

Be a Miya Papa.

～楽しもう！今しかないこの瞬間を～^{とき}

こんな時、どうする？？

P.16

子育てのHOWTO

～抱っこ・おむつ・ミルク・お風呂・離乳食・遊び～

P.17

市の支援制度

P.10

子育てについて、762人に聞いてみました。

- ・誰でも初めての子育ては不安・・・
- ・パパは、ママからとても期待されている
- ・子育ては、かけがえのない大切な時間
- ・困った時は、助けを求めることが大切



P.3

はじめに



最後に保育園へお迎えに行ったとき

最後にお風呂に入れたとき

最後に絵本を読み聞かせしたとき

最後に手をつないで散歩したとき

子どもは成長とともに、親の手から一つひとつ離れていきます。



子どもが巣立っていったとき、

子どものために「もっとやっておけば良かったな」と

思うことがちょっとでも、少なくなるように、

今もこれからもママと一緒に子育てをしてみませんか？



子育てあるある「突然の…」



コラム：ペンギンの子育て

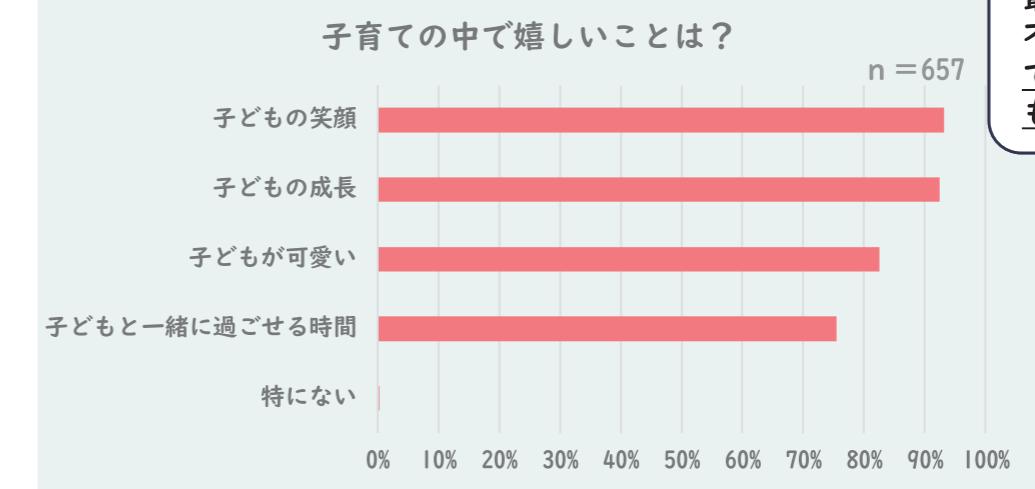
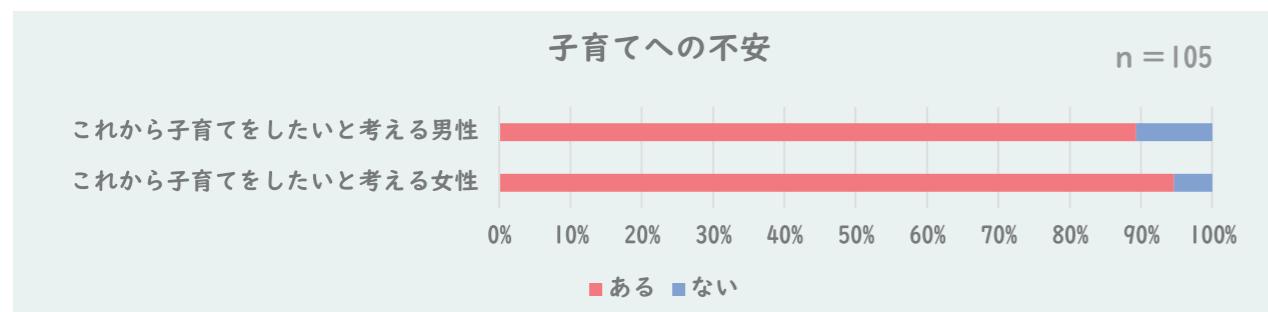
宇都宮動物園のペンギンは、
3月後半から4月にかけて卵を産み、
オスとメスが協力して抱卵します。
オスが卵を温める姿は、
まるで我が子を持つ人間のお父さんのです。
子どもを生み育てることは、
彼らにとって一番大切なことなのでしょう。



