

青い海と みどり豊かな 平和都市

広報

ずし

2023
12
NO.982



このまちで/

笑顔になる

子育てを



妊娠期

をしつかりサポート



親子

の居場所も充実



産後

の安心をバックアップ



産前産後から 逗子で子育て

産前

産後

から産後も みんなで支え合う

子どもは親にとってはもちろん、まちにとっても大切な宝です。逗子には妊娠・出産、子育てを温かく支える、さまざまな支援があります。その一部を、実際に子育てをしている人の声と共に紹介します。逗子に暮らす親子の笑顔を、みんなで支え合いませんか。 ☎ 子育て支援課
逗子市は「こどもまんなか応援サポーター」として活動することを宣言しています。 ☎ 1002583

逗子で子育てを分かち合い、輪を広げていきたい

自然環境にひかれて逗子に移住したのが2019年。知り合いもない中、コロナ禍での妊娠・出産は心細いこともありましたが、出産後は子育て支援センターやほっとスペースにお世話になりました。スタッフに悩みを話すと周りの人につなげてくれて、皆さんと交流できるように。また、広報誌や掲示板などで見た親子イベントにもなるべく参加し友達ができ始めると、逗子での子育てをもっと楽しめるようになりました。

妊娠前は、地域のことや人も全く分からず、職場との往復のみの生活でした。今では親子でまちを巡り、偶然会ったら声を掛け合える人がいます。逗子は、そのきっかけを提供してくれる温かい人や支援が多いと感じます。

これまでは娘と一緒に逗子を楽しむことに全力投球でしたが、これからは私も何か提供する側になれば。そうやって、逗子の子育ての輪をつなぎ、広げていきたいです。

子育てを通して 逗子の温かさを実感！



横山愛美さん(山の根)

妊娠期をしっかりサポート

妊娠中は体の変化に加えて、出産や産後の生活など疑問や不安がつきないもの。安心して出産に臨めるよう、妊娠期の両親を対象にした各種教室が用意されています。教室では、同じ時期に出産・子育てする人との交流もできます。

パパママ準備クラス

対象期 妊娠中期～

妊娠中の体の話や、大きなお腹でもできるマタニティストレッチを行う「ファーストステップ」。新生児の心の発達や接し方のポイント、人形を使った沐浴方法など、赤ちゃんとの生活について学ぶ「セカンドステップ」があります。正しい知識で妊娠中の不安を減らし、親となる準備を始めましょう。



ファーストステップでは、助産師による話とマタニティストレッチを。会場近くの第一運動公園や体験学習施設など、産後に親子で活用できる場の散策もする

詳しくはHPへ▶



参加者 Voice

飯干功祐さん、望さん(池子)

マタニティストレッチは自宅でも気軽にできて良かったです。隙間時間に体を伸ばすなど、産後も体のケアに取り入れています。[望さん] 出産が早まったため、セカンドステップは私一人で参加。実習で基本的な沐浴の仕方を学べて、母子退院後にとても役立ちました。[功祐さん]



pre PAMAMA meeting

対象期 妊娠後期

子育て支援センターで毎月1回開催。出産予定日が近づくと、聞きたいことや知りたいこともより明確になります。例えば、「陣痛が始まって慌てないための備え」「産後に使える市内のサービス」「夫婦や周りの人との協力体制」「上の子とのコミュニケーション」など。アットホームな雰囲気の中、保健師が産後に役立つ具体的な内容をアドバイスします。



産後の安心をバックアップ

出産後すぐに始まる赤ちゃんとの生活では、体やライフスタイルの急激な変化にとまどうこともあります。保健師などに悩みを相談したり、地域の人に子どもを預けたり、産後の子育てをサポートする制度をぜひ活用してください。

こんにちは赤ちゃん訪問

対象期 産後初期～生後4か月

赤ちゃんが生まれた全ての家庭に、保健師や助産師が訪問します。赤ちゃんの体重測定や体をチェックし、発達に問題がないかを確認。授乳やミルクのこと、睡眠などの生活リズム、お母さんの体調やストレスなど、ささいなことでもこの機会に相談して、産後の不安を解消しましょう。



えがおサポート

対象期 生後2か月～

親子を対象に活動する民生委員が訪問。子育ての悩みや生活の困りごとなど何でも相談できます。 社会福祉課



ファミリー・サポート・センター

対象期 生後3か月～小学校6年生

リフレッシュや用事、仕事などで子どもを預けたいときに、地域の人が預かる会員組織。地域で子育てを助け合います。 ずしファミリー・サポート・センター



Voice 支援会員 眞鍋恵美子さん(久木)

かわいい子どもに癒され、生活の張り合いにもなります

息子2人の手が離れてきた20年前に活動を始め、自分の状況に合わせて、できる範囲で近隣の子どもを預かっています。預かる前日は部屋の掃除もしっかりして、危ない場所は片づけるなど、生活の張り合いにもなっています。一緒に遊ぶときは、孫が卒業したおもちゃが役立つことも。かわいい子どもに癒されながら、成長する姿を見られるのがとてもうれしいです。

Voice 依頼会員 ハウレギー直美さん(久木)

助かるのはもちろん、安心感にもつながっています

在宅で仕事していますが、どうしても外に出ないといけないときや大事な会議の時間に預かりをお願いしたくて、生後3か月のときに眞鍋さんを紹介してもらいました。親戚が近くにいないので助かっているのはもちろん、子育てベテランの眞鍋さんが近所にいてくれる安心感もあります。人見知りが出てきた娘も、眞鍋さんと安心して過ごせているようで、とても有り難い存在です。



親子の居場所も充実

市内には、子どもが思い切り遊べて、他の親子やスタッフと交流しながら過ごせる場所があります。さまざまな親子イベントも開催されていて、友達との出会いのきっかけにもなります。

