

# こども まんなか

2023年4月、「こどもの視点に立って意見を聴き、こどもにとっていちばんの利益を考える」そのリーダーシップを担うため、こども家庭庁が、設立されました。

そして、2023年8月21日宝塚市長は、「こどもまんなか」の趣旨に賛同し、子どもたちと子育て世帯を応援する取組をより一層推進するため『こどもまんなか応援サポーター宣言』をしました。

次世代の  
たからっ子を育む!

# たから・まご 手帳



「次世代のたからっ子を育む『たから・まご』手帳」  
令和6年3月発行

発行 宝塚市子ども未来部 子ども家庭支援センター  
〒665-0867 宝塚市売布東の町12-8  
TEL/0797-85-3862 FAX/0797-85-3886

監修 NPO法人 孫育て・ニッポン 理事長 ぼうだあきこ

制作にあたり、宝塚市社会福祉協議会、宝塚市ファミリーサポートセンター、こもたの推進委員会、たからづか縁卓まちづくりネットが協力しました。



名前

## できることからチャレンジ!

子どもは夢と希望に満ちあふれ、  
輝きながら未来へはばたきます。

そんな子どもたちの未来を応援したい!



子育ては、親だけで背負うのではなく、ママとパパが子育てを楽しいと思えるように応援したい。宝塚の子どもを、私たちみんなの大事な孫、「**たから・まご**」として成長を一緒に見守り、支えていきましょう。

子育てを応援することで、子育て中のママやパパ、そして豊かな人生経験を持つみなさまが共に元気になること、笑顔であふれることが、宝塚の未来につながっていきます。

子どもたちが健やかで幸せに成長できる

「**子どもまんなか**」の温かな社会の実現のため、

「私たちが私たちらしくできること」で

「**子どもまんなか応援サポーター**」として、

子どもの未来を、そして子育てに一生懸命な  
パパ・ママを応援していきましょう。



### 知っておこう編

- Step1 今どきの子育て事情 \_\_\_\_\_ P.3
- Step2 サポートのメリット \_\_\_\_\_ P.5
- Step3 子育ての「今」と「昔」 \_\_\_\_\_ P.7
- Step4 食物アレルギーと事故防止 \_\_\_\_\_ P.11
- Step5 今どきの子育て世代とのつきあい方 \_\_\_\_\_ P.15
- Step6 お役立ち情報 \_\_\_\_\_ P.17

### つながろう編

- Step1 ちょっとのことでいいんだよ \_\_\_\_\_ P.19
- Step2 まち全体がほっこり \_\_\_\_\_ P.20
- Step3 近所の子どもを知ろう \_\_\_\_\_ P.21
- Step4 近所の子どもに笑顔であいさつ \_\_\_\_\_ P.21
- Step5 すきま時間を有効に使おう \_\_\_\_\_ P.22
- Step6 仲間と一緒にやってみよう \_\_\_\_\_ P.27
- Step7 わらべうたとあそび \_\_\_\_\_ P.29

## 🔍 知っておこう編 📖

### Step1 今どきの子育て事情

#### 子育て状況やスタイルが変化しています!

- 🔍 出生数の減少や、地域とのつながりの希薄化など、「子育て」を体験して身につける機会が減っています。
- 🔍 パパ(ママ)の帰りが遅く、ママ(パパ)が一人で子育てをしていること(ワンオペ)も多いです。一方、パパの育児休暇取得制度も整い、一緒に子育てをしようとする家庭も増えています。
- 🔍 ママの中には、大人の人と話さないまま1日を終えてしまう人も。特に産後1か月はホルモンの変化による感情の乱れなどもおきます。**ママ・パパの産後うつが増えています。**
- 🔍 実家が遠い、**ママ・パパの親が高齢、介護中、働いているなどさまざまな理由**でサポートが得られない家庭も増えています。
- 🔍 インターネットなどを通じたつながりや、子育て情報は氾濫しています。
- 🔍 ママ・パパは、自分の子育てや子どものことを認めてもらうととても嬉しいです。
- 🔍 地域の子育てサロン、子育て支援事業、育児サークルなど親子が集まる場が増えています。

