

# ファミリーサポートセンター

\* R5.7.31 現在の情報です。今後変更になることもあります。

問い合わせ 宮古島市役所 子育て支援課 子育て支援係 ☎0980-73-1332

ファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい人と援助を行いたい人が会員となり、地域でお互いに助け合う会員組織です。



## ●加入手続きに必要なもの

- ① 父親か母親いずれかの写真  
(縦2.5cm×横2cm) 2枚
- ② 身分証明になるもの(免許証か保険証)

## ●サポート内容

- ・保育所までの送迎
- ・学校の放課後や学童保育終了後
- ・冠婚葬祭や学校行事の際
- ・保育所の開始前や終了後
- ・保護者の病気や急用時
- ・買い物等外出の際

## 宮古島市ファミリー・サポート・センター報酬(利用料)等基準

曜日等・活動時間帯		1時間当たり報酬基準	備考
月曜日～土曜日	7:00～19:00	600円	基準活動時間帯
	上記以外の時間帯	700円	基準活動時間帯外(基本時間外)
日曜日～祝日等		700円	日曜日・祝祭日・1月2日、3日

- (1) 援助活動開始1時間以内は、1時間として算定する。
- (2) 援助活動時間に端数が生じた場合(時間延長)はそれぞれの報酬基準額に30分以内は50%、30分を超えた分は100%を乗じて得た金額を加算する。
- (3) 複数の子ども(兄弟姉妹)の援助活動を行う場合は、2人目以降の子どもについては報酬基準額の2分の1を乗じて得た額を基準額として算定し、人数加算する。
- (4) 相互援助活動の依頼契約に伴う支払い基準額は、次のとおりとする。  
**ア** 前日までの解約…無料  
**イ** 当日の解約…依頼時間が1時間以内の

- 場合は無料、1時間を超える依頼の場合は、1時間の基準額分
- ウ** 無断解約…基準額により算定された報酬額の全額
- (5) 依頼会員の援助依頼に基づく食事(ミルク)、おやつ、おむつ等の実費は、依頼会員が負担する。
  - (6) 送迎などの交通費は、提供会員が所有する自家用車等により実施した場合は、1回の使用で100円を、また、会員相互の合意により公共交通(タクシー等)により実施した場合は、使用した実費(領収書)を援助依頼した依頼会員が負担する。

# 子育て短期支援事業『ショートステイ』

お子さんを養育している家庭の保護者が病気や仕事など、一時的に家庭での養育が困難となった場合に、児童養護施設でお子さんを一定期間預かります。  
宮古島市内に住所を有する **2歳から小学校6年生まで** の健康で集団生活が可能なお子さんが利用できます。

## ●こんな時に利用できます

- ・保護者が疾病、出産、けが等により入院加療を要する場合
- ・保護者が、親族の疾病等により看護又は介護に当たる場合
- ・保護者が、事故、災害にあった場合
- ・保護者が、冠婚葬祭、公的行事等への参加のため不在となる場合
- ・保護者が、仕事で出張する場合
- ・経済的問題等により緊急一時的に母子保護を必要とする場合。

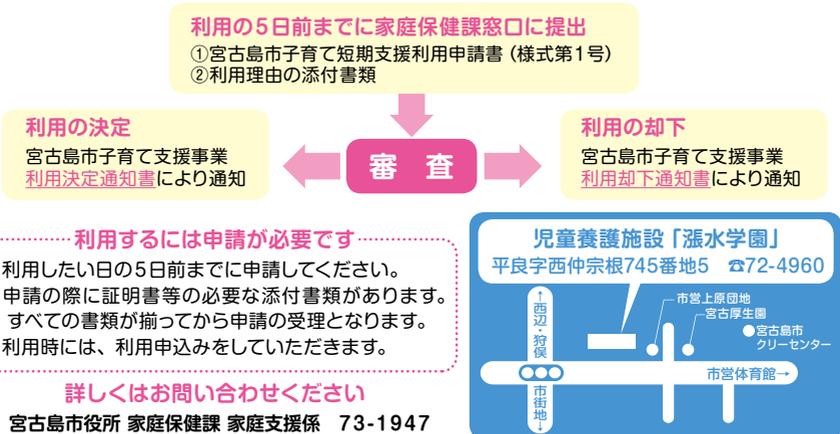
## ●利用料金・利用期間

- ・**利用料** … 1日当たり 2,350円  
※生活保護受給世帯は、利用料金が免除されます。  
※住民税非課税世帯は、利用料金が1,000円になります。
- ・**食費** … 利用先の規定に準ずる
- ・**居宅から実施施設等の間や通学時等の児童の付き添いの実施** → 1日あたり900円
- ・**期間** … 原則1カ月に7日（6泊7日）まで

## ●申請時に必要なもの

- ・印鑑、申請書（家庭保健課にあります） ・利用の理由により以下の証明書等  
入院証明書 疾病証明書 意見書 事故証明書 罹災証明書  
案内状 開催通知書 出張命令簿 その他（その理由を証明できるもの）

## ●申込みの流れ



# 養育支援訪問事業

養育支援が特に必要であると判断した家庭に対し、訪問による支援を実施します。

## ●こんな時に利用できます。

- (1) 若年の妊婦、妊婦健康診査未受診者及び望まない妊娠等の妊娠期からの継続的な支援を特に必要とする家庭
- (2) 出産後間もない時期の養育者が、育児ストレス、産後うつ状態、育児ノイローゼ等の問題によって、子育てに対して強い不安や孤立感を抱える家庭
- (3) 食事、衣服、生活環境等について、不適切な養育状態にある家庭など、虐待のおそれやそのリスクを抱え、特に支援が必要と認められる家庭
- (4) 児童養護施設等の退所又は里親委託の終了により、児童が復帰した後の家庭
- (5) 家庭相談員、女性相談員、保健師等への相談において、養育支援が必要と思われる家庭
- (6) ひとり親家庭等であって児童の養育で困難を来している家庭
- (7) その他市長が支援を必要と認める家庭



## ●支援内容、利用時間など

### < 訪問内容 >

- 育児および家事支援（※家事代行ではありません。）  
部屋の掃除や整理整頓、食事の支度や片付けおむつ交、衣類交換、沐浴や入浴の介助
- 子育てに関する相談・指導
- 養育者のこころやからだの健康に関する相談

