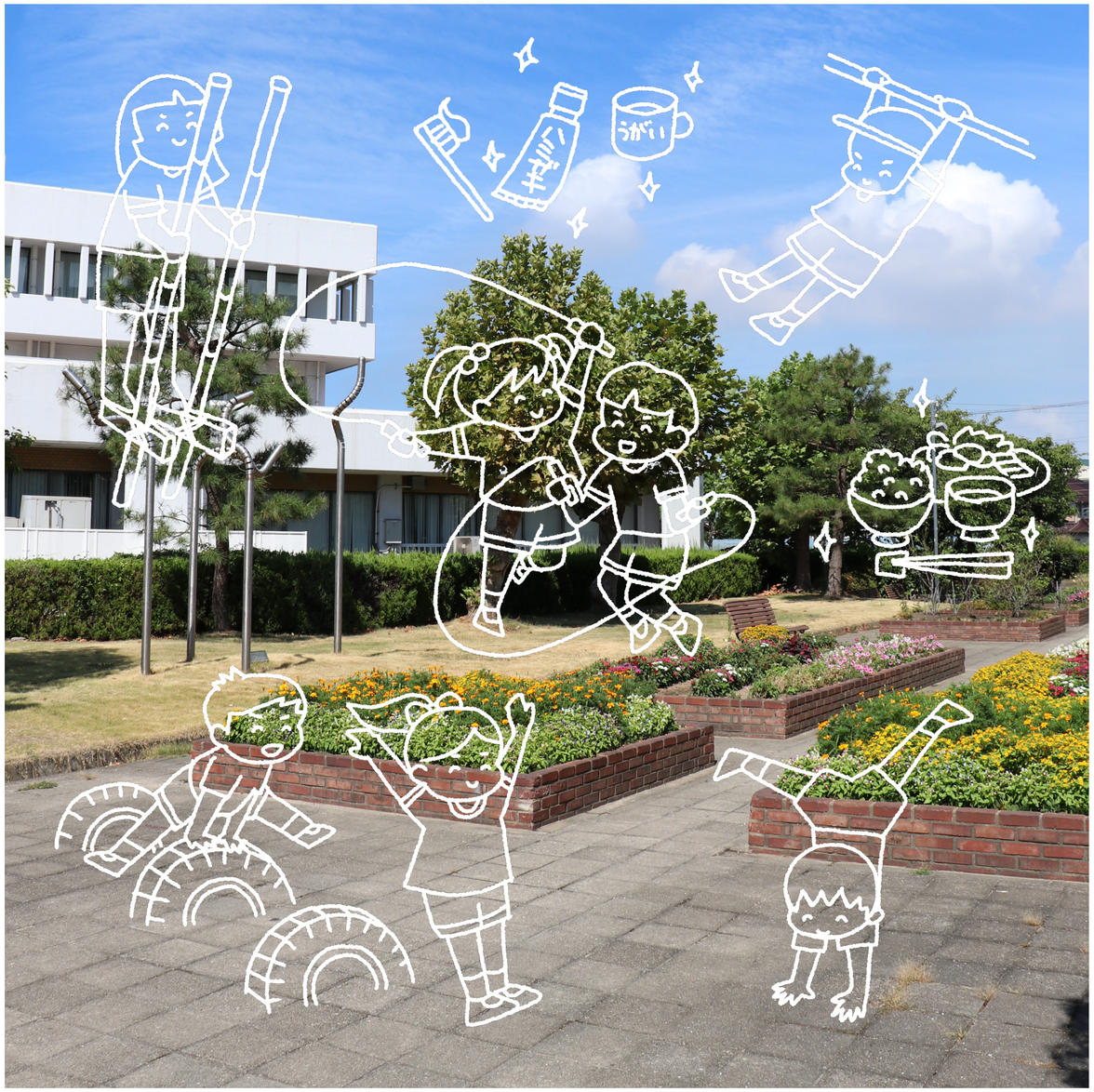
兵庫県で一番小さなまち、播磨町。
面積：約 3km×3km（≈9.13km²）にある、色んな「ちょっといいとこ」をお届けします。
新しく住む人もこれまで住んできた人も、ずっと保存したくなる播磨町の場所・人・ことに出会ってください。

さんカケさん
3×3
播磨町のちょっといいとこ

特集　町役場の健康づくりの専門職に聞く、"こどもの健康" のこと



どんな悩みでも気軽に相談を！
部署を越えた心強いフォーメーションで対応

今日からできる！健康のタネまき

知ってた？暮らしに役立つちょっといいこと
3×3トリビア ―― コミュニティセンター

知ってた？ 暮らしに役立つちょっといいこと

こんなとき、どこに聞けばいい？親とこどもの相談窓口

子育てや家庭環境、こどもの心身の健康について不安を覚えたとき。役場にサポートを求めたいけど、どこに行けばいいのか、判断は難しいものです。ここでは、播磨町による相談窓口をお悩み別にご紹介します。

