

お母さんとお父さんが作る川越市子育てガイドマップ

令和
6年度版

こえどちゃん

施設情報・
おでかけ情報

妊娠が
わかったら

赤ちゃんが
生まれたら

親子の健康

家庭への
支援・助成

遊び場・
仲間づくりの場

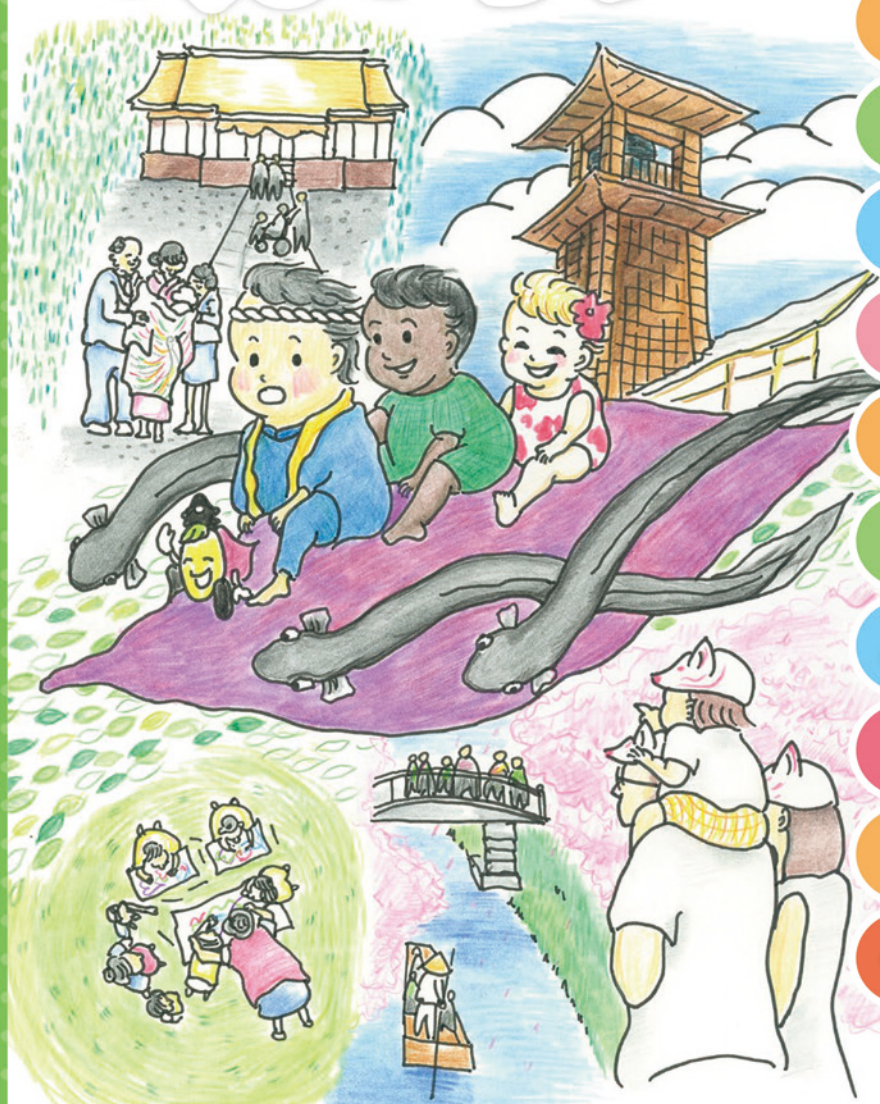
預ける・通う

相談窓口・
子育て情報の確認

ママ・パパが
作ったページ

川越MAP

小児救急電話相談





子育て中のママ・パパと いっしょに作ったページ

4年ぶりに、令和6年度版「こえどちゃん」は待望の託児付き制作会となりました。みなさんと同じ子育て中のママ・パパたちが、お子さまと一緒に取材したり、体験したりした内容を記事にしました。ひとつでもみなさんの子育ての参考になりますように。

● 子育てStyle

ボランティア活動しながら子育て	P63
働きながらの子育て	P65
育休パパの子育て	P67

● 親子でお出かけ

0～1歳編	P69
2～4歳編	P71
グリーンツーリズム拠点施設編	P73

● ピカピカの一年生

1ねんせいあるある	P75
入学したての下校時の見守り活動	P76

● 一緒に子育て

ホームスタート(Home-Start)	P77
---------------------	-----

● もしもの時

減災のススメ	P79
ママと赤ちゃんのための防災バッグ	P80

● 編集後記	P81
--------	-----

子どもが生まれると、生活スタイルって様々に変化しますよね。
今回はいろいろな「子育てStyle」を紹介します。



ボランティア活動しながら子育て

地域や社会につながったり、自主的にグループを作ったりキラキラ活動しているママたちです。出産・育児を機に、新たな活動に挑戦するのもいいですね。



NPO法人 川越子育てネットワーク

▶ どんな活動をしているの？

団体としては、子育てサロンの運営、中学校訪問(いのちの授業で赤ちゃんとの交流)、ホームスタート、「こえどちゃん」記事作成、ウェスタ川越つどいの広場もん☆ちっちの運営などを行っています。私は、子育て中の当事者目線の「あったらいい会」を担当し、「幼稚園情報交流会」の企画運営しました。