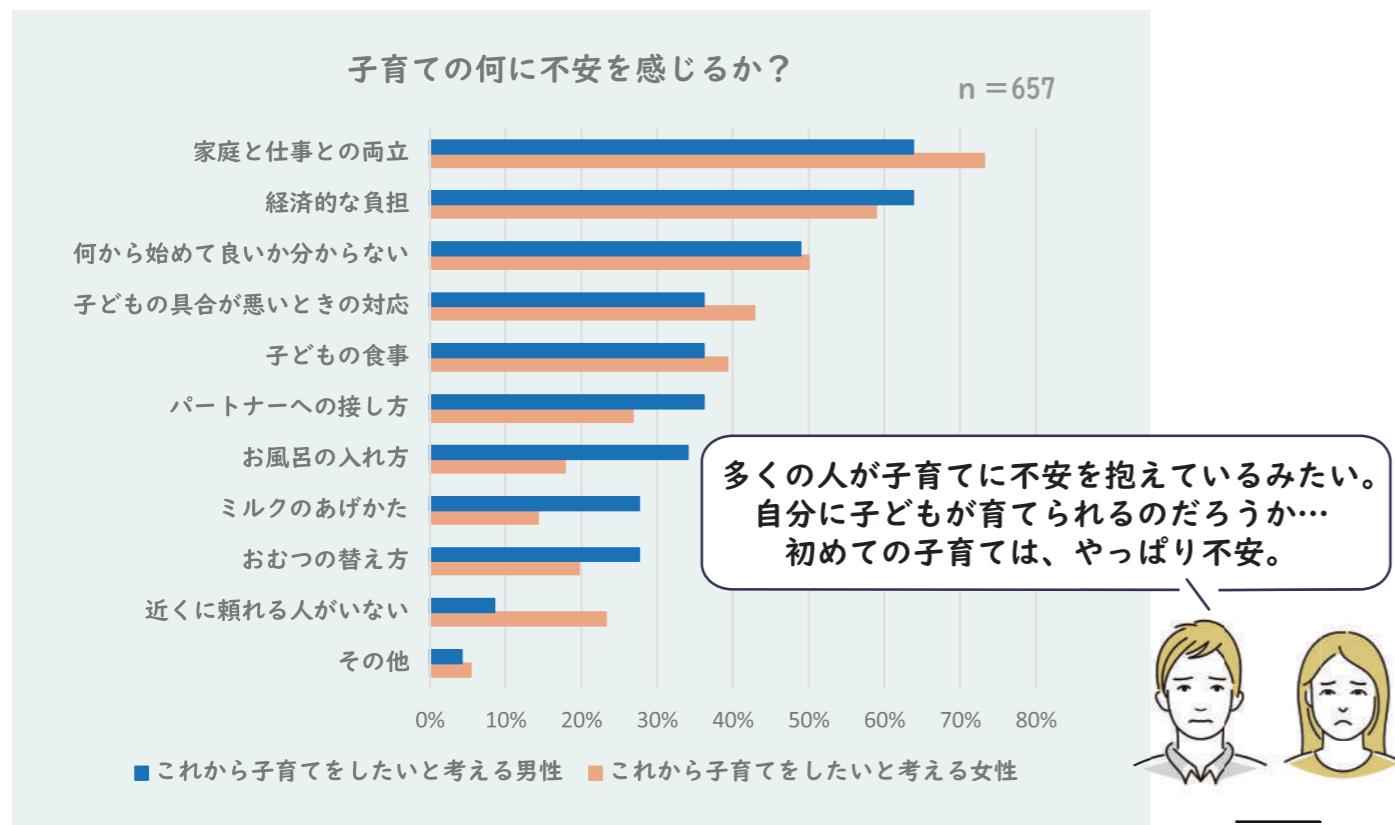
宇都宮動物園提供

子育てについて、762人に聞いてみました！

誰でも初めての子育ては不安・・・



子育ての先輩たちも、最初はみんな、大きな不安を持っていました。でも、子どもの成長は、ものすごく嬉しい！！



そのほかの意見では、

仕事で夜遅くなる時に、
子どもを見てくれる人がいない

自分自身が親になっている
イメージが全く沸かない

パートナーとうまく
コミュニケーションが取れるか不安

などなど

ほかにも・・・

