



君津市 子育て通信 Jun

令和5年
(2023年)

6月号

子育てに関する相談窓口の案内、事業やイベント等の情報を紹介しています。市ホームページからもご覧いただけます。

君津市子育て通信
No191

検索

すべての妊産婦・子育て世帯・子どもたちをサポートします。

君津市では、すべての妊産婦・子育て世帯・子どもへの一体的な支援を実施するため、子育て世代包括支援センター（母子保健：健康づくり課）と、こども家庭総合支援拠点（児童福祉：こども政策課）を統合して、令和5年度4月「君津市こども家庭センター つみき」を設置しました。これまで以上に母子保健と児童福祉の専門職が連携・協力しながら、きめ細やかな相談支援事業を行います。

すこやか親子推進室
保健福祉センター1階 ☎ 32-1352
相談専用ダイヤル ☎ 57-0120

こども家庭センター つみき

こども家庭相談室
君津市役所1階 ☎ 56-1616

- ・妊娠届出（母子健康手帳交付）から妊産婦支援
- ・赤ちゃん訪問
- ・乳幼児の健康診査
- ・こどもの予防接種
- ・こどもの発育や発達の相談
- ・育児相談
- ・出産・子育て応援交付金事業：妊娠期から出産・子育てにわたり、継続して相談に応じる「伴走型相談支援」と費用の負担軽減を図る「経済的支援」を一体的に実施。



0歳から18歳未満のお子さんに関すること、そのご家族ご自身のことなどの相談に応じています。必要に応じて適切なサービスや関係機関へつなぐ総合相談窓口です。こども本人からの相談も受け付けています。
～こんな時、一人で悩まずにご相談ください～
・生活が苦しくて養育が困難
・感情コントロールが難しく子どもに当たってしまう
・DV相談
・ひとり親家庭へのサポートについて知りたい・など

すこやか親子推進室からのお知らせ

■ 32-1352（保健福祉センター1F）



新型コロナウイルス感染症の状況により内容を変更、中止する場合があります。最新の情報については市のホームページでメール配信・母子手帳アプリなどをご確認ください。☆育児などの相談は個別に受け付けています。お気軽にご相談ください。

事業名	日 時（受付）	場 所	内 容	
のびのび育児相談	23(金) 9:30～11:00 13:30～15:00	保健福祉センター	対象：1か月健診後～就園・就学前の子 持ち物：母子健康手帳・バスタオル(2歳未満の方)	
※要予約	幼児期の歯のお手入れ&幼児食への進め方の集団教室	23(金)※前日までに要予約	9:45～10:15 (受付9:30～)	対象：離乳食完了期の生後13-18か月のお子さんがある保護者 ・のびのび育児相談の中での集団教室(30分程度の講話) 対象：妊娠中の方 内容：妊娠中の食事や歯の健康、生まれてくる赤ちゃんの歯についての講話
	ババママクラス ※7日前までに要予約	8(木)	10:00～12:00 (受付9:45～)	対象：妊婦中期から後期妊婦とその家族 内容：育児実習を通して出産・産後の準備をします。 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・バスタオル
	ピカピカはみがき教室	17(土)	9:30～12:00 (受付9:15～)	対象：1歳6か月児健診後～3歳未満のお子さんと保護者 歯科衛生士・管理栄養士の講話とはみがき実習
	こどもの発達相談 母乳相談	28(水)※前日までに要予約	10:00～12:00 (受付9:50～)	お子さんの心や体などの発達について気になることはありませんか。子どもの発達の特長が相談に応じます。 助産師が授乳相談を受け付けています。妊婦さんでもご利用いただけます。(マッサージは行っていません)
すくすく赤ちゃん教室			管理栄養士・歯科衛生士・保健師が、離乳食・歯の手入れ・子育ての話、身体計測などをする乳児教室です。対象者(生後4か月頃)に個別通知します。ご都合が悪い場合は、事前にご連絡ください。	
1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査			対象者には、個別に通知します。日程で都合が悪い場合は、事前にご連絡ください。コロナ感染対策により対象時期が過ぎてしまった場合でも受診できますので、ご相談ください。	

産後ケアサービス事業

◆すこやか親子推進室 保健福祉センター1階 ☎32-1352

産後にご家族等から育児などの支援を十分に受けられない方、心身の不調や育児不安などがある方を対象に、協力医療機関やご自宅で専門職がケアを行い、安心して育児ができるよう支援します。(通所型・短期入所型は生後5か月未満のお子さんとそのお母さん、居宅訪問型は1歳未満のお子さんとお母さん等が対象です。)

	利用者負担金	利用期間	*利用に際しては、事前手続きがあります。 すこやか親子推進室にお問い合わせください。
通所型	2,000円(1回)	各7日以内	 
短期入所型	6,000円(1泊2日)		
居宅訪問型	1,200円(2時間)		

君津市ファミリーサポートセンター

■地域ぐるみの子育て支援 57-2252 君津市保健福祉センター 社会福祉協議会

子育ての手助けを行いたい方、(協会員)と子育ての手助けを受けたい方(利用会員)が会員となり、地域で子育てを助けあう有償の相互援助活動です。

内 容	時 間	利用料	連 絡 先
利用会員：市内在住・在勤で6か月から小学6年生までのお子さんがいる方 協会員：市内在住の満20歳以上の方・心身ともに健康で援助活動のできる方 援助できる内容：保育園、学童クラブの送迎や終了後の預かり/幼稚園等が休みの時の預かり/学校行事、冠婚葬祭、リフレッシュなどの外出時の預かりなど。 会員登録の手続きセンターでは随時入会手続きを受け付けています。(入会金・年会費は無料)手続きに必要なものは、印章(はんこ) 運転免許証または健康保険証(*協会員)	◆対象年齢：生後6か月から小学6年生 ◆時間：午前6時から午後10時	1時間 500円	☎57-2252 ☎55-2270

子育て短期支援事業(ショートステイ&トワイライトステイ)

■こども家庭センター こども家庭相談室 ☎56-1616

保護者の疾病その他の理由により家庭において児童等を養育することが一時的に困難になった場合、又は経済的な理由等により緊急一時的に母子を保護することが必要な場合に、児童養護施設その他の保護を適切に行うことができる施設において、一定期間、養育又は保護を行うもので、短期入所生活援助(ショートステイ)事業と夜間養護等(トワイライトステイ)事業があります。



妊娠届出・母子健康手帳の交付が予約制になりました

■こども家庭センター すこやか親子推進室 ☎32-1352

安心して妊娠期を過ごしながら出産・育児の準備ができるよう、助産師などが妊婦ご本人と面接して、母子健康サービスの案内や相談などを行う「伴走型相談支援」を行っています。細やかな支援につなげるため、面接には一定の時間をいただいています。右のQRコード、または電話で事前予約の上、保健福祉センターへ(君津市久保3-1-1)に在所してください。



保育園・認定こども園のご案内

■56-1184 (市役所2F 保育課)



保育園名	所在地	連絡先	保育開始	土曜日 時間外	一時保 育	送迎 バス	地域子育て 支援セン ター
久保保育園	台2-15-16	52-0006	2か月	○			
上湯江保育園	上湯江1716-1	52-0226	新規受付なし				
常代保育園	常代2-15-1	52-7000	新規受付なし				
中保育園(一時保育あり)	中島252-1	32-2198	10か月	○	○		
小糸保育園	大井戸467-2	32-3716	2か月			▲※	
小櫃保育園	末吉437-1	35-2101	2か月	○		○	○
かずさあけぼの保育園(一時保育あり)	広岡955-3	29-2061	10か月		○	○	
君津保育園	高坂1-11	52-0209	2か月	○			○
宮下どろんこ保育園(一時保育保留)	宮下2-25-1	32-1261	生後57日	○	○		○
ウェルネス保育園君津	中野35-8	32-1150	6か月	○			
AIAI NURSERY 君津園	北子安5-1-8	32-1416	6か月	○			
スクルドエンジェル保育園もくし園	笠師4-7-3	32-1973	2か月	○			
内箕輪どろんこ保育園	南子安9-16-13	27-1291	生後57日	○	○		○
コスモスの丘南子安保育園	南子安5-9-5	32-1782	生後57日	○	○		
スキップ小規模保育園	中野5-11-15	32-1032	2か月	○			
サンライスキッズ保育園君津園(一時保育あり)	東坂田1-5-10メディックビル2F	050-5807-2294	2か月	○	○		
スクルドエンジェル保育園南久保園	南久保2-14-5富士ファーストビル3F	29-6908	2か月	○			
つばさ保育園	郡2-9-11	77-9292	2か月	○	○		
人見こども園(一時保育あり)	人見4-11-28	52-2682	2か月	○	○		
美和幼稚園	西坂田-12-15	52-7128	10か月			○	
清和大学付属八重原幼稚園	南子安1377	52-1328	3歳児クラス			○	

