

子育てに不安になった時、
ちょっと開いてみませんか？

成長樹

期

子育て実践ポイント



自己肯定感とは
『自分のことを
大切に思う気持ち』

自己肯定感の土台づくりは、
日頃の小さな積み重ね。
あせらずしっかり根を張りましょう。



～はじめに～

この冊子には、子どもとの関わり方に悩んだ時や子育てに不安になった時に、少しでも心が軽くなってもらえるような「こんな子育てできたらいいな」のポイントが詰め込まれています。子どもの成長の時期にあわせ「子育てのポイント」を記載してありますので、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、地域の方、保育園・幼稚園や学校の先生など多くの方に読んでほしいです。

～子育て中のみなさんへメッセージ～

子どもを育てる上で一番大切なことは何でしょうか。

しつけも勉強も大事。でも一番大切なことは、「子どもの心を育むこと」です。

子どもを健やかに育てるには、「自己肯定感」の土台づくりが大切です。

「自己肯定感」ってなに？

「自己肯定感」とは、自分は生きている価値がある、大切な存在なんだよ、生きてていいんだよ、という『自分のことを大切に思う気持ち』です。

大きな木も大地に張る根が支えています。

子育ても根が大切。子どもが大きく根を張ることで、生きる力が芽吹いていきます。

そして、「自己肯定感」は子どもだけでなく、大人も大事なんです。

親も頑張っている自分をほめてあげましょう。



胎児期（妊娠中）

～「親になる準備の時期」～



● 子育てのポイント

- 今まさにあなたの身体の中で小さな命が育っています。赤ちゃんを健やかに育てていくには、なごやかで明るい環境づくりが大切です。身体をいたわり、おなかの赤ちゃんに配慮し、穏やかな安定した気持ちで過ごしましょう。
- 命の誕生という神秘的なできごとを楽しみましょう。

家庭

赤ちゃんを愛と優しさで包んであげましょう

お腹の赤ちゃんには、人間のすべての感覚・意識・記憶力・感情が既に備わっています。お母さんが周囲の人と楽しそうに話していれば、優しくなお母さんの声が聞こえます。家族の声も聞こえます。赤ちゃんに愛情を持って話しかけてあげましょう。

私なりの妊娠期の過ごし方を見つけましょう

赤ちゃんの心は、お母さんの心を感じながら発達します。笑顔でリラックスして、お腹の赤ちゃんとの絆を深めましょう。好きな音楽を聴いたり本を読んだり、ときには友人と会うなど、お母さん自身がリラックスできるものを見つけましょう。

食事はお母さんと赤ちゃんの健康の源です

一日三食バランスのよい食事を心がけましょう。体重の変化にも注意しましょう。

たばこ・お酒・薬物の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙と飲酒は赤ちゃんの発育（特に脳）に悪影響を与えます。お母さんの喫煙はもちろんのこと、周囲の人の喫煙も赤ちゃんに影響するので、妊産婦のそばでの喫煙は避けましょう。常備薬もお医者さんに確認してから服用しましょう。

お母さんの心や体が安定するためには、家族の協力も大切です

お母さんの心と身体はとってもデリケート。家族みんなのできることは協力しましょう。

地域

妊婦健診で

健康管理をしましょう

お腹の赤ちゃんの発育が進むにつれて、妊娠中の母体には様々な変化が起こります。妊婦健診をきちんと受け、医師、助産師などから指導を受けましょう。

相談

パパママ教室に参加しましょう

妊娠・出産についてのくわしい知識、出産のための準備、育児の実用的な情報が得られ、実技指導などが受けられます。また、妊婦さん同士、お父さん同士の情報交換もできるので、赤ちゃんが生まれてからも付き合える友達との出会いも期待できます。

妊娠・出産に関しての不安は保健師・助産師に相談しましょう

妊娠・出産に関して不安があるときや、家庭・職場などでの悩みやストレスがあるときは、遠慮せずに相談しましょう。

（相談場所一覧参照）



乳児期（0歳）

～自己肯定感の
土台を育む時期～



● 子育てのポイント

- 子どもが1歳なら、親も子育て1年生。
あせらずゆったりとした気持ちで子どもと一緒に成長しましょう。
- 愛情を込めてあやしたり抱きしめたりして、安らぎと安心のなかで自己肯定感の土台となる豊かな心を育てましょう。赤ちゃんの心に応え、自立の芽を大切に育てましょう。
- 絵本は乳児の心と言葉を育てます。絵本を身近において親子で楽しみましょう。

