

【2025年度】



がい こく じん 外国人の みなさまへ やさしい日本語

こそだ がい ど
子育てガイド



こく ぶん じ し
国分寺市

△ 子どもを生む・育てる

妊娠・出産・子育て

妊娠は、おなかに 赤ちゃんが できることです。
 妊娠したら、すぐ 病院に 行って ください。



妊娠届

妊娠したら、「妊娠届」を 出します。
 妊娠届は、妊娠してから 11週（3か月）までに、妊娠した人か
 家族の人が 出します。
 このとき、「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」を もらいます。

△ 出す ところ

いずみプラザ内

こそだ そうだんしつ
子育て相談室

☎ 042-321-1801

△ 子育て相談室に

写真が ある

持ち持っていくもの

身分証明書（運転免許証や 在留カードなどの IDカード）

△ 聞く ところ

こそだ そうだんしつ
子育て相談室

☎ 042-321-1801

△ 時間

げつ ようび

きん ようび

ごぜん

じ るん

ご こ じ

月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時まで



ぼし けんこう てちょう
母子健康手帳

妊娠届を出すと、「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」をもらうことができます。母子健康手帳は、妊娠しているお母さんや赤ちゃんの体について書く手帳（ノート）です。赤ちゃんが生まれてから小学生になるまで、体の大きさや予防接種（病気にならないための注射）についても書きます。



母と子の保健バッグの中身

はっく なか
バッグの中には
①～③が
はい
入っています

① 妊婦健診受診票	妊婦健康診査のお金が安くなる紙です。
② 出生通知書 (母子健康手帳にはさんでいます)	赤ちゃんが生まれたら、市役所の子育て相談室にを出します。（はがきで送ります。）
③ 子育て支援 サービスの紙	子育て（赤ちゃんを生んで育てる）について相談するところや、情報を知るところが書いてあります。

き 聞く ところ こそだ そうだんしつ 子育て相談室 ☎ 042-321-1801

妊婦健康診査（妊婦健診）

妊娠したら、病院に行って検査（健康かどうか調べる）を受けます。妊娠してから赤ちゃんが生まれるまで、14回ぐらい検査を受けます。「母と子の保健バッグ」に、妊婦健診受診票が14枚あります。妊婦健診受診票を病院に持つて行くと、検査のお金が安くなります。



き 聞く ところ こそだ そうだんしつ 子育て相談室 ☎ 042-321-1801



しゅっしょうとどけ 出生届



子どもが生まれたら、**出生届**を出します。
出生届の紙は、市役所や病院でもらうことができます。
 子どもが生まれてから14日以内(生まれた日を含む)に**出生届**を出してください。



● 出すところ

お父さんとお母さんが住んでいるところや、
 本籍があるところの役所か、子どもが生まれたところの役所



● 市民課に持っていくもの

- **出生届**
(**出生届**の右側の「出生証明書」は、病院で書いてもらいます。)
- **母子健康手帳**

● 聞くところ

市民課

☎ 042-325-0111★



こくみん けんこう ほけん 国民健康保険

国民健康保険に入っている人は、子どもも国民健康保険に入らなければなりません。

● 申し込むところ

保険年金課 ※会社などの健康保険に入っている人は、会社に聞いてください。

● 保険年金課に持っていくもの

- 窓口にきた人のID(在留カード、パスポート)

● 聞くところ

保険年金課

☎ 042-325-0111★




児童手当


日本で 住所の 登録を している 人が、 もらうことが できる お金です。
子どもが 生まれてから 高校生年代まで (18歳に なった 最初の 3月31日まで)、
もらうことが できます。1か月に もらう お金: 10,000円から30,000円まで。


申し込みについて

子どもが 生まれた月の 最後の日にまでに 申し込みます。

- たとえば、子どもが 7月10日に 生まれたら→7月31日までに 申し込みます。
*子どもが 生まれた日が 月の 最後の日に 近いとき、子どもが 生まれた日の次の日から 15日以内に 申し込みます。
- たとえば、子どもが 7月30日に 生まれたら→8月14日までに 申し込みます。

