

お父さんと家族のための暮らしガイド

福島県



協力：福島県 相馬市 南相馬市





もくじ

- ◆子どもたちが見つめています。がんばる福島のお父さん・・・ 3
- ◆子育てする、新しい日本のお父さん・・・ 4
- ◆不安な子育て状況下で、お父さんにできること・・・ 7
- ◆お母さんと子どもと離れて暮らすお父さんへ・・・ 9
- ◆ひとりで子育てするお父さんへ・・・ 11
- ◆育児サポート、手当や助成を利用しよう・・・ 13
- ◆困ったら、相談しよう・・・ 17
- ◆安心安全な屋内遊び場・・・ 19
- ◆子どもたちの健康を守る取り組み・・・ 22
- ◆福島県内の子育て情報サイト・・・ 24
- ◆県外へ避難している子育て家庭のための支援情報・・・ 25

子どもたちが見つめています。がんばる福島のお父さん

「育メン」という言葉がずいぶん知られるようになりましたが、最近、お父さんを楽しもうとする男性が増えています。

家族との生活を大切に思い、子どもと過ごす時間の豊かさや幸福感に気づき、ワーク・ライフ・バランスを考え始める新しいお父さんが増えています。

日本のお父さんが、家族や子育てを大切に思い始めるなか、福島県では、東日本大震災と原発事故が発生しました。子どもを育てる家族にとって、福島での子育てと暮らしが一変してしまいました。

子どもにとって父親は、いつの時代も、どんな状況でも、重要な存在です。夫婦のあり方、家族の形態、親族やコミュニティのサポート、社会の意識・・・、子育てをめぐる環境は、一様ではありません。しかし、子どもにとって父親は、いつの時代も、どんな社会、環境であっても、母親と同じように重要な存在です。

親は子育てを通じて、様々な課題に出会い、悩み、考え、試行錯誤し、いろんな人に助けられながら、人間的に成長していきます。お父さんのがんばる姿を、子どもたちは、未来の自分に重ね、見つめています。

『お父さんと家族のための暮らしガイド』は、福島のお父さんの子育てを応援するための冊子です。子どものため、家族のため、ふるさとのために、福島でがんばるお父さんの姿を、子どもたちは見つめています。

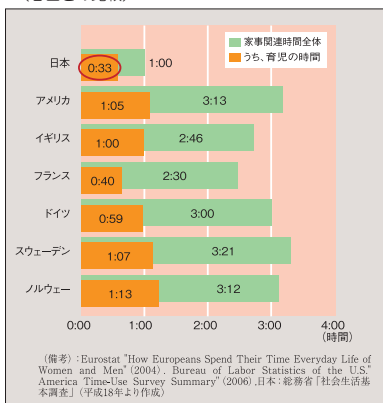
子育てする、新しい日本のお父さん

高度経済成長期の家族モデルのお父さんは、働いて一家を養い、子どもたちに社会のルールを教える存在で、日常の育児は専業主婦であるお母さんが担っていました。

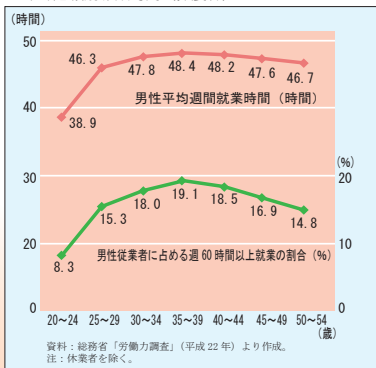
しかし、共働きの進展とともに、お父さんにも家事育児が求められるようになり、お父さんが、おむつを替えたり、保育園の送迎をしたり、子どもと遊んだり、保護者会に出席することが、特異なことではなく、自然なこととして社会に受け入れられ、「育メン」という言葉も生まれました。

父親の役割は、家族や社会のありようととも、変化してきています。子どもが健やかに育つために、親が果たすべき役割は、母親と同じように父親も担うことができます。しかし、日本のお父さんを取り巻く環境は過酷です。子どもとの暮らしを大切にしたいと思いつつも、仕事偏重の暮らしぶりから、ワーク・ライフ・バランスの取れた暮らしへの転換は、社会の大きな課題となっています。

■6歳未満の子どもをもつ男性の育児・家事関連時間 (各国との比較)

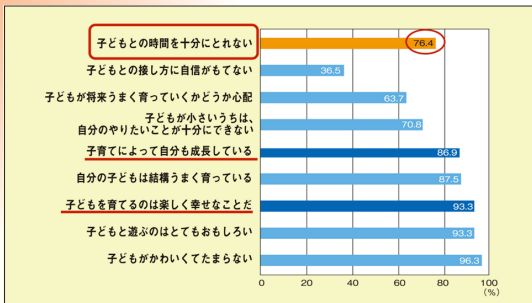


■週60時間以上労働 30代男性の約2割 年齢階級別職業時間 (非農林)



■父親の子育て意識

「あなたは、最近次のようなことを感じることがありますか」



「第1回 乳幼児の父親について調査報告書」ベネッセ世代育成研究所 2006年3月

<お父さんの役割>

●生きるために必要なものを与える

子どもは自分で、食べ物、着る物、住むところを用意することができません。それらを用意するのは親の役割です。

●子どもとふれ合う

コミュニケーションによって、人は人に育ちます。子どもは親との触れ合いを通して、コミュニケーションの仕方や社会のルールや価値観を獲得して行きます。

●心地よく世話をしてくれる

乳幼児期には、おむつを替えたり、ミルクを上げたり、愛情を持って世話をすることが発達上とても重要です。

●愛情で包んでくれる

子どもの最初の人間関係となる親は、愛情と温かさを与えることが必要です。人を信頼し、人間関係を豊かに結ぶ基礎となります。

●教え、守ってくれる

教育は親の責任です。子どもの意欲や興味を手助けし、子どもが安全に健康に育つための環境を与え守る存在です。

●子どもを、いちばんに考える

自分がこの世の中で大切な存在であることを実感することで、子どもの自尊感情は育ちます。離れていても、いつも子どものことを考えてくれている父親という存在は、子どもが自分自身を大切に育つために重要です。



