令和８年度版

Life Design Book

結婚を考えるふたりのための

ライフデザインブック

Starting a New Life in SHIGA!



滋賀で始めるふたりの新生活BOOK

INDEX

「結婚」に関するサポート …… 1

ふたりのためのプレコンセプションケア …… 3

「妊娠・出産」に関するサポート …… 4

妊娠・不妊について …… 7

「プロポーズや結婚式」に関するサポート …… 9



「結婚」に関するサポート

結婚後の“滋賀”ぐらしを応援します！

新婚世帯の住まいにかかる経済的負担を軽減するため、新生活のスタートを支援します！

支援実施自治体	補助上限額	補助対象経費
大津市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用
彦根市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用
長浜市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居賃借費用 ・引越費用
草津市・野洲市 高島市・竜王町 豊郷町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
近江八幡市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用
守山市	30万円 ※夫婦ともに29歳以下かつ市内で新たに二世代同居（新婚世帯とその親世帯）をする場合は30万円加算	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
栗東市	**住居賃借費用・引越費用**　※転入の場合は、10～20万円の加算 20万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 10万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） **住居取得費用・リフォーム費用**　※親世帯と近居・同居、市内事業者利用、中古物件購入の場合は、5～15万円の加算 60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
湖南市	18万円 ※直系親族と同一敷地内で居住する場合は 夫婦ともに29歳以下の世帯：上限60万円 39歳以下の世帯：上限30万円	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
東近江市	**住居取得費用** 60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） **住居取得費用** 12万円	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用

支援実施自治体	補助上限額	補助対象経費
米原市	**住居取得費用**　※令和３年４月１日以降に婚姻した夫婦を対象とし、補助が受けられる制度があります。 60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） **住居賃借費用・引越費用** 24万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 12万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用
日野町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
愛荘町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） ※愛荘町の空き家バンクに登録されている空き家のみが補助対象となります。	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
甲良町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 40万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用
多賀町	30万円	・住居賃借費用 ・引越費用

補助対象となる世帯

●新規に婚姻した夫婦で､婚姻時の夫婦の年齢がともに39歳以下の世帯

●夫婦の所得を合算した金額が500万円未満

（夫婦の合計所得が500万円以上の場合であっても､市町によっては補助が受けられる場合があります）

※婚姻届提出日が支援実施市町で定める対象期間内である必要があります。

★市町により支援内容や対象期間､条件が異なります。詳しくは各市町のHPをご確認ください。

★令和９年度以降の実施状況については、随時各市町のHPをご確認ください。

ふたりのためのプレコンセプションケア

ふたりのために、プレコンセプションケアをはじめましょう！

プレコンセプションケアとは、性別にかかわらず、全ての人がより健康になるための取組です。人生100年時代を豊かに生きるため、将来のことも考えながら、日々の健康に向き合って、健康管理や生活の質の向上に取り組んでみませんか？



滋賀県プレコンセプションケア推進キャラクター
プレコンちゃん

まずはプレコンチェック！

もっとすてきな自分になるために、家族になった人のために、未来の家族のために、できることから始めましょう。１つずつ、チェック項目を増やしていきましょう。

女性用

- □ 適正体重をキープしよう
- □ 禁煙する、受動喫煙を避ける
- □ アルコールを控える、妊娠したら禁酒する
- □ バランスの良い食事をこころがける
- □ 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう
- □ 1日60分以上からだを動かそう
- □ ストレスをためこまない
- □ よい睡眠をとろう
- □ 生活習慣病をチェックしよう
- □ 計画：将来の妊娠・出産をライフプランとして考えてみよう



男性用

- □ バランスの良い食事をこころがけ、適正体重をキープしよう
- □ 1日60分以上からだを動かそう
- □ たばこや危険ドラッグ、過度の飲酒はやめよう
- □ ストレスをためこまない
- □ よい睡眠をとろう
- □ 生活習慣病やがんのチェックをしよう
- □ 感染症から自分とパートナーを守る
- □ 計画：将来の妊娠・出産やライフプランについてパートナーと一緒に考えてみよう



国立成育医療研究センター「プレコン・チェックシート」参照
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

