2024年度版

# 子育てガイドブック

なめがた
## 行方市

子育てサポート事業 1
子育て健康スケジュール 各教室・相談事業 2・3
子どもとの関わり方ガイド 4
医療機関一覧 5
子どもとおでかけ 6
妊娠・出産 7~9
各種手当 10
保育・教育 11
子どもを預ける人がいなくて困ったら 12
児童虐待について 13

# はじめに

## 子育てするならなめがた!

未来を育む子どもの笑顔は地域の宝物です。
行方市は、子育て世代を応援し、共に育てていく体制を整えています。このガイドブックは、子育てに関する情報をまとめ、必要な情報をわかりやすく届けるために作成しました。これから子育てをする方にも、現在子育てをしている方にも、このガイドブックを役立てていただけると幸いです。

行方市子育てガイドブックは、皆様からの子育てに役立つ情報を募集しています。「こんな情報が知りたい」という声も募集しておりますので、お気軽にこども課（メールアドレス：name-kodomo@city.namegata.lg.jp）までご連絡ください。一緒に子育てガイドブックを作りましょう♪

# わたしたちがサポートします

【家庭相談員】
どんなことでも相談してください!

【子育てコンシェルジュ】
わたしたちにお任せください♪

【子育て広場指導員】
一緒にあそびましょう♡

# もくじ


1 子育てサポート事業 P5-6

2 子育て健康スケジュール P7

3 各教室・相談事業 P8

4 子どもとの関わり方ガイド P9-10

5 子どもの健康 P11-12

- 病院受診のために …… P11
- 救急電話相談・夜間小児救急診療所 …… P11
- 市内医療機関一覧 …… P12

6 おでかけガイド P13-18

- お祭り・イベント …… P13-14
- フォトスポット …… P15-16
- 公園・あそび場 …… P17-18

7 妊娠を望む方へ P19-20

# INDEX


8 妊娠がわかったら P21-22

9 赤ちゃんが生まれたら P23-26

10 各種手当 P27-30

11 保育・教育 P31-34

12 子どもを預ける人がいなくて困ったら P35-36

13 児童虐待について P37-38


2024年度版 行方市
子育てガイドブック

# 《令和６年度》

## 行方市子育てサポート事業 私たちが“子育て真っ只中の　皆さん”を全力でサポートします！

各課の事業参加の折、悩みや相談したいことなどがありましたら、遠慮なく、その場にいるスタッフにお声をかけてください。相談したい課（担当）へおつなぎもいたします。

| 担当課 | 健康増進課 | こども課 | | | | 社会福祉課 | 国保年金課 | 学校教育課 | 生涯学習課 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | こども家庭センター | | | こども発達支援センター | 子育て支援グループ | | | |
| 場所 | 行方市保健センター内 | | | | | 玉造庁舎内 | | 北浦庁舎内 | |
| 連絡先 | 0291-34-6200（直通） | 0291-32-8555 | | | | 0299-55-0111（代表） | | 0291-35-2111（代表） | |
| 妊娠期 | 予防接種助成 | 不妊症・不育症治療費助成<br>母子健康手帳交付<br>妊婦健診<br>妊婦歯科健診<br>マタニティサロン<br>パパママスクール | | 妊産婦・子育て応援給付金<br>歯の健康教室<br>フッ化物洗口推進事業<br>電子母子手帳「母子モ」<br>地域子育てカアップ事業<br>子育て総合相談支援窓口<br>要保護児童対策地域協議会<br>※子育て広場・双子の会支援・各種講座等<br>※虐待防止ネットワーク | ふれあいペアレントプログラム・ペアレントトレーニング | | | | |
| 0～6ヶ月 | | 新生児聴覚検査費助成<br>産婦健診<br>赤ちゃん訪問<br>こんにちは赤ちゃん相談 | 乳幼児等交通費助成<br>養育支援訪問事業<br>育児相談 | 母乳育児等相談<br>産後ケア事業<br>子育てママ育児支援品<br>離乳食教室<br>ベビーマッサージ教室<br>乳児健診費用助成<br>（1・3～6・9～11ヶ月） | 家庭児童相談室<br>子育て短期支援事業<br>※ショートステイ | のびのび相談・あゆみ相談（臨床心理士や公認心理師による発達相談）<br>巡回相談（園や小・中学校の巡回相談） | どんぐり教室（小集団教室）・相談<br>ことばの相談（言語聴覚士による相談）<br>療育運動教室（作業・理学療法士による教室） | ひとり親相談<br>病後児保育<br>子育てサポート事業（社会福祉協議会へ委託）<br>降園後保育<br>放課後児童クラブ<br>5歳児交流事業<br>ニコニコ支援金<br>ニコニコ支援金<br>ニコニコ支援金 | 短期入所（支援が必要な児童）<br>※ショートステイ<br>居宅型訪問児童発達支援（通所困難で支援が必要な児童） | 児童発達支援<br>放課後等デイサービス | 医療福祉費支給制度<br>※マル福 | 教育支援センター「ポプラ」<br>巡回相談（園や小・中学校の巡回相談） | ブックスタート（図書館） |
| 7～11ヶ月 | | 7ヶ月児健康相談<br>誕生祝金 | | | | | | | |
| 1歳 | | 1歳6ヶ月児健診 | | | | | | | |
| 2歳 | | 2歳児歯科健診 | | | | | | | |
| 3歳 | | 3歳児健診 | | | | | | | 家庭教育学級 |
| 4歳 | | | | | | | | | |
| 5歳 | | 5歳児健康相談 | ペアレントトレーニング | | | | | | |
| 小1 | | | | | | | | 就園・就学・進学相談 | こんにちは訪問<br>基本的な生活習慣改善推進事業<br>伝統文化親子教室 |
| 小2 | | | | | | | | | |
| 小3 | | | | | | | | | 行方ふれあいスタディ |
| 小4 | | | | | | | | | |
| 小5 | | | | | | | | | |
| 小6 | | | | | | | | | |
| 中1 | | | | | | | | | |
| 中2 | | | | | | | | | |
| 中3 | | | | | | | | | |
| 高1 | | | | | | | | 朝の預かり保育<br>5歳児健康相談<br>就学相談 | 就学時健診 |
| 高2 | | | | | | | | | 行方市高校生会 |
| 高3 | | | | | | | | | |