家庭での笑顔が増えて家の中が明るくなること



子どもの予想できない行動や発想が面白い



子どもの身の回りの世話をする忙しさと
同時に感じる充実感が嬉しいこともある



子どもが自分のことを大好きでいてくれること
自分がしんどくなった時に子どもから勇気をもらえる



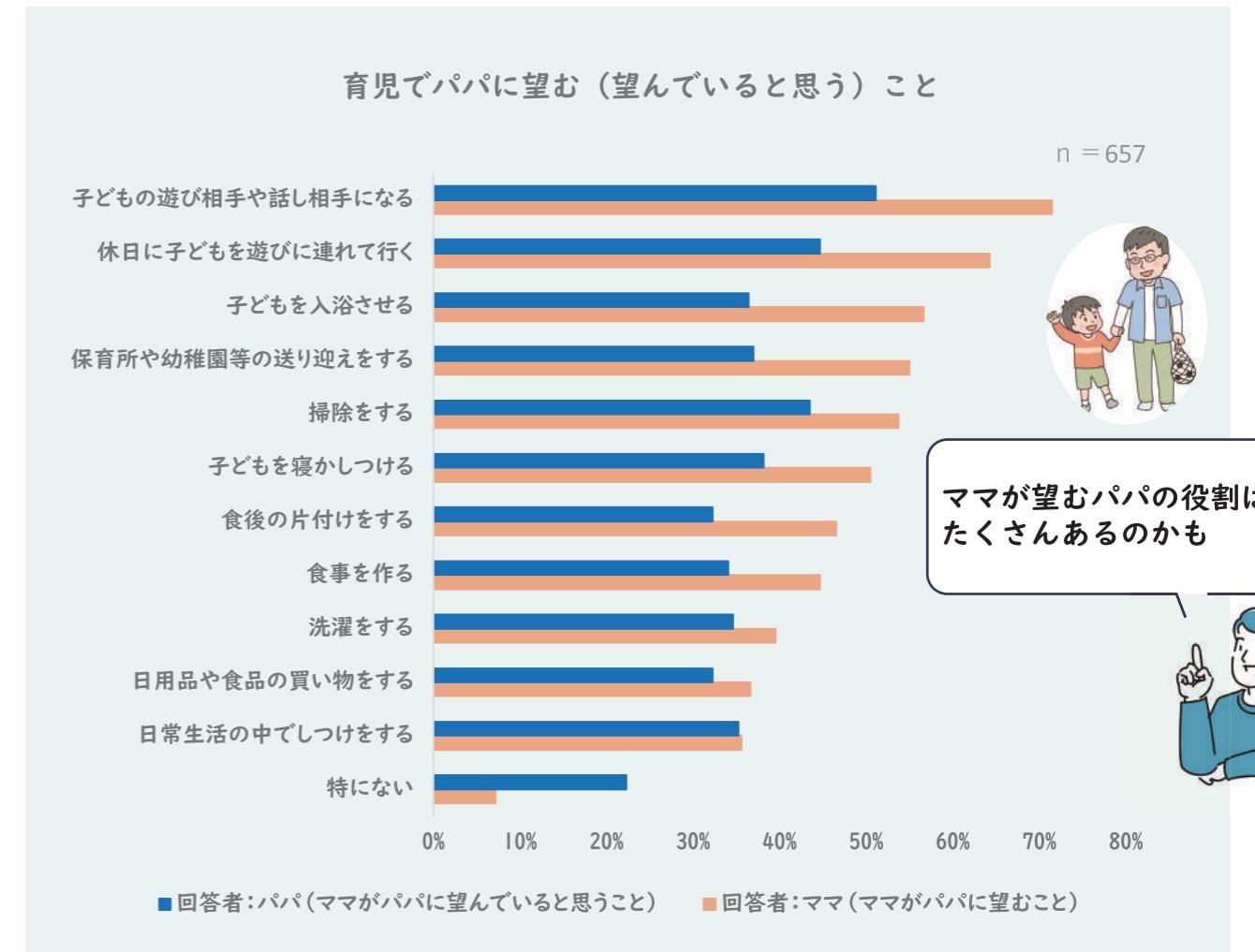
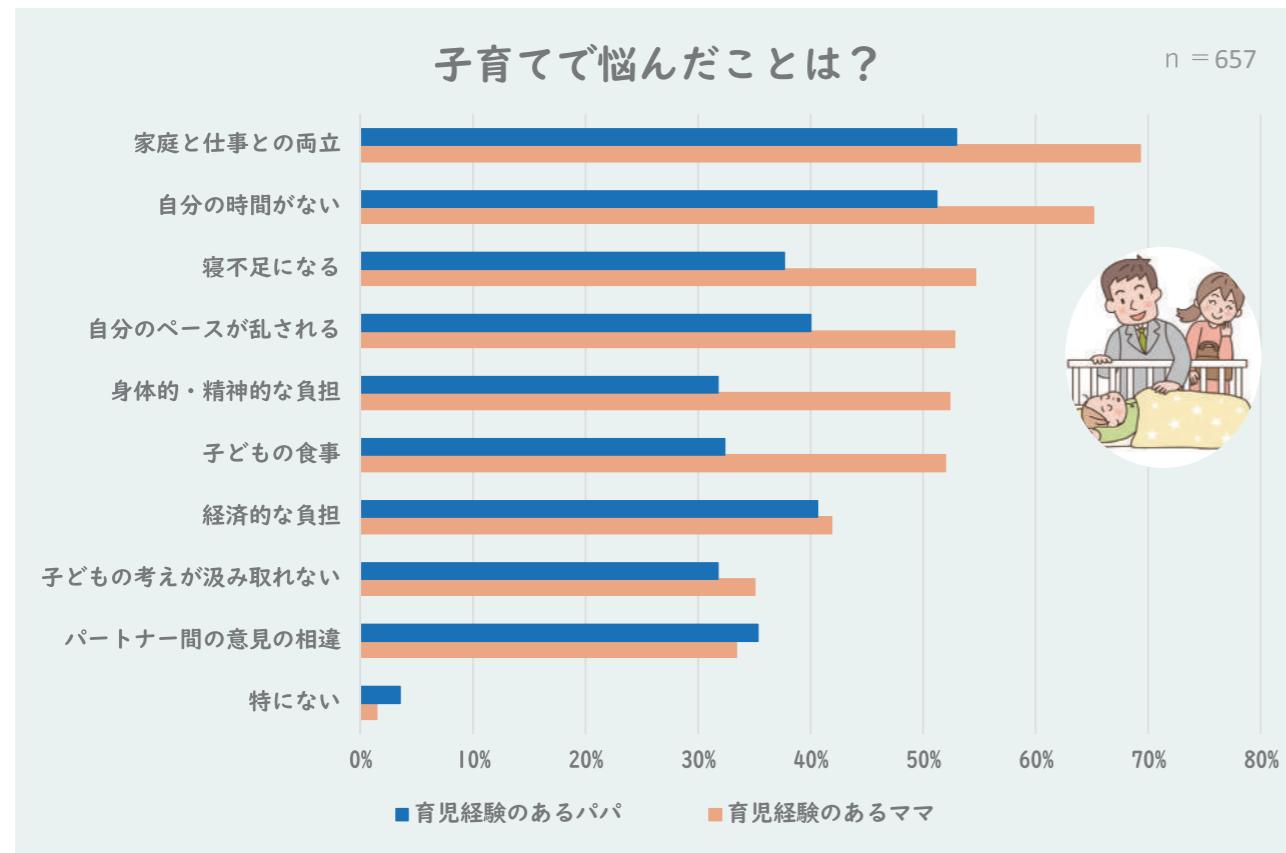
子育てを通じて新たな人間関係、
コミュニティとの出会いが生まれる