<福島のお父さんを取り巻く課題>

3.11 以降、福島のお父さんの暮らしは一変しました。津波や原発事故によってお母さんや子ども、家族を失ったお父さん、家や財産、仕事を失ったお父さん、直接的な被害はなくとも、福島県のお父さんの多くが、なんらかの影響を受けています。家族の健康被害を防ぐため、安心できる安全な地域にお母さんと子どもを避難させ、家族と離れて働いているお父さんも、未だに大勢いらっしゃいます。

子どもは、お父さんを必要としています。親として、子どもを守り、育てるという大きな役割を果たすために、日々様々な問題との格闘を余儀なくされている福島のお父さんたち。困難な状況であっても、子どもは成長していく存在です。子育ては未来を拓く確かな営み。みんなでがんばりましょう。

不安・負担

心身の健康

仕事

経済

生活

環境

教育

将来

家族関係

すれちがい
家族の分断

意見の対立

コミュニケーション不足

ふれ合いの不足



不安な子育て状況下で、お父さんにできること

●子どもに安心感を与える

過酷な状況で家族が不安定になって、いちばん心配するのは子どもです。子どもはひとりでは生きていけません。大人とは違います。親として、どんなことがあっても子どもを守り育てていく覚悟があることを、ときには言葉にして、しっかり子どもに伝え、安心感を与えるようにしましょう。

●話し合って合意する

子どものためにベストな選択をしようとするあまり、夫婦の意見の違いからケンカになってしまうこともあるかもしれません。話し合うときは意見の違いより共通点を見つけて、それぞれの思いを尊重しましょう。「子どものため」という気持ちが共有できれば、折り合える部分は広がっていきます。

●話題選びでコミュニケーションを楽しくする

家族の思い出、お父さんの子ども時代のエピソード、恋人時代の夫婦の話など、目の前の出来事から少し離れた話題のコミュニケーションは気分を変えてくれます。決断を迫られる生活課題ばかり話していると、緊張感の高い会話が続きストレスです。ときには、こうした話題でリラックスしましょう。

●情報に翻弄されない

さまざまな情報を集め過ぎて、かえって不安になってしまうこともあります。正確な情報を冷静に選択し、集めた情報を俯瞰的に見て、翻弄されないように心がけましょう。



●室内遊び場を利用する

外遊びを制限される生活は子どもにとってたいへんなストレスです。子どもは不安や心配を体を動かすことで発散します。県では室内で安全に遊べる「屋内遊び場」(P19)をつくっています。

●外で体を動かして遊ばせる

子どもにとって遊びは、不安やストレスから解放する、いちばんのクスリです。ときには放射線の影響のない場所に子どもを連れ出しましょう。県や NPO などが提供している「保養プログラム」もお手軽です。インターネットや広報誌で探してみましょう。

●交流イベントに参加する

県内外の避難者向けに県や NPO などが交流イベントを開催しています。子どもが喜ぶプログラムや親同士が交流する場や最新情報の提供があります。離れていた家族がいっしょに過ごせる場として活用しましょう。

●仲間をつくる

ピアサポート、という言葉をご存知ですか？同じ課題を持つ、当事者が集い、経験交流しながら、ともに助け励ましながら、課題を乗り越えていくことを指します。この機に、お父さん仲間をつくりましょう。



お母さんと子どもと離れて暮らすお父さんへ

原発事故を契機に、安全な環境を求めて県内外に母子避難する家族がたくさんありました。県外に避難した福島県民は、54,680人（H25年6月11日発表）に上り、その多くを母子避難が占めています。福島県への帰還が進みつつあるものの、お母さんと子どもと別れて暮らし、仕事を続けるお父さんは、いまだ多い状況です。

離れ離れて暮らす家族は、みな寂しい想いを抱えています。子どもの健康を考えての決断とはいえ、お父さんがいない生活はお母さんと子どもにとっては心細く、ひとりで暮らすお父さんの寂しさや負担も大きいものです。

離れていても、親としての意識を大切に、いつもお子さんのことを考えていること、離れ離れの生活は一時的な状況だということ、安全になったらいっしょに暮らせるようになることを、子どもに伝えるようにしましょう。離れて暮らす家族は、原発事故以外でもたくさんいます。離ればなれでも、家族であり続けるための工夫を次ぎにご紹介します。

◆距離を超えるコミュニケーション



●テレビ電話

テレビ電話やインターネットを使ったスカイプ、Googleのハングアウトなど、声だけでなく顔を見ながら会話ができるコミュニケーションが、簡単で便利、しかも無料で利用できる時代です。積極的に活用し、会話だけでなく、読み聞かせなどにも活用しましょう。



