



孫育で成長カレンダー

～適度な距離感で孫育てに参加しよう～

常陸大宮市 保健福祉部 こども課

〒319-2292
茨城県常陸大宮市中富町3135番地の6
TEL.0295-52-1111(代)

市では様々な子育て支援があります

出産祝い金

出生1人につき3万円の支給

乳児育児用品購入助成券

乳児1人につき2万円分の助成券を支給

出産・子育て応援給付金

妊娠届提出後、出産後面談を実施した方に、1人につき5万円ずつ支給。(合計10万円)

乳児家庭全戸訪問

生後4か月までの乳児のいる家庭に保健師等が訪問



赤ちゃんの駅

外出先でおむつ替えや授乳ができる場所
(設置場所：市役所・かがやき・道の駅みわ・道の駅常陸大宮・図書館・ピサー口)

子どもが二人以上いる世帯の保育料軽減

第2子は半額、第3子以降の子どもの保育料が無料

子育てタクシーの利用助成

健診や予防接種等で利用したタクシー費用を一部助成



妊産婦・乳児健診費用の助成

妊産婦健診・乳児健診や新生児聴覚検査の費用を助成



住宅取得奨励金

市内に住宅を建設・購入する子育て世帯等に奨励金を支給(新築・建売：50万円、中古：25万円)



詳しくは、市役所へ
お問い合わせください。

☎52-1111

市公式HP



ハッピー子育て



出産祝いにはどんな物が喜ばれる？

もらって嬉しかったお祝い

- 1位：80cm以上のベビー服(生後半年～1歳半に着る)…好みを聞いてからがベスト
- 2位：現金または商品券
- 3位：スタイ(よだれかけ)…首周りのサイズが調整できるもの
- 4位：おくるみ・大きめタオル…家で洗えてすぐ乾く素材がgood
- 5位：ベビー用スキンケア…ギフトセットなど
- 6位：おむつケーキ(おむつ)…サイズや好みのメーカーがあるのでケーキサイズは小さめに
- 7位：おもちゃ・絵本…大きいおもちゃはママ・パパに確認すること、絵本は適応年齢に注意



オススメのお祝い

- 現金や商品券
- おしり拭き
- 抱っこひも(好みがあるかも)
- あえてママ用のプレゼント
美容グッズ、授乳服
ノンカフェインのお茶やお菓子

赤ちゃんの名前が入った「名入れグッズ」を贈る時のポイント

- 名前が間違っていない
- さりげない位置に名前が入っている
- イニシャルやローマ字などもおしゃれに見える
- 長く使えるものか食品等にする

注意：編集者の主観が含まれています

1か月～2か月

まだ昼夜がはっきりしない赤ちゃん。赤ちゃんが寝ている間はママもゆっくり休ませてあげましょう。



～ 月(1か月)						
日	月	火	水	木	金	土

お七夜

生まれてから7日目の夜に、赤ちゃんの健康と無事を祈って行うお祝いです。この日までに赤ちゃんの名前を考え、命名書に書いて飾りましょう。



お宮参り

お宮参りとは、赤ちゃんの健やかな成長を願って、生まれた土地の守り神である産土神様に参拝する行事です。男の子は31日目、女の子は32日目に行うとされていますが、お母さんと赤ちゃんの体調や天候を考慮して無理のない日を選びましょう。

- カレンダー・スケジュールシールの使い方
赤ちゃんが誕生した月から、成長を記録し、オリジナルのカレンダーを作りましょう。

～ 月(1か月)						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お誕生日				

(例) 4月1日が誕生日、お宮参り など

3か月～4か月

だんだん表情も豊かになり、あやすとにっこりすることも。会話するように赤ちゃんの声に答えてあげましょう。



～ 月(3か月)						
日	月	火	水	木	金	土

お食い初め



生後100日目を目安に行う儀式です。「一生食べ物に困らないように」という願いを込めて、お赤飯など大人と同じ祝い膳を用意し、赤ちゃんに食べさせるまねをします。別名歯固めとも言い、丈夫な歯が生えるように石を用意する場合があります。

こんな時助かる!

知覚の発達してくる3か月頃からさまざまな理由で泣きが始まり、ママのイライラも増えてきます。そんな時は、一度赤ちゃんの抱っこを代わってあげましょう。

5か月～6か月

声をたてて笑ったり、寝返りをしたり動きが出てくる時期です。



～ 月(5か月)						
日	月	火	水	木	金	土

一緒に遊んでみよう!

