

高砂市 すこやか



第 77 号



発行2026年6月

高砂市子育て支援センター

TEL 079-442-2242

こども部がはじまりました

令和8年4月より、こども部長となりました橘と申します。

高砂市では、4月1日付けで組織改正を行い、妊娠・出産・子育て・若者に対する切れ目のない支援施策を一体的に担う「こども部」を設置いたしました。

私事ですが、2人のこどもの父親です。一人は大学2回生、もう一人はこの4月に就職し、子育てもひと段落というところですが、こどもたちの成長はあっという間で時が過ぎる速さに驚くばかりです。

子育てを通じて、私が感じたことを少し紹介したいと思います。

・「育児は育自」

子育ては、自分自身を育てることであります。ときには、こどもの行動に教えられ、共に成長していることを実感します。

・「親の背中を見てこどもは育つ」

こどもは親の行動を見て、自分の常識にしてしまいます。良いことも悪いことも、親の行動次第でこどもの行動も変わる。私の悪い行動を真似をしているように感じることもありました。

・「なるようになる」

不安な気持ちになったときに、思い切り開き直ることも大切だと感じました。私の場合は、あまり深く考えずにいたことも多かったように思います。

4月から、「こども部」が始動しています。これからの社会は、未来をつくるこどもたち一人ひとりの力でよりよくなっていきます。だからこそ、こどもたちが主役となる「こどもまんなか社会」を目指すことが、大切であると考えています。

こどもたちが自分らしく生き、自分の考えを表現できる社会をつくることは、未来への大きな一歩となります。そのような「こどもまんなか社会」が少しでも実現できるよう職員とともに取り組んでいきます。



こども部長 橘 雅 裕



みなさん、知っていますか?? ~救急電話相談窓口 #7119~

救急車を呼ぶか迷った際、看護師等に相談できるダイヤルです。
こどもから高齢者まで、24時間365日利用できます。



「子育て、しんどいな」は頑張っている証拠

ひとりで抱え込まないで地域のチカラを活用してください

日々、お子さんと全力で向き合っている皆さま。本当にお疲れ様です。
ふとした瞬間にこぼれる「しんどいな…」という言葉。そう感じるのは、あなたが親として「今日もこの子の命を守り抜こう」と、真剣に頑張っている証拠です。
そして、そう思っているのはあなた一人ではありません。

こどもの成長とともに変わる「しんどさ」

子育ての悩みは、お子さんの成長とともに形を変えてやってきます。

- ・乳児期：24時間体制の授乳や抱っこ。「眠れない」肉体的な限界。
- ・幼児期：自我の成長によるイヤイヤ期。目が離せない活発さと、思うようにいかないもどかしさ。
- ・学童期以降：学習や友人関係、自立への葛藤。心の成長に寄り添う精神的エネルギー。

どんなステージでも、新しい壁がやってきます。ステージが変われば、また新しい「一生懸命」が始まっているだけなのです。そうは分かっているけど、しんどいですよね…

心を少し軽くするヒント



1. 理想のハードルを下げてみる

「栄養バランスの良い食事」「笑顔で接する」「部屋をきれいに保つ」すべてを完璧にこなすのは大変です。

- ・食事：お惣菜やレトルトの日があっても、お子さんと座って食べられれば100点満点！
- ・家事：洗濯物が山積みでも、命に関わらない家事は、後回しでも大丈夫です。

2. 「親」ではなく「私」に戻る時間を

誰かの親である前に、あなたも一人の人間です。自分をケアすることは、結果的にお子さんへの余裕に繋がります。

- ・5分だけでも、温かいお茶をゆっくり飲む。
- ・好きな音楽を聴く。
- ・誰かに短時間預けて、外の空気を吸う。

3. 「助けて」は愛情の証

一人で抱え込まず、家族や友人、地域の窓口を頼ってください。「しんどい」と声を出すことは、お子さんとの生活をより良くするための前向きなアクションです。

- ・パートナーや家族：具体的に「これをしてほしい」とタスクを振ってみる。
- ・地域の窓口：市役所や子育て支援センターには、お話を聴く専門のスタッフがいます。もし今、涙が出そうだったり、身体が動かないほど疲れていたりするのなら、それは身体からの「休んで」というサイン。無理をせず、まずは深呼吸をして、誰かに頼る一歩を踏み出してみませんか？

こどもまどぐち課の相談サービス

- 電話相談
- 子育て世帯訪問支援事業
- 産後ケア事業
- 臨床心理士による子育て相談
- こどものからだ・こころ・ことは相談



☎お気軽に、下記までご連絡ください☎

こどもまどぐち課 保健師

☎079-443-3950

高砂市子育て支援センターで あ・そ・ぼ！



子育て中の皆さんが楽しく子育てできるよう、子育てに関する情報や親子で交流できる機会を提供しています。詳しくは、市ホームページを ご覧ください。【ページ ID:1720】

子育て支援センター(まつまる)

☎ 079-442-2242(高砂)

住所:高砂市高砂町松波町 440 番地の35
(ユアアイ帆っとセンター内)

西部子育て支援センター(にこまる)

☎ 079-451-8570(西部)

住所:高砂市曾根町 2301番地の35
(曾根地域交流センター内)



《 オープンルーム利用について 》

【午前】9:00~12:00 【午後】13:00~16:30(利用時間内で自由にご利用いただけます)
0歳から就学前のこどもとその保護者が気軽に集い交流いただくためのお部屋です。
※土日のみ小学生も保護者とご利用いただけます。

長期休みに小学生と保護者でイベントに参加しませんか？

長期休みに、0歳~12歳までのこどもと保護者を対象に、親子で楽しくふれあい遊べるイベントを実施しています。市内・市外問わず参加できます。ご参加お待ちしております！！

