

おじいちゃん  
おばあちゃんへ

結スマイルで  
いいこといっぱい!

# まご手帳



お孫さんのご誕生おめでとうございます



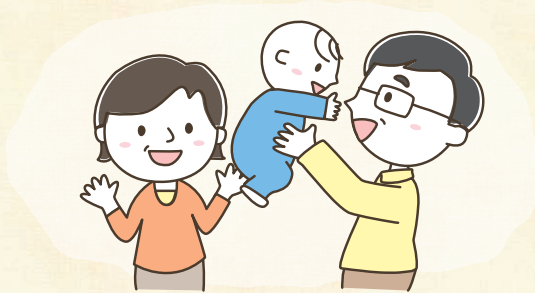
## はじめに

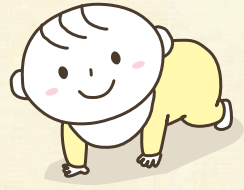
お孫さんのご誕生おめでとうございます。  
お孫さんが家族に加わり、これからの生活に期待を感じて  
いらっしやることと思います。

近年では、核家族化や少子化などにより、子育ての環境は  
大きく変化しています。子育て家庭は、こどもや生活のこ  
とで悩みを抱えていることも少なくありません。家族の助  
けや地域のあたたかな見守りの目が必要とされています。

そんな中で、皆さんに最新の子育て情報を知っていただき  
お孫さん、パパママそして地域のこども達のサポーターに  
なっていただきたいという願いからこの冊子は生まれました。

自信をもって楽しみながらお孫さんと接し、パパママの  
子育てを応援してください。家族の笑顔は皆さんの喜びに  
もつながっていくことでしょう。





## もくじ

### はじめまして

◆お祝いごと・記念日

4

### いいこといっぱい！ 結スマイル

6

### 家族からのメッセージ

◆祖母からのエピソード ◆パパママからのエピソード

8

### いまどきの子育て基礎知識

◆比べてみよう！ 子育て今昔 ◆いまどきの子育て情報

12

### こどもにとって危険なこと

20

### いっしょに遊ぼう！

◆おさんぽ・ふれあい遊び・読み聞かせ ◆手あそび歌

22

### いっしょにおでかけ

◆おでかけ準備 ◆おでかけ情報

24

### まごメモ

◆覚え書き ◆相談窓口

30

# はじめてまして

お孫さんの写真を貼りましょう。

なまえ

---

誕生日            年            月            日

---

なまえの由来や誕生までのエピソードなど

---

-----

-----

-----

-----

# お祝いごと・記念日



## お宮参り

生後1か月をめやすに  
土地の守り神様への  
あいさつと、こどもの  
健やかな成長を祈願します。

年 月 日

1歳の誕生日までには、健やかな成長を願う昔ながらの行事がいくつもあります。  
お孫さんの成長を感じられる良い機会となるでしょう。

## お食い初め

歯が生え始める生後100日ごろ  
健やかな成長を願って行われます。  
お膳にごちそうや歯固めの小石を  
用意してお祝いします。

年 月 日



## 初節句

生まれて初めての節句を  
お祝いします。女の子は3月  
男の子は5月に行います。  
旧暦で行うこともあります。

年 月 日



## 初誕生日

1歳まで成長したことを  
お祝いします。飯田市の家庭では  
一生食べ物に困らないように願って  
一升のおもちを背負わせて  
お祝いする習慣があります。

年 月 日



# ゆい 結ゆいスマイル

いいこといっぱい!



祖父母が子育てをサポートすることで、こども、パパママ、祖父母のみんなが笑顔。そしてみんなの笑顔が結ばれて、家族としての絆が深まります。

「結スマイル」でいいことがいっぱい!

## 結スマイル

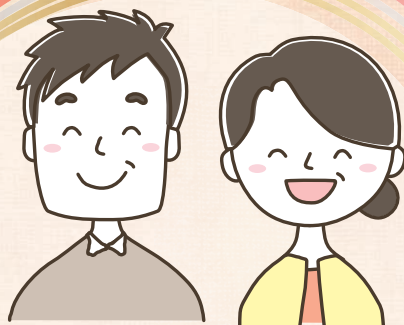
- ① こどもを通じて、パパママ・祖父母との関わりができる。
- ② 子育てを手伝いあうことで家族の絆が深まり、信頼関係が築ける。
- ③ こども・パパママ・祖父母が笑顔になれる。

## こどものスマイル



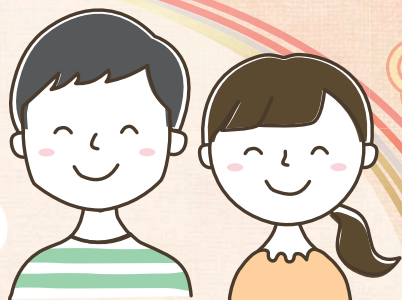
- ① たくさんの愛情を注いでもらえる。
- ② じっくり、ゆとりをもって関わってもらえる。
- ③ 社会性が育まれる。





