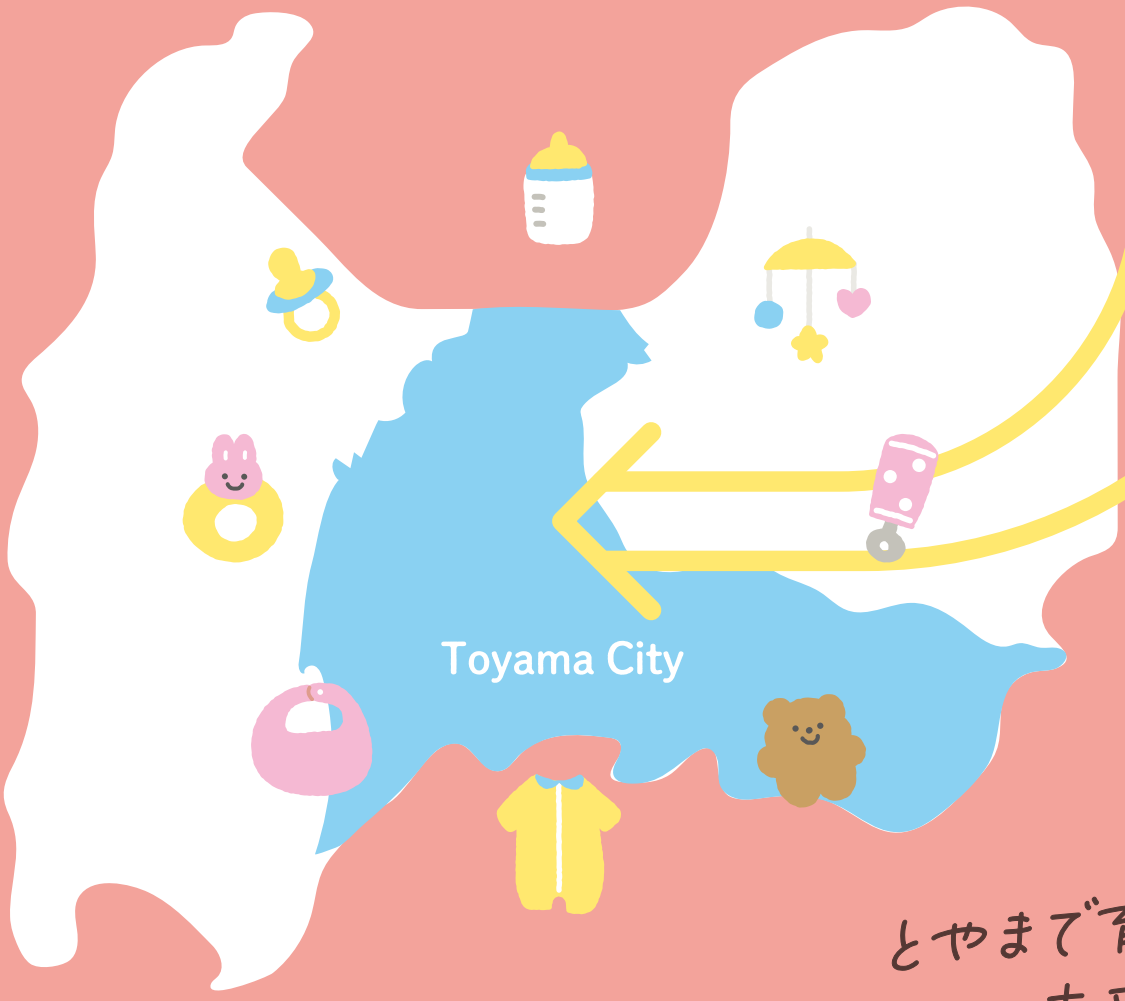
富山市

“未来”子育て

FUTURE

パンフレット



とやまで育む
未来の自分。

暮らしやすさが、一番の味方。

家族で過ごす安心の家があって、さまざまな魅力が詰まったまちがあって。ともに働き、ともに支え合う文化が根づいている。
富山市には、子どもを育てる日々を支える“いろんな豊かさ”がそろっています。

