

2023～2024

こんにちは赤ちゃん♡

～妊娠・出産・子育てサポートガイド～



 宮古市

妊娠・出産・育児に関する主な母子保健サービスの流れ 2

第1章 新しい命のためにできること～妊娠から出産まで～ 3

- 母子健康手帳の交付
- 妊娠・出産・子育てケアプラン
- 妊婦一般健康診査受診票・子宮頸がん検診票
- 妊婦歯科健康診査受診票
- 新生児聴覚検査費用助成事業受検票兼助成券
- 妊産婦医療費給付事業
- ハロー赤ちゃん教室 4
- 産前・産後サポート事業
- 受診票などの取扱いについて

第2章 こんにちは赤ちゃん～誕生から1歳まで～ 5

- 出生届
- 赤ちゃん誕生連絡票
- 乳児一般健康診査受診票
- 産婦健康診査受診票兼助成券
- こんにちは赤ちゃん訪問 6
- 子育てケアプラン
- 訪問型産後ケア事業
- 産前・産後サポート事業
- ハッピーベビー教室
- 離乳食相談
- 妊産婦・乳幼児相談・訪問指導

第3章 すくすく子育て 7

- 乳幼児相談
- 1歳児、2歳児、2歳6か月児健康相談
- 1歳6か月児健康診査
- 3歳児健康診査
- 乳幼児健康相談・健康教育

第4章 手当や制度 8

- 予防接種
- 出産・子育て応援ギフト
- 出産育児一時金 9
- 児童手当
- 子ども医療費給付事業 . . . 10
- 宮古市在宅子育て支援金
- 子ども発達支援センター
- 身体障害者手帳 . . . 11
- 療育手帳
- 精神障害者保健福祉手帳

- 特別児童扶養手当
- 障害児福祉手当
- 心身障害者扶養共済制度
- 重度心身障害者医療費給付事業
- 小児慢性特定疾病医療費助成制度 . . . 12

- 自立支援医療
- 補装具費・日常生活用具の支給
- 障害児通所支援給付費
- 児童発達支援
- 計画相談支援（障害児支援利用援助）
- ひとり親家庭のために . . . 13

- 児童扶養手当
- 家庭児童相談事業
- 婦人相談事業
- ひとり親家庭等医療費給付事業
- 小さく生まれたお子さんへ . . . 14

- 養育医療
- 不妊治療の相談・助成
- 特定不妊治療費用助成事業
- 宮古市生殖補助医療費助成事業

第5章 子育てを楽しもう！～こどもとおでかけ♪～ . . . 15

- 子育て支援センター「にこにこルームみやこ」
- つどいの広場
- 乳幼児期家庭教育学級 . . . 16
- ブックスタート事業
- おはなし会・こども映画会

第6章 幼稚園・認定こども園・保育所・家庭的保育等 . . . 17

- 教育認定・保育認定
- 保育の必要量について . . . 18
- 申請時期
- 利用の流れ
- 認定こども園と保育所（園）等の違いは？ . . . 19
- 幼稚園・認定こども園・保育所・家庭的保育事業所・児童館一覧 . . . 20

第7章 こどもを一時的に預けるとき . . . 21

- 一時保育
- 宮古市ファミリーサポートセンター
- ホームスタート
- 病後児保育「キッズケアルーム “のぞみ”」 . . . 22

第8章 こどもがいる家庭の防災対策 . . . 23

相談先一覧 . . . 24

宮古市

妊娠・出産・育児に関する 主な母子保健サービスの流れ



母子健康手帳交付日	<p><お渡しするもの></p> <p>母子健康手帳 妊婦一般健康診査受診票（14枚） 子宮頸がん検診票（1枚） 妊婦歯科健康診査受診票（1枚） 新生児聴覚検査費用助成事業受検票兼助成券（1枚） 産婦健康診査受診票兼助成券（2枚） 赤ちゃん誕生連絡票 低体重児出生届 妊産婦医療費受給者証</p>
妊娠中	<p>妊婦一般健康診査・子宮頸がん検診(妊娠初期) 妊婦歯科健康診査</p>
出産後	<p>【出生届】 生まれた日から数えて14日以内に届出 場 所：宮古市役所総合窓口課 田老・新里・川井総合事務所 崎山・花輪・津軽石・重茂・川内・小国・門馬出張所 必要なもの：出生届・母子健康手帳・健康保険証 通帳・赤ちゃん誕生連絡票・両親のマイナンバー</p> <p><お渡しするもの・手続きなど></p> <p>乳児一般健康診査受診票・予防接種予診票 子ども医療費受給者証</p> <p>*その他児童手当等の手続きがあります。</p>
入院中	新生児聴覚検査（生後約1週間以内）
産後2週間・4週間	産婦健康診査 医療機関
1か月	1か月児健康診査 医療機関
3か月	3～4か月児健康診査 医療機関
6か月	6～7か月児健康診査 医療機関
9か月	9～10か月児健康診査 医療機関
1歳	1歳児健康相談 宮古保健センター
1歳6か月	1歳6か月児健康診査 宮古保健センター
2歳	2歳児健康相談 宮古保健センター
2歳6か月	2歳6か月児健康相談 宮古保健センター
3歳3か月	3歳児健診健康診査 宮古保健センター

産前・産後サポート事業

訪問型産後ケア事業

第1章 新しい命のためにできること ～妊娠から出産まで～

妊娠おめでとうございます。

妊娠中は新しい命を授かった喜びや、つわりなどで起こる体調の変化、これから始まる育児や生活への期待と不安が入り混じっている時期かもしれません。

市では、大切な家族を迎えるまでの妊娠・出産の時期を安心して過ごすことができるよう、さまざまなサポートを行っています。

◀妊娠期からの支援・健康管理▶

■問い合わせ：健康課

○母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、妊娠中だけでなく、赤ちゃんが生まれてから就学前までの育児の記録になるものです。

手帳の記録は次の妊娠、出産、育児の大切な資料となるだけでなく、予防接種の証明としても使われます。

外国語版（英語、中国語、インドネシア語、タガログ語版）も用意しています。

○妊娠・出産・子育てケアプラン

妊娠届出時に、助産師または保健師等が妊娠期の過ごし方や受けられる市のサポートなどを妊婦さんと一緒に考え、その方にあったケアプランを提案します。



○妊婦一般健康診査受診票・子宮頸がん検診票

妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康を確認し、妊娠が順調かどうかを診る大切な健診です。妊婦一般健康診査受診票は妊娠中に14回、子宮頸がん検診票は1回利用することができます。妊婦健診の基本検査項目が無料になります。（基本項目以外は自己負担）