## 祖父母のスマイル

- ④ 元気をもらえる。
- ④ 親と祖父母または夫婦間で孫という共通の話題ができる。
- ④ 地域との交流が増える。



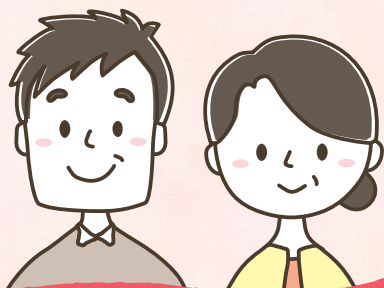
## パパママのスマイル

- ④ 相談相手になってもらえる。アドバイスをもらえる。
- ④ いてくれると安心感がある。負担感が減る。
- ④ こどもの面倒をみてもらい、こどもから少しの時間離れることで、気分転換ができる。イライラの悪循環から抜けられる。

# 家族からのメッセージ

みんなの子育てエピソードを紹介します。

子育てには大変なことがたくさん。でもそれを分かち合うことで  
家族の中に感謝と笑顔が増え、新しい絆になっています。



## 祖父母からのエピソード

パパママが  
私たちに子どもを  
預けてくれることが  
うれしいです。



「行ってきまーす」  
毎朝元気な孫の声に  
私たちも自然と笑みがこぼれ  
1日のパワーをもらっています。

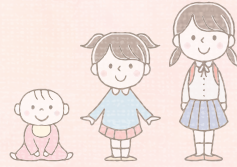


パパママに対して  
できるだけ協力したいと  
思っています。

日常は二人暮らしなので  
孫が来てくれると  
家の中が明るくなって  
とてもうれしいです。



会うたびに  
新しい発見があり  
孫の成長が  
楽しみです。



私もパパママも  
働いているので  
家族で助け合って  
料理や洗濯などを  
分担しています。

孫が、私たちの体の  
心配をしてくれて  
ありがたいです。

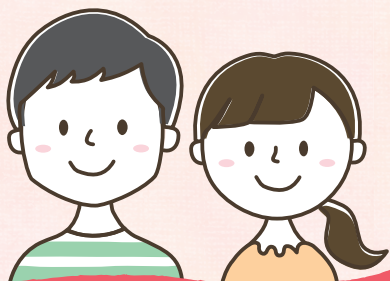


行事があったときは  
ビデオ電話で伝えてくれるので  
遠くにも楽しみのひとつに  
なっています。



お嫁さんがこどもに  
あいさつをさせるなど  
しっかりしつけをしているのが  
えらいと感心します。





## パパママからのエピソード

仕事の日には保育園の送り迎えをしてくれたり私の帰りが遅いため夕ご飯を作ってくれたりとても助けられています。



子どもにとって、息抜きや甘えられる存在がいることはとてもありがたいです。



子どもを抱っこして喜んでいる父と母を見て「孫を見せられて本当に良かった」と、心からうれしかったです。



私がイライラしているとき子どもの避難場所になっているし私の気持ちのリセットもできるので感謝しています。



子どもと一緒に工作をしたり、お料理をしたり野菜の収穫や土いじりをして楽しく過ごしてくれます。





遠方の祖父母は、帰省のたびに  
たっぷり愛情を注いでくれ  
こども達が心のよりどころとする  
場所・人になってくれたことに  
感謝しています。



困ったとき  
風邪をひいたときに  
こどもを預かってくれました。



「ばあば、じいじと  
干し柿を作った!」  
「お正月飾りを作った!」  
「お餅つき楽しい!」など  
こども達から話を聞くと  
とてもうれしいです。

遊びの中で  
トンカチやクギなどの道具の  
使い方を教えてくれます。  
釣りなどのやり方を  
教えてくれます。



お米、野菜などを  
作っているので  
経済的支えをしてくれて  
ありがたいです。



みんなが支え合うことで  
感謝と笑顔に包まれます。  
「結スマイル」で、家族で  
こどもを見守りましょう。

# いまどきの子育て基礎知識

## 比べてみよう! 子育て **今** **昔**

子育て方法には、考え方が大きく変わったことも!  
今と昔を比べてみましょう。

### 抱っこ **今**



抱っこは心の成長に大切なもの。抱きぐせがつくことを心配する必要はありません。泣いてもすぐに抱っこができないときは声をかけて泣き声に答えてあげましょう。

### **昔**

赤ちゃんが泣いているときにすぐ抱っこをすると、抱っこを求めてしょっちゅう泣くようになる“抱きぐせ”がつくので良くないとされてきました。

### 離乳食 **今**



離乳食は、生後5～6か月の頃からお粥でスタート。それまでは最適な栄養源である母乳やミルクを与えます。

### **昔**

3～4か月から果汁やスープを与え、離乳食を始める準備をしていました。

### 断乳・卒乳 **今**

赤ちゃんが自然とおっぱいから離れていく卒乳が主流になりました。母親の体調やライフスタイルによって断乳を行う方もいます。

### **昔**

1歳までに断乳するように指導されていました。



子育てについても日々研究が進んでいます。  
こどもの成長を見守るうえで知っておきたいことも変化してきました。  
いまどきの子育てについて見てみましょう。

## おむつはずれ (トイレトレーニング)

今

こどもの体調や発達をみてトイレトレーニングを進めます。

昔

1歳過ぎ頃から始めて、早めに外すようにしていました。