令和6年度
行方市

# 子育て健康スケジュール

## 乳幼児健診・相談一覧

※受付時間は対象者の人数等により変更になる場合があります。　※感染症の感染状況等により、日程・対象が変更になる場合があります。

| 全地区対象／内　容 | 受付時間 | 令和6年 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 令和7年 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **育児相談（予約制）**<br>内容 ※個人通知しません。希望者のみの実施です。<br>・身体計測<br>・健康相談 | 9:00～ | 9火日 | 9火日 | 4火日 | 4木日 | 8木日 | 5木日 | 3木日 | 8金日 | 5火日 | 9木日 | 6木日 | 6木日 |
| **1か月児健康診査** | ※1か月児健康診査受診票を利用し県内の医療機関で健診を必ず受けましょう。（下記参照） | | | | | | | | | | | | |
| **こんにちは赤ちゃん相談**<br>内容<br>・身体計測　・健康相談<br>・健診及び予防接種の受け方等説明 | 13:30～ | 9火日<br>↓<br>R6年2月生 | 9木日<br>↓<br>R6年3月生 | 4火日<br>↓<br>R6年4月生 | 4木日<br>↓<br>R6年5月生 | 8木日<br>↓<br>R6年6月生 | 5木日<br>↓<br>R6年7月生 | 3木日<br>↓<br>R6年8月生 | 8金日<br>↓<br>R6年9月生 | 5木日<br>↓<br>R6年10月生 | 9水日<br>↓<br>R6年11月生 | 6木日<br>↓<br>R6年12月生 | 6木日<br>↓<br>R7年1月生 |
| **乳児健康診査（3～6か月）** | ※乳児健康診査受診票（1回目）を利用し県内の医療機関で健診を必ず受けましょう。（下記参照） | | | | | | | | | | | | |
| **7か月児健康相談**<br>内容<br>・身体計測　・保健指導<br>・栄養指導　・ブックスタート | 10:30～ | 9木日<br>↓<br>R5年8月生 | 9木日<br>↓<br>R5年9月生 | 4火日<br>↓<br>R5年10月生 | 4木日<br>↓<br>R5年11月生 | 8木日<br>↓<br>R5年12月生 | 5木日<br>↓<br>R6年1月生 | 3木日<br>↓<br>R6年2月生 | 8金日<br>↓<br>R6年3月生 | 5木日<br>↓<br>R6年4月生 | 9木日<br>↓<br>R6年5月生 | 6木日<br>↓<br>R6年6月生 | 6木日<br>↓<br>R6年7月生 |
| **乳児健康診査（9～11か月）** | ※乳児健康診査受診票（2回目）を利用し県内の医療機関で健診を必ず受けましょう。（下記参照） | | | | | | | | | | | | |
| **1歳6か月児健診**<br>内容<br>・内科診察　・歯科診察　・心理相談<br>・身体計測　・保健指導　・歯科指導<br>・栄養指導 | 13:00～ | | 15金日<br>↓<br>R4年9月1日生<br>↓<br>11月10日生 | | 24木日<br>↓<br>R4年11月11日生<br>↓<br>R5年1月16日 | | 11木日<br>↓<br>R5年1月17日生<br>↓<br>3月17日生 | | 27金日<br>↓<br>R5年3月18日生<br>↓<br>4月25日生 | | 22木日<br>↓<br>R5年4月26日生<br>↓<br>7月10日生 | | 12木日<br>↓<br>R5年7月11日生<br>↓<br>8月31日生 |
| **2歳児歯科健診**<br>内容<br>・歯科診察　・身体計測　・心理相談<br>・保健指導　・歯科指導（フッ素塗布）<br>・栄養指導 | 13:00～ | 23火日<br>↓<br>R4年3月1日生<br>↓<br>4月21日生 | | 18木日<br>↓<br>R4年4月22日生<br>↓<br>7月8日生 | | 20木日<br>↓<br>R4年7月9日生<br>↓<br>8月5日生 | | 22火日<br>↓<br>R4年8月6日生<br>↓<br>10月6日生 | | 17火日<br>↓<br>R4年10月7日生<br>↓<br>12月5日生 | | 18木日<br>↓<br>R4年12月6日生<br>↓<br>R5年2月28日生 | |
| **3歳児健診**<br>内容<br>・内科診察　・歯科診察　・尿検査<br>・身体計測　・心理相談<br>・保健指導　・歯科指導　・栄養指導<br>・視力検査（屈折検査含む）・聴力検査<br>※視力と聴力の再検査は別日となります。 | 13:00～ | | 14木日<br>↓<br>R3年1月1日生<br>↓<br>3月11日生 | | 16木日<br>↓<br>R3年3月12日生<br>↓<br>4月27日生 | | 17木日<br>↓<br>R3年4月28日生<br>↓<br>6月7日生 | 15火日<br>↓<br>R3年6月8日生<br>↓<br>7月15日生 | 19木日<br>↓<br>R3年7月16日生<br>↓<br>8月26日生 | | 21木日<br>↓<br>R3年8月27日生<br>↓<br>10月21日生 | | 11木日<br>↓<br>R3年10月22日生<br>↓<br>12月31日生 |
| **5歳児健康相談**<br>内容<br>・身体計測　・心理相談　・ことばの相談<br>・保健指導　・歯科指導　・栄養指導<br>・視力検査　・就学相談 | 13:00～ | 19金日<br>↓<br>H31年4月2日生<br>↓<br>R1年5月10日生 | | 14金日<br>↓<br>R1年5月11日生<br>↓<br>7月11日生 | | 23金日<br>↓<br>R1年7月12日生<br>↓<br>9月11日生 | | 18金日<br>↓<br>R1年9月12日生<br>↓<br>10月31日生 | | 13金日<br>↓<br>R1年11月1日生<br>↓<br>12月25日生 | | 14金日<br>↓<br>R1年12月26日生<br>↓<br>R2年2月9日 | 14金日<br>↓<br>R2年2月10日生<br>↓<br>4月1日生 |
| **離乳食教室（予約制）**<br>**ごっくんクラス（3～4か月）**<br>内容<br>・ミニ講話<br>・個別相談 | 10:00～ | 25木日<br>↓<br>R5年12月生<br>↓<br>R6年1月生 | | 28金日<br>↓<br>R6年2月生<br>↓<br>3月生 | | 29木日<br>↓<br>R6年4月生<br>↓<br>5月生 | | 24木日<br>↓<br>R6年6月生<br>↓<br>7月生 | | 26木日<br>↓<br>R6年8月生<br>↓<br>9月生 | | 20木日<br>↓<br>R6年10月生<br>↓<br>11月生 | |
| **離乳食教室（予約制）**<br>**かみかみクラス（10～11か月）**<br>内容<br>・ミニ講話<br>・個別相談 | 10:00～ | | 23木日<br>↓<br>R5年6月生<br>↓<br>7月生 | | 25木日<br>↓<br>R5年8月生<br>↓<br>9月生 | | 26木日<br>↓<br>R5年10月生<br>↓<br>11月生 | | 28木日<br>↓<br>R5年12月生<br>↓<br>R6年1月 | | 30木日<br>↓<br>R6年2月生<br>↓<br>3月生 | | 27木日<br>↓<br>R6年4月生<br>↓<br>5月生 |

## 助成事業・予防接種

### 母乳育児相談等助成事業

助産師による母乳相談、育児指導等を受けられる助成券を交付します。（3回分、1回につき5,000円）

### 子育てママ育児支援品贈呈事業

市内在住の出生後1年未満の乳児の保護者等に乳児1人につき1回、紙おむつとおしり拭きを贈呈します。

### 産後ケアの助成事業

産後の心身ともに不安定な時期に育児支援を特に必要とする母子を対象に、契約医療機関等で支援が受けられます。
（産後概ね1歳までの母子対象）

### 誕生祝金

出産以前から行方市に在住し、出生日から引き続き6か月以上子供を監護し、かつ生計を同じくする父又は母等に対し誕生祝金を交付します。（令和4年10月1日以降に生まれた子対象）

### 医療機関等委託健診

#### ★妊婦健康診査受診票

妊娠届の提出があった方に、契約医療機関での健康診査受診票を最大14回分交付します。

#### ★産婦健康診査受診票

産後2週間頃、産後1か月頃に契約医療機関等で受けられる産婦健康診査受診票（2回分）を交付します。

#### ★乳児健康診査受診票

1か月（令和6年4月1日生まれより対象）、3～6か月、9～11か月の時に契約医療機関で健診が受けられる受診票を交付します。

#### ★新生児聴覚検査

生後間もない新生児を対象に聴覚検査の一部助成を行っています。

### 不妊治療費等補助事業

令和4年4月1日以降に開始した検査・治療費の自己負担分に対して補助します。
- 不妊検査（不妊の原因検索を目的としたもの）：
  同一年度において5万円を限度
- 一般不妊治療・生殖補助医療：
  自己負担分全額補助（保険診療の負担限度額まで）
- 先進医療：1回の治療で10万円を上限
  同一年度に2回を限度

### 出産・子育て応援給付金

妊婦・子育て世帯に対し経済的負担の軽減を図るため、妊娠届出時に「出産応援給付金」を妊娠1回につき50,000円、出生届出後に「子育て応援給付金」を新生児1人につき50,000円支給します。

### 任意予防接種費用の助成（お問い合せは健康増進課へ）

- おたふくかぜ
- 小児インフルエンザ
- 妊婦インフルエンザ
- 大人の風しん

詳細は行方市予防接種説明書をご参照ください。

**お問い合せ先**

**こども家庭センター「どれみ」**
**行方市こども課こども発達支援センター**
**行方市山田3282-10 TEL0291-32-8555（代表）**

# 各教室・相談事業

## こども家庭センター

### マタニティ♡サロン

妊娠中の不安を解消し、マタニティーライフを楽しめるよう情報提供や参加者同士の交流を支援します。助産師・保健師・管理栄養士による相談もできます。

### パパママスクール

育児レッスン・パパの妊婦疑似体験など新しい生命を迎える準備のための教室です。

### 子育てほっと！サロン

子育て仲間で集えば、ほっとする。
情報交換や子育て相談の場を提供します。

### ベビーマッサージ教室

マッサージをとおして、赤ちゃんからのメッセージを受けとめ親子の絆を深めます。

### 赤ちゃん訪問

赤ちゃんのいる家庭全戸を対象に、保健師が訪問して、育児等の相談を行います。

### 歯の健康教室

妊婦さんや子育て中の保護者の方を対象に、歯科医によるお子さんの歯の健康講座、歯科衛生士による歯科指導を行います。
また、妊婦さんの歯科健診を実施します。

## こども発達支援センター

### 発達相談・教室

ことばの心配・落ち着きがない・お友達と遊べない…などが心配なときは、お気軽にご相談ください。

### ★運動教室

（作業療法士・理学療法士）
作業療法士とのかかわりの中で指先を使ったり（微細同運動）全身を使ったり（粗大運動）バランスを育てていきます。
また、そのお子さんに合った遊びに関する相談も行います。

### ★どんぐり教室

（音楽療法士・ポーテージ相談員）
ミュージック・ケアや、制作・体操などを取り入れた小集団の教室で、お友達とのかかわりを楽しく身につけていきます。

### ★どんぐり相談

（ポーテージ相談員）
お子さんの発達を促すために、お母さんがどのように接してあげればよいか一緒に考えていきます。

### ★ことばの相談

（言語聴覚士）
言語聴覚士との遊び、やりとりの中で、ことばの基礎を育てていきます。発語に関する相談も行います。

### ★のびのび相談

（心理士）
お家での様子や、集団生活での心配事など、成長全般についての個別相談です。
また、子育て中のお母さん方の心の相談も行います。

### ★巡回相談

（心理士等）
保育園、幼稚園、こども園、小学校、中学校へ出向き、集団の中でのお子さんの様子を見に行きます。

### ★あゆみ相談

（心理発達相談員）
就学から18歳までのお子さんを対象に発達等の心配ごとについて心理相談員による個別相談を行っています。

## ～妊娠期から子育て期を切れ目なくサポートします～

どれみ
こども家庭センター

**行方市での子育てのことなら「どれみ」になんでもお問い合わせください！**

各事業のお知らせや重要情報などは市ホームページや母子モ・メルマガ「子育て情報」で随時お知らせしています♪ぜひ登録を！

子育て支援アプリ どれみ（母子モ） ▶

## 妊娠・出産

### 母子健康手帳の交付（予約制）

母子健康手帳の交付は行方市保健センターで行っています。
※保健師が面接して、安心して、出産・育児ができるよう お手伝いします。

★必要なもの
①健康保険証
②銀行口座のわかるもの（通帳・カード）
③個人番号（マイナンバー）のわかるもの
④産婦人科で受診した際の妊娠証明書及び領収書

※予約制となります。ネット予約または上記連絡先へ電話でご予約ください。

## 乳幼児期

### 子育て広場

就学前のお子さんとご家族のために開放された遊び場です。

### 親子講座

親子のふれあいを目的とした講座を開催します。

### 地域子育て力アップ講座

各種講座を開催し、地域の子育ての向上を目指します。

### 骨盤ヨガ講座

ヨガを通して、参加者の心身のリフレッシュをはかります。

## こども家庭センター

●こども家庭センターは
妊産婦さんや乳幼児の保護者の相談に対応する「子育て世代包括支援センター」と、様々な心配事を抱えたご家庭の相談に対応する「こども家庭総合支援拠点」の機能を統合した相談支援窓口です。

