

子育てハンドブック

はぎハピ

TAKAHAGI
Happy Life

2023年 保存版



はぎまる®

高萩市×株式会社サイネックス



◇子どもの可能性は無限大◇心のふれあい大切に 量かて楽しい安らぎを

社会福祉法人 愛孝会 理事長 佐藤 孝守

松ヶ丘認定こども園



高萩市下手綱 825-3
TEL.0293-23-4687

いしまち認定こども園



日立市十王町伊師 3447-1
TEL.0294-39-5250

豊浦さくら保育園



日立市新笠町 447-1
TEL.0294-33-6111



特別養護老人ホーム
高萩聖孝園

・特別養護老人ホーム・ショートステイ
・デイサービスセンター・居宅介護支援センター
高萩市上手綱 2
TEL.0293-44-6222



複合老人福祉施設
福祉の森 聖孝園

・特別養護老人ホーム・ショートステイ
・デイサービスセンター
・生活支援ハウス・居宅介護支援センター
・グループホーム・地域包括支援センター
日立市十王町高原 333-6
TEL.0294-39-1166



聖孝園 高萩東口
デイサービスセンター

・デイサービスセンター・居宅介護支援センター
高萩市東水町 2-73-8
TEL.0293-44-3110



聖孝園池の川
デイサービスセンター

・デイサービスセンター・居宅介護支援センター
日立市中成沢町 1-10-1
TEL.0294-59-3366



聖孝園
千波 デイサービスセンター

・デイサービスセンター・居宅介護支援センター
水戸市千波町 254-1
TEL.029-350-7111



聖孝園
南町 デイサービスセンター

・デイサービスセンター・居宅介護支援センター
水戸市南町3-4-2 愛孝会ビル
TEL.029-306-8533

社会福祉法人 聖愛会 理事長 佐藤 典子

【姉妹法人】

元吉田さくら認定こども園



水戸市元吉田町 1833-44
TEL.029-350-7001

多賀さくら認定こども園



日立市東金沢町 4-2-1
TEL.0294-59-3355

太田さくら認定こども園



常陸太田市巾着町 4451
TEL.0294-33-7111



聖愛園元吉田
デイサービスセンター

・デイサービスセンター
・居宅介護支援センター

水戸市元吉田町 894-16
TEL.029-353-6100



特別養護老人ホーム
石名坂聖孝園

・特別養護老人ホーム
・ショートステイ
・デイサービスセンター
・居宅介護支援センター

日立市石名坂町 2-16-1
TEL.0294-32-7211



瑞電温泉
デイサービスセンター

・デイサービスセンター
・居宅介護支援センター

常陸太田市瑞穂町 50-3
TEL.0294-33-5700



聖愛園千石
デイサービスセンター

・デイサービスセンター
・居宅介護支援センター

日立市千石町 1-7-6
TEL.0294-33-5300



高萩市は、市内で結婚・妊娠・
出産・子育てをしたいと考える
全ての人をサポートします!!

市長あいさつ



高萩市では、少子化対策、子育て世代の負担軽減に取り組み、市内で結婚・妊娠・出産・子育てをしたいと考える全ての人と未来を担う高萩の子どもたち(萩っ子)を全力でサポートしております。

これからも、「住んで良かった」と市民の皆さまが誇りを持って語る高萩市を創るため、市民の目線に立って、市民主役のまちづくりを推進してまいります。



市長 大部 勝規

高萩市って??

- 茨城県北東部に位置
- 東京からは約150km
- 市総面積193.55km²(県土の3.2%)
- 人口26,442人
(令和5年4月1日現在)

市章

高萩市の「高」を簡明に図案化したもので、上部の両翼は飛躍を意味し、中央の尖剣は向上を表し、市の円満協力的性と発展性を強く表現しています。



市の花 萩

秋の七草の筆頭にあげられている「はぎ」。は、優美な花と強い生命力をもっており、市の名称の一部にもなっています。



市の木 松

「松」は古来よりめでたい木といわれ、市内の海岸や山地などにその姿をみることができます。



市の鳥 きじ

「きじ」は、古来より愛情の深い鳥として知られ、市内にも数多く生息しています。



INDEX

市長あいさつ	1
INDEX	2
子育てカレンダー	4
子育て支援サイトはぎハビ・はぎハビメール相談・はぎハビTwitter	6

結婚

7

茨城出会いサポート	7
次世代を担う皆様へ	8
● まずは自分を大切にしてください	8
● 命を育む責任	8
● 命の大切さ	8
● 性感染症のこと	8
● 主な性感染症	8
● エイズについて	8
元気な赤ちゃんを授かるために	9
● 妊娠に至る過程	9
● 出産について	9
● 不妊について	9
● 不育症の検査及び治療費の助成について	9
● 結婚したら	10
● 婚姻届	10
● 転出・転入チェック&アドバイス	11

妊娠・出産

12

赤ちゃんができたら	12
● 妊娠の兆候	12
● 歯のこと	12
● お産の始まり	13
● 出産に向けての準備	13
● 出産後の手続き	14
● 産後のママの心と体	15

● 産後うつ	15
赤ちゃんのお祝い行事	16
パパママの気持ち	17
● 妊娠・子育て相談	17

子育て

18

四季の赤ちゃん衣類アドバイス	18
● 自転車でお出掛け	18
高萩おでかけスポット	19
高萩市母子保健事業	20
● パパママレッスン	20
● 子育て世代包括支援センター「すくすく」	20
● 産後ケア事業	20
● すくすく助産師相談	20
● すくすくサロン	20
● 乳児全戸訪問	20
● 赤ちゃん教室	20
● 幼児健康診査	20
健康診査・がん検診	21
● 健康診査	21
● 子宮頸がん・乳がん検診	21
離乳食の進め方	22
● 開始のサインは色々あります	22
● 進め方の注意とポイント	22
赤ちゃんの歯の健康	24
● 赤ちゃんの歯	24
● 歯と身体の発育	24
● フッ素の塗布を行っています!!	24
● 歯科医院一覧	25
予防接種について	26
● 予防接種を受けるまえに	26
● 予防接種を受けることができない人	27
● 子宮けいがん予防	27
早寝 早起き 朝ごはん	28
● 大切な3つのこと	28
ひとり親家庭への支援	29
● 就業・自立のための支援	29



広告

内科・胃腸内科・呼吸器内科・皮膚科



医療法人たばたクリニック

高萩市高戸382-1 ☎0293-20-5511

診療時間 午前 9:00～12:00 午後 2:00～6:00

※土曜日は午後5:00まで

休診日 日曜日・祝日・木曜日

● 生活の支援	29
● 施設	29
● 相談窓口	29
● 子育て今と昔	29
子育て世代包括支援センター「すくすく」	30
● ほめてのびしてラクラク子育て	31
● トイレトレーニングについて	31
ケガ・事故の安全対策	32
● 困った時はこちらへ	32
● 有害物質を飲み込んでしまった時などは	32
働くママへ	33
● マタニティマーク	33

施設

34

保育園・認定こども園・幼稚園入園について	34
● 保育園・認定こども園	34
● 幼稚園	34
幼稚園・児童クラブ紹介	35
● 幼稚園	35
● 放課後児童クラブ	35
保育園・認定こども園	36
● 一時保育一覧	37
● 子育て短期支援事業	37
子育ていきいきマップ	38
高萩おでかけ施設	42
● 施設	42
● 観光	42
● キャンプ場	42



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

情報

43

都市公園情報	43
高萩市年間イベントスケジュール	44
子どもの救急	45
● 緊急ダイヤル	45
● 高萩市医療機関一覧	46
● 日曜救急医療当番医	47
● 小児の二次救急医療機関	47
● 小児以外の二次救急医療機関	47
● 茨城子ども救急電話相談 24時間365日受付	47
防災対策	48
● たかはぎFM	48
● 日常食品から保存食を	49
● 備蓄ポイント～ローリングストック法～	49
高萩市各種手当・助成金制度	50
● わくわくハッピー祝い金	50
● 医療福祉費支給制度	50
● 出産育児一時金	50
● 児童手当	50
● いばらき身障者等用駐車場利用証制度	50
● 特別児童扶養手当	50
● 障害児福祉手当	50
● 心身障害児福祉手当	50
● 高萩市こうのとりに応援事業	50
● 出産・子育て応援給付金	50
各種相談窓口一覧	51
● 妊娠・子育て相談	51
● 虐待	51
● ドメスティックバイオレンス (DV) 及び女性が抱える様々な問題への対処	51
● 働きたい	51
● 病気・緊急ダイヤル	51
● ところや障害等の相談	51
● はぎハビメール相談	51
高萩市(施設)電話番号一覧	52
高萩マップ	53
新築・リフォームの基礎知識	54
My Ride のるる	55

広告



〈国土交通大臣許可 第905号〉



日興建設株式会社

代表取締役社長 安 勝 彦

本 社 高萩市安良川915-4
支店/営業所 水戸・日立・千葉・福島・北茨城

☎ 0293-23-3711(代) FAX 0293-22-5259

高萩市 子育てカレンダー



月 齢	妊 娠 中	出 生	1 か 月	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月
<p>市で実施していること</p> <p>パパママレッスン 要予約</p> <p>すくすく助産師相談・すくすくサロン</p>	<p>子育て世代包括支援センターすくすく 訪問・TEL等で相談受付 子育て期を</p> <p>乳児全戸訪問 すくすく</p> <p>産後ケア事業 *</p> <p>健康相談(栄養・歯科相談日あり)</p>						
	<p>医療機関でおこなうこと</p> <p>妊婦一般健康診査 受診票を県内医療機関で ご使用ください。(料金補助) ※県外で使用希望の際には使用前 お早めに問合せください。</p> <p>産後2週間健康診査</p>	<p>乳児一般健康診査 受診票を3~6か月で1回 (料金補助) 県内医療機関で ご使用ください。</p> <p>産後1か月健康診査 乳児1か月健康診査</p> <p>新生児聴覚検査 標準的には産後~退院の間に行います。</p>	<p>忘れずに うけましょう!</p> <p>予防接種 標準的には生後2か月から。 予診票等は出生後郵送します。</p>				

※日程については、「P20高萩市母子保健事業」や「P26予防接種について」と併せてご覧ください。

廣 告

— Happy Carlife Maker —

車検のコバック®

コバック 高萩インター 検索

■高萩インター店

有限会社 鈴木モータース高萩

TEL: 0293-24-0400

〒318-0004 茨城県高萩市上手綱 414-1 FAX: 0293-23-7303

ご予約・お見積は「車検証」を見ながらお電話でどうぞ！

☎ 0120-033-589

●営業時間● 8:00~19:00
 ●定休日● 第1月曜・毎週火曜

お問合せ・ご予約は

高萩市 健康づくり課 ☎0293-24-2121
〒318-0031 茨城県高萩市春日町3-10

6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 1歳6か月 1歳7か月 2歳3か月 2歳4か月 3歳5か月 3歳6か月

サポートします。

赤ちゃん教室
要予約
(個人通知あり)



1歳6か月児
健康診査
(個人通知あり)

2歳児歯科
健康診査
(個人通知あり)

3歳児
健康診査
(個人通知あり)

身体計測・育児相談

乳児一般健康診査

受診票を9～11か月で
1回(料金補助)県内
医療機関でご使用くだ
さい。

忘れずに
うけましょう!



広 告



住宅設備工事 上下水道工事

- 下水道切り替え工事
- リフォーム工事
- ユニットバス・システムキッチン等
- エコキュート



有限会社 豊田工業所 代表取締役 豊田 賢治

高萩市秋山1477 ☎ 0293-22-3571 FAX 0293-24-3383

子育て支援サイト はぎハピ

結婚・妊娠・出産・子育てをしている人またはこれからの皆さんを応援するホームページです。

結婚から子育てに関する情報や市の施設紹介、子育てイベントなど最新の情報をお届けしています。

メールの相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



はぎハピTwitter

萩っつどいの広場のイベント情報や予約空き状況、子育て情報など随時配信しています。
(@hagihapi)



はぎハピメール相談

結婚・妊娠・出産・子育てについて「どこに相談したら良いのか分からない」「電話するほどの悩みではないけれど相談したい」などの悩みをお気軽に相談してください。

相談専門の職員がお答えします。必要な時には専門家と連携をとりの確なアドバイスをお伝えします。

kosodate@city.takahagi.lg.jp

お悩みはこちらまで



タイムリーな子育て情報やイベントの告知など、市の情報を配信しています。



メルたか http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/gyousei/info_dist/maittaka/

高萩市公式SNS

- LINE(ライン)
- Twitter(ツイッター)
- Facebook(フェイスブック)



LINE



Twitter



Facebook



広告

松岡クリニック



内科・外科・脳神経外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~11:40	●	●	●	●	●	●	/
14:00~17:40	●	●	/	/	●	/	/

高萩市下手綱653

☎0293-22-1000

～茨城県には出会いをサポートする事業があります～

一般社団法人いばらき出会いサポートセンター

事業内容

- ①登録会員のパートナー探しのサポート
- ②ふれあいパーティーの開催・支援
- ③地域において出会いのお世話をするマリッジサポーター・団体の育成及び支援

水戸センター(本部)

場 所：水戸市三の丸1-5-38 (県三の丸庁舎3階)
 電 話：☎029-224-8888
 相談日：夏休み(8/13～8/16)・年末年始と祝祭日を除く毎日
 ホームページ：<https://www.ibccnet.com>

新しい出会いのお手伝いをします。

本部のほか、県内1か所に地区センターがあります。お近くのセンターをご利用ください。

事業内容

- いばらき出会いサポートセンターへの入会
- 入会から退会までの相談受付
- 結婚を希望する方からの相談など

入会できる方

- 結婚を希望する独身の方
 - 茨城県内にお住まいかお勤めしてる方
 - 親御さんが茨城県内にお住まいの方
 - 茨城県への移住に関心がある方
(ご本人による入会手続きが必要になります。)
- ※入会に際しては必要書類がありますので、問合せください。
- インターネット環境やメールが利用可能なスマートフォン又はパソコンをお持ちの方

県南センター

場 所：牛久市中央1-16-1 (ラウエル牛久2階)
 電 話：☎029-830-7502
 相談日：夏休み(8/13～8/16)・年末年始・月曜日・水曜日を除く毎日

高萩市では、少子化対策の一環として、未婚の男女の結婚に対する希望の実現を図るため、「いばらき出会いサポートセンター」の入会登録料を助成します。
 ※詳細は市ホームページをご確認ください。
<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/>
 問合せ：環境市民協働課 ☎0293-23-7031

広告

内科・消化器内科

石川内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	○	○	○	×	○	○	×
午後2:00～6:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日 木曜・日曜・祝日

高萩市安良川195-3

TEL 0293-44-3366

※受付時間は30分前までとなります

次世代を担う皆様へ

次世代を担う皆様へ知ってほしいこと

まずは自分を大切にしてください

自分のいい所はどこですか？いいところを見つけて自分をどんどんほめてあげましょう。

自分をほめ、認めてあげる。それが大切です。

命を育む責任

命を授かるということは、同時に「新たな命の責任を背負う」ということでもあります。

赤ちゃんは自分一人で生きていくことは出来ません。赤ちゃんのお世話のために自分のやりたいことを制限しなければならない時もあるでしょう。パパやママにそのような責任・覚悟があってこそ、赤ちゃんは安心してすくすくと育つことが出来るのです。

性感染症のこと

- 自然治癒はしない
- 女性は重症化しやすい（卵管がお腹からつながっているため）
- 若年層に多い（病気を知らない・気づかない・治さない・語らないため）
- 無自覚な症状が多いため、性感染症に気づかず放置してしまうことが多い

主な性感染症

梅毒、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、淋菌感染症があります。
(詳しくは「国立感染症研究所」<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>へ)

エイズについて

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。HIVの感染力は弱く、お風呂や手すりなどの日常生活で感染することはありません。
(詳しくは「エイズ予防情報ネット」<http://api-net.jfap.or.jp>へ)

性感染症は自然には治りません。放っておくと、悪化・重症化してしまいます。おかしいなと感じたら、医療機関への受診や、保健師などへの相談をしましょう。

- ◎ 身近な保健所で匿名・無料でHIV・性感染症検査ができます。
詳しくは最寄りの保健所に問合せください。

命の大切さ

赤ちゃんは自ら生まれることを決意し、母体に陣痛を起こすホルモンを出してお腹の中から出てきます。生まれるということは、赤ちゃんにとっての人生最初の大きな仕事です。

ママと赤ちゃんの双方が頑張って新しい命が誕生します。もちろん、妊娠中お母さんを支え、一緒に命を育んできたお父さんの力も忘れずに。



相談窓口

- はぎハビメール相談
kosodate@city.takahagi.jg.jp
 - 健康づくり課 ☎0293-24-2121
- ※他の相談窓口はP52をご覧ください。