家庭

泣くことは 赤ちゃんのコミュニケーション

赤ちゃんは泣いたりぐずったりすることで、不快の感情表現をします。イライラ・おろおろしないで、ゆっくり子どもの気持ちを受け止めてあげましょう。自分を大事に思ってくれる人がいると、安心して心が満たされ満足します。そしてやさしくおだやかな「ことばのシャワー」をいっぱいあげせましょう。それには、お母さんの心の安定も大切ですので、家族みんなで協力しましょう。

赤ちゃんは だっことおんぶが大好き

子どもは宝物。お父さんやお母さんが、赤ちゃんを抱いたりおんぶしたりしてあげると、その肌の温もりが、心に安らぎ、安心感をあたえ、自己肯定感の土台を育みます。いっぱい抱っこして、幸せホルモンを増やしましょう。

生活のリズムを整えましょう

次第に昼夜の区別が付き、生活リズムができていきます。日中は散歩に出かけたり、体を動かすようにしましょう。

わが子と向き合い、ふれあいましょ

おむつ替えや授乳中はテレビ等を消しスマホを置いて目と目を合わせてやさしく言葉をかけ、子どもとのスキンシップの時間にしましょう。親の顔と声と手は赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。優しい笑顔と穏やかな声でふれあい遊びをいっぱいしましょう。

地域

子育ての仲間をつくりましょう

家庭で親が子育ての悩みを抱えすぎないように、各地区で行われている乳幼児親子ふれあいの集い（乳幼児の会）などを利用しましょう。親同士の情報交換や仲間づくりを通して、悩みを相談するなど、子育てのネットワークを広げましょう。

相談

「こどものくに」等で気軽に相談しましょう

「こどものくに」や「ぱんだぐみ」「ちゅ〜りっぷ」は、0～3歳のお子さんと保護者が気軽に集まり、のびのびと遊んだり、交流したりできる広場です。子どものこと、育児の不安や悩みなど、日ごろ思っていることをいつでも気軽に相談しましょう。

健診で相談しましょう

健診で保健師に気軽に相談しましょう。
健診以外にも発達や離乳食等に関する育児相談やオンラインの子育て相談などもあるので活用しましょう。
(相談場所一覧参照)

幼児期 (1～5歳)

～自立の芽が育つ時期～

● 子育てのポイント



- 基本的な生活習慣は、毎日繰り返して身につきます。あせらず繰り返し、できたときはほめてあげ、やる気の芽を育てましょう。
- 家族のふれあいの中で安らぎを与え、自己肯定感の土台となる豊かな心を育てましょう。
- 抱きしめるなどのスキンシップを大事にし、子どもの甘えたい気持ちに応え、自立の芽を大切に育てましょう。
- 絵本は幼児の心と言葉を育てます。いろいろな絵本を親子でいっしょに見たり読んだりしましょう。

家庭

早寝 早起き 朝ごはん

決まった時間に寝て、起きて、朝ごはんを食べることで、一日を元気に過ごすことができます。規則正しい生活のリズムはとても大切です。テレビやDVD、スマホやインターネットの動画サイト（YouTubeなど）、タブレットなどメディアに触れる時間を短くし、家族団らんの時間をつくりましょう。

子どもとの「ふれあい」の時間を大切に

ふれあい遊びをいっぱいしましょう。毎日の生活の中で、短い時間でもだっこしてあげましょう。一緒にお風呂に入ったり、一緒に寝たりすることにより、情緒も安定します。肌のふれあいが安心につながり、愛されていることを実感し、自己肯定感が育ちます。

いっぱいほめて 叱る時は静かに諭しましょう

ちょっとしたことでほめてあげることで、子どもはやる気と自信をもち、伸びていきます。叱るときは、その場で短く、子どもの目を見て、簡潔にさっぱりと。怒りにまかせて大きな声を出しても、子どもは、おびえるだけです。

