

豊橋子育て情報ハンドブック

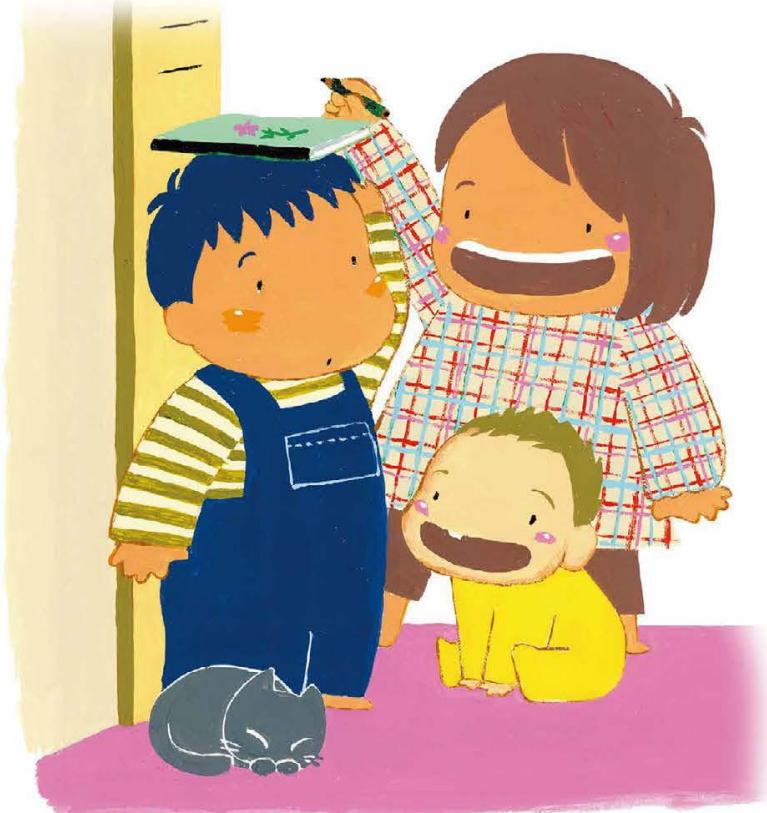
2021年度版



0~3歳

豊橋市

× 株式会社サイネックス



もしものときはこちらへ
小児救急電話相談

看護師(難しい事例は小児科医)に夜間に電話で医療相談ができます。

#8000 (午後7時～翌朝8時)

または ☎052-962-9900



豊橋子育て支援情報ポータルサイト
育なび(いくなび)

行政手続きや手当・助成の他、育児相談や仲間募集に及ぶまで、子育てに関する情報が見られる、総合情報サイトです。

<http://www.city.toyohashi.lg.jp/ikunavi/>



いざというとき

8 火災

子育て・
お出かけ
情報

14 相談窓口

26 妊娠・出産

29 つどい・
交流

38 保育・教育・
預かり

47 子育て支援

58 子育て
支援団体

64



とよはし子育て応援宣言



子どもの声は未来を創る声である、と私たちは考えます。

小さな子どもが泣いたり、騒いだりしても、まわりにいる人たちが優しく見守り、
子ども連れの人に寄り添うことができたら、子育てる人の気持ちが楽になります。
子育てがもっと楽しくなる、と私たちは考えます。

子ども連れの人は、まわりの人の心遣いを感じたら、子どもたちが様々な経験を積み、
健やかに育つような機会としてください。

子育てる人を社会全体で応援するまちにするため、次のとおり宣言します。

とよはしを子どもが幸せで、
誰もが子育てを楽しめるまちにするため
わたしたちは

未来を創る子どもの声を、笑顔を、優しく見守ります。

子育てるすべての人に寄り添い、応援します。

お互いさまの気持ちで、子どもの健やかな成長を支えます。

豊橋市は、「とよはし子育て応援宣言」を推進するため、
ハグっこプロジェクトに取り組んでいます。
未来の豊橋をつくるのは、子どもたちです。
子育てに一生懸命なパパやママ、かわいい子どもたちにエールを送ろう!
というプロジェクトが「とよはしハグっこ」です。

てるちゃん▶



具体的にはどんなこと?

