

2026年度版

宍 栗 市

子育て ガイドブック



宍栗市 × 株式会社サイネックス



宍栗市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

パソコンやスマホからでも、
宍栗市子育てガイドブックを
ご覧いただけます。



はじめに



宍粟市では、安心して子どもを産み育て、いつまでも元気に過ごせるまちづくりをめざし、妊娠・出産・子育てにおける切れ目ない支援に取り組んでいます。

「宍粟市子育てガイドブック」は、子育てに関するさまざまな制度や各種相談窓口、市内の遊び場についてなど、子育てに役立つ情報を一冊にまとめたものです。ぜひご活用ください。

発行にあたり、地域を挙げて子育てを応援していきたいという思いから、官民協働事業として市内各事業所から協賛をいただきました。本誌発行の趣旨にご賛同いただきました事業所をはじめ、ご協力いただきました全ての皆さまに心からお礼申し上げます。



広 告

災害につよい
まちづくり

一緒にキャリアアップを目指しませんか

資格取得制度の充実

- 大型自動車免許・建設機械・土木施工管理技士等の必要な資格はすべて入社後に取得可能。
- 費用を全額負担し、勉強時間も確保しています。



総合建設業

株式会社小堀組

〒671-4121 宍粟市一宮町権中227

TEL 0790-74-0008 FAX 0790-74-1302



I N D E X



●はじめに 1

4 宍粟市ガイド

- 宍粟市MAP 4
- しそუსクスク応援カレンダー 6
- 宍粟市こども家庭支援センター 8
- しそუს子育て応援アプリスクスク by母子モ 9

10 妊娠したら

- 妊娠したら... 10
- ほっとmamaルーム 13
- しそუსクスク個別相談(要予約) 13
- しそუსクスク応援券 14
- 働きながら妊娠・出産・育児をするための制度 16



19 出産したら

- 赤ちゃんが生まれたら 19
- 産後ケア事業 21

22 手当・助成

- 妊娠・出産・子育ての手当・助成 ... 22

26 乳幼児健診

- 乳幼児健診 26
- 離乳食教室 27
- ブックスタート 27

28 予防接種

31 子育てに関する制度

- 宍粟市病児・病後児保育事業 31
- ファミリーサポートセンター 33
- 支援が必要な子ども・障がいのある子ども 34

告 告

幼保連携型
認定こども園

誠心学園

子どもの健やかな育ちと、豊かな人間性を育みます。
一人ひとりの個性を大切に、未来の生きる力の基礎を育てます。

〒770-0001 宍粟市山崎町山田字藤田107-1
TEL.0790-63-1389 FAX.0790-67-9125

詳しくはこちら▶



こどもとみんなのクリニック

FAMILIE

- 小児科
- 内科
- アレルギー科
- 美容皮膚科

Tel. 0790-65-9595

宍粟市山崎町山田96






36 子育て支援

- しーたん広場 36
- 子育て支援センター 37
- 市内の遊び場(まちの子育てひろば、
園庭開放など) 40
- 多目的トイレ(車いす対応トイレ)
設備情報 42
- 市内の公園・広場 43
- 市内の図書館 45

47 保育所(園)・こども園・ 幼稚園・あずかり保育・学童保育

- 保育所(園)・こども園(保育園部) ... 47
- 幼稚園・こども園(幼稚園部) 49
- あずかり保育・学童保育所 52

54 相談窓口

- 妊娠・出産・子育てに関する相談窓口 54
- 各種相談 54



55 施設案内

- 市内医療機関一覧 55
- 主要施設一覧 58
- 主な子ども・子育て関係部署 59

60 インフォメーション

- 市からのお知らせ 60
- 市アカウント 61
- しそう防災ネット 61
- ハザードマップ 61

62 緊急時の対応

- 緊急を要するか迷ったら 62
- 中毒事故の相談先 63



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

広 告

英会話・留学・進学塾
つかさスクール



コース 幼児・小学生・中学生・高校生・一般

講師 外国人講師 & 日本人講師

茨城県山崎町門前57-5

TEL 0790-63-1492

親子でおでかけ!

宍粟市 MAP

宍粟市ガイド



山崎IC周辺
拡大図

『詳しくはしそろっくガイド
(しそろ品特王国観光協会MAP)
のページ参照』





— 広告 —



社会福祉法人山崎若葉保育園

宍粟わかば

(幼保連携型認定こども園)

T671-2572 宍粟市山崎町庄園426番地
FAX 0790-62-0532

☎0790-62-3913



しろうすくすく応援カレンダー

一人で頑張らずに地域のみんなと一緒に育てよう!

「育児の悩みを相談したい」「子ども同士遊ばせたい」「育児仲間が欲しい」など一人では難しいことも、このガイドブックではさまざまな応援・サポート情報を紹介しています。



健診・予防接種など

成長の節目ごとに乳幼児健診を行い、子どもの発育・発達を見守っています。出産前後のママへの支援もあります。

しろうすくすく応援券

- 妊婦歯科健診
 - 新生児聴覚検査
 - 乳房ケア
 - 産婦健診(ママ)
 - 1か月健診(赤ちゃん)
- 母子健康手帳交付時に、妊婦健診助成券と応援券を発行します。

妊娠 出産 生後3~4か月

1か月健診 ▶ P20 | 乳児健診 ▶ P26

- 新生児訪問 ▶ P20
- 先天性代謝異常等検査 ▶ P20
- 新生児聴覚検査 ▶ P19
- 予防接種 ▶ P28 ※生後20か月まで
- 産後2週間・1か月健診(ママ) ▶ P15
- 乳房ケア(ママ) ▶ P20
- 産後ケア事業(ママ) ▶ P20

妊婦～出産後の手続き・支援

詳しくは各担当窓口までお問い合わせください。

- 母子健康手帳交付 ▶ P10
- しろうすくすく応援プラン
- 妊婦健康診査費助成 ▶ P10
- 妊婦歯科健診費助成 ▶ P14
- 不妊症治療費助成 ▶ P12
- 妊婦支援給付 ▶ P23
- 出生届 ▶ P19
- 誕生祝い記念品(パンフ配布) 出産祝いカード ▶ P19
- ※出生手続きの際にお渡ししています。乳幼児等医療費助成 ▶ P19
- 児童手当 ▶ P19
- 妊活カップル応援金 ▶ P12

子育ての相談・教室・支援

各保健福祉課や子育て支援センター・保育所(園)・認定こども園・幼稚園などには、さまざまな教室や相談・遊びの場があります。

- ほっとmamaルーム ▶ P13 ※妊婦期～生後6か月頃まで
- しろうすくすく個別相談(予約制) ▶ P13
- ほっとmama講座 ▶ P13
- しーたん広場 ▶ P36
- 赤ちゃんとママの教室 ※各保健福祉課で、さまざまな教室を開いています。
- 離乳食教室 ▶ P27



しろうすくすく子育て応援講座 ▶ P37

広告

暮らし 彩る お手伝い
住まいの事なら!

株式会社 横野住宅

- 新築 ●リフォーム ●増築 ●上下水道工事
- 一般家屋解体工事 ●土木建設工事 ●外構工事

働く隊員募集中!!

- 一緒に街を暮らしを守ろう!!
- 女性や現場で活躍中!!
- 地元で働きたい方必見!!



お問い合わせは ☎ 0790-72-1801 宍粟市一宮町西安積288-1 FAX.0790-72-2038

妊娠・出産・子育てに関する相談窓口

★子育て支援課

山崎町今宿5-15
(市役所北庁舎3階)
☎ 63-3176 FAX 63-1955

★保健福祉課

山崎町今宿5-15
(市役所北庁舎3階)
☎ 62-1000 FAX 62-6354

★一宮保健福祉課

一宮町安積1347-3
(一宮市民協働センター内)
☎ 72-2100 FAX 72-2110

★千種保健福祉課

千種町室1060-1
(保健福祉センター・エーガイヤちくさ内)
☎ 76-8600 FAX 76-8110

★波賀保健福祉課

波賀町上野257
(波賀市民協働センター内)
☎ 75-8800 FAX 75-2415

生後10か月 1歳 2歳 3歳 5歳 就学 >>



たら定期接種がスタート。子どもを病気から守り感染症の流行を防ぐために、計画的に予防接種を受けましょう。

誕生祝い記念品贈呈 ▶ P19



中央市では、ママの「こころ」と「からだ」のことやお子さんの悩みなどに寄り添えるように母子保健コーディネーターの配置や、担当保健師制をとっています。なんでもお気軽にご相談ください。



子育て支援センター事業 ▶ P37

幼稚園 ▶ P49

あずかり保育・学童保育所 ▶ P52

保育所(園)・認定こども園(一時預かり) ▶ P47

病児・病後児保育事業、ファミリーサポート事業 ▶ P31、33

まちの子育てひろば ▶ P40 ◎ 園庭開放など

広告

子育て支援

西兵庫信用金庫 定期積金



詳しくはこちら

にしん子育て
支援定期積金Ⅰ型

扶養するお子様の預金取引あり

1年以上3年未満	3年以上5年以内
0.575%	0.600%

※西兵庫信用金庫(西1000)

にしん子育て
支援定期積金Ⅱ型

扶養するお子様の預金取引なし

1年以上3年未満	3年以上5年以内
0.425%	0.450%

※西兵庫信用金庫(西1000)

対象者 18歳未満のお子様および保護者(親権者)の方

宍粟市子ども家庭支援センター

(2024年4月に開設しました)

宍粟市にお住まいの全ての妊産婦とご家庭が安心安全に生活できるように、妊娠・出産・子育てにおける切れ目のない支援に取り組んでいます。妊娠期からの各種助成や教室、個別相談等さまざまな事業を行っています。

各保健福祉課と母子保健コーディネーターをはじめとする保健師が随時相談を受け付けています。

「こんなこと相談していいのかな・・・」といったちょっとした質問・疑問・不安などお気軽にご相談ください。

問

子育て支援課

宍粟市山崎町今宿5-15(市役所北庁舎)

☎ 63-3176

家庭児童相談室

☎ 63-1950



保健福祉課

山崎町今宿5-15(市役所北庁舎3階)

☎ 62-1000

一宮保健福祉課

一宮町安積1347-3

(一宮市民協働センター内)

☎ 72-2100

波賀保健福祉課

波賀町上野257(波賀市民協働センター内)

☎ 75-8800

千種保健福祉課

千種町室1060-1

(保健福祉センター・エーガイヤちくさ内)

☎ 76-8600

ベビーカーマークを知っていますか？

ベビーカーマークは、ベビーカーを安心・安全に使用するためのマークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する場所や設備(エスカレーター等)を表しています。

社団・個人等無関係

しろう子育て応援アプリ スクスク

by母子モ



登録
無料



宍粟市の子育てイベント、
子育て支援情報や施設マップなど、
子育てのお手伝いアプリです。

- ✔ 大事なお知らせをリアルタイムにお届け
- ✔ 子育てイベント情報や施設を簡単検索!
- ✔ 予防接種スケジュールで接種記録の管理もラクラク

子育て支援課
各保健福祉課

ダウンロードは
こちらから



子育ても応援するお助け 機能が盛りだくさん!!



妊娠前から出産、子育てを
サポートする機能がいっぱいあるよ!
ダウンロードして、使ってみてね♪

お知らせ

子育ての情報をリアルタイムにお手元まで届けます。

子育て支援情報

宍粟市の子育て支援情報がそろっています。

イベント情報

子どもや家族が楽しめる講座やイベントを確認できます。

施設マップ

公園など市内の子育て関連施設が簡単に検索できます。

予防接種

子どもの接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせ!

