

TAKANABE

高鍋町少子化対策ハンドブック

みらい高鍋子育て BOOK



高鍋町

高鍋町少子化対策ハンドブック

みらい高鍋子育て BOOK

高鍋町では「住民参画による快適で美しいまち『たかなべ』～子どもがにぎわうまちづくり～」を町の将来像としています。特に、「～子どもがにぎわうまちづくり～」とは、若い世代の人々が高鍋町に生活拠点を築いて定住し、安心して子どもを産み育てることができる環境を創っていこうというものです。

「～子どもがにぎわうまちづくり～」を実現するためには、誰もが子育てに関心を持ち、地域全体で子どもや子育て家庭を支えていく必要があります。

このハンドブックは、子育て中の方だけではなく、町民のみなさまにも子育てに参加してもらおうきっかけになればと作成したものです。

■高鍋町の子育てに関する最新情報は

高鍋町役場ホームページ>子育て・教育・学習

<http://www.town.takanabe.miyazaki.jp>

婚活から子育てまで！

みやざき子ども・子育て応援ポータルサイト

「せわっとみやざき」

子どもが欲しい人、公的支援の種類や手続き、子育て相談、仕事と子育ての両立など県内の情報が満載です。



検索 せわっとみやざき
(宮崎県庁ホームページ内)

もくじ

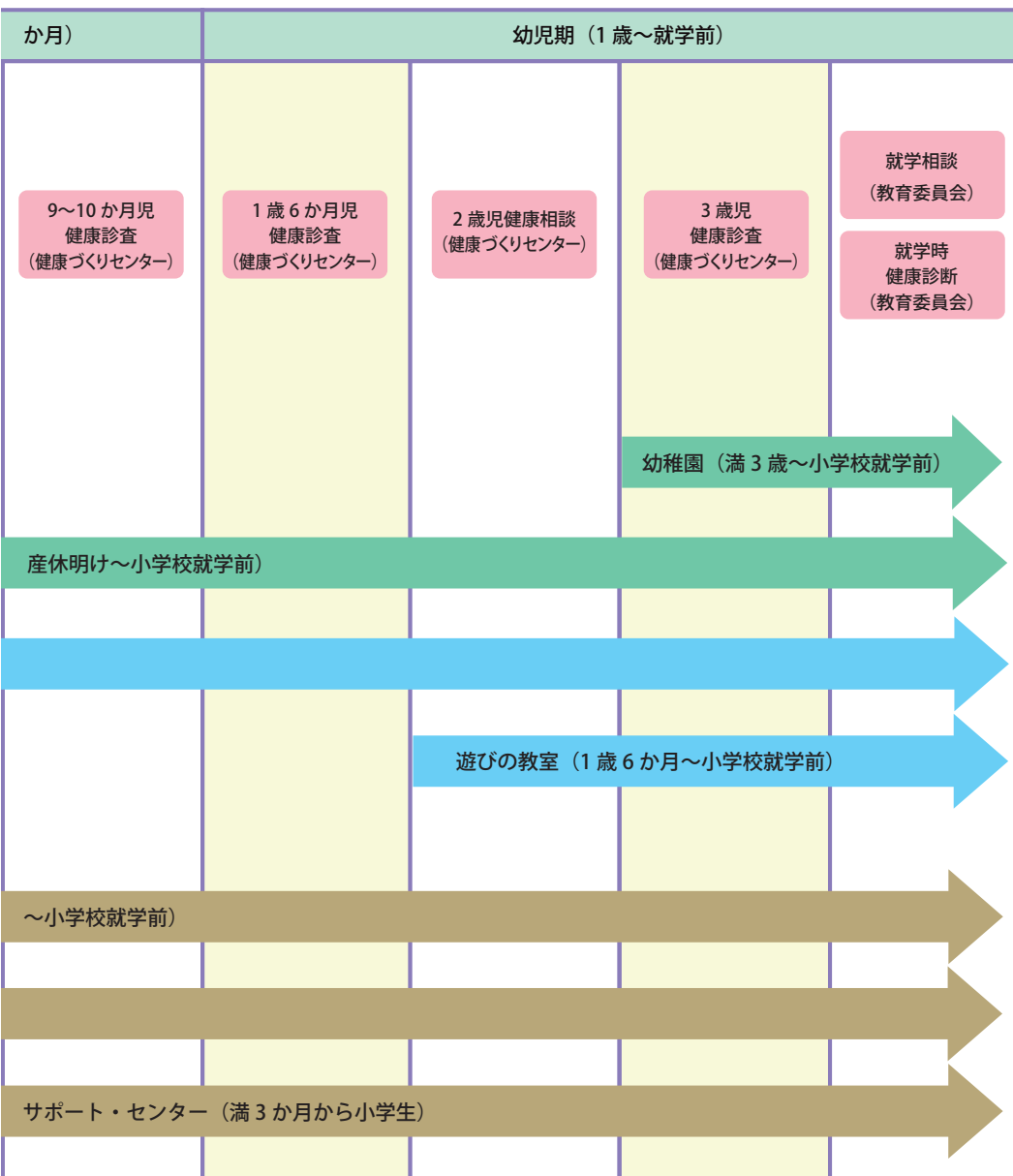
C	O	N	T	E	N	T	S
高鍋町の子育てカレンダー							2-3
まちで聞きました「将来子どもは欲しいですか？」							4-5
●妊娠・出産に適した年齢とは							
●きちんと食事してますか？							
●働きながら安心して子育てをするために							
●雇用に関する制度、相談窓口							
まちで聞きました「国の新しい子育て支援制度、知ってますか？」							6-7
●町内の教育・保育施設							
●国の新たな取り組み「子ども・子育て支援新制度」とは							
●新制度では、教育・保育施設の利用に「支給認定」が必要です							
子育てに悩んだ時、どうしてますか？							8-9
●育児コラム、子育て応援団になろう！【その1】							
●相談窓口の紹介							
まちで聞きました「どんな支援があったらいいですか？」							10-11
●保育所・幼稚園の一時預かり、放課後児童クラブ、子育て支援ルーム きらきら☆、高鍋町ファミリー・サポート・センター							
まちで聞きました「子育て中のお友だちがいますか？」							12-13
●子育てサークルはここで活動しています							
●保育所の園庭開放や育児相談も活用しましょう							
●地域コミュニティ・サークルの紹介							
まちで聞きました「町の子どもたちとふれあう機会がありますか？」							14-15
●地域でのさまざまな活動							
●子育て応援団になろう！【その2】							
地域で子育て、はじめの一歩「子育て応援」サインをチェック							16
相談窓口							17

