

逗子父子手帳 パパ・ロードの走り方ガイド



子育ては、大変だけど楽しいこともたくさん! でも、どう関わればよいのかわからないパパは案外いるのかも? パパが育児をするための情報やヒントが詰まっている「パパ・ロードの走り方ガイド」のこと、教えて! シズオ!

もうすぐ二人目も生まれるし、パパにももう少し育児へ興味を持ってもらいたいな〜。



逗子市から父子手帳「パパ・ロードの走り方ガイド」が配布されているよ。妊娠、出産、子どものお世話から遊び方まで、パパ目線で書かれているんだ。

「父子手帳」って堅苦しくて、パパ読んでくれるかしら?



「パパ・ロード」は、パパたちが子育てに関心を持って、それぞれの楽しみを見つけて欲しいという思いで作られているよ。「〜すべき」調ではなく、「できたらやってみよう」という感じ。中身もオールカラーでイラストも多いからとっても読みやすいんだ!

へ〜いいね♪どこへ行けばもらえるのかしら?



市役所の子育て支援課や子育て支援センター、ほっとスペース、図書館や交流センターにも置いてあるよ。まずは手に取って、パパ・ロード(お父さん道)を進む参考にしてほしいな!

それなら気軽に読めそうね! じいじやばあばにもいいかも!



子育てポータルサイト「えがお」も見てね!  
http://www.city.zushi.kanagawa.jp/egao

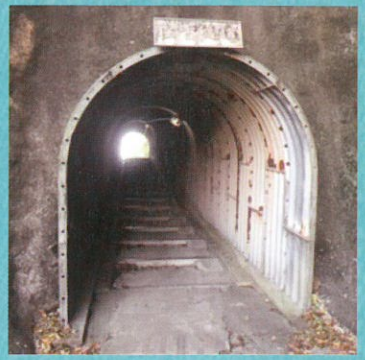


コンパクトな逗子だからこそ♪  
探してみよう! その④

「ココがうちの子のお気に入り!」「この遊具が大スキ!」など子どもが心をうばわれるモノってありますよね。そんな場所やモノを陽だまりスタッフが大調査! どこにあるのか、探検気分ですべて探してみよう!

～ヒント～

急な坂をどんどんのぼっていった先に、小さな古いトンネルがあるよ! 先に光が見えるね。小坪飯島公園プールの近くにあるんだよ。さて、見つけれらるかな?



答えは裏面を見てね!

陽だまり図書館へようこそ

ここには、親子でたのしめる本がいっぱい! どんな出会いがあるか、のぞいてみましょう!

「くまさんアイス」 とりごえまり(アリス館)



こぶたのプリンくんが、アイスを買いにいきます。くまのかたちをした、くまさんアイス。かわいくておいしそう! 早く帰らないとアイスが溶けちゃうのに、みんなが声をかけてきて…。すっかり溶けてしまったアイスと悲しそうなプリンくん。そこでママが名案を思いつき…。本の最後に載っているレシピを子どもと一緒に作ったら、大喜びでした! オススメです!

NEWスタッフのつぶやき

陽だまりは、新しく3名のメンバーを迎え、7人で制作しています!

半年前に逗子に引っ越してきた我が家。海を見るたびに大はしゃぎのうちの子どもは、海開き前に毎日ずぶ濡れで遊んでいます。(あっか)

一才の子と真夏の午前の外遊び。男性用の大きな日傘は、親子共に入れる影を作ってくれるからとっても重宝♪午後はお昼寝をお願いします!(びろ)

暑くなる冬場の10倍は寝相が悪化するうちの子どもたち。一緒に寝るとホカホカされて熟睡できないので、そろそろ子ども部屋だな〜と思いつつ…それもなんだか寂しくて先送りにしてしまおう! 忍耐強い母です。(こごみ)

♪逗子でたのしい子育てを♪

陽だまり

FREE PAPER

2017年 夏号 No.61

【特集】  
ちよこっつと海散策!  
のんびり磯遊び!



子育て応援メッセージ



『見えない応援団』



小坪ほっとスペースパートナー  
金原智津子

妹が里帰り出産をした時に、夜、隣の部屋から赤ちゃんの泣き声が聞こえてきて、うつらうつらと聞きながら、出来る事はしてあげようと考えていたのを覚えています。時間関係なく、お腹がすいたと泣き、おむつを換えて欲しいと泣き…。かわいい子どもの為とはいえ、子育てって大変ですよね。世の中のお母さん達のこと、本当に尊敬します。

子どもの頃、母がバスの中で赤ちゃんをあやすのを恥ずかしがったりしましたが、妹の様子を見てからは、私もこっそりあやすようになりました。子どもが泣いているのに出会った時など、声は掛けなくても「大丈夫」という気持ちで伝われたいなと、なるべくニコニコしています。それで気付いたのですが、奮闘しているお母さん達を私のように心の中でこっそり応援している人って、けっこう多いんじゃないでしょうか。お仲間だなと感じる人をよく見かけるのです。子育ての味方って絶対目に見えるより多いですよ。

小坪ほっとスペース  
場 所 リビエラ逗子マリーナ前 小坪小学校区コミュニティセンターとなり  
開 設 日 月・水・金曜日  
開 設 時 間 10時～15時(正午から13時までランチタイム)

●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  
〒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 教育部 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