できたよ記念日

約150種類のイベントを、写真とコメント付きで記録。

お気に入り

気になる情報やイベントはリストに登録できます。

家族間共有

お子さまの成長記録や思い出を共有できます。



広告

有限会社 勝部重機

HPはこちら

- 一般土木
- 伐採事業 (間伐・皆伐・特殊伐採)
- 運送業
- 森林作業道
- 山林売買



宍粟市波賀町有賀83番地5

TEL 0790-75-8881 FAX 0790-75-8882

妊娠したら

👶 妊娠したら…

👶 妊娠の届出

➡ 各保健福祉課

妊娠がわかったら、妊娠の届出をしましょう。

妊娠の届出をすると、保健師が母子健康手帳を交付し、妊婦健康診査などの助成制度説明なども行います。妊娠中の過ごし方などについて一緒に考えていきましょう。

妊娠の届出は、各保健福祉課で行えます。

👶 母子健康手帳

➡ 各保健福祉課

妊娠中の経過や出産の状況、子どもの成長や予防接種などを記録するためのものです。妊娠の届出をすると交付を受けることができます。

👶 妊婦健康診査費助成事業

➡ 各保健福祉課

妊婦健康診査費用の一部を助成します。

妊娠の届出、転入手続きをされた妊婦さんに、妊婦健康診査費助成券を発行します。

健やかな妊娠期を過ごし、安心して出産を迎えるために、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

👶 初回産科受診料助成事業(低所得の妊婦さん対象)

➡ 各保健福祉課

産科医療機関での妊娠判定の受診料(初回の全額自己負担のもの)を10,000円を上限に助成します。

詳しくは22ページ

👶 しそうスクスク応援券

➡ 子育て支援課・各保健福祉課

妊娠から出産前後の検査等にかかる費用を助成する応援券です。

妊娠の届出、転入手続きをされた妊婦さんに、しそうスクスク応援券を発行します。

詳しくは14～15ページ

👶 電話相談・妊婦訪問

➡ 各保健福祉課

担当保健師が電話で妊婦さんの様子をうかがいます。気になることがあればささいなことでも大丈夫ですのでお知らせください。

妊婦健康相談

マタニティマーク

➡ 各保健福祉課

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけることで、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。さらに、交通機関・職場・飲食店等がポスターなどを掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

妊娠の届出の際に、マタニティキーホルダーを配付します。



妊娠したら

ヘルプマーク・ヘルプカード

➡ 障がい福祉課または各保健福祉課

外出先で周囲の人に支援や配慮が必要であることを伝えるためのカードです。ヘルプマークはカバンに装着したり、援助や配慮を求めたい場面で提示することで周囲に知らせることができます。
※申請が必要です。



兵庫ゆずりあい駐車場制度

➡ 障がい福祉課または各保健福祉課

障がいのある人や妊産婦など歩行が困難な人が、公共施設や商業施設などの駐車場で「兵庫ゆずりあい駐車場」の案内表示がある区画を適正に利用できるようにするため「兵庫ゆずりあい駐車場利用証」を交付します。

※申請が必要です。



妊活カップル応援金

各保健福祉課

令和4年4月以降に保険適用となる特定不妊治療(体外受精、顕微授精)を開始した夫婦に、応援金を給付します。(年齢要件または回数要件により保険適用を受けられなかった場合も対象となります。)治療終了日から申請期限があります。

対象者 以下の条件を全て満たす人

- ①いずれか一方が宍粟市に住所を有していること
- ②法律上の婚姻または事実婚をしている夫婦であること
- ③他の地方公共団体から当該特定不妊治療に関する同種の給付等を受けていないこと
- ④市税等を滞納していないこと

不育症治療費助成事業

各保健福祉課

不育症の検査及び治療を受けられた夫婦の経済的負担を軽減するため、その治療費の一部を助成します。1年度に1回の申請で申請期限があります。

対象者 以下の条件を全て満たす人

- ①いずれか一方が宍粟市に住所を有していること
- ②法律上の婚姻または事実婚をしている夫婦であること
- ③2回以上の流産や死産、早期新生児死亡の既往があると医師に診断されていること
- ④他の地方公共団体から当該不育症治療費の助成を受けていないこと
- ⑤市税等を滞納していないこと

不妊治療ペア検査助成事業

各保健福祉課

不妊に悩む方が早期受診し、不妊症の早期発見・早期治療を促進するとともに、その経済的負担の軽減を図るため、夫婦で受ける不妊の検査費の一部を助成します。

対象者 以下の条件を全て満たす人

- ①いずれか一方が宍粟市に住所を有していること
- ②法律上の婚姻または事実婚をしている夫婦であること
- ③検査を行った期間の初日における妻の年齢が43歳未満であること
- ④夫婦そろって(やむを得ず夫婦別で3か月以内の受診も含む)不妊の検査を受診していること
- ⑤他の地方公共団体から当該検査費の助成を受けていないこと
- ⑥市税等を滞納していないこと

広告



株式会社
福岡住建

新築 リフォーム 店舗工事

兵庫県知事(般-3)第462517号

TEL 0790-71-0166

FAX 0790-71-0495

✉ info@fukuokajyukens.com

宍粟市山崎町千本屋243-6





「後悔の無い家づくり」

I won't make you regret it.

ほっとmamaルーム

➡ 子育て支援課・各保健福祉課

妊娠期から産後6か月頃までのママと赤ちゃん専用のつどいの場です。里帰り中の人もご利用いただけます。

内容 みんなでお話、赤ちゃんの身体計測、育児相談など

対象 妊婦さん、産後6か月頃まで

持ち物 ・母子健康手帳 ・バスタオル

場所 各保健福祉課のある施設(市内4会場)

日程 各会場で毎月1回開催(年間予定表あり)

※安全面・衛生面に配慮して、他の教室・活動は行いませんので、安心してご参加ください。一緒に来てくれたお兄ちゃんお姉ちゃんは、子育て支援員が見守ります。



ほっとmama講座

➡ 子育て支援課・保健福祉課

心理士による妊婦さんとママのための講座です。

テーマ 赤ちゃんについて知ろう

時間 10:30～11:30

場所 市役所北庁舎3階

赤ちゃんの「なぜ？」に
心理士がおこたえします



ベビーマッサージ&ママのストレッチ

➡ 子育て支援課・各保健福祉課

助産師による「ベビーマッサージ&ママのストレッチ」を開催します。

時間 10:30～11:30

日程により場所が異なるためお問い合わせください。

※予防接種の日と翌日は、ベビーマッサージは行えませんのでご注意ください。



しろうすくすく個別相談(要予約)

➡ 子育て支援課・各保健福祉課

心理士による個別相談が受けられます。予約制なので希望される人は各保健福祉課にお問い合わせください。

対象 妊娠～産後1歳頃までのママとご家族

👶 しそうスクスク応援券

➡ 子育て支援課・各保健福祉課

宍粟市では、子育てしやすい環境の充実に向け、5つの助成事業を実施しています。助成を必要とされる人は、子育て支援課・各保健福祉課へお問い合わせいただき、申請手続きをしてください。

★ ① 妊婦歯科健診費助成

- 内容** 妊婦さんの歯や口の様子をみます。
・問診・歯の健康診査・口腔衛生指導
- 対象** 妊婦
- 助成** ・妊娠中に1回
・受診券により受診してください。
- その他** 市内の指定歯科医院で、受診券により受診いただけます。受診する際は、事前予約が必要となります。

妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中はホルモンバランスやつわりの影響で歯周病にかかりやすくなり、また悪化しやすくなります。

安定期(16週以降)に入ったら歯科健診を受けましょう。(しそうスクスク応援券が利用できます)

★ ② 乳房ケア事業

- 内容** 授乳や乳房のトラブルについてケアや授乳指導等を行います。
・問診・乳房ケア・授乳指導
- 対象** 出産後4か月以内の母乳育児に不安がある人で医師や助産師が乳房ケアを必要と判断した人(医療行為が必要な人を除く)
- 助成** ・産婦につき1回
・利用券により受診してください。
※自己負担(500円)が必要となります。直接利用施設に支払ってください。
- その他** 公立宍粟総合病院または、やぎ助産院で、利用券により利用いただけます。利用する際は、事前予約が必要となります。



★ ③ 新生児聴覚検査費助成

- 内容** 生後早期に赤ちゃんの耳の聞こえを調べる検査です。
 ・音に対する反応を脳波でみる検査や耳の内部の器官の反応からみる検査などがあります。
- 対象** 生後28日未満の新生児
- 助成** ・新生児1人につき1回
 ・助成金額は、8,000円を上限とします。ただし、聴覚検査費が8,000円に満たない場合は、実費額が助成金額となります。
- その他** ・県内の指定医療機関での受診は、助成券により受診いただけます。
 ・県内の指定医療機関以外や県外で受診される場合は、一旦検査費用を自己負担していただき、後で該当する費用分を振込みでお返りする形になります。申請の手続きは受診後6か月以内にしてください。

★ ④ 産婦健康診査費助成(産後2週間・産後1か月)

- 内容** 医療機関においてママの産後の経過を診察します。
 ・問診、診察、体重測定及び血圧測定、尿検査など
- 対象** 産後2か月以内の人
- 助成** ・1回の出産につき2回
 ・助成金額は、各5,000円を上限とします。ただし、健診費が5,000円に満たない場合は、実費額が助成金額となります。
- その他** ・県内の指定医療機関での受診は、助成券により受診いただけます。
 ・県内の指定医療機関以外や県外で受診される場合は、一旦健診費用を自己負担していただき後で該当する費用分を振込みでお返りする形になります。申請の手続きは受診後6か月以内にしてください。

★ ⑤ 1か月児健康診査費助成

- 内容** 医療機関において赤ちゃんの発育状況をみます。
 ・身体測定、栄養状態・栄養法の確認、健康状態の確認
- 対象** 生後27日から6週までの乳児
- 助成** ・乳児1人につき1回
 ・助成金額は、4,000円を上限とします。ただし、健診費が4,000円に満たない場合は、実費額が助成金額となります。
- その他** ・県内の指定医療機関での受診は、助成券により受診いただけます。
 ・県内の指定医療機関以外や県外で受診される場合は、一旦健診費用を自己負担していただき後で該当する費用分を振込みでお返りする形になります。申請の手続きは受診後6か月以内にしてください。

働きながら妊娠・出産・育児をするための制度

妊娠が分かった時、赤ちゃんが生まれるという嬉しい気持ちの反面、仕事を続けながら妊娠・出産・育児を迎えることへの不安を抱えていませんか。

働きながらの妊娠・出産・育児に関する制度などを紹介します。

🍷 妊娠がわかったら

出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう。

妊婦健康診査等を受けるための時間が必要な場合は、勤務先に申請しましょう。

詳しくは→「働く女性の母性健康管理措置、母性保護規定について」(厚生労働省HP)

🍷 妊娠中の職場生活

労働基準法では次のような権利が認められています。

- 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限
- 軽易な業務転換
- 危険有害業務の就業制限

※会社に規定がなくても申し出ることができます。

妊娠・出産、産前・産後休業、育児休業等を理由とする不利益取扱い(解雇、パートへの契約変更の強要、雇止めなど)は男女雇用機会均等法により禁止されています。



☞ 産前・産後休業を取るときは

労働基準法では次のような権利が認められています。

産前休業

出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から請求すれば取得できます。

産後休業

出産日の翌日から8週間は就業することができません。ただし、産後6週間経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた場合は就業できます。

解雇制限

産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています。

☞ 産後休業後に復職するとき

労働基準法では、産後1年を経過しない女性へ次の労働制限が適用となります。

- ・時間外・休日労働、深夜業の制限
- ・変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

育児時間(労働基準法)

1歳に満たない子どもを育てている女性は、1日2回少なくともそれぞれ30分間の育児時間を請求できます。

☞ 育児休業をとるときは

育児休業制度とは

1歳に満たない子どもを育てている場合、男女問わず、子どもを養育するために休業することができます。

育児休業は1人の子に対して女性は産後休業終了後から、男性は出産予定日から取得できます。育児休業給付の給付割合は、休業開始後180日間は67%です(産後パパ育休)

両親共に育児休業を取得する場合は、休業対象となる子の年齢が原則1歳までから1歳2か月までに延長されます。(パパ・ママ育休プラス)

広告

COO こどもメガネ取扱店

123歳児から着用して頂ける斜視や弱視などのための治療用メガネを調整させていただきます。

こども用から大人用まで、1級眼鏡作製技術士が丁寧にアドバイスさせていただきます。

高須時計店 0790-62-0887 山崎町鹿沢68



KENTAMASU

育児休業を取ることができる人

正社員だけでなく、契約期間が決められている場合でも、一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

※母親が専業主婦や産後休業・育児休業中でも、父親も育児休業を取ることができます。

育児休業を取るための手続

会社の規定を確認し、遅くとも休業開始1か月前までに「育児休業申出書」を提出しましょう。

※詳しくは勤務先に確認してください。

制度の利用にあたっては、勤務先の出産や育児に関する制度や規定を調べて相談してみましょう。
他にもさまざまな制度や支援があります。

母性健康管理、育児休業制度などについてももう少し詳しく知りたい方は、

- 働く女性の妊娠・出産に関する法制度等についての情報提供サイト

「働く女性の心とからだの応援サイト」

(相談、専門家からのアドバイス、産休・育休等自動計算)

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>



妊娠、出産、産前産後休業、育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントについてももう少し詳しく知りたい方は、

- 「妊娠したから解雇」は違法です

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000088308.html>



母性健康管理(妊娠、出産)や育児休業等の取得に関して職場でのトラブルにお困りの方は、

- 雇用における男女の均等な機会と待遇の確保のために(厚生労働省ホームページ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/danjokintou/index.html

