

各支援の詳細は、7ページの子育てガイドか子育て情報サイトでご確認を

For more information on the support available, please see the Childcare Guide or the Childcare Information Website(see page 7 for info on both).

困り事を解消できる

子育ての相談や情報収集

Child-rearing consultation and information to help with all your child-rearing worries

各区のこそだてインフォメーションや子育てサロン、保健センターなどで、情報を得られます。

You can get information at Childcare Information Centers, Childcare Salons, and Health Centers, etc. in each ward of the city.



保護者や年齢の近い子ども同士で触れ合える

親子の交流

Parent-child salons where children can socialize with children of a similar age, and you can meet other parents

市内約300カ所の子育てサロンをはじめとする、交流の場を利用できます。

You can use the city's approximately 300 Childcare Salons and other places to socialize with other parents and children.

出産後のお母さんを支援する

産後ケア

Postpartum care to support mothers after giving birth

宿泊、日帰り、自宅への訪問の中から利用方法を選んで、出産後の休息や、子育ての悩み相談ができます。

You can choose to have an overnight stay, a day trip, or a home visit, and you can take a break after giving birth and get advice on any concerns you may have about child-rearing.



いざという時に頼れる

子どもの預け場所

A place to leave your children in case of emergency

保育所、幼稚園、認定こども園だけでなく、子どもショートステイなど緊急時に預けられる施設も。

In addition to nursery school, kindergartens, and certified nursery school, there are also facilities where you can leave your children in emergencies, such as short stay facilities for children.

子どもの健康状態を確認する

乳幼児健診

Infant health check-ups to check on children's health

診察のほか、発達に合わせた保健指導を無料で受けられます。

In addition to free medical examinations, children can receive free health guidance tailored to their development.

感染症から子どもを守る

定期予防接種

Routine vaccinations to protect children from infectious diseases



主に支援の拠点となる、子育てサロンは4・5ページ、保健センターは6・7ページで詳しくご紹介！

The main support bases are the Childcare Salons(details on pages 4 and 5), and the Health Centers(details on pages 6 and 7)!

子育てをずっとサポート！

About support for child-rearing in Sapporo

子育てには、さまざまな不安がつきもの…。今回の特集では、就学前の子どもを育てている方をはじめ、札幌で子どもを生み育てることを考えている方も安心できる情報を紹介します。

Child-rearing comes with many anxieties... In this special feature, we will introduce reassuring information for those raising preschool children, as well as those considering giving birth and raising children in Sapporo.

この特集は外国人が読みやすいように英語を併記しています。

This article includes English translation for non-Japanese readers.

子育ての知識を得られる

子育て講座

Parenting classes to gain knowledge about Child-rearing

離乳食の作り方やおもちゃの選び方などを学べます。

You can learn how to make baby food, choose toys, etc.



妊娠・出産・子育てを切れ目なく支えます

Seamless support for pregnancy, childbirth, and child-rearing

不安や悩みの相談に応じる

保健師の家庭訪問

Home visits from public health nurses to answer questions about worries and concerns

子育てサロンでできること
What you can do at Childcare Salons

保健センターで実施、申請などを行うこと
What can be carried out / applied for, etc. at Health Centers

1カ月
1 month

出産
Childbirth

妊娠5カ月
5 months pregnant

妊娠
Pregnancy

子育て費用の負担を軽減する

児童手当

Child benefits to reduce the burden of child-rearing expenses

医療費の負担を軽減する

子ども医療費助成

Child medical expense subsidy to reduce the burden of medical expenses

健診費用の負担を軽減する

妊婦・産婦健診の助成

Subsidies for pregnancy and postpartum checkups to reduce the financial burden of checkups

母子健康手帳と一緒にもらえる受診票で、妊娠中や出産後の検査費用の一部助成が受けられます。

The medical examination ticket you receive along with your Maternal and Child Health Handbook can help cover some of the costs of medical examinations during pregnancy and after giving birth.



親子の健康を記録する

母子健康手帳

Maternal and Child Health Handbook for recording the health of parents and children

産婦人科で妊娠届出書を受け取り、保健センターに提出するともらえます。

You can receive the handbook by getting a pregnancy notification form from your obstetrician-gynecologist and submitting it at the Health Center.