土日は、小学生も保護者と一緒にご利用いただけます。各子育て支援センターをご利用ください。

親子でお仕事体験

2026年
8月22日(土)

左官塗り、クロス貼り(どちらか選択)、ヤクルト(午前:お届け体験・午後:エステティシャン)、銀行員、警察、薬剤師、栄養士、ゴルファー、模擬選挙、防災、缶バッジ作り

時間内に10職種のお仕事体験を行います！

申込 :8月3日(月)9時より
子育て支援センター
電話 079-442-2242



対象:0歳~就学前

【1部:午前】

時間:9時30分~12時

(受付:9時~9時20分)

定員:こども50名と保護者

対象:小学生

【2部:午後】

時間13時~16時

(受付:12時30分~12時50分)

定員:こども50名と保護者

主催: 高砂市子育て支援センター 高砂市男女共同参画センター 高砂市ユアアイ福祉交流センター

協力: 高砂市【総務部危機管理室・都市創造部土木総務課・選挙管理委員会事務局】 高砂商工会議所、但陽信用金庫、高砂警察署交通課、神戸トヨペット株式会社 高砂店、一般社団法人日本自動車連盟兵庫支部(JAF)、タマホーム(株)加古川支店、イシハラセラミクス、(株)ルームテリア、兵庫ヤクルト販売株式会社、UFGTSティーチングプロ、一般社団法人播磨薬剤師会、加古川市管内栄養士会、兵庫大学 栄養学科、高砂市社会福祉協議会ファミリーサポートセンター、

ファミサポだより

子育て中のお父さん、お母さん！

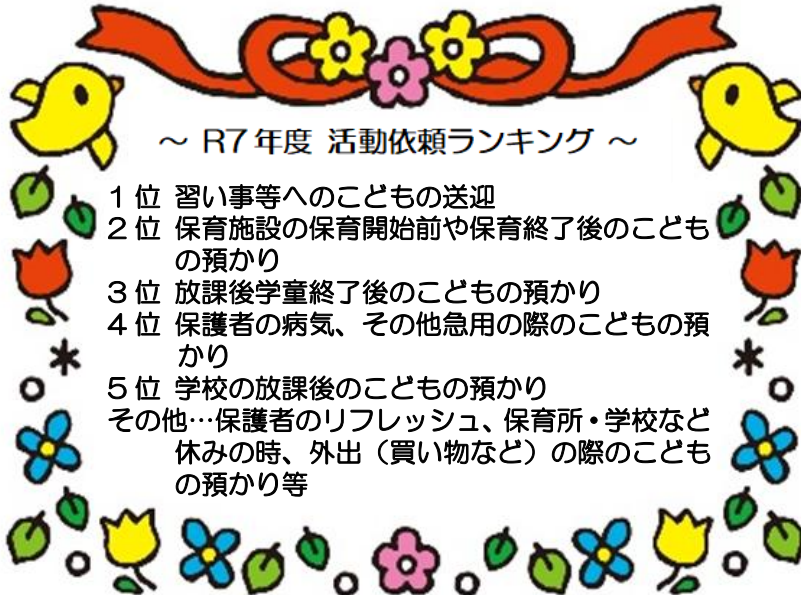
登録しておく
と安心です♪

ファミリーサポートセンターに登録はお済みですか？

「困ったな。」という時のためにファミリーサポートセンターに登録しませんか♪



市内在住・在勤で生後6ヵ月～小学校6年生までのお子さんがおられる方は登録することができます。



～ R7年度 活動依頼ランキング ～

- 1位 習い事等へのこどもの送迎
 - 2位 保育施設の保育開始前や保育終了後のこどもの預かり
 - 3位 放課後学童終了後のこどもの預かり
 - 4位 保護者の病気、その他急用の際のこどもの預かり
 - 5位 学校の放課後のこどもの預かり
- その他…保護者のリフレッシュ、保育所・学校など休みの時、外出（買い物など）の際のこどもの預かり等

◎利用料金について

350円/30分～400円/30分

別途実費（ガソリン代等）が生じる場合があります。
利用料金について助成が受けられる場合があります。



依頼会員は事前登録ができます。
左のQRコードを読み取り、情報を入力してください。※利用を開始するには説明会への参加と事前打ち合わせ（提供会員との顔合わせ）が必要です。

来月の日曜日は、私もお父さんも出勤だったわね。
ファミサポに相談しよう。



依頼会員：子育てのサポートを受けたい人
提供会員：子育てをサポートする人
両方会員：依頼・提供を兼ねる人

開催行事の案内

【地区別会員数】 R8.3.31現在

ファミサポおたのしみ交流会 (第1回 交流会)

～親子で人形劇を楽しみましょう♪～

日時：7月11日(土) 10:00～11:30
場所：ユーアイ福祉交流センター交流スペース6・7
対象：ファミリーサポートセンター登録会員
子育て中の人

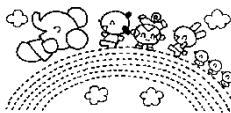
内容：人形劇『三びきのこぶた』
親子で楽しむ簡単工作など、
お楽しみがいっぱいです。

定員：15組

締切：7月9日(木)



参加申込みフォーム



高砂市ファミリーサポートセンター
TEL:079-442-0555
FAX:079-443-0505



	依頼	提供	両方	計
高砂	80	25	2	107
荒井	190	23	13	226
伊保	98	19	3	120
中筋	34	8	2	44
曾根	63	11	3	77
米田	201	25	5	231
阿弥陀	109	14	3	126
北浜	36	10	0	46
市外	26			26
計	837	135	31	1,003