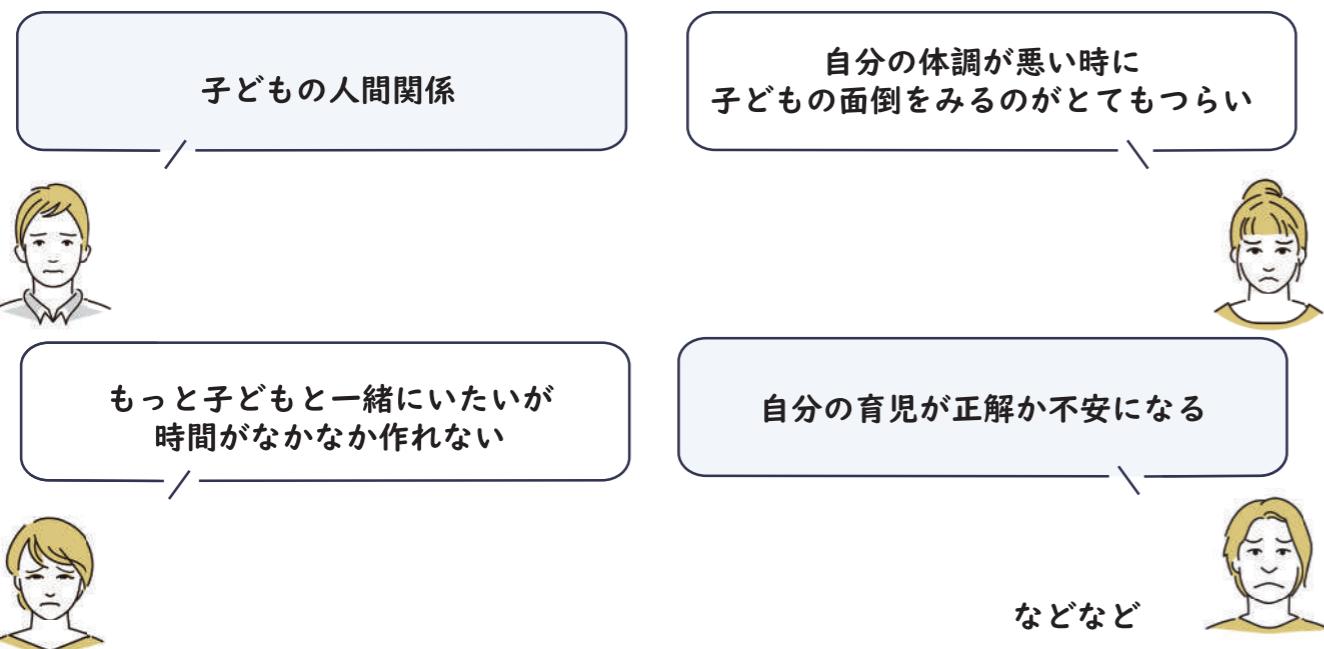
子どもが喜ぶ姿を見たり、楽しそうに遊んでいる姿をみると嬉しい

などなど