## 歩行器

今

「おもちゃ」であって、歩行開始を早めるための道具ではありません。

昔

赤ちゃんの歩行訓練になるといわれていました。

## むし歯予防

今

むし歯菌は身近な大人の口からうつることがわかってきました。

特に3歳くらいまではむし歯菌に感染しやすいため、大人はむし歯があれば治療、そして毎日の口腔ケアでむし歯菌を減らしておき、はしやスプーンの共有にも注意しましょう。

昔

離乳食に、大人がかみ砕いた食べ物をこどもに与えていました。



## うつぶせ寝

今

乳幼児突然死症候群の危険性があるため、必ずあおむけで寝かせます。  
※1歳になるまでは注意

昔

寝つきが良くなる、頭の形が良くなると、すすめられていました。



# いまだきの子育て情報

ライフスタイルの変化とともに、子育ての方法も少しずつ変わってきました。いまだきの子育て情報を紹介します。

## 食事編

### 食物アレルギー

ある特定の食べ物を摂ったあとにアレルギー反応があらわれる疾患で、じんましん・かゆみ・くしゃみ・鼻水などの症状のほか最悪の場合、生命の危険にまで及ぶことがあります。まだ危険がわからない小さい子どもがアレルギーのある食べ物を口にしないよう、周りの大人が食べてはいけないものを知っておく必要があります。

また、食べたことがないものを口にするときは注意が必要なため、初めてのものを食べさせるのはパパママに任せて、与えないようにしましょう。



ちょっと  
まって!

#### 次の食べ物は、パパママに確認してから!

##### ● 食中毒の可能性のあるもの

魚貝類(生もの含む)・はちみつ・黒糖・銀杏

※年齢により、だんだん食べられるようになります。

※はちみつ・黒糖は1歳を過ぎるまで与えないこと。

##### ● 窒息の可能性のあるもの

ぶどう・ミニトマト・ウインナー・ピーナッツ・ナッツ類・おもちゃ・こんにやくゼリー・球状のもの(トマト・豆など)

##### ● アレルギーを起こしやすいもの

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)

※果物などもアレルギーの原因になることがあります。

##### ● 消化しにくいもの

食物繊維が多いもの・脂質の多いもの・乳製品・冷たいもの・刺激物・糖質の多いお菓子・生ものなど

##### ● 糖質・脂質・塩分が高いもの

まめ  
知識

#### アレルギー予防?

アレルギー予防のために妊娠中や授乳中のママが特定の食べ物を避けることや離乳食の開始を遅らせることに効果はありません。

心配な方は小児科医の指導を受けながら少しずつ食べ始めましょう。

## 1歳過ぎからの 食事とおやつ

こどもは食べられる量が少ないので、食事とおやつで必要な栄養をとることを心がけます。

こどもが大好きな甘いものは、体にとって良い影響ばかりではありません。

与えるのはパパママに聞いてからにしましょう。



しもん!

### どんなおやつを あげればいい?

おやつは3回の食事です不足する栄養分を補う大切な意味があります。牛乳や乳製品と、小さめのおにぎり・いも類・果物などを組み合わせて、適量を与えましょう。砂糖や塩・脂肪の多いものは控え、食事との間が2時間以上空くようにします。



まめ  
知識

### ベビーフードって?

ベビーフードは乳児を対象とした加工食品で、こどもの離乳を手助けします。種類も豊富で、月齢に合わせて栄養や固さ、味付けも十分配慮されていますので安心して赤ちゃんに食べさせられます。外出時など、とても重宝するので、上手に利用しましょう。

## むし歯



乳歯のむし歯は、永久歯に影響することがあります。そのため、歯の生え始めからむし歯には注意する必要があります。

歯にとって一番良くないのは『だらだら食べ』です。食事とおやつは時間を決めて食べるようにし、食べたらずみかぎをする習慣をつけてあげましょう。

### むし歯に なりやすいものは?

スナック菓子やクッキー・チョコレート・あめ・甘い飲み物など、糖分が多く食べている時間が長いものや食べかすが残るもの、ジュース類は控えましょう。

しもん!



飯田市出身のレゲエ歌手 Coba-Uさんの歯みがきソング「ハミガキしましょ!」で、楽しく歯みがきの練習をしましょう!

## チャイルドシート

チャイルドシートを使用せずに6歳未満の幼児を車に乗せて運転することは禁止されており、違反すると運転手に対して罰則があります。

事故はいつ起こるかわかりません。  
子どもの安全のために必ずチャイルドシートを使用しましょう。

まめ知識

### 3タイプのチャイルドシート

チャイルドシートの使用は、2000年4月1日から義務化されました。

チャイルドシートは、

- ・ 新生児・乳児用ベビーシート
- ・ 幼児用チャイルドシート
- ・ 学童用ジュニアシート

の3タイプがあります。子どもにあったシートを使って、事故を防ぎましょう。

なるほど!

