

植えて良しのまちづくり /

萩市 子育て応援

ガイドブック

2025

子育て
応援中!

萩市

06 子育て
カレンダー

08 妊娠
したら

14 出産
したら

26 子育て
支援

42 就学児童
支援

43 手当・
助成金
制度等

51 発達に
不安のある
こどもへの
支援

54 災害に
備え
ましょう

56 こどもの
安全安心

62 困った
時の
相談先

家族みんなでもっと愛する家にする

萩市の子育てを応援します！

おうちまるごと リフォームできます！



お風呂リフォーム

家族みんなが気持ちよく
安心なお風呂に★



キッチンリフォーム

子育て世代にぴったりの
対面キッチンが大人気！



トイレリフォーム

明るく可愛い壁紙を
アクセントにすれば
楽しいトイレタイムに！



洗面所リフォーム

成長に伴い洗面所が手狭に
なったり…
見直してみませんか？



エアコン工事

きれいな空気を安心して
お届けします！
クリーニングもお任せください！



給湯器工事

省エネ効果バツグンの
エコキュートはもちろん
各種給湯器取り扱ってます！

☎0120-12-6544 お気軽にご相談ください！

豊田鋼機と一緒に働いてみませんか？



働き方はあなた次第！
育休取得率急上昇中↑↑↑

まずはお気軽にお問い合わせください！



Your Best Partner



豊田鋼機株式会社

本店 〒758-0011 山口県萩市大字椿東2884番地1 TEL 0838-22-0881 FAX 0838-22-1610
山口支店 〒754-0896 山口県山口市江崎3669-3 TEL 083-976-8848 FAX 083-976-8849
益田営業所 〒698-0003 島根県益田市乙吉町189番地10 TEL 0856-32-9025 FAX 0856-32-9026





発刊にあたって

萩市では「育てて良しのまちづくり」をめざして様々な取り組みを行っています。
このガイドブックでは子育て中のパパやママを応援する各種制度やサポート情報などをご紹介します！
地域や家庭にこども達の笑顔や声があふれ、今よりもっと子育ての喜びや楽しみを感じていただくことを目指した、使える応援ガイドブックです！



便利にや／



デジタルブックについて（電子書籍）

パソコン・スマホからでも「萩市子育て応援ガイドブック」をご覧ください。

協力事業所一覧表

※萩市の市外局番（0838）は省略しています。

この度の2025年度版「萩市子育て応援ガイドブック」は萩市の子育て支援にご賛同いただいた企業広告主のご厚意による官民協働事業で作成されました。ご協力いただきました事業者各位に心よりお礼申し上げますとともに、市民の皆さまに広く活用していただきたいと思います。

豊田鋼機株式会社 ☎22-0881 表紙裏

株式会社ふたば不動産
☎0120-250-899 P03

松陰塾 P04

ECC ジュニア ☎22-3031
携帯 080-1925-0003 P05

アトラス萩店 ☎26-0909 P05

タナカホームズ ☎22-1394
☎0120-134-938 P11

おきたリフォーム ☎25-1770 P11

服部産業株式会社 ☎25-3456 P11

はあぶビジョン ☎0120-931-003 P11

(有)マシヤマ印刷 ☎22-1103 P11

コープやまぐち ☎0120-49-5657 P18

萩光塩学院 幼稚園 ☎22-2019
中学・高等学校 ☎22-0782 P35

萩幼稚園 ☎22-0775 P35

日の丸保育園 ☎25-2143 P35

春日保育園 ☎25-2470 P35

住の江保育園 ☎24-3060 P35

法テラス ☎0570-078374 P48

玉木病院 ☎22-0030 P60

花宮医院 ☎25-8738 P61

みやうちクリニック ☎25-2500 P61

わたぬきクリニック ☎25-2020 P62

わかまつ皮ふ科クリニック ☎21-7798 P62

さむる薬局 ☎25-7780 P63

登城歯科医院 ☎26-2525 P64

ないとう歯科医院 ☎25-4145 P64

まつお歯科医院 ☎26-1222 P64

南崎歯科医院 ☎22-3718 P64

あおぞら歯科医院 ☎26-4182 P64

和合会（いまだ歯科医院） P64

なかむらレディースクリニック ☎22-1557 P64

萩山口信用金庫 裏表紙裏



住まいのお手伝いはふたば不動産にお任せ!

萩市 / 長門市での住まいに関するご相談はふたば不動産まで! 新築、リフォーム済み住宅、賃貸、投資用物件など幅広く取り扱っています。



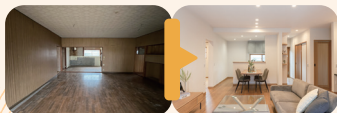
Point 戸建てをお考えなら 新築住宅

「このデザイン」「この性能」「この立地」の3つをコンセプトに、ワンランク上の建売住宅を提供しています。大切にしているのは安心して長く暮らせる住まいであること。定期点検やアフターサポートを通じて、時間が経っても色あせない安心をお住まいと共にお届けします。



Point リフォーム済み住宅をお考えなら 再生住宅

自社で空き家の買取を行い、断熱性の向上や省エネ設備の導入など環境に配慮したリフォーム・リノベーションを施し、お客さまに安心と満足をお届けしています。手の届きやすい価格で、かつ安全・快適な住まいの提供を約束します。



実家のこと、そろそろ考えたい。でも、どこに相談したら?

空き家や相続、将来の住み替えなど、実家にまつわるお悩みはさまざま。経験豊富なスタッフが、ご家族の想いに寄り添って丁寧にご相談を承ります。

相談無料

丁寧な対応

秘密厳守



Point 住み替えをお考えなら 賃貸

地域密着の情報力と提案力で最適な住まいをご紹介します。新生活のスタートをサポートいたします。1400件以上の情報の中からお客さま一人ひとりにあった物件をお探しいたします。



Point 資産形成をお考えなら アパートメント

全室角部屋設計でプライバシー性と防音性を高め、お客さまにとって快適な住環境を提供しています。洗練された外觀デザインに加え、時代のニーズに合わせたオートロックシステムや宅配ボックスも標準装備で安心です。



株式会社ふたば不動産

〒758-0041

山口県萩市大字江向425番2

tel. 0120-250-899





発刊にあたって 1

協力事業所一覧表 2

 子育てカレンダー 6

 妊娠したら 8

妊娠中から出産前後のサポート 8

母子健康手帳交付/妊婦健診/
歯科健診/産婦健診/ファミリー教室

妊娠から出産、子育てを応援します!... 9

妊婦のための支援給付/妊婦に対する交通費助成/
萩市こども家庭センターHAGU

妊産婦さんのための食事 10

妊娠中の生活プラン 12

 出産したら 14

産後の生活プラン 14

産後のケア事業 16

萩市産後ケア緊急支援事業

乳幼児期の健康と安心をサポート 17

育児相談/新生児家庭訪問/赤ちゃん訪問/
乳幼児健康診査/栄養相談/未熟児養育医療

「子育て世帯応援誕生祝金」「多子世帯応援誕生祝金」18

出産に係る主な手続き・届け出 19

楽しい教室やってるよ 20

子育て教室/子育て輪づくりイベント/
ベビィ楽♪アカデミー/ハローブック事業

予防接種は計画的に受けましょう 22

食育、知っていますか? 24

不妊治療に関する支援 25

 子育て支援 26

保育所等のご紹介 26

子育てサービス 28

乳児保育事業/開所時間延長事業/延長保育
事業/一時預かり事業/休日保育事業/障がい
児保育事業/24時間保育事業/病児保育事業/
はぎファミリー・サポート・センター/子育て短
期支援事業/移動式赤ちゃんの駅貸出事業/
家庭児童相談

子育て支援の輪づくり 32

子育て支援センター/親子の遊び場「あそぼーろ」/
萩市立児童館/プレーパーク「萩わんぱーく」/
ふれあい・いきいきサロン

子育て支援マップ 36

家族で行くおすすめスポット 38

萩市中央公園/陶芸の村公園
萩ウェルネスパーク・夏みかんランド/
お出かけ時持ち物リスト/お出かけ時の注意点

 就学児童支援 42

児童クラブ 42

児童クラブ給食サービス 42

完全 しょう いん しゃく
個別 松陰塾®

小学1年生から中学3年生 / 5教科・受験

通い
放題

今すぐ
お申込み



松下村塾を継承した塾

無料体験受付中

松陰塾 萩校
山口県萩市土原178-5 交友館内



子育てのことなら♪

抱きしめる
子育て

詳しくは
P9を見てね!