魅力01 海も山もすぐそば！

中心市街地から、岩瀬浜海水浴場まで

Summer



車で 約25分

中心市街地から、立山山麓スキー場まで

Winter

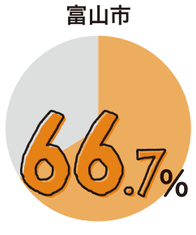


車で 約45分

海も山もどちらもすぐ近く。週末には家族で釣りやスキーに出かけられる距離感が魅力。自然が日常にある暮らしは、子どもたちの感性や体力を育み、家族の思い出をいくつも生み出してくれます。

魅力03 理想の家に住める！

● 持ち家率

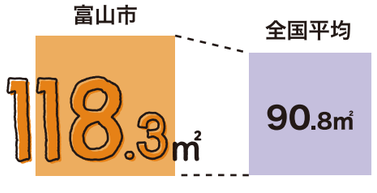


My home



出典：総務省「令和5年住宅・土地統計調査」

● 1住宅当たり延べ面積



全国平均の 約130%

出典：総務省「令和5年住宅・土地統計調査」

土地が広く、ゆったりした一軒家が手に入るのが富山の魅力。子どもが安心して遊べる庭、みんなが集うリビング、自分の趣味も大事にできる自由な空間。そんな理想の家が現実になるまちです。

数字で見る 富山市の魅力

Toyama

魅力04 子育てがしやすい！



保育所 待機児童ゼロ
全国 第1位

助産師 ほっとライン
24時間相談

● 学童保育施設 計136か所

（令和8年度）

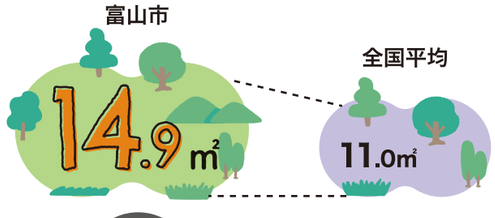
待機児童ゼロを実現。共働き世帯も安心して子育てができる環境が整っています。経済的支援や相談体制も充実し、親も子も笑顔で暮らせるまちです。

魅力05 公園が広い！

Park



● 人口1人当たり公園面積



全国平均の 約135%

出典：国土交通省「都市公園データベース」（令和6年度）

人口あたりの公園面積は全国平均を大きく上回り、季節ごとの花が咲く緑豊かな環境。休日にはピクニックや散歩を楽しむ家族の姿も。自然とふれあいながら、のびのびと育つ子どもたちがいます。

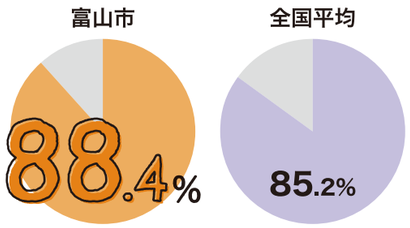
四季折々の山海の恵みが食卓を彩り、自然はいつでも子どもの遊び場になる。ここで過ごす一日一日が、みんなの未来をあたたかく育ててくれます。

Working women



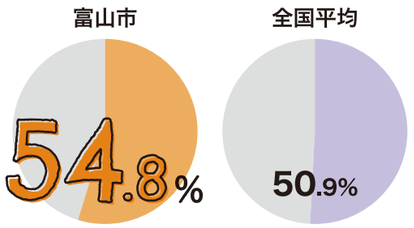
魅力02 子育てと仕事が両立しやすいまち！

● 育児をしている人の有業率



出典：総務省「令和４年就業構造基本調査」

● 共働き率



出典：総務省「令和４年就業構造基本調査」

共働き率・有業率とも全国上位。保育環境も整い、育児と仕事の両立がしやすいまち。企業の理解も進み、男女ともにキャリアを諦めずに働ける。家庭も仕事も充実できる場所、それが富山です。