▶ 活動のきっかけは

ウェスタ川越つどいの広場の利用者でした。また、団体主催のいのちの授業へ親子で参加したり、ママ向け講座にも参加することが多く、スタッフさんからお声掛けをいただき携わりたいと思ったので。



みどちゃん

▶ 活動中、お子さんは？

一緒に活動

▶ 活動場所・頻度

中央公民館、南公民館 月に1～2回程度

▶ 活動に参加するには？

思い立ったら、団体スタッフやウェスタ川越つどいの広場もん☆ちっちスタッフへ声をかける。

活動して…感想

人や地域とのつながりが持て、関係を築いていけることが楽しいです。子どもがいるんな方に見守られながら、地域で育っている実感があります。経験豊富な先輩方からは学ぶことが多く、その存在は心強いです。自分の好きや得意を思い出しました。

親子で公園に集うグループ ひなたぼっこ

▶どんな活動をしているの？

公園でシートを広げ、子どもたちはゴロゴロしたりハイハイをして遊びます。

まいちゃん

▶活動場所・頻度

協田新町公園か旭町第一公園
週に1回



▶活動のきっかけは

「ひなたぼっこ」は、元々つくば市で出会った公園グループです。そこではたくさんのママと知り合い、色々な情報を共有し、楽しく子育てすることができました。川越でも「あったらいいな」という思いから活動をスタートしました。

活動して…感想

子どもたちは自然に囲まれ、色々なことに興味が湧いてきます。ママ達は外で開放的なもあり、会話が弾みリフレッシュすることができます。

川越市消防団本部 女性団員

▶どんな活動をしているの？

会議、研修、応急手当の講習イベントやお祭りの警備など様々です。

▶活動のきっかけは

今成保育園の乳児応急手当講座で講師の方に消防団へ誘っていただいたこと。

▶活動中、お子さんは？

子どもを連れていけない内容の時は夫に預けます。早めにスケジュールをもらえるので調整しやすいです。

Sunny



▶活動場所・頻度

会議や研修は、川越地区消防局・川越北消防署。会議は年10回。

▶活動に参加するには？

消防局総務課または消防団に連絡し、面談を受ける。その後研修などで資格を取得し、活動の場を広げていく。

活動して…感想

地域の方々、色々な年齢の方と親しくなれ、とても楽しいと感じています。また、中学生の時からボランティアが好きなので人の役に立てるスキルを学べることにとても感謝しています。

子育て支援グループ ふゆはーと

(社会福祉協議会登録ボランティア)

▶どんな活動をしているの？

市内の子育てサロン運営のお手伝いや講座の託児スタッフとして活動

▶活動のきっかけは

子育てサポーター養成講座の募集記事を目にし、託児でお世話になっていた団体であったことを知り、私も「子どもと一緒に活動できることをしたい」と思い、勢いで応募しました。

りっぴー



▶活動中、お子さんは？

2歳の息子もサロンに同行し、部屋の掃除やおもちゃの片づけなどできることを一緒に手伝ってくれることがあります。ボランティアの回数を重ねるごとに少しずつ積極性が見られ、子どもの様子から成長を感じることも多いです。

▶活動場所・頻度

中央公民館、南公民館 月に1～2回程度

▶活動に参加するには？

「子育てふわっとサポーター養成講座」を受講

活動して…感想

子どもと一緒に子育て支援に参加できることがとても嬉しいです。私自身も気分転換になり、今まで参加していたサロンの裏でスタッフさんの思いや大変さも知り、感謝の気持ちとともにやりがいや達成感でいっぱいです。



働きながらの子育て

通勤しているママや在宅勤務のママなど、様々な働き方をしているママにどんな子育てをしているか聞いてみました。



育休が明けるママの知りたいこと

もしもの時の預け先はどうしているの？

- 夫婦で交代して休む
- 近くに住む家族に預ける
- ベビーシッターをお願いする
- 市の事業を利用する
 - ▶ 病児保育 (P53参照)
 - ▶ ファミリー・サポート・センター (P54参照)
 - ▶ トワイライトステイ (P55参照)

時間に余裕がある
ときに話し合ったり
調べておくといいね



預け先が決まるまでの苦労は？

- コロナ禍で園見学ができなかった
- 希望の園に入れなかったら…引っ越そうとまで考えた
- 園の方針や雰囲気大切だと思ったが、送迎に困らない園から申し込んだ



子どもとの時間の確保はどうしてる？

- 帰宅後余裕がある日は、10分間はほかのことをせず、しっかりとスキンシップをとる
- ふだんから動植物を観察して季節の移り変わりを一緒に感じる
- 地元の食材にふれて、一緒に料理をする





川越の働くママは、
通勤に1時間以上かかることも
多いし、頼れる身内が遠方の
方も多いんだね



家事と育児の両立の工夫や、コツをおしえて！

- 夫婦で家事を分担して、お互いに子どもとの時間をもつ
- あとでやろう！は回収できる時がない
- きっちりやろうと思わない
- 便利家電、ミールキット、ネットスーパーなど、使えるものはどんどん使う
- 結婚記念日などのプレゼントに家事代行



お出かけしない休日の子どもの過ごし方は？

- 好きなDVDをみる
- 家族で出かけた時の動画をみる
- 子どものアルバムをみる

思い出をふり
かえても楽
しいよね



先輩ママからのアドバイス

- 職場で気持ちを共有できるママがいるとホッとします。
- 自分のリフレッシュ、体調管理の時間をどこかで作るといいです。
- 連絡ノートで連携を密にすると、園の先生も一緒に子育てしてくれている感じがして心強いです。
- 困っていることを発信して、協力してくれる仲間が増えたら忙しい毎日乗り越えられる！一緒に頑張りましょう♪



育休パパの子育て

実際に育児休業を取得した3人の川越市在住パパに体験談を伺いました。
政府の掲げた目標「2025年に50%」に到達するためのヒントが見つかるかも?!

