

本物を体験し その中から自分の好きを見つける

お外遊び

食育活動

消防見学

屋食のじかん

スケートあそび

プールあそび

かわりのなかで
育ちあう

しんぶんあそび

クリスマス会

突然 困ってませんか?

1 ピノキオ・エンゼル
ベビーピノキオ・ベビーエンゼル
こどもだれでも通園制度
スタート!! (令和8年4月~)

2 ピノキオ幼稚園では
一時預かりを行っています!!
詳しくはお問い合わせください。
TEL.0144-76-1111

ピノキオ苦小牧幼稚園は、0才児のお友達から通えます。

認定こども園 聖ピノキオ苦小牧幼稚園 | 認定こども園 聖エンゼル幼稚園

〒053-0833 苦小牧市日新町3丁目6-10

☎0144-73-3111

〒053-0821 苦小牧市しらかば町5丁目6-6

☎0144-72-0101

乳幼児小規模保育園(0才~2才) | ベビーピノキオ ☎0144-76-0100 | ベビーエンゼル ☎0144-75-7373

その他、子供の成長を助けるところ

- ① 親子★子育てルーム 0才~2才の親子教室無料
- ② おひさま教室 0才~2才のプレスクール
- ③ 課外教室 3才以上 スイミング・スケート・バレエ

公式HPは
こちらから



苦小牧市子育てガイドブック

tomakomai city childcare
guidebook

2026年度版

苦小牧市 子育て ガイドブック



子育て
カレンダー 4

お役立ち情報 6

妊娠・出産・
健康 15

親子交流・
子育て相談 22

幼稚園・
認定こども園・
保育所など 30

小中学校・
児童クラブ・
その他預かり先 40

ひとり親
家庭の支援 44

発達・障がい
への支援 46

相談窓口一覧 48

もしものときは 52

とまこっぴ
TOMAKOMAI

苦小牧市
×
株式会社
サイネックス



はじめに

「苫小牧市子育てガイドブック」は、これから保育園や幼稚園などを利用する方や、現在利用している方のために、子育てに関する情報や相談窓口を一冊にまとめたものです。

苫小牧市では、子育て世代の方々に寄り添い、妊娠・出産から子育て期にわたるこども・子育て支援の充実を推進しております。子育てで困ったことや心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。

子育てに関わる多くの皆様にこの冊子を活用していただき、苫小牧市のすべてのこどもたちが健やかに成長することを願っております。



苫小牧市公式キャラクター

とま子ヨップ

©2011 苫小牧市

ウトナイ湖に飛来するハクチョウ、水揚げ量全国一のホッキ貝、市の花のハスカップとハナシヨウブ。これら苫小牧の名物をモチーフにして生まれた、苫小牧市公式キャラクター。

苫小牧市の副市鳥として市のPRをがんばっています。

告 白



株式会社 絆ライフ

代表 土屋 大樹

〒059-1303 北海道苫小牧市拓勇東町2丁目1番4号

TEL:0144-84-5620

FAX:0144-84-5970

事故・故障の際はレッカー出勤致します

【事業案内】

- 自動車販売・買取 ■車検・板金・整備・保険代行 ■各種ローン
- 輸入部品販売 ■タイヤ・ホイール販売脱着 ■ガラスフィルム・コーティング施工
- 運送事業 ■レンタカー事業 ■自動車リース事業

お車でお困りのことがございましたら
お気軽にご連絡お待ちしております



絆ライフ

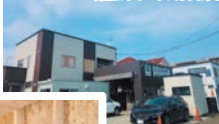
公式HP



Car Life Bonds

自動車販売・買取 行っております!

プロの経験と技術でお客様のカーライフを
万全にサポートいたします。





INDEX



4 子育てカレンダー

6 お役立ち情報

- 6 教育・保育施設等子育てマップ
- 12 公園へでかけよう
- 14 情報ツール

15 妊娠・出産・健康

- 15 妊娠から赤ちゃんが生まれるまで
- 17 こどもが生まれたら
- 18 子ども・お母さんの健康



22 親子交流・子育て相談

- 22 とまこまい子育て支援センター
- 23 子育てルーム
- 26 子ども・子育て相談ナビ
- 28 とまこまいこども家庭センター
- 29 児童センターのごあんない

30 幼稚園・認定こども園・保育所など

- 30 子育て利用施設早わかりチャート
- 32 認定区分について
- 32 幼稚園
- 33 認定こども園
- 35 認可保育所
- 36 小規模保育施設
- 37 認可外保育所・企業主導型保育施設
- 37 乳児等通園支援事業
- 38 一時保育について
- 39 病後児保育について

広 告



日本トップレベルの断熱性能
平均
U_A値 **0.18W/m²・K**
※U_A値は低いほど断熱性能が高い

ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー
2018・2021年度 **大賞受賞**
道内企業初！二度の日本一に。

住まいの最適解を建てる
意匠と性能の両立
要望に寄り添った、自由な間取り設計

心地よさの 正解を建てる。

住まいのウチイケ

西小牧支店 〒059-1306 苫小牧市ウチナイ北11丁目1番1号 電話番号:0144-84-5655 FAX番号:0144-84-5660 本 社 〒059-0061 室蘭市八丁平5丁目44番5号 電話番号:0143-42-4118 FAX番号:0143-42-4128

ホームページ 

40

小中学校・児童クラブ・ その他預かり先

- 40 小中学校入学・在学について
- 40 小中学校給付・助成について
- 41 放課後児童クラブ
- 42 苫小牧市ファミリー・サポート・センター
- 43 ベビーシッター
- 43 子育て短期支援事業（ショートステイ）について

44

ひとり親家庭の支援

46

発達・障がいへの支援

- 46 障害児通所支援について
- 47 こども通園センター（おおぞら園）

48

相談窓口一覧

- 48 子どもに関する相談窓口一覧

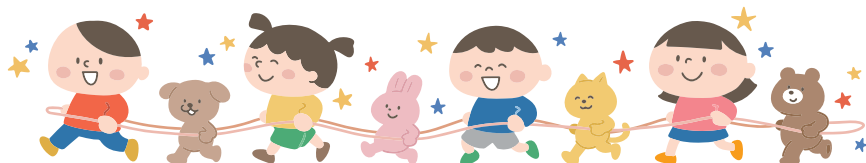
52

もしものときは

- 52 赤ちゃんと家族を守る防災
- 53 季節に合わせた備え・持ち出し品
- 54 家庭備蓄品リスト（在宅避難を想定）

UD
FONT

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。



告 告



ARCHITEC-PLANNING
architectural design office

詳しくはこちら



www.architec-net.jp

性 能 X デザイン

株式会社 アーキテックプランニング 苫小牧営業所 苫小牧市ウトナイ北4丁目6番34号 ☎0120-19-3555 TEL.0144-61-1631
建設業許可番号/国土交通大臣許可（般-6）第27672号 宅建業免許番号 国土交通大臣（1）10829号 建築士事務所登録番号/一般建築士事務所（石）5816号

子育てカレンダー



子育てカレンダー

	妊 娠	赤ちゃん誕生	0歳
届出・手当	母子健康手帳の交付…P15	出生届…P17	幼稚園・認定こども園・保育所など…P30～39
	妊婦のための支援給付…P15	児童手当の認定請求…P17	
		産後ケア事業(1歳の誕生日まで)…P18	
		子育て支援医療費助成制度…P18	
健診・予防接種	妊婦一般健康診査…P15		新生児聴覚検査…P18
	妊婦歯科健康診査…P15		乳幼児健康診査 (1か月・4か月・10か月、 1歳6か月・3歳児)…P20
	各種予防接種…P19		
サポート・相談	パパママ教室…P16		赤ちゃん訪問…P18
	子育て見守り応援隊(妊娠中～1歳の誕生日まで)…P16		赤ちゃん教室(2か月)…P21
	子育てサロンOasis…P16		
	妊婦訪問・妊婦電話相談…P16		子育て応援教室 「おとうさんといっしょ!」 (7か月～1歳6か月)…P21
			多胎産後サポート事業 (3歳未満)…P18
	とまこまいこども家庭センターへの相談(妊娠～子育て期)…P48		

廣 告

すくすくベビー応援プラン

必要な時に 家事おつだいサービス **8,800円** (税込)


＼その他にも/
「ウェルカムベビー応援プラン」や
「育休復帰応援プラン」などなど!!
いろんなプランをご用意しております!

 おむつや ミルクの 買い物	 洗濯もの たたみ	 お風呂の お掃除で 衛生的に	 アイロン がけ	 調理	など…
---	---	--	--	--	-----

衛生環境を整える **DUSKIN** 株式会社ダスキンサンフラワー ダスキン汐見支店
〒053-0012 苫小牧市汐見町3丁目7-19 TEL.0144-36-2222/0120-449976





1歳	2～3歳	4歳～就学前	就学
			小学校入学祝い給付事業…P40 放課後児童クラブ…P41 中学進学祝い制服等購入助成事業…P40
		5歳児発達相談…P20 就学时健康診断…P40	
親子デンタル教室 (1歳～1歳6か月) …P21			 

告 告

注文住宅新築事業・リフォーム事業



YOU HOUSE
株式会社 優建設工業

苫小牧市末広町1丁目5番3号
TEL: 0144-34-5783
FAX: 0144-34-6294

信頼の先に、
あたたかい住まい。



よく会い
よく聞き
よく話し

<http://yuukensetsu.co.jp>





- 凡例
- …幼稚園(詳細P32) ◆…認定こども園(詳細P33)
 - …認可保育所(詳細P35) ☆…小規模保育施設(詳細P36)
 - …認可外保育所(詳細P37)

お役立ち情報

子育てマップ

西部

教育・保育施設等



広告

医療法人社団 苦仁会

桜木町 北星小学校向かい

桜木ファミリークリニック



併設施設

介護老人保健施設 **ライフスプリング桜木**
 介護療養型老人保健施設 **かみや**

内科・消化器内科
 小児科・予防接種
 健康診断・人間ドック
 訪問診療

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 13:30~17:00	○	○	×	○	○	×

×…休診 休日…日曜・祝日

TEL 0144-71-2351

苫小牧市桜木町 2丁目25-1



告 白

有限会社 三真建設

代表取締役 青塚 昇大

- 新築
- リフォーム
- 一般基礎
- 物置から倉庫
- 外壁塗装
- 屋根張替え
- 外構工事
- 水廻りの工事等

事業内容

市内及び近郊地域を中心に
大工工事、一般基礎工事、
各種リフォームをやっています。
どんな事でもお問合わせしてね！



☎ 0144-68-6560

〒059-1275 苫小牧市錦岡20-3



0144-68-6561

<https://sanshin-kensetsu.com/>





- 凡例
- …幼稚園(詳細P32) ◆…認定こども園(詳細P33)
 - …認可保育所(詳細P35) ★…小規模保育施設(詳細P36)
 - …認可外保育所(詳細P37)

教育・保育施設等

子育てマップ

中心部

お役立ち情報



広告

みんなちがってみんなすてき! 愛にあふれるキリスト教保育

まずは見学にいらしてください!