また、最寄りの都道府県労働局雇用環境・均等部(室)へご相談ください。



地域の保育情報や育児休業復帰後に利用できる制度などについて知りたい方は、

- 「仕事と育児 カムバック支援サイト」

<https://comeback-shien.mhlw.go.jp/>



出産したら

赤ちゃんが生まれたら…

👶 出生届

📍 市民課(市民係) ☎63-3100

出生日を含めて14日以内に出生届を出しましょう。
出生届のマイナンバーカード交付申請欄を記入した
と、1週間から10日ほどで赤ちゃんのマイナン
パーカードをご自宅へ郵送します。申請には母子健康
手帳が必要です。赤ちゃんのお写真は不要です。

新生児訪問依頼票

出生届と一緒に、市民課
または各市民局の窓口にて提出
してください。
新生児訪問の日程等につ
いて担当保健師からご連絡
いたします。

👶 健康保険の加入

📍 加入する健康保険組合(国民健康保険の場合 市民課(国保医療係) ☎63-3108)

加入する健康保険へ届出をします。

👶 出産育児一時金

📍 加入する健康保険組合(国民健康保険の場合 市民課(国保医療係) ☎63-3108)

健康保険に加入している人が出産した際に、出産育児一時金が支給されます。原則
加入している健康保険から医療機関などへ直接支払う制度です。

👶 乳幼児等医療費助成

📍 市民課(国保医療係) ☎63-3108

子どもの医療費の本人負担額を全額助成します。

対象 0歳から18歳の誕生日後の最初の3月31日までの子ども

👶 児童手当

📍 子育て支援課 ☎63-3176

高校生年代までの子どもを養育している人に支給されます。転入(転出予定日)、出
生の日(翌日)から15日以内に手続きが必要です。

👶 誕生祝い記念品・出産お祝いカード

📍 子育て支援課 ☎63-3176

- ・出生届の際に「出産お祝いカード」を贈呈します。
- ・誕生祝い記念品として穴粟材で制作した木のおもちゃを10か月健診の際に贈呈し
ます。

👶 新生児聴覚検査

📍 各保健福祉課

聞こえの障がいには目に見えないので気づかれにくいですが、1000人に1~2人は生
まれつき耳の聞こえに障がいがあるとされています。

その障がいを早期に発見し、できるだけ早い段階から適切な療育を受けることによって、ことばの発達を促し、情緒や社会性を育てることができます。

出産された医療機関等で受けましょう。(しそうスクスク応援券が利用できます。詳しくは22ページ)

検査時期 出生後28日未満(生後0日から27日)

👉 先天性代謝異常等検査

👉 各保健福祉課

先天性代謝異常がある場合、早期に発見して治療を受けることで心身障がいの発生を予防することが期待できます。出産された医療機関等で受けましょう。

母子健康手帳の中に検査申込書を添付しています。

👉 産後ケア事業

👉 各保健福祉課

産後1年以内のママ及び乳児で、心身のケアや育児のサポートなどを希望する人と、1年以内に流産・死産を経験された方で、心身のケアや育児のサポート等を希望する方。詳しくは21ページ

👉 乳房ケア

👉 各保健福祉課

授乳や乳房のトラブルについてケアや授乳指導等を受けられます。(しそうスクスク応援券が利用できます。詳しくは22ページ)

👉 新生児訪問(赤ちゃん訪問)

👉 各保健福祉課

生後4か月になるまでの赤ちゃんがいる全ての家庭を保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定や育児相談、乳幼児健診や予防接種の案内等子育てに関する必要な情報提供等を行います。

母子健康手帳に添付している「新生児訪問依頼票」に必要事項を記入の上、出生届と一緒に提出してください。里帰り先での訪問を希望される場合はその旨をお知らせください。

市外に里帰りされる場合や、災害市で里帰り出産される場合などは、訪問の調整をしますので、ご相談ください。

👉 産婦健康診査

👉 各保健福祉課

ママの産後の経過を確認するための健診です。出産した医療機関などで受けましょう。(しそうスクスク応援券が利用できます。詳しくは22ページ)

👉 1か月児健診

👉 各保健福祉課

生後1か月頃に、医療機関で赤ちゃんの発育・発達の確認をします。

出生した医療機関などで受けましょう。(しそうスクスク応援券が利用できます。詳しくは22ページ)

産後ケア事業

各保健福祉課

妊娠・出産期の母親の体の回復と心理的な安定が保てるよう、医療機関などでの宿泊・通所、訪問などにより、心のケアや育児サポートが受けられる事業です。

対象者

市内に住民登録がある産後1年以内のママ及び乳児で、心身のケアや育児のサポートなどを必要とする人と、1年以内に流産・死産を経験された人で、心身のケアなどを必要とする人。

※医療行為の必要のない人が対象となります。

内容

母体のケア、赤ちゃんのケア、乳房管理、沐浴、授乳指導、育児相談などです。病院などに泊まる短期入所、通う通所型、自宅や里帰り先に訪問する訪問型があります。

利用期間 ・短期入所と通所型を合わせて7日まで利用できます。

・訪問型は4日まで利用できます。

※利用形態や所得により自己負担が生じる場合があります。詳しくは担当保健師にご確認ください。

※利用の内容により、別途費用がかかる場合があります。

利用できる施設

県内の産後ケア事業協力機関

※協力機関により利用条件が異なります。詳しくは市の公式サイトをご確認ください。

広告

JAハリマは、お子様の未来に向けて最初の一步を応援します!

👉 JAバンクで、お子様の口座開設で将来に向けた貯蓄を始めましょう!

👉 JA共済で、お子様の教育資金と、もしもの時に備えましょう!



<https://www.ja-harima.jp/>

本所	72-1234	一宮町東市場429-1
一宮営業部	72-0972	一宮町東市場440-7
みかた営業部	74-0120	一宮町福野160-2
波賀営業部	75-2031	波賀町上野243-1
ちくさ営業部	76-2013	千種町黒土98-1
みどり診療所	72-2388	一宮町東市場260

みどり診療所は地域の皆様の健康づくりの拠点として、診療や健康相談活動をすすめ、地域医療の充実に努めています。

手当・助成

👶 妊娠・出産・子育ての手当・助成

制度・事業名	内容	対象者	申請・手続き	担当窓口	
しそくスクスク応援券助成対象(詳しくは14・15ページ)	① 妊婦歯科健康診査費助成	市内の実施歯科医院で、妊娠中に1回受診できる受診券を交付します。	母子健康手帳の交付を受けた人	母子健康手帳の交付の際に受診券交付の手続きができます。	子育て支援課または各保健福祉課
	② 乳房ケア事業	出産後のママで乳房管理が難しい人は、公立宍粟総合病院、またはやぎ助産院にて500円の負担で1回利用いただけます。	出産後4か月以内の母乳育児に不安がある人で医師や助産師が乳房ケアを必要と判断した人(医療行為が必要な人を除く)	母子健康手帳の交付の際に利用券交付の手続きができます。	
	③ 新生児聴覚検査費助成	新生児聴覚検査費を8,000円を上限に、新生児1人につき1回助成します。	生後28日未満の新生児		
	④ 産婦健康診査費助成	出産後の健康状態を確認するため、産婦健康診査費を5,000円を上限に1回の出産につき2回まで助成します。	産後2か月以内の人	母子健康手帳の交付の際に助成券交付の手続きができます。	
	⑤ 1か月児健康診査費助成	1か月児健康診査費の一部を4,000円を上限に乳児1人につき1回助成します。	生後27日から6週までの乳児		
妊婦健康診査費助成	妊婦健康診査に要する費用の一部を助成するため、受診回数14回108,000円を上限として助成券を交付します。	母子健康手帳の交付を受けた人	母子健康手帳の交付の際に助成券交付の手続きができます。	各保健福祉課	
多胎妊婦健康診査費助成	多胎の場合、1回10,000円以内、5回を限度として助成券を交付します。	多胎妊婦	母子健康手帳の交付の際に助成券交付の手続きができます。		
初回産科受診料助成事業(低所得の妊婦さん対象)	産科医療機関での妊娠判定の受診料(初回の全額自己負担のもの)を10,000円を上限に助成します。	市販の妊娠検査薬で陽性を確認した者で、住民税非課税世帯または生活保護世帯	窓口で申請してください。初回産科受診料助成券を発行します。償還払いでの対応も可能です。		

制度・事業名	内 容	対象者	申請・手続き	担当窓口
妊婦支援給付 (しろうすくスク応援ギフト)	妊娠1回に対して5万円、妊娠している子どもの人数×5万円を支給します。	妊婦	妊娠届出時の面接時・妊娠8か月のアンケート実施時に申請書をお渡しし、申請方法をお伝えします。	各保健 福祉課
妊活カップル 応援金	保険適用の特定不妊治療(体外受精、顕微授精)を開始した方に応援金を給付します。(年齢要件または回数要件により保険適用を受けられなかった場合も対象となります。)	いずれか一方が 宍粟市に住所を 有する法律上の 婚姻または事実 婚をしている夫 婦	宍粟市妊活カップル応援金給付事業受診証明書、いずれか一方が宍粟市に住所を有することを証明する書類、法律上の婚姻または事実婚をしていることが確認できる書類をお持ちになって、窓口で申請してください。	
不妊症 治療費助成	不妊症の検査及び治療に要する費用の一部を助成します。	いずれか一方が 宍粟市に住所を 有する法律上の 婚姻または事実 婚をしている夫 婦	領収書、不妊症治療費助成事業受診等証明書、いずれか一方が宍粟市に住所を有することを証明する書類、法律上の婚姻または事実婚をしていることが確認できる書類をお持ちになって、窓口で申請してください。	
不妊治療 ペア検査助成	夫婦の不妊の検査に要する費用の一部を助成します。	いずれか一方が 宍粟市に住所を 有する法律上の 婚姻または事実 婚をしている夫 婦	領収書、不妊治療ペア検査助成事業受診等証明書、いずれか一方が宍粟市に住所を有することを証明する書類、法律上の婚姻または事実婚をしていることが確認できる書類をお持ちになって、窓口で申請してください。	
産後ケア事業	母の心身のケア、授乳指導、育児相談など。宿泊型・通所型・訪問型があります。	産後1年以内の ママ及びその乳 児 1年以内に流産・ 死産を経験され た方	事前に利用申請が必要です。詳しくは担当保健師にご確認ください。	

制度・事業名	内容	対象者	申請・手続き	担当窓口
児童手当	高校生年代までの児童を養育している人に支給します。	高校生年代までの児童を養育している人	請求者名義の健康保険情報が確認できる書類(国家公務員共済・地方公務員共済の方のみ)、通帳、請求者と配偶者のマイナンバーが分かる書類、本人確認書類をお持ちになって、窓口で申請してください。 ※必要に応じて別途ご提出いただくことがあります。	
児童扶養手当	ひとり親家庭の生活の安全と自立に向けた総合的な支援として手当を支給します。また、重度の障がいがある配偶者がいる場合や、父または母に代わって児童を養育している場合にも支給します。	ひとり親家庭となった人で、18歳に達する日以後最初の3月31日まで(中度以上の障がいがある場合は20歳未満)の児童を養育している人(配偶者に重度の障がいがある人または父母に代わって児童を養育している人を含む) ※所得制限あり	請求者と対象児童の健康保険情報が確認できる書類、マイナンバーが分かる書類、請求者名義の通帳、年金手帳、本人確認書類をお持ちになって、窓口で申請してください。 ※必要に応じて別途ご提出いただくことがあります。	子育て支援課または各保健福祉課
特別児童扶養手当	身体または精神に中度以上の障がいのある20歳未満の児童を養育している人に支給します。	身体または精神に中度以上の障がいのある20歳未満の児童を養育している人 ※所得制限あり	請求者と対象児童の戸籍謄本、請求者名義の通帳、診断書または身体障がい者手帳・療育手帳、請求者・配偶者・対象児童のマイナンバーが分かる書類、本人確認書類をお持ちになって、窓口で申請してください。 ※必要に応じて別途ご提出いただくことがあります。	
障がい児福祉手当	重度の障がいのある児童を養育するための経済的負担軽減や生活支援として支給します。支給額:月額16,560円 支給月:2.5.8.11月	身体または精神に重度の障がいがあり、在宅生活において介護が必要な20歳未満の児童 ※所得制限あり	申請書類 ①認定請求書 ②医師の診断書 ③所得状況届 ④その他必要な書類 ※提出書類を審査し、認定します。	障がい福祉課または各保健福祉課

