

逗子で楽しい子育てを



子育て応援紙

陽だまり



子育て応援メッセージ …マイクラおかん 下崎真世さん
シズオに聞いてみよう! …子ども相談

ボランティアスタッフ募集! …陽だまり編集制作スタッフ/えがおレポーター

逗子のママたちが制作しています

表紙のイラストは池子のAちゃん、Jちゃんが描いてくれました♪

子ども相談



子どもについての心配事。親になれば誰にだって一度は抱いたことがあると思います。一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか?

逗子市の子育てQ&A
シズオに聞いてみよう!

子ども元気相談

(予約制)

対象

未就学児を子育て中の保護者
※就学（小学校入学）以降は、各学校のスクールカウンセラーにご相談ください。

内容

言葉をあまり話さない、落ち着きがないなど、育てにくさを感じたり、対応方法に困った時など、未就学児のお子さんの発達に関する不安や疑問の相談。

担当

心理発達相談員

なんでも
相談してね!



場所

市役所5階 子育て支援課子育て支援係内他
お子さんをプレイルームで遊ばせながら相談できます。

日時

①毎月第1金曜日	②偶数月第2火曜日
▷ 9:00~15:40	▷ 9:00~11:40
2025年度相談受付日	2025年度相談受付日
4/4、5/2、6/6、7/4、 8/1、9/5、10/3、11/7、 12/5、1/9、2/6、3/6	4/8、6/10、8/12、10/14、 12/9、2/10

子ども相談

(予約なし ※可能な場合はご予約ください)

対象

子育て中の保護者と、子ども自身（17才まで）

内容

保護者▷子育ての心配や不安等、子どものあらゆる相談
子ども▷学校で相談できない、お家のことで困っているけど、誰にも言えないことなど。

担当

子ども相談員 ※内容によって、保健師、助産師、管理栄養士が対応したり、必要な相談先にご案内したりします。

場所

市役所5階 子育て支援課子育て支援係内
(プレイコーナー、個室あり。)

日時

平日 9:00~17:00



体験談

好き嫌いが多い…なかなか会話ができない…など、周りと比べることではないのに、つい気にしてしまうこと。一度ゆっくり話を聞いていただいたらスッキリしました！3才までは定期健診でも相談できます。些細なことでも聞いてもらうだけで気持ちが楽になったりするかも…？

予約・問い合わせ先 ▷ 逗子市子育て支援課子育て支援係 TEL ▷ 046-873-1111(代表)

**マイクラおかん
下崎 真世 さん**

地域の方から
子育て応援
メッセージ

〈プロフィール〉

11才男の子のママ。子育て中の夕飯作りに悩んだ経験から「オカンのごはん便」を始める。地元の食材を使った、手作りのお惣菜を各家庭に届けている。2023年、初めて作ったラップでコンテストに挑戦し「呂布カルマ賞」を受賞。ラップの魅力を伝えるイベントを逗子で開催中。

子育てがある程度落ち着いてきて、ふと立ち止まった時、不安が押し寄せました。「これから私に何ができるんだろう？」生まれてきた意味や存在意義を真剣に考え始め、「自分自身」になっていけばいいと50才を目前にして気づきました。そして、心の奥底にあった「表現したい気持ち」に気づきました。言葉にならない想いをラップに乗せて自己表現するうちに、心が軽くなっていくを感じました。どんな感情もなかったことにせず、表現することで人はもっと楽に、もっと自分らしく生きられるんじゃないかなって。

特に子育て中のママさんたち。毎日が本当にめまぐるしいですね。時間も仕事も子育ても、全部シェアできたらもっと楽になるのに…。分かってはいるけど、人に頼るのってなかなか難しい。

だからこそ「オカンのごはん便」が、そんなママたちの力になりたいんです。美味しいごはんをお届けするだけでなく、ママたちが少しでも自分の時間を取り戻し、自分自身と向き合うきっかけになれば嬉しい。この「ごはん便」を通して、得意なことをシェアし合い、助け合う、そんな温かい輪を逗子で広げていきたいと思っています。

あなたの心が少しでも軽くなり、笑顔が増えますように。

募

ボランティアスタッフ

HPをCHECK!

逗子市と社会福祉協議会で発行・運営する子育て応援紙『陽だまり』と子育てポータルサイト『えがおレポート』は、逗子のママ達の力で作られています。一緒に楽しく活動してみませんか？ *若干の謝礼あり。

『陽だまり』編集制作スタッフ

各号2~3回の編集会議に参加 /企画案出し・取材・編集などを分担。自宅で原稿作成やデザインチェック/年3~4号発行

えがおレポーター

年2回程度の会議に参加
年3~4本の取材と原稿作成

任期 2025年4月～2026年3月

応募方法

募集人数 若干名

①住所②氏名③電話番号④Eメールアドレス
⑤子どもの年齢⑥応募のきっかけ⑦希望職種
（『陽だまり』または「えがおレポーター」）を、
Eメールで子育て支援課へ。上のQRコードの市
ホームページからも応募可。追って面接日を連絡します。

対象 子育て中の市内在住者で、パソコンの基本的な操作ができる人（『陽だまり』はデザインできると尚可）*性別不問、子連れ参加可

応募期間 年3~4本の取材と原稿作成

MAIL : kosodate@city.zushi.lg.jp

問合わせ先
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/>
TEL 046-873-8011 FAX 046-872-2519
Eメール sunny@zushi-shakyo.com

発行先
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/>
TEL 046-873-1111(代表)
FAX 046-872-2519

※本誌に掲載された記事を複写、複数使用の際は上記へご一報ください。