

子育て
伴走します！

つくっこ 子育て応援 ガイドブック

2024.3月発行
つくば市

面談で
安心！

給付金で
助かる！

自分らしさと自ら伸びるチカラで、未来を生きる自信と意欲を育てます

社会福祉法人 関耀会 認可保育園

みらいのもり保育園

みらいのもり保育園が大切にしたい★4つのこだわり

★1 子どもの「やりたい」を引き出す

子どもの興味・関心を引き出す
学びの時間を設けています。

- 外部講師による「英語であそぼう」「リトミック」「体操指導」
- 筑波大学と連携したアート活動とスポーツ
- 小学校接続に向けての言語・文字・かず など



★2 非認知能力を養う

人間力(協同性・受容・規範意識)を育てる

毎日の集団生活の中で言葉による表現や伝え合いを通して、人間関係を学びます。

非認知能力(自立心・自己肯定感)を養う

さまざまな行事や特別活動を通して得る達成感で、非認知能力を醸成していきます。

★3 健やかな育ちのスタートを応援

食育 管理栄養士を配置し、手作りのおいしい給食とおやつを提供し、食育に力を入れています。食物の名前、色、味、形に親しみ、食べ物への興味と関心を深めます。

運動 広い園庭を活用してのびのびと体を動かし、身体の諸機能の発達を促します。



★4 発達を促す環境構成を大切に

子どもの最善の利益を中心に据え、保護者様や地域と連携。地域の施設や人的、文化的資源を最大限に活用し、子どもの健やかな育ちの環境を提供します。



園の概要

開園日 月曜日から土曜日まで

休園日 日曜日・祝日・年末年始

開園時間 7:00~19:00(延長保育含む)

利用定員 0歳児~5歳児 各15人ずつ・合計90人

延長保育 ※別途料金 30分100円

見学随時受付中 お気軽にお問い合わせください



MirainoMori Nursery



社会福祉法人 関耀会 認可保育園 〒300-2651 つくば市鬼ヶ窪1048-103

みらいのもり保育園 ☎029-886-8821

<https://sekiyokai.or.jp/mirainomori/>

みらいのもり保育園

検索

〒300-2651



つくば市があなたの子育てに伴走します！

昨今、さまざまな社会問題などにより、孤立感や不安感を抱く妊婦・子育て家庭は少なくありません。



自分自身が育っていないまじで
子育てしている(7割以上の母親※)

自分の自由な時間がもてない

子どもを預かってくれる人が
いない(6割の母親※)

子育てによる身体への負担が
大きい



※NPO法人子育てひろば全国連絡協議会「地域子育て支援拠点における「つながり」に関する調査研究事業報告書」(2017年) (全国の地域子育て支援拠点事業を運営する団体(計240団体)の利用者について、各団体において任意の開所曜日・時間に1拠点あたり10人程度に無作為配布するよう依頼し回答を得たもの(有効回答数1,136人))

妊婦・子育て家庭が抱える不安を軽減し、安心して出産・子育てができる環境整備を叶えるため、
この度「**出産・子育て応援給付金事業**」が始まりました。

「出産・子育て応援給付金事業」って？

「出産・子育て応援給付金事業」は、妊婦や子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう、面談を通じて相談を受け、必要な支援等につなげる伴走型相談支援と、出産・子育てを応援するための経済的支援を併せて実施する事業です。

「**伴走型相談支援**」で保健師等と面談を行い、

アンケートに回答することで、「**出産・子育て応援給付金**」を受給できます。



伴走型相談支援とは

計3回の面談(※)を通し、皆様のご家庭の出産や育児のプランについて一緒に考えます。

面談実施タイミング ①妊娠届出時 ②妊娠8か月前後(希望者のみ) ③あかちゃん訪問時

面談対象者 ①②妊婦、③養育者 ※夫、パートナー、同居家族も一緒に面談することを推奨しています。

面談内容 アンケートの回答や子育てガイドを一緒に確認し、出産・育児等の見通しを立てます。

※面談実施者は、保健師や助産師、看護師等の専門職です。



経済的支援とは ※所得制限はなし

対象 ①令和5年2月1日以降に妊娠届出をした妊婦
②令和5年2月1日以降に出生したお子様の養育者

妊娠届出時とあかちゃん訪問時の伴走型相談支援の面談を受けた方へ、

合計10万円の給付金が支給される支援です。



1回目 妊娠届出時(妊婦面談)

