

# 移住者の 参考書

子育て  
王国

京都丹波 子育て編



『移住者の参考書 京都丹波子育て編』 2017年3月24日発行 発行：京都府南丹広域振興局、京都丹波移住・定住促進協議会 企画：京都移住計画、京都丹波地域づくりの展開プロジェクトチーム  
子育て王国部会(NPO)法人亀岡子育てネットワーク、NPO法人グローアップNPO法人発達障害を考える会 ふどうの木、NPO法人京都匠塾、NPO法人テラス)、KURASI nantian 協力：京都移住  
コンシェルジュ この冊子に関する問い合わせは、NPO法人テラス(電話0771-68-3555)まで。



### [移住に関する相談窓口]

- ・京都移住コンシェルジュ <http://conciierge.kyoto-iju.com>
- ・3市町の移住定住担当課
- 亀岡市 ふるさと創生課 0771-25-5060<平日 8:30-17:15>
- 南丹市 定住・企画戦略課 0771-68-0003<平日 8:30-17:15>
- 京丹波町 農林振興課 0771-82-3808<平日 8:30-17:15>

### [移住後の子育てに関する相談窓口]



- ・亀岡市子育て世代包括支援センター TEL 0771-55-9150<月～金 9:00-16:00>
- ・NPO法人 グローアップ(南丹市) TEL 0771-20-4376<月/火/水/金 10:00-15:00>

# 田舎って不便じゃないかな...

## たまには都会に買い物や映画に行きたい

京都丹波は、京都市内にぐーんと近い場所です。そのため、映画を見たり買い物に行ったり、神社仏閣を訪れたり。普段は自然豊かな場所に住みながら、都会へのアクセスがとても良いんです。また、水も美味しいことから京野菜のほとんどをこの京都丹波でつくっています。地元の方々が育てた新鮮で美味しい野菜が、近くで買える直売所も沢山あります。

Reference book of the migrants

京都丹波地域は「道の駅」が8カ所あり、地元で採れた新鮮野菜やお肉、牛乳などが売られていますよ。  主な直売所  道の駅

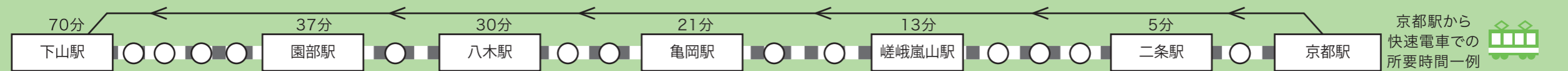



我が家の“安くてうまい買い物術”を教えます！まず50円や100円の路地売り野菜を見に行き、次に道の駅や、吉富駅近くの直売所、最後にスーパーでお肉やお魚をゲットします。(南丹市在住30代移住者)

路地での無人販売や、日曜日だけの朝市、スーパーの地産地消コーナーとかも入れれば、新鮮な地域の野菜が買えるところは、100以上あるんじゃないかな。(亀岡市在住40代)



京都丹波地域の農産物直売所の詳しいご案内はこちらへアクセス



京都駅から快速電車での所要時間一例 

田舎ならではの遊び

遊びづくしの名人! 考える力が伸びる



川遊びも通じてカッパになろう!



ボウラの秘密基地作成中!



夢のツリーハウス



天の川がびっちょり見えるよ☆



お散歩中にサリガニ見つけた!



ものづくりキャンプ!



都会に近い遊び

子どもの遊びはどう変わるの?

田舎に行っても、子どもたちは結局ゲームをするんじゃないや...  
京都丹波は、都会に近い遊びも、田舎ならではの遊びも両方できる場所。実際にどんな遊びをしているかを集めてみました。  
家の近くでできることや、地域の団体が企画しているので、スッと入りやすい遊びなど、考える力が伸びる遊びがたくさんありますよ。

Reference book of the migrants

未就園 ママも子どもも連れて、ココで友だちでできるよ!

