

妊娠から出産・産後の子育て

子育てガイド(生まれるまで)

	妊娠初期			妊娠中期
時期	2か月	3か月	4か月	5か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週
妊婦健診	<input type="checkbox"/> 4週間に1回			
歯周病検診	<input type="checkbox"/> 妊娠中に1回(つわりが落ち着いたら受診しましょう)			
手続き 市などの サポート	<input type="checkbox"/> うべこども家庭センター Ubeハピで妊娠届出時の面談を受ける <small>※親子健康手帳、妊産婦健康診査受診票、葉酸サプリメント(希望者)を受け取る</small>			<input type="checkbox"/> うべこども家庭 <small>※乳児健康診査受診</small>
	<input type="checkbox"/> 妊婦応援給付金の申請(5万円)			<input type="checkbox"/> マタニティサロン
	<input type="checkbox"/> うべ親子アプリ「母子モ」に登録する			
自分や 家族に 関すること	<input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする			<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備
	<input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる			<input type="checkbox"/> 産後の家事・育児
	<input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう			<input type="checkbox"/> 近所の小児科や子
	<input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する			<input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合
お仕事に 関すること	<input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働・休日労働・深夜業の制限等)			
	<input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、親子健康手帳にある「母性健康管理指導事項			
	<input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する			
				<input type="checkbox"/> 産休について、会 <input type="checkbox"/> 育休について家

妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

村田デンタルクリニック

MURATA DENTAL CLINIC

宇部市黒石北四丁目4番35号
アバンティ・イースト1号

TEL/FAX
0836-39-8572

■診療科目/歯科・小児歯科
歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～19:00	○	○	/	○	○	▲

▲13:00～17:00
■休診日/日曜・祝日・水曜日午後

妊娠後期

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
<input type="checkbox"/> 2週間に1回				<input type="checkbox"/> 1週間に1回

センター Ubeハピで妊娠7か月面接を受ける
(予約日: R 年 月 日 :)
票、予防接種予診票を受け取る

に参加する

の分担を話し合う

育て支援拠点等の情報を集め、足を運んでみる

は産院を決める

の希望を伝え、相談する

連絡カード」を勤務先に提出する

社に報告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える)

族で話し合い、会社へ申請する～産後パパ育休創設～

仕事の引継ぎの準備をする

産前・産後のサービスについて利用を検討する



上の子の出産時の体制を考える

入院セットを準備する

出産時の連絡先リストを作る

産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

コープやまぐちは、子育て中のお買い物をお手伝いします!



ご妊娠からお子様3歳に
なられるまでの宅配利用料
198円(税込)を無料に!



ご出産もしくはご加入から
お子様が1歳になられるま
で毎週1品サポート商品を
プレゼント!



生活協同組合 コープやまぐち

〒753-0872 山口市小郡上郷10901-21

お問合せ及びお申込みは ☎ 0120-49-5657



宇部市の市外局番は 0836 です



子育てガイド(生まれてから)

時期	0～2か月	3～4か月
予防接種	<input type="checkbox"/> 予防接種開始(2か月～)	
健診	<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査 <input type="checkbox"/> 生後2週間新生児相談 <input type="checkbox"/> 産後2週間産婦健診	<input type="checkbox"/> 1か月児健診 <input type="checkbox"/> 産後1か月産婦健診 <input type="checkbox"/> 3か月児健診
手続き 市などのサポート	<input type="checkbox"/> 市役所で手続き <input type="checkbox"/> 出生届(生後14日以内)・児童手当・乳幼児医療 <input type="checkbox"/> 児童扶養手当※ひとり親のみ <input type="checkbox"/> 出産育児一時金 ※加入している健康保険から出ます <input type="checkbox"/> 低体重児出生届をこども支援課へ提出 ※出生体重2500g未満で生まれた場合のみ <input type="checkbox"/> 産後ケア(医療機関型・訪問型・集団型) 乳房ケア・育児指導・心のケアが受けられます	<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん ※訪問員または専門職員 <input type="checkbox"/> あかちゃん応援給付 <input type="checkbox"/> 離乳食教室 (前期:4～8か月児、)
自分や 家族に 関すること	<input type="checkbox"/> かかりつけの小児科を決める <input type="checkbox"/> 母推サークルや子育て支援拠点を利用する <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センターや	
お仕事に 関すること	<input type="checkbox"/> 保育所・幼稚園の情報を集め、足を運んでみる⇒利用申込みをする <input type="checkbox"/> 出産後、保育所の入所時期などを踏まえて、職場復帰の時期を検討する <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する(原則会社経由) <input type="checkbox"/> 育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由)	<input type="checkbox"/> 職場復帰に向けて家族で育児・家事 <input type="checkbox"/> 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方 <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター等の

