00～19:00
山本	私	さくら保育園	山本600-1	0265-28-1050	0～5歳	7:30～19:00
伊賀良	私	あすなろ保育園	育良町3-15-2	0265-23-4656	0～3歳	7:00～22:00

地域型保育施設

地域における多彩な保育ニーズに対応する0～2歳が入所できる施設です。

地区	公私	施設名	住所	電話	受入年齢	開所時間
松尾	事業所内	保育室 コッコロ	八幡町592	0265-24-6220	0～2歳	7:30～17:00
	事業所内	輝山会記念病院事業所内保育所 八重のさくら保育園	毛賀1707	0265-26-8111	0～2歳	7:30～18:30
川路	事業所内	川路おむすび保育園	川路3467-2	0265-49-3067	1～2歳	7:30～18:30
伊賀良	小規模	IRIECOCO 保育園	大瀬木4338-2	0265-32-1201	満1～2歳	7:30～19:00
上郷	家庭的	自然保育のっばら	上郷飯沼3545	070-4496-2018	2歳	8:00～16:00

届出済認可外保育施設

飯田市に届出をしている保育事業者は次の通りです。保育内容や料金については各事業者にお問い合わせください。

地区	届出済認可外保育施設名	住所	電話	受入年齢	開所時間
上郷	ちびっこアパートつくし	上郷黒田1036-4	0265-53-4728	0～12歳	8:30～17:00
	自然保育のっばら	上郷飯沼3545	070-4496-2018	3～5歳	8:30～14:30
中央通り	Kids Time (キッズタイム)	中央通り3丁目8 信州飯田焼肉研究所2F	070-3264-8269	1歳～小学校	17:00～25:00
訪問型	B & K - Sitter くーねる・A・そば		090-5754-5988	4か月～12歳	9:00～18:00
訪問型	ベビーシッターのんちゃん		090-2010-7464	生後2週～3歳	7:00～20:00

保育料

3～5歳児



- ・3～5歳児の保育料は無償です。
- ・主食費や延長保育料等は実費負担です。
- ・副食費は実費負担ですが父・母の所得やきょうだいの人数に応じて免除となる場合があります。

0～2歳児



- ・0～2歳児の保育料は、父・母の所得や保育利用時間に応じて算定されますが、次に該当する方は無償です。延長保育料等は実費負担です。

- ・住民税非課税世帯
- ・市民税所得割額が57,700円未満の第2子以降
- ・市民税所得割額が77,101円未満でひとり親・障がい世帯の第2子以降
- ・22歳未満の兄・姉から数えて第3子以降
- ・2歳児で22歳未満の兄・姉から数えて第2子

その他、22歳未満の兄・姉から数えて第2子(0・1歳児)と、市民税所得割額が57,700円未満の第1子は半額です。

認定こども園(1号認定)の預かり保育を利用する場合、

【保育の必要性】の
認定がある
3～5歳児



月額

11,300円まで無償化
(利用料/1日あたり450円)

となります。

(例) 9:00

(例) 15:00



※時間は施設ごとに異なります。

- ・満3歳(3歳になった翌月から次の3月31日まで)の市民税非課税世帯は、月額16,300円まで無償化となります。

認可外保育施設等を利用する場合、【保育の必要性】の認定を受けることで一部無償化になる場合があります。※保育園、認定こども園、認可事業所内保育所に入所しているこどもは対象外です。

認可外保育施設等とは…

- 届出済認可外保育施設 ●一時預かり保育(P.58) ●病児保育(P.61)
- ファミリーサポートセンター(P.60)を指します。

- ・3～5歳児クラスのこどもは月額37,000円まで無償化となります。
- ・住民税非課税世帯の0～2歳児クラスのこどもは月額42,000円まで無償化となります。

- ・4月1日入所の場合は10月から入所説明会が始まります。一次受付、面接・書類審査、一日入所を経て入所となります。
- ・途中入所の場合は利用希望日の3か月前から申込みができます。
- ・手続きは時間を要しますのでお早めにお問い合わせください。

※詳しくは保育係へ



問い合わせ

飯田市保育家庭課 保育係

飯田市大久保町2534

TEL 0265(22)4511 (内線5735・5741・5742)

不妊・不育症相談

不妊・不育症の専門相談員が、あなたの気持ちを大切にしながら相談に応じます。プライバシーは守ります。ひとりで悩まないでお気軽にご相談ください。

対 象	飯田市に住民登録がある方
内 容	相談時間は1回につきおおむね45分程度を予定しています。 完全予約制です。週1回。 相談日はお電話で確認・ご予約ください。
会 場	飯田市保健センター相談室

経済的支援

不妊治療費助成	こどもが欲しいと望んでいても恵まれず、不妊治療を受けようとする夫婦の負担軽減を図る事業です。 [問い合わせ先] 保健課 母子保健係
不育症治療費助成	妊娠はするけれど流産・死産などを繰り返す不育症の治療を受けようとする夫婦の負担軽減を図る事業です。 [問い合わせ先] 保健課 母子保健係

市内で体外受精・ 顕微授精を行っている 医療機関	西澤産婦人科クリニック 〔住所〕 飯田市本町4丁目5 〔電話〕 0265-24-3800
--------------------------------	--



不育症について

不育症とは、妊娠はするけれども、流産、死産や新生児死亡などを繰り返して、結果的にこどもをもてない場合をいいます。不育症についての詳しい情報は、厚生労働省研究班のホームページ「Fuiku-Laboフイク-ラボ」に公開されています。

