



里親制度をご存じですか？



里親が育てる。
社会が支える。

里親制度とは、事情があり親元で暮らすことができない子どもを自身の家庭に受け入れて養育する制度です。

子どもの受け入れ方

Q & A

養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻る、または自立するまでの間、養育します。期間は1年以内の短期からそれ以上の長期の場合があります。

養子縁組里親

養子縁組を結ぶことが前提です。養子縁組が成立するまでの間、里親として一緒に生活します。

一時・週末里親

週末や長期休暇中の数日間、子どもを養育します。平日時間が取れない人や、短期間で始めたい人が対象です。

年齢制限はありますか？

岩手県では里親の年齢制限は設けていませんが、体力などを考え、年齢差を考慮しています。

共働きでも里親になれますか？

子どもとの安定した関係（愛着関係）の形成が重要なため、特に小さい子どもを育てていただく場合には、しばらく養育に専念していただくこともあります。子どもとの生活が落ち着いた後は保育所などを利用しながら養育することもできます。

受け入れるまでの
5ステップ

- ①児童相談所への相談 → ②研修・家庭訪問・調査 → ③審査後の登録 → ④面会や、外出、宿泊などの交流 → ⑤子どもの受け入れ

問い合わせ 宮古児童相談所 ☎0193-62-4059

「早寝早起き朝ごはん」で心も体も元気に過ごそう！

規則正しい生活習慣は、大人も子どもも、毎日を元気に過ごすために大切なことです。普段の生活を振り返り、家族と一緒に「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみませんか？



「早寝早起き朝ごはん」はいいことがいっぱい

早寝

成長ホルモンが活発に出て、ウイルスや菌をはね返す強い体になります。

ぐっすり寝るために、寝る2時間前にはスマホやゲーム、テレビをやめましょう。毎日同じ時間に寝室に行ったり、絵本の読み聞かせをすると、眠くなるサイクルができます

早起き

朝の光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが出て、心のバランスが整います。朝起きたら、まずはカーテンを開けましょう。くもりや雨の日は、部屋の電気をつけても同じ効果があるとされています

朝ごはん

よく噛んで食べ、エネルギー源のブドウ糖などの栄養を摂ると、体が目覚めて活動する準備ができます。子どものやる気にもつながるとされています

朝ごはんにおすすめ お手軽レシピ（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のホームページ）



簡単おかずでバランスアップ！
朝ごはんポケットレシピ



これ一品であたまとからだに栄養補給
朝ごはんポケットレシピ第2弾

問い合わせ 市子ども課 次世代育成係 ☎22-5121