© Rie Nishihara

萩市こども家庭センター

はぐ
HAGU

H 萩で
A 安心して
G 元気に
U 産み育てる

手当・助成金制度等 43

子育て世帯への経済的支援 43

第2子以降保育料無償化/多子世帯子育て支援金支給事業/乳幼児・子ども医療費助成制度/児童手当/交通通児支援金/小中学校児童生徒就学援助制度/子育て世帯応援学校給食費助成事業/収入激減者特別対策事業/住宅改修資金助成事業/チャレンジ英語検定/萩市奨学金制度/萩市高等学校生徒通学費支援事業/萩市離島高校生修学支援費補助金/萩市高校生寮/萩市高等学校生徒下宿費支援補助金

ひとり親家庭への支援 49

児童扶養手当/ひとり親家庭医療費助成制度/ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金/ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金支給事業/母子・父子自立支援員設置事業/母子・父子寡婦福祉資金

発達に不安のある子どもへの支援... 51

相談支援事業所 51

子ども発達支援センターからふる 51

児童発達支援事業・保育所等訪問支援事業
「どれみ」「クッキークラス」「ぼっぷ」

放課後等デイサービス 53

「のびっこくらぶ」「えーる」
「ドリームキッズ」



災害に備えましょう 54

災害に備えて 54

非常持ち出し袋チェック表 55

こどもの安全安心 56

犯罪から子どもを守ろう 56

虐待から子どもを守ろう 57

こどもの救急チェック表 58

困った時の相談先 60

萩・阿武健康ダイヤル 24 60

小児救急でんわ相談 61

困ったときの相談先 62

UD
FONT

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。

萩城城下町教室

講師：櫻井 正子

萩市南古萩町6

TEL 0838-22-3031

携帯 080-1925-0003



HP



Instagram

丸久グループは、**フードバンク**と
子ども食堂を全力応援しております。



アトラス萩店

☎ 0838-26-0909

営 9:00~21:00

萩市子育てカレンダー



	妊娠	誕生	0～2ヵ月	3～5ヵ月
訪問・健診	妊婦健康診査 P8	新生児聴覚検査 P17 新生児家庭訪問 P17	赤ちゃん訪問 P17 乳幼児健康診査 P17 ● 1ヵ月児 ● 3ヵ月児 ● 5ヵ月児(相談会) 産婦健康診査(2週間、4週間) P8	
相談・支援	HAGU 妊娠から子育て相談 P9 妊婦等包括相談支援 P9	授乳相談 P9 産後ケア事業 P16 こども家庭支援員・母子・父子自立支援員 P50		
助成・届出	妊娠届出 母子健康手帳交付 P8 妊婦健康診査費助成 P8 妊婦歯科健診助成 P8 妊婦に対する交通費助成 P9 妊婦のための支援給付 P9	出生届 P19 児童手当 P43 出産育児一時金 P19 乳幼児・子ども医療費助成 P43 子育て世帯応援誕生祝金 P18 発達に不安のあるお子さんの子育て支援 P51-53		
教室・保育	ファミリー教室 P8			子育て教室 ベビー ^{らら} 楽々 [♪] アカデミー
予防接種	生後6週から予防接種がスタート！こどもを病気から守り、感染症の流行を防ぐため計画的に予防接種を受けましょう。詳しくは P22～23 へ			



問合せ先

♥ マークは
健康増進課(総合福祉センター2F)
☎0838-26-0500

子育て支援課 (総合福祉センター2F)
☎0838-25-3536



市民課 戸籍係（萩市役所内）
☎0838-25-3400

妊娠したら



妊娠中から出産前後のサポート

♡ 母子健康手帳交付

問 健康増進課（総合福祉センター2F） ☎0838-26-0500

母子健康手帳は、妊娠の経過や出産の状況、出生後のこどもの発育や発達など母子の健康状態を記録する大切なものです。妊娠がわかったら早めに母子健康手帳の交付を受けましょう！申請には個人番号の確認と本人確認が必要です。



♡ 妊婦健診・歯科健診・産婦健診

問 健康増進課（総合福祉センター2F） ☎0838-26-0500

妊娠の経過や赤ちゃんの発育状況を確認するために、定期的に検診を受けましょう。

- ◆**妊婦検診**：妊婦健康診査受診票を使って14回まで公費で検診が受けられます。
- ◆**歯科検診**：妊婦歯科健康診査受診券（無料）をお渡ししています。妊娠中はホルモンバランスやつわりの影響で歯周病になりやすくなります。安定期（16週以降）に入ったら必ず体調の良い時に受診券を利用し、健康診査を受けましょう。
- ◆**産婦検診**：出産後、お母さんの健康管理のために、産後2週間と4週間で受信する受診券（無料）をお渡ししています。



♡ ファミリー教室

問 健康増進課（総合福祉センター2F） ☎0838-26-0500

妊婦さんとその家族が安心して出産が迎えられるように教室を行っています。妊娠・出産・育児や健康管理について、楽しく学びながら仲間もできます♪

- ◆**対象者**：個別にご案内します
- ◆**場 所**：萩市保健センター
- ◆**講 師**：助産師・保健師
- ◆**参加費**：無 料
- ◆**持参品**：母子健康手帳
案内に同封のアンケート



妊娠から出産、子育てを応援します!

妊婦のための支援給付事業

令和7年4月1日から、妊娠期から切れ目のない支援を行うことを目的として、妊婦のための支援給付制度が開始しました。

なお、妊婦のための支援給付は、妊婦への支援を総合的に行うため、保健師等による面談と合わせて行います。



妊婦に対する交通費助成

遠方の分娩取扱施設で出産する必要がある妊婦に対して、健診にかかる交通費、分娩にかかる交通費および宿泊費の一部を助成します。



妊娠から出産、子育てのさまざまな悩みや質問に対応する相談窓口

萩市こども家庭センター

HAGU



H 萩で
A 安心して
G 元気に
U 産み育てる

初めての
妊娠で心配...

泣いて
ばかりいる

子育てで
イライラする

子育てのサービスを
知りたい! 使いたい!

離乳食の進め方が
わからない

発達のことが
心配

授乳について
知りたい



どんなことでも、お気軽にご相談ください。

- 母子健康手帳交付の時に個別にお話を伺います。
- 妊婦さんご家庭の相談をお受けします。
- 子育てへの不安がある場合は相談に応じ、必要なサービスにつなぎます。
- 子育てサービスの利用についての相談に応じます。



萩市こども家庭センター **HAGU**

〒758-8555 萩市大字江向510番地
(総合福祉センター2F)

☎0838-25-2022

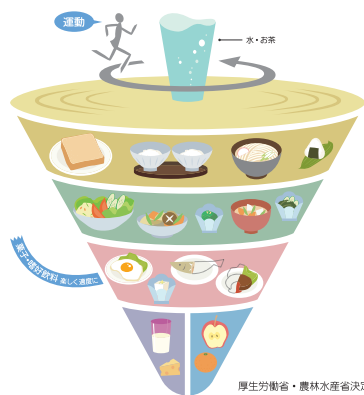
✉ hagu@city.hagi.lg.jp

開設時間: 月～金 (祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15

妊産婦さんのための食事

妊娠前からバランスのよい食事をしっかりとりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を1日2回以上食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

1 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食とといいます。

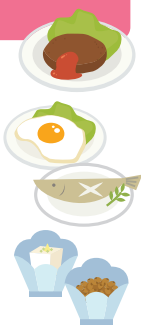
妊娠・授乳中は必要なエネルギーも増加するため、主食からのエネルギーをしっかりと摂るように心がけましょう。



3 「主菜」を組み合わせ、たんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素であり、たんぱく質の主な供給源である肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを主材料とする料理を主菜とといいます。