妊娠から出産・産後の子育て



「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 虫歯はうつる？

A 唾液等から虫歯菌に感染する可能性が！

実は生まれたばかりの赤ちゃんには歯がないため虫歯菌がいません。歯が生え始めると唾液等から虫歯菌に感染する可能性がでてきます。そのため、噛み砕いたものを与えたり、同じスプーンを使うのは避けましょう。



5～11か月

1歳～5歳

7か月児健診

1歳児健診

3歳児健診

5歳児健診

1歳6か月児健診

※1歳・1歳6か月・3歳児健診受診票は自宅へ郵送します

事業
が自宅へ訪問します

金の申請(5万円)

後期:9か月～1歳3か月児)

お問い合わせ

うべこども家庭センター Ubeハピ

宇部市琴芝町二丁目4番25号
(多世代ふれあいセンター1階)

☎31-1732

FAX21-6020



妊娠から出産・産後の子育て



離乳食開始

一時預かり事業の利用を検討する(必要時)

の分担や働き方を話し合う

(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談する

利用を検討する



「それって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる？

A 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化しています。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



宇部市の市外局番は 0836 です



15

妊娠したら

- ①産婦人科を受診し、妊娠届出書と妊娠届出に関する説明書をお受け取りください。
- ②妊娠届出書の枠内を記入し、うべこども家庭センター Ubeハピへお越しください。
- ③個人番号及び本人身元確認を行います。
- ④親子健康手帳(母子健康手帳)及び必要な書類をお渡しして、個別に保健師等が相談に応じます。

🎵 親子健康手帳(母子健康手帳)

- お母さんとお子さん、ご家族の健康を守るために作られたもので、宇部市では名称を母子健康手帳から、お父さんも含めた親子健康手帳にしています。
- お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないようご注意ください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしてもご活用ください。

🎵 妊婦歯周病検診

妊娠中のお口の中は、ホルモンバランスの変化によって細菌数が増殖しやすく、虫歯や歯周病になりやすくなります。これらの初期症状には自分からは気づきにくいものです。親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒に渡す「歯周病検診受診票」を利用して、受診しましょう。

妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉



はしもと産婦人科医院

<https://hashimoto-lc.jp/>
はしもと産婦人科医院 検索

日本産科婦人科学会 産婦人科専門医 院長 医学博士 橋本 恭治

- 超音波検診
- 母乳哺育指導
- 子宮ガン検診
- 食事栄養指導
- 妊婦健診

出産期・更年期・乳幼児期・育児期の健康相談

■診療時間 AM8:30~12:00
PM2:00~6:00 **TEL0836-45-0355** 談話室(キッズルーム有り)
■休診日 日曜日・祝日 (木曜日は午後から休診) **FAX0836-45-1103** 宇部市東須恵1959-10(黒石) 駐車場有

♪ 妊産婦健康診査

おなかの赤ちゃんの成長はめざましく、それにつれてお母さんの体も変化していきます。医師などに赤ちゃんとお母さんの健康状態をみてもらうことは大切なことです。定期の健康診査以外に痛みや出血、むくみなどがあれば診察を受けましょう。「宇部市妊産婦健康診査受診票」にある健診項目の費用については補助ができますが、その他必要な検査や治療及び薬の処方については有料です。

※妊娠途中で転院された場合の追加検査などは必要に応じて有料です。

※里帰り等で県外の医療機関で健康診査を受診される場合は、事前にうべこども家庭センター Ubeハピ(☎31-1732)までご相談ください。

♪ マタニティ♥サロン(要予約)

プレパママが気軽に楽しく参加できる「マタニティサロン」を開催しています。出産に向けての準備や妊娠中の食生活について、体験や講座などで学ぶ参加型の教室です。沐浴、着替えなどの練習や専門職からのアドバイスを通して、安心して出産や育児に臨めるように支援をします。開催日は広報うべ等でお知らせします。



妊娠から出産・産後の子育て



〈以下は広告スペースです〉



Aoki Dental Clinic

あおき歯科クリニック

AOKI DENTAL CLINIC

〒759-0203

宇部市大字中野開作字五ノ割415-3

☎0836-45-2577

詳しくはWEBで

あおき歯科クリニック 宇部 検索

<http://www.shika-aoki.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~ 13:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 14:00~ 18:30	●	●	/	●	●	▲	/

