

岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ  
**live**

Iwamizawa × Hokkaido University

Vol.1



**TalkTalkTalk**

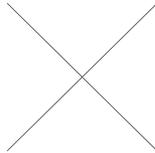
妊娠から出産までにかかる費用ってどのくらい??

**Are you ready?- 子育て支援 -**

先輩ママの言うことにゃ!!

**「日本で一番笑顔あふれる街へ」**

岩見沢市



北海道大学

岩見沢市をより良い街にしたい！

そんな思いから岩見沢市と北海道大学が手を組みました。

女性や子育て世代にとって笑顔あふれる街をつくりましょう。

「こんな岩見沢市にしたい！」

たくさん声を聞かせてください。

みなさまの声が聞きたくて、  
『岩見沢市 × 北海道大学フリーマガジン live』を作りました。

We Love Iwamizawa



### 今月の対談メンバー

先輩ママとプレママ(今後、結婚や出産を迎える女性)に集ってもらいました！



#### - 出産にかかる費用について

**FJ** お金の持ち出しがどのくらい必要なのか、市によって健診チケットもらったりとか違うので、わからないですよ。自分から情報とらないといけないので、わからない。

**H** 母子手帳もらったり、産婦人科で情報を得ているので、その機会がないと分からないですよ。

**N** 妊娠して病院さえ行けば知れますか？

**H** 役所行って、母子手帳もらって書いていることを熟読しました。

**FJ** 病院以外で、情報を知りえないですかね。

**MZ** 雑誌とかありますよね。「こんな制度があります。詳しくは自治体へ。」等の情報があって、実際に役所や病院へ行って聞いてみたりしました。

**MN** 妊娠がわかってから病院へ行った時から費用はもらえますか？実費ですか？

**MZ** 何回かは実費ですね。母子手帳もらえるまでは実費でしたね。

**全** そうなんだあ！

**H** 市によって、後で返ってくるとかありますよね。

**MN** 実際、母子手帳もらえるまでは、どれくらいの期間あるんですか？

**MZ** ある程度出産予定日確定したら

ですかね。

**MN** お金は、実費で払って、母子手帳もらってから申請をする？

**MZ** 私の場合は、母子手帳に補助金のクーポンみたいのがついてました。

**N** じゃあ、わざわざ行かなくて良いんですね。

**FJ** いいですね。母子手帳についているの。

**MN** 自治体によって違うんですね。

**H** 最近は、手厚くなっている気がしますよね。

**MZ** 補助してくれる回数が増えていると聞きますね。

**MN** 補助は、診断料以外に何かあるんですか？

**FJ** 分娩は補助でますよね？

**FK** 正常分娩の場合は、健康保険から出産祝い金というのがあって、だいたいそれで出産費用は賄えるくらいもらえますね。余程、大量の出血とかそれによって産後の入院が重なったりしない限りは、自己負担があまりに大きいというのはあまり聞かないですね。

**H** だいたいとんとんとかですかね。

**FK** 一時的には支払いますが、後から出産祝い金みたいなのがもらえますね。

**N** 一時的な自己負担金は必要です

ね笑

**FJ** 確かに！笑

**H** でも、保険組合によっては持ち出し金なしで手続きを先にしておけば窓口で払わなくて良いとかあったはずですね。

**MZ** 私一時金払ってないです。

**全** へえ～！

**MZ** 病院で書類を書いて、これで差し引きになるので大丈夫です。って言われました。

**全** それいいですね！

**MN** 出産自体にはそんなにお金かからないけど、生まれてからとか出産の準備にお金がかかるってことですか？

**FK** 子供の医療費は、自治体によって小学生まで無料とか設定してあって、だんだんそれも義務教育終了まで等伸びてきていますね。あとは、保険外の方だけは自分たちで払いますよっていうものがありましたね。子育て支援はありました。

**FK** 思っていたより補助があるんですね。

**FJ** 育てていくにはお金大切ですね。

**FK** 3人目から児童手当がどんと増えたりしますよね。

**FJ** こんな手厚いって知らなかったです。

聞いてみました  
I asked!!

**保** 健センターでは、「妊娠届」をお持ちになった妊婦さんに「母子健康手帳」や妊婦健康診査費用の一部を助成する「妊婦一般健康診査受診票」をお渡しするほか、妊娠中の生活についての相談・助言をしています。また母親学級やペア（両親）学級

を開催し、安全安心な出産を迎え、適切な育児ができるよう支援しています。『live』では、出産や育児に関して、岩見沢市で行っている支援の一部を5ページ以降で紹介していますのでぜひご覧ください。

岩見沢保健センター  
堀 彩美さん



イワくんです♪

お金の準備はできた？

# Are you ready?

## 子育て支援

出産にかかる費用ってどのくらいなんだろう。  
国や岩見沢市からの支援は、どのようなものがあるんだろう。  
自己負担額ってどのくらいなんだろう。  
そんな、疑問にお答えします。