多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。



お母さんと赤ちゃんの
からだと心のゆとりは、
周囲のあたたかい
サポートから



2 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜・いも・豆類（大豆を除く）・きのこ・海藻などを主材料とする料理を副菜とといいます。

ミネラルには葉酸も含まれるため、妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜をしっかりとる習慣を身につけましょう。



葉酸について



妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながら、しっかり葉酸を摂取しましょう。

4 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちです。妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。



厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針(2021年版)」より

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。

妊娠前の体格	BMI(体格指数)	体重増加量の目安
や せ	18.5未満	12～15kg
ふ っ ぽ	18.5～24.9	10～13kg
肥 満	25.0～29.9	7～10kg
肥 満	30以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品も、逆に、お酒以外は摂ってはいけな食品ありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事を取りましょう。

無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティビクスなどの軽い運動を行っても赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、医師に相談しましょう。



たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙・受動喫煙・飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。



妊娠したら



ローコスト×自由設計×高品質のマイホームなら

タナカホームズ

TANAKA

おうちづくりをお考えなら
タナカホームズに
おまかせください！

ホームページ



Instagram



YouTube



荻 本 社

荻 長 門 店

荻市細工町 44

長門市東深川 1393-19

0838-22-1394

0120-134-938

家のリフォーム専門店



Okita Reform

おきたリフォーム

荻市江向 428-5（荻市役所隣）

TEL 0838-25-1770





暮らしのトータルプランナー

服部産業株式会社

お住まいのお困りごとを
親切・丁寧に対応！

火

プロパンガス・灯油
ガス器具の販売・修理

水

水道局指定工事店
(荻市・長門市・山口市)
水道修理等の修理

家電

パソコンショップ
家電製品の
販売・修理

リフォーム

キッチン・お風呂・
トイレ・洗面・
その他

服部産業は荻市の
子育て事業を応援しています

〒758-0034
山口県萩市熊谷町30番地

☎ 0838-25-3456
FAX 0838-25-5354

ケーブルテレビ、インターネットはお任せください



はあぶビジョン

萩テレビ株式会社





お問い合わせ 0120-931-003(通話無料)

萩市の子育てを応援しています



(有)マシヤマ印刷

〒758-0061 萩市大字椿3732の7

TEL 0838-22-1103

E-mail : print-ma@themis.ocn.ne.jp

北浦
7えぶ

地域に密着した生活情報誌
毎月第1・第3土曜日発行



Facebook はこちら▶

妊娠中の生活プラン



大切な妊娠期を
安心して過ごしていただくためのプランです



妊娠したら

		妊娠初期										妊娠中期							
妊娠月数		2か月				3か月				4か月				5か月					
妊娠週数		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
妊婦健診		14回 ← 4週間に1回																	
赤ちゃんの成長		妊娠7週 体重4g ★心拍が確認できるようになる ★体の各器官が作られる ★薬の影響を受けやすい				妊娠11週 体重約30g ★おしっこをするようになる				妊娠15週 体重約120g ★あくびをするようになる				妊娠19週 体重約250g ★胎盤が完成 ★エコー検査で性別がわかるようになる					
ママ	からだ	●つわりが始まる ●熱っぽい感じがする 				●おりものが増える ●疲れやすい ●眠気 ●便秘 ●乳房が張る ●尿の回数が増える				●お腹が少し膨らんでくる				体調が安定してくる ●つわりがおさまり、食欲がアップ ●お腹の膨らみが目立つ人もいる					
	生活	☐お薬を飲んでいる方へ 主治医に妊娠報告をしましょう 主治医や産科の先生に相談しながら、治療を続けてください ☐葉酸摂取について(P10) ☐禁煙・禁酒(P11)				☐疲れた時は休養を眠たい時は寝ることも大切 車の運転には気をつけて ☐ご家族とのコミュニケーションを大切に♪				分娩予約：分娩場所・施設を決めて、予約しましょう(里帰り出産の場合は、帰省先の病院等に分娩予約を) ☐ゆとりのある服を選んで♪				☐食べ過ぎ、急激な体重増加に注意：バランスの良い食生活を心がけて♪(P10)					
パパ		☐赤ちゃんを迎える知識と心構えを ☐風しんの抗体検査・予防接種(P22) ☐受動喫煙防止、禁煙・節煙(P11)				☐ママと一緒に、母子健康手帳や赤ちゃんのエコー写真を見ましょう♪				ママ・パパが一緒にできること ☐ベビーグッズを準備 ☐地域の子育てサービスを確認 ☐ママのおなかに									
こども家庭センター事業		☐母子健康手帳交付時の個別相談 ☐ファミリー教室：出産約3ヶ月前に個別でご案内(P8) ☐妊婦さんとご家族の相談(P8) ☐歯科健診の案内：安定期(16週以降28週まで)(P8)																	
手続きサポート		☐妊娠届出 母子健康手帳、助成券交付(P8) ☐働きながらママになる方へ ・出産予定を職場に伝え、休業の調整や手続きを ・産前休業：出産予定日の6週間前(多胎では14週間前) ☐パパへ 出産予定を職場に伝え、休業の調整・手続きを																	

推奨体重増加量

- やせ(18.5未満):12-15kg
 - ふつう(18.5-24.9未満):10-13kg
 - 肥満1度(25.0以上29.9未満):7-10kg
 - 肥満2度(30.0以上):
- 個別対応(上限5kgまでが目安)

ご自身の健康管理にご活用ください

身長: _____ cm BMI(体重kg÷身長m÷身長m): _____

非妊時体重: _____ kg _____

妊娠中期

6か月

20 21 22 23

7か月

24 25 26 27

8か月

28 29 30 31

妊娠後期

9か月

32 33 34 35

10か月

36 37 38 39

出産予定日

40週0日



2週間に1回



1週間に1回



妊娠23週 体重約600g

- ★胎毛が全身を覆う

妊娠27週 体重約1000g

- ★耳が聞こえるようになる

妊娠31週 体重約1600g

- ★目を開けて、光を感じるようになる
- ★体重が急増する

妊娠35週 体重約2400g

- ★呼吸機能が成熟してくる

妊娠39週 体重約3000g

- ★皮下脂肪がつき、丸みを帯びた体型になる
- ★胎外生活の準備が完了する

- 胎動がはっきりとわかる
- こむら返りが起こりやすくなる

- 腰痛が強くなりやすくなる
- 足のむくみ(夕方～)や静脈瘤がでやすくなる

- 皮膚のかゆみ
- 妊娠線や妊娠性肝斑(シミ)ができることもある

- お腹の張りを感じやすくなる
- トイレが近くなる
- 更におりものが増える(かゆみや炎症症状があれば受診を)
- 不眠になりやすい

- 胃の圧迫感がとれてくる

- お腹の張りを感じやすくなり、痛みを伴うこともある

いつ陣痛がきてもいいように準備を!

- 栄養と休息をとり、ゆったり過ごして♪

- 遠出は控える

- 外出時は母子健康手帳とマイナ保険証または保険証を携帯



- 体調が安定しているときは、ウォーキングや妊婦体操を
- ファミリー教室に参加(P8)(出産約3ヶ月前に案内)

- 家族と産前産後の過ごし方、産後の家事・育児について確認
- ファミリー教室に参加
- 家族の緊急連絡先を確認

- 里帰りは妊娠34週までに済ませると安心です♪

- 貧血予防の食事を意識して(妊娠性貧血:Hb11g/dl未満、Ht33%未満)

ママ・パパが一緒にできること

- 赤ちゃんを迎えるためのお部屋を準備
- 入院に必要な物をまとめて準備

- 立ち合い出産を希望する場合:立ち合い出産の心構えを確認

触れて、赤ちゃんの胎動を感じよう♪ □赤ちゃんに話しかけてみよう♪

いつどこで陣痛が起こるかわからない時期です

- 仕事中を含め、自分の居場所をママと共有可能な範囲で、仕事のスケジュールを調整

問合せ先

健康増進課(総合福祉センター2F)

☎ 0838-26-0500

子育て支援課(総合福祉センター2F)