○妊婦歯科健康診査受診票

産後はなかなか治療に専念できない状況となるので、妊娠中にきちんと診てもらうことが必要です。つわりの落ち着く頃を目安に受診してください。妊娠中に市内の歯科医院で、1回無料で歯科健診を受けることができます。

○新生児聴覚検査費用助成事業受検票兼助成券

出産後、産科医療機関入院中に行われます。赤ちゃんが眠っている間に小さな音を聞かせ、先天性難聴を早期に発見します。検査時の痛みはありません。初回検査、確認検査に要した費用の全額を助成します。



○妊産婦医療費給付事業

市に住所を有する妊産婦（妊娠5か月目から出産の翌月末まで）が、医療費の心配をせずに適切な医療を受けられるよう、医療機関（病院・診療所・調剤薬局・整骨院）などを受診した際の保険診療にかかる一部負担金を助成する制度です。所得制限はありません。申請が必要です。

■問い合わせ：総合窓口課 医療給付係

○ハロー赤ちゃん教室

安心して出産を迎え、育児ができるよう、妊娠中の過ごし方や沐浴体験等の講話や実技を通して、お父さん・お母さんになる準備をします。

平日コース 1コース3回×3コース
土曜日開催 単日3回



○産前・産後サポート事業

●個別健康相談

初妊婦の方には、妊娠中期頃に保健センターより体調確認のお電話をします。
不安なことなどありましたらご相談ください。

●すまいるママサロン（集団参加型健康相談）

妊婦さん及び1歳未満のお子さんをもつ産婦さんの
相談の場と仲間づくりを応援します。

日時：月1回

場所：宮古保健センター等



◎受診票などの取扱いについて

●姓が変わった場合・宮古市内の転居の場合

受診票はそのまま使うことができます。新しい姓又は住所を記入してご使用ください。

●他市町村へ転出の場合

宮古市で発行した受診票は使うことができません。転出先の市町村で再度交付を受けましょう。

◎里帰り先での受診について

	妊婦・乳児受診票 新生児聴覚・産婦受診票	予防接種予診票 里帰りする前にご連絡ください
医療機関 (県内)	おおむね使用できます。	広域パスポートの申請が事前に必要です。 産後速やかに各保健センターへ電話等での申込みをしてください。
医療機関 (県外)	受診票等は使用できません。自己負担後に、健康診査費用等の助成の申請をすることができます。その後規定に従い健診費用等を助成いたします。	医療機関への依頼書の申請が事前に必要です。接種費用を自己負担後に、予防接種費用の助成の申請をすることができます。その後規定に従い予防接種費用を助成いたします。

第2章 こんにちは赤ちゃん ～誕生から1歳まで～

ご出産おめでとうございます。

いよいよ、赤ちゃんとの生活のスタートです。かけがえのない新しい命を、みんなで大切に育てていきましょう。

また、子育て中には、楽しいことや嬉しいこともたくさんありますが、時に悩んだり不安に思ったりすることもあるでしょう。ひとりで抱え込まず、いつでも相談してください。

安心して赤ちゃんを育てていけるよう、市では赤ちゃんのご家族を見守るさまざまなサポートをしています。

○出生届

お子さんが生まれた日から数えて14日以内（14日目が休日の場合は翌日）に届出をしてください。

届出先：本籍地・住所地または出生地の役所

●届出に必要なもの

- ・出生届（届書は、病院・産院などにあり、届出には医師等の証明が必要です。）
- ・母子健康手帳、健康保険証、通帳、赤ちゃん誕生連絡票、両親のマイナンバー

●お渡しするもの：乳児一般健康診査受診票・予防接種予診票・子ども医療費受給者証

■問い合わせ：総合窓口課 市民窓口係

その他必要な手続きなど（出生届と同時にいきます。後日手続きする場合は、下記届出先での手続きとなります。忘れずに手続きを行いましょ。）

手続き	期限	届出先
出産育児一時金	出生届出後できるだけ早く	総合窓口課 国民健康保険係 *国保以外の方は職場での手続きになります。
児童手当	生まれた日の翌日から15日以内	こども課 子育て支援係
子ども医療費受給者証	出生届出後できるだけ早く	総合窓口課 医療給付係

《産後の支援・健康管理》

■問い合わせ：健康課

○赤ちゃん誕生連絡票

妊娠中や出産時のお母さんの経過、生まれた赤ちゃんの様子などを記入し、出生届の際に市役所総合窓口課（田老、新里、川井総合事務所等でも可）に提出してください。市外で出生届を提出した場合は、直接各保健センターへ郵送でも構いません。

○乳児一般健康診査受診票

赤ちゃんの成長や発達についての健診です。1か月、3か月、6か月、9か月の各1回の健診は医療機関で必ず受けましょう。



○産婦健康診査受診票兼助成券

産後間もないお母さんの健康管理や授乳、育児のサポートのための大切な健診です。

妊娠届出時に「1回目（産後2週間）・2回目（産後4週間）」を交付します。1回あたり5千円を上限に助成します。

○こんにちは赤ちゃん訪問

生後3か月頃までの赤ちゃんを助産師や保健師等が訪問し、育児の相談や、子育て支援に関する情報提供を行います。

○訪問型産後ケア事業

産後1年未満の産婦さんや赤ちゃんで、産後に心身の不調又は育児不安のある方や、乳房トラブルや授乳方法に不安のある方等へ助産師や保健師等が訪問します。

○子育てケアプラン

こんにちは赤ちゃん訪問時に、助産師や保健師等が産後の過ごし方や受けられる市のサポートなどを産婦さんと一緒に確認し、その方に合った子育てケアプランを提案します。

○産前・産後サポート事業

●個別健康相談

出産後、4週間以内に、保健センターより体調や育児について、確認のお電話をします。不安なことなどありましたらご相談ください。

●すまいるママサロン（集団参加型健康相談）

妊婦さん及び1歳未満のお子さんをもつ産婦さんの相談の場と仲間づくりを応援します。

日時：月1回

場所：宮古保健センター等



○ハッピーベビー教室

生後4～5か月児の父母を対象に、離乳食の体験や講話、赤ちゃんの歯のケア、発育・発達、病気の対応などについて学ぶ教室です。



○離乳食相談

管理栄養士等が電話等で離乳食の相談に応じます。

個別に、保健センターに来所しての相談も可能です。事前にご連絡ください。



○妊産婦・乳幼児相談・訪問指導

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士等が妊娠・出産・産後について不安なことや心配なこと、赤ちゃんやお子さんの健康や育児に関する相談に応じます。