いっぱい甘えさせましょう

抱きしめるなどのスキンシップを大事にして、子どもの甘えたい気持ちに応えることで、子どもの心は安定し、自己肯定感が向上し、自立の芽が育っていきます。

集団生活を見守りましょう

子どもは、集団の中でたくましく成長していきます。温かい目で、見守りましょう。

地域

地域の行事に出かけましょう

ひとりでは大変な子育ても、ほかの人に相談することで気が楽になることもあります。親子で外へ出て、友達づくりを積極的にし、子どもにも人とふれあう楽しさを伝えてあげましょう。地域の「乳幼児親子ふれあいの集い」やお祭りなど、行事に積極的に参加するなかで、周りの方に子育てについて聞いてみたり、子どもに関する各種相談などを活用したりしてみましょ。

(相談場所一覧参照)

相談

ひとりで悩まないで相談しましょう

保育園、幼稚園の先生方と、コミュニケーションを取り、気軽に相談しましょう。



~ちょっと一息~

架け橋期 (かけはしき)

という大切な時期があること
知ってました？

「架け橋期」 は小学校入学前の5歳児から小学校1年生(6歳児)までの2年間のこと。子どもの成長にとって、とても大切な時期なのです。

「架け橋期」 ってどんな時期？

小学校入学前の5歳児はそれまでの経験を生かしながら、新たな課題を発見し新しい方法を考えたり試したりして実現しようとしていく時期です。また小学校1年生(6歳児)は自分の好きなことや得意なことが分かってくるなかで、それ以降の学びや生活へと発展していく力を身につける時期になります。このように5歳児から小学校1年生(6歳児)の2年間を生涯にわたる学びや生活の基盤をつくるための重要な時期として「架け橋期」といいます。

小1プロブレム？

小学校に入学したばかりの1年生が、集団行動がとれない、授業中に座ってられない、先生の話を受けないなど、学校生活になじめない状況が続くことです。長期欠席の原因のひとつとして考えられています。

岡谷市では、複数の保育園・幼稚園からひとつの小学校に集まり入学したり、ひとつの園から複数の小学校にわかれ入学する状況があります。どの園からどの小学校に入学しても、すべての子どもたちが安心して学校生活を送ることができるようにと、保育園・幼稚園と小学校が架け橋でつながる『おかや絹結(きぬゆい)プログラム』を作成し、実践しています。

● 子育てのポイント

- 保育園・幼稚園から小学校に生活のステージを移すこの時期は、子どもたちの環境は大きく変化し、気持ちも不安定になりがちです。まずは、子どもの成長のありのままを受け止め、頑張ったことやできたことに対して温かい声をかけながら、新たな環境へ希望を持たせてあげましょう。
- 不安なことがあれば、保育園や幼稚園の先生、学校の先生に相談しながら情報を共有して子どもの育ちを支えましょう。

小学校期（低学年）

～基本的な生活習慣が身につく大事な時期～

子育てのポイント



- 遊びの中から、子ども同士の関わりを育てましょう。できるだけ屋外で体を使って遊ばせ、経験をさせましょう。
- スマホやパソコンの家庭でのルールを、子どもと一緒に考えましょう。
- あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等、生活に一定のリズムを持たせるよう支えましょう。
- 家庭内で家族の一員として、子どもにしっかり心に向け、具体的な仕事の役割分担を与えて継続的に取り組ませ、達成感のある体験をさせましょう。

家庭

外に出て 体を使って遊ばせましょう

ゲームの普及・進化により、家で遊ぶことが多くなりましたが、子どもは外に出て思いきり体を使って遊ぶことが大切です。ときには親子で陽の光を浴び遊ばせましょう。

わが家のルールを作り、子どもをトラブルから守りましょう

自宅のスマホやパソコン、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性（SNSによるトラブル、詐欺、高額課金、情報漏洩、視力低下や姿勢の乱れなど）を理解し、ペアレンタルコントロール（視聴年齢や使用時間の制限）やフィルタリングの設定、使用場所など、わが家のルールを子どもと一緒に作りましょう。

毎日コツコツ積み重ね、生活習慣を身につけさせましょう

親子で「あいさつ」を交わし、「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけさせましょう。あいさつ・就寝・食事・学習の習慣等の基本的な生活習慣を身につけることにつながっていきます。