01  
section

## どのくらい費用がかかるの??

平均出産費用（正常分娩の場合）



（国民健康保険中央会調べ）

全国の平均出産費用です。  
入院日数、病院食の内容により  
費用がかわります。

自己負担額平均



（ライフネット生命調べ）

国や市からの助成の他に、  
自己負担で支払いが必要になる額の平均です。  
帝王切開や入院日数、病院食により  
増額していきます。

02  
section

## 公的支援は何があるの??

01  
one

### 出産育児一時金

窓口	金額
ご加入の健康保険	出産した一児に対して 42万円

Wow!!

加入している保険組合より  
「出産育児一時金」がでます。

02  
two

### 児童手当

中学校修了（15歳到達後、最初の3月31日まで）までの児童を養育している方に支給されます。（所得制限があります。）

ただし、公務員の方は職場での申請になりますので、市役所の手続きは必要ありません。

市役所で手続きが必要!

窓口	金額
市役所福祉課 児童福祉グループ	5,000 ~ 15,000円

### 手当月額

3歳未満

一律 15,000円

3歳以上

第1・2子 10,000円  
第3子以降 15,000円

中学生

一律 10,000円

所得制限限度額以上

一律 5,000円

※平成26年1月現在の内容です。

0126-23-4111  
内線 364-212

# 岩見沢市からの支援は何があるの??

## 保健師さん からの一言



イワくん

岩見沢保健センター  
堀 彩美さん

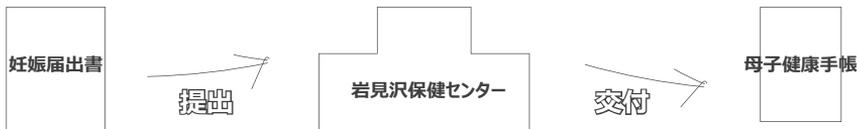
妊娠、出産や育児に関する相談は、  
保健センターにいる保健師にご相談ください。

## 出産編

### 01 | one 母子健康手帳

保健センターに「妊娠届」を提出すると「母子健康手帳」が交付されます。  
これとともに妊婦健康診査費用の一部を助成する受診票が交付されます。

窓口	金額
岩見沢保健センター	0円 (妊娠一般健康診査受診票) (超音波検査受診票)



お医者さんから妊娠と診断されたら  
病院から貰った妊娠届出書を  
岩見沢保健センターへ提出してください。

岩見沢保健センターから母子健  
康手帳が交付されます。  
母子健康手帳とともに「妊娠一般健  
康診査受診票」と「超音波検査受  
診票」が貰えます。

赤ちゃんの育て方に関する講話や実習を行っています。

窓口	金額
岩見沢保健センター	0円

### 母親学級

妊婦さんを対象に、「妊婦体操」「妊娠中の過ごし方」「栄養・歯のお手入れ」「赤ちゃんの育て方」などのお話や実習を行います。(申し込み不要)

母子健康手帳と筆記用具が必要です！



### ペア学級

お父さん・お母さんになる方を対象に、妊婦体験や赤ちゃんのお風呂、着替えなどの実習を行っています。(申し込み必要)

パパの妊婦体験！



0126-25-5540

## 産前・産後ヘルパー

産前・産後の子育て家庭の身体的・精神的負担を軽減し、安心して出産を迎え子育てができるよう妊娠届出時からお子さんが1歳になるまでに20回(子ども1人につき)を上限に、ご家庭にヘルパーを派遣し、家事・育児を支援します。

(※ご利用には、あらかじめ申請が必要です。)

窓口	金額
いわみざわ子育て支援センター	0円

### こんな時に使える！

- つわり、貧血などで家事がきつい・・・
- 妊娠中毒症などで安静にしないといけない
- 出産間近で体がつらくて動けない
- 退院後で体が本調子ではない
- 育児中の睡眠不足で疲れがとれない
- 子育て中のストレスをやわらげたいなど