●携帯電話・スマートフォン

遠く離れていてもすぐに家族の声を聞くことができます。LINEなどスタンプを活用したコミュニケーションも、言葉では伝えにくい思いも表現できおススメです。



●メール

お子さんが大きければ携帯やパソコンのメールが役に立ちます。「おはよう」「行ってきます」「おやすみ」など、何気ない言葉のやり取りでつながれます。



●手紙、はがき

週に一度くらい、手紙やはがきを書きましょう。小学生なら文字や作文の学習になります。小さなお子さんならはがきに絵を描いてもらい、返信に感想を書いてあげましょう。



●写真

お父さんの仕事場や生活の場の写真を撮って送みましょう。お父さんがどんな仕事をしているか、どんな暮らしをしているか、子どもたちは想像することができます。

◆年齢に応じたかかわりをする

乳幼児から就学前の子どもの場合は、できれば週に1回は会ってほしいところですが、難しい場合もあるでしょう。避難先と福島の往復は、経済的にも身体的にも負担が大きいです。避難先で、ひとりで子育てしているお母さんの心細さとストレスは高まっています。お母さんのこうした状態は、子どもにとっても辛い状況です。避難先にお父さんが来るだけで、子どももお母さんもホッとします。母子だけの日々の緊張感も和らぎます。特別なことをしなくても、お父さんが一緒にいてくれるだけで安心ができ、がんばる力が湧いてくるものです。



思春期の子どもたちは、自立心が芽生え、親離れをはじめめる時期ですので、四六時中、親が側にいない方が、子どもにとっては精神的に楽なところがあります。子どもの心の育ちを、離れていることで促す面もあります。子どもの自立を、少し距離をとって見守れると考えれば、離れているのも考えようです。しかし、まだ一人前ではありません。おとなの気づきや助言も重要です。子どもの変化には敏感になっておきましょう。



◆ひとり暮らしのお父さんへ

長らく単身生活で、家族が心配するのは、お父さんの健康です。からだだけでなく心も健康を保つために、ひとり暮らしのポイントを紹介。

- バランスのいい食生活
- 一日一食、自炊のすすめ
- 寝酒ではなく、体を動かし安眠習慣
- こまめな掃除で、きれいな暮らし
- 趣味やスポーツでリフレッシュ

ひとりで子育てするお父さんへ

家事育児を母親が担っていることが多い日本の家庭。震災でお母さんの役割を、突然、お父さんが担うことになった戸惑いと負担は大きかったことと思います。両親や親族と同居できればサポートも得られますが、お父さんひとりでは誰でも苦労します。歳月が過ぎて、少しずつリズムができ始めていると思いますが、今後もお子さんと力を合わせ、経験を積み重ねていきましょう。そして、ご近所の人たちに力になってもらいましょう。子どもにとっても、周りの大人たちとの関係が広がることは、安心が増えます。ご近所と支え合いの関係をつくりながら、父と子の生活を、さらに整えていきましょう。

<食べること、眠ること、体を清潔にすること>

この3つは、健康を維持するために重要なポイントです。いい加減になると風邪など病気になるようになります。

食べることは、

バランスよく、三食きちんと、が基本です。朝食を抜いてしまいがちになりますが、夕食の際に朝食用のおにぎりを作っておいたり、バナナやゆで卵など、簡単に食べられるものを用意しておくとう便利です。朝食抜きで登校すると、午前中イライラしてキレやすくなったり、集中力や根気が低下して、勉強や交友関係にもよくありません。

眠ることは、

成長期の子どもにとって、食べることと同じように重要です。体を休めるだけでなく、体をつくるためにも、睡眠を妨げないように、大人も夜は早めにテレビを消したり、照明を暗くするなど、子どもが眠れる環境をつくるようにしましょう。

体を清潔にすることは、

身だしなみとしても大切ですが、ストレスが高い環境では免疫力が低下し、不潔にしていると、アレルギーや皮膚病などの発症傾向が高くなります。朝夕の歯磨き、帰宅後の手洗いうがい、夜の入浴を習慣にしましょう。耳の後ろや足の指の間など、洗にくい場所を自分できちんと洗えるように、やり方を教えていきましょう。

お子さんが女の子の場合、

思春期の体の成長や変化について、お父さんでは分からないこと、相談しにくいことが多くなります。親戚の女性や学校の女性教員などの協力を得て、対応できるように準備しておきましょう。体の成長のことを描いた本を、そっと置いておくのも方法です。

◆学校行事や PTA 活動に参加する

学校は、子育ての頼もしいパートナーです。担任の先生とは、信頼関係をつくっておきましょう。授業参観や保護者会に参加できなければ、都合のいい日に訪問するようにしましょう。学校の行事や PTA に顔を出せば、ほかの保護者と知り合いになれます。同じような立場のお父さんと出会うかもしれません。父と子で暮らしていることを伝えて、応援団になってもらいましょう。

◆子どもの「できる」を増やす

多くの家事が電化されている時代、小学校低学年でも、できる家事はたくさんあります。子どもにも、家族の一員として、家事を手伝ってもらいましょう。少しずつ「できる」ことを増やしていけば、子どもも成長しますし、お父さんの負担軽減にもなります。

— <小学校低学年でもできるお手伝い> —

- 食事：
 - ・ 配膳
 - ・ ご飯をよそう
 - ・ 食べ終わった食器の片づけ
 - ・ 電子レンジを使った簡単な調理
 - ・ おにぎりをつくる
 - ・ お弁当を詰める
- 洗濯：
 - ・ 洗濯物を干す
 - ・ 乾いた洗濯物を取り込む
 - ・ 上履きを洗う
- 掃除：
 - ・ 掃除機をかける
 - ・ 平らなところを拭く
 - ・ 室内の整理整頓
 - ・ 玄関の整理整頓
 - ・ お風呂掃除
 - ・ ゴミ出し