高鍋町の子育てカレンダー（妊娠～就学前まで）

区分	時期	妊娠したとき	赤ちゃんがうまれたとき	乳児期（2か月～11か月）	
申請、届出		妊娠届 母子健康手帳交付 （健康づくりセンター）	出生届 （町民生活課）		
乳幼児健康診査、 健康相談など			出産育児一時金 （健康保険課国保 ・高齢者医療係）※1	3～4か月児 健康診査 （健康づくりセンター）	6～7か月児 健康相談 （健康づくりセンター）
教育・保育			児童手当 （福祉課子ども支援係）※2		
			乳幼児医療費助成 （福祉課子ども支援係）		
				認定こども園・保育園（満2か月、	
子育て支援 事業		育児相談（妊娠期～小学校就学前）			
		こんにちはお母さん・赤ちゃん訪問（妊娠期～生後2か月ごろ）			
		母親（両親）学級			
その他の 子育て支援				保育所等による一時預かり（満2か月	
		児童館（妊娠期～18歳未満）			
					ファミリー・

※1 高鍋町国保加入者以外の方は、本人または配偶者の勤務先にご相談ください。

※2 公務員の方は職場に申請してください。



まづで聞きました



ありさ先生、ゆか先生、
かなこ先生、ゆかり先生(保育士)