日時：月曜日～金曜日（ただし祝日および年末年始は除く） 8：30～17：00

●電話相談 ●来所相談 ●家庭訪問

第3章 すくすく子育て

赤ちゃんも初めての誕生日を迎え、家族の絆も日に日に深まってきていることでしょう。市では引き続き、お子さんのすこやかな成長と育ち、子育てを応援します。

《健康相談・健康診査》

■問い合わせ：健康課

○乳幼児相談

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士等が、お子さんの健康や育児に関する相談に応じます。

●電話相談や保健センターへの来所相談

■日時：月曜日～金曜日（ただし祝日および年末年始は除く） 8：30～17：00

○1歳児健康相談 ○2歳児健康相談 ○2歳6か月児健康相談

対象の方には個別に通知します。

●身体計測、歯科健診、フッ化物塗布、ブラッシング指導
各種相談（子育て・栄養・歯科に関すること）



○1歳6か月児健康診査

対象の方には個別に通知します。

●問診、身体計測、歯科健診、内科診察、フッ化物塗布、ブラッシング指導
各種相談（発育・発達・子育て・栄養・歯科に関すること）



○3歳児健康診査

対象の方には個別に通知します。

健診を受ける前に、ご家庭で視力、聴力検査と採尿をお願いします。

●問診、視力検査、身体計測、歯科健診、内科診察、フッ化物塗布、ブラッシング指導
各種相談（発育・発達・子育て・栄養・歯科に関すること）

○乳幼児健康相談・健康教育

遊具等を準備し場所を開放しています。保健センターの保健師や管理栄養士等が相談に応じます。

	宮古地区	田老地区 (のびっこ広場)	新里地区	川井地区 (のびっこ広場)
内容	すくすくランド「健康相談会」と同時開催	子育て支援センター「キッズ田老」と同時開催（※「キッズ田老」は10時～11時）	乳幼児期家庭教育学級「めばえ」と同時開催	家庭教育事業「子育て学習塾」と同時開催
開催	8回/年	5～2月 10回/年	6～12月 5回/年	3～4回/年
時間	10:45～11:45	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:30
				

第4章 手当や制度

ご家族の所得や世帯状況に応じた実施となるものもあります。

また、年度により基準が変更する場合がありますので、詳しくは担当課までご連絡ください。

○予防接種

定期予防接種は、予防接種法によって対象年齢や接種期間などが定められています。

■問い合わせ：健康課

◆小学校入学前までの定期予防接種一覧

定期予防接種の種類	対象年齢	接種回数	通知時期
ロタウイルス ★	1価：生後6週から24週まで 5価：生後6週から32週まで	2回 3回	出生届出時に配布
ヒブ（H i b）★	生後2月～60月（5歳）に至るまで	4回	
小児用肺炎球菌 ★	生後2月～60月（5歳）に至るまで	4回	
B型肝炎	生後2月～12月に至るまで	3回	
四種混合	生後2月～90月（7歳6か月）に至るまで	4回	
B C G	生後5月～12月に至るまで	1回	
麻疹風疹混合（MR） 混合1期	生後12月～24月に至るまで	1回	1歳 （誕生月の前月末）
水痘	生後12月～36月に至るまで	2回	
日本脳炎	3歳～90月（7歳6か月）に至るまで	3回	3歳 （誕生月の前月末）
麻疹風疹混合（MR） 混合2期	小学校就学前年度の者	1回	4月

* ★接種開始月・年齢により受ける回数が異なります。

出生届出の際にお渡しする「予防接種のお知らせ」を確認してください。

○出産・子育て応援ギフト

出産・育児等の見通しを立てるための面談や継続的な情報発信等を行い必要な支援につなぎます。また、出産育児にかかる経済的負担の軽減を図ります。

●伴走型相談支援

妊娠届出の面接や妊娠8か月頃のアンケート実施、赤ちゃん訪問時の面接等を行います。

●経済的支援

妊娠1回につき5万円の支給（母子健康手帳交付時に申請）、対象児童1人につき5万円の支給（こんにちは赤ちゃん訪問時に申請）を行います。

■問い合わせ：健康課

○出産育児一時金

被保険者が出産したとき、申請すると世帯主に出産育児一時金が支給されます。

Q. 国民健康保険に加入しています。出産育児一時金の支給額を教えてください。

A. 50万円です。産科医療補償制度に加入していない医療機関で分娩される場合、在胎週数22週以降に達した日以後の出産でない場合は、48万8千円となります。

Q. 直接支払制度って何？

A. 病院等から請求される出産費用について、出産育児一時金の範囲内で、国保（健康保険）から病院等に直接支払う制度です。手続きについては、医療機関にご確認ください。

■問い合わせ：総合窓口課 国民健康保険係

*国民健康保険以外の方は、加入している健康保険（協会けんぽ、共済、組合等）に確認してください。

○児童手当

児童手当は、次代の社会を担う児童の健やかな育ちを社会全体で応援する制度です。児童手当を受けた方は、手当をその趣旨に従って用いなければならない責務が法律上定められています。

*支給対象 中学校終了前（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方に支給されます。

- ◆届出に必要なもの ・健康保険証（生まれたこどもが加入予定のもの）
・父と母の個人番号（マイナンバー）が分かるもの

◆支給月額

児童の年齢		児童手当の額
3歳未満		一律 15,000円
3歳以上小学校修了前	第1・2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生		一律 10,000円

口座振込により、原則として、毎年6月、10月、2月の5日に前月分までを支給します。

※児童を養育している方の所得が制限限度額以上の場合、月額一律5,000円が支給されます。（特例給付）

※児童を養育している方の所得が上限限度額以上の場合、手当は支給されません。

翌年度以降に所得が上限額を下回った場合は、改めて認定請求書の提出が必要となります。

◆所得制限限度額と所得上限限度額

扶養親族の数	所得制限限度額		所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1200万円
4人	774万円	1002万円	1010万円	1238万円
5人	812万円	1040万円	1048万円	1276万円

（注）扶養親族等の数が6人以上の場合の限度額（所得額ベース）は、5人を超えた1人につき38万円（扶養親族等が老人控除対象配偶者または老人扶養親族であるときは44万円）を加算した額。

