

はじめに

「東かがわ市子育てガイドブック」は、主に妊娠期から学童期までの子育てに役立つ制度や、相談窓口、おでかけガイドなどの情報を一冊にまとめたものです。

これから子育てをする方や子育て中の方をはじめ、身近にお子さんがいる方や、地域で子育て支援に携わっている方など、多くの皆さまの手にとっていただき、ご活用いただければ幸いです。

東かがわ市で暮らすすべてのお子さんたちが、温かい愛情に包まれ、笑顔で健やかに成長することを願っております。

出版は、東かがわ市と(株)サイネックスの官民協働事業で行いました。

また、本誌発行の趣旨にご賛同、ご協力いただきましたすべての方々に心から感謝いたします。

手のひらに市役所を。

東かがわ市公式アプリ

東かがわ市での暮らしを便利にするアプリです。

「例えば…」

- 日常生活が便利になります
- 災害など万が一の時に助けになります
- シニア世代をサポートします
- 子育て世代をサポートします 等

まずは、アプリのダウンロードを!



市公式アプリ問合せ

財務課:0879-26-1215

8:30 ~ 17:15(土・日・祝日・年末年始除く)

妊娠から出産、子育てをサポート!

東かがわ市子育てアプリby母子モ

地域とつながる、安心の子育てアプリです。

妊娠中の記録やお子さんの成長の記録や管理、予防接種の記録やスケジュール管理、子育て情報や市役所からののお知らせ等、妊娠・出産・子育てに役立つ機能が満載のアプリです。ぜひご活用ください。

アプリをダウンロードして、簡単登録!



母子手帳アプリ
母子モ

インデックス

- 1 はじめに
- 2 インデックス

4 子育てガイド

- 4 子育てカレンダー
- 6 ストレス解消&リフレッシュ法

8 妊娠したら

- 8 母子健康手帳交付、妊婦・産婦健康診査受診票の交付
- 8 妊婦支援給付金(ワクワク子育て応援事業)
- 8 初回産科受診料支援事業
- 8 妊婦健診受診支援事業
- 9 マタニティ教室
- 9 妊婦等包括相談支援事業(ワクワク子育て応援事業)
- 9 こうのとりに応援事業(生殖補助医療費助成事業)

10 赤ちゃんが生まれたら

- 10 出生届
- 10 出産育児一時金
- 11 出生児連絡票

- 11 新生児定額給付金
- 11 子ども医療費助成
- 11 こんにちは赤ちゃん事業
- 12 児童手当
- 12 妊婦支援給付金(ワクワク子育て応援事業)
- 13 産後ケア事業
- 13 1か月児健康診査・乳児一般健康診査受診票の交付
- 13 産後ケア交通費助成事業
- 13 産後ママサポート券

14 子どもの健康カレンダー(健診)

16 予防接種

- 17 予防接種
- 18 予防接種費用の助成
- 19 予防接種スケジュール

20 相談・教室

- 22 育児教室
- 22 BPプログラム(ハローベイビー)

23 子育て支援

- 23 地域子育て支援センター
- 25 地域子育て支援拠点
- 26 子育てホームヘルプサービス(子育て世帯訪問支援事業)

広告

月	19:00~19:50 キッズダンスリトルクラス ◆kaori&有馬 19:55~20:55 ガールズヒップホップクラス ◆kaori	金	17:00~17:50 チアダンスリトルベークラス ◇長谷川&有馬 20:00~22:00 ボーカル&ダンスクラス ◇牛野&RICO
水	19:00~19:50 ブレイクダンス初級クラス ◆CAN-D 19:50~20:50 ブレイクダンス中級クラス ◆CAN-D 20:50~21:50 ブレイクダンス上級クラス ◆CAN-D	土	16:00~18:00 エアロビック ◇石田&有馬
木	18:40~19:40 キッズダンスジュニアクラス ◆kaori 20:50~21:50 JAZZ ダンスクラス ◆kaori	日	18:00~19:00 チアダンス初級クラス ☆こもだ恵 19:15~20:30 チアダンス中級クラス ☆こもだ恵