### 児童家庭相談

18歳までのお子さんや子育て家庭の心配事に応じて保健師、社会福祉士、家庭児童相談員が支援します。
【主な支援】
・児童虐待対応
・子育て短期支援事業
・ヤングケアラー支援

### 母子保健

妊娠期から子育て期を、保健師や子育てコンシェルジュが寄り添い切れ目なくサポートします。
【主な支援】
・母子健康手帳交付
・伴走型相談支援・産後ケア
・乳幼児健診・育児相談
・各種講座、教室

## こども発達支援センター

●こども発達支援センターは
0歳～18歳までの相談・支援をおこないます。
・ことばが遅い　・手先が不器用　・走り方が気になる
・おちつきがない　・お友だちと遊べない　・関わり方がわからない
・生活習慣が身につかない　・やりとりがうまくできない
・かんしゃくが強い　… 等
ご心配なことがありましたらご連絡ください。

# 4 子どもとの関わり方ガイド

子どもとの関わり方で悩んでいませんか?

## （1）幼児期のコミュニケーション

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555

まだ言葉を理解できない幼少期は、コミュニケーションを取るのが難しい時期です。ここではコミュニケーションの取り方や遊び方を４つの社会的コミュニケーションの段階に合わせて紹介します。

### ①芽生え段階

ひとり遊びを好みます。この段階では親が子どもの気持ちを感じ取り、それに応じていくことが大事です。

【遊び】身体遊びや、子どもが楽しいと思うやりとりをしてみましょう。

### ②リクエスト段階

自分が行動することにより､親に何かを伝えることができると理解し始めます。子どもは親を見ながら、やってほしいことを「もっと続けてほしい」と要求するようになります。

【遊び】動作や発声を使ったやりとりを増やして長く遊んでみましょう。
子どもの要求するものを増やしていきます。

### ③早期コミュニケーション段階

指さし、手渡し行動、提示行動など、自分の意図を持ったコミュニケーションができるようになってきます。

【遊び】一定したやりとりをお勧めします。身振り・指さし・言葉を使って要求することが目的です。

### ④コミュニケーションの段階

簡単な会話ができるようになります。自分の関心があることについてはよく話をします。慣れない場面だと会話のルールを把握できないことがあります。

【遊び】会話のやりとりをしましょう。手助けをしてあげることで会話の仕方を学んでいきます。

## （2）ペアレント・トレーニング

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL：0291-32-8555

子どもへのより良い関わり方や、気になる行動への効果的な対処方法について学ぶ「ペアレント・トレーニング」を実施しています。集団または個別でも実施していますのでお気軽にお問い合わせください。

### ●対象者

市内在住で概ね５歳から小学生の子どものいる保護者

### ●プログラム（受講料無料）

集団の場合：全９回　　個別の場合：全５回

### ●主な内容

・行動の仕組み　　：子どもの性格ではなく、行動に注目することを学びます。
・ほめ方のコツ　　：子どものいいところを見つけ、ほめ上手になりましょう。
・関わり方や伝え方　：ちょっとしたコツやテクニックを使って好ましい行動を増やしましょう。

### ≪試しに行動を分けてみましょう！≫

子どもの行動を図のように３種類に分けて、それぞれの対応を学び、実践します。

| 好ましい行動 | 好ましくない行動 | 危険な行動 |
|---|---|---|
| (例)おはようと言う、歯を磨く、着替えをする、等<br>・<br>・<br>・ | (例)騒ぐ、ぐずる、話に割り込む、へ理屈を言う、等<br>・<br>・<br>・ | (例)自分や他人への暴力、暴言、ものを壊す、等<br>・<br>・<br>・ |
| ほめる | 達成しやすい指示の工夫、好ましい行動を待ってほめる | ルールを作って一貫した対応 |

# 5 子どもの健康

子どもは大人と比べて体調を崩しやすいものです。体調の変化に気付けるように、日頃から健康状態を把握しておきましょう。身近なお医者さん「かかりつけ医」があると安心です。

## （1）病院受診のために

### ●必要な情報

受診時に慌てないよう、医師へ伝えることを確認しておきましょう。

・気になる症状はどんなことですか？
・その症状はいつからありますか？（何時頃から、1日何回くらいなど具体的に）
・今までに大きな病気にかかったことがありますか？
・薬や食べ物にアレルギーがありますか？
・家族にも同じような症状がありますか？

### ●持ち物

急な受診に対応できるよう、必要なものをまとめておきましょう。

＜必ず持っていくもの＞
・保険証
・マル福
・母子手帳
・お薬手帳
・お財布
・携帯電話　等

＜持っていくと便利な物＞
・着替え、おむつ
・ティッシュ、タオル
・ミルクセット
・おもちゃ（待ち時間用）　等

## （2）救急電話相談・夜間小児救急診療所

### 【茨城県おとな救急電話相談（15歳以上）】

医療機関のご案内、急な病気に関するご相談を受け付けています。
〇電話番号　050-5445-2856 または #7119
〇相談時間　24時間365日受付

### 【茨城県こども救急電話相談（15歳未満）】

小児医療機関のご案内、お子さんの急な病気に関するご相談を受け付けています。
〇電話番号　050-5445-2856 または #8000
〇相談時間　24時間365日受付

### 【鹿嶋市夜間小児救急診療所】

鹿行5市が協定して、夜間小児救急診療所を運営しています。
〇電話番号　0299-82-3817
〇診療時間　20時00分～23時00分（22時45分までに受付）

## （3）市内医療機関一覧

| 施設名 | 診察内容 | 住　所 | 電話番号 |
|---|---|---|---|
| なめがた地域医療センター | 内科、外科、整形外科、泌尿器科、産婦人科、小児科、脳神経外科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科 | 行方市井上藤井 98-8 | 0299-56-0600 |
| 朝倉診療所 | 内科、小児科、皮膚科 | 行方市麻生 1110 | 0299-72-0036 |
| 小沼診療所 | 内科、外科、泌尿器科、放射線科 | 行方市麻生 1105-2 | 0299-72-0388 |
| 釼持外科 | 内科、外科、小児科、皮膚科 | 行方市麻生 1555-4 | 0299-72-0805 |
| 金塚医院 | 内科、小児科 | 行方市手賀 3125 | 0299-55-0556 |
| 曽内科クリニック | 内科、呼吸器科 | 行方市玉造甲 510-3 | 0299-36-2611 |
| 根本皮膚科医院 | 皮膚科、内科、小児科 | 行方市玉造甲 414 | 0299-55-0538 |
| つばさクリニック | 婦人科、妊活外来、内科、小児科 | 行方市島並 1511 | 0299-72-2830 |
| 北浦診療所 | 内科、小児科、外科、皮膚科、泌尿器科、整形外科 | 行方市山田 1146-7 | 0291-35-2500 |
| 大場内科玉造クリニック | 内科 | 行方市若海 793-6 | 0299-57-3100 |
| かめだ整形外科リハビリテーションクリニック | 整形外科、リハビリテーション | 行方市玉造甲 510-1 | 0299-57-2801 |
| 山口歯科医院 | 歯科 | 行方市蔵川 433 | 0299-73-2241 |
| 新井田歯科医院 | 歯科 | 行方市麻生 75 | 0299-72-0211 |
| 井坂歯科医院 | 歯科 | 行方市玉造甲 4465-4 | 0299-55-4182 |
| 高野歯科医院 | 歯科 | 行方市玉造甲 6866-2 | 0299-55-2911 |
| 千ヶ崎歯科医院 | 歯科 | 行方市小幡 612-1 | 0291-35-1727 |
| たいよう行方歯科診療所 | 歯科 | 行方市四鹿 1265 | 0299-73-0016 |
| 曽デンタルクリニック | 歯科 | 行方市玉造甲 510-4 | 0299-57-6072 |

# お祭り・イベント

行方市のお祭りや
イベントを紹介します。
行方市の魅力を
再発見しませんか。

## 麻生祇園馬出し祭

初日の宵祭には神輿を先頭に馬にまたがった稚児、神職が行列をなして練り歩きます。2日目の本祭では、ヤマタノオロチに見立てた馬と神輿による勇ましい戦いが繰り広げられます。