もっとプレコンセプションケアについて知りたいときは

国立成育医療研究センター

滋賀県
プレコンセプションケア
について

プレコン
プレコンセプションケア

「妊娠・出産」に関するサポート

妊娠時

母子健康手帳交付時に次の配布が受けられます♪

大津市・長浜市 守山市・湖南市 日野町	・妊娠期からの健康管理や出産後の子育て情報を掲載した冊子やチラシ ※市町によってお渡しする冊子やチラシの内容は異なります。
多賀町	・スマートフォン向け母子手帳アプリ
近江八幡市・草津市 栗東市・甲賀市 高島市・彦根市・竜王町 東近江市	・妊娠期からの健康管理や出産後の子育て情報を掲載した冊子やチラシ ・スマートフォン向け母子手帳アプリ
野洲市	・妊娠期からの健康管理や出産後の子育て情報を掲載した冊子やチラシ ・市が対象とする不育症治療および検査に要した費用の一部を補助
米原市	・妊娠期の経過や食事の注意点などが確認できる「妊婦ノート」 ・助産師等の身近な専門家による様々な産前産後の支援サービスに利用できる１万円分のクーポン
愛荘町	・赤ちゃんのイベントカレンダー ・歯科健診の受診券（１回分）、口腔ケアグッズ ・愛荘町の特産品（麻製品）

子育てハンドブックの電子配信や子育てアプリの配信をしている市町もあります。

「滋賀県 子育てハンドブック」、「滋賀県 子育てアプリ」等と検索してみてください！

妊婦健康診査を受診しましょう！



妊婦健康診査は赤ちゃんの発育状態のチェックだけでなく、お母さんの健康状態を確認し、 安全・安心な妊娠・出産をむかえるために重要なものです。必ず受診しましょう。
滋賀県内の市町では、母子健康手帳交付時に妊婦健康診査受診券を同時交付しており、 妊婦健康診査費用の一部または全額が助成されます。
助成回数や助成額、償還払いの方法は市町によって異なりますので、お住まいの市町の HPから調べるか、 各市町の母子保健担当課へお問い合せください。

出産時

滋賀県から「ありがとうの贈りもの」をプレゼント！

滋賀で生まれた赤ちゃん、産み育ててくださる御家族の皆さんに、「おめでとう」「ありがとう」の思いをこめて滋賀ならではのお祝い品や、協賛企業の商品を「ありがとうの贈りもの」としてお届けしています。

SHIGA SMILE BABY PROJECT ありがとうの贈りもの

詳細はこちらから→

子どもが生まれた家庭へのお祝いについて

一部の市町では、生まれてきた赤ちゃん、ご家庭におめでとうの気持ちを込めて出産時にお祝い金をお贈りしています。

支援実施自治体	補助額
近江八幡市	「お誕生おめでとう健やか祝金」 第１子：１万円、第２子：２万円、第３子以降：３万円
豊郷町	「出産祝い金制度」 第１子：１万円、第２子：２ 万円、第３子以降：５万円
甲良町	「出産祝い金支給事業」 第１子：３万円、第２子：５万円、第３子以降：10万円
多賀町	「第３子以降出産祝金」 第３子以降：５万円

県内各市町の子育て支援について

栗東市	「赤ちゃんおむつ費用助成事業」 １歳未満の乳児の保護者に、おむつ用品等が購入できる助成券（1万円）を支給します。 「ふたご・みつご出産就学支援助成事業」 多胎児を養育する世帯に、誕生時や、小学校・中学校・高等学校入学時にふたごの場合６万円、みつごの場合12万円（以後、給付対象が１人増えるごとに６万円加算）を支給します。
草津市 長浜市 米原市	「紙おむつ類専用ごみ指定袋交付事業」 紙おむつ類を使用される方がいる家庭に「紙おむつ類専用ごみ指定袋」を無料で交付します。 ●対象者：紙おむつ類を使用される方 ●交付枚数：年間50枚（※長浜市、米原市は、年度間50枚）
野洲市	「子育て世帯すくすく応援事業」 当該年度に出生および１歳・２歳のお誕生日を迎える乳幼児がいる世帯に、経済的負担の軽減・子育て環境の向上のため、市指定燃えるごみ袋（小）80枚/年度間を無料で配布します。
湖南市	「こなんママパパ子育て応援クーポン券」 子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、育児用品 購入に使用できる子育て応援クーポン券を支給します。 対象は、満１歳になるまでの乳児(令和９年３月31日生まれまで)かつ、湖南市の住民基本台帳に登録されている乳児（本市へ転入された対象児も含む）です。
甲良町	「一時預かりサービス(無料クーポン配布あり)」 生後6ヶ月以上の未就園のお子さんをこども園で一時的にお預かりし、担当保育士が保育を行います(子育て支援センターから5回分の無料クーポンを配布しています)。 「子育て応援金支給事業」 子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、子育て応援金として、満１歳から満３歳のお子さん一人につき３万円を年１回支給します。 ※対象の方には毎年３月にご案内します。
近江八幡市・甲賀市 高島市・東近江市 甲良町	「乳児おむつ等支給事業（見守りおむつ宅配便）」 毎月１回おむつなどを宅配することで子育て家庭の経済的な負担を軽減するとともに、子育て経験のある宅配員による声掛け見守りにより育児不安の解消に取り組んでいます。