▲※小糸保育園の送迎バスは清和方面のみの運行となります。

★園庭開放 利用時間 15:00~16:00
★育児相談 電話(月~金曜日9:30~16:30)や来園、電話予約による育児相談を受け付けています。
★子育て支援サイト 一時預かり保育(ご利用の際は各園にお問い合わせください)

<https://www.city.kimitsu.lg.jp/site/kosodate/1617.html>



就園前ひろば	所在地・連絡先	ホームページ	
清和大学付属八重原幼稚園 ころころくらぶ	南子安1377 52-1328	https://vaehara.seiwa-kinder.jp/	6/7(水)10:20~ 6/28(水)9:30~10:40~ 6/30(金)10:20~



認可外保育施設の紹介

<https://www.city.kimitsu.lg.jp/site/kosodate/20025.html>

①ばあばん家ばーと2 ~チャイルドマインダーによる子ども一時預かり~

■52-9285(佐藤玉子:君津市人見2-3-14)

内容	開設時間	料 金	利用方法など
一時預かり	7:00~22:00	1時間 500円	すべて対象児は0歳~8歳まで。3日前までにご連絡ください。ご利用にあたっては、面接、登録料1,000円、保険証が必要です。
プール遊び付き預かり	9:00~22:00	1時間1,000円	
訪問預かり	9:00~17:00	1時間1,000円	

②キッズライン

■君津市 尾形

マッチングサイトを介して利用するシステムです。詳しくはキッズラインホームページをご確認ください。

<https://kidsline.me/sitter/chiba/122254>

私立幼稚園からのお知らせ

■お問い合わせは各幼稚園へ

私立幼稚園では、就学前ひろば(未就園児教室)を行っています。

入園前のお子様と保護者の方が一緒に遊び、学ぶひろばです。どなたでも参加できます。

制作やおやつ等にかかる費用、持ち物は幼稚園によって異なりますので、詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

就園前ひろば	所在地・連絡先	日 時	内 容
暁星君津幼稚園 プレイルームびびびよ	大和田324 52-0757	①6/6(火) ②6/13(火) ③6/20(火) ④6/29(木) 10:30~11:30 http://www.kidslink.jp/gvoseikimitsu/	(対象年齢:R2.4/2~R3.4/1生まれ) R3.4/2以降の方も参加可能。入会は毎回受け付けています。①お友達といっばい遊ぼう ②造形体験♪造形の先生と何をするのかな? ③お友達といっばい遊ぼう ④運動会の練習を見てみよう!
久留里カトリック幼稚園 母と子のひよこグループ &園庭・園舎開放	久留里市場698 27-2055	14・21・28(水)10:00~12:00 13・20(火)29(木)10:00~12:00 http://www.kururi-catholic-kg.jp/	母と子のひよこグループ 園庭・園舎開放に誘い合わせて遊びに来てください。

学童クラブ

■こども政策課

名称	学区	連絡先
ひまわりクラブ	八重原小学校区	54-1954
ハローキッズ	外箕輪小学校区	080-6752-3489
こやすなかよしクラブ	南子安小学校区	55-3085
わんぱくクラブ	北子安小学校区	55-4708
あさがおクラブ	周西小学校区	55-7367
レインボーキッズ	周西の丘小学校区	080-6643-2791

0439-56-1128

名称	学区	連絡先
放課後児童クラブきみつ	指定学区なし	50-0415
たいようクラブ1	周南小学校区	080-8850-7720
どんぐりクラブ	小糸小学校区	090-8046-5985
小櫃学童クラブ	小櫃小学校区	080-5183-5820
夢の郷児童クラブ	指定学区なし	50-3301
学童クラブOHANA	指定学区なし	070-3357-2323
ぐんぐん舎	指定学区なし	0439-72-1155

子育て支援拠点・ひろばからのお知らせ

■お問い合わせは各施設へ

君津市子育て支援センター

■57-6039 (南子安1-2-17) 開館時間は、9:00~17:00(自由あそび)です! ☆印は10:30~

日	月	火	水	木	金	土						
				1	「出前保育」	2	9:00~17:00 自由あそび	3	☆親子で ダンス			
4	9:00~17:00 自由あそび	お休み	6	☆紙しばいの会	7	☆講習会「ベビーマッサージ」	8	9:00~17:00 自由あそび	9	☆講習会「ライフプラン」	10	9:00~17:00 自由あそび
11	9:00~17:00 自由あそび	お休み	13	講習会「健康チェックをしてみよう!」	14	☆親子でダンス	15	☆絵本の会	16	9:00~17:00 自由あそび	17	制作:七夕飾りを作ろう
18	9:00~17:00 自由あそび	お休み	20	☆わらべうたで遊ぼう!	21	9:00~17:00 自由あそび	22	☆6月生まれお誕生会	23	☆リサイクルでECO!	24	☆リサイクルでECO!
25	☆絵本の会	お休み	27	講習会「ライフプラン」	28	9:00~17:00 自由あそび	29	9:00~17:00 自由あそび	30	☆紙しばいの会		

きみつこどもセンター はっぴー

■57-0728 (高坂1-11 君津保育園内)
開所時間 9:30~15:00

月	火	水	木	金					
			1	はっぴーフロアー					
5	はっぴーフロアー 紙芝居をみよう	6	わいわい広場	7	はっぴーフロアー 制作(時計)	8	はっぴーフロアー	9	はっぴーフロアー 制作(歯みがき)
12	はっぴーフロアー	13	はっぴーフロアー 折り紙	14	わいわい広場	15	はっぴーフロアー 制作	16	はっぴーフロアー 青空おさんぽ会
19	はっぴーフロアー 折り紙	20	わいわい広場	21	にこにこはっぴー フルートと共に歌おう	22	はっぴーフロアー 絵本をみよう	23	育児講座 虫よけスプレー
26	すくすく測定「おおきくなったかな」	27	はっぴーフロアー	28	わいわい広場	29	はっぴーフロアー 制作(七夕飾り)	30	はっぴーフロアー

電話相談(はっぴーテレフォン):月曜~金曜日 9:00~16:00



子育て支援室コアラルーム

■35-4503(末吉437-1 小櫃保育園内)
開所時間 9:00~15:00 利用は予約制としております。

月	水	金	絵本紹介
		2	園庭遊び
5	どろんこ遊び	7	どろんこ遊び
12	園庭遊び	14	絵本紹介
19	芋苗植え	21	芋苗植え
26	指人形づくり	28	指人形づくり
		30	七夕飾りづくり
			芋苗植え
			園庭遊び どろんこ遊び

子どもが好きな本、自分が好きだった本、どんな本でも構いません好きな本を持ち寄って紹介しましょう。

保育園にある畑にサツマイモの苗を植えます。汚れてもよい服装、長靴や軍手のある方は持参してください。雨天中止。

水筒やタオル、着替えの用意をお願いします。

ちきんえぐ (宮下どろんこ保育園)

■32-1261 (宮下2-25-1 宮下どろんこ保育園内)
利用時間: 9:30~16:30 子育て相談 9:30~16:30

月	火	水	木	金	土		
			1	出前保育@子育て支援センター	2	園庭開放 子育て相談	
5	園庭開放 子育て相談	6	自然食堂(竹輪と野菜のチヂミ)	7	園庭開放 子育て相談	8	園庭開放 子育て相談
12	園庭開放 子育て相談	13	出前保育@小糸公民館	14	園庭開放 子育て相談	15	芸術学校(小麦粉粘土遊び)
19	園庭開放 子育て相談	20	園庭開放 子育て相談	21	園庭開放 子育て相談	22	自然食堂(園の卵で作るホットケーキ)
26	園庭開放 子育て相談	27	園庭開放 子育て相談	28	青空保育@宮下公園	29	園庭開放 子育て相談
			30	園庭開放 子育て相談			