☎ 0838-25-3536

萩・阿武健康ダイヤル24

☎ 0120-506-322 (フリーダイヤル)

萩市子ども家庭センターHAGU(総合福祉センター2F)

☎ 0838-25-2022

産後の生活プラン



ご出産おめでとうございます！

赤ちゃんのいる生活に少しずつ慣れていきましょう♪



		1週間(入院中)	2週間	3週間
ママ	からだ	☐ 悪露 赤色 → 褐色 → 黄色 → 白		
		☐ 会陰：分娩時の傷は、産後1～2週間程度で治まります ☐ 子宮：おおよそ6週間程度で元の状態に戻ります ☐ ホルモンバランスの変化、睡眠不足、疲れ		
	こころ	☐ マタニティブルー：産後数日以内に出現（生理的現象）		☐ 産後うつ病：産後2～3週間から
	授乳	授乳は母乳だけではなくありません。母乳育児で悩んだ時、赤ちゃんの体重増加が少ない時は、ミルク ☐ 産後2～3日頃母乳分泌に先立ち、生理的におっぱいが張ります ☐ 初産の場合：産後2～3日頃から母乳分泌が高くなります		
	生活	☐ 赤ちゃんが眠っている時は休息を～産後1か月間は、布団を常に敷いて、いつでも休めるようにしましょう ☐ 産後1か月健診までは湯船に入らず、シャワー浴。ナプキンはこまめに交換しましょう		
赤ちゃん	様子	胎外生活に適応する時期です ねんね、おっぱいの時期（授乳はミルクでも母乳でもOK!） 1か月児健診までは沐浴を 原始反射は、3～4か月頃まで続きます（把握、吸嚙、モロー反射）		段々とからだの動きが活発になります。体重増加が順調であれば、授乳間隔は赤ちゃんのペースに合わせてOKです
	健診など	★ 乳児湿疹が出やすい時期 ★ 生後4か月頃までは、うんちの色に注意（白～クリーム色の時は受診を） ☐ K2シロップ内服開始 ☐ 新生児聴覚スクリーニング検査 ☐ 先天性代謝異常検査		
パパ		☐ 産後8週間はママを休養させて～ママが横になって休息できるように、家事や赤ちゃんのお世話をしましょう ☐ ママに何をしてほしいか聞いてみましょう。赤ちゃんの沐浴・お風呂掃除・お皿の片づけ等、具体的に話し合しましょう		
こども家庭センター事業		☐ 新生児家庭訪問or赤ちゃん訪問（ / ） ☐ 予防接種（市内協力医療機関）		
サポート		☐ 産後ケア事業（宿泊型）：生後12か月未満まで（P16） ☐ 産後ケア事業（デイサービス型）：生後12か月未満まで（P16） 地域のおそび場 ☐ 萩市立児童館（P33）		
手続き		☐ 市役所 ☐ 出生届（14日以内）（P19） ☐ 児童手当（15日以内）（P19） ☐ 加入している健康保険組合 ☐ 健康保険加入 ☐ こども家庭センター ☐ 未熟児養育医療（P17）		



問合せ先

健康増進課 (総合福祉センター2F)

☎ 0838-26-0500

子育て支援課 (総合福祉センター2F)

☎ 0838-25-3536

萩・阿武健康ダイヤル24

☎ 0120-506-322 (フリーダイヤル)

萩市子ども家庭センターHAGU (総合福祉センター2F)

☎ 0838-25-2022

4週間 (1か月)

2か月

3か月

4か月

帝王切開で出産した場合、十分に休息が取れていない場合は長引くことも

からだの回復のため、しっかり休息をとみましょう♪

家族のサポートや育児サービスを使い、可能な限り休息を。少しずつ慣れていきましょう

数か月以内に出現。治療が必要なことも。症状が2週間以上続く場合は、相談や受診を

をうまく活用しましょう

早めのサイン

- おっぱいを吸うときの様な音を出す
- 軽く泣く など

♥ 母乳分泌が少ないママ、ミルクで育児をしているママへ ♥

ミルクでも、赤ちゃんは元気に育ちます。ママの笑顔が栄養です！無理のない授乳方法を選びましょう(o^—^o)



☐ 体調の回復に合わせて、少しずつ家事を行きましょう

☐ 産婦健康診査

問題なければ、入浴や性生活を再開する時期の目安になります

月経が再開していなくても、妊娠の可能性があります
必要時は避妊をしましょう

あやすとニコリ笑い始めます

声を出して笑うようになります

首がすわります

★ 吐き戻し：ミルクを飲む度に、噴水のような吐き戻しが続く時は受診を

☐ 1か月児健診(医療機関)
問題なければ、入浴デビューをしてよい時期です **自己負担**

☐ かかりつけ小児科を
もちましょう

☐ 新生児家庭訪問・
赤ちゃん訪問 (P17)
☐ 予防接種 (P22)

生後2か月頃までに
案内が届きます

☐ 3か月児健診 (P17)

対象の2週間前までに
案内が届きます



☐ 3か月健康診査(市内協力医療機関： /) ☐ 助産師による授乳相談 (P16)

☐ 萩市ファミリー・サポート・センター (P30)

☐ 保育所等のご紹介 (P26)、保育園一時預かり (P28)

☐ 子育て支援センター (P32)

☐ 家族で行くおすすめスポット (P38)

☐ 乳幼児医療費助成制度 (P19)

☐ 妊産婦健康診査・新生児聴覚検査費助成 (P17)



出産したら

出産したら



産後のケア事業 ※利用日7日前までの申請が必要です。



問 申 萩市子ども家庭センターHAGU ☎0838-25-2022

医療機関でショートステイ（宿泊）またはデイケア（日帰り）で、授乳や育児に関する助言指導、お母さんの心身のケアなどを受けることができたり、ケア専門家が子育ての相談支援をするサービスです。



	ショートステイ（宿泊）	デイケア（日帰り）		ケア専門家派遣
受託医療機関	なかむらレディースクリニック 萩市熊谷町108番地 ☎0838-22-1557	なかむらレディースクリニック 萩市熊谷町108番地 ☎0838-22-1557	斉藤助産院 萩市川島254-5 ☎090-3375-6696	委託助産師・保健師が訪問します ※須佐・田万川地域のみに対応
対 象 者	萩市に住民票がある生後12か月未満の乳児とその母親で、家族などから十分な家事、育児などの援助を受けることができず次のいずれかに該当する場合 ①産後の心身の不調または育児不安等がある場合 ②その他、市長が特に支援が必要と認めた場合			
内 容	●母体のケア（母体管理、生活面の指導、乳房の手当） ●乳児のケア（乳児の健康管理、発育・発達に関する相談） ●育児に関する相談・指導（授乳指導、沐浴指導、スキンケア、在宅での育児に関する相談・指導、その他必要な保健指導） ●心身のケア			●産後における生活相談、授乳支援や沐浴の援助、子育て相談
利用回数	7日以内	7回まで		1日1回（合計10回まで）
	産後1年以内			
利用料金	無 料			
留意事項	●診察、入院等の医療行為はできません。 ●キャンセルが発生した場合は早めに連絡をお願いします。 ●対象者としての要件が欠けていたり、サービスの利用が困難だと認める場合は利用を中止または停止することがあります。			

※衛生材料等を使用した場合は別途費用がかかります。

※利用する施設によって持参するものがあります。利用決定の際にお知らせします。

利用までの流れ



萩市産後ケア緊急支援事業

産後間もないお母さんが、心身の不調等により赤ちゃんの養育に支障があり、他の方が育児にあたることができない場合に、赤ちゃんを一時的に医療機関で預かったり、ケア専門家の訪問支援やヘルパーの家事支援をするサービスです。



乳幼児期の健康と安心をサポート

問 健康増進課 (総合福祉センター2F) ☎0838-26-0511

健康増進課では、お父さんお母さんが安心して子育てができ、こどもが健やかに育つために各種健診や相談、育児教室を実施しています。



出産したら

育児相談

保健師や管理栄養士などの専門スタッフが随時子育ての相談を受け付けていますのでお気軽にご相談ください。赤ちゃんの成長や育児に関すること、お母さんの体調やこころの不安など、何でも相談してください。

