



＼おしえて？／

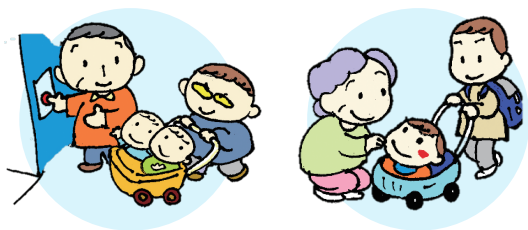
子育てママ・パパのお手伝いって
何をしたらいいのかな…



Step1 ちょっとのことでいいんだよ

キーワードは、一瞬でできること


- ♥ お店などの施設でベビーカーを押している人を見かけたらドアを開けてあげる、電車やバスで小さな子どもを連れていたら席を譲ってあげる、「ほんのちょっと」の心くばり!
- ♥ お店のレジやトイレで、子育て中のママ・パパが困っていたらお先にどうぞ!

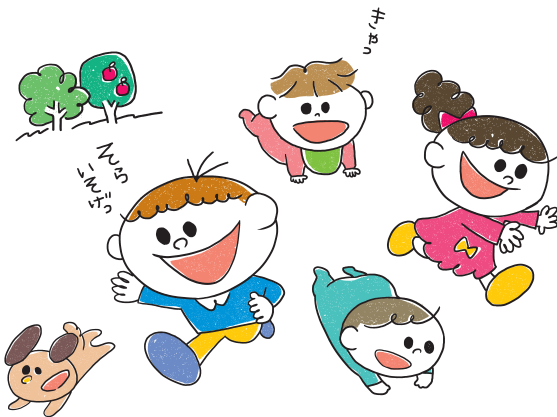


そんな一瞬の心づかいでママやパパは大助かり!

Step2 まち全体がほっこり

キーワードは、「安全・安心」

- ♥ ご自宅の近くにゴミは落ちていませんか? 
- ♥ お庭に、季節のお花を植えたり、ちょっとした飾りがあつたりすると、おうちの前を通るママ・パパと子どもの会話がはずみます!



清潔で心地よいまちは、
子育て世代にとって安全・安心のまちです

Step3 近所の子どもを知ろう

キーワードは、スマイル

まずは、近所でよく見かけるママやパパ、子どもに気づきましょう。目と目を合わせ、にっこりとほほえむところからがスタートです!



目と目を合わせ、にっこりと!

Step4 近所の子どもに笑顔であいさつ

キーワードは、気軽なあいさつ!

♥ よく見かける子どもと「おはよう、いってらっしゃい」「おかえりなさい」そんなささやかなコミュニケーションを!

おはよう、
気をつけて
いってらっしゃい!



今日は
暖かいね!

おかえり
なさい



Step5 すきま時間を有効に使おう

キーワードは、得意なことを活かそう!

祖父母世代のみなさん、
これまでのキャリアや趣味・特技を活かしてみましょ!

- ♥ ママたちや子育てを支援する団体のお手伝いや自分の得意なことや趣味を活かして、子育て世代を応援しませんか!
- ♥ 子育て中のママたちを応援するイベントなどにスタッフとして、簡単なお手伝いをお願いします。



- ♥ 在宅ボランティアなら、おうちの中で、時間や場所を気にせず自分のペースで裁縫や手作りおもちゃなどの制作活動ができます。

例えば手芸が得意な方なら、おうちにある布をうまく活用されてスタイ(よだれかけ)や工作がお好きなら、こまや竹トンボなどの制作はどうでしょう。ひとつひとつが愛おしい出来上がり!手作りの作品と一緒に温かさもじんわりと伝わってきます。



ご興味のある方は、ぜひ
宝塚ボランティアプラザzukavoに登録ください

問 宝塚ボランティアプラザzukavo

宝塚市売布東の町12-7

0797-86-5001



Q. zukavoってどんなところ？

A. ボランティア活動をすすめる拠点となる場所です。あらゆる人や組織の主体的な活動を場所・機会・情報を整えながら応援しています。



「子育てサポーター」になって、ママたちの子育てを応援しませんか？

子育て中のママたちが、定期的に集まり仲間づくりや情報交換をしています。そんな時の親子の見守りをしてみませんか。サポーターの温かなまなざしは、ママの子育て疲れを吹き飛ばしてくれます。ご興味のある方は、ぜひご連絡を！