園庭開放は園庭改良のため一時中止いたします。

出前保育 1(木)「子育て支援センター」 10:30~11:00

青空保育 28(水)「宮下公園にて」 ※雨天中止 9:30出発 10:00開始

自然食堂 6(火)「竹輪と野菜のチヂミ」 22(木)「園の卵で作るホットケーキ」

※両日ともにエプロン、三角巾を持参ください。予約制5組まで 材料費300円/1組

芸術学校 15(木)「小麦粉粘土遊び/前期」 ※材料費100円/1組 (汚れてもよい服装でお越しください。)

<https://www.doronko.jp/facilities/doronko-mivashita/>

ちきんえぐ (内箕輪どろんこ保育園)

■27-1291 (南子安9-16-13 内箕輪どろんこ保育園内)
利用時間: 9:30~16:30 子育て相談 9:30~16:30

月	火	水	木	金	土		
			1	出前保育@子育て支援センター	2	室内遊び 子育て相談	
5	室内遊び 子育て相談	6	室内遊び 子育て相談	7	室内遊び 子育て相談	8	室内遊び 子育て相談
12	室内遊び 子育て相談	13	室内遊び 子育て相談	14	青空保育@ 内箕輪運動公園	15	室内遊び 子育て相談
19	室内遊び 子育て相談	20	出前保育@北子安公園	21	室内遊び 子育て相談	22	室内遊び 子育て相談
26	自然学校(公園探検)	27	室内遊び 子育て相談	28	室内遊び 子育て相談	29	室内遊び 子育て相談
			30	室内遊び 子育て相談			

出前保育 1(木)「君津市子育て支援センター」 20(火)「北子安公園」 10:30~11:00

自然食堂 9(金)「給食体験」 23(金)自然食堂(お昼のラスク)

※両日ともに、エプロン、三角巾、マスクを持参ください。予約制です。

青空保育 14(水)「内箕輪運動公園にて」 ※雨天中止 9:30出発 10:00開始

自然学校 26(月)「公園探検」

行事はすべて予約制です。前日12:00までに申込みください。

<https://www.doronko.jp/facilities/doronko-uchiminowa/>

**君津市生涯学習交流センター児童室
「こっこるーむ」**

■50-3980 (久保2-13-2) 利用時間 月～金曜日 9:00～17:00

催し	日時	内容
今日の絵本は何か	5(月)11:00～11:30	何が飛び出すかな?
親子で一緒にハーモニカ	7(水)14:00～	生演奏と一緒に
ベビーマッサージ	14(水)10:00～	要予約
おはなし会	26(月)11:00～	わらべうたを歌いながらおはなしの世界へ

6/1は制作の日。子どもたちと一緒に6月の掲示を作成します。館内整理日21日は休館です。



こいとふれいルーム「ひなたぼっこ」

■32-2184 (糠田55 小糸公民館内) 開所時間 10:00～12:00 13:30～16:30

雨の日も晴れの日も自由に遊べるふれいルームです。フェルト・布の手作りおもちゃ、木のおもちゃ、カード、ボードゲームなどもあります。絵本や本の貸出も君津市図書カード(図書館利用権)でご利用できます。

☆年間イベント☆

Let's play・座談会「おしゃべりサブリ」・ボードゲームバトル・夏休み子どもゲーム大会・親子絵本事業など開催します。月曜日から土曜日までつどいの広場サポーターが在室しています。ママもパパもおじいちゃんもおばあちゃんもみんな遊びに来てください。一緒にお話ししましょう。

催し	日時	内容
ほぶら文庫	8(木)10:45～11:15	ぜひ皆さんお立ち寄りください。
山口まりこさんお話し会	22(木)10:45～11:15	



小糸ふれいルームひなたぼっこ隊(募集中!)

■小糸公民館 ☎0439-32-2184 <https://www.city.kimitsu.lg.jp/site/kyoiku/2842.html>

小糸公民館には、0歳から18歳までの遊び場「ふれいルーム」があります。布製・木製のおもちゃ、約100種類のボードゲーム等が揃っており、親子、誰もが楽しめるお部屋です。みんなが集える素敵な場所になるよう、イベントを考えたり、おもちゃやお部屋の装飾を考えたり、親子の思い(ぬくもり)とアイデアが詰まった場所を大切に作るボランティアとしてひなたぼっこ隊の存在があります。設立から脈々と引き継がれて、どの時代も幸せな時を紡ぎたい。ひなたぼっこ隊は、第2・4木曜日の10時から和やかに活動しています。興味のある方は、ぜひお声かけください。

ママの笑顔を考える会

■52-9285 (佐藤玉子:君津市人見) E-mail:mamasuma@jcom.home.ne.jp

ママとパパを応援します。子育てで一番大変な時にママが笑顔でいられるようにサポートします <https://mamaego.amebaownd.com/>

催し	日時	内容	対象	場所
にこにこママ笑顔	12月 10:00～11:50	ストレッチ	初回体験300円 入会後6か月ごとに1,500円 無料	2か月からの乳幼児とママ
プチおしゃべり会	しばらくお休み			2～3歳くらいの幼児を持つママ
ばあばん家	平日 7:00～20:00	地域子育て支援者による預かり	(1時間500円)	
ばあばん家お楽しみ会	15日 10:00～11:30	まーったりおしゃべりたいむ	※メールにて連絡	佐藤玉子宅

遊びサポーターぐるんぼ

■0439-37-5505 (要申込制:原田)

0歳からの子どもとママを応援します。心と体をいっぱい使った遊び(表現遊び・大型紙芝居・パネルシアター等)を提供します。

催し	日時	内容	場所
ぐるんぼの部屋		年齢に応じた遊びを親子で楽しめます。	生涯学習交流センター
あそびの出前		皆さんに会える日を楽しみにしています!準備中です。	派遣

子育てサロンのご案内

■57-2250 (保健福祉センター3F 社会福祉協議会)

地域のおじいちゃん、おばあちゃんと子育て家庭の交流サロンは、コロナ感染症まん延防止のため活動を中止しています。再開する際にはお知らせいたします。

君津市子育てサポーター 傾聴ボランティア さぼっと

■生涯学習交流センター ☎0439-50-3980

誰かに聞いてもらうだけで心が落ち着いたことありませんか。お話を耳を傾け気持ちを受け止め応援する傾聴ボランティアです。活動内容は★こっこるーむにて「さぼっとたいむ」★おしゃべり広場★傾聴講座★お出かけさぼっと など開催しています。

子育てサークルからのお知らせ

■お母さん同士子育てをしながら活動しているサークルです。

子育て中のお母さんが中心となって自主的に運営しており、目的も様々ですが親子で楽しむ内容を考えて活動しています。

名称	日時	対象・会費	内容	会場・連絡先
Chatty	第2、4月曜日 10:00～12:00	未就園児と保護者	英語で楽しくおしゃべり 子ども連れOK	周南公民館 52-4915
森のようちえん おひさまびより	開園日 午前8時30分から 午後5時まで	小学校低学年までと保護者	興味のある方はお電話にてお問い合わせください。	青野 070-1470-2749

発達支援・相談窓口一覧

児童発達支援センター きみつ愛児園

■君津市外箕輪1041 0439-53-1161 1162

支援項目	日時	利用方法・内容
通園	開園日 月曜～金曜日	利用の仕方①電話予約②面談・親子で見学③申請:君津市役所障害福祉課(56-1181)にて手続きを行います。④契約:受給者証交付、利用開始
外来支援	開園日 午前8時30分から 午後5時まで	①つくしんぼ教室…親子による小集団活動 5月～2月(8月をのぞく)木曜日午後2時30分から3時30分 ②一日体験…一日を通して園を体験します。 活動体験…親子で活動を体験します。(午前10時から11時30分) ③個別相談 ④個別療育<<機能訓練>>
相談支援	開園日 月曜～金曜日	福祉サービスを利用する18歳未満のお子さんに障害児相談支援、計画相談支援、基本相談支援を行います。

