

うちの3姉妹が応援!

あきたで 出産・子育て

ガイドブック



秋田県

©松本ぶりっつ



秋田県では、子育て中の方やこれから子育てをする方に

県や市町村が実施する事業内容

イベント情報

子供の遊び場情報

などなど、様々な役立つ情報を発信しています!

あきたの結婚・子育て応援情報Webサイト
いっしょにねっと。



あきた子育て情報公式Instagram

いっしょに
こそだてあきた



あきた子育て情報公式X

あきた子育て情報
いっしょにねっと



秋田県あきた未来創造部

次世代・女性活躍支援課 子育て支援チーム

〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1 Eメール persons@pref.akita.lg.jp
TEL.018-860-1553 FAX.018-860-3895

P3

秋田で出産・子育てを頑張る

素敵な家族にインタビュー

P7

ライフステージにおける

各種支援情報

P10

秋田県内各市町村の

子育て支援情報

P15

身近な育児のよりどころ!

地域と親子をつなぐ子育て支援団体

P17

利用してみました!育児の“困った”や“心配”に寄り添う

子育て支援サービス体験談

P19

将来に備えるお金は?

専門家がアドバイス

P20

子育てを楽しむための

6つのステップ

P21

子育て世代が選んだ

秋田県内の好きなあそびばランキング



秋田県内あそびばMAP



イラスト/松本ぶりっつさん

1974年埼玉県生まれ。大の子ども好きで幼稚園教諭となり、そのかたわら漫画家デビュー。結婚後、家事育児をこなしながら漫画家活動を続ける。2005年、3人の娘のはちゃめちゃん日常をイラストとエッセイで綴ったブログが大人気となり、2006年「うちの3姉妹」を単行本化、たちまちベストセラーに。その後、TVアニメにもなり、ファン層が拡大。著書に「うちの3姉妹」1~16、「ぶりっつさんち」1~7、(ともに主婦の友社刊)、「うちはおっぺけ3姉妹といっしょ」1~6(竹書房刊)、「松本ぶりっつの夫婦漫才旅 ときどき3姉妹」(KADOKAWA刊)ほか多数。最近はYouTubeなど動画でも注目を集めている。

このガイドブックでは、大切な子育ての時間を楽しむためのヒントになる様々な情報をご紹介します。子どもの誕生・育児で広がる家族の新しい未来。「日本一子育てしやすい秋田」を目指す行政や地域団体・仲間が、子育て世帯の皆さんを応援しています。

三女・チー

わがままで甘えん坊だが、赤ちゃん扱いされるのはきらい。なんでもパッチコイのしっかり者で、あだ名は「社長」。

お母さん

漫画家。新し物好きで、熱しやすく冷めやすい。お笑いゲームが大好き。肝心なお父さん任せだが、鋭いツッコミが武器。

長女・フー

ちょっと人とズレてるけど、いつも前向きなハッピー思考。絵を描くことと工作が大好き。おっぺけ3姉妹のリーダー。

次女・スー

3姉妹のうち、いちばんマジメで人見知り心配性。でも家では自由人。マグロとタラコとパレエが大好き。

お父さん

天然キャラのボケ役だが一家の大黒柱。最近ちょっとお腹が出てきたが、ジーンズが似合う、娘たちのヒーロー。



パパが読んでくれる絵本で上機嫌

秋田で出産・子育てを 頑張る素敵なお家族に インタビュー

子どもを授かって育てる家族のカタチはさまざまです。立ち止まらずに歩みずつ!“大変”も“楽しい”も分け合ってきたご家族が見つけたのは、子どもたちの意外な可能性や家族の新しい未来でした。



佐々木さんご夫婦と1歳の長男丞(じょう)くん

パパもママもだいじ好き!
いっぱい遊ぼう!



産後4か月でママは復帰、 パパの育児の日々は?

貴宏 産後4か月で妻はフルタイムで復帰し、私は昼間の育児・家事を引き受けました。泣き始めると、抱っこ↓おもちゃ↓絵本となんでも!歌なんか歌ったことないのに妻の真似をして口ずさんでもみました(笑)。散歩やドライブに連れ出すと機嫌がよくなることも、そんな工夫とアップデートの成果です。私と一緒に遊ぶ時は楽しそうなんです。が、泣いた時はやっぱりママがいいらしく、そこは残念ですね。

美穂 大人と話す機会が減っていた夫は、私が帰ってくる。今日は何だった?と聞くのが日課になりました。毎日職場の話をするうちに、会ったこともない人たちと親しくなった気がする。って(笑)。丞のことも暮らしたこと、2人で共有している

育児からの復帰後の 暮らしは?

るので話す時間は楽しいです。以前は曖昧だった仕事と家庭のスイッチも切り替えられるようになりました。

貴宏 私は育児時短勤務で復帰し、丞は保育園へ。朝は、2人で協力

して丞の食事や着替えをさせてます。私は、大人用の朝食とお弁当を作って妻と子どもを送り出し、前夜に干した洗濯物を片付けて出社。仕事終わりに丞を迎えに行き、帰宅後は引き続き共家事・育児です。子どもを寝かせた後、妻は翌日の夕食の下ごしらえ、私は洗濯物を干してやっと就寝という、慌ただしい毎日。でも、休日は赤ちゃん連れでも行けるカフェやレストランを探してよく出かけます。親もただの人間です。子どものために制限しすぎるのは良くないよね。と夫婦で話しています。

美穂 もちろん子どもは最優先だけど、私たちの時間を増やす工夫もしています。丞が寝た後、夫は映画や読書、プラモデルづくり。休日に夫と丞が出かけた後、私は趣味のお菓子づくりに没頭することもあります。

分け合うほど共有するほど、子育ては楽しめる 一緒に過ごせる短い時間を大切に

由利本荘市 / 佐々木貴宏さん、美穂さん

電気機器メーカーの技術者として働く佐々木貴宏さんと小児科医の美穂さんご夫婦に、長男丞(じょう)くんが生まれたのは2022年11月。1年間の育児を取得したパパと、産後4か月で職場復帰して仕事と育児との両立を目指すママの毎日が始まりました。分け合えば大変なことは半分になる。子育ては共有するほど楽しめる。そんな佐々木さんご夫婦の、初めての子育てについてうかがいました。

最強のパートナーシップが できたわけは?