魅力06 学びの場もたくさん！

Library



● 人口10万人当たり図書館数



出典：日本図書館協会「日本の図書館統計と名簿2025」を基に富山市算出（令和7年度）

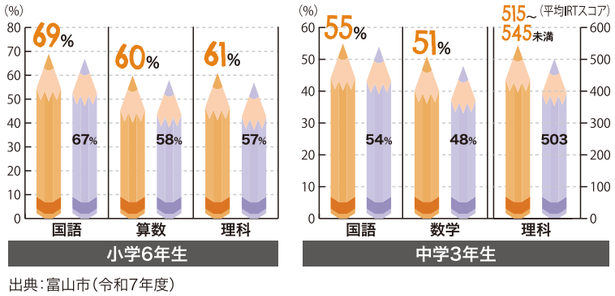
図書館や学習施設の充実度は全国屈指。読書や調べ学習の機会が多く、学ぶことを楽しめる環境があります。地域の人との交流を通じて、子どもたちの知的好奇心を育てるまち、それが富山です。

魅力07 高水準の教育環境

● 全国学力・学習状況調査正答率

富山市 全国平均

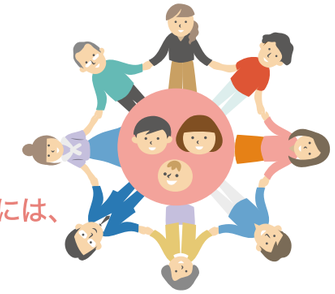
全ての教科で全国平均を上回っています！



出典：富山市（令和7年度）

富山では小中学校のほとんどが公立で、難関大学への合格者を数多く輩出する高校も多くが県立高校です。公立の学校教育が充実していて、身近な公立学校で高水準の教育を受けることができます。

「こどもまんなか」とは？



こどもたちが健やかに、そして幸せに成長していける社会をつくるためには、
「こどもをまんなか」に考え、社会全体で支え合うことが大切です。

一人ひとりの声に耳を傾け、思いやりをもって寄り添い、すべてのこどもが安心して暮らせる環境を整えること。
それは、家庭や学校だけでなく、地域や企業、行政を含めたみんなの協力が大切です。
こどもが差別や不安から守られ、医療や教育、生活の支援を公平に受けられる社会へ。
こどもたちのために何が最もよいことかを常に考え、こどもの笑顔があふれる未来を、みんなで育んでいく――
それが「こどもまんなか」という考え方です。

学んでみよう！ 幼児の成長を支える地域の役割

少子化や家族の多様化、共働きの増加により、子育て支援の必要性は高まっています。そのため、子育て支援センターや、保育所、幼稚園、認定こども園、児童館など、多様な支援施設や交流の場が地域で提供されています。