#### ママ・パパがうれしかったこと

- ♥ 「もうこんなことができるようになったんだね、大きくなったね」
- ♥ 「おしゃべりが上手だね」
- ♥ 「子どもらしく育っているね」
- ♥ 顔見知りでない人からも「かわいいね」と声をかけてもらえる。
- ♥ 子どもと目が合ったら、にこっと、笑顔で返してくれる。
- ♥ 子どもが電車やバスの中で大泣きした時に、優しく子どもをあやしてくれる。また、「大丈夫だよ」というような優しいまなざしを向けてくれる。
- ♥ 子連れで買い物やお出かけ中、ドアを開けてもらえる。
- ♥ 電車やバスの乗り降りではベビーカーを優先してもらえる。
- ♥ ちょっとしたお助けが嬉しい。

#### ママ・パパが悲しかったこと

- 💧 ベビーカーで移動中に「こんな所通るんじゃない!」と言われる。
- 💧 電車で子どもが泣くと、ジロっと見られる。
- 💧 何だかイライラしているわねと、その時の状況や自分や子どもの様子を見ただけで決めつけられる。
- 💧 「まだ歩けないの?」「まだおむつとれないの?」「トイレはいつから始めるの、もう遅いんじゃない?」「身体が大きいね(小さいね)」…(子どもの発達について)
- 💧 「母乳を飲ませてる?」「靴下をはかせなくても大丈夫なの?」「便秘ならお白湯を飲ませたら」…(育児の方法について)
- 💧 「男の子なのに髪を切らないの?」「お母さんに似てないね」「まだおしゃべりしているの?」
- 💧 「〇〇ちゃんと比べたら、まだ△△なんだね」
- 💧 「〇〇ちゃんのパパはこうしてたのに…」

Step2 サポートのメリット

シニア世代の子育てサポートは、  
みんなにとってハッピーがいっぱい!

シニア世代



- ◆ 子どもと触れ合うと元気になります。
- ◆ 子ども、ママ・パパ世代など、若い世代の友達ができます。
- ◆ 地域のつながりが生まれ、地域力がアップします。

子ども



- ◆ たくさんの愛情を受けることで子どもの情緒が安定します。
- ◆ いろいろな人と関わることで、価値観や社会を知ることにつながります。
- ◆ 思いやりや、優しさを自然と学びます。

ママ・パパ



- ◆ 負担感やストレスが軽減されます。
- ◆ 余裕をもって子どもと向き合えます。
- ◆ 子育てと仕事の両立がしやすくなります。

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Step3 子育ての「今」と「昔」

20～30年前と比べると、育児の仕方はずいぶん変わってきました。医学的に見直されたこともあります。

**ご自身の経験を活かし、子育て中のママ・パパの意見を尊重しながらサポートをお願いします。**

Q. 母乳とミルクどっちをあげるのがいいですか？

A. 母乳が推奨されていますが、状況によってミルクを足したりミルクに切り替えたりすることがあります。計量いらすのキューブ状のミルクや、哺乳瓶に注いで温めなくてもすぐ飲める液体ミルクなど、便利なものもあります。



Q. 離乳食を始める前に果汁を与えるのが良いと思っていました。

A. 以前は、離乳食を始める前に、母乳やミルク以外の味慣らしやスプーンの練習のために果汁を与えていましたが、今は必要ないと言われています。



Q. 赤ちゃんには「日光浴」が必要ですか？



A. 母子健康手帳から「日光浴」という言葉は削除されています。乳幼児期は紫外線による影響を受けやすいため、直射日光など、強い光を浴びることは避けたほうが良いと言われています。まずは部屋のカーテン越しに光を感じたり、ベランダで外の空気にふれたり、外気浴をさせてあげましょう。

Q. 赤ちゃんを抱っこしすぎると、抱き癖がつきますか？



A. 赤ちゃんが泣いて、大人が応えることで赤ちゃんは安心し、大人との愛着関係を築いていきます。とはいえ、泣くたびに抱っこするのはたいへんです。赤ちゃんの様子を見ながら抱っこしてあげましょう。

Q. 「うつぶせ寝」は頭の形がよくなるし、寝つきがよくなる？



A. 乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るため、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけで寝かせるようにしましょう。