制度・事業名	内容	対象者	申請・手続き	担当窓口
産前産後期間の国民年金保険料の免除制度	出産前後(4か月間)の国民年金保険料が免除されます。 ※免除期間は変わる可能性があります。	国民年金第1号被保険者	基礎年金番号のわかるもの、出産前に申請の場合は、母子健康手帳等出産予定日の分かるものをお持ちになって、窓口で申請してください。	
乳幼児等医療費助成	子どもの医療費の本人負担額を全額助成します。	0歳から18歳の誕生日後の最初の3月31日までの子ども	健康保険の資格確認書等をお持ちになって、窓口で申請してください。	
母子家庭等医療費助成	ひとり親家庭等の医療費を助成します。 【子】 医療費の本人負担額を全額助成 【母等】 助成後の自己負担額(外来) 医療機関ごと1日800円(低所得400円)を限度に月2回まで(入院) 1割負担で医療機関ごとに月3,200円(低所得1,600円)まで	配偶者と離婚・死別等でひとり親家庭となった人で、18歳の誕生日後の最初の3月31日までの子どもを監護している人(未婚の母、配偶者が重度の障がいにより労働能力を失っている人または父母に代わり児童を養育している人を含む) ※所得制限あり	健康保険の資格確認書等をお持ちになって、窓口で申請してください。	市民課 国保 医療係 または 各市民局 まちづくり 推進課
未熟児養育医療費助成	医療を必要とする未熟児に対し、医療費の自己負担額全額を助成します。	次のいずれかの症状に該当し、入院して養育を受ける必要があると医師が認めた未熟児 ①出生児の体重が2,000グラム以下の未熟児 ②次のいずれかの症状がある未熟児 けいれん、運動異常、体温が摂氏34度以下、強いチアノーゼなど呼吸器、循環器の異常、くり返す嘔吐など消化器の異常、強い黄疸	必要書類(医師の養育医療意見書様式など)をお渡しし、申請方法をご説明しますので、窓口でご相談ください。	
産前産後期間の国民健康保険税の免除制度	出産前後4か月(多胎の場合は、6か月)の国民健康保険税が免除されます。	穴栗市の国民健康保険に加入している人	出産前に手続きをされる場合は、母子健康手帳等の出産予定日の分かるものをお持ちになって、窓口で申請してください。	税務課 市民税係 または 各市民局 まちづくり 推進課

乳幼児健診

👶 乳幼児健診

➡ 各保健福祉課

子どもの健やかな成長と子育て支援ために、各健康診査を実施しています。健診は北庁舎3階にておこないます(山崎町今宿5-15・穴栗警察東隣)。

- ・日時は広報誌・子育てアプリ・市公式サイト等にてご確認ください。各保健福祉課の窓口にて年間予定表を配布しています。
- ・転入の人は各保健福祉課までお問い合わせください。
- ・台風等の気象状況により健診の中止や日程の変更をすることがあります。しーたん通信・子育てアプリなどでご確認ください。

種類	対象	持ち物	内容
乳児健診	3か月～4か月児	<ul style="list-style-type: none"> ・記入した問診票 ・母子健康手帳 ・敷物 (バスタオルなど) 	医師の診察、計測、栄養・育児相談
10か月児健康相談	9か月～12か月児	<ul style="list-style-type: none"> ・記入した問診票 ・母子健康手帳 ・敷物 (バスタオルなど) 	計測、栄養・育児・歯科相談、ブックスタート
1歳6か月児健診	1歳6か月～1歳8か月児	<ul style="list-style-type: none"> ・記入した問診票 ・母子健康手帳 ・敷物 (バスタオルなど) 	医師・歯科医師の診察、計測、栄養・育児・歯科相談
2歳児歯科健診	2歳4か月～2歳6か月児	<ul style="list-style-type: none"> ・記入した問診票 ・母子健康手帳 ・歯ブラシ (普段使用しているもの) ・タオル 	歯科医師の診察、計測、栄養・育児相談、フッ化物塗布受診券交付(希望者)
3歳児健診	3歳4か月～3歳6か月児	<ul style="list-style-type: none"> ・記入した問診票 ・母子健康手帳 ・目、耳のアンケート ・おしっこ(検尿容器に入れて) 	医師・歯科医師の診察、計測、栄養・育児・歯科相談
5歳児健診	5歳になる年度		子育て相談票(アンケート)の実施

🐧 離乳食教室

➡ 各保健福祉課

4か月くらいからの赤ちゃんと保護者のための離乳食教室です。
離乳食のすすめ方・ポイントについての講話と離乳食づくり体験などをします。
各保健福祉課で開催しています。どの会場でも参加できます。



🐧 ブックスタート

➡ 図書館

ブックスタートとは、地域のすべての赤ちゃんと保護者に、司書が読み聞かせをして絵本を楽しむ時間の大切さを伝えながら絵本を手渡す運動です。

「読書は心の栄養」と言われ、幼い頃に保護者や先生など大好きな大人に絵本を読み聞かせてもらうことで絵本の楽しさはもちろん、「自分は大切にされている」という自己肯定感を持つことができ、生きる力の基礎が作られます。創造力や感性も育つ読書の習慣を幼少期から身につけましょう。



広 告

電気工事 設計・施工

宍粟市の電気工事おまかせ下さい!

株式会社 協伸電気設備

兵庫県宍粟市一宮町東市場521-1

TEL 0790-72-2203

FAX 0790-72-2206

予 防 接 種

📍 各保健福祉課

子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなる場合がありますが、予防接種で予防できる病気もあります。

子どもは発育と共に外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。子どもの健康のためにも、予防接種を計画的に受けましょう。

📍 予防接種の受け方について

宍粟市では、一部の予防接種を除き個人通知はしていません。予防接種を受ける場合は医療機関へ直接ご予約の上、予防接種を受けてください。接種当日は、記入した予診票と母子健康手帳を持って医療機関へ受診してください。接種の前には「予防接種と子どもの健康」(母子健康手帳交付時に配付)をよく読んでください。

※同時接種は、接種医師の判断によります。

📍 予防接種の予診票について

母子健康手帳交付時や健診時に配付しています。

転入や予診票を紛失した等の理由で予診票が手元がない場合は、お問い合わせください。各保健福祉課でお渡しします。



📢 こんな時の対処法 **頭を強く打った!**

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異常が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。



市外での予防接種を希望される場合

兵庫県内で宍粟市指定の医療機関以外での接種を希望される場合は、手続きが必要です。事前に各保健福祉課へご連絡ください。

兵庫県外での予防接種をご希望の場合も、各保健福祉課へご連絡ください。

	標準的な対象・標準的な接種期間	接種回数・接種間隔	その他
B型肝炎	生後2か月～生後9か月未満 (1歳未満まで接種可) ※母子感染予防のため抗HBs人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受けた人は対象外です。	27日以上の間隔をにおいて2回接種した後、1回目の接種から139日以上の間隔をにおいて1回接種。合計3回接種	1回目の接種→27日以上
ロタ	1価 生後6週から24週まで	27日以上の間隔をにおいて2回経口にて接種	
	5価 生後6週から32週まで	27日以上の間隔をにおいて3回経口にて接種	
小児用肺炎球菌	初回 生後2か月～7か月未満の乳幼児(60か月未満まで接種可)	生後12か月に至るまでの間に27日以上の間隔で3回接種	標準的な接種パターン以外は、接種回数が異なります。
	追加 初回接種終了後、60日以上の間隔をにおいて生後12か月以降に1回接種	1回接種	
五種混合	1期初回 生後2か月～7か月未満の乳幼児(90か月未満まで接種可)	20日以上の間隔で3回接種	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブの混合ワクチンです。
	1期追加 1期初回3回目終了後、6か月から18か月までの間隔をにおいて	1回接種	
BCG	標準的な接種期間 生後5か月～8か月の間に1回接種	1回接種	結核を予防するためのワクチンです。管針法といってスタンプ方式で上腕にワクチンを滴下し、2か所に管針を押しつけます。

標準的な対象・標準的な接種期間		接種回数・接種間隔	その他
麻しん・風しん混合	1期 生後1歳～1歳11か月の幼児 ★1歳を過ぎればできるだけ早く接種	1回接種	10か月児健康相談の時に予診票を配付します。
	2期 幼稚園児等の年長児 ★なるべく6か月末までに接種	1回接種	個別通知をします。
水痘	生後1歳～2歳11か月の幼児 (3か月以上の間隔で接種可)	6か月の間隔で2回接種	10か月児健康相談の時に予診票を配付します。
日本脳炎	1期 初回 3歳に達した時から4歳に達するまでの期間 (90か月未満まで接種可)	6日以上の間隔をおいて2回接種	2歳児歯科健診の時に予診票を配付します。
	1期 追加 4歳に達した時から5歳に達するまでの期間 (1期初回2回目終了後、6か月以上の間隔で接種)	1回接種	
	2期 9歳に達した時から13歳に達するまでの期間	1回接種	小学4年生になる年に個別通知をします。
HPV	9価 13歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年齢の末日までの間にある女子	2回接種 1回目の接種を15歳に至るまでに開始された者に限り、6か月の間隔において2回接種 3回接種 2か月の間隔をおいて2回、1回目の注射から6か月の間隔をおいて1回接種	子宮頸がん予防のワクチンです。 小学6年生になる年に個別通知をします。
RSウイルス(母子免疫ワクチン)	妊娠28週0日から36週6日までの妊婦	1回接種	2026年4月1日より定期接種となります。 母子健康手帳交付時に受診票を配布します。

こんな時の対処法 胸やお腹を強く打った!

静かに寝かせて、様子を見ます。

打ち身やあざが出来た場合、冷たくしたタオルで患部を冷やしてあげましょう。

※顔色が悪い・吐くなどの異変が見られる場合、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ連れて行きましょう。



子育てに関する制度

☺ 宍粟市病児・病後児保育事業

➔ 子育て支援課 ☎63-3176 病児保育室「そらまめ」 ☎FAX62-8686

病気などで、児童が保育所等での集団生活が困難であり、保護者が就労等により家庭での保育が困難な場合に、児童を一時的に保育する制度です。

対象児童

以下の全てに該当する児童

- ・保護者が宍粟市に居住または勤務している児童、または保護者がたつの市、佐用町、上郡町に居住している児童
- ・概ね生後6か月以上の乳幼児または小学校に就学している児童
- ・症状が安定しており当面症状の急変は認められないが、病気や怪我で集団保育が困難な児童
- ・保護者の就労、疾病、そのほかの事由により、家庭において保育が困難な児童

対象となる疾患

- ・子どもが日常にかかる病気(風邪、下痢等)
- ・感染症(インフルエンザ等)
- ・外傷性疾患(骨折、ケガ等)

協力医療機関:公立宍粟総合病院

- ※慢性疾患や外傷性疾患、持病がある児童については、利用登録時に面談が必要です。
- ※病気の急変の可能性が高い場合や、入院加療が必要な場合等はお預かりできません。
- ※児童の当日の病状によっては、お断りする場合があります。

実施場所

- ・宍粟市病児保育室 「そらまめ」
〒671-2576 宍粟市山崎町鹿沢91番地20
※看護師1名、保育士1名で保育します。

利用定員

1日あたり3名

※症例により3名受け入れることができない場合があります。



利用時間

月曜日～金曜日 7:45～17:45
※土日、祝日、年末年始は休所日です。

利用日数

1疾病につき連続7日まで

利用料

1日あたり 1,000円

※幼児教育・保育無償化の対象事業です。ただし、無償化には条件があります。
※医療費等の実費額は保護者負担です。
※利用料の減免制度があります。(詳細はお問い合わせください。)

※定員(3名)に満たない場合は、
当日申請が可能です。

利用の方法

受付時間

7:45～17:45(土日・祝日、年末年始は除く)

①利用登録

原則、事前登録が必要です

スマートフォンやパソコンから利用登録の電子申請ができます。
(「母子健康手帳」の画像データが必要です。)
ただし、定員(3名)に満たない場合は、当日申請・利用が可能です。
(有効期間は登録日から当該登録日の属する年度末まで)



②仮予約

利用しようとする**当日までに病児保育室へ電話で仮予約**する。(先着順)

③受診する

宍粟市病児保育室に仮予約後、**医療機関で医師の診察**を受ける。
(「病児・病後児保育連絡票」を入手)

④本予約

宍粟市病児保育室へ診察結果を報告し**本予約**する。

⑤利用申請

利用日の**当日までに**「病児・病後児保育事業利用申請書」と「病児・病後児保育連絡票」を宍粟市病児保育室に提出する。
(FAX可) **FM62-8686**

⑥利用する

⑤の書類をFAXされた方は、当日**原本**を持参する。

原則事前に

利用の申し込み

利用

ファミリーサポートセンター

➔ 宍粟市ファミリーサポートセンター(子育て支援課内) ☎63-3176
〒671-2573 山崎町今宿5番地15 Mail:kodomofukushi-kk@city.shiso.lg.jp

ファミリーサポートセンターは子育て中の方が仕事や用事などで子どもの世話ができない時、一時的・臨時的に地域の方が応援する会員制の子育て支援ネットワークです。

会員さん随時募集しています！
入会金、会費無料！

会員の種類は
3つ



おねがい会員

生後3か月から小学校6年生までの子どもがいる宍粟市内在住・在勤の人



まかせて会員

子育ての経験のある方や、子どもの好きな人、自宅での預かりや送迎などができる人



どちらも会員

両方に登録し、子どもを預かったり預けたりする宍粟市内在住の人

利用料金

1人あたりの報酬額 30分 250円

※兄弟姉妹で2人目以上は半額となります。

※最初の30分までは、それに満たない場合でも30分とみなします。

※幼児教育・保育無償化の対象事業です。ただし、無償化には条件があります。また、生活保護世帯や児童扶養手当受給世帯、非課税世帯は、利用料に対する補助制度があります。