「将来子どもは欲しいですか？」

もちろんです。憧れは友だちみたいな親子。ということは、若いうちに産んだ方がいい？でも、育児と仕事の両立は難しそうで、ちょっと悩むところです。

友だちみたいに何でも相談しあえる親子、微笑ましいですね。妊娠・出産が「若いうちがいい？」といわれるのは、生物学的に考えるとこんな理由もあるんです。



妊娠・出産に適した年齢とは ～卵子と精子の話～

自然に子どもを授かるという点で見ると、20歳代から30歳代前半が妊娠・出産に最も適した年齢といえます。その大きな理由は「加齢」によるリスクが少ないからです。

女性は、胎児の時期に作られる一生涯分の卵子の元（卵母細胞）を持って生まれ、その後は作られないことから、卵子は実年齢とともに年を取り、妊娠率が下がります。男性は毎日精巣で精子が作られますが、体の老化とともに精子も老化し、受精能力に影響を及ぼすといわれます。

さらに加齢のリスクとして、受精卵の染色体異常なども挙げられます。

しかし、妊娠・出産に対する事情や考え方は、人それぞれ異なるものです。リスクを含めた正しい知識を得て、食生活に気をつけ、健診を受けるなど日ごろから健康づくりを心がけておきましょう。



きちんと食事していますか？

「食べること」は体をつくり、健康を維持し、いきいきと暮らすための基本となります。しかし、嗜好品や味の濃い食事が多い、欠食・暴飲暴食など不適切な食生活を続けてしまうと、心身ともに調子をくずしてしまいます。特にこれから妊娠出産を望む方は、日ごろの食生活を見直し、正しい知識を得て、実践につなげましょう。



働きながら安心して子育てをするために ～支援をチェック～

職場においては働きながら安心して子どもを産むことができるように、母性を尊重した女性への支援や、仕事をしながら子育てをする家庭への支援などがあります。仕事と育児の両立を望むけれど不安に思う方は、こうしたさまざまな法律や制度についてチェックしてみましょう。家庭、育児、そして生きがいや人間性も尊重する、それぞれの「ワークライフバランス（仕事と生活の調和）」に取り組んでいきたいものです。もし悩むことがあれば、相談窓口を活用したり、役場や健康づくりセンター、保育士、民生委員など、身近な人に話をしてみることもおすすめします。

参考：「はたらくみなさんへ仕事と家庭の両立支援ガイドブック」宮崎県ホームページ＞しごと・産業＞労働・雇用＞労働者福祉＞労働関係のパンフレットのご案内

雇用に関する制度、相談窓口

■男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、パートタイム労働法についての相談窓口

【問】宮崎労働局雇用均等室／0985-38-8827

■育児介護休業中の社会保険料の免除や手当金などについて

【問】高鍋年金事務所／0983-23-5111 全国健康保険協会宮崎支部／0985-35-5364

※加入保険の種類によっては窓口が異なる場合もあります。

まちで聞きました



あつみさん

「国の新しい子育て支援制度、
知ってますか？」

はい。でも詳しい内容までは知りません。保育所の入所手続きや利用の仕方が変わったそうですね。町の保育施設のこともあわせて調べておこうと思っています。



町内の教育・保育施設

高鍋町内には、保護者が就労している場合などに利用できる保育所(園)と、小学校就学前の幼児教育の場として幼稚園があり、平成27年4月から本格スタートする「子ども・子育て支援新制度」に伴い、保育園と幼稚園の機能を備えた「認定こども園」が今後加わってくることになります。



国の新たな取り組み 「子ども・子育て支援新制度」とは

新制度は地域で安心して子どもを育てることができるよう、子ども・子育てをめぐるさまざまな課題を解決するために作られました。子どもたちの教育・保育施設の利用には、新たに「支給認定」が必要になるなど、利用手続きなどが異なる点もあるので、事前に確認しましょう。

認定こども園とは

認定こども園は、教育、保育を一緒に受けることができる施設です。教育部分は教育標準時間(4時間)、保育部分は保育短時間(8時間)、または保育標準時間(11時間)に対応します。



新制度では、教育・保育施設の利用に 「支給認定」が必要です

「支給認定」とは、教育・保育施設の利用を希望する保護者が町に申請をし、働き方などによって3つの区分からなる認定を受けるものです。それによって利用できる施設が決まります。