- ・ハグっこステッカーを貼ろう
- ・温かいまなざしを送ろう
- ・パパやママに声をかけよう
- ・子どもたちを見守ろう
- ・子どもを育む活動に参加しよう
- ・ハグっこ写真展を見に行こう
- ・ハグっこロゴマークをつかおう

このイラストは子育てる人を応援する気持ちを示すものです

このイラストを見かけたらパパやママは応援されている

地域のみんなが子どもを見守ってくれている

そう感じてもらえるといいな



<http://www.city.toyohashi.lg.jp/ikunavi/hugkko/>



豊橋 子育て情報 ハンドブック

2021年度版



INDEX



子育てカレンダー 6

いざというときに 8

夜間・休日に急に病気になったら 8

非常持出袋を備えよう 10

子育て・お出かけ情報 14

子育てに役立つ情報 14

子育ての今・昔 16

子育てがつらくなっていますか? 18

覚えておこう!児童虐待 19

おすすめマップ 20

施設案内 22



相談窓口 26

妊娠・出産・子育てに関すること 26

幼児・児童に関すること
～子育ての悩み、成長・発達の心配ごと 27

ひとり親家庭に関すること
～自立支援、子育ての相談 28



妊娠・出産 29

妊娠したら 29

赤ちゃんが生まれたら 30

手当・医療費の助成など 31

健康診査 34

講習会 34

予防接種 35



つどい・交流

38

地域子育て支援センター 38

つどいの広場 40

ここにこサークル 40

こども未来館ここにこ 42

交通児童館(児童遊園併設) 43

図書館 44

地区市民館・ミニカル 45

子育て講座 46



子育て支援

58

いろいろな支援 58

障害児への支援 61

ひとり親家庭への支援 63



子育て支援団体 64

64

豊橋子育てネット ゆずり葉 64

その他 68

ジェネリック医薬品希望カード 72



UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

子育てカレンダー

情報提供 ママサポートプラン作成(妊娠届出時) ハンドブックの配布(2か月~3歳)

チャイルドサポートプラン説明会(おむね7か月~1歳未満)

子育て情報ハンドブック
電子書籍版はこちら→



妊娠	誕生	2か月	4か月	6か月	8か月	10か月	1歳	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	小学生	中学生	高校生
母子健康手帳の交付 P29															
出生届															
妊婦健診(妊娠中) P29															
産後1年未満) P29															
妊婦健診(産後2週間と1か月) P29															
新生児聴覚検査(生後~1か月) P30															
乳児健診(1か月と6~10か月) P30															
妊娠・出産・子育て総合相談窓口(妊娠・出産~3歳) P26															
保育園などの利用相談(0歳~5歳) P26															
相談															
手当・助成															
出産育児一時金の請求(誕生時) P31															
児童手当(0歳~中学3年生) P21															
子ども医療費の助成(0歳~中学3年生)、入院にかかる医療費(0歳~18歳) P32															
児童扶養手当(ひとり親)(0歳~18歳) P63															
未熟児養育医療給付(0歳~1歳) P32															
障害児自立支援医療給付・小児慢性特定疾患医療給付(0歳~18歳) P32															
ティーンズマタニティクラス・プレママカフェ(妊娠中) P20															
産婦・新生児訪問・未熟児等家庭訪問(0歳~4か月) P30															
乳児家庭全戸訪問事業(こんちには赤ちゃん訪問) P30															
障害児への支援(通所支援、ヘルパー預かり、地域生活支援、医療的ケア児支援)(0歳~18歳) P61, 62															
こども発達センター(子どもの発達についての相談等)(0歳~18歳) P62															
地域子育て支援センター(妊娠中~概ね3歳) P33															
こども未来館 子育てプラザ(妊娠中~3歳) P42															
ここにこサークル(0歳~3歳) P40															
つどいの広場(0歳~3歳) P40															
赤ちゃん・乳幼児向けおはなし会(0歳~3歳児と保護者) P44															
ブックスタート初めての絵本との出会い(4か月) P24															
おはなしのへや (1歳6か月~小学生と保護者) P44															
子育て関係の各種講座(妊娠・出産~3歳(子育てプラザ等))															
離乳食講習会(モグモグ教室)(5~6ヶ月) P34															
離乳食講習会(カミカミ教室)(9~11か月) P34															
親子で参加できる講座(幼児ふれあい教室、パパママ子育て講座、交通児童館講座等)(0歳~中学生) P43, 46															
家庭教育セミナー・子育てお悩み解決塾(小中学生の保護者)															
地域いきいき子育て促進事業・トヨッキースクール推進事業(小学生)															
のびるんdeスクール(小学生)															
ファミリー・サポート・センター(0歳~小学6年生) P58															
一時預かり(概ね6か月~6歳(就学前)) P47															
病児保育(6か月~小学6年生(施設による)) P55															
子育て短期支援(ショートステイ、トワイライトステイ) P55															
認定こども園・保育園の入園 P50															
休日保育															
幼稚園(満3歳~5歳) P54															
(満1歳~6歳(就学前)) P47															
児童クラブ(小学1~6年生)															
学習支援事業(学習教室ステップ・地域未来塾ステップ)(小学4~6年生と中高生)															

