



～四万十町～

# 子育てまめ知識



しまんと 子育て

四万十町の子育てポータルサイト

<https://www.town.shimanto.lg.jp/kosodate/>



アクセスしてね～



～ もくじ ～

タイトル	ページ
子どもの成長発達	3～4
乳幼児健診	5～6
予防接種	7～9
赤ちゃん相談	10
産後ケア	11
四万十町こども家庭センター「楓」	12
産婦人科小児科オンライン	13
母子手帳アプリ「楓」	14
地域子育て支援センター	15
四万十町ファミリーサポートセンター	16
一時預かり保育	17
保育所・こども園	18
絵本の読み聞かせ	19
子育て家庭ショートステイ事業	20
こども誰でも通園制度	21
急に具合が悪くなったら…	22
町内の医療機関	23
近隣の医療機関	24～26
困った時、悩んだ時は	27～28

# こどもの成長発達

\*子どもの発育・発達には個人差があります。

## 発達の目安

## 母子保健事業

妊 娠

誕 生

1 か 月



- 顔を見つめる
- 物音に反応する

## 新生児訪問

保健師が訪問して、体重測定や町のサービスなどについてお話しします。

4 か 月

- 首がすわる



## 4か月児健診

5 か 月

そろそろ離乳食・・・



6 か 月

- 寝返り
- おすわり



7 か 月

- 人見知りが始まる

## 7か月児健診

赤ちゃん相談(窪川・大正・十和)

## 発達の日安

## 母子保健事業

9か月

- ハイハイ



10か月

- つかまり立ち



1 歳

- つたい歩き

1 歳 6 か月

- 「パパ」「ママ」などの単語を言う
- 一人で歩ける

1 歳 6 か月児健診

2 歳 6 か月

- 走る
- 「ワンワンきた」など2語文を言う

3 歳 6 か月

- 丸（円）が書ける

3 歳 6 か月児健診

※入学前には就学前健診があります

6 歳



小学校入学

子どもの成長・発達は個人差が大きいものです。  
また初めての育児には、不安やとまどいがつきものです。  
あわてず、ゆったりと育児を楽しみましょう！！  
困ったときは、一人で悩まず、周りの人に相談してみてね。

# 乳幼児健診

四万十町では、生後4か月・7か月・1歳6か月・3歳6か月の子どもを対象に**集団**の乳幼児健診を行っています。対象となる子どもには健診の案内を郵送しています。

また、小児科のある医療機関で**個別**に乳児健診が無料で受けられる「乳児一般健康診査票」も配布しています（出生届時）。これは、子どもの**1歳の誕生日の前日まで**に使用可能で、好きなタイミングで使用できます。

## ～ 乳児健診 ～

集団健診



個別健診



### 4か月児健診

身体計測・内科診察・生活指導・  
栄養指導（離乳食指導）・歯科指導

### 7か月児健診

身体計測・内科診察・栄養指導・  
生活指導・歯科指導・**※ブックスタート**

#### ※ブックスタート

7か月健診では絵本の読み聞かせをしているよ。  
絵本のプレゼントもあるよ！



### 乳児一般健康診査票

（ピンク色の用紙）

医療機関（小児科）で1歳まで（誕生日前日まで）に2回使えます。  
通常は、

**1枚目**＝生後1か月健診

**2枚目**＝生後11か月  
で使用することをおすすめ  
しています。

## ～ 幼児健診 ～

### 集団健診

#### 健診別・対象月齢

1歳6か月児健診	1歳6か月～1歳9か月
3歳6か月児健診	3歳5か月～3歳8か月

※対象者には個別に案内を郵送します。

#### 【幼児健診の主な内容】

- ◇ 身体計測
- ◇ 尿検査
- ◇ 歯科診察・歯科指導
- ◇ フッ素塗布（希望者のみ）
- ◇ 内科診察
- ◇ 栄養指導
- ◇ 生活指導
- ◇ 視覚検査（3歳6か月児健診のみ）
- ◇ 聴覚検査（1歳6か月児健診・3歳6か月児健診）
- ◇ 言語聴覚士によることば等の相談
- ◇ セカンドブック（1歳6か月児健診のみ）
- ◇ サードブック（3歳6か月児健診のみ）



絵本をプレゼント！

#### 【健診会場】

4か月、7か月児健診 **窪川地域子育て支援センター**



1.6児歳、3.6歳児健診 **四万十町役場東庁舎2階**



【巻末の地図をご参照ください】

# 予防接種

子どもは、発育と共に外出の機会も増え、感染症にかかる可能性も高くなります。早めに予防接種で免疫をつけて、感染症を予防しましょう。

定期の予防接種レビューは生後2か月です。生後2か月を過ぎたら、かかりつけの医療機関で予約し、接種を始めましょう。定期予防接種は種類がたくさんあり、回数も多いので、適切な時期に早めに接種することをお勧めします。