多賀町	「育児用品購入助成」 満２歳に達するまでの子を養育している方に育児用品紙おむつ、粉ミルク）購入費の一部を助成します。 「新生児用木製品給付事業」 多賀町で出生した乳児を対象に、多賀町産材を使った木製品を贈呈します。 ●対象者：福祉医療費受給券（乳幼児）の交付を受けた者 ●内容①：お食い初めセット（茶碗、汁椀、平皿、盆、杓文字の５点） ●内容②：KUMINO（木組みの積み木１４ピース） ●内容③：木製楯（足形をレーザー刻印したもの） ※第１子は①、第２子以降は①か②のどちらか選択、③はすべての申請者が対象
竜王町	「ダイハツ竜の子ファミリー車提供制度」 ２人目、３人目出産で車を無償提供します。対象者や提供期間等については、ホームページをご確認ください。
彦根市・守山市 日野町・東近江市	「親子のサロン、いろいろ開催中！」 妊娠中の方や子育て親子の交流の場、保健師や栄養士などの専門職が育児に関するお悩み相談に応じるサロンなどさまざまな取組を実施しています。 ※市町によって内容は異なります。
守山市	「産前産後の子育て応援家事サポートクーポン事業」 妊婦および１歳未満の子（多胎児は３歳まで）の保護者に、登録事業者（民間の家事サービス業者等）が実施する家事サービスを利用する場合に使えるクーポン券を交付します。 【対象者および交付金額】 妊婦：２万円分（有効期限：出産予定日の４か月後の同日まで） １歳未満の子の保護者：２万円分（有効期限：子の１歳のお誕生日の前日まで） ３歳未満の多胎児の保護者：子１人につき最大６万円分（有効期限：子の３歳のお誕生日の前日まで）
日野町	「日野町子育て応援お米プロジェクト」 母子健康手帳の交付を受けた妊婦さんへ金芽米10kgを配布し、希望される方へは初回を含め合計３回（合計30kg）を上限に配布します。 「１歳までのおむつプレゼント」 生後１歳までのすべての児が満1歳になるまでの期間、月1回おむつの配布を行います。 「つどいのひろば ぽけっと「ちょこっと預かり」」 生後６か月以上の未就園のお子さんを２時間までのちょっとした用事の際などに「つどいのひろば ぽけっと」で無料でお預かりします。

★市町により支援内容や対象期間、条件が異なります。詳しくは各市町のHPをご確認ください。
★令和９年度以降の実施状況については、随時各市町のHPをご確認ください。

産後ケア事業を利用しましょう！

出産後に市が委託する医療機関や助産師等の専門スタッフからお母さんと赤ちゃんのケアや授乳・育児相談が受けられます。お母さんがゆっくり休みたいとき、赤ちゃんのお世話に不安がある時など宿泊・通所・訪問を選んで利用できます。詳細は、各市町のHPをご確認ください。

子どもたちに絵本をプレゼント



赤ちゃんとご家族が心ふれ合うひとときを持つきっかけとして、健診時等に絵本をプレゼントしている市町があります。市町によって、絵本のプレゼント方法・時期は様々です。

妊娠・不妊について

赤ちゃんが欲しいふたりへ

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。先天性風しん症候群を予防するためには、妊婦だけではなく、パートナーや同居者など妊婦のまわりの人たちが風しんに対する免疫を持っていることもとても大切です。
滋賀県では、県内に住所を有する妊娠を希望する女性、風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居の方を対象に、風しんに対する十分な免疫を持っているかどうかを確認する抗体検査を無料で実施しています。
風しんに対する免疫が不十分と判定された方は、風しんの予防接種をおすすめします。
なお、予防接種費用は自己負担となりますが、市町によっては費用の一部を助成しています。詳しくはお住まいの市町の予防接種担当窓口へお問い合せください。

詳細はこちらから→

すこやかな妊娠のためのワンポイントアドバイス



Point 1

赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害を予防するために、妊娠を計画した時から普段の 食事に加えてサプリメント等の葉酸を、1日400μg摂取することが望まれます。
多く摂取すればよいものではないので、適量摂取しましょう。普段から野菜や果物をたっぷりと とり、バランスのよい食事を心がけましょう。