ぎゅー、ぱっ!

膝の上で向き合わせになり、ギューと優しく抱きしめて、その後胸をぱっ
と離します。

元気よく!!



タオルでゆりかご

バスタオルなど大きめの布に入れて、両端をつか
んでゆっくりと揺らしましょう。
布の外に赤ちゃんが飛び出さないように注意!

乳幼児揺さぶられ症候群

注意!

赤ちゃんの脳はとても柔らかくダメージを受けやす
いため、激しく揺さぶられると重大な後遺症が残る可
能性があります。遊ぶ時には注意しましょう。



7か月～8か月

赤ちゃんの睡眠はとても大切です。早寝早起きの習慣をつけていきましょう。



～ 月(7か月)						
日	月	火	水	木	金	土

「寝る子は育つ」もほどほどに

昔から「寝る子は育つ」と言いますが、昼間の寝かせ過ぎには注意が必要です。昼間にたくさん休んだ赤ちゃんが、元気に夜泣きしてしまうかもしれません。

昼間は適度に遊び、夜ぐっすり眠れるような習慣をつけていきましょう。



9か月～10か月

おすわりができるようになり、さまざまなものに興味を示します。積極的にコミュニケーションをとりましょう。



～ 月(9か月)						
日	月	火	水	木	金	土

ブックスタート



ブックスタートは、0歳児健診などの機会に、「絵本」と赤ちゃんと一緒に絵本を開く楽しい「体験」をプレゼントする活動です。赤ちゃんと保護者が、絵本を介して、心ふれあうひとときを持つきっかけを届けます。

市では、9か月離乳食相談の時に、絵本2冊、アドバイス集、絵本リストなどが入ったブックスタートパックを手渡しています。

問合せ 図書館 53-7300



11か月～12か月

はいはいやつかまり立ちをするようになり、動きが活発になってきます。事故に注意しましょう。



～ 月(11か月)						
日	月	火	水	木	金	土

初めての誕生日

一升餅

1歳の誕生日に、一升の餅を背負わせます。「一生食べ物に困らないように」という願いがこめられています。



選び取り

複数の中から赤ちゃんが最初に手に取るもので、将来の職業や才能を占うものです。

- ・筆 : 学者、芸術家
- ・そろばん : 商売上手
- ・お 金 : お金持ち

家庭にあるものを使ったり、さまざまな絵が描かれた選び取りカードを購入するなど、やり方はさまざまです。

子育て新常識



昔

歩き始め

今

歩行器を使って、早く歩きはじめるように練習したほうが良い。

寝返り、お座り、はいはいと段階を経て成長していきます。個人差があるので遅くても焦る必要はありません。



間食



お腹がすくので、おやつとしてお菓子やジュースを食事の間に食べさせていた。

1日3回の食事では取りきれない栄養を補うもの。(おにぎり、果物、牛乳、野菜スープ、無糖ヨーグルト等)

こんな時助かる！

やってみよう。読み聞かせ

赤ちゃんをひざに乗せて、同じ目線で絵本を開いてみましょう。同じ時間を共有して幸せなひとときを過ごしましょう。

～ 月(12か月)

日	月	火	水	木	金	土

ワンポイントアドバイス

Q：孫へのプレゼントで気をつけることは？

A：おもちゃなどは場所を取る物や好みもあるので、必ず相談してから購入しましょう。喜ばれるプレゼントが一番です。

1歳～

自分でできることが増え、自我が芽生えてきます。
うまくできた時はほめて、やる気を育てましょう。



孫と一緒に出かけよう

子育て広場

保育所(園)等に通っていない3歳未満の乳幼児と保護者が、遊んだり自由に交流したりできる場所です。
子育ての相談もできます。

場 所：総合保健福祉センター「かがやき」2階

開設日：毎週月～金曜日(祝日及び休業日を除く)

