

ネットに頼らず立川をリサーチ

子育て応援  
情報満載

# ほほえみ

Vol★71  
(発行)2023年  
6月



母親業は  
年中無休。  
たまには  
一息つきませんか？

(編集委員の皆さん)  
立川市子ども未来センター  
芝生ひろばにて

特集

がんばり過ぎない子育てをサポートします。

*Welcome*

ファミリー・サポート・センター&一時預かり保育  
編集委員が利用した体験を記事にしました。

手に取って参考にしね



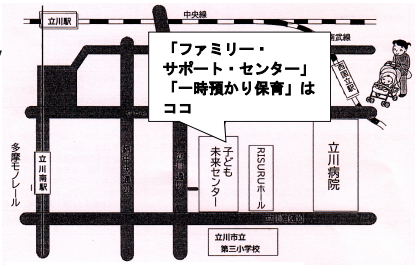
## 子育て真最中

身近に頼る人がいない場合など

# 「立川市ファミリー・サポート・センター」 「一時預かり保育 みらいっこ」が サポートします

美容院や病院に行きたい。ちょっと上の子の面倒を見てほしいなどなど。お気軽に利用ください。

子育て情報誌ほほえみを読むと  
利用方法などますますわかります。



立川市錦町 3-2-26  
立川市子ども未来センター内

### 目次

- ・身近に頼る人がいない場合・・・P2
- ・地域の子育てを応援します・・・P3
- ・座談会&意見交換
  - ・見つけよう子育ての合間の自分時間・・・P4～
  - ・アンケート、利用体験
- ・雑談タイム「私の推しはこれです」・・・P12～13
- ・イベント情報・・・P14～15
- ・編集後記、お知らせ・・・P16

子ども家庭支援センター  
「ファミリー・サポート  
・センター」

子育てを援助してほしい人と、子育てを援助したい人が、家庭や地域での子育てが安心してできるよう、支えあうための会員組織です。

**依頼会員**・・・立川市内に住み小学校卒業までの子どもがいる保護者。妊娠中の方も入会できます。

**援助会員**・・・センターが実施する養成講習を全て受講している有償ボランティアです。

**預かる場所**・・・依頼会員、または援助会員のご自宅、子育てひろば、屋外でも可能です。

**現在の登録者数**・・・依頼会員 1,978名、援助会員 267名、両会員 72名です。

**主な活動内容**・・・保育園、幼稚園の送迎、保護者が外出、就労時の預かりなど。

**ご利用時**・・・入会登録などが必要ですが、

(アドバイザー)  
若林 菊美



問い合わせ先  
ファミリー・サポート・センター  
☎042-528-6873

## 地域の子育てを 応援します

概要を、それぞれの担当者から伺いました。

### 一時預かり保育 「みらいっこ」 施設利用希望者には 面接があります。

立川市在住で生後57日から未就学児のお子さんでしたら、理由を問わず利用できます。

年未年始以外  
時間は8:30～17:00  
初回・・・2時間の慣らし保育を利用していただいています。

(必要経費など、本誌の中で随時紹介)

(保育士)  
井上 かおる



問い合わせ先  
子育て支援事務室  
☎042-529-8664

# 「ファミリー・サポート・センター」と「一時預かり保育」を利用して 見つけよう子育ての合間の「自分時間」

座談会&意見交換

預ける時、母親と離れた子どもは泣いたりしないの？私だっておろおろするにちがいない。どきどきの第一歩。そんなもやもやを、この事業の情報聞きながら、みんなで話して解決します。



令和 5年 4月 10時～  
立川市子ども未来センター  
グループ活動室

編集委員ママとその子どもたち

福田 絵里佳 (なぎと) 1歳11ヶ月  
松村 裕美 (ゆうご) 1歳10ヶ月  
諸岡 美樹 (りお) 1歳4ヶ月  
久保 寿里 (きょうたろう)  
1歳5ヶ月

参加者

立川市子ども家庭支援センター  
「ファミリー・サポート・センター」  
(担当) 若林 菊美

ワーカーズコープ  
保育スタッフ

(司会) 松原 玲子 (記録) 吉田 律子  
(一時預かり保育 みらいっこ)  
保育士 井上 かおる  
諸橋 雅子 (ファミサポ・依頼、援助両経験者)

(編集担当) 浅見 照美 (立川市生涯学習市民リーダー)

