

-福生ライフ-

Fussa Life

Vol.7
2020年3月

まちをよく知る、まちを考えるマガジン

特集

子育て世代と

地域の「絆」。

これからパパ・ママになる方向けの教室です。パパ・ママになる準備として、お産の話、沐浴体験、リラクゼーションなど、さまざまな体験ができます。パパ・ママ同士の輪を広げるきっかけにもなりますので、お気軽にご参加ください！※詳細は右記QRコードから市ホームページをご覧ください。

産前ケア



親子でも参加できます！

助産師から直接指導が受けられます！

- ### 令和2年度コース紹介
- 時間** 午後1時30分～3時30分
 - 場所** 保健センター（福生2125-3）
 - 対象** これからパパ・ママになる方（おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ！）
- 1回目**

 - 家族の絆を深めよう
 - リラクゼーション
 - 妊娠・お産・母乳育児の話

2回目

 - 妊娠中と産まれてくる赤ちゃんの歯の健康
 - 妊婦歯科健康診査
- 3回目**

 - 栄養の話
 - 赤ちゃんのお風呂の入れ方
 - 元気パパのヘルスチェック（体内年齢を測ります！）

4回目

 - 子育ての話
 - 母子保健サービスの話
 - 子育て体験談
 - 赤ちゃん絵本の紹介

クラスに参加したご夫婦にインタビュー



「コースの内容によって違う講師の方から話を聞くことができました。参加しないと聞けない話を聞いてメモできたことが良かったです。（千穂さん）」
 「コース3日目の沐浴体験は、自分の子どもが産まれる前の良い練習の機会となりました。いきなり『ぶっつけ本番』とならないことで、少し心の準備ができたと思います。（歩さん）」



「今回、妊婦マッサージを夫婦で教えてもらったので、これから家で『習ったマッサージや』と具体的にお願ひできるので良かったです。（佳織さん）」
 「助産師さんの話を聞いて、陣痛は自分の想像以上に大変なのだと感じました。今後の回でも、お父さんができる実践的なサポートの仕方などを知りたいです。（祐喜さん）」

【特集】子育て世代と地域の「絆」。

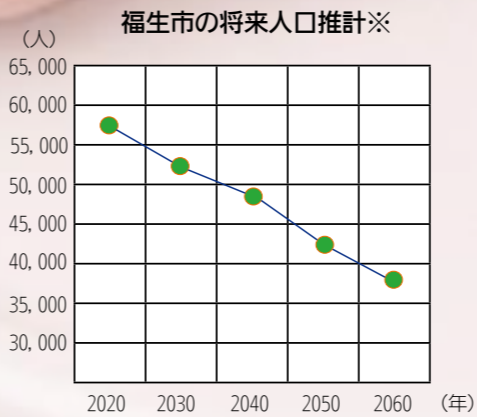


子育て世代の「孤立感」・「負担感」求められる「地域のつながり」

市化、核家族化、共働き家庭の増加。三世代同居の家族の中で子育てができたかつての時代とは違い、現代の子育て環境は大きく変化しています。もちろん福生市も例外ではありません。

市の妊娠届時のアンケート調査では、「産後の協力者がいない」と答えた方が、平成27年～30年の平均値で、約6%という統計が出ています。

また、市では今後さらなる少子高齢化に伴う人口減少の加速化が予測されており、「子どもを生みやすいまち」にするため、今一度、地域をあげて子育てを考えていくことが求められています。



※住民基本台帳に基づく最新の移動状況データを用い、社人研推計の推計方法に準拠した推計（住民基本台帳に基づく過去5年間の平均移動率〔転入・転出率〕と子ども女性比率で算出）

福生市に届いたママたちの「声」

- 子どもを見てもらいたい時に頼れる人がいない。市の支援を利用したいけど、利用方法がよくわからない。
- 子育て期間は孤独であったため、同じ子育てママさんが集まる会などの情報が欲しかった。
- 子育て中は自分が体調不良に…。父親も仕事で休まず、一人で子どもを見るのが大変だった。
- 子育て関連のイベントがあるのは知っているけれど、行くのに勇気がある。

