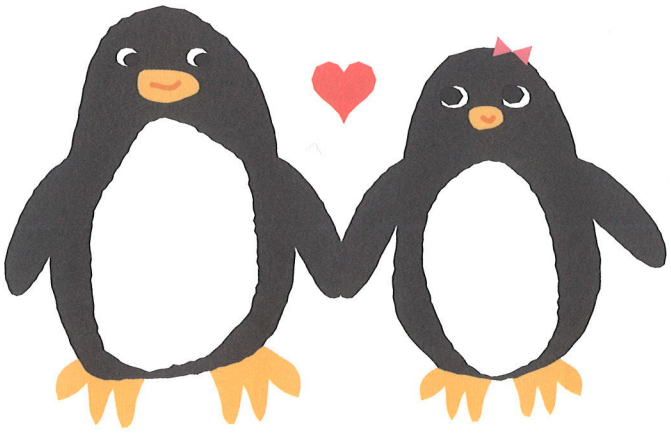
僕と家族の話。

結婚・妊娠・出産・子育てのいろんなこと



HIROSAKI CITY 弘前市

家族になろう。

これから家族になるみなさんへ

結婚・妊娠・出産・子育てに対する漠然とした不安。
子育てができるのか、そもそも結婚ができるのか。
妊娠できるのか。お金がかかるのではないか…
そんな様々な不安に応える行政支援サービスが
たくさんあるのを知っていますか？
このパンフレットを見て、便利な行政支援サービスの事を
知ってもらい、「案ずるより産むが易し！」と、
少しでも楽な気持ちになってもらいたいと思います。
弘前市にも独自のサービスがたくさんありますよ。

さあ、ペンギンのヒロくん・サキちゃんと一緒に、
「産み育てたいまち“ひろさき”」の行政支援サービスについて学びましょう！

QRコードについて
ご利用になっている携帯電話がQRコードに対応していれば、それぞれのQRコードからウェブサイトへ簡単にジャンプできます。
携帯電話のうち一部の機種でご利用できない場合があります。

弘前市独自のサービスや範囲を拡大したサービスに注目！

弘前市独自のサービスや、国や県の制度を弘前市でさらに拡大したサービスなどの見出しは卍のマークをつけています！

卍 弘前市独自の制度やサービス

これが弘前市独自のサービスのマークです！

01 | 出会いと結婚

出会いがない！…私、結婚できますか？

僕、結婚できますか？

出会いのきっかけづくりを支援しています！

卍 ひろさき広域出愛サポートセンター

弘前市では、結婚に向けた恋愛を希望する男女に、素敵な出会いを見つけてもらうため、ひろさき広域出愛サポートセンターを運営しています。恋の始まりには、たくさんの形があります。素敵な縁がどこかで見つかるはずです。出会いのきっかけのひとつとして、会員登録をしてみませんか？