アンケートをしました

(実施日) 令和5年

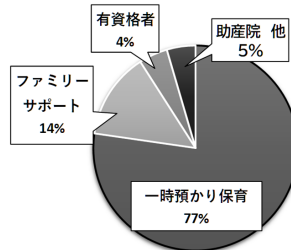
3/29～4/9

(場所)

くるりん子育てひろば  
はごろも子育てひろば  
(回収) 22通

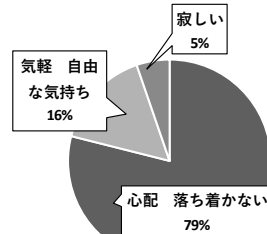
## ①お子さんを預けた場所は？

子育てひろばに来ている子は同じ部屋に行くと安心して遊びます。子育てひろばと保育が一体化する理想的な空間となっています。



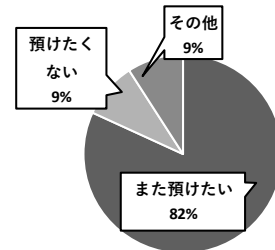
## ②預けた時の母親の気持ちは？

息子は1歳1ヶ月。私は落ち着かず、いつ電話がくるか、まんがパークで待っているかと考えながら自宅でソワソワ。  
「しかしお迎え時の子どもはニコニコ顔で安心。逆に少し寂しかったなあー」とママA。



## ③預けた後の母親の気持ちは？

その時間はあっという間に過ぎ、良いリフレッシュになり、体を休めることができました。など多数。  
一方、子どもが泣くから少しの間、預けるのをやめようかな？とも。



## (座談会議事録から) 一時預かり保育について

**担当者**  
井上さんが  
答えます

司会：出産以来、ひとりになったことがなく、心身共に自由になるとソワソワする気持ち、わかるなー。親も子も、どのような様子で一時保育に預け、慣れていくのでしょうか。聞いてみましょう。

井上保育士：お子さんによってそれぞれですよ。

初めのうちは泣かなかったけど、数回経ってから泣く子もいます。逆にずっと泣いていた子が慣れてくると泣かなくなるケースもあります。

お天気のいい日は散歩に出て、泣かずに過ごせる工夫  
大体のお子さんは泣き止んで、楽しそうに遊んでいます。

司会：「母である私が育児すべきなのは？子供を預けて良いのかな？」と思い悩んでいる方に、かけてあげたい言葉は？

ママA：保育園や幼稚園に行く予行演習だと思っただけか？

ママB：子どもが、お友だちと遊ぶ機会になりいいかも。

ママC：ママがリフレッシュすると、わが子に新鮮な気持ちでより優しく向き合え、それはママにとってもプラスになります。

ママD：預けることがいけないことと思っていましたが、勇気を出して預けてみようかな？

井上保育士：私も、自分の子を預けた時には泣かれてしまい、自分も泣いて帰ったことがあります。

だからママたちの気持ち、よく分かります。

諸橋保育士：お母さんたちも、回を重ねるごとに明るい表情になっていかれますよ。

応援メッセージ

## ファミリー・サポート・センターについて

**担当者**  
若林さんが答えます

依頼会員になるには  
子ども未来センター  
のファミサポ窓口で  
は、随時登録を受け付  
けております。  
その他、出張入会、  
郵送入会もご利用くだ  
さい。

料金は？  
依頼会員は、援助  
会員へ謝礼金などを  
支払います。  
1時間当たり  
●月～金曜日  
午前7時～午後7時  
700円  
●土・日・祝日  
早朝及び夜間  
900円

心配なケガや  
事故への備えは？  
補償保険に加入  
します。

## 依頼会員の皆様から Q&A

司会：  
①子どもを預かる場所は、  
依頼者の自宅、それと  
も援助会員の自宅か  
な？

②自宅に来てもらうのは  
抵抗があるという方に  
はどう対応されています  
か？

①どちらでも可能です  
その他、子育てひろば、児童  
館、公園でもお預かりするこ  
ともあります。

②援助会員の自宅でお預かりす  
ることもできます  
安心してすごせる場所が良いで  
すね。



## 子どもを預ける方、預かる方、双方の マッチングの内容

初めて預けるときは、実際に預ける所で、事前の打ち合わせ（顔合わせ）をします。

司会：援助会員さんはどのように探しているのですか？

どんな方に預かってもらえるのか、心配。

若林：依頼内容を詳しくお伺いします。

預ける日程、子どもの年齢、アレルギーの有無、どこで預かって欲しいのか？など。その後、伺った内容に応じることのできる援助会員をお探ししています。

顔合わせは、お子様を安心して預ける、預かるための大切な時間

依頼会員、預かるお子様、援助会員、アドバイザー（市職員）の4者で、実際に預かる場所での打ち合わせ（顔合わせ）を行います。お互いに顔を合わせ、依頼内容を丁寧に確認していきます。

