根室市

子育てガイドブック





子ども向け屋内遊戯施設「ふるさと遊びの広場」わんぱーく　より

根室市こども家庭センター



すくすく





妊娠・出産のこと、子育てのこと、気持ちのこと
お気軽にご相談ください

妊娠期　出産　乳児期　幼児期　就学後から18歳ころまで



妊娠・出産

初めての妊娠・出産で不安
産後の生活が心配
なんとなく気分が落ち込む
母乳やミルクが足りているか心配
赤ちゃんが泣いてばかりで大変



子育て

こどもの成長や発達が気になる
こどもとうまく関われない
育児に疲れてイライラする



地域のみなさま

虐待やヤングケアラーが心配な家庭がある
近所から怒鳴り声や泣き声が聞こえる

根室市
こども家庭センター すくすく

根室市役所1階　窓口7番
〒087-8711　根室市常盤町2丁目27番地

問い合わせ
TEL　0153-23-6111（内線2123・2124）
FAX　0153-24-8692



○ はじめに



「根室市子育てガイドブック」は、子育てに関する様々な制度や生活情報をまとめ、市民の皆さんにわかりやすくご案内するため、作成いたしました。

子育ての不安や悩みを少しでも解消していただき、このガイドブックが少しでもお役に立てれば幸いです。

なお、掲載内容は２０２６年７月の情報のため、発行後に制度や施設の内容、利用料金などが変更となっている場合もありますので、最新の情報につきましては、各担当へお問合せをいただきますようお願いいたします。

○ 子育てガイドブック　もくじ

- 子育てカレンダー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 赤ちゃんが生まれるまで ・・・・・・・・・・・・・・・・・3
  妊娠届出の提出及び母子健康手帳の交付／パパママ学級等
- 赤ちゃんが生まれたら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
  各種手続き（出生届／出産祝金の支給／児童手当等）
- こどもの健康 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
  新生児家庭訪問／健康相談／乳幼児健康診査・相談教室等
- 育児・子育て支援 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
  子育て相談所「ぶらんこ」／つどいの広場「クルクル」／一時保育等
- ひとり親家庭への支援 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
  児童扶養手当／ひとり親家庭等医療費助成等
- こどもの発達や障がいへの支援 ・・・・・・・・・・・・・・・17
  乳幼児発達健診・幼児発達相談／こども発達支援事業／巡回児童相談等
- 保育所・幼稚園・認定こども園 ・・・・・・・・・・・・・・・22
- 学校に入ったら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
  小学校・中学校・義務教育学校、入学・転入・転出手続きなど
- 主な施設 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
  総合文化会館／図書館／温水プール／青少年センター等
- いざというときに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
  医療機関／急な病気や事故など
- 各種事業の紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41
  根室市公式LINE／母子手帳アプリ／親子のための相談LINE／にんしんSOS
- ねむろ子育てマップ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・47

子育てカレンダー

	妊娠	出産	０歳	１歳	２歳	３歳	４～６歳	７～12歳
手続き	母子健康手帳 P．3	出生届 P．5	保育所（園） P．23			幼稚園・認定こども園 P．26		小学校・中学校 P．29
健康	パパママ学級 P．4		新生児家庭訪問 P．8 こんにちは赤ちゃん訪問 P．8 健康診査・健康相談（４ヵ月・９～１０ヵ月・１歳６ヵ月・３歳・５歳） P．9 予防接種 P．10				就学時内科検診 就学時歯科検診	
子育て支援	マタニティブック P．12		ブックスタート P．12 つどいの広場「クルクル」 P．11 育児相談[子育て相談所ぶらんこ] P．11	ファミリーサポート事業 P．11 育ちと学びの相談（りんくす） P．12	親子支援（ピヨピヨルーム・ふれあいルームなど） P．11 こども誰でも通園 P．13			放課後教室等 P．30 セカンドブック P．12 青少年相談室 P．31
経済支援	妊婦一般健康診査費用助成 P．3 妊婦支援給付金 P．4	出産祝金 P．5 乳児おむつ用品購入券 P．5 新生児聴覚検査助成金 P．6 児童手当 P．5	多子世帯保育料等（保育所・幼稚園）無料化 P．14 チャイルドシート購入助成 P．7 こども医療費助成（こども医療カード） P．6					就学援助 P．31

赤ちゃんが生まれるまで

妊娠届の提出と母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票等の交付

妊娠届を提出後に「母子健康手帳」と「妊婦一般健康診査受診票」等をお渡しします。（要予約）

必要書類

・妊娠届
・個人番号が確認できる書類
・免許証等

▼詳細はHPから

お渡しするもの

・母子健康手帳　１冊
・妊婦一般健康診査受診票　14枚
・超音波検査受診票　６枚
・根室市産後ケアクーポン券（乳房ケア）５枚
・新生児聴覚検査受診票　１枚
・産婦健康診査受診票　２枚
・１ヵ月児健康診査受診票　１枚

※北海道内の医療機関で使用できますので、健診を受けるときは受診票等をお持ちください。
また、償還払いにより自己負担分のうち全部又は一部を助成します。里帰りなどで道外で受診した場合も対象となります。

妊婦健康相談・家庭訪問

健康で無事にお産を迎えるための日常生活や栄養、心の健康などについての相談を受けています。
悩みや不安があるときは、窓口や電話、LINEビデオ通話（要予約）での相談のほか、家庭訪問なども行っています。

▼詳細はHPから

特定不妊治療等費助成事業

特定不妊治療費用の一部を助成します。

対象となる治療

医療保険適用となる体外受精および顕微授精等

▼詳細はHPから

補助内容

１回の治療期間に交通費、宿泊費を合算して５万円を上限に助成（文書料は実費）

特定不妊治療費等（先進医療）助成事業

先進不妊治療費用の一部を助成します。

対象となる治療

保険適用となる治療と併用して実施された、国が告示している先進不妊治療

補助内容

治療費、交通費、宿泊費等（いずれも上限有）の一部を助成

不育症治療費等助成事業

不育症治療に係る検査費や治療費に要した自己負担となる費用、治療に係る交通費と宿泊費の一部を補助します。

補助内容

・治療費　１回につき限度額　30万円（通算５回）
・１回の治療期間に交通費、宿泊費及び文書料を合算して、１回につき５万円を上限に助成

▼詳細はHPから

申請・問合先

こども支援課こども育成担当（１階：窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2123）

国民年金保険料の免除

国民年金加入者の方は、出産予定日の前後４か月間の国民年金保険料が免除されます。

必要書類

・母子健康手帳
・マイナンバーが確認できる書類または年金手帳

国民健康保険税の減額

国民健康保険被保険者の方は、出産予定日の前後４か月間に相当する所得割額及び均等割額が減額されます。

必要書類

・母子健康手帳
・世帯主及び出産される方のマイナンバーが確認できる書類

申請・問合先

市民課保険・年金担当（１階：窓口２番）
☎0153-23-6111（内線3163）

助産制度

経済的な理由により出産費用の負担が困難な妊産婦（生活保護世帯、市民税非課税世帯等）に、安心して出産していただくため、出産に必要な費用の一部を助成します。

助産施設

・市立根室病院（経産婦の方が対象）
・市立釧路総合病院

出産入院に関わる児童保育

出産入院等の期間において、市立保育所で児童保育を行っておりますので、希望される場合は、事前にご相談ください。

対象児童

妊婦の出産入院等により保育が必要な児童

申請・問合先

こども子育て課こども子育て担当　（１階：窓口６番）
☎0153-23-6111（内線2144）

妊婦支援給付金

これから出産を迎える妊婦さんに対し、今後の見通しを立てるための面談や継続的な情報発信等を実施することで必要な支援につなげるとともに、妊娠届け出後に５万円、出産予定日の８週間前の日以降に５万円を支給します。

対象者

■妊娠
・根室市に妊娠届を提出し、妊婦給付認定を受けた妊婦

■妊娠後期・出産
・妊婦給付認定を受け、出産予定日の８週間前の日以降にある妊産婦（後期アンケート回答を条件とします）

申請・問合先

こども支援課こども育成担当（１階：窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2123）

パパママ学級

健やかな出産を迎えるための学習、情報提供を行う教室で、同じ時期に初めて出産される方が集まり、出産、育児を考えるきっかけづくりや、同じ環境の方々との仲間づくりなど一緒に赤ちゃんを迎える準備を行います。

※状況により内容の一部を変更する場合があります。

▼詳細はHPから

回数	内　容
１回目	妊娠期の栄養、ミルク作り、着替え おむつ替え
２回目	妊娠中の生活、赤ちゃんとの生活、 「揺さぶられっこ症候群について」、 母乳のおはなし、授乳体験
３回目	沐浴の説明と実習、妊婦体験



申請・問合先

公民館　☎0153-24-3188

女性の健康サポートセンター

妊娠、出産、子育ての悩み、不妊に関する相談、思春期の性感染症、更年期の健康上の悩みなど、女性の健康上の相談について、保健師が対応します。

・電話相談　月曜日～金曜日（祝日除く）8:45～17:30
・対面相談（予約制）面接場所：根室保健所　月曜日～金曜日　8:45～17:30

問合先

根室保健所　根室市弥栄町2丁目1番地　☎0153-23-5161

赤ちゃんが生まれたら

出生届

赤ちゃんが産まれたら、出生届を提出してください。



届出期間

生まれてから14日以内

届出人

父または母

届出に必要なもの

▼詳細はHPから

・出生証明書（出産した医療機関から受け取ってください）
・母子健康手帳

その他

名前に使える文字には、一定の制限があります。詳しくはお尋ねください。

届出・問合先

市民課戸籍住民担当（１階：窓口1番）
☎0153-23-6111（内線3174）

出産祝金の支給

対象児童

令和3年4月1日以後に出生し、出生後根室市の住民になった乳児

支給対象者

以下のいずれにも該当する方
・対象児童を出産した者またはその配偶者
・対象児童の出生した日において、根室市の住民基本台帳に記録されている者

支給額

▼詳細はHPから

対象児童１人につき
10万円（１回限り）

乳児おむつ用品購入券

対象者

根室市内に住民登録があり、令和4年4月1日以降に出生したお子さんの保護者

支給上限額

90，000円（月額7，500円×12ヶ月分）

利用できるおむつの種類

▼詳細はHPから

紙おむつ、布おむつ、
おむつカバー、おむつライナー、
おしりふき

児童手当

対象者

高校生年代までのお子さんを養育している方

申請に必要なもの

・申請者の金融機関口座番号が確認できるもの
・申請者及び配偶者のマイナンバーが確認できる書類

※申請手続きは、出生・転入してから15日以内に行う必要があり、申請が遅れると、支給額が減額となる場合があります。

支給額

・０～３歳未満　・・・15，000円
・３歳～18歳を迎えた最初の3月31日まで
　・・・10，000円
・第３子以降　・・・30，000円

申請・問合先

こども子育て課こども子育て担当　（１階：窓口６番）
☎0153-23-6111（内線2144）

こども医療費助成

医療費の保険診療に係る自己負担額を無償化します。



対象者

根室市に住民登録のある0歳から高校生まで

申請に必要なもの

・印鑑
・お子さんの健康保険資格確認書

※上記以外の書類が必要となる場合があります。

その他

差額ベッド代、食事療養費、診断書、1ヵ月健診など健康保険適用外の医療費、助成の対象となりません。

▼詳細はHPから

問合先

こども子育て課こども子育て担当　（1階：窓口6番）
☎0153-23-6111（内線2144）

新生児聴覚検査費助成

新生児聴覚検査に要する費用の一部または全額を助成します。

北海道内の医療機関で検査を行った際は『新生児聴覚検査受診票』を医療機関へ提出してください。

※北海道外で検査を受けた場合は、『新生児聴覚検査受診票』が使用できませんので、下記書類を持参し償還払い（払戻し）の申請をしてください。また、北海道内で実費により検査を受けた際も償還払い（払戻し）ができます。