問い合わせ先　ひろさき広域出愛サポートセンター事務局　☎0172-35-1123

さらに詳しい情報は「ひろさき広域出愛サポートセンター（弘前市サイト）」をご覧ください

結婚する時に必要な届出や手続きについて

- **婚姻届**
- **転出・転入・転居届**

問い合わせ先
市役所市民課
☎0172-40-7019
岩木総合支所民生課
☎0172-82-1628
相馬総合支所民生課
☎0172-84-2113

- **国民健康保険の手続き**

問い合わせ先
国保年金課 国保保険料係
☎0172-40-7045

- **国民年金の手続き**

問い合わせ先
国保年金課 国民年金係
☎0172-40-7048

婚姻の届出や手続きの詳しい情報は「市民便利帳くらし弘前」をご覧ください

※こちらの冊子の配布場所につきましては、広聴広報課（☎0172-35-1194）までお問い合わせください

先輩ママからのコメント
ママの声

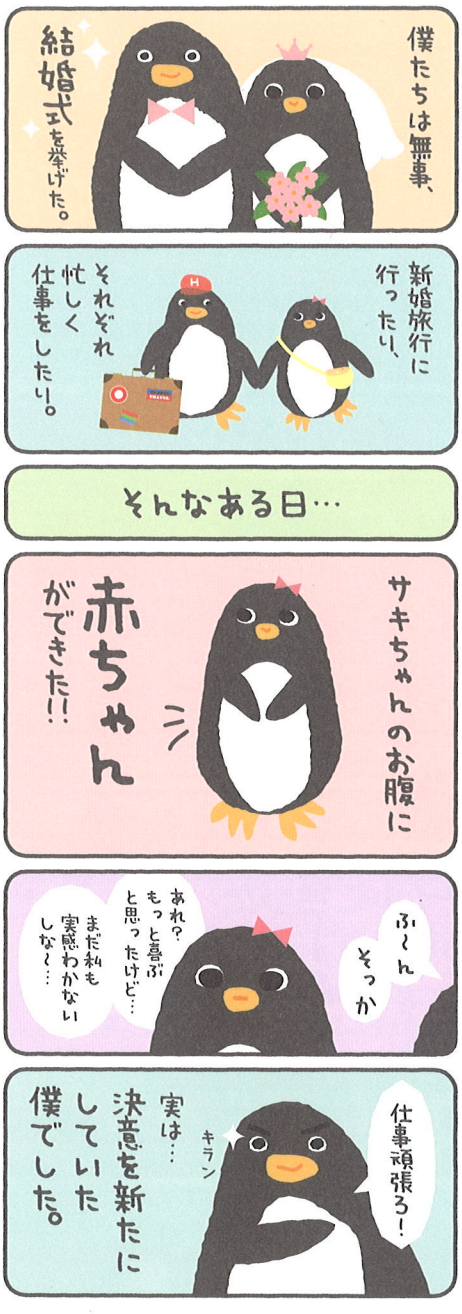
新住所地に婚姻届と転入届を出し、新しい住民票をもらって運転免許証の変更手続きをすませれば、だいたいはそれを使っていろいろな手続きができます。まずは免許証の記載事項変更を済ませてしまいましょう。

卍…弘前市独自の制度や行政サービス

02 | 妊娠と出産

子どもが欲しいけど、妊娠・出産っていろいろお金がかかりそう。

僕の決意！



妊娠・出産するお母さんへのお金などのサポートがあります！

妊婦健康診査受診票

妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するのが妊婦健康診査です。妊婦さんの健康診査は、一般的に出産までに14回程度受診するのが望ましいとされています。しかし、妊娠は病気ではないため健康保険は適用されません。出産までの健診を受ける際の経済的な負担を軽くするため、**妊婦健康診査費用の助成**を行っています。

問い合わせ先　健康づくり推進課（保健センター内）　☎0172-37-3750

●妊産婦10割給付（外来のみ）証明書の交付

国民健康保険に加入している妊婦さんには、妊産婦10割給付証明書が交付されます。医療機関をご利用の際に保険証と一緒に提示すると、対象となる方は**外来に限り自己負担がなく、無料で受診できます**。（健診や保険が適用しない場合は除きます。）

問い合わせ先　国保年金課 国保保険料係　☎0172-40-7045

●出産育児一時金

国民健康保険に加入している方が出産したときは、その世帯主の方からの申請により、出産育児一時金を支給します。原則として医療機関へ直接支払います。

出生児1人につき42万円（産科医療補償制度対象外の場合は40万4千円）

※国保以外の健康保険の一時金制度はそれぞれの健康保険にお問い合わせください。

●出産資金貸付制度

出産育児一時金の直接払いを利用しない方を対象に、**出産費用の貸し付け**を行っています。出産育児一時金は出産後に申請を行うことになるため、出産日から支給までに3週間から4週間かかります。その間病院などへの支払いが困難になる方に、出産育児一時金に相当する額を無利子でお貸しします。

なお、出産資金貸付の返還は、出産育児一時金での精算となります。

問い合わせ先　国保年金課 国保給付係　☎0172-40-7047

さらに詳しい情報は「妊娠・出産に関するお金などのサポート」をご覧ください

http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

先輩ママからのコメント　ママの声

出産費用は基本的には健康保険が適用されないので、かなりの高額になります。出産一時金がなかったら、出産することができなかったのではないかな、と思っています。その他、妊婦健診が助成され、母子手帳をもらってから出産まで検査費用以外はほとんど無料だったのも、とてもありがたかったです。

妊娠してからの届出や申請の流れ

病院を受診して**妊娠届・妊婦連絡票**をもらいましょう。

↓

妊娠届・妊婦連絡票を提出します。
（届出先→弘前市保健センターへ）

↓

- **母子健康手帳**
- **妊婦健康診査受診票**

が交付されます。

↓

母子健康手帳をもらったら国保加入者は
- **妊産婦10割給付**

の申請をします。

必要であれば
- **出産育児一時金の直接支払制度**
- **出産資金貸付制度**（直接払制度を利用しない方）
- **里帰り出産等に伴う妊婦健康診査の費用助成**

の一部助成があります。

いろいろかかりそうな出産費用は、市や国の心強いサポートがあります。

不妊治療費助成事業

不妊治療を行っている夫婦の経済的な負担の軽減を図るために、一般不妊治療（人工授精限定）又は特定不妊治療を行った方には、治療費用の一部を助成する制度があります。

問い合わせ先
健康づくり推進課
（保健センター内）
☎0172-37-3750

初めての子育てに不安を感じています。

カウントダウン。

妊娠出産に役立つサポート

ぎゅっと!