保育士に聞きました

We talked to nursery teachers

ちあふる・あつべつ
斎藤職員(右)、
田中職員(左)

Cheerful Atsubetsu
Ms.Saito(right)
and Ms.Tanaka(left)



子育て中の他の家族と情報共有したり、地域の方との輪を広げられたりするのが魅力です。妊娠中の方が参加できる講座もありますよ。相談や困り事がある時だけではなく、いつでも遊びに来てください！

The appeal of the Childcare Salon is that you can share information with other families raising children and expand your network with local people. There are also classes that pregnant women can participate in. Please come and visit us anytime, not just when you have a problem or need advice!

各地域にあり利用しやすい!

Available in every region, easy to use!

各区保育・子育て支援センター(ちあふる)にあるほか、NPOや地域団体、児童会館などが開催しているサロンがあります。利用日時や場所などは下記コードからご確認を。

In addition to Childcare Salons at each ward's childcare and child-rearing support center (Cheerful), there are also Childcare Salons held by NPOs, local groups, and children's halls, etc. Check the code below for the dates, times, and locations, etc.



詳細 Details



To foreign residents

子育てサロンを利用したい 外国人市民を支援

Support for foreign residents
who would like to use Childcare Salons

子育てサロンへ行こう!

Let's go to KOSODATE SALON!

外国人の方が子育てサロンに行きたい時に、国際プラザのボランティアが無料で同行。職員や他の家族と話す時に通訳などの支援をします。

If you are a foreign resident who would like to attend Childcare Salons, volunteers from the International Communication Plaza can accompany you free of charge. Volunteers can provide support such as interpretation when speaking with staff and other families.

申込 右記コードから随時

詳細 国際プラザ外国語ボランティアネットワーク "SKY"

Application At any time using the code on the right

Details International Communication Plaza
Foreign Language Volunteer Network "SKY"
✉skykosodate@gmail.com

申し込み
Application



ボランティアに聞きました

We talked to volunteers

かえり
金内さん(右)、
荒さん(左)

Ms.Kaneuchi
(right)
and Ms.Ara (left)



言葉の壁などでサロンに行くことが不安な方も、私たちが一緒に行って支援するので安心してください！

If you are worried about going to Childcare Salons due to language barriers or other reasons, please don't worry, we will be there to accompany you and provide support!

身近にある交流の場 子育てサロン

A local hub for parents and children to socialize
Childcare Salons



▲ちあふる・あつべつの子育てサロン「ピカットのぼけ」
Cheerful Atsubetsu's Childcare Salon "Pikatto no Pokke"

遊んだり、講座に参加したりできます!

You can enjoy playing and taking part in classes!

※内容は施設により異なる *Contents vary by facility

● 室内で天気を気にせず、いろいろな遊具で遊ぶ

Enjoy various play equipment indoors without worrying about the weather

● 子育て講座やイベントに参加

Participate in parenting classes and events

● 絵本の読み聞かせを楽しむ

Enjoy reading picture books aloud

● 絵本や子育てに関する本を借りる

Borrow picture books and books about child-rearing

例えば... For example...

- 初めてのトイレトレーニング
- イヤイヤ期の関わり方 など
- First time toilet training
- How to interact with children during the "terrible twos" phase, etc.



妊娠中の方や、就学前の子どもと保護者が自由に集まれる場です。他の家族と交流したり、職員に子育ての悩みを相談したりできます。

This is a place where pregnant women and parents with preschool children can gather freely. They can interact with other families and consult with staff about any concerns they may have about child-rearing.

To foreign residents

通訳を派遣する さっぽろコミュニティ通訳 Sapporo Community Interpreters

国際プラザでは、保健センターでの手続きの時などに通訳を無料で派遣しています。詳細は下記コードから確認するか、お問い合わせを。

The International Communication Plaza dispatch interpreters free of charge to assist with procedures at the Health Center, etc. For details, please check the website from the code below or call.