### おでかけ時の 必須アイテム!

子どもと車で出かける予定があるときは、パパママからチャイルドシートを借りましょう。



いもん!

### どうして 薄着がいいの?

子どもは大人より体温が高く新陳代謝も活発なので厚着をすると必要以上に汗をかいてしまいます。また室内では薄着の方が、体の動きを妨げず、運動しやすくなります。

## 冬の服装

寒い季節でも、快適な室温で過ごしている子どもの中には、衣服の着せすぎで『冬のあせも』を作る子がいます。

大人より1枚少なめに衣服を着用して、必要に応じて調節するようにしましょう。

## テレビ・スマホ

「こどもが泣き止むし、おとなしくなるから…」と、ついテレビを見せたり、スマホやタブレットをさわらせてたりしてしまいますが、どちらも長時間の使用はよくありません。

テレビ視聴やスマホ使用は時間を決めて行い、一緒に遊んだり、会話を楽しむようにしましょう。

まめ知識

人との関わりを大切に

生身の人間との関わりと経験が、こどもの成長には大切とされています。遊びや会話などから、いろいろな体験をさせてあげましょう。

なるほど!

### 寝る前に スマホは使わない!

スマホの明るい光は、少し刺激が強すぎます。

寝る前にスマホやタブレットを見ると、大人でも気分が高まり眠れなくなるので見せないようにしましょう。



## 動物アレルギー

最近、動物でアレルギーを起こすこどもが増えています。ネコやイヌ、ウサギ、モルモット、ハムスター、トリなどの毛やフケなどが原因となります。食物アレルギーと同じ症状があらわれ、最悪の場合、重篤な症状を起こすこともあります。

動物とのふれ合いは、パパママに確認をしてからにしましょう。また動物にさわったら手洗いは忘れずに。

いもん!

### 動物アレルギーが 増加している理由は?

室内でペットを飼うことが増えたことや、家の気密性が高まったことで、動物アレルギーになる人が増えているようです。

## 紫外線対策

肌に日光を浴びると、ビタミンDという成長に欠かせない栄養素が体で作られるため、適度な日光浴は健康に良いものです。

しかし、日光に含まれる紫外線を多く浴びすぎるとは体に悪影響があるとわかってきました。紫外線の多い時間帯を避け帽子をかぶるなど対策をして「外気浴」をするのがおすすめです。

## 外気浴って？

直接日光に当たるのではなく、戸外の空気や光にふれることをいいます。窓を開けて、光や風にふれるのもいいでしょう。



## ベビーパウダーは使わないの？

以前はあせもやかぶれ予防としてよく使われていましたが、現在は乾燥肌をスキンケアするベビーローションやベビーオイルなどを使用することが増えました。

## スキンケア

新生児期から保湿剤でスキンケアを行うことが大切です。湿疹などは早めに治療を始めることをおすすめします。

保湿剤は赤ちゃんの肌や季節に合わせて、ローションタイプ、クリームタイプなどを選んであげましょう。

## たばこについて



## 子どもと一緒のときは、たばこをガマンしましょう！

喫煙者が吐いた煙を吸うことを、受動喫煙といいます。また、髪の毛や衣服などに付着した残留たばこ成分にも受動喫煙と同様に気をつける必要があります。(電子たばこも同様です。)

## おむつの種類

紙おむつが一般的になり布おむつを使う家庭は少なくなりましたが、布おむつを好んで利用する方もいます。

ママの希望や、ライフスタイルに合わせて選びましょう。



飯田市ではパパの育児を応援する「パパナビ」を母子手帳と一緒にお渡ししています。



しもん!



## 紙おむつは何ごみ?

紙おむつは『燃やせるごみ』に出します。(汚物はトイレに流してくださいね。) 付属のテープでコンパクトに捨てられます。

## いまどきの パピママ

ひと昔前は「パパは仕事、ママは育児と家事」という時代でしたが現在は核家族や共働き世帯が増えパピママが協力して家事・子育てをする家庭が多くなりました。

パパが育児に参加するのは、当たり前になりつつあります。おむつを替えるのが不器用でも、温かく見守ってあげてくださいね。

まめ知識

### 出産後のママの心は不安定。 やさしく見守りましょう。

出産後は体が回復していないことや、育児の疲労・ホルモンバランスの乱れなどにより、感情の起伏が激しくなります。理由がなく落ち込んだり、逆にイライラが収まらなくなったりします。周囲の方は、産後のママを見守り、負担を減らすために家事や子育てのサポートをしてあげましょう。ただし、ママの不調が長く続く場合は「産後うつ」の可能性があります。心配な時は、地区の保健師や行政の窓口にご相談をしましょう。



## パパのこころの変化

出産後に精神的な不調に陥ることがあるのは、ママに限ったことではありません。パパも環境の変化により影響を受けることがあります。また、産後のパパのメンタルヘルスには、長時間労働も関係していると考えられています。