予約・問い合わせ

飯田市保健課 母子保健係（飯田市保健センター）
飯田市大久保町2534 TEL 0265(22)4511（内線5516）

ながの子育て家庭 優待パスポート

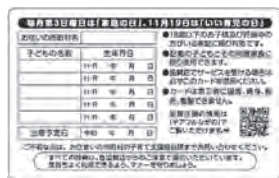
協賛店舗でパスポートカードを提示すると、割引等のお得なサービスを受けることができます。

パスポートカードについて

- パスポートカードは18歳未満の子ども（3月末までに18歳に達する子）と妊婦のいる家庭に交付されます。第1子妊娠の母子健康手帳交付時にお渡しします。
- カードは対象の子ども、妊婦とその同居の家族の方ならどなたでも利用できます。お子さんが同伴していなくても利用できます。（一部サービスを除く）
- カードの提示方法（会計時、注文時など）は、各協賛店でご確認ください。
- カードには有効期限があります。また、一番下の子どもが満18歳になった年度の3月末を経過するとカードは無効となります。



（表）



（裏）

カードが使えるお店について

- 協賛店舗には協賛ポスターとステッカーが掲示されています。長野県内だけでなく、「全国共通ロゴマーク」を掲示している全国の店舗で利用できます。
- 「長野県結婚・出産・子育て応援サイトチアフルながの」で飯田市内の協賛店が検索できます。店舗までのルートもご案内します。



スマホ用(PCサイト)

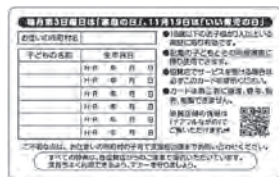
- 協賛店の検索はこちらから
長野県結婚・出産・子育て応援サイト
チアフルながの

多子世帯応援プレミアムパスポート

- 18歳未満の子どもが3人以上いる世帯が対象です。カードを提示すると多子世帯向けのサービスが受けられます。（長野県内のみ）



（表）



（裏）

LINEアプリでより便利に

- 令和7年3月より、ながの子育て優待パスポートがLINEアプリで利用できるようになります。ぜひご活用ください。

※利用する場合には長野県公式LINEにともだち登録をする必要があります。

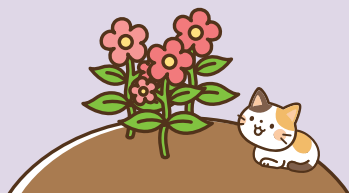


長野県公式LINE

問い合わせ

飯田市子ども課 子育て支援係
飯田市本町1丁目15 りんご庁舎2階
TEL 0265(22)4511 (内線5349)

公園 & おでかけ ガイド



こどもと一緒に おでかけしよう



外遊びは、幼少期と一緒に楽しめる遊びのひとつです。市内には大小さまざまな公園がたくさんあり、幼児用の小さな遊具も大きな複合遊具も魅力的！のびのび走り回れる広い空間では、親子の創造性も発揮されさまざまな遊び方ができます。

ここでは、未就園のお子さんが利用しやすい公園を中心に紹介しています。

家の近くにも行ったことのない魅力的な公園がまだまだあるかもしれません。ぜひお子さんと一緒に探索してみてください！

「いいだ子育て応援アプリ」では、ここに掲載されている公園までのルート検索が行えます。

※冬期は凍結防止のため水飲み場、トイレの水道を止めている場所があります。公園についての詳細は、各市町村・施設へお問い合わせください。



橋北

みう えつ

風越公園(飯田創造館)



桜町駅から近いので、電車に乗って行くのもオススメ。公園の遊具や広場で思いきり体を動かして遊んだり、ベンチでのんびり休んだりできます。春は桜、秋はイチョウ、どんぐり拾いも楽しめます。

DATA 飯田市小伝馬町1丁目3541-1



橋北

どう えい

東栄公園



旧飯田観測所の隣にあります。複合遊具やブランコの他に、地形を活かした大きな滑り台もあり、スリル満点。広い芝生もあり、ボール遊びなどが楽しめます。

DATA 飯田市馬場町3丁目473-1



丸山

たき さわ

滝の沢公園



白山神社の隣にあります。遊具のスペースとグラウンドスペースが2面あり、ボール遊びも楽しめます。グラウンドの周囲が桜の木で囲まれていて、春はお花見もできます。

DATA 飯田市滝の沢6681-1



丸山

かざこし子どもの森公園



大型遊具や小さいお子さん向けの遊具、夏には水遊びができる噴水もあります。自然がいっぱいの公園で桜やどんぐり、四季折々の虫たちにも出会え、お散歩やピクニックにも最適です。食の工房や土の工房を始め、様々な施設では体験イベントなども開催されています。

◇イベントは公園HP、「広報いいだ」、月1回のおたよりでチェック!

○噴水稼働期間 5・6・9月…10:00～15:00 7・8月…10:00～16:00

※休館日はお休み(夏休み期間中は毎日稼働)

休館日
月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始 ※遊具・駐車場は利用可
☎0265-59-8080 (公園事務所)

DATA 飯田市丸山町4丁目5500-1



丸山

みう えつ さんろく

風越山麓公園



坂である地形を活かしたアスレチックや芝生の広場の中に、小さなお子さんでも楽しめる小ぶりの遊具があります。園児や小学生も楽しめるので、家族連れでどうぞ!木々も多いので涼しく過ごせます。季節によっては蜂や猿などに注意。

DATA 飯田市丸山町4丁目5510-8



羽場

は ば

羽場公園(羽場セントラルパーク)



多目的な広場、親水広場、芝生、大型遊具と盛りだくさん。園内には、東屋やベンチ、芝生があり、お弁当を広げてゆっくり過ごすことができます。小さい子向けの遊具や砂場もあり、年齢問わず遊べます。