福 生市に寄せられた意見の中には、母親同士の「コミュニケーションの場」や、「自分自身の時間」が欲しいという意見がしばしば見られます。

もしかしたら、すでに市内で行われている事業や有志のサークル活動などが「地域とのつながり」を持つきっかけとなり、その声に応えることができるかもしれません。

今号の福生ライフでは、子育ての「孤立感」「負担感」の解消につながる、福生市の子育て支援事業や地域の活動を紹介します。

助産師さんからの産前アドバイス



森田助産院 今村理恵子氏
 市内で昭和27年に開業した森田助産院の4代目助産師。現在は、副院長として助産師活動を行っており、昨年には、その功績から第41回「母子保健奨励賞」を受賞。

子育てはひとりでするものではない。家族や地域に頼りながら「親力」をつけよう。

少子化が進み、周囲に子育てをしている人が減ったことで、赤ちゃんに触れたり、育児の情報が得られず不安なまま子育てに直面する母親が増えてきています。周囲との関わりが少ないため、何でも一人で抱え込んだり、分からないことはすぐにスマートフォンで調べて、不確定な情報に惑わされてしまいます。

しかし、赤ちゃんは自分で育てるのだから、信用できる人に話を聞き、自分で決めて責任を持つ「親力」が子育てには大事になります。そのためにも、まずは自ら地域に出て、いろいろな方の育児を見たり、子育てに関する相談をすることが大切です。児童館や保健センター、助産院などで実施しているサポート事業を活用して、地域のつながりを自分からつくる勇氣を持ちましょう。

また最近の風潮として、育児に積極的に参加したいという旦那さんが増えてきました。ただ、夫婦間で育児に対する考え方が違ったり、実際に育児が始まってからずれ違いの原因になることがあります。そのため、まずは妊娠中の少し余裕がある時間に、育児の方針や考えなどの話し合いをしてみよう。お互いの得意・不得意なことを加味して、具体的な家事や育児の分担を決めるのもいいですね。

子育ては一人でするものではありません。あまり気負わずに、家族や地域の支えを受けて、うまく息抜きしながら育児の準備をしましょう。

地域の「人」と「人」をつなぐ子育て

ファミリー・サポート・センター

「ファミリー・サポート・センター」とは、育児の援助をしてほしい方（依頼会員）と育児の援助ができる方（提供会員）が会員となり、地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織（有償ボランティア）です。

今回は、実際に制度を利用して下さる提供会員のお話を伺いました。



福生市で、6年にわたりファミリー・サポート・センターの提供会員として、地域の子どもたちと触れ合い、見守ってきた中根昭子さん。

「提供会員」さんのお話

「近所同士で子どもを育てていた昔の時代。あのころの「近所のおばちゃん」になれたら

「子どもが好きで、ただただ子育てのお手伝いをしたい思いからファミリー・サポート・センターの会員登録をしました」そう語るのは、「提供会員」として子育ての援助を行っている中根昭子さん。ご自身も3人の子育て経験があり、現在はお孫さんもいます。

この日も、子育て世代である「依頼会員」のお宅を訪問し、保育園への送迎サポートにあたっていました。

「提供会員の登録をしたきっかけは、娘が結婚し、孫ができた時に役に立つ知識を登録の事前に行われる講習会で得られるのでは、という思いも一つでした。昔は近所同士でお互いの子どもを見るのが当たり前で、地域で子どもを育てましたが、今の時代はそれも難しく、自分で勉強したいなと思ったんです」と、核家族化に代表される「子育て環境の変化」を強く感じられていました。

「現代の子育て世代には、余裕がなくなってきたのか『虐待』などの悲しいニュースも多いですね。そんな時代だからこそ、何か子育てのお手

自分の生活に合わせて「無理なく」やるのが大切

依頼会員と提供会員の間にはファミリー・サポート・センター事務局のアドバイザーが仲介し、「三者顔合わせ」を行ったうえで、条件が合うことで初めてサポート開始となります。