### < 時間帯・支援期間 >

子育てや生活の状況に応じて  
継続的に支援していきます。  
短期：3か月程度  
長期：6か月程度  
週に1回 1時間程度



詳しくはお問い合わせください

宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係  
0980-73-1947

# 沖縄県ひとり親家庭等日常生活支援事業

問い合わせ先 宮古島市役所 子育て支援課 0980-72-3751  
公益社団法人 沖縄県母子寡婦福祉連合会 098-887-4099

母子家庭、父子家庭、寡婦の方を対象に家庭生活支援員（家庭生活及び子育て支援員）を派遣し、一時的な保育や日常生活のお手伝い等を行います。

## ●支援の対象と内容

- 対象者** 母子家庭の母と子、父子家庭の父と子。
- 利用回数** 利用回数は原則として年24回を限度とします。（無料）
- 申請手続き** 利用されるには事前の登録が必要です。

### こんな時に利用できます！

- ・ひとり親家庭の親と児童、または寡婦の一時的なケガや病気
- ・ひとり親家庭の自立促進に必要な技能習得のための通学や就職活動など
- ・冠婚葬祭、父母の出張、子の学校等の公的行事への参加
- ・その他、一時的な援助を必要とする状況になったとき

ママ・パパの自立のための  
サポーターを派遣します！  
がんばるあなたを  
応援します！



### 【生活援助・子育て支援の内容】

生活援助	<ul style="list-style-type: none"><li>・身の回りの世話（簡単な身体介助）</li><li>・食事の世話 ・住居の掃除</li><li>・日用品の買い物</li><li>・医療機関等との連絡 ・その他一時的な生活援助</li></ul>
子育て支援	<ul style="list-style-type: none"><li>・乳幼児の保育</li><li>・技能取得のための通学や就職活動の際の保育サービス</li><li>・病後児保育、医療機関との連絡</li><li>・その他一時的な子育て支援</li></ul>

### 注意事項

#### ○申請にあたって

- ①本事業を利用希望される方は事前に登録が必要です。宮古島市在住の方は宮古島市役所 子育て支援課へ「ひとり親家庭等日常生活支援申請書」を提出してください。
- ②申請書提出の際は下記の書類を添付してください。
  - ・母子家庭、父子家庭又は寡婦であることを証明する書類（児童扶養手当証書、又は、ひとり親家庭等医療費助成受給証、住民票等の写し）

# 宮古島市ひとり親家庭等 認可外保育施設利用補助事業

\* R 5.7.31 現在の情報です。今後変更になることもあります。

## ● 目的

「認可保育所に申し込みをしたが、空きがない等の理由で、認可外保育施設を利用しているひとり親家庭への支援」として、ひとり親家庭等における認可外保育施設の利用料の負担を軽減することにより、ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に寄与することを目的とする。

### 【支援対象者】

- ① 市内に住所を有している者であること。
- ② ひとり親家庭の母又は父等であること。
- ③ 児童扶養手当の支給要件を満たしている保護者又は、宮古島市母子及び父子家庭等医療費助成事業の受給資格を満たしている保護者であること。
- ④ 宮古島市より保育の必要性の認定を受けた子どもの保護者であること。  
※施設の利用給付（無償化）を受けている者は除く
- ⑤ 保育所等の利用の申込みを行ったが、定員に空きがない又はその他市長がやむを得ないと認める理由により利用していない子どもであって、認可外保育施設を利用しているものの保護者であること。

※利用可能な認可保育所があるにもかかわらず、私的な理由により入所を断った場合は対象となりません。

## ● 利用料減免額

子どもが利用する保育施設が定める利用料から、子ども・子育て支援法に基づき宮古島市が定める利用者負担額（認可保育所に入所した場合の保育料）を控除した額（上限 33,000 円）

申請手続き  
の流れ



認可外保育施設

1

認可外保育施設  
利用証明書を  
受け取る



保護者

2

申請

3

利用認定



宮古島市役所

### 【申請に必要なもの】

- ① 利用認定申請書
- ② 認可外施設利用証明書
- ③ 保育所（園）入所保留通知書
- ④ 児童扶養手当受給者証の写し、又は、宮古島市母子及び父子家庭医療費受給者証の写し
- ⑤ 印鑑

## ● 変更及び利用資格喪失の届出

- ・ 利用者が宮古島市外に転出する場合は、必ず子ども未来課に届け出てください。
- ・ 利用者が対象条件に該当しなくなったときは、速やかに子ども未来課に届け出てください。

# 沖縄離島住民等交通コスト負担軽減事業

問い合わせ先 市民課 ☎0980-72-3751

小児（11歳以下）・障がい者手帳をお持ちの方は、航空運賃（宮古ー那覇間、宮古ー石垣間、下地島ー那覇間）の還付請求ができます。

※運賃種別に係わらず搭乗時に離島割引カードの交付を受けていること

【請求に必要なもの】

- ①搭乗したことが確認できる書類  
「ご搭乗券・運賃種別の記載がある搭乗証明書・ご搭乗案内」の原本
- ②領収書（①又は②で運賃種別の記載があること）
- ③対象者（小児・障害者）の離島住民割引運賃カード  
（搭乗日がカード記載の有効期限内であること）
- ④対象者又は保護者の通帳・キャッシュカード  
（口座名義人・口座番号・金融機関・支店などの確認をします）
- ⑤申請者（窓口に来る方）の本人確認ができるもの（免許証等）
- ⑥印鑑（シャチハタは不可）
- ⑦身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

※請求の際は①～⑥又は①～⑦すべて必須です。

【還付対象の航空運賃種別と還付金額】

対象路線	航空運賃及び対象者(片道)			
	離島割引運賃		小児運賃	障がい者割引運賃
	小児	障がい者		
宮古ー那覇	1,850円	1,200円	3,900円	4,650円
宮古ー石垣	1,200円	750円	—	—
下地島ー那覇	1,000円	1,000円	3,600円	3,600円

※請求期限がありますので早めのお手続きをお願いします。

本事業は単年度締めとなっており令和5年4月1日～翌年3月31日までの当該年度搭乗分のみ還付が可能です。

請求締め切りは令和6年4月3日（水）までです。

※先得割、特割等の運賃は還付対象外です。

離島割引カードは交付年月日が有効期限開始日となります。搭乗後、カードの更新をする際は還付請求が済んでいるか必ず確認してください。



# JTAドーム宮古島 (宮古島市スポーツ観光交流拠点施設)

屋根と照明があるので、雨天時や夕方でも安心して遊ぶことができます。



- ・住所 宮古島市平良字下里2511番地35
- ・電話番号 0980-72-3880
- ・FAX 0980-72-3831
- ・E-mail m-dome@southernx.ne.jp  
miyako-dome@city.miyakojima.lg.jp
- ・HP : <https://miyako-dome.com/>
- ・開館時間 9:00~22:00
- ・閉館日 毎週火曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)、慰霊の日