対象者

根室市内に住所を有する新生児の保護者で聴覚検査を希望する方。

対象となる検査

初回検査および初回検査において要再検と判断された場合に行う確認検査1回の計2回

助成額

医療機関で実施する新生児聴覚検査料金の一部または全額

申請に必要なもの

・医療機関発行の領収書または出産育児一時金の内訳明細書（検査費用がわかるよう医療機関に依頼してください。）
・母子健康手帳
・印鑑及び金融機関口座がわかるもの

産婦健康診査費用助成

産婦健康診査に要する費用を助成します。

※北海道外で検査を受けた場合は、『産婦健康診査受診票』が使用できませんので、償還払い（払戻し）を受けてください。また、北海道内で実費により健診を受けた際も償還払い（払戻し）ができます。

1カ月児健康診査費用助成

1カ月児健康診査に要する費用を助成します。

北海道内の医療機関で健診を受けた際は、『1カ月児健康診査受診票』を医療機関へ提出してください。

※北海道外で検査を受けた場合は、『1カ月児健康診査受診票』が使用できませんので、償還払い（払戻し）を受けてください。また、北海道内で実費により健診を受けた際も償還払い（払戻し）ができます。

産後ケア事業

①乳房ケア費用助成

医療機関等で受けた乳房ケア（乳房マッサージおよび授乳相談）に対し、5回まで費用を助成します。

※市立根室病院以外で実施した場合は『根室市産後ケアクーポン券（乳房ケア）』が使用できませんので、下記書類を持参し償還払い（払戻し）の申請をしてください。また、市立根室病院で実費により実施した場合も償還払い（払い戻し）できます。

対象者

出産から12か月未満の産婦（根室市民）

申請に必要なもの

・母子健康手帳
・根室市産後ケアクーポン券（乳房ケア）
・医療機関又は助産院等が発行した領収書等
・印鑑及び金融機関口座がわかるもの

※入院中の利用や医療保険診療対象となる場合は除く。詳細はお問合せください。

▼詳細はHPから

②宿泊型・日帰り型助成

※利用可能施設、利用方法については、お問合せください。

問合先

こども支援課こども育成担当（1階：窓口7番）☎0153-23-6111（内線2123）

医療費の公費負担制度

産科医療補償制度

出産をしたときに何らかの理由で重度脳性麻痺となった赤ちゃんとその家族のため、看護や介護に係る経済的負担を軽減するための制度です。なお、補償対象の範囲は、お子さんの誕生日によって異なりますので、詳しくは、病院のケースワーカーなどにお尋ねください。

▼詳細はHPから

申請先 出産した病院など

問合先 健康推進課健康推進担当（窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2132）

未熟児養育医療

身体の発育が未熟のまま生まれてきた赤ちゃんで、医師が入院養育を必要と認めた場合、医療費を助成します。

給付をうけることができるのは、全国の指定養育医療機関での治療に限られます。

▼詳細はHPから

問合先 こども子育て課こども子育て担当（窓口６番）
☎0153-23-6111（内線2144）

その他の手続き

出産育児一時金

加入している健康保険から出産育児一時金が支給されます。なお、医療機関などが支給申請および受け取りを行う直接支払制度があります。

■国民健康保険の方

▼詳細はHPから

申請に必要なもの

- 世帯主名義の通帳
- 国民健康保険資格確認書又はマイナンバーが確認できる書類（母親）
- 出産費用明細書または領収書
- 直接支払制度利用の文書

※代理受領も可能です

申請・問合先 市民課保険・年金担当（１階：窓口2番）
☎0153-23-6111（内線3163）

健康保険の加入

出生したら、お子さんを健康保険に加入させましょう。

▼詳細はHPから

■国民健康保険の方

申請に必要なもの

- 国民健康保険資格確認書又はマイナンバーが確認できる書類（親）

■社会保険などの方

勤務先、または各健康保険での手続きとなります。

チャイルドシート購入助成

大切なこどもを交通事故の被害から守るため、チャイルドシート（ベビーシート、ジュニアシートを含む）の購入費の一部を助成します。

HPからの電子申請も可能です。

対象者 ※13歳未満のお子様１人につき１回の助成です。

- 市内に住所を有し、自らチャイルドシートを購入した方
- チャイルドシートの購入から６ヵ月以内である方

▼詳細はHPから

申請・問合先 生活環境課交通市民生活担当（１階：窓口3番）
☎0153-23-6111（内線3153）

申請に必要なもの

- チャイルドシート購入助成金交付申請書
- チャイルドシート購入に係る領収書（購入金額、購入者、購入先、購入年月日などが確認できるもの）
- チャイルドシートの安全基準適合が確認できるもの
- 申請者の振込口座のわかるもの

※助成金の申請者と振込口座名義人は、領収書の名義人と同一になります。

こどもの健康

新生児家庭訪問

初めての赤ちゃんが生まれたら、保健師がご家庭を訪問して赤ちゃんの身体計測、お母さんの健康相談や栄養・育児相談を行います。

手続きなど

・基本的には、生後28日以内となりますが、電話などで日程を決めて、訪問します。
※この事業は、こんにちは赤ちゃん訪問事業と併せて行います。第２子以降の赤ちゃんについては、保育士も同行します。
・里帰り出産の場合などは、依頼があった場合に対応します。

健康相談

保健師・栄養士によるお子さんの健康・食事・歯・予防接種の受け方などの電話・窓口相談を行います。
また、LINEビデオ通話による相談も実施しています。（要予約）

相談日

月～金曜日（祝日・年末年始は除く）

相談時間

午前８時50分～午後５時20分

低出生体重児の訪問

赤ちゃんの体重が2,500g未満の場合は、早期に保健師が訪問して、育児支援や育児相談を行います。

手続きなど

手続きの必要はありませんが、電話などで日程を確認して訪問します。

家庭訪問・健康相談はHPから➤

幼児フッ素塗布

健康な歯をつくるため、歯科医院で行うフッ素塗布に係る経費を助成します。

対象者

・１歳６ヵ月児～就学前まで
（６カ月間隔で塗布）





▼詳細はHPから

申請・問合先

（訪問・相談）
こども支援課こども支援担当（１階：窓口７番）　☎0153-23-6111（内線2124）
（フッ素塗布）
こども支援課こども育成担当（１階：窓口７番）　☎0153-23-6111（内線2123）

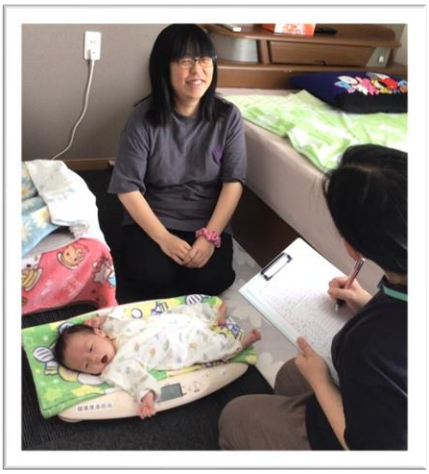
こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）

乳児のいる全ての家庭を訪問し、次の取り組みを行っています。

・育児等に関する様々な不安や悩みを聞き、相談に応じるほか、子育てに関する各種情報提供などを行います。
・親子の心身の状況や養育環境の把握及び助言を行い、支援が必要な家庭に対し適切なサービス提供につなげます。

手続きなど

母子健康手帳交付の際に説明し、日程に関する連絡を行い、訪問日を決めます。



問合先

こども支援課こども支援担当（１階：窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2124）

乳幼児健診・相談・教室



　健診では、子育てに関する相談も行っており、また、同じ年齢の子どもを持つお母さんやお父さんとお話できる機会となっています。
　なお、対象者には、個別でご案内しております。

問合先　こども支援課こども支援担当（１階：窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2124）

項目	内　容
４ヵ月児健康診査	問診、身体計測、発達確認、栄養指導、医師診察、保健指導、育児相談
９～10ヵ月健康相談	問診、身体計測、発達確認、栄養指導、保健指導、育児相談
１歳６ヵ月児健康診査	問診、身体計測、医師診察、歯科医診察、栄養指導、保健指導、育児相談
３歳児健康診査	問診、身体計測、視覚スクリーニング検査、医師診察、歯科医診察、栄養指導、保健指導、育児相談、言語相談、尿検査（自宅実施）〈視力検査、聴力検査〉
５歳児健康診査	問診、身体計測、視覚スクリーニング検査、医師診察、栄養相談、保健指導、就学相談、言語相談、発達確認
離乳食教室	離乳食の指導 ※３～４ヵ月頃、６～７ヵ月頃のお子さんの保護者
新ママ交流会（生後４ヶ月未満の乳幼児の母に案内）	乳児身体計測・育児相談・食育アドバイス 簡単ストレッチ・新ママ同士の交流



※状況により、日程や内容の一部を変更する場合があります。

▼詳細はHPから

予防接種

	種類	内　容	対象月年齢
定期接種（無料）	ロタウイルス※ ２種類のうちどちらかを接種	ロタリックス：ロタウイルス胃腸炎の予防(2回接種)	生後６週０日～24週０日
		ロタテック：ロタウイルス胃腸炎の予防(3回接種)	生後６週０日～32週０日
	ヒブ	細菌性髄膜炎などの予防（４回接種）	２ヵ月～５歳未満
	小児用肺炎球菌	細菌性髄膜炎などの予防（４回接種）	２ヵ月～５歳未満
	B型肝炎	B型肝炎の予防（３回接種）	２ヵ月～12ヵ月未満
	五種混合 ・ジフテリア ・百日咳・破傷風 ・ポリオ・ヒブ	各感染症の予防 ・Ⅰ期初回（３回接種）	２ヵ月～７歳６ヵ月未満
		各感染症の予防 ・Ⅰ期追加（１回接種）	Ⅰ期初回終了後 ６ヵ月～１年６ヵ月の間
	BCG	結核の予防（１回接種）	１歳未満 ※標準的な接種期間 ５ヵ月～８ヵ月未満
	麻しん・風しん混合（MRワクチン）	麻しん、風しんの予防 ・Ⅰ期（１回接種） ・Ⅱ期（１回接種）	[Ⅰ期] １歳～２歳未満 [Ⅱ期] 小学校就学前の１年間
	水ぼうそう	水ぼうそうの予防（２回接種）	１歳～３歳未満
	二種混合 ・ジフテリア ・破傷風	ジフテリア・破傷風の予防（１回接種）	小学６年生 11歳～13歳未満
	子宮頸がん（HPVワクチン）	子宮頸がんの予防（２回または３回接種）	定期接種 小学６年生～高校１年生 【２回接種】１回目を15歳未満で接種する場合 【３回接種】１回目を15歳以上で接種する場合
	日本脳炎	ウイルスによる脳炎、髄膜炎の予防 ・Ⅰ期（３回接種） ・Ⅱ期（１回接種）	[Ⅰ期] ６ヵ月～７歳６ヵ月未満 [Ⅱ期] ９歳～13歳未満
任意（有料）	おたふくかぜ	おたふくかぜの予防	１歳以上



○予防接種の内容が変更することがありますので、詳細などについては、お問合せください。

※市内医療機関では、ロタリックス（２回接種）を実施しています。
転入されてきた方等でロタテック（３回接種）をご希望される方はご相談ください。

詳細はHPから➤

問合先　健康推進課健康推進担当（１階：窓口７番）☎0153-23-6111（内線2132）

子育て支援施設

乳幼児の健やかな成長と子育て支援を行うため、子育て相談所「ぶらんこ」、つどいの広場「クルクル」を設置しています。また、子育て情報の提供や講座の開催、子育ての不安や悩みなどの相談に応じています。