妊娠・出産、子育てに関する行政サービス情報などを分かりやすくお知らせするウェブサイトです。

「ぎゅっと！」へは→

マタニティ歯科健診

お母さんのお口の健康は、胎児の成長や、子どもの健康へとつながっていきます。歯の健康について理解を深めるために、**妊婦さんが指定歯科医院で歯科健診・指導を受けることができます。**

問い合わせ先　健康づくり推進課（保健センター内）　☎0172-37-3750

先輩ママからのコメント　ママの声

「ぎゅっと！」は子育ての情報がわかりやすくまとまっていて、スマホからも見られるので便利ですよ。

赤ちゃんが生まれたら…

出生届・出生連絡票を**14日以内**に提出しましょう。

（届出先→市民課・各総合支所民生課・各出張所・総合行政窓口〈ヒロロ3F〉へ）

…弘前市独自の制度や行政サービス

出産後に仕事に復帰できるのか不安です…

仕事と子育ての両立をサポートする制度があります！

●育児休業制度

子どもが生まれたときに、一定期間仕事を休むことができる制度です。法律では、原則として、**子どもが1歳になるまで休業することができます。**

●短時間勤務制度

短時間勤務制度とは、通常の勤務時間よりも短い時間（1日原則6時間）で働ける制度です。

●ワーク・ライフ・バランスの推進

育児休業や短時間勤務等の両立支援制度の定着と、これらを利用しやすい職場環境の整備等について企業等に働きかけるなど、**仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）**の実現に向け、取り組んでいます。

弘前市子育て応援企業認定制度

弘前市では、仕事と子育てを両立できるような職場環境づくりや、地域での子育て支援活動に積極的に取り組む企業等を弘前市子育て応援企業として認定しています。認定企業は協賛企業の特典が受けられます。

イクメン・カジダン増加中!?

子育てを楽しみ、自分自身も成長する男性をイクメン、積極的に家事に取り組む男性をカジダンと呼ぶ事を知っていますか？ 今、育児にもっと関わりたいという男性が増え、**制度改正により男性も育児休業が取りやすくなっています。**…といってもまだまだ育児・家事の負担は女性に偏っているのが現実です。まずは奥さんの話をよく聞き、労をねぎらうことから始めてみませんか。

ワーキングマザーのすすめ

うちの職場の女性職員（2歳の子のママ）は、とても段取り上手。子どもは急に病気になるものですが、それでも周りへの影響がないように、**仕事の進ちょく状況の管理がとても上手。**急にお休みになっても、周りはすぐカバーできます。子育て女子の仕事の能力は学ぶところ大です。

育児休業を終えて仕事復帰することに…子どもはどうしよう？

それぞれのライフスタイルに合った各種保育サービスがあります！

弘前市ではさまざまな保育サービスを提供しています。また、保育所などに子どもを通わせていない親子が利用できる園庭開放などで、保育所の保育を体験できますよ。詳しくはホームページをご覧ください。

日常的な教育・保育関連サービス

●幼稚園　●保育所　●認定こども園

（認定こども園とは、幼稚園と保育所の機能、特徴を併せ持ち、教育と保育を一体的に行う施設です。）

●延長保育・休日保育

保護者の勤務状況等によって、延長保育や休日保育が利用できます。

一時的な保育関連サービス

- **一時預かり**
- **病児・病後児保育**
- **トワイライトステイ事業（夜間や休日の保育）**
- **子育てサポートシステム「さんかくネット」**

幼稚園での保育関連サービス

- **預かり保育・早朝預かり保育**
- **未就園児親子登園**

さらに詳しい情報は「あずける」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

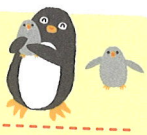
保護者負担額の軽減

2人以上のお子さんがいる世帯については保育料半額・無料等の軽減があります（幼稚園・保育所等で軽減の仕組みが異なります。）また、弘前市では、**国が定める基準額以上に市が独自に軽減しています。**