美穂 私は料理は好きだけど片付けは苦手、夫は片付けが得意で洗濯にもこだわりがあります。結婚してお互いの「得意」を活かして家事を分担し、子どもができたかどうかについても、妊娠前から話し合ってきました。

貴宏 家事の分担は当たり前だと思っっています。妻の仕事柄、出産後は長く休めないという事情も理解できたので、1年間の育児取得を決めました。2人がかりでも手一杯だったから、育児を取ってよかったです。

子育てを楽しむコツは?

美穂 男性・女性の役割にこだわらず、大変なことを無理なく分担すれば

初めての子育て、そのスタートは?

貴宏 コロナ禍の感染予防対策で私は出産に立ち会えず、「生まれたよ」という電話で丞の誕生を知らされました。妻が病院に着いてわずか45分後だったので、驚くやら嬉しいやら(笑)。その翌日から1年の育児に入りました。

美穂 3時間おきの授乳、オムツ交換、お風呂、夜泣き対応、食事や掃除、洗濯などの家事と、2人ともいっぱいいっぱいでした。それも少しずつ慣れると、人出が少ない平日に丞を連れて動物園や水族館、温泉に出かける余裕も出てきました。



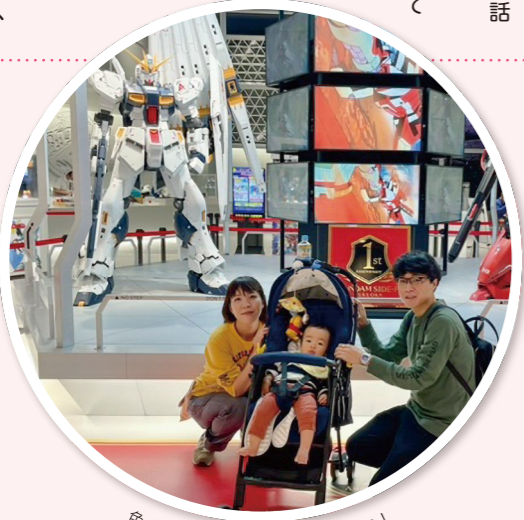
平日に水族館でのんびり!これも育児の楽しみ

子育てを共有できるし、夫婦それぞれの時間を作ることもできます。そんな工夫の積み重ねで、子育てはどんどん楽しくなります。

貴宏 状況が許すなら男性も育児取得をお勧めします。育児が取れても取れなくても、夫婦の役割分担を話し合い、職場や周囲の協力、市の子育て支援サービスなど、使えるものは全部活用した方がいいですね。これからは、私が好きなプラモデルづくりやクルマ、妻の好きな料理も、子どもと3人で楽しめるようになりたいですね。親が子どもと一緒に過ごせる時間は、せいぜい高校卒業まで...短いですが。



お休みの日は、ママといっしょに遊ぼう!



色んなところにお出かけしようね!

秋田で出産・子育てを
頑張る素敵に家族に
インタビュー
子どもを授かって育てる家族のカタチ
はさまざまです。立ち止まらずに一歩
ずつ!“大変”も“楽しい”も分け合っ
てきたご家族が見つけたのは、
子どもたちの意外な可能性
や家族の新しい未来
でした。



船橋さんご夫婦と小学校2年の長男風暁(ふうと)くん=前列右、保育園年長組の次男櫛立(ゆうり)くん=同左



大人になっても覚えていてほしい 土地や人とつながる安心 自然の恵みに触れる暮らし

北秋田市阿仁根子 / 船橋陽馬さん、本城奈々さん

カメラマンの船橋陽馬さんとシンガーソングライターの本城奈々さんご夫婦は、自宅でコーヒー焙煎所も営みながら小学校2年の長男風暁(ふうと)くん、保育園年長組の次男櫛立(ゆうり)くんを育てている4人家族。マタギの里として知られる阿仁根子(あにねっこ)の豊かな自然の中で、子育てを楽しむ日常についてうかがいました。

——ここに住み始めたのは?

陽馬 阿仁マタギの取材のため根子に引っ越したのは2013年、暮らすほどこの土地と集落の人たちに惹かれ、ここで子どもを育てよう、古い家を改修して本格的に住み始めました。

——2年後にご長男が誕生。慣れない土地での子育ては?

奈々 男鹿市の夫の実家で里帰り(?)出産し、自宅の改修を待って根子に戻ったのは誕生から6か月後。初産での心身不調が続いていましたが、「風暁は根子の宝だ」って集落の人たちに迎えられ、少しずつ自分のペースを取り戻していきました。その2年後に次男も生まれ、ご近所さんの助けを借りながら、この土地の子どもとして可愛がってもらっています。

——ご近所に助けてもらったと感じた時は?

奈々 長男が生まれた当初は夫も撮影で出張することが多く、24時間の子育てでフタフタ。でも周りに迷惑をかけられないと無理をしてみました。それを見かねたご近所さんが、

が増えました。おつきになったなあ(涙)。

——秋田で子育てをする魅力は?

奈々 便利さや自由だけを求めて県外に出ていると、逆に「孤育て」になっていたかも。生まれ育った秋田で人や土地とつながる安心や、無理をしないで暮らせる環境って大切です。

陽馬 秋田の自然の恵みに直に触れて暮らす豊かさを、子どもたちにたっぷり伝えられます。2人とも今はマタギになりたいって言ってますが、健やかに育ってくればそれだけでOK! 独立して別の土地に移り住んでも、ここでの暮らしを覚えていければ十分です。



手裏と音楽とコーヒー。集落の“家族”と一緒に2人の子どもを育てる船橋さんご夫婦

——ご家族の暮らしは?