## 【利用料金】

専用利用：平日1時間2,500円（半面1,250円）

土日祝日1時間3,250円（半面1,625円）

個人利用：1回200円（未就学児無料、高校生以下・65歳以上・障がい者100円）

※ただし、個人利用はイベント等の専用利用が無い場合に利用できます。

※ボールやフラフープなどの貸出あり（一部有料）。持ち込みも可能です。





# 宮古島市総合体育館



- ・ 住 所 宮古島市平良東仲宗根675-1
- ・ 電話番号 0980-73-4469  
(指定管理者：一般社団法人 宮古島市スポーツ協会)
- ・ 利用時間 9時00分～21時30分  
祝日は9時00分～17時00分
- ・ 休 館 日 第2・第4月曜日 \*年未年始

## 【施設内容】

- ・ アリーナ バレーボール（3面）  
バスケットボール（2面）  
バドミントン（8面）  
ハンドボール（2面）
- ・ 小体育館
- ・ 会議室



※利用料、詳細等についてはお問い合わせください。

※利用するための準備および後片付けに要する時間は、利用時間に含まれます。



# 市立図書館

児童エリアには絵本や紙芝居、育児書などが充実！  
親子で楽しめる「おはなしかい」  
赤ちゃんに絵本をプレゼントする「ブックスタート」  
図書館車が市内各地のステーションを巡る「移動図書館」  
家にいながら本が選べる「電子図書館」などなど、  
育児中の世代・世帯を応援します！



T E L : 0980-72-2235

住 所 : 宮古島市平良字東仲宗根807 (未来創造センター内)

開館時間 : 平日 (火～金曜) 午前10時～午後7時

土曜日 午前10時～午後6時

日曜日 午前10時～午後5時30分

休 館 日 : 毎週月曜日

毎月第3木曜日 (館内整理日)

祝祭日、沖縄慰霊の日 (6月23日)、年末年始

## ●ご利用ガイド

・市内に住所を有する (宮古島市に住民登録をしている) 方は、どなたでも利用カードが作成でき、無料で図書の貸出を受けることができます。ご旅行者や滞在者でも18歳以上であれば登録して貸出が可能です。

### ・登録時に必要なもの

① 利用カード申請書 (館内備え付け)

② 住所・氏名を確認できる身分証 (免許証・保険証など)

※宮古島に市民登録されていない方は顔写真付きの身分証 (免許証やマイナンバーカード) をお持ちください。

※結婚などで名字が変わったとき、お引っ越しや電話番号などに変更のあるときは変更申請が必要になりますのでカウンターでお手続きください。



## ●おはなしかい

おはなしサークルや図書館スタッフによる絵本や紙芝居よみきかせなどがあります。  
毎週土曜日（第5土曜日のぞく） 午後3時～（約30分）  
季節に合わせて、納涼おはなし会やクリスマス会なども開催しています！



会場の  
「おはなしかいのへや」  
は通常解放されており、  
親子でくつろいで絵本を  
楽しめます。

## ●ブックスタート

0歳児を対象に、乳幼児健診や児童カウンターで選りすぐりの絵本をプレゼントします。（おひとり1回まで。数種類の中からお選びいただけます）

## ●移動図書館

「みらい号」「夢の光号」の2台の図書館車が、市内の学校や施設などを巡回して貸出を行います。

## ●電子図書館

24時間いつでもご利用可能！「うごく絵本」など楽しい電子書籍がご利用できます。

（貸出は宮古島市に住民票があり、有効期限内の図書館利用カードをお持ちの方対象）右のQRコードからアクセスしてみてください。

ログイン方法：電子図書館トップページで利用者ID・パスワード入力

ID：利用カードのバーコード下の8ケタの番号

パスワード：利用者の西暦の生年月日（8ケタ）

例）2008年8月17日生まれの方は「20080817」

（※ログイン後マイページで変更可能）



## ●Web蔵書検索

インターネットで市立図書館の本の検索ができます。

図書館窓口で発行されたパスワードでログインすると、  
貸出中の本の予約や貸出期限の延長も可能です！  
ぜひご利用ください。



# 宮古島市総合博物館

宮古が『もっと楽しめる』『もっと好きになる』  
博物館をのぞいてみませんか！

宮古の考古・歴史・民俗・自然・美術工芸資料を収集・保管・展示・公開をしている総合博物館です。地域の特徴を知ることができ、知的好奇心を満たす宝箱です。常設展示の他、企画展・子ども博物館など多くの事業を行っています。お気軽にお越しください。

- 〒906-0011  
宮古島市平良字東仲宗根添 1166-287
- TEL：0980-73-0567
- 休館日  
毎週月曜日・祝日  
※月曜日が祝日にあたる場合は火曜日も休館  
慰霊の日（6月23日）※臨時開館あり  
年末年始・臨時休館あり
- 入館時間 9:00～16:00 閉館：16:30
- 入館料  
一般 300円／大学生・高校生 200円／中学生・小学生 100円  
無料：未就学児／高校生以下は土・日・春、夏、冬休み期間中  
70才以上／障がい者手帳保有者及びその同行者1名



## 事業紹介：子ども博物館

博物館では、小学生を対象とした事業も行っています。（一部紹介）

### ●史跡巡り



### ●科学を楽しもう



### ●芋麻にふれよう・組紐作り



宮古島市総合博物館  
イメージキャラクター  
もーりーくん

# ～みーやからのお知らせ～ もりもりたべて、元気な毎日!!



## ●ゆっくり噛んで食べよう!!ゆっくりよく噛むことの利点

噛むことには下記のような効能の他に、がん予防や肥満予防になることがわかっています!!