亀岡市子育て支援センター (亀岡市)

親子で好きな時間に来館でき、子どもが自由に遊べたり、親同士が交流できる「かめおっこひろば」。気軽にお越しくださいね。

▶TEL 0771-29-2710  
▶木曜以外 9:00~16:00



ぽこぽこくらぶ (南丹市)

親子が気軽に集い相談できる子育てひろばです。おしゃべりしたり、遊んだり、子どもを連れてゆっくりほっこりできる場所。

▶TEL 0771-20-4376  
▶月/火/水/金 10:00-15:00



丹波子育て支援センター (京丹波町)

出合いや体験を大切にしながら子供達と一緒に楽しい時間を過ごし、子育て仲間を作りましょう。

▶TEL 0771-82-1394  
▶火/水/金 9:30-14:30



子育て支援制度

	亀岡市	南丹市	京丹波町
制度名	①子育て世代包括支援センター ②病児・病後児保育	①子育て手当 ②入学祝金	①すこやか祝金 ②チャイルドシート購入助成
制度内容	①妊娠期から子育て期を、医療機関や専門機関と連携しながらワンストップ窓口により、サポートを実施 ②保育所へ通所中などの子どもが病気になって集団保育が困難な期間で、仕事などにより家庭で保育できないときに、診療所に付設された保育ルームで一時的に保育を実施	①5歳未満の児童を養育している方に、申請月の翌月分から5歳到達月分まで手当を支給 ②小・中学校に入学される児童を養育されている方に祝金を支給	①出産の奨励と祝福として支給 ②満6歳未満の乳幼児を養育されている同居の家族の方が対象にチャイルドシートの購入費の1/2を補助
申請先 問い合わせ先	①亀岡市子育て世代包括支援センター 0771-55-9150 <a href="http://bcome-k.com">http://bcome-k.com</a> ②医療法人上原医院 病児保育室「ユースト」 0771-22-0347 <a href="http://uehara-iin.jp/unest/index.html">http://uehara-iin.jp/unest/index.html</a>	南丹市子育て支援課 0771-68-0017 <a href="http://nobinobi.nancla.jp/seido/">http://nobinobi.nancla.jp/seido/</a>	子育て支援、保育所について 京丹波町子育て支援課 0771-82-1394  幼稚園について 京丹波町教育委員会 0771-84-0028

子どもの生活はどう変わるの？

田舎って、子どもが少なくて聞いてたけど、うまくなじめるかな...

都会のマンモス校に比べると、ぐっと人数が少なくなる小学校や中学校。ですが、その分先生や地域の方との交流が深くなったり、学校や友だち以外のつながりを持ってもらえる方も多そうです。子どもを通して移住お母さんや地域の方がつながっていったお話もたくさん聞きます。ぜひ、どんな場所があるのか確認してみてください。

未就園

ママや地域の人ができる子育て支援のサークルがあって友だちもできたわ! (亀岡市)

保育園

都会に比べると保育園に入りやすいと感じるね。 (南丹市)

小学校

元気に遊んでくれるのはいいけれど、泥んこになって帰ってくるよね(笑) (京丹波町)

京丹波町 竹野小学校



1限目が始まる前に、1~6年生までの子どもたちだけで縄跳びをしているよ 週に1度の朝礼は子どもたちが進行しているよ

小学校

少人数クラスになって、先生や地域がひとりひとりちゃんと見てくれると感じられるね。 (京丹波町)

中学校  
高校

京都市内に近いから、中学校・高校と大学はいろんなチョイスができるよね。都会に近い田舎ならいい!

# ママの生活はどうなるの？

Reference book of the migrants

日用品は配達してもらわないと買えないのかな...  
京都丹波では、共働きのお母さん、専業主婦のお母さんはどんな生活をしているのでしょうか？少しのぞいてみましょう。

## 専業主婦

勝見さんの一日  
長男 12歳 次男 9歳  
長女 5歳 三男 2歳



08:30  
1  
パパとお兄ちゃんたちを送り出して、長女を幼稚園へお見送り。



09:00  
2  
お見送りの帰り道。朝市でお買い物。今日も新鮮な野菜がたくさん！夕ご飯のメニューは...