奈々 私も夫もフリーランスの仕事なので、私が忙しい時は家事も育児も夫が担当し、子どもの宿題を見たり髪を切ったり。夫が不在の時は父ちゃん代行しますが、子どもを叱るパワーはかないません(笑)。家においてもストレスが溜まり過ぎたら「一人になりたい」って夫にバトンタッチすることもあるんですよ。

陽馬 料理の腕はかないませんが、できる範囲でなんでもやります。保育園に迎えに行った帰りや休日、「山のパトロール」に出かけると、長男は知らない動物を図鑑で調べ、私に教えてくれるようになります。2022年に自宅の一角にコーヒー焙煎所を開いてから、週末のイベント出店が家族の楽しみ! 子どもたちは旅行気分を楽しんでいます。

奈々 2人とも外遊びが大好きで、野菜、山菜、マタギ猫のお裾分けの保存や料理、コーヒーにも興味津々。長男は週2で地域の図書館に通い、自作の物語も聞かせてくれます。次男は、山で拾った葉っぱや木の皮でいろいろなものを作ったり、絵を描いてお兄ちゃんと競うように熱心に解説してくれます。



外遊びが大好きで泥んこなっても夢中!

陽馬 私が参加している地域の伝統芸能・根子番楽(国指定重要無形文化財)の練習にも、子どもたちを連れて行っています。先輩方が一生懸命教えてくれるので、2人とも音楽の練習が大好きです。

陽馬 私が参加している地域の伝統芸能・根子番楽(国指定重要無形文化財)の練習にも、子どもたちを連れて行っています。先輩方が一生懸命教えてくれるので、2人とも音楽の練習が大好きです。

おかずや野菜を届けてくれて「おせつかいおばさんでめんな」って、私の状況を知って気遣ってくれました。子どもたちを叱って落ち込んだ時は、「私も雪の中にぶん投げてやろうかと思ったことたくさんあるよ」って慰めてくれる先輩お母さんも! 子どもたちと近所を歩いていると「おつきくなったなあ」「寄って行って」と気軽に声もかけてくれる。そんな人たちに囲まれて気兼ねなくお付き合いできるようになりました。忙しい時には子どもを預かってもらったり、地元料理を習ったり。

ライフステージにおける各種支援



子育て世代包括支援センター(ネウボラ)

安心して産み育てられる環境づくりのため、妊娠・出産から子育てまでの切れ目のない支援を提供する「子育て世代包括支援センター」を設置しています。

センターでは、母子保健コーディネーターが妊娠中から不安や心配ごとの相談に応じ、出産の準備や産後受けられるサポートについて、一緒に考えます。

なお、令和6年4月以降「こども家庭センター」の設置が進められ、その中で引き続き「子育て世代包括支援センター」としての機能は維持されます。

※ネウボラとは、妊娠から出産、育児と切れ目のないサポートを提供するための自治体における支援体制を指し、フィンランド語の「相談する場」という意味に由来しています。

県内の市町村ネウボラ一覧はこちら



湯沢市子育て世代包括支援センター「HUG」面談スペース



湯沢市の産後ケア事業居室

あきた出産おめでとう給付金

県内でお子さんが生まれたご家庭に、お祝いのメッセージとともに、対象となる子ども1人あたり2万円相当のお祝い金をお贈りしています。

※国、県、市町村が連携し、妊娠・出産時に合計10万円相当を支援する「出産・子育て応援交付金」の支給を受ける方が対象です。
※支給の形態(現金・クーポン等)は市町村により異なります。

詳しくはこちら





子育て支援情報

小坂町

子どもの誕生をお祝いし祝金5万円を、小学校及び中学校へ入学する子どもの門出をお祝いし、入学祝金5万円をお贈りしています。

町の宝である子どもたちがすくすく成長することを願い、安心して子育てできるように子育て世帯を支援していきます。

お問い合わせ

小坂町
福祉課
TEL.0186-29-3925

大館市

子育て世帯を応援するため、子どもが生まれた世帯と、子どもが1、2歳の誕生日を迎え、子育てに関するアンケートにご回答いただいた世帯に地域限定商品券をお贈りしています。

今後も、子育て世帯に寄り添った支援を実施していきます。

お問い合わせ

大館市福祉部
子ども課
TEL.0186-43-7053

鹿角市

子どもが生まれる世帯を応援するため、妊娠届提出時に給付金10万円、出産後に7万円を支給し、子育て世帯を支援しています。



お問い合わせ

鹿角市健康福祉部
すこやか子育て課
TEL.0186-30-0235

■ 県北市町村
■ 県中市町村
■ 県南市町村

妊娠・出産・子育ての不安や困りごとを解消するため、市町村でもさまざまな支援事業に取り組んでいます。
出産や子育て・入進学に必要なお金の助成、健やかな成長を支える保育・保健・医療のサポート、保護者の不安や悩みに向き合う相談窓口など、様々な施策を行っています。
行政や地域の見守りのなかで、安心して子どもを産み育てられるよう支援していきます。

保育料や一時預かりの利用料等への助成

子育て家庭を経済的に支援するため、県と市町村が協力し、出生順位や年齢、利用する施設を問わず、国の幼児教育・保育の無償化の対象とならない0～2歳児（住民税非課税世帯を除く）の保育料や、多子世帯の一時預かりの利用料など幅広く助成しています。
助成の実施・内容については、市町村によって対応が異なります。詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

