

子育て さぶり

ママもいきいき
パパもにっこり
じいじ・ばあばも一安心

子育てで
煮詰まりそうになったら
窓を開け、
『子育てさぶり』を片手に
外に出てみよう！

子育てまっさいちゅうの
現役ママ・パパが
「知ってよかった☆」
情報を集めた
『子育てさぶり』発行！



マタニティマーク
見かけたら少しの思いやりを

金沢市では、母子健康手帳と同時に妊婦さんにこのキーホルダーを配布中。お腹が小さいときから「つわり」に苦しむ人もいますので、バスの中でこのマークを見かけたら「この席どうぞ」の一言を。喫煙者にもご遠慮いただきましょう。未来のママへのやさしさ、あなたもはじめませんか？

特集1

子育て夢ステーション

特集2

ファミリーサポートセンター

病児保育、一時保育、育児サークルほか……情報満載！

子育てさぶり

2007年3月31日発行 発行/金沢市福祉健康局子ども福祉課

〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号
TEL 076-220-2299 FAX 076-220-2360
E-mail kodomo@city.kanazawa.shikawa.jp

編集・制作/子育てさぶり編集部
制作協力/子育て向上委員会

情報ファイル

育児のスタートに 赤ちゃん訪問

金沢市の福祉健康センターでは「赤ちゃん訪問」を行っています。「費用は無料で、保健師または助産師が家庭を訪問し、赤ちゃんの体重測定・育児相談などを行います。育児のスタートを大事にしたいですね」と、駅西福祉健康センターの平田保健師。何かと悩みがちなこの時期に専門家と話せば、すっと肩の力が抜けることもありますよ。
母子健康手帳の「赤ちゃんとお母さんの家庭訪問連絡票」を出生届と共に提出してください。問合せは各福祉健康センターまで。

泉野福祉健康センター	電話 242-1131
元町福祉健康センター	電話 251-0200
駅西福祉健康センター	電話 234-5103

妊娠・出産・育児相談 子育てホットライン

ひとりで悩まないで！ 妊娠・出産・育児で困ったら、「子育てホットライン」へ。保健師・栄養士・小児科医など、専門家が相談にのってくれます。匿名相談も可能だし、どんな小さいことでもOK。誰かに話を聞いてもらっただけで、気持ちや和らぐこともあるはず。
ママ・パパはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんなど、子育てに関わる方は、どなたでもどうぞ。

月～金 8:30～17:00	
泉野子育てホットライン	電話 244-4500
元町子育てホットライン	電話 251-3500
駅西子育てホットライン	電話 234-3500

子ども総合相談センター 電話相談

乳幼児から中学生までの子どもに関する相談は、「子ども総合相談センター」電話相談へ。言葉が出ない、発育が遅い、保育園・幼稚園になじめないなど、子育てに関するどんなことでも聞いてくれます。医師・臨床心理士・言語聴覚士・大学教授などの専門家によるアドバイスが受けられる相談や、市内三か所の幼児相談室における通所指導もあります。まずは気軽に電話してみてください。

金沢市教育プラザ富樫 子ども総合相談センター	
電話相談	おはなし 電話 243-0874
	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00

子育てさぶり編集部

編集後記

- 奇想天外、喜怒哀楽な育児。素敵な場所をいっぱい見つけて、人との繋がりを大切にしたいと実感しました。(相良哉子)
- 子育ては大変！ でも、子どもを通じて沢山の出会いをもらっています。感謝☆みんなに助けられて、みんなで子育て。(磯田)
- 育休中に貴重な体験ができました。41歳で4人目、5年ぶりの出産は、いろんなことを私に与えてくれました。(西田正美)

- 金沢に来て4ヶ月の私。お陰で「金沢」を知る事ができ感謝。この経験で学んだ事、出会いを大切に、育児を満喫したいです。(川口佳代美)
- きっかけはちょっとした勇気でした。元気なママたちに出会い、刺激的な毎日。子どもとの時間がより楽しくなりました。(大森)
- 市内に英語教室を開設！ ボランティアはそこそこにして、本業に精を出さねば……と思うもののお人好しは相変わらず。(つかはらくみ)