### サービス内容

- 乳児の沐浴
- 育児、食事の世話
- 衣類の洗濯
- 住居等の清掃及び整理整頓
- 生活必需品の買い物(歩いていける範囲)
- その他必要な育児及び家事

0126-22-3337

# 子育て編

## 01 ONE 乳幼児等医療費の助成

就学前の乳幼児と小学生を対象に、医療費を助成しています。（所得制限があります。）

窓口	金額
市役所国保医療助成課 医療助成グループ	通院や入院に係る医療費を助成

### 対象と助成の範囲

0歳～小学3年生  
通院と入院に係る医療費を助成

小学4年生～6年生  
入院に係る医療費を助成

0126-23-4111  
内線 209・210

## 02 TWO 病児・病後児保育

「お子さんが風邪を引いた」「病気の回復期にある」仕事の急用で一緒にいられない等の場合、保護者に代わって専任の看護師や保育士がお子さんを預かります。

窓口	金額
市役所 子ども課保育幼稚園係	0～2,000円 ※給食費別途

利用料は所得等により異なります！

### 対象となるお子さん

- 岩見沢市内在住
- 生後6ヶ月～小学校入学前まで

※市外在住でも、保護者の勤務先が岩見沢市内にある場合は利用することができます！

## 利用の流れ

### 事前登録

岩見沢市役所子ども課保育幼稚園係にて、事前登録を行います。

印鑑が必要！

### 利用申込

各施設に、利用希望の旨をお電話でお伝えください。

### 医療機関を受診

病児・病後児保育施設を利用するには、岩見沢市内の小児科専門医等を受診し、医師からの連絡票の交付を受ける必要があります。

### 利用申込

医療機関受診後、確認のため、施設を利用する旨を再度ご連絡ください。

0126-23-4111  
内線 406

## ブックスタート / ベビカフェ

赤ちゃんとその保護者に絵本等の「ブックスタート・バック」が贈られます。

窓口	金額
岩見沢保健センター	0 円 (絵本 2 冊) (読み聞かせアドバイザー)

## ブックスタート

8～9ヶ月健診の後、市民ボランティアが絵本を開く楽しさや大切さについて読み聞かせをしながら教えてくれます。お話の後、お家で読み聞かせを楽しめる絵本などが入ったブックスタート・バックをお贈りします。



0126-25-5540

「ベビカフェ」では、3歳未満の乳幼児を対象に読み聞かせ等を行います。

窓口	金額
岩見沢市立図書館	0 円

## ベビカフェ

岩見沢市立図書館で、子育てのベテランボランティアをはじめ図書館司書、保育士、保健師が読み聞かせや絵本の紹介、子育て・健康相談などを行います。



0126-22-4236

0000-00-0000

マークは、お問い合わせ先です。詳細は、各お問い合わせ先にご連絡ください。



岩見沢市子育て支援についてのその他詳細は、下記 URL からご覧ください！



go!

※今回、ご紹介した制度は一部になります。  
その他の制度も下記 URL よりご確認ください。

<http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp/index.php/contents/item/1506061>

# MUST ITEMS

新米 mama って何も分からないですよね。。。  
これだけは、揃えた方が良い item って何だろう？  
教えて！先輩 mama ♪

## Furniture



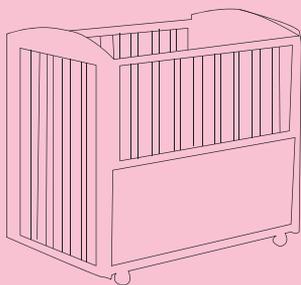
エントリーNo.1  
ベビーバス

空気で膨らますタイプやマットになるタイプの物もあります。コンパクトになるタイプは便利かも！



エントリーNo.2  
テーブルチェア

子どもの動きが制限され、イスでも滑らないので便利！足元の板が動かして長期間使える物やデザイナーがデザインしたおしゃれなものもあるのでお気に入りを見つけよう！



エントリーNo.3  
ベビーベット

柵があるので動きを制限できて便利！ある程度の高さがあるので、埃から守ってくれたり、おむつ替えにも腰が痛くならなくて良いです。

# TELL

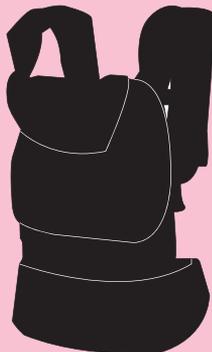
# 先輩 M の 言うこと

## Accessory



エントリーNo.1  
大量のガーゼ

口を拭いたり、体を拭いたりするのに使います。とにかく、大量にあって困るコトはない！



エントリーNo.2  
抱っこ紐

北海道は冬ベビーカーをひけないので、抱っこ紐があると便利！横抱きやおんぶが可能な多機能な物や装着がラクなものもあるので自分に合った抱っこ紐を見つけよう！

# Disposable



エントリーNo.1

## 粉ミルク & 哺乳瓶

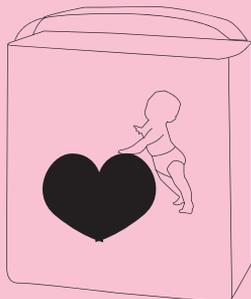
母乳で育てる mama も用意した方がいいアイテム！  
母乳が出づらかったり、育児に疲れてしまったり、仕事であげられなかったりする時には must で必要です！