令和4年度の育児休業取得率 女性…80.2% 男性…17.13%
(出典:厚生労働省 令和4年度雇用均等基本調査)

パパIさん



子 4歳・8か月

ITエンジニア 6か月間取得
子育てはずっと続くので、最初
を妻とふたりでやることは大さ
い。妻との会話も増えますよ!

パパNさん



子 2歳

化学メーカー勤務 1か月半取得
家族への愛情が深まった。自分
がひと通り育児ができることで
妻の負担を減らせたと思います!

パパMさん



子 3歳・5か月

鉄道会社勤務 5か月間取得
子育てには相談相手が必要と
実感しました。パパはママの近
くにいてほしい!

Q1: 育休をとろうと思ったきっかけは?

Iさん

二人目は妻がひとりで
育児をまわせるイメージが
なかったから。

Nさん

子育てに参加したい
と思ったから。

Mさん

会社から取った方が良いと
勧められたから。周りも取っ
ている人が多いので。

Q2: 育休を取るとき職場やママの反応は?



Iさん

半年もありがとう!
って妻から言われ
ました(笑)。

Mさん

会社は「5か月で大丈夫?!」
って反応でしたね。
「育休取ってくるよ〜」って
妻には普通に伝えました。

Nさん

生まれる前に取ることを
相談しました。

Q3: 育休中に悩んだことは? どう解決した?

Nさん

夕方泣く、黄昏泣きですね。
スクワットしたり、泣き止む
という方法を試したり。

Mさん

3歳の娘のイヤイヤ期が
本当に大変でした。いまだに
悩んでいます(笑)。

Iさん

上の子の赤ちゃん
返りが大変です!!今も
続いています…。



Q4: 育休中に嬉しかったことは?

Nさん

子どもの一日一日の成長を
感じられたことです。慣れる
まで大変でしたけど。こん
なに尊い時間を家族と一緒
に過ごせたことです。

Iさん

成長の場面に立ち会え
たことです! 一人目では
できなかったの。

Mさん

妻の負担を
減らすことが
できたことかな。



Q5: 育休中に川越市の 子育て支援サービスを 利用した?

「つどいの広場」や「パパっサロン」
は、子どもと一緒に安心して出かけら
れました。
これから参加する「子育て体験学習」
は、自分の出身校に我が子が行ける
ので、中学生との交流が楽しみです。

まだまだ
話が尽きず…

仕事のことが頭から
離れるのに少し時間が
必要でした。離れてやっと
育児に集中できたかな。



雨の日は
どう過ごして
いますか?

夫婦で怒らない
ように気をつけた方が
いいですよね?

座談会を終えて

Iさん

育休パパと出会えて良かった。
たとえ解決できなくても、共感できたらラクになるので。
出会うことができないので参加して良かった。

Nさん

長く休暇を取られているパパの話が聞けたり、いろ
いろな話が聞けて刺激があった。

Mさん

悩みは同じだと感じた。自分の会社は育休が取りや
すく恵まれていることがわかった。



ママ
パパが
作った
ページ

親子で
お出かけ
0~1歳編

0~1歳のお出かけ

川越市内には無料で安全に遊べる施設がたくさんあるよ。
いくつかの施設をピックアップして、体験談をご紹介します!!はじめは
ドキドキするかもしれないけど、親子共々、良い刺激になるよ。いろいろ
な所へお出かけして、自分に合った場所を探してみるのもいいかもね!

親子が過ごしやすい場所ってどんなところ?

家から
近い

駐車場が
ある

ほかの
ママやパパと
お話がしやすい
雰囲気

スタッフ
さんが親切

授乳施設
がある

同じぐらい
の月齢の子が
たくさんいる

	どんなところ?	担当部署	参照
子育てサロン等	開催日や対象年齢が限定されている。対象年齢はサロンによって異なる。タイムスケジュールがある。親子の交流や憩いの場、遊びの場。	母子保健課	P14
		公民館	P32
つどいの広場	ほぼ毎日開催している。おおむね3歳未満の子を対象とした親子で過ごせる場所。出入り自由で育児相談事業も行っている。	子育て支援センター	P38~P40

P14
参照

取材ママ:ASUKA

4か月



お子さんができたら・ファーストサロン

- ◆会 場 南公民館と中央公民館
- ◆開催日時 毎月(1月と4月除く) 第1月曜日
10:00-11:30
- ◆対象年齢 妊婦さん~5か月のお子さんと保護者



どんなところ?