DATA 飯田市羽場町3丁目5-3



…東屋



…遊具



…さくら



…どんぐり

上郷

のそこやま
野底山森林公園

春は桜、秋は紅葉が楽しめます。大人気のジャンボすべり台に加え、アスレチック遊具が登場。森林公園のマスコット「モーリー君」はどこにいますか？ キャンプ場も併設。季節によっては蜂や熊、猿などに注意。

☎0265-22-0915（管理事務所）



上郷

ゆうゆう公園



らくらく健康器具で大人も楽しく運動ができます。



上郷

じょうとう
城東2号公園

春は芝生の広場でお弁当を広げてお花見がオススメです。広場ではサッカーやキャッチボールもでき、こどもと一緒に走りまわるのもいいね！



座光寺

もとぜんこうじ
元善光寺公園

すべり台がいっぱい付いたカラフルな遊具はみんなで楽しめるよ！ 隣にある元善光寺の境内には推定樹齢350年の紅枝垂れ桜があります。

☎0265-23-2525



鼎

やたか
矢高中央公園

矢高諏訪神社隣にあり、木々に囲まれています。カラフルな大型遊具、芝生スペースや木陰が多く、家族でゆっくり楽しめます。



松尾

じょう
城公園

松尾小学校の隣にあります。てんとう虫が目印のかわいらしい遊具が目を引きまします。広場では三輪車やボール遊びが楽しめそう。パンダ・キリンのスプリング遊具や、年齢に合わせた大型遊具があり、幼児から小学生まで幅広く楽しめます。



松尾

まつおじょうし
松尾城址公園(松尾鈴岡公園)

桜の名所のひとつ。秋にはどんぐり拾いが楽しめます。芝生の広場ではボール遊びや、ダンボールを持参して芝生すべりもオススメです。パンダ・ライオンのスプリング遊具、ブランコやすべり台等小さい子向けの遊具があります。



竜丘

すずおかじょうし
鈴岡城址公園(松尾鈴岡公園)

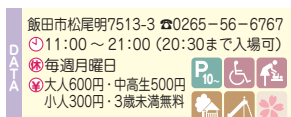
天竜川方面を一望出来ます。幼児から小学生までの年齢に応じた大型遊具や、芝生の広場もあり、1日たっぷり遊べます。松尾城址公園と橋でつながっているの、時間がある時に探検してみてください。



松尾

と
ほっ湯アップル・電水公園

健康増進施設「ほっ湯アップル」の隣にあります。滑り台の下には砂場が広がり、幼いこどもも楽しめます。遊んだ後は温泉で心と体もリフレッシュしてはいかが。

P5 …5台前後
駐車可P10 …10台以上
駐車可P有料 有料駐車場
(市営・路上パーキングのみ)…多目的
トイレ

…トイレ

…ベビーベッド&
ベビーシート…ベビーホルダー
(ガード)

川路 かわじ
川路3号公園

JR川路駅前にあります。こどもたちは近くで見る電車に大喜びです。飯田線を利用して出かけるのもオススメ。公園内を走り回ったり、ボールで遊んだり、思いきり体を動かして遊べます。鉄棒があります。

DATA 飯田市川路7521



山本 なかよし広場



飯田山本IC入口近くにあり、汽車の形をした遊具が可愛いよ。芝生広場ではボール遊びなどが楽しめます。周りがフェンスで囲まれており、道路に飛び出す心配がなく安心です。

DATA 飯田市山本4100-1

三穂 きみさき
君崎公園

三穂保育園の近くにある自然豊かな公園です。地形を生かした斜面は芝滑りやソリ遊びに最適! 歩くだけでも全身遊びになります。ヤギ舎もあり、触れ合いもできます。

DATA 飯田市伊豆木5451

下久堅 いばば
稲葉クリーンセンター環境公園

稲葉クリーンセンター敷地内にあり、山に囲まれた静かな場所です。休憩できる屋根付きスペースもあり、平らで全面芝生なので、小さなお子さんも安心です。

DATA 飯田市下久堅稲葉1546-4

南信濃 じどう
児童公園(B&G海洋センター内)

南信濃B&G海洋センター横にあります。「道の駅 遠山郷」から車で5分足らずで行けます。遊具で遊ぶのも楽しいし、隣り合わせた川沿いを散歩するのもいいですね! 海洋センターでは夏期プール利用ができます。

DATA 南信濃八重河内204-1



松川町 むらやま公園



南アルプスが一望でき開放感いっぱい。動物や果物などをモチーフにしたかわいい遊具がお出迎え。芝生の広大なスペースには、小さい子向け・小学生向けの遊具があり、年齢ごとに安心して楽しめます。

DATA 松川町上片桐1826

高森町 てんぼくようじ
天白幼児公園

令和5年春に遊具とトイレがリニューアルされました。広い芝生のスペースには新しい遊具が設置され、隣に続く林には、大きなどんぐりやまつぼっくりなど木の実がたくさん、散歩しながら木の実拾いも楽しめます。

DATA 高森町牛牧2785-3

高森町 まるやま
丸山公園

令和5年春に遊具がリニューアルされ、魅力倍増です。小さな子向けの遊具があり、公園内の小道を歩いて散歩するのも楽しいよ。公園奥のツツジ花壇は見事です。隣には「あったかてらす」があります。

DATA 高森町山吹431-3



高森町 やまがき公園



ハート型の砂場がとてもかわいい。幅広い年齢のこどもたちが遊べる遊具があります。公園の奥には広々と芝生の丘が広がり、走り回ったり、ボールで遊んだり、思いっきり楽しめそう。見晴らしがよく天竜川や山々が見え壮大な景色を楽しめます。