# こどもにとって危険なこと

## 玄関で...

- 知らないうちに外へ出る
- ドアの開閉で手をはさむ



## 階段・縁側で...

- ひとりで上り下りする



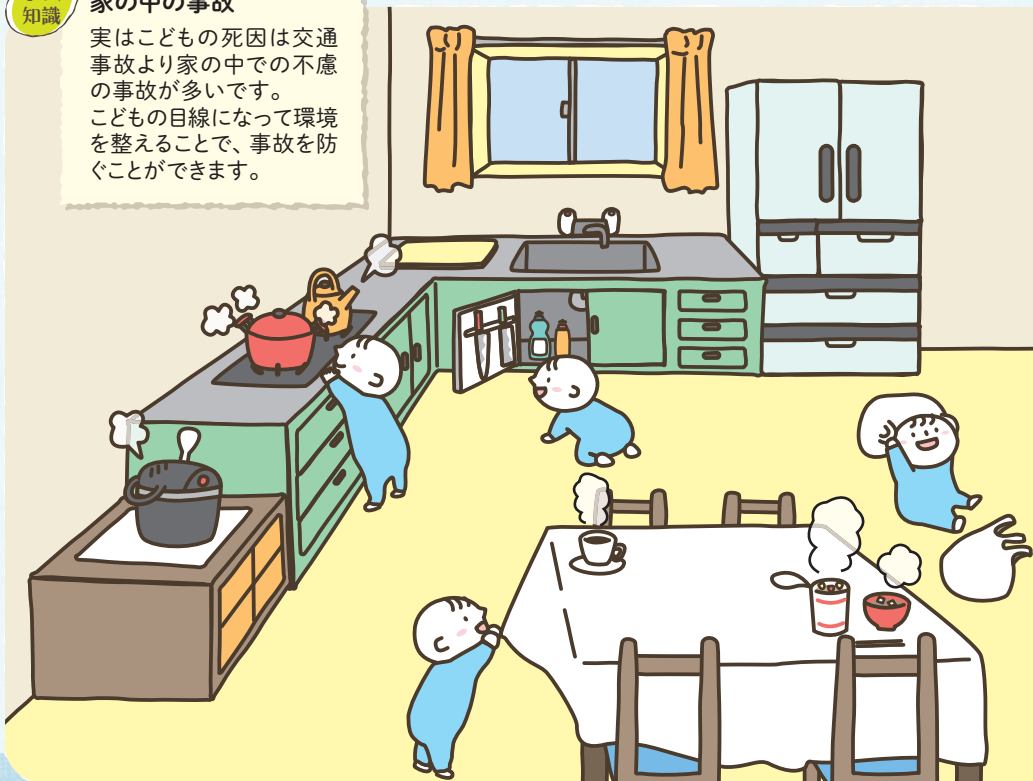
## キッチン・ダイニングで...

- 流しの下への包丁や洗剤をさわる
- 炊飯器の蒸気口に手を出す
- テーブルクロスをひっぱる
- ビニール袋をかぶる
- 低い引き出しの中身を出す
- コンロの電源を入れてしまう

まめ  
知識

### 家の中の事故

実はこどもの死因は交通事故より家の中での不慮の事故が多いです。こどもの目線になって環境を整えることで、事故を防ぐことができます。



小さいこどもを家に迎えるときには、部屋の中を見回してみましょう。  
大人だけの生活では気にならなかったことが、こどもには危険なことも  
たくさんあります。事前にチェックしてみましょう。

## リビング・寝室で…

- 救急箱や薬にさわる
- 低いところの花瓶にさわる
- コンセントにさわる
- ポットをさわる・倒す
- 温風ヒーターに近づく
- 台の上のたばこや灰皿をさわる
- 小銭を口に入れる
- 電池・ボタン電池を口に入れる