①咀嚼により脳に流れる血液が増加。  
脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。

③味覚の発達を促進し  
・食べ物の甘さを感じる  
・おいしく食べられる

②口の周りの筋肉をよく使うと、  
・発音がよくなる  
・表情が豊かになる  
・あこが 발달する



④唾液がたくさんでることで  
・虫歯予防  
・消化を助ける

## ●調理の工夫でおいしく食べる

### 切り方の工夫



ピーマンは繊維にそって切ると苦味が少なく食べやすい



にんじんは大きく切ると柔らかく煮えておいしい



繊維を断ち切ることでやわらかく甘味を感じやすくなる

### 調理方法の工夫



蒸し煮にすることでふっくらしっとりしておいしい



油で揚げることでおいしい



煮詰めることでつまみ凝縮



**抵抗力を養う食事のポイント**  
 毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

● **たんぱく質で抵抗力アップ**  
 基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



● **ビタミン C で免疫力アップ**  
 ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



● **ビタミン A でウイルスを防ぐ**  
 のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



# 発達障がい児(者)支援室 ゆい ～気になること・困っている事ありませんか?～

問い合わせ 支援室『ゆい』 ☎ 73-1975 (障がい福祉課)

## 支援室『ゆい』は…

発達の気になる方や発達障がいのある方、お子さんの成長や子育てに不安を感じている保護者・支援者を対象に、相談・支援または関係機関と連携を行います。また地域における発達障がいの支援体制の構築を目指します。



### 〈乳幼児期〉

- ・ことばがうまく話せない…
- ・特有のこだわりがある…
- ・指示が伝わりにくい… 等



### 〈就学期〉

- ・落ち着きがない…
- ・順番やルールが守れない…
- ・授業に集中できない… 等



### 〈成人期〉

- ・転職・離職を繰り返す
- ・指示通りに仕事ができない…
- ・整理整頓ができない… 等

ライフステージに沿った「途切れない支援」を目指します

## ●事業案内

### 総合相談・支援

日常生活で困ったこと(行動上、コミュニケーション)に関わる様々なご相談をお受けし、個々に応じた関わりの具体的な手だてを一緒に考えていきます。電話・来所・訪問等を行います。

### 機関連携・職員支援

保育所や学校、事業所等と連携し、施設内の環境調整や支援方法について一緒に考えます。また他機関と情報交換を行いながら継続支援につなげます。

### 啓発、研修

家族、市民を対象にした講演会を開催し、発達障がいについて理解を広めるとともに、支援者の方々を対象に研修会を行います。

## ●支援の流れ

- ①日程及び時間調整
- ②来所・電話でのご相談
- ③課題の整理、状況の把握(アセスメント)
- ④支援方針の確認
- ⑤関係機関との連携による支援

# サポートノート「えいぶる」

～「サポートノートえいぶる」は、ご本人やご家族を  
みんなで支える 個別支援ファイルです！～

「落ちつきがない」「なんとなく育てにくい」「コミュニケーションがとりにくい」「こだわりがつよい」「うちの子、他の子とちょっと違うのかな」などなど…お子さんの成長や子育てに不安を感じている保護者の方は多くいらっしゃると思います。

- 「サポートノートえいぶる」は、発達気になる方や発達障害のある方、お子さんの成長や子育てに不安を抱える保護者の方々にお使いいただけます。
- ご本人のプロフィールや支援経過などの記録、情報を一冊にまとめる事ができますので、相談や支援を受ける際「サポートノートえいぶる」を見せれば説明の負担が軽くなります。また、進級・進学・就職などの各ライフステージにおいて、情報の引き継ぎや共有がスムーズになり、サポートが受けやすくなるなどの利点もあります。
- 必要に応じてページを追加したり、ホームページから様式をダウンロードする事もできます。自由にアレンジしてオリジナルファイルを作ってみませんか！

※様式は「沖縄県 障害福祉 えいぶる」というキーワードで検索できます。

## 配布窓口・お問合せ先

障がい福祉課 73-1975  
家庭保健課 73-4572  
学校教育課 72-9959



サポートノート  
「えいぶる」  
は、関係機関で  
無料配布しています。



# 女性の相談窓口

問い合わせ 宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係 ☎ 73-1947

女性相談窓室は家族・離婚問題・経済的な悩み、夫からの暴力などを一人で悩んでいるあなたの相談室です。

女性相談員が電話や面接による相談で、あなたと一緒に問題の解決方法を考えます。

費用は無料で相談の秘密は堅く守られます。



相談日：月曜日～金曜日

時間：午前9時～午後5時まで

場所：家庭保健課（宮古島市役所1階）

電話：0980-73-1947（直通）

★電話相談・来所相談に応じます。

# 宮古配偶者暴力相談支援センター

平成14年4月にDV法（配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律）が完全施行され、その役割を果たす機関として、沖縄県女性相談所に「沖縄県配偶者暴力相談支援センター」の機能が付与され、さらに平成18年4月1日から宮古福祉事務所に配偶者暴力相談支援センターが設置されています。

同センターでは、配偶者からの暴力の防止、被害者の保護や自立等のために必要な相談、助言、指導を行っています。

相談日：月曜日～金曜日

時間：午前8時30分～午後5時15分

場所：宮古合同庁舎2階

電話：0980-72-3132



# 子どもの相談窓口

問い合わせ 宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係 ☎ 73-1947

## ●子どものための相談窓口です

家庭児童相談室とは、みなさんの近くにある児童についての相談窓口です。決して特別な問題を持つ児童だけを対象とした機関ではありません。日頃、悩んでいる育児の問題、その他、お子さんについて家庭児童相談員が応じます。

1. 0才から18才までのお子さんのあらゆる事柄について相談員が応じます。
2. 相談内容については秘密を守ります。
3. 相談はすべて無料です。

相談日：月曜日～金曜日  
時 間：午前9時～午後5時まで  
場 所：家庭保健課（宮古島市役所1階）  
電 話：0980-73-1947（直通）

★電話相談・来所相談に応じます。



# 沖縄県中央児童相談所宮古分室

問い合わせ 沖縄県中央児童相談所宮古分室（宮古合同庁舎2階）☎0980-75-6505

## 沖縄県中央児童相談所宮古分室 は…

児童福祉法に基づいて沖縄県が設置する児童福祉の専門機関です。児童相談所では、18歳未満の子どもに関する緊急性の高い児童虐待や専門的な関わりが必要な児童について、ご家族・子ども本人、関係機関などからの相談を受け、援助を行っています。相談内容等秘密は厳守されます。なお、子どもの養育などに関する相談は、基本的に市の児童家庭相談窓口、母子保健担当課（保健センター）、教育委員会などで受け付けています。まずは、身近な市の窓口へお問い合わせください。