■問い合わせ：こども課 子育て支援係

○子ども医療費給付事業

出生の日から高校卒業相当（18歳に達した日以後の最初の3月31日）までの児童・生徒等を対象に、医療機関等を受診した際の保険診療にかかる一部負担金を助成します。

医療費の助成を受けるためには受給者証の交付を受ける必要があります。

*予防接種、入院時の食事代、健康保険の適用外となるものについては助成の対象になりません。

支給方法について

対象	支給方法	内容
未就学児 小学生 中学生 高校生	現物給付	県内医療機関の窓口で、受給者証を提示することにより、一部負担金は支払う必要はありません。

*県外医療機関を受診された場合は一部負担金を支払い、後日、領収書、受給者証をお持ちのうえ、市役所または各総合事務所で申請してください。

■問い合わせ:総合窓口課 医療給付係

○宮古市在宅子育て支援金

出生から満3歳に達する月までのお子さんを養育する世帯のうち、保育施設など(保育所(園)、認定こども園、家庭的保育事業所)を利用しないで子育てをしている世帯に対して子育て支援金を給付します。

支給額:児童1人あたり月額1万5千円

■問い合わせ:こども課 子育て支援係

<乳幼児期～青年期までのこどもの育ちや子育てに悩んだとき>

○こども発達支援センター

こどもたちが、心身ともにすこやかに成長・発達できることを願い設置された相談機関です。名称から発達障がいの特化した相談機関と思われるがちですが、発達障がいがあってもなくても子育ての基本は何も変わらないという方針のもと、乳幼児期から思春期・青年期までのこどもの子育て全般の相談をお受けしています。

こどもの成長や子育ての中で感じるさまざまな悩みについて理解を深め、対応を考えながら、こどもが自分らしくいきいきと、そして家族が心穏やかに暮らすことができるようお手伝いをしています。

*児童発達支援(療育、訓練等)の提供はしていません。

*相談を希望される際には、一度お電話でお問い合わせください。

*相談の内容を許可なく第三者に伝えることはありませんので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ:こども課 こども発達支援センター



<障がいのあるお子さんのために> 対象の方には「障がい福祉の手引き」を配布しています。

《手帳の交付》

■問い合わせ：福祉課 障がい福祉係

○身体障害者手帳

身体に障がいのある方の自立や社会活動への参加を促進し、様々なサービスや支援を受けやすくするために交付される手帳です。

〔対象〕 視覚、聴覚、平衡機能、音声機能、言語機能、そしゃく機能、肢体不自由（上肢・下肢・体幹・脳原性運動機能障害）、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこう又は直腸機能、小腸機能、免疫機能、肝臓機能のいずれか又は複数に永続する障がいがある方

○療育手帳

知的障がいのある方が一貫した療育や援護等を受け、様々なサービスや支援を受けやすくするために交付される手帳です。

〔対象〕 児童相談所等において、知的障がいと判定された方

○精神障害者保健福祉手帳

一定程度の精神障がいの状態にあることを認定することで、精神に障がいがある方の自立と社会参加を促進し、様々なサービスや支援を受けやすくするために交付される手帳です。

〔対象〕 精神疾患を有する人のうち、精神障がい（知的障がいを除く）のため長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方

《手当と助成》

○特別児童扶養手当（所得制限あり）

精神（知的含む）または身体に一定の障がいを有する20歳未満の児童等を監護している父母または養育者に支給されます。

■問い合わせ：こども課 子育て支援係

○障害児福祉手当（所得制限あり）

20歳未満の在宅で生活されている方のうち、精神（知的含む）または身体に重度の障がいを有し、日常生活において常時の介護を要する状態にある方に支給します。

○心身障害者扶養共済制度

障がいのある方を扶養している保護者が一定の掛け金を納付することにより、保護者が万が一、死亡または重度障がいになったときに、障がいのある方に一定額の年金を支給するものです。

■問い合わせ：福祉課 障がい福祉係

○重度心身障害者医療費給付事業

重度心身障がい者・児が医療機関を受診した場合にかかる自己負担額を助成するものです。

■問い合わせ：総合窓口課 医療給付係

○小児慢性特定疾病医療費助成制度

18歳未満の児童で、小児慢性特定疾病の対象基準に該当し、指定医療機関で治療を受けている方に対して医療費の一部を助成する制度です。

■問い合わせ：宮古保健所 ☎0193-64-2218

≪医療・サービス等≫

■問い合わせ：福祉課 障がい福祉係

○自立支援医療（育成医療）

心身の障がいを軽減するための医療について、医療費の自己負担額を軽減する公費負担医療制度です。

18歳未満の児童で、疾患等で将来において障がいを残すおそれがあり、確実に治療効果を期待できる場合、その医療費の一部が公費で負担されます。所得等に応じて、1か月あたりの支払の限度額が設けられます。（一定の所得を超える場合は対象外となります。）

○補装具費・日常生活用具の支給

身体機能を補完・代替し、日常生活や就労、就学のために使用する補装具・日常生活用具の購入等の費用の一部を公費で負担する制度です。身体障害者手帳を所持する方及び難病患者等が対象となります。必ず購入等前に申請する必要があります。また、補装具については、種目により岩手県福祉総合相談センターの判定が必要となります。

○障害児通所支援給付費

●児童発達支援

障がいのある子どもに日常生活における基本的な動作の指導、集団生活への適応訓練等を行います。

宮古市内の事業所：すこやか幼児教室（宮古市社会福祉協議会）

*利用料負担について

国の幼児教育・保育の無償化の制度にあわせ、3歳～就学前の利用者負担が無償化されました。さらに宮古市では、0歳～2歳の利用者負担が無償となるよう支援します。

ご不明な点は、お問い合わせください。

●計画相談支援（障害児支援利用援助）

障害児通所支援を利用する障がいのある子どもを対象にサービスの内容等を定めた障害児支援利用計画案を作成し、支給決定が行われた後に当該支給決定の内容を反映した障害児支援利用計画の作成を行います。

宮古市内の事業所：れいんぼー（宮古圏域障がい者福祉推進ネット）

宮古市社会福祉協議会

*その他、様々な制度やサービス等がありますので、いつでもお問い合わせください。

*法律や制度に基づくもの以外は「障がい」と表記しています。

<ひとり親家庭のために>

○児童扶養手当

父又は母のいない児童の家庭や、実質的に父又は母が不在の状態にある児童の家庭に対し、その生活の安定と自立の促進を図ることを目的として支給されるもので、児童が心身ともに健やかに成長するよう役立ててもらおうとするものです。