川越市の産前・産後サポート事業を公民館等で行っている、**おしゃべりサロン**です。
人見知りでも、何もわからなくて不安でも大丈夫! 子どもができたら参加してほしい!
先輩ママのスタッフがママに寄り添ってくれる和やかで楽しいサロンです。



妊婦さんも
参加しているよ

イチオシ(特徴)

和やかな空気の中、スタッフの方がテーマを
設けて話をリードしてくれるので安心!
参加者の方は皆、妊娠中や出産後という共通点があるのでとても話しやすく、初めての
出産で色々不安な時に参加しましたが、楽しくて心がとても軽くなりました。



貴精保育園つどいの広場

- ◆開室日 月曜日から金曜日
- ◆開室時間 9:30-14:30
- ◆対象年齢 おおむね3歳未満のお子さんと保護者

どんなところ?

平日いつでも遊びに行ける、**保育園内の遊び場**です。
広い駐車場あり。子どものペースで、室内や外遊び、
制作もできます。先生や他のママパパとお話ができ、リフレッシュになりました。



イチオシ(特徴)

外遊び大好き子には嬉しい、いつでも遊べる
園庭があり、1歳の息子は、お砂場と滑り台を繰
り返し楽しんでいました。

室内は、手作りや木製のおもちゃが多くて温か
い雰囲気。毎月季節の制作ができ、息子はシール
貼りに挑戦。写真入りで良い成長の記録にも
なりました。0歳児は畳コーナーがあります。



中央図書館「いないいないばあのおはなし会」

- ◆会場 館内1Fの児童室おはなしコーナー
- ◆開催日時 毎月第1水曜日とその週の金曜日
11:00-
- ◆対象年齢 0歳~1歳くらいまでの
お子さんと保護者



どんなところ?

図書館で開催している、**0、1歳児が対象の読み聞かせの会**です。
集まった乳幼児に合わせた、ふれあい遊び、わらべ歌や絵本の紹介をしてくれます。
たくさんの絵本に囲まれた子どもたちの目はキラキラと輝いていました。

イチオシ(特徴)

図書館内でも乳幼児が安心して絵本を座って読めるスペースがあります。
授乳室もあり、オムツもトイレで捨てることができます。
布絵本などもあり、0歳児でも気軽に本とふれあうことができます。



親子で
お出かけ
2~4歳編

2~4歳のお出かけ

川越市内には無料で安全に遊べる施設がたくさんあるよ。
いくつかの施設をピックアップして、体験談をご紹介します!!
からだいっばい動かせたり、刺激がいっぱい!
いろいろな所へお出かけして、親子で楽しい場所を探してみてね!

親子が過ごしやすい場所ってどんなところ?

安全で
車通りが
ない

いっぱい
動ける

子育て情報を
得られる

食事が
とれる

家でできない
経験ができる

走り
回れる

子どもが
気に入って
いる

日陰が
ある

	どんなところ?	担当部署	参照
子育てサロン等	開催日や対象年齢が限定されている。対象年齢はサロンによって異なる。タイムスケジュールがある。親子の交流や憩いの場、遊びの場。	母子保健課	P14
		公民館	P32
つどいの広場	ほぼ毎日開催している。おおむね3歳未満の子を対象とした親子で過ごせる場所。出入り自由で育児相談事業も行っている。	子育て支援センター	P38~P40

P32
参照

取材ママ:りっぴー

3歳

子育てサロン 体遊び あっぷっぷ

- ◆会場 中央公民館 3F軽体育室
- ◆開催日時 奇数月 第1金曜日10:15-11:30
- ◆対象年齢 1歳~未就学児のお子さんと保護者

どんなところ?

公民館で開催している、1歳からの子どもを対象に、広々とした体育室で親子で体を動かすサロンです。

新聞紙や長いロープなどの道具を使った遊びなど、お家ではできないダイナミックな遊びができます。子どもと一緒にママも体を動かすことができ、リフレッシュになります。



広～い
体育室

シフォン
ふわふわ
楽しいね



イチオシ(特徴)

室内なので暑い日や雨の日、体力がついてきた子どもたちにピッタリ。取材時は雨でしたが、会場では体を思いっきり動かす子どもたちの姿が見られました。空調設備もあるので、快適に過ごせます。外で遊ぶのと同じくらい楽しそうに遊んでいました。

伊佐沼すまいる保育園つどいの広場

- ◆開室日 月曜日から金曜日 予約制
- ◆開室時間 9:00-12:00 13:00-15:00
- ◆対象年齢 おおむね3歳未満のお子さんと保護者

どんなところ?

午前中はほぼ毎日がイベント! どんご遊び、絵の具などのぐちゃぐちゃ遊び、制作、英語、ベビーマッサージやヨガ、お楽しみデーなどなど。園庭は山やトンネル、砂場、三輪車などがあり、裸足でも遊べます。



自然が
いっぱい!

イチオシ(特徴)

家ではなかなかできない体験ができること。園庭の大きな山が好きな息子は、裸足になって、タイヤの階段を登ったり、かけ降りたりを繰り返しています。職員の方がいつも声をかけてくださり、三輪車こぎの応援や、捕まえたトンボを持たせてくれました。

児童センター こどもの城

- ◆開館時間 9:30-17:30(月曜日を除く)
- ◆対象年齢 0歳~17歳まで
(未就学児は保護者同伴)

どんなところ?

異年齢の遊びや交流ができる!!