すこやか子育て支援事業

秋田県の保育料助成は全国トップクラス！

県では、0歳から就学前までのお子さんの保育料と3歳から就学前までのお子さんの副食費（おかず代）について助成をしています。

【保育料助成】

- ①対象年齢 0歳から就学前まで
- ②出生順位 第1子から
- ③対象施設 認可保育所、幼稚園、認定こども園、認可外保育施設等
- ④所得制限 幼稚園 世帯年収約680万円まで
保育所 世帯年収約640万円まで
- ⑤助成率 ・市町村民税所得割課税額に応じ、1/2又は1/4
・ひとり親家庭は一律1/2
・第2子以降の保育料を全額助成
・高額所得世帯（世帯年収約640万円から930万円まで）については、第3子以降が生まれた世帯の第2子以降の保育料を半額助成



【副食費助成】

- ①対象年齢 3歳から就学前まで
- ②出生順位 第1子から
- ③対象施設 認可保育所、幼稚園、認定こども園、認可外保育施設等
- ④所得制限 なし（世帯年収約360万円未満世帯は、国の制度により副食費免除）
- ⑤助成率 ・市町村民税所得割課税額に応じ、1/2又は1/4
・ひとり親家庭は一律1/2
・第2子以降の副食費を全額助成

助成対象 副食（おかず）



保護者負担 主食（ごはん・パン）

子育てファミリー支援事業

第3子以降が生まれた世帯（施設利用者及び在宅育児者）に対し、就学前の子を対象とした一時預かり等の利用料を助成します。（所得制限なし）

- ①助成内容 1世帯あたり15,000円（年上限額）
- ②対象サービス お住まいの市町村で実施している一時預かり、病児保育、ショートステイ、トワイライトステイ、ファミリー・サポート・センター等

子育て支援情報



■ 県南
■ 県央
■ 県北
市 町 村

五城目町

子どもの健やかな成長を応援するため、誕生祝金(10万円)を支給しています。

子育て世帯を支援するため、チャイルドシート購入費補助や主食・副食費の全額助成、小・中学校の学校給食費の無償化のほか、医療費助成を18歳まで拡大しています。

お問い合わせ

五城目町
健康福祉課
TEL.018-852-5128

三種町

子育て交流施設「みっしゅ」は屋内に大型複合遊具・幼児エリアなどを備え、雨でも雪でも暑い日でも安心して楽しめる施設となっています。

保健師・保育士による相談窓口として、妊娠出産から育児まで、三種町での子育てを寄り添って支援していきます。

お問い合わせ

三種町健康推進課
子育て世代支援係
TEL.0185-74-7758

八峰町

妊婦・乳児健康診査費用の一部補助・誕生祝い金支給事業など子育て家庭を応援するための各種手当・助成などを行っています。

子育て世帯のみなさんが安心して子育てができるよう、これからの支援していきます。



お問い合わせ

八峰町福祉保健課
子育て支援係
TEL.0185-76-4608

八郎潟町

子育て家庭の負担軽減を図るため、次のような支援を行っています。

- ・ 出産祝い金(10万円)の支給
- ・ 高校生まで医療費無料
- ・ 未就学児、小中学生の給食費無料

また、子育て相談、親子交流の場として、にゃんぱち子育てらんどを開設しています。

お問い合わせ

八郎潟町
健康福祉課
TEL.018-875-5808

男鹿市

第1子からの保育料を完全無償化にしています。

また、在宅で保育する世帯に対し、月額1万円の支援金を給付する「在宅子育て支援給付金給付事業」を実施しています。



お問い合わせ

男鹿市民福祉部
子育て支援課 子育て支援班
TEL.0185-27-8074

藤里町

子どもが生まれた世帯へ、出産祝金(5万円)、小・中・高への入学祝金(3万円)、高校の通学費(1万円/月)を支給するなど、妊娠・出産から子育て期全般にわたる切れ目のない支援を行っています。



お問い合わせ

藤里町教育委員会
学校教育係
TEL.0185-79-1327

北秋田市

お子さんが誕生するご家庭に対するお祝いと、妊婦さんへのねぎらいの思いを込めて、出産予定日の6ヶ月前から北秋田市にお住まいの妊婦さんに対し、記念品(5万円相当)をお贈りします。妊娠7~8ヶ月頃にお送りするカタログからお好きなものをお選びいただけます。



お問い合わせ

北秋田市健康福祉部
こども課 こども応援係
TEL.0186-62-6638

井川町

出生時の給付金(10万円)とお誕生日クーポン(5万円)を始めとし、チャイルドシート購入費補助、高校生までの医療費助成、高校生の通学定期券等の全額補助などの事業を行っています。

また、町立こども園の副食費・1歳児クラス以上の保育料、学校給食費も無償としています。

お問い合わせ

井川町健康福祉課
こども・子育て支援班
TEL.018-874-4426

大潟村

0歳児のいるご家庭へ月1回、助産師等がおむつ等を無償でお届けすることを通じ、赤ちゃんとそのご家族の見守りをしています(福祉保健課)。

また、自宅で2歳児までのこどもを養育する世帯を対象に、村内で使える商品券を支給しています(教育委員会)。

お問い合わせ

大潟村
福祉保健課 TEL.0185-45-2114
教育委員会 TEL.0185-45-3240

能代市

子どもの「誕生」や「入学」を祝福し、各家庭に祝い金(誕生5万円、小学校2万円、中学校3万円)をお贈りしています。

「能代で出産し、子育てができてよかった」と言ってもらえるよう、妊娠期から子育て期まで切れ目のないきめ細やかな施策を展開していきます。

お問い合わせ

能代市民福祉部
子育て支援課 子ども福祉係
TEL.0185-89-2946

上小阿仁村

子育て家庭の経済的負担を軽減するため、様々な事業を実施しています。

- ・ 保育料の助成(一律無料)
- ・ 小中学生給食費無料
- ・ チャイルドシート購入費補助
- ・ 児童手当(高校生まで)
- ・ 出産祝い金



お問い合わせ

上小阿仁村
住民福祉課(住民福祉班) TEL.0186-77-2222
(健康推進班) TEL.0186-77-3008
教育委員会 TEL.0186-60-9000

