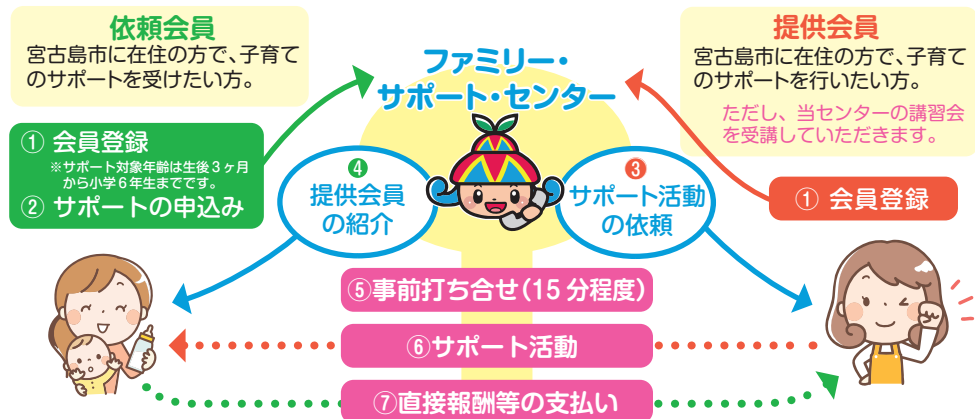


ファミリー・サポート・センター

* R8.7.31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、子育てのサポートを受けたい人(依頼会員)とサポートを行いたい人(提供会員)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 身分証明になるもの
(免許証かマイナンバーカード)
- ② 父親か母親いずれかの写真(縦2.5cm×横2cm)2枚
※免許証かマイナンバーカードがあれば不要

●サポート内容

- ・保育施設等までの送迎
- ・保育施設等の開始前や終了時の預かり
- ・冠婚葬祭や保護者の体調不良時の預かり
- ・買い物等外出時の預かり

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	送 迎
月曜日～土曜日	7:00～19:00	600円	報酬額に+100円/回
	上記以外の時間帯	700円	
日曜日・祝日・慰霊の日・年末年始(12/29～1/3)		700円	

- (1) 援助活動開始1時間以内は、1時間として算定します。
- (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%をかけた金額を加算します。
- (3) 兄弟姉妹の援助活動を行う場合、2人目以降の子どもについては報酬基準額の半額を基準額として計算し、人数加算します。
- (4) 相互援助活動の依頼解約に伴う支払い基準額は、次のとおりです。
ア 前日までの解約…無料
イ 当日の解約…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、依頼会員が負担します。
- (6) 送迎などの交通費は、会員お互いの合意により公共交通(タクシー等)で送迎した場合は、使用した実費(領収書)を援助依頼した依頼会員が負担します。

子育て短期支援事業『ショートステイ』

●目的

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、実施施設等でお子さんを一定期間預かります。

●対象者

宮古島市内に住所を有する18歳未満までの児童

●こんなときに利用できます

- (1) 児童の保護者の疾病
- (2) 育児疲れ、慢性疾患児の看護疲れ、育児不安など身体上精神上の事由
- (3) 出産、看護、事故、災害、失踪など家庭養育上の事由
- (4) 冠婚葬祭、転勤、出産や学校等の公的行事への参加など社会的な事由
- (5) 養育環境等に問題があり、児童自身が一時的に保護者と離れることを希望する場合
- (6) レスパイト・ケアや、児童との関わり方・養育方法等について、親子での利用が必要であると市長が認めた場合
- (7) 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
- (8) その他市長が特に必要と認めた場合

●利用料金・利用期間

利用料：世帯の住民課税状況等により自己負担あり。
詳しくはお問い合わせください

期 間：原則1回につき7日(6泊7日)、1年度につき24日

●利用申込み

利用の5日前までに家庭保健課窓口(家庭保健課)に申請書提出(家庭保健課にあります)提出の際、利用に関する聞き取りがありますので、時間に余裕をもってお越し下さい。

●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 (こども家庭センター)
0980-73-1947

養育支援訪問事業

●目的

養育支援が特に必要であると判断される家庭に対して、保健師・助産師・保育士等が居宅を訪問し養育に関する指導、助言等を行うことにより、当該家庭の適切な養育の実施を確保することを目的とする。

●対象者

- (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) 家庭児童相談員、女性相談支援員、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