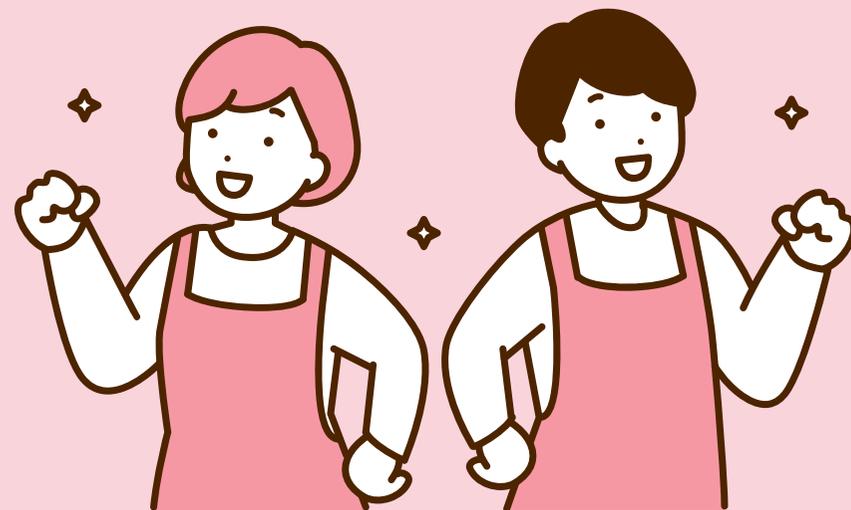
問合せ：こどもセンター 子育て広場 TEL.53-1401

子育て支援センター

就学前の子どもとその親を対象に、育児相談・子育てサークルの育成など、総合的な子育て支援を行っています。

場所：山方保育所、美和認定こども園、大宮聖愛保育園、さくら保育園、緒川げんき保育園、御前山認定こども園

※詳しくは各園にお問い合わせください。(P18参照)



～お出かけグッズ～

月齢や行く先によって持ち物は違います。以下の物を参考に、パパやママに確認して持っていきましょう。

- ・オムツ替えセット
オムツ、お尻ふき、使用後のオムツを入れる袋

子育て関連施設マップ



市の施設

- ① 常陸大宮市役所 ☎52-1111 (代表)
- ② 図書情報館 ☎53-7300
- ③ 総合保健福祉センター「かがやき」 ☎54-7121
- ④ こどもセンター ☎55-8873
- ⑤ 山方地域センター ☎57-2111 (代表)
- ⑥ 美和地域センター ☎58-2111 (代表)
- ⑦ 美和総合福祉センター ☎58-3311
- ⑧ 緒川地域センター ☎56-2111 (代表)
- ⑨ 御前山地域センター ☎55-2111 (代表)

道の駅(赤ちゃんの駅併設)

- a 道の駅常陸大宮かわぶらざ ☎58-5038
- b 道の駅みわ ☎58-3939

放課後児童クラブ

- ア 大宮西放課後児童クラブ(大宮西小学校)
- イ 大宮放課後児童クラブ(大宮小学校)
- ウ 大賀放課後児童クラブ(大賀小学校)
- エ 山方放課後児童クラブ(山方小学校)
- オ 御前山放課後児童クラブ(御前山小学校)
- カ 美和放課後児童クラブ(美和小学校)
- キ あゆみ認定こども園学童クラブ(あゆみ認定こども園)
- ク 野上保育園学童クラブ(野上保育園)
- ケ 緒川げんぎ保育園学童クラブ(緒川げんぎ保育園)
- コ 御前山認定こども園学童クラブ(御前山認定こども園)
- サ どんぐり学童くらぶ(共同子育てどんぐりくらぶ)
- シ 学童保育園 子コロッコロ(旧小場小学校)

※ ☎には赤ちゃんの駅があります。



市の小学校

- ① 村田小学校
- ② 上野小学校
- ③ 大宮小学校
- ④ 大賀小学校
- ⑤ 大宮北小学校
- ⑥ 大宮西小学校
- ⑦ 山方小学校
- ⑧ 山方南小学校
- ⑨ 美和小学校
- ⑩ 緒川小学校
- ⑪ 御前山小学校

保育所・保育園・地域子育て支援センター

- A 大賀保育所 ☎53-0387
 - B 山方保育所★ ☎57-2053
 - D さくら保育園★ ☎53-4789
 - G 大宮のみり保育園 ☎53-3025
 - I 野上保育園 ☎57-2808
 - K フロイデキンダーガルテン ☎55-8181
 - L きらきら保育園・ニコニコ ☎58-8500
 - N 聖愛子ルドレ(認可外保育所) ☎52-0235
 - O 子育て広場(総合保健福祉センター「かがやき」内) ☎54-7121
- ※Oは、こどもセンター併設です。