君津地区自閉症協会にじの会

■保健福祉センター3F君津市ボランティアセンター

0439-55-0294

<http://nijinokai.wa-sanbon.com/>

療育相談会	自閉症スペクトラムやアスペルガー症候群は先天的な発達障害の一つです。一見ごく普通の子と変わりありませんが、コミュニケーションが苦手だったり、じっと座っていらなかったり「困った子」「変わった子」「親の育て方が悪い」などと周囲から誤解されることが少なくありません。家庭や学校、地域など周囲が発達障害の特徴を理解し、きめ細やかで適切な対応により、彼らも成長していきます。みんなと同じように生きがいを持って楽しく生活を送ってほしい…親の切なる思いです。お子さんのことを一緒に考えてみませんか?アドバイザーより一つ一つ丁寧に相談にのります。地域にあった療		
催し	日時	内容	
高機能茶話会	第3水曜日 10:00～12:00	高機能自閉症・アスペルガー症候群・ADHD・LDの方を中心に 参加費:700円/回	
七色の会	第3木曜日 10:00～12:00	知的障害を伴う方を中心に 参加費:700円/回	

発達支援 つむぎ 宮下ルーム ■君津市宮下2-25-1 宮下どろんこ保育園内 0439-32-1263

お子様の発達に合わせて保育士・心理士・言語聴覚士・作業療法士・理学療法士・音楽療法士などの専門士を配置し、お子様の発達状態に合わせて効果的なプログラムを提供いたします。個別指導、グループ指導、体験学習、日中一時支援など行います。詳細は宮下どろんこ保育園にお問い合わせ

<https://www.doronko.jp/facilities/tsumugi-miyashita/>

幼児こぼの相談 ■障害福祉課 ☎0439-56-1181

こぼの発達の遅れや難聴等により、こぼに遅れを持っている就学前の幼児の相談に応じます。お子さんの言葉の発達について心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。(要予約)

就学前、小学校～高校生までの相談 ほろえみ相談室 ■君津市役所学校教育課 教育センター

お子さんのことで気になること、就学先や進路でお困りの時はご相談ください。
◎君津市教育センター内(市役所6階) 火曜日(午前) ☎0439-56-1618
◎特別支援学校内(北子安6-14-1) 月曜日～金曜日 ☎0439-55-4333

君津市教育支援センター きみつメイト ■君津市学校教育課 教育センター

学校に行きたいけれど登校するきっかけがつかめない。そんな辛い思いをして悩んでいる小中学生のために、「きみつメイト」はあります。クラスメイトや先生の待つ学校に復帰できるようにとの願いから開設している教室です。
所在地：君津市糠田103-1 ☎・FAX 0439-32-5511
問合せ先：君津市教育センター(市役所6階) 君津市久保2-13-1 ☎0439-56-1618

生活自立支援センターきみつ ■君津市役所1階(北口側) 0439-56-1245

生活と仕事に関するさまざまな困りごとがある方に対して、「生活自立支援センターきみつ」の相談支援員が寄り添いながら自立するための支援を行っています。(自立相談支援/住宅確保給付金の支給など)

ダウン症の親の会 ひまわりの会 ■君津健康福祉センター ☎0438-22-3743

月に一度のお茶会は先輩たちの経験談やお互いの情報を共有する場です。いろいろな悩みや相談事も話すことができます。毎月最終火曜日 年会費：1,000円

君津市障害者基幹相談支援センター ■君津市東坂田4-8-21 ☎50-8567 Fax50-8723

「サロン・ド・タビタチ」は、君津市の委託を受けて令和3年8月1日より開設されました。住んでいる地域で今以上に楽しく安心して暮らすことができるように相談はもちろん情報提供、障害者サービス事業所の紹介を行う総合福祉窓口です。「気になることはあるけれど、どんな風に話してよいかかわからない…」と思われる場合でもいつでもどんな方法でもご相談ください。

中核地域生活支援センター 君津ふくしネット ■富津市青木2-16-14 ☎0439-27-1482・1483

<https://www.nozominomon.or.jp/hukusinet/>

電話相談や家庭訪問、各種福祉サービスにかかわる援助など。24時間365日対応しています。



千葉県君津健康福祉センター 地域保健課 ■木更津市新田3-4-34 0438-22-3744

<https://www.pref.chiba.lg.jp/ki-kimitsu/>

◎思春期相談 (第2水曜日 午前 9:30～11:30 要予約)
◎心の健康相談 (第1木曜日/第2月曜日・第4月曜日 午後2:00～4:00 要予約)

千葉県発達障害者支援センターCAS ■千葉市中央区中央2丁目9-8 千葉広小路ビル601号室

☎043-227-8557

<https://cas-chibaken.net/>

発達障害のある方に対する生涯にわたる一貫した支援体制の構築に向けて、関係機関との連携をもとに、個別のご相談への対応、関係機関へのコンサルテーション、普及啓発研修等の事業を行っています。
受付時間 月～土9:00～17:00



千葉県君津児童相談所 ■君津市中野4-18-9 0439-55-3100

<https://www.pref.chiba.lg.jp/jika/soudan/jido>

子どもに関するさまざまな相談に応じる公立の機関です。児童、本人、家族、学校や地域の方など、どなたからの相談にも応じています。※ 児童相談所共通ダイヤル 189 発信された電話の市内局番から当該地域を特定し管轄する児童相談所に電話転送します。

望みの門 ピーターパンの家 ■富津市湊773-1 0439-67-8816

<https://www.nozominomon.or.jp/ptpan/>

児童家庭支援センター「望みの門ピーターパンの家」は子どもたちが心身共に健やかに生まれ育つために、子どもや家庭またその関係者に向けて行う県から認可を受けた専門相談支援事業です。相談はすべて無料です。

千葉県子どもと親のサポートセンター ■千葉市稲毛区小仲台5-10-2 ☎043-207-6028

<https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/>

学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関すること等、個人の状況に応じて、本人および保護者、教職員に対し相談活動を通して支援を行います。
電話相談 月～金 9:00～17:00 0120-415-446 来所相談 月～金 9:00～17:00



千葉県法務局(人権擁護課)

月曜から金曜日 8:30～17:15
いじめ、虐待などに関する相談 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
交際相手からの暴力やセクハラなどの相談 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
その他の人権に関する相談 みんなの人権110番 ☎0570-003-110



チャイルドライン®(NPOチャイルドライン支援センター)

<https://childline.or.jp/>

18歳までの子ども専用の電話です。
毎日 16:00～21:00 ☎0120-99-7777
【オンライン】木曜 金曜 第3土曜 登録なしのチャットで話せます。(サイトの中にカレンダーあり)



パートナーとの関係等について

千葉県女性サポートセンター	：配偶者から暴力(DV)の被害に関する相談 電話相談 年中無休 24時間 面接、法律相談は予約	043-206-8002
千葉県弁護士会	DV問題法律相談 月～金9:00～12:00/13:00～16:00	043-306-1847

パパ・ママ・先生へ

よみきかせにおすすめの絵本



「あおくと きいろちゃん」(E1オ) レオ レオーニ//さく 藤田 圭雄//やく 至光社
あおくと、きいろちゃんは、とても仲良し。ある日街角でばったり出会った二人は、嬉しくて嬉しくて、一緒に遊んでいるうちにとうとうみどりになってしまいます。しかし、みどりになった二人が家に帰ると、パパもママもうちの子だと気づいてくれません。



「あかちゃんかたつむりの おうち」(E2-Eシマ) いとう せつこ//ぶん 島津 和子//え 福音館書店
生まれたばかりの赤ちゃんかたつむりは、おなかがぺこぺこ。葉っぱやお花を食べて、大きくなりますが、 TENTUムシから食べ過ぎるとおうちに入れなくなると言われます。でも次の日、赤ちゃんかたつむりは、もっとおなかがぺこぺこになってしまいました。

わらべうた

てるてるぼうず てるぼうず
あしたてんきに しておくれ



♪てるてるぼうず



ひまわり号運行予定

巡回日	曜日	時間	場所
13・27	火	10:30~11:00	小櫃保育園
		13:00~13:30	暁皇君津幼稚園
		13:45~14:00	漁業資料館
		15:20~15:50	八重原小学校
14・28	水	9:40~10:00	AIAI NURSERY 君津
		10:40~11:00	小糸保育園
		12:50~13:10	周西小学校
		14:15~14:30	中野西公園
1・15・29	木	9:50~10:20	宮下どろんご保育園
		10:40~11:00	上湯江保育園
1・29	木	14:20~14:35	坂田・五竜公園
		14:50~15:20	南子安小学校
2・16・30	金	10:30~11:00	君津保育園
		14:20~14:50	サン・ラポール南房総