11:30  
3  
ママ友のおうちで子どもたちとにぎやかランチ。子育ての悩みもゆっくり話せてホッとひと息。



10:00  
4  
お友だちと園部公園でお散歩。子どもたちは芝生の上でのびのび。



14:30  
5  
長女が幼稚園から帰宅。お兄ちゃんたちも帰ってきて、自然いっぱいのウチの周りで木登り！



14:30  
6  
長女が幼稚園から帰宅。お兄ちゃんたちも帰ってきて、自然いっぱいのウチの周りで木登り！



14:30  
7  
長女が幼稚園から帰宅。お兄ちゃんたちも帰ってきて、自然いっぱいのウチの周りで木登り！



18:00  
8  
朝市の新鮮野菜を使って、夕ご飯の準備。今日のメニューは、子どもたちの大好きなカレー！



18:00  
9  
我が家自慢のおくどさんでのご飯。今日もおいしく炊けたかなあ。



17:00  
10  
我が家自慢のおくどさんでのご飯。今日もおいしく炊けたかなあ。



19:00  
11  
大好きなカレーをもりもり食べて家族団らんのひと時。



19:00  
12  
大好きなカレーをもりもり食べて家族団らんのひと時。



20:00  
13  
子どもたちをパパに見てもらって月2回のフラダンスへ。

## 共働き

八木さんの一日  
長女 7歳  
次女 4歳



08:30  
1  
パパと長女を送り出して、次女を保育所へお見送り。今日も元気に遊んできてね。



09:00  
2  
職場へ出勤。地域のお年寄りのお世話をさせてもらってます。みなさんの笑顔、かわいいわ〜。さあ、今日もがんばろう！



16:30  
3  
退社後、次女をお迎えに行き帰宅。娘の遊んでいる姿を見ながらホッとひと息できる幸せ時間。



16:30  
4  
退社後、次女をお迎えに行き帰宅。娘の遊んでいる姿を見ながらホッとひと息できる幸せ時間。



18:00  
5  
長女をおけいこへお見送り。「がんばってるんだよ〜！」



17:00  
6  
「学校どうだった？宿題やっしまおうか！」



17:00  
7  
「ただいま〜」「おかえり〜」長女が帰宅。



19:00  
8  
近所のスーパーで買った地元野菜と食材で夕飯作り。食材が良いから、味付けはシンプルでいい。まさに時短！



19:00  
9  
近所のスーパーで買った地元野菜と食材で夕飯作り。食材が良いから、味付けはシンプルでいい。まさに時短！



21:30  
10  
子どもが寝た後で、夫婦でゆっくり映画鑑賞。私の大切な時間♡



21:30  
11  
さあ、手と手を合わせて「いただきます！」みんなで食べると美味しいね〜。

# 病気になったらどうするの？

かかりつけのお医者さんに出会えるかな...  
大きな総合病院もあれば町のお医者さんや、小児科もあります。  
休日診療や夜間診療もあるので安心です。

かかりつけ医も大きな総合病院もあって  
使い分けて"きるよ！"

ネットで"予約"できる小児科等もあるし、  
丁寧にじっくり診察してもらえよね！

夜中に急に熱を出しても診てもらえる  
病院もあるから安心

## 救急 + 病院

救急告示病院 24時間365日対応		亀岡市	亀岡市立病院 0771-25-7313
南丹市	京都中部総合医療センター 0771-42-2510	亀岡市	亀岡シミズ病院 0771-23-0013
南丹市	園部丹医会病院 0771-62-0515	京丹波町	国保京丹波町病院 0771-86-0220

### 休日急患センター 日祝年末年始のみ開院

亀岡市 亀岡市休日急病診療所 0771-23-5636

参考) 京都健康医療よるずネット トップページ -> 休日・夜間当番医を探す  
<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenuit01.aspx>