《1階》大型遊具や広場、プラネタリウム、
小さい子向けのプレイルーム。

先生よりおもちゃを借りて遊ぶこともできます。

《2階》読書スペース、学習スペース、卓球台があります。



4歳



こんなに
高く登れたよ



イチオシ(特徴)

身体を動かすのが大好き4歳男児は、広いホールを走ったりボールや風船で遊び、滑り台やマット遊び、はしごを登ってジャンプと元気いっぱい遊びました。屋内なので天気に左右されず好きな遊びをおもいっきり楽しめます。職員さんも笑顔で見守ってくれ安心な場所です。

2022.11月
リニューアル
オープン!

親子で
お出かけ

グリーンツーリズム
拠点施設 編

グリーンツーリズム拠点施設 ってどんなところ？

所在地:伊佐沼887番地
☎049-226-6551 月曜日休館
利用時間9:00~21:00



グリーンツーリズム



市

主な農業体験・収穫体験

- 1月~3月 ねぎ
- 4月 スナップエンドウ
- 5月 田植え
- 6月 ジャガイモ
- 7月 えだまめ
- 8月 ナス
- 9月 稲刈り
- 10月 さつまいも
- 10月~11月 さといも
- 11月 ブロッコリー
- 12月 だいこん

※時期は目安です

年間
約30種類以上
収穫できるよ!



鴨田
ふれあい農園
(市民農園)

鴨田
ふれあい農園
(市民農園)

⑥体験農園



体験
水田

④⑤

①農業ふれあい
センター

③カフェテラス

②バーベキュー広場
(大屋根広場)

緑地広場

駐車場

トイレ

体験農園・
バーベキュー場・
緑地広場など
利用できるよ!

① 農業ふれあいセンター



さつまいもカラーの建物が
目印!

④ お風呂・シャワー(有料)



※お風呂は予約

⑤ 授乳室



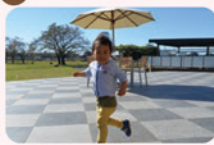
② バーベキュー広場(大屋根広場)



手ぶらでBBQ体験!

収穫した野菜も食べられるよ。
とっても新鮮♪

③ カフェテラス



ママパパが
作ったページ

職員さんに
聞いて
みました

Q 赤ちゃんを連れていっても大丈夫?

- A 授乳室やオムツ替え、離乳食を温めることができ、安心して遊びに行けるよ。
- A 収穫体験は楽しいし、自然に触れ合い五感が育つよ。

Q 施設の推しは?

- A 収穫体験とBBQ!目の前の芝生で子どもを遊ばせながらBBQができるよ。
晴れた日の夕日はきれいだし、富士山も見られるよ。
- A お弁当を持って芝生やカフェテラス(持ち込みOK)の席を利用してピクニックも楽しいよ。
- A 大きなお風呂に貸し切りで入れるよ! 予約してね。

6 体験農園

8月下旬～9月上旬

ひまわり畑に行ってきました！



笑ったり、泣いたり、初めての体験ができました。(あつちゃん)

背丈が子どもの高さなのがとてもよかったです。息子はひまわりとにらめっこするように見ていました。(みどちゃん)

遅咲きのひまわり畑があることを初めて知りました。カエルや色々な虫を発見して、息子も楽しそうでした。(sunny)

6 体験農園

10月下旬

さつまいも収穫体験 行ってきました！



～川越といえはさつまいも～ 豆知識

紅あずま、紅赤(べにあか)などがあるよ。
紅赤は明治時代に突然変異で発見されたんだって。

青空の下、息子は裸足で気持ち良さそうに土の感触を味わっていました。さつまいもは想像以上に大きく、掘ってもなかなか採れないおもしろさがあり、収穫を終えた時は達成感がありました。(みどちゃん)

芝生でのピクニックや持ち込みができるカフェテラスのことなどホームページではわからない施設の利用方法を知ることができてよかったです。自然豊かな場所で平日でも気軽に子どもと楽しめるのがとても魅力的だと思いました。(りっぴー)



施設がとてもきれいで、自然あふれる広場やBBQ場など見どころ満載でした！子ども連れでも安心して遊びに行けることも嬉しいです！色々なイベントをやっているので、近いうちにぜひ家族で参加したいと思います！(あつちゃん)

さつまいも掘りに準備するもの

- 汚れてもいい服装 ●帽子 ●軍手(ビニール手袋でもよい)
- タオル ●長靴(子どもは長靴の代わりに大人の古靴下でも可)
- 飲み物 ●持ち帰り用の袋 ●虫除け ●日焼け止め



ママパパが
作ったページ

**ピカピカの
1ねんせい
ある
ある**

**思いもよらなかったことで困っちゃう、笑っちゃう
1ねんせい あるある**

お友だちも行動範囲も広がって、成長を感じる
1年生✿ だから親のスキルが試されてる!?
乗り越え方おしえて～!



学校の様子を知りた
かったら、女の子がい
るお友だちママに聞く。



ぜんぜん帰って来な
い下校班、コッソリ見
守りにいったら、みん
なで道草してた^^
これも勉強のうちかな?

八つ当たりで通学帽
を川に投げた!!
拾って洗ったけど、
それをまた被るのは
自分だぞー!



朝は「学校に行きたく
ない」と言い、
帰りは「学童から帰り
たくない」と言う(笑)



遊ぶ約束は、時間も場
所も曖昧…。
待ち合わせて会えな
かったときは、翌日に相
手の親と、子ども経由で
連絡先の交換をする。

保育園と生活が一変
するから、宿題を学童
で済ませてこないと
大変なことに…。



連絡手段としてのスマホやキッズ携帯は、いつから持った?