元気な赤ちゃんを授かるために

妊娠が成立することは奇跡に近いこと、ということをご存知ですか。無事に妊娠することは人類の神秘ともいわれています。

妊娠に至る過程

妊娠が成立するには「卵子と精子がタイミングよく出会うこと」がとても重要です。卵子が受精できるのは、排卵後約「24時間」と言われています。約1日の間に卵子が精子と出会うなければ排出され、月経が起こります。精子が受精できるのは、約48時間から72時間であり、その期間から外れて卵子とであっても受精することはできません。

さらに、射精された数億の精子も、卵子にたどりつくまでに数が減り、たどりついたとしても、多数の精子で卵子を取り囲む何層もの膜をやぶるため、たどりつけた精子の数が少ない場合受精には至りません。

また、卵子について、成熟する前の卵子（正しくは、卵子へと分化することが可能な一次卵母細胞）の数は胎児の頃からすでにその数が決められていて、排卵などによりその数は減りつづけ、増えることがありません。卵子がなくなれば閉経となります。

加齢により妊娠の成功に対する能力にも変化が生じます。妊娠を希望してから妊娠するまでの周期数が増えることや染色体異常などの発生率が上がることで、また受精卵になっても上手く着床・成長できないということも多くなります。

しかし、たとえ受精し、胎嚢（たいのう／赤ちゃんが育つふくら）を認めたとしても、10%以上は流産の可能性を持っていることを知っておいてください。

妊娠6週頃には心拍を確認でき、流産のリスクが減るものの、それでも心拍が消失してしまうこともあります。順調に妊娠8週を過ぎてやっと流産の可能性が1%以下になります。

医療事情が発達した現代では、「出産は命がけ」との言葉をあまり聞かなくなりましたが、今も昔も出産がお母さんにとっても赤ちゃんにとっても大きな仕事であることに変わりはありません。

全ての赤ちゃんが愛情をいっぱい受けて幸せに育ってほしいですね。

出産について

以下のような場合は、出産におけるリスクがどの程度か医師と相談しましょう。

- 若年（20歳未満）・高年（40歳以上）の妊娠
- 低身長（150cm未満）
- 肥満（BMI25以上）
- 飲酒・喫煙の習慣がある
- 心臓病や糖尿病・腎臓病・自己免疫疾患など基礎疾患がある
- 子宮筋腫がある・子宮腔部の手術経験がある
- 前回の妊娠・出産に異常があった

- 若年出産では子宮が未熟であったり、骨盤が未完成であることから低体重や帝王切開になるケースが多い。
- 高年出産では先天異常児の出生率や流産率が高まる、妊娠高血圧症候群等の妊娠中毒症をおこしやすくなる。

不妊について

- 男性・女性ともに、妊娠・出産には適した年齢があり、30歳代半ば頃から年齢が上がるにつれて様々なリスクが相対的に高くなるとともに、出産に至る確率が低くなっていきます。
- 不妊症は男女ともが原因になりうるものです。不妊治療は夫婦揃って行うものです。

不育症の検査及び治療費の助成について

- (内容はP51「高萩市各種手当・助成金制度」へ)

広告

土木工事 建築工事

総合建設業

舗装工事 解体工事

(株)利光工務店

Rikou-Koumuten
代表取締役 影山 嘉一

高萩市安良川757-1

TEL 0293-23-0743 FAX 0293-23-5331

結婚したら

ご結婚おめでとうございます!!
お二人の新たな生活が幸せな日々になるように応援しています!!

●両家の顔合わせ

両家の家族を紹介しあいます。お座敷のあるお店で食事をしながら行うことも。

●結納

両家で結納品を贈りあい、婚約を確かなものにする儀式です。仲人をたてる正式とたてずに進める略式があります。結納の代わりにして顔合わせだけを行うことも多くなっています。

●入籍(婚姻届の提出) *下部の項目も合わせてお読みください。
受理された日が入籍日となります。(結婚式を挙げる日や夫婦どちらかの誕生日、記念日などにする方も)土日祝祭日も昼間は日直者、夜間は当直者が受付します。

●挙式スタイル

夫婦二人だけの海外挙式や、ウエディングドレスや和装で記念写真を撮るだけのフォト婚、神父を立てずに列席者を二人の結婚の証人とする人前式、お腹の赤ちゃんと一緒にお祝いするWハッピー婚など様々なスタイルがあります。

お二人や家族の意向に沿った記念に残るお祝いができると思います。

●新婚旅行

長期宿泊・日帰り旅行、赤ちゃんがいる場合には安定期に入ってからや、一緒に楽しめる年齢になってから行くなど、お二人の好みの形を計画してみてください。



婚姻届

問合せ：市民課 ☎0293-23-2116

●必要な物

- 印鑑(夫と妻両方のもの)
 - 本籍が市外の方は戸籍謄本
 - 本人が確認できるもの
運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど
 - *婚姻年齢は男女とも18歳以上。
※ただし、R4.4.1現在16歳以上の女性は引き続き18歳未満でも婚姻できる。(父母の同意書)
 - *外国人の方と婚姻する場合は上記以外に必要な書類がありますので、あらかじめ問合せください。
 - *証人として成人2名の署名と捺印が必要です。
- ※届書に記載漏れ等があるときは後日窓口にお越しいただくことがありますので、日中連絡がとれる電話番号を届書に記入してください。

市営住宅

「婚約したけれど、どこに住む?」
「民間アパートを借りて住んでいるけど、収入に比べ家賃がとても高い」など、住宅について考えている方はいませんか。
所得が一定基準内など、条件を満たす方は、家賃が低廉な市営住宅に入居できる場合があります。お気軽にご相談ください。

問合せ：都市建設課 ☎0293-23-7032

広告

アパート経営・LPG・住宅設備・太陽光

ドミール・キクチグループ

～お部屋の事なら～

◀北茨城・高萩・日立・ひたちなか・水戸・石岡・生浦・つくば▶

(有)キクチ・エステート ☎090-2222-2938
高萩市安良川11252-4 ☎/FAX0293-24-0586

入居者募集

転出・転入チェック&アドバイス



チェック

①住民異動届 (市民課 ☎0293-23-2116)

転入してきたときは、14日以内に住民登録をお願いします。前住所の市町村が発行した「転出証明書」と本人が確認できるもの(※)が必要になります。また、転出の前には、本人が確認できるもの(※)を持参し、転出届を提出してください。(※)本人確認できるもの…運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど

②印鑑登録 (15才以上の方) (市民課 ☎0293-23-2116)

印鑑を登録することにより、本人の印鑑であることが認められるもので、それ以後登録印(実印)となります。転出の際には自動的に登録が抹消されます。転出手続きの際に、印鑑登録証の返納をしてください。

③保育園・認定こども園 (子育て支援課 ☎0293-23-2129)

転入出前の保育園や認定こども園を継続利用する場合は、転入時は転入先で、転出時は転出先での広域入所の手続きが必要です。詳しくは子育て支援課まで問合せください。

④幼稚園 (P34参照)

幼稚園での手続きをお願いします。

⑤転校の手続き (教育総務課 ☎0293-23-1131)

転入の場合、転出前の学校にて手続き後、住民登録の際に学区の指定を受けてください。転出の場合、学校に転校する旨を伝え、他市町村の案内に従って手続きしてください。異なる学区に転居したときも学校にその旨を伝え、住民登録の際に学区の指定を受けてください。

⑥国民年金・国民健康保険 (市民課 ☎0293-23-2116)

住民登録の際に手続きをしてください。また、国民健康保険証は転出手続きの際に返納してください。

⑦各種手当・助成金等 (P51参照)

転入前の市町村で児童手当などを支給していた方は、新たに手続きをしてください。

アドバイス

①ゴミ (環境市民協働課 ☎0293-23-7031)

ゴミの出し方は市町村で異なっています。転入してきたときは、利用するごみ集積所やごみカレンダーの確認等もありますので、環境市民協働課まで問合せください。

②水道 (お客様センター ☎0293-22-3642)

水道の使用開始・使用中止、名義変更などがあるときは届出をしてください。

③電話と郵便

電話の手続きは、局番なしの116番へ。また、郵便局に転居の届出をすると、1年間は新しい住所に郵便物を転送してもらうことができます。

④電気 (☎0120-995-331)

使用を開始するときは、2～3日前に東京電力カスタマーセンターへご連絡ください。

⑤ガス

高萩市はプロパンガスのみです。都市ガスの器具はプロパンガスに使うことは出来ませんので注意してください。





妊娠の兆候

個人差がかなりありますが、一般的には重い・だるい・熱っぽい・気持ちが悪い（つわりの様な症状）・胸が張る・お腹が痛い・腰が痛いと感じる方が多いようです。なかには症状を感じない方もいます。このような症状が現れ始める頃には赤ちゃんの心臓を始めとする内臓器官や組織ができてきています。

生理が遅れる・高温期が3週間続くといった場合、妊娠の可能性がります。

なるべく早く産婦人科を受診しましょう。その際、事前に出産を希望する産婦人科を検討しておくとうい良いでしょう。

必要な手続き 妊娠届け出・母子健康手帳の交付（福祉センター内 健康づくり課 ☎0293-24-2121）

必要なもの：出産予定日がわかる書類

受付場所：健康づくり課

受付時間：月～金曜日（祝祭日を除く）8:30～17:15まで

妊産婦マル福 ※茨城県定める所得制限内の方（市民課 ☎0293-23-2117）

必要なもの：母子健康手帳・健康保険証・印章・転入された方は、妊産婦と夫（事実上の婚姻関係も含む）の所得・課税証明書もしくは、マイナンバーカードによる照会確認についての同意書（母子手帳の交付月によって必要な証明年度が異なりますので、事前にお問合せください。）

受付場所：市民課

受付時間：月～金曜日（祝祭日を除く）8:30～17:15まで

産院選びのアドバイス

- ★妊娠が分かったら、できるだけ早めに産院を探しましょう。
- ★里帰り出産を考えている場合はそのための準備も含めてお早めに。

希望の優先順位を決めて産院選びのポイントに。

- 自宅からの距離……一人のときに陣痛が始まった場合の交通手段を確認しましょう。
- 立ち会い出産……産院によっては立ち会い出産がNGな場合もあります。
- 母子同室……赤ちゃんといっしょに一緒に部屋になれるのか。
- 入院環境など……入院日数や個室の様子、大部屋の人数、食事など。
個室費用や食事代は保険対象外でもあるので参考に。
- お産スタイル……分娩台以外のお産スタイルを聞いてくれる産院もあります。
- その他サービス……産院によっては様々なイベントやサービスを行っているところもあります。

歯のこと

つわりなどの影響で食事が不規則になったり、歯みがきがおろそかになりがちのため、妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいものです。若は「子どもひとり産むと歯が一本なくなる」といわれたほど。歯周病の細菌が母体の血液を介して子宮内感染を起こし、流産・早産の原因になる可能性もあるそうです。

口の中を清潔に保つことを心がけ、妊娠中期ごろと出産後一か月頃には痛みがなくても歯の健康診査を受けましょう。歯科を受診する際には必ず妊娠していることや、授乳中であることは伝えておきましょう。

また、歯科の受診も妊産婦マル福の対象となります。詳しくは市民課（☎0293-23-2117）へ。

広告



JA茨城県厚生連
 県北医療センター高萩協同病院

〒318-0004 高萩市上手綱上ヶ穂町1006-9
 代表 TEL 0293-23-1122 FAX 0293-24-1063
<https://takahagi-kyodo-hp.jp>



内科、循環器内科、消化器内科、小児科、外科、整形外科、
 脳神経外科、歯科口腔外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、皮膚科、
 産婦人科、リハビリテーション科、健康診断・人間ドック

お産の始まり

- * 出産予定日も目安で、妊娠37週～42週未満の出産を正期産といい、36週に入ったら週に1回の診察を受けることが大切です。
 - * 始まりには個人差があり、感じる徴候や順番は異なります。以下のいずれかの症状が始まった時は、産院に連絡し、入院するなど医師や助産師からの指示を受けましょう。
 - 規則的な子宮収縮 ● おしるし（血せいのおりもの） ● 破水
- ※お産の始まりから流れについては、あくまで一例です。

準備期

6～8時間
（初産）**陣痛の開始** 5～10分おきに20～30秒の陣痛が起こる。子宮口の開大0～2cm。**産院に連絡・入院**

陣痛と陣痛の間隔があいているので、痛みのない間に慌てず落ち着いて行動し、病院・産院の指示に従いましょう。

立ち会い出産

産院によりNGだったり、事前に研修があったりしますので希望の場合には確認を。

加速期

約2～4時間
（初産）**本格的な出産態勢に** 2～4分おきに40～50秒の陣痛が起こる。子宮口の開大2～4cm。**リラックスを心がけて**

陣痛がだんだん強くなります。ママがつらい時、赤ちゃんも頑張っただり下りてきています。深呼吸やマッサージでできるだけリラックスしましょう。

中期・減速期

約4時間
（初産）**分娩室へ** 1～2分おきに60秒ほどの陣痛が起こる。子宮口の開大4～10cm。**いきみ逃がし**

子宮口が全開大になるまで、いきみたくなるのをもう少し我慢。呼吸法などでいきみ逃がしを行ってのりきりしましょう。

娩出期

約2時間
（初産）**いよいよ娩出** 2分、1分と間隔がせばまり、陣痛も60～80秒と長く強い痛みになる。子宮口の開大10cm（全開大）になり破水が起こる。**娩出**

いきみに合わせ赤ちゃんの頭が見え隠れし、やがて引っ込みなくなります。助産師などの指示に従い短促呼吸（ハッ、ハッ）に切り替え、陣痛の波にあわせ力いっぱい息を吐きます。状況により会陰切開をすることもあります。

後産期

15～30分
（初産）**誕生**

赤ちゃんが出た後、軽い陣痛がきて、いきむと胎盤が排出されます。ママお疲れさまでした！赤ちゃんを腕に抱いたり、母乳を吸わせたりします。その後、分娩台でしばらく休み様子を見ます。

破水

羊水が出ること。破水後は細菌感染の心配がある。

出産に向けての準備

入院準備品は安定期に入ったら揃え始め、妊娠28週ごろまでにはカバンにひとまとめにしていつでも持ちだせるようにしておきましょう。また、産院の電話番号や道順、タクシーなど乗り物の手配や入院中や産後のことを家族と話し合っておきましょう。

広告



福田畳店

畳・新畳工事

畳換えをして
お部屋すっきり!

高萩市大和町3-12 ☎0293-22-2613 ☎0293-23-5309

出産後の手続き

受付時間：月～金曜日 8:30～17:15まで（祝祭日・年末年始を除く）

市民課 ☎0293-23-2116

出生届

◎赤ちゃんを戸籍に入れる手続きです。受理されると父母の戸籍に記載されます。生まれた日から14日以内に届出をしてください。

必要なもの：出生証明書（産院からもらえます）、印鑑、母子健康手帳

※土・日・祝祭日・年末年始は休日直者のため、受付のみとなります。

母子手帳の記載、児童手当等の手続きは平日開庁時間内をお願いします。

国民健康保険の手続き

◎出生届時と一緒に手続きします。保険証は翌日発行となりますが、希望者には後日郵送することもできます。

※社会保険（保護者の扶養）加入の場合はご加入の保険者に問合せください。

市民課 ☎0293-23-2117

小児マル福

◎お子さんの健康保険証ができれば速やかに申請してください。

お子さんの医療費助成制度です。（内容はP51「高萩市各種手当・助成金制度」へ）

必要なもの：お子さんの健康保険証・印鑑

子育て支援課 ☎0293-23-2129

児童手当

◎出生届出後に手続きをします。（内容はP51「高萩市各種手当・助成金制度」へ）

※申請した翌月分からの支給となりますので、お早めに手続きをお願いします。

必要なもの：個人番号が分かるもの・振込み先が分かるもの（通帳やキャッシュカード）

健康づくり課 ☎0293-24-2121

乳児全戸訪問指導（内容はP20へ）

赤ちゃんの健やかな成長と育児を応援するために、赤ちゃんのいる全てのご家庭に訪問に伺います。

●助産師訪問：生後2か月まで（最大2回まで）

※直接担当助産師にお申し込みください。ご連絡がない場合は助産師や保健師から連絡いたします。

●保健師訪問：生後4か月まで

※産後里帰りやご都合で2か月以内に訪問が受けられなかった場合、保健師から連絡いたします。



— 告 告 —

一般土木工事

高萩建設協会

道路舗装工事 地盤改良工事 HYSPEED 天然砕石パイル工法

嘉 株式会社 中井工務店

代表取締役 中井将史

中井工務店 検索

高萩市高萩349-1

TEL 0293-22-2604 FAX 0293-23-7404

産後のママの心と体

産褥期 (さんじょくき/出産後約6~8週間)

この期間は十分に休養をとる必要があり、特に出産後24時間は安静にしてぐっすり睡眠をとります。

退院後も無理はせず、パパや家族はママが過労や睡眠不足にならないように進んで協力しましょう。

※産褥期: 母体が妊娠前の状態に戻るまで

からだ

後陣痛 (こうじんつう)