こどもの発達の具合が気になる…

児童発達支援センター「まにまに」
総合福祉センター３階　播磨町宮北 1-3-5
TEL079-490-8376

発達相談　保育所等訪問支援　親子教室

18 歳までのこどもの成長や発達について、保育士や専門職に気軽に相談できる。一人ひとりに合った関わり方や支援のヒントを一緒に考えてくれるほか、必要に応じて、センター内の療育や支援サービスにつなぐなど、切れ目のない支援を行う。

子育てが思うようにいかなくて、つらい

北部子育て支援センター
蓮池幼稚園・こども園隣
播磨町西野添 2-10-34　TEL078-944-0717

南部子育て支援センター
平松公園南　播磨町北本荘 3-2-31
TEL079-437-4188

子育て支援　相談　子育てサークル　親子サロン

遊びに行くついでに気軽に相談できる場所。保護者の悩みが少しでも解消され、楽しく子育てができるようサポートする。子育て講座やイベント、サークル活動などにも参加できる。町内に２ヶ所あり。

こどもの成長や家庭環境に心配がある

こども家庭センター（こども課内）
役場第１庁舎１階　播磨町東本荘 1-5-30
TEL そだち支援係：079-435-0366　家庭支援係：079-435-2362

妊娠及び産後の各種相談　訪問支援　関係機関との連携支援

母子保健と児童福祉の機能を兼ね揃えているため、妊娠中からさまざまな不安を相談できる。家族の問題や経済的な事情など、周りに聞かれたくないことも話しやすく、より専門的な機関と連携したサポートを期待できる。

こどもが学校で問題を抱えているようだ

こども支援センター
役場第２庁舎２階 地域学校教育課内
播磨町東本荘 1-6-6
TEL079-435-0545

特別支援教育　不登校　生徒指導

町内在住の小・中学生が学校や家庭で抱えているさまざまな悩みや困りごと（不登校、発達、いじめ、人間関係など）に対し、家族と一緒にじっくり考え、未然防止や早期発見、解決を目指す。特別支援教育に関する相談も。

どこに相談すればいいかわからない…

総合福祉センター
播磨小学校体育館隣 播磨町宮北 1-3-5
TEL079-435-6500

総合相談

生活の悩みや困りごとは、複合的である場合も多い。どこに行くか迷ったら、地域福祉の「総合的拠点」として機能しているこちらへ相談を。話を聞いた上で、適切な部署や関係機関へつないでもらえる。

あまり難しく考えすぎず、気軽に足を運べそうなところへ相談に行けば OK。私たちが部署を越えてサポートします！



読者アンケート ご協力 お願いします！

「3×3 NO.9」のアンケートにご協力お願いします。ご回答者から抽選で9名（3×3なだけに！）の方に播磨町オリジナルグッズをプレゼント！
また、アンケートフォームでは「3×3」住民ライター参加者も募集中です。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます



▲播磨町オリジナルグッズ（例）

3×3 トリビア



おすすめの場所 コミュニティセンター

地いきの人や、子どもたちが来るあたたかいばしょです。野添コミセンははす池小学校に近いばしょです。ウクレレの会ができます。空手やダンスの教室もしています。たまに友だちが来ます。本が見れます。ぼくが学童にいったときの帰りに、たまに妹といっしょに行くのが楽しいです。はりま町には、西部コミセン、東部コミセン、南部コミセン、野添コミセンの 4 つのコミセンがあります。

＼小学２年生のライター、Kくんが書いてくれました！／

◀野添コミュニティーセンター
所在地：播磨町西野添 1-14-17

バックナンバーはこちら

3×3（さんカケさん）は、住民ライターが書いています！

いつでも相談できる人がいて、情報を知れる場があるって、安心につながります！　by け（子：8 歳＆5 歳）

御三方の熱量がすごくて播磨町の未来は明るいな！と思いました。　by か（子：12 歳）

子どもの健康にかかわる専門家の方と気軽につながれるのは心強いですね！　by の（子：10 歳）

みなさんに教えてもらったことを早速家で実践！ありがたい存在です。　by 編集き（子：7 歳）

3×3（さんカケさん）播磨町のちょっといいとこ　NO.09
発行：2026 年 9 月 24 日　播磨町役場
TEL 079-435-0355（代表）／079-435-0356（企画課）
編集：播磨町企画課・特定非営利活動法人ニュー☆ハリマ

