

子どもの遊び場

外で体を動かして遊べるのもいいね！！



子育て家庭がよく利用する「ゆうあいひろば」や「児童館」など、皆さんにぜひ、活用していただきたい市内の遊び場をいくつか紹介します！

1 ゆうあいひろば

馬場通り4丁目1-1 市民プラザ 6階
☎028-616-1570

大型遊具等でのあそびや
工作教室等の活動ができる広場

クライミング



バスケット・サッカーゲーム



アスレチック



児童館

子どもたちの情操を豊かにする
様々な遊びの体験や子育て支援を行う施設



2

岡本児童館 下岡本町1954-10 ☎673-2006

工作や折り紙等の遊びの指導、読み聞かせ、子育て支援活動を実施
子どもたちが楽しく安全に遊べる遊具やおもちゃも！

3

田原児童館 上田原町1 ☎672-4001

おもちゃ等で遊べるほか、大きな体育館もあり、
一輪車、竹馬、トランポリン、
バドミントン等で遊べる

4

白沢児童館 白沢町385 ☎671-0404

工作や折り紙、遊びの提供、読み聞かせや季節行事を実施
乳幼児親子を対象にしたクラブ活動や、ベビーケア・
リトミックなどの子育て支援も実施



5

水上公園

錦3丁目1100-3

子どもたちが遊べる噴水のほか、小さい子ども向けの複合遊具などがある公園

複合遊具



噴水広場



6

八幡山公園

塙田5丁目1-1

宇都宮市の中心部で、自然に触れ合いながら
大型複合遊具やゴーカートなどが楽しめる公園

すべり台



ゴーカート



7

みずほの自然の森公園

西刑部町1861

水遊びの出来るせせらぎ水路や広大な芝生広場、
豊かな自然の平地林を活かした
BBQ広場などがある公園

せせらぎ水流・噴水



BBQ広場



皆さん知っていますか??

実は、宇都宮市は・・・
「共働き子育てしやすい街ランキング」で上位に！

「共働き子育てしやすい街ランキング」

2023年	2位
2022年	5位
2021年	2位
2020年	16位
2019年	8位
2018年	1位

2024年は、
第2位を獲得！！



対象：首都圏、中京圏、関西圏の主要市区と全国の政令指定都市、
道府県庁所在地、人口20万人以上の都市の、計180自治体
「自治体の子育て支援制度に関する調査」日経×woman×日本経済新聞社実施

○「赤ちゃんの駅」を
利用したことはありますか？



市内には、200か所以上！



上のステッカーや
のぼりが目印です！

小さいお子さま連れの方が、
外出中におむつ替えや授乳
等のため、気軽に立ち寄る
ことができる施設です。

○「家庭の日」を知っていますか？

毎月第3日曜日は
「家庭の日」です！



市では、家庭における親と子の触れ合いや
絆づくりを推進するため、
「ふれあいのある家庭づくり事業」
に取り組んでいます。

家族とのふれあいを大切に、
思いやりの心をもって、
「家庭の日」を過ごしてみませんか。

こんな時、どうする??

初めての子育て！！
いくつ答えられますか??

Q
01

赤ちゃんが泣き止まない・・・
原因は何だろう？



答えは17ページへ！！

Q
02

赤ちゃんにあげるミルクの適温は
どのくらい??



答えは19ページへ！！

Q
03

赤ちゃんをお風呂に入れるときに
準備しておくものは？



答えは20ページへ！！

子育てのHOW TO

・抱っこしてみよう！



・おむつを替えてみよう！





抱っこの仕方

※赤ちゃんによって好きな抱かれ方が違います。

1 首がすわるまで〈横抱き〉

生後3か月くらいまで

片手で首から後頭部にかけてを支え、もう一方の手を股の間から入れておしりを支え、赤ちゃんを持ち上げます。赤ちゃんの頭と首が肘の内側あたりにくるようにして首を安定させ、自分の体にピッタリと抱き寄せます。



2 首がすわったら〈縦抱き〉

おしりを持ち上げて、体が向かい合うように抱き上げます。首を支え、反対の腕におしりを乗せます。赤ちゃんの足を開いてM字型にすると体が密着して安定した形に。



3 あせらずゆっくりと

タイミングによっては赤ちゃんが嫌がることも。「うまくいかない」と諦めてしまうのではなく、何度でもトライして赤ちゃんも、パパ自身も安心して抱っこできるようにしましょう。