巡回日	曜日	時間	場所
6・20	火	10:10~10:30	小糸小学校
		10:40~11:00	中保育園
		13:50~14:10	龜山コミュニティセンター
		15:20~15:50	貞元小学校
7・21	水	10:10~10:25	小櫃小学校
		11:15~11:30	清和公民館
		12:30~13:00	清和小学校
8・22	木	9:40~10:10	人見こども園
		10:30~10:50	常代保育園
		13:30~13:50	堺田公園
		14:05~14:30	周西の丘小学校
9・23	金	15:20~15:50	周南小学校
		10:00~10:20	上総小学校
		10:45~11:00	かずさあけぼの保育園
		13:10~13:40	君津特別支援学校
		14:30~14:50	外箕輪小学校
15:00~15:20	ウェルネス保育園		

おはなしの ほんだな



1・2・3年生

「すいぞくかんのおいしゃさん」(E1-Eサイ)
大塚 美加//ぶん 齋藤 橋//え 福音館書店



すいぞくかんには たくさんのおいしものがいます。おいししゃさんは、すいそにもぐってぐったりしたマダラエイにちゅうしゃをしたりジンベエザメの うちを あつめてけんびきょうで しらべたりします。すいぞくかんの おいししゃさんが、どうやって びょうきをなおしたり、みんながげんきていられるように みまもっているのかわかります。



6月から、手遊び・わらべうたや季節の絵本の読み聞かせなどの
こども行事を再開します！ご参加ください！

内容	期日・時間	対象
わらべうたの時間	6/8 (木) 10:30~	0歳からのお子さんとその親
おひざにだっここの絵本の時間	6/8 (木) 11:00~	2歳以上のお子さんとその親
おはなし会 ①えほんの会 ②おはなしの会	6/3 (土) 17 (土) ①14:30~②15:00~	①3歳からの未就学児 ②小学生

4・5・6年生

「ムカシのちょっといい未来(みらい)」(K913.6タベ)
田部 智子//作 岡田 千晶//画 福音館書店



小村(おむら)武蔵(むさし)のあだ名は“ムカシ”。家は、駅前通り商店街(しょうてんがいの)の小さいパン屋です。ムカシのパパは「タクアンパン」や「大根パン」など とっぴょうしもないパンを作っては お店にならべるけれど、あまり売れません。ところが、新作「ナスミソパン」が大ヒットして、お店行列ができるくらい評判になりました。

くわしい内容・あたらしい情報は図書館HPで見られます。

<https://www.city.kimitsu.chiba.jp/library/index2.htm>



幼児・家庭教育学級 ■お問い合わせは各公民館へ

家庭での子どものしつけや様々な課題をみんなで学び、社会の動きや親としてのあり方、生き方など考え学びます。親の役割や家庭の在り方を再認識でき、同じ年代の子を持つ親同士の相互交流、地域に根ざした学級を開催しています。
*参加する場合には事前申込(年度始め)が必要です。各公民館へお問い合わせください。

公民館	学級	日時	内容
君津中央公民館	久保2-13-2 ☎50-3980 ◎つくしんぼ広場 家庭教育支援講座		
周西公民館	人見4-11-21 ☎57-6080 ◎たんぼぼ学級 すくすく学級	6/6(火)10:00~11:30 6/21(水)10:00~12:00	開級式 オリエンテーション 自己紹介 開級式「初めまして」の自己紹介&地域の学校を知る
八重原公民館	南子安9-17-2 ☎55-1840 八重の桜(家庭教育学級)	6/29(木)10:00~12:00	多肉植物の寄せ植え 公民館の裏山を親子で探検してみよう 自然の散歩道を歩いてみよう
周南公民館	大山野26 ☎52-4915 ◎やえなみ子育て広場	6/12(月)10:00~11:30 6/26(月)10:00~11:30	幼児期に必要な栄養と食事
小糸公民館	糠田55 ☎32-2184 ◎幼児家庭教育学級	6/13(火) 9:45~11:45	みんなでカラダを動かしてリフレッシュ
清和公民館	西栗倉57 ☎37-2195 ◎幼児家庭教育学級		
小櫃公民館	末吉128 ☎35-2488 子育てサロン おびつな		
上総公民館	久留里市場192-5 ☎27-3181 わいわいひろば		

幼児家庭教育学級(◎印)・・・乳幼児、未就学児の子どもを持つ保護者 家庭教育学級・・・小中学生の子どもを持つ保護者



小糸公民館 32-2184	親子教室 (小学生とその家族)		
周西公民館	すさいこども教室 (小学生1~6年生)		
清和公民館	親子教室	6/18(日)	移動教室 ふなばしアンデルセン公園

広報Facebook



きみびよん Instagram



観光Facebook



YouTube



広報Twitter



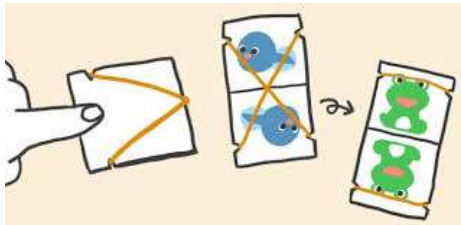
広報LINE



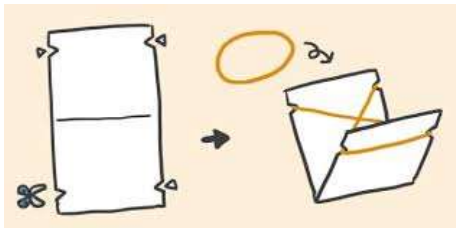
親子で遊ぼう

パターンがえる

- ①牛乳パックを切り開く
- ②注ぎ口と底を切り取る
- ③点線の部分を切る(2枚になる)



- ④1/2になった牛乳パックの点線部分を切りとる



- ⑤牛乳パックの折り目が真ん中になるようにし、4箇所を△状に切りとる。そこへ輪ゴムをクロスに引っ掛ける
- ⑥牛乳パックを裏返しにして、指で押さえておく。
- ⑦指を離すと牛乳パックがゆっくりと平らになり、上に跳ね上がりひっくり返る

*表と裏に好きな絵を描いたり、貼ったりするととっても楽しくなります!

◆編集・発行◆ 君津市こども家庭センター こども家庭相談室
〒299-1192 君津市久保2-13-1 TEL:0439-56-1616

(ホームページから通信のバックナンバーを見ることができます)
http://www.city.kimitsu.lg.jp/contents_detail.php?frmlid=1483



低所得の子育て世帯に生活支援給付金を支給します

支給額：1人あたり5万円【支給対象】

■ひとり親世帯

- ① 令和5年3月分の児童扶養手当受給者の方、または令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者の方※5月30日に支給済
- ② 公的年金等を受給していることで、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③ 物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

■その他、低所得の子育て世帯

- ① 令和4年度「低所得の子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）」を受給された方※5月30日に支給済
 - ② 物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、収入が令和5年度市民税（均等割）が非課税と同じ水準となっている方
- 申請方法：申請者によって必要な書類が異なります。詳しくは、市ホームページを確認するかお問い合わせください。
注意事項：ひとり親世帯で給付金の支給を受けた方は、その他低所得の子育て世帯分は対象外です。
問合せ先 ことば政策課 ☎0439 (56) 1128

手当を給付する際に必要な書類の提出をお願いします

■児童手当・特例給付対象=中学生（15歳になって最初の3月31日まで）のお子さんを養育している方

※所得上限があります

提出書類：現況届の提出は、原則不要です。※状況確認が必要な方には、必要書類を送付します

注意事項：手当の支給が停止されていた方で、昨年の所得が上限額を下回った場合は、新たに給付対象者となります。6月分以降の支給を受ける場合は、認定請求書を提出してください。その他、詳しくは市ホームページをご確認ください。