子育て支援センター

赤ちゃんが安心して寝転がれるフロアに、おもちゃや絵本がたくさんあります。“子育てアドバイザー”と呼ばれる、子育て経験豊富なスタッフが常駐。くつろぎながら、気軽に育児の相談もできます。持参した昼食を食べられるランチタイムもあるので、一日ゆっくり過ごせます。



リビングのようなくつろぎ空間。生後6か月を祝う「ハーフバースデー」、「ねんねアート」の撮影会など各種イベントも開催

Pick UP あつまれニューフェイス

逗子に引っ越してきて間もない人や産後すぐで地域の子育て情報が分からない人の質問に、市内在住の先輩お母さんが自分の経験からアドバイスします。子連れでも食事しやすいお店や保育園・幼稚園情報、自然の中で遊びやすい場所、おむつ交換や授乳ができる場所など、地元のお母さんならではのお役立ち情報が満載の、楽しい情報交換の場です。

参加者 Voice 山ノ井香織さん(久木)

WEBでは意外と分からない公園の様子。雰囲気やトイレの有無など、リアルな情報を入手できて、とても役に立ちました。

Pick UP お父さんの日

参加者 Voice 鈴木健太さん(桜山)

初めて会う方とは、お互いの自己紹介から始まり、子育て話もしやすいです。居心地が良くて、毎回利用しています。

子どもとお父さん限定で利用できる日です。子どもを遊ばせながら、夫婦の育児分担や育休について、休日のお出掛け場所、時には愚痴など父親目線の本音トークで毎回盛り上がります。常連も多く、この場がきっかけでパパ友になる人も。これからお父さんになる、プレパパの参加も大歓迎です。



池子ほっとスペース

体験学習施設内にある、親子で遊びながら交流できる場です。室内ではスタッフも交えてのおしゃべりに花が咲き、いつも明るい笑い声が聞こえます。池子ほっとスペースは、第一運動公園と行き来しやすいのも大きなポイント。子どもも思う存分、自由に遊べます。また、親子で満喫できる、楽しいイベントも満載です。

利用者 Voice 塚本亜里沙さん(沼間)

生後4か月から利用し、友達との出会いはほぼここで。来れば誰かに会えるし、スタッフの方とおしゃべりも楽しいです。



赤ちゃんから幼稚園帰りの子どもまで、いつもにぎわう室内。月2回、外遊びイベント「プレイリヤカー」も



ほっとスペースは、他にも逗子・久木・小坪・沼間にあります。場所や開設時間は、市ホームページで確認してください。



地域の多世代交流の場 「みんなのカフェ」

久木会館で月1回開催、子どもから高齢者までが集う「みんなのカフェ」。お茶や食事、マッサージなど、さまざまな楽しみ方ができる、地域の人との出会いの場です。



◀手作りの総菜定食のランチ(30食限定)を楽しめる



絵本コーナーでは、いつでも読み聞かせをしてもらえる



ランチの総菜は、保存容器持参で量り売りも可能



皆が癒される、セラピードッグとのふれあいタイム

赤ちゃん連れでも大歓迎。人と人が出会い、つながっていける場所に

「みんなのカフェ」
門脇 茜さん(山の根)

前身は「みんなの食堂」で、夕ご飯を食べられる場所を提供していました。コロナでお休みしていましたが、昨年9月からカフェ形式で再開。ここでは世代を問わず誰かと出会えて交流できたり、食事やワークショップなども楽しめたり。そうしてできた地域の多世代つながりで、困りごとなどを解決できることもあるのではないかと考えています。私もこの活動を通して知り合いが増え、地域で助け合える有り難みを感じています。

困った時は気軽に相談を

子どもを
遊ばせながら
相談できます

妊娠・子育て相談窓口

保健師や助産師、管理栄養士、臨床心理士など専門資格をもった担当が、時には連携しながら相談を受けます。窓口や電話で問い合わせてください。



手作りおもちゃも
たくさん!



よくある相談



母乳がちゃんと足りているか心配です

「母乳・授乳相談」では、希望に応じて実際の授乳を見ながらアドバイスを行うことも。体重が順調に増えているか、定期的に計測して発達具合を確認することもあります。

from
助産師



離乳食を用意しても、ほとんど食べてくれません

離乳食は、形があるものを食べられるようになるトレーニング期間。「子ども栄養相談」では、普段の食事内容を聞いて、子どもの発達に沿った固さや味付け、食べさせ方などをアドバイスします。

from 管理栄養士



他の子に比べて、言葉があまり出てこないです

乳幼児時代は伸びしろがあり、成長や環境で大きく変化します。その子に応じたアドバイスや専門機関につなぐ、臨床心理士による「子ども元気相談」があります。

from 臨床
心理士

Message

From 子育て支援課

“逗子で子育て”をサポートします

一人で悩まず
ご相談ください



子どもはかわいくて愛おしい存在ですが、大人の思いや予測通りにいかないこともたくさんあり、子育ては悩むことがあって当たり前です。また、子育ては親自身の親子関係や幼少期の記憶などを振り返ることもあり、辛い気持ちを抱くこともあるかもしれません。

子育てには協力者が必要です。家族や親戚、地域の人や、さまざまな支援を頼ってください。たとえ困ってなくても、そのような支援を活用することで、子育てがもっと楽しくなることもあります。

私たち職員も、皆さんの子育ての協力者の一人になれたらと思っています。ささいなことでもかまいません。いつでも声を掛けてください。

CHECK

「広報ずし」では、毎号「KID'S 通信」ページで、妊娠・出産・子育てに関する健診や教室、親子向けイベントなどを掲載しています。▶23ページ