18歳に到達後最初の3月31日までの間にある児童又は20歳未満で法令で定める程度の障害の状態にある児童を養育している方に支給されます。ただし、前年（1月から9月までの月分の手当については前々年）の所得が一定額以上の場合には、所得制限により一部又は全部が支給されません。

●手当月額

	児童1人	児童2人のときの加算額（児童1人の金額に下記金額を加算）	児童が3人以上のとき 3人目以降の加算額
全部支給	44,140円	10,420円	6,250円
一部支給 （所得による）	44,130～10,410円	10,410～5,210円	6,240～3,130円

●所得制限限度額表

扶養親族等の数	請求者本人（母又は父）の所得制限限度額		孤児等の養育者、配偶者、扶養義務者の所得制限限度額
	全部支給の所得制限限度額	一部支給の所得制限限度額	
0人	49万円	192万円	236万円
1人	87万円	230万円	274万円
2人	125万円	268万円	312万円
3人	163万円	306万円	350万円
4人	201万円	344万円	388万円
5人	239万円	382万円	426万円

○家庭児童相談事業

家庭における児童福祉の向上を図るため、児童の健全育成に関する相談及び援助を行うものです。

○婦人相談事業

生活に様々な問題を抱えた女性の相談に応じます。女性に対する暴力相談（DV相談）にも応じています。

■問い合わせ：こども課 子育て支援係

○ひとり親家庭等医療費給付事業

ひとり親家庭等に対して医療費の自己負担を助成することによって、必要とする医療の受診を容易にし、ひとり親家庭等の経済的負担の軽減と父母と子の健康を維持します。

■問い合わせ：総合窓口課 医療給付係

*その他、様々な制度やサービス等がありますので、いつでもお問い合わせください。

<小さく生まれたお子さんへ>

○養育医療

市内に居住する身体が未熟なまま生まれた児で、医師が入院による養育が必要と認めた場合に対象となります。

指定医療機関で入院した医療費の給付が受けられます。

■問い合わせ：健康課

<不妊治療の助成・相談>

○特定不妊治療費助成事業（令和3年度中に治療を開始した方）

不妊治療の経済的な負担を軽減するため、医療保険が適用されない特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた夫婦に対し、治療費の一部を助成します。

●対象者

- ・岩手県の実施する「不妊に悩む方への特定治療支援事業」による助成金の交付を受けた方
 - ・申請者又は配偶者が特定不妊治療を開始した日以前から宮古市内に居住し、かつ申請の日
- に宮古市に住所を有している方

●申請

県助成金の交付決定通知を受けてから概ね1か月以内に、市の助成金交付申請書に関係書類を添えて宮古保健センターに提出してください。なお、県の助成金の申請が優先となります。

【岩手県「不妊に悩む方への特定治療支援事業」に関する問い合わせ】

宮古保健所 保健課（宮古市五月町1-20 電話：0193-64-2218）

○宮古市生殖補助医療費助成事業

治療費の助成については宮古保健センターにお問い合わせください。

宮古保健センター（宮古市宮町一丁目1-30 電話：0193-64-0111）

○不妊・不妊治療に関する全般的な相談について

岩手・盛岡不妊専門相談センター（岩手医科大学附属内丸メディカルセンター）

電話相談：毎週火・水曜日 14:30~16:30 電話：019-653-6251

第5章 子育てを楽しもう！～こどもとおでかけ♪～

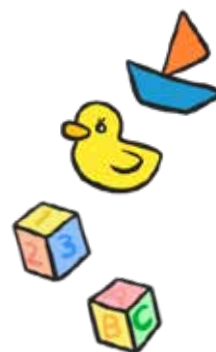
子どもと一緒に楽しめる場所にでかけて、子育て中の生活を楽しんでみませんか。雨の日でもいろいろなおもちゃで遊べる場で、お子さんものびのび。お母さんもゆったり。

市内には、楽しい出会いとつどいの場がたくさんあります。気軽に一度足を運んでみてください。

○子育て支援センター「にこにこルームみやこ」

保護者の方へ子育ての大切さや楽しさを知らせるとともに、子ども・親同士の交流を深める場を提供しています。

- 所在地 小山田二丁目7-3（小山田保育所内）
- 電話 62-0884 FAX 63-3326
- 開設時間 月～金 9:00～12:00/13:00～15:00
- 休日 土・日・祝日・年末年始
- 利用できる方 未就学児（0歳～6歳）とその保護者
- 駐車場 マリンコープ・ドラ駐車場（コインランドリー裏）



○つどいの広場

乳幼児を持つ親とその子どもが気軽に集まり、打ち解けた雰囲気の中で語り合い、交流を図り、育児相談などを行うところです。

	すくすくランド	ひよこクラブ	のびっこクラブ
所在地	神林3-1 宮古市地域創生センター 〔うみマチひろば〕1階	西町三丁目3-26 認定こども園宮古ひかり	磯鶏沖4-20 認定こども園そけい幼稚園
電話番号	63-8061	62-6845	62-8678
開設時間	毎日 10:00～18:00	月～土 9:00～14:00	月・水・金 9:00～12:00 13:00～15:00
休日	年末年始・宮古市地域創生センター休業日	日・祝日・盆休み・年末年始	火・木・土・日・祝日・盆休み・年末年始
利用者	0歳～小学2年生までの児童とその保護者	未就学児（0歳～6歳）とその保護者	未就学児（0歳～6歳）とその保護者
駐車場	宮古市地域創生センター 〔うみマチひろば〕	認定こども園宮古ひかり駐車場	認定こども園そけい幼稚園駐車場

■問い合わせ：こども課 子育て支援係

○乳幼児期家庭教育学級

乳幼児を持つ親同士の交流、育児についての悩みや情報を交換する場として実施しています。開催日は広報みやこでお知らせします。その都度、参加申し込みが必要です。

家庭教育学級名	開催	対象
【宮古】はなまるフレンズ ■問い合わせ：生涯学習課 社会教育係（☎68-9119）	1回／月 (8～12月)	生後6か月～未就学児と保護者、家族
【田老】おひさまクラブ ■問い合わせ：田老公民館（☎87-2976）	4回／年 (6～12月)	0歳～未就学児と保護者、家族
【新里】めばえ 新里保健センターと共催 ■問い合わせ：新里生涯学習センター（☎72-2019）	6回／年 (6～12月)	0歳～未就学児と保護者、家族
【川井】子育て学習塾 川井保健センター（のびっこ広場）と共催 ■問い合わせ：川井生涯学習センター（☎76-2167）	不定期	0歳～未就学児と保護者、家族 〔開催日により、未就園児の親子が対象の場合と、就園児の親子が対象場合があります〕