さらに詳しい情報は「保育料の軽減」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

先輩ママからのコメント

ママの声



1年間の育児休暇の後、子どもを保育所に預け職場に復帰しました。当初は1歳になったばかりの子どもを預ける事への罪悪感と、私自身の寂しさで、これでいいのだろうかと悩みました。
現在子どもは2歳半になりましたが、お友達もたくさんできて元気に保育所へ通っています。お家ではできない遊びもたくさん体験することができました。大事なのは子どもと一緒にいる時間の長さではなくて、家庭内でどれだけ密に接するか、なのかなと思っています。

…弘前市独自の制度や行政サービス

子育て中はいろいろお金がかかりそう。何か便利な制度やサービスはありますか？

子育て中の方を経済的に応援するさまざまなサービスがあります！

子ども医療費

子どもの保健対策を充実し、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、お子さんが病気やけがなどにより健康保険を使って医療機関で受診した場合、**保険診療の自己負担分を給付**しています。
平成29年10月から通院の対象者を拡大し、中学生までのお子さんが対象になりました。

●児童手当

これからの社会を担うお子さんの健やかな成長のために、中学生までのお子さんを養育している方に手当を支給します。

ひとり親の方へのサポートもあります

●ひとり親家庭等医療費

ひとり親家庭などの**お母さんまたはお父さんと、そのお子さんの医療費を給付**します。

●児童扶養手当

ひとり親家庭などの生活の安定と自立を助け、お子さんが健やかに育つために支給します。

その他、未熟児・障がい・難病のお子さんへの経済的なサポートも行っています。

子育て中の住環境づくりをサポート

弘前市空き家・空き地利活用補助事業

空き家・空き地バンクを通じた、空き家・空き地の購入に対して補助金を交付しています。子育て世帯（妊娠中を含みます）は補助金が上乗せになります。

問い合わせ先
建築指導課 開発指導係
☎0172-40-0522

多子家族への支援

弘前市多子家族水道料金等支援補助金

高校生以下の3人以上のお子さんを持つご家族に対し、要件を満たした場合、前年度中に支払った水道料金の一部を補助する制度があります。

問い合わせ先
上下水道部お客さまセンター
☎0172-55-6868

ひろさき多子家族応援パスポート事業

市では、多子家族の子育てを応援するため、**市の公共施設の使用料などが無料になるパスポートを発行**しています。

さらに詳しい情報は「子育て中の方へのお金などのサポート」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

親子でいろいろ出かけたい

親子で楽しめる施設・イベントの紹介

図書館の子ども向けイベント
弘前市立図書館では、**お子さんやお子さんのいるご家庭向けのさまざまなイベント**を開催しています。イベントには、**定期的なおはなし会**のほか、特別なイベントなどもあります。

ブックスタート事業
0歳児とその保護者を対象に、絵本を差上げています。**ブックスタートパックの引換券を、乳児一般健康診査受診票と一緒に郵送しています。**

児童館・児童センター
弘前市の児童館には、**小学校就学前のお子さんも安心して遊べるスペース**があり、またお子さんの**年齢に応じた各種イベント**なども行っています。

キッズネットクラス

遊びやイベントを通して、**就学前のお子さんと親で参加し、情報交換やネットワークづくりができる場**です。

問い合わせ先 中央公民館 ☎0172-33-6561

さらに詳しい情報は「親子で使える施設・スペース」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

先輩ママからのコメント ママの声

子どもの小さいうちは何かと病院に行く回数が多くなるので、子ども医療費の給付がとても助かります。
市町村ごとにサービスの内容が違います。わからない時は問い合わせてみるといいですよ。

…弘前市独自の制度や行政サービス

04| 相談

悩み事を聞いてもらったり、いろんな親子と交流したいけどできますか?

悩み相談。

子育て支援センター

弘前市内の子育て支援センターでは、市内の子育て支援拠点として、子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場を提供しています。

〈子育て支援センター一覧〉

- 弘前市駅前こどもの広場
  ☎0172-35-0156
- みどり保育園地域子育て支援センター
  ☎0172-32-0510
- 大浦保育園地域子育て支援センター
  ☎0172-82-3037
- 相馬保育所地域子育て支援センター
  ☎0172-84-3103

問い合わせ先　各支援センターへお問い合わせください

さらに詳しい情報は
「子育て支援センター」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

妊娠出産・子育てに関する相談先

子育てに悩みはつきものです。悩んだり迷ったり困ったりした時、まずは信頼できる人に話してみることから始めてみてはいかがでしょうか。市役所などにも相談窓口がありますよ。

- 妊娠中や子育ての様々な相談
- 発達の気になるお子さんに関する相談
- ひとり親の方向けの相談
- 虐待に関する相談
- 女性の方向けの相談
- DV(身近な人からの暴力)に関する相談
- 民生委員・児童委員などへの相談

詳しい情報は「妊娠出産・子育てに関する相談先」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

05| 病院・救急

どうしよう!子どもが休日に急病にかかってしまった!