なかなか寝ないときは

寝かしつけは思い通りにいかないこともしばしば。赤ちゃんが何度もぐずったり、泣き出したり。その原因はさまざまです。



赤ちゃんが泣きやまない原因の例

- おなかが空いている
- お昼寝をしすぎた
- おむつが汚れている
- 興奮している
- 不安を感じている
- 暑い、寒い
- 体調が悪い
- 寂しい

あせらずに対応しよう

特に理由もなく大泣きすることもあります。そんなときは、まずは2、3回深呼吸。自分に余裕がなくなっていると感じたら「とにかく泣きたいんだな」くらいに受け止め、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、自分の気分転換をするようにしましょう。

※もし、赤ちゃんがいつもと様子が違うと感じたときは、医師の診察を受けましょう。

ゆさぶらないで！

赤ちゃんがぐずったり、泣きやまないからといって、赤ちゃんを前後に激しくゆさぶると、軽度外傷性脳損傷（MTBI）等を引き起こすことがあります。6か月未満の赤ちゃんでは特に気をつけましょう。「たかいたかい」は、首が完全にすわった生後7か月以降にしましょう。

出典：東京都「パパの子育てスタートブック」

紙 おむつ

布おむつより漏れる心配が少なく、吸水性も高いので赤ちゃんの不快感が減る分、取り替えがおろそかになりがち。かぶれが起きないようにこまめに取り替えましょう。

1 新しいおむつを敷く

テープがついている方を下にして、新しいおむつを赤ちゃんのおしりの下に敷きます。



2 おしりを拭く

バイ菌が尿道に入らないように拭きます。女の子は、前から後ろに向かって拭きましょう。



3 汚れたおむつを外す

おしりを持ち上げるときに、足首を持って引っ張らないように注意しましょう。



4 新しいおむつをあててテープでとめる

おへそが隠れないようにおむつをあて、指2本が入る余裕を持ってテープをとめましょう。



布 おむつ

紙おむつより吸水性が低いため、おしっこやうんちをしたときの不快感が高いですが、その分「おむつはずれ」が早い傾向にあると言われています。

1 布をたたんでおむつカバーにのせる

男の子は前側が、女の子は後ろ側が厚めになるように布を重ねて折ります。

男の子



女の子



2 おしりを拭いて汚れたおむつを外す

紙おむつと同様に、女の子は前から後ろに向かって拭きましょう。

3 おむつをあてる

足首を持って引っ張らないようにして、両足が自由になるようにあてます。

4 おむつカバーをあてる

おへその下でおむつを折り、指2本が入る余裕を持ってカバーをあてましょう。

出典：東京都「パパの子育てスタートブック」

・ミルクを作ってみよう！

・お風呂にいれてみよう！



手も道具も清潔に

新生児は菌への抵抗力が強くありません。衛生環境に気を使いましょう。

- ミルクを作る前にはしっかりと手洗い
- 清潔な道具を使うように気をつける
- 雑菌が増えるのでミルクの作りおきはしない

1 ミルクを作る

清潔なほ乳びんに、規定量の粉ミルクを入れ、一度煮沸したお湯でミルクを溶かします。お湯をでき上がりの量まで足し、泡の下面が目盛に合うようにします。



2 温度をチェック

1のミルクを冷まします。腕に1滴たらしてみ、少し温かく感じる人肌くらいの温度が適温です。



3 ミルクをあける

腕で首を支えて抱っこし、ほ乳びんの乳首の根元まで口に含ませます。少しずつ飲ませましょう。



4 ゲップを促す

ミルクを飲んだら縦抱っこで背中をトントン。ミルクと一緒に飲み込んだ空気をげっぶさせ、おう吐を防ぎます。



5 片づけと消毒

使ったほ乳びんなどは、できるだけすぐにブラシでキレイに洗います。煮沸による消毒もあわせて行いましょう。

銅を使った煮沸のほか、専用の消毒器や電子レンジで消毒できるケースなども市販されています。



入浴前に準備を確認！

ぬれた赤ちゃんを抱えて探し物をしないよう、準備は入念に。

- ベビーバス ● 洗面器 ● 湯温計 ● 沐浴布
- ガーゼハンカチ ● バスタオル ● 石けん
- ベビー用保湿剤 ● おむつと着替え ● ベビー綿棒

1 お湯を用意する

ベビーバスに38～40℃のお湯を入れます。

2 顔を拭く

ぬらしたガーゼで目ヤニなどが出ていたら、キレイにしてから顔全体を拭きます。



3 お湯に入れる（先に頭を洗ってもOK）

パパの肘を入れて湯加減を確かめたら、お湯に入れます。

4 頭を洗う

手で石けんを泡立て、頭全体をやさしく洗いましょう。目に石けんが入らないよう注意します。



5 体を洗う

全身を洗います。首や脇など、汚れがたまりやすいくびれ部分は丁寧に。手に汚れを握っていることもあるので、手のひらもやさしく洗いましょう。背中やおしりも忘れずに。



6 水気を拭きとる

赤ちゃんが疲れないように手早くお風呂を終えたら、バスタオルに赤ちゃんをのせ、体をくるむようにして水気を拭きます。



7 服を着せる

赤ちゃん用の保湿剤などを塗って、肌を保護し、新しいおむつをつけたら、着替えさせます。



8 耳、鼻、爪などのお手入れ

ベビー綿棒で耳、鼻の水分をとりま。奥まで入れずに手前でOK。赤ちゃんが欲しがれば、母乳やミルクをあけます。

出典：東京都「パパの子育てスタートブック」

出典：東京都「パパの子育てスタートブック」

・ 離乳食を作ってみよう！



・ 子どもと遊ぼう！

0 歳から 1 歳

作ってみよう！ パパレシピ

離乳食作りのポイント！

- 手洗いをしっかり！調理器具や食器は清潔に
- 赤ちゃんが嫌がったら無理に食べさせない
- 味付けは2回食からで、うす味に。
塩分は大人の4分の1程度に
- 離乳食の後も授乳しましょう
- 離乳は、あせらずにゆっくり進めましょう
(保健所・保健センターの栄養士に相談できます)