無料体験レッスン有り ●年2~3回ワークショップ開催
●年1回発表公演「ウインターパーティー」を12月に開催
●ボランティア活動、年間通しているイベントに積極的に参加

ウアココアカデミーレッスン
場所 サテライトスタジオ「Kスタジオ」 東かがわ市湊840-1
お問い合わせ先: **090-3188-2205** 中村

- 26 東かがわ市ファミリー・サポート・センター
- 26 子ども食堂
- 26 母子愛育会
- 27 防災グッズチェックリスト

28 子どもを預けたい

- 28 認定こども園
- 29 入園に関する経済的支援
- 30 子育て支援短期利用事業
(ショートステイ・トワイライトステイ)
- 30 一時預かり事業
- 31 病児・病後児保育事業

32 小・中・高校生に関する子育て支援

- 32 小・中学校への入学
- 32 就学援助制度
- 33 放課後児童クラブ
- 33 奨学金貸付制度
- 33 モーダルミックス推進事業

34 障がい児への支援

- 34 障がい児への経済的支援
- 35 障がい児への支援

36 ひとり親家庭への支援

- 36 児童扶養手当
- 36 ひとり親家庭等医療費助成

- 37 母子・父子自立相談
- 37 JR通勤定期の特別割引
- 37 母子父子寡婦福祉資金の貸付け
- 37 自立支援教育訓練給付金
- 37 高等職業訓練促進給付金
- 37 放課後児童クラブ減免制度
- 37 ファミサポ利用料助成制度

38 病気や事故に備えて

- 38 一般向け救急電話相談について
- 38 夜間にお子さんの体調が悪くなったとき
- 39 家庭内の事故に備えて
- 41 お子さんの身近で起こりやすい事故と予防
(月齢・年齢別)
- 42 お子さんの気になる症状と観察ポイント

44 おでかけガイド

- 44 おすすめガイド
- 50 イベントガイド

52 公共施設等

54 子育て支援施設マップ



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。

広 告

ゆらフラ
(ハワイアンフラ) 場所: ジョイフィット東かがわ
月曜日 19:00~20:00 ◆北野りか

さわやか体操
(身体ほぐし体操) 場所: 高松市林コミセン
第1第3水曜日 13:00~14:45 ◆中村

シニアフィットネス
(身体ほぐし体操) 場所: 東かがわ市大内交流館
第1第3木曜日 9:30~11:00 ◆中村

ハワイアンフラ
ケアロハ 場所: さぬき市津田公民館
木曜日 19:30~20:30 ◆北野りか

さくら会
(身体ほぐし体操) 場所: 高松市川島コミセン
第2第4金曜日 13:30~14:30 ◆中村

親子フラマハロ 場所: 白鳥コミセン
第1第3土曜日 10:20~11:20 ◆北野りか&中村

心も体も
ハッピーモーニング
(身体ほぐし体操) 場所: 湊コミセンみなくる
月2回 土日ランダム 10:00~11:30 ◆中村



**ウアココアカデミー関連
カルチャークラス**

お問合わせ先: **090-3188-2205** 中村





子育てカレンダー



月齢

妊娠

0か月

1か月

2か月

3か月

4か月

5か月

6か月

7か月

赤ちゃんの発達

手足をばたばたさせる



お座りをする

寝返りを打つようになる

首がすわる

簡単な言葉を話し出す

物をつかむ



健康診査等

妊婦健康診査

産後ケア事業

マタニティ
教室

こんにちは赤ちゃん訪問

産婦健康診査

4か月児健康診査

● 新生児聴覚スクリーニング検査

● 1か月児健康診査

● 先天性代謝異常等検査

妊産婦・乳幼児健康相談



助成金制度・手続き

● 母子健康手帳交付

● 認定こども園保育料 第2子半額・
第3子以降無償

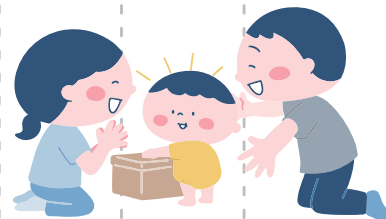
● 出産育児一時金

● 出生届(生まれた日を含めて14日以内)