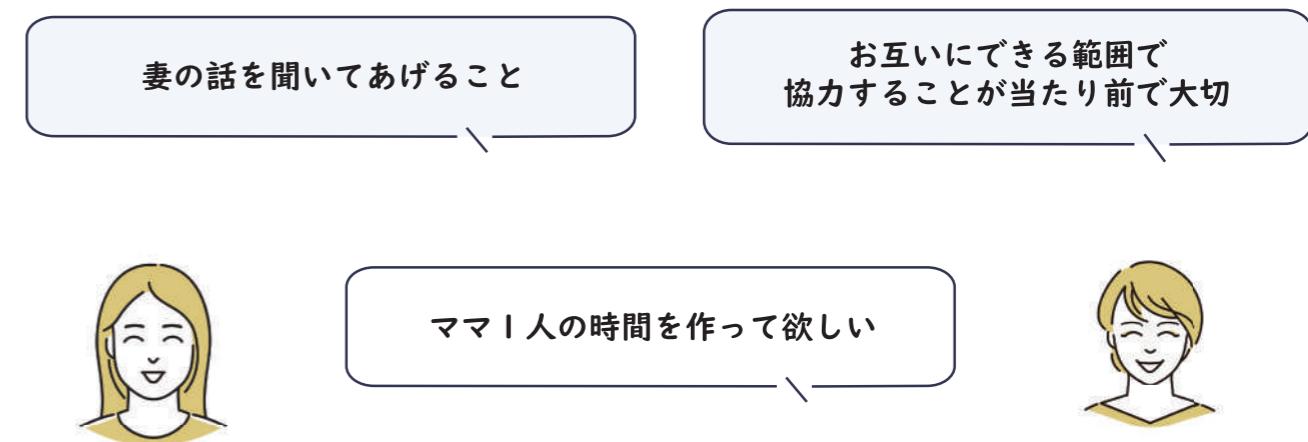
パパは、ママからとても期待されている



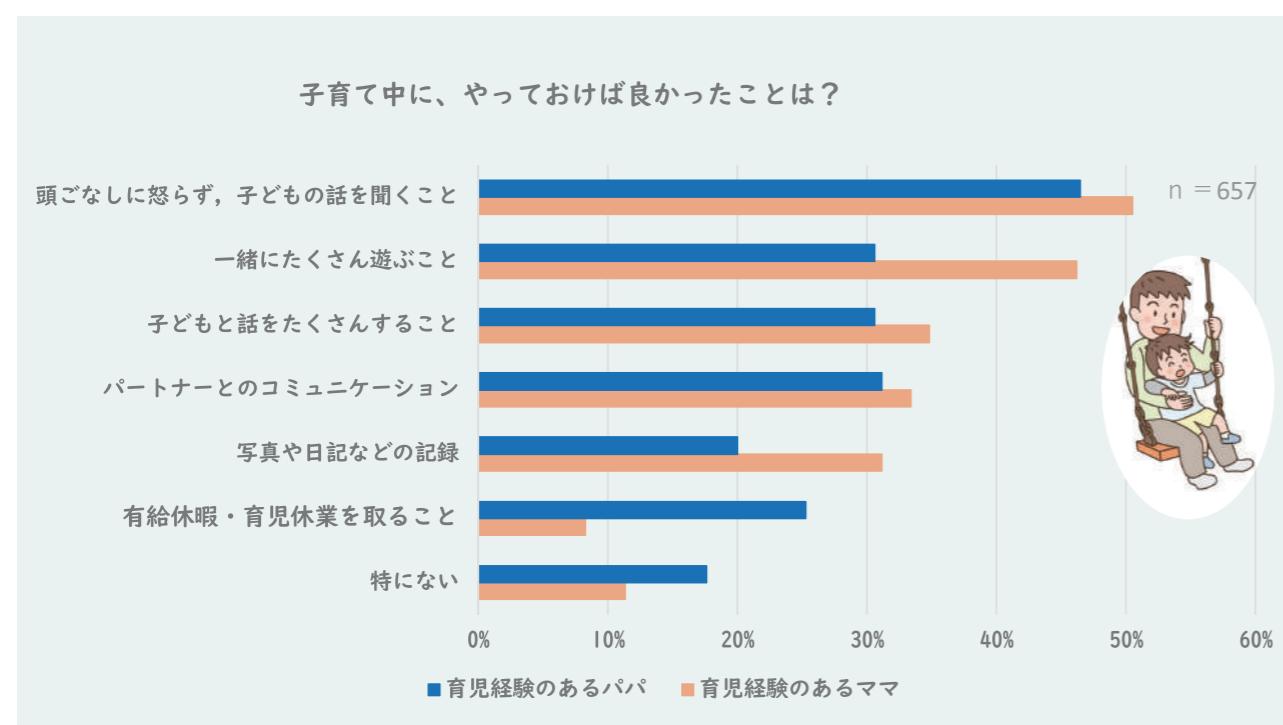