楽しく育ちあう園
ここで広がるこどもの世界

QRコード

ホームページ

学校法人聖公会北海道学園
幼保連携型 認定こども園
苦小牧聖ルカ幼稚園
苦小牧市旭町2-6-19 ☎0144-36-1156



お役立ち情報

広告



みよと
こどもにやさしい港とまちづくり



苫小牧港開発株式会社





お子様連れの方も安心の
 フェリーでのんびりしませんか？
 ご乗船お待ちしております！！



八戸・仙台・名古屋・大洗行き 1日7隻運航
苫小牧西港フェリーターミナル
Tomakomai West Port Ferry Terminal





凡例

- …幼稚園(詳細P32) ◆…認定こども園(詳細P33)
- …認可保育所(詳細P35) ★…小規模保育施設(詳細P36)
- …認可外保育所(詳細P37)

お役立ち情報

子育てマップ

教育・保育施設等

東部



広告

FMとまこまい 83.7 MHz
TOMAKOMAI

とまこまいの今を届けるラジオ

とまこまいコミュニティ放送(株)
苦小牧市大町2丁目1番1号 銀座長山ビル4F
TEL・0144-84-3975

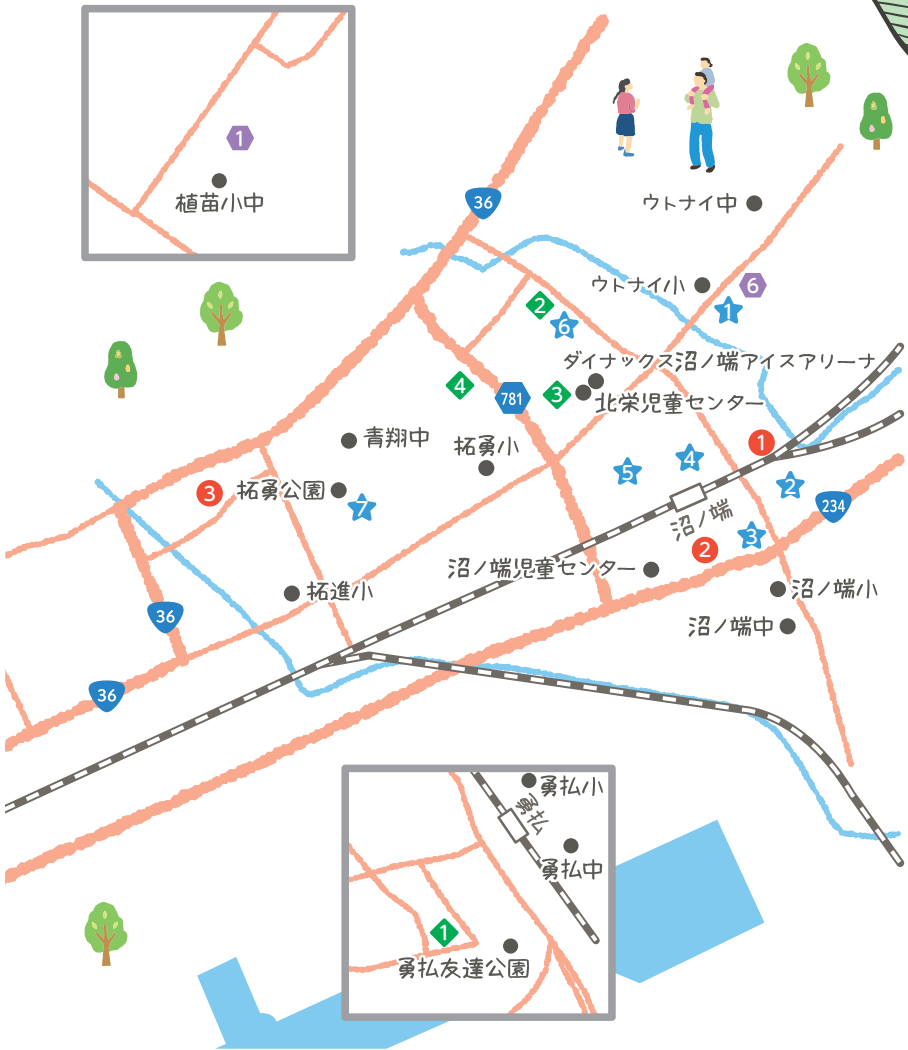
苦小牧市総鎮守

樽前山神社

— 子どもの成長を、神さまとともに —

安産祈願・初宮詣・七五三詣など
お子様の成長を願うご祈願をお受けしております。

苦小牧市高丘6-49 TEL 0144-36-6661



— 廣 告 —

金属加工・溶接
プラント・タンク整備



和 有限会社 **菱和**

Ryouwa Limited Company

◆社員募集中◆

〒059-1364 苫小牧市字沼ノ端18-77
TEL 0144-53-8152



公園へでかけよう

親子でのおでかけにオススメの公園を紹介します。

お役立ち情報



キラキラ公園(苫小牧港)

港に隣接した公園で様々な船を間近に見ることができます。園内には船型のアスレチックや水遊びができる遊水路、芝生などがあり、休みの日には多くの市民で賑わいます。



① 入船町3-1



緑ヶ丘公園



北部にある運動公園です。園内にはボートに乗ることができる“金太郎の池”があり、BBQができるスポットや桜並木などさまざまな楽しみ方ができます。

① 清水町1・3丁目、字高丘

北星公園



市中心部から西側にある公園です。園内には大きな噴水もあるので、夏場は水遊び、冬にはそり遊びなどができる山もあり、季節を問わず遊べるスポットです。

① 錦西町3-1



— 広 告 —

心満ちる 家族のくつろぎを

登別東ICから約8分

ナチュラルシンケアガーデン
ナチュの森

白老町虎杖浜393-12
TEL.0144-84-1272

営業 10:00~17:00 水・木
(森の生き 6:00まで) (祝日は営業)

詳しくはこちら

出光カルチャーパーク



水と緑と太陽をテーマに、図書館や美術博物館、植物園などが配置された市民の憩いの場。建設省より道内初のカルチャーパーク指定を受けました。

📍 末広町3-1



白鳥公園



遊具が揃っている公園です。バスケットゴールなどがありスポーツを楽しめるほか、健康器具も豊富で幅広い世代で楽しめます。

📍 拓勇東町5-23

勇払ふるさと公園



広々としたきれいな公園で、のんびりと過ごせます。敷地内には郷土の歴史を学べる「勇武津資料館」があります。

📍 勇払132



お役立ち情報

広 告

double one

- total car service -

営業時間 9:30~19:00

定休日 日・祝日

ファミリーカーもお任せください!

代表
工藤 直也

〒059-1275
苫小牧市錦岡761-1
TEL 0144-56-5953
FAX 0144-56-5957

業務内容

新車・中古車販売
車買取・車検・板金整備
ドレスアップ
レッカー・レンタカー

Instagram LINE ホームページ

公式SNSは
こちらから
ホームぺー
じへ



情報ツール

便利なツールを使って子育て情報をゲットしよう！

お役立ち情報

苫小牧市LINE公式アカウント



市内のイベントや防災情報などを発信しています。受信設定をすれば必要な情報だけ受け取れます。



とまっこアプリ 母子モ

妊娠から出産、育児までをフルサポート。予防接種のスケジュール管理や妊婦健診・乳幼児健診の数値のグラフ化、苫小牧市の子育て情報やお知らせを配信している子育て支援アプリです。



苫小牧市web防災マップ

防災マップとは、防災ハンドブックを基に、web上の地図で防災情報を閲覧できるよう作成したものです。



広報とまこまい

市からの情報などを掲載し、毎月1日に発行しています。



とまこまい 暮らしのガイド



市民の皆さんの日常生活に役立つ冊子を発行しています。



広告

知育雑貨・インテリアショップ ZAKKA KADOTA



お子様向けの知育おもちゃやベビー用品がいっぱい！店内のテスターおもちゃで遊びながら、パパママも一緒に楽しめる雑貨店です。木育ワークショップなどのイベントも開催中！

株式会社 門田組 苫小牧市三光町2丁目8番1号 ☎0144-32-1118

妊娠・出産・健康

🌱 妊娠から赤ちゃんが生まれるまで 問 母子保健担当 TEL 32-6411 🌱

🌱 母子健康手帳の交付

妊娠したかな？と思ったら、まず早めに病院受診。出産予定日が確定したら、妊娠の届け出にお越しください。母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票などを交付します。

また、保健師や看護師、助産師が妊娠・出産・育児などの相談にも応じます。お気軽にご相談ください。

※母子健康手帳の交付は予約制です(2日前まで)



🌱 妊婦一般健康診査・超音波健診(エコー健診)費助成

妊娠によってお母さんの体も大きく変化していますので、どんなに体調が良くても定期的に健診を受けることが大切です。

健診には毎回費用がかかりますが、苫小牧市では妊婦一般健康診査受診票を14枚、超音波健診受診票を6枚交付し、費用の一部を助成しています。

※北海道外で受診される方・多胎妊婦で追加で健診の必要がある方は申請によって助成を受けることができます。詳細はお問合せください。

🌱 妊婦歯科健康診査

苫小牧市では、妊婦歯科健康診査受診票を交付しており、無料で受けることができます。妊娠中は、ホルモン分泌の変化やつわりの影響により、むし歯や歯肉炎・歯周病が発生しやすく、歯周病が進行すると早産・低出生体重児出産のリスクが高くなります。

生まれてくるお子さんのためにも、歯科健診を受診してむし歯と歯周病の予防に努めましょう。

🌱 妊婦のための支援給付

妊娠時と妊娠32週以降の2回に分けて「妊婦支援給付金」を給付します。

①1回目 妊娠時(5万円の給付)

妊娠届出、妊婦支援給付認定の申請をし、助産師・保健師等の面談を受けた妊婦の方
※妊娠届出時に申請の案内をします

②2回目 妊娠32週以降(胎児1人あたり5万円の給付)

胎児の数の届け出をした妊産婦の方
※妊娠8ヵ月頃アンケートとともに「胎児の数の届け出書」を送付します。

③給付方法 妊産婦名義の銀行口座へ振り込み

広告



医療法人社団

沖歯科医院
OKI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 09:00~12:30	●	●	×	●	●	◎
午後 14:00~18:00	●	●	×	●	●	×

◎…9:00~13:30 水・日・祝…休診

ご自宅への往診も行っています。

ご予約・お問い合わせ Web予約24H受付中

苫小牧市見山町4丁目1-6

☎ 0144-72-8558



パパママ教室

参加当日に妊娠4か月から9か月の初妊婦さんとその夫またはパートナーの方を対象とした教室です。ベビー人形を使って赤ちゃんのお風呂の入れ方を学んだり、妊婦ジャケットを着用し、お父さんに妊婦さんの生活を体験していただきます。また、栄養士による妊娠中の栄養に関する講話も行います。

すこやかな赤ちゃんの誕生のために、パパとママで楽しく学んでみませんか？

お申込先など

※ご参加いただくには、事前のお申込みが必要です。受付期間内にお電話またはホームページからお申込みください。



妊婦訪問・妊婦電話相談

保健師や助産師が、妊娠中の体調管理や赤ちゃんを迎えるための準備、抱っこや沐浴の仕方などの相談に応じます。

産前・産後サポート事業 「子育て見守り応援隊」

妊娠・出産・育児に不安を感じている方の相談にアドバイザーが応じます。自宅または公共施設でお話できます。お気軽にご利用ください！

※利用希望の連絡はお電話またはホームページから



産前・産後サポート事業 「子育てサロンOasis」

妊婦さんやそのご家族、開催月に生後3～6か月を迎えるこどもをもつご家族同士、気軽にお話したり、悩みや相談をお受けするゆったりとした”交流の場”です。皆さんの参加をお待ちしております。毎月1回、先着20組で開催しています。

お申込先など

※ご参加いただくには、事前のお申込みが必要です。お電話またはホームページにてお申込みください。



苦小牧市コウノトリ検査事業

問 母子保健担当 TEL 32-6411

子どもを望む夫婦が早期に検査を受け、必要に応じて適切な不妊治療を開始できるよう、不妊検査に要した費用の一部を助成します。



苦小牧市先進不妊治療費助成事業

不妊治療のうち、医療保険適用の不妊治療と併用して実施された厚生労働省にて先進

医療として告示された技術(先進不妊治療)に要した費用の一部を助成します。

苦小牧市不育症治療費助成事業

不育症に関する検査や治療を受けている方の経済的負担を軽減するため、不育症検査・治療に要した費用の一部を助成します。

こどもが生まれたら

① 出生届

こどもが生まれたら14日以内に市役所1階窓口サービス課に届け出が必要です。勇払・のぞみ・沼ノ端出張所でも届け出ることができます。

土・日曜日、祝日、執務時間外(執務時間は、午前8時45分から午後5時15分まで)でも市役所1階東側の庁舎管理員室で届出することができます(マイナンバーカードの記載内容変更等は行っておりません)。



② 児童手当の認定請求(手続き)

0歳から18歳到達後最初の3月31日までの子どもを養育している方に、支給されます。

父母など2人以上の者が子どもを養育している場合は、原則所得の高い方が申請者です。

ただし、2か月以上児童福祉施設(里親を含む)に入所している子どもは除きます。

問 ①窓口サービス課 TEL 32-6299

②③子育て応援課 TEL 32-6416

認定申請に必要なもの

- ▶ 申請者名義の銀行預金通帳またはキャッシュカードの写し
- ▶ 健康保険情報がわかるもの(資格確認書等)の写し

手当額

対象となる子の年齢など	月額
3歳未満(第1・2子)	15,000円
3歳から高校終了まで(第1・2子)	10,000円
第3子以降	(一律)30,000円

支払時期

- ▶ 偶数月の10日(土日祝日の場合は直前の金融機関営業日)にそれぞれの前月分までが支給されます。



③子育て支援医療費助成制度

0歳から18歳到達後最初の3月31日までのこどもに対する医療費(通院、入院及び訪問看護)を助成します。保険外負担分は助成対象外です。

認定申請に必要なもの

- ▶ 窓口に来た方の身分証明書

- ▶ 対象児童の健康保険情報がわかるもの(資格確認書等)の写し
- ▶ 転入された方または生計維持者の住民票が苫小牧市内にない場合は、その方の収入等に係る調査に関する同意書