● 児童手当(0歳～18歳になる年度末)

● 子ども医療費助成(0歳～18歳になる年度末)

妊婦支援給付金



子育て支援

地域子育て支援事業

認定こども園



一時預かり保育
病児・病後児保育

妊婦等包括相談支援事業

広告



四国化工株式会社

積み上げた技術で生み出す
価値のあるフィルムを皆様へ

小さなお子さんからお年寄りまでが口にする食品、何らかの健康上の理由で医療が必要な方に提供される医薬品など、これらを安心して使うためのフィルムの役割を追求し続けてきました。
我々は、可能性を追求し続けるプラスチックフィルムメーカーでありたいと思っています。



〒769-2797 東かがわ市西山516番地1 TEL 0879-23-3111 <https://www.shikoku-kakoh.com/>

8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 小学生 中学生 高校生など

つかまり立ちをする

歩き始める

友達と遊ぶようになる

言葉でのコミュニケーションができるようになる

はいはいをしはじめる

小さいものをつまむ

おもちゃで遊べる



小児生活習慣病予防健診

11か月児健康診査

●就学児健康診断

1歳6か月児健康診査

3歳児健康診査(3歳6か月)

2歳児歯科健診

5歳児健康診査



●第3子以降等副食費免除

●就学援助制度

奨学金貸付

●第3子以降
学校給食費
無償制度



放課後児童クラブ

ファミリー・サポート・センター

子育て短期支援事業(1歳～18歳)

広 告

東かがわミュージカル講座 メンバー大募集!!



夢の舞台へ、一步踏み出そう!

歌が好き! ダンスが好き! 目立つのが好き!
「何か楽しいことを始めたい!」そんなあなたを待っています

まずお電話をお気軽に♪ 東かがわミュージカル実行委員会

レッスン内容

場所 東かがわ市交流プラザ 小ホール

日時 毎週火曜日 19:00～22:00

第1・第3週 ダンス基礎レッスン

第2・第4週 台詞・歌唱基礎レッスン

ミュージカルMOMO 公演スケジュール

2025.1/12 MOMOプレ公演(市プラザ多目的ホール)

2025.3/16 MOMOプレ公演(鳴門市主催・トナル瀬戸)

2025 秋 MOMO 本公演予定

2024.6/1 東かがわミュージカル実行委員会 設立

現在、小学3年生～77歳まで幅広いメンバーが活躍中!
初心者も大歓迎! みんなで楽しく学びながらステージへ!

「舞台に立ってみたい!」そう思ったら、
まずは一步踏み出してみよう!
みなさんの参加をお待ちしています!



随時メンバー募集!

小学一年生から一般の方まで、それ以外の方は相談可

元劇団四季俳優

台詞・歌唱基礎レッスン

米田 優 先生

TEL 090-3188-2205

子育てママ&パパにおすすめしたい ストレス解消&リフレッシュ法

自分が親である
責任感

初めての
育児

24時間お世話が必要な新生児期。
言葉が通じなくてとにかく泣く乳児期。
イヤイヤ期に突入し自己主張が激しい幼児期…

なぜ泣いてるの？
どうしたら
いいの？

自分では
コントロール
できない相手と
1対1で24時間



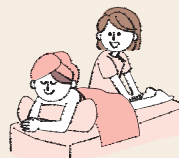
成長を感じる時間は喜びである一方、
ママもパパも、お子さんと真剣に向き合っているからこそ、
初めての育児に戸惑い、不安になったり、苛立つ自分を責めてしまっていないか？