### 海deゆっくり朝ごはん

おにぎりやサンドイッチを持って、朝の海へ行ってみよう。作っていくのが大変な時は、途中で買っていいね～。



シートをパラリと敷いて食べる時は、日傘があると日よけ・トンビよけに。朝の澄んだ空気の中で食べる朝ごはんは格別。のんびりと贅沢な時間を過ごせるよ。

監視所が始まる前は、海水浴エリアに関係なくウインドサーフィンOKなので、ご注意ください。



100均のフォトフレームと紙粘土だけで作ってみよう！

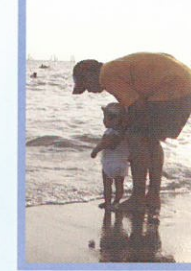
早く行くと、素敵な貝殻やシーグラスに出会えるかも♪

# 逗子に住んでいるからこそ出来る ちよこつと海散策! のんびり磯遊び!

太陽キラキラ、人いっぱいの逗子海岸はちょっと…。でも夏だからやっぱり海を楽しみたい!! 「陽だまり」では、暑さや騒がしさからちょっと離れて小さい子どもと一緒に楽しめる、地元ならではの海活(うみかつ)をご紹介します!!

### 海deまったり夕涼み

クーラーで冷えた体や、熱がこもった体をリセットしに、夕方の海に出かけてみよう!



日中の灼熱の太陽、混雑した浜辺とは違った、少しトーンダウンしたカンジがなんとも言えないよ。サンセットと富士山と波の音と涼しい風が心も体も癒してくれるはず。



★ やってみよう!

夕日を背景にわが子を撮ってみよう! 夕日パワーが手伝ってリビングに飾る“作品”になるかも!?

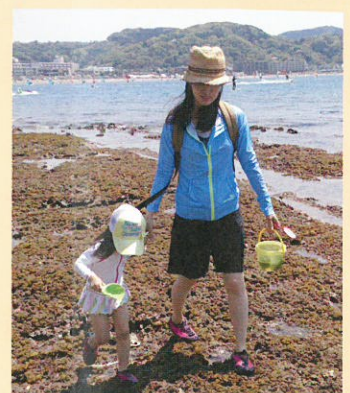
海のおやつは凍らせてお菓子でマスト! ひと遊びしてちょうど食べごろ♪ 冷やした野菜も◎



## いそいそ磯で遊ぼう!

～浪子不動周辺～

逗子湾のはじっこで磯遊び。少し近寄りにくいイメージだけど…小さな生き物がいっぱい、子どもだけでなくパパやママも夢中になっちゃうかも!? ハイキングコースから行ってみても楽しいよ♪



岩がゴツゴツなので、マリンシューズがおすすめ。



小魚や蟹も! 小さめの網が大活躍しよう。虫用の飼育ケースを持っていくとゆづり観察できるよ♪

磯で遊べるのは大潮の日だよ! 「大潮」で検索してみよう! ※新月・満月にともなう、潮の干満の差が大きい日

### 逗子海岸の遊び方再チェック!

ワンちゃんと一緒にのお散歩は、朝9:00より前、夕方5:00より後にね。  
※9:00～5:00は海水浴エリアに犬は入れないよ。

スピーカーで聞く音楽はNG。ウクレレなど、3コースティックな楽器はOKだよ!

地元っ子は袋を持参してゴミは持ち帰ろう! 袋は貝殻ひろいにも使える!

音の出る花火は夜10時まで。時間内でも迷惑にならないようにね。

帽子は必須! ●海の紫外線は強い!

日焼け止め ●家から塗っていこう。

Tシャツと、おむつorパンツでも充分! ●着替えを持っていこう。

砂が苦手な子はマリンシューズや靴で! ●ビーチサンは流されやすい。

もっと詳しい海のルールは「逗子海・浜のルールブック」逗子市のHPをみてね!



ZUSHI BEACH

6月30日(金)～9月3日(日)

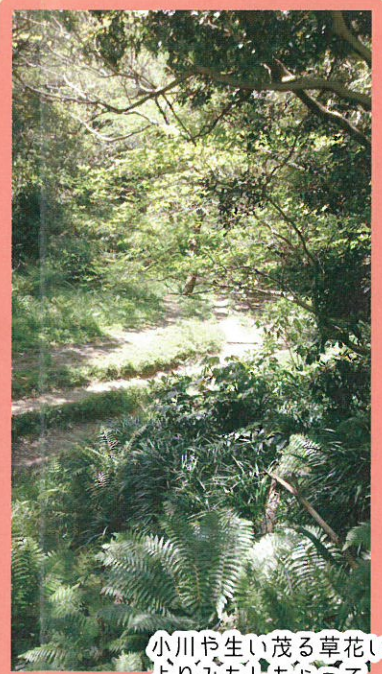
- 海岸中央監視所 (9時～17時)
- トイレ
- 無料シャワー (15時～16時)

### 逗子海岸イラストMAP



『東京早報』等掲載のイラスト…おしゃべり! 要重

逗子市ホームページ「逗子海・浜のルールブック」  
<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/keizai/umi/hama.html>



小川や生い茂る草花いっぱい! よりみちじちゃって海岸にたどり着けないかも!?



披露山公園駐車場から海岸へ続くハイキングコース入り口! 子どもの足でも20分足らずで海岸に到着。



午前8時30～午後4時30分