対象 妊婦

支給条件 妊娠届出時の伴走型相談支援の面談実施後に申請

支給ギフト 1回の妊娠届出に対して5万円の出産応援給付金を支給

2回目 あかちゃん訪問時(養育者面談)

対象 出生した子どもを養育する者

支給条件 あかちゃん訪問時の伴走型相談支援の面談実施後に申請

支給ギフト お子様1人に対して5万円の子育て応援給付金を支給

出産・子育て応援給付金事業 ～受給までの流れ～

妊娠届提出時につくば市から事業内容をご案内します。

妊娠8～10週前後

伴走型相談支援

- ①つくっこ!すくすくアプリ(母子手帳アプリ)をダウンロードしてください。
- ②妊娠届出時の面談を実施します。
- ③子育てガイドをお渡しします。妊娠届の内容や子育てガイドをもとに、面談実施者(※)と妊娠期の過ごし方や利用できるサービス等を一緒に確認しましょう。
- ④伴走型相談支援の今後の流れをご案内します。
- ⑤出産応援給付金のご案内をします。出産応援給付金の申請手続きをしてください(面談後1カ月以内に申請をお願いします)。

※面談実施者は、保健師や助産師、看護師等の専門職です。

妊娠期

妊娠8か月アンケートが送付されます。希望した場合、面談の実施が可能です。

※回答がない場合は、お電話等でご連絡させていただく場合があります。

妊娠32～34週前後

伴走型相談支援

- ①メールまたは郵送で届いたアンケートにご回答ください。
希望がある場合は伴走型相談支援の面談を実施します。
- ②アンケートの回答内容をもとに、面談実施者(※)と状況を確認しましょう。
子育てガイドを活用し、産前産後の過ごし方、分娩入院に必要なもの、その他産後の必要な手続きや利用できるサービス等を確認・検討し、出産後の見通しを一緒に立てていきます。

※面談実施者は、保健師や助産師、看護師等の専門職です。



出産

出産・産後

産後

出生届出後に保健サービス登録票(あかちゃん訪問連絡はがき)をご提出ください。

※郵送・電子申請も可

伴走型相談支援

- ①生後4か月までにあかちゃん訪問を受けます。
- ②子育てガイドに沿って、悩みを共有できる仲間作りの機会や、すこやか健康相談(育児相談)、産後ケア等のサービス、保育所等の入園手続き等を面談実施者(※)と一緒に確認しましょう。
- ③子育て応援給付金のご案内をします。子育て応援給付金の申請手続きをしてください。

※面談実施者は、保健師や助産師、看護師等の専門職です。

出産応援給付金 5万円の出産応援給付金が支給されます。



利用のイメージ

妊婦

妊婦健診どうやって
受けに行こう……。

面談実施者(※)

出産までの過ごし方も含め
て、一緒に考えましょう！

妊婦

出産応援給付金を妊婦健診の交通費
に活用できて、不安が解消しました！

夫・パートナー

赤ちゃんの身の回りの
世話や家事がうまく
できるだろうか……。

育児を学ぶ両親学級・育児
体験教室(マタニティサロン)
などもありますよ！

夫・パートナー

両親学級(マタニティサロン)がある事
を知って、同じ立場の人の意見や、心
構えを学べて安心！

利用のイメージ

妊婦



そろそろ出産間近だ。
子育てできるかな……。

面談実施者(※)



子育て支援拠点の紹介や、
産前・産後サービス利用を
一緒に検討・提案します。

妊婦



近くの子育て支援拠点が
わかった！

子育て応援給付金 5万円の子育て応援給付金が支給されます。



利用のイメージ

母親

あかちゃんが思うように母
乳(ミルク)を飲んでくれな
い……。体重の増えが心配。
初めての育児でわからない
ことばかり。身近に相談で
きる人もいないし……。

面談実施者(※)

あかちゃんの体重を量りながら
授乳方法等について具体的なア
ドバイスをしたり、不安や疑問の
1つ1つについてお話を聞きます。
必要なサービスについてご案内
もできます。

母親

あかちゃんの体重を量ってもらい、増
えが確認できて安心しました！わからな
かったこと1つ1つについて話が聞け
て不安が軽減しました。子育て応援給
付金は子育てサポートサービス(ファミ
リーサポート)の利用に役立ちました！