お悩みその1



産まれた赤ちゃんは可愛い
けれど、泣いて寝てくれない。
少し休みたい…

お悩みその2



日中はずっとおうちで
子どもと二人きり。
誰かと話したいなぁ～

お悩みその3



育児をしていたら
１日があっという間。
家事まで手がまわらない…！

こんなお悩みには…



富山市には子育てをサポートするさまざまな施設があります。





●ファミリー・サポート・センター



●子育て支援センター



●まちなか総合ケアセンター



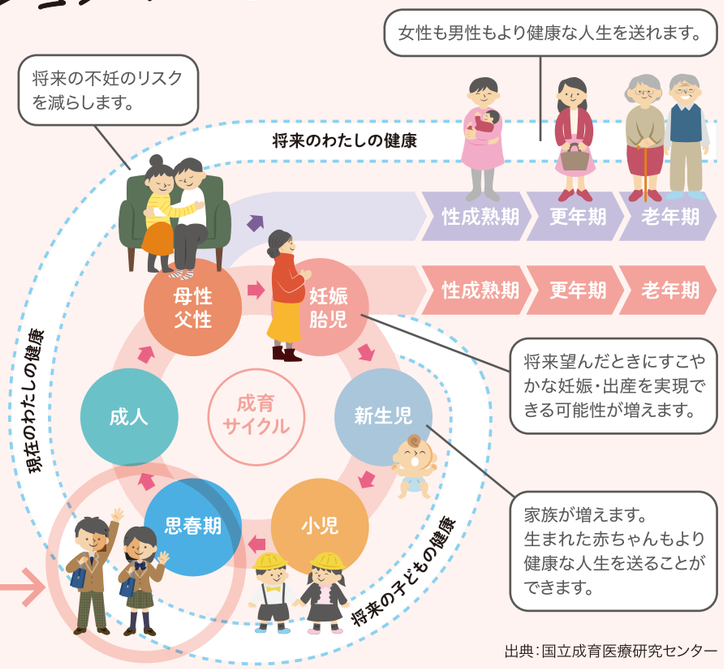
●児童館

未来の自分のために、今

「プレコンセプションケア」について考えよう！

プレコンセプションケアって何だろう？

プレは「～の前」、コンセプションは「妊娠」という意味で、**妊娠前からのケア**を意味します。具体的には、若いうちから子どもをもつことについて考えることや自分の健康に関する正しい知識をもち、健康管理に努めることです。



出典：国立成育医療研究センター

健康を作るサイクルの中で、今のわたしたちは、ココ！

中学生の今から、こんなことに気をつけよう！

- 将来こどもが欲しいかどうかに関わらず、将来の自分が、より健康になれる様に、正しい知識を身につけよう。
- 健康について考え、質の高い生活習慣を整えよう。
- 適正体重を知ろう。

BMI（体格指数）を計算してみよう！

体重		身長		身長		あなたのBMI
	÷ kg		÷ m		= m	



BMI 18.5未満 **やせ**



BMI 18.5～25.0未満 **適正**



BMI 25.0以上 **肥満**

自分の生活をチェックしてみよう！

生活習慣は、健康の土台です。
今も、将来も健康で過ごすために、食事・運動・睡眠等の基本的な生活習慣を整えましょう。

- ☐ 規則正しい食事の摂取を心がけていますか？
- ☐ 定期的に運動をしていますか？
- ☐ 早寝早起きを心がけ、十分な睡眠時間を確保できていますか？
- ☐ （女性の方は）ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）の予防接種は受けましたか？

大人になったら、気を付けたいこと！



喫煙

たばこはがん・心臓病をはじめ多くの病気を引き起こします。また、男女ともに子どもが出来にくくなることがあります。妊娠中の喫煙は、お腹の中の赤ちゃんが大きく育たない等の影響もあります。

飲酒

多量の飲酒を続けると、性ホルモンのバランスを崩し、成長を妨げることがあります。また、妊娠中の飲酒はお腹の赤ちゃんの健康にも影響があります。

※20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁止されています

富山市は子育てを頑張るみなさんを手厚くサポートしています。

Toyama City Child-Rearing Support & Event Calendar

富山市子育てサポート&イベントカレンダー



	妊娠	出生	2か月から	4か月から	1歳から	3歳から	小学生	中学生	高校生	大学生
	妊娠	乳児期			幼児期		青少年期			

母子保健事業

- 産前産後ヘルパー派遣事業
- 妊婦訪問、健康相談
- パパママセミナー
- 妊婦歯科健康診査
- 妊婦一般健康診査
- 助産師ほっとライン
- 「育さぽとやま」by母子モ
- ☐ **母子健康手帳・ママ手帳**

- 産前産後ヘルパー派遣事業
- 乳幼児健康相談
- 新生児聴覚検査
- 産後ケア事業
- 新生児家庭訪問
- 1か月児健康診査
- 産婦健康診査・
- ☐ **出生届**
- ☐ **健康保険加入手続き**



- （こんにちは赤ちゃん事業）2～3か月児訪問

- （6～7、9～10か月頃）乳児一般健康診査
- 赤ちゃん教室（4～6か月）
- 4か月児健康診査

- 1歳6か月児健康診査
- フッ化物塗布
- よい歯づくり講座、

- 3歳児健康診査









手当・助成

☐ **こども医療費助成**（0歳から18歳まで医療費（保険診療の自己負担分）を助成）

☐ **児童手当**（高校生年代までの児童を養育している方に年6回支給）

☐ **第3子以降の保育料の　無償化**

妊娠まで
- 多胎妊娠の妊婦健診費用助成
- 妊産婦医療費助成
- 出産応援ギフト（5万円分のギフト支給）
- 初回産科受診料助成（限度額1万円）
- 経済的に不安を抱えた妊婦に対する