ただし、風邪をひいたり、下痢をするなど体調が悪い時は予防接種ができませんので、きちんと体調を整えてから行きましょう。

## 《各予防接種の予診票：配布方法》

B型肝炎・ロタウイルス・小児用肺炎球菌・五種混合・BCG

→新生児訪問で配布します。

麻疹・風疹・水痘→7か月児健診で配布します。

日本脳炎→3歳の誕生日を過ぎたら郵送します。

☆まずは医療機関へ電話！

(予防接種外来の曜日や時間帯が決まっている場合があります)

☆体調を整えて、母子健康手帳と予診票を持参！

必要なワクチンはたくさんあるので、同時接種がおすすめです。  
詳しくは先生に相談しましょう。

予防接種に行く前のチェック！

- ①体調はよいですか。
- ②受ける予防接種について理解していますか。
- ③予診票の記入はきちんとできましたか。
- ④母子健康手帳は持ちましたか。

## 定期予防接種

ワクチン／不活化または生		対象者 と 接種回数	
B型肝炎	不活化 ワクチン	対象：生後2か月～1歳未満 27日の間隔をあけて計3回 ただし、1回目から3回目は139日以上の間隔をあけること	
ロタウイルス ※初回接種は 生後14週6日まで に行うこと	生 ワクチン	1価 ワクチン (経口接種)	対象：生後6～24週に至る日の翌日まで 4週間以上の間隔をあけて2回
		5価 ワクチン (経口接種)	対象：生後6～32週に至る日の翌日まで 4週間以上の間隔をあけて3回
小児用肺炎球菌	不活化 ワクチン	対象：生後2か月～5歳未満 接種開始月齢が 2か月以上7か月未満の場合は3回 7か月以上2歳未満の場合は2回 2歳以上5歳未満の場合は1回	
五種混合 百日咳 ジフテリア 破傷風 不活化ポリオ ヒブ	不活化 ワクチン	1期(対象年齢：2～90か月未満) 1期初回 生後2～12か月 (20日～56日隔で3回) 1期追加 初回接種(3回)後 12～18か月の間に1回	
BCG	生 ワクチン	対象年齢：生後1歳に至るまでに1回 標準として生後5か月～8か月	
麻しん・風しん (MR)	生 ワクチン	1期(対象年齢：生後12～24か月未満) 2期(対象年齢：満5歳～7歳未満) (小学校入学前の1年間)	
水痘 (みずぼうそう)	生 ワクチン	対象：1歳～3歳未満 初回(12～15か月未満)1回 追加(初回終了後6～12か月を経過)1回	
日本脳炎	不活化 ワクチン	1期：対象年齢6～90か月未満 1期初回 標準として3歳 (6～28日までの間隔で2回) 1期追加 標準として4歳 (初回終了後1年をおいて1回)	
子宮頸がん (HPV)	不活化 ワクチン	対象：12歳～16歳までの女子 2価ワクチン：3回接種 4価ワクチン：3回接種 9価ワクチン：2回または3回接種	

**定期予防接種**・・・予防接種法に基づき、予防接種を受けるよう努力義務が課されています。つまり、特別な理由がない限り、《必ずうちましよう》という意味です。費用も住んでいる市町村から負担されるので、**無料**でワクチンを接種することができます。



**任意予防接種**・・・定期接種以外の予防接種のことです。季節性のインフルエンザ・おたふくかぜ等は任意接種となっています。つまり、《できたらうちましよう》というものです。四万十町では、任意接種費用の公的助成はないので、全額自己負担となっています。

↓ 任意予防接種の例 ↓



### ○季節性インフルエンザ

生後6か月から接種が可能です。13歳未満は2回接種する必要があります。通常、インフルエンザが流行する12月頃までに接種することがおすすめです。費用は病院によって異なりますが、**だいたい6,000～10,000円/回**ぐらいです。

### ○おたふくかぜ

「流行性耳下腺炎」またはムンプスと言われます。

1歳で1回、1回目から2～6年間隔をあけて2回目を接種します。

費用は病院によって異なりますが、**だいたい8,000～12,000円/回**ぐらいです。



### **発症阻止と重症化予防**

予防接種には、病気にかからないように阻止する目的と、小児や高齢者などの場合、病気にかかっても肺炎や髄膜炎など重篤な状態にならないように予防する目的があります。

予防接種をしたから必ずその病気にかからないという保証はありませんが、かかりにくくなり、またかかっても軽症ですむ効果がえられます。

# 赤ちゃん相談

子どもの身体計測、育児に関する相談、助産師による母乳相談、参加者同士の交流など行っています。いろいろな専門職に相談することができます。

生後の月齢に関係なく、何か月からでも参加していただけます。

妊婦さんの参加も大歓迎です。

日程は、別紙にて配布しています。四万十町通信や子育てポータルサイトにも掲載しています。



## 窪川地区の赤ちゃん相談

場所	窪川地域子育て支援センター・ホール
時間	10:00~12:00 最終受付:11:30 ※予約は不要です。
持参するもの	母子健康手帳、タオル
スタッフ	保健師・助産師・管理栄養士・保育士