○ブックスタート事業

■問い合わせ：生涯学習課 社会教育係（☎68-9119）

お子さまといっしょに、絵本をひろげるしあわせもいっしょにひろがります。

お子さまにつたえたい・語りかけたいやさしい絵と、やさしいことばがひろがります(*´ω`*)



【7か月児】
生後7か月を迎えるころに、
絵本1冊とともに保護者あて、
郵送により贈呈します。



【3歳児】
3歳児健診の際に、絵本1冊と
ともにその場で贈呈します。

○おはなし会・こども映画会

■問い合わせ：図書館・各分室

図書館の「こどもとしよしつ」や、田老分室・新里分室・川井分室には、楽しい絵本や紙芝居があります。また、おはなし会（絵本読み聞かせ）やこども映画会なども行っています。開催日は広報みやこでお知らせします。

《電話番号》市立図書館（62-2414） 図書館田老分室（87-2976） 同新里分室（72-2019） 同川井分室（76-2167）

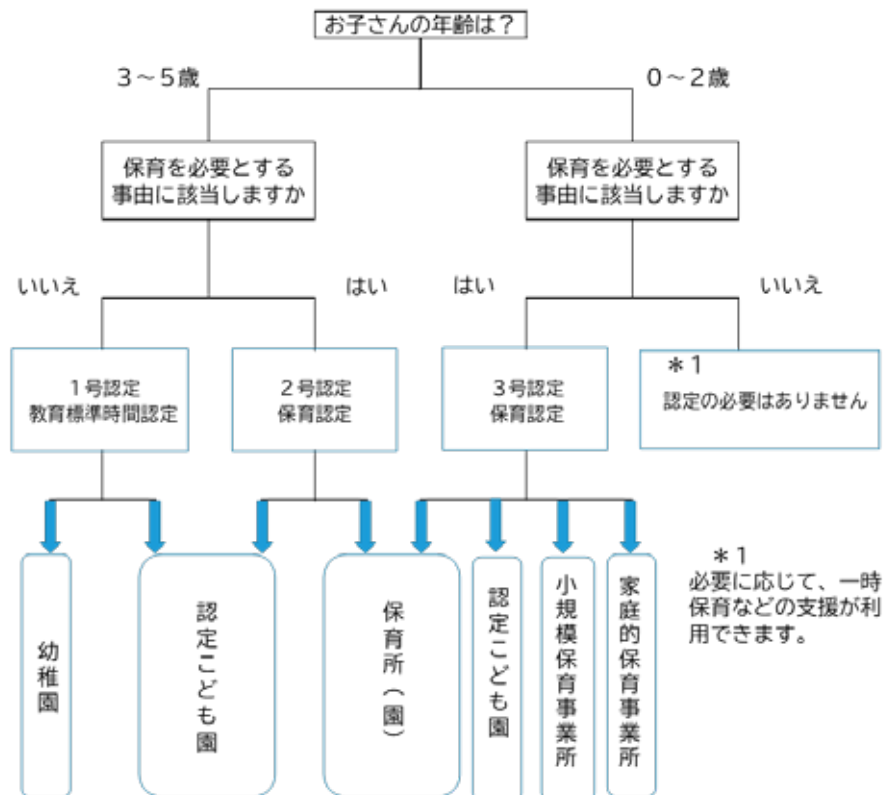
第6章 幼稚園・認定こども園・保育所・家庭的保育等

保護者の生活や要望を踏まえて、安心して預けられるところを探しましょう。
あなたにあった預け先は？下の表で確認してみましょう。

*年齢の基準日は、預けたい年度の4月1日時点。

保育を必要とする事由

- ◆就労 ◆妊娠・出産 ◆保護者の疾病・障がい ◆二親等以内の親族の介護・看護
- ◆災害復旧 ◆求職活動 ◆就学中 ◆虐待やDVのおそれがあること ◆育児休業取得中に、既に保育を利用している子どもがいて、継続利用が必要であること ◆その他



●教育認定・保育認定

認定こども園や保育所（園）、家庭的保育事業所、子ども・子育て支援新制度に移行した幼稚園を利用する場合には、教育・保育の必要性の認定を市から受けることになります。認定される区分によって、下表のとおり、利用できる施設が変わります。

年齢	認定区分	利用先	認定条件
満3歳以上	1号認定 (教育標準時間認定)	認定こども園 (幼稚園機能) 新制度移行の幼稚園	教育を希望する場合
	2号認定 (保育認定)	保育所(園) 認定こども園 (保育所機能)	保育の必要な事由があり、保育所等での保育を希望する場合
3歳未満	3号認定 (保育認定)	小規模保育事業 家庭的保育事業	

●保育の必要量について

2・3号認定を受ける方は、保育の必要量によってさらに「保育標準時間」と「保育短時間」に区分され、その時間の範囲の中で利用できます。

保育標準時間	フルタイム就労を想定した利用時間（最長11時間）の区分です。
保育短時間	パートタイム就労を想定した利用時間（最長8時間）の区分です。求職活動をする理由として保育所入所となった世帯は、こちらに該当します。

*短時間利用の利用時間帯は、保育施設により異なります。

●申請時期

4月入所：11月頃に「広報みやこ」でお知らせします。

5～3月入所：入所希望月の前月15日（閉庁日にあたる場合は、その直前の開庁日）まで。

●利用の流れ

新制度移行の幼稚園：小百合幼稚園
認定こども園：宮古泉幼稚園（幼稚園機能）
宮古ひかり（幼稚園機能）
そけい幼稚園（幼稚園機能）
あかまえこども園（幼稚園機能）

保育所（園）：★P20ページをご覧ください
認定こども園：宮古泉幼稚園（保育所機能）
宮古ひかり（保育所機能）
そけい幼稚園（保育所機能）
あかまえこども園（保育所機能）
小規模保育事業所：ククナの家
家庭的保育事業所：家庭的保育ルームつくしんぼ
ぼどうのき
ぼかぼかてらす
家庭的保育室いちごハウス

