



鎌倉でみんな子育て

ブックスタート

子育ては「独り」じゃない



「一日冒険遊び場」



子育て座談会 (2・3面へ)

『教えて! みんな、どうやって
子育てしているの?』

「乳幼児は手が掛かる」「一緒に遊ぶ友達がいない」、などと家に閉じこもりがちになっていませんか。でも、多くの人が最初はママ友・パパ友などなく、「親子一組」からスタートしています。子育て支援センターや子ども会館などにふらりと行って雑談したり、催しに参加したりして、気が付いたら友達ができているようです。鎌倉では四季の表情豊かな山や海が遊び場として利用され、市も伸びやかな子育てを願ってさまざまな取り組みで応援しています。鎌倉での子育てを楽しんでみませんか。

こどもみらい課 ☎61-3891



TALK

特集

子育て座談会

教えて！ みんな、どっぴやって 子育てしているの？

「どっぴやって友達を作った？」「いい遊び場知ってる？」「時間に追われて子どもにゆっくり向き合えない…」など、鎌倉での子育ての経験やアドバイスを、3人のお母さんにお聞きしました。

司会 皆さんは、どっぴやって子育ての友達を作りましたか。市の母親学級に参加されたのですか。
西田 参加しました。
司会 お友達はできましたか。
西田 できないまま終わってしまいました。出産後に市の催しで1人、友達ができました。他は保育園の友達ですね。
司会 北島さんはどうですか。
北島 私は鎌倉に越して3番目の子を出産して、「青空自主保育^{※1}」という素晴らしいものに参加しました。海でも山でも遊び、鎌倉らしい。自然遊びが根っこになって自分からそういう遊びを見つけてるようになってほしい、と。似た考え方のお母さんが多く、快く子どもを預かってくれて、私の妊産婦健診の時に子どもを「いいよ、私が見てあげよう」とお風呂まで入れてくれたり。
司会 どっぴやって自主保育にたどり着きましたか。
北島 『きりぎりす^{※2}』で見つけました。子育て支援センター^{※3}は利用していましたが、自主保育は外で活動します。

大変だと思うことはいっぱいあるけれど、子どもは無事に成長していくね！



西田典子さん

小1男子・3歳女児のママ。
フルタイム勤務

西田 保育園でのお母さんの交流の仕方はクラスによるみたいです。息子がいたクラスは個人個人で付き合う感じ。
長谷川 私は腰越の子育てひろば^{※4}「ぼっけ」に行ってみました。うちは子どもが少ない地域ですが、近所の同年代の子の情報も「ぼっけ」で聞けます。
司会 普段はどのような遊び方をしていますか。
西田 最近は公園が多いですね。息子が大好きだから「一日冒険遊び場^{※5}」には時間さえ合えば参加しています。海にも連れて行っています。
司会 海に子どもはいますか。
北島 いますね。材木座海岸に多い気がします。由比ヶ浜は観光客の方が多い。材木座海岸で小さい子たちが元気に遊んでいますよ。
司会 北島さんが参加されている自主保育は週何回ですか。
北島 4歳クラスは週3回です。
司会 それだけあれば、他の日に出掛けられなくても大丈夫…。
北島 そうなんです。自主保育で体を動かしているの、家にいる時は「今日はゆっくりしようかな」と思えます。うちには小学生がいますが、放課後に遊びに行く

て、友達ができました。上の娘が1歳7カ月の時、仕事に就いて保育園に入れてからは、そのつながりの友達が多くなりましたね。
司会 「ぼっけ」に行く前はどんな感じでしたか。
長谷川 実はすごく閉塞的だったんです。その頃「孤育て」「密室育児」という言葉を見かけて、ああ、自分のことだと思ったり家で地味に過ごしていました。上の子が「寝ない」「食べない」「泣きやまない」子だったので外に連れて行って、ぐずったらどうしようかと考えてしまっ。ベビーカーも嫌がって、帰りの急斜面も大変だし。それで閉じこもりがちになってしまった。ある時友人が「ぼっけ」に誘ってくれました。
司会 なかなか出られない、負の循環ってありますよね。一つ突破口があると、そこから楽になれるんでしょうね。