特集

町役場の健康づくりの専門職に聞く、〝こどもの健康〟のこと

どんな悩みでも気軽に相談を！
部署を越えた心強いフォーメーションで対応



「どの情報が正しいの？」スマホで手軽に大量の情報を得られるからこそ、モヤモヤを感じやすい現代の子育て。身近な相談相手として、日々住民の健康と向き合う保健師、歯科衛生士がいます。今回集まっていただいた保健師・平井さん（写真中央）、保健師・山脇さん（右）、歯科衛生士・鷲野さん（左）に、「こどもたちの健康」をテーマにお話を伺いました。

――播磨町の職員として働くようになったきっかけと、現在のお仕事内容を教えて下さい。

山脇さん　私はもともと看護師として働いていましたが、自分自身の産後、不安で押しつぶされそうな時、新生児訪問で来てくださった保健師さんに「よく頑張りましたね。不安な時はいつでも相談してくださいね」と声をかけてもらい「一人ではないんだ」とほっとしたんです。この経験から、同じように悩む方の力になりたいと、保健師の道を選びました。今は母子健康手帳の交付や新生児訪問、乳幼児健診など、主に妊婦さんと未就学のお子さんに関わる仕事をしています。

平井さん　私も以前は救急科や循環器科で看護師として、重篤な病状の患者さんと関わり、ときには生死の境目に直面するような場面にも立ち会いました。その中で「病気になってからではなく、病気にならないように支えたい」「病気になっても重症化せず、地域で元気に暮らすためのお手伝いがしたい」と思うようになり、保健師になりました。現在は健康教育やイベント、がん検診、予防接種などを通して、みんなが自然と健康になれるまちづくりに取り組んでいます 。

鷲野さん　私は歯科衛生士の専門学校や矯正歯科などで働いていました。ところが出産後、歯科衛生士の私でも、こどもの口について「知っているようで知らないこと」がたくさんあることに気づき、子育てを通して深めた知識を多くの方に届けたいと思うようになりました。また、子育てにつまずいた時に播磨町の子育て支援の職員に助けられ、「恩返しがしたい」という気持ちもずっとあって。今は小学校やこども園での歯みがき指導や乳幼児健診、歯科衛生士の相談会（※1）など、こどもから高齢者まで全世代のお口の健康づくりに携わっています。

――いま、こどもの健康に関わって気になっていることは？

平井さん　保幼小の先生方に伺うと、最近のこどもたちの生活習慣は、夜にゲームをしたりスマホを見たりして、就寝が遅くなる傾向にあるようです。すると朝に頭がぼーっとするので、1日のエネルギーの源である朝ごはんを食べる元気が出ないこどもが増えています。実は播磨町では、生活習慣病由来で亡くなられる方はおよそ 2 人に 1 人。こうした生活の乱れは将来の生活習慣病につながるので、こどもの頃から少しずつ予防していきたいと思っています。

山脇さん　最近は、体を支える体幹の弱いお子さんが増えている印象です。椅子にまっすぐ座るのが苦手だったり、何もないところでよくつまずいたり。転んだ時に手を出せないお子さんも増えていて、前歯の損傷など大きな怪我につながっています。屋内での過ごし方が充実したり、酷暑で外に出づらかったりといった現代の生活環境が、こどもの体にも影響しているのかなと思います。

体幹が弱いと、小学校入学後、授業の 45 分間を座って過ごせないこともあります。姿勢を保つことに必死で授業に集中できず、学習が難しくなる可能性も。そのため播磨町では年中児のお子さんを対象に「5 歳児子育て相談」を実施しています。町内全園を訪問し、町外園のお子さんは保護者の問診票を通じて、発達面で困っていることを確認します。このタイミングで、体幹を鍛える遊びなどをお伝えできると、入学へ向けて約 1 年かけて、生活の中で準備することができます。

鷲野さん　今のお子さんは 5 人に 4 人が歯並びの問題を抱えていると言われていて。口は身体の一部なので、しっかりと身体を動かすことで口も上手に使えるようになるんですね。食べる、飲み込む、話をするといった口の機能をうまく使うことが歯並びにもよい影響を与えるので、歯科的な視点でも、身体を動かすことを大事にしてほしいです。

もう一つ、実は昔と比べてむし歯は減ってるんですが、むし歯がなくなったわけではなく、引き続き対策が必要です。しかも播磨町は、むし歯を抱えている人の割合が県内でも高い町。これを受けて令和5年度から、町内全園の年中年長のお子さんにフッ化物洗口（※2）を実施しています。