・幼稚園、認定こども園に直接利用を申込みます。

・市または家庭的保育事業所、認定こども園に、利用申込みと「保育の必要性」の認定申請をします。

・幼稚園、認定こども園から入園の内定を受けます。

・市から認定証が交付されます。

・幼稚園、認定こども園を通じて認定の申請をします

・申請者の希望、保育所の状況等により、市が利用調整をします。

・市から認定証が交付されます。

・保育所、小規模保育事業所、家庭的保育事業所、認定こども園に入所（入園）

・幼稚園、認定こども園に入園



●認定こども園と保育所（園）等の違いは？

	認定こども園（幼稚園機能） 新制度移行の幼稚園	保育所（園） 認定こども園（保育所機能） 小規模保育事業所 家庭的保育事業所
主な目的	教育	保育
対象	満3歳から小学校就学前	保育の必要な乳児（1歳未満） 幼児（1歳から小学校就学前）
必要な認定	1号認定	2・3号認定
保育時間	原則1日4時間 延長（預かり保育）も可 長期休業（夏休み冬休み）あり	原則1日8時間 延長保育実施保育園あり 長期休業なし
1日の流れ (例)	8:30 登園・遊び 10:30 朝の集い クラス活動 (カリキュラムに基づく活動) 11:30 給食準備・昼食 12:40 片付け・遊び 14:00 降園または預かり保育 18:30 預かり保育降園	7:30 登園・遊び 9:30 3歳児未満 おやつ 課題遊び 11:30 未満児から昼食 12:45 お昼寝準備・着替え 15:00 目覚め・おやつ 課題遊び 16:00 随時降所・集団保育 18:00 閉所（閉所時間は施設によって異なります。）
給食	任意 週4回または5回 副食給食（ご飯持参）または主食付き *施設によって異なります。	義務 2歳児までは完全給食 3歳児以上は副食給食（ご飯持参） *認定こども園宮古ひかりは3歳児以上も主食付き
スクールバス	利用可能	保育所・小規模保育事業所・家庭的保育事業所…なし（保護者が送迎） 認定こども園…2号の児童が利用可能

就学前の幼児教育・保育に係る利用料（保育料）を無償化しています。

宮古市では、令和元年10月から国の幼児教育・保育の無償化がスタートするのにあわせ、無償となる対象範囲の拡大を中心とした独自の支援策を行っています。

- ① 国の無償化の対象外となる0歳～2歳児の保育料を無償化（国の無償化は3歳児～5歳児）
 - ② これに併せ、保育料から切り離され実費徴収される3歳児～5歳児の副食費への支援
- ご不明な点、詳細については、お問い合わせください。



幼稚園・認定こども園・保育所・家庭的保育事業所・児童館一覧

区分	施設名	電話番号	住所	受入年齢	
保育所 (公立)	愛宕保育所	62-3472	愛宕一丁目1-26	6か月～	
	千徳保育所	62-4108	千徳町5-31	6か月～	
	津軽石保育所(指定管理)	67-2217	津軽石4-40-8	6か月～	
	小山田保育所	62-0875	小山田二丁目7-3	6か月～	
	花輪保育所(指定管理)	69-2249	花輪4-2-1	6か月～	
	山口保育所	63-0442	山口五丁目2-1	6か月～	
	佐原保育所	63-5846	佐原二丁目8-8	6か月～	
	磯鷄保育所	62-3076	上村二丁目5-6	6か月～	
	崎山保育所	64-0191	崎山3-1-2	6か月～	
	田老保育所	65-7337	田老三王一丁目1-6	6か月～	
	新里保育所	72-2318	茂市2-146-1	6か月～	
	小国保育所 ★	78-2633	小国20-32-3	2歳～	
児童館 (公立)	重茂児童館(指定管理) ★	68-2343	重茂2-1	概ね3歳～	
	高浜児童館(指定管理) ★	62-3464	高浜四丁目1-40	概ね3歳～	
	田代児童館(指定管理) ★	64-8330	田代16-141	概ね3歳～	
保育園 (私立)	常安寺保育園	62-5624	沢田4-1	6か月～	
	宮古保育園	62-3929	保久田1-5	6か月～	
	いずみ保育園	本園	71-2323	上鼻二丁目6-6	6か月～3歳未満
		分園	65-6810	近内三丁目8-23	6か月～3歳未満
幼稚園	小百合幼稚園	64-0388	宮町一丁目2-14	3歳～	
認定こども園 (私立)	宮古泉幼稚園 (幼稚園型)	(幼稚園機能)	62-6365	上鼻二丁目6-6	3歳～
		(保育所機能)			3歳児～
	宮古ひかり (幼保連携型)	(幼稚園機能)	62-6845	西町三丁目3-26	3歳～
		(保育所機能)			6か月～
	そけい幼稚園 (幼稚園型)	(幼稚園機能)	62-8678	磯鷄沖4-20	3歳～
		(保育所機能)			2歳10か月児～
	あかまえこども園 (幼保連携型)	(幼稚園機能)	67-3340	赤前3-14-11	3歳～
		(保育所機能)			6か月～
分園(保育所機能)		63-8738	黒森町2-17	6か月～3歳未満	
小規模保育事業所	ククナの家	070-2014-3967	上村一丁目9-6	3か月～3歳未満	
家庭的 保育事業所	家庭的保育ルームつくしんぼ	77-5559	上鼻二丁目5-13	6か月～3歳未満	
	ぶどうのき	65-6283	山口三丁目2-23	6か月～3歳未満	
	ぼかぼかてらす	090-7337-1440	山口三丁目6-1	6か月～3歳未満	
	家庭的保育室いちごハウス	090-2270-4825	崎嶺ヶ崎5-16-3	3か月～3歳未満	

* ★欄の児童館等への入所については、各施設へ直接申込みください。

第7章 こどもを一時的にあずけるとき

○一時保育

保護者の通院、就労、リフレッシュしたい時などにご利用ください。直接、施設に申込みください。



●利用できる方、利用できる子

1歳～就学前で宮古市に住所を有し、幼稚園や保育所等に入所していないお子さん

施設名	保育時間・休日	負担額
小山田保育所 (Tel62-0875)	7:30～18:00 日・祝日は休み	日額（半日は半額） 3歳未満児 2,000円
田老保育所 (Tel65-7337)	(土曜日は緊急のみ) *週3日を限度とする	3歳児 1,700円
新里保育所 (Tel72-2318)		4歳以上児 1,400円 *生活保護世帯や市民税非課税世帯には減免あり