大きくなった子宮が出産直後から急激にもとの大きさに戻ろうと収縮を始めます。出産後2~3日は陣痛のような痛みがありますが、これはまもなく消えるので心配ありません。子宮は6~8週間で元の大きさに戻ります。

悪露 (おろ)

出産後、子宮から排出される分泌物を悪露と言います。3~4日は血液も混じっていて量も多いのですが、だいに褐色⇒茶色⇒黄白色と変化していき、量やにおいも減っていきます。

4週目ごろにはだんだん少くなりますが、40日以上続く場合は産婦人科を受診しましょう。悪露の続く間はトイレの度に消毒をして清潔な心がけ、お風呂はシャワーにし、入浴は悪露がなくなってからにします。

産後の生活

生活リズムが一変します。

赤ちゃん中心の生活になり、ママは睡眠不足になりがちに。

また、出産は人生の中でも大きな仕事です。産後のママの体はとても疲れています。家事や掃除などは出来る範囲で行い、赤ちゃんが寝た時には一緒に休むようにしましょう。

こころ

マタニティブルーズ

出産直後から一か月くらいの間、情緒が不安定になり、気分が落ち込みやすくなったりしてしまうことです。これはホルモンバランスなどのからだの変化や慣れない育児疲れなどの影響で起こり、赤ちゃんとの生活に慣れたり、ホルモンバランスが妊娠前に戻っていくうちに解消されていきます。

人に話してなるべく一人で抱え込まない、天気が良い日には散歩に出るなどして気分転換しましょう。また、周囲の協力も大切です。

可能ならまとまって眠る時間を作ってもらったり、たまにパパに育児をお願いして一人の時間を作ってみましょう。一時保育等を利用するのも良いでしょう。(詳しくはP37をご覧ください。)

産後うつ

マタニティブルーズが一時的なものであるのに対し、産後うつは1か月以上続いたり、症状が強くなる心の病気です。この場合は専門家の援助が必要です。気分の落ち込みが続く、赤ちゃんに対して何の感情も湧かない、食欲の低下・増加や不眠または過眠が続くなど、「産後うつかもしれない」と思った時や周囲の人が気づいた時には、医師や保健師などに相談しましょう。※相談窓口はP52をご覧ください。

広告



CAR PIT



民間車検工場・钣金塗装工場
スズキ自動車副代理店・各種自動車販売

株式会社大和田モーターズ

高萩市高戸 359-1 TEL 0293-22-2513

赤ちゃんとお祝い行事

*(/)欄には日付を書き込んでください。



妊娠中から七五三までの関連行事を紹介しています。地域により祝い方や祝う日にちが異なる場合もあります。また、その日に行わなければならないというものでもありませんので、パパママとおじいちゃん、おばあちゃんの意向なども取り入れながらお祝いができるといいですね。

- 妊娠5か月 (/) **帯祝い**
妊娠5か月の戌の日に、腹帯を巻いて妊娠を祝い、出産の無事を祈ります。
- 生後三日 (/) **三つ目のぼたもち (おはぎ)**
生後三日目のお祝い。ママの母乳がたくさん出るようにとぼたもちを食べさせるとともにご近所や親族に大きなぼたもちを配るという習慣です。
- 生後七日 (/) **お七夜**
生後七日目に親族など親しい人を招いて赤ちゃんの誕生のお祝いと名前のお披露目をして、健やかな成長を願う行事です。
- 男の子生後三十一日 (/) **お宮参り**
男の子は生後三十一日、女の子は生後三十三日に土地の氏神様に赤ちゃんの誕生を報告し、健やかな成長を祈願します。
- 生後百日 (/) **お食い初め**
生後百日頃に一生食べ物に困らないようにと願いを込めて行う祝い行事です。
- 三月三日・五月五日 **初節句**
- 元日 **初正月**
男の子には破魔弓、女の子には羽子板を飾って子孫繁栄を祈ります。
- 生後一年 (/) **初誕生日**
無事に一歳を迎えられたことをお祝いします。一升餅を背負わせたりします。
- 男児三歳と五歳 (/) **七五三**
子供の成長を祝って男児は三歳と五歳、女児は三歳と七歳の十一月十五日に氏神様にお参りをする行事です。



桃の節句

雛人形を飾り、ちらし寿司、始のお吸い物、ひなあられなどを食べてお祝いします。

端午の節句

武者人形(五月人形)や兜、こいのぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べてお祝いします。



八幡宮

高萩市安良川1180

- 安産祈願
- お宮参り
- 七五三参り

パパママの気持ち

パパもお仕事などでお疲れかもしれませんが、ママの話聞いてあげたり、忙しそうにしていたなら「何かすることある？」と声を掛けてあげてください。たくさん子育てに関わって、親子はもちろん、夫婦の絆も深めていきましょう。



お互いの気持ちを書き出してみたり、家事の分担など役割を記入してください

ママの気持ち・役割り

- パパの方から声を掛けてくれるとお話ししやすいな。
- 家事をする間、子どもを見ていてくれると助かるな。

パパの気持ち・役割り

- できることはやりたいけど、やり方を教えて欲しいな。
- 子どもとたくさん関わりたいな。

めざせ!イクメン ～パパにできること～

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> おむつ替え | <input type="checkbox"/> 育児日記をつける |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶での授乳、離乳食の準備・片付け | <input type="checkbox"/> 家事を手伝う(料理・洗濯・掃除など) |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入れる
(生後一か月を過ぎると一緒に入浴もできます) | <input type="checkbox"/> ママの悩みや話に耳を傾ける |
| <input type="checkbox"/> 抱っこしてあやす | <input type="checkbox"/> ママに自由な時間を作ってあげる |
| <input type="checkbox"/> お散歩に行く | <input type="checkbox"/> イベントや予防接種などのスケジュールを把握して一緒に準備する |

育児は「手伝うもの」ではなく、積極的に「参加するもの」と思ってくれているとママも助かります!

妊娠・子育て相談

健康づくり課 ☎0293-24-2121

- 妊娠・出産・育児についての相談(来所でも随時受付します)
平日: 8:30~17:15(土日祝・年末年始除く)

子育て支援課 ☎0293-23-2129

- 育児や虐待などについての相談(来所でも随時受付します)
平日: 8:30~17:15(土日祝・年末年始除く)

同工会児童家庭支援センター

- 育児・発育・しつけ・性格行動・非行・心身の問題・児童虐待に関する事など児童にまつわる様々な問題に関する相談
相談専用電話 9:00~17:00 ☎0293-23-0318

四季の赤ちゃん衣類アドバイス



赤ちゃんは体温調節の機能が未熟です。汗をかいていないか、冷えていないか小まめにチェックしてあげましょう。

エアコンの活用も◎。ただし、冷気は下に溜まりやすいため、床に寝せている赤ちゃんが冷えないよう扇風機で空気を循環させるなど気をつけましょう。その際、風は直接当たらないようにしましょう。

赤ちゃんは汗をかきやすいので、大人より1枚少ないが目安です。



春

肌着1枚～2枚+ウェアが目安です。昼夜での気温の差が激しいため、ベストなど脱ぎ着しやすいものを選ぶと便利です。

外気浴・日光浴に良い時期ですが4月～5月の紫外線は意外と強いので、帽子や赤ちゃん用日焼け止め（初めて使用する時は必ずパッチテストをしてください。）などの対策をしましょう。

秋

肌着1枚～2枚+ウェアが目安です。気温に応じてベスト・カーディガンで調整を。昼夜での気温の差が激しいため、前開きのウェアなど脱ぎ着しやすいものを着せましょう。

秋冬の冷たい外気は肌を乾燥させたり皮膚の血行を悪くして肌トラブルの原因となることも。お風呂上がりなどに保湿クリームを塗ることも効果的です。

夏

短肌着+長肌着、またはどちらか1枚、あるいはコンビ肌着が目安です。汗をよくかくため、濡れまじやおっぱいを小まめにあげ、1日1回はお風呂で汗を流しましょう。

※夏の車のお出かけには要注意！

車内は予想以上に暑くなりますので、小さなお子さんはほんの少しでも一人にしないでください。また、冷房の利かせすぎにも気をつけましょう。

冬

肌着1枚～2枚+ウェア、カバーオールが目安です。新陳代謝が活発なため、室内では薄着で◎。よっぽど冷えなければ靴下も必要ありません。

外では手足が冷えないよう靴下やミトンをつけたり、アフガンなどで足元までくるみます。外出の際は調節がしやすいよう、脱ぎ着しやすい衣類や帽子などの小物を活用しましょう。

自転車でお出掛け♪



自転車の補助具

乳幼児の同乗の際には以下の点に注意してください。

- 背負っての乗用は4歳未満の幼児に限りです。
- 幼児2人を同乗させる場合は、幼児2人同乗用自転車に限りです。
- 乗せる時には安全のためヘルメット・ベルトを着用させましょう。

同乗の目安

- 前側 15kg未満・2歳未満
⇒ 眠たくなったり、急に動いたりする時があるため。
- 後側 20～22kg・2歳以上
⇒ 「動いたら危ない」などが分かることが目安。

いばらきKidsClubカード、
提示でお得！

茨城県内に在住する妊娠中や18歳未満の子どもがいる家庭を「いばらきKidsClub」会員とし、「いばらきKidsClubカード」を協賛店舗等で提示すると、割引や粗品進呈等のサービスが受けられます。（ポスターやステッカーが協賛店舗の目印です）
「いばらきKidsClubカード」は健康づくり課・子育て支援課にて配布しています。



広告

TAKAHAGI YOU FIELD

トイレやシャワーは室内に完備。7月にプールも解放！

学校キャンブといえはキャンブファイヤー！



キャンブ&ドローン 高萩ユーフィールド

〒318-0106 高萩市下君田682 (高萩ICより20分) ☎0293-28-0071



高萩おでかけ スポット



トイレ



水道



ベンチ



自販機



駐車場

場所については巻末
高萩マップをご覧ください。



春 さくら宇宙公園



芝の敷地が広がり、春には満開の桜でお花見も◎。ボール遊びや自転車の練習にもおすすめです。

春 花貫さくら公園



芝生がありピクニックに◎
また、バーベキューも楽しめます！

花貫物産センター

地元食材取り扱ってます☆

- 4月 山菜まつり
 - 6月 葛蒲まつり
 - 8月 とうもろこし祭
 - 10月 収穫祭
 - 12月 感謝祭
- ※詳しくは花貫物産センターへ
問合せください。

夏 高萩市森林公園



レジャーシートを持ってピクニックへ！遊具も
ありいっぱい身体を動かすことができます。

夏 高戸小浜海岸



2つの海食崖の
岩山がそびえる。
波が静かな入り
江です。

岩場では
磯遊びが
できます！

秋 花貫ふるさと自然公園 (たかはぎキャンピングパーク)



過年、バーベキューやキャンプを楽
しむことができます。



秋 花貫渓谷・汐見滝吊り橋

長さ60mの汐見滝吊り橋から赤や黄色に
色づく紅葉を見ることができます。
少し揺れる吊り橋も楽しい遊びに♪

紅葉シーズンには
シャトルバスが出ています

冬 高萩駅・光のページェント& ウィンターイルミネーション



ロータリーにおいて冬の夜空に彩を添
えるイルミネーションが設置されます。



冬 高浜海岸・元旦神輿渡御



初日の出に合わせ神輿を繰り出し、
海の中を繰り歩きます。担ぎ手も広
く募集しております！！



冬 丹生神社境内・元朝ささら舞



竹の棒の先につけた獅子頭を屋台の
中で繰り舞う、市無形民俗文化財に
指定された全国でも珍しい芸能です。

高萩市母子保健事業

問合せ：健康づくり課 ☎0293-24-2121

パパママレッスン 〈対象の方には約1か月前に通知します〉

初めて出産を迎えるパパとママを対象に開催いたします。

場所：高萩市総合福祉センター 時間：9:30～11:30 年3回 全日、土曜日の午前中

内容：●パパ・ママになるにあたって沐浴実習、助産師による出産までの流れ、おもむつのあて方、授乳の仕方等

子育て世代包括支援センター「すくすく」

妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない相談と支援を行います。安心して妊娠・出産・育児ができるように様々な相談に応じます。

お気軽にご相談ください。

開設日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8:30～17:15（P30参照）

産後ケア事業

出産後、医療機関・助産所・自宅にて助産師などから心身のケアや指導が受けられます。

対象：出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんでご家族などから産後の協力を得るのが難しく、体調の不調、育児不安がある方

事前申請が必要です。利用希望の方は、健康づくり課までお問合せください。

すくすく助産師相談

妊娠期の不安・お子様の発達・授乳について・泣きへの対応など助産師が個別相談を実施します。

対象：妊婦及び1歳未満のお子さまと保護者 日時：基本第2火曜日 午前中

要予約。くわしくは、健康づくり課までお問合せください。



すくすくサロン

助産師による赤ちゃんとのふれあい遊びと参加者同士の交流、助産師への相談

対象：3か月～1歳未満のお子さまと保護者

要予約。くわしくは、健康づくり課までお問い合わせください。

乳児全戸訪問

健康づくり課では、生後4か月になるまでには全てのお母さんと赤ちゃんにお会いし、赤ちゃんとの生活や成長に関するお話を伺っています。

●助産師訪問

生後2か月未満までに2回、無料で助産師の訪問指導が受けられます。

身体計測、発育状況の確認、母乳育児・産後・子育ての相談等。

※直接助産師へお申し込みください。ご連絡がない場合は、助産師から連絡いたします。

※母乳マッサージ、沐浴指導は有料となります。

●保健師訪問

新生児訪問を利用しなかったご家庭に、生後4か月までに保健師が訪問し、高萩市の子育てに関する情報提供を行います。

〈事前に電話連絡をし、日程調整を行ってから訪問いたします。〉

赤ちゃん教室 （3回コース）毎月開催（対象者には通知します）

場所：高萩市総合福祉センター2階 萩っ子つどいの広場

時間：9:45～12:00（受付9:45～10:15）

内容：1回目／母乳の進め方 2回目／生活リズムと子育て支援センター紹介 3回目／歯みがきと食習慣



幼児健康診査 （対象日の1か月前に通知します）

※日程・場所は変更になる場合があります。

場所：高萩市総合福祉センター 集団検診室

日程：1歳6か月健康診査（原則偶数月第1水曜）身体計測、内科・歯科診察、栄養相談、保健相談

2歳児歯科健康診査（原則奇数月第3水曜）身体計測、歯科診察、栄養相談、保健相談

3歳児健康診査（原則奇数月第1水曜）身体計測、内科・歯科診察、尿検査、目・耳の検査、栄養相談、保健相談

ブックスタート事業

助産師訪問指導または保健師訪問指導の家庭訪問時、母子のふれあいに活用いただけるよう絵本を配布しております。

健康診査(予約制)

(身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査など)

- 19歳以上39歳以下の方で健康診査を希望する方は健康づくり課までご連絡ください。
- 40歳以上の方で国民健康保険加入の方には、健診の案内を通知します。
※社会保険など、国民健康保険以外の保険に加入している方は、各健康保険組合が健康診査を行っています。詳しくは各健康保険組合に問合せください。
- 料金：1,000円(39歳以下の方)
※ただし、国民健康保険に加入している方および生活保護世帯に属する方は無料。
- 土日や女性のための健診日もあります。

子宮頸がん・乳がん検診

健康づくり課にて市の検診の補助が受けられる受診券を発行しています。受診券をお持ちのうえ、期限内に医療機関で受診してください。※対象者や料金に変更になる場合があります。市報や健康づくり年間予定表をご確認ください。

●子宮がん医療機関検診

対象者：20歳以上の女性

内容：子宮頸がん

(問診および医師の判断で体部がん検診が可能です。)

料金：頸部のみ/2,500円

頸部および体部/4,200円

医療機関：北茨城市民病院、

県北医療センター高萩協同病院(頸部のみ)

●集団検診も行っています！

料金：子宮頸がん検診1,400円

乳がん検診 1,200円

※検診日については、健康づくり年間予定表(健康カレンダー)・高萩市HPはぎハビHPをご覧ください。

●乳がん医療機関検診

対象年齢	内容	料金	医療機関
30歳から39歳の女性(1年に1回)	超音波	1,700円	県北医療センター 高萩協同病院 北茨城市民病院 (マンモグラフィのみ)
40歳から59歳の女性 (1年に1回※マンモグラフィは2年に1回)	超音波またはマンモグラフィ		
60歳以上の女性(2年に1回)	マンモグラフィ		



●保健推進員からのメッセージ

子育て中のママはつい自分のことを二の次にしてしまいがちですが、ママが健康であることはとても大切です。

普段の会話にも健診のことを話題にするなど、日常生活の中で意識してほしいと思います。

●保健推進員とは…

「若い世代の健診の受診率を高める」ことを目標に、健診会場などで健康診査の必要性をPRしています。

また、市民の方が健康に暮らせるように実践可能な健康づくり活動を広める、市民の方と健康づくり課をつなぐ役割を担っています。

茨城おとなの救急電話相談 24時間365日受付
短縮ダイヤル#7119 または ☎050-5445-2856



離乳食の 進め方



開始のサインは色々あります

目安は生後5か月頃です。

- 首がすわり、支えがあれば一人で座ることができる。
- 大人が食べている時に興味を示すようになった。
- 食べ物を見て、よだれが出る。
- スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少ない。