場 所：平良字西里 1125（宮古合同庁舎2F）  
相談日：月曜日～金曜日  
（祝日、慰霊の日、年末年始は休み）  
時 間：原則として、8:30～17:15

★受付時間外（休日や17:15以降）の虐待相談については、「おきなわ子ども虐待ホットライン（☎098-886-2900）」又は「☎189」で受け付けます。

## 沖縄県中央児童相談所宮古分室 （宮古合同庁舎2階）



# 児童家庭支援センターはりみず

## 児童家庭支援センター（児家セン）は…

児童福祉法に基づき、国と県から認可を受け、宮古圏域（宮古島市 多良間村）を中心とした地域において、平成 24 年 8 月に開所しました。子供に関する様々な相談を受け、相談者と一緒に考え、また他機関と連携・協働しながら対応していきます。

職員は、相談員・心理療法担当職員が配置され、電話・来所・訪問・メール等で相談を受けていますが、定期的な通所面談及び心理療法担当職員による面接等も行っています。また、本体施設である児童養護施設とも連携し、365日24時間電話受付もしています。子育てについて、一人で悩まず、抱え込まず、気軽に相談して下さい。



設置主体：沖縄県社会福祉事業団

設置場所：宮古島市平良字西仲宗根 745-5  
(児童養護施設 漲水学園内)

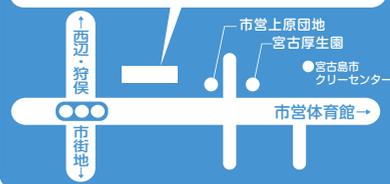
連絡先：☎ 0980-79-0939

メール：zikasen@okinawa-j.jp

時間：平日（月～金）9：00～18：00

土・日・祝・祭日：電話及び緊急時の場合は  
いつでも受付可

## 児童家庭支援センターはりみず (児童養護施設 漲水学園内)



# 宮古島市社会福祉協議会フードバンク んまんま

生活に困ったな… そんな時はフードバンク『んまんま』にご相談ください。市や社会福祉協議会の相談員をご紹介します困っている状況をおうかがいし、それに応じて必要な食品をお渡ししています。

フードバンク『んまんま』は地域の方々からの寄附で成り立っています。あたたかい気持ちのこもった食べ物をどうぞお受け取りください。

食品の支援を受けながら相談員と一緒に生活を立て直していきましょう。

問い合わせ先

宮古島市社会福祉協議会（地域福祉課）

☎ 0980-72-3193



## ～あなたの勇気が子どもを、あなた自身を、ご家族を救います～

### 児童虐待かもと思ったら・・・

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

#### こんな行為は虐待です！

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、やけどや骨折をさせる、溺れさせるなど
- 心理的虐待** 「生まれてこなければよかったのに」「バカでダメな子」などの否定的、差別的な言葉の繰り返し。無視やDVの目撃など
- 性的虐待** 性的興奮の対象として身体を触る、さわらせる、ポルノの被写体にする、性行為の強要
- ネグレクト** 子どもの成長、発達に必要な衣食住の世話をせず、保護者としての監督を怠ること

### 子育てに関する不安や悩みがあったら・・・

子育ては思うようにいかないものです・・・  
様々な不安や悩みがあって当たり前、お気軽にご相談ください-

『子育て中はどうしてもご自身の事が後回しになりがちなものですが、ときにはご自身の事を優先しねぎらう時間を持てると良いでしょう。こどもが寝ている時間等を利用して、横になって休む、好きな食べ物を食べるなどのちょっとしたことが、心をリフレッシュさせてくれます。この様な余裕が無い方、疲れや不安等で胸がいっぱいなときは、周囲の人々や関係機関にぜひご相談下さい。あなたの勇気が子どもを、あなた自身を、ご家族を救います。』

- ◇宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係 ☎0980-73-1947
- ◇児童家庭支援センターはりみず ☎0980-79-0939
- ◇沖縄県中央児童相談所宮古分室 ☎0980-75-6505
- ◇児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (通話料無料)

# しつけてどうやればいいのか？

子どもは、生活の中で失敗しながら多くを学んでいきます  
「ほめる」「叱る」のバランスをとりながら  
子どもの自主性を伸ばしていくことが大切になります

## ●しつけてどうやればいいのか？

### ★上手にできたらほめる★

叱った後でも上手にできたときには、「〇〇できて、えらかったねなどと何が良かったのかを具体的に示しながらほめてみましょう。

小さな子どもにはギュッと抱きしめてあげるなど、スキンシップをとることも大切です。

### ★問題解決のヒントを与える★

子どもの失敗をとがめるだけでは、子どもは何がいけないのかがわかりません。「〇〇してはダメ」という注意だけでなく、「〇〇したからこうなった」と具体的な説明をしてみましょう。

「今度からこうしてみたら」と問題解決のヒントを与えてみることも良いですね。

## ●しつくて心がけたいこと

### ★暴力は絶対にダメ★

叩いていうことを聞かせようとすると、体罰はしだいにエスカレートしてしまいます。

### ★他の子どもと比較しない★

「〇〇君はできるのに…」など、他の子と比べられることは、子どものやる気を奪います。

### ★傷つける言葉をつかわない★

「ダメな子ね」「あんたなんか嫌い」など、思わずいつてしまった言葉で子どもの心は深く傷つきます。

# 出産後子育て中のママへ

## ● 出産後子育て中のママ、最近こんなことはありませんか？

- 不安になったり、イライラしてしまう
- 赤ちゃんが眠っている間も眠れない
- 食欲がなくなった（又は、とても増した）
- 自分を責めたり、悲観的に考えてしまう
- 物事を楽しく感じられなくなった
- 人生が生きることになんか価値がないように思える
- 身の回りのことや赤ちゃんの世話が難しくなった



気分の落ち込みと、  
こうした症状が2週間以上  
続くようなら  
もしかしたら、  
**産後うつ病**  
かもしれません！

※日本では10%~20%程度の母親が、産後うつ病になるといわれているそうです。

## ● 産後鬱病を予防するために

### 『ママへ』

#### ● 家事育児もほどほどを心がけてみましょう

たまには冷凍食品や瓶詰めなどを活用し“手抜き”すると良いでしょう。

#### ● 一人で全部背負い込まないでね☆

「私が頑張らないと！」などと、必要以上に責任感を持つ事はありません。



### 『パパ・ご家族の方へ』

#### ● 家事育児の分担を☆

掃除・洗濯・料理などパパができる事をママと分担してあげてね☆  
ママがリフレッシュできる時間を作ってあげてね☆  
いたわってくれる気持ちがママにとってはうれしいものです☆