園児から大学生までお子さんがいるボランティア団体の保護者15名の回答

習い事の送迎用に小1から持たせたお家もあれば、大学生になって自分で使
用料を払えるようになってから、との回答もあり。持たせた時期で多かったの
は中1。部活の連絡にも使っているみたい。



ピカピカの 1ねんせい

入学したての下校時の
見守り活動

入学したての下校時の見守り活動 ～我が子の安全を自分たちで守る～

入学して間もない小学1年生だけでの下校を、数か月間、保護者が付き添って、子どもたちの安全を守る活動が地域で行われています。

今回はその活動の様子取材しました！

各小学校による任意のボランティア活動。活動の有無・やり方は様々です。

Hちゃんママ体験談

Hちゃんママ

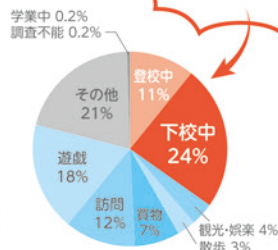
長女Hちゃん(7歳)

次女Hちゃん(3歳)

三女Sちゃん(4か月)



下校時が危険



小学生の歩行中の通行目的別死者重傷者数
(平成29年から令和3年までの合計)
出典:内閣府 令和4年交通安全白書から抜粋

Q 家から学校までの距離と時間は？

A 約1km 子どもの足で20分くらい

Q 付き添い下校するのは誰？

A 1年生の保護者

Q 通学路の交通状況は？

A 大通りに面している。交通量は多く、交差点が何か所もあり、注意が必要な場所が所々にあります。

Q Hちゃんママは どのようにやったの？

A 生後4か月の娘を連れてのお迎えに、ホームスタート(P20参照)を利用し付き添ってもらいました。学校まで迎えに行く道のりは、ボランティアさんと色々とお喋りしながら、帰り道では、子どもたちと一緒に危ない箇所を確認しながら安全に下校することができました。

Q 付き添い下校する時期は？

A 4月～5月春の大型連休まで毎日と
連休明け～7月(金曜日のみ)

Q どのように決めるの？

A 入学説明会の後に下校班ごとに
集まって、当番の順番を決めます。

Q この活動をやってみてどうですか？

A 子どもの様子がわかり、親同士も知り合いになれたりして、初めての一年生の子を持つお母さんは不安ですが、情報交換もできて学校生活に慣れるきっかけになってよかったなと思いました。



ママ
パパ
が
作
った
ペ
ー
ジ



ホームスタートは、あなたのお家を訪問し、 あなたの子育てを応援します。

コーディネーターがあなたと一緒にサポート内容を決めます。
あなたにぴったりのボランティアさんを紹介します。
まずはお電話ください。☎080-9779-8181 (ホームスタートかわごえ)

☆さまざまなサポート(例)

お家でママと
おしゃべりしたり、
家のことを一緒に
します。

2人目妊娠中。
一緒に公園に
行き上の子と
遊びます。

子育ての相談に
のったり、つどいの
広場に一緒に
行ったりします。

家の周りを
一緒に散歩したり、
買い物に行ったり
します。

予防接種・
病院に一緒に
行きます。



利用してみました！



あっこちゃん

長男Yくん(2歳) 次男Mくん(1歳)

ボランティアさんと一緒に・・・

- 近所の公園へお散歩♪
- おしゃべりしながら育児相談
- 抱っこやミルクのお手伝い
- 子どもたちと一緒につどいの広場へ♪



初めての育児で不安なとき

上の子が2か月の頃。
初めての育児と夫の仕事が繁忙期で、
赤ちゃんとの生活は幸せいっぱいなの
に、わからないことも多く、不安に押し
つぶされそうでした。

ボランティアさんに話を聞いてもらい、
一緒にいてもらえただけで心が救われ
たことを今でも鮮明に覚えています。

二人目が生まれたとき

上の子が2歳、下の子が4か月の頃。
体力があり余っているお兄ちゃんと
一日中ねんねの下の子。2人を連れて
出かけるのも、ひと苦労でした。

ボランティアさんには一緒につどいの
広場に行ってもらい子ども達と遊んで
もらったり、お散歩にもよく付き添って
もらったりしました。

利用してみてもいい

ママは一人で頑張ってしまいがちですが、ホームスタートを利用して、ものすごく
気持ちが楽になり、今も何とかやれています。利用して本当によかったです！

利用の流れ

申し込み
HP/お電話/
メール

コーディネーター
の初回訪問

ボランティア
紹介訪問
(コーディネーター
も同行)

ボランティア
の定期訪問
(基本4回)

コーディネーター
の再訪問
(訪問終了または
延長)

無料

0歳-6歳
までの子

1回2時間
合計4回

再申し込み
OK

秘密厳守

お申し込み



0さい から 6さい の こども が いる がいこくの ひと へ



ほーむすたーと は あなた が こども を
そだてること を おうえん します

- あなた の いえ に 4かい いきます
- 1かい 2じかん ぐらい です



 Home-Start

☆つかえる ひと

0さい から 6さい の こども が いる ひと
かわごえし に すんでいる ひと
にんしん している ひと は そうだん してください

☆つかうときは

おかね は かかりません
めーる か でんわ で もうしこみます
あなた の こと を ほか の ひと に はなしません

できます

あなた と いっしょに はなします
あなた と いっしょに こどもと あそびます
あなた と いっしょに そとに いきます
あなた と いっしょに いえ の こと をします