進め方の注意とポイント

- 個人差があるので、他の赤ちゃんとは比べないで!
- 新しい食材は1さじから。
- 家族にアレルギーの方がいる場合等、心配な場合は医師に相談して。
- はちみつは満1歳まで使わないようにする。(乳児ボツリヌス症予防)
- 牛乳の飲用は1歳を過ぎてから。
- フォローアップミルクは鉄分の不足しやすい9か月以降に。
(母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。)

あると便利な調理器具

茶こし・すり鉢・すりこぎ・キッチンばさみ・小鍋・おろし器・裏ごし器・計量スプーン・計量カップ・保存容器

赤ちゃん用にあるとよい食器

ベビー用食器(お茶碗・お皿)・コップ・トレーニングカップ・スプーン・フォーク

ごっくん期 (生後5~6か月頃) 1日1~2回(1さじからスタート)

目的 食べることに慣れる。

硬さの目安 ドロドロ状

食材 10倍がゆ・パンがゆ・野菜・果物・豆腐

味付け 味付けせず、素材の味を生かしましょう。

量の目安 おかゆ1さじから始め、2~3日に1さじの割合で増やす。

ポイント

- つぶしがゆ3~4さじになったら、やわらかく煮た野菜、果物、つぶした豆腐、白身魚も小さじ1から始める。
- 食後の母乳やミルクは欲しがらなくて大丈夫。

もぐもぐ期 (生後7~8か月頃) 1日2回(離乳食を開始して欲しい1か月過ぎたら)

目的 食事のリズムをつくる。

開始の目安 舌が上下に動くようになり、もぐもぐ・ごっくんできるようになったら。

硬さの目安 ベタベタ状(舌でつぶせる硬さ)。

食材 7倍がゆ、赤身魚(まぐろ・かつお)、海藻、脂肪分の少ない鶏肉、野菜はなるべく緑黄色野菜を使いましょう。

味付け だし汁で風味付け程度に。

量の目安 ごはん・茶わん1/2~軽く1杯 肉魚・野菜類・小さじ5杯程度

ポイント

- 味や舌ざわりを楽しめるよう、種類を徐々に増やしていきましょう。
- 卵は卵黄の固ゆでから始め、慣れてきたら全卵(1/3個)に。



簡単おかゆの作り方 — 10倍がゆ（米1：水10の割合で炊く。）

深い湯のみ茶わんにおかゆ用の分量の米と水を入れ、ごはんを炊く時に炊飯器の中央に入れて一緒に炊くと同時にごはんとおかゆが炊き上がります。

水の割合を変えることで5倍がゆ、7倍がゆ、軟飯を作ることができます。



かみかみ期（生後9～11か月頃）1日3回

目的 家族と一緒に楽しく食べる。

開始の目安 舌を左右に動かせる、食べる量が安定してきた、かみかみ食べができる。

硬さの目安 パナナ状（歯ぐきでつぶせる硬さ）。

食材 5倍がゆ、9か月以降は鉄分が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーを加えていきましょう。主食・主菜・副菜がそろったメニューにしましょう。

量の目安 ごはん…軽く子ども茶わんに1杯 肉魚・野菜類…大さじ3杯程度

ばくばく期（生後12～18か月頃）1日3回

目的 自分で手づかみで食べる楽しさを感じる。

硬さの目安 肉団子状（歯ぐきで噛める硬さ）。

量の目安 ごはん…軽く子ども茶わんに1杯 肉・魚…大さじ1杯 野菜類…大さじ3杯程度

ポイント ● 栄養の大半を母乳やミルク以外から摂れるようになったら、離乳の完了ですが、急に大人と同じ食事は無理があるので、硬さや食材に気を配りましょう。



離乳食アドバイス

- できるだけ素材の味やだしを生かして薄味に調理しましょう。
- 1日1回でも一緒に食べて、家族で食事を楽しみましょう。
- 手づかみ食べなどで「自分で食べる力」を育てましょう。
- つかみやすい形状にする。（おにぎり・スティック状）
- 食事用エプロンを付ける。掃除しやすいよう下に新聞紙等を敷く。

食育の合言葉「はぎっこ」

- は…はやね、はやおき、朝ごはん！
ぎ…ぎゅっとつまった栄養を野菜でとりましょう！
っ…つくてくれてありがとう。食べ物に感謝！
こ…コミュニケーションをとりながら楽しい食事！

食生活改善推進員からのメッセージ

離乳食をあげる時も語りかけながら楽しく食事をしましょう。お子さんが自由に食べても良いように新聞紙を敷くなどの工夫をすると片付けが楽になり、ママもリラックスして食事の時間を過ごすことができますよ。また、食材には旬のものや地元の食材を活用するとよいでしょう。

高萩市食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食事の大切さや生活習慣改善などを広める活動をしています。





赤ちゃんの歯の健康



赤ちゃんの歯

生まれたばかりの赤ちゃんの口内にはむし歯菌が全くいないことを知っていますか？

むし歯菌は乳歯の生え始める頃から3歳頃にかけて、大人からうつる（主にママ/母子感染）といわれています。住みついてしまったむし歯菌の数は一生変わりません。歯みがきは、歯垢を取り除いたり、むし歯菌の働きを抑制するだけなのです。

パパやママにむし歯菌があると、同じスプーンを使った時やキス、フーフー吹いて冷ますということからも唾液を介して赤ちゃんにうつってしまいます。将来むし歯になる可能性を大きく減らせるので、3歳頃まで気をつけてあげましょう。

しかし、赤ちゃんとのスキンシップもとても大切です。あまり神経質になりすぎずに、パパママのむし歯を治療したり、歯みがきを丁寧に行う、キシリトール入りのガムを噛むなど家族全員でむし歯菌を減らす習慣づくりに取り組みましょう。

歯と身体の発育

歯が生えることはとても身体の発育と関係しています。

下の前歯が生えてくるとハイハイやお座りができるようになり、上の前歯が生えてくるとつかまり立ちができ、前歯が4本上下揃うと歩けるようになります。奥歯が生えることで走れるようになります。生まれてすぐ歩ける動物には、生まれた時から歯が生えています。

乳歯の中には生えてこない歯もありますが、永久歯は親知らずを除き全て生え揃いますので心配することはありません。生えない歯があると診断された場合も、それはその子の個性と受け止めましょう。

歯の健康のために

寝る前に大人が仕上げ磨きをする

保護者が正しい歯みがきを知ることも大切です。

定期的な歯科検診

むし歯にならないために予防が大切です。

むし歯を治療する

乳歯のむし歯は永久歯のむし歯につながってしまいます！

間食は時間を決めて

食べ物口にある時間が長いほどむし歯になりやすくなってしまいます。

高萩市の事業

フッ素の塗布を行っています!!

高萩市では1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の際にフッ素の塗布を無料で行っていきます。気になることがあれば、歯科相談（原則毎月第4月曜日/要予約/無料）も行っていきますので、ぜひご利用ください。歯科衛生士の話を個別で聞くことが出来ます。

また、歯科についても小児マル福が対象となります。健康な歯を育てるためにも、定期的な受診をおすすめします。



楽しい歯みがき

- パパやママがお手本となって楽しく歯みがきをしている様子を見せてあげましょう。
- 歯みがきの歌や映像を使って歯みがきが楽しいと思う雰囲気を作ってあげましょう。まずは、むし歯にならないための予防が大切です。定期的な歯科検診を！

広告

滝川歯科医院

高萩市春日町2-6 4

tel.0293-20-5777

小児歯科・歯科

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●*
14:30~19:00	●	●	●	/	●	●*

※土曜日受付時間：午前は12:00まで午後16:30まで

定期的な虫歯予防処置、
歯みがき指導等行っております。
0歳児から診療できます。

院長 滝靖宗

むし歯にならないための予防が大切 定期的な歯科検診を！

医療機関名	住所	電話
いまがわ歯科医院	本町1-52-2	☎0293-22-1971
かんべ歯科医院	下手綱1485-5	☎0293-24-4322
菊池歯科医院	有明町1-10	☎0293-23-6811
杉田歯科医院	本町1-223	☎0293-24-3911
鈴木歯科医院	安良川114	☎0293-22-4515
高萩歯科クリニック	春日町2-36	☎0293-24-0077
滝川歯科医院	春日町2-64	☎0293-20-5777
立花歯科医院	東本町1-74	☎0293-23-0381
ひがし歯科医院	東本町2-46-4	☎0293-24-1182
菱川歯科医院	安良川715-2	☎0293-24-3718
茂又歯科医院	本町4-250	☎0293-22-3322
横山歯科医院	大和町3-37-1	☎0293-23-7311
若松歯科医院	大和町1-27	☎0293-22-2417

※ハンドブック作成の調査時点での情報です。



結婚

妊娠・出産

子育て

施設

情報

予防接種について

問合せ：健康づくり課 ☎0293-24-2121

接種時期について推奨時期が決められており、生後2か月から接種できるものがありますので早めに接種スケジュールを立ててください。体調がすぐれない時などは接種できませんので、余裕を持って計画しましょう。

- 表の期間は、病気にかかりやすい時期を考慮して、定められた期間（標準的な接種期間）を示しています。
- 定期の予防接種については、定められた期間内であれば、無料（全額公費負担）で接種することができます。しかし、期間を過ぎると有料になりますのでご注意ください。
- 「定められた期間」については、種類によって変わりますので、健康づくり課にお尋ねください。
- 転入などにより、通知がないときは、健康づくり課まで問合せください。

予防接種を受けるまえに

- 持ち物 母子健康手帳 予防票（通知） 診察券 体温計（お子さんが使い慣れているものがあれば）
- 持ち物は忘れていませんか？
 - 予防票の記入は済みましたか？
 - 体調に変わりはありませんか？

ワクチン名

(/) (/) (/) (/) (/) (/) (/) (/) (/) (/)
2か月 3か月 4か月 5か月 6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月

ワクチン名	(/) 2か月	(/) 3か月	(/) 4か月	(/) 5か月	(/) 6か月	(/) 7か月	(/) 8か月	(/) 9か月	(/) 10か月	(/) 11か月
生 BCG										
不 四種混合										
不 二種混合(DT2期)										
生 麻疹・風しん混合										
不 日本脳炎 ※1										
不 ヒブ(Hib)										
不 小児用肺炎球菌										
生 水ぼうそう										
生 ロタウイルス ※3 (2回接種・3回接種)										
不 B型肝炎										
任意接種										
不 インフルエンザ										
生 おたふくかぜ										

生後6週

— 広 告 —

滝川医院 高萩市春日町2-64
tel.0293-23-3100

小児科・整形外科・内科・リハビリテーション科

乳幼児健診 予防接種 アレルギー相談等行います。

小児科受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	/	●	●	●

上記時間外は内科にて小児診察します。

小児科担当医 滝 有希子
日本小児科学会認定 小児科専門医
日本アレルギー学会 アレルギー専門医

●定期接種（全額公費負担）

- 対象者には生後2か月になる前に予防票綴りを個別に通知します。
- 予防票に記入をし、市内医療機関（P46参照）で接種してください。
- 接種日時等については医療機関によって異なります。必ず医療機関に予約をしてから受診してください。
- 対象者が接種した場合において重篤な健康被害が発生した時には、予防接種法の規定により、発生した健康被害の救済が行われることになっています。

予防接種を受けることができない人

- ①明らかに発熱のある人（体温が37.5℃を越える場合）
- ②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかで、急性の病気で薬を飲む必要がある人は、その病気の変化も分かりませんので、その日は接種を見合わせるのが原則です。
- ③予防接種に含まれる成分で、通常接種後ひどいアレルギー反応（発汗、急に顔が腫れる、全身にひどいじんましんが出る、吐き気、嘔吐、声がかたくなる、息が苦しいなどの症状）が続き、ショック状態になるような激しい全身反応を起こしたことがある人
- ④その他、医師が不適当な状態と判断した場合

(/) (/) (/) (/) (/) (/) (/) (/)

12か月	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	標準的な接種時期・対象者
								生後5か月から生後8か月に達するまで
								1期初回：生後2か月から生後12か月に達するまでに3回接種 1期追加：1期初回3回目終了後から1年～1年6か月後
								小学6年生（11歳に達したときから12歳に至るまで）
								1期：生後12か月から生後24か月に至るまで 2期：5歳から7歳未満（小学校入学前の1年間）
								1期初回：3歳に達した時から4歳に達するまでに2回接種 1期追加：4歳に達した時から5歳に達するまで 2期：9歳に達した時から10歳に達するまで ※2
								初回：生後2か月から生後7か月に至るまでに3回接種 追加：初回終了後7か月以上あけて（標準的には7か月から13か月）
								初回：生後2か月から生後7か月に至るまでに3回接種 追加：初回終了後60日以上あけて（標準的には生後12か月から生後15か月に至るまで）
								1回目：生後12か月から生後15か月に至るまで 2回目：1回目接種後3か月以上あけて（標準的には6か月から12か月）
								初回接種は生後14週6日までに行う
								4週間隔で2回、1回目から139日以上経過した後に1回、合計3回接種（標準的には生後2か月から9か月に至るまで）
								生後12か月から13歳未満は2回接種 13歳から19歳未満は1回接種 市の助成額は表下部参照 ※2
								1回目接種から3～5年後に追加接種 市の助成額は、表下部参照※4

定期予防接種の標準接種期間

任意予防接種の標準接種期間

予防接種対象年齢

生…生ワクチン：次の注射生ワクチン接種は27日以上おく。その他のワクチン接種については間隔の規定なし
不…不活化ワクチン：次のワクチン接種についての間隔の規定なし

※1…平成19年4月1日以前生まれで接種日当日20歳未満の方は、不足分を接種できません。

※2…インフルエンザ（満1歳～13歳未満）市の助成額：1回目2,100円、2回目2,100円
ただし、2回目の助成額は同一医療機関で接種した場合です。
（満13歳～19歳未満）市の助成額：2,100円

※3…ロタウイルスには、生後6週から生後32週までに3回接種と生後6週から生後24週までに2回接種を完了するものの2種があります。

※4…おたふくかぜ 1歳から小学校入学前までに1回、接種費用の一部を助成します。（助成額3,000円）

子宮けいがん予防 全額公費負担

対象者：12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの女子
平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子（令和4年～令和7年3月の3年間）
※積極的な推奨を差し控えている間に定期接種の対象であった人



早寝

早起き

朝ごはん



規則的な生活リズムがこころの安定や早寝早起き、朝食摂取につながります。
まずはパパやママが規則的な生活リズムを習慣にしましょう。

大切な3つのこと 睡眠・食事・外遊び

睡眠

良い眠りのために朝6時頃に起きて21時までに寝る。
遅くとも朝7時頃までには起こしてあげる。

- ①朝の光を浴びる→体内時計がリセットされるため
- ②昼寝は短時間で済ませる(午後3時には起こす)
- ③生活習慣の見直し→朝ごはんを食べることは大事
- ④昼間の活動は活発に→昼夜のメリハリをつける

夜早く眠るためには…

朝起きる時間を早くする。
(目安として6時に起きて21時に寝る)
→起きて14~16時間後に眠くなるホルモンが出るため。

食事

朝ごはんは一日のエネルギー源。
よくかんでしっかり食べましょう。



外遊び

- 外遊びは夜ぐっすり眠れるようになります。
- 骨が強くなり成長します。
- 脳の働きが活発になります。
- 動体視力を発達させます。
- 汗をかくことで汗腺の発達を促し、体温調節機能を育てます。



TVとDVDとの付き合い

脳の一部、前頭葉は人とのやりとりからしか発達しません。情報の一方通行であるTV・DVDでは発達しません。見せるときには「赤いボールだね。ボール遊びは楽しいよね。」など、声かけをしてあげることで目からの情報だけでなく、コミュニケーションもとることができます。TV・DVDは悪影響ばかりではありません。上手く付き合うよう工夫してみてください。

前頭葉とは…総合的な判断を司る場所です。
(自分で考える力やコミュニケーション力)

夜泣きは…

- 昼夜の切り替えが上手くいってない。
 - 生活リズムが乱れていることが原因であることも。
- 生活のリズムを整えることで改善されることがあります。



ひとり親家庭への支援

茨城県や高萩市ではひとり親家庭のための支援制度があります。

詳しくは子育て支援課（☎0293-23-2129）へ、又は、各施設へ。

就業・自立のための支援

- **母子自立支援プログラム策定事業**
→ 県北県民センター（☎0294-80-3320）
就業のためのサポートやアドバイス
- **離職者等訓練事業**
→ ハローワーク高萩（☎0293-22-2549）
就労のための準備講習つき職業訓練
- **母子家庭等自立支援給付金事業**
就職に結びつくような技能知識あるいは就職に有利な資格を取得する時に給付金を支給
- **茨城県母子家庭等就業・自立支援センター**
（無料職業紹介所）
☎029-233-2355
平日 9:00～17:30 土曜 9:00～17:00
- **トライアル雇用制度**
→ ハローワーク高萩（☎0293-22-2549）
常用雇用への移行を前提に、一定期間の試用雇用を行います。