※同意をいただけない場合は所得課税証明書が必要。



子ども・お母さんの健康

問 母子保健担当 TEL 32-6411

新生児聴覚検査

生まれたばかりの赤ちゃんの耳の聴こえに異常がないかを調べる検査です。3,000円を上限に助成します。

助産師がご自宅に訪問してケアを行う「訪問型」、お母さんとお子さんが助産院に滞在してケアを受ける「通所型」、宿泊してケアを受ける「宿泊型」があります。

産婦健康診査

出産後まもない時期のお母さんのからだところの健康状態を確認するため、健診費用の助成をしています。

多胎産後サポート事業

3歳未満の多胎児を育児しているご家庭の身体的・精神的負担を少しでも軽減するため、「多胎産後サポート事業」を実施しています。支援員がご自宅に伺い、家事や育児の支援をします。手助け(サポート)が必要な時はぜひご利用ください。

赤ちゃん訪問

安心して子育てができるように、生後3か月までのお子さんがいる全ての家庭に保健師が助産師が訪問しています。訪問では、お子さんの体重を測ったり、発育の様子を一緒に確認します。また、予防接種や今後の健康診査などについて説明します。普段の生活の中での子育ての悩みや不安、お母さんの体調などの相談もお受けします。

援助内容

- ▶ 育児：授乳・食事介助、離乳食の補助、おむつ交換、沐浴・入浴介助など
- ▶ 家事：食事の準備(日常的に調理可能なもの)、離乳食の調理(簡単な料理、当日食べきり)、衣服の洗濯、部屋の掃除、整理整頓など
- ▶ 付き添い：買い物の補助、健診・予防接種・病院受診の付き添い

産後ケア事業

出産後、お母さん自身の体調管理や、授乳・育児等に不安がある方を対象に、市が委託した助産院等で相談・支援を受けられる「産後ケア事業」を実施しています。



各種予防接種

問 健康づくり課 TEL 32-6407

感染症を予防するためには予防接種が大切です。下表のとおり年間を通じて実施しています。

こどもの予防接種

定期予防接種の種類		受ける回数と実施時期	
A類疾病 無料	市内の指定された医療機関で実施 通年実施	BCG(結核)	1歳の誕生日の前日までに1回接種
		ロタウイルス	1価:生後6週から生後24週までの間に2回 5価:生後6週から生後32週までの間に3回 ※ワクチンの種類によって変わります。
		小児用肺炎球菌	生後2カ月から60カ月に至るまでに4回～1回の接種(接種開始時期により回数が変わります)
		ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風 Hib感染症 (五種混合)	▶五種混合について 第1期として生後2カ月から90カ月に至るまでに4回接種 第1期初回…20日から56日の間隔で3回接種 第1期追加…初回3回目終了後6カ月から18カ月までの間に1回接種
		ジフテリア 破傷風(DT)	第2期として11歳以上13歳未満の方
		麻しん 風しん(MR)	第1期として生後12カ月から24カ月に至るまでに1回接種 第2期として5歳から7歳未満の方で小学校入学前の1年間に1回接種
		水痘	生後12カ月から36カ月に至るまでに2回接種(1回目と2回目の接種間隔を3カ月以上空ける)
		日本脳炎	第1期として生後6カ月から90カ月に至るまでに3回接種 第1期初回…6日から28日の間隔で2回接種 第1期追加…初回2回目接種後、おおむね1年経過後に1回接種 第2期として9歳から13歳の誕生日の前日までに1回接種
		B型肝炎	1歳に至るまでに3回接種(1回目と2回目の接種間隔は27日以上、3回目は1回目の接種から139日以上空ける)
		子宮頸がん ワクチン	12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子で3回接種

※定期予防接種は、予診票や予防接種のしおりを読んでから受けてください。

— 広 告 —

お子さんの「いつも」と「もしも」をやさしく見守る小児科です

予防接種・ワクチンは
当日予約なしで、
受けることができます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	～13:00 まで
13:00～17:30	●	●	●	休診	●	休診

休診日▶日曜・祝日 受付は診療時間の15分前まで

友だち
募集中

稲岡内科小児科

苫小牧市北光町2丁目7-10

☎0144-72-5141

苫小牧 稲岡内科小児科 検索

チャイルドコーナー

ホームページ

妊娠・出産・健康

妊婦の予防接種

A類疾病 無 料	市内の指定された医療機関で実施	通年実施	RSウイルス	妊娠28週から37週に至るまでの間に1回接種 (妊娠28週0日目～妊娠36週6日まで)
-------------	-----------------	------	--------	--

乳幼児健康診査

1か月児健康診査

- ▶ 基本的に出産した病院で受診してください。
- ▶ 母子健康手帳交付時に受診票をお渡しします。

4か月・10か月児健康診査

- ▶ 市内の医療機関で受診してください。
- ▶ 該当する月の前月末に、受診票を送付します。

1歳6か月・3歳児健康診査

- ▶ 健診会場：苫小牧市教育・福祉センター3階
- ▶ 専門スタッフによる集団健診です。
- ▶ 該当する月の前々月末に、受診票を送付します。

5歳児発達相談

- ▶ 今年度内で5歳を迎える「年中児」のこどもが対象です。
- ▶ 生まれ月に応じて随時、案内とセルフチェック表を送付します。
- ▶ セルフチェック表でこどもの特徴や傾向を知り、気になることなどがありましたらご相談ください。



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、しだいに自分でつっぱろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



赤ちゃん教室「すくすくコース」

2か月のお子さんを持つ保護者のために、保健師・栄養士が育児のアドバイスを行います。

- (1)定員:先着順20組
- (2)持ち物:母子健康手帳、お子さん用のバスタオルやオムツ

親子デンタル教室

1歳～1歳6か月までのお子さんをお持ちの保護者を対象に、お子さんの歯の健康について、歯科医師・歯科衛生士がお話します。また、歯科衛生士によるブラッシング指導、フッ素塗布(希望者のみ)も行います。

- (1)定員:先着順20組
- (2)持ち物:母子健康手帳、乳幼児用歯ブラシ

子育て応援教室 「おとうさんといっしょ！」

7か月から1歳6か月のお子さんとお父さんで参加し、保育士や保健師が手遊びや絵本の読み聞かせの仕方を紹介したりして一緒に遊びます。

- (1)定員:先着順30組
- (2)持ち物:母子健康手帳

申込先など

※ご参加いただくには、事前申込が必要です。受付期間内に、お電話またはホームページからお申込みください。



とまこまいこども家庭センター公式Instagram

赤ちゃん教室などの様子や、健康にまつわる情報を発信しています。



妊娠・出産・健康

広 告





はくちょう 歯科 医院

お子さまの矯正について

明るい未来に向けて今から取り組みましょう

マウスピースの装着と日々のトレーニングにより、筋機能や習慣を改善し、望ましい歯並びと発育を目指していきます。詳しくはHPをご覧ください▶

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 13:00	●	●	●	—	●	●	—
14:00 ~ 17:45	●	●	●	—	※	—	—

※土曜日午後 最終受付 16:15 まで

〒059-1261 苫小牧市ときわ町4丁目25-22

TEL 0144-84-8828



親子交流・子育て相談

とまこまい子育て支援センター

住所 本幸町1丁目2番21号 TEL 33-4751

広いプレイルームで親子でゆっくり遊んだり、お父さんお母さん同士でおしゃべりしたりなど交流の場としてご利用ください。※日・祝休日・年末年始はお休みです。

1. プレイルーム開放

利用時間	午前9時30分～12時 午後1時～4時
日程	月～土曜日
対象	0歳から就学前のこども

開放についての
詳細はこちら
↓↓↓



※上記以外の時間は入室できませんので、ご注意ください

2. 育児相談

相談日時 月～土曜日、午前9時～午後5時

3. 子育て講座

親子クッキング・親子ふれあい遊び・青空広場・育児講座・離乳食講習会・食育講習会など

日時 不定期開催(詳細は「広報とまこまい」をご覧ください)

4. 子育て情報誌

「のんき こんき げんき」を年3回(4月、8月、12月)発行します。身近な子育て情報を発信しています。

5. 子育てサークル(ルームの貸出)

登録サークルにサークル用の部屋を無料で貸し出ししています。利用希望日の2か月前から予約が可能です。

※ルーム貸し出し: 月～土曜日、午前9時30分～午後4時

子育てサークルでは、乳幼児のこどもがいらっしゃる保護者の皆さん、また、乳幼児およびその保護者の方を対象に、交流や情報交換、不安の解消、リフレッシュなどを目的としています。

▶ 詳細は、子育て支援センターホームページからご覧ください。

▶ サークルの新規登録も随時受け付けております。子育て世代の保護者の方々がお子さんとともに楽しい活動を行いたいとお考えの方は、ご相談ください。

(子育て支援センターTEL 33-4751)



子育てルームかおり

住所 弥生町2丁目8番25号(苫小牧弥生教会内) TEL:72-5503

2026年度新設の子育てルームです！場所は、かおり幼稚園と同じ敷地にあるキリスト教会で、親子が落ち着ける空間を目指します。幼稚園とは入口が別なので、いつでもお気軽にお越しいただけます。園見学希望の方はお声がけください。ぜひ、遊びに来てくださいね♪

1. ルーム開放

利用時間	午前10時～午後3時
日程	月～金曜日
対象	0歳～就学前のお子さん



2. 育児相談

相談日時 月～金曜日、午前9時～午後5時

3. 子育て講座

食育・歯磨き、離乳食の進め方、ベビーマッサージ、絵本の読み聞かせ、子どもの運動発達、親子リトミック等を通して、子育ての楽しさやつながりを感じられる講座を行います。

日時 不定期開催(詳細は「広報とまこまい」・「Instagram」をご覧ください)



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、おでことおでことごっつんこ。親の腹筋の運動にもなります。



沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

住所 沼ノ端中央4丁目12番27号 TEL 55-0705

お家では手にする機会の少ない木のおもちゃや手作りのおもちゃを中心に、こどもと楽しく遊んだりお母さんも話をしてほっとできるルーム(広場)です。年に数回イベント企画もあり、親子で遊んだり作ったりする講座や講習があります。

1. ルーム開放

利用時間	午前9時～11時30分	午後1時～3時30分	
日程	子育てルーム (月～金曜日)	どろんこ広場 (月曜日・水曜日・金曜日)	おひさま広場 (火曜日・木曜日)
対象	0歳～就学前のこども	0歳～3歳までの 歩行ができるこども	0歳～1歳までの 歩行前のこども

2. 育児相談

相談日時 月～金曜日、午前9時～午後5時

3. 子育て講座

音楽あそび・ベビーマッサージ・小麦粉粘土・ミニ運動会・ミニクリスマス会・離乳食作りなど

日時 不定期開催(詳細は「広報とまこまい」をご覧ください)



あけの保育園子育てルーム

住所 明野新町5丁目13番30号 TEL 57-3576

あけの保育園子育てルームでは、講師の方を招いた講座のほか、園との交流や親子遊びなど楽しい行事も取り入れています。屋根のある遊び場として、また園庭開放など子育てのヒントがいっぱいです。親子で遊びに来てみませんか？妊婦さんも歓迎です！

1. ルーム開放

利用時間	午前9時30分～12時 午後1時30分～4時	午後1時30分～4時
日程	子育てルーム(月～金曜日)	赤ちゃん広場(月曜日・金曜日)
対象	妊婦さん・0歳～就学前のこども	妊婦さん・0歳から歩行前のこども

2. 育児相談

相談日時 月～金曜日、午前9時～午後5時

3. 子育て講座

子育て講座・食育講座・給食カフェ・手形アート・リフレッシュピラティス・保健師講座など

日時 不定期開催(詳細は「広報とまこまい」・「インスタグラム」をご覧ください)