詳しくはお問い合わせください。

活動日

年末年始を除く毎日

活動時間

7:00～19:00

子育てに関する制度

サポートセンター事務局

☎63-3176

センターの
仕組み

おねがい会員
からの
依頼

まかせて会員
からの
依頼

利用料金支払い
育児サポート

どんな時に利用できるの？

- ・美容室に行きたい
- ・リフレッシュしたい
- ・第2子の産後、上の子を外で遊ばせたい
- ・買い物や病院に行きたい
- ・保護者の病気や離婚葬祭など
- ・子どもの送迎をお願いしたい
- ・就職活動がしたい



利用には事前申込が
必要です

👤 支援が必要な子ども・障がいのある子ども

👤 障がい児福祉手当

➡ 障がい福祉課 ☎63-3101 FAX63-3062

対象 身体または精神に重度の障がいがあるため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅の20歳未満の人
(※所得制限があります。)

支給額 月額16,560円

支給月 2、5、8、11月

対象外 ・施設に入所している場合
・児童が障がいを理由として年金を受けている場合

👤 障がい児通所支援事業

➡ 障がい福祉課 ☎63-3101 FAX63-3062

サービスの名称	内容
児童発達支援	日常生活における基本的な動作及び、知識技能の習得、集団生活の適応訓練等を行います。
放課後等デイサービス	放課後や学校の休業日において生活能力向上のための訓練や社会との交流の促進など必要な支援を行います。
保育所等訪問支援	専門的な支援員が保育所等を訪問し、集団生活に適應するための支援を行います。
居宅訪問型児童発達支援	重度の障がい等で外出することが著しく困難な児童の居宅を訪問し、児童発達支援を行います。

※利用時は申請し、受給者証の交付を受け、指定事業所と契約が必要になります。
詳しくは問い合わせください。

— 告 告 —



- ・児童発達支援事業
- ・放課後等デイサービス事業
- ・保育所等訪問支援事業
- ・地域中核機能強化事業所



いちのみや
栄業市一宮町東市場464
☎ FAX0790-72-2387



やまさき
栄業市山崎町生谷149
☎ FAX0790-67-9191



療育相談

障がい福祉課 ☎63-3101 FM63-3062

乳幼児から18歳までの人を対象に、発達や行動が気になる子どもについて相談できます。

医師による相談、心理士による発達検査、専門職による発達支援を行っています。

※申請は障がい福祉課です。

- ・児童発達支援センターたんぼぼ
たつの市新宮町光都1-6-1

宍粟市基幹相談支援センター

福祉相談課 ☎63-3168

身体・知的・精神に障がいのある人や児童に、障がい福祉について経験や知識がある相談支援員が相談を受け、必要な情報の提供や助言、障がい福祉サービスの利用援助、障がいのある人等の権利擁護のために必要な援助などを行います。

※お気軽にご相談ください。

場所 宍粟市役所北庁舎 福祉相談課

日時 平日 8:30~17:15

特別児童扶養手当

子育て支援課または各保健福祉課

身体または精神に中度以上の障がいのある20歳未満の児童を養育している人に支給します。

対象者

身体または精神に中度以上の障がいのある20歳未満の児童を養育している人
※所得制限あり

申請・手続き

請求者と対象児童の戸籍謄本、請求者名義の通帳、診断書または身体障がい者手帳・療育手帳、請求者・配偶者・対象児童のマイナンバーが分かる書類、本人確認書類をお持ちになって、窓口で申請してください。

※必要に応じて別途ご提出いただくことがあります。



「ももって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 授乳は必ず3時間おきにしないの？

A 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがるタイミングで

母乳は赤ちゃんの欲しがる時にあげましょう。授乳を繰り返すことで母乳が作り続けられることになり、徐々に赤ちゃんとの授乳のペースも安定してきます。育児用ミルクは商品に記載されている月齢に合わせた量などを参考にしてあげてください。



子育て支援

しーたん広場

➔ 子育て支援課 ☎63-3176 ☎63-3210

しーたん広場は、お子さんとその保護者が一緒に遊べる場所、子育ての相談ができる場所として平成23年に開設しました。里帰り中の利用や、おじいちゃんやおばあちゃんとの利用も可能です。ぜひお気軽にご利用ください。

開設日 月曜日から金曜日までの平日(年末年始除く)

時間 9:00～16:00

利用できる人 ・妊婦さん
・就学前までのお子さんとその保護者

子育て相談などお気軽にお声かけください。



広告

地域子育て支援 **わかばのひろば**

園庭遊び 室内遊び 絵本読み聞かせ 製作遊び 子育て相談 絵本貸出 在園児とのふれあい遊び 親子ふれあい遊び

【場所】 央栗市山崎町庄能426 (央栗わかば内)
【開催日】 火曜日・水曜日・木曜日
【時間】 9:30～14:30 ※主に11:30までが主活動、以降は自由遊び

事前申込が必要

お問い合わせは ☎0790-62-3913

子育て支援センター

子育て支援センターは、子育て中の親子が気軽に集い、交流や子育ての不安・悩みを相談できる場所として、市内の4か所に開設しています。

地域に合わせて季節ごとの楽しい行事や交流の場を設けていますので、気軽に遊びに来てください。ご利用については、アプリや電話でご確認ください。

事業の紹介

子育て相談

定期的に相談員による子育て相談の日を設けています。

面接や電話で子育ての相談ができます。

※予約制ですので、お近くの子育て支援センターにお問い合わせください。

親子グループ活動

0歳から3歳くらいまでの親子の集まり(グループ)が定期的に集い、1年間同じグループで一緒に活動します。

全体活動

親子グループ活動の「グループ」の枠を超え、いろいろなグループが一緒に活動する機会です。

自主グループ活動

子育て中の保護者が、生活の中に楽しみを見つけ、同じ楽しみを持つ仲間と一緒に自主的にその活動を続けられるよう支援します。(例:体操、手芸、卒業生グループ、ママの会など)

子育て交流事業

市内4か所の子育て支援センターが合同で講座やイベントを開催します。

子育て応援講座

子育てに興味のある方を対象に「今どきの子育て」について学ぶ講座です。

各種講座・講演会

各子育て支援センターでは親子ヨガ、リトミック、親子スイミングなどの親子で参加できる講座や、子育てに関する講演会などを実施しています。

年度ごとに工夫をこらした楽しい行事や交流の場を設けています。

各子育て支援センターの紹介は次のページにあります。

「しそ子育て応援アプリ スクスク」
のイベント情報には、子育て支援センターの情報がいっぱい！
ぜひご覧ください。
アプリの詳細は9ページ





子育て支援センターの紹介

毎月、それぞれの子育て支援センターが便りを発行しています。

山崎子育て支援センター



親も子どもほっとしてもらえるような居場所を
めざしています。皆さん、遊びに来てください。

山崎子育て支援センターの活動は、主に「育児の広場」で行っています。

木のおもちゃで遊べる育児の広場の開放や、妊婦さんや赤ちゃんと保護者の交流・子育て相談・親子ヨガ・リトミック・子育て講座などを実施しています。

年間を通じて行う親子活動では、季節に合わせた遊びや工作、天気の良い日には公園やもみじ山におでかけ、夏にはプール遊びなど家ではできないさまざまな体験を親子や仲間と一緒に楽しめます。

問 山崎町今宿5-15 市役所北庁舎3階
☎63-3210



一宮子育て支援センター



また遊びに来たいと思ってもらえる居場所づくりを
めざしています。みなさん、一緒に楽しく、
ゆったりとした時間を過ごしましょう。

一宮子育て支援センターの活動は主に「もくもく広場」で行っています。もくもく広場には、穴震市の木を使った「ひのきのたまごプール」をメインとした木のおもちゃがたくさんあり、木の温もりに触れながら親子でゆったりとした時間を過ごし、季節の行事を楽しんでいます。

お天気の良い日は敷地内にある「ぼっかばか公園」で遊んだり、夏は水遊び、秋は家原遺跡公園にどんぐり拾いなど季節に合わせた活動が体験できます。また、講師先生による「親子リトミック教室」や「プレイルーム」、「エクササイズ」などを開催しています。

問 一宮町安積1347-3 一宮市民協働センター内
☎72-2100



波賀子育て支援センター



「まあいっぺん来て～な、一緒に遊ぼうで！話そうで！待っとるでな！」(一度ご来所ください、一緒に遊みましょう！話しましょう！お待ちしてまーす)

波賀子育て支援センターは、はがてらす内で、遊戯室「木zzルーム」を開放しています。グループ活動を通じ親子で楽しく集える場とし、季節の行事などを楽しみながら地域の方とも交流を深めています。毎月第4木曜日は「木のおもちゃで遊ぼう」をコンセプトに、穴粟のヒノキを使ったオリジナル玩具の「トンネルくぐり」など木のおもちゃに触れながら親子でゆったり楽しめします。また保健師や栄養士のミニ講座もある「親子りとみっく教室」(リズム遊び)や栄養士による「ぱくぱく教室」(親子クッキング)も開催しています。

問 波賀町上野257 波賀市民協働センター内
☎75-8800

千種子育て支援センター



地域の方とのふれあいと豊かな自然環境を上手に使った遊びや学びを大切にしています。皆さんのお越しをお待ちしています。

千種子育て支援センターでは、施設周囲の環境を活かして夏は川遊び、冬は雪遊びと五感で季節を楽しんでいます。また、おじいちゃんの田んぼで遊んだり、おばあちゃんから郷土料理を教わったり時には地域の集まりやイベントに参加するなど、地域の人たちに温かく見守られながらみんなで子育てを楽しんでいます。

問 千種町室1060-1 エーガイヤちくさ内
☎76-8600



市内の遊び場(まちの子育てひろば、園庭開放など)

家庭で保育されている子どもとその保護者が気軽に集い、仲間づくりを通して悩みなどを話し合ったり、お互いに情報交換したりできる場です。子育ての相談などでもできます。

開設日時など詳しくは、各連絡先まで直接お問い合わせください。

	名称	開設場所	電話番号	住所
山崎町	しーたん広場	市役所北庁舎	☎63-3210	山崎町今宿5-15
	山崎子育て支援センター	市役所北庁舎	☎63-3210	山崎町今宿5-15
	なかよし広場	河東幼稚園	☎62-1563	山崎町三谷57-6
	さふらん組	山崎聖旨保育園	☎62-1137	山崎町鹿沢101
	わかばのひろば	穴栗わかば	☎62-3913	山崎町庄能426
	ほっとちゃん	まあるこども園	☎62-6382	山崎町野300
	くりのみすくすくクラブ	くりのみこども園	☎62-7540	山崎町段43
	ほかほか広場	誠心学園	☎63-1389	山崎町山田107-1
	にこにこ広場	戸原こども園	☎62-1576	山崎町宇原1704-2
	みどりの森	みのりこども園	☎62-7739	山崎町高下408-3



「ももって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q だっこばかりしていると抱きぐせがついて、手がかかる？

A だっこは大事なスキンシップ！

昔は「抱きぐせ」がつくと赤ちゃんがだっこを求めて泣くようになると言われていましたが、だっこは大事なスキンシップ！心の成長に必要なので、たくさんだっこしてあげてください。



	名称	開設場所	電話番号	住所
一宮町	一宮子育て支援センター	一宮市民協働センター いちのびあ	☎72-2100	一宮町安積1347-3
	まちの子育てひろば	一宮ひかり保育所	☎72-1998	一宮町安積1343-1
	なかよし広場はりまっこ	はりま一宮こども園	☎72-1987	一宮町東市場809-1
	こあらっこひろば	一宮北こども園	☎74-1628	一宮町三方町287-1
波賀町	波賀子育て支援センター	波賀市民協働センター はがてらす	☎75-8800	波賀町上野257
	ひよこ広場	波賀幼稚園	☎75-2094	波賀町安賀654-1
	波賀みどり保育園 なかよし広場	波賀みどり保育園	☎75-3641	波賀町安賀54-1
千種町	千種市民協働センター	ライプリーちくさ	☎76-2210	千種町千草168
	千種子育て支援センター	保健福祉センター・ エーガイヤちくさ	☎76-8600	千種町室1060-1
	すぎのこらんど	ちくさ杉の子こども園	☎76-3777	千種町千草1-1

お気軽にお問い合わせください。



「ももって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q 利き手は直した方がいい？

A 使いやすい手を使わせてあげて！

以前は様々な物が右手用に作られていたため、右手への矯正が一般的でしたが、最近は左手用の製品も充実しており、不便も無くなってきています。無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげてください。