DATA 高森町山吹3624



…東屋



…遊具



…さくら



…どんぐり

豊丘村 なしっ子公園



大型遊具や水遊びができる池があり、東屋の奥は小さい子向けスペースになっています。イモムシやキリンがモチーフの可愛い魅力的な遊具がいっぱいです。

DATA 豊丘村大字神福7008



豊丘村 りんごっ子公園



ターザンロープ、ゆらゆら揺れる丸太橋、体を使いこなして挑戦するものから小さい子向けすべり台など、りんごが目印の複合遊具があります。広い芝生では、シートを敷いてゆったり過ごせます。

DATA 豊丘村大字河野8387-1



喬木村 なかほらじどう 中原児童公園(喬木村運動公園内)



喬木村の高台にあるので風越山の山並みが望めます。チューブ型のすべり台は小さな子は大人と一緒にどうぞ。お弁当を持ってピクニック気分を訪れたい場所です。広いウッドデッキがあります。

DATA 喬木村3151



阿智村 運動公園わいWai(阿智村運動公園)



汽車をモチーフにしたキュートな遊具に一目散。大きな球のついたターザンロープは、しっかりつかまっています。駐車場が隣接しているので、土日祝日の利用者が多い時は飛び出しに注意。

DATA 阿智村伍和483-2



下條村 リフレッシュパーク下條



斜面を利用した長いローラーすべり台。すべり台専用シートを有料(100円)で借りられます。春には100本の桜が迎えてくれるよ。※1月中旬から2月末冬季休業。

DATA 下條村睦沢2530-1



泰阜村 あいパークやすおか



アスレチック広場の他にドリームボスレー(有料)などのアウトドアスポーツが楽しめます。四季折々の草花や珍しいトンボ、チョウチョなどの昆虫にも出会えます。

DATA 泰阜村3319

開園期間や利用時間は、泰阜村HPでご確認ください。



～外遊びの魅力と大切さ～

外遊びには、こどもの成長に欠かせない大切な要素がたくさん隠されています。

- ・ 発育に大切な「五感」が刺激される
- ・ 「自覚性」「創造性」が育つ!
- ・ 「生活リズム」が整う!



外で体を動かして疲れると、睡眠の質が良くなりぐっすり眠れるようになります。昼はたっぷり遊んで、夜はしっかり寝る。当たり前のことですが、こどもの成長にとって何より大切!

芝生があれば寝転がり、チクチクする感触、土の温かさや匂い、目の前を歩くアリさん、空を見ればいろいろな形の雲。ちょっと寝転がらただけで、多くの発見に出会えます。きっとこどもの五感も大きく刺激されるはずです。

マイレピより一部流用

川路 天竜川総合学習館かやらんべ



自然の中に生きる水中動植物や昆虫に身近に出会える体験学習施設。外に飛び出た草原でバッタとりや小川でサカナとり、クワの実ジャム作りに野鳥観察など企画がいっぱい!

◇イベントはHP、「広報いいだ」、広報誌でチェック

DATA 飯田市川路7674番地

☎0265-27-6115 ☎9:00 ~ 17:00

🗓月曜日(祝日の場合は翌日) 🆓無料

P5 ...5台前後
駐車可P10 ...10台以上
駐車可P有料駐車場
(市道・路上・キングのみ)多目的
トイレ

トイレ

ベビーベッド &
ベビーシートベビーホルダー
(ガード)

川路 龍江
てんりゅうしょう
天龍峡

飯田市の名所のひとつで、兩岸にそそり立つ岸壁と四季折々の自然が織り成す風景は見ごたえ十分！様々なイベントも開催されています。天龍峡PAから歩いて行ける「そらさんぽ天龍峡」は高さ約80m、長さ約280mの橋で、天竜川やJR飯田線の線路を見下ろしながら空中散歩が楽しめます。天竜峡駅前に観光案内所があります。
◇りんご足湯（4月～10月 10:00～17:00）舟の浴槽にりんごがブカブカ浮いてたよ！

飯田市川路4756-21

☎0265-27-2946（天龍峡観光案内所）

◇りんご足湯 協力金100円（6歳以上）



伊賀良 アクアパークIIDA(飯田運動公園)



幼児用プール、回るプール、ウォーターライダー等、幅広い年齢で1日楽しめるプールです。プールサイドは熱くなるので、ビーチサンダルを持参しよう。

◇営業期間 7月第1土曜日～9月第1日曜日 10:00～16:30

飯田市三日市場1986

☎0265-25-6431（やってる？ダイヤル）

◇大人800円・中学生以下300円・3歳未満無料

※状況により営業期間、営業時間が変更となる場合があります。最新の情報はアクアパークIIDAのHPで確認ください。



南信濃

みなみしなの
南信濃B&G海洋センタープール

25mプールの他に水深60cmのお子さん用のプールがあります。海洋センター敷地内には児童公園もあります。

◇営業期間

7月第1土曜日～

9月第1日曜日

10:00～20:30

※状況により営業期間、営業時間が変更となる場合があります。

飯田市南信濃八重河内204-1

☎0260-34-5110

◇中学生以上100円・小学生以下40円・3歳未満無料
コインロッカー10円（返金あり）



松川町

信州まつかわ温泉 清流苑

室内プール・ふれあい広場があります。森林セラピーロードとして認定されている「およりの森」は自然散策が楽しめます。遊んだあとは温泉でリフレッシュ！

◇天然温泉（受付）

10:00～20:00

大人500円・3歳～小学生250円

◇温水プール（受付）10:00～20:00

大人500円・小中300円・幼児100円



松川町大島2784-1

☎0265-36-2000（プール 36-5565）

◇休業日は清流苑HPでご確認ください。



いつの間にか集まる
ガラクたち
大人に分からない魅力が
こんなところに？

こどもは遊びの天才!!