もと 求む！

なか ゆうしや
おなかの中の勇者たちよ
おうこく ま
チャーリー王国で待つ！



松代歯科医院の小児歯科は、
まるでテーマパークのような
不思議な空間！
その名も「チャーリー王国」。
ミッションクリアでお宝ゲット！
健康できれいな歯を目指して
君も勇者に…。



おし歯に
しないぞ！

つくば市の

1歳6ヶ月
歯科検診



3歳
歯科検診

受け付けてます！

ミッションクリア
(虫歯予防・治療)

上手にできたら
毎回お宝ゲット！



チャーリー王国の
通貨「ペリ」を貯める

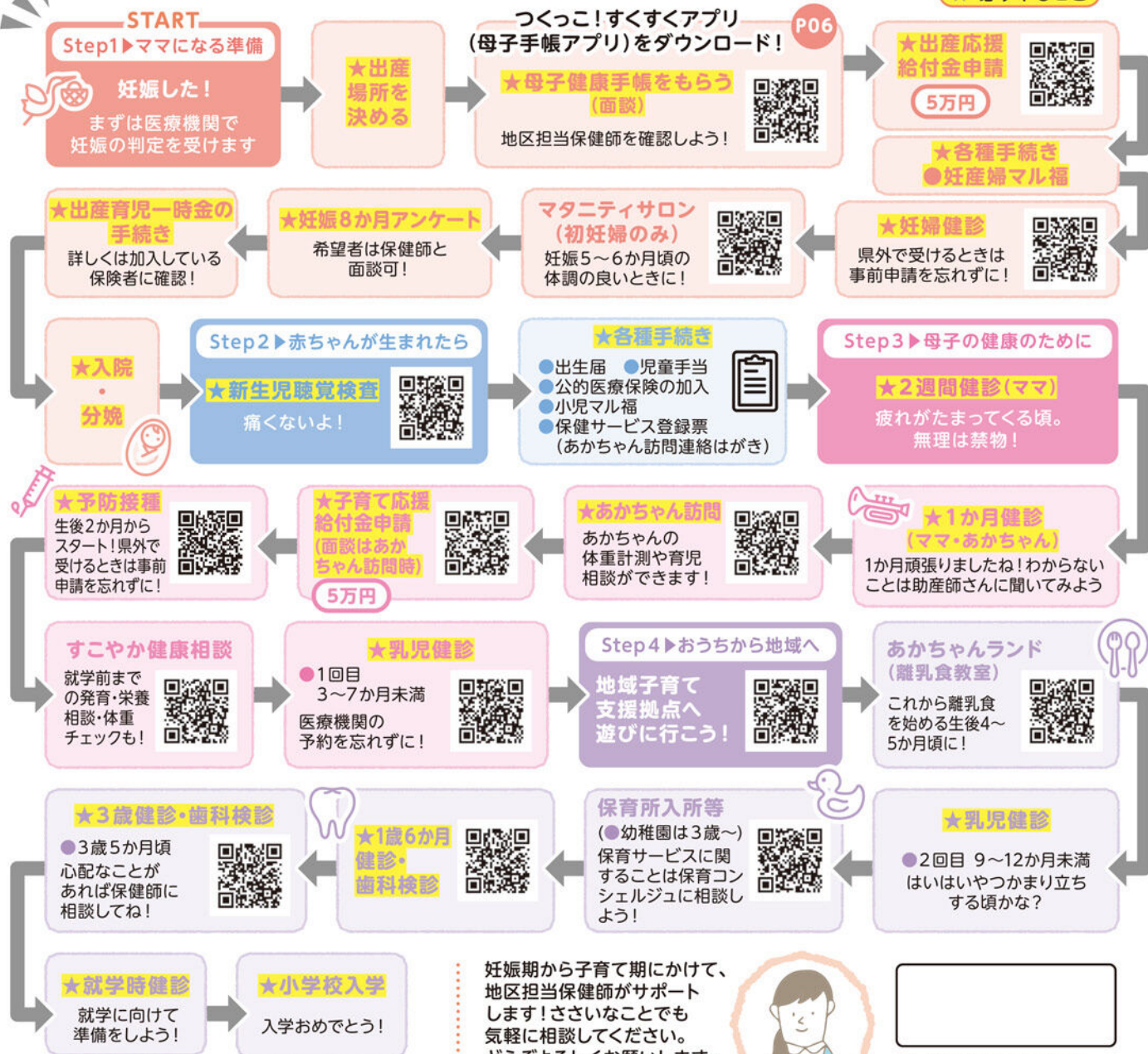


「ペリ」が貯まったら、
好きなおもちゃと交換



妊娠・子育てチャート 妊娠・出産～小学校入学

★：必ずやること



▼担当保健センターにチェック！

□ 大穂保健センター ☎029-864-7841 / □ 桜保健センター ☎029-857-3931 / □ 谷田部保健センター ☎029-838-1100

必要時利用可能な事業等

相・・・相談 サ・・・サービス 助・・・助成

サ産後ケア事業

利用希望の方はまずご相談ください！

※宿泊、通所等サービスの種類によって利用可能期間が異なります

サホームスタート

利用料無料！

初めての子育てで不安…そんなときはまずこれ！

サファミリーサポート

事前登録制

人手がなくてとにかく大変…そんなときはこれ！

サ一時預かり

0歳から利用できる施設もあるよ！

サ子育て応援講座

子育てのヒントが得られます！

サ出前健康講座(こども編)

保護者5人以上で申込可！

サのびのび子育て教室

1歳6か月健診事後フォロー教室

助妊産婦タクシー利用費助成

妊産婦健診、出産に伴う入退院の際のタクシー代を助成

助出産支援運賃割引証

妊婦と3歳未満の子のママを対象につくバス・つくタク・つくばね号の運賃が半額に！

相茨城県助産師なんでも出張相談

生後4か月まで利用可！

相母乳相談窓口

出生届出時に配布しています

相発達相談

発達面で心配があるときは…

住む人の健康を第一に考えた棟匠の家は、
清々しい空気と心地よい温度に満たされる「健康住宅」。
寒い冬も、暑い夏も、温度のストレスを感じることはない幸せが、
家族の健康と笑顔をはぐくみます。

家族にやさしい木の住まい。



大容量の小屋裏収納



無垢の木に包まれる住まい



暮らしにゆとりが生まれる地下収納

🏠 スタイルの異なる2棟のモデルハウスを体感

棟匠住宅展示場 インフォレストつくば

茨城県つくば市学園の森1丁目30-2