生活の支援

- **子育て短期支援事業**
母子家庭等の方が病気や仕事等の理由で、お子さんの養育が一時的に困難になった場合に施設でお子さんをお預かりします。
- **母子・父子福祉資金**
→ 県北県民センター（☎0294-80-3320）
母子家庭等を対象とした無利子（一部有利子）の融資制度があります。

子育て今と昔

「子育ての当たり前」は時代とともに変化するものが多く見られます。

おじいちゃん・おばあちゃんにとっての“当たり前”が今では異なっていたり、その変わりように驚くこともあると思います。

でも「先人の杖」というように、昔ながらの方法が良いことももちろんあります。子育ての先輩からの知識にもぜひ耳を傾けてみてください。昔ながらの知恵と便利になった現代の情報を合わせて、自分だけのより良い子育て法を見つけていきましょう。



おじいちゃん・おばあちゃんへ

子育ての当たり前が大きく変化し、戸惑うことも多いと思います。現代ではいろいろなところから情報を集めることができ、様々な子育て法や知識が紹介されています。

しかし、昔の子育て法にはたくさんの知恵が詰まっています。今の子育て方法を受け入れ、それから「昔はこうだったのよ」と昔のやり方をさりげなく教えてあげましょう。

子育ての先輩としてババママとは違う見方から、お孫さんを見守ってあげてくださいね。

- **児童扶養手当**
離婚等で父と生計を同じくしていない母、または、母と生計を同じくしていない父、あるいは、その児童を養育している養育者。
詳しくは子育て支援課（☎0293-23-2129）まで問合せください。
- **親子すこやか交流事業**
母子家庭等を対象にキャンプまたはレクリエーションなどを各市町村の母子寡婦福祉会を単位として行います。
- **母子・父子福祉小口融資資金**
→ 茨城県母子寡婦福祉連合会（☎029-221-8497）
日常生活の上でお金が必要になった時、10万円まで無利子で借りることができます。（教育用資金については、20万円まで）
- **鉄道（JR）定期券の割引**
児童扶養手当の認定を受けている世帯の方が、通勤定期乗車券を購入する場合には割引制度（3割）があります。（購入証明書等が必要）
- **母子・父子家庭医療福祉費（ひとり親マル福）**
母子・父子家庭の医療費の一部負担金を助成します。
※マル福についての内容はP51「高萩市各種手当・助成金制度」へ。
対象：18歳未満の子を養育しているひとり親とその子。
父母のいない18歳未満の子。
茨城県の定める所得制限内の方。
必要なもの：健康保険証・印鑑
※詳しくは市民課（☎0293-23-2117）まで問合せください。

施設

- **母子生活支援施設**
18歳未満のお子さんのある方で、生活指導や児童の保護を必要とされる方のための施設です。

相談窓口

- メールで相談（kosodate@city.takahagi.lg.jp）
- 子育て支援課 ☎0293-23-2129
- 同仁会 児童家庭支援センター
【相談専用電話】☎0293-22-0318
9:00～17:00

子育て世代包括支援センター

妊婦

高萩市子育て世代包括支援センター「すくすく」では、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない相談と支援を行います。安心して妊娠・出産・育児ができるように、妊娠や出産に関する不安や、育児に関する悩み、保育園・幼稚園への入園等様々な相談に応じます。お気軽にご相談ください。



子育て支援課

対象：18歳までの子どもと保護者

開設日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8:30～午後5:15

主な内容：・子育てについての相談、保育園や幼稚園についての相談

・一時保育や児童クラブについての相談。

・子育て支援センターの紹介。

・子育て支援や各種手続き等の情報紹介。

住所：本町1-100-1本庁舎1階

問合せ：子育て支援課 ☎23-2129

妊娠・出産

子育て

健康づくり課

対象：妊婦、乳幼児と保護者

開設日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8:30～午後5:15

主な内容：・母子健康手帳の交付、妊産婦の相談

・乳幼児の発育・発達に関する相談

・子育てについての相談

住所：春日町3-10 総合福祉センター1階

問合せ：健康づくり課 ☎24-2121

相談は、電話・来所・訪問
それぞれ受け付けています。
お気軽にご相談ください。

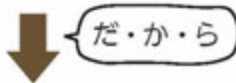
施設

情報



ほめてのばしてラクラク子育て

注目のパワーってすごい!!子どもたちはママが大好き!!ママにたくさん見てもらいたくてママが嬉しいと思うことや止めてもらいたいと思うような困ったこともたくさんするはず…



行動

↓ 注目する

行動が増加

ママ(家族)が子どもの増やしたいと思う行動に注目して、たくさんほめてあげると…

- ①子どもはその行動を増やすことができる。
- ②子どもはみんなに認められていると感じ、自信を持つ。
- ③子どもはその他の事でも協力してくれる。

レッツトライ!! 今日からこれで、ほめ上手ママ

その① 25%ルールでほめよう!!

パーフェクト(100%)を待っているのではなく、好ましい行動をし始めた時、している時。例えば、「おはよう」と言えた。手を洗えた。洋服を着替えた。などなど、いつもできている簡単なことでいいのです!!

その② 具体的にほめよう!!

×「いいこだね」→よりも○「きちんとすわれているね!!」
具体的な行動を言葉にして伝えるとGOOD!!

その③ 好きなほめられ方を見つけよう!!

お父さんは、どんなほめられ方が好きですか??
抱きしめて、大げさにほめる? 照れ屋さんにはさりげなくほめる?
好きなほめられパターンをさがしてみよう!

そうは言っても…
ママは大忙し!!
ママ自身たまには
息抜きしたり、
*私自身も25%ぐらい
できればいい!!。と
自分に優しくなって
あげてくださいね☆



トイレトレーニングについて(目安は1歳半〜) ※個人差がありますのであくまで目安にしてください。

次の3つができるようになったら開始の目安です。

- しっかり歩け、トイレまで一人で行くことができる。
- おしっこの間隔が2時間以上空いている。
- 「チー」など言葉を理解し、いくつか話すことができたり意思表示ができる。

- ポイント**
- 夏場の取り組みが楽です。(失敗しても、洗濯物が乾きやすい)
 - 子どもの好きなトイレにする。(シールを貼ったり、ぬいぐるみを置いたり)
 - たくさんほめてあげる。
(ちゃんとできた時以外にもトイレに行こうとした、おしっこを知らせたなど、些細なことでもほめてあげて)
 - 出ても出なくても座らせてみる。(座る習慣をつける)
 - 無理強いをしない。(ある程度座って出なければ終わりにする)
 - 失敗しても怒らない。(むしろ失敗するのが当たり前くらいの気持ちで)

ケガ・事故の 安全対策

寝てばかりだった赤ちゃんが成長するとともに、身の回りの危険も増えていきます。気まぐれで興味の向くままに行動する子どもの特徴を知り、防げる事故は未然に対策することが大切です。

触れて欲しくない物は目につかない・手の届かない場所に



知っておいて欲しい

子どもの特徴

大人の不注意による事故が多い

新生児の 注意点

- 手にしたものはなんでも口に運びます。
- 頭部が大きく、重心が高いため転びやすいです。
- 大人より視野が狭く、興味の向くままに行動しますので、周囲の危険（車が来るなど）を把握できません。
- 思いもよらない道具の使い方や遊び方をします。
- 突発的であったり、また怖いの知らずに行動します。
- 抱いている時のつまずき。
- 大人の衣服に注意。抱き上げる際にファスナーやボタンが当たってしまう。
- 抱いたままの食事。熱い飲み物をこぼしてしまう。
- ベビーベッドから落ちる時は必ず柵をあげる。転落防止。
- 寝ている時に顔にかかりそうなものは外す、置かない。スタイや枕、タオル、ぬいぐるみなどは窒息の危険あり。

おすわり、はいはいができるようになったら…

- 低いテーブルはよじのぼってしまうため、上にはなるべく物を置かない。
- 高いテーブルでもテーブルクロスを引っ張って、熱い料理をこぼしてしまうことも。また、踏み台になるものは置かないようにしましょう。
- ドアや窓に手をはさむ。蝶つがい側は大人が閉めてはさんでしまうことも。閉める際には子どもの位置を確認して。
- ベランダなど外に通じる扉には鍵を掛けて。
- 角や縁にはコーナークッションなどをつけて。
- キッチン、洗面所、お風呂場はゲートをつけて進入禁止に。洗剤などの誤飲、カミソリなどでのケガ防止。また、浴槽内のお湯は万が一の事故を防ぐため抜くように。
- 玄関や階段にはゲートをつけたり、クッション材を敷く。
- ハブラシなどをくわえたり手に持たせたまま歩かせない。
- 炊飯器やポット、アイロンは手の届かないところに。蒸気が出る機器などのやけど防止。
- 電気あんか・電気カーペットは寝たらOFFに。長時間皮膚の同じ場所に当たっていると低温やけどを起こすことが。
- 小さな部品や鋭利、ボタン電池などは手の届かない所に。トイレットペーパーの芯を通る大きさは飲み込む危険が。
- 菓子の包装紙や、シール、ポリ袋、タバコなどを誤って飲み込んでしまう例が多くみられる。また、床に落とした鋭利やビーナツなどの豆類、ボタン型電池を飲み込んだり、耳に入れてしまう事故もある。

できるだけ物をしまっておく

→ お子さんが自由にできるスペースが増え、ママも安心してきてダブルハッピー♪



困った時はこちらへ

茨城子ども救急電話相談 24時間 365日受付
#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話から) / ☎050-5445-2856
※相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。

有害物質を飲み込んでしまった時などは

(公財) 日本中毒情報センター 365日対応
※相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。
つくば中毒110番 ☎029-852-9999 (9:00~21:00) / 大阪中毒110番 ☎072-727-2499 24時間対応
タバコ専用電話 ☎072-726-9922 24時間テープによる情報提供

働くママへ



職場へは早めに報告を。

つわりなどで休みをもらうこともありますので、出来るだけ早めに報告をした方がよいでしょう。

つわりの時期を乗り越えて！

お仕事ママが一番大変なのが、つわり(悪阻)の時期。二日酔いのような症状ですが、いつまで続くのか、回復時期がすぐには見えないのが辛いです。

でも、つわりは赤ちゃんが元気に育っている証拠です。これからの赤ちゃんとの楽しい暮らしを想像し、工夫して乗り切りましょう。

辛いときには無理をしないことが大切です。

可能ならば、出勤時間をずらしてもらい、勤務時間を短くしてもらいなど対応をお願いしても。

- マスクの利用(ニオイ対策・感染の対策になります)
- 十分な休息。昼休みに仮眠を取るなど。
- キャンディーやガム、一口サイズのおにぎり・サンドイッチを用意して小まめに食べる。

仕事を続けるか

妊娠が分かったら、退職するか、産休・育休を取得して仕事を続けるかパパと相談しておきましょう。

育児休暇を取る場合には、どのくらいの期間取るのかも検討しましょう。

私は海苔がダメで、梅入りの塩むすびばかり食べていました。(H.Y)



母性健康管理指導事項連絡カード

妊娠した女性とお腹の赤ちゃんを守るため、医師などから母体または胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するためのものです。ぜひ活用してください。

※母子健康手帳にも縮小版が添えられていますので、拡大コピーして用いることができます。また、厚生労働省HPからもダウンロードすることができます。

マタニティマーク

妊娠初期は外見からは分かりにくいもの。マタニティマークは妊婦さんの目印です。公共の場での受動喫煙防止や交通機関の利用時に役に立ちます。また、妊娠7か月からは身障者等用駐車場を利用できる制度があります。詳しくはP51「高萩市各種手当・助成金制度」へ



周りのサポートに感謝を

お手伝いや気遣いをしてもらって嬉しいと感じた時には、恥ずかしがらずに「ありがとう」と声に出して伝えましょう。みんなに支えられてお腹の赤ちゃんがすくすく育っている、とママが想っていることは赤ちゃんにもきっと伝わります。優しい気持ちと感謝の気持ちを忘れずに。

保育園・認定こども園の検討

産後早めに復帰を考えるママは、妊娠中から保育園・認定こども園の見学など検討をしておきましょう。

保育園・認定こども園に入る際に「慣らし保育」が必要な所もあります。慣らし保育は最初からフルで保育生活を送る前に少しの時間から預けて徐々に慣らししていく期間です。

また、子どもが体調を崩した時など、どうするか考えておくことも大切です。熱が出たときなどは、預けることができませんので、パパとママどちらかが仕事をお休みして病院に連れて行く・自宅療養する必要があります。

仕事を探したい時は

ハローワーク日立 マザーズコーナー

☎0294-21-6441

平日 8:30~17:15 (祝祭日は休み)

ハローワーク高萩

☎0293-22-2549

平日 8:30~17:15 (祝祭日は休み)

看護職への就職支援窓口

ナースセンター

☎029-221-7021

平日 9:00~17:00 (祝祭日は休み)

未就業看護職の方に再就職のお手伝いや仕事を続けていく上での悩み・不安などの相談を受けています。

看護学校への進学や看護職の資格取得などについての相談もを受けています。

保育園・認定こども園・幼稚園入園について



保育園・認定こども園

問合せ：各保育園・認定こども園または高萩市子育て支援課 ☎0293-23-2129

必要な書類	①子どものための教育・保育給付認定申請書 ②保育利用申込書 ③保育を必要とする証明書（就労証明書、求職活動でのハローワーク受付票など） ④マイナンバーが確認できるもの
認定申請・利用申込（相談・面談）	<ul style="list-style-type: none"> ●子育て支援課へ申込みをしてください。申込みは随時受け付けています。
利用調整会議（審査）	<ul style="list-style-type: none"> ●選考基準に基づき選考を行い、保育を必要とする状況の高い方から利用内定となります。 ●月2回審査を実施し、原則1日、16日の入園とします。 ※1日入園…入園前々月の月末受付締切 16日入園…入園の前月の15日受付締切 ●利用調整後、1～2週間程度で結果を文書で通知します。
面接・健康診断	<ul style="list-style-type: none"> ●各保育園・認定こども園で面接、医療機関にて健康診断を受けます。（検診費用は実費、保護者負担となります。）

認定こども園について…幼稚園（教育部分・1号認定）と保育園（保育部分・2・3号認定）の機能や特長をあわせ持ち、教育と保育を一体的に行う施設です。

※認定こども園（教育部分・1号認定）の利用を希望する場合は、利用手続きが異なります。詳しくは認定こども園に問合せください。

幼稚園

問合せ：秋山幼稚園または教育委員会教育総務課 ☎0293-23-1131

公立幼稚園は現在、秋山幼稚園のみとなっております。

秋山幼稚園については、時期は未定ですが、たかほぎ認定こども園への統合を検討しております。入園に関する情報は、秋山幼稚園または教育総務課へ問合せください。



幼稚園・児童クラブ紹介



幼稚園

毎週月曜日から金曜日（夏季休業、冬季休業、学年末・始休業があります）
8:30から13:30まで（ただし、4・5歳児については希望により15:00まで延長保育を実施します。）
●通園は保護者が送迎することを原則とします。

秋山幼稚園

住所：島名2230
☎0293-23-2102



※秋山幼稚園については、時期は未定ですが、たかはず認定こども園への統合を検討しております。



未就学児（2歳から就学前）のお子さんを対象とした、親子参加型の幼稚園体験保育を行っています。お子さんにとっては集団での遊びを経験する機会となるほか、保護者同士の情報交換や幼稚園教諭による育児相談も行っています。詳しい日時・内容につきましては、幼稚園に問合せください。

あきやまっこタイム

（秋山幼稚園）

時間：13:00～14:00（第2火曜日）

持ち物：水筒等

内容：園庭開放の時間に、広い園庭で親子で自由に遊べます。園児とのふれあいの時間もあります。雨天中止です。

参加方法：秋山幼稚園に前日までにお申し込みください。

メッセージ

親子で楽しい時間を過ごしましょう。お待ちしております。

放課後児童クラブ

手続きなど詳しくは各児童クラブまたは子育て支援課（☎0293-23-2129）に問合せください。

就労等により、昼間保護者の不在となる家庭の小学生を預かります。

※保育料及びおやつ代など一部費用の負担があります。

※…市立児童クラブ

児童クラブ名	対象小学校	住所	電話番号	定員
ゆうゆうクラブ	東小学校	有明町1-144	☎0293-23-7643	40人
あおぞら学童クラブ	高萩・秋山小学校	安良川1232-4	☎0293-23-5088	40人
朋友(とも)学童クラブ	高萩小学校	安良川271	☎0293-23-5266	30人
松ヶ丘学童クラブ	松岡小学校	下手綱825-3	☎0293-23-4687	75人
松岡児童クラブ※	松岡小学校	下手綱43（松岡小学校内）	☎080-3153-4196	50人
秋山児童クラブ※	秋山小学校	島名2161-1（秋山小学校内）	☎090-3905-4105	50人
東児童クラブ※	東小学校	有明町1-141（東小学校内）	☎080-3391-8905	40人
高萩児童クラブ※	高萩小学校	安良川1048（高萩小学校内）	☎080-1238-9399	40人

結婚

妊娠・出産

子育て

施設

情報

公立

たかはぎ認定こども園

施設見学は、随時受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

- 住所 本町4-5 ☎0293-22-2476
- 定員 100名(保育60、教育40)
- 受入年齢 生後6か月より就学前まで
- 開設時間 教育(1号認定(3歳以上児)) 平日/8:30~13:30
(4・5歳児は希望により15:00まで)
保育(2号認定(3歳以上児))(3号認定(3歳未満児))
平日/7:30~19:00 土曜日/7:30~12:30
- 経費 保育料、副食費、父母の会費、教材費、その他物品購入費等
- 給食 平日 主食持参(3歳以上児)4500円(副食費)
土曜日 完全給食(全園児) 完全給食(3歳未満児)
月2回 完全給食(誕生会+もう1日)
・アレルギー除去食、月齢に応じた離乳食対応



こども園の一日

7:30	開園
8:30	自由遊び
9:20	おやつ (0・1・2歳児)
10:00	クラス別保育
11:30	昼食
13:00	午睡
13:30	1号認定降参
15:00	おやつ
15:00	2号認定 降参準備
16:00	降参準備
16:30	降参開始
19:00	閉園

私立

同仁東保育園

令和4年4月1日から「保育所型認定こども園」に移行しました。施設見学は自由にできます。お気軽に見に来てください。

- 住所 高浜町2-35 ☎0293-23-6121 HP <https://www.doujinkai.or.jp/>
- 定員 135名(保育120、教育15)
- 受入年齢 産休明け(第8週)から就学前まで

私立

聖徳保育園

育児相談、見学も受け付けますので、事前にお電話ください。

- 住所 安良川271 ☎0293-23-5266 HP <http://www.syoutoku.or.jp>
- 定員 60名
- 受入年齢 産休明け(第8週)から就学前まで

広告

地元工事店で安心施工 アフターサービスも充実!