地域で
子どもたちの
成長を見守る

金沢子育て

夢ステーション

夢ステーションは「みんなが育む 子どもの笑顔 子育ての喜びを実感できるまち 金沢」を目標に、子育て中の親を支援する拠点として平成17年に誕生しました。保育所や幼稚園、児童館など「ベビーカーを押していけるところ」を目安に、市内90か所に設置されています。

各ステーションごとに「子育て相談」や「親子ふれあい広場」のほか、プレママ向けの「妊婦教室」など、さまざまな催しも開かれ、楽しく生き生き子育てできる場所と情報が提供されています。今回は、二か所を取材してきました。

乳幼児も遊べる児童館

一歳四か月の娘を連れて、小立野児童館の夢ステーションに行ってみました。「〇〇ちゃん、こんにちわ！」玄関で職員の方が子どもたちに声をかけているのが、アットホームな雰囲気。

遊戯室の中は、ビビッドカラーのたくさんの遊具！うちの子もさっそく滑り台に駆け寄ります。二歳くらいの男の子が、広い遊戯室の中をゆう

ゆうと走り回っていました。

「子どもと二人きりしていると、ついイライラしてしまうけど、ここに来ると、大人も子どももリフレッシュできるんです」と、ママはにっこり。

児童館は、時間内ならいつでも出入り自由。図書室に立ち寄って、絵本を借りていくことだってできます。

地域のふれ合いの場

「異年齢の子ども同士が遊べる場でもあるんです」と職員の

佐々木さん。同じ建物内の公民館にやって来る子どもも好きなおじいちゃん・おばあちゃんとのふれ合いもあります。

さらに、ママに連れられて来ている乳幼児が、小学生になつてお友達とやってくることも。第二の家のような場所にもなっているんですね。

おみやげに可愛いバルーンアートをもらつて、ちびっこたちは大満足。また遊びに行つてみたいな！



【小立野児童館 電話 233-1780】



保育所では、時には講師を招いて

一方、広岡保育所では、月に数回、夢ステーションが開かれています。保育士さんとの手遊びやパネルシアターなどを採り入れた遊びのほか、時には外部から講師を招いてさまざまなイベントも開催されています。

最近、好評だったのは、同保育所がお得意の伝承遊びや、保健師さんを招いた育児相談会、栄養士さんによる簡単な手作りおやつ紹介など。園庭や遊戯室の開放も行っており、保育所の入所児と交流し



たり、保育所生活をプチ体験できる機会もあります。

▼可愛いお部屋で遊べるのが楽しい



友達作りのきつかけに

「ぜひ近所でのお友達作りのきつかけにしてほしい。帰る頃には自然とお友達の輪が広がっていますから」と、笠嶋所長さん。ベビーカーで出入りできる玄関もうれしい心遣い。地域みんなで子どもの成長を見守ってくれています。

【広岡保育所 電話 261-3759】



■ ここでも遊べるよ！ ■ ■ ■ ■ ■

乳幼児がいる家庭なら、健診などで一度は聞いたり、行ったりしたことのある福祉健康センターのこども広場。お座りできるくらいの子の遊び場だと思いませんか？ 実際は、午後からだ空いていて、子どもの年齢も下がるか。初めてこども広場に遊びに行くときは午後がお勧めです。

ベビーベッドもあるし、保育士さんに育児相談もできますよ。「近頃は育児に関する情報がたくさんあります。その中から自分にあった情報を無理なく受け入れると良いですよ」と駅西こども広場の松島保育士。開所時間は月～金10～16時。



おむつも替える今どきパパ偉い？ 当然？

「育児をしない男を、父とは呼ばない」という国のキャンペーンが行なわれたのは平成11年。今やパパが子育てするのは珍しくないようです。

休日に父子で遊んだり買い物に出たりするのはもちろん、平日もお風呂とミルクはパパの仕事と決めていたり。なかには、ママのほうが仕事が忙しいからと、育児も家事も保育園への送迎も一手に引き受け、病気のときには自分のほうが仕事を休む共働きパパもいるとか。