開催日：7月最終土曜日・日曜日

開催場所：麻生八坂神社

## 観光帆引き船

140年の歴史を伝える観光帆引き船です。もともとは観光用ではなく、帆引き船を使った網漁法として考案されました。平成30年には「霞ヶ浦の帆引き網漁の技術」が国選択無形民俗文化財に選定されました。

開催日：夏～秋（毎週土曜日・日曜日）

開催場所：麻生地区（天王崎観光交流センターコテラス内受付）
玉造地区（行方市観光物産館「にいこい」裏 仮設受付所）

※土曜日は団体予約のみ　※詳細は行方市観光協会HP

## 化蘇沼稲荷例大祭

毎年8月25日の夏祭りには豊作を祈願する奉納相撲が行われ、力士と同じようにまわしをつけ相撲をとります。女子児童による巫女舞も奉納され、雅楽の調べにのせた古式ゆかしい舞が披露されます。

開催日：8月25日

開催場所：化蘇沼稲荷神社

## なめがたキャンプ

行方市の魅力を堪能できる人気のキャンプイベントです。アクティビティーにグルメ体験など、イベント満載です。霞ヶ浦を望むキャンプサイトで過ごす1日は、身も心も癒されます。

開催日：秋～冬
※詳細は行方市観光協会HP

開催場所：天王崎公園

## ツインレイクミーティングinNAMEGATA

ハーレーダビッドソン愛好家によるキャンプミーティングイベント。会場内では、キッチンカーや物販ブースも出店。ステージイベント（天候による）もありで、バイカーだけでなく一般の方の入場もできます。

開催日：5月第2土曜日・日曜日

開催場所：天王崎公園

## 繁昌円座観音縁日

毎年8月第2土曜日に縁日が行われます。円座を奉納し、願い事をすると願い事がかなうと言われていることから「円座観音」と呼ばれています。妊婦さんがマコモで編んだ小さい円座を奉納すると安産にご利益があるとされています。

開催日：8月第2土曜日

開催場所：北浦地区繁昌

## 山田祇園祭り

初日の夜には北浦湖岸まで神輿を担ぎ御浜降りを行います。威勢のいいかけ声とともに神輿は転がされたり、投げられたりと、もみくちゃになります。神輿が暴れれば暴れるほど豊作になると言われています。

開催日：7月最終土曜日・日曜日

開催場所：山田八坂神社

## なめがた新選組まつり

行方市が新選組筆頭局長「芹澤鴨」の出身地であることにちなみ、新選組を愛する人々が集ってイベントを開催しています。パフォーマンス等を楽しむことができます。

開催日：9月第3日曜日

開催場所：玉造公民館

## 西蓮寺常行三昧会

西蓮寺の末寺の僧侶達が常行堂に集まり7日7夜にわたって堂内を廻りながら読経する法要です。「西蓮寺節」と呼ばれる独特の節回しで読経されています。また期間中の初日、中日、末日には籠行列が行われます。

開催日：9月24日～9月30日

開催場所：西蓮寺

## 観光帆引き船 3市合同操業

通常の観光帆引き船は、市ごとに期間を定めそれぞれに操業されますが、年に一度、行方市・土浦市・かすみがうら市の帆引き船が湖上に集結します。

開催日：年に1回
※詳細は行方市観光協会HP

操業場所：かすみがうら市歩崎沖

## 大麻神社例大祭

土曜日の夜はすべての山車が集まり、若蓮と呼ばれる若者達が雅で躍動する手踊りを披露する、踊りの競演が行われます。踊りが終わった後は「ののの字回し」と呼ばれる山車の曲曳きが行われます。

開催日：10月第3土曜日・日曜日・月曜日

開催場所：麻生地区（麻生公民館周辺）

## 大宮神社例大祭

玉造城主が始めたと伝えられる祭礼で子供たちの健やかな成長と五穀豊穣を祈願します。期間中は御輿・大鉾・猿田彦が玉造地区を練り歩き、霞ヶ浦浜地先で御浜降りを行います。

開催日：5月4日・5月5日

開催場所：玉造地区

## ライドアラウンドin south いばらき

自転車で街を巡りポイントを集めるイベントです。霞ヶ浦を囲う市町村をエリアにして遊べます。自転車で街を巡ってスポットを訪れたり、グルメを楽しむことでポイントを獲得し、商品をゲットできます。

開催日：10月上旬～12月上旬
※詳細は「ライドアラウンド in south いばらき」で検索

開催場所：行方市・土浦市・潮来市・かすみがうら市

## なめチャリ2023

行方市内を自転車で巡り、自然豊かな景色や美味しいグルメを楽しむサイクリングイベントです。参加者には嬉しいお土産のプレゼントもあり、行方市在住の方でも魅力を再確認できるイベントです。

開催日：10月・12月

受付：天王崎公園

## なめがた秋祭り

霞ヶ浦ふれあいランドのリニューアルオープンを目前に控え、その周辺一帯の新しい魅力を伝えるためのイベントです。市の特産物を利用した自慢の料理や逸品など、来場者を楽しませてくれるお店がたくさんあります。

開催日：11月18日（土）・19日（日）
※令和5年度の開催日

開催場所：霞ヶ浦ふれあいランド

## どぶろく祭り

4つの地区が順番で当番地区となり、どぶろく（新米を蒸し、麹とまぜて仕込むお酒）作りをします。できあがったどぶろくは参拝客にふるまわれます。毎年どぶろくを楽しみにして訪れている人も多いそうです。

開催日：11月23日

開催場所：春日神社

## 西光寺節分祭

節分の日には、午前10時、午後3時、午後7時に大護摩修行を行っています。大護摩修行は厄を払い、願い事をかなえると言われており、大護摩修行の最後に年男、年女の皆さんが豆まきを行います。