◆無理せず、ときにはリフレッシュする

お母さんと同じレベルの家事育児を追求するのはやめましょう。ハードルを少し下げて、お父さんのペースとやり方でやっていけばいいのです。お父さんの一所懸命さは子どもに十分伝わっています。無理せず、少しずつ、父と子の生活を進化させていきましょう。ときにはお父さんがリフレッシュすることも大事です。仕事、家事、育児から解放される時間をつくりましょう。お父さんが元気になることは子どもにとってもよいことです。子どもは、ホッとしているお父さんの姿を見て安心します。

育児サポート、手当や助成を利用しよう

福島で県外で子どもを育てるお父さんと、父子家庭のお父さんのために、さまざまな育児サポートがあります。子育て中は予想できないピンチがつきもの。困ったときは、積極的に利用しましょう。

凡例：■県 ■相馬市 ■南相馬市 ■各市町村 ■その他

- 福島県保健福祉部児童家庭課 ☎024-521-7176
- 福島県保健福祉部子育て支援課 ☎024-521-7198
- 福島県生活環境部避難者支援課 ☎024-523-4157

◆一般的な家庭向け

■児童手当

0歳から中学校修了前の子どもを養育する方に支給します。
支給額は、0歳～3歳未満（一律）15,000円 3歳～小学校修了前（第1子・第2子）10,000円、（第3子以降）15,000円 中学生（一律）10,000円

- 相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係 ☎0244-37-2204
- 南相馬市健康福祉部男女共同こども課子育て支援係 ☎0244-24-5215

■子ども医療費助成

子どもの健康を守り、県内で安心して子どもを生き育てやすい環境づくりを進めるため、子どもたちが安心して医療を受けられるように、医療費助成をしています。助成を受けるためには市町村に資格登録が必要です。

- 相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係
- 南相馬市健康福祉部男女共同こども課子育て支援係

■ファミリー・サポート・センター

子どもを保育所等に送迎したり、急用のときに子どもを預かるなどの育児をサポートするため、子どもを預けたい人と預かりたい人をコーディネートします。

- 相馬市中央児童センター（もりっこサポート） ☎0244-35-2008
- 南相馬市健康福祉部男女共同こども課

■一時預かり

保育所に入所していない小学校入学前の児童で、保護者の傷病・入院、育児等に伴う心理的・肉体的負担の解消等により、緊急・一時的な預かりが必要となる児童を保育所等で預かります。

- 相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係
- 南相馬市教育委員会幼児教育課幼児育成係 ☎0244-24-5242

■病児・病後児保育

保護者の就労等により、子どもが病気の際に自宅での保育が困難な場合、病院や保育所等において病気の児童を一時的に保育するほか、保育中に体調不良となった児童への緊急対応等を行います。

- 相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係
- こども緊急サポートネットワークふくしま ☎024-592-2270

■ファミたんカード（子育て応援パスポート事業）

市町村や事業者の方と連携して、子育て応援パスポート（ファミたんカード）事業を実施しています。子育て世帯に「ファミたんカード」を配布し、カードを協賛店で提示すると、割引やプレゼントなど、さまざまなサービスを受けることができます。

対象は、18歳に達して最初3月31日を迎えるまでの子どもがいる家庭。

■各市町村の児童福祉担当課

◆避難している家庭向け

■原発事故による母子避難者等に対する高速道路の無料措置

原発事故による母子避難者、対象地域内に残る父親等を対象として高速道路が無料になります。

■国土交通省道路局高速道路課	☎03-5253-8500
■復興庁法規班	☎03-5545-7368
■相馬市保健福祉部社会福祉課	☎0244-37-2171
■南相馬市コールセンター	☎0244-24-1100

■県内の借り上げ住宅の支援

県外に自主避難している子ども又は妊婦のいる世帯※（既に応急仮設住宅などに入居している世帯に限る）の方が福島県内へ戻る場合について、借り上げ住宅の支援を実施しています。

■福島県生活環境部避難者支援課	☎024-521-8306	（制度に関すること）
■福島県建築指導課分室2	☎024-521-5764	（契約・支払いに関すること）
■相馬市建設部建築課	☎0244-37-2179	
■南相馬市建設部建築住宅課	☎0244-24-5253	

■ふくしまっ子体験活動応援補助事業

子ども5人以上の団体が行う宿泊を伴う事業及び日帰りの事業を対象とし、7泊を上限とします。宿泊費は1人あたり1泊5千円が上限。交通費・体験活動費は1回の事業について、1人あたり2千円が上限。