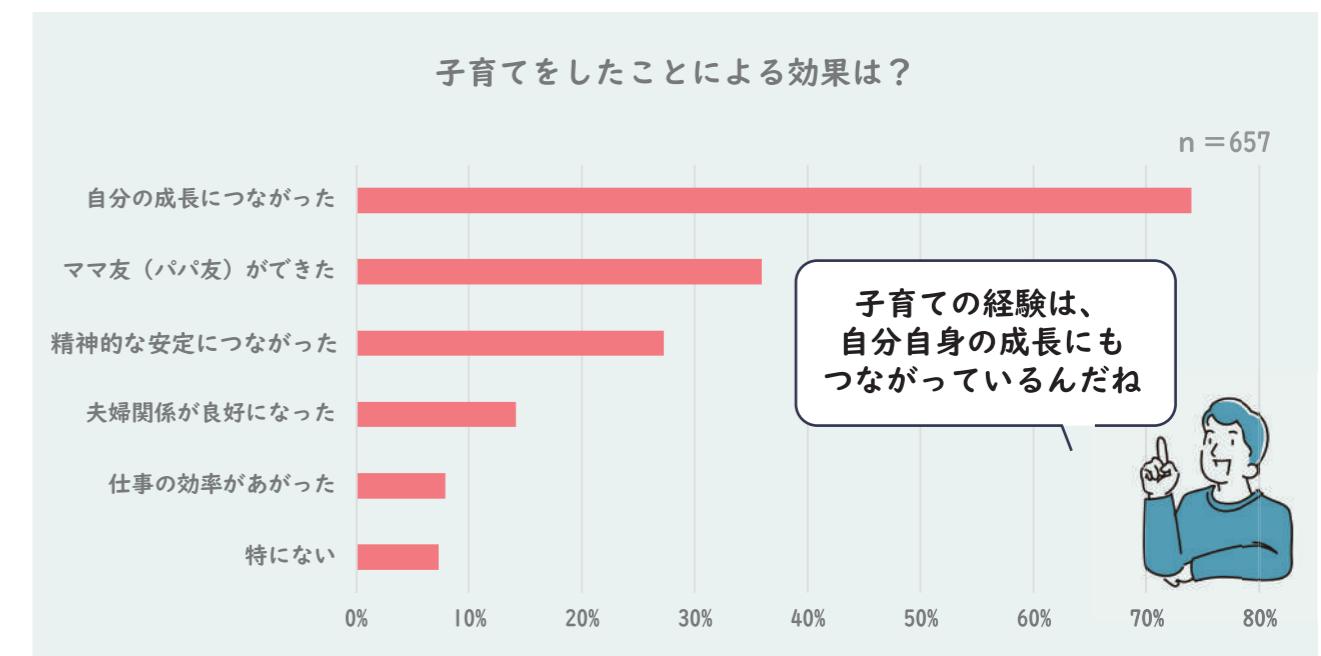
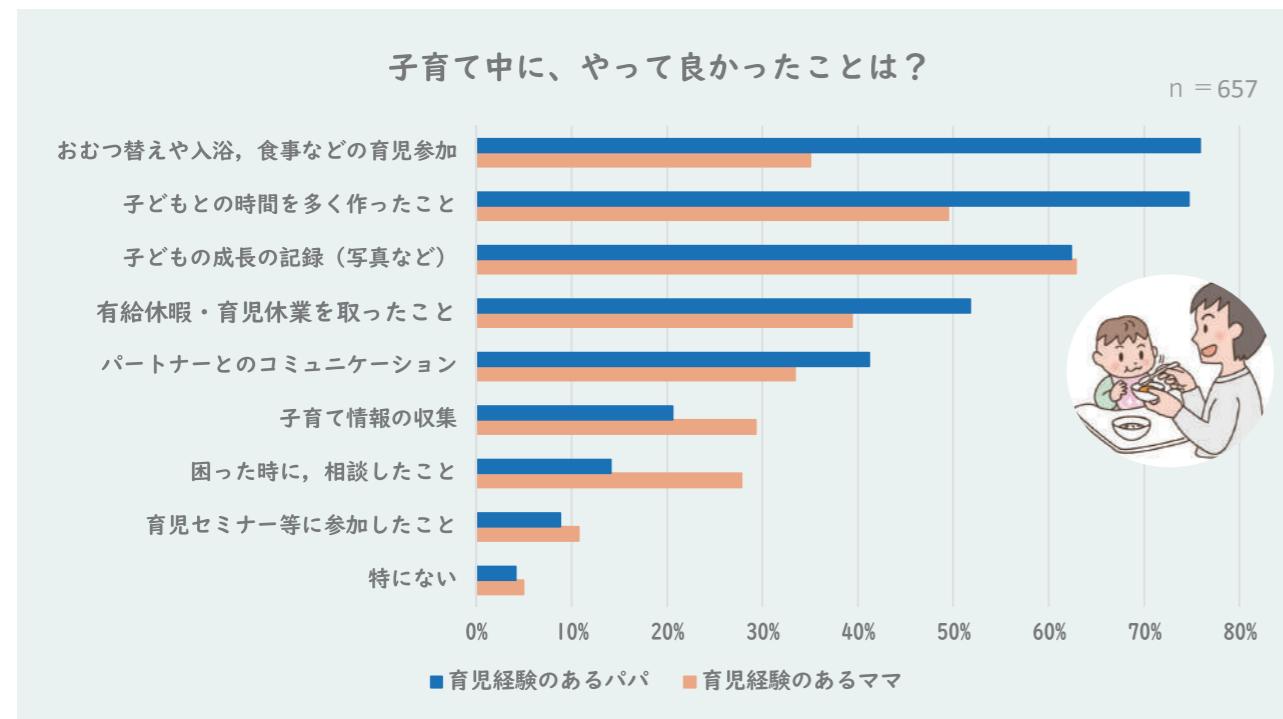
ほかにも・・・



