

みんなでリフレッシュ!

公園めぐり

楽しく子育て

体を動かして汗をかいったり、綺麗な風景に感動したり……。身近な自然を体験できる公園は、こどもたちだけでなく大人も楽しめるスポットです。親子でぜひいろんな公園に繰り出してみてください。



栃木地域

1 永野川緑地公園

とんがり帽子が特徴的な大きな遊具に、芝生の広場。かけっこをしたり、風揚げしたり、広場での遊び方は無限大です。春にはたくさんの桜が咲き、園内を散歩しながらお花見を楽しむことができます。

公園は身近なアトラクション



2 大平運動公園

暑い夏には水遊びで涼を感じてみませんか。夏季には、噴水からせせらぎ広場を抜け、じゃぶじゃぶ池までのスポットで水遊びが楽しめます。また、園内には複合遊具が数か所設置されています。



大平地域

公園の詳しい場所は
市のホームページで確認!

- 地図でさがす(下の二次元バーコードからも開けます)
- 「施設案内」の「公園・スポーツ施設(〇〇地域)」
- 公園名をクリック

栃木市ホームページの
トップページ



広告

株式会社
オノザワ設備
栃木市岩舟町壘岡391-2
☎ 0282-55-4838

給排水
設備工事

給湯
設備工事

冷暖房
設備工事

浄化槽
設備工事

住宅機器
販売

3 つがの里

見事に咲き誇るハスやバーベキュー場があり、その近くには大きなザイルタワーもあります。バッテリーカー（1回100円）はこどもにも大人気！



都賀地域



親子で楽しい時間を！

4 富田城の内公園

公園内の小高い丘を登ると、近くを走る電車が見えます。電車好きのお子さんにオススメです。



栃木地域

5 西方総合公園

遊具の周りには広い芝生が広がっています。遊具でたくさん遊んだ後は、青空の下でレジャーシートを敷いてゆっくりしてみたいかですか。



西方地域

6 栃木市総合運動公園

屋外には芝生の広場と、遊具があるわんぱく広場があります。総合体育館内とプール内には「赤ちゃんの駅」が設置されています。

広告



技術で結ぶ
人と地域創生のコミュニティカンパニー

総合建設業・一級建築士事務所
株式会社 ワタナベ土木

〒328-0106 栃木県栃木市都賀町大橋256-1
TEL 0282-92-7809 FAX 0282-92-7802





\\ 大人の防災グッズに **プラス** しよう! //

防災グッズチェックリスト



いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、こども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。

緊急避難!

おさんぽバッグに **プラス**

- ☒ 母子健康手帳
- ☒ 止血パッド
- ☒ 笛 
(万が一閉じ込められた時に)
- ☒ お菓子 
(キャラメル・あめなどカロリーの高いものを少し)
- ☒ 抱っこ紐 
(ベビーカーの時も持ち歩くと、避難時に便利です)

抱っこ紐はバッグに入る軽量タイプや、ウエストに収納するタイプが持ち歩きに便利!

常にバッグに入れておき、誰でもすぐにわかり使えるように!



自宅から避難!

非常持ち出し品に **プラス**

- ☒ 防災頭巾・ヘルメット
- ☒ レインコート
- ☒ マスクや軍手
- ☒ 衣料品3日分(特に下着)
- ☒ おむつ3日分 
- ☒ おしりふき(ウェットティッシュ) 
- ☒ 粉ミルク3日分 
- ☒ 哺乳瓶(使い捨てタイプ) 
- ☒ こどもの食料3日分 (月齢に合った好きな物)
- ☒ 離乳食スプーン 
- ☒ 食品用ラップ (スプーンや皿に巻けば汚さず使える)
- ☒ 紙コップ&ストロー 
- ☒ 軽くて小さいおもちゃ 



個包装の物が便利!