子育て相談所「ぶらんこ」

問合先　松本町1-14-2　☎0153-24-3482

■育児相談

実施日

月曜日～金曜日（祝日を除く）
午前９時00分～午後５時00分
※水曜日・木曜日は午後のみ（変更あり）

▼詳細はHPから

■親子支援

凡例
(対)対象者
(日)開催日
(時)時間
(場)場所
(物)持ち物

ピヨピヨ
(対)5ヵ月～1歳5ヵ月の親子
(日)水曜日
(時)午前9時15分～午前11時30分

ふれあい
(対)1歳6ヵ月～就学前の親子
(日)木曜日
(時)午前9時15分～午前11時30分

パパと遊ぼう
(対)ハイハイ期～３歳までの親子
(日)年４回程度





あそびの広場
（公民館との連携事業）
(対)１歳６ヵ月～３歳
(日)６月～翌年２月(月１回程度)
(時)午前10時00分～午前11時30分

いこ～よ！
（対）1歳6ヵ月～就学前の親子
（日）第3木曜日※変更する場合があります
（時）午前10時00分～午前11時30分
（場）青少年センター
（物）上靴

つどいの広場「クルクル」

申込・問合先　明治町2-16-1　☎0153-24-9696

ピース

▼詳細はHPから

（対）０～３歳までのこどもと親
（日）月曜日～金曜日
（時）・午前９時15分～午前11時30分
・午後２時15分～午後4時30分
※水曜日・木曜日は午後のみ（変更あり）
（物）水分補給のための飲料や替えのオムツなど、普段のお出かけに持って行くものをご用意ください。
※初めて利用される方は登録が必要となります。

ファミリーサポート事業

子育ての援助を行いたい方と子育ての援助を受けたい方を会員として組織する「ファミリーサポートセンター」において、保護者の都合などにより、一時的にお子さんをお預かりするための連絡・調整を行っています。

対象

生後56日～小学校6年生まで

手続き

利用される方は会員登録が必要となりますので、根室市ファミリーサポートセンターで登録手続きを行ってください。

▼詳細はHPから

利用料（30分あたり）

区分	通常時間 (9:00～17:00)	通常時間以外
平日	200円	250円
土日祝	250円	300円

※２人目以降は、上記利用料の半額となります。

申込・問合先

・事業に関すること
こども子育て課こども子育て担当
（１階：窓口６番）☎0153-23-6111（内線2144）
・利用に関すること
根室市ファミリーサポートセンター0’hana
☎0153-27-6972

子育て支援

一時保育

保護者の就労、疾病および私的な理由などにより緊急または一時的に保育を必要とするお子さんをお預かりしています。なお、給食の提供を希望される場合は、事前の申し出が必要となります。



対象

その年の４月１日までに満１歳となっているお子さん

利用日時

月～金曜日　午前８時30分～午後５時まで

※祝日・年末年始（12月29日～１月３日）および休所日は利用できません。（災害などで臨時休所となる場合があります。）

実施施設

・まつもと保育所（松本町１丁目14番地２）
・こまば保育所（駒場町２丁目16番地６）

手続き

事前に一時保育利用申込書を利用希望日の３日前までに子育て相談所「ぶらんこ」へ提出してください。なお、初めて利用される方に対しては、事前面接を行っております。

利用料

保護者の就労、妊娠・出産など「保育の必要性」のあるお子さんで、保育所（園）や認定こども園、幼稚園に通所（園）していない場合、下記利用料のうち３歳以上児が月37,000円まで、0歳から2歳児・満3歳児は住民税非課税世帯に限り月42,000円まで無償となります。

区　分	日額利用料（お子さん一人当たり）		
	1日（8:30～17:00）	午前（8:30～12:30）	午後（13:00～17:00）
１～３歳未満	1,000円	500円	500円
3歳以上	700円	350円	350円

問合先

子育て相談所「ぶらんこ」　松本町1-14-2
☎0153-24-3482
つどいの広場「クルクル」　明治町2-16-1
☎0153-24-9696
こども子育て課こども子育て担当（１階：窓口６番）
☎0153-23-6111（内線2144）

育ちと学びの相談室「りんくす」

子どもの心身の発達や就学に関する不安や悩みを抱えた方々の不安解消を図るため、特別支援教育の専門職員が、相談や発達検査に応じています。

相談日

月～金曜日
（祝日、年末年始（12/29～1/3）は除く）

相談時間

午前８時50分～午後５時20分

その他

子育てファイル「りんくす・ねむろ」を活用し、母子健康手帳などと一緒に情報を一つにまとめることで、家庭や学校、幼稚園、保育所などが情報を共有し、早期からの支援に結びつけます。

▼詳細はHPから

問合先

教育総務課
学校教育担当・特別支援教育担当
☎0153-23-6111(内線3312)

子どもブックライフ応援事業

マタニティーブック

妊娠された方に絵本を贈り、おなかの赤ちゃんに読み聞かせを行ってもらい、親子コミュニケーションの第一歩を育みます。

ブックスタート

「９～１０ヵ月児健康相談」に参加された赤ちゃんと保護者へ絵本を贈り、絵本に親しむ体験と読み聞かせによる心ふれあうひとときを持つためのきっかけを作ります。

セカンドブック・サードブック

小学１年生、義務教育学校１年生、中学１年生、義務教育学校７年生の児童・生徒へ本を贈呈し、読書意欲の向上を図るとともに、家庭における本を通じた読書コミュニケーションを深める「家読（うちどく）」を促進し、子どもの読書活動支援の環境づくりや読書習慣の形成を図ります。

問合先

図書館　弥生町2-5　☎0153-23-5974

こども誰でも通園

普段、保育所等に通っていないこどもを対象に、同年代のこどもとの遊びや家庭とは異なる経験などを通じて、こどもの成長を促す制度です。

対象

・根室市に住民登録がある
・利用日時点で生後6ヵ月から満2歳（満3歳に達する日の前々日）である
・現在、保育所、幼稚園、認定こども園などに在籍していない

利用可能時間

・月10時間まで、1時間単位で利用可（お子さん1人につき）
※利用できる日時は施設によって異なります。
・繰り越し、繰り上げ利用は不可

実施施設

・つどいの広場クルクル（明治町２丁目16番地１（であえ～る明治団地内）
・まつもと保育所（松本町１丁目14番地２）
・こまば保育所（駒場町２丁目16番地６）

手続きの流れ

①専用フォームより認定申請（市HPに記載）
↓
②審査完了後、専用システムのアカウント取得及び情報登録
↓
③利用予定施設及び事前面談完了後、利用予約可能
↓
④利用開始

▼詳細はHPから

利用料

・1時間あたり300円
（その他、利用施設によっては諸経費が発生する場合もあります。）

市立まつもと保育所（1歳から2歳児） 所在地：松本町1丁目14番地2 電話　；0153-23-5821	
開園日	月曜日から金曜日まで 午前９時00分から午後５時00分まで
休み	土曜日、日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、 12月29日から翌年の1月3日までの日
定員	2名程度
給食	希望があれば提供します ただし、アレルギーがある場合は提供できません。

市立こまば保育所（1歳から2歳児） 所在地：駒場町2丁目16番地6 電話　；0153-24-3693	
開園日	月曜日から金曜日まで 午前９時00分から午後５時00分まで
休み	土曜日、日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、 12月29日から翌年の1月3日までの日
定員	2名程度
給食	希望があれば提供します ただし、アレルギーがある場合は提供できません。

つどいの広場クルクル （0歳6か月から1歳児） 所在地：明治町2丁目16番地1 （であえ～る明治団地内） 電話　；0153-24-9696	
開園日	月曜日から金曜日まで 午前９時30分から午前11時30分まで 午後１時00分から午後４時00分まで
休み	土曜日、日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、 12月29日から翌年の1月3日までの間
定員	午前・午後各2名程度
給食	提供はありません

問合先

子育て相談所「ぶらんこ」　松本町1-14-2
☎0153-24-3482
つどいの広場「クルクル」　明治町2-16-1
☎0153-24-9696
こども子育て課こども子育て担当（１階：窓口６番）
☎0153-23-6111（内線2144）

生活支援

詳細はHPから➤

副食費無料化

幼児教育・保育無償化で国が副食費を免除しない一部世帯のお子さんの副食費について、市が独自に支援することで、子育て世帯の経済的負担を軽減しています。

対象

- 保育所(園)、認定こども園(保育利用)に通う国が副食費を免除対象としないお子さん
- 幼稚園、認定こども園(教育利用)に通う国が副食費を免除対象としない第３子目以降のお子さんそれぞれ月額5,100円まで

多子世帯保育料等無料化

３歳未満で保育所(園)等に通う第３子目以降のお子さんの保育料【所得制限なし】、３歳未満で保育所(園)等に通う第２子目のお子さんの保育料【所得制限あり】を無料化し、子育て世帯の経済的負担を軽減しています。(行事費や教材費、保険料などは除きます。)

対象

- 22歳未満のお子さんが３人以上いる世帯で、第３子目以降のお子さんが保育所(園)等に通っている世帯(※第３子目以降のお子さんの兄弟姉妹で15歳以上から22歳未満のお子さんは就学していることが条件です。)
- 年収640万円未満相当世帯で、３歳未満の第２子目のお子さんが保育所(園)等に通っている世帯

認可外保育施設等保育料応援

幼児教育・保育無償化で国が無償化しない課税世帯の0歳から2歳児の保育料について、市立保育所等の取り組みと同様に半額とすることで、子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、認可外保育施設等に通う保護者に対し補助しています。(保育料は令和８年４月１日を基準)

対象

0歳から2歳の認可外保育所等に通っているお子さんを養育する保護者

問合先

こども子育て課こども子育て担当(窓口６番)
☎0153-23-6111(内線2144)

おむつ類の無料収集



子育て世帯などの負担を軽減することを目的に、その家庭から出る紙おむつ類の無料収集を行っています。

対象

家庭から出るおむつ類(紙おむつ、紙パンツ、布おむつ、尿とりパット、お尻拭きなど)

排出方法

汚物を取り除いてから透明な袋に入れて「燃やせるゴミの収集日」に出してください。

注意点

- おむつ類と違うものが入っている場合は収集できません。
- 防水シートやペット用トイレシートなどは対象外となりますので、市指定ごみ袋(赤色)を使用してください。

▼詳細はHPから

問合先

(収集について)
生活環境課環境衛生担当
(１階：窓口３番)
☎0153-23-6111(内線3141)

(制度について)
こども子育て課こども子育て担当
(１階：窓口６番)
☎0153-23-6111(内線2144)

市内バス利用無料化(18歳以下)

子育て世帯の経済的負担の軽減及び市内バス路線の利用促進を図ることを目的に、18歳以下の方と小学生未満のお子さんに同伴する保護者(1名)の市内区間のバス運賃を無料化しています。乗車には、「ねむろ子育て応援バス乗車フリーパス」が必要となり、根室交通(株)有磯営業所にて発行します。

対象

- 18歳以下の方
- 小学生未満のお子さんに同伴する保護者(1名)

申請・問合先

(制度について)
総合政策室総合政策担当
☎0153-23-6111(内線3383)
(フリーパスについて)
根室交通株式会社
☎0153-24-2201



ひとり親家庭への支援

申請・問合先
こども子育て課こども子育て担当（１階：窓口6番）
☎0153-23-6111（内線2144）

児童扶養手当

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭生活の安定と自立促進を図るために扶養手当を支給します。

対象

ひとり親家庭の児童（18歳に達する日以後の最初の３月31日までの間にある方、または、20歳未満で一定の障がい状態にある方）を養育する父母、または養育者（祖父母など）

支給額

※令和７年４月から

■こどもが１人の場合
・全部支給　48,050円
・一部支給　11,340～48,040円

■こどもが２人目以降の加算額（１人毎）
・全部支給　11,350円
・一部支給　5,680～11,340円

※支給額は国の制度に合わせ、変更となる場合があります。支給要件、所得条件などがありますので、詳細はお問合せください。

▼詳細はHPから

ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親家庭等の父または母と児童が病院で受診したときなどに、窓口で支払う保険診療の自己負担額及び初診料を助成します。支給要件、所得条件などがありますので、詳細はお問合せください。

対象

①父または母に、現に扶養、または監護されている18歳未満の児童
②父または母に、現に扶養されている18歳以上20歳未満の方
③前記①及び②の児童などを扶養、または監護している方
④両親の死亡、または行方不明などにより、現に他の家族に扶養されている18歳未満の児童