〈問い合わせ〉 四万十町役場 健康福祉課 電話) 22-3115

## 大正十和地区の赤ちゃん相談

場所	大正地域子育て支援センター:認定こども園たのこの内 十和地域子育て支援センター:昭和保育所内
時間	9:30~11:30 ※予約は不要です。
持参するもの	母子健康手帳、タオル
スタッフ	保健師・助産師・管理栄養士・保育士

〈問い合わせ〉 四万十町役場大正地域振興局町民生活課 電話) 27-0112

四万十町役場十和地域振興局町民生活課 電話) 28-5112

# 産後ケア

出産後、不安を抱えるお母さんが、少しでも安心して子育てできるように、育児サポートや身体とこころのケアを助産師等が行います。



## 【対象者】

四万十町に住所のあるお母さんと赤ちゃんで、健康管理及び母乳のケア・育児相談や指導・お母さんの休息などが必要な方。

	宿泊型	通所型	訪問型
内容	助産院や産科病院へ宿泊 ※3食おやつ付き	日中、助産院や産科病院で過ごす ※昼食付き	助産師が自宅へ訪問
利用期間	産後1年未満。ただし、施設によっては産後4か月未満の利用に限られる場合があります。詳しくは各施設へお問合せください。		産後1年未満
利用回数	宿泊型・通所型合わせて7回まで。 利用開始時刻から24時間以内の利用を1回とします。通所型は原則10時～16時まで。(施設によって異なります。)		・1人4回まで (多胎は6回まで) ・1回120分以内
利用場所	【高知市】高知赤十字病院、はぐあす、アニタ助産院 なないろ高知、 【宇和島市】市立宇和島病院		自宅
利用料金	利用料金(自己負担額)は施設や加算内容によって異なります。詳細は、以下の問い合わせ先までお問合せください。		無料

【問い合わせ先】 四万十町こども家庭センター「<sup>かえで</sup>楓」【TEL】22-3115  
大正地域振興局 町民生活課 【TEL】27-0112  
十和地域振興局 町民生活課 【TEL】28-5112

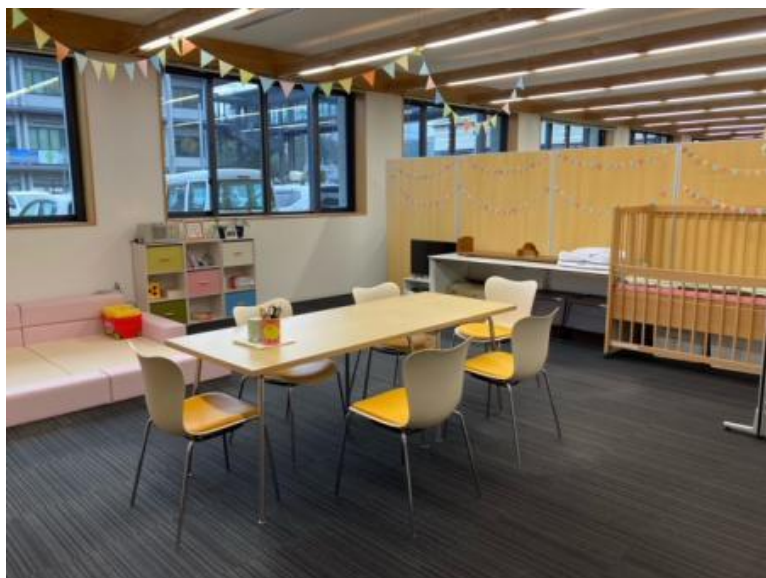
# 四万十町こども家庭センター「楓」

妊娠前から子育て期まで一体的に相談を受け、支援する窓口です。保健師等の専門職が個別相談や家庭訪問など様々な取り組みをしています。お気軽に来所ください。

【住 所】 四万十町琴平町 16-17  
(四万十町役場東庁舎健康福祉課内)

【開設時間】 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く)  
午前 8 時 30 分～午後 5 時(お昼休みは除く)

【電 話】 22-3115



あかちゃんの体重測定もできますよ～

# 産婦人科・小児科

## オンライン



スマホから、子どもの健康や育児に関する疑問、産後のご自身の体調不良など、小児科医・産婦人科医・助産師に無料で相談できます。相談方法は【いつでも相談】【夜間相談】【日中助産師相談】の3つで、その他にも相談事例を閲覧できる【みんなの相談検索】や【医療記事配信】などメニューが充実。