お熱あるある!?

子育てに関する病院と救急連絡先の案内

お子さんの急病やけがは、パパやママにとってはとても心配でついつい大慌てしてしまいがち。緊急の時ほど落ち着いて行動できるよう、必要な医療機関については携帯電話などに登録しておくと、いざというとき安心です。

津軽地域小児救急医療体制

夜間や休日に、子どもが急病になったとき、小児科医の診察が受けられるように、広域で小児救急医療体制を整備しています。

- **一次救急(外来)**

受付時間	
月曜~土曜	19:00~22:30
休日日中	10:00~16:00
休日夜間	19:00~22:30

弘前市急患診療所

住所:弘前市野田2丁目7-1
電話:0172-34-1131
※まずは、弘前市急患診療所で診察を受けます。
入院などが必要な場合は病院を紹介します。

- **二次救急(入院)**

弘前市急患診療所などで診察の結果、さらに検査や治療が必要なお子さんや、弘前市急患診療所受付時間外の時間帯に病気になったお子さんを診察します。なお、当日担当の小児救急二次輪番病院は、**弘前消防本部(電話 0172-32-3999)**にお問い合わせください。

- **三次救急(高度医療)**

二次病院では対応できない重症の場合、弘前大学医学部附属病院(小児科)が対応します。

こども救急電話相談

すぐ受診させた方がいいのか、様子をみても大丈夫なのか、不安なとき、経験豊富な看護師がアドバイスします。

受付時間	
毎日	19:00~翌朝8:00

1 お子さんが急な病気で心配なとき…

2 局番なしの #8000または 017-722-1152

3 看護師が電話で相談に応じます
※ただし医療行為ではありません。

詳しい情報は「妊娠出産・子育てに関する病院と救急連絡先」をご覧ください
http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kyouiku/kosodate/hirosaki-gyutto.html

「家族になる」ということ

「僕と家族の話。結婚・妊娠・出産・子育てのいろんなこと」は、
弘前市にお住まいのこれから親になる世代、
子どもをほしいと思っている世代の方々を対象に発行いたしました。

「家族になる」というのは簡単なことではないですし、
様々な不安が付きまとうことも多いと思います。
このパンフレットがすべての方々に共通する内容と
いうものではないかもしれませんが、
「そういえば…」と、多くの機会に参考として
活用いただきたいと思います。
そして、背中を押してくれるお守りみたいな存在になってくれたら
こんなにうれしいことはありません。

妊娠・出産、子育てに関するサイト&冊子のご紹介

こちらのパンフレットと合わせてご覧ください。

育児を応援する行政サービスガイド「ぎゅっと!」

http://hirosaki-city.mamafre.jp/

「ぎゅっと!」とは妊娠・出産、子育てに関する、弘前市の行政サービス情報をわかりやすくお知らせするWEBサイトです。

子育て応援BOOK にこにこひろさき

この冊子は、児童相談所、保育所関係者、家庭教育関係者、学識経験者や、子育て中の保護者などで構成される「弘前市親力向上委員会」において、子育ての現状や弘前ならではの家庭教育について意見交換や協議をした上で策定したものです。家庭教育や子育てをする上で、多くの機会にご活用ください。

※こちらの冊子の配布場所については、子育て支援課 子育て支援係(☎0172-40-7038)までお問い合わせください。

健康と福祉ごよみ

このこよみには、妊産婦や乳幼児の健康診査や予防接種など市民の健康に関わるスケジュールが掲載されています。年度ごとに発行されますので、最新版をご活用ください。

※こちらの冊子の配布場所については、健康づくり推進課(☎0172-37-3750)までお問い合わせください。

お問い合わせ先

弘前市健康福祉部子育て支援課

弘前市大字上白銀町1番地1

TEL.0172-35-1111　FAX.0172-39-7003

Email kosodate@city.hirosaki.lg.jp

弘前市ホームページ

http://www.city.hirosaki.aomori.jp/

弘前市　僕と家族の話。　検索

平成30年2月発行　特に表示のあるものを除き、平成30年2月現在の内容を記載しています。