開催日：2月3日

開催場所：西光寺

## 茨城100kウルトラマラソン

北浦を中心に鹿行5市を巡る『日本一超フラット100kコース』のマラソン大会です。選手が頑張る姿をコース沿いから応援することができます。

開催日：3月第2日曜日

スタート：北浦公民館

# フォトスポット20選

親子でまわって楽しい
行方市内の絶景スポットを
20箇所選びました。
季節を感じるフォトスポットも
多数あります。

## 天王崎公園

視界いっぱいに広がる霞ヶ浦と筑波山は絵画のような美しさです。

おすすめ時期：年中

住所：行方市麻生967番地
地区：麻生

## 麻生藩家老屋敷記念館

江戸時代の麻生藩家老・畑家の武家屋敷。豪壮な入母屋造の茅葺き屋根が特徴です。

おすすめ時期：年中

住所：行方市麻生1153番地1
地区：麻生
【入場料】無料

## 緑と風の広場 野鳥の観察小屋

北浦湖面で生活する水鳥を観察できます。カワセミや白鳥にも出会えるかも♪

おすすめ時期：年中

住所：北浦
地区：北浦
足場が危険なので要注意

## 大塲家郷土屋敷

江戸時代、水戸藩の「大山守」を務めた大塲家の屋敷。一段高く置かれた茅葺き屋根は風格があります。

おすすめ時期：年中

住所：行方市玉造甲4533番地3
地区：玉造
【入場料】一般…300円、小中高…200円

## 霞ヶ浦ふれあいランド「虹の塔」

高さ60mの虹の塔から霞ヶ浦や行方市の風景が一望できます。元旦には屋外デッキが特別解放され、初日の出を拝めます。

おすすめ時期：年中

住所：行方市玉造甲1234番地
地区：玉造
【入場料】大人…300円、小人…150円

## 手賀橋（河童橋）

芹沢地区にある通称カッパ橋で河童とツーショットはいかがでしょうか。

おすすめ時期：年中

住所：行方市芹沢地区
地区：玉造

## 観音寺【アジサイ】

ご住職のお母様や奥様が30年以上かけて増やし育てているアジサイ。様々な品種が見られます。

おすすめ時期：6月中旬～7月下旬頃

住所：行方市小幡1038番地
地区：北浦

## 井上山百合の里【ヤマユリ】

行方市の花「ヤマユリ」。
真っ白なヤマユリが香り高く里山に咲きます。

おすすめ時期：7月中旬～8月頃

住所：行方市西蓮寺1045番地
地区：玉造

## 霞ヶ浦【ダイヤモンド富士】

霞ヶ浦から夕日のかかる富士山「ダイヤモンド富士」が見られます。

おすすめ時期：1月頃

住所：霞ヶ浦
地区：麻生・玉造

## 霞ヶ浦【ダイヤモンド筑波】

霞ヶ浦から夕日のかかる筑波山「ダイヤモンド筑波」が見られます。

おすすめ時期：5月中旬・7月中旬頃

住所：霞ヶ浦
地区：麻生・玉造

## 西蓮寺【イチョウ】

樹齢1,000年以上のイチョウの大木で境内一面が黄金色に染まります。

おすすめ時期：11月頃

住所：行方市西蓮寺504番地
地区：玉造

## 三昧塚古墳農村公園

壮大な歴史を感じさせる古墳に登って写真を撮ることができます。

おすすめ時期：年中

住所：行方市沖洲467番地1
地区：玉造

## 道の駅たまつくり・行方市観光物産館「こいこい」

霞ヶ浦にかかる霞ヶ浦大橋を美しく見ることができます。

おすすめ時期：年中

住所：行方市玉造甲1963番地5
地区：玉造

## 羽黒山公園【サクラ】

美しいサクラと遊具で遊ぶ子どもの笑顔を一緒に写真におさめられます♪

おすすめ時期：3月下旬～4月上旬頃

住所：行方市麻生967番地
地区：麻生

## 沖洲芸術村【サクラ】

満開に咲き誇るサクラのトンネルは必見の価値アリです。

おすすめ時期：3月下旬～4月上旬頃

住所：行方市沖洲地区（芸術村）
地区：玉造

## 化蘇沼稲荷神社【茅の輪】

夏越えの祓として茅の輪が設置されます。輪をくぐって無病息災の祈願もできます。

おすすめ時期：6月

地区：北浦

## 養神台公園【アジサイ】

遊歩道沿いにしっとりと咲くアジサイは梅雨の楽しみです。

おすすめ時期：6月中旬～7月下旬頃

住所：行方市富田1645番地2
地区：麻生

## 北浦湖畔沿いサイクリングロード【ハスの花】

白色や桃色のハス（レンコン）の花が大きな葉の間に花開きます。

おすすめ時期：7月頃

住所：北浦
地区：麻生・北浦

## 霞ヶ浦【帆引き船】

140年の歴史を伝える観光帆引き船は夏から秋にかけての風物詩です。

おすすめ時期：9月～12月頃

住所：霞ヶ浦
地区：麻生・玉造

## 麻生公民館【イチョウ】

駐車場に大きなイチョウの木があります。車に気を付けながら季節を感じてみてください。

おすすめ時期：11月頃

住所：行方市麻生1221番地
地区：麻生

# 6 公園・あそび場一覧

自然ゆたかな行方市は、子どもたちがのびのび遊べる場所がたくさんあります。親子でゆっくりとした休日を過ごしましょう♪

## 【あそび場】

### 麻生 子育て広場
就学前の子どもとそのご家族のために開かれる遊び場です。
●場所:麻生公民館(行方市麻生1221番地)
●問い合わせ先:080-2211-4411

### 北浦 子育て広場
就学前の子どもとそのご家族のために開かれる遊び場です。
●場所:行方市保健センター(行方市山田3282-10)
●問い合わせ先:080-2211-4411

### 玉造 子育て広場
就学前の子どもとそのご家族のために開かれる遊び場です。
●場所:玉造公民館(行方市玉造乙1179番地)
●問い合わせ先:080-2211-4411

### 麻生 ♡はーと・くらぶ♡
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:麻生こども園(麻生3323番地10)
●問い合わせ先:0299-72-0522

### 麻生 ひまわり♡くらぶ
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:龍翔寺こども園(行方市矢幡2027番地6)
●問い合わせ先:0299-73-2340

### 北浦 ちびっ子広場
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:北浦こども園(行方市中根309番地1)
●問い合わせ先:0291-35-3141

### 北浦 おひさまクラブ
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:認定こども園のぞみ(行方市山田3418番地4)
●問い合わせ先:0291-35-2550

### 玉造 親子ふれあい広場(たんぽぽ)
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:玉造第一保育園(行方市玉造乙1027番地1)
●問い合わせ先:0299-55-3631

### 玉造 親子ふれあい広場(つくしんぼ)
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:玉造第二保育園(行方市西蓮寺481番地)
●問い合わせ先:0299-56-0710

### 玉造 親子ふれあい広場(あい♥あい)
室内・園庭開放や各園独自の遊び・体験ができます。
●場所:玉造第三保育園 (行方市芹沢1625番地5)
●問い合わせ先:0299-55-1224

### 麻生 あそびの広場にっこにこ
公民館ロビーの一角に遊びのスペースを設けました。
●場所:麻生公民館(行方市麻生1221番地)
●問い合わせ先:0299-72-1573

### 玉造 虹の塔
大人300円、小人(4歳～中学生)150円、3歳児以下無料で塔にのぼれます。
●場所:霞ヶ浦ふれあいランド(行方市玉造甲1234番地)
●問い合わせ先:0299-55-3927

### 玉造 レンタサイクル
大人500円、小人(小・中学生)300円、小学生未満無料でサイクリングができます。
●場所:霞ヶ浦ふれあいランド(行方市玉造甲1234番地)
●問い合わせ先:0299-55-3927

### 玉造 ボルダリング
虹の塔の入場料金で子どもから大人まで利用できます。貸靴300円です。
●場所:霞ヶ浦ふれあいランド(行方市玉造甲1234番地)
●問い合わせ先:0299-55-3927

## 【公園】

### 麻生 天王崎公園

湖岸の美しい風景を一望できる芝生の広々とした公園です。

- 主な遊具:芝生広場
- 住所:行方市麻生967番地
- 設備:トイレ、ベンチ

### 麻生 羽黒山公園

中世400年に渡って当地を支配した麻生氏の居城跡地の公園です。

- 主な遊具:すべり台・ブランコ
- 住所:行方市麻生967番地
- 設備:トイレ、ベンチ

### 麻生 養神台公園

遊歩道に沿って植えられたアジサイと東屋からの景色が素晴らしいです。

- 主な遊具:見晴らし場
- 住所:行方市富田1645番地2
- 設備:ベンチ、駐車場

※遊具や広場はありません。長い階段なので注意が必要です。

### 麻生 小牧板峠公園(恐竜公園)

ディプロドクスとアンキロサウルスのモニュメントに会えます。

- 主な遊具:すべり台・ブランコ
- 住所:行方市板峰99番地3
- 設備:トイレ、ベンチ、駐車場

※長い階段なので注意が必要です。

### 北浦 ゆうゆう広場

北浦第1グランドの奥にあります。秋には近くでドングリ拾いも楽しめます。

- 主な遊具:ブランコ
- 住所:行方市山田2175番地
- 設備:トイレ、ベンチ、駐車場

### 玉造 高須崎公園

約4.5haの広大な敷地に、芝生公園・木漏れ陽広場・多目的広場・体験農場・交流センター・桜山・あじさいの小径などがあります。

- 主な遊具:芝生広場
- 住所:行方市玉造甲1969番地3
- 設備:トイレ、ベンチ

### 玉造 手賀ふれあいの森

森林浴に最適なウォーキングスポットです。池を一周するコースとなります。

- 主な遊具:ウォーキングスポット
- 住所:行方市手賀4250番地
- 設備:トイレ、ベンチ、駐車場

※遊具や広場はありません。

### 玉造 三昧塚古墳農村公園

5世紀後半の古墳がある、歴史を肌で感じられる公園です。古墳に登れます。

- 主な遊具:芝生広場
- 住所:行方市沖洲467番地1
- 設備:トイレ、ベンチ

### 玉造 藤井児童公園

遊具の充実した小さな公園です。

- 主な遊具:ひこうき型アスレチック・ブランコ・鉄棒・砂場
- 住所:行方市藤井739番地1
- 設備:トイレ、ベンチ、駐車場

※トイレは水洗ではありません。

### 玉造 緑ヶ丘児童公園

商店の近くにあって便利です。

- 主な遊具:ミニすべり台・ブランコ
- 住所:行方市玉造甲6517番地2
- 設備:トイレ、ベンチ、駐車場

※トイレは水洗ではありません。

### 玉造 手賀中央児童公園

遊具の充実した小さな公園です。

- 主な遊具:ひこうき型アスレチック・ミニアスレチック・ブランコ・鉄棒
- 住所:行方市手賀2609番地
- 設備:ベンチ、駐車場

### 玉造 浜児童公園

駐車スペースがたくさんあります。

- 主な遊具:ミニすべり台・ブランコ・砂場
- 住所:行方市浜502番地
- 設備:ベンチ、駐車場

### 玉造 中山児童公園

遊具の充実した小さな公園です。

- 主な遊具:ミニすべり台・ブランコ・鉄棒・うんてい・シーソー
- 住所:行方市芹沢1591番地5
- 設備:トイレ、ベンチ、駐車場

※トイレは水洗ではありません。

### 玉造 荒宿児童公園

コンビニエンスストアの近くにあって便利です。

- 主な遊具:すべり台・ブランコ・鉄棒・うんてい・シーソー
- 住所:行方市荒宿162番地1

### 玉造 羽生児童公園

湖畔近くの静かな公園です。

- 主な遊具:アスレチック・すべり台・ブランコ・鉄棒・うんてい・シーソー
- 住所:行方市沖洲14番地
- 設備:ベンチ、駐車場

### 玉造 谷島児童公園(谷島高台公園)

見晴らし抜群の公園です。

- 主な遊具:鉄棒・シーソー
- 住所:行方市谷島270番地3
- 設備:ベンチ、駐車場

※狭くて急な坂道をのぼるので注意が必要です。

### 玉造 玉造中央児童公園

住宅地にある小さな公園です。

- 主な遊具:すべり台・ブランコ・砂場
- 住所:行方市玉造甲310番地
- 設備:ベンチ

# 7 妊娠を望む方へ

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL:0291-32-8555
赤ちゃんを望む夫婦の経済的および精神的負担の軽減を図るため、行方市では不妊治療費等の助成を行っています。

## 不妊検査・不妊治療費の補助

令和４年４月１日以降に開始した治療費を対象とした不妊検査・不妊治療費の補助の案内です。検査や治療を開始する前に、「限度額適用認定証の交付」と「こども課（こども家庭センター）への事前相談」をお願いします。
自己負担額に対する補助なので、保険診療については、負担限度額までの補助となります。
※令和４年３月 31 日までに開始した治療については、お問い合わせください。