「できてあたりまえ」ではなく「できなくてあたりまえ」

できなくても、そこまでの頑張りを認めてあげ、「がんばったね」「すごいね」など、やる気につながる言葉をかけてあげたり、「ありがとう」「うれしい」などの気持ちも伝えましょう。

わが家のしつけは お手伝いから

日々、子どもが家事に関わることで、様々な体験を通して得られた達成感や感謝の気持ち、知恵や工夫が将来自立できる人間を育てます。

みんな違っていいんだよ 個性を認め合いましょう

人間は十人十色。見た目や考え方、感じ方がそれぞれ違うところをお互い認め合うことの大切さを伝えましょう。

家族で一緒に過ごす時間を作りましょう

子どもも学校での人間関係、学業成績などたくさんのストレスがあります。悩みを聞いて子どもに安心感を持たせてあげたり、家族そろって読書の時間をつくったりするなど、家族のコミュニケーションの時間を作りましょう。

地域

関わる力を養っていきましょう

地域の行事に、子どもを積極的に参加させましょう。異年齢交流を通して活動することによって、地域のよさを肌で感じ、伝統を体験していきます。地域の方の顔を覚え、子どもが人と関わる力を養っていきましょう。

大人から 進んで声かけをしましょう

地域の子どもに積極的に声かけをしましょう。まず、大人が挨拶をすることによって、子どもがまねをし、地域の活力になっていきます。



学校

学校を学びの場と友達づくりの場にしましょう

学校で学力をつけることはもちろん大切ですが、学びの中でより多くの仲間と関わることで、友達の輪が広がります。

学級懇談会に行きましょう

学校での子どもの様子を知るために、学級懇談会に行きましょう。担任の先生や親同士仲良くなり、情報交換や悩みを語り合う機会としましょう。

小学校期（高学年）

～急速に成長し、自分の世界を広げる時期～

● 子育てのポイント

- リーダーシップの芽生えの時期でもあります。進んで活動に参加したことを認めてあげましょう。
- 生活の中で家族の一員としての役割を分担し、達成感を得る喜びが学べるよう支えてあげましょう。
- 子どもの頑張っている姿に温かい眼差しを向け、笑顔で「ありがとう！」と声をかけましょう。
- 人と関わる体験活動を通して、思いやりの心を育てましょう。



家庭

子どもの目線でひとがまん

大人は知識、体験で物事を手早く判断し、それを子どもに言い聞かせがちです。少し我慢して、今できていることに目を向け、子どもを認めてあげましょう。子どもは安心し、できる自分に自信を持つでしょう。

家族の一員として 役割を持たせましょう

家族の一員として、子どもに役割を持たせると、子どもは家族のために役に立ったという達成感を得ることができます。毎日自分の役割を続けることにより家族も喜び、子どもも、その喜びを自分の喜びとして受け止める心が育っていきます。

まず聴いて もう一度聴いて 受け止めて

どんなに忙しくても子どもの話を聞く時間をつくることを心がけましょう。子どもの本音が見えてきます。

わが家のルールを守りながら、安全な利用ができるよう見守りましょう

インターネットを利用する機会が増えるため、その危険性についても伝え、わが家のルールと照らし合わせながら親子で利用状況を確認したり、時にはルールを見直したりして、子ども自らが安全な利用が進められるよう見守りましょう。

「がんばったね!」「ありがとう!」は最高のほめ言葉

毎日全力で頑張る子どもの話に耳を傾け、「がんばったね!」「ありがとう!」「いつも応援してるよ!」「味方だからね!」などと笑顔で声をかけてあげましょう。やる気を育て心の安定をはかることができます。

子どもに温かい眼差しを向けましょう

結果はどうであれ、やろうとしている気持ち、頑張っている姿に温かい眼差しを向けましょう。

地域

子どもは子どもの中で育ち 大人になる

子どもは多くの友達と活動するなかで、約束事や規範などを学んで大人になっていきます。

地域の中で

子どもはたくましく育っていきます

学校での友達や近所の人たちが、子どもの育ちを支え補ってくれます。これが地域社会の力です。地域の教育力が子どもを育てます。地域の行事などに積極的に参加させましょう。