## 浴室で…

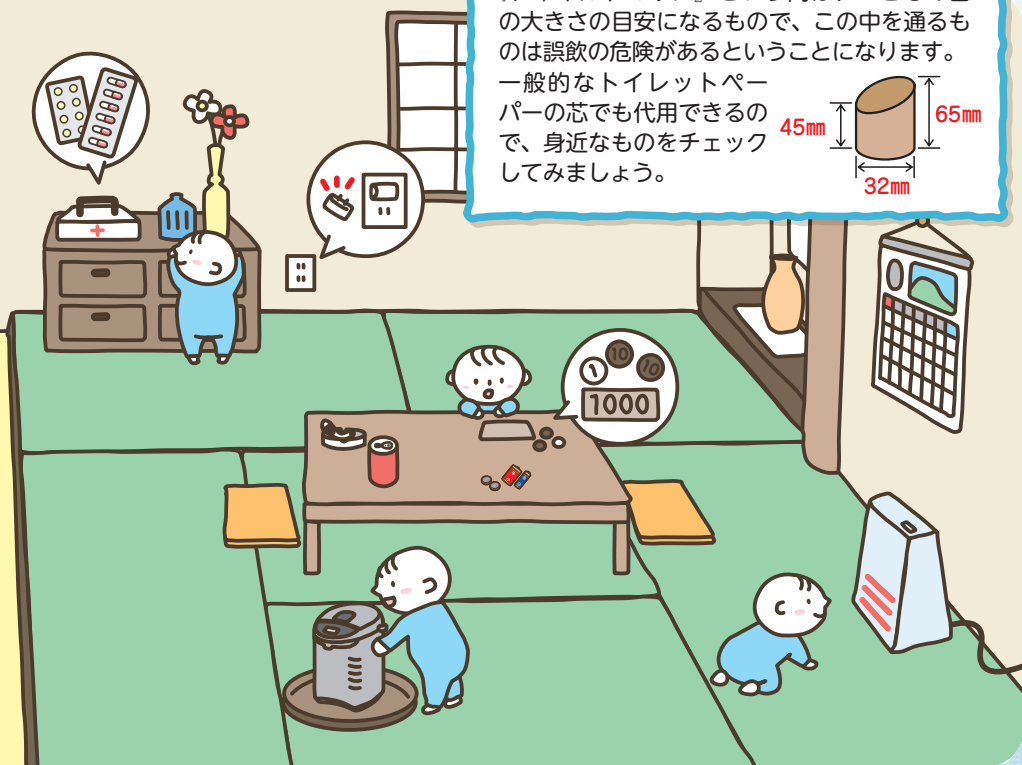
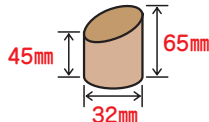
- 水をはった浴槽に落ちる
- シャンプー・洗剤などをさわる



## 誤飲防止! チャイルドマウス

こどもは、興味のあるものは何でも口に入れて  
しまいます。乳幼児の口の大きさは約39mm。  
それより小さなものは、手に届かない位置に置  
きましょう。

『チャイルドマウス』という筒は、こどもの口  
の大きさの目安になるもので、この中を通るも  
のは誤飲の危険があるということになります。  
一般的なトイレットペー  
パーの芯でも代用できるの  
で、身近なものをチェック  
してみましょう。



# いっしょに遊ぼう！

ライフスタイルが変わっても  
こどもが好きなもの、興味を持つものは変わりません。  
ゆったりとこどもにつきあってあげてくださいね。



## ふれあい遊び

ひざの上に乗せて、体をゆらゆらしてあげるだけで楽しい遊びになります。手足やおなかをくすぐったりするのも良いでしょう。



## おさんぽ

家の外にはこどもにとって興味をひかれるものがたくさんあります。遠出する必要はありません。家の周りを散歩してみましょう。外の景色を楽しんだり、近所の方とあいさつを交わしたり、家の中と違った体験ができるでしょう。



## 読み聞かせ

赤ちゃんは生後10か月くらいになると、絵本の読み聞かせを楽しむことができます。最後まで聞けなくても、好きな場面だけ繰り返しても大丈夫です。ゆっくりと語りかけるように読んであげましょう。

飯田市が舞台の絵本もあります





## 手あそび歌

今も昔も、こどもは手あそび歌が大好きです！  
こどもといっしょに歌って手を動かしてみてください。



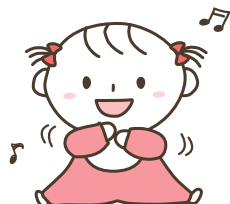
### おべんとうばこのうた

定番の手あそび歌。  
おにぎりをはぎったり  
しょうがをきざんだりして  
いっしょにおべんとうをつくりましょう。



### げんこつやまの たぬきさん

こどもが実際に体験してきたことを  
手あそびにしているので  
こどもにもわかりやすいです。



### いとまきのうた

小さなこどもから楽しめる  
カンタンな手あそび歌。  
くり返す歌詞もこどもは大好きです。



### グーチョキパーで なにつくろう



ゲーとチョキで「カタツムリ」  
チョキとチョキで「カニさん」  
ゲーとパーで「ヘリコプター」など  
両手を組み合わせてつくりまます。

### ずいずいずっころばし

指はどこで止まるのかな…？  
ちょっとしたゲーム感覚で  
どきどき感を楽しめます。



こどもと向き合って  
いっしょにネコの日や  
キツネの目をしてみましょう。  
くるくる表情が変わるので  
こどもが好きな手あそび歌です。



# いっしょにおでかけ

こどもはおでかけが大好きです。いっしょに外へ出かけてみましょう。

## おでかけ準備

こどもとのおでかけは楽しいですが、準備も必要になります。おでかけ前にチェックしてみましょう。

### 目的地

場所によって、できることや気をつけることがあるので、どこへ行って何をするのかを、大まかでもいいので決めておきましょう。できれば、ゆっくりできる場所を選ぶと、こどもも楽しめます。

### 移動手段

どうやって行くのかを考えておきます。こどもが小さいうちは長時間乗り物に乗ると寝てしまったりぐずったりすることもあります。車で移動する場合は、チャイルドシートの装着を忘れずに！