とよはし健康マイレージ

あなたのスマホが歩数計に！
歩数に応じたイベントや
とよはし健康マイレージ等、
楽しみながら健康づくりに
取り組むことができる
アプリです。



アプリのダウンロード



▲アプリ
アイコン

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



おすすめ機能

1 健康マイレージ歩数自動入力
歩数に応じてマイレージポイント
が貯まります。ポイントを貯めて記念品をGET !!

2 グループランキング

同僚・友人・家族等でグループを作れます。歩数を競いグループナンバー1を目指そう !!

3 バーチャルウォーキング

歩いた距離にあわせてキャラクターが地図上を移動!! 豊橋・日本・世界、色々なコースを旅しよう !!

他にも楽しい機能が満載！

アプリ限定歩数イベント

「1週間で5万歩歩こう！」等の歩数イベントをクリアしてチケットをGET！貯めたチケットでキャラクターをあなた好みに着せ替えよう！



問合せ先 豊橋市保健所健康政策課 ☎:0532-39-9116
E-Mail:kenkouseisaku@city.toyohashi.lg.jp

みんなで**子ビ**もを はぐく ハグして育もう!



このイラストは
子育てする人を応援する
気持ちを示すものです
このイラストを見かけたら
パパやママは応援されている
地域のみんなが子どもを
見守ってくれている
そう感じてもらえるといいな

困ったときは
周りに助けでもらおう
困っている人を見かけたら
声をかけてみよう
子育てをみんなが応援する
豊橋市がそんなまちになら
ステキだな

とよはしハグっこ

豊橋市子育て支援課 電話：0532-51-2325 e-mail：kosodate@city.toyohashi.lg.jp



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

初めての
育児

自分が親である
責任感

なぜ泣いてるの?
どうしたら
いいの?

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…

成長を感じる時間は喜びである一方、

ママもパパも、子ども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ませんか？

自分で
コントロール
できない相手と
1対1で24時間



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！
(子ども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



#子どもも連れて行ける
整体などに行ってみる！
▼身体の調子も整うとスッキリ

#デリバリーや外食など、
家事をしない日を作つてゆっくり過ごす
いつも頑張っているから手を抜いてもいいんです！

#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
保健師さんと話すと心が軽くなります



#楽しみな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

出典：厚生労働省ホームページ「体験をばねに 親子ができるストレスコーピング編」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku-00019200000/000625907.pdf)を元に加工・編集して作成(令和2年4月時点)

『ロクちゃん』

P49掲載 保育士・保育所支援窓口キャラクター「ロクちゃんと家族」。
四コマ漫画は、ホームページに掲載中。最新号はLINEで配信中。



LINE
豊橋市
ホームページ

②まほうのくすり



©Akko

キリトリ線

みんなで利用しましょう ジェネリック医薬品

自己負担が軽減されるだけでなく
医療費全体の抑制にもつながります。

あんしん

あんぜん

やすい

キリトリ線

キリトリ線

豊橋市の市外局番は0532です

0~3歳 豊橋子育て情報ハンドブック

71

豊橋 子育て情報 ハンドブック

2021年度版



2021年5月発行

発 行

豊橋市役所 こども未来部 子育て支援課
〒440-8501 愛知県豊橋市今橋町1番地 ☎ 0532-51-2325

表紙・本文一部イラスト／なかがみいくよ
協力／豊橋子育てネット ゆずり葉

株式会社サイネックス
〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15 ☎ 06-6766-3346

広告営業

株式会社サイネックス 三重支店
〒515-0045 三重県松阪市駅部田町101 ☎ 0598-23-9220

※掲載している広告は、令和3年4月現在の情報です。

無断で複写、転載
することはご遠慮ください。



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。

キリトリ線

医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品
希望カード

キリトリ線

私はジェネリック医薬品を
希望します



キリトリ線

キリトリ線