(有)共立住設機器

業務内容

LPガス・石油・重油・エアコン・給湯器
ウォシュレット・浴室・台所リフォーム・消火器

高萩市・日立市・北茨城市 上下水道事業指定工事店

大和町4-23 代☎23-5555・FAX24-3839

松ヶ丘認定こども園

施設見学は自由についております。お気軽にお越しください。

●住所 下手綱825-3 ☎0293-23-4687

HP <https://www.aikohkai.or.jp/matsugaoka/>

●定員 215名(保育165、教育50)

●受入年齢 産休明け(第8週)から就学前まで



私立

あおぞら保育園

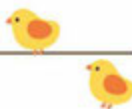
見学希望の方は事前にお電話頂けますと、詳しくご案内できます。

●住所 安良川1251-1 ☎0293-23-5661

HP <http://aozora-h.jp/>

●定員 60名

●受入年齢 産休明け(第8週)から就学前まで



私立

一時保育一覧 ※保育料については各施設に問合せください。

	たかはぎ認定こども園	同仁東保育園	聖徳保育園	松ヶ丘認定こども園	あおぞら保育園
対象児童	高萩市に住所のある満1歳から小学校就学前の児童	生後8週から就学前まで	0歳から就学前まで	生後8週から就学前まで	生後8週から就学前まで
実施日	月曜日から金曜日(祝祭日、12月29日から1月3日までを除く) ※週3日利用可	月曜日から金曜日(祝祭日、12月29日から1月3日までを除く) 土曜日は相談に応じます。		月曜日から金曜日(祝祭日、12月29日から1月3日までを除く)	月曜日から金曜日(祝祭日、12月29日から1月3日までを除く) 土曜日は相談に応じます。
実施時間	8:30~16:30	9:00~17:00	8:00~16:00	8:00~18:00	8:30~18:30
児童数の制限	一日3人程度				
手続き方法	あらかじめ一時保育利用申請書を提出	ご希望日の3日前までに電話	事前に直接電話か来園(事務手続きあり)	事前に当園へ電話にて申込	電話等による申込事前に申込書の提出
保育料の支払い方法	納入通知書により納入	お迎え時にお支払い		預け時にお支払い	お迎え時にお支払い
必要なもの	おむつ、おしりふき、タオル、シューズ、歯みがきセット、布団、給食セット等、3歳以上児は主食(ご飯)持参	お子さんの保険証のコピー、おむつ、着替え等	おむつ、ミルク、布団、着替え等	一日分の着替え一式、おむつ、おしりふき等	着替え、おむつ、パジャマ、タオル、おしぼり、ビニール袋等

子育て短期支援事業

保護者の方が病気や仕事等の理由で、お子さんの養育が一時的に困難になった場合に、施設でお子さんをお預かりします。詳しくは、子育て支援課(☎0293-23-2129)まで。



結婚

妊娠・出産

子育て

施設

情報

子育て いきいき マップ

✿ 萩っ子つどいの広場

未就学児をもつパパ・ママやおじいちゃん・おばあちゃんが広い室内でお子さんと一緒に自由に遊び、情報交換できる場所です。

授乳コーナー・ベビーベッドもあり、赤ちゃん連れでも安心です。また、先生方が子育て相談に応じてくれます。お子さんの名札と飲み物をもってお気軽にお越しください！



高萩市
総合福祉センター

水分補給コーナー



飲み物は、水かお茶をお願いします。

授乳コーナー



住所 春日町3-10(高萩市総合福祉センター2F)

電話 ☎0293-24-8885

問合せ 萩っ子つどいの広場

開所時間 9:00~16:00(祝祭日・年末年始は休館日)

手作り玩具



毎週木曜日につどいの広場内でイベントを開催しています。

イベント内容については「萩っ子つどいの広場つうしん」または「はぎハピHP」をご覧ください。

レインボーおはなし会



エプロンシアター



つどいの広場からの メッセージ

親子でくつろげるアットホームな広場を目指しております。お友達を誘って遊びに来てください。お待ちしております。

チェロとピアノのコンサート



お母さんのヨガ教室



はぎハピHP

※イベントにより託児があります

Point

- 生後3か月頃からデビューしてみましよう
- ママ友・パパ友を作る良い機会になります☆
- 保育士や同じく子育てしているママなどに悩みなどの相談ができますよ。

✿ 同仁会子どもセンター

住所 肥前町1-80 電話 ☎0293-20-5559 問合せ 同仁会子育て支援センター

KiFT[キフト]

9:30～12:30 (9:30～10:00 受付)
年齢別(赤ちゃん、1歳、2歳以上)に木曜日開催
親子でゆっくり過ごしたい方。お友達を作りたい方。
※初めて参加される方につきましては随時受け付けてお
ります。予約はいりませんので直接お越しください。

くれよんKiFT

9:30～11:30 (9:30～10:00 受付)
おおむね2歳～未就学児
歌やリトミック、体を動かす遊びなど、親子で遊びなが
らお子さんの発達を育む関わりを一緒に考えていきます。
※参加には予約が必要ですので、問合せください。

✿ 同仁東保育園

住所 高浜町2-35 電話 ☎0293-20-5559 問合せ 同仁会子育て支援センター

ちびっこ広場

9:30～11:30 (9:30～10:00 受付)
第1～第3火曜日開催
保育園をのぞいてみたい方。年齢にあった遊びをした
い方。月に1回給食体験有り(要予約)
※初めて参加される方につきましては随時受け付けております。予約はいりませんので直接お越しください。

ちびっこ・MaFT

9:30～11:30 (9:30～10:00 受付)
第4火曜日開催
妊婦さんのおしゃべり広場。保育園ならではの、子育て
お役立ち情報や園内見学も有り。

✿ ゆうゆう館 ゆうゆうクラブにて開催

住所 有明町1-144 電話 ☎0293-20-5559 問合せ 同仁会子育て支援センター

MaFT[マフト]

10:00～12:00
8月を除く偶数月第3金曜日開催
妊婦さんのおしゃべり広場。
※参加には予約が必要ですので、問い合わせください。

ゆうゆうKiFT

9:30～11:30 奇数月第3金曜日開催
親子手作りおやつ教室や母親のリフレッシュのための趣
味の講座を開催。
※参加には予約が必要ですので、問合せください。

✿ 聖徳保育園 子育て支援センターともランド

住所 安良川271 電話 ☎0293-23-5266

ともランド(0歳～就学前)

- 9:00～14:30 毎週:月～金曜日開催
- お互いの成長を確かめあえる場
 - 園児との交流、さまざまな活動にも参加できます。
 - ふれあい・わかちあい・つながり合いの場
 - 活動内容は、歌・遊戯・リトミック・造形遊び・お部屋体験など
 - 体育講師による運動あそびも体験できます。(月1回)
事前にご予約ください。

いきいき子育て!
個別保育教材を利用して
ともにあゆみませんか

子育て相談

※詳しくは問合せください。



✿松ヶ丘認定こども園

住所 下手綱825-3 電話 ☎0293-23-4687

プレイルーム（6か月～就学前）

9:30～16:00 月～木曜日

月・木（室内開放・自由遊び）

火・水（イベント日 9:30～12:00、
12:00から16:00自由活動）

参加費 無料

入会時のプレゼント/リュックカバン・クレヨン

活動内容/フラッシュカード・プール・歌・季節の制作・

運動遊び・親子クッキング・楽器遊び・

身体測定・お誕生会・クリスマス会・

餅つき等

親子給食体験 第3水曜日 1回300円（要予約）

ベビーキッズ（3か月～1歳6か月）

9:30～12:00 毎週金曜日

12:00から16:00自由活動

参加費 無料

離乳食体験 第2金曜日（要予約）

1回100円

活動内容/フラッシュカード・歌・季節の制作・身体測定・

お誕生会・お昼寝アート・プール・

クリスマス会・ふれあい遊び等

園庭開放

9:00～16:00 毎週月～金曜日

※詳しくは問合せください。

※正午以降も午後4時まで子育て支援室を開放して
いますので是非ご利用ください。



✿あおぞら保育園

住所 安良川1251-1 電話 ☎0293-23-5661

「わんぱくルーム」

費用：基本的に無料

<サークル活動>

親子で一緒に遊びましょう。汚れても良い服装で。

9:00～14:00（11:30からお弁当の時間）

活動内容/ちびむくサークル（0～1歳）隔週火曜日

むくむくサークル（1～2歳）隔週水曜日

すくすくサークル（2～3歳）隔週火曜日

歌・手あそび・散歩・製作・プール等

<園外保育・室内開放・母親教室>

※月数回わんぱくルームを開放します。

詳しくはわんぱくだよりをご覧ください。

変則金曜日 9:00～14:00

活動内容/お花見・遠足・プール・芋ほり・みかん狩り等

<保育園で遊ぼう>

9:00～14:00 原則毎週月曜日

<子育て相談日>・給食体験

9:00～14:00 各週木曜日



図書館

住所 高萩8-1

電話 ☎0293-23-7174

開館時間 平日 9:30~17:50
水曜日 9:30~18:50
土日祝祭日・冬季(11~2月)
9:30~17:00

休館日 月曜日(国民の祝日の場合は翌日)



図書館

児童室には、新しい絵本・紙しばい、DVD もたくさんあります。皆様のご利用お待ちしております。



高萩市立図書館

土曜日イベント開催



おりがみ教室：
偶数月第3土曜日開催
11:00~12:00



おはなし会：毎月第4土曜日
11:00~

○○○○○○○○○○○○○○

ファミリータイム
毎週土曜日
10:00~12:00

ファミリータイムは、小さなお子さん連れの人にも気兼ねなくご利用いただける時間です。



📖 **ブックスタートコーナーがあります。**

赤ちゃんに読み聞かせをするのにおすすめの本を集めたコーナーを設置しています。絵本選びに悩んだ時にはぜひご利用を♪

《電子図書館》電子書籍貸出サービス

インターネットにつながったスマートフォンやパソコンなどの端末があれば、いつでもどこでも電子書籍を借りて読むことができます。音が出たり、拡大できたり、紙の本とは違った魅力があります。利用は無料。通信料は利用者負担。



【利用できる方】

高萩市内に在住・在勤・在学の方で、高萩市立図書館の利用カードをお持ちの方



電子図書館

— 広 告 —

茨城県公安委員会認定第413号 交通誘導警備業務2級第26号
警備員指導教育責任者資格者証 1号100748号 2号200356号

— 前日・当日請負可(相談応) —



HOEI警備

従業員随時募集中!

短時間勤務OK
空いている時間を有効活用してみませんか
施設・交通・イベント警備



本社/茨城県高萩市高浜町1-13-2F

TEL 0293-44-7336 FAX 090-8874-1228 TEL 0293-44-7666

高萩おでかけ施設



イベント P44 年間イベントスケジュール参照

設備 P 駐車場 トイレ 水道

ベンチ 自販機

市外局番 0293

施設

施設名	住所	おすすめのポイント	利用時間	お休み	問合せ	設備
さくら宇宙公園 (高萩市衛星通信記念公園) ★バス★高萩駅まつり	石浜608-1	「我が国初のテレビ衛星中継受信の地」を記念した公園。国立天文台のバラボラアンテナや茨城大学の宇宙科学教育研究センター(宇宙電波館)がある。	園内自由	無	高萩市教育委員会 中央公民館 ☎23-1125	トイレ 自販機
高萩市森林公園・ たかはぎグリーン ミュージアム	下手崎 1952-17	昭和51年の「第27回全国植樹祭」で昭和天皇が杉の種、香淳皇后がイチゴの種をまかれた場所。たかはぎグリーンミュージアムも併設。	たかはぎ グリーン ミュージアム 10:00~16:00	月曜・火曜 (祝祭日の場合は 翌日1~12月29 日から翌年1月 3日)	高萩市農林課 ☎23-7035 たかはぎグリーン ミュージアム ☎20-5007	トイレ 自販機
花貴さくら公園	秋山 2909	花貴ダム下に広がる公園。起伏のある敷地には約30本のソメイヨシノが植えられ、春には花見客が訪れる。	園内自由	無	高萩市観光工課 ☎23-7316	トイレ 自販機
花貴ふるさと 自然公園センター (たかはぎキャンプパーク)	秋山 2909-14	周年、バーベキューやキャンプを楽しむことができる。観光案内も行っており、深谷ハイキングの前に立ち寄りやすい。	9:00~16:00 入館無料		☎24-2331	トイレ 自販機

観光

施設名	住所	おすすめのポイント	利用時間	お休み	問合せ	設備
高萩海水浴場	有明町 3-64 地先	夏には海の家もオープン！ 白い砂浜と澄透の海岸で海遊びはうってつけ！ 【備考】海水浴期間中、トイレ、水道、シャワーは無料で使用可能	遊泳期間は 7月下旬～ 8月中旬	無	(一社) 高萩市観光協会 ☎23-2121	海水浴期間中 トイレ 自販機
高戸小浜海岸	高戸 848-8	日本の酒百選に選ばれている。岩場で磯遊びも楽しめる。カニも見られる。	周辺自由	無	#	トイレ
花貴深谷 ★バス★ ★紅葉まつり	大蛇 中戸川	深谷一帯が赤や黄に染まり、遊歩道から紅葉狩りを楽しめる♪	周辺自由	無	#	紅葉まつり 期間中有料 トイレ
汐見滝吊り橋	大蛇	長さ約60mの橋の上から眼下を望めば、汐見滝が落ち、花貴川の清流が流れる。	周辺自由	無	#	トイレ
土岳	中戸川	標高約600m。山頂には展望台があり、冬の晴天時には富士山を見ることが出来る。 【備考】小滝沢キャンプ場からは約70分、けりき平キャンプ場からは約20分で登れる。	周辺自由	無	#	小滝沢駐車場 トイレ
小山ダム	横川 1533-1	茨城県最大のダム。ダム湖は「こやま湖」と名付けられおり、周辺には秋の花も見られる。	見学自由	無	小山ダム 管理事務所 ☎20-3501	トイレ
こやま湖センター	横川 1515	こやま湖を眺めながらのひと休みにおすすめ！こちらのランチ目当てで訪れる人も☆	11:00~15:00	平日・年末年始 (営業日は土日・ 祝祭日のみ)	#	トイレ 自販機
花貴ダム	秋山 2909	海が見えるダムとして有名。歩いて約10分の場所に「めがね橋」があり、紅葉時期の散歩も◎	見学自由 ダム遊覧は 9:00~16:00	土日・祝祭日・ 年末年始	花貴ダム 管理事務所 ☎23-3524	トイレ
花貴物産センター	大蛇 1100-2	【JCOファーマー】認定を受けた安全安心な産売所。4月山菜まつり 6月夏菜まつり 8月とうもろこし祭 10月収穫祭 12月感謝祭 ※詳しくは花貴物産センターに問合せください。	8:30~15:30 (12~3月は変更い なります)	火曜(祝祭日の 場合は翌日)・年 末年始・11月は 無休	☎28-0808	トイレ