子ども子育て支援課に 持っていくもの

- 健康保険証などを コピーした 紙 (1枚)

- 銀行の 口座番号

申し込みところ

子ども子育て支援課

聞くところ

子ども子育て支援課 ☎ 042-312-8652・8653


乳幼児医療費助成

0歳から 小学校に 入学するまで (6歳になった 最初の 3月31日まで) の 子どもが、 病気や けがをして 病院に 行ったとき、 病院に 払う お金が 無料 (0円) に なります。
健康保険を 使うことが できるときだけです。
子どもが 生まれてから 90日以内に 申し込みます。

申し込みところ

子ども子育て支援課

子ども子育て支援課に 持っていくもの

- 健康保険証などを コピーした 紙 (1枚) ※あとで 郵便で 送ることも できます。

聞くところ

子ども子育て支援課

☎ 042-312-8652・8653

こ そ だ そ う だ ん
子どもを育てるについて相談できるところ／

こそだ そ う だ ん 子育て相談

17歳までの 子どもの 相談が できます。

き
こ そ だ そ う だ ん
聞く ところ

こそだ そ う だ ん
子育て相談室

042-321-1809

こ そ だ せ わ きょういく
子どもの世話や教育をするところ／

こそだ し せつ 子育て施設

ほ いく えん
保育園

お父さんや お母さんが 仕事や 病気などで 子どもの 世話が できないとき、子どもを 預かって 世話をします。0歳から 5歳まで（小学校に 入学するまで）の 子どもが、通うことが できます。

にん かがい ほ いく し せつ
認可外保育施設

● 認証保育所 保育所を 利用したい 人は、利用したい 保育所に 相談して ください。

よ う ち えん
幼稚園

3歳から 5歳まで（小学校に 入学するまで）の 子どもが、通うことが できます。

ようじきょういく
保育の無償化
など

こ そ だ し せつ
子育て施設などに はら かね
むりょう やす お金が
無料 または 安くなる 制度が あります。

き
こ そ だ ほ いく よう ち えん
聞く ところ 保育幼稚園課

042-312-8648

■ ウェブサイト

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008670/1020864.html>



△ そだん じょうほう こうりゅう
相談する・情報を知る・交流する

がいこくじん
外国人のみなさんへの支援

こくぶんじ しこくさい きょうかい
国分寺市国際協会 (Kokubunji International Association)

こくぶんじ しこくさいきょうかい
国分寺市国際協会 (KIA) は、**外国人**が **国分寺市**で **生活**するための **手伝い**をする
 ほらんていあだんじい にほんじん がいこくじん たが いんか
ボランティア団体です。**日本人**と **外国人**が **お互いの** **ことばや** **文化**などを **知り**、
 あんしん いっしょ せいかつ かつどう
安心して **一緒に** **生活**するために、**いろいろな** **活動**を **しています**。

- **日本**の**生活**で **わからないこと**や **困ったこと**が **あるとき**、**相談**する**こと**が **できます**。
- **日本語**の **勉強**が **できます**。
- **日本人**と **外国人**が **集まつて** **交流**する **イベント**を **します**。
- **外国人**の **小学生**や **中学生**の **勉強**を **手伝**います。

きょうみ ひと れんらく
興味のある **人は**、**KIA**に **連絡**して **ください**。

じゅうしょ こくぶんじしひかりちょう ぶらざ かい
■ 住所：国分寺市光町1-46-8 ひかりプラザ1階

☎ 042-505-6132 **■ FAX** : 042-505-6138 **■ Email** : info.1991kia@gmail.com


とうきょうと たけんご そだん なび
東京都多言語相談ナビ

がいこくご はな

外国語で **話す**ことが**できます**。

☎ 0120-142-142

■ **相談**できる **時間**：午前10時から午後4時まで
 (土曜日、日曜日、祝日は **やす** **休み**です。)


