

マタニティ期のセルフプラン

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

楽しく子育て



自分や家族ですること

- ☑ 妊娠届出時の面談後、母子健康手帳やおやこはぐくみ受診票等を受け取る **P17**
- ☑ 妊婦支援給付金 **P17**
- ☑ 妊産婦医療費助成の申請 **P19**
- ☑ 栃木市すくすくナビへ利用登録 **P16**
- ☑ 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 **P17**
- ☑ Hello赤ちゃん教室(前期中期クラス)に参加 **P18**
- ☑ 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 **P34** 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
- ☑ プレパパ教室に参加 **P18**



利用できるサポート

- ☑ 妊婦訪問 **P17**
- ☑ Hello赤ちゃん教室 **P18**
- ☑ こども家庭センターでの相談 **P8**
- ☑ 子育て世帯訪問支援事業(産前産後ヘルパー) **P18**
- ☑ 地域子育て支援センター **P34**



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 **P17** 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、

広 告

迅速丁寧

綾部一成行政書士事務所

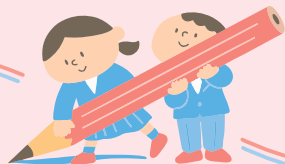
行政書士 綾部一成

相続手続き、許可申請、行政手続きのことでお悩みの方お気軽にご相談ください。

〒329-0312 栃木市藤岡町蛭沼1188番地3

Tel.0282-67-2624 Fax.0282-51-3532

手続きや申請が必要なタイミングや、準備すること、
決めておくことをチェックして、整理していきましょう。



後期

7か月
24～27週

8か月
28～31週

9か月
32～35週

10か月
36～40週以降

2週間に1回

1週間に1回

- ☒ RSウイルス感染症予防接種(R8.4.1～定期予防接種)
28週0日から36週6日までに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) **P23** 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 **P36** 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

- ☒ Hello赤ちゃん教室(後期クラス)に
参加する **P18**

- ☒ 産後ケア事業 **P23**

- ☒ ベビーバスの貸し出し **P23**

- ☒ ファミリー・サポート・センター **P36**

- ☒ 保育園等での一時預かり **P44**

- ☒ 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？

出産後の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



楽しく子育て

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 おやはぐみ係

住 栃木市今泉町2-1-40
栃木市栃木保健福祉
センター2階

時 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

☎ 0282-25-3505

✉ kenkou03@city.tochigi.lg.jp

— 広 告 —

管工事を通じて地域社会の発展と人々の快適な暮らしに貢献します

給排水・衛生配管 工事

空調配管・消火設備 工事

プラント配管・加工管 製作



有限 毛塚管工業所
Keduca kankogyosyo Corporation

〒329-0315 栃木市藤岡町部屋2237-4

TEL 0282-67-2493



「子育てするなら栃木市へ」

★子育て

妊娠・出産

楽しく子育て

妊産婦歯科健康診査 P17

妊娠中と産後(1年未満)の2回無料で受診可能

妊婦支援給付金 P17

妊娠したら5万円、妊娠した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 P19

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 P21 応援事業(プレゼント券支給)

出生時に育児用品を購入できる2万円分のプレゼント券を支給

産後ケア P23

出産後一年以内に原則7回まで利用可能

不妊治療費助成

不妊治療費の一部を助成
保険診療分(最大10万円)
保険外診療分(最大20万円)

不育症治療費助成

不育症治療費の一部を助成
保険外診療分(最大30万円)

出産育児一時金 P21

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 P16

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

こども医療費助成 P20

18歳までのこどもの健康保険が適用になる医療費を助成

赤ちゃん誕生祝金 P21

お子さんが生まれた際に、祝金を支給



おやこ保育園 P36

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

「らしさ」を、カタチに。

高耐震+制震 耐震等級3

高気密 C値0.4以下

高断熱 断熱等級G以上

高品質

高耐久

パッシブデザイン

有限会社 松本住建

栃木市嘉右衛門町2-11 TEL: 0282-25-5225 info@m-juken.com

栃木の風土を活かすパッシブデザインと、無垢の温もり。栃木のすぐそばに在る安心感をお届けします。

CHECK ホームページ

子育て応援パッケージ

教育

楽しく子育て

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

子ども家庭センター相談窓口『とちはぐ』

P8

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 P22

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

給食の無償化

小学生・中学生に対する給食の無償化

とちぎ吾一奨学金 (栃木市篤志奨学金)

大学・短大等進学時の給付型の奨学金(月額3万円)

通学支援 P51

東京都、千葉県または神奈川県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おりて、こど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 P49

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 P61

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

— 広告 —



不動産売買専門



地域密着



ニーズに合わせたご提案

不動産売買事業を専門とし、多種多様なお客様のニーズに合わせた最適な物件・案件をご提案します。宅地や事業用地・新築住宅・中古住宅など、土地・建物の売買や有効活用をお考えの方など、ぜひお気軽にご相談ください。

大成地所 株式会社

本社：佐野市植野町1968-1 栃木支店：栃木市大平町富田1464-1

地域密着だからできる
ニーズに合わせた
不動産のご提案

本社：☎0283-21-3366

栃木支店：☎0282-45-1530

✉ taisetziyo-sano@wing.ocn.ne.jp

位置情報



Instagram



妊娠から子育てを全力サポート



こども家庭センター

!! のご紹介 !!