場として、公園と児童館がセットになったものが所々にあるといいな、と思います。ずっと外、ではなく、ちょっと一休みできるような。に。
長谷川 近所に子どもが安心して遊べる場所があるといいと思います、特に夏休みに。
西田 深沢小は、来年「放課後かまくらっ子^{※6}」ができるそうです。期待しています。親が働いていてもいなくてもいいみたいです。楽しみです。
司会 3人・4人の子育ては大変でしょう。
北島 やっぱ1人目がいちばん大変ですよ。初めてのことはかなりなので。習い事とか、思春期を迎えるのも初めてですし、そういう心配事は尽きない。下の子はやっぱり、そのうち落ち着くだろう見守っています。
司会 でも、3人という状態は大変でしょう。
北島 確かに3人は大変でした。3人目が生まれた時、「上がお姉ちゃんだから少し面倒見てくれるかな」と思いましたが、全然そんなことなかった。みんな3歳差だったのでライバル心も強くて。私は上の子を立てなきゃとか、そんなことばかり気にして、うまくいかずイライラしてばかりでした。上2人のけんかもすごかった。そんな中、「こめん、ちょっと預かって」と言える自主保育のママの存在は大きかった。
司会 4人になったら、どうでしたか。



子育てインデックス

- 1 青空自主保育**
鎌倉の豊かな自然の中で、子どもがのびのびと遊ぶことを目的に、7団体が各地域で毎週定期的に活動しています。連絡先などは「きりぎりす」51ページを。
- 2 かまくら子育てナビ**
『かまくら子育てナビ』が毎年発行する、妊娠中〜小学校低学年の子育て情報誌。
内容：市の助成・医療機関・子育て支援団体・公園など母子手帳交付時や6か月児育児教室時のブックスタイトでお渡しするほか、市役所・支所・子育て支援センターなどにもあります。バッグに入るA5サイズ。
問い合わせ：こどもらい課 61局38091
- 3 子育て支援センター**
市内に4カ所。お母さん一人でも自由にゆったりくつろげるフリースペース。育児やしつけ、遊び場など、子育てアドバイザーに気軽に相談ができます。予約不要。
- 4 子育てひろば**
市民の立場で子育て支援を行う主任児童委員が開催する子育てサロンの一つ。主任児童委員の担当区域と開催する子育てサロンは「きりぎりす」に掲載されています。
- 5 一日冒険遊び場**
家ではできない遊びを自然の中で体験します。詳しくは4面を。
- 6 放課後かまくらっ子**
「児童保育」と「アフタースクール」を一体化したものです。詳しくは4面を。



気軽に話そう。子育てのこと、あれこれ。



司会 秘書広報課
徳本有美子

北島 やつと娘たちも成長したのか、自主的に4人目の子を見てくれて助かりましたね。例えば私が「お風呂の準備して待って」と食器を洗っている、「まだー？」と待っていたはずの2人目の娘が「お母さん来ないから、赤ちゃんを入れていたよ」だって。

一同 えーっ！ 危ない！ まだ6歳ですよ！

北島 私もびっくりしました。バスケエアがあるんですが、危ないので「ママと一緒に入れようね」と言いました。でもね、頑張っちゃった反動なのか、今2人目と3人目のバトルが毎日のように繰り広げられているんです…。少し成長した、と思っただけ少し逆戻りして、の繰り返しで、少しずつ成長しているのかな。下の子の子育ては一度通った道だから気負わなくても育つと思います。

西田 そうですよ、1人目よりも2人目の方が気楽っていうのは、ありますよね。

長谷川 私も2人目って楽なんだな〜って思いました。1人目はなぜ泣きやまないか分からず、本当につらかった。ある時インターネットで、「赤ちゃんは不安な時でも泣くし、理由がなくて泣くこともある」という言葉を見つけて、「ああ、赤ちゃんは泣くものなんだな」と思ったら楽になった。

西田 私も育児書とか見まくった！「寝ない、何で寝ないの？」から始まって。

北島 育児書通りには、いかないよね！

家で子育てする北島ママの1日
(小4、小1、3歳、4カ月のママ)

- 6:00 授乳(4カ月は授乳後すぐ寝る)、起床
- 7:00 朝食作り。(上3人起床)
- 8:00 お弁当作り、自主保育準備。小学生2人登校
- 9:00 自主保育へ送る。お母さんたちと立ち話
- 10:00 帰宅。掃除・洗濯・炊事
- 12:00 昼食
- 13:00 自主保育迎え(3歳)。報告を聞く。立ち話
- 14:00 帰宅。3歳と遊ぶ
- 15:00 おやつ用意。習い事の支度
小学生帰宅。おやつ、宿題
- 16:00 夕食の仕込み。お昼寝
習い事送り(小4)。買い物
- 17:00 帰宅。夕食作り
- 18:00 夕食。片付け(下3人夕食後遊び)
- 19:00 入浴(下3人と私)。小4のお弁当用意
- 20:00 習い事迎え(小4)。帰宅
(下3人はお迎えの車内で眠ってしまうことも)
- 21:00 片付け。就寝
- 22:00 (小4入浴。宿題。明日の準備。就寝)