遺児養育手当

児童の健全な育成を図るため、父母またはいずれかと生計を同じくしていない義務教育終了前の児童（遺児）を養育している保護者に養育手当を支給します。支給要件、所得条件などがありますので、詳細はお問合せください。

対象

根室市に住所を有し、遺児を養育している保護者。ただし、父母のいずれかと生計を同じくしていない遺児の保護者は、当該年度の市民税が非課税となっている場合に限ります。

支給額

・父母と生計を同じくしていない場合
　児童一人につき月額3,500円
・父母のいずれかと生計を同じくしていない場合
　児童一人につき月額1,500円

育児用品給付券

乳幼児を養育するひとり親家庭に紙おむつやおしりふきなどを購入できる育児用品券を交付します。支給要件、所得条件などがありますので、詳細はお問合せください。

対象

根室市が発行する「児童扶養手当受給者証」を持ち、満１歳から満３歳までの乳幼児を養育している家庭

支給額

乳幼児１人につき月額4,000円

母子・父子自立支援

離死別直後の精神的な安定を図り、経済上の問題やお子さんの就学などの生活上の問題についての相談・指導や、自立に必要な情報提供などの支援を行います。

対象

母子家庭、父子家庭、父母のいない児童を養育している家庭および寡婦

母子家庭等入学金準備金

高校、専門学校、短大、大学への入学準備のための資金を無利子で貸し付けします。貸付要件がありますので、詳細はお問合せください。



対象

・母子家庭
・父子家庭

貸付額

・ 高校　100,000円以内
・ 専門学校、短大、大学　300,000円以内

返済期間

卒業後１年間据え置き、５年以内

交通・海難遺児入学祝金および見舞金

遺児の健全な育成を図るため、交通災害および海難による遺児を扶養している保護者に入学祝金または、見舞金を支給します。

対象

交通災害および海難による遺児を扶養している保護者

支給額

・入学祝金
小・中学校50,000円・高校70,000円
・見舞金
18歳未満の遺児１人につき年額10,000円

申請・問合先

こども子育て課こども子育て担当（窓口６番）
☎0153-23-6111（内線2144）

母子父子寡婦福祉資金貸付金

経済的自立を助け、扶養しているお子さんの福祉の増進を図るため、「修学資金」「就学支度資金」などの各種資金を低利、または無利子で貸し付けします。貸付要件などがありますので、詳細はお問合せください。

対象

母子家庭、父子家庭、寡婦

▼詳細はHPから

申請・問合先

根室振興局社会福祉課　常盤町3-28
☎0153-23-6914

こどもの発達や障がいへの支援

詳細はHPから➤

こども発達支援事業

特別な支援を必要とする児童及びその家族に対して、適切な支援を行うため、公認心理師や言語聴覚士などの専門職によるカウンセリングや指導などを行っています。なお、利用するには予約が必要となりますので、詳しくはお問合せください。

内容

- 公認心理師・理学療法士・言語聴覚士による支援
- 児童が利用する保育所、幼稚園、学校、福祉施設などの職員を対象とした発達の評価、療育指導、家族へのカウンセリング、学習会なども実施しています。

ことばの相談

お子さんのことばに関する心配事や悩みについて、根室市の言語聴覚士が相談をお受けします。まずはお気軽にご相談ください。なお、利用するには予約が必要となりますので、詳しくはお問合せください。

内容

- 保護者の方にお子さんの困り感についてお聞きします。
- 遊びの中でお子さんの様子を観察したり、ことばの検査などを行い、一人一人に合わせた支援をご提案します。
- 継続的な支援が望ましい場合、定期的な指導や相談支援などを行います。

ペアレントメンター派遣事業

北海道では、発達障がいのある子どもを持つ親の不安や悩みを軽減し、子どもに適切な療育を提供するため、同様に発達障がいのある子どもを育てた経験をもとに相談相手となる親（ペアレントメンター）の派遣を行っています。

市が窓口となりますので、派遣を希望される方は、市役所へお問合せください。

対象

- 発達障がいのある子どもを持つ親

手帳の交付

身体障害者手帳	身体に障がいがあるお子さんの保護者の申請に基づき交付される手帳で、（医師が判定し、知事が認定した場合）様々な福祉サービスを受けるために必要となります。
療育手帳	児童相談所または心身障害者総合相談所において知的な障がいがあると判定されたお子さんの保護者の申請に基づき、知事が交付する手帳で、様々な福祉サービスを受けるために必要となります。

重度心身障害者医療費助成

心身に障がいのある方が病院を受診したときなどに、窓口で支払う保険診療の自己負担額及び初診料を助成します。なお、支給要件、所得条件などがありますので、詳しくはお問合せください。

対象

- 身体障害者手帳の交付を受けた方で、手帳等級１級、２級及び３級（内部障がいのみ）に該当する方
- 療育手帳Ａ判定で交付を受けた方（重度の知的障がい者）
- 精神保健福祉手帳１級の交付を受けた方（通院医療のみ）

障害児福祉手当

重度の障がいの状態にあるため、日常生活において常時の介護を必要とする方に障害児福祉手当を支給します。なお、支給要件、所得条件などがありますので、詳しくはお問合せください。

対象

20歳未満の重度の障がいがあり在宅しているお子さん

支給額

16,560円（令和８年度）

申請・問合先 社会福祉課福祉担当（１階：窓口８番）☎0153-23-6111（内線2113）

自立支援医療（育成医療）

身体に障がいなどのあるお子さんが、早い時期に治療し、将来生活していくために必要な能力を得るために、指定された医療機関において治療を受ける場合、その医療費の一部を助成します。

対象

18歳未満で、身体に障がいのあるお子さん、または、治療を行わないと将来障がいを残すおそれが大きい病気をもつお子さん

対象となる生がい・病気の一例

脊柱側弯症（肢体）、白内障（視覚）、慢性中耳炎（聴覚）、口蓋裂（音声・言語・そしゃく）など

※対象となる障がい・病気が多岐にわたるほか、所得条件などもありますので、詳しくはお問合せください。

小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業

小児慢性特定疾病のお子さんの日常生活の便宜を図るため、日常生活用具の購入に係る費用を助成します。

対象

- 根室市に住所を有し、在宅での療養が可能な方
- 小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方
- 児童福祉法（小児慢性特定疾病に係る施策以外）および障害者総合支援法等の用具給付制度の対象とならない方

対象となる日常生活用具の種目

便器、特殊マット、特殊便器、特殊寝台、歩行支援用具、入浴補助用具、特殊尿器、体位変換器、車椅子、頭部保護帽、電気式たん吸引器、クールベスト、紫外線カットクリーム、ネブライザー（吸引機）、パルスオキシメーター、ストーマ装具（消化器系、尿路系）、人工鼻

※給付対象となるお子さんの身体の状況等により、給付できる種目に制限があるほか、所得条件などもありますので、詳しくはお問合せください。

▼詳細はHPから

補聴器購入費等助成

身体障害者手帳の対象とならない軽度・中等度難聴のお子さんの「聞こえの改善」と「ことばの習得」を促進するため、補聴器購入費及び修理費用を助成します。なお、支給要件、所得条件などがありますので、詳しくはお問合せください。

対象

次の要件を全て満たす18歳未満の方

- 両耳の聴力レベルが原則として30デシベル以上で、身体障害者手帳の交付対象となっていないこと
- 中耳炎などの急性疾患による一時的な聴力低下でなく、耳鼻咽喉科による治療を行ってもなお聴力が回復する見込みがないこと
- 補聴器の装用により、言語の習得など一定の効果が期待できること
- 労働者災害補償保険法などその他の法令により、助成が受けられないこと
- 対象者の属する世帯に市民税所得割額が46万円以上の方がいないこと

対象

（１）補聴器の購入

補装具費支給制度における「高度難聴用耳かけ型補聴器」の購入基準額と、実際に購入に要する費用のいずれか低い金額を助成基準額とし、その３分の２を助成

（２）補聴器の修理

補装具支給制度における「耳かけ型補聴器」の修理基準額と、実際に修理に要する費用のいずれか低い金額を助成基準額とし、その３分の２を助成

特別児童扶養手当

身体や精神に中程度以上の障がいのある児童を監護または養育している方に児童福祉の増進を図るため特別児童扶養手当を支給します。なお、支給要件、所得条件などがありますので、詳しくはお問合せください。

対象

20歳未満の重度または中程度の障がいのあるお子さんを監護・養育する父母または養育者（祖父母など）

▼詳細はHPから

支給額

- １級（重度）　58,450円（令和８年度）
- ２級（中度）　38,930円（　〃　）

申請・問合先　社会福祉課福祉担当（１階：窓口８番）　☎0153-23-6111（内線2113）

生活支援特別給付事業

既存の福祉制度における対応が困難で、用具の給付等の必要性（医師意見書により判断）がある方を対象とした、日常生活用具給付制度です。

対象

・根室市内に住所を有し、居住していること。
・児童福祉法、障害者総合支援法、小児慢性特定疾病児童等日常生活用具給付事業等、その他の法律等による支給制度を受けられないこと。
・日常生活用具の必要性を認める医師の意見書を得ることが出来ること。

対象となる支給品目

補聴器（購入、修理）、たん吸引器、点滴スタンド、ネブライザー（吸入器）、パルスオキシメーター、車いす、IHコンロ、気管切開カニューレホルダー、動脈血中酸素飽和度測定機器消耗品、医師意見書取得費用
※それぞれの品目毎に、給付限度額の設定がありますので詳しくはお問い合わせください。

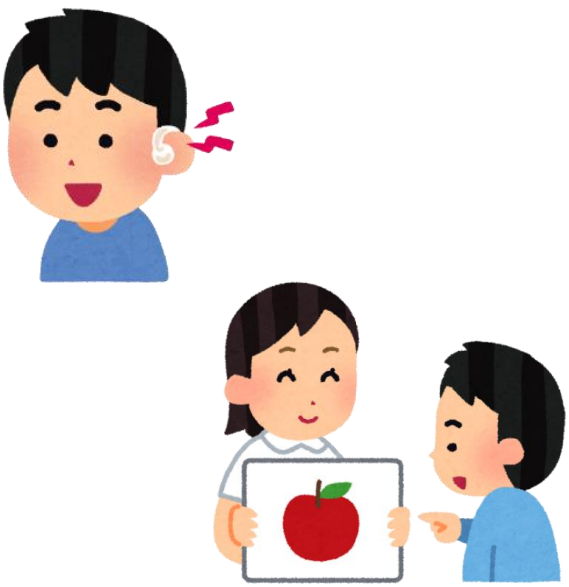
その他

対象品目購入における用具販売者の見積額のうち、「市民税課税世帯は1/2」「市民税非課税世帯は2/3」を給付限度額の範囲内で給付します。

▼詳細はHPから

届出・問合先

社会福祉課福祉担当（１階：窓口８番）
☎0153-23-6111（内線2113）



巡回児童相談

釧路児童相談所の児童福祉司、判定員による巡回相談を年６回程度行っています。なお、利用する場合には予約が必要となりますので、詳しくはお問合せください。

内容

・発達の遅れや障がい、不登校、問題行動など、児童とその家族に関する相談
・療育手帳取得のための判定（知能検査）

届出・問合先

こども支援課こども支援担当（１階：窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2124）

特別支援教育就学奨励費制度

根室市の小・中・義務教育学校に在籍する障害を有する児童・生徒の保護者に対し、必要な援助を行い、学用品費、修学旅行費等の一部を援助し、経済的な負担を軽減します。なお、支給要件、所得条件などがありますので、詳しくはお問合せください。

申請

毎年７月頃に学校から配付される特別支援教育就学奨励費の申請書をご利用ください。

届出・問合先

教育総務課学校教育担当
☎0153-23-6111（内線3325）

乳幼児発達健診

ことばの数が少ない、発音がはっきりしない、動きが多くて落ち着きがない、運動発達が気になるなどお子さんの発達が気になる場合は、一人で悩まずに、まずはご相談ください。