(コストコ近く)

TEL.029-850-1040

10:00~17:30

月曜定休(祝日営業・翌日休業)



棟匠の平屋を
体感！

キッズルーム
・授乳室を
ご用意しております。



CHECK

モデルハウス
見学予約ができます

棟匠 検索

スマホからの
ご予約はこちら▶



健康を願う家族のために **棟匠**

妊娠期・子育て期に利用できる制度、サービス一覧

★：必ずやること

妊娠中

★◆母子健康手帳 …P04参照

★◆妊娠8か月アンケート・面談 …P02参照

★◆出産応援給付金(5万円) …P01参照

◆マタニティサロン …P04参照

妊娠中・産後

★◆医療福祉費支給制度(妊産婦マル福)

妊産婦の方が産婦人科等を受診する場合に、保険適用の医療費の自己負担分の一部を公費で助成する制度です【所得制限あり】。別紙「妊産婦医療福祉費支給制度(マル福)のご案内」をご確認の上、医療年金課、各窓口センターまたは郵送にて申請してください。



◆いばらき妊娠・子育てほっとライン

妊娠・出産等に関する専門の窓口です。茨城県助産師会(月・火・水・金10:00~17:00) 祝祭日・8/13~15・年末年始(12/29~1/3) 除く ☎029-301-1124



◆いばらき Kids Clubカード

茨城県や県外の協賛店(施設)でサービスを受けることができるカードです。カードの発行は、原則として対象者のいる世帯に最大2枚お渡ししています。詳しくはこども政策課へ。



◆身障者等用駐車場利用証制度

妊娠7か月(妊娠24週)から産後6か月までにおいて「歩行困難な妊産婦」を対象にこども未来センターまたは保健センターで交付しています。



◆妊産婦タクシー利用費助成 …P04参照

★◆妊産婦健康診査・新生児聴覚検査受診票 …P04参照

◆出産支援運賃割引証 …P04参照

★◆つくっこ!すくすくアプリ(母子手帳アプリ) …P06参照

◆ホームスタート …P04参照

◆ファミリーサポート …P04参照

子育て中

★◆出生届 お早めに

出生後14日以内に、出生届をつくば市役所市民窓口課または窓口センターにご提出ください。里帰り先で提出もできますが、児童手当・医療福祉費支給制度等の申請は別途必要になります。



★◆児童手当 お早めに

中学校卒業まで(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への手当で、出生してから15日以内に申請が必要です。令和6年度に制度改正が予定されています。詳しくはHP等でお知らせします。