授乳などで何度も起きるため、寝足りない。

立ち話だけでも癒される。

4人目妊娠中からお昼寝が次かせない。体が持たない。

仕事に出掛ける西田ママの1日
(小1、3歳のママ)

- 起床、犬散歩。洗濯
- 6:00 朝食。子どもたち起床。朝食
- 7:00 保育園へ送る
- 8:00 仕事
- 16:00 保育園お迎え
- 17:00 夕食準備。
- 19:00 子どもたちと入浴
- 20:00 夕食
(子どもたちは夕食後テレビ)
- 21:00 テレビを観る
- 22:00 子どもたち就寝
- 23:00 就寝

月曜日は荷物が多く、雨の日は保育園の送り迎えが大変。

パパがいないときは毎日壮絶だった。上の子は寝付きが悪く寝かし付けが大変だった。

少し先輩のママの話が聞けると、気持ちが楽になるよ

私たちも、育児を通して育てられているのね



長谷川千帆さん
小5女子・4歳男児のママ。
パートタイム勤務



北島裕子さん
小4女子・1年女子・3歳男児・
4カ月男児のママ

司会 時間には追われる中で、大事にしていることはありますか。

一同 いろいろ！

北島 私は、寝る前の30分くらい、絵本を1人1冊ずつ読んでいます。すーっ

司会 勇気付けられるお話を、ありがとうございます。

西田 つはんぐらひゆっくり、と思っただけ「早く食べなさい」と言ってしまうたり。

西田 うちは、寝る前の本はためです。読み聞かせていた時期はありましたが、「それでどうなったの？」と目を丸らんとさせてしまう。いろいろ育児書通りにはいかないけれども、うちの子なりにいい子に育ってきているから、これを続けていけばいいかな。

一同 うんうん。

北島 はい。「なつ」遊びが流行ったの？とか。

一同 なるほどー。

長谷川 すっ、逆転の発想。

北島 うちの娘も。聞いても「忘れた」。

西田 うちの息子は、何か違うことを考えているみたいなんです。娘は聞かなくても自分からどんどん話してくるんだけど、違いますねー、男の子と女の子は。

パパの声

早く帰れる日は子どもをお風呂に入れたり、寝かし付けたりしています。大事なコミュニケーションの時間ですね。市が主体で高齢者と小さい子どもと一緒に楽しめるイベントを企画してくれるといいと思います。

長谷川貴史さん
(小5女子・4歳男児のパパ)



子どもと遊ぶと反応が楽しく、また頑張ろうという気持ちになります。鎌倉で子育て事業をやらうとしている人は多いので、市とそういう団体が意見交換したり、つながって市全体で盛り上がりやすくなると面白いと思います。

潮見雅利さん
(小1男子・4歳女児のパパ)



単身赴任中

遊びも学びも、子どもと楽しいことを共有する感覚です。離れている時は、テレビ電話で顔を見せて会話を楽しんでいます。子育ての大変な部分も親の楽しみと思えるのは、普段のママの苦労があるおかげと思っています。

M.S.さん
(5歳女児・2歳男児のパパ)

誰かに手伝ってほしい時…

ファミリーサポートセンター以外にも育児・家事支援事業者があります。「出産に当たり登録して、ワーカーさんに家事を手伝っていただいています。すごく助かっています」(北島さん)。詳細は「きらきら」(2017年度版)P.65を。

成長に合わせた遊び・学び

まずは出掛けてみませんか？

小さな赤ちゃんと一緒に、さあどこへ行こう？ 市内には、子育て中の皆さんが、ゆっくり自由に過ごせて、相談もできる場所があります。おむつ替え・授乳・トイレも安心！ お気軽にご利用ください。

■子育て支援センター

(かまくら子育てナビ「きらきら」(2017年度版) P.58掲載)