まずは、右のQRコードから会員登録してください！  
※会員登録に必要な合言葉は、  
健康福祉課までお問い合わせください。



# 四万十町子育て ポータルサイト



子育てに関する手続きや、予防接種、子育て支援センターの一時預かり状況やイベント情報など、四万十町の子育てに関する情報が盛りだくさん。右のQRコードからチェック！



# 四万十町子育て応援アプリ

## (母子手帳アプリ)「楓」

妊娠から出産、子育てまで日々の記録や大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理などに活用できます。紙の母子手帳と併せてお使いください。



🔍 母子モ (ボシモ) で検索!  
または 右のQRコードをスキャン!



## 栄養コラム ～1日のはじまりは朝食から～



みなさんは、毎日朝食を食べていますか？ 朝食の効果！

必要な  
エネルギーや  
栄養素を  
無理なくとれる

内臓の動きが  
良くなる

体温上昇  
集中力アップ

生活リズムが  
整いやすい

できることから、  
ステップアップして  
いきましょう。



必ず食べたい

できるだけ加えたい

### 家族で取り組む食習慣

- まずは保護者が朝食を食べる習慣を。
- 家族一緒に食べる習慣 (共食) も大切です。



# 地域子育て支援センター



地域子育て支援センターは主に、未就園の子どもさんと保護者の方が利用する施設です。生後の月齢には関係なく利用でき、妊婦さんも利用できます。お母さんだけでなく、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんなど家族みなさんでぜひ利用してください。町内には3か所の子育て支援センターがあり、どのセンターを利用してもかまいません。



## 窪川地域子育て支援センター

【住所】北琴平町 10-7

【電話】22-2525

げんきっこひろばでは、季節行事や誕生日会など、みんなで楽しく遊びます。手作りおやつや離乳食もありますよ。詳しくは毎月発行のげんきっこだよりをご覧ください。支援センターでは、平日は毎日、保育士が常駐しており、子育ての相談などに応じてくれます。

★ 電話相談 月～金曜日 午後 1:00-4:00

★ 利用日時 月～金曜日 午前 9:00-12:00 午後 1:00-4:30

げんきっこひろば 【日 時】 火曜・木曜 午前 9:30～11:00



## 大正地域子育て支援センター

【住所】大正 385-1 認定こども園たのの内 【電話】27-0363



## 十和地域子育て支援センター

【住所】昭和 416-4 昭和保育所内

【電話】28-4233

大正・十和地域では、広場を交互に開催しています。詳しくは各支援センターまでお問合わせください。

★電話相談 火～木曜日 午前 9:00-午後 3:00

★園庭開放 月～金曜日 午前 8:30-12:00 午後 1:00-4:30

ぴよぴよひろば(大正) ・ にこにこひろば(十和)

【日 時】 月 4～5 回 午前 9:30-11:30



# 四万十町ファミリーサポートセンター

## ファミリーサポートセンターとは？

子育て中の家庭を支援するため、「手助けしてほしい方」と「お手伝いできる方」が会員となってお互いに助け合う会員制の有償ボランティア組織です。

こんな時に利用できます！



保育園への送迎



習い事への送迎



保護者の  
病院受診のための  
一時預かり

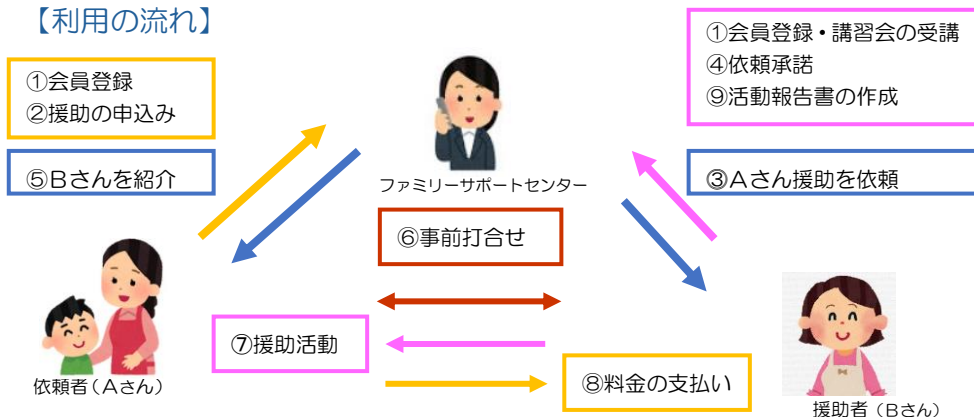


たまには  
リフレッシュしたい

その他も利用が可能なものがありますので、お問合せください。

利用時間	7:00~21:00
利用料金	1時間 600円~700円

### 【利用の流れ】



詳しくは、下記までお問合せください。

四万十町ファミリーサポートセンター  
 四万十町茂串町 11-30 (四万十町社会福祉センター内)  
 TEL: 22-1195 FAX: 22-1138  
 ファミサポ専用携帯: 090-1575-1195