■ひとり親家庭住宅手当

対象者には、6月上旬に書類を送付します。

提出書類：現況届、賃貸契約書の写し

注意事項：提出がない場合は、7月分以降の手当の支給が差し止めになります。賃貸契約書の契約期間が切れている場合は、手続きできません。

提出期限：6月30日（金）

問合せ先 ことば政策課 ☎0439 (56) 1128

ファミリーサポートセンターお子さんの「ちょこっと預かり」を始めます♪

君津市ファミリーサポートセンターでは、保健福祉センター内にてお子さんを少しの時間お預かりする「ちょこっと預かり」を始めます。「病院に行きたい」「一人でゆっくり買物がしたい」「ファミサボを利用してみたいけれど少し不安」などなど・理由は何でも大丈夫です。子育ての忙しさから離れ、少しリフレッシュしていませんか？

☆場所 君津市保健福祉センター(君津市久保3丁目1番1号)ふれあい館2階

☆日程 毎月第2水曜日 ①6月14日(水) ②7月12日(水) ③8月9日(水)

☆時間 午前9時から午後3時 預かり時間はおむと13時まで

☆料金 1時間500円

☆対象 市内在住または在勤の方、生後6か月から小学6年生までのお子さんがいる方

☆定員 各回3名 ☆持ち物 おやつ、飲み物、おむつなど必要なものは各自ご用意ください。

～ご利用の流れ～

◆予約 QRコードからお申し込みください。(直接お電話でも大丈夫です) 各回①6月9日(金) ②7月7日(金) ③8月4日(金)までにご予約下さい。

◆センターから詳細のご連絡をいたします。

◆当日 預かってくれる協力会員と顔合わせをして、お預かりします。

◆料金 終了後、協力会員に利用料金をお支払いください。

◎その他：ファミサボ未登録の方は当日の登録となります。15分前にお越しください。(事前に登録可能な方はお願いいたします)

予約制ですので、急なお預かりはできません。またお子さんの体調によりお預かりできないこともございますのでご了承ください。

問合せ先：君津市ファミリーサポートセンター ☎0439 (57) 2252



チーバクんのおなか ども食堂

ども食堂 あかね 開催予定 毎月第1金曜日

日時 6月2日(金) 17:00~20:00ごろ

場所 生涯学習交流センター3階調理室

メニュー：参加費 ども100円 大人200円

(限定30食 なくなり次第終了)

問合せ先：ども食堂あかね代表 大森

080-5177-3016

君津まちなか子ども食堂

開催日 毎月第3木曜日

日時 6月15日(木) 16:00~

○子ども広場(16:00~16:50) ○会食(17:00~19:00)

子ども100円 大人200円 なくなり次第終了とします。

場所：北子安自治会館「こたき館」(北子安2-25-33)

問合せ先：君津まちなか子ども食堂代表 井上 090-7017-0427

主催：君津まちなか子ども食堂 後援：君津市社会福祉協議会

※ご家庭で不要な食材等ありましたら、ぜひご寄付をお願いいたします。

当日午後1時より3時に自治会館で受付いたします。



- ・小学生は大人の人と来てね
- ・アレルギー対応はしていません
- ・ボランティアさん募集

おやこバスハイク ママの笑顔を考える会

葛西臨海公園水族館へ行くイエ〜!!

家族でドライブも楽しいけれど、親子でお友達と一緒にバスでお出かけするのもきっと楽しいよ♪

おさかな観察。いや、お魚にみられるかも!!

天気良ければ公園を散歩しよう。

期日・場所 6月22日(木) 葛西臨海公園

集合・解散 君津市周西公民館駐車場 9時15分集合(9時30分出発・15時ごろ到着予定)

参加費 1800円(入場料と高速代)

持ち物 屋敷、おやつ、ベビーカー(必要な方) そのほか子供に必要なもの(着替え一式)

対象者 にこにこママ笑顔の仲間とお友達/ママ会に興味のある方大歓迎

小雨決行 当日欠席の場合は8時30分までに連絡をください

申込 ☎mamasuma@jcom.home.ne.jp(親子名前・お子さんの年齢・連絡先・何で知りましたか?)

締め切り 6月19日(月)

問合せ先 ママの笑顔を考える会 佐藤 ☎ 0439 (52) 9285



森へ行くぞ! 君津市子育て支援センター

日時 6月10日(土)10:00~12:00(集合9:45~10:00)

場所 君津亀山少年自然の家 ※現地集合・解散 君津市世字片倉1661-1

内容 ①野外活動「シャボン玉あそび!」(雨天でも)

参加費 100円/1家族+保険料60円/1人

対象 就学前の親子 6~10組

持ち物 飲み物・タオル・着替え(多めに)・手袋(軍手・子ども用手袋など) シャボン玉あそびのおもちゃなど

申込 電話または直接センターへ 君津市子育て支援センター (南子安1-2-17) ☎ 0439 (57) 6039

締め切り 6月6日(火)



多肉植物の寄せ植え 小糸公民館

お手入れ簡単でおしゃれな多肉植物の寄せ植えに挑戦してみませんか?ぶきっちゃんでも大丈夫!!ママ先生にコツを教えてくださいましょう。

日時 6月20日(火) 10:00~12:00(受付9:30~)

場所 小糸公民館 講堂

ママ先生 石橋久美さん

定員 20名(先着順) 参加費500円(材料費として) 持ち物 ピンセット(できれば尖ったタイプ)

申込 申込フォームか電話でお申し込みください。 小糸公民館☎ 0439 (32) 2184



6月は食育月間・19日は食育の日です

「食育」は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎と位置づけられるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。国の「食育基本法」に基づいて決定された「食育推進基本計画」では、国民運動として食育を推進するため、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と設定しています。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。この機会にご家庭でも普段の食生活を振り返ってみましょう。



農林水産省 食育の推進

<https://www.maff.go.jp/i/svokuiku/index.html>



食を通じたコミュニケーションをとりましょう学びましょう。

家庭での食事の場などでコミュニケーションをとり、食を楽しみながら食事の作法・食文化といった、望ましい食習慣、知識を学びましょう。



食育の日



バランスのとれた食事をとりましょう

生活習慣病の予防・改善につながります。



望ましい生活リズムをつくりましょう

朝食をとる、早寝早起きを実践するなど、基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させましょう。



食を大切に作る気持ちを持ちましょう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食に関する体験、環境への配慮、豊かな味覚の形成など、自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな活動への感謝と理解を深めましょう。



食品の安全性に関する意識と関心を高めましょう

普段から食品情報に関心を持つことで、食の安全に関する意識を高めるとともに、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことができるようにしましょう。



家族で確認災害時の食品備蓄

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけではなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

食べながら備える！
ローリングストックのすすめ



ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄食品の選び方

日頃から栄養バランスや使い勝手を聞あげて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など摂取できるようバランスよく備えましょう。

出典：農林水産省：災害時に備えた食品ストックガイド

農林水産省：災害時に備えた食品ストックガイド

<https://www.maff.go.jp/i/zyukvu/foodstock/guidebook.html>

6月4日の「むし歯予防デー」から始まり、10日までは歯と口の健康週間です。



歯と口の健康週間

みがき残しが多くむし歯になりやすいとこ



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



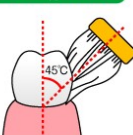
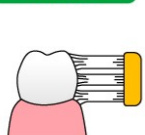
奥歯のかみ合せの溝

歯みがきのポイント

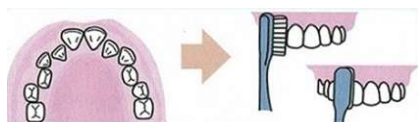
外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

内側のあて方



●デコボコに生えているところのみがき



デコボコしている歯の一本一本に歯ブラシを縦に当て、毛先を上下に細かく動かしてみがきま

歯みがき

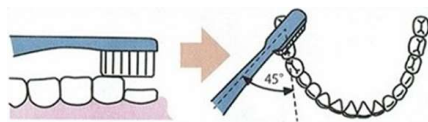
むし歯菌を減らすということは、プラークを取り除くことです。プラークはむし歯菌が作るネバネバの物質によって歯に付着しています。この付着力はかなり強くて、うがいで取り除くことができないので、歯ブラシでこすり取る必要があります。やはりむし歯予防の基本は歯みがきです。