## 医療支援制度

	亀岡市	南丹市	京丹波町
制度名	子ども医療費助成制度	すこやか子育て医療費助成制度	医療費助成制度
制度内容	入院・通院にかかる医療費(保険診療分のみ)のうち、一部負担金を除き、0歳～中学卒業までの医療費を助成。	入院・通院にかかる医療費(保険診療分のみ)のうち、一部負担金を除き、0歳～高校卒業までの医療費を助成。	入院・通院にかかる医療費(保険診療分のみ)のうち、一部負担金を除き、0歳～高校卒業までの医療費を助成。
申請先 問い合わせ先	亀岡市こども未来課 0771-25-5027	南丹市子育て支援課 0771-68-0017	京丹波町住民課 0771-82-3803

# どうしたら地域になじんでいけるかな？

Reference book of the migrants

## 地域のコミュニティに受け入れてもらえるか心配...

移住された方同士や、子育て中のお母さん同士、地域の行事など。  
きっかけはすぐそばにあります。ぜひ勇気を出して飛び込んでみてください。

子育てをしていると誰かとしゃべりたい、みんなの子育ては  
どうなん？と思うことがあり、ゆりかごひろばを利用して  
います。幼稚園跡で園庭には砂場や遊具があり外遊びがで  
き、赤ちゃんから3歳ぐらいまで遊べる環境がいいですね。  
木のおもちゃもあり、夏は毎日水遊びができるのが嬉しい。  
子どもがよく遊んでくれて、その間はママたちとおしゃべ  
り。友だちも増え、子育てのストレスが解消できます。  
初めてでもスタッフの人があたたかく迎えてくださるので  
入りやすい。  
(平井さん、亀岡市、1男2女)

子どもが「シードベースに行ってくる〜！」と遊びに行く  
ようになり、どんなところかなあと気になっていたら、今度  
はシードベースの後にみんなでごはんを食べるから...と。  
「みんなでごはんを?」「そこは大人も参加できると聞  
き行ってみると、大人数がごはんを一緒に作って、食べて  
わいわいとおしゃべり♪私も楽しい♪知り合いもたくさん  
出来ました。  
今では、毎月第4金曜日の開催が楽しみです。  
(Yさん 八木町)

平成26年5月、夫婦で京丹波町水戸に移住。  
移り住んだばかりのころは地域とのつながりがな  
く、溶け込むのに時間がかかるかもと不安でした。  
地域で恒例となっている運動会への参加や、旦那  
が自衛消防団に入ったことがきっかけで、地域に馴  
染んでいきました。  
地域に馴染みだすと、周りのみなさんは温かい人  
ばかり。近所の方からは季節のお野菜をおすそ  
別けしていただいたり、「困ったことないか?」と普  
段から声をかけていただいたりとお気遣いいた  
き感謝しています。  
いつかは皆が集まれるカフェをやってみたいな。  
(西原さん夫婦)

### 私の なじみきっかけイベント

「ゆりかごひろば」(亀岡市)

お子さんと一緒に自由に過ごしていただける憩いの場。  
グラウンドで思いっきり外遊びをしたり、お部屋でゆった  
り遊んだりお昼ご飯はみんなで一緒に食べています。もち  
ろん赤ちゃんも大歓迎!予約なしで参加できる「ママ講座」  
もあります。どうぞ遊びに来て下さいね!笑顔のスタッフ  
がお待ちしております♪



### 私の なじみきっかけイベント

「seed base(シードベース)」(南丹市)

～地域のみなが集える家でも学校でもない第3の居場所～  
おしゃべりを楽しんだり、宿題やボードゲーム、読書など  
自分のペースで好きな事をして過ごせる場所です。スタッフ  
が常時いるので安心です。子どもも大人も地域に溶け込む  
きっかけづくりになります。



### 私の なじみきっかけイベント

「第5回竹野大運動会」(京丹波町)

毎年9月ごろ開かれ、小学生からお年寄りまで約200人が参  
加。地域対抗でライバル心を燃やし、玉入れや綱引きで大盛  
り上がり!