羽後町

第3子以降の児童を養育する保護者に対して、うごまち「未来の宝」応援給付金(第3子以降月額5千円、第4子以降には6歳の誕生月に一時金)をお贈りしています。

次世代を担う児童の健全な育成と活気あふれる子育て支援をこれからも推進していきます。

お問い合わせ

羽後町
健康福祉課
TEL.0183-62-2111

美郷町

妊娠届時に出産応援金(5万円)、出産時には出生祝金や子育て応援金(各5万円)、小中学校入学時の祝金(3万円)、ふれあい遊び場として「おやこふらっと広場」の提供など、出産から義務教育期の各ライフステージに応じて子育て家庭への切れ目のない支援を行っています。

お問い合わせ

美郷町
福祉保健課
TEL.0187-84-4907

にかほ市

にかほ市に居住する全ての世帯の保育料・副食費・一時預かり料を無償化しています。

皆さんが安心して子育てができるよう、妊娠・出産・子育て期まで継続した支援を行っています。



お問い合わせ

にかほ市市民福祉部
子育て支援課
TEL.0184-32-3040

潟上市

天王、若竹、出戸、昭和の4つの支援センターを平日9:30~16:00に開設。各支援センターごとに行事を企画し、参加親子の交流の場となっています。

市栄養士や保健師による子育て相談日を設け、保護者の日常の不安に寄り添える施設を目指しています。

お問い合わせ

潟上市子育て応援課
子ども家庭支援班 昭和子育て支援センター
TEL.018-838-0150

東成瀬村

お子様が誕生したご家庭に、村独自の出生祝い金をお贈りしています。

また、満2歳までの紙おむつ等購入費や各種予防接種の助成、保育園から小・中学校までの給食費無料などで子育て家庭を支援します。



お問い合わせ

東成瀬村
民生課
TEL.0182-47-3405

横手市

お子さんの出生を祝福し、子育てを支援するため、出産祝金として横手市共通商品券3万円分を支給しています。

また、子育て応援窓口を設置し、お子さんの成長の時期に合わせた切れ目のない支援を行っています。



お問い合わせ

横手市市民福祉部
子育て支援課
TEL.0182-35-2133

大仙市

子どもを出産し養育する家庭の経済的負担の軽減を図るため、子ども1人につき一律3万円を給付します。

その他、2歳児の保育料無償化や在宅で保育をしている3歳~5歳児に対して月額4,500円を給付するなど安心して子育てができるよう支援していきます。

お問い合わせ

大仙市健康福祉部
子ども支援課
TEL.0187-63-1111

秋田市

子育て支援に関する様々な施策やイベントを行っています。

『秋田市子育てLINE』を通じて、お子さまの年齢に合わせた情報をタイムリーにお届けし、子育て世帯の皆さんの不安感や負担感の軽減に取り組んでいますので、ぜひLINEのご登録をお願いします。

お問い合わせ

秋田市子ども未来部
子ども総務課
TEL.018-888-5687

湯沢市

「子どもと家庭の自立応援家事ヘルパー」により支援が必要な子育て家庭の負担軽減を図っています。

また、園児の副食費無償化、2子以降の保育料無償化を実施し経済的負担の軽減を図っています。これからも切れ目のない伴走支援により、子育て世帯を応援していきます。

お問い合わせ

湯沢市福祉保健部
子ども未来課
TEL.0183-78-0166

仙北市

子育て世帯を継続して支援するため、1歳児、2歳児1人につき1万5千円を育児支援金として支給します。

また、ペアとれ(親子関係支援事業)をとおして、親子の良好な関係を作り、子どもの成長を見守る講座を行っています。



お問い合わせ

仙北市市民福祉部
子育て推進課
TEL.0187-43-2280

由利本荘市

市独自の施策として、由利本荘市民の子どもが生まれた世帯で、第2子には児童一人当たり10万円、第3子以降には、児童一人当たり20万円を、子育て支援金として支給しており、子育て世帯への経済的な支援を実施しています。

お問い合わせ

由利本荘市健康福祉部
子ども未来課
TEL.0184-24-6319

秋田県内の
各市町村で実施されている
子育て支援施策の一覧は
こちらでも紹介しています



掲載団体へのお問い合わせ先

NPO 幸せサポートいろいろ

- 代表者/大西 奈美子
- 人数/22名(男性11名、女性11名)
- 住所 鹿角市十和田末広下屋布57-4
- 電話 090-6686-1602
- HP https://peiraichi.com/landing_pages/view/tirodori1602/
- mail shiawaseirodori@gmail.com

主な取組内容

- 家庭の余剰食品を募るBOX設置・回収
- 鹿角市、小坂町、大館市の食生活が困難な子育て世帯へ食品を無料配布
- 親子食堂や親子イベントの開催



能代山本子育てサポートグループ ちゅちゅ

- 代表者/田中 真理子
- 人数/14名(男性0名、女性14名)
- 住所 能代市追分町4-26
能代市勤労青少年ホーム内レターケース2
- HP <https://chuchunoshiro.com>
- mail chuchunoshiro@yahoo.co.jp

主な取組内容

- 妊娠・出産・育児に関する情報発信
- 子育てに関する講座やイベントの開催
- 子育て支援



こっこの会

- 代表者/菊地 世智子
- 人数/8名(男性0名、女性8名)
- SNS <https://www.instagram.com/cocconokai/>

主な取組内容

- 助産師による妊娠・子育て中に役立つ講座や相談会を開催
- SNSでの子育てに関する情報発信



シングルマザー ほっこりサロン

- 代表者/高橋 範子
- 電話 090-4887-5939
- SNS https://twitter.com/daisen_sinmama
- mail nori-sty.mm-3431@au.com