～無限に広がる遊びの世界～



ばれないように捨てなくちゃ...

どこでも始まるおうちごっこ
「おかあさん！」と呼ばれ
振り向くと
「はーい！」と言うかわいい
ミニお母さんがいた！



母には苦手な虫さんも
こども達には興味津々！



ジャングル
ジムの中が
おうちらしい...

「木に登っちゃダメよ！」
周りの目を気にしつつ...
でもちょっと微笑ましい
光景にニコッ♡

猿のつもりらしい...
ここでもまたごっこ遊び



大人には理解できない果てなく広がるこんなこども世界。大人が与えるものよりもこども自身が展開する遊びの中でこどもたちの笑顔はキラキラ☆☆と輝いていく。私たち大人はこのキラキラ☆笑顔が続くよう遊びの空間・時間・仲間をこどもたちに与えたいよね！



...東屋



...遊具



...さくら



...どんぐり

歩いて行こう! 公園へ 駐車場はありません。徒歩でおでかけください。

橋北 だいおうじ 大王路公園



桜町駅から徒歩2分。車や飛行機の形をした小さな遊具もあります。

DATA 飯田市大王路12-1

橋北 じょうとう 城東1号公園



いろんな形をした滑り台が楽しめます。春の桜は見事です。

DATA 飯田市東中央通5丁目25

橋南 あづまちょう 中央公園(吾妻町)



幼児用・児童用遊具や広場があります。

DATA 飯田市東和町1丁目

東野 えきにし 駅西公園



飯田駅北側にあり、電車を見ることができます。

DATA 飯田市高羽町1丁目9

東野 たかは 高羽1号公園



土地の段差を利用した滑り台がおもしろいよ。

DATA 飯田市高羽町5丁目4-1

丸山 いまみや 今宮公園



春には桜や藤が楽しめます。

DATA 飯田市今宮町3丁目28

丸山 はくさん 白山1号公園(かざこし公園)



広いグラウンドは、開放感たっぷりです。

DATA 飯田市丸山町2丁目4-1

丸山 はくさん 白山2号公園(白山みなみ公園)



小高い丘があり、走り回れる場所が広くあります。

DATA 飯田市白山町3丁目南3

丸山 まるやま 丸山なかよし広場



お弁当を持参してピクニック気分でおでかけください。

DATA 飯田市今宮町2丁目110

羽場 はば 羽場1号公園



東屋や砂場があり、きょうだい連れにもおすすめです。

DATA 飯田市砂払町1丁目680-3

羽場 はば 羽場2号公園



動物とプロペラの乗り物があります。

DATA 飯田市羽場町2丁目473-1

伊賀良 きたがた 北方公園



小さなお子さんが使える遊具と広い芝生、グラウンドがあります。

DATA 飯田市育良町3丁目14-1

伊賀良 おお い 大井公園



木陰にシーソーとブランコがあります。

DATA 飯田市育良町1丁目15-6



伊賀良 いく ら 育良公園



アシカとクジャクの遊具があるよ。近くに川があるから気をつけてね。

DATA 飯田市育良町2丁目6-2



伊賀良 しんめい 神明公園



隣接する神社では桜が咲き、松ぼっくりが拾えます。

DATA 飯田市内殿岡604



鼎 にしかねえ 西鼎公園



丸形のジャングルジムがかわいいよ。

DATA 飯田市鼎西鼎84-1



上郷 じょうとう 城東3号公園



飛行機、雲の形の乗り物やジャングルジムの迷路遊びが楽しめます。

DATA 飯田市上郷別府3335-9



松尾 あげみや 上溝公園



公園内には古墳もあります。

DATA 飯田市松尾上溝3187-1



松尾 みょう 明公園



コンクリートのすべり台、上段にシーソーやブランコがあります。

DATA 飯田市松尾明5270-1



竜丘 たつおか 竜丘2号公園



ボールで遊べる広場や東屋があり、電車が见えます。

DATA 飯田市嶋78

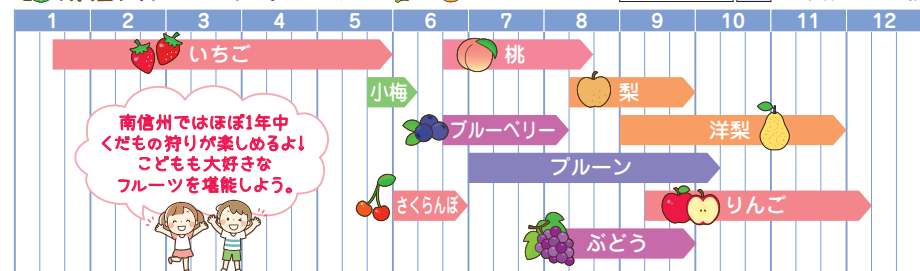


お散歩しながら
お気に入りの公園を
探してみよう♪



南信州フルーツカレンダー

くだもの持りの情報は 南信州ナビ 検索 <http://www.mstb.jp>



…東屋



…遊具



…さくら



…どんぐり

丘の上を楽しもう

「丘の上」の愛称で親しまれている飯田駅を中心とする市街地は、親子で楽しめるスポットやイベントがいっぱい。家族でゆったり、丘の上をお散歩してみませんか？



橋南 飯田市立動物園



園内はかわいい動物たちが間近で観られる工夫でいっぱい。目の前を泳ぐペンギンの姿に子ども大人も釘付け。飼育員さん手作りの動物紹介パネルも楽しめます。ミニSLも大人気。イベントは毎月発行の「ZOOニュース」やHPをチェックしてね。

飯田市扇町33
☎0265-22-0416 ☎9:00 ~ 16:30
⑩月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
⑪入園無料/ミニSL:大人100円子ども50円/のりものランド:すべて50円