#### ● ママに寄り添ってゆっくり話を聴いてあげて☆

「いつもありがとう」「がんばったね」など、  
あなたの一言が気持ちをグッと楽しにしてくれます☆



# 相談窓口一覧

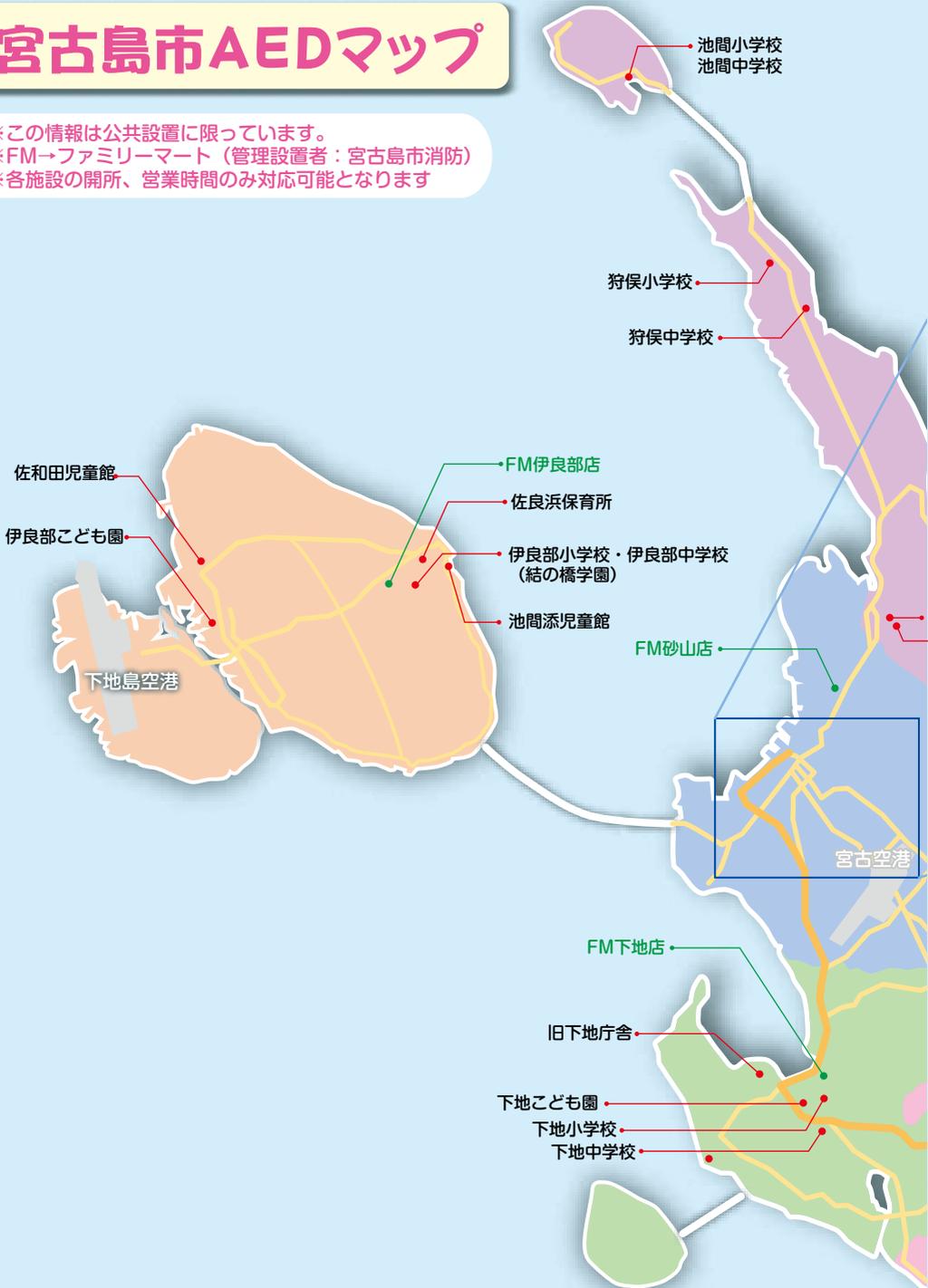
\* R5.7.31 現在の情報です。今後変更になることがあります。

	相談窓口名称	電話番号	開所時間	備考（特徴など）
子育て	宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係	0980-73-1947	平日 9:00～17:00	0～18歳までの子育ての悩み や生活の不安などに関する問 題について家庭児童相談員が 応じます。  子育てに関する親（女性）の不安 や経済的な悩み、さまざまな 問題の相談に応じます。
	宮古島市役所 子育て世代包括 支援センター	0980-73-4572	平日 9:00～17:00	妊娠中や子育てについて相談 に応じます。
	児童家庭支援センター はりみず	0980-79-0939	平日 9:00～18:00	0～18歳までの子育ての悩み や不安等について相談に応じ ます。*開所時間以外は電話 受付のみ対応します。
	沖縄県 中央児童相談所 宮古分室	0980-75-6505	平日 8:30～17:15	児童に関するすべての相談に対 応します。子どもの虐待・不登 校やいじめ、発達や障害の相談、 性格や行動上の問題、非行等
	おきなわ子ども虐 待ホットライン (沖縄県中央児童 相談所内)	098-886-2900 又は 189	平日 17:15～ 翌 8:30 土日祝祭日 24時間	
発達に関 する相談	発達障がい児(者) 支援室 ゆい ※相談は要予約	0980-73-1975 (宮古島市役所 障がい福祉課)	平日 8:30～17:15 (12:00～13:00 を除く)	発達障がいのある方、発達過 程において悩みを持つ本人や 保護者、支援者等を対象に相 談や支援、関係機関の紹介な どをおこなっています。
児童虐待	宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係	0980-73-1947	平日 9:00～17:00	児童に関するすべての相談に対 応します。虐待通報を受け付 けています。
	児童家庭支援センター はりみず	0980-79-0939	平日 9:00～18:00	虐待や虐待の疑い等の問題に ついて相談に応じます。
	沖縄県 中央児童相談所 宮古分室	0980-75-6505	平日 8:30～17:15	児童に関するすべての相談に対 応します。子どもの虐待・不登 校やいじめ、発達や障害の相 談、性格や行動上の問題、非 行等
	おきなわ子ども虐 待ホットライン (沖縄県中央児童 相談所内)	098-886-2900 又は 189	平日 17:15～ 翌 8:30 土日祝祭日 24時間	