キャンプ場

施設名	住所	おすすめのポイント	利用時間	お休み	問合せ	設備
小滝沢キャンプ場	大蛇	花貴深谷にあるキャンプ場。すべそばには清潔な花貴川が流れており、水遊びも楽しめる♪小さなお子さんとのキャンプにおすすめ☆ 【備考】紅葉まつり期間中はキャンプでの利用不可	利用自由	無	高萩市観光工課 ☎23-7316	トイレ 自販機
けやき平キャンプ場	中戸川 1483-10	土岳の中腹にあり太平洋を望むことができる。ハイキングも楽しめる。4月~11月はキャンプも可。 【備考】利用は要予約。	デイキャンプ1区 1,000円(風呂貸出料 含む)、宿泊は2,000円	12月~3月	☎28-0037	トイレ 自販機
花貴ふるさと自然公園 (たかはぎキャンプパーク)	秋山 2909-14	電源付きサイトでのキャンプや車中泊、ブッシュクラフトなど様々なアウトドア体験が楽しめる施設。		月曜 (祝祭日の場合は 翌日)・年末年始	☎24-2331	トイレ 自販機
高萩アウトドアフィールド Hagi Village	横川 小山ダム 敷地内	小山ダム周辺の豊かな自然を利用したキャンプやアクティビティなど様々な体験が楽しめます。	お問い合わせ ください。	お問い合わせ ください。	市HP https://www.dty. takahagi.lbraki.jp/ page/page005869.html	トイレ 自販機
高萩ユーフールド	下郡682	廃校となった学校でのキャンプやドローン操縦体験などが楽しめます。	お問い合わせ ください。	お問い合わせ ください。	☎28-0071	トイレ 自販機
ふれあいの漁フィッシングエリア	土物山1791	キャンプ場と併設するフィッシングエリア。お昼過ぎから本釣りも7~、フライフィッシングも楽しめます。	お問い合わせ ください。	予約制	☎28-0814	トイレ 自販機

高萩

子育て支援・生涯学習

子育て

施設

情報



名称	所在地	遊具	水餃場	トイレ	面積
1 行人塚児童公園	高戸150-3	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		1,449
2 アプローチ広場 (歴史公園)	下手綱21	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟		○	7,445
3 松岡児童公園	下手綱795-3	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		2,641
4 肥前児童公園	肥前町1-1	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		1,126
5 ハーモニーパーク (緑道)	東本町1-64-2	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟		○	9,202
6 緑のみち	東本町～肥前町	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟			4,695
7 駒形児童公園	安良川271-4	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		1,253
8 花真児童公園	安良川308-3	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟			2,183
9 石滝児童公園	石滝2590-55	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟			522
10 向洋台児童公園	島名2118-70	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		2,685
11 千代町児童公園	島名2253-141	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		1,428
12 春日児童公園	春日町2-84	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○	○	2,004
13 中央児童公園	大和町1-34	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○	○	2,377
14 本町ファミリースポーツ公園	本町4-226	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟		○	8,652
15 本町南公園	本町1-206			○	770
16 山王児童公園	本町3-88	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		2,271
17 駒木原児童公園	高萩790-1	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟	○		1,147

- ④…ぶらんこ ⑤…すべり台 ⑥…鉄ぼう ⑦…ラダー ⑧…ジャングルジム ⑨…シーソー
 ⑩…のぼり棒 ⑪…スプリング遊具 ⑫…砂場 ⑬…複合遊具 ⑭…噴水
 ⑮…堀・堀地 ⑯…景石 ⑰…あづまや ⑱…登はん運動系遊具 ⑲…ロッキング遊具



高萩市年間イベントスケジュール



問合せ：観光商工課 ☎0293-23-7316

開催時期	イベント名	内 容	場 所
4月上旬～中旬	高萩桜まつり	桜の見頃に合わせ さくら宇宙公園でイベント実施	さくら宇宙公園
4月中旬の日曜日	丹生神社の棒ささら	棒の先に獅子頭をつけた3匹の舞い	丹生神社
7月下旬～8月中旬	高萩海水浴場	白くて広い砂浜です	高萩海水浴場
7月下旬	高萩まつり	神輿・山車・流し踊りで賑います	駅前・各町内
9月23日(秋分の日)	下君田のささら	ささら(獅子舞)を奉納します	王塚神社
11月上旬～下旬	紅葉まつり	汐見滝吊り橋付近の紅葉が見事	花黄渓谷
11月中旬	高萩市産業祭	市内生産品の展示即売	市役所駐車場 他
12月上旬～1月上旬	光のページェント& ウィンターイルミネーション	ロマンチックな光が綺麗です	高萩駅西口ロータリー
12月中旬～1月中旬	君田のジャンボクリスマスツリー	高さ30mの唐櫓が彩られます	上君田の十文字
1月1日	元朝ささら舞い	棒ささらが奉納されます	丹生神社
1月1日	元旦神輿渡御	海に繰り出す神輿は勇壮です	高萩海岸

問合せ：生涯学習課 ☎0293-23-1132

開催時期	イベント名	内 容	募集・問合せ先
未定	いきいき萩っ子育成事業	三世代で楽しめるものづくり体験などを実施	生涯学習課
7月中旬(1泊2日)	サマージャンボリー	仲間とのキャンプを通じ将来の子ども会のリーダーを育成	小学4年生(予定) 生涯学習課
8月上旬	少年探検講座 「花賞の自然を探る」	高萩市の豊かな自然にふれ、郷土を愛する心、豊かな心身の育成を図る	小学5年生(予定) 生涯学習課
8月下旬(2泊3日)	萩っ子歴史探検隊	友好都市の山形県新庄市を訪問し友情と親睦を深める	小学6年生 生涯学習課



子どもの救急

普段の様子をよく観察しておく、日頃から熱を測っておき平熱を知っておくことも大切です。お子さんの異変に気付けるのは一緒にいるパパママなのです！

チェックポイント

- 機嫌はよいか（ぐずりが続いているか）
- おっぱい・ミルクを飲む、ご飯を食べるか
- おしっこは出ているか（脱水症状の可能性があります）
- よく眠れるか

受診POINT

箇条書きのメモを用意しておき、受診の際に渡せると診療がスムーズです。以下の点を参考にメモをしましょう。

- 熱 ● 食欲 ● 睡眠 ● おしっこの回数 ● 便の状態 ● キゲンやブズリの具合
- いつから不調であるか

緊急時に備え、日頃から一つにまとめておきましょう

- 保険証 ● マル福 ● 診察券 ● 服用中の薬
- お薬手帳



お薬手帳の活用

飲んでいる薬を1冊に記録することで処方される薬の重複やよくない飲み合わせ、副作用の再発を防止することができます。

また、休日診療などでかかりつけ医以外の医療機関を受診する際にも役立ちます。

こんなときはすぐ受診！

- 生後3か月未満の38度以上の高熱
- 意識がない
- 初めてのひきつけ・けいれん
- ひどい嘔吐が続く
- 水分が全くとれない
- 呼吸が苦しそう
- 血便がある
- 高熱でぐったりしている
- 打った部分が凹んでいる
- 出血が止まらない
- 広い範囲のやけど
- やけど部分が白くなっている、黒くなっている



● 発熱

生後3か月未満の38度以上の発熱はすぐに受診を。高熱が出て水分が全くとれないときにはすぐに受診を。普段から熱を測っておき、平熱を知っておきましょう。お風呂の後や興奮した後などは高くなりやすいです。

● 咳・鼻水

透明な鼻水だけが出ているだけならばあまり心配はありませんが、痰が絡んでいるようだったり、鼻が詰まって母乳やミルクが飲みづらい、よく眠れないときには受診しましょう。

● 打撲

頭を打っても、すぐ泣いてその後元気に遊んで変わりがなければ自宅安静にして様子を見て、診療時間になったら受診しましょう。

ぐったりしていたり、反応が鈍いなど、様子がおかしいと感じたら、救急車を呼ぶなど、すぐ受診してください。

● 嘔吐

赤ちゃんはまだ胃の形が逆さにしたとっくり状で吐きやすいので、軽い嘔吐ならば心配はありません。吐いたときには横向きにして吐いたものが気管を塞がないようにしてあげましょう。何度も繰り返す激しい嘔吐の場合はすぐ受診を。

● 下痢

秋から冬にかけてウイルス性の感染性胃腸炎が流行しやすいです。便が白や赤い色のとき、血便、水様便（水っぽい便）が頻回に何日も続くときには受診しましょう。

● 誤飲・誤食

39mm（トイレットペーパーの芯くらい）を通る大きさは飲み込んでしまう危険があります。また、飲みこんでしまったものによって対応が違いますので、処置が分からないときには、緊急ダイヤルに相談するまたは、医療機関を受診してください。

※P32も合わせてご覧ください。

緊急ダイヤル

茨城子ども救急電話相談 24時間365日受付

#8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話から）／☎050-5445-2856（全ての電話から）

※相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。

高萩市医療機関一覧

医療機関名	住所	電話
安良川クリニック	安良川1963-8	☎0293-22-0123
石医院	東本町3-35	☎0293-23-1711
石川内科クリニック	安良川1195-3	☎0293-44-3366
内田医院	大和町2-16	☎0293-22-2137
おじま内科・消化器内科クリニック	東本町3-67	☎0293-44-6300
たかはぎ眼科	本町2-88-3	☎0293-22-1166
高萩クリニック	秋山625	☎0293-22-2106
滝川医院	春日町2-64	☎0293-23-3100
たばたクリニック	高戸382-1	☎0293-20-5511
永山眼科医院	大和町1-7	☎0293-22-2237
樋渡医院	大和町2-59	☎0293-23-2928
松岡クリニック	下手崎653	☎0293-22-1000
東北医療センター高萩協同病院	上手崎上ヶ穂町1006-9	☎0293-23-1122

広告



医療法人・社会福祉法人
愛正会

私たち愛正会は
医療と福祉を
ととして
地域社会に
貢献します

 やすらぎの丘温泉病院 <small>高萩市下手崎1951-6</small> tel.0293-24-1212	 松嶺荘 <small>高萩市下手崎1951-8</small> tel.0293-24-0207	 愛正会 <small>高萩市下手崎1951-25</small> tel.0293-23-6373
 安良川クリニック <small>高萩市安良川1953-8</small> tel.0293-22-0123	 松嶺荘サテライト安良川診療所 <small>高萩市安良川1963-10</small> tel.0293-44-3558	 水万苑 <small>高萩市下手崎1951-15</small> tel.0293-24-6661

※ハンドブック作成の調査時点での情報です。内容が変更になっている場合があります。

医療機関名	住所	電話
高萩それいほ病院	上手綱268	☎0293-24-0770
やすらぎの丘温泉病院	下手綱1951-6	☎0293-24-1212

日曜救急医療当番医

日曜日の緊急医療を行っています。この当番医では、緊急の患者さんだけが対象になりますので、症状などを考えて、緊急でないときは、翌日かかりつけのお医者さんに受診してください。

なお、診療時間は9:00から16:00までで、実施病院（医院）は、市報・はぎハビHPに掲載しています。

小児の二次救急医療機関

練日立製作所日立総合病院 ☎0294-23-1111（代表）
受診される際は、医療機関に必ず事前に電話でご相談ください。

小児以外の二次救急医療機関

県北医療センター高萩協同病院 ☎0293-23-1122（代表）
受診される際は、医療機関に必ず事前に電話でご相談ください。

茨城子ども救急電話相談 24時間365日受付

お子さんが急な病気や心配なときにご相談ください。
短縮ダイヤル「#8000」（プッシュ回線の固定電話、携帯電話からおかけください）
または、☎050-5445-2856
相談は無料、通話料は利用者負担です。

広告

 磯原ファミリー歯科 ISOHARA FAMILY DENTAL OFFICE								
	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/	/
PM 2:30~ 8:00	●	●	●	●	●	▲	/	/
▲土曜午後の診療時間:PM1:30~PM5:00								
診療科目 歯科/小児歯科/審美歯科	インプラント(自由診療 30万8千円)							
北茨城市磯原町磯原2-206				☎0293-43-5919		休診日●日曜/祝日		
http://www.isohara-f.com/								

防災対策



「高萩市防災アプリ」 【アプリでできること】

- 1 防災行政無線の放送内容が、音声と文字で確認できます（日本語・英語対応）。
- 2 災害情報や避難所マップを確認できます。
- 3 「自治体への連絡」から災害の写真や位置情報等を投稿できます。
- 4 災害時に役立つサイトへ簡単にアクセスすることができます。

配信開始しました！

高萩市防災アプリ



災害時の情報収集に役立つ「高萩市防災アプリ」の配信を開始しました。
この機会に是非、ダウンロードをお願いします。



高萩市防災アプリのダウンロード方法

ダウンロードはこちらから！

ご使用のスマートフォンで、QRコードを
読み取りダウンロードできます。



QRコードが読み込めない方は、App Store
または Google Play から「高萩市」または
「高萩市防災アプリ」と検索して、アプリを
ダウンロードしてください。

高萩市



災害用伝言ダイヤル171

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

1 7 1

をダイヤルしたあと
ガイダンスに
従ってください。

地震に備える

大きな揺れは1分くらいです。
落ち着いて行動。

- ①玄関などの出入り口や通路に物を置かない。
- ②寝室には倒れそうな家具を置かない。
- ③L字金具やボール式器具で固定し、家具の上に物は置かない。
- ④懐中電灯（停電時）・スリッパ（割れたガラスなどでの怪我防止）・ホイッスル（万が一の時、少しの息でも救助を呼べる）を備える。

たかはぎFM

☆防災・災害情報放送中
「なろーはー」（愛称）76.8MHz

「たかはぎFM」では、高萩市の防災情報や防災インフォメーション、緊急地震速報、防災・気象情報を放送しています。

☆防災インフォメーション

月～金 8:55～9:00、10:55～11:00、16:55～17:00

災害時には、高萩市のHPやSNS（Twitter、LINE、Facebook）、メールー斉配信サービス「メルたか」などで防災情報を受信できます。詳細はP6をご覧ください。

防災行政無線の放送内容が確認できなかった時や、もう一度聞きなおしたい場合は、防災テレフォンサービス「20-7272（なにに）」を利用しましょう。

※通話料がかかります。

※携帯電話からは市外局番（0293）をつけてください。



家族で防災について確認しましょう

- 高萩市防災マップはお持ちですか？お持ちでない場合は、危機対策課（☎0293-23-2215）まで。高萩市HPにも掲載しています。
- 避難場所・避難経路及び危険箇所を下見して確認しておきましょう。
- 罹ればなれになった時の集合場所や連絡方法を確認しましょう。

非常持ち出し品チェックリスト（いつでも持ち出せるように準備）

- 懐中電灯 携帯ラジオ 非常食 水 貴重品 救急医療品 絆創膏 マスク
消毒液 その他（ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ティッシュ、ナイフなど）

チェック項目以外に必要なもの

-

妊産婦がいる家庭

- 脱脂綿 ガーゼ さらし
T字帯 洗浄綿 新生児用品
 ※マタニティマークも携帯しておくといでしょう。

乳幼児がいる家庭

- 粉ミルク 洗浄綿 スプーン ガーゼ
哺乳ビン 肌着 履物 タオル
おむつ 衣服 おんぶひも 体温計
おしりふき 防寒着 常備薬 お気に入りのおもちゃ
バケツ 離乳食（レトルト食品等） ビニール袋 バスタオルやブランケット

準備しておきたいもの非常備蓄品（人数分×最低3日分を用意しましょう）

- 飲料水（大人1人当たり1日3ℓが目安です。水の配給を受けるためのポリ容器なども。）
食料品（缶詰やレトルト食品、乾パンなど。月に1回は賞味期限を確認）
燃料（卓上コンロや固形燃料、電池など）
工具（ロープ、かなづち、はさみなど）
下着・衣類・タオル・生理用品・簡易トイレ・毛布や寝袋
紙コップ・紙皿・ラップ・アルミホイル・割り箸
ティッシュ・ウェットティッシュ
照明器具（ランプ、電池式・手動式懐中電灯など）
現金や小銭・母子健康手帳・保険証・診察券

妊産婦・子どもがいる家庭

- スキンケア用品（ベビーローションなど）
マタニティウェア 授乳服
おむつ ベビーフード

チェック項目以外に必要なもの

-

日常食品から保存食を

日頃から災害時に対応できる食材を選ぼう

- 保存のきく食材：米・餅・小麦粉・砂糖・塩・味噌・醤油・酒・海苔・干物等。
 - 日頃から10日分程度の食材を用意して、消費したら補充する。
- 災害時は冷蔵庫内の食品→常温食材→非常食の順で消費する。



