



逗子市の子育てQ&A

2年に一度発行している

「ずし子育て情報誌」

昨年11月に発行された情報誌について、詳しく教えて、シズオ!



小坪のさん

去年逗子市に引っ越して来たんだけど、市内の情報をあまり知らなくて…。

それなら、「ずし子育て情報誌」が参考になるかも。市内の公園情報や子育て中に受けられる行政サービスなどが一冊にまとまっているから覗いてみて。



シズオ



見てみたい!どこでもらえるの?

子育て支援センターやほっとスペース、図書館、市役所などの公共施設に置いてあるよ。市のHP(ポータルサイト えがお)にもWeb版が公開されているから見てみてね。



←「ずし子育て情報誌」はこちらのQRコードからダウンロードできるよ!



…Web版チェック中…まだ知らない公園も載ってる!先輩ママ・パパのコメントを参考にして早速子どもと出かけてみよう♡

その他にも下に載せたコンテンツから市内の子育て情報がゲットできるから、スキマ時間にチェックしてみてね!



子育て情報コンテンツ一覧

ずし子育てわくわくメール		陽だまり
登録	バックナンバー	バックナンバー
お子さまの健診の日程やイベント情報を配信しています。	バックナンバーはポータルサイトえがおで見られます。	この応援誌のバックナンバーを掲載しています。

えがお公式 Facebook	ポータルサイト えがお
子育て支援センターからのメッセージや、図書館のわらべうたの動画などアップしています。	<p>「子育てナビ」 行政による子育て支援サービスが探せます。</p> <p>「えがおレポート」 レポーターは全員地元ママ!市内のお出かけ情報などレポートしています。</p>

◆もっと先行く高校生・中学生のママ、なる姐さんの子育てコラム◆

連載☆育児は続くよどこまでも♪ Vol.2



なる姐さん
なんとかなるよ
(何戸加奈留代)

『今』でしょ~!!

<プロフィール>
「陽だまり」制作11年の3代目編集長。高校生と中学生の兄弟2人のママ。本音と愛情満載の育児体験談に、救われている編集部員多数。

『今が一番いい時ね。』

庭の手入れをしていると、お隣の一人暮らしのおばあちゃんにそう言われた。よくよく聞いてみると、子ども達が家に居てくれる事、学校へ行っている間は自分の時間がある事、手はかかるけど手を焼く程ではないのでは?!と…。

確かに高1・中2の息子達は家に居るけど…会話といえば2才児並みの2語、3語。しかも「ご飯なに?」「牛乳もう無い!」と食べる事ばかり。それ以外はスマホか漫画。雨の夜10時前後は、一人は塾、もう一人は駅にお迎えの時間差攻撃。それからそれぞれ晩御飯。翌朝は4:30起きでお弁当作り。朝練に間に合うよう起こしてあげてもチョー不機嫌。家政婦兼運転手は平日も休日も関係無し!!

『今が一番いい時ね。』って、あれ?遠い記憶…、息子達が小さかった頃、買い物途中やバスの中で言われていた!その時も「夜泣きで睡眠不足、辛いラーメンが食べたい、熱いお風呂に入りたい、あれやダこれやダばかり」と不満が頭の中を駆け巡っていた。

今も睡眠不足、熱いお風呂に入ってもバスタオルを頭に巻いたまま運転して体の芯から冷え冷え、スマホに関しては幾度となく叱り反省文を書かせたし…。

こんな心身ともにギリギリ踏ん張っている状態が一番いい時なの?!でも、16年間そう言ってもらえるって事は

『子どもの年齢に関わらず子育て中が一番』って事なのかもしれない!ならば、そう思える日まで、今を大切にしよう♡そして心からそう思えたら、私も若いママに『今が一番いい時ね。』と言おう!