妊娠したら
- 不育症治療費助成（一部助成）
- 特定不妊治療費助成（一部助成）
- 妊活ペア検査（不妊検査）費助成（一部助成）

- 出産育児一時金（国保被保険者に50万円）
- 子育て応援ギフト（5万円分のギフト支給）





- （令和5年度生まれ以降のお子様から対象）とみいくデジタルポイント

使用できる3万円分のデジタルポイントを付与
1歳半を迎えたお子様に富山県内の指定サービスで



- アオハルライドパス

「えこまいかこ」を配布
チャージした交通系ICカード
小学6年生に1万円分を

- 就学援助 ※対象要件あり
- 新入学学用品（入学前支給）※対象要件あり
- 放課後児童健全育成ひとり親家庭支援事業

- 就学援助 ※対象要件あり
- 新入学学用品（入学前支給）※対象要件あり

- ひとり親家庭奨学資金
- 富山市奨学資金（給与・貸与）※対象要件あり

- 富山市奨学資金（貸与）※対象要件あり

センターの行事 子育て支援

☐ **子育て相談**（面接・電話）　●お父さん・お母さんの子育て講座　●ふたご・みつごのつどい

こどもひろば
就学前のお子様(保護者同伴)を対象に、親子で遊んだり、仲間づくりや子育ての情報交換、子育て相談などができます。

☐ **子育てセミナー**

☐ **離乳食相談**



☐ **ことばの教室**（2歳頃から）

学習Point

■将来活用したいサポートはどんなものかな？

■気になるサポートを調べてみよう！

富山でかがやく子育てWOMAN

自分らしく働きながら、子育てにも全力で取り組む二人の女性をご紹介。
仕事のこと、家庭のこと、二人が感じる富山市の魅力など、かがやく女性たちのリアルな本音に迫りました。





林藍菜さん　フリーアナウンサー／マシンピラティスインストラクター

HAYASHI AINA

4人家族
- 夫
- 長男（8歳）
- 次男（5歳）



子どもとの時間はしっかりキープ

テレビ局にいた頃は、朝早くや夜遅くなど時間が不規則なこともあり、今の子育てとの両立は難しかったと思います。フリーになった今は、自分でスケジュールを調整できているので、大好きなピラティスのインストラクターをしたり、学校行事の日はあらかじめ予定を入れないようにしたりして、子どもとの時間も大切にしています。

自分のペースで働き、子どもと夢を育てていく

「頼っていい」そう思えて楽になった



アナウンサーは代役のいない仕事だからこそ、子どもが体調を崩したときは大変で、両立に悩んだ時期もありました。それでも「適度に適当でいい、周りに頼っていい」と思えるようになってからは、気持ちが楽になりました。夫だけでなく、富山市の一時保育や病児保育にも助けられながら、安心して仕事に行けるようになりました。

四季を感じながら、家族で外へ

富山は自然が身近にあり、四季を感じながら子どもと遊べるのが魅力です。夏は海やキャンプ、冬はスキーへ家族で出かけています。豊かな自然の中で家族との時間を確保でき、アウトドアライフを楽しめています。年に一度は県外へも足をのばして、子どもたちに普段できない体験をプレゼントしています。今年は宮古島でウミガメに出会って、子どもたちは大興奮でした。

子どもがいるから、挑戦したい

子育ては思い通りにならないこともたくさんあります。ただ、その一つひとつが親としても、人としても私を成長させてくれているなと実感します。子どもがいるから夢をあきらめるのではなく、子どもがいるからこそ新しいことに挑戦したい。子どもたちにも将来は好きなことに挑戦してほしいから。これからも富山で、自分らしい子育てと人生を楽しんでいきたいです。



きっかけは、14歳の挑戦

中学生のときの『14歳の挑戦』で保育園に行ったことが保育士を目指すきっかけになりました。高校の家庭科の授業でも、夏休みに保育園のお手伝いに参加し、担任の先生に「保育士、向いてるね」と言われたことも背中を押してくれました。短大を卒業してすぐにいちい保育園に就職し、今年で9年目になります。