橋南 飯田市美術館

「びはく」の愛称として親しまれている美術館。日本画家、菱田春草の常設展や自然、文化展示室のほか、土日祝はプラネタリウムの幼児向け番組も楽しめます。(予約投影は平日10人以上で可) 恐竜の全身骨格や推定樹齢400年の「安富桜」も一見の価値あり!ベビーカー・車いすの無料貸出、休憩室・授乳室があります。

○展示・プラネタリウムの観覧は有料(幼児無料、ただしプラネタリウムで座席を利用する場合は有料)○小中高生は展示観覧無料○お得な年間パスポートもあります

飯田市追手町2丁目655-7
☎0265-22-8118
⑩ロビー空間は無料 ☎9:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
⑪月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日、年末年始など/臨時休館あり

橋南 四季の広場(扇町公園)

飯田動物園横の坂を下った先に広がる公園です。お散歩をしたり芝生の上でお弁当を食べたりと、ゆったりとした時間を過ごすのも気持ちいいですよ。不定期ですが、いろいろなイベントが開催されています。



飯田市扇町33-1

橋南 かわもと きちろう 川本喜八郎人形美術館

人形美術家川本喜八郎の代表作、人形劇「三国志」を常時約70体展示。人形操作の解説や月ごとに変わるアニメーション上映もあります。歴史好きの方、必見です!



飯田市本町1丁目2
☎0265-23-3594 ☎9:30 ~ 18:30 (入館は18:00まで)
⑩水曜日(祝日は開館)・年末年始 ⑪一般400円・小中高生200円・小学生未満無料



ハミングパル

「人形のまち飯田」の象徴ともいえる人形時計塔。中央公園横、りんご並木にあります。8時～19時までの毎正時になると、時の番人の合図とともに扉が開き、「ぼお」と丘の上の音楽隊の演奏が始まります。



りんご並木

70年という歴史あるこの並木は、飯田東中学校生徒と地域の方々が手入れをしています。イベントやりんごの花の競演は街中をうろおしてくれます。



桜並木

大宮通り700mに、染井吉野桜を中心に150本余りの桜が丘の上を彩ってくれます。御衣黄（ぎょいこう）等の珍種もあり満開時の桜のトンネルは見事です。



桜の開花情報も
見られるよ！



冬のイルミネーション

桜並木、本町1丁目はクリスマス前になると様々なイルミネーションが目を楽しませてくれます。



「りんごん」「丘のまちフェスティバル」「南信州獅子舞フェスティバル」などいろいろなイベントがおこなわれているよ

飯田のお祭り



遠くから聞こえる笛の音、太鼓の音。「わっしょい」のかけ声。飯田は特別にお祭りが多い地域です。夏場は毎週どこかで花火が上がり、時には2か所同時に上がることも！

法被を着て「きおい」に参加するのも楽しいよね。各地域の組合回覧を見たり、どんな祭りがあるのか近所の人に聞いてみよう。きっと地域ならではの祭りがあるよ。

“飯田りんごん”は飯田駅前から商店街を練り歩くよ。同日夕方には人形劇フェスタのパレードもあるのでたくさんの人形といっしょに歩いてみよう。

◀飯田のお祭りは花車付きの大きなものが多いよ。全国的にみても珍しいんだって



番人を探しながら散歩してみませんか？

飯田市中心市街地に「番人」がいるのをご存じですか？

- 時の番人 …… 人形時計塔ハミングパル
- 夢の番人 …… りんご並木
- 出会いの番人… 飯田駅横・アイパーク
- 結の番人 …… 飯田駅前
- 風の番人 …… 市営局町駐車場入口付近
- 太陽の番人 …… 通り町1・2丁目(東側)
- 誕生の番人 …… 通り町1丁目交差点(東側)
- 雲の番人 …… 通り町1・2丁目(西側)
- 実りの番人 …… 通り町3・4丁目(東側)
- 空の番人 …… 通り町3・4丁目(西側)



- 女の子の番人 …… 飯田駅前路線バス停留所
- 男の子の番人 …… 飯田駅前高速バス停留所
- ふれあいの番人… 特別養護老人ホーム飯田荘
- 水の番人 …… 運動公園アクアパークIIDA

〇〇の番人と
称される銅製人形14体が
点在しているよ



…東屋



…遊具



…さくら



…どんぐり

公園

公園へのおでかけには
しゃぼん玉やボールを
持って行くのも楽しいよ！

飯田動物園や風越山麓公園は
体力が余っている子どもにはうってつけ
疲れてお昼寝もぐっすり
親もかなり疲れますが...

川路3号公園は電車が好きな子どもには
オススメです。飯田線の車掌さんは、
手を振ったりすると何かしら返してくれますよ！

暑い日には水遊びができる
かざこ子どもの森公園に行きます。
思っていたよりも濡れることが多いので、
車の中には着替えを常備しています。

わが家の子どもは城公園の土俵で
松尾小学校のお兄さんお姉さんが
相撲をしているのをずっと見ている
興味津々！

天白幼児公園から近くの不動滝まで行くのも
楽しいです。（最寄りの駐車場から滝までの
道のりは少しハードだけど）見ごたえあり！

おすすめのお店

産地直売のお店では、
地域の新鮮な野菜や果物が安く購入
できますよ。市内には、およりのふぁーむや
たかどやファームなどがあります。☺

普段なかなか行けないけど、
気になるお店の料理をテイクアウトして
自宅でゆっくり堪能してみては？

「cafe' time」はキッズルームがあり、親は
モニターで子どもを見守りながらゆっくり食事や
お話ができます。オムツやおしりふきなどの
アメニティサービスがあり、最小限の荷物で
おでかけできるのでおすすめ。