「たまには一人の時間もほしい」とぼやきながらも、「子どもと過ごす時間は大切！」という意識は、パパたちのあいだに着実に広まりつつあるようです。

「でも、うちは私ひとりでやってるよ……」とお嘆きの方にも、そうでない方にも

手抜き育児ノスレ ～愛はたっぷり～

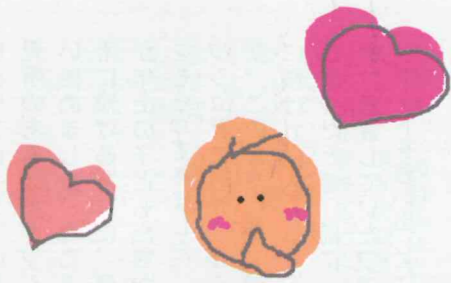
働く母にとっての救い……保育園、近所のママ、会社の理解、そして食器洗い乾燥機！これ、ホント。何せ、私は時間がほしい。切実ですよ。一人で子ども四人とパパのお世話はキツキツ。

でも、やるっきゃない！ 実際、やってきましたよ。周りに迷惑をかけ、お世話になり、手を抜きながら。いいんじゃないかな、それで。全部、完璧にやったら、身がもちません。

今は、子どもの成長が一番の楽しみ。保育園の連絡帳で「〇〇ができました。上手です」なんて書かれてごらんください。涙が出ます。幼い子どもの成長に助けられて、日々自分も成長していく……。

そう、何とかなるものです。肩に力が入ってるなど感じたら、深呼吸して、空を見上げて。

(文 M・N)





▲「どんなことでも相談してください」と頼もしいアドバイザーの増田千秋さん

▲依頼会員の谷保さん親子と両方会員の足立さん



**二歳まで使える
お得なサービス券**

二歳未満の子がいる保護者に発行される合計三万円分の子育てサービス券。ファミリーサポートや産後ママヘルパー、保育所の一時保育の料金が、券一枚につき600円補助されます。たとえば一時保育なら二時間100円の自己負担で利用可能。これなら美容院に行くのにも気軽に使えちゃう。出産前に申請可能。問合せはこども福祉課まで。電話 220-2299

見逃せない！ 産後ママヘルパー

核家族が増えている今、出産直後の母子を支援するために、金沢市では平成12年10月から産後ママヘルプサービスが始まりました。妊娠中に登録し、後日、具体的な利用期日や利用内容を連絡すれば、子育て経験のあるヘルパー二級の有資格者が、自宅まで来てくれます。

問合せは保健衛生課まで。電話 220-2233

**子どもは三歳まで
母親が育てたほうがいい??**

三歳までは子どもを育てるのは「すべて母親でなければダメ」という「三歳児神話」は、今や否定されています。対一の愛着による親子のきずなが重要なのももちろんだけど、むしろ小さい頃から複数の大人やほかの子どもと接することは、子ども自身の成長にとっても望ましいのだとか。たいせつなのは子どもに接する時間ではなく質のほう。ママがいつもイライラしながら子どもの相手をしているよりも、たまにリフレッシュしてほがらかに育児できるほうが、子どものためにもずっといいですね。



助けたい人の
善意が活きる会員組織

ファミリー サポートセンター

金沢市ファミリーサポートセンターは、地域において育児の援助を受けたい人（依頼会員）と援助したい人（提供会員）が登録し、育児を助け合う有償ボランティア制度です。依頼会員と提供会員を兼ねた「両方会員」もいます。金沢市では平成16年10月に開設され、小学6年生までの子どもの一時的な託児や送迎などが行なわれています。基本は一時間700円ですが、二歳未満の子どもについては市が発行する子育てサービス券（次頁）を使えば、自己負担金100円ですみます。

利用したい人は事前に依頼会員として登録し、地域など希望を伝えて提供会員を捜してもらったら、依頼会員、提供会員、アドバイザーの三者で打ち合わせをします。打ち合わせで納得がいかなかったときや、提供会員の側の都合がつかない場合に備えて、二人目、三人目の提供会員を紹介してもらうことも可能です。

**リフレッシュにも
どうぞ**

ファミリーサポートは、保育所や幼稚園などの送迎、放課後や児童クラブ終了後の預かりなどのほか、保護者がリフレッシュしたいときにも利用できます。預かってくれる人が決まっているので子どもも安心。子どもを介して、預ける家族と預かる家族が親しめるメリットも。