専門機関から派遣を受けた専門職による相談を予約制で実施しています。

届出・問合先

こども支援課こども支援担当（１階：窓口７番）
☎0153-23-6111（内線2124）

支援施設

■根室市児童デイサービスセンターひだまり

根室市朝日町2-6　☎0153-27-1551・FAX 0153-24-5048

対　　象　ことばや行動、精神発達、運動発達などに悩みを持つ未就学のお子さん

活動内容　お子さんと保護者が一緒に通所して、個別あるいはグループでの養育訓練や子育て全般の相談など、お子さん一人ひとりの発達に即した療育支援を行います。

開 所 日　月～金曜日　午前9時00分～午後5時00分
※土・日曜日、祝日および年末年始（12/29～1/3）は閉所

手 続 き　通所には受給者証が必要になります。
社会福祉課福祉担当（１階：窓口8番）☎23-6111（内線）2113





■放課後児童デイサービスくれよん（運営：特定非営利活動法人あいの手）

根室市光洋町3-88　☎ 0153-27-1082・FAX 0153-24-2525

対　　象　学校（幼稚園、大学除く）に就学し、障がいのある児童・生徒

活動内容　放課後などや長期休暇中に安心して過ごせる居場所づくりを推進し、生活能力の向上や社会との交流の促進など自立した日常生活を送れるように支援します。

開 所 日　月～土曜日　※日曜日、祝日および年末年始（12/29～1/3）は閉所
(平日)午後1時30分～午後5時30分
(土曜･学校休業日)午前8時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後5時30分

手 続 き　社会福祉課福祉担当（１階：窓口8番）☎23-6111（内線）2113

■相談支援事業所いーくつ

根室市琴平町2-17-5　☎ 0153-24-1192・FAX 0153-27-6212

対　　象　根室管内在住の障がいのある方、家族、関係者の相談支援

活動内容　障がい児や障がい者、そのご家族からの相談を受け、施設や作業所などを利用する場合の計画作成。（相談支援の費用は無料です。）

開 所 日　月～金曜日　午前9時00分～午後5時00分
※土・日曜日、祝日および年末年始（12/29～1/3）は閉所

相談方法　ご家族への訪問相談を行います。
相談室での相談、または電話などによる相談を受け付けております。

■相談室るーぷ

別海町別海宮舞町256番地　　0153-74-8117・FAX 0153-74-8117

対　　象　根室管内在住の障がいのある方、家族、関係者の相談支援

活動内容　・障がいのある方やお子さん、そのご家族の皆様からの相談受付
（相談支援の費用は無料です。）
・施設や作業所などを利用する場合の相談や計画作成に関する様々な支援を行っています。

開 所 日　月～金曜日　午前9時00分～午後5時00分
※土・日曜日、祝日および年末年始（12/31～1/4）は閉所

相談方法　ご家族への訪問相談を行います。
相談室での相談、または電話などによる相談も受け付けております。

■あくせす根室（根室圏域障がい者総合相談支援センター）

中標津町東4条南4丁目9-1　☎ 0153-73-3178・FAX 0153-73-3179

対　　象　根室管内在住の障がいのある方、家族、関係者の相談支援

活動内容　障がい者やその家族の意思を尊重する視点に立って、生活全般にわたり必要なサービスを適切に利用できるよう支援しています。（相談支援の費用は無料です。）

開 所 日　月～金曜日　午前9時00分～午後5時30分
※土・日曜日、祝日および年末年始（12/29～1/3）は閉所

相談方法　センターでの相談、または電話（365日24時間受付）やFAXによる相談を受け付けており、必要に応じて地域や家庭への訪問を実施しています。

■相談室すこっぷ

野付郡別海町別海旭町４３１番地９　☎080-1552-2857

対　　象　根室管内在住の障がいのある方、家族、関係者の相談支援

活動内容　・障がいのある方やお子さん、そのご家族の皆様からの相談受付
（相談支援の費用は無料です。）
・施設や作業所などを利用する場合の相談や計画作成に関する様々な支援を行っています。

開 所 日　月～金曜日　午前9時00分～午後5時00分
※土・日曜日、祝日および年末年始（12/31～1/4）は閉所

手 続 き　ご家族への訪問相談を行います。
相談室での相談、または電話などによる相談も受け付けております。
（電話・メールは３６５日２４時間受付）

保育所・幼稚園・認定こども園

就学前の児童を預ける施設には、保育所（保育園）、幼稚園と認定こども園があります。
・保育所は、保育が必要な児童を保育することを目的とする児童福祉施設
・幼稚園は、教育の基礎をつくるための教育を行う学校教育法に基づく学校
・認定こども園は、幼稚園と保育所の機能や特徴をもち、就学前の児童が総合的な教育・保育をうけることができる施設

<table>
<tr><td rowspan="3">区分</td><td>幼稚園</td><td colspan="8">認定こども園</td></tr>
<tr><td>施設型給付</td><td colspan="2">幼稚園型</td><td colspan="3">幼保連携型</td><td colspan="2">保育所型</td></tr>
<tr><td>１号認定</td><td>１号認定</td><td>２号認定</td><td>１号認定</td><td>２号認定</td><td>３号認定</td><td>１号認定</td><td>２、３号認定</td></tr>
<tr><td>該当施設</td><td>つくし幼稚園</td><td colspan="2">カトリック幼稚園</td><td colspan="3">睦の園幼稚園</td><td colspan="2">しらかば保育園</td></tr>
<tr><td>対象年齢</td><td>満３歳～５歳</td><td colspan="2">満３歳～５歳
（子育て支援１歳・２歳）</td><td colspan="5">０歳～５歳</td></tr>
<tr><td>入所（園）条　件</td><td>特になし</td><td>特になし</td><td>保育が必要な児童</td><td>特になし</td><td colspan="2">保育が必要な児童</td><td>特になし</td><td>保育が必要な児童</td></tr>
<tr><td>開所（園）時　間</td><td>7：30 ～ 18：45</td><td colspan="2">7：30 ～ 18：30</td><td>8：30 ～ 17：00</td><td colspan="2">7：30 ～ 18：30</td><td colspan="2">7：00 ～19：00</td></tr>
<tr><td>保育時間</td><td>8：30 ～ 14：00</td><td>8：40 ～ 14：00</td><td>7：30 ～ 18：30</td><td>8：30 ～ 14：00</td><td colspan="2">7：30 ～ 18：30</td><td>9：00 ～ 13：00</td><td>8：30 ～ 17：00</td></tr>
<tr><td>延長保育
預かり保育</td><td colspan="2">預かり保育あり</td><td>短時間保育のみ
延長保育あり</td><td>預かり保育あり</td><td colspan="2">短時間保育のみ
延長保育あり</td><td>特になし</td><td>延長保育を実施</td></tr>
<tr><td>休　み</td><td colspan="2">土曜、日曜、祝日
夏休み、冬休み、春休み</td><td>日曜、祝日年末年始など</td><td>土曜、日曜、祝日、夏休み、冬休み、春休みなど</td><td colspan="2">日曜、祝日
年末年始
（12/29 ～ 1/3）など</td><td>土曜、日曜、祝日</td><td>日曜、祝日、年末年始など
（12/29 ～ 1/3）</td></tr>
<tr><td>給　食</td><td>一部あり
（指定日に希望者のみ）</td><td>あり
（希望者のみ）</td><td>あり</td><td>あり
（希望者のみ）</td><td colspan="2">あり</td><td>あり
（希望者のみ）</td><td>あり</td></tr>
<tr><td>申 込 み</td><td colspan="6">幼稚園</td><td colspan="2">保育園</td></tr>
<tr><td>保 育 料</td><td colspan="5">無料</td><td>0円～41,000円
（所得によって変動あり）</td><td>無料</td><td>2号認定は無料
3号認定のみ
0円～41,000円
（所得によって変動あり）</td></tr>
<tr><td>先生の資格</td><td>幼稚園教員免許</td><td colspan="8">幼稚園教員免許・保育士</td></tr>
</table>

※開所時間は、登園・降園にかかる時間を含めた時間になります。

保育所（園）

保育所は、大きく分けると厚生労働省が定めた保育士数や広さの基準を満たし、認可を受けて開設した認可保育所と、託児所などの認可外保育所に分かれています。

保育所（園）の一日



8：30～　登　所　☆登所時間は、保護者の勤務状況などにより異なりますが、一緒に登所しています。
（施設によって時間が異なります。）

9：00～　遊　び　☆お散歩に出かけたり、外や室内で遊びます。
☆年齢や発達などに合った保育を行っています。





昼　食　☆年齢などに合わせた給食を食べます。

お昼寝　☆みんなと一緒にお昼寝



遊　び



17：00　お迎え　☆保護者のお迎え時間が帰る時間となります。
（施設によって時間が異なります。）

保育所（園）への入所

入所の流れ

12月～ 申請書配布 → 12月 入所申込の受付 → 1月上旬～2月下旬 入所審査・ 面接 → 2月下旬 入所承諾書・入所案内の発送 → 4月 入所

※新年度申込の詳細は、毎年「広報ねむろ」12月号で案内しています。
なお、年度途中からの入所は随時受付けしていますので、詳細はお問合せください。

保　育　料

3歳児～5歳児クラスのお子さんおよび0歳児～2歳児クラスの住民税非課税世帯のお子さんは、幼児教育・保育の無償化により保育料が無料になります。

0歳児～2歳児クラスの住民税課税世帯のお子さんは、利用する施設や各世帯の市民税額によって決定されます。ただし、令和５年度から子育て世帯の経済的負担の更なる軽減を目的に、これまでの保育料より半額としています。

問合先　こども子育て課こども子育て担当（１階：窓口６番）☎0153-23-6111（内線2144）

市立保育所

市内に３ヶ所ある市立保育所は認可保育所となっており、保護者に代わって保育する施設です。

・開所日　月～土曜日
・休所日　日曜日、祝日および年末年始（12/29～1/3）

■保育所施設一覧

保育所名	定員	入所年齢	保育時間	住所	電話番号
まつもと保育所	100名	満6ヵ月からの未就学児童	午前8時30分～午後5時00分 ※保護者の勤務状況を勘案し、7時45分からお子さんを受け入れています。	松本町1-14-2	0153-23-5821
こまば保育所	90名			駒場町2-16-6	0153-24-3693
歯舞地区保育センターみさき保育園※1	50名	満１歳からの未就学児童	午前8時30分～午後5時00分 ※保護者の勤務状況を勘案し、7時30分からお子さんを受け入れています。	歯舞3-15-1	0153-28-2059

※1　みさき保育園の運営は指定管理者の（社）琶瑤瑁福祉会が行っています。

市立保育所（厚床・落石地区）



厚床・落石地区の保育所は、認可保育所の設置が難しい地域に設置し、それぞれの地域の特色を生かし、地域行事への参加など地域と密着した保育所です。

・開所日　月～土曜日
・休所日　日曜日、祝日および年末年始（12/29～1/3）

■保育所施設一覧

保育所名	定員	入所年齢	保育時間	住所	電話番号
厚床保育所	30名	満２歳からの未就学児童	・月～金曜日 午前8時30分～午後5時00分 ・土曜日 午前8時30分～正午	厚床1-218-5	0153-26-2104
落石保育所	30名			落石東133-3	0153-27-2518

・園開放
市立保育所（まつもと・こまば・落石）では、月１回保育所を開放し、親子で遊べる場を提供しています。

開放日	毎月第２水曜日
開放時間	午前10時～午前11時
実施施設	まつもと保育所（0153-23-5821） こまば保育所　（0153-24-3693） 落石保育所（0153-27-2518）
対象年齢	６か月～６歳 ※落石保育所は満２歳～６歳
申込方法	希望する保育所への事前申込みが必要です

民間保育園

保育園名	定員	入所年齢	保育時間	住所	電話番号
つくし附属保育園	19名	満３ヵ月からの未就学児童	午前7時30分 ～午後6時30分	有磯町1-1	0153- 24-3938
	・開園日　月～土曜日 ・休園日　日曜日、祝日及び年末年始（12/29～1/3）				