問 宝塚市子ども家庭支援センター

宝塚市売布東の町12-8 フレミラ宝塚内

0797-85-3862



子育てサポーターの声

- ◆ 親子の触れ合いは、見ていて心がなごみます。
- ◆ 子どもたちから元気もらえ、癒されます。
- ◆ パパの参加が多いのは嬉しいです。パパの子育ての意識も変わりつつあります。
- ◆ 今の子育てと自分たちの時との違いを感じます。



子育て中のママ・パパの声

- ◆ 子どもの良いところ、私の頑張っているところをさりげなくほめてくれます。
- ◆ まるで自分の孫をみるような温かなまなざし！ほっとします。
- ◆ 気にしているところに触れず、うまくアドバイスしてくれます。



宝塚市ファミリーサポートセンターで活躍しませんか

あなたの経験を子どもたちに活かしてください!



ファミリーサポートセンターは、地域で互いに支え合う登録制の有償ボランティア活動です。子育ての手助けをしてほしい方とお手伝い可能なボランティアさんをセンターがマッチングします。

MEMO

パパ・ママの「手伝って!」に、出来るだけ「いいよ!!」

サポートについて



預かり

送迎

対象

0歳から小学6年生
お子さんの預かりか送迎のサポートをします。

謝金

1時間700円から900円

会員登録



講座の受講

コーディネーター

心身ともに健康で、子育て中の方に寄り添ってくださる方が登録可能
専任のコーディネーターが調整しますので、いつでも相談できます。
センター開催の講習会へご参加ください。

問

宝塚市ファミリーサポートセンター



宝塚市売布東の町12-8 フレミラ宝塚内2階



0797-85-4535



0797-86-5755

Step6 仲間と一緒にやってみよう

キーワードは、仲間とGO!

ママやパパのために何か手助けしたい人集まれ!
友達同士、地域の仲間が集まれば、パワーもアップ!

- ♥ 自治会やコミュニティなどで、子育てを応援する活動にかかわってみませんか?
- ♥ 自治会やコミュニティの中には、親子の居場所づくりとして子育て支援活動をされているところもあります。温かなつながりの場の提供と見守りなど、地域全体で子どもやママ・パパを育む仕組みづくりをぜひ一緒に!
- ♥ ママやパパが講座や講演会などに安心して参加し、勉強してもらえるように託児のお手伝いをしていませんか。安全に子どもを見守ってもらうことで、ママ・パパも助かります。ご興味のある方は、ご連絡お待ちしております!

問 子ども家庭支援センター

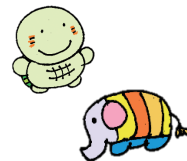
宝塚市売布東の町12-8フレミラ宝塚内

0797-85-3862



子育て支援グループ活動ってなーに?

- ◆ 子育てOB・OGの方やボランティアの方が、地域の親子同士で情報交換したり、くつろげる居場所を提供したりしています。お近くの団体の活動のお手伝いをしてみませんか?
- ◆ 自分で団体を立ち上げたい!地域の親子が交流できるイベントを企画したい!という方ももちろん大歓迎です♪ 助成制度もありますので、ご活用ください!