子どもの歯の質は、とても弱くむし歯になりやすいうえに進行も早いです。歯と口の健康週間に、歯みがきのポイントを再確認しましょう！

歯みがき剤を使うポイント

歯みがき剤を適量をつけて、全体の歯に伸ばし、そして全ての歯をみがいていきます。みがき終わったら、歯みがき剤を吐き出しますが、うがいは軽く1回にします。フッ化物など歯の強化や再石灰化に必要な成分を唾液中に長くとどらせるためです。

●歯の高さが低くなっているところのみがき方



歯ブラシをななめ横から入れて、歯一本一本に当たるように細かく動かしてみがきます。

5月31日から6月6日は世界禁煙デー

世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、世界保健機関（WHO）により1988年に初めて定められました。翌年1989年からは5月31日と定められ、世界各国で「喫煙と健康を考える日」としてさまざまな催しが行われています。

禁煙週間

そして日本の厚生労働省では1922年より、WHOの世界禁煙デーから1週間（5月31日から6月6日）を「禁煙週間」と定めています。

たばこの健康への悪影響

- がん（肺がん、食道がん、咽頭がんなど）心臓病、脳卒中などの発症率、死亡率が高まる
- 肌が荒れてしわしわ、ばさばさに
- 骨粗しょう症の危険が高まる
- 歯は黄ばみ歯茎は黒ずみ、歯周病になりやすく、口臭がする
- 月経不順、不妊症などの原因となる。



テーマ

たばこの健康影響を知ろう！

～望まない受動喫煙のない社会を目指して～
(2023WHO世界禁煙デーのテーマ)

たばこの煙は主流煙（吸い口から出る煙）と副流煙（火がついている先から出る）があります。実は、有害物質は主流煙より副流煙の方が多く含まれているのです。その為、受動喫煙（タバコを吸わない人が、吸っている人の煙を吸い込んでしまうこと）により喫煙をしている人よりも周りにいる人の方が健康に害を受けます。



何よりも、目覚めがさわやかになる、咳や痰が止まる、食べ物がおいしく感じられるなど、毎日の生活がより快適で健康的になります。火の不始末による火事の心配も無用です。

さらに、1日1箱（1箱440円）で1年間喫煙すると約16万円の出費。5年では80万円、10年では160万円にもなったお金が、別のことに使えるようになります。禁煙すれば、これらのお金を旅行や趣味に使ったり、貯金することができます。禁煙により、健康的でより快適な余裕のある生活を楽しめることになりますね。

出典：禁煙推進学術ネットワーク

市役所の組織一覧 関係機関相談窓口・手当制度の紹介

9	委員会室	全員協議会室						
8	議会議務局 56-1497	議員控室						
7	総務課 56-1581	秘書課 56-1381	人事課 56-1386	管財課 56-1375	企画調整課 56-1566	政策推進課 56-1568	財政課 56-1371	DX推進課 56-1125
6	①危機管理課 56-1290	教育総務課 56-1456	②学校教育課 56-1421	学校再編推進課 56-1562	③教育センター 56-1647	公共施設マネジメント課 56-1374		
5	君津富津広域下水道組合 56-1253	農業委員会事務局 56-1336						
4	経済振興課 56-1531	農政課 56-1391	環境グリーン推進室 56-1296	監査委員事務局 56-1401	環境衛生課 56-1221	環境保全課 56-1212	きみジョブ 56-1440	君津観光協会 56-2115
3	建設計画課 56-1345	管理課 56-1351	道路維持課 56-1687	道路整備課 56-1365	公園緑地課 56-1282	農林土木課 56-1324	建築課 56-1142	選挙管理委員会事務局 56-1341
2	④市民活動支援課 56-1483	消費生活センター 56-1529	市民相談室 56-1395	清和地区拠点施設整備推進室 56-1541	⑤こども政策課 56-1128	⑥保育課 56-1184	⑦スポーツ推進課 56-1433	
1	納税課 56-1161	課税課 56-1165	市民課 56-1131	国保年金課 56-1171	厚生課 56-1720	高齢者支援課 56-1731	介護保険課 56-1610	地域包括支援室 56-1732
	⑧障害福祉課 56-1181	基幹支援センター 32-1773	⑨こども家庭相談室 56-1616	会計課 56-1155	生活自立支援センター 56-1245	喫茶室	指定金融機関	

保健福祉センター	⑩すこやか親子推進室 32-1352	健康づくり課 57-2230	⑪社会福祉協議会 57-2250	ふれあい相談室 55-0444	ファミリーサポートセンター 57-2252			
	⑬生涯学習文化課(生涯学習交流センター(中央公民館)) 50-3980	生涯学習交流センター(中央公民館) 50-3980	久留里城資料館 27-3478	漁業資料館	⑫中央図書館 52-4646			
その他	八重原公民館 55-1840	周西公民館 57-6080	周南公民館 52-4915	小糸公民館 32-2184	清和公民館 37-2195	小権公民館 35-2488	上総公民館 27-3181	
	消防本部 53-1901	学校給食調理場 32-5522						

相談先一覧 君津市子育て相談窓口 ~気軽に相談ください~

名称	応援情報	連絡先
①危機管理課	・君津市防災ハンドブック・津波ハザードマップ・危機管理に関すること	56-1290
②学校教育課(市役所6F)	・学校の転出入 ・学区外申請 ・就学援助制度	56-1694
③教育センター(市役所6F)	・学校生活 ・不登校 ・いじめ相談・発達、教育相談(さわらび相談室・ほほえみ相談)・教育支援センター(きみつメイト)	56-1618
④市民活動支援課(市役所2F)	市民相談：人権相談・人権行政相談・法律相談・交通事故相談 ・結婚相談・消費者相談	56-1395
⑤こども政策課(市役所2F)	・子ども医療費 ・児童手当 ・児童扶養手当 ・ひとり親家庭医療費助成 ・学童保育 ・地域子育て支援センター ・赤ちゃん応援バック ・学習支援事業	56-1128
⑥保育課(市役所2F)	・保育園手続き ・一時預かり保育 ・幼稚園 ・病児病後児保育	56-1184
⑦スポーツ推進課(市役所2F)	・ニューイヤーマラソン・なわとび大会他 ・スポーツ用具の貸し出し	56-1433
⑧障害福祉課(市役所1F)	・各種サービスの提供 <障害者手帳の交付、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、心身障害者福祉手当> ・幼児ことばの教室(申込) ・障害を持つお子さまへの情報	56-1181
⑨こども家庭センター(市役所1F)	0歳から18歳未満の子どもと親に関する相談に応じています。 ・各部署で実施している子育て事業の案内・子育ての情報提供 ・他機関の紹介 ・児童虐待などの通報窓口 ・DV相談・母子父子寡婦貸付	56-1616
⑩こども家庭センターすこやか親子推進室(保健福祉センター1F)	・妊娠届 ・母子健康手帳の交付 ・妊婦健康診査 ・妊産婦訪問 ・産後ケア事業 ・新生児乳児訪問 ・マタニティクラス ハバマクラス ・予防接種 ・のびのび育児相談 ・すくすく赤ちゃん教室 ・乳児健康診査 ・むし歯予防教室 ・こどもの発達相談(要予約) ・1歳6か月児、3歳児健康診査	32-1352
⑪社会福祉協議会(保健福祉センター3F)	・産前産後の家事援助 ・子育てサロン ・ファミリーサポートセンター事業 相談：法律相談・心の相談・一般電話相談・心配事相談・ボランティア相談	57-2250
⑫君津市立中央図書館	・おすすめ絵本の紹介 ・読み聞かせ ・わらべうた ・移動図書館ひまわり号	52-4646
⑬生涯学習文化課(生涯学習交流センター)	・子ども読書推進活動 ・子ども会、リーダーズ ・子ども110番の家 ・公民館に関すること ・生涯学習パス	50-3980
⑭生涯学習交流センター(中央公民館)	・子育てサポーター ・こっころーむ事業	50-3980