「ファミリー・サポート・センターの登録は束縛になってしまうのでは...と思っている方は多いかと思いますが、実際は自分の生活の都合に合わせて『で

きる』時だけ依頼をお受けすることができます。センターからはいろいろな依頼が来ますが、提供会員は「依頼が来たからには絶対にやらなければならぬ」ということではなく、無理な時は『無理です』と言える環境です。また逆に、依頼会員も『三者顔合わせをしたから、必ず依頼をしないとイケない』わけではありませぬ。依頼がなければ『何とかなったんだな』と思い、それもほっとします」

無理をせず楽しみながらサポートを行っている中根さんは語ってくれました。「子どもたちをサポートしていますが、かえって私も癒されているんです」



▲保育園にお子さんを送るのも依頼の一つ

「依頼会員」さんのお話



▲依頼会員の細野さんご一家

夫婦とも両親（祖父母）が近くにおらず、普段はなかなか頼れないので、育休明けの職場復帰に向けて色々調べた中でファミリー・サポート・センターが選択肢の一つに挙がりました。

育休中に三者顔合わせをしてもらいましたが、実際に支援のお願いをしたのは1年くらい経って仕事が忙しくなってきたところです。子どもの生活リズムはなるべく崩したくないと思い、朝の支援をお願いしています。

中根さんのお人柄もあり、子どももとても懐いていて安心できます。たまに街で会った時も、「中根さん！」とすごく嬉しそうです。子どもにとっても親以外の人と接する良い機会になっていると思います。また、「おしゃべりがこんなに上手になった」「トイレができるようになった」など、子どもの成長と一緒に喜んだり楽しんだりしてくれる方が近くにいてくれるというのは、とても心強く、育児の楽しみも増えると感じています。

～提供会員として地域で活躍してみませんか？～

「ファミリー・サポート・センター」提供会員講習会について

地域の中で子育てのお手伝いをしてみたい方は、ぜひ講習会を受講して、提供会員にご登録ください！

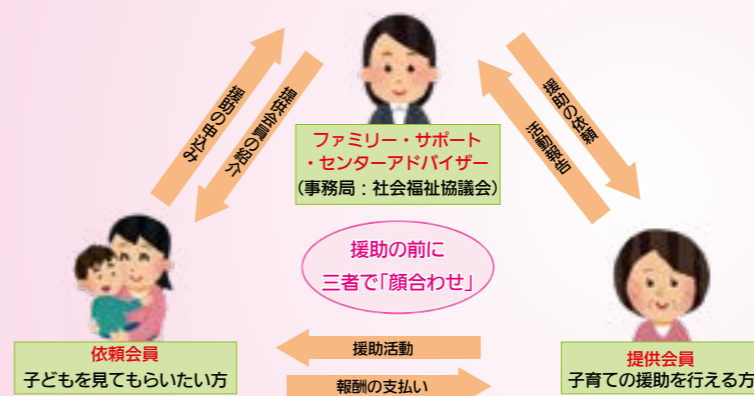
▼提供会員の登録はどうすればいいの？

右表の①～⑨までの講座を1回ずつ、すべて受講する必要があります。いずれかの講座をすでに受講した方は、未受講の講座のみを受けてください。講習会の会場や日程については、お問い合わせください。

【問合せ】ファミリー・サポート・センター（福生市社会福祉協議会） ☎ 510・0904

講座内容
①提供会員による体験談など
②子どもの心の発達とその問題について
③子どもの健康と日常のお世話・遊びについて
④一時保育者として子どもとの関わり合いについて
⑤障がいのある子どもの理解について
⑥預かること・預けること・預けられることについて
⑦子どもの事故防止と応急手当てについて
⑧援助活動をはじめるとあって（登録）
⑨養育家庭（ほっとファミリー）について