- (1) 保護者の心身の健康に関する専門的相談又は指導
- (2) 養育に関する専門的相談、指導、助言等
- (3) 上記以外の市長が必要と認める支援

●時間帯・支援機関

標準：週に1回（1回につき2時間）

支援の回数、時間については状況に応じて判断し、計画書の支援期間において支援員を派遣する。

●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（こども家庭センター）
0980-73-1947

子育て世帯訪問支援事業

家事・育児の支援が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) 次のいずれかに該当し、児童の生活環境の改善を図るために、訪問による支援が必要であると市長が認める者又は世帯



- ア 保護者のない児童又は保護者に児童を監護させることが不適当であると認められる世帯若しくはこれらに該当するおそれのある世帯
- イ 食事、生活習慣等について不適切な養育状態にある児童又は保護者による養育を支援することが特に必要と認められる児童の保護者若しくはこれらに該当するおそれのある保護者
- ウ 若年である等の理由から、出産後の児童の養育について出産前から支援を行うことが特に必要と認められる妊産婦及びこれらに該当するおそれのある妊産婦
- エ 児童、保護者若しくは妊産婦からの相談又は庁内関係部署若しくは関係機関（以下「関係機関等」という。）からの情報提供、相談等により、本事業による支援が必要であると市長が認めた世帯
- オ ヤングケアラーその他の市長が本事業による支援が必要と認める者

- (2) 介護保険サービス、障がい福祉サービス等の公的制度（以下「公的制度」という。）による家事・育児支援の対象外である世帯又は公的制度では本事業の目的が達成できない世帯若しくは公的制度利用開始までの間に一時的に援助が必要な世帯

●支援内容、利用時間など

< 訪問内容 >

- (1) 家事支援（食事の準備、洗濯、掃除）
- (2) 育児・養育支援（育児のサポート、宿題の見守り）
- (3) 地域の母子保健施策、子育て支援施策等に関する情報提供

< 時間帯・支援期間 >

標準：週に1回（1回につき2時間）

計画書の支援期間において支援員を派遣する
支援の回数、時間については状況に応じて判断する



●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（こども家庭センター）
0980-73-1947

宮古島市ひとり親家庭生活支援事業

宮古島市役所 子育て支援課

ひとり親家庭の子供の健全な発達等を促し、親と子の安定した生活環境を提供するため、さまざまな課題を抱え困窮しているひとり親家庭に対して、民間アパート等を借り上げ、地域の中で自立した生活が送れるよう支援します。



●支援内容

住宅支援、生活支援、子育て支援、就労支援など、各ひとり親家庭の個別事情に応じた自立支援計画を作成の上、専任のコーディネーターによるトータルサポートを行います。支援期間は原則1年間です。

●対象者

以下の要件をすべて満たす方が対象になります。

1. 市内に3ヶ月以上住所を有するひとり親家庭（事実婚を除く）
2. 18歳未満の児童を養育していること
3. 児童扶養手当を受給していること
4. 本事業の支援期間内に自立に向けた具体的な目標および意欲のある人

※優先される方…児童が3人以上いる人、または1歳未満の乳児がいる人

ただし、以下のいずれかに該当する方は支援の対象外になります。

- ・生活保護法の住宅扶助を受けている方
- ・公営住宅に入居している方
- ・生活困窮者住宅確保給付金を受給している方



●申請・相談について

一般社団法人 宮古島市ひとり親家庭福祉会

（ひとり親家庭生活支援事業専用ダイヤル） 0980-79-6995

住所：宮古島市下地字上地472番地39 1階（旧下地庁舎）

受付時間：月曜日から金曜日（年末年始・祝祭日・慰霊の日を除く）

午前9時から午後6時（午後0時から午後1時は除く）

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。

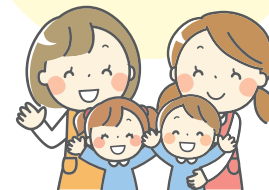
●支援の対象と内容

- 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	・身の回りの世話（簡単な身体介助） ・住居の掃除 ・医療機関等との連絡	・食事の世話 ・日用品の買い物 ・その他一時的な生活援助
子育て支援	・乳幼児の保育 ・技能取得のための通学や就職活動の際の保育サービス ・病後児保育、医療機関との連絡 ・その他一時的な子育て支援	