Point 2

女性の喫煙は、妊娠する能力の低下、妊娠中の母体の異常、胎児への影響も大きいといわれて います。パートナーや同居者の喫煙による妊娠中の受動喫煙は妊婦や胎児の健康に影響を及ぼします。新たな命をはぐくむために、家族みんなで禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう。



Point 3

妊娠中にお酒を飲むと、アルコールは胎盤を通って赤ちゃんにも影響し流産や死産、先天異常、発達障害、器官形成不全などの原因になります。「この量なら大丈夫」というのは確立していませんので、妊娠を考えたときからアルコールは控えるようにしましょう。妊娠中は禁酒が原則です。



不妊にお悩みの方へ

日本では、約2.6組に１組の夫婦が不妊を心配したことがあり、約4.4組に１組の夫婦が不妊の検査や治療を経験しているといわれています。不妊治療の進歩とともに、積極的に治療を受ける夫婦が近年増加傾向にあります。
不妊治療は患者の年齢や疾病に応じて治療方法が異なり、不妊治療を受ける患者は身体的な苦痛や精神的な落ち込み、経済的な負担などの悩みを抱えています。

令和４年４月から、タイミング法や人工授精などの一般不妊治療に加え、高額な治療費がかかる体外受精や顕微授精などの生殖補助医療（特定不妊治療）が保険適用となりました。
滋賀県では、地域で活動する支援団体への活動費の補助を実施しています。
詳細は、随時県HPに掲載します。



安心して妊娠・出産・子育てをしていただくために

各市町において、全ての妊娠中・子育て中の方、そのご家族が安心して出産・子育てができるよう、相談支援と併せ、出産・子育てに活用いただくため、「妊婦支援給付金」を給付しています。
給付を受けていただくためには、お住まいの市町への申請が必要となります。
詳しくは各市町の母子保健担当課へお問い合せください。

○○市(町)　妊婦支援給付金

妊娠・出産・育児に関する相談機関

「妊娠・出産・育児」

●子育て・女性健康支援センター

助産師による無料電話相談の他に来所相談、訪問指導も行っています。

TEL：077-553-3931　MAIL:子育て・女性健康支援センターHPのお問い合わせフォームから

時間　10時～16時(土・日・祝日を除く)

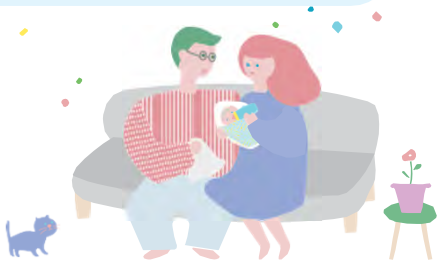
「不妊・不育」

●滋賀県不妊症・不育症専門相談センター

不妊症・不育症・出生前診断・不妊治療と仕事の両立に関するご相談を専門家(医師・助産師等)が無料で受付けています。

TEL：077-548-9083　MAIL:滋賀県不妊専門相談センターHPのメールフォームから

時間　9時～16時(土・日・祝日・年末年始を除く)　※面接相談は電話・メールでの予約が必要です。



もっと結婚、妊娠・出産、子育て支援のサービスを知りたい方は、
「ハグナビしが」をご覧ください！

ハグナビしが

滋賀でもっと家族になろう！ ハグナビしが

特典がいっぱい！たくさんのお得で結婚、子育てを応援します！

滋賀県では新婚世帯や結婚を予定しているカップル、子育て家庭を応援しているお店（協賛店）からいろいろなサービスを受けられるカードを発行しています。
使い方はカンタン！会員登録をして協賛店でカードを提示することで商品割引やプレゼント等嬉しいサービスが受けられます。
会員登録はスマートフォンやパソコンから簡単に行えます。
ぜひこの機会に会員になりましょう♪

あいはぐパスポート(結婚応援パスポート)



●カード交付対象者:
・新婚世帯の方(結婚後1年以内の方)
・結婚を予定しているカップル
(２年以内に結婚を予定しているカップル)