▲土曜日は17:30迄・水曜日の午後、日曜日、祝日は休診



宇部市の市外局番は **0836** です



17

マタニティタクシー

事前に自宅と出産を行う病院をタクシー会社へ連絡しておくこと、出産の際にスムーズに受診できます。

下記のタクシー会社で対応しています。

会社名	所在地	電話番号
宇部構内タクシー	宇部市東芝中町4番20号	0836-32-2225
宇部第一交通	宇部市昭和町三丁目12番35号	0120-37-3249
宇部山電タクシー	宇部市西宇部南二丁目4番26号	0836-44-1144
オリエント交通	宇部市助田町7番8号	0836-33-8633
スズランタクシー	宇部市東芝中町4番20号	0836-21-2105
ときわタクシー	宇部市東芝中町4番20号	0836-21-4141
優幸介護福祉タクシー	宇部市中央町三丁目15番3号	0836-39-6295



妊娠から出産・産後の子育て

●上手にタクシーを利用するためのポイント

- ・陣痛時に慌てることなく産院までスムーズにご乗車いただけます。事前に上記の連絡先までお問い合わせください。
- ・防水対策や料金の支払い方法等については各会社で異なります。
- ・陣痛時にご利用される場合、破水等に備えてバスタオルやレジャーシート等をご用意ください。
- ・タクシードライバーは、特別な資格を持っているわけではありませんので、医療的な処置を行えないことにご留意ください。

〈以下は広告スペースです〉




新築・リフォーム

株式会社 山下工務店
宇部市上条1丁目12-33
TEL.0836-31-3455

地 域
密 着

小さな修理でも
ご相談ください



赤ちゃんが生まれたら

♪産後ケア

心身の不調や育児不安等がある方は、産婦人科で宿泊・日帰りおよび助産師による訪問で心身のケア、生活面での指導、授乳などのアドバイスを受けることができます。詳しくは、うべこども家庭センターUbeハピ(☎31-1732)までご相談ください。



個別支援事業



訪問支援事業

♪こんにちは赤ちゃん事業

安心して子育てしていただくために、市のあかちゃん訪問員※が生後4か月までの乳児のいる全家庭を訪問し、親子が心身ともに健康に過ごせるように支援しています。

また、妊娠・出産に不安のある方や子育てに悩みのある方に対しては、保健師等が個別に家庭訪問をしています。お気軽にご相談ください。

※母子保健推進員が研修を受け、あかちゃん訪問員になります。

母子保健推進員とは

市長から委嘱を受け、きめ細かな母子保健の推進のために、地域で身近な相談役として活動しています。

安心して楽しい育児ができるように、「声かけ訪問」として地域の行事のお知らせをしたり、相談を受けたりしています。



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉



野中耳鼻科

耳鼻咽喉科・アレルギー科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:30)	○	○	○	○	○	○
午後(15:00~18:00)	○	○	○	休	○	休

宇部市西本町1-1-42 ☎(0836)21-6006

<http://www9.plala.or.jp/j-nonaka/>



宇部市の市外局番は **0836** です



19

♪身長・体重測定

うべこども家庭センター Ubeハピで、お子さんの身長・体重が計測できます。
開設時間内であれば、予約なしでご利用いただけます。

♪子育て相談・離乳食相談

育児に対する悩みや不安、子どもの身体発育・発達に関する心配事など、様々な相談に保健師・看護師・栄養士等が応じています。

また、授乳や離乳食の進め方、子どもの食事に関する相談等も、お気軽にお越しください。
開設時間内であれば、予約なしでご相談いただけます。

詳しくは、うべこども家庭センター Ubeハピ(☎31-1732)までご連絡ください。

♪離乳食教室(要予約)

離乳食教室では、栄養士による赤ちゃんの食べ方の発達についての話や、試食を行います。月齢に合わせた離乳食の固さ、大きさ、味などの基本について話したり、離乳食の悩み事にお答えしたりします。開催日は広報うべ等でお知らせします。



♪就学時健康診断

小学校入学年齢に達する子どもに対し、心身の状況を把握し学校生活を楽しく送ることができるよう、健康診断をはじめ、保健上必要な指導・助言などをするものです。具体的には、内科をはじめ眼科、耳鼻科、歯科の各検診、視力及び聴力検査などがあります。