できません

こども を あずかります
あなた の かわり に りょうり や そうじ を します

ママパパが
作ったページ



減災のススメ ～いざという時の備え～

減災とは、災害時において発生し得る被害を最小化するための取り組みです。防災が被害を出さないことを目指す総合的な取り組みであるのに対して、減災とはあらかじめ被害の発生を想定した上で、その被害を低減させていこうとするものです。



2011年の東日本大震災後に、福島県から自主避難されている、ここカフェ@川越のママから、体験談に基づいて、何を準備すればよいかをまとめました。

準備するもの

- 水 ●缶詰 ●お菓子
- パスタ ●乾物



- 現金 ●連絡先
- テレホンカード



- カセットコンロ&ボンベ ●ラジオ
- 乾電池 ●LEDライト ●玉無し笛
- ソーラー、乾電池式充電器



- ウェットティッシュ ●口腔ケア品 ●おむつ
- 生理用品 ●保湿剤 ●帽子 ●常備薬
- 各種ごみ袋 ●簡易トイレ



家族とシミュレーションしてみよう！

食	水	水道が止まったとき、生きていくための必需品。
	缶詰・乾物	普段からローテーションで使い、フレッシュなものを備蓄する。
	お菓子	好きなお菓子や栄養補助食品、ゼリーなど保存がきく、のどが乾かないもの。
連絡	現金	ATMが利用不能になる可能性あり。小銭も必要。
	家族との待ち合わせ場所	避難所のどこのエリアに何時から何分間と決めておけば、会える時までの負担が減る。
	知人連絡先	携帯電話が使えないときのため、家族・知人の連絡先のメモを持ち歩く。
生活・情報	小銭	普段から公衆電話の場所を確認。災害時は通話料無料だが、掛け始めの小銭が必要。
	カセットコンロ	ガスが使えないときに使用。予備のカセットボンベも必要。
	LEDライト	両手をあけておくため、ヘッドライトがおすすめ。スマホの電源は温存。
	乾電池	各種サイズ。違うサイズの電池を併用できるパーツも便利。
衛生・病気予防	キャンプ用品	軍手・寝袋・簡易マット・テント・キッチンセット、マルチツールなど。
	ウェットティッシュ	手を拭く、お皿などを拭く、歯を拭くときなど衛生維持のために。
	生理用品・おむつ	簡易トイレも作れる。サイズアウトしたおむつは非常用にとっておこう。
	帽子	何日もお風呂に入れない髪を人目から隠せる。
	口腔ケア品	口腔ケアで病気を防ぐ。水が貴重なので、液体歯磨きや歯磨きシートが有効。
	ごみ袋	用途は様々。サイズも大小用意。におわない袋があると簡易トイレもつくれる。
	常備薬 等	日常の常備薬や絆創膏、ピンセットなどを救急箱にセット。
	マスク	感染予防や片付け時のホコリ等から身を守る重要なアイテム。
衛生・病気予防	簡易トイレ	家族人数×5～7回×1週間分

もしもの 時

ママと赤ちゃんのための
防災バッグ

災害発生後72時間は 自力で乗り越えよう！

今回、ママ防災士による「子どもを連れてママが持つ」
防災バッグのつくり方講座」にママ記者が参加しました。

"すぐに避難
できる備え"
していますか？



ママ:りっちゃん
長男3歳 次男5か月

被災時のこどものストレスを減らすため、今度、防災グッズと一緒に使ってみます。季節でバッグの中身を入れ替える3月と9月に試そうかな。



令和5年10月17日にウェスタ川越
つどいの広場もん☆ちっち(P38参照)
で開催された防災講座



ママ:ASUKA
長女6か月

救助の手が届くまでの期間や避難所で家族を守り生き抜くための防災バッグの中身について今一度考えるきっかけになりました。

防災バッグの 中身のえらび方

- ガマンできないものからそろえる！
- 基本の5点➡水・ウォータータンク／食糧／おむつ・衛生用品／救急セット／ライト
- 洗髪できないまま配給に並ぶときに帽子 + 性被害対策としてホイッスルは必携



防災バッグつくってみました

りっちゃんの防災バッグ



- ・おむつ／おしりふき／防臭袋
- ・携帯トイレ／おりものシート
- ・衣類(下着／子ども用ベスト)
- ・水／ウォータータンク(持ち手有)
- ・非常食(お粥)／ミルク／ようかん
- ・ソーラーランタン／ヘッドライト
- ・救急セット・哺乳瓶／コップ
- ・ビニール袋／ハンカチ

- 子ども2人分だから、最低限！
- お粥は体調不良のときでも食べられる。
- 下の子のミルクは、コップで。
ビニールをかぶせて使えば洗わずに使えるよ。
- 救急セットはすぐ取り出せるところに。

ASUKAの防災バッグ



- お粥は離乳食としても。
- 水がなくても飲める液体ミルクも用意しておけば安心。
- 肌荒れに保湿クリーム。
- 母子健康手帳はワクチン接種欄をコピーしておく。
- 必要なものを持ち出せる量に厳選することが大切！

その他 あったらしいもの

- ・軍手・マスク・爪切り・手指消毒用スプレー
- ・除菌シート・歯磨きシート・化粧水・ティッシュ
- ・小銭・保険証・母子健康手帳のコピー
- ・充電器・携帯ラジオ・飴玉・光る腕輪