認定こども園・地域子育て支援センター

- C 大宮聖愛保育園★ ☎52-0235
 - E ひまわり子ども園 ☎52-1860
 - F あゆみ認定こども園 ☎52-0830
 - H 大宮聖慈保育園 ☎52-2035
 - J 緒川げんぎ保育園★ ☎54-3122
 - R 美和認定こども園★ ☎58-2649
 - S 御前山認定こども園★ ☎55-2606
 - T 若草幼稚園 ☎52-1611
- ※★は地域子育て支援センター併設です。

一時預かり保育施設

- U 保育室あぶあば



あそび場マップ



大宮地域

1 西部総合公園

工業団地25 / ☎52-5223

【設備】 体育館、多目的グラウンド、テニスコート、人工芝そりゲレンデ、展望台、子ども広場（ローラー滑り台、遊具）、トイレ
*おむつ替え場所あり(体育館内)



2 大宮運動公園

鷹巣1860 / ☎53-7311

【設備】 多目的広場、プール(夏季)、子ども広場、トイレ



3 辰ノ口親水公園

辰ノ口1339-2 / ☎52-1583

(ふるさと館)

【設備】 ふるさと館、BMXコース、展望台、トイレ、ベンチ、遊具



4 道の駅常陸大宮〜かわプラザ〜

岩崎717-1 / ☎58-5038

【設備】 遊具、広場、トイレ、ベンチ



5 中富児童公園

中富町1087-15

【設備】 遊具、ベンチ



6 宇留野公園

宇留野687

【設備】 展望台、東屋、トイレ



7 宮の郷公園

宮の郷2153-19

【設備】 芝生広場、遊具、ベンチ、トイレ



山方地域

8 パークアルカディア

山方5858-13 / ☎57-6630

【設備】 ザランタンひたち大宮、森林科学館、ローラー滑り台、遊具、レストラン、トイレ



9 神奉地公園

山方969-3

【設備】 遊具
ユニークな形の松の木がお出迎え。冬期はイルミネーションも。近くにコンビニ、スーパー、ドラッグストア有。



緒川地域

10 やすらぎの里公園

小舟1234-2 / ☎56-2401

【設備】 ケビン、バンガロー、オートキャンプサイト、展望台、スポーツスライド、ターゲット、ボードゴルフ、遊具、トイレ



美和地域

11 花立自然公園

高部4611-1 / ☎58-2277

【設備】 天文台、ログキャビン、バーベキューハウス、アスレチック、トイレ



御前山地域

12 三王山自然公園

秋田

【設備】 大展望塔、ローラーすべり台、アスレチック、バーベキューハウス、遊具、トイレ