エントリーNo.2

## おしりふき

こちらは、言うまでもなく must item !  
厚手のシートや化粧水が含まれているシートなど様々な種類があるのでお財布と相談して決めましょう。



エントリーNo.3

## おむつ

こちらも言うまでもなく、 must item !  
新生児用のおむつもあるので、最初はそちらから。

# ME!!

# MAMA の とにゃ !!

## 心の準備

「子どもを育てる」って大変だよね。。  
ゴツって何かあるのかな？  
教えて！先輩 mama ♪

**ポジティブでいることは大切。**

反抗期も「あつ、成長しているんだね。」と思えることが大切。理屈が分かって成長しているんだなって思えます♪

**真剣になりすぎない！**

その時代が過ぎれば取ります！

**だいたい出来れば良い。**

多少ご飯作れなくて買ってきても良い、洗濯物が何日も溜まっても良い、  
「だいたい出来ればいいや」ぐらいの気持ちでやっていけば良いと思います☆

# Celebration

子供の記念日やお祝い行事って何があるんだろう？  
教えて！先輩 mama ♪

## 先輩 mama からの Advice

「〇日に必ずやらなくてはならない」というものではないので、ママの体調と赤ちゃんの体調をみて日にちを決めましょう！  
また、行事毎に写真を撮っておくと良いですよ♪

赤ちゃん和妈妈誕生♡

## 誕生



生後 **07** 日目ごろ  
お七夜・命名式

お赤飯・鯛の尾頭付きなどの祝い膳を用意。  
赤ちゃんの手形や足型を取っておきましょう！

### Point

生まれてから6日目までは、赤ちゃんの生命は産土神に委ねられ、  
生後7日目でようやく人間の子供として認められると考えられてきました。



生後 **14** 日目ごろ  
出生届の提出

生後14日以内に市町村に提出。

### Point

「住民登録」「健康保険への加入」も忘れず提出しましょう！



生後 **1** ヶ月ごろ  
お宮参り

土地の守り神との対面の儀式。神社に参拝しましょう！

### Point

お祝いの祝詞をあげてもらう場合は、事前予約が必要になります。  
また、赤ちゃんの服装は基本「祝い着」とされます。  
最近は、ベビードレス+ケープも人気あり♪



生後 **100** 日目ごろ  
お食い初め

赤ちゃんが「一生食べ物に困らないように」という願いを込めた儀式。

### Point

正式な献立は、一汁三菜です。  
地域により異なりますが、基本的には、①鯛などの尾頭付き  
焼き魚 ②赤飯 ③煮物 ④香の物 ⑤吸い物です。



生後 **1** 年目  
初誕生日

初誕生日です！盛大にお祝いしてください♪

### Point

日本は古来よりお祝い事には、餅を使ってきました。  
現代も、初誕生日には、「背負い餅」等を行います。  
背負い餅は、一升餅を風呂敷数に入れ赤ちゃんに背負わせます。  
歩けたらめでたい、転んだらめでたい等諸説あります。



# Free Talk コーナー

— 編集者は、こんなヤツ！ —

## 編集長



Matsuyama Motoki

### Profile

北海道大学  
産学・地域協働推進機構  
FMI 推進本部 所属

## デザイン・構成



Furuta Chihiro

### Profile

北海道大学  
産学・地域協働推進機構  
FMI 推進本部 所属

Vol.01 完成了ました！  
冊子になると嬉しさ倍増ですね！

お疲れ様でした。  
たくさんの方に見てもらいたいですね！

そうですね！  
少しでもお役に立てれば嬉しいです♪

ところで、こんな写真を撮ってみました！



落花生ですね！岩見沢市の名産とか。。  
食べたんですか？

ゆで落花生なんです。  
ホクホクして、美味しかったです！

自分で茹でたんですか！？

自分で茹でました。  
直売所で買って、全部自分で食べました笑

持ってきてくれれば。。

そうですね！  
すみません。。

・・・次号は、  
1/20(水)発行予定になります。。

今度！今度は皆に買ってきます！

・・・はい

## Vol.01 幻の表紙



表紙を選択するにあたり、惜しくも落選した表紙を紹介！  
この表紙も良かったなあ。  
内容が伝わりづらく却下しました。

## Information



ちょこちょこ登場していたキャラクターは、「イワ」くんです。

健康の為に、ひゃっぴー体操をします♪

詳細はコチラ ➡





不安や悩みを口に出せばキリがありません。  
多くの悩みを抱えながら子育てをしていると思います。

どうやって解消していけば良いのか、  
一緒に考えていきましょう。

私たちにできることが必ずあるはずですよ。

そして、その先には「日本で一番笑顔あふれる街」があるはずですよ。



「日本で一番笑顔あふれる街へ」

女性や子育て世代にとって、  
笑顔あふれる街とは、どんな街なのでしょう。

子どもの成長に不安がある。

相談する相手がいない。

子どもを預けられる場所がない。

子離れ後、働ける場所はあるか。