	相談窓口名称	電話番号	開所時間	備考（特徴など）
の居場所相談所	宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係	0980-79-9718	平日 9:00～17:00	おおむね18歳未満の子どもの居場所の利用について相談や申請を受けています。
青いじめの悩みの問題	宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係	0980-73-1947	平日 9:00～17:00	不登校やいじめ等の問題について家庭児童相談員が応じます。
	児童家庭支援センター はりみず	0980-79-0939	平日 9:00～18:00	不登校やいじめ、性格行動上の問題や不安について、相談員・心理療法担当職員が対応します。
	沖縄県宮古教育事務所	0980-72-3222	平日 8:30～17:15	問題行動、いじめ、不登校等についてスクールカウンセラーの活用やスクールソーシャルワーカー等が相談に応じ、関係機関へつなぎます。
	宮古島市役所 教育委員会 学校教育課	0980-72-9959	平日 8:30～17:15	
	人権相談 (那覇地方法務局 宮古島支局)	0980-72-2639	平日 8:30～17:15	子どもから大人までの人権相談一般
家庭内暴力	宮古島市役所 家庭保健課 家庭支援係	0980-73-1947	平日 9:00～17:00	家族・離婚問題・経済的な悩み・夫からの暴力など、さまざまな問題の相談に応じます。
	宮古配偶者暴力 相談支援センター	0980-72-3132	平日 8:30～ 17:15	配偶者からの暴力や被害、悩みについての相談
	人権相談 (那覇地方法務局 宮古島支局)	0980-72-2639	平日 8:30～17:15	子どもから大人までの人権相談一般
こころからたの健康 (うつ病などの精神疾患 や心身の不調など)	宮古島市役所 障がい福祉課 (基幹相談支援センター)	0980-73-1975	平日 8:30～17:15	障がいに関する相談 福祉サービス利用に関する相談
	精神保健相談(宮古保健所)	0980-72-8447	平日 9:00～11:30 13:00～16:30	電話・来所による心の病気、アルコールに関する相談等に応じます。

# 宮古島市AEDマップ

- ※この情報は公共設置に限っています。
- ※FM→ファミリーマート（管理設置者：宮古島市消防）
- ※各施設の開所、営業時間のみ対応可能となります





西辺小学校  
 西辺中学校



# 宮古島市子育てマップ

※地図上 ○◎ 表記番号は併設施設あり

※市外局番はすべて 0980 です。

## 公立保育所

- ①東保育所 72-2089
- ⑤西城保育所 77-4712
- ⑩佐良浜保育所 78-4564

## 法人保育施設

- ⑪花園保育所 72-3704
- ⑫みつば保育園 72-4515
- ⑬聖ヤコブ保育園 72-7723

- ⑭あけぼの保育園 72-9173
- ⑮竹の子保育園 73-2621
- ⑯カンガルー保育園 75-4154
- ⑰ひよどり保育園 72-7328
- ⑱ふたば保育園 72-0770
- ⑲ひばり保育園 73-3399
- ⑳あさひっこ保育園 73-6123
- ㉑心愛保育園 73-4136
- ㉒おおぞら南保育園 72-2564
- ㉓いけむら保育園 72-7222

- ㉔光の園保育園 72-6680
- ㉕みく保育園 73-0808
- ㉖福寿保育園 72-6308
- ㉗ていだの子保育園 79-5180
- ㉘キッズハウスたんぼぼ 79-0533
- ㉙はっぴい保育園 72-8329
- ※②北保育園 72-2595
- ※③キッズたいよう保育園 72-4884
- ※④福里保育園 77-4500

※公私連携型保育施設



### 小規模保育施設

- ㉔入江保育園 76-3669
- ㉔ちゅうりっぷ保育園 73-2296
- ㉔ゆめの子保育園 73-6220
- ㉔めぐみ保育園 73-7339
- ㉔保育ルーム下里 79-5525
- ㉔クララ保育園 79-9855
- ㉔とっこ保育園 73-1876
- ㉔ぼっぼ保育園 79-7615

### 家庭的保育施設

- ㉔ひまわり家庭保育ルーム 76-3478
- ㉔家庭的保育ルームくくる 72-7339
- ㉔COSMIC保育園 77-3552

### 公立認定こども園

- ⑦下地こども園 76-6849
- ⑧上野こども園 74-7201
- ⑨伊良部こども園 78-3554

### 私立認定こども園

- ㉔はなぞのこどもえん 73-4982
- ㉔クララこども園 79-7128
- ㉔いけむらこども園 77-2226

### 認可外保育施設

- ㉔しろくま託児所 78-5433
- ㉔windowズ留学センター 72-3513

### 認可外保育施設

- (企業主導型保育施設)
- ㉔アットホームこころ保育園 75-5588
  - ㉔うららか保育園 79-5616
  - ㉔うららか保育園bby 79-5616
  - ㉔たけあら保育園 74-7890
  - ㉔まつばら保育園 79-7871

### 一時預かり保育施設

- ㉔一時預かり保育所tetote 79-0413
- ㉔キッズステーションルピナス 080-5470-8174
- ㉔一時預かり保育もこもこ 79-7331

### 支援センター

- ㉔ひらら地域子育て支援センター「みーや」 73-3450
- ㉔上野地域子育て支援センター「はくあい」 76-2473
- ㉔城辺地域子育て支援センター 77-8532
- ㉔わくわくらんど 72-9173
- ㉔つどいの広場くれよん 73-7080

### 特別支援学校

- ㉔県立宮古特別支援学校 72-5117

### 私立幼稚園

- ㉔みつば幼稚園 72-8637

### 放課後児童クラブ

- ㉔久松放課後児童クラブ 79-9902
- ㉔鏡原放課後児童クラブ 79-5636
- ㉔平一放課後児童クラブ 79-7760
- ㉔ふたば放課後児童クラブ 75-4115
- ㉔放課後児童クラブちびっこらんど 72-7345
- ㉔ひらり放課後児童クラブ 75-5075
- ㉔放課後児童クラブおやこぼし学園 73-0484
- ㉔放課後児童クラブみなみ童夢 73-2325
- ㉔放課後児童クラブぐすくべ 77-8396
- ㉔うえの放課後児童クラブ 76-6151
- ㉔ひらら放課後児童クラブ 79-9551
- ㉔放課後児童クラブたいら 080-9105-8031