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

*R8.7.31 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も、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、必ず子育て支援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、速やかに子育て支援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（小学校6年生以下）・障がい者手帳等をお持ちの方は、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・搭乗証明書・ご搭乗案内」の原本
 - ② 領収書原本（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】

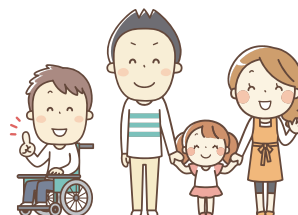
対象路線	航空運賃及び対象者(片道)	
	離島割引運賃	
	小児	障がい者
宮古ー那覇	1,850円	1,200円
宮古ー石垣	1,200円	750円
下地島ー那覇	1,000円	1,000円

※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8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9年4月1日（木）までです。

※先得割、特割等の運賃は還付対象外です。



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
- ・F A X 0980-72-3831
- ・E-mail miyako-dome@city.miyakojima.lg.jp
- ・H P : <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。





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
- ② 住所・氏名を確認できる身分証（免許証・マイナンバーカードなど）
※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かせなどがあります。
毎週土曜日 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）

●よみきかせタイム

0歳の赤ちゃんとその保護者を対象にはじめての絵本交流タイムです。図書館スタッフと一緒に絵本の読み聞かせや手遊び歌などを体験して我が子とゆったり過ごしてみませんか。



●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。

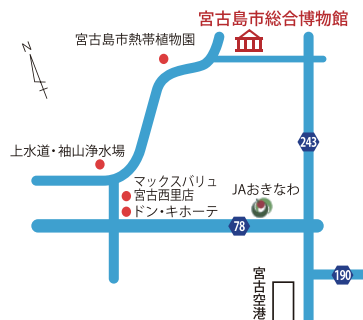


宮古島市総合博物館

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。地域の特色を知ることができ、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：平和展・企画展

●平和展「未来を創る君たちへ」

博物館では、慰霊の日にあわせて開催する平和展のほか、宮古の歴史、文化、自然により興味関心を持ってもらえるような展示会を開催しています。



●第44回企画展 「深海展～海はつづくよどこまでも～」

事業紹介：子ども博物館講座

●博物館ってなんだろう？

博物館では、小学4～6年生を対象に、楽しみながら博物館や宮古について知ってもらう活動も行っています（毎年4月に会員募集）。



●めくって・みて・学ぶ 600年前のみやこ



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

宮古島市歴史文化資料館

発掘調査からみた宮古島の歴史と、苧麻糸績みの手技の魅力にせまる

宮古島市歴史文化資料館では、旧石器時代から沖縄戦時までの歴史について、発掘調査で出土した資料をもとに展示・紹介しています。また、国指定重要無形文化財「宮古上布」の糸をつくり出す究極の手技「苧麻糸手績み」（国選定保存技術）の紹介をしています。

〒906-0108 宮古島市城辺字砂川599（旧砂川中学校）

T E L : 0980-77-4506

休 館 日：毎週月・火曜日、祝日、慰霊の日、年末年始、臨時休館あり

入館時間：9:00～16:30（入館は16時まで）

入 館 料：無 料

常設展示

苧麻績み展示室



苧麻という植物から宮古上布の極細の糸をつくりだす工程を実物やパネルなどを用いて詳しく解説しています。

埋蔵文化財展示室



約1万年前の石器や、約2,800年前にシャコガイで作られた斧や、貝製品など、遺跡から出土した資料を数多く展示しています。

企画展・文化講座など

歴史文化資料館では、慰霊の日にあわせた企画展や、新たな発掘調査の成果にもとづいた企画展、苧麻糸展示会や宮古上布コレクション展などを開催しています。

夏休み親子ブーンミ体験



宮古上布コレクション展



藍染め体験



文化財散策冊子『綾道』

宮古島の文化財を地域ごとにまとめ、歴史や文化を感じることができる散策コースとしてまとめた『綾道』。宮古島市歴史文化資料館、宮古島市役所などで配布しています。

これまで発行された『綾道』は、宮古島市役所HPからご覧下さい（QRコード参照）



苧麻績み保存会の
イメージキャラクター
ちょま美ちゃん



宮古馬放牧場

城辺長間にある宮古馬放牧場では、沖縄県天然記念物の宮古馬の飼育を行っています。

予約制ですが、1日4組の見学案内を行っています。宮古馬の歴史や特徴について、ガイドが解説してくれるほか、餌やり体験を行うことができます。

*毎月第3日曜日は、予約なしで見学できるオープンデーも開催しています。

〒906-0105 宮古島市城辺字長間1891-1

T E L : 090-9781-6977

休館日：毎週月・火曜日、祝日、慰霊の日、年末年始、臨時休場あり

見学案内：10:00～15:00 10時発、11時発、13時発、14時発

*見学時間は約45分

入館料：無料



県天然記念物・宮古馬



餌やり体験の風景



宮古馬の歴史などについて解説します。

～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!!