# 一時預かり保育について

地域子育て支援センターでは未就園児の一時預かりを行っています。

ただし、1歳以上のお子さんに限ります。緊急保育も可能ですが、スタッフ確保のため、事前に予約をお願いしています。

実施施設	窪川・大正・十和 地域子育て支援センター
利用要件	<b>① 緊急保育サービス</b> 保護者の傷病・入院、災害・事故、看護・介護、冠婚葬祭等 <b>② リフレッシュ保育サービス</b> 保護者の育児に伴う心理的・肉体的負担の軽減等 <b>③ 就労時支援保育サービス</b> 保護者の就労・職業訓練等
対象児童	四万十町に居住する <b>満1歳～就学前の児童</b>
利用日時	月～金曜日 ① 通常保育:午前 8:30～午後 4:30 ② 半日保育:午前 8:30～午後 0:30/午後 0:30～午後 4:30 ※時間延長あり
利用料	3歳未満児 1日 2,000円 3歳以上児 1日 1,500円
利用申込	利用日の10日前までに各センターにご相談を!

詳しくは、下記までお問い合わせください。



## 【問合せ・申込先】

窪川地域子育て支援センター      Tel) 22-2525  
大正地域子育て支援センター      Tel) 27-0363  
十和地域子育て支援センター      Tel) 28-4233

# 保育所・こども園について

町内には 10 の保育所やこども園があります。入所の希望は各園または生涯学習課等で受付します。次年度の入園児募集は、概ね前年度の 12 月頃となっています。年度途中の入所申込は 2 ヶ月前からです。「慣らし保育」はありません。

	施設名	所在地	電話番号	受入年齢
窪川	くぼかわ保育所	新開町 297-1	22-0079	満3か月～
	川口保育所	南川口 181-1	22-2904	満3か月～
	松葉川保育所	七里乙 1605	23-0311	満3か月～
	ひかり保育所	替坂本 41-5	22-9701	満3か月～
	東又保育所	黒石 808	24-0001	満1歳～
	興津保育所	興津 2520-1	25-0032	満1歳～
大正	北ノ川保育所	大正北ノ川 223-1	26-0021	満1歳～
	認定こども園たのの	大正 385-1	27-0363	満3か月～
十和	小嶋保育所	十和川口 502-1	28-5146	満3か月～
	昭和保育所	昭和 416-4	28-4233	満3か月～

詳しくは、下記までお問合せください。



## 【問合せ・申込先】

本庁 生涯学習課 保育担当 Tel) 22-3576  
大正地域振興局 町民生活課 Tel) 27-0112  
十和地域振興局 町民生活課 Tel) 28-5112

# 絵本の読み聞かせ



## おはなしの森

【日 時】 土曜日

午後 1 : 30 ~ 2 : 00

その他の日程は直接図書館へお問合せください。

【内 容】 絵本の読み聞かせ

【実施場所】 四万十町立図書館

【問い合わせ先】 電話 22-5000

図書館の休館日は

月曜と祝日！

開館時間 午前 9 : 30 ~ 午後 6 : 00

(日曜 午前 9 : 00 ~ 午後 5 : 00)

貸し出し 10 冊 (2 週間)



## おはなしだいすき

【日 時】 土曜日

午前 11 : 00 ~ 11 : 30

【内 容】 絵本の読み聞かせ

【実施場所】 四万十町立図書館 大正分館

(大正地域振興局 3階)

【問い合わせ先】 電話 大正分館 27-1193



# 子育て家庭ショートステイ事業

保護者の病気その他の理由により、家庭における子どもの養育が一時的に難しくなった場合、児童福祉施設などを利用できます。

## 【対象者】

四万十町にお住いの家庭で、

- ① 保護者の病気による入院や通院
- ② 育児疲れ、育児不安
- ③ 出産、看護、事故、災害、失踪
- ④ 冠婚葬祭、転勤、出張や学校等の公的行事への参加
- ⑤ その他



等の事情で一時的に子どもの養育が難しくなった方。

※ただし、買い物や私的旅行等保護者の恣意的な理由によるものは対象になりません。

## 【利用期間】

原則として7日以内



## 【実施場所】

児童養護施設、乳児院など

※施設の定員等により、受け入れが困難な場合があります。

## 【利用料金】

利用料金(自己負担額)の詳細につきましては、下記までお問合せください。

【問い合わせ先】 四万十町こども家庭センター「<sup>かえで</sup>楓」【TEL】22-3115  
大正地域振興局 町民生活課 【TEL】27-0112  
十和地域振興局 町民生活課 【TEL】28-5112