藤田朋美さん　いちい保育園（保育士）

FUJITA TOMOMI

3人家族
- 夫
- 長女（4歳）
- ※2027年に第2子誕生予定



仕事でも家庭でも、子どもの気持ちに寄り添いたい

預ける側になって、わかったこと

娘は風邪を引きやすく、仕事で大きな行事がある日に熱を出したときは、主人や母を頼ったり、休めるときは休ませてもらって、周りに助けられながら両立してきました。育休から復帰するとき、初めて娘を保育園に預けた日は、思わず泣いてしまいました。預ける側になって初めて、今まで自分が保育士としてお世話してきたお母さんたちの気持ちが心から理解できた気がします。

公園が子どもを育ててくれる

富山は大きな公園が多いのも魅力のひとつ。公園や自然は子どもの五感を育てるのにぴったりだと、保育の仕事を通しても実感しています。お気に入りは岩瀬スポーツ公園。土曜日に私が仕事の日は、パパと娘で高岡や入善まで足をのばすこともあります。赤ちゃんの頃から公園に通える環境があることは、子どもの成長にとって本当にありがたいです。





子どもと一緒に富山の魅力を再発見

学生の頃は「富山って遊ぶところが少ないな」と思っていましたが、子育てを始めてからは行きたい場所がどんどん増えて、行ききれないほどです。公園に児童館、新しいカフェなど、娘と一緒に行って笑顔を見られるのが私にとって一番のストレス発散です。二人目を迎える今も、産後ケア事業や出産・子育て応援事業など、頼れる制度が新たに増えていくのが心強いです。これからも家族みんなで、富山の毎日を楽しんでいきたいです。

ペアで楽しむ、富山子育てすごろく

START! Let's go!



［すごろくのルール］
- じゃんけんをして、勝ちは2マス、負けは1マス、あいこはやり直し、相手が一回休みの場合は、もう一人が1マス進める。
- POINTマスには全員必ず止まること
- POINTマスでは相手と自分の選択やその理由・考えを話し合う