ファミリー・サポート・センターの仕組み



【援助内容】

- ・保育園、幼稚園、学童クラブ、小学校などの送迎と、その前後の預かり
 - ・保護者が学校行事、地域活動、通院、求職活動などで外出する時の預かり等
- ※対象や料金等の詳細は右のQRコードから市ホームページをご覧ください。



【問合せ】

ファミリー・サポート・センター（福生市社会福祉協議会） ☎ 510・0904

地域でつながる子育ての輪

福生には、地域住民が主体となって取り組む子育てサークルがあります。自分だけのお気に入りの場所を見つけてみませんか。

子育てサークル はだかんぼう



市内の現役子育てママたちが運営している育児サークル。0～2歳児を持つ親子を対象に、季節に合った行事や制作を親子で楽しんでいます。また、和気あいあいとした雰囲気の中で、母親同士の情報交換やリフレッシュの場にもなっています。一日体験も大歓迎です。まずは見学に来て雰囲気だけでも味わってみませんか？



▲この日は、バレンタインデーのメッセージカード作りをママと一緒に楽しみました。

【日時】毎週金曜日午前10時30分～午後1時30分(春・夏・冬休みはお休みです。)

【場所】田園児童館2階和室
【年会費】子ども一人につき1,200円(制作費など)

【その他】見学などの詳細は田園児童館内掲示板にて

子育てサロン はとぽっぽ



小さいお子さんを持つパパママ・妊婦さんを対象に、地域の民生委員さんが子育てをサポートする場です。手遊びや絵本の読み聞かせなど、子育てを経験された民生委員さんとパパママ、子どもたちが楽しく交流します。



▲民生委員の方にお子さんを預けて、ママ同士でホッと一息つける場所としても人気。

【日時】毎月第二金曜日午前10時～正午(8月を除く)
※申込み不要、直接どうぞ。

【場所】扶桑会館
【対象】妊娠中の女性、子育て中の親子

【参加費】一家族100円
【問合せ】社会福祉課社会福祉係 ☎ 551・1522

★ 親子談話室 (授乳室)

電子レンジや食器を完備!
安心して親子で一緒に食事ができます。



★ 子育て地域活動室

「おはなし会」や「助産師と話そう」など、子育ての参考になるさまざまなイベントを開催しています。



★ ふれあいひろば

どの年齢のお子さんでも安心して遊べるおもちゃがたくさん!
中でも、ボールプールは大人気。お子さんが気に入るおもちゃがきっと見つかりますよ。

事務室

子ども家庭支援センター事務室

玄関

相談室

子ども家庭支援センター イベント情報

おはなし会



【開催日】毎月第四木曜日午前11時～
※詳しくは市ホームページをご確認ください。

読み聞かせのボランティアさんが手遊びや絵本・紙芝居の読み聞かせをしてくれます。子どもだけでなく、新米パパさん・ママさんからも自宅での読み聞かせの参考になると好評です。

助産師と話そう



【開催日】毎月第四金曜日午前10時～正午
※詳しくは市ホームページをご確認ください。

助産師による無料相談会。毎月違うテーマで開催する「助産師からのちょこっと話」は、子育ての悩みを解決するヒントになります。これから赤ちゃんを迎える妊婦さんもお気軽にご参加ください。

※催しは予約不要です。スケジュールを確認のうえ、お越しください。また、催し中も広場で遊ぶことができます。

～親子が笑顔になれる場所～

子ども家庭支援センター

赤ちゃんの笑顔には癒されるけど、これからの子育てがしっかりとできるかちょっと不安。そんな時、お子さんを遊ばせながら、気軽に子育ての悩みを相談できる施設があります。