最近では、依頼の予定がなくとも緊急事態に備えて、あるいは産後に備えて妊娠中から登録しておく依頼会員が増えつつあります。まだ数は少ないものの、子どもたちに人気の男性の提供会員さんもいるそうです。いつでも安心して預けられる「人」と「場所」を確保しておけば、子育てもグッと楽になりそうですね。

友達みたいな2人

実際の会員さんは、どんなふうに出会ったのか使っているのでしょうか。依頼会員の谷保和美さんと、両方会員の足立聡子さんにお話を伺いました。

谷保さんは二人目の息子さんが一歳を超えた秋、半年後の職場復帰を控えて、体力作

恩返し

「わたし自身、ファミサポにはお世話になったんです」と足立さんも続けました。「産後つて、からだを動かしたいじゃないですか。ファミサポの会員さんは、リフレッシュの大切さを知っているから、そういうときにも気持ちよく引き受けてくれる。じつは、わたしも子どもをみてもらって、ジム通いをしてたので」

足立さんは、娘が一歳半のときに依頼会員として登録しました。二年後、娘が幼稚園に行きだしたとき、「恩返しだと思って」両方会員に。今は家で翻訳の仕事をする合間に、谷保さんのお子さんを預かっているそうです。「小さい子の感覚ってほとんど忘れちゃうじゃないですか。二人目を考えているので、小さい子の感覚を忘れたくないというのも動機のひとつ」

**もうひとりの
おばあちゃん**

県外から越してきた足立さん一家は、以前見てくれていた提供会員さんと、今でも「家族ぐるみのつきあい」をしています。「地域に知っている人がいるのって助かるでしょ？」と足立さん。「子どもも

りとリフレッシュのために託児所のあるスポーツジムに通い始めました。ところが託児所に預けるたびに、息子さんが年上の子どもたちから風邪をもらってききました。「リフレッシュどころか、かえって大変。このままじゃ、何のために預けているか分からない」と思ったとき、前に「念のため」登録していたファミリーサポートを思い出したのです。

**ゆっくり
ごはんを食べたい**

ほどなくセンターから、幼稚園児のいる足立さんを紹介されました。「年齢が近いから」と笑う二人は、まるで旧知の仲のように息がぴったり。谷保さんは、週に一度子どもを見てもらい、ジム通いを再開しました。

「子育てしていると、ゆっくりごはんを食べられないでしょ？ いつも時間に追われて、何を食べているのかわからない。たまには美味しいものを、友達とおしゃべりしながらゆつくり食べたらい！という気分になる」と言う谷保さん。子育てが苦しくなったときにも、ファミサポだったらきっと助けられますね。

選択肢を広げる

とりわけ、職場復帰を控えて、上に小学一年生のお兄ちゃんもいる谷保さんの悩みは深刻。「提供会員さんが一人だけでは、あんまり頻繁に頼むと負担になるから」と、仕事が忙しいときに頼める人を今から探そうとしています。

ファミサポがあれば助かるにしても、それだけに頼ろうと思うと、かえって難しくなりがち。「複数の人とペアを組んだり、ほかの制度も試したり」選択肢を広げようとしていくと、谷保さん。

問い合わせは
金沢市ファミリー
サポートセンターまで。
電話 243-3410

光り輝く私たち！ アンサンブル☆ふあみりあ

演奏したいのに演奏するところのないママたちが、子どもと一緒に音楽を楽しめたら……そんな思いから、二年前に発足したママさん吹奏楽。今では約50人のメンバーが、ねんねの赤ちゃんをおぶったり、未就学児の手を引いたりして、練習場が集まってきます。キラキラしたママの姿を見ながら、子どもたちもリズムをとったり、歌ったり。「自分の好きなことを子どもや仲間と一緒に楽しめば、育児の悩みもいつの間にか吹っ飛びます」と代表者の殿川さん。「子ども達がウキウキするようなコンサート」が夢。ママだからできる、今だからこそ楽しめるサークル活動、満喫しています！