### ●対象となる治療

不妊検査（１回毎の出産における不妊の原因検索を目的とした不妊治療開始日までの検査）
⇒自己負担分に対し、同一年度において５万円を限度に補助
・一般不妊治療（保険適用の治療…タイミング療法、人工授精、薬物療法）
⇒自己負担分全額補助（保険診療は負担限度額まで）
・生殖補助医療（回数制限内の保険適用の治療…採卵、採精（男性不妊治療）、体外受精、顕微授精、受精卵・胚培養、胚凍結保存、胚移植）
⇒自己負担分全額補助（保険診療は負担限度額まで）
・先進医療（回数制限内の生殖補助医療として併用して実施されたもののみ）
⇒自己負担分に対し、１回の治療につき 10 万円を上限とし、同一年度内に２回を限度に補助

### ●対象条件

・治療等開始日から申請日まで婚姻関係にある夫婦であること（事実婚を含む）
・治療等開始日における妻の年齢が 43 歳未満であること
・夫婦双方（事実婚含む）が、治療等開始日において１年以上行方市に住所を有していること
・夫婦双方（事実婚含む）が、申請日から３年以上行方市に定住する意志があること
・行方市の市税を滞納していないこと
・他市町村で同様の助成の交付を受けていないこと

### ●申請手続き

①限度額適用認定証の交付を受ける
②市に事前相談する（こども課（こども家庭センター）窓口もしくは電話）
③医療機関にて検査・治療を受ける
④医療機関で不妊治療等医療機関証明書を作成してもらう
⑤市へ申請（治療等が終了した日の属する年度の末日まで）

# 不育症治療の助成

不育症検査及び治療を受ける夫婦の経済的および精神的負担の軽減を図るため、費用の助成を行っています。

## ●対象者

・不育検査及び治療の開始日から申請日まで婚姻関係にある夫婦であること（事実婚含む）
・夫婦双方が、不育症の検査及び治療を開始した日において市内に引き続き１年以上住所を有していること
・行方市の市税を滞納していないこと
・２回以上の流産等により、医師に不育症と診断された者
・医療保険各法において規定する被保険者、組合員若しくは加入者又はその被扶養者である者
・他市町村等で同様の助成の交付を受けていないこと

## ●助成対象費用

・医療保険各法の規定に基づく保険給付が適用されない不育症検査および治療に要した費用
⇒同一年度において１回、５万円を限度に助成。
※不育症検査及び治療に要した費用が５万円に満たないときは当該費用の額を助成

## ●申請手続き

①市に事前相談する（健康増進課窓口もしくは電話）
②医療機関にて検査・治療を受ける
③医療機関で「行方市不育症検査及び治療費医療機関受診証明書」を記入してもらう
④市へ申請（治療等が終了した日の属する年度の末日まで）

# 8 妊娠がわかったら

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL:0291-32-8555
赤ちゃんをお迎えする準備をしましょう。行方市は、安心して出産をするためのサポートが充実しています。

## 母子健康手帳の交付（予約制）

行方市保健センター（こども課（こども家庭センター））にて、母子健康手帳の交付を行っています。医療機関で妊娠の診断を受けましたら、なるべく早めに妊娠の届出にお越しください。母子健康手帳の交付には予約が必要です。交付の際、保健師の面接を行っています。この機会に、妊娠・出産・育児に関しての相談をし、一緒に不安を解消していきましょう。

### ●交付場所

行方市保健センター（行方市山田 3282 番地 10）
※月～金曜日（祝日および 12 月 29 日～ 1 月 3 日を除く）　8 時 30 分～ 17 時 15 分

### ●必要なもの

健康保険証、銀行口座のわかるもの（通帳・カード）、個人番号のわかるもの（個人番号カード・個人番号通知カード）、産婦人科を受診した際の妊娠証明書及び領収書

### ●母子健康手帳交付の予約

・3 日前までのご予約…LINE
ご予約は右記の QR コードから LINE でお願いします。
・2 日前～当日のご予約…電話のみ
お電話にて、氏名・生年月日・来所日時・電話番号をお伝えください。

LINE QR コード

## 出産・子育て応援給付金

国の事業拡充に伴い、行方市でも出産・子育て応援給付金（妊娠時：5 万円、出生時：5 万円）の支給を実施します。

### ●支給要件

・妊婦が妊娠届出時に面談を受け、【妊婦さんアンケート】に回答すること
・妊婦が 8 か月頃に実施する【妊婦さん（8 か月頃）アンケート】に回答すること
・産婦が赤ちゃん訪問等で面談を受け、【出産後アンケート】に回答すること

### ●支給額

・出産応援給付金：妊娠 1 回あたり 5 万円　　・子育て応援給付金：新生児 1 人あたり 5 万円

### ●持ち物

・申請書　　・出産証明書　　・本人確認書類の写し　　・口座番号確認書類

## 妊産婦健診料の助成

母子健康手帳と同時に交付される健康診査受診票（助成券）を利用して、市が委託した医療機関（助産所含む）で妊産婦健康診査が受けられます。
・妊婦健診（14 回分）　総額 102,150 円　　・産婦健診（2 回分）　総額 10,000 円
※受診した回数により異なります。

## 国民年金の免除・猶予申請

出産の属する日の前月から 3 か月後までの 4 か月間、申請により国民年金保険料を免除する（納付したものとして扱う）ことができます。多胎妊娠（双子・三つ子等）の場合は、出産の属する 3 か月前から 6 か月間の免除となります。

# 令和6年度 マタニティ♡サロン なめがた

新しい家族を迎える その日のために

## 子育てはお腹の中から

マタニティ♡サロンは妊婦さんが気軽に集まって妊娠・出産・子育て等のことを話し合い交流を深め、普段感じている疑問等の相談に応じる場として開催します。
妊娠をきっかけにお友達づくりをしてみませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。