淡海子育て応援団



●カード交付対象者:
18歳未満のお子さんまたは妊娠中の方がいる家庭

滋賀ウエディング協議会がお二人を応援します♪

滋賀★プロポーズ応援

チャペルで想い出に残るプロポーズ♪を応援致します。
滋賀ウエディング協議会加盟式場のチャペルを使ってプロポーズをしませんか？



【応援内容】
- チャペルをプロポーズの場所としてご提供いたします。
- プロポーズの流れを事前にお打合せいたします。
- 費用：11，000円（税込）

【対象施設】

滋賀ウエディング協議会加盟式場

オリーブアリア、ヴィラ・アンジェリカ近江八幡、長濱迎賓館、NEEDS大津、NIHO、ホテルボストンプラザ草津、マナーハウス写風舘、マナーヴィレッジ写風舘

【お申込み方法】

プロポーズをしたい対象式場へ「プロポーズ応援プラン」利用の旨をお申し出ください。

※チャペルが使用できる日程の調整が必要ですので、出来るだけ早めにご相談ください。

【オプション（別途有料）】

・プロポーズに合わせてディナー等、お食事のご提供も対応可能です。（対応できる式場のみ）
・お花などの手配も対応可能です。（要事前予約）

【お問合せ】

滋賀ウエディング協議会HPの会員一覧ページ記載の電話番号にお問い合わせください。

パーフェクトプロポーズリング

サプライズプロポーズがしたい、でもサイズも好みもわからないといった悩みはサプライズプロポーズにはつきものです。

【応援内容】

「パーフェクトプロポーズリング」とはプロポーズで贈った婚約指輪のダイヤモンドはそのままに、サイズ調整はもちろん、パートナーのご要望に沿ったリングやネックレスに後から変更できるオリジナルサービスです。

「真剣だからこそ、本物のダイヤモンドでプロポーズしたい」想いと、「夢見ていた瞬間。でも本音は好みのリングを選びたい」気持ち。おふたりの理想が叶うよう応援いたします。

【サービス提供店舗】

アイプリモ　近鉄草津店

こんな応援も！！

プロポーズされるみなさまのご準備をお手伝いする様々なサポートを行っています。ご予算の中で、リングや素敵な場所、さらに喜んでいただくためのアイテムのご紹介などが可能です。お気軽にご相談ください。



※アイプリモの婚約指輪をご購入いただいた方限定のサービスとなります。

パーソナルハンド診断®

生涯ともに身に着けていく結婚指輪。幸せの象徴であるからこそ、本当に似合う結婚指輪を見つけてほしい。そんな思いから提供しているのが「パーソナルハンド診断®」です。

【応援内容】

アイプリモのパーソナルハンド診断®はジュエリーコーディネーターの資格を持つプロが行います。

丁寧なヒアリングから、見た目の判断だけではない、自分でも気づかなかった好みや身に着け方が分かります。プロからの客観的な分析で指輪をご提案させていただきます。

まずはお気軽にご来店ください。

【サービス提供店舗】

アイプリモ　近鉄草津店

※「パーソナルハンド診断」は、プリモ・ジャパン株式会社の登録商標です。

こんな応援も！！

それぞれに意味を持つ8種類の色から選ぶ「プロミスダイヤモンド」と誕生月から選ぶ12種類の「バーストーン」をブライダルリングの内側に留めることができるオリジナルサービスもございます。お互いのことを思って選び合う。大切な人の生まれた日に想いを込める。おふたりだけにしかわからない愛の約束が、左手の薬指で永遠に輝きつづけます。



※有料オプションです。詳細は店頭でお問い合わせください。

滋賀★花嫁応援割

滋賀ウエディング協議会の加盟式場にて結婚式を実施されるカップルに、
滋賀★花嫁応援割として、３万円～１０万円の結婚式費用割引の特典をご利用いただけます。

【応援割内容】

結婚式の費用より「滋賀花嫁応援割」としてお値引き致します。

●６名以上～２０名未満：3万円割引　●２０名以上～４０名未満：5万円割引　●４０名以上～：１０万円割引

※お申込み時と実施時の人数が異なる場合は、実施時の人数に合わせます。

【対象施設】

滋賀ウエディング協議会加盟式場

オリーブアリア、ヴィラ・アンジェリカ近江八幡、長濱迎賓館、NEEDS大津、NIHO、ホテルボストンプラザ草津、マナーハウス写風館、マナーヴィレッジ写風館

【対象者】

対象式場へご見学時に「結婚を考えるふたりのためのライフデザインブック」の内容をスタッフにお申し出の上、　結婚式をお申込みの方



※結婚式＝挙式を伴う披露宴（又はお披露目会）と致します。

※応援割は見積からの値引きとなります。現金給付ではございません。
※各式場へのご見学ご相談は、直接式場へご予約の上ご訪問ください。