### 持ち物

こどもとのおでかけの際には、持ち物の準備は重要です。事前にパパママに用意してもらいましょう。

- おむつの替え ●着替え（下着含む）
- タオル ●ティッシュ（ウェットティッシュ）
- ビニール袋（汚れ物入れやゴミ袋として使えます）
- 必要に応じて、離乳食やおやつ、ミルク
- 季節にあわせ、帽子・飲み物など

他に、こどもの好きな絵本や小さなおもちゃなども用意しておく、こどもがぐずったときに安心です。

また、出かけている先でこどもが寝てしまったときのためにベビーカーもあると良いでしょう。

### 食べ物

食物アレルギーの心配があるか、必ずパパママに確認しましょう。この他に好きな食べ物や、どんなおやつを与えていいかなども聞いておきましょう。

### トイレ

目的地に着いたら、トイレの場所などを把握しておき、ご飯の前や帰る前など、定期的に連れて行くようにします。



# おでかけ情報

飯田市には、こども連れでおでかけができる場所があります。  
いつもと違うところに行きたくなった時におすすめの場所を紹介します。

## 飯田市立動物園

こどもの手を引いて1周するのにちょうどよい動物園です。  
ペンギンやワラビーなどの小さな動物が中心で、コンドルやミーアキャットといっためずらしい動物もいます。  
入園は無料です。

ミニSL …… 大人100円 小人50円  
のりものランド のりものはすべて50円  
開館時間 …… 9:00から16:30  
休園日 …… 月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始

飯田市扇町33 電話0265-22-0416

ペンギンの水槽は、  
こどもに大人気!

0~3歳の  
こどもが対象

## 子育てつどいの広場

乳幼児とその家族や妊婦さんが自由に遊びに行ける遊び場です。  
飯田市内には10か所の子育てつどいの広場があり、それぞれ特色がある活動をしています。  
広場にいるスタッフに、こどもに関する相談もできます。

利用料…… 無料



## 飯田市立図書館

中央図書館・県図書館・上郷図書館の各館でおはなし会やイベントなどを行っています。

休館日…… 毎週月曜日・第4金曜日  
※祝日(月曜日は除く)は  
中央図書館のみ開館。  
開館時間… ●中央図書館 9:30~18:00  
(木曜日 9:30~20:00)  
●県図書館 10:00~18:00  
●上郷図書館 10:00~18:00

飯田市立中央図書館  
飯田市追手町2丁目677-3 電話0265-22-0706

絵本もたくさん  
あるよ!

詳細はP27を  
ごらんください!

## ゆいきっず広場

こどもの発達に応じた楽しいおもちゃで、こどもとゆったり遊べます。  
子育て・孫育てを支援するスタッフがお待ちしております。

休館日…… 火曜日・年末年始  
開所時間… 9:00~16:00  
※市営本町駐車場は  
初めの2時間のみ無料

飯田市こ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  
電話0265-22-4511(内線5349)

# 子育てつどいの広場

## 気軽に集える親子の広場!

おもに0～3歳のお子さんや妊婦さん、またその家族が利用できる広場が市内に10か所あります。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。

● 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					*	月1回土曜日 生後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		9:30～15:30						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						年数回 土曜開館	
松尾	わいわいひろば ☎0265-22-0070	9:30～14:30					*	土、日、祝日は不定期開館	
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				
三穂	KanKan リトルジャイアント ☎0265-49-8132	10:00～15:00							
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2回、 土曜日は月1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						

- 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、子育てつどいの広場合同通信『おもちゃばこ』（毎月発行）でご確認ください。
- 各子育て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。

# りんご庁舎2階のあそび場

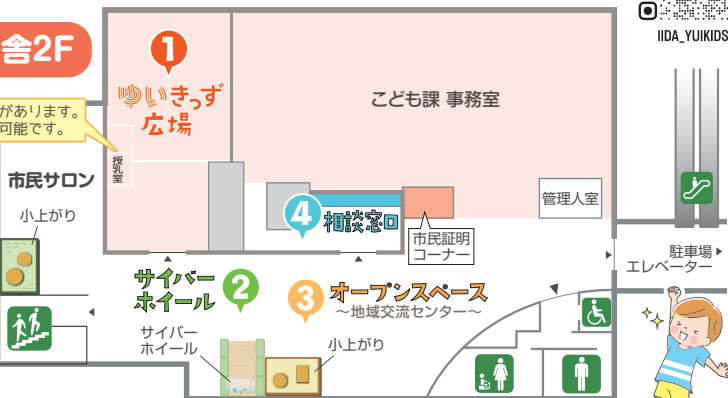
りんご庁舎2階には、ゆいっず広場があり親子で楽しめるあそびの広場となっています。また、隣には子育て相談窓口があり、専門スタッフが子育て家庭の悩みや心配ごとに応じてサポートしています。