豊丘村にある「カフェ＆ダイニングen」は
2階席にキッズルームのある古民家カフェ。
おもちゃもバウンサーもあります。
土日のキッズルームは予約制だよ。

「お食事処・夢」は地元野菜を使った
おうちごはんがある子連れで可行的なお店です。🍴
様々な子育て支援もしていますよ。

雨の日の過ごし方

わが家のこどもがはまった遊びは、新聞紙を丸めたものをビニール袋に入れ、ボールを作り、洗濯カゴや段ボールなどに投げ入れる玉入れゲーム！ ゴールのサイズを変えてみたり、高さや距離を遠くして試してみたり…しばらく遊べます。ボール作りも子どもと一緒にできるので、それだけでも楽しいですよ。

休日ホットプレートを出しておくとパパが進んで料理してくれて大助かり！こどもたちの「美味しい!!」に思わずパパもにっこり😊

アパート暮らしのわが家の家の中に小さなテントを出し、家族でキャンプ気分を味わいました。テントの中で食べたおにぎりは最高でした。

あるお家では…

その1 家の中にあるもの(家具等)を使った障害物コース

コタツの天板で斜面を作りすべり台。
(室内の階段にクッション・ダンボールを敷いてすべり台もやってみました)
たたんだ布団にダイオ、ダンボールを筒状にしたトンネル等、
雨の日でも体を動かしていないとかが有り余るタイプの子にはオススメ。

その2 ダンボールハウス

ダンボールでお家を手作り！
その中であそんだり、おやつを食べたり、時にはお昼寝も…

その3 家の中で宝さがし

「〇〇を探そう」とヒントを書いた紙を持って宝探しをするのもおもしろい。
※園児だったら、年が上がるにつれて「タンスの上」→「下駄箱の中」…など
ヒントの紙を増やし、最終的にゴールにあたり・はずれを用意して探し出すゲーム。←けっこうおもしろい。

その4 おやつ(知育菓子)

工作のように作りながら、楽しみつつ食す。
(ex.ねろねろねろね、なるなるグミの実 他)

その5 工 作

その時々の子どものブームに合わせて作っていました。

飯田ならではのイベントに行ってみよう

いいだ人形劇フェスタ



8月上旬に行われる国内最大級の人形劇のお祭りです。小さなお子さんには、プログラムの対象年齢を参考に10～30分の作品からのスタートがおすすめです。0～2歳向けの作品もあります！

- ・700円の参加証ワッペンを買いましょう(3歳未満は不要)。
- ・有料公演以外はこのワッペンがあれば何ヶ所でも観劇できます。



いいだ人形劇フェスタ2024の
参加証ワッペンの特典

ワッペン提示で
小・中・高校生
1年間 入館無料

(2024年7月7日～2025年7月6日まで)

●竹田扇之助記念国際系操り人形館 ●川本喜八郎人形美術館 ●飯田市美術博物館(プラネタリウムおよび特別展料金による展示を除く)
●上村まつり伝承館「天伯」 ●山村ふるさと保存館「ねぎや」 ●遠山郷土館 ●飯田市考古博物館 ●旧小笠原書院 ●小笠原資料館

にこにこステージ

0～2歳児とその家族がカーペットに座りゆったりとした中で気軽に楽しめるコンサートです。こどもが飽きないように曲目や演奏時間が工夫されているので、コンサートデビューにおすすめ。生の音楽を間近で感じ、親子で「感動+癒し」の時間をお過ごしください。

- ・年4回開催
- ・親子で200円

会場：おもに飯田人形劇場



オーケストラと友に音楽祭

クラシック音楽をプロオーケストラと一緒に楽しみ学ぶ音楽祭。プロの楽団員によるアンサンブルコンサートや、地元音楽団体によるアイデア満載のコンサートなど未就学児も入場できる公演は親子で一緒に音楽を満喫できます。また無料託児を利用して大人だけの本格的なオーケストラコンサートにどっぷり浸ってみるなど、あなたのスタイルで楽しみ方を見つけてね!!

- ・毎年5月ゴールデンウィークに開催。

会場：おもに飯田文化会館



問い合わせ

飯田文化会館

飯田市高羽町5丁目5-1 TEL 0265(23)3552

詳細はこちらから

飯田線・路線バスに 乗ってみよう!

踏切りが「カンカン」も
鳴り出すと大喜びのこどもたち。
乗るとなったらもう大はしゃぎです。
切符を買ったり、スタンプを押して
もらったり、電車を待つ時間も楽し
い。信号を見たり、車掌さんに手
を振るのもこどもは大好きです ♪



不定期に走る電車『ドクター東海』は、いわば線路のお医者さん
♪ 飯田にも月に1〜2回来ることもあるし、来ないことも… ♪
青と黄色のラインが入った電車に出会えたらラッキー★

全国の鉄道ファンにも人気の飯田線、親子で楽しんでみませんか?