学校

笑顔で声かけ みんな友達

人は話をして相手のことを知り、理解し、つながりを持って同じ空間で生活しています。一人ひとりが自分から声をかけ、仲間の良さに気づくことが、いじめの芽をつむことにつながっていきます。友達を大切にすることを尊重し、関わりのなかから学び、教え合うことに喜びを感じられる子どもに育てましょう。

学校行事に足を運びましょう

学校行事は、子どもの成長を間近で見ることができる絶好の機会です。頑張っている姿を少しの時間だけでも見に行きましょう。



中学校期（高校期）

～成長への大きな夢や
希望を抱く大事な時期～

子育てのポイント

- 困難に直面しても挑戦する意欲と勇気を支えつつ、一方でSOSの出し方を学び、時には誰かに相談したり、回避したり、また時には立ち止まってひと休みすることも心のケアには大切です。
- 心身がアンバランスな成長期です。子どもの興味・関心・意識の実態、心の住み処を、できるだけ適切にとらえ、アドバイスしましょう。
- 個性の伸長と、人としての自立に向けた心の成長を支えましょう。



家庭

子育ては 子どもの気持ちの 理解から

忙しい親が多く、子どもの話をじっくり聞いてあげられないことが多くなっています。今、自分の子どもはどんな気持ちで話しているか、常に気にかけてあげましょう。

子どもは、親の背中をいつも見えています

子どもは困難に直面した時に、親の生き方を参考にして解決する時もあるでしょう。親が前向きな態度で物事に接していれば、子どもも親の真似をして、困難を乗り越えようとするでしょう。

ふれあい 語らい 学びあい

子どもとふれあい、語りあい、学びあい、共感しあいましょう。子どもの足りないところが目につきがちですが、良いところに目を向けほめてあげ、子どもの自己肯定感の育ちを支えましょう。

子どものSOSに寄り添いましょう

対人関係に最も敏感な時期です。人と人との関わりの中で、苦しいときは休んでエネルギーを蓄えることも必要です。「人生は生きることに値する」ものとして、立ち止まる勇気も認めてあげましょう。

読書活動で知識を広げ 生涯読書へ

本を読むことで、子どもの知識と想像力が膨らみます。時には人生に影響を与えるような本に巡り合うことも。子どもが生涯を通じて読書を楽しめるように導いてあげましょう。

反抗期は、健やかに成長した証

思春期はたくさん悩み反抗し、自分で考えながら大人として自立していく大切な時期です。親は子どもを信じて見守り、ともに考え、理解しながらそっと寄り添い支えてあげましょう。

地域

「いけないよ」その一言が一生の宝物

自分の子どもでも、他の家の子どもでも、悪いことは、何がいけないのかきちんとわかるように諭してあげましょう。

ボランティアも積極的に

無償で働く体験を通じて、地域の人と接する喜び、人の役に立つ喜びや達成感を体験することができ、心の成長につながります。ボランティア活動に積極的に参加させましょう。

学校

自分の良さ 友達の良さを大切に

学校での集団生活を通して、子どもは自分を見つめ、友達に目を向けることで、自分の良さ、友達の良さに気付くことができます。自他の個性に気付き、理解を深めることで、お互いを尊重できる子どもに育てましょう。

進路を見つめる時期です

進学、就職について、自分の進路を考える大切な時期です。学校の先生に相談し、家族で話し合い、みんなで子どもの将来を考えましょう。

高校期

～「大人としての考え方が身につく時期」～

子育てのポイント

- 18歳になると、法律上の成人として大人の仲間入りです。選挙権が与えられるほか、契約行為が保護者の同意無しで可能になります。子どもが成人を迎える前に、社会に出る準備として、働くことの意味や尊さ、自分の言動に責任を持つことの大切さを教えましょう。
- 大人として対等な立場で付き合うことに、心がけましょう。
- 自分の人生を見据え、人生とは何か、人生をいかに生きるかを考え、自立への歩みを始める時期でもあります。その思いを見守り、支えましょう。