毎日の子育てももっと気軽に
北田園地区にある子ども家庭支援センターでは、お子さんたちの楽しそうな笑い声が毎日とても賑やか。
この子ども家庭支援センターには、職員が常駐しているので、お子さんを遊ばせながら子育ての悩みを気軽に相談することもできます。
子ども応援館では、すべり台やおままごと等のたくさんのおもちゃで遊べるほか、絵本の読み聞かせや、助産師との相談会など子育ての参考になるイベントも数多く開催しています。
「どんな人が利用しているかわからないし、子どもが馴染めるか心配…」そんな時は、職員が優しくサポートしてくれます。
年齢の近い子を持つママ同士だからこそ共有できる話がぎっつと見つかる交流の場。
今度のお散歩は、子ども家庭支援センターに行ってみませんか。
【問合せ】子ども家庭支援課 ☎ 539・2555

子ども家庭支援センターへのアクセス



【住所】北田園 2-5-7

【開所日時】月～土曜日午前8時30分～午後5時15分まで開所しています(祝日・年末年始を除く)。

【アクセス】駐車場を完備しています。

情報メールで
イベント情報をキャッチ!



▲登録用QRコード

毎月、子ども家庭支援センターで開催されるイベント情報をふっさ情報メールで配信しています。



一歩外に出て、人と人とのつながり 「地域の絆」を探してみませんか？

一日中育児をして、やっとベッドに横になるも、あっという間に授乳の時間。子どもは可愛いけど、夫婦にはつらい夜泣き。寝かしつけの「トントン」はいつまで続くのか。特に乳幼児のころの育児では、毎日が慌ただしくて、絶え間ない負担や不安を感じたことがある方は少なくないのではないだろうか。

この時の「孤独感」や「負担感」は、当事者にしか分からないものです。

福生には、同じように子育てに奮闘しているパパ・ママと出会い、子育ての悩みや楽しみを共有したり、地域のサポートを享受できる場所がたくさんあります。

初めての子育ては誰でも不安なもの。だからこそ一歩外に出て、地域の輪に参加してみてください。きっとそこに皆さんの悩みを軽くしてくれる「出会い」が待っています。

子育ての楽しさはもちろん、今感じている悩みもいつか、子どもと共有するかけがえのない「思い出」へと変わっていくかもしれません。

-Information-

ふわふわ便り

市内の子育て情報を、月ごとにカレンダー形式でギュッとまとめたお便りです。市役所、各児童館、図書館、公民館などで配布のほか、下記QRコードからもご覧いただけます。

【問合せ】子ども育成課
子ども育成係 ☎ 551・1733



ふっさ子育てまるとくカード

中学生以下の子どもまたは妊婦のいる世帯に対し、一世帯に1枚発行され、市内の協賛店の利用時に割引などの特典が受けられるサービスです。カードの発行には申請が必要です。詳細は下記QRコードからご確認ください。

【問合せ】子ども育成課
子ども育成係 ☎ 551・1733



子育て健康ナビ

「予防接種」、「乳児健診」などの子育て情報を提供するサービスで、携帯電話、スマートフォン、パソコンから利用できます。お子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。下記QRコードからご登録ください。

【問合せ】保健センター
☎ 552・0061



What's New!!

福生市は、日経 DUAL と日本経済新聞社が共同で実施している「共働き 子育てしやすい街ランキング 2019」において、「全国 5 位」という高評価を獲得し、5年連続でトップ 10 入りを果たした全国唯一の自治体となりました！

編集後記

「子育て」をテーマにした今回の福生ライフ。これからお子さんが生まれる方、育児中の方、助産師さんなど、さまざまな方と直接お話をさせていただきました。福生市は子育て事業に力を入れてきましたが、より多くの方に知っていただけるよう、今後も工夫を凝らしたPRに努めていきます。

ご意見をお聞かせください

今回発行の市民向け情報誌「福生ライフ」における皆さんの感想や声をお聞かせください。

ご意見は、市ホームページから、またはスマートフォンなどで、右のQRコードから簡単に投稿できます。



企画・編集・発行

福生市企画財政部秘書広報課広報広聴係（〒197-8501 福生市本町5）☎ 042・551・1529