



### 子育てで悩んだら…「市の相談窓口」

夜泣き・卒乳など、どうしたらいいか悩んだり、何だかモヤモヤとして不安…なんて、ありませんか!? そんな時、無料で気軽に相談ができたり、アドバイスしてもらえる逗子市の相談窓口のこと、教えて!シズオ!

食べムラやオムツ外し、私自身の体調のことなど、ちょっとした相談ができるどころ、ないかなあ。ネット等の情報は、信頼性が気になるし…。



山の根に住む Aさん

そんな時は、市の**子育て支援課**を気軽に頼ってみて♪ 保健師や助産師の専門家もいて、詳しく聞けるよ。

でも、いきなりはちょっとハードルが高いなあ。誰か知ってる人に会わないかも心配…。



もちろん、電話やメールでもOK! (直通:046-871-8801) 右のQRコードからだ、簡単だよ。



子育て支援課 問合せフォーム

必要があれば個別で面談もOK。プライバシーの配慮も万全だから安心して!

そうなんだ～。頼りになりそう! だけど、「市役所」ってだけでちょっと緊張…。



**子育て支援センター**はどう?子どもを遊ばせながら相談OKだし、個室も使えるよ。土曜日もやっているし、開館時間外でも、9~17時 電話・FAX(046-871-5001)で相談にのってくれるよ。



普段行ってる支援センターのスタッフが聞いてくれるなら、安心。悩みつつつながってるから、あれこれ話しちゃいそうだけど、聞いてくれそうだし。



考え込むと不安になるから、どんな小さな悩みでもいいので、気軽に使ってみてね!



子育てポータルサイト「えがお」もチェックしてみてね!

スマホ対応!

ポータルサイト キャラクター サニー



<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/egao>

## ボランティア スタッフ募集

逗子市と逗子市社会福祉協議会では、子育て応援紙「陽だまり」の発行と子育てポータルサイト「えがお」の管理を行っています。これらは、逗子のママ達の力で、作られています。是非、一緒に楽しく作ってみませんか!?



### 応募要項

締切:2016年3月18日 (応募後、追って面接日をご連絡します。)  
任期:2016年4月~2017年3月末  
応募資格: \*逗子市在住の子育て中の方 \*PC、携帯電話が使える方 (メールや電話での連絡対応の為)  
応募方法:①AorB ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤Eメールアドレス ⑥子どもの年齢 ⑦応募動機(簡単でもOK)  
①~⑦を「逗子市社会福祉協議会地域福祉推進係」[sunny@zushi-shakyo.com](mailto:sunny@zushi-shakyo.com)までメールで送信して下さい。



応募フォーム→

### ①「陽だまり」編集スタッフ

- ・月2~3回の編集会議。
- ・会議以外はPCでメールや原稿チェック。
- ・企画案出し、取材、編集などを分担。
- ・若干の報酬あり。

### ②「えがお」レポーター

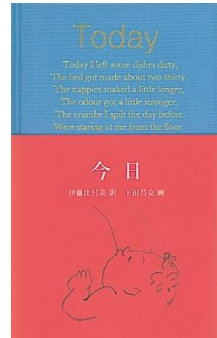
- ・年4回のミーティング。
- ・年5~6回の取材と投稿。
- ・若干の報酬あり。

初めてでも先輩ママ達が教えてくれます♪ 打ち合わせは雑談も交え和気あいあい。赤ちゃん連れOKです。

## 陽だまり図書館へようこそ!

大人向けの詩集だよ!

ここには親子で楽しめる本がいっぱい。お気に入りの一冊が見つかるかな。どんな出会いがあるか、のぞいてみましょう!



「今日」 伊藤比呂美訳 / 下田昌克画 : 福音館書店

ニュージーランドの育児支援施設の壁にひっそりと書かれていた詩が、作者不詳のまま口コミで広まったもの。日本版は、詩人の伊藤比呂美さんが巧みに訳されています。

子育て中、先が見えなくて重苦しい気持ちを、最後の一節がふっと軽くしてくれる、そんな一冊。思わず涙が出てしまうかもしれません…。



## 陽だまりスタッフ編集後記

満開の桜も周りのみんなも輝いて見えるこの季節。気圧されないよう、背筋をピンと伸ばす私!(ハルケ)

悩んだ末、3才の息子を幼稚園に入れず、最後の『二人行動』を楽しませてね(笑)(キトキト)

卒園、卒業、ダブル入学と大忙しになりそうな春。子ども達の成長が嬉しいような、寂しいような。(ティコ)