中学時代
部活で富山市の大会で優勝！初めて表彰される。



中学時代
『14歳の挑戦』で地元企業に職場体験。働く大変さを知る。

中学時代
生徒会長に当選。学校のリーダーとして能力を発揮！

中学時代
大雪で学校がお休みに。



一回休み

高校時代
志望校に合格！憧れの高校生活に心を踊らせる。

高校時代
初めての恋人。初デートはどこに行く？ドキドキしながら富岩運河環水公園へ。



高校時代 POINT 1
3年生になり、進路や友人関係に悩む。「どうしたらいいんだろう…」と考える時間が増える。



A 大学/専門学校に進学
B 就職する
Turning Point

進学
県外出身の友達ができる。富山弁が全く通じないことに衝撃を受ける。

進学
サークルに入る。初めてバンドを組んで学園祭で演奏。

進学
居酒屋のアルバイトで常連の会社員から社会の厳しさをいつも聞かされる。



一回休み

進学
インターンシップで、IT企業に職場体験。全国から来た人たちが活躍する姿を見る。

就職活動 POINT 2
「どんな仕事に就きたいだろう…」と考える時間が増える。

A 都会での暮らしを夢見て上京する
B 大好きな地元で頑張る
C 独立して力試し

仕事（都会）
歓迎会で職場の方と意気投合。都会での仕事に心を弾ませる。

仕事（都会）
初めて大きなプロジェクトを任されて、先輩から一人前だと認めてもらえる。

仕事（都会）
取引先の方がまさかの富山市出身者！久しぶりに地元のことを思い出す。

結婚 POINT 3
A 結婚を考える
B まだ結婚は考えない



Marriage

仕事（地元）
富山の大手製薬会社に就職。素敵な先輩みたいになりたくて、資格取得の勉強に励む。

仕事（地元）
週末は同級生とキャンプやスノーボードなど自然を楽しむ。

仕事（地元）
初めてのボーナスで親を宇奈月温泉に連れて行く。家族の大切さを噛みしめる。

仕事（独立）
YouTuberに憧れ、学生時代のバイト代でカメラ機材を購入。



仕事（独立）
地方の魅力を伝えるチャンネルを設立し、旅行も兼ねて全国を回る。

仕事（独立）
富山の良さを改めて知り、富山に戻ることを決意。



家庭
初めて家庭を築く二人。これからの家族像について、夫婦で話し合う。
A 出産を考える
B もう少し二人の時間を楽しみたい
POINT 6

子育て
子どもとの時間をたくさん取りたいので、夫婦二人で育児休暇を取得し、子育てに専念！



子育て
夜泣きで、なかなか眠れず、毎日ヘトヘト。「産後ケア応援室」に相談して、ちょっとスッキリ。



子育て
仕事復帰と同時に子どもが保育園に入園。スムーズに決まって夫婦でホッと胸を撫で下ろす。



子育て
大事な会議の日に子どもが朝から発熱！でも、「病児保育」で預かってもらえて安心。

子育て
公園デビュー。広い公園で走り回って大喜び！夜はグッスリ。明日も遊ぼうね！

夫婦
自分たちの人生を充実したものにするため、二人で起業。ワークライフバランスを重視した生活を送る。

夫婦
新しい家族を迎える。生活が賑やかになる。



独身
仕事も順調に進み、キャリアアップのチャンスを掴む。

独身
ウインタースポーツにハマり、立山の近くに別荘を購入。



結婚
東京で仕事を頑張る友人が富山に遊びに来たので、お寿司を振る舞い、喜んでもらう。

結婚
夫婦共通の趣味をみつける。（大人になったら何をしたい？） POINT 4

結婚
富山市の住宅支援を活用して、まちなかにマイホームと憧れの車を手に入れる。

独身
一人の時間も増え、充実した時間を過ごす。（大人になったら何をしたい？） POINT 4

独身
独身ライフを満喫。海外一人旅へ出発！



独身
仕事を頑張りすぎて体調を崩す。

一回休み

独身 POINT 5
A YES **NO** **B**
友人の結婚ラッシュ。もう一度結婚について考える。

GOAL! 35歳

35歳の自分はどうなっていますか？

人生は、まだまだ楽しいことがたくさんまっていますよ！

Life is fun!

すごろくをやる前に、思ったことを書いてみよう！

少しずつ大人に近づいているみなさんが、このすごろくをたどっていくことで、普段はイメージしない自分の就職・結婚・育児などのライフデザインについて、考えるきっかけになってほしいと思っています。さらに、友達の意見を聞いて、より自分の考えも深め、いろんな未来を想像してみてください。

STEP.1 自分の将来について、まず自分の考えを整理してみよう

STEP.2 ゲームをしながらPOINTマスで選んだ選択肢をチェックしよう

POINTマス	質問	私の考え	STEP.2
POINT.1 高校時代	●進路を選ぶ時、何を大切にしたい？また誰に相談しようと思う？		□Ⓐ大学/専門学校に進学 □Ⓑ就職する
POINT.2 就職活動	●憧れの人や興味のある仕事はある？ （職種の例） 営業、事務、企画など （業界の例） 金融、食品、ファッションなど		□Ⓐ都会での暮らしを夢見て上京する □Ⓑ大好きな地元で頑張る □ⓒ独立して力試し
POINT.3 結婚	●結婚する生活と結婚しない生活はどう違うだろう？		□Ⓐ結婚を考える □Ⓑまだ結婚は考えない
POINT.4 独身 結婚	●大人になったらどんなことができるようになるかな？		大人になったら何をしたい？
POINT.5 独身	●結婚する生活、結婚しない生活のそれぞれのメリットを考えてみよう		結婚する生活と結婚しない生活はどのような違いがある？
POINT.6 家庭	●家事・育児は家族とどのように分担できるだろう？		□Ⓐ出産を考える □Ⓑもう少し二人の時間を楽しみたい
STEP.3	●ゲームを一緒にしたペアの意見も聞いてみよう		
STEP.4	●ペアとの話し合いやゲームをして、気づいたことや将来について考えたことを書いてみよう！		

発行元 富山市こども家庭部こども支援課

発行日：令和８年９月