@ROOM.AKENO



みその保育園子育てルーム

住所 美園町4丁目26番10号 TEL 090-1524-1813

みその保育園では、毎月簡単な制作遊びや育児講座等の行事を行いますので、親子で遊びに来てください。

1. ルーム開放

利用時間	午前10時～午後3時	午後2時～3時
日程	月～金曜日(水曜のみ貸し切り利用がある場合は午前10時～午後2時)	水曜日(貸し切り利用) ※予約制
対象	0歳～就学前のこども	0歳～就学前のこども

2. 育児相談

相談日時 月～金曜日、午前9時～午後5時

3. 子育て講座

季節の制作・園庭開放・ミニトマト植え・片栗粉遊びなど

日時 不定期開催(詳細は「広報とまこまい」・「Instagram」をご覧ください。)

4. 貸し切り利用

「こどもと遊びながら個別に相談したい」など、どんな理由でもOKです。お気軽にご相談ください。

日時 水曜日、午後2時～3時 ※予約制

5. 出張相談

外出が難しい方、自宅に伺いお話をお聞きます。お気軽に電話にて連絡をしてください。

相談日時 月～金曜日、午前9時30分～午後5時



親子交流・子育て相談

錦岡保育園子育てルーム

住所 宮前町2丁目28番15号 TEL 68-6655

錦岡保育園子育てルームは、いつも楽しく、安心して遊べる場として開放しています。毎月いろいろな講座も企画していますので、ぜひ遊びに来てください。

1. ルーム開放

利用時間	午前9時～12時	午後1時30分～3時30分		
日程	子育てルーム(月～金曜日)	月曜日・水曜日・金曜日	火曜日	木曜日
対象	0歳～就学前のこども	0歳～1歳半までのこども	0歳～就学前までのこども	0歳～3歳までのこども

2. 育児相談

相談日時 月～金曜日、午前9時～午後5時

3. 子育て講座

ヨガ講座・木育講座・泥んこ遊び・保健師講座・ミニクリスマス会など

日時 不定期開催(詳細は「広報とまこまい」・「Instagram」をご覧ください)



子ども・子育て相談ナビとは？

子育て中のママやパパを応援するため、保育士などの資格を持つ利用者支援員（保育コンシェルジュ）がそれぞれの家庭のニーズに応じた教育・保育サービスの情報をお知らせすることです。



子どもの成長が気になる。
どこに相談したら？

こんなことで悩んでいませんか？

お仕事したいけど
子どもを預けるところはないかしら。

転入してきたばかり。
夫も出張が多くて、
ママ友がほしいな。



1号？2号？
子どもの認定って
どう決まるのかな？

保育所と幼稚園
どっちにしたら…？
認定子ども園？



離乳食や
食事について
分らない。



入院などで
子どもを預けたいとき
どうしたら？



利用者支援員がやっていること

- ① 幼稚園・保育所等の選び方の助言
- ② 一時預かり施設の紹介
- ③ 子育て支援情報の紹介
- ④ 子育て応援イベント・みんなの子育てイベント
- ⑤ 出張相談（子育てルーム・児童センター）
- ⑥ 発育などの相談先紹介

ほかにも、苫小牧市で安心して子育てしてもらえるように、さまざまなサポートをしています。



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。



相談場所

「市役所1階幼保施設課18番窓口」と「子育て支援センター」の2か所で行っています。来庁することが難しい方は、電話、オンライン相談（Zoom）、家庭訪問での相談も受付しています。



授乳室も
あります。



こどもと一緒に
遊びながら、
相談できます。

市役所1階幼保施設課 (18番窓口 ピンクゾーン)

場所 旭町4丁目5番6号 TEL 32-6224
受付時間 月～金 午前9時～午後5時
※土日祝日・年末年始はお休みです。

子育て支援センター

場所 本幸町1丁目2番21号
(教育・福祉センター2階)
TEL 33-4751
受付時間 月～金 午前9時～午後4時
※土日祝日・年末年始はお休みです。

Instagramでも子育て情報を発信しております。
ぜひ、みてくださいね



@TOMAKOMAI.YOHOSISETUKA



利用者支援員
田村さん
佐々木さん
大宮さん

小さなことでも、お気軽にご相談ください!

お母さん、お父さんが相談しやすい環境づくりを日々心掛けています。子育てに関することならお任せください! 小さな疑問でも、どこに相談したらよいかわからないことでも、一人ひとりに寄り添ってご相談に応じますので、お気軽に声をかけてくださいね♪

— 広 告 —



オートリゾート 苫小牧 アルテン



市民
割引

- 4～10月サイト・コテージ → 1,000円割引
- // サイト平日割適用日 → 700円割引
- 11～3月サイト・コテージ → 500円割引

キャンプ場 0144-67-2222
ゆのみの湯 0144-61-4126

妊娠、出産、子育てについて継続的にサポートします。

親子交流・子育て相談

母子保健担当

(市役所4階)

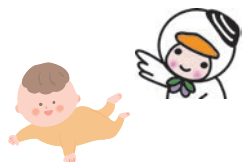
- こどもの健康・栄養・発達等の相談
- 母子健康手帳の交付
- 産前・産後の相談支援
- 乳幼児健康診査



こども相談担当

(こども相談センター内)

- こどもや家庭の問題に関する相談
- こどものしつけ等の相談、講座
- 子育て家庭の家事、育児等の支援
- 緊急時のこどもの一時的な預かり



発達支援担当

(福祉ふれあいセンター内)

- 発達に遅れや心配、または障がいのある、主に就学前のこどもたちに関する相談および療育支援
- 外部機関に対する巡回支援



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。



- ▶ こどもの遊び場、中高生の居場所、乳幼児の親子遊び、利用者の交流の場として利用できます
- ▶ 子育て相談の窓口にもなっています

利用対象 保護者同伴の乳幼児

児童センターに遊びに来てね!



おやくそく

- ▶ ゆずりあったり順番を守ったりして楽しくあそびましょう
- ▶ お子さんから目を離さないでね



とまべピータイム 戸児童センターで行う親子の交流会です!

1歳未満のお子さんと保護者が気軽に集まって、簡単な遊びや親子の交流をしてみませんか?

毎月1回実施予定です!
日程表はこちら♪



時間 午前10時~11時

内容 手遊び、絵本の読み聞かせ など

対象 1歳未満のお子さんと保護者

持ち物

バスタオル

乳幼児の利用可能時間

沼ノ端	午前9時~午後2時	月~金 曜日	学校が長期休業中は利用できません
住吉	午前9時~12時		
日新			
錦岡		月~土 曜日	学校が長期休業中も利用できます
あさひ	午前9時~午後5時		
大成			
北栄			

週1回の設定遊び(わくわくタイム等)には

- ▶ 絵本の読み聞かせ
- ▶ ゲーム
- ▶ 工作などを行っています



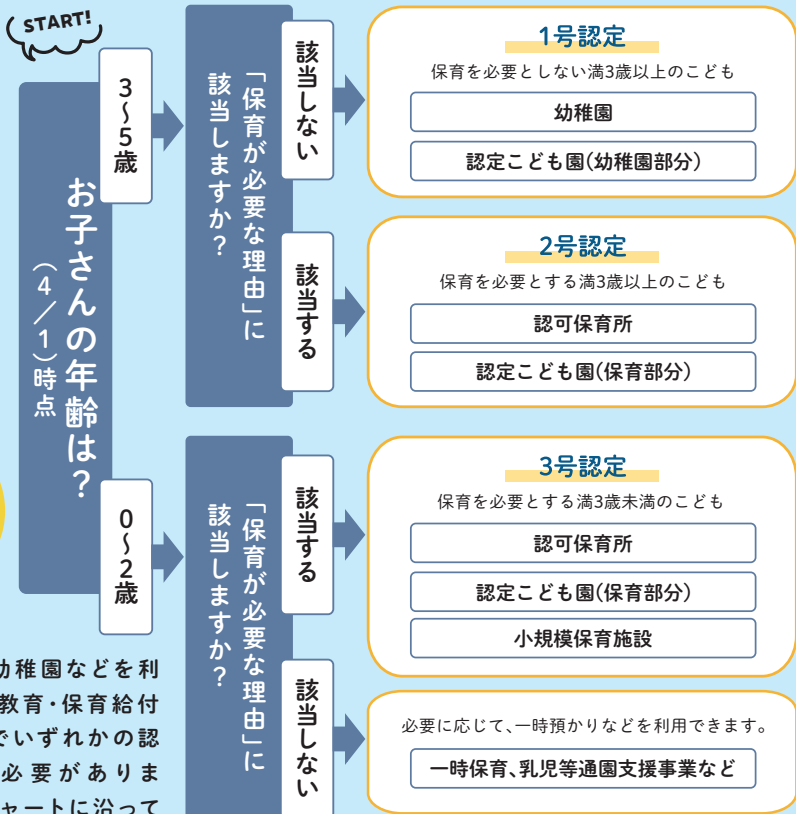
- ▶ 利用日、利用時間、内容などは児童センターにより異なりますので、利用するセンターのお便りやHPをご覧ください。直接電話でも構いません。
- ▶ 近隣小学校の振替休日は、乳幼児の利用が休みになる場合がありますので、各児童センターに確認して下さい。

あさひ児童センター TEL 35-6393 住所 旭町2-3-24	北栄児童センター TEL 82-7069 住所 北栄町3-3-3	住吉児童センター TEL 36-1448 住所 住吉町2-5-17
大成児童センター TEL 75-1841 住所 大成町1-11-21	沼ノ端児童センター TEL 57-6601 住所 沼ノ端中央4-10-34	錦岡児童センター TEL 82-7371 住所 宮前町2-29-20
日新児童センター TEL 76-6655 住所 日新町3-6-15	苫小牧市役所 こども若者支援課 TEL 32-6759 住所 旭町4-5-6	

幼稚園・認定こども園・保育所など

子育て利用施設

早わかりチャート



保育所や幼稚園などを利用するには、教育・保育給付認定の区分でいずれかの認定を受ける必要があります。フローチャートに沿って受けられる認定区分をご確認ください。

※認可外保育施設、企業主導型保育施設の利用要件は、各施設にお問い合わせください。

幼稚園・認定こども園・保育所など

広告



学校法人北海道キリスト教学園

認定こども園かおり幼稚園

1958年に苫小牧市で最初の幼稚園として幼児教育をスタート。



～かおり幼稚園では
いっだってこどもが主役～

教育目標

「ともにあそびみつけるよろこび」

人としての幹が育つ幼児期に、キリスト教観のもと一人一人の小さな芽を大切に育みます。



ホームページ



Instagram

TOMA_KAORI_KG

園に遊びにきませんか! (詳細はHPをご覧ください。)

〒053-0802 苫小牧市弥生町2丁目8番25号 ☎ 0144-72-5503



就労

月に64時間以上の就労
をしている



妊娠・出産

妊娠中か、産後間もない
※産前産後各8週
※多胎児は産前14週前から

保育が 必要な 理由



疾病・障がい

保護者の病気やけががま
たは心身に障がいがある



介護・看護

同居親族の介護や看護
を常時している



家庭の災害

火災、風水害、地震等の
災害の復旧にあたって
いる



求職活動

求職活動を継続的に
行っている
※求職活動の場合、入所後
90日以内に就労するこ
とが条件です。



就学

月に64時間以上の就
学をしている(職業訓
練校等における職業訓
練含む)

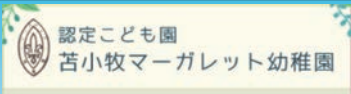


その他

(1)～(7)に類する状
態にある

幼稚園・認定こども園・保育所など

広 告



☆明るく健康で元気な子ども
☆色々な経験を通して五感を豊かにし、想像力をふくらませる子ども
☆人との関わりの中でやさしく思いやりの心が育つ子ども

おともだちといっしょに遊ぼうね!