新生児家庭訪問

赤ちゃんが生まれたら各家庭に訪問して、健診や予防接種の案内、育児の相談などを行います。

何でも気軽に
相談してください！

赤ちゃんの成長は一人ひとり違います。
あなたの赤ちゃんの成長を見守り、
サポートしていくために健診は
きちんと受けましょう！

赤ちゃん訪問

保健師や萩市保健推進員が家庭訪問をして、子育て輪づくり事業の紹介や育児についてのお話などをします。



乳幼児健康診査 無料

※健診や相談は無料で受けられます



新生児聴覚検査費助成



乳幼児健康診査



栄養相談 無料 要予約

問 健康増進課 (総合福祉センター2F)

☎0838-26-0511

- ◆内 容：栄養・食生活に関する相談ができます
- ◆会 場：萩市保健センター

未熟児養育医療

身体の発育が未熟なまま出生した乳児に対して指定医療機関から入院が必要とされた場合に、医療費を助成します。





「子育て世帯応援誕生祝金」「多子世帯応援誕生祝金」

問 萩市子育て支援課 ☎0838-25-3259

次世代を担うこどもの誕生をお祝いするとともに、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、萩市から誕生祝金を給付します。



◆子育て世帯応援誕生祝金… 下表 (A)

給付時期：出生届提出後、原則窓口でお渡し

支給方法：萩市共通商品券

◆多子世帯応援誕生祝金… 下表 (B) ～ (D)

対象者：令和4年4月1日以降に出生した第2子以降の子ども

給付時期：1歳、6歳、12歳に達する誕生日以降

給付方法：現金（口座振込）

申請期間：給付時期に達した日から1年間 ※対象者には別途ご案内します。

支給区分	A) 出生届提出時	B) 1歳に達した時	C) 6歳に達した時 (小学校入学前)	D) 12歳に達した時 (中学校入学前)	総 額
第1子	10万円	—	—	—	10万円
第2子	10万円	10万円	—	—	20万円
第3子	10万円	10万円	10万円	20万円	50万円
第4子以降	10万円	30万円	30万円	30万円	100万円

申請期間内に転入された方も対象となります！

山口県

生活協同組合 コフヤまぐち

山口県に生まれてきてくれた赤ちゃんに

はじめましてBOX

「生まれてきてくれてありがとう」の気持ちを込めて「はじめましてBOX」を無料でお届け！

詳しくはこちらから

生活協同組合 コフヤまぐち

問合せセンター

TEL:0120-49-5657

営業時間:平日8:30～20:00／土曜9:00～17:00

サポ

妊娠中の方、7歳未満のお子様がいらっしゃるご家庭のお買い物をお手伝いするサービスです。



出産に係る主な手続き・届け出

出産を迎え新しい家族が増えると赤ちゃんのお世話など忙しい日々が続きます。出生届など、早めに提出する書類の手続きは家族に協力してもらいましょう。



手続きの種類	手続きに必要な物・問合せ先
■国民年金保険料の産前産後期間の免除申請 出産予定日（出産日）の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。 ※国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方。 ※多胎妊娠の場合は、出産予定日（出産日）の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除。 ※妊娠85日（4か月）以上で、死産、流産、早産された方も対象となります。	【用意するもの】 ●マイナンバーカード（お持ちでない場合は、個人番号確認書類と身元確認書類（運転免許証、パスポートなど）） ●母子健康手帳など、出産日および親子関係を確認できる書類 【お問合せ先】 市民課 ☎25-3239 市役所・各総合事務所窓口へ
■国保産前産後の軽減 令和5年11月1日以降に出生予定または出産された被保険者の所得割額と均等割額を軽減対象期間分、全額免除。 ※単胎妊娠が多胎妊娠により、軽減対象となる期間が異なります。	【申請に必要なもの】 資格確認書等、母子健康手帳など
■出生届 出生の日から14日以内に市区町村役場に提出します。 （土・日・祝日および夜間は宿直にてお預かりします。） ●届出地：出生地、父母の所在地、父母の本籍地のいずれか ●届出人：赤ちゃんの父または母 ※出生届の用紙は出産した施設でもらえます。	【用意するもの】 ●出生届1通（病院から出生証明書が発行されますのでその用紙の左側に記入してください。） ●届出人の印鑑（任意） ●母子健康手帳 【お問合せ先】 市民課 ☎25-3400 市役所・各総合事務所窓口へ
■マイナンバーカード特急発行 出生届と同時に赤ちゃんのマイナンバーカード発行の申請をされると、約1週間ですでに受け取ることができます。 ご希望の方は出生届を提出される際にご相談ください。	【お問合せ先】 市民課 ☎25-3493
■健康保険への加入 赤ちゃんも健康保険への加入が必要です。	【お問合せ先】 加入している健康保険窓口へ ●社会保険の場合 → 最寄りの年金事務所へ（勤務先で受け付けてもらえる場合もあります） ●国民健康保険の場合 市民課 ☎25-3147 → 市役所・各総合事務所窓口へ ●共済組合の場合 → 職場へ
■出産育児一時金の手続き（加入する保険により名称が異なります） 被保険者または被保険者の配偶者などが出産すると、1児につき50万円程度の給付があります。 ※妊娠12週以降であれば、流産・死産の場合でも、同額の支給が可能 ※切迫流産・早産・帝王切開などで医療費が多額になった場合は、保険が適用されます。	【お問合せ先】 子育て支援課（総合福祉センター2F）☎25-3259 各総合事務所窓口へ
■出産手当金の手続き 被保険者が出産のために仕事を休み、給料をもらえない場合に「出産手当金」が受けられる場合があります。	【お問合せ先】 受給者本人の資格確認書等、受給者名義の銀行口座番号が分かるもの 【お問合せ先】 （公務員の方は勤務先へ） 子育て支援課（総合福祉センター2F）☎25-3536 各総合事務所窓口へ
■乳幼児医療の手続き 乳幼児を養育する人に対し、医療費の自己負担額を公費で負担する制度があります。最初に乳幼児医療費受給資格者証の交付申請が必要となります。出生届提出の際、併せて手続きをすることをおすすめします。	【用意するもの】 対象となる乳幼児の資格確認書など 【お問合せ先】 子育て支援課（総合福祉センター2F）☎25-3259 各総合事務所窓口へ
■児童手当の申請 0歳から高校を卒業するまでの児童を養育している人に支給されます。手当を受けようとする人の認定請求に基づいて支給されるので、出生届提出の際、併せて手続きをすることをおすすめします。	【用意するもの】 受給者本人の資格確認書等、受給者名義の銀行口座番号が分かるもの 【お問合せ先】 （公務員の方は勤務先へ） 子育て支援課（総合福祉センター2F）☎25-3536 各総合事務所窓口へ





楽しい教室やってるよ

問 健康増進課 ☎0838-26-0500



子育て教室 無料

楽しく子育てするために、子育てに大切な内容をお届けします。
他のママとお話ししながら気分転換しませんか？

- ◆対象者：対象のご家庭に個別にご案内します
- ◆場 所：萩市保健センター
- ◆参加費：無 料
- ◆持参品：赤ちゃんに必要なもの



子育て輪づくりイベント 無料

各地域の保健推進員さんが、親子で遊んだり、他のママと交流したり
できるようなイベントを各地域で開催しています。
新しいママ友や子育て大先輩の保健推進員さんともお知り
合いになるチャンスです。ぜひ、ご参加ください!!