# こども誰でも通園制度

保護者の就労状況に関係なく生後 6 か月から 3 歳未満の未就園児が、月 10 時間程度の範囲で、保育所などを利用できる新しい制度です。四万十町では、令和 8 年 4 月から町内 3 か所(地域子育て支援センター)で実施します。

## 【対象になるこども】

生後 6 か月から満 3 歳未満(3 歳のお誕生日の前々日まで)

## 【利用できる時間】

1人につき月 10 時間まで。1 回の利用は合計 1 時間以上から。

## 【実施場所】

### 1.窪川地域子育て支援センター

北琴平町 10-7 TEL:0880-22-2525

水曜、木曜 利用可能時間帯／9:00～12:00

### 2.大正地域子育て支援センター

大正 385-1 TEL:0880-27-0363 ※認定こども園たのの内

水曜、金曜 利用可能時間帯／9:00～12:00

### 3.十和地域子育て支援センター

昭和 416-4 TEL:0880-28-4233 ※昭和保育所内

水曜、金曜 利用可能時間帯／9:00～12:00

## 【利用料金】

児童 1 人 1 時間あたり 300 円 ※ただし、減免あり。

詳しくは、

四万十町子育てポータルサイト

<https://www.town.shimanto.lg.jp/kosodate/info/detail.php?hdnKey=12139>

または、生涯学習課(☎22-3576)までお問合せください。



利用には、  
☆認定申請  
↓  
☆面談  
↓  
☆予約  
が必要です。

# 急に具合が悪くなったら…



子どもは急に体調を崩すことがあります。救急、夜間、休日に病院にかかりたいときは、慌てず落ち着いて、下記に問合わせしてみましょう！

<p>電話による健康相談サービス <b>しまんと健康ホットライン</b> <u>0120-788-410</u></p>	<p><b>年中無休 24 時間</b> 健康・医療・育児などへの相談を、医師・看護師等専門スタッフが応じます。</p>
<p>LINE による相談サービス <b>産婦人科・小児科オンライン</b> <u>会員登録が必要</u> (別紙チラシ参照)</p>	<p><b>夜間相談: 平日 18 時～22 時</b> 医師によるメッセージチャット/音声通話/動画通話での相談。1 枠 10 分の予約制。 <b>いつでも相談: 毎日 24 時間受付</b> 医師が 24 時間以内に相談に対して返信があります。 <b>助産師相談: 月・水・金 13 時～17 時</b> 助産師によるメッセージチャット相談。</p>
<p>急病時の対応を相談するなら <b>こうちこども救急ダイヤル</b> <u>#8000 または 088-873-3090</u></p>	<p><b>年中無休、夜 8 時～深夜 1 時</b> 夜間の子どもの急病など、看護師が相談に応じます。(この相談は医療行為ではなく、あくまでアドバイスですので、あらかじめご了承ください)</p>
<p>急病時、受診できる病院を知りたい時 <b>高知県救急医療情報センター</b> <u>088-825-1299</u></p>	<p><b>年中無休、24 時間対応</b> 小児科医のいる当番病院など受診が可能な医療機関を紹介してくれます。</p>
<p>平日夜間、休日、休日夜間に具合が悪くなった場合は <b>高知市平日夜間・休日夜間急患センター</b> 平日: <u>088-875-5719</u> 休日: <u>088-875-5719</u> 住所: 高知市丸ノ内 1 丁目 7-45 総合あんしんセンター内</p>	<p><b>高知市平日夜間小児急患センター</b> 受付:【月～金】午後 8 時～午後 11 時 【土】午後 8 時～翌朝 8 時 祝日・年末年始を除く <b>高知市休日夜間急患センター</b> 受付:【日・祝日・年末年始】 午前 9 時～午後 12 時(概ね内科) 午後 1 時～午後 5 時(概ね小児科) 午後 6 時～午後 10 時(小児科) 耳鼻咽喉科・眼科: 9 時～12 時(日曜日のみ)</p>