〒053-0034

北海道苫小牧市清水町2丁目11番8号

幼児棟 (0144) 34-7810

乳児棟 (0144) 34-7812

ホームページはこちら→
～園見学 随時受付中～



▶ 認可保育所・小規模保育施設・認定こども園・幼稚園を利用するには、苫小牧市から認定を受ける必要があります。

認定区分	対象となるこども	利用できる施設
1号認定 (教育標準時間認定)	満3歳以上で教育を受けるこども	幼稚園 認定こども園(幼稚園部分)
2号認定 (保育認定)	満3歳以上で保育を必要とするこども	認可保育所、小規模保育施設 認定こども園(保育所部分)
3号認定 (保育認定)	満3歳未満で保育を必要とするこども	

・認定申請は入所・入園申込時に行います。

▶ 幼稚園などの預かり保育や認可外保育施設などの利用について、助成を受けることができません。助成を受けるためには苫小牧市から認定を受ける必要があります。

認定区分	対象となるこども	利用できる施設
新2号認定	3歳児クラス以上	幼稚園・認定こども園(幼稚園部分) の預かり保育、認可外保育施設等
新3号認定	0～2歳児クラス	

幼稚園

問 各幼稚園

幼稚園とは、学校教育法に基づく「学校」です。満3歳から小学校就学前までのこどもを保育する教育施設です。

子育て支援事業として、入園前に「プレスクール」を実施している園もあります。また入園前のこどもとその保護者を対象に地域開放・園開放を行っています。

申込み 入園を希望する幼稚園

開所日時 月～金曜日、9時～14時の間で4時間程度

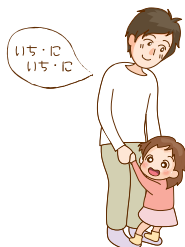
※長期休み(春・夏・冬休み)や臨時休園・行事振替休等あり

一時預かり(預かり保育) 在園児を対象に、幼稚園の教育時間終了後や休園の時などにこどもを預かります。時間や料金など、詳しくは各幼稚園にお問合せください。




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。



◀ 幼稚園一覧(2園)

園名	電話番号(0144)	所在地(子育てマップ)	
駒沢苫小牧幼稚園	33-9794	美園町1丁目9番1号	(P10 )
錦岡幼稚園(休園中)	67-0950	明德町4丁目6番61号	(-)

🍀 認定こども園

問 幼保施設課 TEL 32-6378・各施設

認定こども園とは、保育所と幼稚園の機能を併せ持ち、地域の子育て支援も行う施設です。3歳未満児は保育を必要とするこどものみ入所できます。

子育て支援事業として、入園前に「プレスクール」を実施している園もあります。また入園前のこどもとその保護者を対象に地域開放・園開放を行っています。

【1号について】

申込み 入園を希望する幼稚園へ

開所日時 月～金曜日、9時～14時の間で4時間程度

※長期休み(春・夏・冬休み)や臨時休園・行事振替休等あり

一時預かり(預かり保育) 在園児を対象に、幼稚園の教育時間終了後や休園の時などにこどもを預かります。時間や料金など、詳しくは各幼稚園にお問合せください。

【2・3号について】

申込み 市役所へ(受付場所:幼保施設課、子育て支援センター)

開所日時 月～土曜日、7時30分～18時30分

休日保育 日曜・祝日に保護者が勤務によりこどもを保育できない場合、休日保育を利用することができます(12/29～1/3はお休みです)。

※詳細は入所している園または幼保施設課まで

幼稚園・認定こども園・保育所など

— 告 告 —

体験から成長する <http://www.komazawa.ed.jp> **行学一如** まずは、経験しよう。そして考えよう。主体的に考え行動できる基礎作りをお手伝いします。
























駒沢苫小牧幼稚園






📍 苫小牧市美園町1-9-1 TEL 0144-33-9794

認定こども園一覧(23園)

園名	電話番号(0144)	所在地(子育てマップ)	
勇払幼稚園	56-2300	字勇払142番地の22	(P11 )
第2はくちょう幼稚園	55-2221	北栄町4丁目1番9号	(P11 )
はくちょう幼稚園	55-3545	北栄町3丁目4番6号	(P11 )
苫小牧のぞみ幼稚園	51-6200	拓勇東町8丁目1番7号	(P11 )
幼稚園あいか	53-0021	柳町4丁目9番17号	(P10 )
苫小牧いずみ幼稚園	33-5370	三光町5丁目7番29号	(P10 )
苫小牧藤幼稚園	32-2742	双葉町2丁目9番9号	(P9 )
認定こども園おとわ	36-5056	音羽町2丁目10番8号	(P9 )
苫小牧中央幼稚園	84-7357	新中野町3丁目16番4号	(P9 )
苫小牧マーガレット幼稚園	34-7810	清水町2丁目11番8号	(P9 )
苫小牧聖ルカ幼稚園	36-1156	旭町2丁目6番19号	(P9 )
苫小牧ふたば幼稚園	34-6250	王子町1丁目2番18号	(P9 )
苫小牧すみれ保育園	84-3520	矢代町3丁目7番47号	(P8 )
かおり幼稚園	72-5503	弥生町2丁目8番25号	(P8 )
はなぞの認定こども園	71-6687	花園町2丁目11番15号	(P8 )
苫小牧あおば認定こども園	72-7411	見山町4丁目6番4号	(P7 )
原学園ひかり幼稚園	74-4600	光洋町3丁目13番2号	(P7 )
認定こども園ひよし	73-7620	日吉町2丁目9番25号	(P7 )
エンゼル幼稚園	72-0101	しらかば町5丁目6番6号	(P7 )
ピノキオ苫小牧幼稚園	73-3111	日新町3丁目6番10号	(P7 )
ひかりの国幼稚園	74-4800	字糸井353番地の1	(P7 )
青空幼稚園 ※	72-3266	柏木町2丁目3番5号	(P7 )
苫小牧もも花幼稚園	67-5650	澄川町3丁目16番8号	(P7 )

※令和8年8月から認定こども園へ移行予定です



「そねって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる？

A だっこは大事なスキンシップ！

昔は「抱きぐせ」がつくと赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになると言われていましたが、だっこは大事なスキンシップ！心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。



認可保育所とは、仕事などのため保育を必要とする(P31)0歳～小学校就学前のこどもを保護者に代わって保育することを目的とする福祉施設です。

認可保育所一覧(13園)

園名	電話番号(0144)	所在地(子育てマップ)
うとない保育園	82-8161	ウトナイ南3丁目20番1号 (P11 ①)
沼ノ端おひさま保育園	55-0705	沼ノ端中央4丁目12番27号 (P11 ②)
拓勇おひさま保育園	52-0020	拓勇西町7丁目1番4号 (P11 ③)
あけの保育園	57-3543	明野新町5丁目13番30号 (P10 ④)
みその保育園	34-4339	美園町4丁目26番10号 (P10 ⑤)
なかの保育園	38-5588	元中野町2丁目12番5号 (P9 ⑥)
すえひろ保育園	36-9656	末広町1丁目2番22号 (P9 ⑦)
山手キューピット保育園	73-2762	山手町1丁目12番3号 (P8 ⑧)
たいせい保育園	72-9257	大成町1丁目14番26号 (P8 ⑨)
さくらぎ保育園	73-7033	桜木町3丁目24番23号 (P7 ⑩)
こいとい保育園	73-2600	しらかば町5丁目6番14号 (P7 ⑪)
いとい北保育園	74-2110	日新町4丁目3番15号 (P7 ⑫)
錦岡保育園	67-0033	宮前町2丁目28番15号 (P6 ⑬)

申込み 市役所へ(受付場所:幼保施設課、子育て支援センター)

開所日時 月～土曜日、7時30分～18時30分

休日保育 日曜・祝日に保護者が勤務によりこどもを保育できない場合、休日保育を利用することができます(12/29～1/3はお休みです)

※詳細は入所している園または幼保施設課まで

幼稚園・認定こども園・保育所など

告 白



認定こども園
はくちよう幼稚園



認定こども園
第2はくちよう幼稚園



認定こども園
はなその認定こども園



小規模保育園
パンビ保育園



小規模保育園
ヨアラ保育園



認定こども園
小規模保育園

学校法人沼ノ端学園

苫小牧市北栄町3丁目4番6号 TEL.0144-55-2220



ホームページ



Instagram

小規模保育施設とは、保育所と同じ役割で保護者の代わりにこどもを保育することを目的とした施設です。定員は6名以上19名以下で保育を実施します。














申込み 市役所へ(受付場所:幼保施設課、子育て支援センター)

開所日時 月～土曜日、7時30分～18時30分

休日保育 日曜・祝日に保護者が勤務によりこどもを保育できない場合、休日保育を利用することができます(12/29～1/3はお休みです)

※詳細は入所している園または幼保施設課まで

小規模保育施設一覧(14園)

園名	電話番号(0144)	所在地(子育てマップ)
苫小牧なの花保育園	53-6200	ウトナイ南6丁目8番31号 (P11 )
バンビ保育園	53-0550	沼ノ端中央2丁目9番32号 (P11 )
パンダ保育園	84-1740	沼ノ端中央3丁目4番16号 (P11 )
ひだまりのもり保育園	84-7490	北栄町1丁目17番8号 (P11 )
コアラ保育園	61-1924	北栄町2丁目21番15号 (P11 )
ヒヨコ保育園	84-8567	北栄町4丁目1番6号 (P11 )
なないろ保育園	57-8205	拓勇西町4丁目14番25号 (P11 )
苫小牧育成そよかぜ保育園	35-1010	春日町2丁目10番12号 (P9 )
ひかりチャイルド ケアセンター	75-1006	光洋町3丁目13番2号 (P7 )
青空すまいる保育園	84-3313	日吉町1丁目4番22号 (P7 )
ベビーエンゼル!!	75-7373	しらかば町5丁目5番19号 (P7 )
ベビーピノキオ	76-0100	日新町2丁目4番29号 (P7 )
青空にじいろ保育園	74-7459	柏木町2丁目5番1号 1F (P7 )
青空ことり保育園	84-3248	ときわ町3丁目7番24号 (P6 )

幼稚園・認定こども園・保育所など

広 告



青空幼稚園 新園舎
2026年8月OPEN予定
認定こども園移行受付随時



学校法人 絆学園
青空幼稚園
園長 富樫 聖子

苫小牧市柏木町2丁目3番5号
TEL.0144-72-3266

新園舎完成予想図

認可外保育所・企業主導型保育施設

問 各施設

認可外保育所とは、国や道・自治体から認可されていない保育所のことです。一般的には認可保育施設以外の保育施設はすべて「認可外保育所」です。

企業主導型保育施設とは、企業が主となり運営する認可外の保育施設です。基本的には企業の従業員を対象の保育施設ですが、地域のこどもも利用できる場合があります。保護者の就労や病気等保育ができない理由(P31)が必要です。

申込み 各施設へ 開所日時 施設により異なる ※詳細は、各施設へお問い合わせください

認可外保育所一覧(5園)

園名	電話番号(0144)	所在地(子育てマップ)	
植苗保育園	58-2456	字植苗40番地の55	(P11 ①)
苫小牧育成かすが保育園	84-5559	春日町1丁目6番20号	(P9 ②)
ドレミ保育園	82-9970	表町5丁目5番4号 村上ビル 2F	(P9 ③)
リトルハウス さくらんぼ	36-1112	幸町2丁目7番6号	(P8 ④)
森のこころねようちえん	080-4500-3996	字高丘60番地の10	(P7 ⑤)

企業主導型保育施設一覧(3園)

園名	電話番号(0144)	所在地(子育てマップ)	
苫小牧みらい保育園	53-6100	ウトナイ南6丁目8番36号	(P11 ⑥)
ペンギン保育園	84-7670	明野新町4丁目22番5号	(P10 ⑦)
つつこ保育園	61-1025	清水町2丁目1番2号	(P9 ⑧)

乳児等通園支援事業

問 幼保施設課 TEL 32-6378

令和8年4月から乳児等通園支援事業「こども誰でも通園制度」を実施します。

保育所等に入所していない生後6か月から満3歳未満のこどもを対象に、保護者の就労等にかかわらず保育所等に誰でも通園でき、家庭とは異なる経験や年齢の近いこどもとの関わりによって、こどもの成長を支援する制度です。利用できる時間は月10時間までとなっております。利用方法や利用できる施設など詳細はホームページをご覧ください。