そんなときどうしてる？

先輩ママに聞いた ストレスコントロール法

#好きな音楽に浸り、大声で歌う！
(お子さんと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの一番のストレス発散法です。

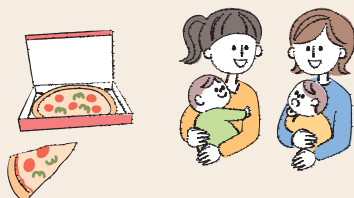


▼身体
の調子も
整うとスツキリ

#お子さんも
連れて行ける
整体などに
行ってみる！

#近くの子育て支援センターに行く

▶同じ境遇の子育てママや
保育士さんと話すと心が軽くなります。



#楽しいイベントを計画する！

▶心待ちにできる
何かがあると頑張れます！



#ひとり時間に没頭する

▶自分でコントロールできることがある、
というメッセージは不安や緊張の
緩和に繋がります。



他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする #音楽を聞く…など
あなた自身のリラックス法を見つけましょう。

あなたは親になっても、あなたというひとりの人！
たまにはセルフケアで自分自身をいたわり、リフレッシュしましょう。

広告

SMILE キッズクラブ

東かがわ市・さぬき市

習い事教室
もりだくさん

体操 走る教室 中国語 硬筆 プログラミング
晴れるる ヨガ 英語 クラフト 習字

子どもの可能性を広げよう！

子どもたちの「好き」を見つけ、伸ばすお手伝いをします。

地域マルシェに出展
各種イベントも実施

TEL: 090-5916-0613 無料体験受付中 ※見学のための教室もあります

公式ライン インスタグラム

SMILE.KIDS.CLUB

誰かの手を借りたい...

育児に関する
お手伝いを
お願いできます

ファミリー・
サポート・
センター
P26



自分の時間を確保したい...

お子さんを預けることが
できます

市内認定こども園での
一時預かり P30

ファミリー・サポート・
センター
の育児支援 P26



も
っ
と
楽
に
も
っ
と
気
軽
に

子どもと
私の
毎日

他のママや赤ちゃんなら
どうしてるかな...

子育て支援施設があり
相談・交流ができます

地域子育て支援センター P23

“大人も子どももホッとできる場”親子で
安心して過ごせる遊び・交流・相談の場
です。

こども家庭センター P20

妊娠・出産や子育てに関する疑問や
質問に保健師・子ども家庭支援員等
が対応します。

誰かに聞いて欲しい...

身近なところに
いますよ



お子さんの通う園
などのお友達、
園の先生

子育て
支援施設

祖父母や
いとこなどの親戚

友人、近隣の方、
職場の
先輩ママ・パパ

誰かを責めるのではなく、ご自身の子育てのがんばりをねぎらいましょう。
あなたのように感じている人はあなただけではないはずです。
つながり、意見交換することでストレスを発散しましょう。
お子さんと家族を守る支援者がいることも忘れずに。



出典：厚生労働省ホームページ「体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>)を元に加工・編集して作成(令和2年4月時点)

広 告

時短調理できちんとごはん！カット済みだから、調理するだけ！

生協の食材セット

- 野菜たっぷりのつけごはん 896円(税込)
- 自然豚のチンジャオロース 972円(税込)

(ミールキット)

合計(1,868円税込)相当が

送料
無料 500円 税込

1セット
2~3人前

週2回
お届けもOK!



- ・当企画に限定し500円(税込)
- ・当企画に限定し送料、手数料
ともに無料
- ・当日現金預かり

- 商品の引渡時期 ご注文日から2営業日以内にご連絡の上、お届け日を決定いたします。
- 返品・交換 商品に欠陥がある場合は下記電話番号へお問い合わせください。



自然豚の
チンジャオロース

化学調味料
不使用!

野菜たっぷり
のつけごはん

コープ自然派 しこく

高松市前田東町440-1

TEL 087-813-2120