主な取組内容

- 仕事・子育てへの不安や困りごとを語り合うサロンを開催
- ひとり親世帯へ食品や日用品を無料配布
- ひとり親のための情報発信



パパ'sサークル ピーターパン

- 代表者/長谷川 聖史
- 人数/39名(男性26名、女性13名)
- 住所 横手市平鹿町浅舞字覚町後236-4
- 電話 090-2955-8246
- SNS https://www.instagram.com/peter_pan7425/
- mail mikusema0528@gmail.com

主な取組内容

- 家事・子育てなどの情報交換
- ネイチャーゲームなど親子イベントの開催



身近な育児のよりどころ! 地域

民間の団体が運営する「子育て支援団体」は、経済的な悩みから育児専門家に相談して不安を解消したり、イベントでは同じ子育て世代の仲間



パパ'sサークル ピーターパン

横手市 パパの交流や情報交換、パパ&ママが子育てを楽しむイベント開催



シングルマザー ほっこりサロン

大仙市 別居・離婚のトラブルを抱えた女性や母子家庭を支援

と親子をつなぐ子育て支援団体

に関する疑問まで、さまざまな子育てのサポートに取り組んでいます。と交流してリフレッシュ!今回は県内5つの子育て支援団体をご紹介します。



こっこの会

秋田市 助産師・保健師が、母体のメンテナンスや見落としがちな育児のコツをサポート



能代山本子育てサポートグループ ちゅちゅ

能代市 子ども用品のリユース、誰でも立ち寄れる居場所づくり



NPO 幸せサポートいろいろ

鹿角市 小坂町 食料支援、親子食堂、入学式用洋服の貸し出しなどの子ども応援プロジェクト



子どもがパパを好きになる!もっと楽しい子育てを

パパの交流や情報交換、パパ&ママが子育てを楽しむイベントを開催する「パパ'sサークルピーターパン」は、子育てに関わる父親のコミュニティとして2015年に結成。パパ会合での会員交流や一般参加者を交えたイベントを通じて、「子どもがパパを好きになり、パパとママの子育てがもっと楽しくなる」コミュニティづくりを進めています。結成8年を経て、メンバー

それぞれの得意分野を活かした活動や、地元をはじめ他の市町村とのコラボ事業も増えました。

林一輝代表補佐は、「県内各地のサークル団体とつながって、パパの子育てをもっと楽しくしていきたい」と意気込んでいます。



代表補佐
林一輝さん

経験者でなければわからない苦しみを語り合おう

「シングルマザーほっこりサロン」はひとり親、離婚前提の別居、または離婚を迷っている女性の支援を目的に、2018年に設立。経験者でなければわからない苦しみや悩みを語り合うサロン(月1回不定期)を中心に、食料支援や再就職相談、当事者や子どもへのケアなど、必要に応じて行政や専門機関、関連団体につないで再出発を後押しする活動を続けています。

DV離婚・子育てを経験した高橋範子代表は「気軽に立ち寄って、同じ経験を持つ人たちと抱え込んだ苦しみを話すことが最初の一步。気持ちを解きほぐし、解決のために必要な支援につなげたい」と、再スタートを目指す女性たちを応援しています。



代表
高橋 範子さん



子育てを楽しむイベント、コラボも展開



サロンを通じて暮らしや心のサポートも

母体のケアも育児も継続的なサポートが大事

「こっこの会」は、妊娠中や出産後のママの健康づくり、子育ての悩みに寄り添う支援団体です。助産師・保健師など8名が、妊婦の骨盤ケア、母乳育児、子どもの発達相談などそれぞれの専門分野を活かしたケアを担当。秋田市の「いずみ風の遊育舎」で月1回開催される子育て支援室では、妊娠中の不調や出産後も必要な母体のケア、見落としがちな育児のコツ、心配ごとの

相談などにも対応しています。

菊地世智子代表は「産後の不調を長引かせない母体のメンテナンス、健全な発育を促す育児も継続的なサポートが大事。不調や不安が続いたり、迷ったときも気軽に相談してくだされ」と呼びかけています。



代表
菊地 世智子さん



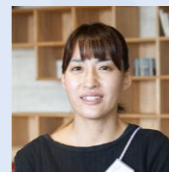
産前産後ケア・育児のプロがサポート

ママの「あったらいいな」や「やってみたい」を形に

2015年結成の「能代山本子育てサポートグループちゅちゅ」は、あったらいいな、やってみようという子育て中のママたちの思いを活動のコンセプトに、毎月2つのイベントを開催。能代市で、サイズアウトした子ども服や育児用品・玩具などを、一家族100円で何点も持ち帰ることができ「ちゅちゅりゅーす」。外出の機会が少ない子どもや親子など、誰でも気軽に

に立ち寄り、「一緒に安心して過ごせる「みんなの居場所」を開いています。

田中真理子代表は「2つのイベントの常設開催や子育てしながら活躍できる場づくりを目指し、ママのニーズに寄り添いたい」と張り切っています。



代表
田中 真理子さん



ママたちのニーズを活動に反映

困ったときはサポートします。我慢しないで!

支援の必要なひとり親家庭への食料品配布、親子食堂、卒園・入学式の洋服レンタルなど「幸せサポートいろいろ」は、2021年設立。現在、鹿角市と小坂町の約50世帯に、地域のスーパー・保健センターの回収ボックスや、企業・団体・学校から寄付された食料品などを月1回配布しています。

また、ひとり親家庭の親子や子どものための親子食堂を3か月に1回開催

し、年度末には卒園・入学式用子ども服やママのスーツなどもレンタル。離婚後ひとり親で子どもを育てた大西奈美子代表は「困ったときは我慢せず、私たちに声をかけて」と呼びかけ、子育て経験者のスタッフとともに寄り添う支援を行っています。



代表
大西 奈美子さん



支援が必要なご家庭をサポート

利用してみました!