おり紙など

広告

当社は子育て世代を応援しています
安藤設備工業 株式会社

給排水衛生・空調工事

〒329-4307 栃木市岩舟町静 1317-4 ☎ 0282-55-2882



災害後自宅で過ごすための！

非常用備蓄に

プラス



ベビーフードはそのまま
食べられる瓶や容器入りが便利

☑ 飲料水7日分（1人1日3リットル、
粉ミルク用も）

☑ 粉ミルク7日分

☑ こどもの食料7日分（月齢に合った好きな物）

☑ おむつ&おしりふき7日分



楽しく子育て

「使える備え」にしよう！

こどもの防災グッズのそろえ方のコツ！



☑ 買い置きを備蓄に！

「ローリングストック」を活用！

普段から多めに買い置きをしストックする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品（おむつなど）の管理がしやすくなります。



☑ こどもの食べられるものを
用意しよう！

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰などこどもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。



☑ 持ち出し品は持ち出せる重さに！



持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。

特に小さいこどもがいる場合、こどもを抱っこした状態で一緒に持てる重さか一度確認してみてください。

☑ 避難生活の不安をやわらげよう！



その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。

また発熱材やカセットコンロ&ガスボンベを用意しておく、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと温まります。

— 広告 —

子育てに安心した住まいを。

高断熱 × 高気密 × 高耐震

× 高耐久 × 高品質

+ パッシブデザイン

有限会社 松本住建 栃木市黒右衛門町2-11

TEL : 0282-22-5225 E: y.m@m-juken.com



CHECK
ホームページ



確かな技術と知識で 「高性能住宅×デザイン性」 ある住まいで 笑顔の溢れる生活を

セルフプラン

★妊娠期

時期	初期			中期	
月数	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週
妊婦健診	4週間に1回				

自分や家族で すること

☐ 妊娠届出時の面談後、母子健康手帳やおよこはぐくみ受診票等を受け取る(P15)

☐ 妊婦支援給付金(P15)

☐ 妊産婦医療費助成の申請(P17)

☐ 栃木市すくすくナビへ利用登録(P14)

☐ 出産する病院を決めて予約

☐ お酒、たばこをやめる

☐ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう

☐ 里帰り出産をするかどうか決める

☐ 妊娠中の食事や生活の留意点等を情報収集



☐ 育児グッズを準備

☐ 妊産婦歯科健康診査を受診(P15)

☐ Hello赤ちゃん教室に参加(P16)

☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う

☐ 近所の小児科や子育て支援センター(P32)の情報を集め、実際に行ってみる

☐ 里帰り出産の場合は産院を決める

☐ 防災グッズの準備

利用できる サポート

☐ 妊婦訪問 ▶P15 ☐ Hello赤ちゃん教室 ▶P16 ☐ 産前産後ヘルパー派遣事業 ▶P16
☐ こども家庭センターでの相談 ▶P26 ☐ 地域子育て支援センター ▶P32

仕事の関係

☐ 出産予定日を会社に伝え、時間外労働、休日労働、深夜業の制限など、働き方の相談

☐ 体調が悪い場合は医師に相談し、母性健康管理指導事項連絡カード(母子健康手帳のP15をコピー)に記入してもらい勤務先に提出(病院に設置してあるものでも利用できます) ☐ 産前休暇・育児休暇を申請し、出産後の



室内で楽しもう! ひと工夫でおうち遊びをENJOY

①

折って吹いて「折り紙遊び」

折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上を立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。



用意するもの ☆折り紙

		後期	
7か月	8か月	9か月	10か月
24～27週	28～31週	32～35週	36～40週以降
2週間に1回		1週間に1回	



- ☐ 妊娠8か月頃になったらアンケートに回答<未回答の場合携帯電話のSMS(ショート・メール・サービス)にメッセージが届きます。SMSが届かない方には二次元コードを郵送します>不安な時はこども家庭センターに相談
- ☐ 産前・産後のサービス(産後ケア等)(P20)について情報を集める
- ☐ 出産時の上の子の子育て体制について、一時預かり(P44)やファミリー・サポート・センター(P34)等の利用を検討
- ☐ 入院セットを準備する
- ☐ 出産時の連絡リストを作る(産院など)
- ☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える



すべての妊産婦さん・
子育て家庭が安心して子育てが
できるよう応援します!