抱っこがぬくぬく心地よかった季節が終わる。暑くなる前にあんよができてほしいな~(ノブリン)

「おわり」があれば、「はじめ」もある。その言葉を唱えながら、身辺整理の春。(momako)

洗面所をプチリフォーム。ずっとやりたかったことが形になり元気になった!(ケロヨン)

くしゃみ鼻水が出て「私は花粉症じゃない!」と暗示をかけ今年の春も乗り切ろう~。(leia)

お正月より年度の切り替わりに「新」を実感。子育て中の証?去年より良い年になりますように!(P太郎)

本紙「陽だまり」は逗子のママたちで制作しています。



★特集★  
お外ごはんのスズメ



~地域活動でご活躍の方々から~

## 子育て応援メッセージ

### 『おひさまの下、大好きがいっぱい!!』

潮村由紀子

おひさまの下、「今日も歩くぞっ」エイエイオーと歩きはじめる。出会ったときにはお母さんの影に隠れていた子も、自然の中ではあつという間に一歩、一歩と自分の足で土の道を歩きはじめる。歩く、すごいね、子どもの、自分で「できる」の変化におかあさんの顔もほころぶ。ぽかぽかおひさま春がすき。きらきら輝く海がすき。カサカサ葉っぱを踏み歩く秋がすき。背筋がびーんと伸びる冬がすき。小さいお花がすき。ぐぐつがんばる顔がすき。寒くてもがんばって歩く足がすき。ぷくぷくした子が大好き。大好きがいっぱい!



自然のちからに感謝する気持ちがこころを満す。からだを動かすってすごい。小さな子は歩いて、遊んでも、段を降りても登っても、しっかりとからだのちからになる。外であそぶと「おっとと~」おとなが気になる。危険がいっぱい?石も落ちてるし、段差もいっぱい。それでも子どもは友を追い、追いかける、走る、転ぶ、ときには転がる(笑)。そして立ち上がる。

子どもは絵本もすき。わらべうたもすき。おはなしはワクワクするし、ドキドキする。紙しばいで「カンカンカーン」あれ?電車がくるのかな、いろんなことをいっぱい想像する。じーっと真剣に集中する瞳がすき。ドキドキして前に来ちゃう子もすき。ニコニコ笑って聞いてくれる子、そしてその横でおかあさんもニコニコお話を聴いてくれるあったかいひだまりが大好き。大好きがいっぱい!

「大好き」っていう気持ちを応援したい。親子で大好きをたくさんみつめて、おっきな声で大好きって言ってほしい。大好きが増えたら、きっと幸せがいっぱいになる! さあ、外であそぼう、大好きをいっぱい探そう。応援していますっ!!

<Profile> 潮村由紀子(しおむらゆきこ)さん / 桜山在住

「あそび発信基地・ちびっこ隊」代表  
「ずしプレイパーク」代表「おひさま紙しばいや」主宰  
逗子市民生委員・児童委員



●問合せ先 ● 社会福祉法人 逗子市社会福祉協議会 地域福祉推進係 ←ボランティアスタッフ募集窓口  
〒249-0005 逗子市桜山 5-32-1(福祉会館内) HP: <http://zushi-shakyo.com/>  
電話 046-873-8011 FAX 046-872-2519 Eメール [sunny@zushi-shakyo.com](mailto:sunny@zushi-shakyo.com)  
●発行元 ● 逗子市 福祉部 子育て支援課  
〒249-8686 逗子市逗子 5-2-16 HP: <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>  
電話 046-873-1111(代表) FAX 046-873-4520





春風にさそわれて・・・♪

# お外ごはんのススメ

春が少しずつ近づいてきました。  
冬の間こもりがちだった家の中から一歩踏み出して、  
親子で“お外ごはん”してみませんか？  
いつものごはんも、気分が変わって、なんだか楽しくなっちゃいますよ♪

## Step1

### 家から一歩外へ 編

庭やベランダでも、お外気分は十分味わえる！  
シートを敷いて、いつものごはんをお弁当箱に入れるだけでも盛り上がりちゃう♪

- 朝ごはんをなかなか食べてくれない…なんて時は、**そのままお弁当箱につめて、庭へ！**  
(小坪・Mさん)
- 好きな具を入れた**海苔巻きを長いまま**持って行く。  
小さい子でも上手に食べられるよ。  
(逗子・Nさん)
- リュックにお弁当やお菓子をつめてシートを広げるだけで、**部屋の中でもピクニック気分♪**  
お友達が来た時にもおすすめ！汚れることが気にならず…。  
(久木・Kさん)
- 延長コードを繋げて**ホットプレート**をベランダへ。  
ホットケーキや焼きそばなど、家の中とは違うテンションになれる♪  
(桜山・Uさん)
- カレーうどんを庭で！**  
カレー汁が飛び散っても外なら掃除いらず！服は汚れるけどね…。  
(山の根・Hさん)