- ◆対象者：対象のご家庭に個別にご案内します
- ◆場 所：保健センターや各地域の公民館等
- ◆持参品：赤ちゃんに必要なもの
内容によって参加費



子育てコラム



保健推進員とは？

- 地域の妊産婦さんやお子さんの健康を見守るサポーター役として、
市長から委嘱をうけて活動をしています。
- 保健推進員には守秘義務がありますので個人情報は守られますので安心してくだ
さい。
- 各種家庭訪問などを通して各種サービスの紹介や行政へのパイプ役をつとめています。
- 母子保健に関する研修を受け、地域の妊娠や育児に関わる相談にのってもらった
り、サポートをしたりしています。
- 乳幼児健診や母子保健事業等にも関わっていて、参加する方々がしやすいよう
お手伝いをしています。





ベビィ楽々♪アカデミー

無料

最初から一人前の親はいません。赤ちゃんを育てながら、また、まわりのサポートを受けながら少しずつ親は親になっていくのです。

0歳時期は「親子の絆づくり」にとても大切な時期です。

育児の喜びや困りごと、迷いなどを話し合いながらこれからの子育てに必要な知識を学びましょう♪

◆対象者：第1子を子育て中のお母さんと赤ちゃん
(対象のご家庭に個別にご案内します)

◆内 容：テーマに沿っての情報交換・自由交流 (全4回)

◆持参品：母子健康手帳・赤ちゃんに必要なもの



ハローブック事業



問 萩図書館 ☎0838-25-6355

萩市では、1歳の誕生日までに図書館で利用カードを作られた方に読書通帳とオリジナルバッグをさしあげます。



ハローブック事業とは

赤ちゃんと保護者が絵本をとおして心のふれあいをもつきっかけをつくる活動を推進するものです。

「読書は心の栄養」と言われ、幼いころにお父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんなど大好きな大人に絵本を読み聞かせてもらうことで、絵本の楽しさはもちろん、「自分は大切にされている」という自己肯定感を持つことができ、生きる力の基礎が作られます。創造力や感性も育つ読書の習慣を幼少期から身につけましょう。





予防接種は計画的に受けましょう

定期接種は標準的な接種年齢（標準的期間）で受けるのが望ましいとされています。標準的な年齢とは、その病気の特徴から最も適切と考えられている接種時期のことです。ただし、標準的な接種年齢で受けることができなくても、対象年齢の範囲であれば公費負担で受けることができます。



予防接種カレンダー（★は標準的な接種期間）

0 か月 1 か月 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 1 歳

不

小児用肺炎球菌

初回3回 生後2月～7月未満（12月までに3回）
対象：生後2月～5歳未満 ★生後2月～7月に至る間

不

B型肝炎

3回 1回目から27日以上の間隔をあけて2回目、
1回目から139日以上の間隔をあけて3回目

対象：1歳未満
★生後2月～9月に至る間

経生

ロタ

ロタリックス 2回
（27日以上の間隔をあけて2回）
出生6週～24週まで
ロタテック 3回
（27日以上の間隔をあけて3回）
出生6週～出生32週まで

どちらのワクチンも
初回接種を生後2月に至った日から
出生14週6日後までにします。

注生

麻しん・
風しん
混合（MR）

不

五種混合

初回3回（生後2月～7月未満）
（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib）

対象：
生後2月～90月未満

注生

BCG 1回

対象：1歳未満 ★生後5月～8月に至る間

不

日本脳炎

1期 初回2回（6日～28日までの間隔をあけて2回）
対象：生後6月～7歳6月未満 ★3～4歳未満

注生

水痘
（みずぼう
そう）



風しん予防接種費用助成事業

◆目的

妊娠中の風しん感染を予防することにより、胎児の先天性風しん症候群の発生を防ぎ、妊婦と胎児の健康を守るため、予防接種費用を助成します。

◆対象

妊娠を希望する女性および配偶者、妊婦の配偶者、十分な免疫のない妊婦の同居者のうち、抗体検査で抗体価が低いと判定された方。

◆内容

助成金は、助成対象者一人に対し1回限りです。助成金の額は、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンのいずれかの接種費用とし、概ね1万円程度を限度とします。

詳しい内容はこちら！



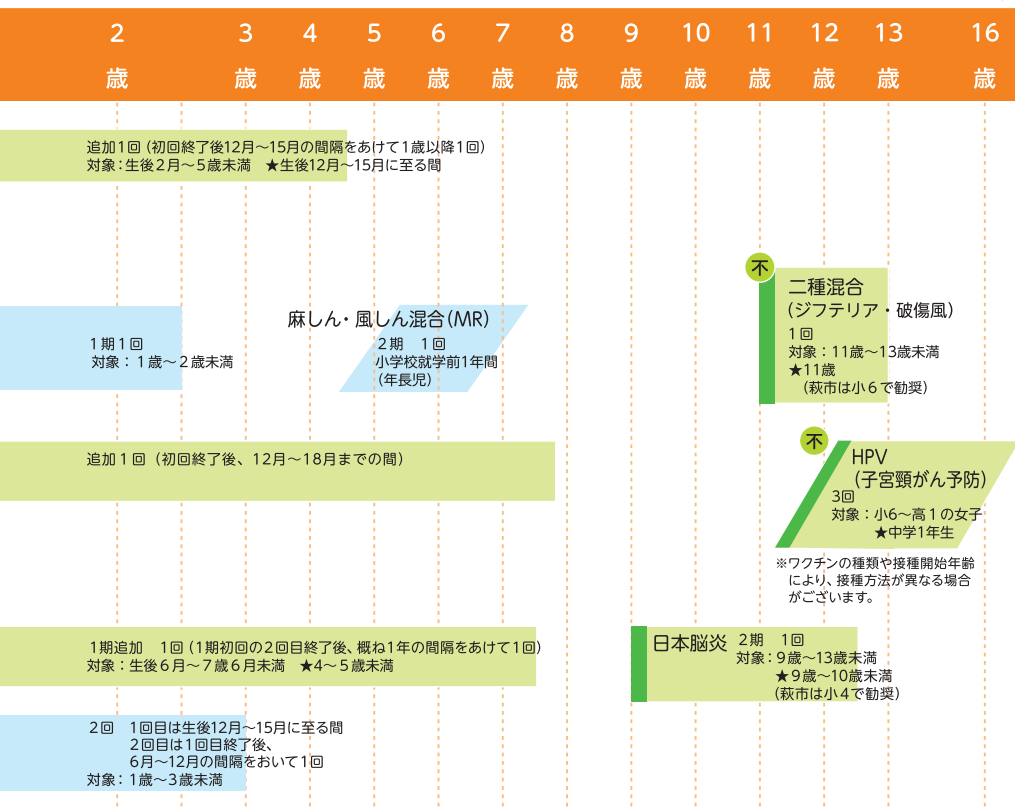
- 不…不活化ワクチン
- 注…注射生ワクチン
- 経…経口生ワクチン

萩市の
定期予防接種の
実施医療機関は
こちらでご案内
しています。



※法改正などにより、接種方法などが変更になる場合があります。

R7.4.1現在



出産したら

※予防接種を受ける前の「風しん抗体検査」は、萩健康福祉センター等で、無料で実施されています。

問 萩健康福祉センター

0838-25-2667



小児予防接種費用助成事業 (おたふくかぜワクチン)



◆目的

こどもの疾病予防と子育て世代の負担軽減のため、接種費用の一部を助成します。

◆対象

- 1期
1歳の幼児
- 2期
就学前の1年間
(年長)

◆目的

助成金は、接種費用の1/2で1各期3,500円を上限とします。



「食育」、知っていますか？

自然のなかで育まれた食べ物は、わたしたちのからだや、生きる力にまでつながっています。そして、それは次世代へもつながっています。

「食」について改めて関心をもち、こどもの頃から自然の恩恵や食に携わる人たちに感謝する心を育むとともに、信頼できる情報に基づく適切な選択ができる能力を育みましょう。

食育とは、こどもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけること
文部科学省

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの
農林水産省



毎日朝ごはんを食べる

◆早寝早起き朝ごはん

こどもの頃から規則正しい生活リズムを身につけることは、生涯の健康づくりに役立ちます。

こどもを取り巻くすべてのおとなが見本となって実践しましょう。



◆必要な知識の習得

巷にあふれる情報が正しいか、信頼できるものを見極めましょう。困ったときはひとりで悩まず、適切な機関の専門職に気軽に相談しましょう。

◆共食（食コミュニケーション）

家族で食卓を囲み、同じ時間に同じものを食べる機会を増やしましょう。会話を楽しみ、触れ合う時間を多く持ちましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて食べる

