

はじめに

高知市では子どもたちがすくすく幸せに育っていくことができるよう、妊娠期から出産、子育て中の方が安心して子育てができるようにと願いをこめて、「こうちし子育てガイド ぱむ」を作成しました。

妊娠中から赤ちゃんが生まれて育っていくなかで必要な手続きや制度、サービス、相談先、お子さんを預けることができる施設など、高知市の情報を集めています。

この情報誌をお手元に置いていただき、お子さんとの時間をより楽しく、充実したものにするために、ぜひご活用ください。

pamu

ぱむ(pamu)・・・「パパ」の「ぱ」と「ママ」の「む」とって「ぱむ」。平成17年度に高知市が初めて子育て情報誌を発行するときに、子育てサークルのお母さんが名付けてくださいました。小さいお子さんを育てるお父さんとお母さんのための冊子として、引き続きこの名前を使っていきます。



※本冊子の掲載情報は、2025年4月時点のものです。

掲載情報が一部変更になっていることがありますので、お出かけなどのときはホームページや電話などでご確認ください。

こうちし子育てガイド ぱむ

令和7年度

制 作

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

☎06-6766-3333(大代表)

発 行

高知市こども未来部

子ども育成課・母子保健課

株式会社サイネックス

広告販売

株式会社サイネックス 徳島支店

〒770-0813

徳島県徳島市中常三島町1-32

☎088-623-0530



高知市HP



サイネックスHP



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。

※掲載している広告は、2025年4月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

もくじ

みんなで子育てサポートメニュー 8

妊娠したら 10

すこやかな妊娠と出産のために	10
母子健康手帳	10
妊婦健診	10
妊婦支援給付金	10
妊婦歯科健診	10
パパママ教室	10
地域子育て支援センターに来てみませんか？	11
里帰り出産を予定されている方へ (県外で受けた健診費用の払い戻しについて)	11
助産制度	11
高額な医療費がかかったときは(高額療養費制度)	11
医療費控除(確定申告)	11
働く妊婦さんへ	12
知っておきたい!働くプレママを守る法律	12
妊娠中の職場生活	12
一時金や手当、給付など	14

出産したら 15

出産後に必要な手続き	15
出生届の提出	15
健康保険の加入	15
児童手当	15
子ども医療費助成	16
出産育児一時金	16
障害基礎年金、子の加算額の追加	16
出産後に受ける検査等	17
先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査	17
新生児聴覚検査(赤ちゃんのきこえの検査)	17
産婦健診	17
産後の健康管理	18
こんなときは受診を	18
栄養	18
産後の気分の変化	18
避妊と家族計画	19
産後ケア事業(訪問型・宿泊型・通所型)	19
多胎家庭支援事業	20
子育て世帯訪問支援事業	20
成人健康診査	20

育っていく赤ちゃん 21

乳幼児健診を受けに行こう	21
乳児期の健診(個別健診方式)	21
幼児期の健診(集団健診方式)	21
予防接種を受けよう	22
予防接種一覧(定期接種)	22
県外で定期接種を受ける場合	23
赤ちゃんの栄養と口の発達	24
離乳食づくり	26
子どものむし歯予防	27
子どもの具合が急に悪くなったら	28
こんな時は気をつけて!	28
体調が悪いときは早めに「かかりつけ医」を受診しよう!	28
夜間・休日に急病になったら	28

相談する 30

育児に関する相談	30
児童家庭相談	31
ひとり親家庭のための相談	32
施設の利用に関する相談	33
就業に関する相談	33
子どもの発達・障がいに関する相談	34
そのほか各種相談	34
子どもたちの笑顔を守るために ～虐待から子どもを守ろう～	36
民生委員・児童委員、主任児童委員	36