13 御前山ダム公園

上伊勢畑1506-2

【設備】 芝生広場、東屋、トイレ



室内あそび場

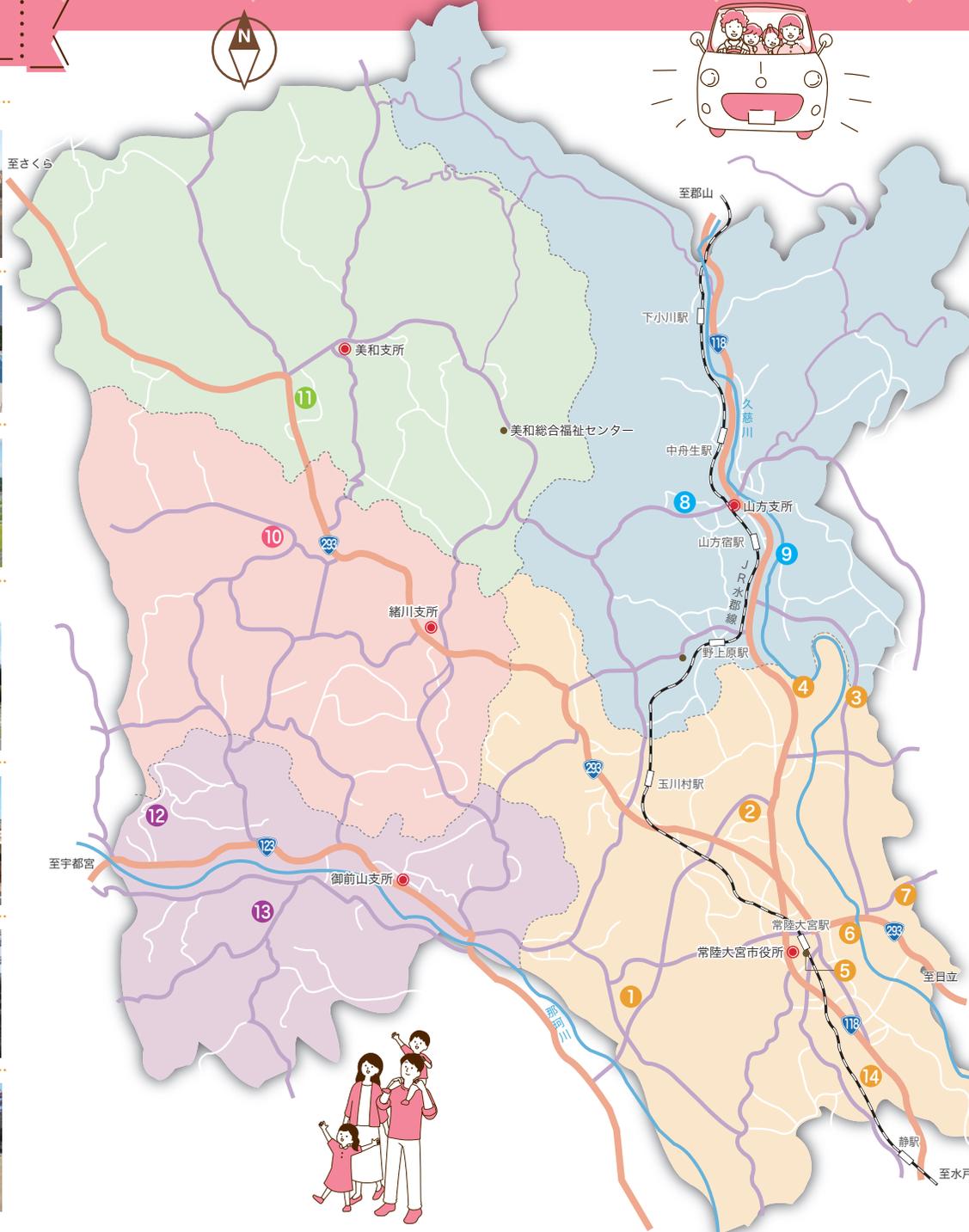
14 わくわくピサー口の森

下村田2387

【設備】 遊具



※ ☎には赤ちゃんの駅があります。



緊急窓口

- 市内休日祝日の当番医
市ホームページ・広報常陸大宮お知らせ版でご確認ください。



- 救急医療二次病院 常陸大宮済生会病院 ☎ 52-5151
* 24 時間体制で、重症患者を受け入れています。



救急診療の問い合わせ先

内 容	窓 口	受付時間
救急診療を受診したい	茨城県立こども病院 ☎ 029-254-1151	毎日夜間 22 時～午前 2 時 ※必ず事前に電話で確認
受診可能な医療機関 を調べたい	茨城県救急医療情報システム (PC) http://www.qq.pref.ibaraki.jp/ (携帯) http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/	24 時間 年中無休
すぐに受診すべきか 知りたい	子ども救急電話相談 ☎ #8000 ☎ 050-5445-2856	24 時間 年中無休
誤飲誤食した	(公財)日本中毒情報センター 中毒 110 番 ☎ 029-852-9999 (つくば) ☎ 072-727-2499 (大阪)	24 時間 年中無休
たばこの誤飲	(公財)日本中毒情報センター たばこ専用電話 ☎ 072-726-9922	24 時間 年中無休 ※自動音声応答

茨城県小児救急医療協議会発行の冊子
「子どもの救急ってどんなとき？」

二次元コードで確認できます⇒



連絡先メモ



かかりつけ医		☎
		☎
		☎



ママの連絡先		☎
		☎
パパの連絡先		☎
		☎

公共機関	常陸大宮市役所こども課	☎ 52-1111 (内線 138・140)
	総合保健福祉センター「かがやき」 健康推進課	☎ 54-7121
	こどもセンター (総合保健福祉センター「かがやき」内)	☎ 55-8873
	子育て世代包括支援センター「ぬくもり」 (総合保健福祉センター「かがやき」内)	☎ 58-7780
	ひたちなか保健所 ひたちなか保健所 常陸大宮支所	☎ 029-265-5515 ☎ 52-1157
	茨城県中央児童相談所	☎ 029-221-4150 「189」児童相談所虐待対応ダイヤル
	茨城県警察本部相談窓口	☎ # 9110