5-6 か月ごろ | 1日1回食 |

米かゆ



① ご飯と水を鍋に入れる

炊いたご飯とご飯の10倍の水を鍋に入れる

② 火にかける

①の鍋を火にかけ、沸騰したらふたをずらし弱火で約20分煮る

③ ご飯をつぶす

火を止め5分ほど蒸らしたら、すりつぶしたり裏ごしして、おかゆをなめらかにして完成

7-8 か月ごろ | 1日2回食 |

ツナのトマト煮



① トマトを切る

大きじ1程度の水煮缶のトマト（種は取り除く）をみじん切りにする

② ツナをほぐす

水煮缶のツナ小さじ2を、フォークなどで細かくほぐす

③ スープで煮る

①と②をベビーフードのスープ（カップ4分の1）で煮て完成

9-11 か月ごろ | 1日3回食 |

中華丼



① ご飯を煮る

お茶碗2分の1の分量のご飯に、かぶるくらいの水を入れてやわらかく煮る

② 野菜をカット

人参、ねぎ、ほうれん草を細かく切る

③ 具を炒める

②と豚ひき肉20gをごま油少々で炒め、かぶるくらいの水を入れてやわらかく煮る

④ 味付け

しょうゆを少し加え、片栗粉でとろみをつけ、器に盛った①にかけて完成

1-3 か月ごろ

少しずつ感情が現れてくる時期。パパもゆったりとした気分で、やさしく笑顔で接しましょう。

話しかける

赤ちゃんとも目合わせながら、やさしい声でゆっくりと話しかけてみましょう。



見る・握る遊び

赤ちゃんにおもちゃを見せると目で追うようになります。3か月くらいになるとおもちゃを握るようになる子もいます。



4-6 か月ごろ

首がすわり始め、腕や足を使って動けるようになる時期。喜怒哀楽もはっきりしてきます。

はらばい遊び

うつぶせにして、パパのおなかと赤ちゃんのおなかをくっつけて触れあいます。



おふろバシャバシャ

赤ちゃんとお湯につかり水面をたたいて、音と水の感触を楽しみます。



7 か月ごろから

両親の顔を認識することができるようになる頃。パパとの楽しい遊びでさらに親密に！

ひこうきブンブン

赤ちゃんをパパのすねの上に乗せて、支えながらゆすります。



たかいたかい

急加速は危険です。目を合わせて、ゆっくりと上げ下げします。



出典：東京都「パパの子育てスタートブック」

出典：東京都「パパの子育てスタートブック」

1 歳から 2 歳



スーパーマンになって、
空を飛ぶごっこ遊び



手と手をタッチさせて遊ぶ
上、下、横などいろんなタッチの
バリエーションがあるよ



仰向けに寝た大人の足の裏に、
子どもを乗せて持ち上げる

出典：ミックスじゅーちゅ ホームページ <https://45mix.net/>

子育てあるある
「写真フォルダ」



3 歳から 4 歳



子どもが乗ったバスタオルを滑ら
せて、乗り物のようにして遊ぶ。

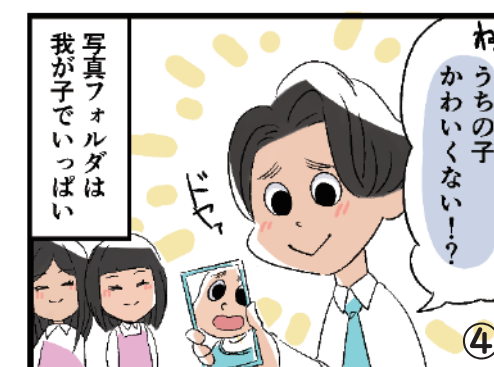