――播磨町の保健師・歯科衛生士として、今後どのようなことをしていきたいですか？

山脇さん　子育てについての情報が溢れている時代ですが、「わかっていてもできない」という方もたくさんいらっしゃいます。そのため「どうしてできないのか」「何ができそうか」を、ご家庭ごとにゆっくり伺いながら、一緒に考えていきたいと思っています。こちらからの情報発信だけでは解決しないことも多いので、ご家庭ごと、個人ごとにお話を聞きながら一緒に取り組んでいけたらと思います。

私自身、保健師さんに救われた経験があるので、私も「困った時はいつでも相談してくださいね」と伝えられる存在でいたいです。役場が開いている時間なら、ちょっとしたことでも気軽に相談していただきたいです。

子育ての悩みは年齢によって全然違います。現在、町には 0〜1 歳のお子さんを対象にした相談事業がありますが、もっと幅広い年齢を対象に、気軽に相談できる場があるといいですね。



平井さん　私は、「健康のために頑張ろう」と思うからハードルが高くなってしまうと思うんです。特別なことではなく、毎日の生活の中に自然と健康習慣が溶け込んでいくことで長続きするし、将来の力になっていくと思うので、その種まきを幼少期から働きかけたいですね。

小学校で健康に関する授業も行っていますが、こどもたちが学校で学んだことを家に持ち帰り「今日こんなこと習ったよ」と話してくれることが、家族の健康につながっていきます。そんなきっかけづくりを大切にしていきたいです。

鷲野さん　私も「心が動く関わり」を一番大切にしています。歯みがき指導では、こどもたち自身が「自分の歯は自分で守る」「歯医者さんに行こう！」と思ってもらえるような伝え方を意識しています。歯医者さんは「困ったら行く場所」ではなく「困らないために行く場所」という考えがもっと広がってほしいですね。

役場の歯科衛生士はお口の中に触れることはできないのですが、必要とする方を適切な支援につなぐことが私の大事な役割だと思っています。

播磨町には助産師、栄養士、小児科医、保育士など専門職同士がすぐにつながれる環境があるので、そのように早い段階でサポートができます。

平井さん　おそらく、悩みって一つだけじゃないと思うんです。「どこに相談したらいいか分からない」という方は、まずは行きやすい窓口（裏面参照）へ来ていただけたら大丈夫です。こども課でも健康福祉課でも構いません。絶対にたらい回しにはしません！私たちがしっかりとフォーメーションを組んで支えますので、安心してください。



※1　歯科衛生士の相談会：2026 年 7 月より実施。詳細は広報はりまにて毎月のいきいき保健相談に掲載
※2　フッ化物洗口（ふっかぶつせんこう）：少量のオラブリス洗口液で口をゆすぐこと。将来的なむし歯リスク軽減や初期のむし歯補修効果がある。町では令和 5 年度から年中・年長園児を対象に、町内全園で実施（事前に希望調査を実施）

［問い合わせ先］
健康福祉課健康係　TEL079-435-2611
こども課そだち支援係　TEL079-435-0366

＼今日からできる！／ 健康のタネまき

インタビューに登場したみなさんに、親子で気軽に取り組める健康づくりを聞いてみました！

ハイハイ追いかけっこ　by 山脇さん

おうちで気軽にできる体幹トレーニングが「ハイハイ追いかけっこ」です。ハイハイは手足を同時に使うので、体幹をしっかりと鍛えてくれます。雑巾がけやお箸・お皿を運ぶお手伝いも、実は同様の効果あり。落とさないようにバランスを取ることで、体の中心の筋肉を鍛えます。楽しく遊びながら姿勢や集中力の土台づくりができます。



寝る前に"今日楽しかったこと"　by 平井さん

絵本にちょっと飽きてきたお子さんには、寝る前に「今日１番楽しかったことは？」と聞いてみるのがおすすめです。イヤな記憶ではなく、楽しかった気持ちで１日を終えるのがポイント。良い記憶で１日を締めくくると眠りの質がアップし、翌朝すっきり目覚められます。部屋を暗くして、5 分だけでもゆったりと過ごす時間をつくってみてください。



ごっくんの前にプラス５回　by 鷲野さん

「よく噛んで」だとハードルが高くても、「ごっくんの前にプラス 5 回」なら実践しやすいです。噛む回数が増えると唾液がしっかり出て、お口を守る働きが高まり、むし歯予防にもつながります。よく噛むことで口まわりの筋肉もしっかり動き、飲み込む力や発音の発達にもつながります。今日の食事から試してみませんか。