● 活動内容:「陽だまり」の制作 ●

月1-2回の編集会議
(状況によってはメールなどで)の参加、
自宅でメールや原稿チェック、
企画出し、取材編集などを分担します。

募集要項

募集人数:若干名
対象:子育て中の市内在住者
(ワードが使える方、レイアウトに興味がある方)
応募方法等詳しくは広報逗子4月号や、
逗子市HPでご確認ください

子育て応援紙
「陽だまり」
ボランティアスタッフ
募集!

新メンバーの
つぶやき

この春に始めたいこと!

子どものスイミングの待ち時間約45分、ウォーキングで、自分も体を動かします!この時間だけは、電動自転車に頼らない!
(くまさん)

子どもが2才になるので、お菓子作りやパン作りを再開させて子どもと一緒に楽しみたいと思っています。美味しいは楽しい!
(ここね)

♪逗子で楽しい子育てを♪

陽だまり

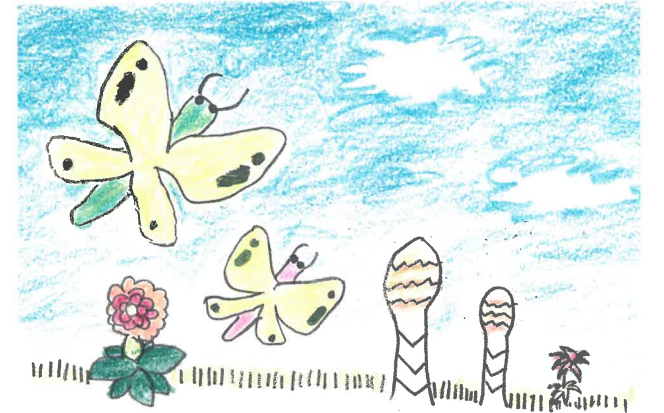
~~逗子市のママたちが制作しています~~

FREE PAPER

2021年春号No.73

特集

自 子 粛 ど 期 も 間 と 私



逗子のKくん(12才)が描いてくれました

地域でご活躍の方々から 子育て応援メッセージ♪



逗子市子育て支援センター アドバイザーさんより

こんにちは。逗子市子育て支援センターです。
2020年のコロナ禍は世界中の誰もが予想していなかった世の中となり、子育て中のパパ&ママ達にとっても戸惑いの連続だったと思います。

子育て支援センターの利用方法も予約制という新しい形となり、以前と同じ様にはいかないことが心苦しくもあります。今まで利用させていただいていた方々はどうしているかな?お子さんは大きくなったかな?初めてご出産されて、まだお会い出来ないママ達は、お出かけしたくてもどこへ行けばよいのだろうと、心細い思いをされているかしら?など、いつも思い巡らせています。

子育てをしていると、自分の事が後回しで、ホッとひと息つくことを忘れがち。大人のひととおしゃべりするだけで、スッキリすることもあると思います。まだ、ご利用されていない方も、是非、お気軽にお電話ください。

子育て支援センターが皆さんの子育て中の1ページとなり、今日も一日頑張ろうと思っただけの場であれば、と願っています。

<プロフィール> 2002年12月18日オープン。パパ・ママがお子さん連れでゆっくりに過ごせるフリースペースです。お話ししたり、遊んだり、くつろいだり、子育てに役立つ情報もあり、相談もできます。

●問合せ先●社会福祉法人 逗子市社会福祉協議会 ●発行元●逗子市教育部 子育て支援課
地域推進係
〒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/
〒249-8686 逗子市逗子5-2-16
HP: https://www.city.zushi.kanagawa.jp/
電話: 046-873-1111 (代表)
FAX: 046-873-4520

※本誌に掲載された記事を複写、複製使用の際は上記へご一報ください。

自粛期間と子どもと私

※この記事は、2020年3月～5月の状況・体験をもとに、2020年冬にまとめたものです。

〈4才女の子・2才男の子ママ〉幼稚園は休園、遊び場もすべて閉鎖ということで、一日中本気で子どもと遊んでいました。結果、毎日子どもと一緒に寝て起きるというとても健康的な生活に。ちょっとした息抜きに手仕事も始めました。夕飯前のテレビタイムに刺し子やかぎ針編みなど。単純作業ってなせだか癒されます。