浅見：援助会員をやってみようかな？と思いましたが、お話を聞いてみるとやっぱり難しそう。

子ども家庭支援センター：仕事と言うより有償ボランティアとして大きな負担にならない程度にお願いしています。

司会：一時預かり保育とファミサポ、似ているようで違いが

預けた子どもは親から離れることにより、成長の時間となり、お母さんもリフレッシュできることは共通ですね。

司会：まだ預けた事のない保護者に、エールを

若林：まずはファミリー・サポートにご登録を

大事なお子様を知らない人に預けるのはとても心配ですね。しかし預けた後、援助会員さんから「こんな風に遊んでいたよ」と報告を受けて、お子さんを新発見できるママは嬉しそうです。地域の子育てを応援してくれる援助会員さんがいるのは、心強い事だと思います。

井上保育士：一時保育でも、少しでも保護者の方の力になれるよう、またお子さんにも安心して来てもらえるようにしていきます。

### ママたちのおもい

ママA

子どもは、今では一時預かり保育に行く、バイバイもせず保育室に入っていくくらい、たくましい子に育っています。

子どもにとっても親にとっても保険だと思って過ごしたらいいかな。何回か経験すれば大丈夫です。

ママB

私自身、子どもは色んな人に見てもらった方がいいと思って、大勢の人がいるところに連れて行っています。

たくさんのお子さんがあるので不安もあるとは思いますが、一度預けてみて「よかった」と思うか、「少し考え直そうかな」と思うかもしれませんが、気軽な気持ちで預けてみたらいいかなでしょう。

司会：ファミリー・サポート、一時保育は、子どもの成長に良い影響を与えているということに納得できた意見交換となったようです。

一時  
預かり保育を  
体験して

## あと少し聞いてみたいな 誌上で質問コーナー

井上保育士が回答します

ママA  
おむつや持ち物のすべてに名前を書くことに、ちょっとびっくり。預ける時の荷物が多くて負担にもなっています。

お弁当やおやつは持参してもらっています。  
全ての荷物に名前を書くのは大変な作業ですが、荷物の間違いを防ぐためにもご協力を。  
オムツや着替え、バスタオルなど共有できないので持参してもらっています。利用者には理解してもらえよう努めています。

ママC  
13時から預けたかったのですが、お昼寝の時間なので遠慮してほしいような雰囲気ではなかった。その時間帯も預けられるといいですね。

子どもさんのことを考えると、午前10時くらいから遊び、昼食の後お昼寝の時間というサイクルが最も理想的  
お昼寝時からの途中利用は、他のお子さんが寝ている時に入ることになります。一方、登園して急に暗いお部屋に寝かされることは不慣れな子は不安になることも。  
小さいうちは子どもの気持ちや状況を優先しましょう。

松原アドバイス

お弁当作り、難しく考えないでスティックパンなど、子どもが好んで食べやすいものを。保育室はエアコンが効いています  
保冷剤を活用していただければ衛生面ではなお安心です。

## 心の余裕、子どもと向き合う時間に ますます優しくなれそう

たくさんのお話ができて良かった

一時預かり保育  
体験者コメント

ママひとりの子育てでは与えられない刺激や経験も得られる場所  
大好きなママから離れ、慣れない場所で、知らない大人やお友だちと過ごすことは、子どもやママにとっても不安なことかもしれません。しかし勇気や割り切りも大切だと思います。  
久保 寿里・記

子どもの社会経験のためと考えるといいかも  
自分の時間のために利用することに罪悪感があったのは事実です。  
別れ際、息子は号泣しながらしがみついてきましたが、なんとかバイバイできました。お迎えに行くとき何ともしやない表情でしたが、彼なりに頑張ったのでしよう。  
母親も子どもも勇気を出して一歩踏み出してみましよう  
福田 絵里佳・記