栃木保健福祉センター内にあり、妊娠前から子育てまで切れ目のないサポートを行っています。悩みのほか、イベントや交流会も実施しています。



おやこはぐくみ係

☎ 25-3505

妊娠前から出産後、4歳までの子育てに関する支援

- ✿ 母子健康手帳の交付
- ✿ 妊娠や子育て相談
- ✿ 産前産後のケア など



こどものすだち応援係

☎ 20-7705

5～18歳のこども・保護者や養育者への支援

- ✿ こども自身の相談
- ✿ 保護者からの子育て相談
- ✿ 講座や啓発活動 など



妊娠

出産

1歳

就学

18歳



児童家庭相談係

☎ 25-5148

こどもやその家庭の安心・安全に関する相談や支援

- ✿ 児童虐待、家庭内暴力(DV)の相談
- ✿ ヤングケアラーの相談 など



こども家庭センター

所在地

今泉町2-1-40(栃木保健福祉センター2階)

開設時間

月～金曜日

8:30～17:15(年末年始・祝休日を除く)

広告



医療法人

青木眼科医院

日本眼科学会認定眼科専門医

■ 青木 真祐 ■ 青木 由紀

HPは
こちらから



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
PM 2:30～6:00	○	○	休	○	○	休	休

片柳町1-15-26

☎ (0282) 22-4641



相談窓口 とちはぐ

妊娠から子育てまで、子どもに関することなら誰でも相談できます。保健師など専門職が担当し、必要に応じて支援や関係機関へつなぎます。



電話相談 ☎ 0282-25-5332 月～金曜日 8:30～17:15 (年末年始・祝日を除く)

メール相談 kenkou03@city.tochigi.lg.jp ※返信・ご連絡までにお時間をいただく場合があります。

来所相談 とちはぐ窓口へ直接お越しください。
ご予約いただくとスムーズですが、予約がなくてもご相談いただけます。

楽しく子育て

申請・交付

妊娠の届出をお受けし、母子健康手帳やおやこはぐくみ受診票をお渡ししています。健康調査受診票の交付、妊婦支援給付金の受付も行っています。



交流会

妊婦さんや親子が集まっておしゃべりしたり遊んだりしています。

- ★ブチママ交流会 P18
- ★多胎児交流会 P18
- ★あかちゃん交流会 P25



教室・講座

出産準備のためのパパママ教室や、親子を対象としたふれあい教室などを行っています。

- ★Hello赤ちゃん教室 P18
- ★ブレババ教室 P18
- ★多胎出産準備教室 P18
- ★離乳食教室 P25
- ★にこにこ教室 P25 など



訪問・産後ケア

保健師や助産師などの専門職がご自宅にお伺いし、ご相談に応じます。産前産後には、心と体のケアのためのサポートを行っています。

- ★妊婦訪問 P17
- ★こんにちは赤ちゃん訪問 P23
- ★産後ケア P23 など



子育て広場

毎月第1火曜日に、絵本の読み聞かせや親子のふれあい遊び、育児相談などを行っています。親子で気軽に参加できます。詳しくは

P25



「それって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 授乳は必ず3時間おきにするの？

A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるときのタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがるときにあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてあげてください。



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くたり、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。親子でぜひいろいろな公園に繰り出してみてください。



栃木地域

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、凧揚げしたり、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もできます。



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



公園は身近な
アトラクション



地図でさがす
(下の二次元バーコード
からも開けます)



栃木市ホームページの
トップページ

「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

公園の詳しい場所は
市のホームページで確認!



広告

株式会社
オノザワ設備
栃木市岩舟町豊岡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



楽しく子育て



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てもいいかもしれません。

西方地域



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。



大平地域



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。

親子で楽しい時間を!



栃木地域



— 広告 —

はじめての 自然体験を 安心・安全に



詳しくはHPへ

園外保育・自然体験活動に

- ・親子向け／日帰り自然体験
- ・保育園・幼稚園等の貸切対応
- ・専門資格保有スタッフ在籍

▼まずは下見から OK!



星野自然村

328-0201 栃木県栃木市星野町 529 tel:070-3851-1192 (9:00~18:00 担当:ウスイ)

大人の防災グッズに **プラス** しよう!

こどもを
守る

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aramel・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

個包装の
物が便利!



✓ 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

おり紙など

✓ 軽くて小さいおもちゃ



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



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

「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！

年に1回、
中身を見直そう！

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！

雑音が苦手な子は
イヤーマフを

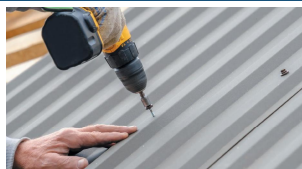
その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。

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 —

豊富な実績とノウハウでご依頼に対応いたします



高い技術力が
強みの屋根工事

- ・熟練の職人が手掛ける雨樋修理施工
- ・高い技術力を駆使した修理内容をご提案



折板屋根工事 金属外壁工事 板金工事 雨樋工事一式



株式会社 田中工業

栃木市藤岡町富吉 1539-1

TEL 0282-67-3346