■福島県生活環境部避難者支援課	☎024-523-4157
-----------------	---------------

■子どもの心のケア事業

震災により様々なストレスを受けた子どもたち及び子どもたちに接している大人の心のケアを進めます。（なお、県外避難者に対しても支援を行います）

■福島県保健福祉部児童家庭課	
■東日本大震災中央子ども支援センター福島窓口	☎024-573-0150

◆東日本大震災で被災した方への公的な教育的支援

■福島県東日本大震災被災児童支援基金給付金

東日本大震災で、保護者が死亡又は行方不明となった児童（孤児・遺児）に対して、生活及び修学を支援するための給付金を給付する事業を実施しています。

■福島県保健福祉部児童家庭課

☎024-521-7174

■福島県奨学資金貸与制度

経済的理由により修学困難と認められる方を対象に、奨学資金を貸与しています。

■福島県教育庁学習指導課

☎024-521-7775

■在学している学校・大学

◆父子家庭向け

■児童扶養手当 <父子家庭も利用できます！>

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。

■相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係

☎0244-37-2204

■南相馬市健康福祉部男女共同こども課

☎0244-24-5215

■特別児童扶養手当

身体や精神に障害のある 20 歳未満の児童について、特別児童扶養手当を支給し児童の福祉の増進を図るための制度です。

■相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係

■南相馬市健康福祉部 男女共同こども課

■ひとり親家庭医療費助成 <父子家庭も利用できます！>

母子・父子家庭などが受診した場合にかかる医療費の一部負担金の一部を助成することにより、母子・父子家庭における経済的負担を軽減する制度です。

■相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係

■南相馬市健康福祉部 男女共同こども課

■JR 通勤定期特別割引

児童扶養手当受給者又はその同一の世帯員の方で通勤のために JR 通勤定期乗車券を購入する場合に特別割引（3割程度）が受けられます。

■相馬市保健福祉部社会福祉課児童家庭係

■南相馬市健康福祉部 男女共同こども課

■保育所の優先入所

ひとり親家庭の親が就業や求職活動、就職活動を行う際に、安心して子育てできるよう、保育所・保育園に優先的に入所できるように支援しています。

■南相馬市教育委員会幼児教育課幼児育成係

☎0244-24-5242

■放課後児童クラブの優先利用

昼間保護者のいない小学校低学年児童や養護学校に通学する児童の健全育成を図る放課後児童クラブでひとり親家庭の子どもが優先的に利用できる取り組みを行っています。

■放課後支援ボランティアゆうゆうクラブ

☎0244-35-2830

■南相馬市教育委員会幼児教育課幼児育成係

※詳しくは「お父さんと家族のためのサポートファイル」をご覧ください。お近くのパパと家族のステーションや子育て施設などで閲覧できます。



困ったら、相談しよう

福島のお父さんの子育てを応援する相談窓口があります。子育てのこと、暮らしのこと、放射線のこと、お父さん自身のこと。ひとりで悩むより誰かに話すことと解決の糸口が見つかることもあります。面談だけでなく、電話やメールで相談できます。ちょっと勇気を出して相談してみましょう。

凡例：■県 ■相馬市 ■南相馬市 ■各市町村

◆子どものための相談

■児童相談所

子どもの養育についてのあらゆる相談に応じています。必要に応じて調査や判定を行い、子どもの健全な育成についての指導を行います。

- 中央児童相談所 ☎024-534-5101
- 県中児童相談所 ☎024-935-0611
- 県中児童相談所白河相談室 ☎0248-22-5648
- 会津児童相談所 ☎0242-23-1400
- 会津児童相談所南会津相談室 ☎0241-63-0309
- 浜児童相談所 ☎0246-28-3346
- 浜児童相談所南相馬相談室 ☎0244-26-1135

■子どもと家庭テレホン相談

子育てに関する不安や悩みについて専任の電話相談員が相談に応じます。

- 中央児童相談所 ☎024-536-4152 電話相談専用

■思春期相談ほっとライン（メール相談）

こころも体もどんどん変わっていく思春期の子育てについて電話とメールで相談に応じます。返信には数日かかる場合があります。

- 福島県保健福祉部児童家庭課 ☎024-521-7176
- 県北保健福祉事務所 ☎024-534-4101（代） peer@pref.fukushima.jp
- 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7800（代） teens_kentyuu@pref.fukushima.jp
- 県南保健福祉事務所 ☎0248-22-5441（代） teens_kennan@pref.fukushima.jp
- 会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5504（代） remon_izu@pref.fukushima.jp
- 南会津保健福祉事務所 ☎0241-63-0302（代） teens_minamiaidu@pref.fukushima.jp
- 相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1322（代） teens_sousou@pref.fukushima.jp