## Step3

### プチピクニック 編

お出かけに慣れてきたら、いつものお弁当にひと手間くわえて楽しもう！  
子どもの喜ぶ顔を想像したら、ランチタイムが待ち遠しい♪

#### ～ お弁当編 ～

- おにぎりロシアルーレット**  
辛いものは入れられないけれど、ビックリ具材を入れてみる！サバ味噌缶？チョコレート？(池子・Aさん)
- カレー**  
残り物のカレーやレトルトのルーを持って行って、食べる時にご飯にかける。目先が変わって嬉しそう！保温ジャーがあればさらに◎。(久木・Nさん)
- ロリポップサンド**  
くるくる巻いたサンドイッチを2センチ位の幅に切って、長めのスティックに刺すと、ペロペロキャンディー風になるよ。奪い合いになります！(小坪・Mさん)
- デコスイーツ**  
デザートのカップケーキに、スプレーのホイップクリームをぐるぐる好きなだけかける！親もぐるぐるしたいので、数は多めに！(沼間・Yさん)



- その場でサンド**  
パンと具材を持って行って、現地ではさんで食べる。具材はコンビニで調達しても、種類が豊富で楽しいよ！(小坪・Iさん)

## Step2

### お散歩がてら 編

おんぶや抱っこを卒業して歩くのが楽しくなってきたら、まずは家の近くの場所から！  
気分も変わって、嫌いなものも食べられちゃうかも？

- 家からパンを持って行き、お肉屋さんのコロケやチキンを買って、はさんで食べる。(池子・Yさん)
- おにぎりを持参して、コンビニでおでんや汁物を購入。寒いときにはあったかいものが嬉しい。(小坪・Mさん)
- 水筒にお湯を入れて、カップとインスタントスープを人数分持って行く。(逗子・Mさん)
- チーズや魚肉ソーセージ、プチトマト、バナナ、きゅうり、お芋などを巾着に入れてとりあえず、お外にGO！おかずを作ろうと思うと大変だけど、これなら気楽～♪(小坪・Aさん)
- お店にはなかなか入れないので、お茶とドーナツでカフェ気分♪(山の根・Nさん)
- とちぎやさん(久木) 裏の小さな公園**・・・線路ぎわだけど安全で、電車好きにはたまらない穴場。(久木・Kさん)
- 田越川沿いの遊歩道**・・・ところどころにベンチがあって、車が来なくて安心！カモやシラサギをのんびり眺めながら楽しく過ごせる♪(桜山・Nさん)
- 逗子アリーナ2Fの観覧スペース**・・・のんびりご飯ができる場所。雨の日でもOK！(池子・Sさん)
- やっぱり海！**・・・車が来ないし、周りに気を使わなくてすむのがいい。とんびには注意！(新宿・Yさん)
- お寺や神社の境内**・・・歩き疲れて公園が見つからないときには、ここでひと休み&お弁当。(久木・Uさん)



#### ～ スポット編 ～

- 運動公園「電車の中」**  
まるで駅弁！お友達と一緒にワイワイ食べればさらに旅行気分。(小坪・Mさん)
- 運動公園「カフェちょこっと」**  
お弁当が作れなかった日はここで調達。日替わり弁当やホットドッグ、焼きおにぎりなど種類も多くて丁寧に作ってあって嬉しい。中でも食べられる。(逗子・Aさん)
- 神武寺境内付近**  
東逗子側からなら2才児でも登れちゃう。プチハイキングの後はお弁当も格別！(池子・Eさん)
- 蘆花記念公園「郷土資料館前のベンチ」**  
ちょっとした山なので幼児も登れる。逗子の海を一望しながらのお弁当は何でも美味しい！晴れの日には富士山も♪(逗子・Mさん)
- 披露山公園**  
ブランコそばのベンチで。芝生の上でシート広げて。展望台の下で足をぶらぶらさせながら。ベンチで海を見ながら。寒いときはレストハウスで。毎回気分が変わる。(小坪・Aさん)