認可外保育施設

一時預り専門託児所

施設名	定員	入所年齢	保育時間	住所	電話番号
O’hana （オハナ）	10名	6ヵ月～小学生	午前9時00分 ～午後5時00分	清隆町1-33-1	0153- 27-6972
	不定休 一時間から託児可能（理由は問いません。料金はお問合せください。）				

※根室市ファミリーサポートセンター運営

幼稚園・認定こども園

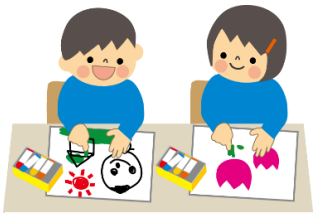
幼稚園の一日



8：30～　登　園　☆保護者と一緒、または園バスで登園となります

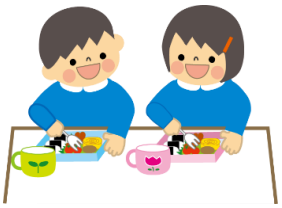
9：00～　遊　び

学級や学年での活動



☆運動・製作・集団遊びなど様々な学びの場を提供しています。

昼食（お弁当・給食）



☆お弁当（給食）をみんなで食べます。

遊　び

14：00～　降　園



☆保護者のお迎え、または園バスで帰ります。
※これ以降は、預かり保育などによる子育て支援を行っています。









幼稚園・認定こども園



幼保連携型認定こども園　睦の園幼稚園
［明治町2-13　☎ 0153-23-2027］

入園年齢		満6ヵ月から小学校就学前
定員		75名（認可定員　75名／利用定員　75名）
1号認定	開園日	月～金曜日
	休園日	土・日曜日、祝日 夏・冬・春休み（預かり保育あり）
	保育時間	午前8時30分～午後2時00分 ※水曜日は午前保育（午前8時30分～午前11時30分）
	預かり保育	保育終了後～午後5時00分 ※水曜日以外（新２号認定の場合はご相談に応じます。）
2、3号認定	開園日	月～土曜日
	休園日	日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）
	保育時間	午前7時30分～午後6時30分
子育て支援		満２歳以上から就園前のお子さんを対象とした子育て支援「むつみクラブ」、また養育にかかわる相談「つぼみクラブ」を行っております。詳しい内容は幼稚園へお問い合せください。



根室つくし幼稚園
［有磯町1-1　☎ 0153-24-3938］

入園年齢	満３歳から小学校入学前
定員	160名（認可定員　160名／利用定員　120名）
開園日	月～金曜日
休園日	土・日曜日、祝日 夏・冬・春休み（預かり保育あり）
保育時間	午前8時30分～午後2時00分 ※水曜日は午前保育（午前8時30分～午前11時30分） ※保護者の勤務状況を勘案し、7時30分からお子さんを受け入れています。
預かり保育	・朝　午前7時30分～午前8時30分 ・保育後　保育終了後～午後6時45分 ・土曜日　※祝日は休園　午前7時30分～午後6時45分 ・夏・冬・春休み　月～土曜日　午前7時30分～午後6時45分
子育て支援	満１歳６ヵ月以上から就園前のお子さんを対象とした子育て支援「子育てサロン」を行っています。詳しい内容は幼稚園へお問い合せください。

保育所型認定こども園　しらかば保育園
［光洋町1-36-1　☎ 0153-24-7101］



入園年齢		満3ヵ月から小学校就学前
定員		90名　　認可定員　90名 利用定員　90名
1号認定	開園日	月～金曜日
	休園日	土・日曜日、祝日
	保育時間	午前9時00分～午後1時00分 ※保護者の勤務状況を勘案し、7時00分からお子さんを受け入れています。
2、3号認定	開園日	月～土曜日
	休園日	日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）
	保育時間	午前8時30分～午後5時00分 ※保護者の勤務状況を勘案し、7時00分からお子さんを受け入れています。
	延長保育	月～土曜日 午後6時00分～午後7時00分

認定こども園　根室カトリック幼稚園
［大正町2-21　　0153-23-5075］



入園年齢		満３歳から小学校入学前
定員		120名（認可定員　120名 利用定員　75名）
1号認定	開園日	月～金曜日
	休園日	土・日曜日、祝日 夏・冬・春休み（預かり保育あり）
	保育時間	午前8時40分～午後2時00分 ※水曜日は午前保育（午前8時40分～午前11時45分）
	預かり保育	・朝　午前7時30分～午前8時40分 ・保育後　保育終了後～午後6時30分 ・土曜日　午前8時40分～午後0時30分 ・夏・冬・春休み　月～金曜日　午前7時30分～午後6時30分 土曜日　午前8時40分～午後0時30分
2号認定	開園日	月～土曜日
	休園日	日曜日、祝日及び年末年始
	保育時間	月～金曜日　午前7時30分～午後6時30分 土曜日　午前8時40分～午後0時30分
子育て支援		就園前のお子さんを対象とした「エンゼルクラス１歳」「エンゼルクラス２歳」、０歳から２歳のお子さんとお母さんを対象とした「プレイルームぴっころ」を行っています。 詳しい内容は幼稚園へお問い合せください。

学校に入ったら

小学校・中学校・義務教育学校

小学校			義務教育学校		
北斗小学校	北斗町3-5	24-2171	おちいし義務教育学校	落石東135	27-2040 27-2134
花咲小学校	駒場町2-12	24-3156			
花咲港小学校	花咲港209	25-8859	厚床小中学校	厚床1-218-1	（前期）26-2011
成央小学校	光洋町1-25	23-6325			（後期）26-2314
中学校			海星学校	西和田219	25-3725 25-3724
光洋中学校	光洋町2-12	24-3205			
柏陵中学校	西浜町4-1	24-3265	歯舞学園	歯舞3-178	28-2010 28-2019

詳細はHPからご確認ください。➤

入学・転入・転出手続き

入学	**就学時健康診断（新入学児童のみ）**
	新年度から小学校に入学する予定のお子さんの保護者に就学時健康診断の案内を発送します。（毎年10月頃）
	入学通知書
	新年度から小学校・義務教育学校（前期課程）及び中学校へ入学する予定のお子さんの保護者に入学通知書を発送します。（毎年２月頃）
転入・転出など	**転入**
	転校前の学校から交付される在学証明書を持参し、教育委員会で入学通知書の交付を受けた後、転校先の学校で手続きを行ってください。
	市内転居
	通学区域外に転居したときは、転校前の学校から在学証明書などの必要書類を受け取り、教育委員会で入学通知書の交付を受け、転校先の学校で手続きを行ってください。
	市外転出
	現在通学している学校から在学証明書などの必要書類を受け取り、転出先の教育委員会で手続きを行ってください。 なお、事前に連絡しておくと手続きがスムーズに進めることができます。
	学校の指定変更（区域外通学）
	区域外の学校へ通学を希望する場合には、教育委員会の許可が必要となりますので、教育委員会でご相談ください。

申請・問合先　教育総務課学校教育担当　☎0153-23-6111（内線3325）

放課後の居場所

児童会館・児童教室・放課後教室

放課後や学校長期休業中などに子どもたちが安心して過ごせる居場所として、以下の施設を運営しています。お子さんの放課後の時間を、より安全で有意義なものにするために、ぜひご活用ください。

項　　目	児童会館（西浜）	児童教室（歯舞・花咲港）	放課後教室（花咲・北斗・成央）
対　　象	市内在住の中学生以下の児童・生徒	市内在住の小学生・義務教育学校（前期）	
目　　的	遊びや交流を通じて健全育成・福祉の増進 放課後子どもプランに基づく安心・安全な居場所		
主な内容	生活や遊びの支援		
開館時間	月曜日～土曜日：正午～17時20分 ※下館時間については、市教育委員会及び市生徒指導連絡協議会で定める外出時間に準拠		
（留守家庭等）※１	月曜日～土曜日 正午～18時00分 ※土曜日および長期休みは8時30分から	月曜日～土曜日 正午～18時00分 ※土曜日および長期休みは9時00分から	月曜日～土曜日 正午～18時00分 ※土曜日および長期休みは7時45分から
休　館　日	日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）		

●施設一覧

施設名	住　所	電話番号	備　考
西浜児童会館	西浜町4-46	24-8015	第２老人福祉センター併設
歯舞児童教室	歯舞3-35	28-2744	歯舞総合コミュニティセンターあさひ内
花咲港児童教室	花咲港209-1	25-8629	花咲港会館併設
花咲放課後教室	駒場町2-12	23-4544	花咲小学校隣
北斗放課後教室	北斗町3-5	23-3913	北斗小学校併設
成央放課後教室	光洋町1-25	24-9916	成央小学校併設

留守家庭児童会・登録児童会の利用　※１

上記施設では、帰宅しても保護者などが不在で養育を受けることができない児童を対象に、学校から直接カバンを持ったまま利用できる「留守家庭児童会・登録児童会」制度があります。

手続き

利用にあたっては、事前に申し込み・登録が必要となりますので、保護者の稼動証明書などの関係書類を添えて、上記各施設または、社会教育課へ申し込みしてください。

▼詳細はHPから

申請・問合先　各施設または社会教育課社会教育担当　☎0153-24-3180

相　談



青少年相談室

　青少年の健全育成を目的とし、青少年に関係のある各機関および団体が連絡協調を図りながら、有効適切な指導、助言などを行います。

開設日

月～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）は除く）

▼詳細はHPから

開設時間

午前９時～午後５時

申込・問合先　根室市緑町2-11　☎0153-23-2859

生活支援

学校給食費の無償化

　小学校及び中学校、義務教育学校の学校給食費を無償化し、子育て世帯の経済的負担軽減を図り、安心して学校生活を送ることができる環境を整備します。

対象

市内小・中学校、義務教育学校に在籍する児童生徒がいる家庭

その他

食物アレルギーにより、給食を食べることができない場合は、相当額を給付します。



ふれあいくらぶ「弥生」

　様々な事情により、学校を休んでいるお子さんのため、安心して通える学びの場を開設しています。

開設日

月～金曜日（祝日は除く）
※ただし、長期学校休業日（夏･冬･春休み）の期間は休みとなります。

開設時間

▼詳細はHPから

・午前９時～正午
・午後０時45分～午後２時45分

分室

令和８年度より、花咲港小学校内にふれあいくらぶ弥生の分室を設置しました。
詳しくは下記担当までお問い合わせください。

申込・問合先

教育総務課学校教育担当　☎0153-23-6111（内線3323）

就学援助制度

　家庭の経済的な理由により就学が困難な児童・生徒の保護者を対象に、新入学学用品費、学用品費、ＰＴＡ会費など、必要な教育費の援助を行います。なお、支給要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

手続き

▼詳細はHPから

毎年度２月に学校から配布される就学援助制度の申請書をご利用ください。
※ご家庭の事情により援助が必要となった場合は、年度途中でも申請できます。学校または教育委員会にご相談ください。

根室高校生のＪＲ通学費助成

　ＪＲを利用して通学する生徒を持つ家庭の経済的負担軽減を図るため、通学定期代金の全額を助成しています。

利用対象駅

厚床駅、別当賀駅、落石駅、昆布盛駅、西和田駅

申請・問合先　教育総務課学校教育担当　☎0153-23-6111（内線3325）

根室市の主な施設

総合文化会館



開館時間	午前９時00分～午後10時00分
休館日	・毎月第１月曜日 （祝日の場合は、その翌日が休館日） ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・大、小ホールを中核に、多目的ホール、講座室、実習室、工芸室などを備えた文化施設であり、主に芸術・文化活動などに利用できます。 ・幼児室は、子育てサークル活動などで利用できます。
その他	・入館料は無料です。 ・施設の利用には、使用料がかかります。 （事前申込みが必要） ※使用料は、施設や備品によって異なります。