〇子どもにかかる相談場所一覧

区分	名称	内容
相談	教育相談・就学教育相談	子どもの育ち全般について、各機関と連携して相談に応じます。 <ul style="list-style-type: none"> ・園、学校生活での悩み（園での活動、学校での学習、登園しづり、長期欠席、いじめなど） ・家庭生活や家庭環境、子育て、しつけの悩み ・ことばや身体の発達、気になる発達特性（行動・性格）などの心配 ・入学、進学への心配。特別支援学級への入級、特別支援学校への入校の相談
	岡谷市家庭児童相談	お子さんの心身の発達や、生活習慣、育児に対する不安、学校生活の悩みなど、お子さんや家庭のことで気になることがあったら、お気軽にご相談ください。家庭相談員がご相談に応じます。
	岡谷市役所虐待通報	虐待の通報に職員が24時間対応いたします。
	県児童虐待・DV24時間ホットライン	
	児童相談所全国共通ダイヤル	
	ことばの教室（要予約）	お子さんのことばの発達の遅れやことばの発音・リズム等に、悩み心配をお持ちですか？岡谷市では、就学前の子どもを対象に、「ことばの教室」を開いています。指導者と親子で月1回（40分）楽しくお話をしたり、ことば遊びをしながら相談を受けています。お気軽にお問い合わせください。
	育児相談（要予約）	身体計測、発達・育児全般、離乳食、歯についての相談などに応じます。
	オンライン子育て相談（要予約）	岡谷市在住の妊産婦の方、乳幼児の保護者を対象にパソコンやタブレット、スマートフォンのビデオ通話機能を使い、オンラインで保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職が育児相談や栄養相談、歯科相談に応じます。妊娠中や産後の心身に関する相談もできますので、お気軽にお申込みください。相談は無料です。
	長野県小児救急電話相談	お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。
	長野県子ども支援センター	子どもが抱える友だちや家族との悩み、保護者が抱える子育ての不安など、子どもに関する悩みに幅広く対応する相談窓口です。秘密は必ず守りますので、ご相談ください。
主任児童委員	主任児童委員は、子育て全般に広く関わり、地域の見守り役として「こんにちには赤ちゃん事業」などを実施しています。子どもについて困ったことがあれば、地域の主任児童委員までご相談ください。	
預けたい	子育て支援ショートステイ事業	保護者が一時的に家庭で養育できなくなったとき、お子さんを児童養護施設つづしが丘学園（岡谷市委託）等で宿泊預かりします。 おおむね1歳から15歳までの児童を施設でお預かりします。 <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中や出産後間もないとき ・病気療養中 ・災害に遭ったとき ・家族の看護 ・出張 ・育児疲れなどで、子どもを預かってくれる人がいないとき 
	病児・病後児保育事業	生後6か月から小学校6年生までのお子さんが、病気や回復期で保育所や学校に通えないときに「キッズケアルーム・のあ（山崎医院併設）」でお預かりします。 岡谷市在住のお子さんの利用料は無料です。
	育児ファミリー・サポート・センター事業	子育ての手助けをしてほしい人（依頼会員）とお手伝いをしてくださる人（提供会員）が、相互援助活動を行う会員組織です。対象は市内に在住勤務の方の小学校6年生までの児童を提供会員の自宅等でお預かりします。 <ul style="list-style-type: none"> ・保育園の開始前や終了後 ・学校や、学童保育終了後 ・会合や冠婚葬祭のとき など
遊ばせたい	子育て支援館 こどものくに	0歳から3歳までのお子さんとその保護者を対象とし、大型の遊具やあそびの広場、絵本のコーナーなどがあります。また、年間を通じて多くのイベントの開催や、育児などの相談はいつでも応じています。
	子育て支援センター <ul style="list-style-type: none"> ・ぱんだぐみ（あやめ保育園、川岸保育園、みなと保育園） ・ちゅ〜りっぴ（ひまわり保育園） 	各地域の保育園内に設置しています。0歳から3歳までのお子さんとその保護者を対象に、家庭的な雰囲気のもと、専任の保育士が手作りおもちゃの作製や読み聞かせ、相談などの対応をしています。
アプリ	子育て支援アプリ「げんきっずおかや」	子育てに役立つ情報の配信機能と、電子母子手帳機能の2つの機能を持たせ、子育て世代が妊娠・出産・子育てに必要な情報を配信しています。