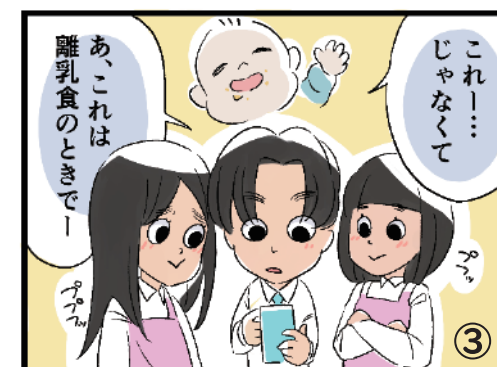


ラップの芯を船のオールに見立てて、
手漕ぎボートのマネをする遊び



閉じたり開いたりするお父さんの
足をジャンプしてよける

出典：ミックスじゅーちゅ ホームページ <https://45mix.net/>



いっぱい遊んで、
たくさん写真を撮ろう！



5歳から6歳



親猿のお腹にくっ付いた子猿が、落っこちないようにしがみ付く遊び



パパの腕を鉄棒代わりにして、登ったり、ぶら下がったりして遊ぶ。



馬になったお父さんの背中にまたがって前に進む

思い出記録

家族写真や赤ちゃんの手形など、
家族の思い出や成長の記録として、
ぜひご活用ください！
お子さんへのメッセージも！





おわりに



子育てはチームワーク！



妊娠や出産により、ママの体や心には、
様々な変化が現れます。



ママの育児負担を軽減し、子育ての楽しさを
より感じていただくため、

パパ向けに、育児に関する知識や心構えなどを
まとめた子育てブックを作成しました。

このブックで知ったことをママと共有したり、
相談しながら、少しずつやってみましょう！

パパになった喜びを噛み締め、家族との
素敵な思い出をたくさん作ってみませんか。



すべての子どもたちが安心して健やかに成長できる社会の実現へ

宇都宮市 「宮っこを守り・育てる都市宣言」

宇都宮市では、子どもたち一人ひとりが、地域社会の中で、「人間力」を高めながら、自分らしく、当たり前前に成長できるまち「宇都宮」を実現するため、「宮っこを守り・育てる都市宣言」を令和6年2月に制定しました。



宮っこはいつの時代もうつのみやの宝
みんなで守り、育てます。

- 1 子どもが個人として尊重され、
子どもの今とこれからにとって最もよいことを子どもと一緒に考え、その実現に取り組みます。
- 2 子どもが夢や希望にあふれ、心豊かに成長できる環境づくりに取り組みます。
- 3 すべての家庭が、安心して子どもを産み育てることができる環境づくりに取り組みます。
- 4 地域社会が、子どもを温かく見守り、
安全・安心の確保や一人ひとりに合った支援に取り組みます。



ご家庭でお子さんと関わる際に、ぜひ実践してみてください。

- 子どもに「大好きだよ」、「大切な存在だよ」と伝えましょう。
- 習い事や休日の過ごし方など、子どもに関わることを決めるときには、子どもの意見を聞きましょう。
- 子どもの意見を実現することが難しい場合は、頭ごなしに否定したり叱ったりするのではなく、子どもが理解し、納得できるよう「なぜ難しいのか」を説明し、子どもにとって最善の方法を一緒に考えましょう。

令和6年12月発行

宇都宮市子ども部子ども政策課 TEL：028-632-2342

宣言の
詳細はコチラを
クリック