子どもを預ける 38

保育所・認定こども園(保育認定)等の利用申し込み	38
認定こども園	40
小規模保育事業	41
事業所内保育事業	41
幼稚園	42
認可外保育施設	44
子育てサポート	45
一時預かり事業(一時保育)	45
病児保育事業	46
こうちファミリーサポートセンター	49
子育て短期支援事業	50
放課後児童クラブ・放課後子ども教室	50

子どもと親のための制度 51

児童手当	51
子ども医療費助成	51
ひとり親家庭のための制度	52
障がいのあるお子さんのための制度	54
その他の医療助成制度	56

遊ぶ・仲間をつくる 57

地域子育て支援センターに行ってみよう！	57
子育て集いの場・子育てサロン	66
子育てサークル	69
多機能型保育支援事業実施施設	70
図書館などの情報	71
オーテピア	71
高知市民図書館(分館・分室)	72
認定NPO法人 高知こどもの図書館	73
高知おもちゃ図書館はとぼぼ	73

親子絵本ふれあい事業～よちよちランド～	73
園庭開放など	74
公園情報	84

子どもを守る 88

防災情報	88
妊産婦・乳幼児のための非常用物品	89

子育て施設マップ 90

緊急時対応窓口 94



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。

子育て応援団「高知市こども未来部」

「子ども・子育て支援」の充実に総合的に取り組んでいます。

こども政策課 ☎803-5067 本庁舎3階

- こども計画、子ども・子育て支援事業計画に関すること
- 子ども・子育て支援会議、児童福祉審議会に関すること

子育て給付課 ☎823-9447 本庁舎3階

- 児童手当、児童扶養手当、災害遺児手当
- 子ども医療、未熟児養育医療、ひとり親家庭医療などの医療費助成
- 母子・父子・寡婦の相談、貸付金・給付金制度 など

子ども育成課 ☎823-9482 本庁舎3階

- 地域子育て支援センター、子育て支援事業に関すること
- 放課後児童クラブ、放課後子ども教室 など

保育幼稚園課 ☎823-4012 本庁舎3階

- 保育に関すること
- 子どものための教育・保育給付に関すること など

こどもみらいセンター

母子保健課 ☎855-7795 本庁舎3階

- 母子健康手帳、妊産婦・妊婦歯科健康診査、産後ケア事業
- 新生児聴覚検査、乳幼児健康診査
- 妊娠期・子育て期の相談支援事業、親子サポートセッション
- 子どもの発達や障がいに関する相談支援
- 助産制度 など

子ども家庭支援センター ☎823-1212 本庁舎3階

- 児童家庭相談
- 児童虐待相談・通告窓口
- 子育て短期支援事業の申請 など

児童虐待相談・
通告専用電話
☎823-9489

子育て情報は インターネットでも！

高知市 ホームページ

高知市が行う子育て関係の事業の紹介をはじめ、市役所から様々な情報を提供しています。



高知市 LINE公式アカウント

「友だち追加」とすると、防災、ごみ出し、子育て、イベントなどから自分が選んだ情報を受け取ることができます。



お子さんの生年月日などに回答いただくと、年齢等に応じて利用できる制度(健診や補助金など)をご案内させていただきます。また、お住まいの地区を回答いただくと、資源物・不燃ごみの収集日や、祝日や年末年始に各ごみの収集があるかどうかをお知らせします。