育児の「困った」「や」心配」に 寄り添う子育て支援サービス

市町村や子育て関連施設・団体が提供する「子育て支援サービス」は、育児の困りごとや心配に寄り添う支援が受けられたり、情報交換の場となる頼もしい味方です。目的にあったサービスを選び、無理なく活用している利用者の声をご紹介します。



秋田市／重久 愛さん
夫(会社員)、長男 悠誠くん(2歳)の3人家族

秋田市ファミリー・サポート・センター

信頼できるサービスを活用して親も子も成長

長男の出産後2か月で仕事に復帰してから、ファミリー・サポート・センターを活用しています。必要な知識の講習を受けた協力会員の方に子どもを預かってもらうサービスで、家が近い協力会員の方と面談して信頼関係を築き、ご自宅で子どもを預かってもらっています。生後8か月ぐらいまで、たそがれ泣きが続いた時は、私さえ疲れ果てましたが、すべて把握して根気よくケアしていただきました。

フリーランスで働く人にもおすすめ

ヨガインストラクターとして働いていて、教室の日は2〜3時間、8時間というときもあります。柔軟に対応してもらっているので、フリーランスで働く人にもおすすめです。サービスを利用してからは、親だけで無理な部分はどんどん助けを借りるべきだと思つたようになりました。周囲への気兼ねや不安で悩むより、サービスを通じていろいろな人と出会えば親も子どもも成長できます。子育てが一段落したら、私も協力会員として子育てを応援してみたいですね。



サービスを活用して親子で成長



秋田市／白山 邦人さん
妻、長女(中学3年)、次女(中学1年)、長男 葵くん(3歳)の5人家族

ビーンズ保育園 病児保育室

共働きの子育てに対応したサービス

私は美容師、妻はネイリストとして働く共働きで、家事も育児もできるだけ分担しています。ふだんは妻が娘たちの世話、長男が私が担当しているのですが、長男が体調を崩した時は職場の近くにある保育園へのお迎え、病院の受診や看病も私が引き受ける味方です。

仕事終わりまで預かってもらい家で看病するより安心

ビーンズ保育園の病児保育は午後6時45分までなのも助かっています。退社時間の6時まで働いて迎えに来られるので利用しやすいですね。回復するまで3〜4日続けて利用することもありますが、看護師さんが常駐して体調が悪化した時は病院への受診もお任せできるので、家で看病しているより安心かもしれません。体調を崩しているのに、「楽しかった」と言うほどリラックスし、普段通っている保育園と同じように過ごしているようです。



家で看病するより安心。子どももリラックス



秋田市／榎原 ちひろさん
夫(会社員)、長女(幼稚園年長)、長男 瑞起くん(1歳10か月)の4人家族

秋田市子ども広場・一時預かり

スタッフも多く安心して預けられる場所

2年半前に東京から秋田市に引っ越し、長女はすぐ幼稚園に通わせたくて託児の機会はありませんでした。2人目の長男が生まれてから、託児できる施設があればと探していました。友達の紹介で知った秋田市子ども広場は親子で自由に遊べる広い

買い物や長女と一緒に過ごす時間を確保

駅前であつと買い物したいとき、長女と2人だけで一緒に過ごす時間が欲しい時に利用してみました。人見知りな長男は、私が出かけた後は泣いていたのですが、他のイベントで私と一緒に来た時はご機嫌で遊んでくれます。スタッフも多く安心して預けられる場所なので、時間が合う時、また利用できたらと思います。遊びに来ている他の子どもたちと一緒に楽しく過ごせるようになると思います。



スタッフの目が行き届き、手軽に利用

一時預かり、ファミリー・サポート・センター

「一時預かり」は、保護者の急な用事や短期のパートタイム就労のほか、リフレッシュしたい時などに、保育所などの施設や子育て支援センターなどで子どもを預かる事業です。「ファミリー・サポート・センター」は、子育てを手伝ってほしい人と子育てのお手伝いをしたい人が会員となり、育児について地域で助け合う会員組織です。保護者の病気や冠婚葬祭など急な用事やリフレッシュしたい時などに、子どもを預かります。



病児・病後児保育

病児・病後児保育施設では、病気や病後の子どもを保護者が家庭で保育できない場合に、病院・保育所などに付設されたスペースで預かります。保育所などの施設によっては、保育中の体調不良児を、保護者の迎えまで安静に預かることもあります。



あふれちゃんのえほんばこ

0歳から小学校低学年までの子どもへの読み聞かせに適した絵本毎年50冊以上を「あふれちゃんのえほんばこ」として選定し、紹介しています。また、秋田県児童館では、選定された絵本の貸出を行っています。



あきた子育てふれあいカード

妊娠や県外から転入の際に届け出る市町村窓口において、中学3年生以下の子ども、または妊娠中の方のいるご家庭に無料でお配りしています。協賛店でカードを提示すると、お店独自のサービスが受けられます。



子育てタクシー

「子育てタクシー」は、子ども・子育てに関する専用の講習を修了したタクシードライバーが、乳幼児を伴う外出サポートや、0〜15歳の子どもだけの送迎などを責任を持って行います。



こどものえき

秋田県では、子育て家庭がお出かけしやすい環境を整備するため、おむつ替えや授乳スペースなどが設置された施設を「こどものえき」として認定しています。小さいお子様を連れて外出した際にお役立てください。





子育てを楽しむための6つのステップ

初めての子育てはわからないことばかり。親が子どもと一緒にすくすく育つためのステップについて、妊娠・出産、乳幼児の子育てに寄り添う「NPO法人ここはぐ」代表の小田嶋麻貴子さんにうかがいました。

STEP 2 **パパは出産までしっかり伴走**
体調や心が揺らぐ妊娠中は、つわりで食欲がない、すぐ疲れる、高揚や苛立ちなどさまざまな変化が見られます。そんなときパパは一歩引いてしっかり受けとめ、手を差し伸べましょう。しっかり寄り添って出産まで伴走するのがパパの役割です。