●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
軟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

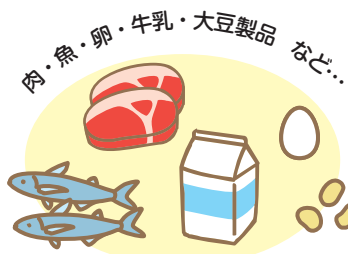


煮詰めることで
うまみ凝縮



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。

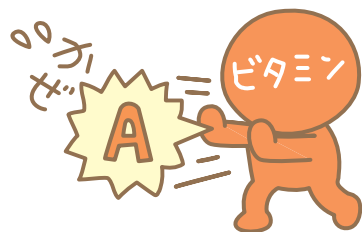
●たんぱく質で抵抗力アップ 基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



●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』 ☎ 0980-73-1975 (障がい福祉課)

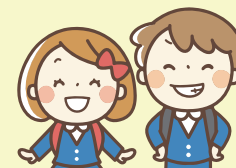
支援室『ゆい』は…

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。

家族支援

仲間と一緒に子育てのコツを学ぶペアレント・プログラムを実施します。

●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

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(女性相談室) ☎0980-73-1947

女性相談室は家族・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。

女性相談支援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

問い合わせ 宮古配偶者暴力相談支援センター ☎0980-72-3132

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(こども家庭センター) ☎0980-73-1947

●子どものための相談窓口です

家庭児童相談室とは、みなさんの身近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、お子さんにまつわるご相談などに家庭児童相談員が対応します。

もちろん
児童生徒、ご本人
からの相談も
OKです。

1. 0才から18才までのお子さんのあらゆる事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。



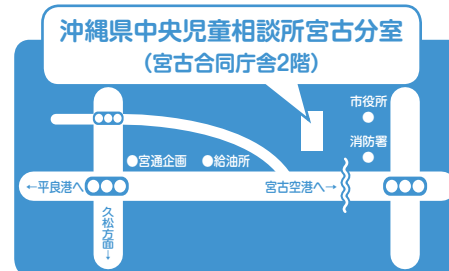
沖縄県中央児童相談所宮古分室

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。

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
場 所：平良字西里1125（宮古合同庁舎2階）
★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。



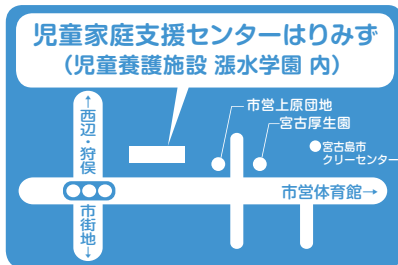
児童家庭支援センターはりみず

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



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て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。このような余裕が無い方、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。あなたの勇気がこどもを、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、「○○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わかりません。「○○してはダメ」という注意だけでなく、「○○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★

「○○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値しないように思える
- ☐ 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。