☆医療機関や当番医などの情報を知りたいときは「**こうち医療ネット**」で検索できます。

## ■ 町内の医療機関 (小児関連の医療機関を主に掲載)

名称・住所・TEL	診察科目	曜日・時間
<b>大西病院</b> 住所：四万十町古市町 6-12 電話：0880-22-1191	※ <b>小児科</b> 内科・外科 他	8:30～12:00 / 13:00～17:00 <小児科> <b>月・火・水・金・土</b> 曜 月曜は午前のみ。土曜は午前のみで、 予防接種外来となります。
<b>ファミリークリニック四万十</b> 住所：四万十町北琴平町 2-37 電話：0880-22-1295	小児科 内科 等	月～金) 8:30～17:00 土) 8:30～12:00 日曜・祝日休診
<b>くぼかわ病院</b> 住所：四万十町見付 902-1 電話：0880-22-1111	耳鼻咽喉科 皮膚科 眼科 等	診察科によって、曜日や診療時間帯が異なります。詳しくは病院にお問合せください。
<b>大正診療所</b> 住所：四万十町大正 459-1 電話：0880-27-0210	内科 リハビリ科	<内科> 月～金) 8:30～12:00 / 14:00～17:00 <リハビリテーション科> 月～金) 8:30～12:00 / 13:00～17:00 土日・祝日休診
<b>十和診療所</b> 住所：四万十町昭和 468 電話：0880-28-5523	内科	月～金) 9:00～12:00/13:30～17:00 土日・祝日休診

※小児科専門医は大西病院のみです。

※詳しくは医療機関にお問合せください。

## ■近隣の医療機関(小児科) インターネット情報等から抜粋

名称・住所・電話	曜日・時間
<b>もりはた小児科</b> 須崎市緑町 90 電話：0889-43-2211	月火水金) 8:30~12:00/14:30~18:00 木土) 8:30~12:00 日曜・祝日休診
<b>須崎くろしお病院</b> 須崎市緑町 4-30 電話：0889-43-2121	月) 9:00~12:00/13:30~17:00 火~金) 8:30~12:00/13:30~17:00 土) 8:30~12:00 ※予約診療のみ ※第3水曜日午後の診察は15:00~17:00
<b>土佐市民病院</b> 土佐市高岡町甲 1867 電話：088-852-2151	月水金) 9:00~11:30 金) 9:00~11:30/12:00~16:00 木曜日の受付は8:30~11:30
<b>四万十びよこどもクリニック</b> 四万十市中村東町1丁目1-27 四万 十市立市民病院内 西棟1階 電話：0880-34-8831	月・火・水・金・土 9:00~12:30 15:30~18:00 (土曜の午後は17:00まで) 木・日・祝日 休診
<b>幡多けんみん病院</b> 宿毛市山奈町芳奈 3-1 電話：0880-66-2222	月~金) 9:00~12:00 午後は慢性疾患と予防接種外来で要予約。
<b>市立宇和島病院</b> 愛媛県宇和島市御殿町 1-1 電話：0895-25-1111	月~金) 8:30~12:00

詳しくは各医療機関にお問合せください。

小さいうちは発熱など病気をたくさんするものです。

かかりつけの小児科を決めておくとういでしょう。



■近隣の医療機関(皮膚科) インターネット情報等より抜粋

名称・住所・電話	曜日・時間
<b>高陵病院</b> 住所：須崎市横町 1-28 電話：0889-43-2485	水) 8:30~11:30 土) 8:30~11:30※月 2 回不定診療あり
<b>須崎 菅野医院</b> 住所：須崎市西糺町 1 電話：0889-43-1616	月水金) 8:30~12:30 受付終了時間 12:15 初診は 12:00 まで ※皮膚科休診中(内科にて代行診療あり)
<b>須崎くろしお病院</b> 住所：須崎市緑町 4-30 電話：0889-43-2121	火) 13:30~16:00 金) 9:00~12:00/13:30~17:00 受付終了時間 午前➡11:30 午後➡16:00
<b>森下病院</b> 住所：四万十市中村一条通 2-44 電話：0880-34-2030	水土) 8:30~12:30/14:00~15:30
<b>幡多けんみん病院</b> 住所：宿毛市山奈町芳奈 3-1 電話：0880-66-2222	火金) 8:30~11:00
<b>市立宇和島病院</b> 住所：愛媛県宇和島市御殿町 1-1 電話：0895-25-1111	月火水木) 8:30~12:00 金) 8:30~11:00

■近隣の医療機関(耳鼻咽喉科) インターネット情報等より抜粋

名称・住所・電話	曜日・時間
<b>須崎くろしお病院</b> 住所：須崎市緑町 4-30 電話：0889-43-2121	月) 9:00~11:00 金) 9:00~11:00/13:30~16:00 受付終了時間 午前➡11:00 午後➡16:00 初診受付終了 午前➡10:30 午後➡15:30
<b>森耳鼻咽喉科</b> 住所：佐川町甲 1360-1 電話：0889-20-0707	月火水金) 9:00~12:30/14:00~18:00 木) 9:00~12:30 土) 9:00~12:30/14:00~16:00