IDA\_YUIKIDS

## りんご庁舎2F

広場の中には授乳室があります。授乳室のみの利用も可能です。



### 1 ゆいっず広場

小学校入学前のお子さんと保護者が一緒に遊べるスペースです。子育てを応援するスタッフが常駐しています。親子でほっとくつろぎたい時や、ゆったり遊びたい時、他の子育て中の親子さんと会いたい時など、気軽に遊びに来てください。

◇開館日 火曜日を除くすべての曜日  
(年末年始を除く)

◇利用時間 9:00～16:00  
※開館状況は変更になる場合がありますので、「飯田市子育て応援サイト」や公式Instagramをご確認ください。

◇対象 小学校入学前のお子さんと保護者の方

◇利用方法 必ず保護者と一緒にご利用ください。

### 2 サイバーホイール

転がったり四つん這いになったりして遊ぶ回転遊具を設置しています。全身を使って思いきり遊ぶことができます。

◇利用時間 9:00～16:00

◇対象 小学生以下のお子さん(必ず保護者同伴)  
※遊ばせる時は目を離さないでください。  
また、順番で遊ぶことができるよう、周囲への配慮をお願いいたします。



### 3 オープンスペース ～地域交流センター～

靴を脱いでくつろげる小上がリスペースがあります。飲食もできます。

◇利用時間 りんご庁舎開館中はいつでも使用できます。  
毎日(年末年始を除く)  
8:30～22:00

#### 【問い合わせ】

- 飯田市こども課 0265-22-4511
- ゆいっず広場 (内線)5349

# 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きましょう（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2025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

(2025年7月6日～2026年7月5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示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歳からの小さな子ども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。子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3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む音楽祭。プロの楽団員によるミニコンサートのほか、まちかどや商業施設などでの地元音楽団体による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」<sup>㊦</sup>

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<sup>♪</sup>

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<sup>㊦</sup>  
飯田にも月に1~2回来ることもあるし、来ないことも…<sup>㊦</sup>  
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?

桜町駅<sup>㊦</sup>

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ブロックです。

飯田駅<sup>㊦</sup>

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<sup>㊦</sup>

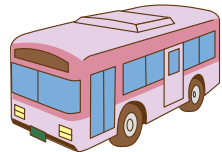
駅前に川路3号公園があり、電車を見て待ちながら遊べます。『かわらんべ』にもこの駅から行けます。

天竜峡その先<sup>㊦</sup>

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!



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」や小人割引(小学生以下運賃半額)があります。その他路線バスでは、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 TEL 0265(22)4511(内線3313)

# まごメモ

病院などへ電話する際の覚え書きとして  
パパママに聞いて記入しておきましょう。

名 前	血液型			
生年月日	平成・令和	年	月	日生まれ

**【アレルギー】** これまでにアレルギーを起こしたことは… ある ・ ない

アレルギーの原因・発作時の症状は… (例：卵でじんましんと嘔吐 など)

いくつのときですか 歳 ヶ月	発作時の薬は… ある ・ ない 薬の種類：エピペン・	※薬の使用方法を確認しましょう
-------------------	-------------------------------	-----------------

## 【病気などへの注意事項】

病 名 服用薬は… ある ・ ない

注意すること・薬の内容など

## 【けがや具合が悪いときの連絡先】

家族の名前	携帯電話番号	緊急連絡先

かかりつけ医	電話番号	住 所

携帯電話やスマートフォンなどにも登録しておくとう安心です。

# 相談窓口

## 急な病気で心配なとき

### ■ こども医療でんわ相談#8000

受付時間… [平日] 19:00～翌朝8:00  
[土・日・祝日・年末年始]  
8:00～翌朝8:00  
つながりなかったら、026-235-1818



## 休日夜間に診てくれる医療機関を知りたいとき

### ■ 飯田市休日夜間急患診療所 (内科・小児科)

診療時間… [平日・土曜] 19:00～22:00  
[休日] 9:00～12:30 / 19:00～22:00  
※21:30受付にご協力ください。

住 所… 飯田市東中央通り5丁目96  
電 話… 0265-23-3636

### ■ 休日夜間テレフォンセンター (飯伊地区包括医療協議会)

受付時間… 22:00～早朝まで  
電 話… 0265-23-3636

## もしかしたら虐待かも

### ■ 児童相談所全国共通3桁ダイヤル「189」

お住まいの児童相談所につながります。通話料は無料です。

## 子育てについて相談をしたいとき

### ■ こども家庭センター

飯田市役所 0265-22-4511 (代表) 平日8:30～17:15

- こども課 飯田市本町1-15 りんご庁舎2階  
【子育て相談】 …………… 内線5343
- 飯田市保健センター 飯田市大久保町2534 市役所敷地内  
【妊婦中・産後の相談】 内線5515  
【子育て相談】 …………… 内線5534
- 自治振興センター 保健師  
【妊娠中・産後の相談、子育て相談】  
…………… 各自治振興センター



令和8年3月31日発行

---

発行：飯田市こども課

編集：飯田市こども課

DTP・印刷：龍共印刷株式会社