### なんでも相談

＜＜午後1時30分～3時＞＞

・妊娠中の気になることなんでも相談
・妊婦さん同士の交流
・出産に向けた準備（入院時に必要なもの 等）
・絵本の読み聞かせ

① 4月24日（水） ② 7月31日（水）
③10月30日（水） ④ 1月29日（水）

担当：保健師・読み聞かせボランティア

申し込み：**開催日2日前までに電話等**でお申込みください

### 妊娠中の栄養

＜＜午後1時30分～3時＞＞

・妊娠期間別の食事のポイント
・何をどれくらい食べたらいいの？
・妊娠中に気をつける食品とは？
・簡単にできるおやつ紹介

① 6月19日（水） ② 9月25日（水）
③12月18日（水） ④ 3月26日（水）

担当：管理栄養士

申し込み：**開催日2日前までに電話等**でお申込みください

### お産の準備

＜＜午後1時30分～3時＞＞

・お産の進み方（楽なお産のための呼吸法）
・母乳栄養について

① 5月29日（水） ② 8月21日（水）
③11月26日（火） ④ 2月19日（水）

担当：助産師

申し込み：**開催日2日前までに電話等**でお申込みください

家族皆で子育てを！

### ● パパママスクール

＜＜9時30分～11時＞＞

・パパの妊婦疑似体験
・育児の練習（オムツ替え、抱き方、着替え）
・沐浴疑似体験
・産後のこころの変化

① 6月23日（日） ②10月27日（日）
③ 2月16日（日）

担当：保健師

申し込み：**開催日1週間前までに電話等**でお申込みください

### ● 妊婦歯科健診と歯の健康教室

＜＜9時～11時＞＞

① 6月27日（木）
②12月19日（木）

担当：歯科医師・歯科衛生士

会　　場：**行方市保健センター**
持 ち 物：母子健康手帳（親子健康手帳）
Ｔ Ｅ Ｌ：**0291－32－8555**

# 9 赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが生まれてから行う手続きがたくさんあります。漏れのないようチェックしていきましょう。子育て世帯を応援する制度も複数あります。

## （1）出生届

【問い合わせ】総合窓口課　TEL：0299-55-0111

出生届が提出できる市区町村役場は、子の本籍地、子の出生地、届出人の所在地のいずれかとなります。

### ●いつまで

出生日から 14 日以内に出生届を提出しましょう

### ●手続き場所

行方市の場合

・総合窓口課（玉造庁舎）　・麻生総合窓口室（麻生庁舎）　・北浦総合窓口室（北浦庁舎）

### ●持ち物

・出生届
・出生証明書（出生届と一体）
・母子健康手帳
・出生連絡票（兼低体重児出生届）

※妊産婦健康診査受診票綴りの黄色の用紙

## （2）児童手当

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ）　TEL：0299-55-0111

中学校卒業（15 歳の誕生日後の最初の 3 月 31 日）まで、児童手当の支給があります。

※公務員は勤務先への申請となりますので勤務先でご確認ください。

### ●いつまで

出生日の翌日から 15 日以内に申請しましょう

### ●手続き場所

・こども課（玉造庁舎）　・麻生総合窓口室（麻生庁舎）　・北浦総合窓口室（北浦庁舎）

### ●持ち物

・口座番号確認書類
・請求者の健康保険証
・請求者と配偶者のマイナンバー確認書類
・その他（個々の状況により、別途書類が必要になる場合があります）

## （3）医療福祉費支給制度（マル福）

【問い合わせ】国保年金課　TEL：0299-55-0111

医療福祉費支給制度（マル福）は、対象となる方が、健康保険証等を使って医療機関などにかかったときに支払う自己負担分の医療費を一部助成する制度です。

### ●いつまで

子どもの保険証ができあがったらすぐに手続きをしましょう

### ●手続き場所

・国保年金課（玉造庁舎）　・麻生総合窓口室（麻生庁舎）　・北浦総合窓口室（北浦庁舎）

### ●持ち物

・健康保険証（子ども）
・口座番号確認書類

## （4）国民健康保険

【問い合わせ】国保年金課　TEL：0299-55-0111

勤務先の保険に加入している方や後期高齢者医療保険に加入している方、生活保護を受けている方以外は、必ず国民健康保険に加入しなければなりません。

### ●いつまで

出生日から 14 日以内に手続きをしましょう

### ●手続き場所

・国保年金課（玉造庁舎）　・麻生総合窓口室（麻生庁舎）　・北浦総合窓口室（北浦庁舎）

### ●持ち物

・マイナンバー確認書類
・本人確認書類
・母子健康手帳

## （5）出産育児一時金

【問い合わせ】国保年金課　TEL：0299-55-0111
国民健康保険や健康保険に加入している方が出産したときに、出産にかかる経済的負担を軽減するための一時金（48 万 8 千円）が支給されます。
医療機関によっては「直接支払制度」を使うことができます。
※直接支払制度…医療機関が本人に代わって出産育児一時金の申請を行い、直接、医療機関へ支払われる制度

### ＜国民健康保険＞

「直接支払制度」を使用しなかった場合、または出産費用が出産一時金の支給額を下回る場合は手続きをお願いします。

### ●いつまで

出生日の翌日から２年以内に手続きをしましょう

### ●手続き場所

・国保年金課（玉造庁舎）

### ●持ち物

・国民健康保険被保険者証（母）
・口座番号確認書類（世帯主）
・母子健康手帳 または 出生証明書 ( その他、出産の事実を証明するもの )
・出産費用の領収書（医療機関・助産所から交付されるもの）
・出産育児一時金の直接支払制度に関する合意文書（医療機関から交付されるもの）

### ＜社会保険＞

勤務先にご確認ください。

## （6）出産・子育て応援給付金

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL：0291-32-8555
国の事業拡充に伴い、行方市でも出産・子育て応援給付金（妊娠時：５万円、出生時：５万円）の支給を実施します。

### ●持ち物

・申請書
・本人確認書類の写し
・妊娠証明書
・口座番号確認書類

妊娠時の５万円は母子健康手帳の交付時に、出生時の５万円は通知でご案内します♪

## （7）誕生祝金

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555
次代を担う子の誕生を祝福し、子育て家庭を支援するために誕生祝金（10 万円）を支給しています。

### ●持ち物

・申請書
・口座番号確認書類
・印鑑

対象者は通知でご案内します！

## （8）子育てママ育児支援品贈呈

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555
少子化対策の一環として子育てに要する経済的負担を軽減し、産婦等の状況確認や相談体制等に関する情報提供について直接面談により行う機会を設けるため、出産後に子育てママ育児支援品（おむつ、おしりふき）を贈呈しています。

### ●持ち物

・特になし

出産後、担当の保健士が訪問や電話相談時に、おむつのサイズ等を確認します♪

## （9）産後ケア事業

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555
出産後は、心身ともに不安定になりやすい女性の、心身のケア、子育てを支える産後ケアが必要です。十分に休養し、自信をもって子育てができるように、育児支援を必要とする母子を対象に契約医療機関等で支援を受けることができます。

### ●利用の流れ

①市に申請書を提出
（保健師が面接してお話を伺います）
②利用の可否を決定して申請者に通知
③利用可能の決定となった場合は、
利用者から直接医療機関等へ連絡

まずは
こども課（こども家庭センター）
へご連絡ください！

# 10 各種手当

行方市では妊娠を望む家族・子育てをしている家族を支えるために助成金等の支援があります。該当する支援については漏らすことなく申請をしましょう。

## （1）不妊検査・不妊治療費の補助

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555

不妊検査・不妊治療費の補助をします。検査や治療を開始する前に、「限度額適用認定証の交付」と「こども課（こども家庭センター）への事前相談」をお願いします。

## （2）不育症治療の助成

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555

不育症検査及び治療を受ける夫婦の経済的および精神的負担の軽減を図るため、費用の助成を行っています。

## （3）妊産婦健診料の助成

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555

母子健康手帳と同時に交付される健康診査受診票（助成券）を利用して、市が委託した医療機関（助産所含む）で妊産婦健康診査が受けられます。

## （4）国民健康保険税免除制度（産前産後期間）

【問い合わせ】税務課 TEL：0299-72-0811

産前産後期間の出産する被保険者の国民健康保険税が一部免除されます。出産予定日の６か月前から手続きが可能です。

### ●免除の期間

・単胎妊娠（１人の赤ちゃんを妊娠）
…出産予定日または出産日が属する月の前月から４か月間
・多胎妊娠（２人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）
…出産予定日または出産日が属する月の３か月前から６か月間

## （5）出産・子育て応援給付金

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL：0291-32-8555

国の事業拡充に伴い、行方市でも出産・子育て応援給付金（妊娠時：５万円、出生時：５万円）の支給を実施します。

## （6）出産育児一時金

【問い合わせ】国保年金課　TEL：0299-55-0111

国民健康保険や健康保険に加入している方が出産したときに、出産にかかる経済的負担を軽減するための一時金（48 万 8 千円）が支給されます。

医療機関によっては「直接支払制度」を使うこともできます。

※直接支払制度…医療機関が本人に代わって出産育児一時金の申請を行い、直接、医療機関へ支払われる制度

## （7）誕生祝金

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL：0291-32-8555

次代を担う子の誕生を祝福し、子育て家庭を支援するために誕生祝金（10 万円）を支給しています。

## （8）子育てママ育児支援品贈呈

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター） TEL：0291-32-8555

少子化対策の一環として子育てに要する経済的負担を軽減し、産婦等の状況確認や相談体制等に関する情報提供について直接面談により行う機会を設けるため、出産後に子育てママ育児支援品（おむつ、おしりふき）を贈呈しています。

## （9）未熟児養育医療給付制度

【問い合わせ】国保年金課 TEL：0299-55-0111

身体の発育が未熟なまま生まれ、入院を必要とする乳児が、指定医療機関において、入院治療を受ける場合、その治療に要する医療費を助成する制度です。

## （10）医療福祉費支給制度（マル福）

【問い合わせ】国保年金課 TEL：0299-55-0111

医療福祉費支給制度（マル福）は、対象となる方が健康保険証等を使って医療機関などにかかったときに支払う自己負担分の医療費を一部助成する制度です。

## （11）児童手当

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ） TEL：0299-55-0111

中学校卒業（15 歳の誕生日後の最初の 3 月 31 日）までの児童を養育している方が対象です。

## （12）児童扶養手当

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ） TEL：0299-55-0111

ひとり親世帯で、18 歳に達する日以降の最初の 3 月 31 日までの児童（一定程度の障害を有する児童の場合は 20 歳未満まで）を養育している方が対象です。

※状況により、児童扶養手当の受給対象とならない場合もあります

## （13）特別児童扶養手当

【問い合わせ】社会福祉課　TEL：0299-55-0111
身体または精神に障害のある 20 歳未満の児童を家庭で監護している方に支給します。

## （14）行方市子育て応援ニコニコ（弐湖弐湖）支援金

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ）　TEL：0299-55-0111
入学時等の節目における家庭の経済的負担を軽減することを目的に、小学校・中学校・高等学校（就職）のタイミングに支援金（２万円）を支給しています。

## （15）ひとり親世帯小学校入学祝品事業

【問い合わせ】茨城県母子寡婦福祉連合会　TEL：029-221-7505
ひとり親世帯で小学校に入学する子どもがいる場合、新入学時に入学祝品（学用品）を贈呈する事業をおこなっています。

## （16）ひとり親世帯小学校・中学校入学祝品事業

【問い合わせ】行方市社会福祉協議会　TEL：0299-36-2020
ひとり親世帯で小学校・中学校に入学する子どもがいる場合、新入学時に入学祝品（体操服半袖・半ズボン）を贈呈する事業をおこなっています。

# 11 保育所・認定こども園・幼稚園・小学校・中学校紹介

市内の保育所・認定こども園・企業主導型保育所・幼稚園・小学校・中学校を紹介します。

## <保育所>

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ） TEL：0299-55-0111

### 玉造第一保育園

●住　　所：行方市玉造乙1027番地1
●T E L ：0299-55-3631
http://seireikai.jp/hoiku_tama1.html

### 玉造第二保育園

●住　　所：行方市西蓮寺481番地
●T E L ：0299-56-0710
http://seireikai.jp/hoiku_tama2.html

### 玉造第三保育園

●住　　所：行方市芹沢1652番地5
●T E L ：0299-55-1224
http://seireikai.jp/hoiku_tama3.html

### 子どもの家菫の苑

●住　　所：行方市麻生615番地4
●T E L ：0299-77-9790

## <認定こども園>

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ） TEL：0299-55-0111

### 麻生こども園

●住　　所：行方市麻生3323番地10
●T E L ：0299-72-0522
http://www2.sopia.or.jp/aso-kodomoen/

### 龍翔寺こども園

●住　　所：行方市矢幡2027番地6
●T E L ：0299-73-2340
https://ryushoji-hoikuen.com/

### 北浦こども園

●住　　所：行方市中根309番地1
●T E L ：0291-35-3141
https://kitaurakodomoen.jp/

### 認定こども園のぞみ

●住　　所：行方市山田3418番地4
●T E L ：0291-35-2550
http://www.nozomi-kids.jp/

## <企業主導型保育所>

【問い合わせ】こども課（子育て支援グループ） TEL：0299-55-0111

### 玉造さくら保育園

●住　　所：行方市若海793番地1
●T E L ：0299-57-6755
https://www.seirankai-sakurahoikuen.jp/tamatsukuri