詳細 国際プラザ
Details: International
Communication Plaza
☎011-211-2105



■ 保健センター Health Centers

区 Ward	住所 Address	電話番号 Phone number
中央 Chuo	南3西11 Minami 3-jo Nishi 11-chome	011-205-3352
北 Kita	北25西6 Kita 25-jo Nishi 6-chome	011-757-1181
東 Higashi	北10東7 Kita 10-jo Higashi 7-chome	011-711-3211
白石 Shiroishi	南郷通1南 Nango-dori 1-chome Minami	011-862-1881
厚別 Atsubetsu	厚別中央1の5 Atsubetsu Chuo 1-jo 5-chome	011-895-1881
豊平 Toyohira	平岸6の10 Hiragishi 6-jo 10-chome	011-822-2400
清田 Kiyota	平岡1の1 Hiraoka 1-jo 1-chome	011-889-2400
南 Minami	真駒内幸町1 Makomanai Saiwaimachi 1-chome	011-581-5211
西 Nishi	琴似2の7 Kotoni 2-jo 7-chome	011-621-4241
手稲 Teine	前田1の11 Maeda 1-jo 11-chome	011-681-1211

To foreign residents

外国人市民が相談できる さっぽろ外国人相談窓口 SAPPORO HELP DESK for Foreign Residents

国際プラザでは、子育ての情報や生活に必要な手続きなどを、外国人向けにホームページで紹介しています。対面、電話、メールなどで相談もできます。

The International Communication Plaza provides information on child-rearing, necessary procedures for daily life, etc. for foreign residents on their website. Consultation in person, by phone, via email, etc. is also available.

相談窓口 中央区北1西3札幌MNビル内
相談時間 祝・休日、12/29～1/3を除く月～金曜9時30分～17時。水曜は19時まで

Consultation counter : Kita 1-jo Nishi 3-chome
Chuo-ku, inside Sapporo MN Building
☎011-211-3678

✉soudan@plaza-sapporo.or.jp

Consultation hours: Monday through
Friday from 9:30am to 5pm,
excluding holidays and December
29th to January 3rd. Wednesdays
until 7pm.



もっと情報を得るには For more information

子育てガイド Childcare Guide

相談窓口や保育施設の一覧、お出かけスポットなどを紹介しています。

This booklet introduces a list of consultation counters, childcare facilities, outing spots, etc.

配布場所 区役所(1ページ)、各区ちあふる、ホームページなど。
ホームページでは英語でも見られます

Distribution location: Ward offices (see page 1 for info),
Cheerful in each ward, website, etc. You can also
view it in English on the website.



ホームページ
Website



子育て情報サイト Childcare Information Website

各種講座や親子で参加できるイベント、助成金などの情報を随時更新しています。

We regularly update information on various courses, grants, events that parents and children can participate in together, and more.

ホームページ
Website



市内には、子育ての不安や悩み事を相談できる場所がたくさんあります。誰もが安心して子どもを生み育てられるように、これから妊娠から子育てまで、切れ目のない支援を行っています。

There are many places in the city where you can get advice on any worries or concerns you may have about raising children. We will continue to provide seamless support from pregnancy to child-rearing so that everyone can give birth and raise children with peace of mind.



母子の健康を支援 保健センター Supporting maternal and child health Health Centers

全区にあり、主に母子の健康を守るさまざまな取り組みを行っています。
Health centers are located in all wards and mainly carry out various initiatives to protect the health of mothers and children.



さまざまな相談に答えます！

We can help answer your questions!

各家庭の状況に合わせたアドバイスや、必要な情報を提供します。

We provide advice and necessary information tailored to each family's situation.

- 出産や子育て、母子の健康に不安がある
Concerns about childbirth, child-rearing, and the health of mother and children
- 授乳や離乳食の進め方などの
子育ての方法を知りたい
Child-rearing methods such as breastfeeding and weaning
- 地域の子育て支援情報を知りたい
Local childcare support information
- 子どもの発達について相談したい
Child development
電話で予約すると、心理相談員などに専門的な相談もできます。
If you make a reservation by phone, you can also receive a professional consultation from a psychological counselor, etc.
- 保育所の入所手続きを知りたい
Nursery school admission procedures

保健師に聞きました We talked to a public health nurse

母子健康手帳の交付時や、電話、窓口、家庭訪問などで話を聞いています。子育てへの不安は、あって当たり前です。抱え込まずに、気軽に何でも相談してくださいね。

We listen to your concerns when you receive your Maternal and Child Health Handbook, over the phone, at the counter, or during a home visit, etc. It is natural to have concerns about child-rearing. Please don't keep them to yourself, and feel free to talk to us about anything.

東保健センター 篠河職員
Higashi Health Center
Ms. Shinokawa