講師:ママ防災士 鬼塚 麻美さん

今日の講座で知り得たことを、ぜひ誰かに伝えてください。ボタンを受け取ったみなさんが、誰かにボタンを渡して、繋いでいって欲しいと願っています。

ママババが
作ったページ

編集後記

今年も「こえどちゃん」は子育て中のママとパパの協力を得て作り上げました。
4年ぶりの対面型制作会に9名参加!!
顔を合わせながら、いろいろな情報交換や意見を出し合い、楽しく作成することができました。
そんな現役子育てママ・パパの皆さんから、「こえどちゃん」を手にした方へのメッセージです。

りっぴー

川越市 出身

子どもを連れての取材は親子共々とてもいい思い出になりました。制作会はとても楽しく、今まで知らなかった遊び場も知ることができ、川越には子どもと楽しめる場所がたくさんあると思いました。「こえどちゃん」の記事がいろんなところに足を運び、今しかない子どもとの貴重な時間を充実させるきっかけになれば嬉しいです。



まきちゃん

宮城県 仙台市 出身

結婚を機に川越へ。未知の地での子育て。情報収集は「こえどちゃん」。色々な所に足を運び遊んだことを思い出します。「こえどちゃん」制作に携わり、子育てや子どもの成長を振り返る機会となり参加して良かったです。「こえどちゃん」を手に取り、育児期のママたちが笑顔で過ごせたら良いなと感じました。ありがとうございました。



あっちゃん

埼玉県 三芳町 出身

「やってみようかな」と思い立てて参加してみました。川越市の楽しい場所や子育てに優しい制度など、知らないことがたくさん。取材や記者のママたちとの情報交換は、楽しく有益な時間でした。子育てを一人で頑張らず、地域と一緒にやればいいんだと、考え方が少し変わりました。また新たな企画に参加したいです。



あっこちゃん

東京都 町田市 出身

ママ記者は2回目になります。子どもたちと参加したお芋掘りは皆で泥んこになりながらとても楽しかったです♪お芋掘りなんて何年振りか…。意外と掘るのが難しくて苦戦しました(笑)川越には魅力的な施設がいっぱいです！ママたちの想いがたくさん詰まった「こえどちゃん」が皆さんのお役に立てたら嬉しいです♪



みどちゃん

川越市 出身



二度目の参加でしたが、今回は託児付制作会で、ママたちだけで話し、情報交換や日常の育児について共有できて楽しかったです。取材日は、雨予報を吹き飛ばす気持ちの良い秋晴れの中、表情映える写真が撮れそうで…撮れず、苦戦もしました！支援室の先生方にも多々ご協力いただき感謝です。皆さんありがとうございました。

りっちゃん

東京都 世田谷区 出身



アクティブで素敵なパパママたち、個性豊かで面白いスタッフさんたちと誌面制作できたことかなにより楽しかったです。また、ご縁がありましたらみなさんと一緒に活動したいです！川越のパパママが参加して共に作った「こえどちゃん」。手にとった方々に、親しみやすく身近な情報をお届けできたら幸いです。

まいちゃん

川越市 出身



ママ記者をやってみて、施設の良い所を発見し、それを自分の言葉で発信できるという貴重な体験をさせていただきました。また、取材を通じて子どもたちと図書館デビューできたのもありがたかったです。「こえどちゃん」を読まれた方の川越での子育てが少しでも楽しくなったら幸いです。

ASUKA

大阪府 東大阪市 出身

制作に携わせていただき、子育てに関する様々なことをより自分ごととして捉えられるようになり、制作会で考察される意見を聞くだけでも勉強になりました。ママたちと子育てを応援する人達の想いが詰まった「こえどちゃん」をお供に、生活が明るく楽しいものになりますように！素敵な機会をありがとうございました。



Sunny

広島県 広島市 出身

川越は、子どもがいても色々なことにチャレンジできる街だと改めて感じました。

私自身も、産後に色々なチャンスを「こえどちゃん」から頂いたので、より多くの方にこえどちゃんを活用していただけたと嬉しいです。

川越のママみんなが幸せな子育てができますように。



表紙の紹介

Hanako Sanuki

宮城県出身

川越は子育てしながらも楽しめる、魅力溢れる場所だと伝わるように様々なシーンをひとつの絵に入れ込みました。川越を象徴するさつまいもには子どもたちが乗って、その様子を見下ろしています。季節ごとの行事やイベントを通じて、出会いや発見のあるまちだということが伝われば嬉しいです。



対面型制作会以外でも座談会やメールのやり取りで体験談を投稿していただいたママ・パパの皆さんなど、たくさんの方々の協力のもと素敵な「こえどちゃん」できました。

「こえどちゃん」制作会(概要)

- 6月……………制作協力ママ&パパ募集
- 8月29日……………第1回制作会(託児付)
- 9月14日……………第2回制作会(託児付)
- 11月7日……………第3回制作会(託児付)
- 11月末……………初稿提出
- 6月1日……………「こえどちゃん」発行



制作会の様子



制作会中の託児の様子

子育て中のママ・パパだからこそできる「こえどちゃん」作り、来年度版はぜひ、あなたも参加してみませんか？詳しくは、春先の「広報川越」にて募集予定です。



ママ・パパが作ったページ