備蓄ポイント～ローリングストック法～

特別な保存食を用意するのではなく、普段の生活の中で無駄の無い備蓄を

- カップラーメンやレトルト食品、缶詰などのストック可能な食品を普段買う2倍分の量を買う。
 - 古いものから順に使い、半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入する。
- 常に余分買っている食品は賞味期限がその期間に消費可能なものにする。
- ティッシュや割り箸など生活用品のストックにも有効です。

高萩市各種手当・助成金制度



わくわくハッピー祝い金

子育て支援課 ☎0293-23-2129

第3子以降のお子さんが新規で保育園や認定こども園等に入園または、幼稚園、小学校及び中学校等に入園・入学する方で本制度の要件に該当する方。

支給額：対象のお子さん1人につき3万円

申請期限：保育園・認定こども園等
入園してから4か月以内
幼稚園・小学校・中学校等
入学した年の7月31日まで

医療福祉費支給制度(マル福)

市民課 ☎0293-23-2117

条件を満たす人が、必要な医療を容易に受けられるよう、医療保険(健康保険証)を使って医療機関等にかかった場合に一部負担金を公費(県・市)で助成する制度です。

●妊産婦医療福祉費(妊産婦マル福)

対象：母子健康手帳の交付を受けている方、茨城県
の定める所得制限内の方

必要なもの：母子健康手帳・健康保険証・印鑑
※母子健康手帳の交付を受けたら、速やかに申請してください。

●小児医療福祉費(小児マル福)

対象：高校生相当(18歳到達の年度末)までのお子さん

必要なもの：お子さんの健康保険証・印鑑
※お子さんの健康保険証ができれば速やかに申請してください。

●母子・父子家庭医療福祉費(ひとり親マル福)

対象：18歳未満の子を養育しているひとり親とその子、
茨城県の定める所得制限内の方

必要なもの：健康保険証・印鑑

●重度心身障害者医療福祉費(重度心身障害者マル福)

対象：茨城県の定める障害の等級に該当する方、茨
城県の定める所得制限内の方
詳しくは市民課まで問合せください。

出産育児一時金

市民課 ☎0293-23-2117

出産した方で、高萩市の国民健康保険に加入している方。(出産したときに支給されます。妊娠12週以降であれば、死産や流産、中絶の場合でも支給されます。)

支給額：一児につき50万円
(在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償
制度加算対象出産ではない場合は48万8千円)

児童手当

子育て支援課 ☎0293-23-2129

0歳から中学校卒業まで(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で、所得制限限度額以内の方。

- 3歳未満 15,000円
- ～小学校修了前 10,000円
(第3子以降は15,000円)
- 中学生 10,000円
- 特例給付 5,000円

※公務員の方は所属庁での手続きとなります。

いばらき身障者等用駐車場利用証制度

健康づくり課 ☎0293-24-2121

社会福祉課 ☎0293-23-7030

公共施設などにある身障者用駐車場を利用できます。
対象：歩行困難で、かつ妊娠7か月～産後6か月の妊産婦

申請方法：母子健康手帳を健康づくり課・社会福祉課
までお持ちください。利用証を交付します。

特別児童扶養手当

社会福祉課 ☎0293-23-7030

障がいのある20歳未満の児童を家庭で養育する父母
または養育者で、所得制限内の方。

障害児福祉手当

社会福祉課 ☎0293-23-7030

障がいのため常時特別の介護を必要とする状態にある、
在宅の20歳未満の児童で、扶養義務者の所得が制限内の方。

心身障害児福祉手当

社会福祉課 ☎0293-23-7030

心身に障がいのある20歳未満の児童を家庭で養育する
父母または養育者で、所得制限内の方。障害児福祉
手当との併給不可

高萩市こうのとりのり応援事業

健康づくり課 ☎0293-24-2121

●対象となる治療

不育症の検査及び治療

助成額：不育症治療分

年間50,000円まで通算して5年間助成

詳しくは健康づくり課まで問合せください。

出産・子育て応援給付金

健康づくり課 ☎0293-24-2121

対象：●妊娠の届出をした妊婦 5万円

●出生した児童 1人につき5万円

詳しくは健康づくり課まで問合せください。

各種相談窓口一覧

※相談先により、相談料や通話料がかかる場合があります。

妊娠・子育て相談

- 健康づくり課 ☎0293-24-2121
- 子育て支援課 ☎0293-23-2129
- 高萩市役所 家庭児童相談室 ☎0293-23-2129
(来所でも随時受け付けします)
平日 8:30~17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
- 教育委員会学校教育課 ☎0293-23-1135
発達が気になる就学児の相談
小中学生の親や子どもの悩み相談
- 同仁会児童家庭支援センター
【相談専用電話】☎0293-22-0318 9:00~17:00
児童虐待の相談も受け付けています。
- 子どもホットライン ☎029-221-8181
子ども専用
いじめ、不登校、友人関係などの悩み相談
- 東北教育事務所 生徒指導相談室 ☎0294-34-4652
生徒指導相談
- 不妊専門相談センター (茨城県産婦人科医会)
☎029-241-1130
不妊についての相談 平日 9:00~15:00
<http://www.ibaog.jp>
(メール相談も受け付けています)

虐待

虐待が疑われたら

- 日立児童相談所
☎0294-22-0294
- 高萩市役所 家庭児童相談室 ☎0293-23-2129
平日 8:30~17:15 (祝祭日・年末年始除く)
- いばらき虐待ホットライン ☎0293-22-0293
(24時間電話受付)
- 全国子育て・虐待防止ホットライン
☎0570-011-077
平日 10:00~17:00
土曜日 10:00~16:00 (祝祭日を除く)
メール <http://www.jcapnet.jp/>
携帯 <http://www.jcapnet.jp/m/>

ドメスティックバイオレンス (DV) 及び女性が抱える様々な問題への対処

- 茨城県婦人相談所 ☎029-221-4166
(配偶者暴力相談支援センター)
平日 9:00~21:00
土日祝祭日 9:00~17:00
来所相談 9:00~17:00 (年末年始を除く毎日)
- 女性専用相談電話 ☎029-301-8107
女性警察官が対応します。
24時間対応

働きたい

- ハローワーク日立マザーズコーナ-
☎0294-21-6441
来所相談
平日 8:30~17:15 (祝祭日を除く)
- ハローワーク高萩 ☎0293-22-2549
来所相談
平日 8:30~17:15 (祝祭日を除く)
- ナースセンター ☎029-221-7021
平日 9:00~17:00 (祝祭日を除く)

病気・緊急ダイヤル

- 茨城子ども救急電話相談 24時間 365日受付
#800 (プッシュ回線の固定・携帯電話から) または、
☎050-5445-2856
子どもが急病になって対処がわからないとき
※相談は無料ですが、通話料は利用者負担となります。
救急医療機関をお探しのときはこちらに
年中無休24時間対応
- 中毒110番 (公財) 日本中毒情報センター
つくば中毒110番 ☎029-852-9999
9:00~21:00 (年中無休)
大阪中毒110番 ☎072-727-2499
(年中無休)
タバコ専用電話 ☎072-726-9922
テープによる情報提供

こころや障害等の相談

- 発達障がい者支援センター ☎029-219-1222
発達障がい児(者)への支援を総合的に行っています。
平日 9:00~17:00 (祝祭日を除く)
- ことばの教室 (平日)
ことばの発達や遅れが気になる幼児・児童の相談
高萩市教育委員会 ☎0293-23-1135
高萩小学校 ☎0293-23-4240
秋山小学校 ☎0293-22-108
たかはぎ認定こども園 (幼稚部) ☎0293-22-2476
- いばらきこころのホットライン ☎029-244-0556
不登校や思春期の問題など
平日 9:00~12:00
13:00~16:00 (祝祭日・年末年始を除く)
- 子どもの教育相談 ☎029-225-7830
家庭、学校生活上のさまざまな悩みなど
- 子育てサロン「こねくと」 ☎0293-23-1132
家庭教育支援の相談
不定期開催で子育て中のみなさんが集まり、日頃の不安や悩みを話し合う場です
- 教育相談室はすてる 子育て支援課 ☎0293-23-2129
発達に関する相談や関係機関の紹介を行っています。

はぎハピメール相談

「どこに相談したら良いのかわからない」「電話するほどの悩みではないけれど相談したい」などの悩みをお気軽に相談してください。相談専門の職員がお答えします。必要な時には専門家と連携をとりの確かなアドバイスをお伝えします。

何でも相談してほしいワン!



kosodate@city.takahagi.lg.jp

▲お悩みはこちらまで▲

高萩市(施設)電話番号一覧

結婚

妊娠・出産

子育て

施設

情報

市役所電話番号	
★高萩市役所	☎23-1111代
秘書広報課	☎23-7320
総務課	☎23-2119
企画財政課	☎23-2118
税務課	☎23-2115
危機対策課	☎23-2215
市民課	☎23-2116
環境市民協働課	☎23-7031
健康づくり課	☎24-2121
社会福祉課	☎23-7030
子育て支援課	☎23-2129
高齢福祉課	☎22-0080
農林課	☎23-7035
観光商工課	☎23-7316
都市建設課	☎23-7032
水道課	☎22-3652
会計課	☎23-7317
消防本部	☎22-0119
教育委員会 教育総務課	☎23-1131
教育委員会 学校教育課	☎23-1135
教育委員会 生涯学習課	☎23-1132
議会議務局	☎23-5373
農業委員会	☎23-7319
監査委員事務局	☎23-7318

その他事務局	
① 社会福祉協議会	☎23-8341
② シルバーセンター	☎23-7911

高萩市施設	
① 総合福祉センター	☎22-0080
② 中央公民館	☎23-1125
③ 松岡地区公民館	☎24-0424
④ 文化会館	☎23-7411
⑤ 図書館	☎23-7174
⑥ 歴史民俗資料館	☎23-7229
⑦ 市民体育館	☎23-2552
⑧ 高萩市民球場	☎22-5450
⑨ 高浜スポーツ広場	☎23-7177
⑩ 高浜テニスコート	☎23-7177
⑪ リーベロたかはぎ	☎22-3331
⑫ サンスポーツランド	☎24-3454
⑬ 穂積家住宅	☎24-0919

教育・保育施設	
① 同仁東保育園	☎23-6121
② 聖徳保育園	☎23-5266
③ 松ヶ丘認定こども園	☎23-4687
④ あおぞら保育園	☎23-5661
⑤ たかはぎ認定こども園	☎22-2476
⑥ 秋山幼稚園	☎23-2102
⑦ 高萩小学校	☎22-3073
⑧ 秋山小学校	☎22-2108
⑨ 松岡小学校	☎22-2430
⑩ 東小学校	☎22-2542
⑪ 高萩中学校	☎22-3147
⑫ 秋山中学校	☎22-2760
⑬ 松岡中学校	☎22-2431
⑭ 高萩高等学校	☎22-3161
⑮ 高萩清松高等学校	☎23-4121
⑯ 第一学院高等学校	☎20-5800

観光・おでかけ	
① 高萩市観光協会 (メモリア)	☎23-2121
② さくら宇宙公園 (高萩市衛星通信記念公園)	☎23-1125
③ 花貫ふるさと自然公園	☎24-2331
④ 高萩市森林公園・ たかはぎグリーン ミュージアム	☎23-7035 ☎20-5007
⑤ 花貫さくら公園	☎23-7316
⑥ 高萩海水浴場	☎23-2121
⑦ 高戸小浜海岸	☎23-2121
⑧ 花貫渓谷	☎23-2121
⑨ 汐見滝吊り橋	☎23-2121
⑩ 土岳	☎23-2121
⑪ 小山ダム	☎20-3501
⑫ 花貫ダム	☎22-3524
⑬ 花貫物産センター	☎28-0808
⑭ 高萩八幡宮	☎22-3611
⑮ 萩ロード	☎23-7316
⑯ 高萩駅(高萩まつり・ウィンター イルミネーション)	
⑰ 高浜海岸(元旦神輿渡御)	
⑱ 丹生神社(元朝ささら舞い)	
⑲ 王塚神社(下君田のささら)	

キャンプ場	
① 小滝沢キャンプ場	☎23-7316
② けやき平キャンプ場	☎28-0037
③ 花貫ふるさと自然公園 (たかはぎキャンピング パーク)	☎24-2331
④ Hagi Village	(市HP) 
⑤ 高萩ユーフィールド	☎28-0071
⑥ ふれあいの里 フィッシングエリア	☎28-0814
⑦ 高萩スカウト フィールド	☎44-3551

高萩 マップ

地図記号



オリジナル地図記号





新築・リフォームの基礎知識

自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。

近年、シックハウス症候群の原因となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要がありますでしょう。



業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。

またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



新築・リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



— 告 告 —

SEIWA

業務内容

土木資材・建築資材・ユニットハウス販売・リース・土工事・建築工事
外構・エクステリア工事・リフォーム・リノベーション工事
ハウスマンテナンス

茨城県知事許可(般-31)第36805号

有限会社 セイワ

本社 〒318-0024 高萩市秋山879

日立営業所 〒317-0061 日立市東町3-1

☎ (0293) 22-4833 FAX (0293) 22-2615

☎ (0294) 33-6371 FAX (0294) 33-6372



高萩市内限定!

My Ride のるる



乗りたいときにアプリでバスが呼べる!



問合せ

茨城交通(株)神峰営業所 ☎0294-21-5245
高萩市役所 企画財政課 ☎0293-23-2118
※バスの呼出はできません。

呼出受付時間

平日 8:30~15:00
土日祝 9:00~14:00



乗車運賃

大人 一律300円
(市内在住の65歳以上は半額制度あり)
小児 一律150円
(1~6歳未満は保護者1名に2名まで無料)

MyRideのるる
YouTube



アプリダウンロード



- 1 アプリストアで「My Ride のるる」を検索するか、上記のQRコードからダウンロードしてください。
- 2 アプリを起動し、初めて使う方は「アカウントをお持ちでない方」を押してください。
- 3 初回のみ、新規登録が必要になります。

アプリ使用方法



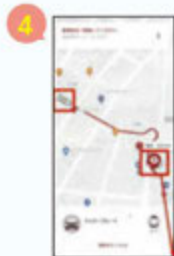
地図上から出発地を選びます



目的地を選びます



乗降地点とバスが来る時間を確認し呼び出し



乗車地点まで移動(バス停・仮想バス停)何分後に到着するか常に更新されます。車両番号をご確認ください。



結婚

妊娠・出産

子育て

施設

情報



子育てハンドブック はぎハピ TAKAHAGI Happy Life

令和5年6月発行

発行

高萩市 子育て支援課 子育て支援G
〒318-8511 茨城県高萩市本町1-100-1
TEL.0293-23-2129



高萩市HP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)



サイネックスHP

広告販売

株式会社サイネックス 水戸支店
〒310-0803 茨城県水戸市城南2丁目9番12号
TEL.029-224-3070

※掲載している広告は、令和5年5月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複製、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

園児募集集中



全部手ぶら
保育



企業主導型保育園

あど中郷ナーサリー

AD-SUPPORT

地元のお仕事相談は



0120-42-7077

Ad

アド・サポート

ADVANCE SUPPORT



常陸農業協同組合 「がんばるママ」 を応援します!!

フレママくらぶ



入会費・年会費

無料

嬉しい特典がたくさん!
新規会員特典

JA 常陸では、地域の「みらい」を担うお子さまの元気な成長を願い「がんばるママと赤ちゃん」を心から応援いたします。当 JA では、妊婦さんの不安や悩みの解消に役立ててもらおうと、会員制度「フレママくらぶ」を立ち上げました。妊娠中の悩みやストレス解消方法など、JA 共済のほっとラインサービスでご相談もお受けします。

会員資格

妊娠中の方、出産後 1 年未満の方ならどなたでも会員になります。JA 常陸管内在住か管内へ勤務されている方に限らせていただきます。

JA 常陸管内

ひたちなか市・東海村・那珂市・笠間市・城里町・常陸大宮市・大子町・常陸太田市・日立市・高萩市・北茨城市

JA 共済のほっとラインサービス



- 妊娠・育児相談
- 相談料・通話料ともに無料です。 ほっとちゃん
- お名前はうかがいせんのでプライバシーが守られます。
- 利用時間/24 時間・365日
- お電話で気軽にアドバイス!

0120-481-536

特典 01 「子育て情報誌」をプレゼント!



特典 02 はじめてご出産される方には JA オリジナルアンパンマン母子手帳ケースをプレゼント!
(お一人様 1 冊)

特典 03 お子さまへお誕生日プレゼント!

特典 04 イベントへのご案内! (JA 共済アンパンマン交通安全キャラバン等)



どんなことでもお気軽にご相談ください!!

JA 共済の
地域貢献活動
2017 JA-KYOSAI

お申込みの際は、お住まいまたは、お勤め先の最寄りの支店へお立ち寄りください。