### —保育担当者から— お母さん リフレッシュして

保育中、子どもも楽しく過ごせ、気軽に使ってもらえる場にしていただくことが理想です。ご利用をお待ちしております。



↑座談会後の一同の爽やか笑顔  
「ファミリー・サポート・センター一時預かり保育」を活用することへの不安感もなくなったかな？

雑談

タイム

## 私の推しはこれです

忙しママのひと工夫は笑顔がのぞく内容ばかりです。参考になりそうですよ。

## 快適タイム★編

ベビーカーで行く  
散歩ロード

多摩川沿いから  
根川緑道がお気に入り

河川敷は開放感があり、とても気持ち良いです。根川緑道は、綺麗な小川と草花が自然と四季を感じさせてくれてリフレッシュできます。桜が咲く時期は特におすすめです。

子ども未来センターから歩いて約20分。遠くに見えるモノレールに子どもも大喜び。

立川の魅力を存分に感じられる場所でもあります

久保 寿里・記

子どもの寝つき  
早くなります

上手に入浴中に遊んで  
体力を消耗させる裏技

お風呂掃除をする前の浴槽に、子どもの泡ボディソープや固形石鹸を入れます。さらにペットボトルやスイートカップを浮かしたりします。シャワーの水を掴もうとしたりで大はしゃぎ。お陰でお風呂もシャンプーも慣れてくれました。

ただ湯冷めやのぼせなど体温が高くなると、逆に目が冴えてしまうそうです。浴室内での転倒などには充分注意しています。

松村 裕美・記

腰の痛みが軽減されます  
(ヒップシート)



抱っこよりも着脱が簡単

「一刻も早く遊びたい、歩きたい」と先をせかす息子にはびったり。パパと一緒にでない時や、息子がぐずりそうな時のおでかけには必ずベビーカーに乗せています。なかなか手をつないでくれないので、近所の公園に行く時も手放せません。授乳の時にもとても便利と、聞いていますよ。

福田 絵里佳・記

## 便利グッズ★編

燃料費の節約にも  
(真空保温調理器)

食材を入れた内釜を火にかけてある程度煮込んだ後、保温効果の高い外釜に入れて蓋をします。その後の余熱で煮込み続けてくれる構造に。

保温調理中は火にかけ続ける必要がないので、途中で子どもの相手をしていても安心。また保温力が高いため食べる直前の温め直しが要らないことが多く、時間もガスも節約できる優れものです。

外出から帰宅したら出来上がっていて、おでんなど煮込み料理には欠かせない料理の大きな味方です。

諸岡 美樹・記

「立川市子育てひろば」

へ遊びに来てね

詳細は、ネットで検索してください



立川市子ども発達支援センター

**子ども総合相談受付**  
(こどもそうごうそうだんうけつけ)

☎042-529-8566

【受付時間】  
月曜～土曜 午前9時～午後5時  
日曜・祝日・年末年始は休み

誰かと話したいと思ったら、一人で悩まず相談してください。18歳までの子どもも相談できます。電話でも来所でもお受けします。秘密は守ります。相談は無料です。

立ち寄りしほりよう  
立川市錦町3-2-26 子ども未来センター内

## 7・8・9月 幼稚園イベント情報

\*各国のイベントに関しては変更になることがありますので、事前に各国にお問い合わせください。

<b>学校法人村井学園</b>		住所	高松町3-12-1
<b>立川女子高等学校附属立川幼稚園</b>		電話番号	042-524-7979
7 / 12	11 : 00 ~ 12 : 00	園庭開放	
9 / 13	11 : 00 ~ 12 : 00	園庭開放	
9 / 20	10 : 30 ~ 11 : 30	親子あそび	
<b>子供の国 若草幼稚園</b>		住所	柴崎町2-13-11
		電話番号	042-526-2526
7 / 3	10 : 00 ~ 11 : 00	園庭及び園施設の開放(受付9:50~)	
9 / 4	10 : 00 ~ 11 : 00	園庭及び園施設の開放(受付9:50~)	
9 / 16	9 : 00 ~ 12 : 00	運動会未就園児の競技があります(雨天延期9月17日)	
<b>多摩幼稚園</b>		住所	錦町2-3-14
		電話番号	042-522-2822
7 / 10	10 : 15 ~ 10 : 45	「幼稚園見学会」1回目・募集人数6名 (ご夫婦での参加が可能です。) この日は年少組～年長組の保育の様子を見て頂きます。 説明会は、9月30日に行います。	
7 / 10	11 : 00 ~ 11 : 30	「幼稚園見学会」2回目・募集人数6名(ご夫婦での参加が可能です。) この日は年少組～年長組の保育の様子を見て頂きます。 説明会は、9月30日に行います。	
9 / 11	11 : 00 ~ 12 : 00	「幼稚園の園庭&保育室で遊ぼう♪」 ☆詳しくはホームページをご覧ください。	
9 / 15	10 : 45 ~ 11 : 30	「幼稚園見学会」を左記の時間で、2回(1回30分)に分けて行います。 ☆詳しくはホームページをご覧ください。	
9 / 30	10 : 00 ~ 11 : 30	「幼稚園説明会・園庭開放」 ☆詳しくはホームページをご覧ください。	
<b>めぐみ幼稚園</b>		住所	富士見町1-7-16
		電話番号	042-522-4606
7 / 7	10 : 00 ~ 11 : 00	出張保育(0歳～)	
7 / 13	10 : 00 ~ 11 : 00	めえちゃん広場(1歳～)	
9 / 8	10 : 00 ~ 11 : 00	めえちゃん広場(1歳～)	
9 / 15	10 : 00 ~ 11 : 00	出張保育(0歳～)	
9 / 21	10 : 00 ~ 11 : 00	めえちゃん広場(1歳～)	