●産後うつ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にしてくれます☆



相談窓口一覧

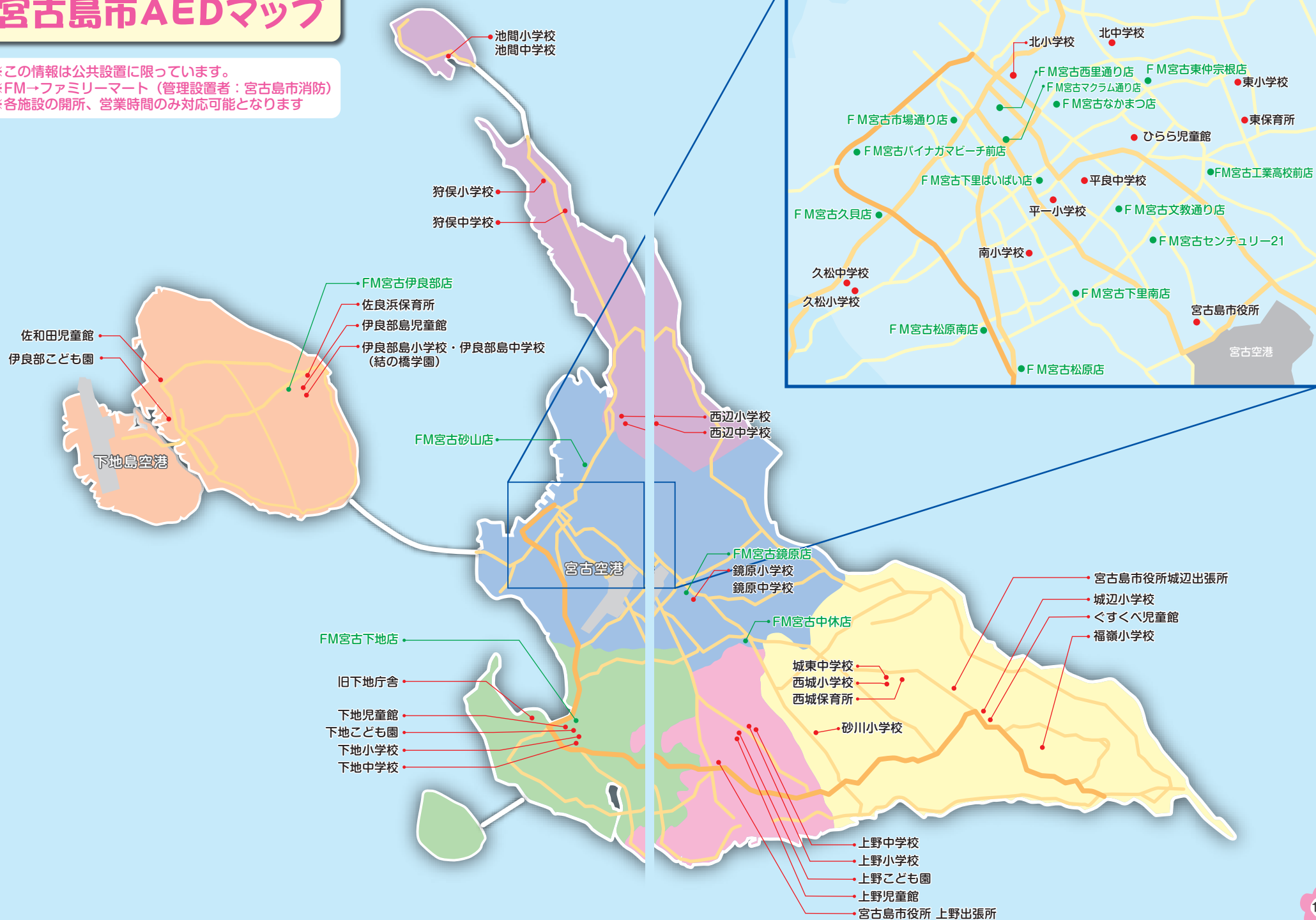
* R8.7.31 現在の情報です。今後変更になることがあります。

	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 家庭保健課 母子保健係	0980-73-4572	平日 9:00～17:00	妊娠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 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 少年 の 悩 み	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 等について相談に応じます。 (スクールカウンセラーの 活用・スクールソーシャル ワーカーによる関係機関へ のつながり等)
	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	ヤングケアラー、問題行動、 いじめ、不登校等について スクールソーシャルワ ーカーや教育相談員等が相談 に応じ、関係機関へつなぎ ます。
	宮古島市役所 教育委員会 教育相談室	0980-79-7819		
	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
	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。
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 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 9:00～11:00 13:00～16:00	こころの病気や依存症等に 関する相談に応じます。