※詳しい日程については広報うべ・市ウェブサイトをご覧ください。



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

新築住宅はホウ素protect

シロアリ・腐朽から守る安心な工法で
赤ちゃんベットのすべての哺乳類に安心で長持ち

シロアリ駆除に主流の薬剤は使用せず、
ほう素系防腐防蟻処理剤を使用した工法で人体に無害です
新築時に施工することで壁内部まで処理ができるためより安心です



FK
HOME
SERVICE

有限会社 エフケイホームサービス

宇部市大字西岐波1266-3
TEL.0836-38-8357



エコボロン宇部



※令和6年3月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

子育てのための経済的支援・医療給付(令和6年4月1日予定)

種類	対象	内容	問い合わせ
児童手当	中学校3年生までの児童を養育している人 ※令和6年10月分から拡充予定	<ul style="list-style-type: none"> 支給額(月額) 0～3歳未満 15,000円 3歳～小学校修了前 10,000円(第3子以降は15,000円) 中学生 10,000円(一律) ※所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合は特例給付として月額5,000円を支給 支給開始 申請した月の翌月分から ※誕生日または転出予定日の翌日から15日以内に申請してください 支給月 年3回(2月、6月、10月)にそれぞれ前月分までを支給 ※公務員の場合、勤務先でお手続きください 	こども政策課 手当・医療係 ☎34-8330 FAX22-6051
乳幼児医療費助成	小学校就学前までの児童	<ul style="list-style-type: none"> 内容 医療費の自己負担分が無料 	こども政策課 手当・医療係 ☎34-8332 FAX22-6051
子ども医療費助成	小学校1年生から中学校3年生まで ※令和6年8月から高校生まで拡充予定	<ul style="list-style-type: none"> 内容 医療費の自己負担分が無料 	
未熟児養育医療	出生時体重が2000g以下又は生活力が特に薄弱であり、医師が入院養育を必要と認める未熟児	<ul style="list-style-type: none"> 内容 入院治療費(所得に応じた一部負担金はありますが、乳幼児医療費助成制度を受給している人は、自己負担分を乳幼児医療費から充てられますので、実質の負担はありません。) ※指定養育医療機関に限る 	
インフルエンザ予防接種	中学3年及び高校3年の年齢相当者	<ul style="list-style-type: none"> 内容は29ページをご覧ください。 	健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉



小鳩幼稚園

宇部市東岐波1315-1
TEL.0836-58-2456



※令和6年3月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

種別	対象	内容	問い合わせ
妊娠高血圧症候群等療養援護	妊娠高血圧症候群及びその関連疾患、耐糖能異常、貧血、産科出血、心疾患にかかっている妊産婦(所得による制限があります)	●内容 医療機関に7日以上入院治療が必要な方について、21日を限度として医療費の一部を支給	山口県宇部健康福祉センター ☎31-3202 FAX34-4121
自立支援医療(育成医療)	身体上の障害を有し手術等により確実な治療効果が期待できる疾患 ①肢体不自由 ②視覚障害 ③聴覚・平衡機能障害 ④音声・言語・そしゃく機能障害 ⑤心臓障害 ⑥腎臓障害 ⑦小腸障害 ⑧肝臓障害 ⑨その他の内臓障害 ⑩免疫機能障害 ※18歳未満	●内容 入院通院治療費(所得に応じた自己負担限度額の設定あり)	障害福祉課 障害手帳・医療係 ☎34-8314 FAX22-6052
小児慢性特定疾病の医療	①悪性新生物 ②慢性腎疾患 ③慢性呼吸器疾患 ④慢性心疾患 ⑤内分泌疾患 ⑥膠原病 ⑦糖尿病 ⑧先天性代謝異常 ⑨血液疾患 ⑩免疫疾患 ⑪神経・筋疾患 ⑫慢性消化器疾患 ⑬染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群 ⑭皮膚疾患群 ⑮骨系統疾患 ⑯脈管系疾患 ※18歳未満(引き続き治療が必要と認められる場合には、20歳未満) ※令和6年2月時点	●内容 入院通院治療費(所得に応じた自己負担限度額の設定あり)	山口県宇部健康福祉センター ☎31-3203 FAX34-4121
特別児童扶養手当	重度障害又は中度障害のある20歳未満の児童を養育している人	●支給額(月額) 1級(重度障害児) 55,350円 2級(中度障害児) 36,860円 ●支給開始 申請した月の翌月分から ●支給月 年3回(4月、8月、11月) ※所得制限あり	こども政策課 子育て推進係 ☎34-8331 FAX22-6051

妊娠から出産・産後の子育て

※令和6年3月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

ひとり親家庭等への支援(令和6年4月1日予定)