### やきいも保育園

●住　　所：行方市宇崎1561番地
●T E L ：0299-87-1131
https://www.namegata-fv.jp/yakiimohoikuen/

## <幼稚園>　【問い合わせ】学校教育課　TEL:0299-35-0111

### 麻生幼稚園

●住　　所：行方市麻生1147番地1
●T E L　：0299-72-0530
https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/page008755.html

### 北浦幼稚園

●住　　所：行方市繁昌212番地
●T E L　：0291-35-2038
https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/page008756.html

### 玉造幼稚園

●住　　所：行方市玉造甲4175番地
●T E L　：0299-55-0281
https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/page008757.html

## <小学校>　【問い合わせ】学校教育課　TEL:0299-35-0111

### 麻生小学校

●住　　所：行方市麻生1147番地1
●T E L　：0299-72-0049
http://www2.sopia.or.jp/asoel/

### 麻生東小学校

●住　　所：行方市蔵川549番地
●T E L　：0299-80-7701
http://www3.sopia.or.jp/asohigashiel/

### 北浦小学校

●住　　所：行方市内宿358番地2
●T E L　：0291-37-6636
http://www3.sopia.or.jp/asohigashiel/

## 玉造小学校

●住　　所：行方市玉造甲3200番地
●T E L　：0299-56-4040
http://www2.sopia.or.jp/tamatukuriel/

## <中学校>

【問い合わせ】学校教育課　TEL:0299-35-0111

## 麻生中学校

●住　　所：行方市南327番地3
●T E L　：0299-80-8070
http://www.sopia.or.jp/n-asojh/

## 北浦中学校

●住　　所：行方市内宿390番地
●T E L　：0291-35-2161
http://www2.sopia.or.jp/kitajh/

## 玉造中学校

●住　　所：行方市玉造甲2807番地
●T E L　：0299-55-0131
http://www.sopia.or.jp/tamatukurijh/

# 12 子どもを預ける人がいなくて困ったら

【問い合わせ】こども課(子育て支援グループ)　TEL:0299-55-0111
子どもの預かりサービスは各種あります。ひとりで頑張りすぎず、サービスを活用していきましょう。

## 休日保育（保育所・認定こども園）

日曜日・祝日の保育を希望する子どもをお預かりします。

### ●対象

行方市内在住で、保護者の就労等の都合により家庭での保育が困難な子どもが対象です。

### ●実施施設

・龍翔寺こども園　　・玉造第一保育園

## 一時保育（保育所・認定こども園）

保護者の様々な都合により、一時的に保育を希望する子どもをお預かりします。

### ●対象

行方市内在住の子どもが対象です。

### ●実施施設

・麻生こども園　　・龍翔寺こども園　　・子どもの家葦の苑　　・北浦こども園
・認定こども園のぞみ　　・玉造第一保育園　　・玉造第二保育園　　・玉造第三保育園

## 病後児保育（保育所・認定こども園）

病気の回復期で集団生活は困難である子どもを専用の保育室でお預かりします。

### ●対象

行方市内在住で、行方市内の園（保育所・認定こども園・幼稚園）または、小学校に通っている小学校３年生までの子どもが対象です。保護者の就労等の都合により家庭での保育が困難である、病気の回復期の子どもが利用できます。

### ●実施施設

・龍翔寺こども園　　・玉造第一保育園

## 降園後保育（幼稚園）

降園後の生活の場として、資格を取得した支援員が子どもたちをお預かりします。

### ●対象

市内の幼稚園に通っており、保護者の就労等の都合により家庭での保育が困難である子どもが対象です。

### ●実施施設

・麻生幼稚園　・北浦幼稚園（北浦小学校敷地内の北浦こども館にて小学生と合同保育です）
・玉造幼稚園

## 放課後児童クラブ（小学校）

放課後の生活の場として、資格を取得した支援員が子どもたちをお預かりします。

### ●対象

市内の小学校に通っており、保護者の就労等の都合により家庭での保育が困難である子どもが対象です。

### ●実施施設

・麻生小学校　・麻生東小学校　・北浦こども館（北浦小学校敷地内の専用施設）
・玉造農村環境改善センター（玉造小学校横の施設）　・玉造小学校

## 子育てサポート

「子育ての援助を受けたい人」と「子育ての援助をしたい人」がそれぞれ会員登録をし、助け合う事業です。子どものお預かりや送迎のサービスがあります。

### ●対象

市内在住または勤務しており、生後６か月から小学校６年生までの子どもが対象です。

### ●実施施設

・サポーター会員自宅

## ショートステイ

子どもを養育している家庭の保護者の都合により、子どもの養育が一時的に困難になった場合に、原則として７日間以内の期間、児童福祉施設等で子どもをお預かりする制度です。

### ●対象

市内在住で、以下の事由のいずれかに該当し、子どもを養育する者がいない場合です。
・保護者の疾病、出産、冠婚葬祭、看護、災害、事故、学校等の公的行事への参加等
・保護者の育児疲れ等　・その他（要相談）

### ●実施施設

・児童養護施設るんびにー　・児童養護施設つくば香風寮　・さくらの森乳児院
・里親

# 13 児童虐待について

【問い合わせ】こども課（こども家庭センター）　TEL: 0291-32-8555

**すべての子どもは、「児童の権利に関する条約」の精神にのっとり、適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られることなどを保障される権利があります。子どもの健やかな成長に影響を及ぼす児童虐待の防止は社会全体で取り組むべき重要な課題です。**

## 児童虐待

「しつけ」と「体罰」は違います。保護者が子どものためだと考えても、過剰な教育や厳しいしつけは「虐待」になります。児童虐待は４種類に分類されます。

### ●身体的虐待

殴る・蹴る・やけどを負わせる等の身体を傷つける行為は身体的虐待です。戸外に締め出す・逆さづりにする・首を絞める・閉じこめる・長時間正座をさせる・冷たい（熱い）お風呂に入れる等の行為も身体的虐待に当てはまります。

### ●性的虐待

性的行為の強要・子どもの身体を必要以上に触る・子どもに性器や性行為を見せる等の行為は性的虐待です。嫌がる子どもと一緒にお風呂に入ること、保護者が全裸で部屋をウロウロすることも性的虐待に当てはまります。

### ●心理的虐待

大声を出す・脅す・無視する・きょうだい間で差別をする・傷付く言葉をかける等、子どもの心を傷つける行為は心理的虐待です。子どもの前で夫婦喧嘩をする・妻または夫に暴力をふるうことも、心理的虐待に当てはまります。

### ●ネグレクト

食事を与えない・衣服を着替えさせない・学校等へ行かせない・病院に連れて行かない等の育児放棄といえる行為はネグレクトです。育児知識の不足や、子どもを放置しての外出もネグレクトに当てはまります。

## 虐待対応件数（全国）

児童相談所による虐待の対応件数は年々増加傾向にあります。

| 令和元年度 | 令和２年度 | 令和３年度 |
|---|---|---|
| 193,780 件 | 205,044 件 | 207,660 件 |

（こども家庭庁ホームページ抜粋）

その理由として、児童虐待への認識が社会的に高まったことにより、児童相談所等への通告が増えたことがあげられます。それにより救えた子どもたちが多くなっているとも言えます。

虐待自体の件数が増えている背景には親子の孤立、家族間の不和、経済的問題等があります。社会全体で子育て世帯を応援する仕組みが必要となっています。

## 児童相談所虐待対応ダイヤル「１８９（いちはやく）」

児童相談所虐待対応ダイヤル「１８９（いちはやく）」は、お住まいの地域の児童相談所につながります。通告や相談は匿名で行うことも可能です。通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。「虐待かも……」そう思ったら、ためらわずに児童相談所虐待対応ダイヤル「１８９」へお電話してください。あなたの電話で守れる命があります。

## 子育てに悩んだら

就学前の子どもの母親は７人に１人が抑うつ気分になると言われます。特に産後はホルモンバランスの変化や睡眠不足など、疲れが出やすい時期です。その後の育児でも子ども中心の生活で疲れや睡眠不足がつづくこともあります。

子育てに悩んだり、叱ることに疲れてしまったり、周囲から責められたり……。子どもを育てていく上で自信を失ってしまうことがあったら、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

お電話や対面が苦手な場合は、こども家庭庁の「親子のための相談 LINE」等のサービスもありますのでご活用ください。

### ●親子のための相談 LINE（こども家庭庁）

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども（18 歳未満）とその保護者等が相談できる LINE の相談窓口です。匿名（LINE 上のアイコンとニックネーム）でも相談ができます。LINE 公式アカウント「親子のための相談 LINE」を友達追加してご相談ください。

2024年度版

# 子育てガイドブック

なめがた
行方市