とうきょうと たぶんか きょうせい ぱーたる さいと
東京都多文化共生ポータルサイト

- **がいこくじん** **じょうほう**
外国人の **ための** **情報**
- **うえぶさいと**
ウェブサイト : <https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp>



病院で病気やけがを治すとき相談できるところ

医療情報

東京都医療機関・薬局案内サービス

外国語で、病気やけがを診る病院や日本の医療（病院で病気やけがを治す）について、情報を知ることができます。ウェブサイトで、外国語で相談できる東京都の病院を調べることができます。

外国人患者向け医療情報サービス（東京都）

03-5285-8181

相談できる時間：毎日午前9時から午後8時まで

外国語（英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語）で相談できます。

医療情報ネット（厚生労働省）

ウェブサイト：<https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp>



AMDA 国際医療情報センター

03-6233-9266

ウェブサイト：<https://www.amdamedicalcenter.com/>



こそだ
子育てを
手伝う
サービス

子育て支援

かじ
家事・育児支援訪問事業にんしんき
妊娠期や
にゅうじき
乳児期の
こ
お子さんを
そだ
育てる
かてい
家庭に
ヘルパー
はけん
派遣し、
かじ
家事や
いくじ
育児を
てつた
手伝います。じかん
1時間
えん
800円むりょう
*無料になる
せいど
制度が
あります。き
聞く
ところこそだ
そうだんしつ
子育て相談室

042-321-1801

しょーとすてい
ショートステイさい
2歳から
さい
15歳(中学生)までの
こ
子どもが
りよう
利用できます。あず
預けるときは
かね
お金が
かかります。こ
子どもを
あず
預ける
ひつよう
必要が
あるときは
そだん
相談して
ください。き
聞く
ところこそだ
そうだんしつ
子育て相談室

042-321-1809

ふあみりー さぼーと せんたー
ファミリー・サポート・センターこ
子どもの
せわ
手伝う
てつた
ひと
紹介
ひと
できます。う
生まれて57日から
にち
12歳(小学校6年生)までの
こ
子どもがいる
ひと
人が、
りよう
利用できます。きーひす
サービスについて

- 子どもを 学校や保育園などに 迎えに 行きます。
- 父親さんやお母さんが 用事があるときや 少し休みたいとき、子どもの 世話を します。

*このサービスは お金が
かかります。かかる お金: 1時間 800円から900円まで
利用する 前に、ファミリー・サポート・センターに 登録して ください。

き
聞く
ところこくぶんじ し ふあみりー さぼーと せんたー
国分寺市ファミリー・サポート・センター

042-505-5466

ほか
他のサービスいち
一時保育きんきゅういちじ ほいく
緊急一時保育ひょうじ ひょうごじ ほいく
病児・病後児保育き
聞く
ところほいくようちえんか
保育幼稚園課

042-312-8648

ちいき こうりゅう
地域で 交流する
ちいき さくし こと さく ひ す
地域のサポートサービス

ちいき こうりゅう
地域交流

こどもと お父さんや お母さんが 一緒に 遊んだり、集まった 人と 話したり
交流したり することが できます。無料で 利用できます。

児童館

親子ひろば

公園

きくところ

子ども子育て支援課
子育て相談室

042-312-8650・8651

042-321-1801

日本語教室

朝のクラス

場所：本多公民館など

時間：毎週金曜日 午前10時から12時まで

夜のクラス

場所：福祉センター

時間：毎週水曜日 午後7時から9時まで

※ 参加するときは、国分寺市国際協会の 会員になるための お金 (2,000円/年) が いります。

親子のクラス

場所：相談してください

時間：相談してください

きくところ

国分寺市国際協会

042-505-6132

ウェブサイト：

<https://www.1991kia.jp/japaneseclass-jp/>



生活日本語教室

場所：光公民館

時間：毎週水曜日 午前10時から11時30分まで

きくところ

光公民館

Email : hikari-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

(※メールは 英語・中国語などで 書いても いいです。)

042-576-3991

(※電話は できれば 日本語で 話して ください。)