多目的トイレ(車いす対応トイレ)設備情報

障がい福祉課 ☎63-3101 FM63-3062

施設名	住所	利用できる時間	車いす対応				ベビー チェア	おむつ 交換台	ソフトラ イヤー	スベ スベ	壁 を 触 れ る
			トイレ	温水洗 手便座	床面 高低	手すり					
市役所本庁舎	中広瀬133-6	平日8:30~17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市役所北庁舎	ウ宿5-15	平日8:30~17:15	○	○	○	○	×	○	○	○	○
児童防災センター	鹿戸65-3	8:30~22:00	○	×	×	○	×	○	○	×	○
山崎文化会館	鹿戸88-1	9:00~22:00	○	○	○	○	○	×	○	×	○
市立図書館・山崎歴史郷土館	鹿戸81	9:30~17:30	○	×	○	○	×	×	○	×	○
夢公園	中広瀬125-7	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
パークアンドライド	船元322	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
本多公園	鹿戸82-1	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
城の子公園	千本屋474-1	24時間	○	○	○	○	×	○	○	○	×
せせらぎ公園	ウ宿125-1	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
かみかわ緑地公園	岸田521	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
山崎スポーツセンター	下町1	平日9:00~22:00 日・祝9:00~17:00	○	○	×	○	×	×	○	×	○
学遊館	東下野18	9:00~22:00	○	×	○	○	×	○	○	○	×
麓上山公園(頂上)トイレ	元山崎20	24時間	○	×	○	○	○	○	○	○	×
麓上山公園(井天池駐車場)	門前161	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
一宮市民協働センター	安棟1347-3	8:30~22:00(祝日を除く)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
道の駅播磨いちのみや	浦行8510-1	24時間	○	○	○	○	×	○	○	○	×
スポニックパーク宮 駐車場	東市場1090-3	24時間	○	○	×	○	×	×	○	○	×
三方町出張所 兵庫県歴史資料館	三方町633	8:30~17:15 9:00~17:00	○	×	○	○	×	×	○	○	×
家津道跡公園 (工務棟横トイレ)	三方町633	24時間	○	○	○	○	×	○	○	×	×
波賀市民協働センター	上野257	8:30~22:00(祝日を除く)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
兵庫県立総合教育センター	安賀232-1	平日8:30~17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	×
波賀8&G海洋センター 体育館・プール	有賀29-1	9:00~22:00	○	○	○	○	×	×	○	×	○
道の駅みなみ波賀	安賀8-1	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
道の駅はが	原149	24時間	○	○	○	○	○	○	○	○	×
原不動滝公園	原625	8:30~17:00	○	○	×	○	○	○	○	×	×
千種市民協働センター	千原168	8:30~22:00(祝日を除く)	○	○	○	○	×	○	○	○	○
千種保健福祉センター	室1060-1	平日8:30~17:15	○	○	○	○	○	○	○	○	○
千種ふるG海洋センター プール	千原7-4	平日・土10:00~21:00 日・祝10:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	×
ちくさ図書館	千原1-1	9:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	×
道の駅ちくさ	下河野745-5	24時間	○	○	×	○	×	×	○	×	×

※車いす使用者対応駐車区画には広い駐車スペースがある場合も含む。

※設備情報の○印は「設備あり」、×印は「設備なし」を表す。

※施設情報は、建物1階の多目的トイレ(車いす対応トイレ)に関する設備情報を記載している。






※各施設とも音声案内の設備はない。



市公式サイトに掲載しています。詳しくはこちらをご覧ください。

市内の公園・広場

マークの
見方

 駐車場  トイレ  多目的トイレ  オムツ替えシート  遊具

兵庫県立国見の森公園

〒671-2558 山崎町上比地374
☎64-0923

時 9:00～17:00

休 月(月曜祝日の場合は翌日)、12/29～1/3



国見の森公園HP

予約制のモノレールは急傾斜もグイグイ進む！市内を一望できる展望台からの景色も絶景！お天気がよければ瀬戸内海も見えるよ。芝生広場には生き物のオブジェがあるよ！



本多公園

〒671-2576 山崎町鹿沢地内
☎63-3106(建設部 住宅土地政策課)

時 終日 休 なし

ブランコ、滑り台、ジャングルジム。遊具もたくさんあって楽しいよ！大きなお花のオブジェがある広場も隣接。疲れたら東屋や木陰で一休みもできます。



GoogleMap



伊沢の里ふるさと広場

〒671-2517 山崎町生谷237-4
☎63-1380

時 終日 休 なし



GoogleMap

宿泊施設「伊沢の里」に隣接する公園。なだらかな丘の形状をそのまま活かした広々と遊べる広場です。ボール遊びやバドミントン、遊びかけっこで体を動かそう！

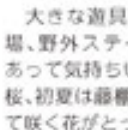


夢公園

〒671-2574 山崎町中広瀬地内
☎63-3106(建設部 住宅土地政策課)

時 終日 休 なし



GoogleMap

大きな遊具や広々とした広場、野外ステージや水辺もあって気持ちいい公園。春は桜、初夏は藤棚と季節によって咲く花がとってもきれい！晴れたらお弁当持って遊びに行こう！



GoogleMap



城の子公園

〒671-2544 山崎町千本屋地内
☎63-3106(建設部 住宅土地政策課)

時 終日 休 なし



GoogleMap

複合遊具は滑り台がいろいろついていて冒険気分が楽しいよ！ターザンロープもできるかな？日陰もたくさんあるからお茶とおやつを持ってゆっくり遊ぼう！



かみかわ緑地公園



〒671-2527 山崎町岸田521
☎63-3106(建設部 住宅土地政策課)

🕒 終日 🏠 なし ※芝生広場の占有使用は有料



GoogleMap

大型複合遊具に広～い芝のグラウンドがあってたっぷり遊べます。
芝生のまわりに遊歩道があるので、親子で仲良くウォーキングしよう！

ぼっかぼか公園
(一宮市民協働センター)

〒671-4192 一宮町安積1347-3
☎72-1000(一宮市民局まちづくり推進課)

🕒 8:30～22:00 🏠 祝日・年末年始 ※遊具は終日利用できます

複合遊具やブランコのある芝生の公園。ぼっかぼかの太陽の下、たくさん遊んで元気に育ってね。



GoogleMap



家原遺跡公園



〒671-4113 一宮町三方町633
☎74-1000(まほろばの湯)

🕒 終日 ※一部有料施設有
🏠 火 ※有料施設のみ



GoogleMap

縄文時代から中世にかけての住居がたくさん並び、歴史と自然が楽しめる公園。芝生を駆け回ったり複合遊具や菜山で遊んだりいろんな体験をしてみよう！

はがにこにこパーク
(波賀市民協働センター)

〒671-4221 波賀町上野257
☎75-2220(波賀市民局まちづくり推進課)

🕒 終日 🏠 なし
※はがてらす内のトイレをご利用ください。(祝日・年末年始は使用不可)

「はがてらす」に複合遊具やブランコ、あずまやもある公園が新しくオープン！陽あたりもよく、親子で楽しく利用・交流でき、ゆったりとした時間を過ごすことができます。みなさん、ぜひ遊びにきてくださいね。



GoogleMap



フォレストステーション波賀



〒671-4221 波賀町上野1799-6
☎75-2717(東山温泉メイプルプラザ)

🕒 終日 🏠 なし



GoogleMap

芝すべりや雪が積もったときのソリ遊びが楽しい公園。夏は青々した緑がとってもきれいです。自然の中の広場でサッカーなどボール遊びで思い切り遊ぼう！



原不動滝公園



〒671-4213 波賀町原625

🕒 終日 🏠 なし

川が近くて水遊びができ、芝生広場で芝滑りもできます。



エーガイヤ広場



〒671-3223 千種町室1060-1

☎76-8600(千種保健福祉課)

🕒 終日 🏠 なし



GoogleMap

魚の形をした可愛いイス
がお出迎え。何色に座ろうか
な？カラフルな遊具でワクワク
♪&楽しい！年少さんになっ
たらちいさなクライミング遊
具にチャレンジしよう！



市内の図書館

本を借りる際は「図書館利用カード」が必要です。即日発行しますので、氏名・住所が
確認できる免許証や保険証などをご持参ください。マイナンバーカードを登録すると
図書利用カードのかわりに利用することもできます。

穴粟市立図書館

〒671-2576 山崎町鹿沢81

☎62-4620 ㊟62-9688

🕒 9:30～17:30 (毎週金曜日は18:30まで延長)

🏠 毎週月曜日(月曜日と祝日が重なるときは翌日火曜日も休館)、
祝日、年末年始、毎月末日(日・月曜日と重なるときは火曜日)

・蔵書数……………約125,000冊 うち絵本7,600冊

・えほんのじかん…第1・3・5土曜日開催
時間:10:30～
場所:2階おはなしのへや
対象:4歳以上の子ども

・おはなしのじかん…第2・4土曜日開催
時間:10:30～
場所:2階おはなしのへや
対象:4歳以上の子ども



図書館HP



子育て支援

いちのびあ図書室

〒671-4192 一宮町安積1347-3

☎72-2330 ㊟72-1596

🕒 平日 9:00～19:00 土日 9:00～17:00

🏠 毎月末日(日曜日の場合は翌月曜日)、祝日、年末年始

・蔵書数……………約22,800冊 うち絵本2,630冊
・えほんのじかん…毎月1回開催(日時は公式サイトなどでお知らせ)
時間:10:30～



はがてらす図書室

〒671-4221 波賀町上野257

☎75-2220 ㊚75-3599

🕒 9:00～17:00

📅 毎週月曜日

(月曜日と祝日が重なるときは翌日火曜日も休館)、祝日、年末年始

- ・蔵書数……………約22,400冊 うち絵本3,400冊
- ・お母さん文庫……第1土曜日開催
時間:15:00～
ボランティアによる絵本を楽しむ会



ちくさ図書館

〒671-3201 千種町千草1-1

☎76-2180 ㊚76-2180

🕒 9:00～17:00

📅 毎週月曜日

(月曜日と祝日が重なるときは翌日火曜日も休館)、祝日、年末年始

- ・蔵書数……………約19,700冊 うち絵本2,500冊
- ・こどものじかん…毎月1回開催(日時は公式サイトや図書館だよりでお知らせ)
読み聞かせや工作教室



- ・蔵書数は、いずれも令和7年12月現在
- ・本はどの図書館(室)でもあわせて5冊まで2週間借りることができます。新聞や雑誌もあります。雑誌は最新号以外であれば貸出可能です。
- ・借りた本は、どの図書館(室)でも返却できます。
- ・宍粟市立図書館公式サイトから蔵書の検索や予約をすることができます。
- ・各図書館(室)では月に1回図書館(室)だよりを発行しています。おすすめの本や新刊情報を掲載しています。
- ・どの図書館(室)でも電子図書館(インターネット経由で電子書籍を借りることができるサービス)のID発行の手続きができます。



「ももって本音?」 子育ての疑問 Q & A

Q 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる?