NPO法人 たんぼぼルーム
親子の広場
「ベビーたんぼぼ」
開催の様子

問 子ども家庭支援センター

宝塚市売布東の町12-8フレミラ宝塚内

0797-85-3862

Step7 わらべうたとあそび

「今どきの流行りの歌はちょっと、苦手だけど、ママやパパの子ども時代に唄ったわらべうたなら自信があるわ」と昔を思い出して子どもと一緒に楽しみませんか。そして、おもちゃでなくても身近にあるもので楽しく遊んで子どもたちからパワーをもらいましょう。

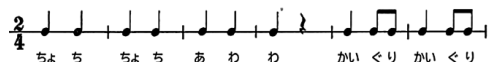
だるまさん



手拍子をしながら楽しく歌ってあげましょう！
2～3歳なら一緒ににらめっこして遊べます♪



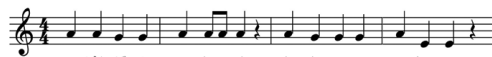
ちよちよちあわわ



- 「ちよちよち」 … 4拍子手をたたく
- 「あわわ」 … 口を軽くたたく
- 「かいぐりかいぐり」 … 両手をくるくる回す
- 「とつとのめ」 … 目を抑える
- 「おつむてんてん」 … 頭をおさえる
- 「ひじぼんぼん」 … 片方の肘を軽くたたく



いっぼんばしこちよこちよ



- 「いっぼんばしこちよこちよ」 … 手のひらに一の字を描いてくすぐる
- 「たたいてつねって」 … 軽く手のひらをたたいて優しくつねる
- 「かいだんのほって」 … 肩に向かって人差し指と中指を歩くように動かす
- 「こちよこちよ」 … 脇や首、お腹などをくすぐる

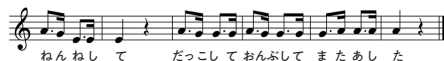


あがりめさがりめ



- 「あがりめ」 … 人差し指で両目じりをあげる
- 「さがりめ」 … 同様に目じりをさげる
- 「ぐるっとまわって」 … 両目じりを回す
- 「ねこのめ」 … 目を横にひっぱたりよせたりする

げんこつ山のためきさん



- 「げんこつやまのためきさん」 … 両手を握り交互に打ち合わせる
- 「おっぱいのんで」 … 握った両手を口元にもっていきおっぱいを飲むしぐさを
- 「ねんねして」 … 両手を合わせ寝るしぐさを
- 「だっこして」 … 両手で赤ちゃんを胸に抱くしぐさを
- 「おんぶして」 … 両腕を後ろに回し赤ちゃんをおんぶするしぐさを
- 「またあした」 … かいぐりをして、「た」でじゃんけんをする



トンネルくぐり

7か月頃～

大人が四つ這いになり「とんねるできたよ～」と声をかけましょう。ハイハイができるようになった赤ちゃんからできますね！通れたら、「じょうずに通れたね!」とほめてあげましょう。場所を変えてまたトンネルを作ってあげると、そこまでまた行って通ってくれることでしょう！



新聞遊び

1才半～

「びりびりしてみようか～」と言いながら、新聞を破って見せます。子どもははじめ、いいのかな？という表情をするかもしれませんが、大人が楽しそうにしてみましょ！指先がまだ使えないときは、少し破ったものを渡してあげましょう。どんどん破っていっぱいになったら、ビニール袋に集めて、ボールにしてもいいですね！



困ったときの相談先

孫のことで心配なことがあるけどどこに相談したらいいんだろう



近所のあの子どもちょっと様子がおかしいなあ。どこに相談しよう

子ども総合相談 (たからっ子総合相談センター「あのね」内) 子ども総合相談課

どこに相談すればいいかわからないような困りごとでもお気軽にご相談ください

妊産婦及び0歳から18歳までの子どもとその家族から、子育て、子どもの発達、学校生活に関することなど、様々な相談に応じます。

☎ 0797-80-8171

📅 月～金(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時30分

子ども家庭相談 (たからっ子総合相談センター「あのね」内) 家庭児童相談課

18歳未満の子どもを取りまく、家族関係や子育ての悩み、児童虐待などの相談に応じます。

☎ 0797-77-9111

📅 月～金(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時30分

妊産婦・乳幼児の相談(健康センター)

妊産婦、赤ちゃんや子ども、保護者の健康、育児の悩みなどの相談に応じます。

☎ 0797-86-0056

📅 月～金(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時30分

就学前子育て相談(子ども家庭支援センター)

乳幼児の子育てについての相談に応じます。

☎ 0797-85-3865

📅 月～金(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時30分