◎認定区分と利用できる施設

- 1号認定** 教育標準時間認定（満3歳以上。教育を希望。朝から昼過ぎまで）
利用できる施設／幼稚園、認定こども園
- 2号認定** 保育認定（満3歳以上で、保護者の就労等により保育を必要とする場合。
朝から夕方まで8時間または11時間）
利用できる施設／保育所、認定こども園
- 3号認定** 保育認定（満3歳未満で、保護者の就労等により保育を必要とする場合。
朝から夕方まで8時間または11時間）
利用できる施設／保育所、認定子ども園

保育標準時間・・・おおむね11時間

保育を必要とする事由／月120時間以上の就労、または妊娠・出産、疾病、障がい等

保育短時間・・・おおむね8時間

保育を必要とする事由／月60時間以上120時間未満の就労、求職活動等

※保護者の就労時間により、利用できる時間が変わります。

◎保育料(利用料)が変わります

新制度では、どの施設を利用する場合（一部の幼稚園を除く）でも保護者の所得に応じて町が金額設定する保育料（利用料）が基本となります。この所得は市町村民税額が基になります。

「子ども・子育て支援新制度」についての詳しい情報は、
内閣府ホームページ「子ども・子育て支援新制度」
<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/>

子育てに悩んだ時、どうしてますか？

赤ちゃんが
泣き止まないんです。

1歳過ぎたのに、
まだ歩きません。

母乳育児をしたいけれど、
うまくいきません。

卒乳がうまく
いきません。

睡眠不足で疲れました。

朝起きてくれません。

子育て支援・相談窓口を活用しましょう

育児コラム

育児はみんな違います。 悩んだら助けを借りましょう

家庭での保育の事情や環境がそれぞれ違うように、子どもの個性も成長過程もみんな違います。子育ての問題も、答えはひとつではありません。いろんな答えがあっていいんです。

でも、どうすればいいのか悩むときもありますよね。そんな時は、周囲の助けを借りたり、子育て支援センター・保育所などにいる保育士や、医師、看護師、保健師、助産師など専門家のアドバイスを求めてみてはどうでしょう。案外、簡単に解決するかもしれません。力を借りることを迷わないでください。力になってくれる人はたくさんいますよ。

にっしん保育園
上田園長



子育て応援団になろう！

【その① お返しの気持ちで】

子育てOBのみなさん。ご自分が子育てをしていたころ、手を貸してもらって嬉しかったこと、ありませんでしたか。そんな思いを胸に、子育て世代を温かく見守ってくださいね。



相談窓口の紹介

高鍋町地域子育て支援センター

専門の保育士が常駐し、子育てに関する相談や、おもちゃ、絵本の貸出、育児サークルの活動などを行っています。

場所／高鍋町大字北高鍋1264

(石井記念にしん保育園に併設)

利用時間／月曜～土曜日、9時～12時、13時～15時

育児サークル／火・木曜日、10時～11時30分

(毎月1回絵本の読み聞かせあり)

【問】0983-22-2402



高鍋町健康づくりセンター

町民の健康づくりをサポートするセンターです。保健師や栄養士など専門職が常駐し、健康のことや子育てに関する相談、食育事業、子育て支援などを行っています。また、母子保健推進員による訪問活動の窓口になっています。

場所／高鍋町大字北高鍋5139

利用時間／月曜～金曜日、9時～17時(祝日除く)

※健診等により上記時間内でも対応できない場合があります。

【問】0983-23-2323

母子保健推進員は、妊婦さんや赤ちゃんのいる家庭を訪問し、子育てに関する相談にのったり、教室や健診のご案内をしています。

高鍋町障がい者(児)等基幹相談支援センター

地域のさまざまな機関と連携し、障がい(難病を含む)のある方が、地域で自分らしい生活を送ることができるようにお手伝いする公的な相談支援機関です。

場所／高鍋町大字上江8473

利用時間／月曜～金曜日、8時25分～17時10分(祝日除く)

