

子育てひろば

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、出産後に受けられる助成やサービスなどを紹介します。

出産後に受けられる助成やサービス

出産後に受けられる助成やサービスには、主に次のようなものがあります。



◎**児童手当の支給**
小学校6年生までのお子さんを養育している人に支給されます。ただし、前年(1月から5月までの月分の手当)については前々年の所得が一定額以上の場合には支給されません。
支給月額

児童の年齢および出生順位	支給月額
3歳の誕生日月分まで	出生順位にかかわらず 1万円
3歳の誕生日月の翌月分	第1・2子 5千円
第3子以降	1万円

手続きなど：出生届(転入届)の手続きの後に、認定請求をしてください。認定請求をした日の属する月の翌月分から支給されます。
問合せ：子育て支援課 ☎(21) 5101

◎**こども医療費助成事業**

小学校6年生までのお子さんが、病気やけがなどで保険診療を受けた場合、医療費の自己負担を助成します。
給付方法：3歳未満(3歳の誕生日の前日)の属する月の末日までは、医療機関窓口での支払いが不要です(現物給付方式)。3歳から小学校6年生までは、医療機関の窓口でいったん支払

い、後で市に申請します(償還払い方式)。手続きなど：出生届(転入届)の手続きの後に、お子さんの健康保険証を持参して受給資格登録の申請をし、受給資格者証の交付を受けます。
問合せ：子育て支援課 ☎(21) 5101

◎**新生児紙おむつ券の支給**
第2子以降のお子さんが、1歳になるまで使用できる「紙おむつ券」を支給します。
手続きなど：生まれてから6か月以内に、市の窓口や子育て支援課で申請してください。転入の場合は、転入届提出日から6か月以内または1歳の誕生日の前々日のいずれかの早い日までに手続きを行ってください。
問合せ：子育て支援課 ☎(21) 5101

▽**赤ちゃん訪問**

生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭を助産師や保健師が訪問し、育児や健康の相談をお受けしています。
問合せ：健康課 ☎(21) 2756

▽**家庭訪問による在宅育児の支援**

12か月児健康相談の際に、育児や健康の相談を受け付け、保育士が家庭訪問を行っています。
問合せ：地域子育て支援センター ☎(22) 2299

いきいき健康コラム



糖尿病を予防するための食生活

市で策定した「健康にっこう21計画」の糖尿病予防のための実践目標に「自分に合った食事内容や運動量について正しく理解し、実践します」という項目があります。そこで今回は、糖尿病を予防するための食生活についてお話しします。

糖尿病は、遺伝的要素に加えて、過食や肥満、アルコール過剰摂取、運動不足、ストレスなどの生活習慣が重なった結果、発症する場合があります。体重を維持することが糖尿病の予防に効果的です。糖尿病を予防するための特別な食事はありませんが、毎日いろいろな食品を取り入れて、適正量を食



べることが大切です。

次の6つの食品群を毎日取り入れるとバランスが良くなります。①ご飯やパン、麺、芋など ②肉や魚、卵、大豆製品など ③油 ④果物 ⑤乳製品 ⑥野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなど。この中で取り過ぎに気を付けた食品は①②③④、反対に積極的に取り入れたい食品は⑤⑥です。これらの食品を毎日取り入れ、定期的に体重をチェックし食事量の調節も心掛けましょう。さらに、間食や飲み物、アルコールの取り過ぎによるカロリーオーバーにも気を付けてください。

ここに挙げた食事内容は、糖尿病予防であると同時に健康づくりの基本です。毎日を健やかに過ごすため、ご自分の食生活を振り返る機会を作ってみませんか。
原稿：市栄養士

遊びにおいでよ！子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談 by 保健師

～確かめて ホッと安心 健やか子育て～
とき 11月5日(木)・12月3日(木)
午前10時30分～11時30分

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！

とき 11月18日(水) 午前10時45分～11時30分

◎ママのミニ学習会「からだ編」

～生活リズム、おいしい・たのしい離乳食&食事～
とき 11月9日(月) 午後1時45分～3時45分
申込期限 11月6日(金)

※お子さんをお預かりします。

◎ママのミニ学習会「こころ編」

～乳幼児の対応について～
とき 11月17日(火) 午後1時45分～3時45分
講師 小野原美美子氏
申込期限 11月16日(月)

※お子さんをお預かりします。

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！

とき 11月26日(木) 午前10時～正午
※事前にお申し込みください。

◎日光親子ふれあいひろばの催し

◎第3回お母さんの勉強会
～クリスマスまであと1か月 オリジナルグッズを作ろう～
とき 11月26日(木) 午前10時～正午
※事前にお申し込みください。

◎日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

とき 11月11日(水) 午前10時～正午
ところ・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76) 0881

そのほかの催し

◎レッツ！リズム体操

とき 11月12日(木) 午前10時～11時
ところ・くわしくは

足尾認定こども園 ☎(93) 2091

◎もちつき

とき 11月27日(金) 午前9時50分～11時
定員 親子20組(先着順)

申込開始 11月9日(月)から

ところ・申込先・くわしくは

並木保育園 ☎(21) 0616

◎ダイナミック運動

とき 11月6日(金) 午前9時50分～11時
ところ 今市運動公園体育センター

申込期限 11月5日(木)

申込先・くわしくは

こども発達支援センター(しばき園) ☎(22) 2251

◎ここにこひろば

親子の自由あそびや情報交換の場として各児童館で開設しています。また、子育て相談にも応じます。

◎落合児童館 ☎(27) 0058

とき 11月9日(月) 午前10時～11時30分

◎豊岡児童館 ☎(21) 7488

とき 11月10日(火)・24日(火)
午前10時～11時30分

◎塩野室児童館 ☎(26) 8937

とき 11月13日(金)・27日(金)
午前10時～11時30分