0～3歳の乳幼児と一緒に、自分の都合のいい時に来て、ゆっくり過ごせるフリースペースです。子育ての相談があれば、子育てアドバイザーがお受けします。予約不要。



鎌倉(福祉センター1階、☎・☎23-0606)

深沢(深沢子どもセンター3階、☎・☎48-0550)

大船(小坂子ども会館1階、☎・☎47-3377)

玉縄(玉縄子どもセンター1階、☎・☎45-5077)

平日10:00～16:00(11月～4月は15:30まで、玉縄は通年15:00まで)。開館日など、詳細は各センターにお問い合わせを。相談はいつでも9:00～17:00(電話・ファクスで受け付け)。

■つどいの広場(「きらきら」P.58掲載)

平日9:00～14:00

腰越行政センター(月～水曜日)

七里ガ浜子ども会館(木・金曜日)

☎子どもみらい課☎61-3891



■子育てサロン

(「きらきら」P.62掲載)

市内の各地域で、主任児童委員が子育てサロンを開催しています。また、さまざまな子育て支援団体が活動しています。



☎生活福祉課☎61-3958

思い切り遊ぼう！

「きらきら」P.51～57には青空自主保育をはじめ、たくさんの活動が掲載されています。

子どもみらい課☎61-3891

■「一日冒険遊び場」

自然の中で自由に遊ぶことを目的に、木工、ロープ遊び、昔遊びなど開催日ごとにいろいろな活動をしています。家ではできない遊びを自然の中で体験できます。開催日などは市ホームページ・広報かまくらでお知らせするほか、LINE@でも配信しています。



■かまくらママ&パパ's カレッジ特別企画「親子で楽しむ♪あそびの大学」

体操、歌遊び、おもちゃ作りなど楽しい企画が盛りだくさんです。毎年10月に開催しています。今年は10月21日。詳細は、かまくら子育てメディアスポットのホームページ・広報かまくらでご確認ください。



地域も子どもを育てます！

放課後を豊かに安全に！「放課後かまくらっ子」

青少年課☎61-3886

すべての小学校在籍児童を対象とした「放課後かまくらっ子」事業を進めています。放課後、校庭や体育館などで安心して自由に遊べる「アフタースクール」と学童保育を連動させ、児童が安全で豊かな放課後を過ごすことができるよう、環境を整えています。

「アフタースクール」では、昔遊びや理科教室などのようなさまざまなプログラム「放課後子ども教室」を開催することもあります。同教室は、地域の方々などを講師に、昨年度2校で開催しました。

〈平成28年度の「放課後子ども教室」の取り組み〉

・稲村ヶ崎小学校

昔遊び・本の読み聞かせ・自由画・音楽教室・理科教室・紙芝居・宝箱作り。講師は老人会、保護者、地域スポーツ振興会、近隣住民など

・今泉小学校

サイエンスコース(観察教室・実験講座)、囲碁コース、アートコースなど。講師は今泉台おもしろクラブ(理科・数学の分野が専門の地域の人)

「放課後かまくらっ子」の実施計画

平成30年度 深沢・関谷小学校で実施

31年度 9校に拡大

32年度 16校(全校)で実施



アートコースで



大なわとび

鎌倉ならではの文化を学ぼう！

小学生のための狂言鑑賞体験教室 教育指導課☎61-3812

本物の狂言を体験・鑑賞することにより、伝統芸能に対する感性を育み次世代へ継承することを目的としています。また、学校や家庭では学ぶ機会の少ない日本古来の正しいあいさつの仕方、稽古に臨む姿勢なども学びます。

平成22年度の9校参加から始まり、28年度は鎌倉市内の小学校全校で開催されました。※29年度は15校

【内容】 能の話・謡曲体験・楽器解説、狂言鑑賞、狂言体験ワークショップなど



鎌倉能舞台

鎌倉彫体験 観光商工課…内線2355

通年行っている鎌倉彫2時間体験教室をはじめ、小・中学生を対象としたさまざまなプログラムがあります。

親子で楽しむ鎌倉彫

職人や講師の指導のもと、彫りの技術を学びながら、親子でオリジナルの鎌倉彫作品を制作します。

とき…9/18(月・祝) 13:00～16:30(申し込みは9/8まで)、10/29(日) 9:30～13:00(申し込みは10/1まで)

対象…市内在住・在学の小学4年～中学生

参加料…1800円 定員…各日50人

ところ…鎌倉彫資料館 ☎25-1502



親子で楽しむ鎌倉彫