【問】0983-35-4611

まず聞いてみました



なほこさん、あやさん

「どんな支援があったらいいですか？」

いざという時に安心して子どもを預けられるところがあるといいと思います。私は近くに実家があって、ついそこに頼りますが、それができない場合も考えておきたいです。



保育所・幼稚園の一時預かり

保護者の就労や病気、けが、冠婚葬祭、また育児による疲れなどにより、一時的に家庭で子どもの面倒をみることができない場合に、期間を限定して利用できます。詳しくは、保育所、幼稚園にお問い合わせください。



放課後児童クラブ

放課後、土曜日など親が仕事などで家にいない小学生が、安全に健やかに過ごす場所です。町内5カ所あります。

【問】福祉課子ども支援係 0983-26-2010



子育て支援ルーム きらきら★

0歳児から未就学児まで、一時預かりを行っています。団体は、人と人をつないで安心して暮らせる町づくりを目指して活動するNPO法人で、子育てに関する講座も開催しています。

○子どもの一時預かり／月曜～金曜日、10時～15時(1時間800円。会員は600円)

【所】高鍋町大字北高鍋1002番地アウトビレッジ106号

【問】NPO法人AI(エーアイ) 0983-35-3556



高鍋町ファミリー・サポート・センター

子どもを預かってほしい人（おねがい会員）と、預かる人（おたすけ会員）がセンター（町委託）に登録し、お互いに助けあいながら地域で育児の援助活動を行う会員組織です。地域でのあたたかい子育てが魅力のファミリー・サポート・センターに、あなたも会員登録してみませんか？

【おねがい会員】援助が必要な人生後3か月から小学生までの子どもがいる家庭。会員登録が必要（会費不要）。

【おたすけ会員】援助したい人町内在住の心身ともに健康な20歳以上の方で、センターの養成講座を受講した方。

●こんな時に

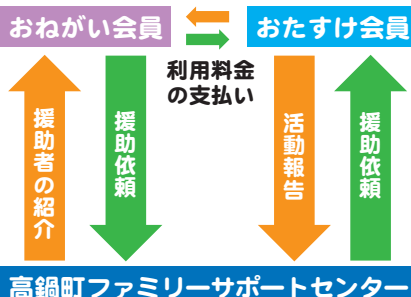
仕事で保育所への送り迎えに行けない。

資格取得の講習会に参加したい。

兄、姉の授業参観の間、下の子を預けたい。

リフレッシュしたい。

サービスの提供



利用料金(1人1時間あたり)

月～金曜日／7時～19時500円、19時～翌7時600円 土・日、祝日、年末年始／7時～19時600円、19時～翌7時700円

※上記金額のうち、1時間の利用あたり町から300円の助成あり。

【所】高鍋町大字北高鍋1264

(石井記念にしん保育園内)

【問】0983-23-3603



おたすけ会員の高橋賀子さん

私は自宅で1対1で、危険のないように預かります。安全が一番ですから。家族ぐるみのおつきあいになることもあり、子どもたちの成長もわが子のように。楽しく活動しています。

まちで聞きました



まきさん

「子育て中のお友だちがいますか？」

親子でいろんなところに出かけています。顔見知りの方も増えてきたし、子どもも楽しそうにしてくれます。まだ利用していませんが、子育てサークルも楽しそう。情報を教えてください。



子育てサークルはここで活動しています

子育て中の親たちが自主的に集まって活動しているのが子育てサークルです。近所に同年代の遊び相手がいなかったり、もっと友だちを作りたい人にもいいですね。活動場所は高鍋町健康づくりセンター。まずは問い合わせをして、見学から始めてみましょう。

■親子リズム／毎週木曜日、10時30分～12時

■きっず・ほーす／毎月第2、4月曜日、10時～12時

※いずれも就学前までの乳幼児とその保護者が対象です。絵本の読み聞かせ、手遊び、歌遊び、季節のイベントなど、親子楽しく交流しています。

【問】高鍋町健康づくりセンター 0983-23-2323



保育所の園庭開放や育児相談も活用しましょう

保育所に通っていなくても、保育所の園庭で遊ぶことができます。子どもたちにも保護者にとってもふれあいと交流の場になり、園の保育士さんと顔なじみになれば育児相談も気軽にできますよ。利用は無料です。