【幼児室】

問合先　根室市曙町1-40　☎0153-24-3188

図書館



開館時間	・火～木、土曜日　午前10時00分～午後６時00分 ・金曜日　午前10時00分～午後８時00分 ・日曜日　午前10時00分～午後５時00分
休館日	・毎週月曜日（祝日の場合は、その翌日も休館日） ・祝日 ・年末年始（12/29～1/3） ・毎月末日（館内図書整理日、12月は２日間） ※ただし、その日が土・日・休館日にあたるときは、順次これを繰り上げる。 ・蔵書点検期間（３月末）
利用方法	・本や雑誌などを借りるために「利用者カード」が必要となりますので、カウンターで登録してください。登録後は、すぐに利用できます。 なお、カードを作るには、身分証明書（マイナンバーカードなど）が必要となります。※小学生以下は必要ありません。 ・貸出期間は、２週間以内で、休館日などの返却は、入口右側にある返却ポストをご利用ください。
その他	・図書館のホームページから、本などの予約や利用照会などができます。 （利用者カード番号とパスワードが必要となります） ・図書館バス「大地みらい号・あすなろ号Ⅳ」が市内を巡回しています。 ・「ちいさい子のおはなし会」、「土曜おはなし会」などを開催しています。

問合先　根室市弥生町2-5　☎0153-23-5974

青少年センター

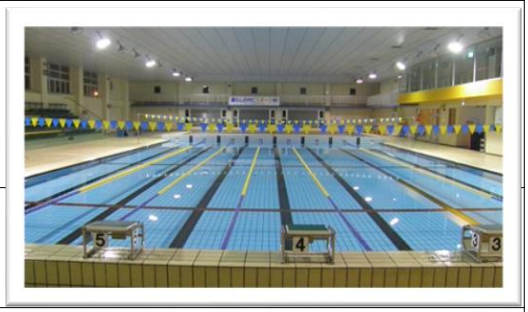
開館時間	・火～土曜日　　午前９時00分～午後９時00分 ・日曜日及び祝日　午前９時00分～午後５時00分
休館日	・毎週月曜日（祝日の場合は、翌々日が休館日） ・祝日の翌日（日曜日の場合は、翌々日が休館日） ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・体育館では、バスケットボールやバドミントンなどのスポーツを行うことができ、また、トレーニング室、研修室などがあります。
その他	・一般利用は無料となっていますが、占用使用は使用料がかかります。なお、占用使用する場合は、事前申込みが必要となります。 ・一般利用にあたっては、曜日別・時間別に優先利用できる競技を設定していますので、ご利用の際はご注意ください。 ・大会などで使用している場合は、一般利用ができないことがあります。 ・トレーニング室や研修室の利用には、使用料がかかります。 ・トレーニング室の利用には、トレーニング機械指導員講習を受講し、認定書の交付を受ける必要があります。



問合先　根室市牧の内146-16　☎0153-23-5982

温水プール

開館時間（利用時間）	［夏期間（5/1～11/30）］　＝利用時間＝ ・火～土曜日　午前9時00分～午後9時00分（午前9時30分～午後8時30分） ・日曜日及び祝日　午前9時00分～午後5時00分（午前9時30分～午後4時30分） ［冬期間（12/1～4/30）］　＝利用時間＝ ・火～金曜日　午後1時00分～午後9時00分（午後1時30分～午後8時30分） ・土曜日　午前9時00分～午後9時00分（午前9時30分～午後8時30分） ・日曜日及び祝日　午前9時00分～午後5時00分（午前9時30分～午後4時30分）
休館日	・毎週月曜日 （祝日の場合は、翌々日が休館日） ・祝日の翌日 （日曜日の場合は、翌々日が休館日） ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・競泳用（25ｍ）、低学年用（17ｍ）、幼児用（10.5ｍ）プールがあります。 ・トレーニング室や研修室もあります。
その他	・プール、トレーニング室などの利用には、使用料がかかります。 ・幼児は保護者同伴で、オムツでの利用はできません。 ・大会などが開催されている場合は、一般利用ができないことがあります。 ・初心者教室なども開催しておりますので、お問合せください。



問合先　根室市曙町2-29　☎0153-22-3543

別当賀夢原館



開館時間	・午前９時00分～午後５時00分 ※宿泊使用は、正午から翌日正午までとなります。
休館日	・毎週火曜日（祝日の場合は、翌々日が休館日） ※７月～８月は無休 ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・旧別当賀小学校を改修した宿泊可能な生涯学習施設です。 ・野鳥や貴重な動植物が観察できる豊かな自然体験学習のベースキャンプ、または合宿、研修会、レクリエーションなどに利用できます。 ・研修室、調理室、食堂、体育館、シャワールームが整備されており、屋外には、バーベキューハウスが設置されています。 ・マウンテンバイクなどのスポーツ器具や、ダッチオーブンなどの調理器具を備えております。
その他	・施設への入館は無料ですが、各部屋・設備を専用使用する場合は、使用料がかかります。 ・専用使用・宿泊研修（３人以上の団体・グループ）は、事前に申込が必要です。 ・宿泊研修する場合は、寝袋などの寝具も用意してください。 ・教育委員会社会教育課（24-3180）においても申込みができます。

問合先　根室市別当賀253　☎0153-27-2757

春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター



開館時間	［夏期間（4/1～9/30）］ ・午前９時00分～午後５時00分 ［冬期間（10/1～3/31）］ ・午前９時00分～午後４時00分
休館日	・毎週水曜日（祝日の場合は、翌々日が休館日） ・祝日の翌日（日曜日の場合は、翌々日が休館日） ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・野鳥をはじめとする野生動植物の宝庫である春国岱の自然環境保全と環境教育的活用のための施設です。 ・レンジャー（自然専門職員）が常駐し、春国岱及び周辺地域の自然環境調査や利用者の方への様々なサービスを行っています。
その他	・春国岱は、根室湾と風蓮湖をしきる砂州で湿原や干潟・林などさまざまな環境があり、これまでに340種類を超える野鳥が観察されています。 ・施設への入館は、無料です。



問合先　根室市東梅103
☎0153-25-3047

道の駅スワン４４ねむろ

開館時間	［インフォメーションフロア・売店］ ・４月～10月 午前 9時00分～午後５時00分 ・11月～３月 午前10時00分～午後４時00分 ［レストラン］ ・４月～10月 午前11時00分～午後３時00分 ・11月～翌年３月 午前11時00分～午後２時00分
休館日	・毎週月曜日（祝日の場合は、翌日が休館日） ※天候等により臨時休館することがあります。 ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・根室市の玄関となる国道44号線沿いに位置しており、手付かずの自然環境を色濃く残す「風蓮湖」に隣接し、レストラン、インフォメーションコーナー、鮮魚直売店などを有する施設です。 ・観光情報道路情報などの設備とテレビ望遠鏡の操作、展望窓にある双眼鏡で風蓮湖と春国岱の雄大な自然を楽しむことができます。
その他	・四季を通して様々な野鳥が訪れる風蓮湖はまさに野鳥の楽園です。 ・施設への入館は、無料です。



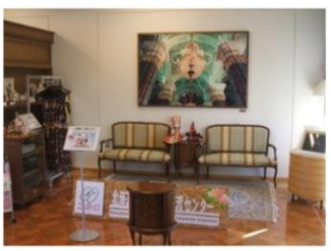


問合先　根室市酪陽1　☎0153-25-3055

北海道立北方四島交流センター　二・ホ・ロ

開館時間	午前９時00分～午後５時00分 ※貸館の場合は、午前９時00分～午後９時00分
休館日	・毎週月曜日 ※５月～10月は無休 ・年末年始（12/31～1/5）
施設概要	・北方四島交流センター（二・ホ・ロ）は、日本（二）とロシア（ロ）をつなぐ北海道（ホ）の施設です。 ・北方四島の歴史・今の姿がよくわかる展示室やロシアの文化を体験できるロシア文化ルーム、貴重な書物や地図が展示されている北方資料館などがあります。 ・館内に隠れている妖精をさがす「妖精さがし」や、ちびっこ広場には「親子・きっずぬりえコーナー」を設置しており、来館される親子や子供たちが楽しみながら北方領土への理解を深めることができます。
その他	・施設への入館は無料ですが、各部屋を利用する場合は使用料がかかります。





問合先　根室市穂香110-9　☎0153-23-6711

歴史と自然の資料館



開館時間	午前９時30分～午後４時30分
休 館 日	・毎週月曜日（祝日の場合は、その翌日も休館日） ・祝日 ・年末年始（12/29～1/3）
施設概要	・レンガ造りの建物で、1942（昭和17）年に、大湊海軍通信隊根室分遣所として建設されたもので、第２次世界大戦後は花咲港小学校校舎として利用していましたが、1990（平成2）年に花咲港小学校が新築されてからは、郷土資料の保存や展示を行う、「資料館」として活用しています。 ・館内には、市内にある遺跡から出土した土器や石器、この地域ならではの動植物に関する資料が展示されており、どなたでも自由にご覧いただくことができます。 ・根室の歴史と自然を楽しく学ぶことができる自然観察会や企画展なども行っていますので、ぜひご参加ください。
そ の 他	・施設への入館は、無料です。 ・公式Instagramで資料館のことやイベント情報、休館情報などを随時発信しています。

問合先　根室市花咲港209　☎0153-25-3661





instagram

Facebook



［市の花］　ユキワリコザクラ



［市の鳥］　白鳥



［市の木］　千島桜



［市のスポーツ］　卓球

いざというときに

医療機関

医　療　機　関　名	住所	電話	備考
【病院】			
市立根室病院	有磯町1-2	24-3201	小児科・産婦人科あり
岡田医院	花咲町2-13	24-2651	
江村精神科内科病院	有磯町2-25	22-2811	
根室共立病院	花園町4-1	24-4736	
トキワ医院	常盤町2-4	24-3221	
道東勤医協ねむろ医院	曙町3-3	22-2563	
市立歯舞診療所	歯舞4-40	28-2014	
【歯科医院】			
アークデンタルクリニック	宝林町4-229	23-2001	
坂巻歯科医院	北斗町3-11	24-0081	
根室第一歯科医院	大正町2-12	22-2166	
福井歯科医院	緑町3-33	23-4695	
山口歯科診療室	松ヶ枝町2-24	24-1262	
市立厚床歯科診療所	厚床2-221-1	26-2249	
市立歯舞歯科診療所	歯舞4-40	28-3057	



急な病気や事故など





救急指定病院【市立根室病院】
（根室市有磯町１丁目２番地）
☎ 0153-24-3201

・土曜日・日曜日・祝日は、
　休診となりますが、
　救急外来は24時間体制です。
・詳細は、お問合せください。

救急車の呼び方（119番の利用方法）

①119番にダイヤルする。
②指令員が「火事ですか？」「救急ですか？」と聞きますので、「救急」と伝えてください。
③救急車が向かう場所を教えてください。
（丁目や番地、枝番号など詳細な住所やアパート名、目印になる大きな建物など）
④救急車が必要な方のお名前、年齢、性別、現在の症状や病歴、すぐ繋がる電話番号、かかりつけの病院などを伝え、必要に応じて応急手当の指導を受けてください。
⑤救急車が到着したら
救急隊員が症状などに関する質問をするので、服薬している薬などがあれば教えてください。
マイナ健康保険証又は健康保険資格確認書を持参してください。



「北海道小児救急電話相談」　子どもの急病！救急当番医に駆け込む前に・・・・

夜間における子どもの急な病気やケガなどの際に、看護師が、すぐに医療機関へかかる必要があるのか、家庭でどのような応急手当をすればよいかのアドバイスを行います。

・受付日　　毎日
・受付時間　　午後７時から翌朝午前８時まで
・受付電話番号　011-232-1599（短縮ダイヤル　＃8000）
・相談体制　　小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。
（午後7時～午後11時：道内の小児科医・看護師が対応）
（午後11時～翌朝8時：道外の小児科医・看護師が対応）

▼詳細はHPから



※ご利用にあたっての注意
電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできません。

災害に備えよう

防災は、日頃の備えが重要です。
地震や津波などの発生を防ぐことはできませんが、事前に対策を行うことで被害を軽減させることができます。お子さんなど大切な家族を守るため、減災対策を行いましょう。

