



街の子育て案内人 子育てコンシェルジュ便り

蒲都市役所子育て支援課発行 2025. 11. No.54



特集 朝ごはんで1日元気にスタート！！

蒲都市の「毎日朝ごはんを食べているこどもの割合」は少なくなってきており、年齢が上がるにつれて朝ごはんを食べない子が増えています。

忙しいと簡単になりがちな朝ごはんですが、**眠っていた脳や体を目覚めさせ、体調や生活のリズムを整えてくれる大切な食事です。**お子さんと一緒に朝ごはんの大切さや、どんな朝ごはんであれば食べられるか？などを話し合ってみるのはいかがでしょうか。

また、市内の小中学校では、11月1日から朝ごはん50日チャレンジを実施しています！



朝ごはんの4つの効果

体温の上昇	エネルギー源の補給	便秘の予防	良質な睡眠のため



おいしく朝ごはんを食べるポイント ～早ね早起き朝ごはん！

① 早ね

大きく強い体を作るためには、しっかりと眠ることが大切です。夜22時から2時の間に成長ホルモンが出るため、その時間はぐっすり眠るようにしましょう。

睡眠時間の目安

3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間
中学生	8～10時間

② 早起き

早起きすることによって朝ごはんを食べる時間が確保できます。

家を出る1時間～1時間半前には起きましょう。

③ 朝ごはん

理想は、主食+主菜+副菜(汁物・飲み物)が揃うことです。

朝ごはんを食べる習慣のない人は、ヨーグルト・バナナ・トマトなどなんでもいいので**一口でも食べる**ことから始めましょう。



簡単朝ごはんレシピ

☆ライスピザ(2人分)

〈材料〉

ごはん(冷飯でもOK)	200g
しらす	30g
ピザ用チーズ	60g
トマトケチャップ	大さじ2
ねぎ(小口切り)	20g

《作り方》① アルミホイルの上にご飯を平らに成形してのせ、その上にトマトケチャップを塗る

② ①にしらす、チーズ、ねぎをのせトースターで5～6分焼く
※ピーマンやコーンなど好きな野菜をのせても美味しいよ♪

レシピの詳細はこちら！他にも紹介しています。



キッチンGAMA



令和7年10月から 第2子の保育料が無償化になりました

問い合わせ先 子育て支援課 ☎66-1107

*保育料に関する相談や疑問等は、子育て支援課 保育担当までお気軽にどうぞ



今まで 18歳以下の子どもが3人以上いる家庭の第3子(0歳児～2歳児)の保育料が無料でしたが、令和7年10月から18歳以下の子どもが2人以上いる家庭の第2子(0歳児～2歳児)の保育料も無料になりました。第1子の在園に関わりなく対象となります。所得制限はありません。

《無償化対象施設》保育所、幼稚園、認定こども園、特別支援学校幼稚部、児童発達支援センター、児童発達支援事業所など

※認可外保育施設在園の第2子も無償化の対象になりますが、保育認定が必要です。

11月 児童虐待防止月間 です。 189(いちはやく)知らせて守る子どもの未来

間違っているかもしれませんが。

「助けて！」が言えない子どもを救うために

おかしいと思ったら連絡を!!

◎通報者の情報は保護されます。



蒲都市 こども家庭センター
保健医療センター2階

☎ 66-1213

月曜日～金曜日
9時30分～17時



通話料無料

児童相談所虐待対応

全国共通ダイヤル

189(いちはやく)



- ・大人の怒鳴り声や、子どものひどい泣き声がひんぱんに聞こえる
- ・大人は外出し、家に小さい子どもだけが残されている ・表情が乏しい、活気がない
- ・幼稚園や学校に通うぐらいの年齢の子どもがいつも家にいる
- ・子どもに対して「どこかへ行ってしまえ」「うちの子じゃない」等の暴言を吐く
- ・身なりが汚い、臭う ・体にアザや傷がある
- ・家の外に出されている ・お腹をすかせていて、他人に食べ物をねだる など



ご自身が出産や子育てに悩んだら…
子育てに悩む人がいたら…

児童相談所 相談専用ダイヤル

☎ 0120-189-783

(いちはやく おなやみを)

子どもが持っている権利 子どもたちが生きる上で当たり前約束されていること
誰もこの約束をやぶったり、無理に嫌なことをさせることはできません



- 1 たたかれたり ひどいことを言われない
- 2 元気に・健康に毎日を過ごして成長する
- 3 保護者の人から育てられる 守ってもらえる
- 4 自分の意見を言う 話を聞いてもらえる

街角コンシェルジュ (予約不要)

11月



子育てコンシェル
ジュの出張相談会です。
気軽にお越しください。

ひとねる祭(保健医療センター)
2日(日)午前9時～12時
中央子育て支援センター
5日(水)午前10時～11時30分
20日(木)午前10時～11時30分
蒲都市立図書館
7日(金)午前10時30分～11時30分
アピタ蒲郡店
19日(水)午前11時～午後3時

12月

児童館 午前10時30分～11時30分
2日(火)しおつ児童館
3日(水)おおつか児童館
12日(金)かたはら児童館
中央子育て支援センター
3日(水)午前10時～11時30分
18日(木)午前10時～11時30分
蒲都市立図書館
5日(金)午前10時30分～11時30分

児童館 祝日臨時開館



11月3日(月・祝)「文化の日」
ちゅうぶ児童館
11月23日(日・祝)「勤労感謝の日」
しおつ児童館
11月24日(月・振替休日)
がまごおり児童館



児童館の祝日開館については
「広報がまごおり」にも掲載されます。

蒲都市子育てコンシェルジュ (来所・電話・出張・家庭訪問・同道) 相談日時 月～金 午前8時30分～午後4時30分

留守にしていることがありますので、相談日時指定の場合は、電話予約をお願いします。

こども家庭センター(うみのこ)(保健医療センター1F) 〒443-0036 浜町4

☎ 56-2305

西部子育て支援センター(形原北保育園内) 〒443-0102 金平町三本木1

☎ 57-8066

蒲都市役所 子育て支援課(新館 2F) 〒443-8601 旭町17番1号

☎ 66-1107

(家庭)稲吉

(西部)鈴木

(子育て支援課)白井



蒲都市公式
ホームページ子
育てコンシェル
ジュの部屋をご
覧いただけます