ほかにも・・・



子育ては、かけがえのない大切な時間

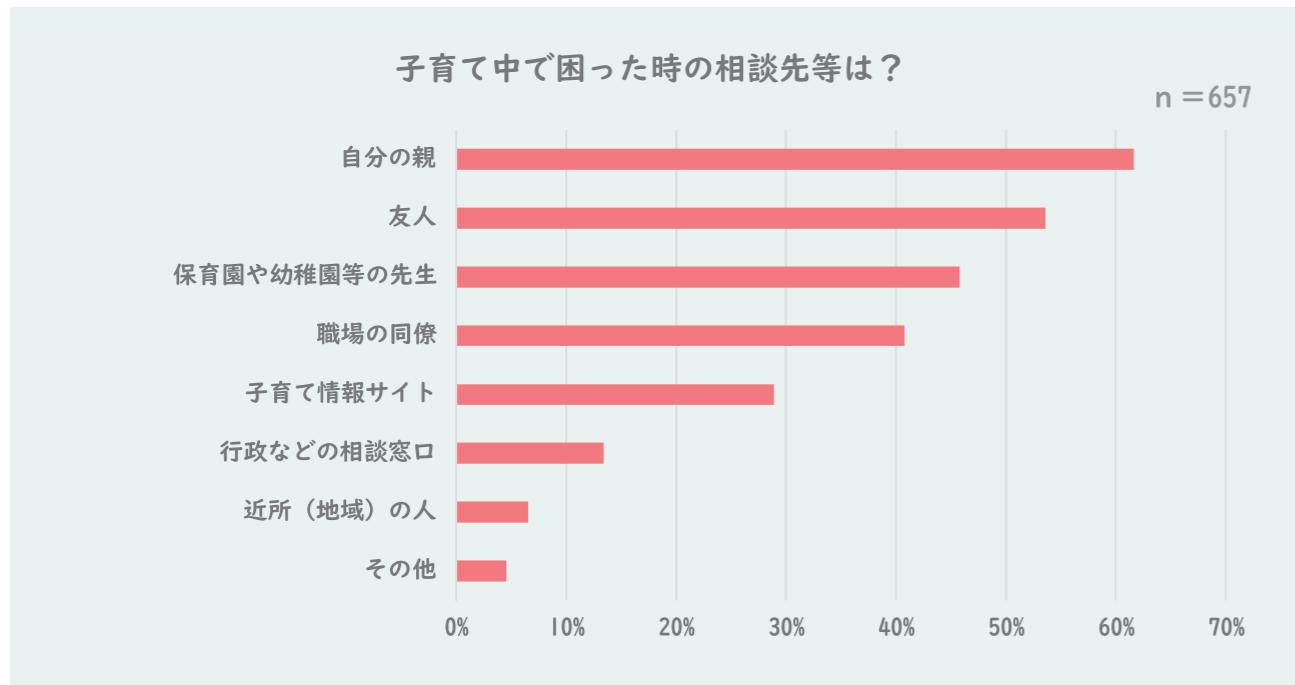


今は大変な時期だけど、
その時にしかできない大切な時間なのかもしれない

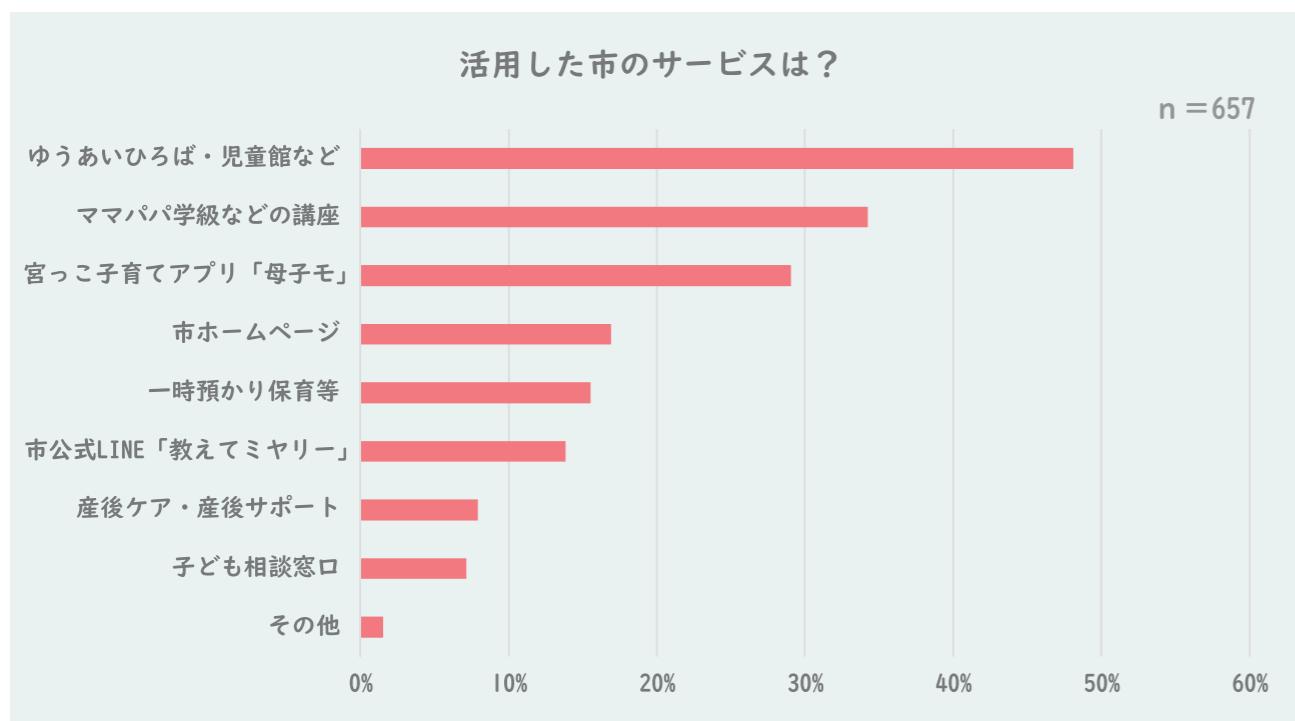
ほかにも・・・

- 子どもは自分の鏡だと認識して、
自分の態度を直すきっかけになった
 - いかに効率よく動けるか考えるようになった
 - 子どもにいろいろ聞かれることで自分でもいろいろ調べたり
勉強する時間が増えて、学ぶことが楽しくなった
 - 生活（仕事も含め）へのやりがい、生きがいを感じる
 - 子どもの遊びや子どもが
関心のあることに触れて視野が広がった
- などなど

困った時は、助けを求めることが大切



困った時には、まわりの人に相談することも大切だね！



市のサービスも上手く活用すれば、安心して子育てできるかも
市の支援制度について、詳しくは次のページを見てね！！



市の支援制度

ママパパ学級

028-632-2388 (子ども支援課)

市内在住で妊娠6か月から9か月までの妊婦とその夫を対象とした
妊娠・出産・子育てに関する教室



赤ちゃんのお風呂体験や
妊婦体験ができます！



産後ケア・産後サポート

028-632-2388 (子ども支援課)

産後2週間と産後1か月の全ての産婦を対象に産婦健診の費用（1回最大5,000円）を助成
育児に不安を抱えるなど、支援が必要なママには、産後ケアや産後サポートを実施