## ■近隣の医療機関(耳鼻咽喉科)

インターネット情報等より抜粋

名称・住所・電話	曜日・時間
<b>まつもと耳鼻咽喉科</b> 住所：四万十市具同田黒2丁目12-150 電話：0880-31-1733	月火木金) 8:30～12:00/14:00～17:30 水土) 8:30～12:00
<b>幡多けんみん病院</b> 住所：宿毛市山奈町芳奈3-1 電話：0880-66-2222	月水金) 8:30～11:00
<b>市立宇和島病院</b> 住所：愛媛県宇和島市御殿町1-1 電話：0895-25-1111	月～金) 8:30～12:00

## ■近隣の医療機関(眼科)

インターネット情報等より抜粋

名称・住所・電話	曜日・時間
<b>須崎くろしお病院</b> 住所：須崎市緑町4-30 電話：0889-43-2121	月水) 9:00～12:00※予約のみ 火木金) 8:30～12:00/13:30～17:00 (第2・4金は午後休診) 受付終了時間 午前 月火水➡11:30 木金➡10:30 午後 火金 ➡16:30 木 ➡15:30
<b>北川眼科</b> 住所：須崎市緑町1-1 電話：0889-42-1000	月水木金) 9:00～12:00/14:00～16:30 火土) 9:00～12:00
<b>こじま眼科</b> 住所：四万十市駅前町9-20 電話：0880-34-0013	月水木金) 9:00～12:00/14:00～17:00 火土) 9:00～12:00 受付 初診8:30～11:30/14:00～16:30 再診8:30～12:00/14:00～17:00
<b>幡多けんみん病院</b> 住所：宿毛市山奈町芳奈3-1 電話：0880-66-2222	水金) 8:30～11:00 原則新患受付なし。他院や乳幼児健診からの紹介、 10年以内に受診歴がある場合は電話で受診相談。
<b>市立宇和島病院</b> 住所：愛媛県宇和島市御殿町1-1 電話：0895-25-1111	月～金) 8:30～12:00

# 困ったとき、悩んだとき

育児は思うようにいかないことがいっぱいあります。  
そんなときは、一人で悩まず気軽に相談してみませんか。



## ～ 相談窓口 ～

- ✚ 四万十町こども家庭センター「<sup>かえで</sup>楓」(健康福祉課内)  
月曜～金曜 午前 8:30～午後 5:15 TEL) 22-3115
- ✚ 四万十町役場 大正地域振興局 町民生活課  
月曜～金曜 午前 8:30～午後 5:15 TEL) 27-0112
- ✚ 四万十町役場 十和地域振興局 町民生活課  
月曜～金曜 午前 8:30～午後 5:15 TEL) 28-5112
- ✚ 窪川地域子育て支援センター  
<電話相談> 月曜～金曜 午後 1:00～午後 4:00 TEL) 22-2525
- ✚ 大正地域子育て支援センター (認定こども園たのの内)  
<電話相談> 火曜～木曜 午前 9:00～午後 3:00 TEL) 27- 0363
- ✚ 十和地域子育て支援センター (昭和保育所内)  
<電話相談> 火曜～木曜 午前 9:00～午後 3:00 TEL) 28-4233
- ✚ 地域の相談窓口 (民生委員・児童委員)  
四万十町役場 健康福祉課 TEL) 22-3115

✚ 高知県療育福祉センター 高知市若草町 10-5  
発達障害者支援センター きらっと (要予約)  
月曜～金曜 午前 8:30～午後 5:15 TEL) 088-844-1247

✚ 中央児童相談所 高知市若草町 10-5  
月曜～金曜 午前 8:30～午後 5:15 TEL) 088-821-6700

✚ 幡多児童相談所 四万十市渡川 1 丁目 6-21  
月曜～金曜 午前 8:30～午後 5:15 TEL) 0880-37-3159

✚ 子どもと家庭の 110 番 (児童家庭支援センターみその)  
高知市新本町 1 丁目 7-30  
毎日 (年末年始を除く) 午前 9:00～午後 6:00  
相談専用電話) 088-872-0099

✚ 高知県心の教育センター 高知市大原町 120-1  
<電話相談> 088-821-9909  
月～金 (祝日・休日・年末年始除く) 午前 9:00～午後 5:00

<来所相談> 088-821-9909 (要予約)

◆心の教育センター (高知県大原町 120-1)

月～金・第 1・3 土・日 (祝日・年末年始・第 5 日曜日を除く)

午前 9:00～午後 5:00

◆心の教育センター西部相談室 (四万十市中村山手通 19 幡多総合庁舎別館)

毎週火曜日 午前 10:00～午後 5:00 (祝日・学校の長期休暇期間等を除く)

<24 時間子ども SOSダイヤル> 0120-078-310 (毎日・無料)

<メール相談> メールアドレス kodomo24@kochinet.ed.jp

✚ 出産育児応援サイト・こうちプレマ net  
<http://www.premanet.pref.kochi.lg.jp>



【令和 8 年 3 月 更新】

---