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



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

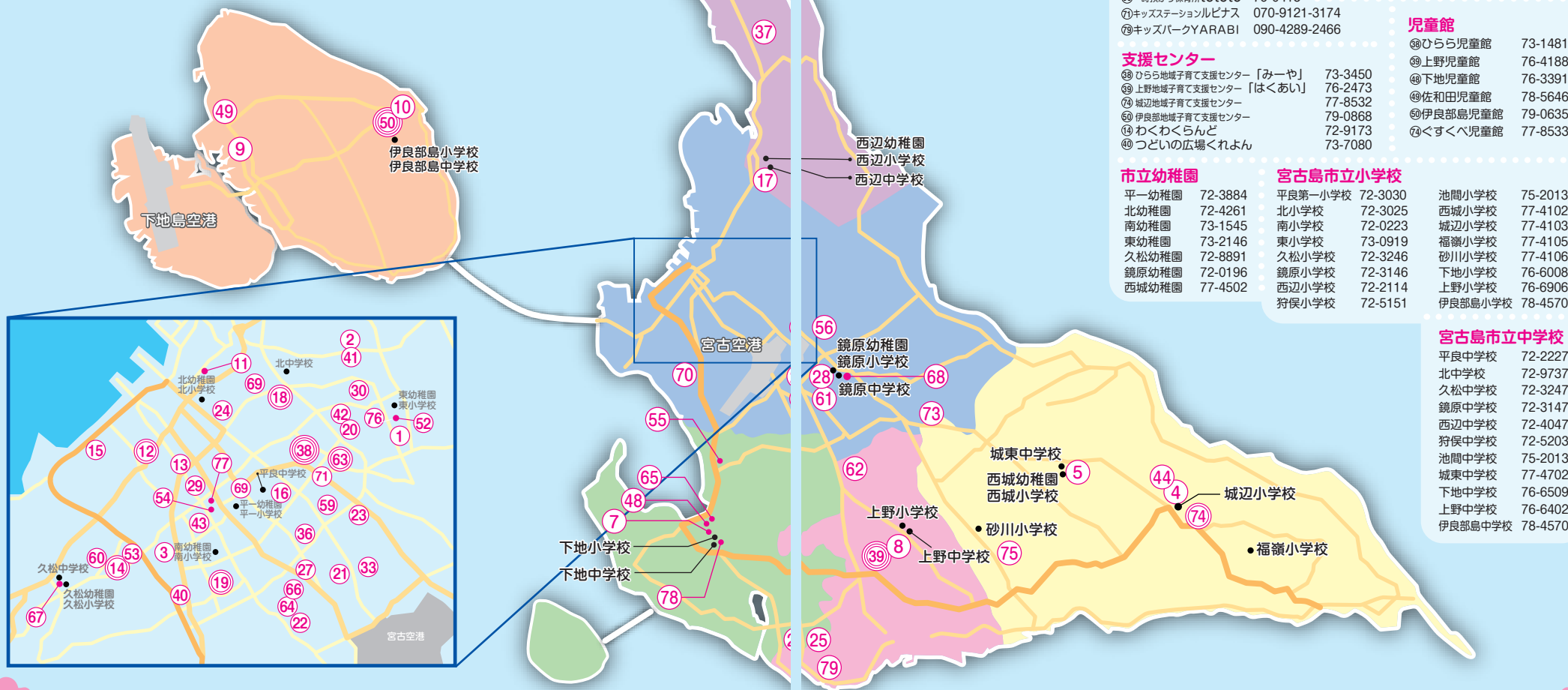
- ①東保育所 72-2089
- ⑤西城保育所 77-4712
- ⑩佐良浜保育所 78-4564

法人保育施設

- ⑪花園保育所 72-3704
- ⑫みつば保育園 72-4515
- ⑭聖ヤコブ保育園 72-7723
- ⑮あけぼの保育園 72-9173
- ⑯竹の子保育園 73-2621
- ⑰カンガルー保育園 75-4154
- ⑱ふたば保育園 72-0770

- ⑲ひばり保育園 73-3399
- ⑳あさひ保育園 73-6123
- ㉑おそろ南保育園 72-2564
- ㉒いけむら保育園 72-7222
- ㉓光の園保育園 72-6680
- ㉔みく保育園 73-0808
- ㉕福寿保育園 72-6308
- ㉖ていたの子保育園 79-5180
- ㉗キッズハウスたんぼ 79-0533
- ㉘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

- ㉙入江保育園 76-3669
- ㉚ゆめの子保育園 73-6220
- ㉛めくみ保育園 73-7339
- ㉜保育ルーム下里 79-5525
- ㉝とっこ保育園 73-1876
- ㉞ぼっぼ保育園 79-7615

家庭的保育施設

- ㉟ひまわり家庭保育ルーム 76-3478
- ㊱家庭的保育ルームくる 72-7339
- ㊲COSMIC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

- ㉟はなそのこどもえん 73-4982
- ㊳クラこども園 79-7128
- ㊴いけむらこども園 77-2226
- ㊵心愛こども園 73-4136
- ㊶ひより認定こども園 72-7328