STEP 1 **出産までに話し合おう「子どもがきたらどうする？」**
妊娠中は、子育てのための準備期間です。出産・育児に対する期待や不安、こんな子に育てたい、という思いにご夫婦それぞれが向き合い、じっくり話し合っておきましょう。見えなかったお互いの気持ちやすれ違いを知って、歩み寄りたり譲り合うこともできます。育児は想定外のことばかり。誕生前にパートナーシップを築くことでストレスを減らし、無理のない育児に備えていきましょう。



STEP 4 **観察しながら育児をアップデート**
快、不快、が乳児の感情表現。例えば授乳がうまくいかない時、ちょっとした母乳の味の変化や、粉ミルクの銘柄・温度が影響していることもあり。観察して原因を探ると、不快を快適に変えるヒントが見つかります。



STEP 3 **産後は体調回復を優先して**
産後しばらくの間は、ママの体調回復を最優先しましょう。初めての育児でだからと気負わずに、パパとのパートナーシップをフル活用。家族の協力はもちろん、地域や子育て支援団体の産後ケアサービスなども、多くのママが活用しています。しっかり体調を整えて、その後も続く育児に備えていきましょう。



STEP 6 **何でも話せる仲間をつくらう**
友達や近所、子育てサークルなど、何でも話せる育児仲間をつくりましょう。子育ての不安を共有し、多様な価値観で子どもに向き合っている仲間の存在は支えになります。子育てに対する視野も広がっていきます。



STEP 5 **カンペキは無理と聞き直ろう**
育児がうまくできない。家事もこなせない。親失格？それがストレスの元！むしろカンペキは無理と聞き直しましょう。例えば、夜泣きが続く子どもにつきあって、睡眠不足で過剰に取ることが大切。また、子育て中はこの家も大抵散らかっているものです。家族の協力を求めたり、ママのリフレッシュタイムとして保育園などの一時預かりを活用するのもいいですね。



子育ては、子どもと親と一緒に育つ大切な時間

Point

子どもはママやパパをまっすぐ見つめて育ちます。親が幸せそうなら子どもも幸せです。また、親子の愛着を育むのは、一緒に過ごす時間の長さより時間の濃さ。仕事を持つママとパパは、短い時間でも子どもにたっぷり愛情を注ぎ、子どもも親も幸せになる子育てを楽しみましょう。



NPO法人ここはぐ(秋田市) 小田嶋 麻貴子 さん

NPO法人ここはぐ

産前・産後ケアを主とした女性や家族の支援団体。一人一人に寄り添った産前産後ケアをメインに、子どもがいる・いないに関わらず、すべての女性とその家族の「命の学びの場」として、産前産後カフェ、託児、秋田天使パパ・ママの会などさまざまな活動を展開。



将来に備えるお金は？専門家がアドバイス

子どもと家族の未来を支える資金計画には、これからのライフイベントを見据えて、“いつ”、“いくら”必要かを見える化し、目標を設定することが大切です。家計を再チェックし、教育資金や老後資金を運用していくポイントについて、ファイナンシャルプランナーの土田茂さんにうかがいました。



子どもの未来と家族の将来を見据えたマネープラン

加入している保険を再チェック
携帯電話などの通信費の見直しや住宅ローンの借り換えも検討の余地はありますが、意外に見逃しているのが加入している医療保険。学資保険の保障内容や受け取り額も要チェック。

医療保険の見直し
まずは、公的医療保険・高額療養費制度、勤務先の福利厚生などでまかなえる保障を再確認。医療保険はその不足分をカバーする保障に限定すると月々の保険料も抑えられます。

無理と無駄のない学資保険
低金利が続ぎ、学資保険の利回りにもあまり期待できません。また、子どもの医療保障や保護者の死亡・障害による年金保障を加えると、払い込み額より受け取り額が減る場合もあります。加入する場合は、家計に無理のない月々の支払額で満期にどれくらい受け取れるかを確認し、不足分は利回りのいい資産運用でまかなうか、奨学金を活用するのも現実的な選択肢です。

資産は3分割して効率よく運用
流動性資産(すぐ使える普通預金) 普通預金は、月々の支払いや少額の臨時支出の備えになります。金利は低いので一定額を超えたら金利の高い定期預金や資産運用に回しましょう。

確実性資産(定期預金で車の買い替えや旅行も)
普通預金より金利の高い定期預金や積立定期預金、さらに金利の高い個人向け国債などは、10年以内のライフイベントにオススメです。家電や車の買い替え、家族旅行、趣味などの予算も無理なく捻出できる確実な資産運用です。

利殖性資産(10年以上の運用で進学資金に、老後の備えも)
投資には元本割れのリスクがあるため、必要な情報をしっかり収集した上で始めてください。少額からの長期・積立・分散投資(投資信託積立やNISA制度など)での教育資金や将来資金などの運用、60歳から受給できるiDeCo(個人型確定拠出年金)も老後資金運用の選択肢。家計に影響ない金額を複数の銘柄に分け、10年以上先を見据えて運用することで、リスク分散と節税を図りながら、運用収益を見込むことも可能です。

資産の3分割
流動性資産: 普通預金など
確実性資産: 定期預金、積み立て定期預金、個人向け国債など
利殖性資産: NISA、iDeCoなど

10年以内のライフイベントを目標に
月々の支払いや家計費・少額の臨時支出にも
10年以上の運用で教育資金に60歳以降の老後の備えに

Point

税金・社会保険料の負担増や物価の上昇で、手取り収入は目減りする状況が続いています。教育資金や老後の蓄え、家族の思い出作りに必要なお金も、早めに目標を立てて運用すれば実現も可能です。令和6年からNISA制度が新しくなります。詳しくは金融庁のホームページで確認できます。

ファイナンシャルプランナー Life Design LAB 代表(秋田市) 土田茂 さん



ライフプラン、資産運用・投資、不動産住宅ローン、相続などを含めたトータルプランニングを提案。ファイナンシャルプランナーの国際資格CFP®認定者