広告



学校法人 藤天学園
とまこまいふじようちえん
FUJI kindergarten

「人としての生き方」
「ものの考え方」
「人との交わり方」

あそびを通して一つ一つ身につくように考えています。

学校法人 藤天学園
苫小牧藤幼稚園
苫小牧市双葉町2丁目9-9
TEL 0144-32-2742 FAX 0144-33-0232




ホームページは
こちらから▼



幼稚園・認定こども園・保育所など

保護者のパート就労等により一時的に保育が必要な子ども及び、保護者等が傷病その他の事情から家庭保育ができない子どもを一時的に保育園等でお預かりする制度です。

1. 利用区分について

① 非定型的保育サービス

内容 保護者の就労・職業訓練および就学等により、家庭保育が困難な場合

保育期間 平均週3日程度

② 緊急保育サービス

内容 保護者の傷病、火災・事故、出産、看護・介護等により、家庭保育が困難な場合

保育期間 原則1か月以内

③ 私的理由による保育サービス

内容 育児による疲れなどをリフレッシュするため、一時的に保育を必要とする場合

保育期間 週3日が限度 土曜日は利用できません。平日の利用については、①②の利用が優先されるため、利用できない場合もあります。

2. 対象となる子ども

※保育所・認定子ども園(保育所部分)・小規模保育施設に入所している場合は利用できません

① 満1歳から小学校就学前

② 授乳・離乳食が完了している

③ 歩行が可能(ハイハイが終わっている)

④ 集団保育が可能

利用申込み

1. 利用を希望する施設へ連絡
2. 面接・登録をする
3. 利用希望3日前までに申込み

3. 利用について

利用時間 午前9時から午後5時まで

休日 施設の休園日 ※日・祝休日・年末年始等 12/29~1/3

利用料金 下記の利用料を利用毎に納入します。

年齢	時間	
	4時間以内	4時間以上
3歳未満児	800円	1,600円
3歳以上児	600円	1,200円

※ただし、生活保護世帯または市民税非課税世帯は、①非定型的保育サービス、②緊急保育サービスの利用を申し込むときに利用料免除を申請することができます。

4. 実施施設について

施設名	利用定員	電話番号	住所
①うとない保育園	5名	82-8161	ウトナイ南3丁目20番1号
②幼稚舎あいか	5名	53-0021	柳町4丁目9番17号
③あけの保育園	5名	57-3543	明野新町5丁目13番30号
④みその保育園	10名	34-4339	美園町4丁目26番10号
⑤苦小牧ふたば幼稚園	5名	34-6250	王子町1丁目2番18号
⑥苦小牧あおば認定子ども園	5名	72-7411	見山町4丁目6番4号
⑦ピノキオ苦小牧幼稚園	5名	73-3111	日新町3丁目6番10号
⑧錦岡保育園	5名	67-0033	宮前町2丁目28番15号

こどもが病気やけがの回復期の時、保護者が勤務等の都合によりこどもを家庭で保育できない場合、病後児保育を利用することができます。利用するためには、登録が必要です。

1. 対象となるこども

- ① 満1歳から小学校就学前
- ② 認可保育所・幼稚園等の施設に入所し、保護者の就労等により家庭での保育が困難なこども
- ③ 授乳・離乳食が完了している
- ④ 病気やけがの回復期にあり集団保育が困難



2. 利用について

- 実施園・定員** みその保育園(美園町) ▶ 受入人数:おおむね2名
- 利用時間** 午前8時30分から午後5時までの間(厳守) ※月～金曜日(祝日・12/29～1/3を除く)
- 利用料金** 3歳以上児:利用料1,500円 給食費300円
3歳未満児:利用料1,700円 給食費300円



3. 利用方法について

- ① 利用登録**
利用を希望する日の前日までに「利用登録申請書」をみその保育園に提出し、利用登録をします。
※緊急の場合等は、利用当日の登録も可能です
- ② 仮予約**
利用を希望する日の前日までにみその保育園へ連絡し、仮予約をします。
※定員に空きがある場合は当日でも利用が可能な場合があります
- ③ 病院受診**
・病院を受診し、医師に「利用連絡書(診療情報提供書)」を記入してもらいます。
※病後児保育の利用が可能と診断されたものの、提出が間に合わない場合はみその保育園へ連絡してください
- ④ 本予約**
・みその保育園へ連絡し、本予約をします。
- ⑤ 利用の申込**
・「利用申請書」などの必要な書類をみその保育園に提出し、利用を申し込みます。

幼稚園・認定こども園・保育所など



「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。



小中学校・児童クラブ・その他預かり先

小中学校入学・在学について

問 学校教育課(第2庁舎1階)

TEL 32-6742

転校するとき(転入)

前の学校から「在学証明書」と「教科書給与証明書」を受け取り、苫小牧市教育委員会にお持ちください。「転入学通知書」を発行してお渡しします。転校先の学校に提出してください。

転校するとき(転出)

在学中の学校から「在学証明書」と「教科書給与証明書」を受け取り、転出先市町村の教育委員会で手続きをしてください。

就学時健康診断

小学校入学予定のこどもを対象に、健康診断と知的発達スクリーニング検査を行います。入学する前年9月末までに、「就学時健康診断通知書」を郵送します。



入学通知書

4月に小・中学校に入学するこどもがいるご家庭へ、1月下旬に入学通知書を郵送します。指定の学校に入学しない方は、合格通知書などを添えて学校教育課へ届け出をしてください。



就学援助

こどもが小・中学校に通学するうえで経済的にお困りの保護者の方に、学用品費や給食費など、就学に必要な費用の援助を行っています。

援助の対象となる方

①現在生活保護を受けている方

※申請書を提出する必要はありません

②経済的理由で生活が困窮している方



障がい児の療育・教育について

○知的障害学級・自閉症・情緒障害学級

知的障がい、自閉症・情緒障がいのあるこどもに対し、障がいに応じた教育を行っています。心身障がいのあるこどものために、通園による訓練施設または義務教育には特別支援学級などがあります。

○通級指導教室

通級学級に在籍し、障がいからくる学習上または生活上の困難さを改善するために指導を、週1~8時間こどもの実態に応じて行っています。現在は言語障害と情緒障害、自閉症、学習障害等について指導を行っています。

○特別支援学校

視覚障がい、聴覚障がい、知的障がい、肢体不自由、病弱等のこどもについては、それぞれの障がいに応じた教育を行う特別支援学校があります。

小中学校給付・助成について

問 子育て応援課 TEL 32-6416

小学校入学祝い給付事業

対象者 市内在住の小学校へ入学するこどもがいる世帯に入学祝いを給付します。

給付内容 こども一人あたり
30,000円のVisaギフトカード

実施時期 4月に発送

利用方法 ギフトカードは全国のVisa加盟店で使用可能

中学校進学祝い制服等購入助成事業

助成対象者 市内在住の世帯で、翌年度に中学校に進学するこどもに対し、制服等購入費を助成します。

助成額 こども一人あたり15,000円

助成対象品目

- ・制服、Yシャツ、指定ジャージ、上靴など指定された物品
- ・上記の他、助成券利用対象店舗内で販売されている物品(鞆、外靴、学用品等)

助成券発送時期 10月より随時発送

問 こども若者支援課 TEL 0144-32-6759

放課後児童クラブは、保護者が就労等によって昼間家庭にいないこどものために適切な遊び及び生活の場を提供し、その健全な育成を図ることを目的として開設しています。

児童クラブ一覧

名称	実施場所	名称	実施場所
苫小牧西児童クラブ	苫小牧西小	豊川児童クラブ	豊川小
勇払児童クラブ	勇払小	錦岡児童クラブ	錦岡小
沼ノ端児童クラブ	沼ノ端小	泉野児童クラブ	泉野小
若草児童クラブ	若草小	明野児童クラブ	明野小
北光児童クラブ	花園町4丁目 13番16号の施設	拓勇児童クラブ	拓勇小
緑児童クラブ	緑小	ウトナイ児童クラブ	ウトナイ小
大成児童クラブ	大成小	拓進児童クラブ	拓進小
清水児童クラブ	清水小	日新児童センター 児童クラブ	日新児童センター
美園児童クラブ	美園小	あさひ児童センター 児童クラブ	あさひ児童センター
糸井児童クラブ	糸井小	錦岡児童センター 児童クラブ	錦岡児童センター
北星児童クラブ	北星小	住吉児童センター 児童クラブ	住吉児童センター
澄川児童クラブ	澄川小	大成児童センター 児童クラブ	大成児童センター
植苗児童クラブ	植苗小	北栄児童センター 児童クラブ	北栄児童センター

小中学校・児童クラブ・その他預かり先



「そろって本当？」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けず、子どもの様子を見ながら、あせらずに進めましょう。



ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)とは

ファミリー・サポート・センターとは、育児の援助を受けたい人(依頼会員)と育児の援助をしたい人(提供会員)が有償でこどもを預かる組織をつくり、会員同士で相互援助活動を行うものです。会員相互の信頼関係をもとに、地域で安心して子育てが出来る環境づくりをサポートします。



援助内容

基本の預かり

午前6時～午後10時

※前日午後4時までに予約

- ▶ 保育施設、学校等の開始前や終了後
- ▶ 保育施設、学校等への送迎
- ▶ 冠婚葬祭、学校行事等のとき
- ▶ 育児から離れてリフレッシュしたいとき
- ▶ 児童クラブのお迎え など

病気・緊急の預かり

病気:午前7時～午後7時

緊急:午前6時～午後10時

※前日午後4時以降の予約

- ▶ こどもが病気のと看
 - ▶ 親の急な残業のと看
 - ▶ 宿泊を伴うとき(1歳以上)
- ※原則として保育施設等に登園・登校できないときは病児扱いになります。また、病気の内容によっては、感染等のリスクからお受けできない場合もあります。

対象 苦小牧市在住 苦小牧市勤務

お問い合わせ・申し込み

苦小牧市委託事業

苦小牧市ファミリー・サポート・センター

〒053-0015 苦小牧市本幸町1丁目2番21号
教育・福祉センター3F

TEL 0144-84-7266 FAX 0144-84-7269

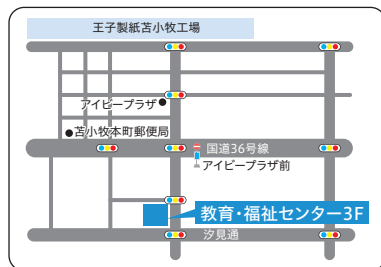
受付:月～金曜日 午前9時～午後4時

(平日ご都合の悪い方は、事務局にご相談ください)

料金


基本:350円/30分 病気:450円/30分 緊急:450円/30分 宿泊:7,000円/泊

※病気の預かりは2人目割引なし



ベビーシッター

発行時点でベビーシッターの届出をしている事業者を記載しております。

事業者名	マッチングサイトのURL	2次元コード
キズナシッター 戸川 美代子	https://sitter.kids.com/	
利用内容 ▶ 曜日:月・火・水・木・金 ▶ 年齢:2か月～6歳 ▶ 時間:午前8時～午後1時(延長は要相談)		

※利用に当たっては、マッチングサイトを経由して、申し込みをお願いします。

※詳細はマッチングサイトをご覧ください。

子育て短期支援事業(ショートステイ)について **問** こども相談担当 TEL 32-6369

保護者の疾病その他の理由により家庭において、こどもの養育が一時的に困難となった場合、市内の里親宅および地域小規模児童施設において一定期間、養育を行います。

対象者 ①保護者が次の状態となった家庭の18歳未満のこどもです。

- ▶ 疾病
 - ▶ 育児疲れ、慢性疾患児の看病疲れ、育児不安などの身体上または精神状の事由
 - ▶ 出産、看護、事故、災害、思想などの家庭養育上の事由
 - ▶ 冠婚葬祭、転勤、出張や学校等の公的行事への参加など社会的な事由
- ②経済的問題等により緊急的に一時的に保護を必要とするお母さんとこどもです。

利用期間 原則7日以内 **使用申請** 利用したい方は、事前に市へ申請書が必要です

利用者の費用負担 保護者の所得やこどもの年齢に応じて0円～5,350円の費用がかかります。詳細はお問い合わせください。



「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。



ひとり親家庭の支援

問 子育て応援課 TEL 32-6416

児童扶養手当

児童扶養手当制度は、父母の離婚等により、父または母と生計を同じくしていない0歳から18歳到達後最初の3月31日までのこどもを養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図るための国の制度です。



ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親家庭等医療費助成制度は、0歳から18歳到達後最初の3月31日までのこどもがいるひとり親家庭等(母子・父子家庭等)の父または母および児童が病気がけがにより医療機関等を受診した場合に、医療費(保険適用分)を助成する制度です。



母子・父子自立相談

離婚またはひとり親家庭全般(福祉資金貸付、生活、住宅、就業、資格取得、子の養育や就学など)について相談を受け、自立に必要な助言を行います。



ひとり親家庭等日常生活支援事業

市内に居住または居所を有し、以下の対象事由に該当する、ひとり親家庭、離婚調停中など、離婚前の困難を抱える母または父を対象に支援を実施します。

【対象事由】

- ①技能取得等の自立促進に必要な事由
- ②疾病、冠婚葬祭、残業、学校等の公的行事への参加等の事由
- ③生活環境等の激変による事由(支援期間は目安8週間)
- ④乳幼児または小学校に就学するこどもを養育し、就業上の理由により帰宅時間が遅くなるなど定期的に支援が必要な事由