■いじめ電話相談「福島いじめ SOS24」

いじめを受けている子どもや保護者からの相談を受けます。

- 福島県教育センター ☎0120-916-024

■健康相談ホットライン

放射線及び放射線影響に知見を有する相談員による相談を行っています。

■日本原子力研究開発機構 原子力緊急時支援・研修センター ☎0120-755-199

■ふくしまの赤ちゃん電話健康相談

妊娠中や小さなお子さんをお持ちの保護者の方の、健康や育児の不安・悩みに対応します。

■福島 ☎024-573-0211、080-2835-9988

■会津 ☎0242-85-8303

■いわき ☎080-2826-4604、080-2827-3005

◆父子家庭のための相談

■母子相談員による相談 <父子家庭も利用できます！>

暮らしむきのこと、子育てのこと、仕事のことなど生活上のいろいろな問題について、母子家庭、父子家庭、寡婦のみなさんからの相談に応じています。相談は無料。

■県北保健福祉事務所 ☎024-534-4118

■県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7809

■県南保健福祉事務所 ☎0248-22-5647

■会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5278

■南会津保健福祉事務所 ☎0241-63-0305

■相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1134

■郡山市こども総合支援センター ☎024-924-2411

■いわき市平地区保健福祉センター ☎0246-22-7457

■いわき市小名浜地区保健福祉センター ☎0246-54-2111

■男女共生センター相談室

男女が日常の中で直面する、様々な悩みや問題解決のために、法律相談・健康相談に対応しています。相談は無料。

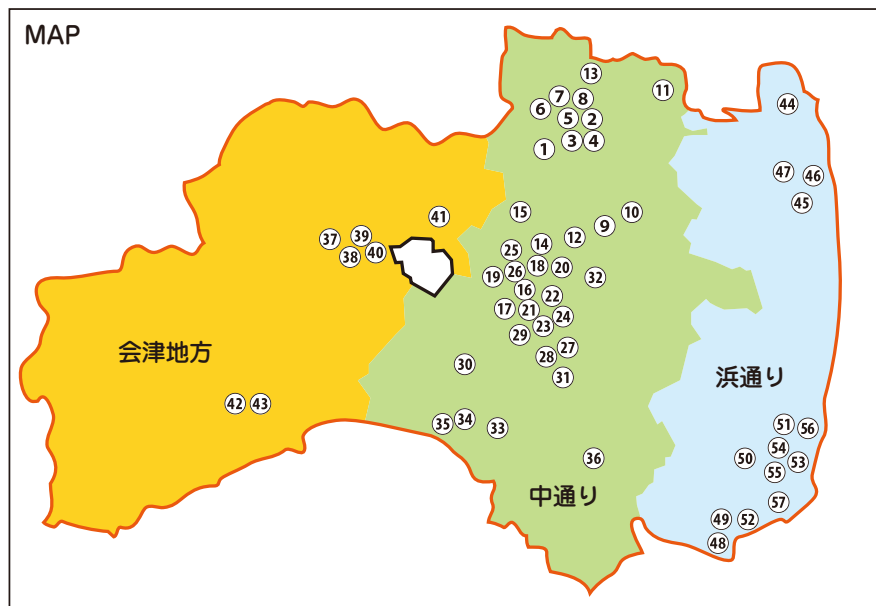
■福島県男女共生センター ☎0243-23-8320

※他にも相談窓口があります。詳しくは「パパと家族のためのサポートファイル」をご覧ください。お近くのパパと家族のステーションや子育て施設などで閲覧できます。



安心安全な屋内遊び場

原子力災害の影響から子どもたちを屋外で遊ばせることが難しくなっています。そのため、県では子どもたちが屋内でのびのびと遊べる環境づくりを進めています。ぜひ、お子さんとお出かけください



屋内遊び場一覧

	施設名	市町村	連絡先
	【県北】		
①	あづま総合体育館 軽運動室	福島市	024-593-1111
②	インドアパークみなくる	福島市	024-521-5770
③	おもちゃ広場	福島市	024-533-8877
④	キッズルーム	福島市	024-546-0263
⑤	さゆり子育て支援センター「みんなで遊ぼう」	福島市	024-533-1013
⑥	とうほう わんぱくランド	福島市	024-523-3131
⑦	ピッコロるーむ	福島市	024-557-2036
⑧	わくわくひろば にじ	福島市	024-573-9799
⑨	げんきキッズパークにほんまつ	二本松市	0243-22-7474
⑩	とうわこども園子育て支援センター	二本松市	0243-24-8125

	施設名	市町村	連絡先
⑪	ちびっこ広場	伊達市	024-577-3128
⑫	スマイルキッズパーク	本宮市	0243-44-4188
⑬	桑折町子育て支援センター	桑折町	024-582-3229
⑭	さくらカフェ	大玉村	0243-48-4850
⑮	森のキッズプレイス	大玉村	0243-48-2040
	【県中】		
⑯	キッズスタジオ コスタ	郡山市	024-962-4333
⑰	なかよしキッズ柴宮（柴宮幼稚園）	郡山市	024-945-8125
⑱	にこにこキッズパウンズ	郡山市	024-959-2929
⑲	のびのびちびっこ広場 in 夏出	郡山市	024-924-2421
⑳	はなさと保育園ホール	郡山市	024-943-0574
㉑	プチママンキッズひろば	郡山市	024-983-1925
㉒	ペップキッズこおりやま	郡山市	024-941-2711
㉓	まなそびブックス	郡山市	024-900-2606
㉔	やっこいキッズ	郡山市	024-947-3456
㉕	ユーパロつつみ保育園	郡山市	024-961-4147
㉖	ユーパロ室ノ木保育園	郡山市	024-926-0600
㉗	愛宕町幼児の屋内遊び場	須賀川市	090-2602-7663
㉘	すかがわキッズパーク	須賀川市	0248-76-6687
㉙	プリムラ保育園子育て支援センター	須賀川市	0248-76-4218
㉚	なかよし広場	天栄村	0248-82-3800
㉛	わくわくらんどたまかわ	玉川村	0247-57-1511
㉜	第二保育所子育て支援センター	三春町	0247-62-2748
	【県南】		
㉝	わいわい広場	白河市	0248-29-2051
㉞	キッズランドにしごう	西郷村	0248-25-1500
㉟	こども子育て応援センター	西郷村	080-6046-0257
㊀	にこにこプレーランド	鮫川村	0247-49-3295
	【会津】		
㊁	遊び場コーナー	会津若松市	0242-22-0600
㊂	子育て支援センター「なのはな」	会津若松市	0242-28-0772
㊃	ネイチャーキッズランド	会津若松市	0242-23-7511
㊄	もくれん	会津若松市	0242-23-7178
㊅	カメリーナ幼児室キッズコーナー	猪苗代町	0242-72-1534
	【南会津】		
㊆	田島保育園子育て支援センター	南会津町	0241-62-1046
㊇	びわのかげ子育て支援センター	南会津町	0241-62-9702

	施設名	市町村	連絡先
	【相双】		
④④	相馬市中央児童センター	相馬市	0244-35-2008
④⑤	原町みなみ幼稚園	南相馬市	0244-23-3650
④⑥	ふくしまインドアパーク	南相馬市	0244-26-9984
④⑦	南相馬元気モール「キッズ遊スポット」	南相馬市	0244-26-9428
	【いわき】		
④⑧	ア・パーススタジアム	いわき市	0246-65-6033
④⑨	いわきっずふるふる	いわき市	080-2820-2626
⑤⑩	いわきっずもりもり	いわき市	080-2842-0303
⑤⑪	いわきっずるんるん	いわき市	0246-82-2772
⑤⑫	げんき広場	いわき市	0246-62-2766
⑤⑬	セカンドハウスわくわく	いわき市	0246-57-0255
⑤⑭	とことん広場	いわき市	0246-35-5411
⑤⑮	まことっこ広場	いわき市	0246-44-2551
⑤⑯	道の駅よつくら港キッズランド	いわき市	0246-32-8075
⑤⑰	わんぱくひろば みゆうみゆう	いわき市	0246-92-3701