★◆公的医療保険の加入 お早めに

国民健康保険の加入は、国民健康保険課で手続きができます。社会保険等加入については、扶養義務者の勤務先の健康保険組合にご確認ください。

★◆医療福祉費支給制度(小児マル福) お早めに

小児(0歳から高校3年生相当まで)が健康保険で病院などにかかった場合の、自己負担分費用の一部を公費で助成する制度です。医療年金課、窓口センターまたは郵送にて申請してください。



★◆胆道閉鎖症便色カード

母子健康手帳の「1か月頃」のページにあります。定期的に確認してください。



★◆あかちゃん訪問 …P04参照

★◆子育て応援給付金(5万円) …P01参照

◆産後ケア事業 …P04参照

★◆予防接種・乳児健診 …P04参照

◆あかちゃんランド(離乳食教室) …P04参照

◆すこやか健康相談 …P04参照

★◆幼児健診(1歳6か月・3歳健診) …P04参照

★◆幼児歯科検診(1歳6か月・3歳健診) …P04参照

地域の子育て交流の場

◆つくば市子育て総合支援センターでは、子育て仲間と一緒に遊んだり、子育てに関する情報交換をすることができます。また、子育てコーディネーターが子育てに関する様々な相談をお受けしています。

◆その他民間の子育て支援団体・子育てサークル等については「つくば子育てハンドブック」をご覧ください。



こども未来センターでは、安心して赤ちゃんを産み育てることができるよう、お住まいの地区には地区担当保健師等の専門スタッフが妊娠・出産・子育てに関する相談に応じています。訪問・教室・相談・健診等さまざまな子育て支援を行っています。



妊娠・子育てセルフプラン(子育てガイド)

★:必ずやること

妊娠期

妊娠届出をしたら、出産や産後の生活をイメージできるように、妊娠中の目標を立てましょう。

- ★☐ 妊娠中の健康管理ができる ★☐ 家族みんなで必要な準備・手続きを確認する
☐

妊婦さんがやること(お仕事関係)

- ☐ 出産予定日を会社に連絡
☐ 妊娠中の働き方の希望を伝え、相談
☐ 体調が悪いときは医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」*を勤務先に提出
☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請
☐ 育休について会社に相談
☐ 仕事の引継ぎ準備
☐



働きながらお母さんになるあなたへ
(*ダウンロード可)

妊婦さんと家族が相談してやること

- ★☐ 出産病院を決め、分娩予約
★☐ 出産予定を職場に伝え、休業等の調整・手続き
★☐ 禁煙
★☐ 県外で妊婦健診等受診する場合は1か月前までに申請
★☐ 入院時の必要物品の準備
★☐ ベビー用品の準備
★☐ 家族の緊急連絡先、産前産後の過ごし方を確認
★☐ 入院時の交通手段の確認
☐

必要な場合検討すること(民間のサービス利用等)

- ☐ 近隣のタクシー会社を確認(健診・分娩時等で必要な場合) ☐ 上の子の保育(託児等)
☐ 宅配サービス(食品、日用品、お弁当等) ☐ 家事サポート(料理、掃除等)
☐ ☐

子育て期

お父さん・お母さん(その他家族)で協力してやること 協力者()

- ★☐ かかりつけの小児科を決め、予防接種・乳児健診の予約をとる
☐ 必要時保健センターや地域子育て支援拠点に相談する(お子さんの成長・発達に関する相談等)
☐ 子育て中のお父さん、お母さん同士で情報交換や仲間作り(地域子育て支援拠点を利用する等)
☐

お仕事関係

- ☐ 勤務先に育児休業給付金を申請
☐ 勤務先に産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除申請
☐ 男性の育児休業や産後パパ育休を計画的に取得する
☐ 職場復帰の時期を検討し、保育所の情報収集、申請方法を確認
☐ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
☐ お父さん・お母さんがそれぞれ勤務先に職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について相談
☐ ファミリーサポート・ベビーシッター等の利用を検討
☐



つくっこ!すくすくアプリ

つくば市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。
日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理など、これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります!
ぜひ紙の母子健康手帳と併せてお使いください。

※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

※Apple および Apple ロゴは米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。



※コンテンツの一部は、こども家庭庁(<https://www.cfa.go.jp/top/> 参照 令和5年8月20日)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う「マチのブックレット」です。