「それって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい？

A ミルクや母乳で水分補給はできます

湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。



養育費確保支援事業

養育費の取決めや支払いにかかる費用を補助します。

対象者

- (1) 苫小牧市のお住いのひとり親家庭(離婚前、DV避難中の方も対象となる場合があります。)
- (2) 児童扶養手当を受けている、または同等の所得水準

自立支援教育訓練給付金事業 (ひとり親家庭等自立支援給付金)

市が指定する職業能力のための講座を受講した場合に、受講費用の一部を支給します。

高等職業訓練促進給付金等事業 (ひとり親家庭等自立支援給付金)

市が定める資格を取得するための養成機関において6か月以上のカリキュラムを修行する場合に、修業中の一定期間の生活を支援する促進給付金を、養成期間修了後に修了支援給付金を支給します。

ひとり親家庭高等学校卒業 程度認定試験合格支援事業 (ひとり親家庭等自立支援給付金)

市が指定する高等学校卒業程度認定試験対策講座を受講した場合に、受講費用の一部を支給します。

母子・父子・寡婦福祉資金貸付制度

母子・父子家庭や寡婦の方の生活の安定と向上のための、無利子または低利子の貸付制度です。

- ※事前に、子育て応援課(TEL 32-6416)へご相談ください
- ※申請書の交付及び提出先は、北海道胆振総合振興局です
- ※貸し付けにあたり、面談等があります。
- ※貸付けまでには時間(最低2か月程度)を要しますので、お早めに申請してください



その他関係機関

- ▶ 社会福祉協議会
- ▶ 母子家庭等就業・自立支援センター
- ▶ 一般社団法人 苫小牧風花の会



「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 授乳は必ず3時間おきにしないの？

A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるときのタイミングで

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。



発達・障がいへの支援

障害児通所支援について

問 障がい福祉課 TEL 32-6356

療育を行う必要があると認められた子どもに対して、通所先の施設において、必要な療育・支援を行います。 (令和7年9月16日現在)

事業所名	所在地・電話	事業所名	所在地・電話
こども通園センター おおぞら園 ①②③	双葉町3丁目7-3 TEL 34-5821	にわとりファミリー プリスタ ①②	しらかば町3丁目31-7 TEL 56-5941
療養通所介護センター しらかば ①②	ときわ町3丁目4-1 TEL 67-3681	にわとりファミリー アローズ ①②	有珠の沢町2丁目2-5 TEL 84-8388
くれよん音羽 ①②	泉町2丁目8-9 TEL 82-9406	みらい ①②	見山町2丁目4-3 TEL 77-3063
くれよん高丘 ①②	字高丘6番地41 TEL 84-7412	あんじゅ ①②	北栄町4丁目20-45 TEL 82-7110
どんぐり ①②	字沼ノ端44番地の35 TEL 84-3833	ここん ①②	北栄町1丁目12-18 TEL 080-3290-5018
もぐらんど ②	音羽町2丁目18-1 レジデンス石田 TEL 84-7415	かざみどり あすなろ ①②	勇壮276番地19号 TEL 84-3237
ばんびーの ②	沼ノ端中央4丁目17-7 TEL 84-3860	こどもデイサービス おひさまのくに ①②	緑町1丁目8-10 TEL 77-7997
ワークーズコープ ぽっけ ②	光洋町1丁目16-18 TEL 84-3856	放課後等デイサービス 未来のトビラ ②	錦西町2丁目9-5 TEL 61-5600
ぱれっと ①②	北光町4丁目5-9 1階 TEL 080-3239-4781	Smaile&Happy House ヒーロー ①	音羽町2丁目4-14 TEL 84-1689
にじのとびら ①②	緑町1丁目4-14 TEL 080-3237-1176	Vit ①②	柳町4丁目8-37 TEL 84-1689
こどもデイサービス らら ①②	有珠の沢町5丁目19-18 TEL 82-7961	Smaile&Happy House きゃんぱす ②	音羽町2丁目4-15 TEL 84-1689
りあん ①②③	ときわ町4丁目24-13 TEL 61-1266	こどもデイサービス きき ①②	桜木町3丁目1-61 TEL 84-3371
enjoy ①②	新富町1丁目1-4 TEL 82-7912	コペルプラス 苫小牧教室 ①②	表町3丁目2-9 阪ビル2階 TEL 84-1734
enjoy LABO ②	川治町3丁目16-17 TEL 82-8767	苫小牧フォルテラボ ①②	末広町3丁目6-15 大東末広ビル7階 TEL 080-4506-4144
enjoy PLUS ①②	明徳町2丁目11-2 TEL 84-8522	こどもプラス 苫小牧教室 ①②	双葉町1丁目19-14 TEL 61-1291
enjoy ACT ①②	錦岡493番地の111 TEL 82-7016	こどもプラス 明野教室 ①②	明野新町2丁目15-12 TEL 84-6810
enjoy EMINA ②	浜町2丁目3-16 TEL 84-5106	こどもプラス 柳町教室 ①②	柳町4丁目4-31 TEL 82-8611
enjoy ALPHA ①②	三光町5丁目26-15 TEL 070-8580-7722	苫小牧育成 いろおと ①②	春日町1丁目6-20 TEL 32-3838
多機能型事業所 お〜らい ①②	明徳町1丁目17-3 TEL 84-7900	Leoしらかば ①②	しらかば町6丁目17-18 TEL 090-6219-3208
放課後等デイサービス あお ①②	弥生町2丁目3-1 TEL 84-5361	保育所等訪問支援事業所 「りらっく」 ③	見山町3丁目8-10 TEL 090-8425-5725

①児童発達支援 ②放課後等デイサービス ③保育所等訪問支援 ④居宅訪問型児童発達支援

① 児童発達支援

主に小学校入学前までのこどもに対して、日常生活における基本的な動作の指導や集団生活への適応訓練などの療育指導を実施します。

② 放課後等デイサービス

原則小学校入学後から18歳(まで)のこどもに対し、授業の終了後または学校の休業日に、生活能力の向上のために必要な訓練などの療育指導を実施します。

③ 保育所等訪問支援

保育園や学校等に通うこどもに対し、指定を受けた事業所の職員が、実際に通う保育園等を訪問し、集団療育等の専門的な支援を行います。

④ 居宅訪問型児童発達支援

居宅を訪問し、日常生活における基本的な動作の指導、知的技能の付与、集団生活への適応訓練やその他必要な支援を実施します。

こども通園センター(おおぞら園) 発達支援担当 TEL 34-5821

発達に遅れや心配のある未就学のこどもに関する相談をお受けします。必要に応じて、こども一人ひとりの発育・発達を促すための療育指導(児童発達支援)や、親子教室(地域支援)での相談や助言を行っています。

相談支援(こども相談室あいす)について

発達に遅れや心配のある主に就学前のこどもに関する専門的な相談をお受けしています。こどもがサービスを利用するために必要な支援利用計画を作成することを目的としています。

対象 発達に遅れや心配のある、または就学前のこども(医療的ケアがある場合は別途ご相談ください)

職員 管理者、相談支援専門員。

※上記の他にも、サービスや相談を行っています。

※詳細につきましては、お問い合わせください。

問 こども相談室あいす TEL 34-5823

住所 双葉町3丁目7番3号
福祉ふれあいセンター内

療育指導(児童発達支援)について

対象 発達に遅れがあり、通所契約条件を満たした就学前のこども

療育内容 決められた指導日に保護者と一緒に通園し、個々の発達の状況に応じた内容の指導を行います。

職員 施設長、児童発達支援管理責任者、療育指導員、保育士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、心理士等。

親子教室(地域支援)について

対象 発達に遅れのある年中までのこども(おおぞら園利用契約児を除く)

内容 決められた相談日に保護者と一緒に通園し、あそびを中心とした活動を行いながら、心配事の相談や質問に応じます。

職員 療育指導員、保育士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、心理士等。

相談窓口一覧

子どもに関する相談窓口一覧

子育てに関すること

内容	問合せ先(市外局番0144)	受付時間	備考
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 保育施設等の利用の相談 (保育所、認定こども園、幼稚園等) ▶ 一時的な預け先の相談 ▶ 親子で遊べる場所等の相談 	「子ども・子育て相談ナビ」 幼保施設課(市役所1階) TEL 32-6224	午前9時～ 午後5時 月～金曜日	利用者支援員が 対応します
	子育て支援センター (教育・福祉センター2階) TEL 33-4751	午前9時～ 午後4時 月～金曜日	
▶ 妊娠、出産、子育てに関するさまざま な相談	とまこまいこども家庭センター 母子保健担当(市役所4階) TEL 32-6411	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	保健師・栄養士な どが対応します
▶ 育児相談 (遊びや生活リズムなど、乳幼児の子 育てに関するさまざまな相談)	子育て支援センター (教育・福祉センター2階) TEL 33-4751	午前9時～ 午後5時 月～土曜日	保育士が対応し ます ※プレイルームで 遊ばせながら相 談できます
	沼ノ端おひさま保育園 子育てルーム TEL 55-0705	午前9時～ 午後5時 月～金曜日	
	あけの保育園子育てルーム TEL 57-3576		
	みその保育園子育てルーム TEL 090-1524-1813		
	子育てルームかおり TEL 72-5503		
錦岡保育園子育てルーム TEL 68-6655			
▶ 食事相談 (授乳や離乳食等、食事に関すること)	幼保施設課(市役所1階) TEL 32-6378	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	栄養士が対応し ます
	みその保育園 TEL 090-1524-1797	午後1時～ 午後5時 月～金曜日	
	いとい北保育園 TEL 090-1524-1870		
	子育て支援センター (教育・福祉センター2階) TEL 33-4751	午前9時～ 午後5時 月～金曜日	

発達に関すること

内容	問合せ先	受付時間	備考
▶ こどもの発達相談 ※0歳～小学校入学前 (発達に心配がある、専門機関情報等)	発達支援担当 (福祉ふれあいセンター内) TEL 34-5821	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ 就学児の発達相談 ▶ 小中学生の発達相談 (障がいのあることにも関する悩み等)	子ども支援室「あかり」 (教育・福祉センター5階) TEL 32-6745	午前9時～ 午後4時30分 月～金曜日	
▶ 障がい児、障がい者の福祉サービスの相談 (福祉サービスの利用に関する相談等)	障がい福祉課(市役所1階) TEL 32-6356	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	

小中学校の教育・学校生活に関すること

内容	問合せ先	受付時間	備考
▶ 学習指導に関する相談	教育部指導室(第2庁舎1階) TEL 32-6744	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ 生徒指導に関する相談	教育部指導室・生徒指導グループ (教育・福祉センター5階) TEL 32-5711		
▶ 不登校、養育、いじめ等に関する相談	教育部スクールソーシャルワーカー室 (教育・福祉センター5階) TEL 32-6568	午前9時～ 午後5時 月～金曜日	

— 広 告 —



**児童発達支援事業
放課後等デイサービス**



こどもプラス 苦小牧教室
TEL ▶ 0144-61-1291
苦小牧市双葉町1丁目19番14号



こどもプラス 柳町教室
TEL ▶ 0144-82-8611
苦小牧市柳町4丁目4番31号



こどもプラス 明野教室
TEL ▶ 0144-84-6810
苦小牧市明野新町2丁目15-2








生活に関すること

内容	問合せ先	受付時間	備考
▶ 生活保護相談	生活支援室総務支援課 (市役所2階) TEL 32-6380	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ 福祉総合相談 (自分自身や家族のこと、どこに相談して良いか分からないこと等) ▶ 生活困窮者自立支援事業 (経済的な困窮、失業、ひきこもり等)	「ふくし総合相談窓口」 総合福祉課(市役所1階) TEL 32-6189	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	

家庭に関すること

内容	問合せ先	受付時間	備考
▶ 家庭児童相談 (養育、障がい、非行、しつけに関する悩み等)	こども相談担当 (こども相談センター内) TEL 32-6369	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ ひとり親家庭の方に向けた相談 (母子父子の生活や自立に向けて等) ▶ 離婚前相談 ▶ ひとり親家庭等自立支援事業 ▶ ひとり親家庭等日常生活支援事業 ▶ 母子・父子・寡婦福祉資金貸付 ▶ ひとり親家庭学習支援事業	子育て応援課(市役所1階) TEL 32-6416	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	母子・父子自立支援員が対応します

こんな時の対処法 ① 頭を強く打った!