◆正しい食の選択

惣菜や弁当を利用する場合は、原材料等を確認して「主食・主菜・副菜」が摂れるよう、上手に選びましょう。味付けが濃いものや油脂が多いものばかりに偏らないようにしましょう。

◆適正体格の維持

暴飲暴食や運動不足、必要以上のダイエットなどが健康に及ぼす影響を知って、目標を決めてBMI*が標準値になるように生活を改善しましょう。



※BMI（体格指数）

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

標準：18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

地場産食材を食卓に取り入れる

◆地産地消（食の安全安心）

萩の地場産食材を知り、毎日の食卓に取り入れましょう。食べ物を選ぶ時は産地や成分表示を意識して、新鮮で安全なものを選ぶようにしましょう。必要なものだけを購入し、残さず食べて食品ロスを減らしましょう。

◆偏食（好き嫌い）

小さい頃からさまざまな食材や料理に出会う機会を与えましょう。おとな自身も好き嫌いを減らしましょう。

◆基本所作（食事マナー）

箸や食器の持ち方、食事前後のあいさつなどを正しく身につけましょう。歯が生え始めたら、あごと歯を使ってしっかり噛める子に育みましょう。



食育の困りごと、
お助けします！

食育授業

食育出前講座

生活習慣を身につける幼少期から望ましい食生活を実践できるように、食育の機会を増やしましょう。食育に関わることで、おとな自身も食生活を見直してみませんか？さまざまなニーズに合った食育ボランティアをご紹介します。ご利用ください。

申請書ひとつでさまざまな食育の出前講座が受けられます。

萩市ホームページをご覧ください。▶



クックパッド

COOKPAD
「萩市☆健康増進課」
公式キッチン



フェイスブック

Facebook
「萩市健康増進課」
公式ページ



問 健康増進課

☎0838-26-0511

✉ kenkou@city.hagi.lg.jp

萩市 食育

検索



不妊治療に関する支援

問 健康増進課 ☎0838-26-0500

不妊治療を受けているご夫婦の経済的な負担軽減のため、不妊治療費の一部助成や、相談会の開催等を行っています。



一般不妊治療費助成

医療保険適用の不妊治療に対する助成制度です。

- ◆助成額：1年度あたり、3万円以内
- ◆助成回数：通算5年（3年度以降は医師が必要としたものに限り）
- ◆年齢制限：なし



山口県不妊専門相談会（山口県事業）

各健康福祉センター等で開催しています。相談は無料（事前予約必要）、プライバシーは固く守られますので、ご安心ください。詳細は山口県HPをご覧ください。



山口県HP

相談員

◆産婦人科医

検査や治療内容などの情報が欲しい方、現在の治療へのお悩みの方

◆泌尿器科医

男性不妊に関する検査や治療内容などの情報が欲しい方、現在の治療についてお悩みの方

◆公認心理士・生殖心理カウンセラー

不妊治療によるストレスやパートナーとの関係などについてお悩みの方

子育て支援



子育てを応援します！



保育所等のご紹介

保育所等（保育認定）

市内局番：萩・川上・旭・福栄地域（0838）、
田万川・須佐地域（08387）、むつみ地域（08388）

施設名称	設置主体	定員	住 所	電 話	開所時間	特別保育サービス等						
						乳児	障がい	延長	一時	休日	24時間	支援セ
越ヶ浜保育園	公	60	椿東11189-361	25-0249	7:30～18:30	○	○					
// 大井分園	公	20	大井1447-2	28-0101	7:30～18:30	○	○					
椿保育園	公	80	椿2794	25-2270	7:30～18:30	○	○					
三見保育園	公	30	三見3099	27-0036	7:30～18:30	○	○					
椿東保育園	公	130	椿東4504	22-0147	7:00～19:00	○	○	○	○			
山田保育園	公	90	山田4253-4	22-1256	7:30～18:30	○	○		○			
川上保育園	公	30	川上4533-1	54-2022	7:30～18:30	○	○		○			○
田万川保育園	公	66	江崎522	2-0055	7:30～18:30	○	○		○			○
// 小川分園	公	24	中小川952	4-0341	※休園中							
むつみ保育園	公	45	吉部上3170-1	6-5400	7:30～18:30	○	○		○			○
須佐保育園	公	40	須佐5200-4	6-2120	7:30～18:30	○	○		○			○
あさひ保育園	公	40	明木2906	55-0755	7:30～18:30	○	○		○			○
// 佐々並分園	公	20	佐々並3128	56-0844	※休園中							
福川保育園	公	30	福井下4015	52-0115	※休園中							
紫福保育園	公	30	紫福3356	53-0019	7:30～18:30	○	○		○			○
日の丸保育園	私	160	恵美須町102	25-2143	7:00～20:00	○	○	○	○		○	○
住の江保育園	私	115	浜崎町240	24-3060	7:00～19:00	○	○	○		○		
大島保育園	私	20	大島211	28-0691	7:30～18:30	○	○					
春日保育園	私	70	堀内325-10	25-2470	7:00～19:00	○	○	○				
認定こども園												
萩幼稚園	私	45	西田町17	22-0775	7:30～18:30	○	○					
萩光塩学院幼稚園	私	45	江向597	22-2019	7:30～18:30	○	○					
事業所内保育所												
くすのき保育園	私	18	江向413-1	22-2345	7:30～18:30	○	○					

※ くすのき保育園は、0～2歳児のみ対象となります。

※ 保育認定を受ける方は、保育の必要量（それぞれの世帯の就労実態等）に応じて保育標準時間（利用可能時間は各園の開所時間内）保育短時間（利用可能時間は8時間 / 8:30～16:30）のいずれかに区分されます。

保育所等（教育認定）

幼児の心身の発達を助長することを目的として、就学前（3歳以上）の児童を対象とした施設です。（認定こども園2園）

施設名称	設置主体	定員	住所	電話	開所時間	特別保育サービス等						
						乳児	障がい	延長	一時	休日	24時間	支援セ
萩幼稚園	私	70	西田町17	22-0775	7:30~14:00		○					
萩光塩学院幼稚園	私	45	江向597	22-2019	7:50~14:30		○					

※ 在園児を対象とした「一時預かり事業（幼稚園型）」を実施しています。詳細は各施設へお問合せください。

◆認定こども園では、未就園児を対象とした園庭・園舎開放も行っています。

施設名称	摘要
萩幼稚園	ひよこぐみ 各学期の間、月1回程度（火曜日） 午前10時00分～午前11時30分まで
萩光塩学院幼稚園	てんしぐみ 各学期の間、月1回程度（水曜日） 午前10時00分～午前11時30分まで

※ 詳しい日程は各施設へお問合せください。

保育所等（へき地保育所）

施設名称	設置主体	定員	住 所	電 話	開所時間	特別保育サービス等						
						乳児	障がい	延長	一時	休日	24時間	支援セ
へき地保育所												
見島保育園	公	30	見島951-1	23-2121	8:30~16:30		○					

◆市民税額が定まる年度途中に保育料が変更になります。

4月から8月分の保育料は、前々年中の所得に対する前年度市民税額に、9月から翌年3月分の保育料は、前年中の所得に対する当該年度市民税額に基づき決定します。

※ この保育料とは別に、各施設によっては行事費、給食費、通園バス利用代などの実費徴収等がある場合があります。

幼児教育・保育の無償化

以下要件に該当される方は、幼児教育・保育の無償化の対象となります。

- ① 3歳から5歳まで（小学校就学前まで）のこども
- ② 0歳から2歳までの住民税非課税世帯のこどもであって、保育の必要性があるこども

問 子育て支援課
0838-25-3536

保育所の
利用について





子育てサービス

問 子育て支援課 ☎0838-25-3536



乳児保育事業

1歳未満の乳児を預かり保育します。(生後概ね6か月より)