種類	対象	内容	問い合わせ												
児童扶養手当	離婚や死亡により父又は母と生計を同じくしていない児童(18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童又は20歳未満で一定の障害がある児童)を養育している父又は母、父母にかわってその児童を養育している人	<ul style="list-style-type: none"> 支給額(月額) <table border="1"> <thead> <tr> <th>対象児童</th> <th>全部支給</th> <th>一部支給</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1人目</td> <td>45,500円</td> <td>45,490円~10,740円</td> </tr> <tr> <td>2人目</td> <td>10,750円を加算</td> <td>10,740円~5,380円を加算</td> </tr> <tr> <td>3人目以降</td> <td>1人あたり6,450円を加算</td> <td>1人あたり6,440円~3,230円を加算</td> </tr> </tbody> </table> ※所得により支給額が変わります 支給開始 申請した月の翌月分から 支給月 年6回(奇数月)にそれぞれ前月分までを支給 ※所得制限あり 	対象児童	全部支給	一部支給	1人目	45,500円	45,490円~10,740円	2人目	10,750円を加算	10,740円~5,380円を加算	3人目以降	1人あたり6,450円を加算	1人あたり6,440円~3,230円を加算	こども政策課 子育て推進係 ☎34-8346 FAX22-6051
対象児童	全部支給	一部支給													
1人目	45,500円	45,490円~10,740円													
2人目	10,750円を加算	10,740円~5,380円を加算													
3人目以降	1人あたり6,450円を加算	1人あたり6,440円~3,230円を加算													
母子・父子・寡婦福祉資金貸付金	<ul style="list-style-type: none"> 20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭等の母又は父、その児童 寡婦の人、40歳以上の配偶者のない女子(独身者は含まない) 	<ul style="list-style-type: none"> 内容 就学支度資金、修学資金、技能習得資金等の貸付 利率 無利子または年1.0%(保証人の有無による) ※事前相談が必要です ※相談から貸付まで、2か月程度かかります 	こども政策課 子育て推進係 ☎34-8331 FAX22-6051 (要予約)												
ひとり親家庭医療費助成	ひとり親家庭等の母又は父とその児童(18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童)	<ul style="list-style-type: none"> 内容 医療費の自己負担分が無料 助成の制限 父又は母、児童及び扶養義務者の全員が市区町村民税所得割非課税であること 	こども政策課 手当・医療係 ☎34-8332 FAX22-6051												



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

医療法人社団 しま産婦人科
院長 / 加藤 裕之

診療科目
産科・婦人科

宇部市島2丁目1-3
☎0836-33-1103

診療時間
午前 9:00~12:30
午後 2:00~5:30
◎休診日: 水曜 / 日曜 / 祝日
※ただし、緊急の場合はご連絡ください
★受付は診療終了30分前までにお済ませください。

第2駐車場 至 山医大医学部

シュープラザ
セブンイレブン
しま産婦人科
幸太郎本舗

◎当院では便利な診療予約システムを導入しています。詳しくはホームページをご覧ください。

しま産婦人科 検索

Shima
Ob/Gyn Clinic
医療法人社団
しま産婦人科

※令和6年3月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

種類	対象	内容	問い合わせ
高等職業訓練 促進給付金	ひとり親家庭の 父又は母 ※事前相談が必 要です	<ul style="list-style-type: none"> ●内容 就労に役立つ資格取得を目指し、養成機関で6か月以上修業する場合に支給 ●対象となる資格 看護師、准看護師、保健師、助産師、介護福祉士、保育士、美容師など ●支給額 <訓練促進給付金> ・市民税非課税世帯 月額 100,000円 ・市民税課税世帯 月額 70,500円 ※修業期間の最後の12か月は月額40,000円増額 <修了支援給付金> (修業期間修了後に支給) ・市民税非課税世帯 50,000円 ・市民税課税世帯 25,000円 ●支給期間 修業期間の全期間(上限3年。履修内容によっては4年) ※所得制限あり 	こども政策課 子育て推進係 ☎34-8331 FAX22-6051
自立支援教育 訓練給付金	ひとり親家庭の 父又は母 ※事前相談が必 要です	<ul style="list-style-type: none"> ●内容 教育訓練講座を受講し、修了した場合に支払った費用の一部を支給 ●対象講座 雇用保険法等の教育訓練給付制度の指定教育訓練講座 ●給付額 支払った費用の60% (雇用保険法の一般、特定一般又は専門実践教育訓練給付金の支給を受ける場合は差額) ・一般、特定(上限20万円、下限1万2千円) ・専門(上限40万円) ※所得制限あり 	