子どもたちの健康を守る取り組み

子どもが安心して成長できるように、放射線から子どもを守る様々な取組が行われています。県の取り組みをご紹介します。

■県民健康管理調査

子どもたちの健康を見守り、将来の健康増進につなげるために、震災当時0歳から18歳までの全県民36万人を対象に「県民健康管理調査」を実施しています。

◎基本調査

基本調査は、原発事故直後から7月11日までの空間線量が最も高かった時期の外部被ばく線量の推計を行うため、全県民を対象に実施しています。

「いつ」「どこに」「どのくらい居たか」「どのように移動したか」など、行動を問診票に記録します。返送すると、後日、外部被ばく線量の推計結果が送られてきます。

◎甲状腺検査

チェルノブイリ原発事故後、放射性ヨウ素の内部被ばくによる子どもの甲状腺がんが発症しました。県では、その教訓を踏まえ、子どもたちの健康を長期に見守るために、甲状腺（超音波）検査を実施しています。

対象となるのは事故当時、0歳から18歳の子どものです。本人（保護者）あてに検査実施場所と検査日時をお知らせして、後日、検査結果を通知します。県外避難者にもお知らせを送付し、県外検査機関（77の検査機関）で順次実施しています。

◎ホールボディカウンターによる内部被ばく検査

ホールボディカウンターは体内の放射性物質の濃度を測定し、それをもとに内部被ばく線量を推定する機械です。

県では、事故発生当時に福島県内に居住し、その後、県外へ避難された方でこれまで検査を受けていない方を対象としたホールボディカウンターによる内部被ばく検査を実施しています。検査対象者へ順次検査申込書を送付し、希望者に実施していますが、18歳以下の子どもと妊婦が優先されます。

「県民健康管理調査」は、以上のほかに、◎健康診査 ◎こころの健康度・生活習慣に関する調査 ◎妊産婦に関する調査があります。

■食品のモニタリング

汚染された食品の摂取を防ぐために、食品のモニタリングを行っています。国が定めた基準値※を超える食品が流通しないように、検査体制を強化しています。

水道水（飲料水）は、毎日、ゲルマニウム半導体検出器を使って検査・管理しています。最新の検査結果は、以下のHPに公開されますので、参考にしてください。

食品について 「ふくしま新発売。」 <http://www.new-fukushima.jp/>
水道水について 各市町村の水道局のHPで検索してください

※食品中の放射線物質 基準値

食品	基準値	ベクレル/kg
一般食品	100	
乳児用食品	50	
牛乳	50	
飲料水	10	

出典：厚生労働省HP「食品中の放射線物質の新たな基準について」より

■除染作業

県内の空間放射線量は、かなり下がってきていますが、放射線量をさらに健康に影響しないレベルまで減らすために除染作業を行っています。

除染作業は国が実施する除染特別地域の指定を受けた11の市町村と、汚染状況重点調査地域の指定を受けた40の市町村で実施されます。除染実施計画書を策定し、それをもとに除染作業をスタートさせることになっていますが、実際には住宅や道路では実績率が伸び悩んでいるのが現状です。子どもが生活する家や通学路などの速やかな除染が望まれます。

最新の除染状況は、以下のHPから確認できます。参考にしてください。

11の市町村について 除染情報サイト <http://josen.env.go.jp/>
40の市町村について 除染情報プラザ <http://josen-plaza.env.go.jp/>

※市町村除染地域における除染状況

	計画	実績	実績率
住宅	77,676 戸	14,773 戸	19.0%
公共施設	3,978 施設	2,959 施設	74.4%
道路	2,671km	610km	22.8%
農用地	23,926ha	14,806ha	61.9%

※調査対象は汚染状況重点調査地域の指定を受けた40市町村です。
※計画数量は平成24年度累計であり、未公表の市町村分は含んでいません。

(H25年2月末現在)

出典：ふくしま復興のあゆみ H25年4月22日発行より作成

福島県内の子育て情報サイト

- 子育て・子育て情報サイト ふくしまエンゼルネット
<http://www.pref.fukushima.jp/angelnet/>
行政機関が提供する子育て支援情報、子育てに便利な各種施設のデータ、子育てサークル情報など、子育てに役立つ情報を収集して掲載しています。
- マイタウン子育て広場
<http://www.pref.fukushima.jp/jidou/mytown/mytown.html>
県内各市町村の子育て親子の交流の場を中心に、子育てに関する支援施設を紹介しています。
- 子育てサークル等団体情報 みなくる
<http://www.pref.fukushima.jp/angelnet/minakuru/index.html>
県内の子育てサークル等の団体を紹介しています。
- ふくしま親学チャンネル ほっと HUG
<http://www.hothug.jp/>
子育て中のお父さんとお母さんが育児の合間に自由にアクセスして学ぶことができるWeb版親学講座を提供しています。

県外へ避難している子育て家庭のための支援情報


県外で行われている避難者向けの支援を紹介します。日本中が福島から避難している親子を応援しています。家族で参加できる交流会、情報紙、無料バスなど、ぜひ、活用してください。