みんなで子育て

いろいろなサークル



ほんわか楽しめる ぽけっとKIDS

平成10年、育児教室に参加した20組の親子が設立したサークルが、代替わりしながら現在に。子どもとのらめつこ育児で孤独にならないよう、月1回、十数組の親子が制作活動や季節の行事、その他イベントなど楽しんでいます。「ママも子どもも気軽に参加して、ゆったり、ほんわかした雰囲気を楽しめるサークルにしたい」と、リーダーさん。

いしかわ子育て支援財団からサポーターさんに来てもらい、体操や手遊び、エプロンシアターのほか、ちょっとした育児相談も。会費は参加時100円のみ。無理しないのが継続のコツかもしれませんね。



今日の制作は
羽子板

子どももママもきれいに生き生き！

アレルギーの子を持つ親の会 ももたろう倶楽部

昭和63年、食物アレルギーの子を持つ親同士で集まったのがはじまり。小児科の患者会として、今ではゼロ歳から小学生までの食物アレルギーを持つ子とその親160人と、医師や看護師が参加。講演会やアレルギー除去レストランでの食事会、おやつ作りなど月一回の活動を通して、食物アレルギーについて知り、励ましあっています。年4回の機関誌では料理のレシピも紹介。サークルの先輩から、具体的なアドバイスをもらえるのも心強い。

クリスマス会などのイベントには、食物アレルギー除去メニューが並び、子どもたちも安心してお腹いっぱい食べられます。「子どもが元気になると、ママもきれいに輝いてくるんですね」と看護師の玄田さん。



▲ももたろう倶楽部のクリスマスパーティー

あったかくて安心できる場所！

健生クリニック「ほっとルーム」

朝起きたら、子どもがお熱！でも、仕事は急に休めない……病児保育があるとは知っていても、病気の子どもを初めて預ける時には、なかなか勇気がいるものです。そこで、先にちょっと覗いてきました。

病院のエレベーターを上がった奥に、「ほっとルーム」があります。フローリングに木のおもちゃ、ぬくもりのあるお部屋で、数人の子どもがビーズ遊びをしていました。

月曜から金曜の午前8時15分から午後6時まで。定員は4～6人で、子ども2人に職員1人の体制で預かってくれます。食事とおやつも入れて1日2000円。食事は年齢や体調に合わせ、薬も飲ませてくれます。

医師が朝夕回診に訪れ、インフルエンザなどの場合は別々の部屋で過ごします。一人ひとりとじっくり向き合うので、初めてでも泣き続ける子は少なく、お迎えのママもほっと笑顔に。

(平和町3-5-2 電話 241-9062)

●市内の他の病児保育サービス

聖霊乳児院病児デイサービスセンター

長町1-5-30 電話 223-2980

城北病院病児保育室「はっぴ〜」

京町20-3 電話 253-0561

横井小児科内科医院 病児保育室 「こりすの里」

菊川1-10-3 電話 262-8551



利用したママの思い

夕方になると発熱をくり返していた3歳の娘が心配で初めての利用を決意。「薄情な親」という言葉が脳裏にちらついていただけ、他に頼る人もなし、休んでばかりじゃ仕事にならない、娘のためにもこれがベストなんだと自分に言い聞かせて預けました。

仕事が終わって迎えに行くと、娘は保育士さんの膝の上に座って「おかえりなさい」と、笑顔で一日のできごとを話してくれました。感謝と安堵で涙がにじみ、娘をぎゅっと抱きしめて、保育士さんに手を合わせたい気分でした。

園児以外もどうぞ

保育園の一時保育

「最近体調が悪くて」「子どもを連れていけない用事がはいった」「もうすぐ入園だけど大丈夫かな」そんなときは、保育園の一時保育に預けてみませんか？ でも、「きっと泣いてしまうし、かわいそう」と一歩踏み出せないママも多いのでは。

ご心配はいりません。未入園児でも、プロの保育士さんやたくさんのお友達と歌ったり踊ったりするうちに、気がつけばみんなニコニコ。栄養満点の給食やおやつも、お友達と食べたら嫌いなものまでペロリかも？ お昼寝も、ぐずる子には先生がつき安心です。

料金は1時間350円プラス食事代。子育てサービス券（5頁参照）が使えるのもうれしい。ママがリフレッシュしたい時にも頼めます。お試し保育にも使えます。

ただし、お迎えのときは、いっぱい「むにゅー」してあげてくださいね！