○宮古市ファミリーサポートセンター（委託事業所）

子育てを手助けしてほしい人と子育てのお手伝いができる人を結ぶ会員制の子育てネットワークです。

●支援内容：お子さんを預かってほしいとき、保育施設や学童等への送迎など

●1時間あたりの利用料金

区分	料金	その他
月曜日から金曜日 (7:00～18:00)	500円	1時間未満の場合は1時間とする。
月曜日から金曜日（上記時間外） 土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）	600円	1時間を超える場合は超えた時間の30分ごとを単位とする（区分により30分250円もしくは300円）。
軽度の病気のお子さんへの預かりの援助	600円	

*入会金、年会費はありません。きょうだい2人目から半額になります。

*お子さんの食事代、おやつ代などの実費をいただくこともあります。

*交通費については、援助活動内容や距離に応じた実費をいただくこともあります。



○ホームスタート

未就学児の子どもがいる家庭にボランティアスタッフが週に1回訪問し、一緒に家事や育児をしたり話をしながら過ごします。利用料は無料です。

●申込み先 *土日祝祭日・年末年始を除く

・ファミリーサポートセンター（受付10:00～18:00）・ホームスタート（受付9:00～17:00）

NPO 法人名	住所	電話番号
特定非営利活動法人 ふれあいステーション・あい	西町一丁目2番13号	64-4117 090-7668-6311（ファミリーサポートセンター） 080-2830-1208（ホームスタート）

○病後児保育「キッズケアルーム “のぞみ”」

病気の回復期にある1歳～小学3年生までのお子さんを、仕事が休めない等の保護者に代わり、専用の保育室で看護師・保育士の専門のスタッフがお預かりし、温かくお世話する子育て応援サービスです。

施設名	対象児・保育時間・休日	負担額
キッズケアルーム “のぞみ” (小山田保育所内)	病気の回復期にある宮古市に 在住している1歳～小学3年 生までのお子さん 8:00～17:30 土・日・祝日・年末年始は休み	1日1人 2,000円 *生活保護世帯や市民税非 課税世帯は減免あり *すでに保育所入所中であ れば上記の半額

●利用方法

あらかじめ、小山田保育所で利用手順の事前登録をする。

施設に利用が可能か確認する。(1日4名まで)

医師より「宮古市病後児保育事業利用連絡書」を記入していただく(有料)

施設に利用申込みをする(申込書と医師からの「連絡書」を提出)

利用する。(1回の利用期間は7日以内)

*利用料(保育料)について

令和元年10月から幼児教育・保育が無償化となりました。

認可外保育施設のほか、一時保育(一時預かり)事業、病後児保育事業、ファミリーサポートセンター事業(乳幼児の預かり分)も対象となります。

ご不明な点・詳細については、お問い合わせください。

■問い合わせ：こども課 子育て支援係

第8章 こどもがいる家庭の防災対策

地震や津波、洪水などの自然災害は、いつどこで起こるかわかりません。

お住いの地区の避難場所（近くの高台）と避難所を事前に確認しておきましょう。また、防災に必要なものは、非常時にさっと持ち出せるよう「非常持ち出し袋」を作っておきましょう。

普段からの心構えや防災への備えがあなたと家族を守ります。

○こどものための主な災害時持ち出しリスト

□母子健康手帳
保険証・お薬手帳



□常備薬・体温計
消毒液・マスク



□紙おむつ・おしりふき・
ティッシュ・綿棒



□抱っこ紐
授乳用ケープ
バスタオル



□ペットボトルの水
非常食・ベビーフード・
スプーン



□人工乳（粉・液体）
哺乳瓶・マグ・紙コップ
哺乳瓶の消毒ができ
ないときは紙コップ
で代用！



□使い捨てカイロ

ミルクやベビーフードなど
も温めることができます。

□着替え・靴



□小銭・現金



このほか、懐中電灯、ラジオ、携帯充電器、貴重品など、家庭で用意しておくべき災害時の準備用品リストも確認しておきましょう。

○緊急連絡先

家族や親戚・親しい友人、病院の電話番号を登録しておきましょう。

携帯電話の電源が切れると電話番号を確認できません。母子健康手帳等に記入しておくことをお勧めします。

○アレルギーのあるお子さんの困ったときの相談先

◆日本小児アレルギー学会

HP：<http://www.jspaci.jp>

◆災害発生時の相談窓口

（災害時以外に対応していません）

メールアドレス：sup_jasp@jspaci.jp



「宮古市総合防災ハザードマップ」を確認できます。
お住まいの周辺などの危険箇所を確認しておきましょう。

相 談 先 一 覧

相 談 先		電話番号	内 容	
宮古市役所	健康課	子育て世代包括支援センター	64-0111	母子健康手帳交付、 妊婦・乳幼児の発育及び発達、 予防接種、子育ての相談
		宮古保健センター	64-0111	
		田老保健センター	87-2975	
		新里保健センター	72-3500	
		川井保健センター	76-2036	
		すこやかダイヤル 受付時間 平日9:00~16:00	0120-385-192 (フリーダイヤル)	
	こども課	子育て支援係	68-9084	児童手当、家庭内の悩みなど
		保 育 係	68-9088	保育所、認定こども園など
		子育て支援センター (小山田保育所内)	62-0884	子ども・親同士の交流を深める場
		こども発達支援センター	68-9117	乳幼児期~青年期までのそだちと子育て全般
	福祉課	障がい福祉係	68-9135	障害者手帳、サービスなど
	総合窓口課	医療給付係	68-9076	妊産婦、子どもの医療費など
		国民健康保険係	68-9075	出産育児一時金など
		市民窓口係	68-9077	出生届の届出など
岩手県宮古保健所		64-2218	特定不妊治療、小児慢性特定疾病医療費など	
岩手県宮古児童相談所		62-4059	子どもの養育、心身の発達に関する相談など	

「こんにちは赤ちゃん♡～妊娠・出産・子育てサポートガイド～」は、妊娠から小学校入学までにご利用いただける主なサービスなどについて、宮古市の行政情報を紹介した冊子です。

この冊子が、少しでもみなさまの子育てのお役に立てればと思います。

ひとつの命を、みんなで育てる。安心して子育てができる、そんな宮古市をめざしています。



発行元

令和5年9月発行

宮古市保健福祉部健康課
子育て世代包括支援センター

〒027-8501

岩手県宮古市宮町一丁目1番30号

電話 0193-64-0111

FAX 0193-64-5464