### 児童館

- ㉔ひらら児童館 73-1481
- ㉔上野児童館 76-4188
- ㉔下地児童館 76-3391
- ㉔佐和田児童館 78-5646
- ㉔池間添児児童館 78-5426
- ㉔ぐすくべ児童館 77-8533

### 市立幼稚園

- 平一幼稚園 72-3884
- 北幼稚園 72-4261
- 南幼稚園 73-1545
- 東幼稚園 73-2146
- 久松幼稚園 72-8891
- 鏡原幼稚園 72-0196
- 西辺幼稚園 72-2088
- 狩俣幼稚園 72-5718
- 池間幼稚園(休園) 75-2370
- 西城幼稚園 77-4502
- 城辺幼稚園(休園) 77-4503
- 福嶺幼稚園(休園) 77-4917
- 佐良浜幼稚園(休園) 78-4060



R5.7.31現在の情報です。  
今後変更になることもあります。

# 市が管理している 公園一覧

※  表示公園は地図上に表記

## ●伊良部地区

名称	住所(代表地番)	トイレ	設置遊具
29 伊良部カントリーパーク	伊良部前里添945	○	
30 平成の森公園	長浜1822-1	○	
31 牧山公園	池間添923-1	○	
32 白鳥公園(白鳥崎)	佐和田	○	
鯖置公園	前里添588-1	×	
伊良部運動公園	伊良部1397	○	なし



## ●下地地区

名称	地区	住所(代表地番)	トイレ	設置遊具
23 池原コミュニティ広場	下地	上地472-42	○	ローラースライダー/コンビネーション遊具
24 来間東農村公園	下地	来間106-2	○	なし
25 ツノジ公園	下地	洲鎌570	○	
26 下地公園	下地	与那覇1563-1	○	滑り台×3
27 サニツ浜公園	下地	与那覇340-1	○	谷川渡り
池原地区農村公園	下地	上地472-42	○	なし
崎田緑地公園	下地	上地941-4	○	なし
ヤーバルやすらぎの森	下地	嘉手苅688-1	○	なし
来間地区遊歩道公園	下地	来間475-1	○	なし
与那覇児童公園	下地	与那覇1049-1	○	なし
前浜(皆愛)地区農村公園	下地	与那覇1341-28	○	なし
長崎地区遊歩道公園	下地	与那覇546-5	×	なし

## ●上野地区

28 大嶽城址公園	上野	野原1190-134	○	コンビネーション遊具
ぶんみゃー前(新里)公園	上野	新里47-1	○	ミニバスケットゴール
野原コミュニティ公園	上野	野原295-5	○	なし



●平良地区

名称	住所(代表地番)	トイレ	設置遊具
①大原南公園	下里 1068-5	○	ブランコ/砂場/吊り橋
③バイナガマ海空すこやか公園	下里357-2	○	コンビネーション遊具 健康器具/バスケットゴール
④カママ嶺公園	下里407-1	○	滑り台/ブランコ/砂場/鉄棒 スケートパーク
⑤大原北公園	下里 986-6	○	ブランコ/鉄棒/滑り台 砂場/ザイルクライミング
⑦宮原第2水辺公園	東仲宗根 3069-1	○	なし
⑧盛加越公園	東仲宗根 547	○	滑り台/ジャングルジム/ローラースライダー コンビネーション遊具/バスケットゴール
⑨学びの森	東仲宗根 676-2	×	なし
⑩荷川取公園	荷川取 149	○	ブランコ/滑り台
⑪バイ・バイ・パーク	下里338-24	×	滑り台
⑫宮古島市熱帯植物園	東仲宗根添 1166-286	○	なし
⑬高野漁港多目的広場	東仲宗根添 3140-39	○	ターザンロープ
⑭島尻マングローブ公園	島尻 141-4	バイトル	なし
⑮健康ふれあいランド公園	狩俣 2499	○	バスケットリング
⑯土原公園 (西平安名崎、風の公園)	狩俣 358-1	○	なし
大野山林	東仲宗根 1166-289	×	なし
はりみず公園	西里 7-21	×	なし
クウラ農村公園	荷川取 1058-2	○	なし
林間広場「植物園側」	東仲宗根添 1166-1	○	なし
高野漁港運動公園	東仲宗根添 3140-58	×	なし
染地公園	西仲宗根 127	×	なし
船立公園	西仲宗根 247	×	なし
林間広場「添道側」	西仲宗根 565-1	○	なし
大神緑地広場	大神224-2	○	なし

白い部分の公園は  
地図にのってないけど  
探して遊びに  
行ってみてね!



●城辺地区

名称	住所(代表地番)	トイレ	設置遊具
⑰皆福地下ダム公園	新城260-352	○	なし
⑱イムギャーマリンガーデン公園	友利605-2	○	なし
⑳城辺総合公園	福里245-3	○	コンビネーション遊具
㉑福里公園	福里359-1	○	ブランコ
㉒東平安名崎公園	保良1221-2	○	ブランコ/滑り台
いこいの森広場	西里添799-3	○	なし
皆福農村公園(地下ダム資料館)	福里1465-1	○	なし
福西農村公園	福里596-1	○	なし
保良農村公園(展望台)	保良593-19	×	なし





全国の教育・保育施設検索サイト (子ども・子育て支援情報公表システム)

# ここdeサーチ

始まります



おうちに近い  
施設はどこかなあ

どんな保育施設  
があるのかなあ

友達は何人くらい  
いるのかなあ

休日に利用できる  
施設はないかなあ

月々の費用は  
いくらぐらいかなあ



お近くの教育・保育施設を検索できるシステムです。

ここdeサーチ

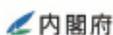
検索

または WAMNET (ワムネット)

検索



<https://www.wam.go.jp/kokodesearch/>



# わくわく子育てブック Happy

発行 2023年7月

発行者 宮古島市 子育て支援課

〒906-8501

沖縄県宮古島市平良字西里 1140 番地

TEL. 0980-72-3751 (代表)



waku waku KOSODATE Book **Happy**