産後ケアとは…

医療機関への宿泊や通所により休養の時間を確保し、心身の回復を図ったり、助産師の自宅訪問により授乳指導などを行う

産後サポートとは…

助産師などが自宅を訪問し、育児不安などを傾聴し、寄り添い支援を行う

子育てサロン

028-632-2384 (保育課)

おおむね3歳までのお子さまと妊婦さん、その家族を対象に、育児に関する相談や
情報提供を行っているほか、親子での遊びの紹介などを実施（市内12か所）

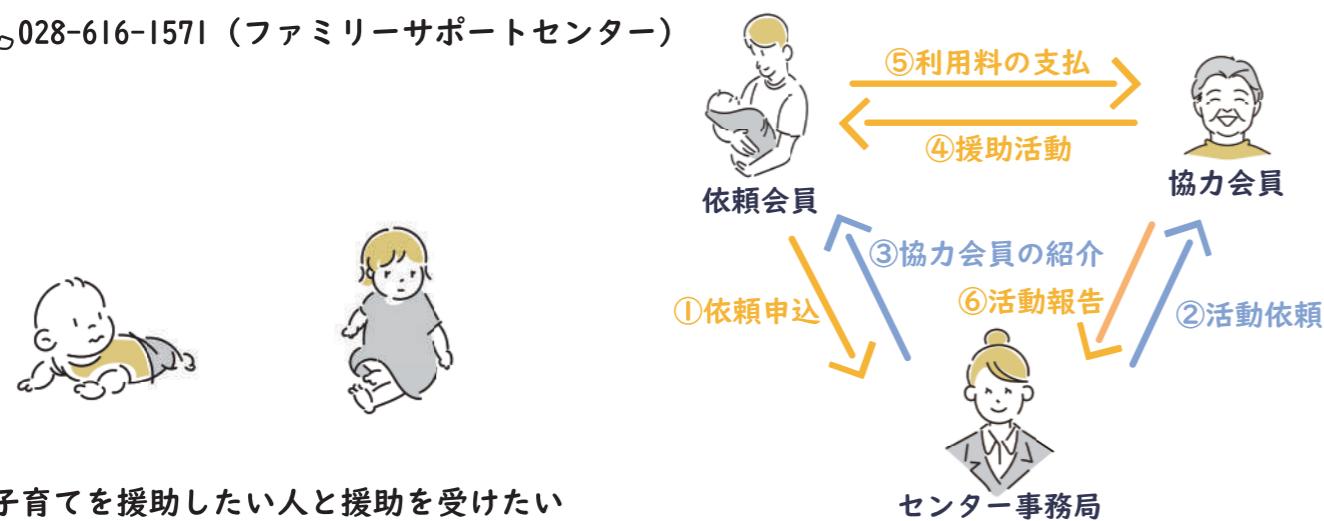


利用者の声

保育士さんやほかのお母さん達と話すことで、孤独感が和らいだ

ファミリーサポートセンター事業

028-616-1571 (ファミリーサポートセンター)



子育てを援助したい人と援助を受けたい人が、子どもの預かりや送迎などの子育てを地域で助け合う事業（要事前登録・有料）

援助が必要になったら、センターが協力会員を探し、活動を依頼する

第2子以降（未就学児に限る）のファミリーサポートセンター事業※
と一時預かり保育（ゆうあいひろば）事業の利用料を全額補助
※ お子さん一人当たり月64時間まで

一時預かり保育（ゆうあいひろば・保育所等）事業

028-616-1569 (ゆうあいひろば) 028-632-2384 (保育課)

ゆうあいひろば・・・生後6か月から小学校就学前までの子さんの預かり
保育所等・・・保護者がパートなどで断続的に働いたり、病気や介護等の理由で家庭での保育が一時的に困難になった子さんの保育を行う
※ お子さんを預ける場合は、各園や保育施設等にお問い合わせください。



一時預かり（ゆうあいひろば）の様子

通院など急な用事ができた時に、利用できて助かった！



利用者の声

妊 娠

出 産

子 育 て

宇都宮市では、出産や子育てへの経済的支援も充実！

助成額

初回…上限45万円
(保険適用分を含む)
2回目以降…上限30万円
(保険適用分を除く)

不妊治療費助成制度

子どもを望む夫婦を応援するため、市独自に治療費（夫婦ごとに通算6回まで）を助成

妊産婦医療費助成

出産前後の経済的なサポートのため、ママが病気やケガなどで治療を受けた場合の負担額を助成（対象：健康保険が適用になる医療費）

出産育児一時金

出産時の経済的負担を軽減するため50万円を給付

うつのみや出産・子育て応援金

合計10万円を給付

出産・育児用品購入等に対する支援

もうすぐみやみや38歳子応援金

3万円を給付

出産・育児の経済的負担に対する支援

こども医療費助成

18歳まで医療費無料！

高校3年生相当までの方が病気やケガなどで治療を受けた場合の自己負担分を助成（対象：健康保険が適用になる医療費）

保育料の軽減

令和6年度から第2子保育料無償化を開始

0~2歳児の保育料の軽減・3~5歳児や第2子以降の保育料の無償化
第3子以降などの給食費の軽減や一時預かり保育（保育所等）事業の利用料無償化

子育てに関する情報を
もっと知りたい方は



宮っこ子育て応援なび

ホームページはこちらをクリック



宮っこ子育て アプリ「母子モ」

ダウンロードはこちらをクリック