栃木市こども家庭センター
おやかほぐみ係
栃木市今泉町2-1-40
栃木市栃木保健福祉センター2階
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15
0282-25-3505
Email:kenkou03@city.
tochigi.lg.jp

- ☐ 産後ケア事業▶P20
- ☐ ベビーバスの貸し出し▶P20
- ☐ ファミリー・サポート・センター▶P34
- ☐ 保育園等での一時預かり▶44



働き方の希望を会社に伝える。産後パパ育休の活用を考える

- ☐ 妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けたり解雇されたなどの困りごとはありませんか?



室内で楽しもう! ひと工夫でうち遊びをENJOY

② マスキングテープ de「うち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立てて、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を歩かせたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。



- 用意するもの
- ★マスキングテープ
- ★うちにあるおもちゃ

「子育てするなら栃木市へ」

妊娠・出産

妊産婦歯科健康診査 P15

妊娠中と産後(1年未満)に
1回ずつ無料で受診可能

妊婦支援給付金 P15

妊娠したら5万円、妊娠し
ているお子さん一人につ
き5万円の給付金を支給

妊産婦医療費助成 P17

妊産婦の健康保険が適用
になる医療費を助成

すくすく子育て応援 事業(おむつ等支給) P19

出生時と生後4か月頃の2
回おむつ等の育児用品を
支給



産後ケアの無料化 P20

出産後一年以内の利用を
原則7回まで無料化

不妊治療費助成

不妊治療に対する経済
的支援
保険診療分(最大10万
円)
保険外診療分(最大20
万円)

出産育児一時金 P20

出産児一人につき50万
円を世帯主に支給

栃木市すくすくナビ P14

子育て支援情報の受信
や、予防接種のスケ
ジューラーに役立つ子
育てアプリ

子育て

こども医療費助成 P19

18歳まで無償化を拡充

赤ちゃん誕生祝金 P19

第2子以降のお子さんが
生まれた際に、祝金を支給

おやこ保育園 P34

第2・第4火曜日に未就園
児の親子を対象に開催

紙おむつの持ち帰り ゼロに向けた支援

保育所、認定こども園等に
おける使用済おむつの自
園処分の推進



広告

天海工務店のこだわり

～自然素材の家づくり～

～天海工務店の設計～

～天海工務店の施工～

～天海工務店の構造～

～天海工務店の断熱～

～アフターメンテナンス～

AMAGAI 有限会社

こころゆたかな未来をつくる。

天海工務店

〒329-4423 栃木市大平町西水代2901-7

TEL 0282-43-8683 Fax 0282-43-8684

E-mail : info@amagai-k.com

HPはこちら

子育て応援パッケージ

保育料の無償化

認可保育園等に通う第2子以降の保育料を無償化

こどもなんでも相談窓口の設置 P26

妊娠前から18歳頃まで、発達支援も含めた切れ目のない相談支援を実施

とちぎ笑顔つぎつぎカード P21

全国の協賛店舗の割引や特典等が受けられる助成カード



教育

給食費の無償化

小学6年生・中学3年生に対する給食費を無償化

とちぎ吾一奨学金 (栃木市篤志奨学金)

給付型の奨学金
(月額3万円)

通学支援～通学版楽賃(らくちん)～ P52

東京都又は東京都を経由するエリアへの通学定期券購入費を補助
(最大2万円/年度)



とちぎ未来アシストネット

学校・家庭・地域が連携・協働し、地域住民や保護者等の学校支援ボランティア活動をととして、こもたちの学習活動の充実を図る本市の教育システム

すくすくシート P50

保育園・認定こども園から小・中学校、高校まで一貫した支援を行うための本市独自の支援シート

ヤングケアラーコーディネーターの設置 P62

ヤングケアラーの相談に対応するため、専門コーディネーターの設置



室内で楽しもう! ひと工夫でうち遊びをENJOY

③ ちょっと変わった「お絵描き遊び」

いつものお絵描きもひと工夫。色鉛筆やクレヨンがたくさん握って線を引けば、カラフルな虹が描けます。色の組み合わせを利用して、お絵描きの時間も楽しくしましょう。ちょっと変わったお絵描きで、発想力が育まれるきっかけになるかもしれません。



用意するもの

★クレヨンや色鉛筆(カラフルなもの)