## 7・8・9月 保育園イベント情報

\*各国のイベントに関しては変更になることがありますので、事前に各国にお問い合わせください。

<b>一般社団法人ほっとステーション</b>		住所	砂川町2-36-13
<b>砂川口前さくらんぼ保育園</b>		電話番号	042-537-9440
7 / 12	9 : 00 ~ 12 : 00	子育てサロン(保育体験) 親子で参加できます♪	
<b>愛光あけぼの保育園</b>		住所	曙町3-17-22
		電話番号	042-548-8721
9 / 5	9 : 45 ~ 11 : 00	保育所体験	
9 / 12	9 : 45 ~ 11 : 00	産前産後の方の体験学習(0歳児保育所体験)	
9 / 27	9 : 45 ~ 11 : 00	保育所体験	
<b>社会福祉法人 至誠学舎立川</b>		住所	錦町6-6都営住宅3号棟1階
<b>小百合保育園</b>		電話番号	042-527-7924
7 / 5	10 : 00 ~ 11 : 00	保育所体験「七夕飾り 製作」	
7 / 11	9 : 00 ~ 9 : 45	保育園見学	
7 / 20	10 : 00 ~ 11 : 00	保育所体験「スイカ割り」	
9 / 5	9 : 30 ~ 10 : 00	出産を迎える親の体験学習「生まれてくる赤ちゃんに何を準備してあげたいの？」	
9 / 12	9 : 00 ~ 9 : 45	保育園見学	
9 / 27	10 : 00 ~ 11 : 00	保育所体験「十五夜 製作」	
<b>立川たんぼ保育園</b>		住所	富士見町 6-59-1
		電話番号	042-526-0280
7 / 11	10 : 30 ~ 11 : 30	保育体験 園庭開放 1,2歳児対象	
7 / 19	10 : 30 ~ 11 : 30	ブレママのひろば 簡単にできる手作りおもちゃ	
9 / 12	10 : 30 ~ 11 : 30	保育体験 園庭開放 1,2歳児対象	
9 / 20	10 : 30 ~ 11 : 30	ブレママのひろば 離乳食講習会	

\*公立保育園では育児相談や園庭開放等、随時行っていますのでご相談ください。

掲載希望園のみ掲載しています。ご了承ください。  
(掲載を希望される場合は巻末記載のメールアドレスにご連絡ください。)

親子で

編集後記

## 私たち編集委員です



左から 絵里佳ママ&なぎと  
美樹ママ&りお  
寿里ママ&きょうたろう  
裕美ママ&ゆうご

### 遠くの親戚より 近くの支援施設

◆ 近くの頼りになる人や施設と繋がれることは、ワンオペ育児などで子育てに行き詰まるママたちにとって強い味方になると感じました。

久保 寿里

◆ 一時預り保育を利用して、子育ての選択肢がひとつ増えました。子どもと過ごす時間をより大切にしようと思いました。

福田 絵里香

子育てを応援する情報誌 Vol. 71・ほほえみ

(発行)2023年 6月

● 編集は市民から募集した編集委員のママと、労働者協同組合ワーカーズコープとの協働制作です。

● バックナンバーもご覧ください。

・立川市のHP(~ H24年度版まで)

・立川市子ども未来センターHP

(H25年度版から)

● 立川市から委託を受けて発行しています

(発行元)

〒190-0022 立川市錦町 3-2-26

立川市子ども未来センター内

労働者協同組合ワーカーズコープ

TEL:042-529-8664

FAX:042-512-8551

● ご意見・ご感想をお寄せください!

メールで、件名に「ほほえみ」と書いて

mail:kiratto@roukyou.gr.jp まで!

※個人情報、本誌制作活動・イベント活動以外には使用致しません。