〈12才女の子・8才男の子ママ〉パパは通常出勤、私は週1～2回出勤あとは在宅勤務でした。子どもがいない中で仕事することがこんなに難しいとは！あまりに集中できないので、庭でキャンプ用テーブル&いすを使って、中の様子は確認しながら外で仕事。ランチはそのまま庭で子どもとお好み焼きやたこ焼きを作って食べたり、だんだん外が楽しくなってきた。0才からあずけて仕事していたので、フルタイム勤務に戻った今では、ちょっと立ち止まって子どもとゆっくり過ごす、貴重な時間だったなと懐かしいです。

〈4才女の子ママ〉思い返せばとにかく一日一日を生きていたような…。朝昼晩、子どもとずーっと一緒に、ごはん→お風呂、お風呂→お風呂、の繰り返し。でも、何か面白いものごとネット検索し、塗り絵や工作、遊園地のショー、実験、外遊びネタなど、宝探しのように見つけては子どもと遊ぶのは楽しかった。自分は夜、ネットに無料公開中の懐かしい漫画を読んで寝不足…翌朝後悔。

突然の休園・休校、ステイホームの日々。生活が一変した中、ママ達は何を感じ、どう過ごしてきたのかな？リアルな声を集めました。

〈1才男の子ママ〉1才児との生活は大きく変わらない反面、在宅勤務の夫のお家時間が増えたので、簡単な離乳食の作り方を覚えてもらいました。今ではマヨネーズ作りはすっかり夫の仕事となり(テレビ見ながらでもできるよ〜と誘導…笑)、夫も子どもが喜んで食べてくれるので嬉しそうです。これを機にもっとお料理を覚えてもらうべく計画中です。

〈12才・9才男の子ママ〉私だけ一人イライラバタバタしている一方、マイペースかつインドアの子二人は家にいてもほぼ変わらない様子。さすがに運動不足になると思いなるべく散歩にでました。方向音痴なのでよく道に迷いましたが、おかげで逗子の知らなかったエリアを開拓できたような。虫や植物を見つけても情けないくらい名前が分からず、画像検索了アリにだいぶお世話になりました。

〈6才女の子・3才男の子ママ〉文庫本が急激に増えました。思えば家に子どもたちがいて四六時中ワイワイ。ふっと何かに没頭、現実から離れる自分の時間を必要としていたような…。物理的に距離を取るのがムリだったので、頭の中だけでも、ということだったのかも。

〈6才男の子ママ〉日中に家族全員で家にいる、それだけでこんなにも“お米”が減るのか！ずっと料理していた記憶が！とは言え必ずしも悪い面だけではありませんでした。不安な中にも家族と家で過ごすことができた安心感があり、子どもは喜んでいました。

〈4才女の子・2才男の子ママ〉運動不足を回避せねば！と毎日ダンスと体操の時間を作り、動画を見ながら全力で踊っていました。4才の娘はカードゲームや七ならべ、パパ抜きを覚えたので外でシートをひいてよく遊びました。娘の負けず嫌い炸裂して、勝つまで終わらないことも多々あり。部屋や家の周りで出来ることを探して遊ぶ日々でした。私自身は週一の高校時代の友人3人とのテレビ電話が楽しみかつストレス解消の時間。夫以外の大人と話すって大事！

〈4才・2才男の子ママ〉私の仕事の担当業務が在宅での勤務が難しかったので、ほぼ出勤していました。保育園にあずけず自宅で過ごすのが安心と思いつつ、代わりに誰かが仕事を進めてくれるわけではないので悩ましい日々でした。自粛期間中の子どもたちはそんな心配もよそにとっても元気に過ごしました。むしろ風邪もひかず、手洗いうがい完璧に！不安な状況の中みえていただいた先生方に日ごとに増し増しで感謝感謝の日々でした。