●園庭開放、育児相談を実施している園（利用日時等お問い合わせ）

■わかば保育園（第1、3水曜日、9時30分～11時）0983-23-0314

■なでしこ児童館（月・水・金曜日、10時～11時30分）0983-23-1519

■ももの木保育園（火曜日、10時～11時30分）0983-23-0658

※上記以外の幼稚園、保育所でも、随時、園庭開放や育児相談を行っていますので、各施設までお問い合わせください。



地域コミュニティ・サークルの紹介

障がい児・者 地域コミュニティ「あかとんぼ」

障がい児・者やその家族、支援者が毎日笑顔で生活できるように、地域の環境づくりのお手伝いをしています。同じ障がいのある子どもをもつ先輩保護者が相談にのったり、研修会、通信の発行のほか、講師を招いてのカルチャー体験会などを行っています。

【所】高鍋町大字北高鍋1002番地アウトビレッジ107号

【問】0983-23-2703



発達障がい児・者 親の会「キャンパス☆きつず」

発達障がいのある子どもたちが、家庭や地域で豊かに暮らすことができる環境づくりを目標に活動しています。

●定例会／第2金曜日、19時～21時（会場は「あかとんぼ」）

●相談窓口「キャンパス」

しつけや生活習慣に関すること、言葉や運動・発達等の遅れに関すること、対人関係や行動面に関することなどでお困りの時は、ひとりで悩まず、相談してみませんか。

相談の連絡先：090-8831-0364（養毛さん）

発達障がいについて

脳機能の発達に関係する生まれつきの障がいです。言葉の遅れやパターン化した行動、興味・関心の偏りなどが、対人関係・社会性の妨げになったりすることがあります。それは本人や親のしつけの問題ではありません。周囲の理解と適切な支援が必要です。

参考：厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

まちで聞きました



けいこさん

「町の子どもたちとふれあう機会がありますか？」

私は地域活動の中で、イベント時に子どもたちを預かったりする活動などをしてきました。その子どもたちが大きくなっても道であいさつをしてくれたりすると、本当に嬉しいです。これからも機会を見つけて、子育て支援活動を続けたいと思います。



地域でのさまざまな活動

高鍋町内では、子どもたちと関わる支援活動がいろいろ行われています。負担のない、普段の生活の延長で、子どもや子育て家庭を支援しませんか。

学校ボランティア(学校支援地域本部事業)

学校の依頼に応じて、地域のみなさん(登録制)が子どもたちに歴史や技術などを教えたり(総合学習等のゲストティーチャー)、教育環境を整備(環境整備支援)したり、登下校時や校外学習時の安全補助、部活動や学校行事の支援などをしていただくものです。

【問】高鍋町教育委員会 社会教育課 0983-23-3326

コミュニティスクール

高鍋町では東西校区にそれぞれ「学校運営協議会」(構成員:保護者、地域のみなさん、教職員など)があり、一緒に知恵を出しあって「地域とともにある学校づくり」を進めています。地域の宝を地域で育てる活動が広がっています。

【問】高鍋町教育委員会 教育総務課 0983-23-0315

小学生の登下校時の見守り活動

小学校や自治会等が連携して、下校時の小学生の見守り活動を行っています。

平成26年に高鍋東小、高鍋西小学校区において、交通安全、不審者等犯罪抑止を目的に発足した「子ども安全見守り隊」は、町内の34自治公民館のうち14カ所で結成され、活動が広がっています(平成27年2月現在)。



高鍋西中学校前で立ち番



「活動が地域の世代をつないでいくといいね」と、笑顔がやさしい隊員のみなさん(正ヶ井手地区)

高鍋西小学校区の正ヶ井手地区では約50人が賛同し、月2回ほどの活動日に通学路やスーパーなど商業施設を歩いたり、立ち番をしたり。グリーンのベストを着て活動しています。