Facebook

高知市こども未来部
「ほのぼの子育て」

子育て情報や公立保育園の様子などを配信しています。



こうちプレマnet

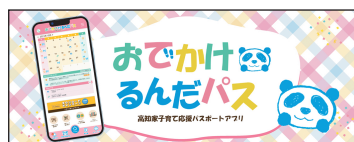


赤ちゃんが生まれるまでの心と体のケア、生まれてからの赤ちゃんの生活などの情報を発信します。助産師さんが悩みにアドバイスをするパパママ相談も実施中です。



こうちプレマnet 検索

おでかけるんだパス



妊娠中・子育て中の方の楽しいおでかけを応援するアプリです。おでかけ先の情報や、お店や施設からのイベント情報、お得な情報が届きます。



問合せ先

☎ 823-9641

高知県子育て支援課

✉ 060501@ken.pref.kochi.lg.jp

みんなで子育てサポートメニュー

	妊娠期	0～6か月	7～11か月	1歳
お母さんの健康とお子さんの成長をサポート	母子健康手帳交付▶P10 妊婦相談▶P30 妊婦健診▶P10 妊婦歯科健診▶P10 妊産婦・子育て相談 はぐくみ	出産医療機関との連携 産後ケア▶P19 産婦健診▶P17 成人健康診査(女性健康診査・子宮頸がん検診・乳がん検診等)▶P20 (妊娠期～乳幼児期)▶P30 新生児聴覚検査▶P17 先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査▶P17 乳児健診▶P21 赤ちゃん誕生おめでとう訪問▶P16 多胎家庭支援事業▶P20 子ども発達相談▶P34 専門医相談(すこやか相談)(6か月～6歳) 親子通園事業(ひまわり園)(0歳～就園前) 休日夜間急患センター事業・小児救急医療支援事業▶P94		1歳6か月児健診(フッ素塗布体験)▶P21・27
		離乳食教室 親子絵本ふれあい事業▶P73		1歳6か月児健診での絵本と発達のお話
子育てについて知識を深める情報を得る仲間をつくる地域で遊ぶ	パパママ教室▶P10 地域子育て支援センター(妊娠期～就学前)▶P57	地区民生委員児童委員協議会や地区社会福祉協議会・ボランティアによる子育て集いの場・子育てサロン▶P66 子育てサークル▶P69 園庭開放(保育所・幼稚園)▶P74		
子育てや家族の悩みについての相談	妊産婦・子育て相談 はぐくみ(妊娠期～乳幼児期)・育児相談(0歳～)▶P30 園庭開放・子育て相談▶P74 児童家庭相談(妊娠期～)▶P31			
子どもを一時的に預ける・預かるいろいろな育児支援		病児保育(0歳～小学校3年生)▶P46 子育て短期支援事業(ショートステイ:0歳～18歳未満、トワイライトステイ:小学生)▶P50 ファミリーサポートセンター(6か月～小学校6年生)▶P49 養育支援訪問事業 子育て世帯訪問支援事業		保育所での一時預かり(1歳～就学前)▶P45
保育所・幼稚園・認定こども園・小学校		小規模保育事業・事業所内保育事業▶P41 保育所・認定こども園(受入年齢は施設で異なります)▶P38 施設の利用に関する相談(利用者支援事業)▶P33		
手当や助成制度	妊婦支援給付金▶P10 助産制度▶P11	出産育児一時金▶P16 児童手当(0歳～詳細はP15参照) 子ども医療費助成(0歳～中学校3年生)▶P16 未熟児養育医療(0歳～1歳)▶P56 自立支援医療(育成医療)(0歳～18歳未満)▶P56 小児慢性特定疾病医療(0歳～20歳未満 ※申請は18歳まで)▶P56 自立支援医療(精神通院医療)▶P56		
ひとり親家庭への支援		ひとり親家庭相談▶P32 ひとり親家庭医療▶P52 児童扶養手当▶P52 災害遺児手当▶P53 母子父子寡婦福祉資金貸付金▶P53 ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金▶P53 ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金▶P53 ひとり親家庭支援センター▶P53		
障がいのあるお子さんがいる家庭への支援		ふくふくまっぷ▶P54 サポートファイル▶P54 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳▶P54 心身障害者(児)扶養共済制度▶P55 重度心身障害児・者医療▶P55 特別児童扶養手当(～20歳未満)▶P55 障害児福祉手当(～20歳未満)▶P55 療育手当(～18歳未満)▶P55 児童発達支援・居宅訪問型児童発達支援 保育所等訪問支援(～高3)		

☎ 高知市の市外局番は **088** です