

【2023年度】

がい じん
こく じん
外国人の
やさしい日本語
みなさまへ

こぞだ がいど
子育てガイド

こく ぶん じ じ
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、妊娠した人が
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

健康推進課（①市役所第二庁舎 と ②いずみプラザに
あります。）

- ① 健康推進課 市役所第二庁舎 ☎ 042-325-0111★
- ② いずみプラザ内 健康推進課 ☎ 042-321-1801

健康推進課に 持っていくもの

- 写真が ある 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

健康推進課 ☎ 042-321-1801

時間

月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時まで



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。

- 外国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・インドネシア語・タイ語・タガログ語・ベトナム語）の母子健康手帳もあります。

母子健康手帳

母と子の保健バッグの中身

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	赤ちゃんが生まれたら、市役所の健康推進課に「出生通知書」を出します。
③ 封筒	②の出生通知書を③の封筒に入れて、郵便で送ります。
④ 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。

バッグの中には
①～④が
入っています

聞くところ 健康推進課 ☎ 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って行くと、検査のお金が安くなります。



聞くところ 健康推進課 ☎ 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 出して ください。

だ
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

し む ゐん か も
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

き 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。

あしひら
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。

ほけん ねんきん か も
保険年金課に 持っていくもの

● 国民健康保険証

● 子どもの パスポート

● 子どもの 在留カード

き 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中学校を卒業するまで（15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：5,000円から15,000円まで。
 ※お給料などの収入が決まった金額より多い人はもらうことができません。

申し込みについて

- 子どもが生まれた月の最後の日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

- 健康保険証をコピーした紙（1枚）
- 銀行の口座番号

申し込むところ

子ども子育て支援課

聞くところ

子ども子育て支援課 ☎ 042-325-0111★

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 ☎ 042-325-0111★

こ ぞだ そだん
子どもを育てることについて相談できるところ



こぞだ そだん
子育て相談

さい 18歳までの こ 子どもの そだん 相談が できます。

き 聞く ところ 国分寺市立子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎ 042-572-8138



こ せわ きょういく
子どもの世話を教育をするところ

こぞだ 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
幼児教育・
ほいく むしょうか
保育の無償化
など

こぞだ しせつ ほら かね
子育て施設などに 払う お金が
むりよう やす せいで
無料 または 安くなる 制度が あります。

き 聞く ところ ほ いく ようち えん か
保育幼稚園課

☎ 042-325-0111★

■ ウェブサイト

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



相談する・情報を知る・交流する



外国人のみなさんへの支援



国分寺市国際協会 (Kokubunji International Association)

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、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って交流するイベントをします。
- 興味のある人は、KIAに連絡してください。

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



東京都多言語相談ナビ

14の外国語で話すことができます。

☎ 03-6258-1227

■ 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、祝日は休みです。)



ジャパンヘルプライン

☎ 050-6879-9956

■ 相談できる 時間：いつでも 相談できます。

■ ウェブサイト：<https://jhelp.com/>



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。

☎ 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。
- ウェブサイト

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>



AMDA 国際医療情報センター

☎ 03-6233-9266

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



こぞだ てつだ さーびす
子育てを 手伝う サービスこぞだ
子育て支援い く し し えん か てい ほ う もん し ぎ ょ う い く し し えん へ る ば -
育児支援家庭訪問事業（育児支援ヘルパー）こぞだ そ う だん ひ と て つ だ ひ と きんじょ へ る ば -
子育てについて、相談する 人や 手伝う 人が 近所に いないとき、ヘルパー
(子育てを 手伝う 専門の 人) が 家に 来て、子どもの 世話や 家事を
手伝います。ヘルパーが 必要 なとき、相談して ください。き 聞く ところ こくぶんじしりつこ かていしえんせんたー
国分寺市立子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎ 042-572-8138し ょ - と す て い
ショートステイさい さい ちゅうがくせい こ り ょ う
2歳から 15歳（中学生）までの 子どもが 利用できます。
あす ときは お金 が かかります。
こ どもを あす ひつよう あるときは 相談して ください。き 聞く ところ こくぶんじしりつこ かていしえんせんたー
国分寺市立子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎ 042-572-8138ふ あ み り - さ ほ - と せん た -
ファミリー・サポート・センターこ ども の せ わ を て つ だ ひ と し ょ う かい さ - び す
子どもの 世話を 手伝う 人を 紹介する サービスです。
う ま れ て 57 日 か ら 12 歳 (小 学 校 6 年 生) ま で の こ ども が い る ひ と が、利 用 で き ま す。き - び 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。
- お父さんやお母さんが 用事があるときや 少し休みたとき、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 こくぶんじしりつこ ふあみりー さほーと せんたー
国分寺市ファミリー・サポート・センター ☎ 042-300-6061ほ か
他のサービス

- 一時保育
- 緊急一時保育
- 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 ☎ 042-325-0111★

ちいき こうりゅう
地域で 交流する

地域のサポートサービス

地域交流

子ども 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

聞くところ

子ども子育て支援課

☎ 042-325-0111★

国分寺市立子ども家庭支援センター ぶんちっち ☎ 042-572-8138

無料日本語教室

- 朝のクラス 場所：本多公民館 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
- 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

聞くところ

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

聞くところ

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 日本語で 話して ください。)