認可外保育施設

- ㊷windowズ留学センター 72-3513

認可外保育施設

- ㊸企業主導型保育施設
- ㊹アットホームこころ保育園 75-5588
- ㊺うららかに保育園 79-6434
- ㊻うららかに保育園bby 79-6434
- ㊼たけあら保育園 74-7890
- ㊽まつばら保育園 79-7871

一時預かり保育施設

- ㊾一時預かり保育所tetote 79-0413
- ㊿キッズステーションルピナス 070-9121-3174
- ㊿キッズパークYARABI 090-4289-2466

支援センター

- ㊿ひらら地域子育て支援センター「みーや」 73-3450
- ㊿上野地域子育て支援センター「はくあい」 76-2473
- ㊿城辺地域子育て支援センター 77-8532
- ㊿伊良部地域子育て支援センター 79-0868
- ㊿わくわくくらんど 72-9173
- ㊿つどいの広場くれよん 73-7080

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
- 西城幼稚園 77-4502

宮古島市立小学校

- 平良第一小学校 72-3030
- 北小学校 72-3025
- 南小学校 72-0223
- 東小学校 73-0919
- 久松小学校 72-3246
- 鏡原小学校 72-3146
- 西城小学校 72-2114
- 狩俣小学校 72-5151

特別支援学校

- ㊿県立宮古特別支援学校 72-5117

私立幼稚園

- ㊿みつば幼稚園 72-8637

放課後児童クラブ

- ㊿久松放課後児童クラブ 79-9902
- ㊿鏡原放課後児童クラブ 79-5636
- ㊿平一放課後児童クラブ 79-7760
- ㊿ふたば放課後児童クラブ 75-4115
- ㊿放課後児童クラブちびっこらんど 72-7345
- ㊿ひばり放課後児童クラブ 75-5075
- ㊿放課後児童クラブおやこぼし学園 79-5539
- ㊿放課後児童クラブみなみ童夢 73-2325
- ㊿放課後児童クラブぐすくべ 77-8396
- ㊿うえの放課後児童クラブ 76-6151
- ㊿ひらら放課後児童クラブ 79-9551
- ㊿放課後児童クラブたいら 79-8340
- ㊿FCA学童宮古校 070-8520-5593
- ㊿下地放課後児童クラブ 79-8277
- ㊿伊良部島放課後児童クラブ 79-0928

児童館

- ㊿ひらら児童館 73-1481
- ㊿上野児童館 76-4188
- ㊿下地児童館 76-3391
- ㊿佐和田児童館 78-5646
- ㊿伊良部島児童館 79-0635
- ㊿ぐすくべ児童館 77-8533

宮古島市立中学校

- 平良中学校 72-2227
- 北中学校 72-9737
- 久松中学校 72-3247
- 鏡原中学校 72-3147
- 西城中学校 72-4047
- 狩俣中学校 72-5203
- 池間中学校 75-2013
- 城東中学校 77-4702
- 下地中学校 76-6509
- 上野中学校 76-6402
- 伊良部島中学校 78-4570

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伊良部屋外運動施設	長浜1822-11	○	
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	○	



●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472-4	×	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	○	コンビネーション遊具
26下地公園	下地	与那覇1563-1	○	
27サニツ浜公園	下地	与那覇340-1	○	
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106-1	○	なし
与那覇児童公園	下地	与那覇1049-1	○	コンビネーション遊具
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546-10	×	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/スイングボード/シーソー
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