子育て応援団になろう！

【その② 活動する姿を見せてあげましょう】

子どもたちは親や地域の人たちの姿をよく見ています。その姿がいつのまにか身に付いていくのです。そのお手本が、自分に向けられる笑顔だったり、困っている人に進んで手を貸す姿だったら、子どもたちが受け継いでくれるかもしれません。

地域で子育て、はじめの一步 まちなかの「子育て応援」サインをチェック

まちの中には、子育て中のみなさんを支援しているサインがいろいろ。人にやさしい町づくり活動が広がっています。



◎まいづるカード会

乳児健診・1歳6か月健診時に通常の満点カードより500円上乗せの特典がある「子育て支援+500」事業や、子育て世帯を対象としたプレミアム付き商品券「子育て応援とくとく商品券」の発行(全国初)、満点カードの一部を集める教育助成(県内初)など、さまざまな子育て支援事業を展開しています。

【問】まいづるカード会 0983-21-1300

◎子育て応援カード

小学生以下のお子さんがいる家庭、妊娠中の方がいる家庭に、市町村役場窓口で交付。ステッカーのある協賛店で割引などサービスが受けられます。

【問】宮崎県福祉保健部こども政策局こども政策課 0985-26-7056



◎赤ちゃんの駅

「赤ちゃんの駅」とは、オムツ替えや授乳ができる、赤ちゃんの笑顔のためのスペースです。このマークのあるところで利用いただけます。

【問】NPO法人みやざき子ども文化センター 0985-61-7590

◎思いやり駐車場制度

妊産婦、高齢者、障がい者、車いす利用者などが利用できます。利用証の交付については下記へ。

【問】福祉課障がい福祉係 0983-26-2009



困った時、困る前に 相談窓口



民生委員・児童委員

身近な困りごとは、お住まいの地域の民生委員・児童委員へ。

【問】福祉課地域福祉係 0983-26-2028

高鍋町社会福祉協議会 0983-22-4076



女性専門相談 「スマイル」(県中央保健所)

女性の身体や健康など、ちょっとした心配ごとでも電話でお気軽に。

受付時間／毎週月曜日、9時30分～15時30分(祝日除く)

【問】相談専用電話 0985-28-2668



不妊治療について

不妊症とは、妊娠を望む特に病気のない男女が避妊をせずに性生活を行っているにもかかわらず、一定期間を経ても妊娠しない場合を指します。県では専門相談窓口を設け、不妊治療費用の助成を行っています。

【問】宮崎県福祉保健部健康増進課 0985-26-7079

■不妊専門相談センター「ウイング」※県中央保健所、相談無料

相談日 毎週火・水・金曜日、9時30分～15時30分(祝日除く)

相談専用電話 0985-28-2668



児童虐待防止の見守り

子育てに悩む親や、虐待を受けたと思われる子どもに気づいたら、勇気を出して役場や児童相談所へ連絡してください。連絡者の情報が漏れることはありません。

【問】福祉課子ども支援係 0983-26-2010

児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000

こんなときどうしたら？救急チェック

異常に気付いたら

- いつから？
- 熱はあるか？
- 呼吸は？
- 全体の様子、経過



様子を見守りながら、
かかりつけ医の
診療時間中に
受診しましょう。



夜間の急病。まず電話相談！

夜間の子どもの急病時、病院へ行った方がよいか、判断に迷った時にご利用ください。相談は無料です。

- 宮崎県小児救急医療電話相談／19：00～翌朝8：00、365日対応
#8000（固定電話・携帯電話共通）
0985-35-8855（ダイヤル回線、IP電話）

休日、夜間に受診が必要な場合

- 宮崎市夜間急病センター小児科（電話をしてから出かけましょう）
電話 0985-29-0119
診療時間 毎日19：00～翌朝7：00
所在地 宮崎市北高松町5-30 県立宮崎病院敷地内

保護者の目で明らかに急を要する時は、迷わず119番！

● 発行 ●

高鍋町役場

〒884-8655 宮崎県児湯郡高鍋町大字上江8437
TEL.0983-26-2010(子ども支援係)
<http://www.town.takanabe.miyazaki.jp/>