## MEMO

Q. 女の子は〇〇、男の子は〇〇  
昔はよく言ってたけど…



A. 「その子らしさ」を尊重してあげましょう。  
「男の子らしさ」や「女の子らしさ」ではなく、その子の好きなもの・色・意見を尊重してあげましょう。子どもたちが、自分で考え決定することは、成長にとって大切な経験です。

Q. 子どもは厳しく叱ってしつけないとだめじゃないの？

A. 一方的に大人目線で叱るのではなく、子どもに理由を聞いてみましょう。子どもなりの理由があるはずですよ。自分の気持ちを言える雰囲気を作ってあげましょう。



## ハチミツを与えるのは、1歳を過ぎてから

甘くて美味しいハチミツですが**生後1歳未満の乳児には与えてはいけません**。乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料、お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

(生後1歳以上になると、離乳食等により腸内環境が整う時期となるため、ハチミツを避ける必要はありません。)

※厚生労働省「授乳・離乳食支援ガイド」参照

※消費者庁HP参照

Step4 食物アレルギーと事故防止

食物アレルギー

現在、アレルギーについてのガイドラインがあるほど、様々なアレルギーがあります。特に食べ物の場合は、ママ・パパによく聞いて与えましょう。

※むやみに除去食をさせるのも栄養バランスが悪くなり良くないので、専門家に相談しましょう。



気を付けよう!子どもの事故防止

家の中でも、子どもにとっては危険になるところがいっぱい。子どもの目線になって家の中を見直してみましょう。

ソファやベッドからの転落

子どもから目を離さないようにしましょう。ベビーベッドに寝かせる時は必ず柵を上げましょう。



自転車

自転車で乗せたまま、そばを離れないようにしましょう。子どもには必ずヘルメットを着用させましょう。また、シートベルトで安全の確保をしましょう。



車

6歳未満の子どものには必ずチャイルドシートを着用させましょう。また、その子の身長・体重にあったものを選びましょう。



食べる

薬、マグネット、ボタン電池、ナッツ類などを子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。



高い所から落ちる

上り下り時は目を配りましょう。柵を付けましょう。



転ぶ

子どもの周りにつまずきやすい物や段差がないか注意しましょう。



ポットや炊飯器に触る

蒸気でのやけど、ポットや炊飯器の落下の恐れがあり、危険です。子どもの手の届かないところに置きましょう。



ハサミで切る

子どもの手の届かないところに置きましょう。



台所の物にさわる

手の届く範囲に危険な物を置かないようにしましょう。台所に柵をつけましょう。



コード類にさわる

子どもの手に触れない場所に設置しましょう。



⚠  
コンセントに  
さわると

コンセントカバーをつけましょう。



⚠  
テーブルクロス  
をひっぱると

外す、またはしっかり固定しましょう。



⚠  
浴槽に転落して  
溺れる

残り湯は抜きましょう。  
入浴時は目を離さないように。



⚠  
紙袋・ビニール袋  
をかぶると

顔にかかると窒息します。



⚠  
洗濯機への  
落下

ふたが簡単に開かないような工夫を。  
近くに踏み台になるものを置かないようにしましょう。



⚠  
観葉植物を  
倒す

転倒防止対策をしましょう。  
土の誤飲に注意しましょう。



## MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Step6 お役立ち情報

### 地域の子育て支援拠点

きらきらひろば(フレミラ宝塚内)

#### 利用可能時間

月曜日から金曜日  
午前10時～正午、  
午後1時～午後5時  
※第1・3火曜日は休館日

詳しくは  
こちら



### こもたのだより



こもたの推進委員会 発行

### もちつもたれつ



たからづか縁卓  
まちづくりネット 発行

### 宝塚市子育て・子育てガイド 「たからばこ」



詳しくは  
こちら



### 地域児童館のひろば

#### 開館時間

月曜日から土曜日  
午前10時～午後5時  
※西谷児童館は、火曜日から日曜日  
の午前9時から午後9時  
※小学生以下は午後5時まで



詳しくは  
こちら



### なないろマップ



なないろまっぷ 発行

### 子ども・子育て活動ガイド



詳しくは  
こちら



宝塚市社会福祉協議会 発行

### 子育て通信きらきら



季刊版



年度版



最新版は  
ここからチェック!

### SNS(インスタグラム)



宝塚市  
子ども家庭  
支援センター



宝塚市  
社会福祉  
協議会



宝塚  
ボランティアプラザ  
zukavo