手当・制度	内容	連絡先
子ども医療費	0歳～中学3年生までのお子さんの医療費を助成	こども政策課 56-1128
未熟児養育医療の給付	入院する必要がある未熟児に給付	
児童手当	中学校3年生までの児童を養育している方に支給	
小児弱視等の治療用眼鏡作成費用の助成	9歳未満の小児(療養費の申請時に9歳未満であること)	
児童扶養手当	ひとり親のご家庭で公的年金を受けてない養育者に支給	こども家庭相談室 56-1616
ひとり親家庭医療費助成	母子・父子家庭における医療費の助成(制限あり)	
ひとり親家庭住宅手当助成	賃貸住宅の家賃の一部助成(制限あり)	こども政策課 27-0251
赤ちゃん応援バック事業	生後3か月から1歳までのお子さんを養育する保護者自宅訪問し育児用品を支給	
ひとり親家庭教育訓練給付金	必要な方に対し相談及び申請援助	
ひとり親家庭高等職業訓練促進費	生活の負担の軽減を図り資格取得を容易にする	こども家庭相談室 56-1616
母子父子寡婦福祉資金貸付	必要な方に対し貸付相談	

手当・制度	内容	連絡先
出産育児一時金	出産費用一時金支給	国民健康保険課 56-1171
自立支援医療費(育成医療)の給付	身体に障害のある18歳未満の児童に対し必要な医療費	障害福祉課 56-1525
特定疾患療養見舞金の支給	特定疾患治療のため月に20日以上入院している方に	
特別児童扶養手当	重度または中度の障害のある20歳未満の児童を監護している方に支給	障害福祉課 56-1148
障害児福祉手当	常時特別な介護を要する20歳未満の在宅障害児に支給	
心身障害者(児)福祉手当	在宅の重度心身障害者(児)又は介護者に支給	学校教育課 56-1415
就学援助制度	経済的にお困りのご家庭に対し学用品費・給食費など学校生活に必要な一部を援	
小児慢性特定疾病の医療費助成	対象疾病の治療を受けている方に医療費を助成	君津健康福祉センター 0438-22-3744




内科・小児科日曜休日当番医 午前9時から午後5時まで(耳鼻咽喉科は9時から正午まで)

休日当番医に関する問い合わせは、君津市消防本部0439-53-0119

【君】君津市【木】木更津市【袖】袖ヶ浦市【富】富津市

当番日	曜日	病院名	時間	内科	小児科	耳鼻咽喉科	歯科
6月4日	日	君津サンクリニック 君津市内真輪1-2-9 TEL:0439-55-3333	9時～17時	○	○		
		医療法人社団中原耳鼻咽喉科クリニック 木更津市畑沢南4-1-10 TEL:0438-36-6005	9時～12時			○	
6月11日	日	水島外科内科クリニック 君津市東坂田1-5-10 君津メディックビル1階 TEL:0439-50-1501	9時～17時	○	○		
6月18日	日	小ぐれ医院 君津市南子安8-19-1 TEL:0439-55-6611	9時～17時	○			
		小関耳鼻咽喉科医院 木更津市太田4-1-6-5 TEL:0438-25-1187	9時～12時			○	
6月25日	日	吉田メディカルクリニック 君津市久保4-8-23 TEL:0439-29-7820	9時～17時	○	○		
		かみくぼ耳鼻咽喉科 木更津市請西南5-25-11 TEL:0438-36-0002	9時～12時			○	

夜間・休日対応

夜間急病診療所	木更津市中央1-5-18 0438-25-6284 毎夜間診察時間：20時から23時 保険証・子ども医療費助成受給券を必ず持参
休日当番医	ちば救急医療ネット http://www.gg.pref.chiba.lg.jp/
君津市消防本部	詳しくは広報きみつ、君津市消防本部 53-0119 
子ども急病	夜間等に救急病院に行った方がよいのか、救急車を呼んだ方がよいか迷った時、看護師が相談に対応します。 ◎子ども急病電話相談(15歳未満対象) 毎日19時～翌6時 局番なし #8000 または、043-242-9939 https://www.chibasouni.com/tel8000 ◎救急安心電話相談 平日・土曜18時～23時 日曜・祝日9時～23時 局番なし #7009 または、03-6735-8305 https://www.pref.chiba.lg.jp/iryou/soudan/shouni.html

病児・病後児保育

君津山の手病院 病後児保育室 キッズケア	お子さんが病気中または病気の回復期のため、集団生活が困難で保護者の方の仕事の都合により家庭で保育ができない時に医療機関に併設された専用施設で一時的にお預かりする制度です。 君津市外真輪4-1-5(君津山の手病院敷地内) 0439-29-6969
----------------------------	---

君津市内医療機関一覧

総合病院

玄々堂君津病院	東坂田4-7-20	52-2366
鈴木病院	上33	32-2013

内科・小児科

青柳医院	辻師2丁目16-3	54-8000
あすなろクリニック	久保1-2-2	50-0100
榎本医院	藤林226-1	39-2200
君津クリニック	辻師1-1-1	55-8111
君津サンクリニック	内真輪1-2-9	55-3333
君津やすらぎクリニック	南子安6-4-33	50-1138
君津市国保松丘診療所	広岡1726-1	29-2604
君津市国保小櫃診療所	末吉1046	35-2020
小ぐれ医院	南子安8-19-1	55-6611
酒井医院	南子安9-18-8	52-2166

整形外科

榎本整形外科	久保4-2-23	55-5111
こばやし整形外科	西坂田4-6-1	55-5959

耳鼻咽喉科

貼澤耳鼻咽喉科	中野4-15-14	54-8721
君津真葉堂医院内科・耳鼻咽喉科	南子安4-31-1	52-8733

眼科

さとう眼科医院	北久保2-2-5	52-0703
南子安眼科	南子安2-8-30	27-1022
茂田眼科クリニック	久保4-8-24	57-5030

歯科

あきら歯科クリニック	久保2-2-3	55-8841
あすなろクリニック歯科	久保1-2-2	50-0101
内山歯科医院	人見2-19-7	52-8912
大隅歯科医院	久留里市場849	50-5111
おのの歯科医院	南子安4-8-6	54-8211
大御歯科医院	大井戸315	32-2164
大森歯科医院	中島301-15	32-3110
おきつ歯科医院	久留里市場915-7	27-3918
おびつ歯科医院	末吉1046	35-4433
加藤歯科医院	八重原172-151	72-6480
かなえ歯科クリニック	久保1-3-10	29-7939
鎌田歯科医院	鎌滝297	37-3100
亀田歯科クリニック君津	大井戸1252	70-1418
かわさき歯科	東坂田2-6-14	52-1864
君津グリーン歯科医院	東坂田1-6-1102	27-0920
君津歯科医院	西坂田1-8-24	55-5576
君津ビデントクリニック	中野5-17-1 C棟	27-1451



茂田医院	久保4-7-16	52-0023
茂田大和田クリニック	大和田5-1-2	50-8877
そがわ医院	常代5-3-15	54-6300
谷川クリニック	高坂7-7	55-2233
なかのクリニック	中野4-15-9	50-1777
まえだクリニック	浦田2-1	27-2005
水島外科内科クリニック	東坂田1-5-10	50-1501
森広小児科クリニック	西坂田4-11-3	54-4662
永峯医院	青柳18-1	27-2021
吉田メディカルクリニック	久保4-8-23	29-7820

皮膚科

松葉皮膚科	南久保1-1-1	55-8001
茂田皮膚科クリニック	久保4-8-24	57-0070

産婦人科・助産院

塚本産婦人科	久保4-8-8	55-5100
ファミリー産院きみつ	郡1-5-4	57-1135

中野助産院

中野助産院	中野2-31-2	55-1108
-------	----------	---------

心療内科

きみつ心療クリニック	東坂田1-5-10	54-6455
------------	-----------	---------

けいひろ歯科クリニック	東坂田2-6-16	52-4182
駒歯科医院	末吉337-1	70-2888
佐久間歯科医院	東坂田1-5-23	55-6655
しらとり歯科	外真輪4-1-16	50-8767
神歯科クリニック	常代5-3-8	54-8141
鈴木歯科クリニック	中島270-3	27-1182
俵田わたなべ歯科	俵田722-5	35-3337
中野歯科クリニック	中野2-10-10	55-1845
那須歯科医院	中野5-14-12	53-1319
はせがわ歯科医院	北久保2-2-7	54-8261
林歯科クリニック	南子安6-22-1	50-1818
松葉歯科医院	南久保1-1-1	54-8241
辻師歯科医院	辻師3-20-20	55-8888
やまだ歯科	久保3-7-15	55-6480
山中歯科クリニック	中島668-3	32-3633