2024年3月発行 発行:つくば市
編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

家族の「したい」をかなえる テクノストラクチャーの家

「みんなが集まれる広いリビングが欲しい」

「ナチュラルな木の雰囲気にしたい」

「家族と会話ができるキッチンにしたい」

新しい住まいでしたいことはみんな違って当たり前。

家族の暮らしにあわせた住まいづくりをしませんか？

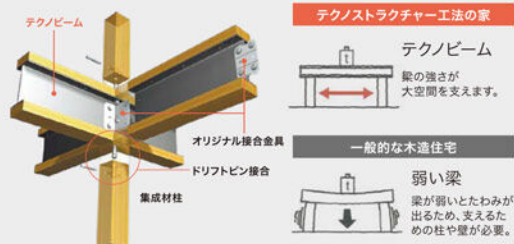
テクノストラクチャーの家は、

間取りもデザインも、家族の「したい」をかなえます。

Panasonic Builders Group
パナソニックビルダースグループ



木と鉄が融合したテクノストラクチャー工法で、
耐震等級の「最高等級3」を実現。

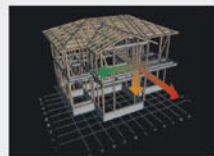


テクノストラクチャーでは、家を支える大切な梁に木と鉄の複合梁「テクノビーム」を採用。接合部も金具で強化し、ムクの柱※1の約1.5倍の強度を持つ集成材柱※2でさらに耐震性を高めています。

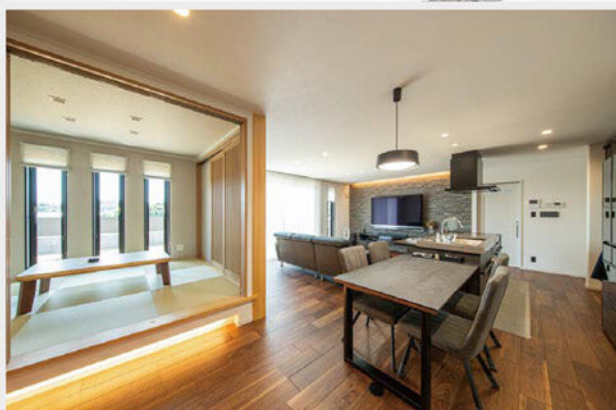
※1 ムク材：平成12年建設省告示第1452号に定める「すぎ」無等級材。

※2 集成材：平成13年国土交通省告示第1024号に定める強度等級 E95-F315集成材。

建てる前に、一棟一棟緻密な構造計算を実施。



自動躯体設計システムという、コンピュータによる高度な構造設計・構造計算を全棟で実施。災害による建物へのダメージを、設計段階でしっかりチェックします。



株式会社 田山建設

2024年春小美玉市羽刈に
モデルハウスOPEN



詳しくはHPへ！

株式会社田山建設

検索

info@tayamakensetsu.co.jp
HP https://tayamakensetsu.co.jp

〒311-3404 小美玉市飯前1376-179 TEL 0299-37-3465

茨城県知事許可(般-31)第32822号

アプリで気軽に
相談できます！



つくばで、
産み、育てる



なないろもあバースクリニック（産科・産後ケア）

なないろキッズクリニック（1階）

なないろレディースクリニック（入院棟）

なないろレディースクリニック（外来棟）

なないろのうち

なないろスキンクリニック



この街で、家族を育む人たちをサポートします

レディースクリニックを中心に、産前産後院、託児サービス、キッズクリニック、スキンクリニックを併設。妊娠前から出産・子育てまで。それぞれの時期に適切なサポートを一箇所でを行います。この街の、子育てのかかりつけ医を目指して豊かな家族の成長を見守ります。

産科・婦人科

なないろレディース
クリニック

☎ 029-860-7716

産科・産後ケア

なないろもあバース
クリニック

☎ 029-886-3541

小児科

なないろキッズ
クリニック

☎ 029-886-7716

託児一時預かり

なないろの
うち

☎ 070-7489-0716

皮膚科・美容皮膚科

なないろスキン
クリニック

☎ 029-828-4180



医療法人社団清虹会

なないろレディースクリニック

〒305-0054 茨城県 つくば市 西大沼 636-10

お問い合わせ・ご相談

ハロー なないろ

TEL 029-860-7716

☑ メールでのお問い合わせ・ご相談 info2@nanairo.or.jp

〈公式HP〉



詳細は公式ホームページにてご確認ください <https://www.nanairo.or.jp>

なないろレディースクリニック

検索