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

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないびきをかくなど、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。




その他の相談

内容	問合せ先	受付時間	備考
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 児童手当 ▶ 児童扶養手当 	子育て応援課(市役所1階) TEL 32-6416	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ 虐待の相談・通報	こども相談担当 (こども相談センター内) TEL 32-6369	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 虐待の相談・通報 ▶ 家庭児童相談 (18歳未満のこどもの相談や児童虐待通告および相談の受付、児童の心理等の判定業務) 	北海道室蘭児童相談所 苫小牧分室 (こども相談センター内) TEL 61-1882	午前8時45分～ 午後5時30分 月～金曜日	
▶ 女性・DV被害相談 (家庭、生活、経済などの女性の諸問題、DV被害の相談等)	配偶者暴力相談支援センター (協働男女平等参画室) TEL 84-8985	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	事前予約で託児の利用および夜間相談が可能です。(いずれも無料)
▶ 民生委員・児童委員による相談	事務局 (市役所1階総合福祉課内) TEL 32-6345	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ 放課後児童クラブ	こども若者支援課 (市役所1階) TEL 32-6759	午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日	
▶ とまこまい子ども・若者 なんでも相談案内「KOWAKA」 (困難を抱える39歳までの子ども・若者の様々な分野の相談に対し、適切な支援先へおつなぎする窓口)	こども若者支援課 (市役所1階) TEL 32-6759 https://www.harp.lg.jp/SksjuminWeb/EntryForm?id=ZGm989Ou	①窓口相談および電話相談 午前8時45分～ 午後5時15分 月～金曜日 ②簡易相談申請 24時間受付	簡易相談受付 2次元コード 

広告

安心して子育てしたい。
家事は、できるだけ楽に。

そんな思いから始まる住まいの悩みを、
新築・中古・リフォームまで幅広くお手伝いしています。

ミライホーム株式会社 一気軽にお問い合わせください
HPはこちら▶ 

苫小牧市有明町2丁目11-15 TEL: 0144-84-8019

もしものときは

赤ちゃんと家族を守る防災

災害はいつ起こるかわかりません。乳幼児がいる家庭では、大人だけの防災準備では足りません。ミルクやおむつ、安心できる物など、こども特有の備えが必要です。“いざ”というときに慌てないため、日ごろから少しずつ準備しておきましょう。

事前の準備

災害時は、こどもを抱っこしたり手をつないだりするため、両手が自由に使える状態しておくことが大切です。

持ち出し袋の形や置き場所、準備の仕方にも工夫しておきましょう。

- ・持ち出し袋は両手が空くリュックタイプにする
- ・玄関や寝室など、すぐ手に取れる場所に置く
- ・重くなりすぎないように、定期的の中身を見直す
- ・こどもの成長に合わせてサイズや内容を調整する
- ・家族で「どこに逃げるか」「誰が何を持つか」を話しておく

非常時持ち出し品リスト

▶ すぐ逃げるとき

【家族共通】

- 飲料水
- 非常食
- 懐中電灯
- モバイルバッテリー
- 救急セット
- 母子健康手帳・保険証のコピー
- 現金
- ウェットティッシュ
- タオル
- ビニール袋



【乳幼児用】

- 紙おむつ(2~3日分)
- おしりふき
- 粉ミルク/液体ミルク
- 哺乳瓶・替え乳首(割れにくいもの)
- ミルク用飲料水
- ベビーフード(そのまま食べられるもの)
- 使い捨てスプーン・紙コップ
- 防臭袋・ビニール袋
- 着替え(上下・肌着)
- タオル・ガーゼ
- 母子健康手帳(コピー)



▶ あると安心な持ち出し品

- お気に入りのおもちゃ(小型)
- 絵本(1冊)
- おしゃぶり
(使用している場合)
- 抱っこひも
(防寒着の上から装着可能なもの)



- 授乳ケープ
- 懐中電灯/ヘッドライト
- 名前・連絡先カード



防災情報



苫小牧市
防災関連
webサイト



苫小牧市
防災メール

季節に合わせた備え・持ち出し品

災害時は冷暖房が使えず、季節による影響を強く受けます。特に乳幼児は体温調節が未熟なため、夏は熱中症、冬は低体温に注意が必要です。季節に応じた飲料水や冷却・防寒用品を事前に備えておくことが、こどもの命を守ることにつながります。

乳幼児のいる家庭は季節対応できるように必需品を準備しましょう

1 夏季：熱中症対策

★夏はここが重要★

乳幼児は汗をかきにくく、体に熱がこもりやすいため注意が必要です。

【チェックリスト】

- 飲料水（多めに準備）
- 経口補水液
- 冷却シート・冷却タオル
- うちわ・携帯扇風機（電池式）
- 通気性の良い衣類・着替え
- 帽子（日よけ）



2 冬季：低体温症対策

★冬はここが重要★

冷えやすい「首・お腹・足」を守る備えを最優先。

【チェックリスト】

- 防寒着（重ね着できるもの）
- 帽子・靴下
- スリーパー（厚手）
- 簡易毛布・アルミ保温シート
- 使い捨てカイロ



妊娠中の方の備え

出産準備品などは、いつお産が始まっても慌てないように、入院に必要なものをあらかじめ準備して、すぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。避難後の出産も想定し、乳幼児用品も準備しておきましょう。

▶ 妊娠中の持ち出し品

- 母子健康手帳
- 保険証・診察券のコピー
- お薬手帳・常備薬
- 飲料水
- 軽食（ビスケット・ゼリー飲料など）
- マスク
- 体を冷やさないためのもの（羽織もの・ブランケットなど）
- 生理用ナプキン（破水時の備えとして）
- 小さめのタオル
- ・持ち出し袋は軽量で背負えるリュックタイプにする
- ・靴は歩きやすいスニーカーを用意しておく
- ・夜間に備えて足元灯や懐中電灯を寝室に置く
- ・家族や周囲に妊娠週数・かかりつけ医・連絡先を共有しておく
- ・無理に一人で行動せず、助けを求めることも備えの一つ



体調や妊娠週数によって必要な物は異なります。

「全部そろえなければ」と思わず、ご自身の体調に合わせて準備しましょう。



もしものときは

北海道・冬季／停電長期化を想定

停電が数日～1週間以上継続する可能性を想定しておきましょう。夏は熱中症対策、冬は低温対策が特に重要です。

※ライフライン停止を想定し【7～14日分】を目安

1 乳幼児本人の備蓄

▶ 食事・水分など

- ・粉ミルク／液体ミルク
- ・ミルク用飲料水(軟水)
- ・ベビーフード(主食・副食・月齢別)
- ・とろみ調整食品



・マグ・ストローマグ

・★経口補水液(夏季)

▶ おむつ・衛生用品など

・紙おむつ(1日6～8枚×日数)

・おしりふき(多め)

・ベビー用ボディソープ

・保湿剤・ワセリン

▶ 衣類・寝具など(防寒重視)

★冷房・暖房が止まっても寝られるように想定★

・着替え・肌着(厚手・重ね着用)

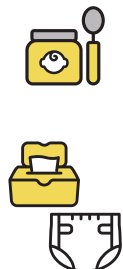
・フリース・ダウン等の中間着

・★スリーパー(厚手)

・ニット帽・ネックウォーマー

・手袋・レッグウォーマー

・★簡易毛布・寝袋(子ども対応サイズ)



2 家族みんなの備蓄

▶ 食事・水分など

・大人用非常食(レトルト・缶詰)

・飲料水(1人1日3L×日数)

・カセットコンロ・ボンベ

▶ 生活用品(停電対応)



★電気・空調が使えない想定★

・トイレトーパーパー・ティッシュ

・簡易トイレ

(凍結しにくい保管)

・★LEDランタン・乾電池(寒冷地対応)

・モバイルバッテリー(低温下でも使用可)

・★カセットコンロ(屋内使用時は換気厳守)

・ボンベ(寒冷地対応タイプ)

▶ 衛生用品など

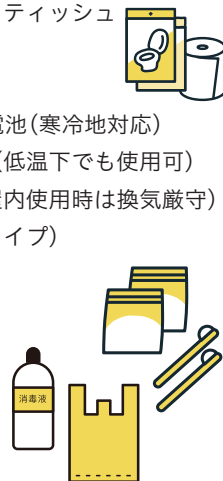
・ウェットティッシュ

・ドライシャンプー

・歯磨きセット

・ごみ袋・ポリ袋

・アルコール消毒液



もしものときは

ローリングストックによる備蓄を習慣に

ローリングストックとは、普段使っている食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。

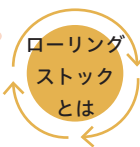
▶ ポイント

使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減することができます。

少しだけ多めに備える

食べた分だけ
買い足す

賞味期限の
近いものから
食べる





小児科のある医療機関

※受診の前に必ず各医療機関へお問合せやホームページなどでご確認ください。 令和8年1月1日現在

	医療機関名称	所在地	電話番号(市外局番0144)
1	苫小牧市立病院	清水町	33-3131
2	王子総合病院	若草町	32-8111
3	苫小牧市夜間・休日急病センター	旭町	32-0099
4	桜木ファミリークリニック	桜木町	71-2351
5	合田内科小児科医院	音羽町	33-9208
6	いまい内科クリニック (休診中)	双葉町	37-8686
7	とまこまいこどもクリニック	住吉町	33-1050
8	たかせ内科クリニック	川沿町	73-6233
9	たかやなぎ小児科	日新町	71-2115
10	稲岡内科小児科	北光町	72-5141
11	錦岡医院	宮前町	67-0013
12	とまこまい西インター内科・消化器内科・小児科クリニック	のぞみ町	68-1137
13	さくらファミリークリニック	東開町	55-6526
14	沼ノ端内科・脳神経クリニック	東開町	51-2811
15	たくしん小児科	拓勇西町	53-7788
16	とまこまい北星皮ふとからだのクリニック	拓勇東町	57-8000
17	うとないキッズクリニック	北栄町	53-8080



急病等で困ったときは



急な体調不良やけがなど、思いがけない事態はいつ起こるかわかりません。

急病等で困ったときは、受診先や相談窓口など、こちらから確認できます。

- ・救急医療の適正利用について
- ・休日当番病院、医院と夜間・休日急病センターについて
- ・緊急時、受診先がわからないとき
- ・夜間こどもが急病にかかったときなど

こんな時の対処法

🚨 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。



もしものときは

苫小牧市

子育てガイドブック

令和8年5月発行

発行

苫小牧市／株式会社サイネックス



苫小牧市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 札幌支店
〒001-0010 北海道札幌市北区北10条西1丁目10-1
TEL.011-737-7167

※掲載している広告は、令和8年4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ブの登録商標です。



アルバイト・パート大募集

むかわ町・厚真町・千歳市など苫小牧市近郊で
野菜の収穫からパッケージまで行っている会社です。
繁忙期には200名を超えるスタッフさんが働いています！
性別・年齢問わず、未経験の方も大歓迎！
希望の日に休みが取れるので自分に合った働き方が可能です。

● 工場内作業スタッフ・夏期の畑作業スタッフも同時募集!!

都合の良い日に合わせて勤務地 / 勤務日を選んで働けます
詳しくはお問い合わせダイヤルまでご連絡ください！

お問い合わせダイヤル ☎ 070-2001-1034

G.S. 富美世

合同会社G.S.富美世 苫小牧市字植苗151番地22号 TEL:0144-58-3773 FAX:0144-84-3351

いつでも！誰でも！どこからでも！

苫小牧市 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

2026年6月より公開

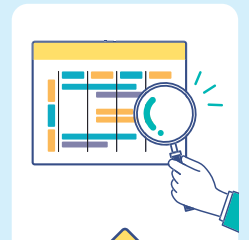
電子ブックはこんなときに活用できます



外出中に子どもが
発熱して困った…どうしよう



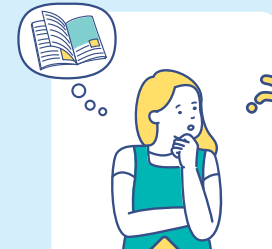
初めての妊娠で手続きや
支援制度がわからない



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