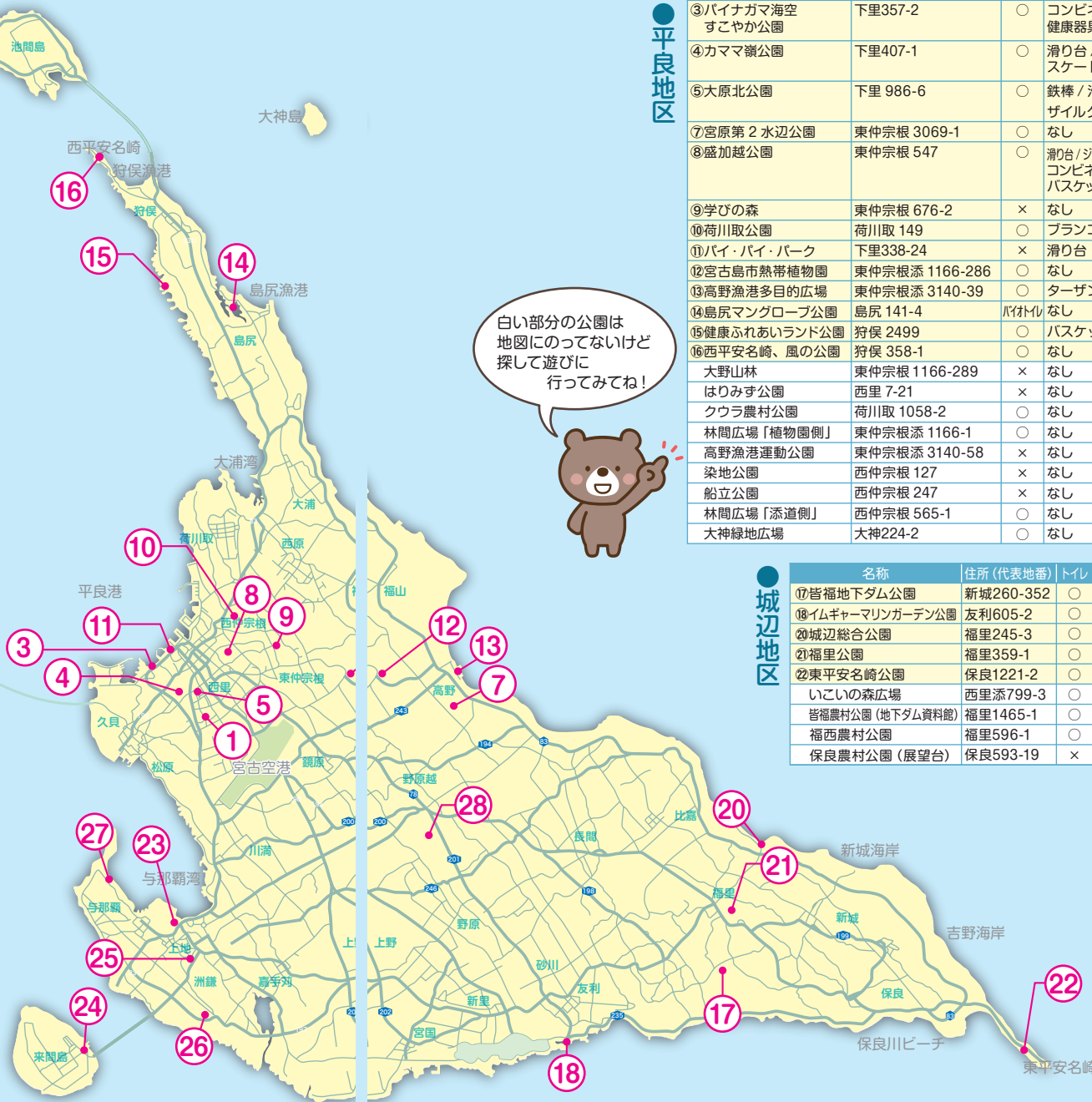
名称	住所(代表地番)	トイレ	設置遊具
①大原南公園	下里 1068-5	○	吊り橋 / 滑り台
③パナガマ海空 すこやか公園	下里357-2	○	コンビネーション遊具 健康器具/バスケットゴール
④カママ嶺公園	下里407-1	○	滑り台 / ブランコ / 砂場 / 鉄棒 スケートパーク
⑤大原北公園	下里 986-6	○	鉄棒 / 滑り台 ザイルクライミング
⑦宮原第2 水辺公園	東仲宗根 3069-1	○	なし
⑧盛加越公園	東仲宗根 547	○	滑り台 / ジャングジム / ローラースライダー コンビネーション遊具 / 砂場 バスケットゴール / プレイタウン
⑨学びの森	東仲宗根 676-2	×	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	なし	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
地図にのっていないけど
探して遊びに
行ってみてね!

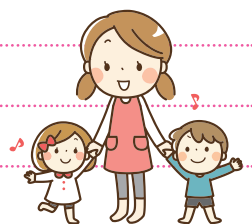


●城辺地区

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イムギヤ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	○	
㉑福里公園	福里359-1	○	ブランコ/滑り台/吊り橋
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



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for text entry.



わくわく子育てブック Happy

発 行 2026 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**