◆実施場所：市内全園



開所時間延長事業

開所時間を30分延長して、こどもを預かり保育します。

◆実施場所：越ヶ浜、大井分園、椿、三見、山田、川上、田万川、むつみ、須佐、あさひ、紫福、大島保育園、認定こども園萩幼稚園、認定こども園萩光塩学院幼稚園

◆保育時間：午前7時30分～午後6時30分まで

※ 保育短時間の方が利用可能時間を超えて利用される場合は、利用料金が1日400円となります。



延長保育事業

通常の保育を延長してこどもを預かり保育します。

◆実施場所：日の丸保育園

◆実施場所：椿東、住の江、春日保育園

◆保育時間：午前7時～午後8時

◆保育時間：午前7時～午後7時

※ 保育短時間の方が利用可能時間を超えて利用される場合は、利用料金が1日400円となります。



一時預かり事業

保護者が病気や冠婚葬祭等の理由で一時的に家庭での保育が出来なくなった時、こどもを預かり保育します。

◆実施場所：椿東、山田、日の丸、川上、田万川、むつみ、須佐、あさひ、紫福保育園

◆保育時間：午前8時30分～午後5時まで(日曜、祝日、年末年始を除く。) ※月12回まで利用可能

◆利用料金：1日 1,800円、4時間以内 1,000円

※利用希望施設に直接お申込みください。



休日保育事業

※年度ごとに登録が必要です。

市内の保育所等に通園中のこどもで、日曜・祝日に保護者が仕事で家庭での保育が出来ないこどもを預かり保育します。

◆実施場所：住の江保育園

◆保育時間：午前8時30分～午後5時30分まで

※お弁当、水筒は、利用者が持参してください。

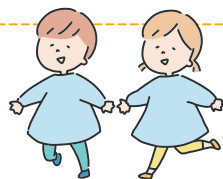
なお、保育短時間の方が午後4時30分を超えて利用する場合は、利用料金が1日400円となります。

障がい児保育事業

集団保育ができる程度の障がいのある児童を保育します。なお、障がい児保育事業につきましては、保育所等との調整が必要となりますので、事前にご相談ください。

24 時間保育事業 ※年度ごとに登録が必要です。

夜間および深夜勤務を主な業務に従事する保護者のこどもを、お泊り保育を含む翌朝まで預かり保育します。



◆実施場所：日の丸保育園

◆保育時間：●午後6時～午後10時まで（月～金まで）

●午後6時～翌朝の午前9時30分まで（月～金曜日のうち週3日）

◆対象児童：概ね満1歳以上の保育所等に通園中または小学校1年生から3年生までの児童で、児童の保護者が常態として夜間および深夜勤務を伴う業務に従事し、保育にあたる者がいない世帯または同様にであると認められる世帯の児童

◆利用料金：●午後10時まで 800円

●午前0時まで 1,200円

●翌朝午前3時まで 1,500円

●翌朝9時30分まで 2,000円

※寝具・食事等は、利用者が持参してください。

なお、同一世帯から2人以上の児童が同時に利用する場合は2子以降の利用料金は各利用料金の半額となります。

子育て支援

病児保育事業（病児・病後児保育） ※年度ごとに登録が必要です。

病気やケガのため集団保育が困難なこどもを、一定期間専用施設で預かり保育します。

◆実施場所：いわたにこどもクリニック病児保育室“いるかのママ”

萩市椿東2972-1（TEL 0838-21-5788）

◆保育時間：●月～金曜日…午前8時30分～午後5時30分

●土曜日…午前8時30分～午後2時

※平日は午後6時まで延長保育あり。（延長利用者は別途250円必要）

※日曜日、祝日、お盆、年末年始、病院の休診日を除く。

◆対象児童：保育園等に通園中または小学校1年生から3年生までの児童

◆利用定員：6人 ※感染症のお子様の利用がある場合には、定員に満たずにお断りすることがあります。

◆利用料金：●月～金曜日…1日 1,500円

●土曜日…1日 1,000円

※申請により所得税非課税世帯は半額免除、市民税非課税世帯または市民税課税世帯でひとり親世帯等は全額免除となります。

◆備考：給食はありませんので、お弁当、箸・スプーン等、水筒、着替え2組程度、オムツ、ハンドタオルをご持参ください。

※アレルギーのあるお子様は、おやつを持参してください。



はぎファミリー・サポート・センター

問 はぎファミリー・サポート・センター ☎ 0838-24-0530

育児の援助を受けたい依頼会員と育児の援助を行いたい援助会員が、地域において育児を助ける相互援助の会員組織（有償ボランティア）です。子育てに関する情報提供なども行っています。

◆受付場所：はぎファミリー・サポート・センター（総合福祉センター2F）または
萩市社会福祉協議会各事務所

◆受付時間：午前8時30分～午後5時30分まで ※土・日・祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く

◆利用料金：●平 日……午前7時～午後7時…1時間あたり 600円
（活動報酬） 早朝・夜間…1時間あたり 700円

●土・日・祝日……1時間あたり 700円

◆利用条件：会員登録が必要です。（入会金、会費無料）

◆主な援助内容：保育所等までの送迎、保育所等の開始前や終了後、学童保育終了後や学校の放課後の預かり

◆備考：最初の1時間までは、それに満たない場合でも1時間とみなします。
1時間を超える場合には、30分単位で計算し、加算します。送迎に係るガソリン代等、実費が必要な場合があります。



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

母子アプリ
はぎHAGU

by 母子モ

萩市が提供するアプリなので安心！

母子アプリ「はぎHAGU」を配信しています！
子育て世代をサポートする便利な機能が充実しています。▶



問 子育て支援課 ☎0838-25-3536

🌱 子育て短期支援事業

保護者が仕事や病気などで一時的に児童の養育が困難となった場合、当該児童を短期間預かり養育します。

- ◆実施場所：俵山湯の家（山口県長門市）
- ◆利用期間：7日以内
- ◆利用料金：1日 0円～4,600円（市民税課税状況等により異なります。）



🌱 移動式赤ちゃんの駅貸出事業

市内で乳幼児を連れた保護者が参加できるイベントやイベントを主催する団体に移動式の赤ちゃんの駅を無料で貸し出します。

- ◆貸出対象：市内でイベントを主催する団体や乳幼児を連れた保護者が参加できるイベント、営利を主目的としない団体およびイベント
- ◆貸出料：無料
- ◆貸出期間：最長で7日間
- ◆貸出物品：テント、折りたたみ式おむつ交換台、授乳用いす一式
※移動式赤ちゃんの駅の設置に係る経費および損傷したときの修繕費は、貸し出しを受ける団体等の負担とします
- ◆申請方法：子育て支援課（総合福祉センター2F）、各総合事務所備え付けの申請書にイベント開催等がわかる書類を添付して提出



🌱 家庭児童相談 問 萩市こども家庭センターHAGU ☎0838-25-3536

児童問題について専門知識を持った子ども家庭支援員が、関係機関と連携をとりながら助言、指導を行い、問題解決にあたります。

- ◆相談日：月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く。）
- ◆相談内容：虐待、いじめ、不登校、家族関係、非行など児童や家庭の環境により生じた児童の健全育成上の問題等

子育て支援の輪づくり



子育てを応援します！



子育て支援センター

問 子育て支援課 ☎0838-25-3536

未就園児とその保護者を対象に、育児相談、育児情報の提供、園庭開放、各種行事を通して、地域における子育て家庭の支援を行う施設です。

	萩市子育て支援センター	元気子育て支援センター
実施場所	日の丸保育園	川上、田万川、むつみ、須佐、あさひ、紫福保育園
実施時間	9:00~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く) 園庭開放は午後2時まで	実施時間、曜日は、各施設にお問合せください



萩市親子の遊び場「あそぼ一舎」

問 児童館 ☎0838-25-1025

創造力豊かなこどもの育成につながるよう、体全体を使ってアクティブに遊べる施設です。屋内運動場で、ビッグ・ブロックや室内運動マット、ボルダリングエリア、バスケットボールエリアなどがあります。



開館時間	月・水・木・金 / 13:00~18:00 土 / 10:00~19:00 日・祝 / 10:00~18:00 ※夏季休業中は火曜日も開館します。 (13:00~18:00) ※小中学生の夜間利用には保護者の同伴が必要です。
休館日	毎週火曜日 (夏季休業中を除く) 8/13~16、12/28~1/5
入館料	1人1回100円 ただし、高校生以下は無料です。 ※未就学児1人につき、付き添い1人は無料です。