A 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化しています。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



保育所(園)・こども園・幼稚園・あずかり保育・学童保育

保育所(園)・こども園(保育園部)

保護者やご家族の方が、仕事や病気のために家庭で保育ができない子どもを保護者に代わって保育所(園)・こども園で保育します。

入所

毎年10月頃から3月上旬に新年度に入所する児童を募集しています。3月中旬以降に入所の申込みをする場合は入所を希望する日の前月10日が締切りです。ただしその場合は空きのある保育所(園)・こども園での受入れとなります。

保育料(3歳未満児)

児童の扶養義務者(父・母・祖父母等)の市民税課税状況により決定します。

副食費(3歳以上児)

月額2,000円。ただし扶養義務者の市民税課税状況や兄弟姉妹構成によっては免除される場合があります。※主食費が別途かかります。

申込・問い合わせ先

教育委員会 こども未来課 ☎63-3114 一宮保健福祉課 ☎72-2100
波賀保健福祉課 ☎75-8800 千種保健福祉課 ☎76-8600

延長保育

保護者の就労時間を考慮し、通常保育終了後に延長して預かります。

一時預かり

保護者の傷病や入院など一時的に家庭で保育ができない場合に保育所(園)・こども園にて預かります。

園庭開放

保育所(園)・こども園に通っていない親子に園庭を開放しています。仲間づくりを通じて子育ての悩みを話し合ったり、お互いに情報交換ができます。



子どもと遊ぼう

子どもをおなかにまがせ、仰向けに寝ます。腰を立てておなかの力を使い起き上がり、おでことおでこでごっつんこ。親の腹筋の運動にもなります。



出典：厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

公私	保育所(園)・ こども園名	受入れ年齢	開所時数月～土 (祝日除く)	延長保育	一時預かり	送迎バス	園庭 開放日	所在地 電話番号
公立	戸原こども園	生後6か月～ 就学前	1号 8:00～13:30 2-3号 7:30～18:30	18:30～19:00	○	○	水曜日	山崎町字原1704-2 ☎62-1576
	はりま一宮 こども園	生後6か月～ 就学前	1号 8:00～13:30 2-3号 7:30～18:30	18:30～19:00	○	○	水曜日	一宮町東市場809-1 ☎72-1987
	一宮北こども園	生後6か月～ 就学前	1号 8:00～13:30 2-3号 7:30～18:30	18:30～19:00	○	○	水曜日	一宮町三方町287-1 ☎74-1628
私立	山崎聖旨保育園	産休明け～ 就学前	7:00～18:00	18:00～19:00			月曜日・ 水曜日	山崎町鹿沢101 ☎62-1137
	みのりこども園	生後3か月～ 就学前	1号 8:30～14:00 2-3号 7:30～18:30	18:30～19:30	○	○	(※)	山崎町高下408-3 ☎62-7739
	穴葉わかば	産休明け～ 就学前	1号 8:00～13:30 2-3号 7:00～18:00	18:00～19:00	○		火曜日・ 水曜日・ 木曜日	山崎町庄筋426 ☎62-3913
	まあるこども園	産休明け～ 就学前	1号 8:30～13:30 2-3号 7:30～18:30	7:00～7:30 18:30～19:00	○		月曜日・ 水曜日・ 木曜日	山崎町野300 ☎62-6382
	くりのみこども園	産休明け～ 就学前	1号 8:30～14:30 2-3号 7:00～18:00	18:00～19:00	○		(※)	山崎町段43 ☎62-7540

— 廣 告 —

“家族のベストパートナー”
建築・設計施工・新築・増改築・リフォーム

奥 林 工 務 店



TEL(0790)72-0468 FAX050-3444-7684 携帯電話090-1890-5099

公私	保育所(園)・ こども園名	受入れ年齢	開所時間月～土 (祝日除く)	延長保育	一時預かり	送迎バス	園庭 開放日	所在地 電話番号
私立	誠心学園	生後3か月～ 就学前	1号 9:00～14:00 2-3号 7:00～18:00	18:00～19:00	○		月曜日・ 火曜日・ 木曜日	山崎町山田107-1 ☎63-1389
	一宮ひかり保育所	生後2か月～ 就学前	7:30～18:30	18:30～19:00	○	○	随時	一宮町安積1343-1 ☎72-1998
	波賀みどり保育園	生後4か月～ 就学前	7:30～18:30				随時	波賀町安賀54-1 ☎75-3641
	ちくさ杉の子 こども園	生後3か月～ 就学前	1号 8:00～13:30 2-3号 7:30～18:30	7:00～7:30 18:30～19:00	○	○	木曜日	千種町千草1-1 ☎76-3777

※各所(園)へ直接問い合わせください。

幼稚園・こども園(幼稚園部)

集団生活の中で「遊び」とおして、さまざまなことを学び、就学に向けて学習の基礎をつくります。

対象年齢

3歳児～5歳児

保育料

無料

入園

毎年10月頃に新年度に入園する園児を募集しています。
また、途中入園も随時受け付けています。



子どもと遊ぼう

「すべり台」の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腰筋も鍛えられます。



出典：厚生労働省「健全育成のための運動プログラム」

公立幼稚園

👉 こども未来課 ☎63-3114

開園時間

河東・波賀幼稚園

月～金 7:30～13:30(給食)

※長期休業日及び祝日を除く

給食費

2,000円(副食1,700円+主食300円)

ただし、扶養義務者(父・母・祖父母等)の市民税課税状況や兄弟姉妹構成によっては副食費免除される場合があります。

問い合わせ先

入園方法などは、教育委員会こども未来課または各幼稚園にお問い合わせください。

公私	幼稚園名	所在地	電話番号
公立	河東幼稚園	山崎町三谷57-6	☎62-1563
	波賀幼稚園	波賀町安賀654-1	☎75-2094



広告

テレマン
こども音楽教室

ホームページ
QRコード

〒180-3
0790-62-7500

[営業時間] 10:00～20:00 [定休日] 第2・4木曜日

幼児音楽教室、ピアノ、管楽器、ギター、ヴァイオリン、ドラム など

レッスン生募集

無料体験

レッスン実施中

🍷 こども園(幼稚園部)

📍 こども未来課 ☎63-3114

📅 保育日と保育時間

月～金曜日

公立こども園 8:00～13:30(戸原、はりま一宮、一宮北)

みのりこども園 8:30～14:00

穴栗わかば 8:00～13:30

まあるこども園 8:30～13:30

くりのみこども園 8:30～14:30

誠心学園 9:00～14:00

ちくさ杉の子こども園 8:00～13:30

🍽️ 副食費

月額1,700円。ただし扶養義務者の市民税課税状況や兄弟姉妹構成によっては免除される場合があります。※主食費が別途かかります。

📍 指定の園区

なし

🗨️ 問い合わせ先

入園方法などは、教育委員会こども未来課または各こども園へ問い合わせください。

公 私	こども園名	所在地	電話番号
公立	戸原こども園	山崎町宇原1704-2	☎62-1576
	はりま一宮こども園	一宮町東市場809-1	☎72-1987
	一宮北こども園	一宮町三方町287-1	☎74-1628
私立	みのりこども園	山崎町高下408-3	☎62-7739
	穴栗わかば	山崎町庄能426	☎62-3913
	まあるこども園	山崎町野300	☎62-6382
	くりのみこども園	山崎町段43	☎62-7540
	誠心学園	山崎町山田107-1	☎63-1389
	ちくさ杉の子こども園	千種町千草1-1	☎76-3777



🎮 子どもと遊ぼう 🎮

親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗る形で、つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



出典：厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

あずかり保育・学童保育所

保護者やご家族の方が、仕事や病気のために家庭で児童を保育できない場合に、授業等の終了後にあずかり保育・学童保育所において適切な遊び及び生活の場を確保し児童の健全な育成を支援します。

入所

毎年10月に新年度に利用を希望する児童を募集しています。また、年度途中の入所申込みは、利用開始を希望する月の前月10日を締切りとします。空きのある場合のみ受け入れとなります。

問い合わせ先

利用を希望する場合は、教育委員会こども未来課に問い合わせください。

・教育委員会 こども未来課 ☎63-3114

公私	預かり保育・学童保育所名	実施場所	対象学年	開所時間	利用料	所在地 電話番号	その他
公立	河東 幼稚園 あずかり保育	河東 幼稚園内	幼稚園児	平日 授業(保育)終了時～ 18:00	幼稚園児 月額7,000円 ※8月は8,000円 小学生 月額6,000円 ※7月は7,000円 8月は8,000円 ※別途おやつ代 等諸雑費が月 1,200円、小学 生のみ保険料年 800円が必要	山崎町 三谷57-6 ☎62-2228	
	波賀 幼稚園 あずかり保育	波賀 幼稚園内	幼稚園児			土曜日・長期休業日 8:00～18:00 〔あずかり保育は〕 (7:30～18:00)	波賀町 安賀654-1 ☎75-2094
	山崎 学童保育所	山崎 小学校内	小学生	休業日 ・日曜日 ・祝日 ・夏季休暇 (8/13～15) ・年末年始 (12/29～1/3) ・年度の末日 (3/31) ・児童の通所予定の ない日 ・その他特に休業が 必要な日(その都 度通知します)		山崎町 鹿沢82 ☎62-0616	土曜日は 山崎南学童で 合同
	山崎西 学童保育所	山崎西 小学校内	小学生			山崎町 青木106 ☎62-0640	
	山崎南 学童保育所	山崎南 小学校 敷地内	小学生			山崎町 御名20-2 ☎63-0370	
	山崎南第二 学童保育所	山崎南中 学校敷地 内	小学生			山崎町 金谷40 ☎63-1555	

公私	預かり保育・学童保育所名	実施場所	対象学年	開所時間	利用料	所在地 電話番号	その他
公立	河東学童保育所	河東小学校敷地内	小学生	平日 授業(保育)終了時～18:00 土曜日・長期休業日 8:00～18:00 休業日 ・日曜日 ・祝日 ・夏季休暇(8/13～15) ・年末年始(12/29～1/3) ・年度の末日(3/31) ・児童の通所予定のない日 ・その他特に休業が必要な日(その都度通知します)	幼稚園児 月額7,000円 ※8月は8,000円 小学生 月額6,000円 ※7月は7,000円 8月は8,000円 ※別途おやつ代等諸雑費が月1,200円、小学生のみ保険料年800円が必要	山崎町 神谷377 ☎62-0716	土曜日は河東学童で合同
	神野学童保育所	旧神野幼稚園	小学生			山崎町 田井645-9 ☎62-0650	
	蕨沢学童保育所	蕨沢小学校内	小学生			山崎町 宇野419-1 ☎65-0725	土曜日は河東学童で合同、長期休業日は山崎西学童で合同
	一宮北学童保育所	旧御形寮	小学生			一宮町 三方町274 ☎74-8000	
	はりま一宮学童保育所	はりま一宮小学校内	小学生			一宮町 東市場788 ☎72-1015	
	波賀学童保育所	波賀小学校内	小学生			波賀町 安賀748-2 ☎75-2263	土曜日は波賀学童で合同
	千種学童保育所	千種小学校内	小学生			千種町 千草29 ☎76-2100	
私立	くりのみ学童クラブ ※直接申し込みください	くりのみ学童園舎	小学生	平日 授業終了時～19:00 土曜日 7:00～19:00 長期休業日 7:00～19:00	月額6,000円 ※7月は7,000円 8月は8,000円 ※別途おやつ代等諸雑費が必要	山崎町 中井31-3 ☎65-9417	
	誠心学園学童教室 ※直接申し込みください	誠心学園学童教室内	小学生	平日 授業終了時～18:00 土曜日・長期休業日 8:00～18:00	月額6,000円 ※7月は7,000円 8月は8,000円 ※別途おやつ代等諸雑費が必要	山崎町 門前181 ☎67-9125	

相談窓口

👶 妊娠・出産・子育てに関する相談窓口

各保健福祉課

保健福祉課	一宮保健福祉課	波賀保健福祉課	千種保健福祉課
☎62-1000	☎72-2100	☎75-8800	☎76-8600
〒671-2573 山崎町今宿5-15 市役所北庁舎3階	〒671-4192 一宮町安積1347-3 一宮市民協働センター内	〒671-4221 波賀町上野257 波賀市民協働センター内	〒671-3223 千種町室1060-1 保健福祉センターエーガイ5つくさ内
 市公式サイト	 市公式サイト	 市公式サイト	 市公式サイト

👶 各種相談

内 容	問い合わせ先	受付時間
子どもの養育、 家庭内の問題、 児童虐待	家庭児童相談室(市役所北庁舎2階 子育て支援課内) ☎63-1950 メール:kateisodan@city.shiso.lg.jp	平日 8:30~17:15
不登校に関する相談全般	兵庫県教育委員会(市役所 4階 学校教育課内) ☎63-3118	平日 8:30~17:15
教育支援センター [さつき学級]利用相談 [サテライト教室]利用相談	さつき学級 ☎63-3751 山崎町青木172-1 サテライト教室 ☎75-2388 波賀町安積232-1	平日 9:00~12:00 月・水・金 9:00~12:00
児童虐待、 子どもの発育に関すること	姫路子ども家庭センター ☎079-297-1261	月曜日~金曜日(祝日・12/29~1/3を除く) 9:00~17:00
家庭や子育ての 悩みに関すること	児童家庭支援センター ずずらん子育てホットライン ☎0791-58-1144	電話相談:24時間対応 来所相談:要予約 (受付:月~土 9:00~18:00)
児童虐待やパートナーからの 暴力(DV)に関すること	兵庫県警察 ☎62-0110 緊急通報 110番	24時間 365日対応
ひとり親家庭に関すること パートナーからの 暴力(DV)に関すること	母子父子自立支援相談窓口 (市役所北庁舎3階 子育て支援課内) ☎63-3220(相談専用)	平日 8:30~17:15
パートナーからの 暴力(DV)に関すること	兵庫県女性家庭センター 悩みのほっとライン ☎078-732-7700	毎日(年末年始を除く) 9:00~12:00 13:00~21:00 (電話受付終了 20:30) 年末年始(12/29~1/3) 9:00~12:00 13:00~17:00 (電話受付終了 16:30)
	DVナビ(自動音声案内) 短縮[#8008]	音声案内:9:00~21:00 転送での相談:各相談窓口 開設時間
	DV相談+(プラス) ☎0120-279-889	24時間対応
こころちゃっと さまざまな不安や悩みをかか えている女性のためのSNS相談	ひょうご女性サポートSNS こころちゃっと QRコードまたはURLか らアクセス https://cocoroachat.com	 自動音声機能 24時間 365日対応 相談員対応は火曜日~土曜日 10:00~13:00, 14:00~16:00 (祝日・12/29~1/3を除く)
予期せぬ妊娠	予期せぬ妊娠SOS ☎078-351-3400 PC・携帯サイト http://ninshinsos-sodan.com	 電話・SNS相談 24時間 365日対応 SNS相談は原則24時間以内に回答