- 北海道・みちのくの会
出身地別・子育て中・世代別のお茶会、「お父さん（男）の会」開催、避難者向け情報紙「みちのく会通信」発行
☎011-206-1522 <http://michinokukai.info/>
- 岩手・いわて子育て支援ネット
雪・雨天でも遊べる「ちびっ子ジムJUMP!」の利用料（子ども200円）無料
☎019-652-2910 <http://iwate-kosodate.com/>
- 宮城・子育てふれあいプラザのびすく
仙台市内4カ所の「のびすく」で避難者向けサロン交流会開催、各施設でパパサロンやイベント実施（避難者の参加可）、「福島ママのための仙台市子育て応援かわら版」発行
<http://www.nobisuku-sendai.jp/>
- 山形・NPO法人やまがた育児サークルランド
避難している親子向けの「ママカフェサロン」開催
☎023-673-9336 <http://ikuji-land.jp/>
- 山形・復興ボランティア支援センターやまがた
避難している方向け情報サイト「つながろうNET」、避難者向けフリーペーパー「うえるかむ」発行
☎023-674-7311 <http://kizuna.yamagata1.jp/index.php>
- 茨城・茨城県への避難者・支援者ネットワーク「ふうあいねっと」
避難世帯の情報拠点「ふうあいステーション」の運営、市町村を通じた避難世帯への情報誌「ふうあいおたより」発行
☎029-353-8560 <http://fuai.hatenablog.com/>
- 栃木・とちぎ暮らし応援会
交流サロン「ママ・パパ茶会」開設、避難者への有益情報「とちぎ暮らしの手帳」発行
☎028-623-3457 <http://tochigigurashi311.jimdo.com/>
- 埼玉・一般社団法人 埼玉県労働者福祉協議会
情報紙「福玉便り」発行、福島県と埼玉県を結ぶ「福玉結バス」の運行、支援物資の提供
☎048-833-8731 <http://saitama.rofuku.net/>
- 埼玉・震災支援ネットワーク埼玉
被災者交流会「つながりカフェ」の運営支援、法律やこころの相談会実施、情報紙「福玉便り」発行
☎048-829-7400 <http://431279.com/>
- 東京・NPO法人こどもプロジェクト
福島からの母子支援ネットワークシンポジウム、避難している母子のための「ほんわか広場 料理教室」「英会話サロン」開催
☎03-6280-8422 <http://kodomo-project.com/>

- 東京・つながろう！放射能から避難したママネット
母子避難者の交流会「子供と大人のココロ&カラダ解放プロジェクト」の開催、避難者の生活向上のために必要と思われる集会への参加および講演、埼玉支部あり
<http://ameblo.jp/hinan-mama-net/>
- 新潟・にいつ子育て支援センター育ちの森
「育ちの森セミナーふくしまママ話会」開催、通常のパパサロンに避難者も参加できる
☎0250-21-4152 <http://www8.ocn.ne.jp/~sodati/index2.html>
- 新潟・NPO 法人 多世代交流館になニーナ
「福島サロン」開催（13年7月まで）、「ココロのたすき 3.11 東日本大震災～福島から避難してきた母親の記録～」発行
☎0258-28-8627 <http://ninani-na.com/index.shtml>
- 福井・とんとんキッズプロジェクト
相談窓口、「とんとん交流会」「故郷 福島を語る会」開催、サマーキャンプ実施
<http://www.tonton-kids.net/>
- 山梨・東日本大震災・山梨県内避難者と支援者を結ぶ会
交流サロン「結ぶ会」開催、カウンセリングサポート、情報提供、就労支援
☎055-244-3033 <http://www.ycca.jp/musubukai/>
- 静岡・はままつ東北交流館
子育てサークル『スマイルトライ～GPK～』開催、交流イベント、減災コーディネート、東北名産品販売
☎053-523-6182 http://www.venus.dti.ne.jp/akahori/koryukan_index.html
- 三重・みえ災害ボランティア支援センター
交流の場「みえで仲間をつくり隊！」開催（13年12月まで）、コープみえくらしたすけあいの会との協働での生活支援
☎059-226-6916 <http://mvsc.jp/refuge/>
- 京都・避難者と支援者を結ぶ京都ネットワークみんなの手
家族再会プロジェクト（京都福島間のバス運行）、情報発信「みんなの手のニュースレター」発行、「みんなの手広場」「夕食会」の開催（パパも参加できる）
☎070-5656-5621 <http://www.minnanote.com/>
- 兵庫・“暮らしサポート隊”による「みちのく・だんわ室」
交流会「みちのく・だんわ室」開催（パパも参加できる）、情報誌「みちのく・だんわ室たより」発行
☎078-781-1170 http://www.geocities.jp/kurasapotai/0_home.html
- 広島・ひろしま避難者の会「アスチカ」
会員制の交流カフェ開催（パパも参加できる）
☎070-5677-0411 <http://hiroshimahinanshanokai-asuchika.com/>
- 愛媛・認定 NPO 法人 アクティブボランティア 21
幼稚園・保育園費用の助成、ヘルパー 2 級養成講座などの就労支援
☎089-932-7100 <http://www.npo-activev21.or.jp/>
- 沖縄・沖縄東日本大震災支援協会
カードの提示で各種支援サービスを受けることができる「ニライカナイカード」の発行
☎098-866-2143 <http://www.kyouryokukai-okinawa.net/>

お父さんと家族のための暮らしガイド 福島県

発行日：2013年6月

編集： NPO 法人新座子育てネットワーク
〒352-0017 埼玉県新座市菅沢 1-4-5 2F TEL/048-482-5732

発行： 公益財団法人日本ユニセフ協会
〒108-8607 東京都港区高輪 4-6-12 ユニセフハウス
TEL/03-5789-2295

協力：福島県 相馬市 南相馬市