担当部署	連絡先	受付時間等	胎児期	乳児期	幼児期	小学校期	中学校期
岡谷市役所教育総務課 子ども総合相談センター	23-4811 (内線1217、1232)	8:30~17:00(土曜日、日曜日、祝日、 年末年始12/29~1/3を除く)					
子ども総合相談センター 分室(諏訪湖ハイツ内)	24-2206	8:30~16:30(土曜日、日曜日、祝日、 年末年始12/29~1/3を除く)	—	○	○	○	○
岡谷市役所子ども課	23-4811 (内線1226)	9:00~17:00(土曜日、日曜日、祝日、 年末年始12/29~1/3を除く)	—	○	○	○	○
岡谷市役所子ども課	23-4767	24時間 	—	○	○	○	○
長野県	026-219-2413						
管轄の児童相談所	189(いちはやく)						
岡谷市子ども発達支援センター (イルフ西堀保育園2階) (岡谷市堀ノ内1丁目6番4号)	22-1307	月13回(原則 月・木・金曜日) 9:30~14:40	—	○	○	—	—
岡谷市役所健康推進課	23-4811 (内線1192)	9:30~11:30(土曜日、日曜日、祝日、 年末年始12/29~1/3を除く)	○	○	○	—	—
岡谷市役所健康推進課	【予約】 23-6141 またはQR コードから 	9:00~16:00(1回30分程度) (水曜日、土曜日、日曜日、祝日、年末年始 12/29~1/3を除く)	○	○	○	—	—
長野県	局番なしの「#8000」	毎日 19:00 ~ 翌日 8:00	—	○	○	○	—
	子ども専用ダイヤル (無料)0800-800-8035 大人用026-225-9330	10:00~18:00 (日曜日、祝日、年末年始12/29~1/3を 除く)	○	○	○	○	○
岡谷市役所社会福祉課	23-4811 (内線1251、1222)		○	○	○	○	○
岡谷市役所子ども課	23-4811 (内線1266)	8:30~17:15 (土曜日、日曜日、祝日、年末年始12/29~ 1/3を除く)	○	○	○	○	○
岡谷市役所子ども課	23-4811 (内線1261)	8:30~17:15 (土曜日、日曜日、祝日、年末年始12/29~ 1/3を除く)	—	○	○	○	—
岡谷市社会福祉協議会 岡谷市長地権現町4-11-50 (諏訪湖ハイツ内)	24-2121	月~金曜日の平日 8:00~18:00 (700円/1時間) 上記以外 土曜日、日曜日、祝日 (800円/1時間)	—	○	○	○	—
子育て支援館 こどものくに (イルフプラザ4F) 岡谷市中央町1-11-1	24-8403	9:30~17:30 (毎月第2火曜日、年末年始12/29~1/3を 除く)	—	○	○	—	—
あやめ保育園 川岸保育園 みなと保育園 ひまわり保育園内	・あやめ保育園 22-2680 ・川岸保育園 22-3829 ・みなと保育園 22-3566 ・ひまわり保育園 27-2816	・あやめ保育園、川岸保育園、みなと保育園 9:00~14:00(土曜日、日曜日、 祝日、年末年始12/29~1/3を除く) ・ひまわり保育園 9:30~14:30(木曜日は12:00) (土曜日、日曜日、祝日、年末年始12/29~ 1/3を除く)	—	○	○	—	—
岡谷市役所子ども課	 		○	○	○	○	○

記載内容は令和5年1月末時点のものとなります。
変更となっている場合もありますので詳しくは担当部署にお問い合わせ下さい。



おかや子育て憲章

わたくしたち岡谷市民は、未来を担う子どもたちの健全な成長を願い、
子どもの心の自立を支えるため、市民総参加による子育てのまちづくりを進めます。
わたくしたちは、

- 明るく元気で健やかな子どもに育てます。
- 命を大切にし、感謝の心と思いやりのある子どもに育てます。
- 自ら求め、粘り強くやり抜く子どもに育てます。
- 行動に責任を持ち、ひとり立ちのできる子どもに育てます。
- 力を合わせて人のために尽くし、郷土を愛する子どもに育てます。

平成14年4月1日制定

イラスト 小平陽子