路線バス、乗合タクシーで母子手帳を提示すると運賃が半額になる「マタニティ
割引」があります。

その他にも、小人割引(小学生以下運賃半額)、親子割引(保護者1名につき、
未就学児1名無料)、休日ファミリー割引(土・日・祝は大人1名につき小学生以
下3名まで無料)があります。

対象路線 市民バス：循環線、大休線、千代線、久堅線、三穂線

広域バス：駒場線、阿島線、遠山郷線、平岡線

乗合タクシー：詳しくはリニア推進課公共交通係へお問い合わせください。

問い合わせ 飯田市リニア推進課 公共交通係 飯田市大久保町2534 ☎0265-22-4511 (内線3313)

桜町駅

風越公園まで5分と意外と近い
のが嬉しい。桜並木へも1プロッ
クです。

飯田駅

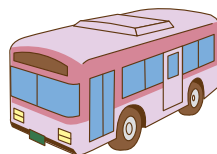
赤い屋根の駅舎が目印。市営
の駐車場があるので、車からの
乗り替えにも便利。駅裏手の駅西公園は、
遊んだり電車を見ることができます。

川路駅

駅前に川路3号公園があり、電
車を見て待ちながら遊べます。
『かわらんべ』にもこの駅から行けます。

天竜峡その先

飯田線の138あるトンネルの9割
近くが、天竜峡から平岡までの
間にあるって知っていますか? そのトンネルを数
えながら行くのも楽しいよ。平岡駅は『温泉』
もあるので、たまには電車で遠出してみよう!



MEMO



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。検索結果の地図表示や、現在地から近い施設を表示することも可能です。

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) で検索

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



飯田市子育て
応援サイトが
リニューアル
しました!

飯田市 子育て応援サイト

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。



アクセスは
こちらから!





飯田市からのお知らせ

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に配信しています！



Facebook
com/kouhouiida



Instagram
@ikouhou



X
@kouhouiida



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（行政情報や、災害情報、イベント、くらしの情報など）を閲覧できるアプリです。防災に関する緊急情報もお伝えします。



Android端末
(5.0以上)



ios端末
(9.0以上)

飯田市地域
情報アプリ
で検索



飯田市公式LINE

飯田市の暮らし、イベント、火災や事件・事故など希望する情報が週一回程度配信されます。AIによる自動応答システムの「チャットボット」もあり、質問を入力すると関連情報が提供されます。道路の陥没や公園の遊具の破損などの撮影写真を添付して通報することもできます。



いいだ安心安全メール

火災や事件・事故などの情報を飯田市がメールで配信しています。

★火災情報

★緊急情報

（事件・事故、気象・災害、不審者、行方不明者など）

新規登録はこちらに
空メールをお送りく
ださい。



iida-bousai@cousmail-entry.cous.jp

結いなびIIDA

まちじゅうが学びの教室

飯田の「学びたい人」と「学びを提供する人」を結ぶWebコミュニティです。飯田のさまざまな資料や学びの情報を調べたり、飯田の人たちの学びの活動を知ることができます。メンバー登録すると、活動をアピールして仲間を増やしたり、メッセージのやりとりなどコミュニケーションを取ることができます。

★「知る・学ぶ」飯田の〇〇が知りたい！

★「発信する」自分たちの活動を即時に投稿し、発信

★「つながる」自分の興味関心にマッチした情報入手

結いなびIIDA



結いなび で検索
(<https://yuinabi.jp>)



ごみ分別促進アプリ 「さんあ〜る」

お住まいの地区のごみ収集日を
確認したり、ごみ分別方法を検索
できます。



Android端末
(5.0以上)



ios端末
(9.0以上)

情報ツール

災害ダイヤル

「171」をダイヤルし、利用ガイド
ンスに従って、伝言の録音・再
生を行ってください。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



月刊タウン情報いいだ

飯田下伊那の地域情報誌です。
コンビニなどで無料で手に入
ります。
「Enjoy child care」コーナ
ーにはイベントやサークル活動、お店
の情報が載っています。

<https://www.tji.co.jp/>



いいだ FM

飯田の情報満載のコミュニティ
FMです。いいだFMのアプリで
放送が聞けるので、ラジオを持
っていないくても大丈夫！
災害時にも役立ちます。子育て
情報番組もあります。

<https://www.iida.fm/>



編集後記

2006年、子育てサークルの有志で作成がスタートした「おでかけだいすき」は、2011年からはサポーター会議のメンバーのもとリニューアルを重ねながら現在の「みんなで子育てナビ」に成長しました。

この冊子が、子育てを楽しむきっかけになるといいな
この冊子が、子育ての助けになるといいな
この冊子が、未来を紡ぐ親子の良い時間につながりますように



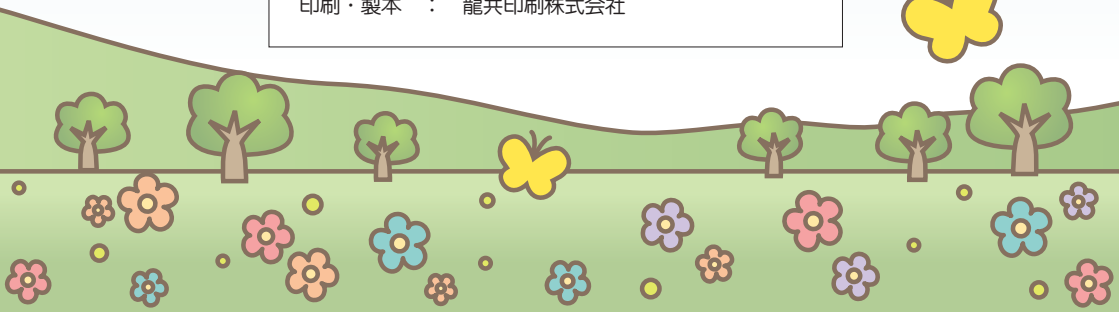
「飯田市みんなで子育て応援サポーター」一同

Thanks 和田浩先生（健和会病院）
阿智村役場 下條村役場 喬木村役場
高森町役場 豊丘村役場 松川町役場
泰阜村役場

取材にご協力いただきありがとうございました。

みんなで子育てナビ

初版発行：2011年3月31日
第13版発行：2025年3月31日
発行：飯田市こども課
編集：飯田市みんなで子育て応援サポーター
飯田市こども課
印刷・製本：龍共印刷株式会社





なまえ