施設案内

市内医療機関一覧

病院・医院

	医療機関名	所在地	電話番号
山崎	青山ファミリークリニック	山崎町金谷96-1	☎64-4111
	いなもち医院	山崎町船元79-1	☎62-8808
	井上クリニック	山崎町御名37-1	☎64-2000
	上田医院	山崎町五十波398-4	☎63-0011
	ウスキ医院	山崎町山田185-2	☎62-0098
	垣尾内科クリニック	山崎町田井562-1	☎63-2020
	かなたに医院	山崎町生谷201-1	☎64-0535
	川瀬クリニック	山崎町今宿144-1	☎64-3223
	公立穴栗総合病院	山崎町鹿沢93	☎62-2410
	咲クリニック	山崎町中井7-4	☎73-9456
	坂東医院	山崎町鹿沢96-1	☎62-0539

こんな時の対処法 やけどをした！

すぐに患部を流水や水のうなどで冷やしましょう(20～30分が目安)。

広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



	医療機関名	所在地	電話番号
山崎	藤田整形外科クリニック	山崎町千本屋195	☎64-1515
	藤多内科・皮ふ科	山崎町青木336-1	☎62-0622
	ほしの皮ふ科クリニック	山崎町千本屋195	☎63-3133
	やました眼科	山崎町千本屋195	☎64-1008
	山中医院	山崎町山崎6	☎62-0036
	横川眼科	山崎町山田56-1	☎63-1800
	こどもとみんなのクリニック FAMILIE	山崎町山田96	☎65-9595
一宮	宍粟市国民健康保険一宮北診療所	一宮町福野135-1	☎74-8005
	ハリマ農業協同組合みどり診療所	一宮町東市場260	☎72-2388
	広田医院	一宮町東市場678	☎72-0123
波賀	宍粟市国民健康保険波賀診療所	波賀町安賀541-1	☎75-2368
	山岸診療所	波賀町上野215-1	☎75-2011
千種	宍粟市国民健康保険千種診療所	千種町西山88-1	☎76-2017

広告

歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科

咲ランド ショッピングセンター 2F

土曜・日曜・祝日も診療

通いやすい!!

AEON

SAKILAND



岡田 結実

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10時～13時	○	○	○	○	○	○	○
15時～20時	○	○	○	○	○	○	△

※日曜、祝日は18時まで

ハッピースマイル 歯科
HAPPY SMILE DENTAL CLINIC

兵庫県宍粟市山崎町中井7-4

☎0790-64-1182

歯科

	医療機関名	所在地	電話番号
山崎	尾下歯科医院	山崎町庄能261	☎62-8184
	加古歯科医院	山崎町山崎158	☎62-6066
	梶間歯科医院	山崎町庄能341	☎62-5051
	田内歯科医院	山崎町鹿沢115-7	☎62-8099
	高田歯科	山崎町鹿沢133-2	☎62-6800
	林矯正小児歯科クリニック	山崎町庄能153-1	☎62-3988
	ふくい歯科診療所	山崎町山田161-2	☎62-4120
	マキノデンタルクリニック	山崎町千本屋195	☎63-3030
	ハッピースマイル歯科	山崎町中井7-4 咲ランドショッピングセンター 2階	☎64-1182
一宮	岸本歯科医院	一宮町安積1394-11	☎72-1775
波賀	垣内歯科医院	波賀町上野831-9	☎75-3606
千種	林歯科医院	千種町千草701-1	☎76-2005

広告

●矯正歯科●小児歯科

林矯正小児歯科クリニック

予約制 電話予約可 院長/林 滋

●歯の健康相談●

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	※休診・日曜・祝日・木曜日	初診随時	P有
AM 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×	先栗市山崎町庄能153-1		
PM 3:00~ 6:00	○	○	○	×	○	○	×			

TEL (0790) 62-3988

施設案内

🍌 主要施設一覧

名称	所在地	電話番号
穴栗市役所	山崎町中広瀬133-6	☎63-3000
一宮市民局	一宮町安積1347-3 (一宮市民協働センターいちのびあ)	☎72-1000
波賀市民局	波賀町上野257(波賀市民協働センターはがてらす)	☎75-2220
千種市民局	千種町千草168 (千種市民協働センターライプリーちくさ)	☎76-2210
三方町出張所	一宮町三方町633	☎74-0001

名称	所在地	電話番号
山崎子育て支援センター	山崎町今宿5-15(市役所北庁舎内)	☎63-3210
一宮子育て支援センター	一宮町安積1347-3(一宮市民協働センター内)	☎72-2100
波賀子育て支援センター	波賀町上野257(波賀市民協働センター内)	☎75-8800
千種子育て支援センター	千種町室1060-1 (保健福祉センター・エーガイヤちくさ内)	☎76-8600

名称	所在地	電話番号
穴栗防災センター	山崎町鹿沢65-3	☎63-2000
西はりま消防組合 穴栗消防署	山崎町船元34-1	☎62-0119
穴栗消防署一宮分署	一宮町安積1331-5	☎72-0119
穴栗消防署波賀出張所	波賀町安賀557-2	☎75-3119
穴栗消防署千種出張所	千種町岩野辺2031-2	☎76-3119

名称	所在地	電話番号
穴栗市立図書館	山崎町鹿沢81	☎62-4620
生涯学習センター学遊館	山崎町東下野18	☎64-7700
一宮生涯学習事務所	一宮町安積1347-3(一宮市民協働センター内)	☎72-2330
いちのびあ図書室	一宮町安積1347-3(一宮市民協働センター内)	☎72-2330
波賀生涯学習事務所	波賀町上野257(波賀市民協働センター内)	☎75-2241
はがてらす図書室	波賀町上野257(波賀市民協働センター内)	☎75-2220
千種生涯学習事務所	千種町千草168(千種市民協働センター内)	☎76-2210
ちくさ図書館	千種町千草1-1	☎76-2180

👩‍👧 主な子ども・子育て関係部署

名称	所在地	電話番号
市民課	市役所1階	市民係 ☎63-3100
		国保医療係 ☎63-3108
高工観光課	市役所2階	☎63-3127
住宅土地政策課		☎63-3106
危機管理課	市役所3階	☎63-3119
教育総務課	市役所4階	☎63-3121
学校教育課		☎63-3118
こども未来課		☎63-3114
社会教育文化財課		☎63-3117
障がい福祉課	市役所北庁舎1階	☎63-3101
福祉相談課	市役所北庁舎2階	☎63-3168
保健福祉課	市役所北庁舎3階	☎62-1000
子育て支援課	市役所北庁舎3階	☎63-3176
一宮保健福祉課	一宮市民協働センター1階	☎72-2100
波賀保健福祉課	波賀市民協働センター2階	☎75-8800
千種保健福祉課	保健福祉センター・エーガイヤちくさ	☎76-8600
しそう森林王国観光協会	国見の森(山崎町上比地374)	☎64-0923



インフォメーション

市からのお知らせ

市公式サイト

秘書広報課 ☎63-3139



「市公式サイト」は市政の新着情報やイベント情報が掲載されます。情報を目的別に探せたり、キーワードで検索できたりもします。



広報しそ

秘書広報課 ☎63-3139



「広報しそ」は生活に役立つ情報が満載。まちの話題や旬の催し、市政の重要情報などが掲載されます。発行日は原則毎月15日です。



・広報しそにお子さんの写真が広報しそ「1 2 Sun しそ!!」のコーナーにお子さんの写真が掲載できます。くわしくは広報しそをご覧ください。



家で楽しもう！ひと工夫でおうち遊びをENJOY

折って吹いて「折り紙遊び」

折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上で立って、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。



用意するもの ☆折り紙

市アカウント

宍粟市公式

LINE



市公式LINEのほか、YouTube、Instagramもぜひ。



HYOGO.SHISO.NAVI

観光情報



SHISO_CONSUMER_CENTER

消費生活
センター情報



YouTube

しそ防災ネット

「しそ防災ネット」に登録すれば、気象警報や避難情報、市の防災体制などの情報が、登録した携帯電話などの端末に届きます。外出先でも情報を入手できます。必ず登録しておきましょう。

shiso@bosai.net宛てに空メールを送信していただくか、または二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。



ハザードマップ

ハザードマップには、洪水や土砂災害が想定される区域や避難場所などが掲載されています。自分の住む地域のどこが危険なのか、一番近い避難所はどこなのか、万が一に備えておきましょう。



- ・宍粟市ハザードマップ
<https://www.city.shiso.lg.jp/kurashi/bosaibohankotsu/saigainisonaete/1386576619158.html>

- ・兵庫県CGハザードマップ
<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/cg-hm>




家内で遊ぼう！ひと工夫でうち遊びをENJOY

マスキングテープ de 「うち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立てて、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を動かしたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。

用意するもの
★マスキングテープ
★うちにあるおもちゃ



緊急時の対応

緊急を要するか迷ったら

夜間や休日の子どもの急な病気やケガなどで、「医療機関を受診したほうが良いか」「緊急を要する状態であるのか」など不安な時や迷ったときは、下記の相談先をご利用ください。看護師が子どもの症状への対処方法についての助言などを行います。

名称	電話番号	相談時間
兵庫県子ども医療 電話相談	#8000 (プッシュ回線) ☎078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話)	<ul style="list-style-type: none"> 月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00 日曜日・祝日・12/29～1/3 8:00～翌朝8:00

夜間・休日に対応している医療機関

名称	所在地	電話番号	診療日	受付時間	診療科目
姫路市 休日・夜間 急病センター	姫路市 西今宿3-7-21 姫路市医師会館 1F	☎079-298-0119	夜間・ 休日(昼間)	夜間 20:30～翌5:30 休日(昼間) 8:30～17:30	夜間: 内科・小児科 休日(昼間): 内科・小児科・ 眼科・耳鼻咽 喉科
播磨 休日夜間 急病センター	たつの市 龍野町 富永410-2 はつらつセンター 内	☎0791-63-5510	日曜日・ 祝日・ 1/2・1/3・ 8/15・ 12/31	9:00～11:30 13:00～21:30	内科・小児科
宍粟市内の 当直医	宍粟市公式サイト 「休日当直医」で検索		日曜日・ 祝日・ 12/31～1/3	9:00～17:00	

※急激に病気やけがの症状が悪化した場合など、緊急性があると思ったときは、迷わず119番通報で救急車を呼んでください。

広告

下水道処理施設・浄化槽維持管理業務全般

国土交通省下水道処理施設維持管理業者登録 登録番号(6)姫07-380
浄化槽保守点検業者登録第6-06-009号 労働者派遣事業許可証 派28-301009

株式会社 サンリツ

宍粟市一宮町東市場773-1

☎(0790)72-2246

Fax(0790)72-0670

☹️ 中毒事故の相談先

📞 日本中毒情報センター 中毒110番

たばこ、家庭用品などの化学物質、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故で、どう対処したらよいか迷ったときに相談してください。薬剤師、獣医師が相談に応じます。あわてずに誤飲したものを手に持って、子どもの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量などの事故の状況をお伝えください。

※食中毒、小石などの異物誤飲についてはかかりつけ医療機関に相談してください。

・一般市民専用電話

大阪 : ☎072-727-2499 (365日24時間対応)

つくば: ☎029-852-9999 (365日24時間対応)

・たばこ誤飲事故専用電話(テープによる情報提供)

☎072-726-9922 (365日24時間対応)

・公益財団法人日本中毒情報センターホームページ

[https //www.j-poison-ic.jp/](https://www.j-poison-ic.jp/)



広 告



(有)共栄総合自動車工業

■営業時間/8:00~17:30

■定休日/日曜日・祝日

山崎町杉ヶ瀬311-1

整備士
募集

TEL0790-62-0091

2026年度版

宍

粟

市

子育て ガイドブック

令和8年5月発行

発行

宍粟市／株式会社サイネックス



宍粟市公式サイト



サイネックス公式サイト

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 姫路支店

〒670-0946 兵庫県姫路市北条永良町64

TEL.079-222-7630

※掲載している広告は、令和8年4月現在の情報です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

いつでも！誰でも！どこからでも！

宍粟市 子育てガイドブック

電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

2026年6月より公開

電子ブックはこんなときに活用できます



外出中に子どもが
発熱して困った…どうしよう



初めての妊娠で手続きや
支援制度がわからない



カレンダー形式の
手続き一覧はないかしら？



次の遊び場は
どこにしようかと悩んだら



冊子が見つからないから
電子ブックで読みたい

ブックマークは
こちらから



2026年用紙

六 栗 市

子育て
ガイドブック