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

水まわりの設備・リフォーム



**地域みなさまが
豊かに安心して生活できる
まちづくりを**

中国産建 株式会社

宇部市大字西岐波5019番8 TEL.0836-54-0141

※令和6年3月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

種類	対象	内容	問い合わせ
高等学校卒業 程度認定試験 合格支援事業 給付金	ひとり親家庭の 父又は母および 児童 ※事前相談が必 要です	<ul style="list-style-type: none"> ●内容 高等学校卒業程度認定試験の合格を目指すため、対象講座を受講し、修了した場合や高卒認定試験に合格した場合に受講費用の一部を支給 ●給付額 <ol style="list-style-type: none"> ①受講開始時給付金(上限10万円、下限4千円) 受講開始時の費用の40% ②受講修了時給付金(上限12万5千円、下限4千円) 受講費用の50%から①の額を引いたもの ③合格時給付金 (①②③の合計が15万円以上の場合 上限15万円) 受講修了日から2年以内に高卒認定試験に全科目合格した場合に支給 受講費用の10% 	こども政策課 子育て推進係 ☎34-8331 FAX22-6051



妊娠から出産・産後の子育て

「ひとり親家庭等相談窓口」があります。

ひとり親家庭等相談窓口

子育てや就業、養育費確保など、ひとり親家庭の悩みに母子・父子自立支援員が寄り添い、問題解決のお手伝いをします。

- 設置場所 本庁舎 1階 ⑪子ども・子育て窓口(相談室あり)
- 電話 34-8331
- F A X 22-6051
- 開設時間 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く)
8:30～17:15

※事前に予約が必要です。また、電話でのお問い合わせや相談も受け付けています。

〈以下は広告スペースです〉

内科・糖尿病内科・血液内科・感染症内科
医療法人社団

有好内科クリニック

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	—	○	○	—

宇部市東梶返3-9-21
(0836) 39-6139

子どもと遊ぼう!

Play with kids



うまはとしとし

うまはとしとし ないてもつよい うまはつよいから のりてさんも つよい
おとなが足を伸ばし子どもを乗せて上下にゆらす

ドスン
最後に子どもを股の間にやさしく落とす



チョッパー

チョッパー ✌️✋️ チョッパー ✌️✋️ チョーチョッパー ✌️✌️✋️ グーすけ 🖊️
開いて ✋️ チョーチョッパー ✌️✌️✋️

おぼんに おはしに ぼたもち ホイ
手のひらに チョキをのせて 手をグルグル じゃんけん

妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

0836-32-2778
宇部市小松原町2-1-23

もうり歯科クリニック
mouri dental clinic

笑顔の咲くクリニック
子供から大人まで安心できる治療を

とうきょうとにほんばし

とうきょうと

子どもの手のひらを広げておとなが指を1本のせる

ガリガリやまの

子どもの手のひらにこちょこちょ

かいだんのぼって

2本の指で肩の方へかけあがる

パンやさんと

パンと叩く

こちょこちょこちょ

こちょこちょ

にほんばし

指を2本のせる

つねこさんが

手の甲をやさしくつねる



いっぽんばし こちょこちょ

いっぽんばし

子どもの手のひらを広げて、おとなが1本指をのせて

たたいて

やさしく叩いて

かいだんのぼって

2本の指で肩の方へかけあがる

つねって

手のひらをやさしくつねる

こちょこちょこちょ

こちょこちょ

こちょこちょ

こちょこちょ



ちょちちょちあわわ

ちょち ちょち あわわ

手を叩く(2回) 手を広げて口にもっていく

かいぐり かいぐり

両手を胸の前で上下にグルグル回す

おつむ てんてん

片手または両手で頭を軽くたたく

とつとのめ

左手のひらを右の手指でつつく

ひじ ポンポン

片手でもう一方の肘をたたく



妊娠から出産・産後の子育て

〈以下は広告スペースです〉

むらかみ

こどもハウス

☎(0836)38-5661

むらかみこどもクリニック

☎(0836)44-4976

保育時間

月~土 8:00~18:00
休み 日曜・祝日・休診日

対象年齢

乳児~小学6年生

病児 当日申し込み可

尚、当日早朝からの利用希望者は
AM7:30 から診察します。

特徴: 保育士の顔ぶれはいつも同じです

宇部市東須恵下四町開作 1977-11

宇部市の市外局番は 0836 です



27