1 家族で防災について話し合いましょう



※家屋の危険箇所を知る。

※災害時の連絡方法や避難場所を確認する。

2 非常持出品・備蓄品を準備しましょう



※非常持出品は必要最低限度のものをまとめ、すぐに取り出せる場所に保管、３日分以上の食料の備蓄を心がけましょう。

3 住宅内の安全対策をおこないましょう



※家具を安全に配置する。

※転倒防止策をとる。

※窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

4 避難場所や避難経路を確認しておきましょう



※避難経路の安全性も確認しておきましょう。

※地域で実施する防災イベントや訓練に参加しましょう。

非常持出品チェックリスト

万が一避難することになった場合に備え、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。
一般的な非常持ち出し品に加えて、子どもの年齢に合わせたものを揃えましょう。
被災した時に持ち出すものなので、実際に持てる重さなのかも確認しておきましょう。

一般的な非常持出品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ・電池
- ☐ 非常食
- ☐ 水
- ☐ 救急医薬品･常備薬
- ☐ 貴重品
- ☐ 生活用品
- ☐ 衣類、下着
- ☐ 軍手
- ☐ 上靴
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ カイロなど
- ☐ ティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ せっけん
- ☐ ヘルメット

など





子どものための非常持出品

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ オムツ
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ 離乳食
- ☐ 消毒剤
- ☐ 洗浄綿
- ☐ おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子ども用お菓子や好きなもの
- ☐ お気に入りのおしゃぶりや毛布
- ☐ 絵本や折り紙
- ☐ 子どもの衣類

など

※母乳が出ない場合のために、粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶を用意しましょう。
また、賞味期限の確認もしておきましょう。

※食べ物アレルギーや疾患がある場合は必要な食料、薬などを準備しておきましょう。

●非常時に備える３ステップ。　まずは、１次から。　ついでに、０次・２次も

０次の備え
いつもケータイ！

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバッグや、ポケットに入れ、身につけてみよう！

いつどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。



１次の備え
非常持ち出し品

家庭や勤務先

・１日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう！とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな１バック。

●被災の１日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。

●併せて頭・足元を守って逃げられる備えも。

●どこに置く？玄関・寝室など持ち出しやすいところに。
車のトランクに予備を置くのも良い。

２次の備え
安心ストック

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！

●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。

●飲食など消耗品は、少なくとも３日間分は備えたい。

●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。

●グッズを揃える心がけ、４つ。

１年に２回は、チェックしよう！

■次のチェック日を決めておこう。
■飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
■保存食品は交換の際に試食しよう。
■衣類など、季節で変わる必需品を取替えるために、年２回（春と秋）のチェック。

使い方を覚えよう、身につけよう

■使い方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持とう。
・ロープの結び方
・簡易トイレの使い方
・救急箱の中身。ケガの手当て。
・三角巾の使い方
・簡易防寒具（サバイバルブランケット）
…etc。

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

■いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性があります。
わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
■自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
■地域の防災訓練に参加しよう。

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう！

■日用的に使うものは、いざという時にさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
■これまでの被災経験者の声から、知恵・アイディアを調べてみよう。
■情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

資料：阪神・淡路大震災記念　人と防災未来センター

根室市
Nemuro-city

根室市の公式LINE

友だち登録
（ID：@nemurocity）

生活情報や防災情報など
市役所からのお知らせを配信します。

問合先　市総務課広報広聴担当　☎：0153(23)6111番　内線 2342

根室市
NEMURO-CITY

根室市のママ&パパへ



予防接種モ!　成長記録モ!　街の育児情報モ!

地域とつながる母子手帳アプリ

妊娠から出産、育児までをフルサポート

利用料金
無料!



母子手帳アプリ

すくすくねむろ

by 母子モ

母子モ(ボシモ)で検索!
アプリストアからダウンロード
母子モ　検索

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

18歳までのお子さまのいる保護者の方が対象です。

サービスに関するお問い合わせ
株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
E-mail：bosai_info@cc.mti.co.jp

その他お問い合わせ
根室市役所　健康福祉部こども支援課こども支援担当
TEL：0153-23-6111　受付時間：平日 8:50 ～ 17:20（土日祝日は除く）

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

エムティーアイ

北海道

ほっかいどう
親子のための相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、
子どもとその保護者の方などが相談できる窓口です。
ひとりで悩まずに気軽に相談してください。
専門の相談員がご相談にお応えします。



**二次元コード
から友達登録を
お願いします。**

［こども家庭庁
全国共通アカウント］

- 相談は無料です
- 秘密は守ります※
- 匿名での相談OKです

※身体や命に危険があると判断したときなど
緊急の場合は、関係機関に連絡して
安全を確保する場合があります。

対　　象	道内（札幌市を除く）にお住まいの子ども・保護者など
受付時間	平日・午前9時～午後5時
お問合せ	北海道保健福祉部子ども政策局子ども家庭支援課　TEL：011-204-5237

急ぎの場合、下記の電話相談をご利用ください。管轄の児童相談所につながります。

虐待かもと思ったら　児童相談所虐待対応ダイヤル　いちはやく　**189**

子育てに悩んだら　児童相談所相談専用ダイヤル　**0120-189-783**　いちはやく　なやみ

－思いがけない妊娠に関する相談窓口－

にんしんSOSほっかいどう サポートセンター

生理が
遅れている・・・

お金がなく
病院に行けない

ひとりで悩まずに・・・
いつでも
ご相談ください

中絶するか
悩んでいる・・・

自宅で出産してしまい
どうしたらよいか
わからない

080-4621-7722

相談時間：24時間365日（相談無料）

※パートナーやご家族からの相談も受け付けています

https://ninshin-sos.com/

ninshin-sos@
muginoko.com

来所相談：札幌市東区北３５条東９丁目１－１４
西尾記念ビル３階

LINE

LINE

秘密は守ります
匿名で大丈夫

相談員は
全員女性です

にんしんSOSほっかいどう　検索

実施：北海道・札幌市
（社会福祉法人 麦の子会運営）

子ども向け屋内遊戯施設「ふるさと遊びの広場」

わんぱーく PARK

公式インスタグラム 開設しました!!

WANPARK.NEMURO

満員情報や団体予約の状況など
随時アップします！
DMやコメントの返信はいたしかねます。
問い合わせは電話でお願いします。

・入場料：無料
・利用対象者：中学校就学前のお子様
※小学校3年生以下のお子様は同伴者の付き添いが必要です。
なお、小学校4年生以上は、同伴者の付き添いがなくても遊べます。
中学生・高校生は同伴者がいても遊具等のご利用はできません。

利用時間

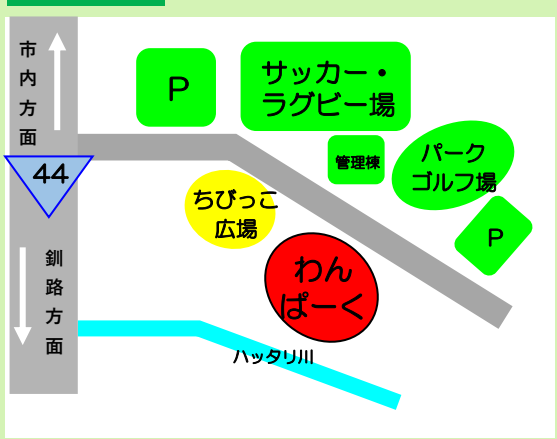
午　前　9：30～11：30
午　後　1：00～ 4：45

ー問い合わせ先ー

〇わんぱーく　根室総合運動公園内
〒087-0025 根室市西浜町1丁目
☎0153-27-6080

〇根室市役所
建設水道部都市整備課都市公園担当
〒087-8711
根室市常盤町2丁目27番地
☎0153-23-6111(内線3212)

アクセス



O’hanaでいっしょに
お子さまの預かりの活動をしませんか

ファミリーサポートは有償ボランティア活動です



「近くに頼れる親戚がいない」
「祖父母も働いていて、子どもを預けにくい」
「安心して、一息つける時間がほしい」
そんな子育て家庭を、地域で支えるのがファミサポです。

提供会員は、有償ボランティアとして
利用会員のお子さんをお預かりします。

活動報酬は 800～1,200円／1時間
（報酬は30分単位で、時間帯や曜日により異なり、
きょうだい児預かりの場合は1,200円～となります。）

活動開始前に、計24時間の提供会員養成講習会を
受講・修了していただきます。



子どもが好き。人の役に立ちたい。
そんな思いを、地域の子育て支援につなげてみませんか。



問い合わせ・会員登録

ファミリーサポートや提供会員についてのご質問、
提供会員養成講習会の日時など、お気軽にお電話ください。

根室市ファミリーサポートセンター
O'hana 0153-27-6972

O’hana Instagram

提供会員登録フォーム

保育所・幼稚園など

1. まつもと保育所
   松本町1-14-2（23-5821）
2. 根室カトリック幼稚園
   大正町2-21（23-5075）
3. 根室つくし幼稚園
   有磯町1-1（24-3938）
4. 睦の園幼稚園
   明治町2-13（23-2027）
5. こまば保育所
   駒場町2-16-6（24-3693）
6. しらかば保育園
   光洋町1-36-1（24-7101）
7. O'hana（オハナ）
   清隆町1-33-1（27-6972）

子育て支援施設

1. 子育て相談所「ぶらんこ」
   松本町１-14-２（24-3482）
   まつもと保育所２階
2. つどいの広場「クルクル」
   明治町２-16-１（24-9696）
3. 児童デイサービスセンター　ひだまり
   （令和７年９月より）
   朝日町２-６（27-1551）
4. 放課後児童デイサービス　くれよん
   光洋町3-88（27-1082）
5. 相談支援事業所　いーくつ
   琴平町2-17-5（24-1192）

主な公共施設

1. 市役所
   教育委員会
   こども家庭センターすくすく（こども支援課）
   常盤町2-27（23-6111）
   - ベビーシートあり
   - マタニティ用駐車場あり
   - 赤ちゃん休憩室あり
   - ベビーカーあり
2. 総合文化会館
   曙町1-40（24-3188）
   - ベビーシートあり
   - マタニティ用駐車場あり
3. 図書館
   弥生町2-5（23-5974）
   - ベビーシートあり
   - マタニティ用駐車場あり
   - ベビーカーあり
4. 青少年センター
   牧の内146-16（23-5982）
5. 青少年相談室
   緑町２-11（23-2859）

【明治公園】

- 駐車場（マタニティ用あり）
- トイレ（ベビーシートあり）
- 遊具、噴水、鑑賞池
- バーベキューコーナー



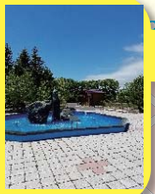
【鳴海公園】

- 駐車場（マタニティ用あり）
- トイレ（ベビーシートあり）
- 遊具



【ときわ台公園】

- 駐車場（マタニティ用あり）
- トイレ（ベビーシートあり）
- 遊具、噴水



【根室公園】

- トイレ（ベビーシートあり）
- バーベキュー　コーナー
- 遊具
- 鑑賞池



【総合運動公園】

- 屋内遊戯施設「わんぱーく」
- 駐車場（マタニティ用あり）
- トイレ（ベビーシートあり）
- 遊具、川
- グラウンド



病院（小児科）

1. 市立根室病院
   有磯町1-2（24-3201）

放課後教室・児童会館

1. 花咲放課後教室
   駒場町２-12（23-4544）
2. 北斗放課後教室
   北斗町３-５（23-3913）
3. 成央放課後教室
   光洋町１-25（24-9916）
4. 西浜児童会館
   西浜町４-46（24-8015）

令和８年７月現在の情報です。
※一部オープン予定施設についても掲載しています。
なお、公園のトイレは冬期間使用中止となることがあります。

ねむろ子育てマップ



ねむろの子育て応援します



◎根室市パパ・ママ応援サイト「子育てナビ」

発　行

根室市健康福祉部こども子育て課

〒087-8711
北海道根室市常盤町２丁目２７番地
TEL　0153-23-6111

第１版　平成２３年４月
改　訂　令和　８年７月