〈8才男の子ママ〉「今で良かった」の一言に尽きます。息子と在宅勤務になった夫がいつも家に来てくれて。独身・一人暮らし時代なら、私、孤独死していたかもしれません。また、平日にパパの息子への視点が介入されたことにより、私のイライラが減ったかも。ある作家のWEB日記で「子どもにとって、家族はいつも仲が良いものでいてほしいのよ」という一文に出会い、楽しく元気に過ごすことを心づけ、改めて家族に感謝しました。

〈3才男の子・0才女の子ママ〉子どもを連れて出歩けないので、ビニールプール、砂場遊びなど、家で遊べる内容を考える日々でした。オンパマンの歌も3曲くらい歌えるようになったし、おもちゃもけっこう増えました。夫が在宅勤務となると、わたし子どもと歌ったり子どもを叱ったりするスペースが無いので(現在賃貸です)、切実に家が欲しくなりました。

楽しく過ごそう！おうち時間！！

わが家の遊びネタ、アイデア紹介します！

①**自然遊び！** 公園や路地裏散歩。虫を捕って図鑑と照らし合わせたり、お花を摘んで押し花にしたりと、工夫すれば家に帰ってからも楽しめる！

②**おうちで工作！** 100円ショップで買えるものや家にあるもので工作を。段ボールカメラや、ビニール袋凧揚げなど。夜な夜なSNSでネタ探し！

③**外国語テレビ講座！** 学習と肩肘張らず、旅行番組として「これ、美味しそう！」「きれいなところだね～」と子どもに話しかけながら楽しめる！

④**色水遊び！** プリンなどの空き容器に絵の具を溶かし、色を混ぜて遊ぶ。きれいな色ができたら冷凍庫へ。翌日には宝石のような氷の出来上がり！

⑤**遊園地ごっこ！** 布団干しのついでに畳んだ布団を遊園地に見立てて、ふわふわなところにダイブしたり転がったり。危なくないか見守りつつ一緒にやることも。体力を消耗しますが意外と楽しい！

⑥**応募してみる！** テレビや雑誌、何かのコンクールに子どもが描いた絵や写真を応募。参加賞ゲットや選ばれるかな？とワクワク！

⑦**写真を見る、撮る！** 赤ちゃんの頃からの写真と一緒に見る。「コレだれ？」「面白い！」と意外にウケる。また、変顔やジャンプの瞬間などを撮影、見て楽しむ！

⑧**親子でフォニックス！** 暇を逆に、英語の発音法フォニックスを家で親子で実践したら、子どもの食いつきがいい！まとまった時間があつたからこそ、成果！

⑨**子ども目線でお庭探索！** 1才児の目線で家庭菜園を探検すると、ワンダーランド！傘みたいな葉っぱの下でニョキニョキと空に伸びるオクラなんて、まるで絵本の世界！

⑩**親子で料理！** 5才の息子と一緒に料理にハマる。オンラインのフランス家庭料理講座と一緒に参加し、画面越しに先生に褒められて、料理も美味しく大満足！

⑪**スパロダーマンごっこ！** 廊下の壁にマスキングテープや紙テープを高さや角度などを変えてピンと張る。テープに触れないようにくぐったりまたいだりして遊ぶ！

⑫**ホワイトボードで予定作成！** 子どもと一緒に今日の予定を決めて書き出す。ゆるっと決めるだけだけど、何も無いよりメリハリがついてオススメ！

⑬**お庭で砂遊び！** 庭の土の部分に、通販で買った砂を足して、砂場遊び！

⑭**SNSで報告！** キャスターボードの練習成果の録画をお友達と送り合いっこ。みんながんばってる！と、励みになる！

⑮**楽器練習！** パパのウクレレを息子に渡してみたら気に入ったよう。今でもポロン♪と時々練習！

「陽だまり」は、逗子子育てポータルサイト「えがお」とリンクしています。

逗子子育てポータルサイト
えがお

逗子 えがお 検索

逗子市のHPから、本誌「逗子市の子育てQ&A」ページ記載のQRコードからも！