

ママとパパが作る
川越市子育てガイドブック

令和
7年度版

こえどちゃん



▼電子版はこちら



ママパパが
作ったページ

妊娠が
わかったら

赤ちゃんが
生まれたら

親子の健康

支援・助成・
相談窓口

公園・イベント
情報

遊び場・仲間
づくりの場

預ける・通う

川越MAP

子育て中のママ・パパと いっしょに作ったページ

令和7年度版の「こえどちゃん」は妊娠中から読んでもらいたい、妊娠中から役立つ情報をお届けしたいという思いをもって、この川越で子育てしているママ・パパと一緒に作成しました。

目次

●妊娠期	P5	●入学準備スケジュール	P17
●出産(産後)	P7	●学校生活に欠かせない給食	P18
●親子の交流	P9	●ホームスタート	P19
●親子でお出かけ体験談	P11	●もしもの災害時!	P21
●子育て講座の紹介	P13	●参加者からのメッセージ	P23
●就学前の幼児期	P15		

妊娠期

先輩ママ・パパが妊娠中に知りたかったことを「こえどちゃん」に掲載中の情報の中からまとめました。ぜひ妊娠中から読んでね。

妊娠中から
使えます!アプリ
もあるよ!

健やかな妊娠期を
過ごすために

妊娠がわかったら

▶ P.25

出産後に向けて
家庭でチェック!

支援・助成・相談窓口

▶ P.40

LINEで登録簡単!

パパ・ママ応援
ショップ優待カード

▶ P.44

つどいの広場にきたママ・パパ55人に聞きました

パパもやっている家事 BEST5

①お風呂掃除

②ごみ捨て

③料理 ④洗濯 ⑤買い物

名もない家事もいっぱいあるよ!

- トイレトーパー替え
- シャンプー詰め替え などなど



妊娠中にやっておいてよかったことは?

ネットスーパーの登録!
資格の取得もしました。



ひとりランチや夫婦で外食。
カフェや映画などの大人時間を
楽しむ。体調が安定していれば旅
行もOK。産後はゆっくりお風呂
に入ったり、寝る時間をとったり
するのが難しいので今のうちに。

幼稚園・保育園
情報のチェック!
上の子の写真や
エコー写真の整
理。そして掃除・
断捨離!

妊娠中のママの気持ち

「何を食べていい?」「行きたい所は?」と何をしても私の行動を優先してくれて嬉しかった。ただ妊娠中の変化や出産後の育児について、聞かれても……。お互い初めてだから、聞く前に調べてほしいな。



妊婦健診に一緒に来てくれて安心した。おなかや腰をさすってくれたり、むくんだ足をマッサージしてくれたりするのは嬉しかった。でも、パパだけお出かけや飲みに行ってしまった時は、寂しかったな。

😊 嬉しかったこと! キュンポイント

- 重い荷物を持ってくれた
- ごはんを作ってくれた
- つわりの時、食べたい物を買ってくれた
- 旅行に誘ってくれた

😞 残念だったこと! シュンポイント

- 自分だけ疲れたアピールをしてくる(妊婦も疲れるよ!)
- 目の前でお酒やスイーツを食べる(つわり&体重管理)

ママパパが作ったベビージ

先輩パパからプレパパへのメッセージ

育休を取るか迷っているパパがいたらぜひ取ってほしいです! 育児って本当に大変だけど、楽しく尊いものなのだと知ることができました。



私は育休中に育休期間の延長を行いました。理由は思った以上に育児が大変なのと、成長を身近に感じなかったからです。ぜひ育休取得を!



我が家の家事分担



参考に
してね

ママ 育児休業中
パパ 平日早出遅帰宅

ママの手が回らない時、パパにはその都度家事をお願いしている。

頼んでいる家事(例)

- 休日の夕食作り
- ごみ出し
- 庭掃除

ママ 産後間もなく在宅で復帰
パパ 育休半年取得

パパが離乳食作り、お風呂、寝かしつけなど。掃除は二ガテなのでママ担当。お互いに協力しながら育児奮闘中。

ママ 育児休業中
パパ 育児休業中

担当を決めず、手が空いてる方が行う。「お風呂はパパが入れて、受け取りはママ」等パターン化してる事もあるが、どちらかに偏りすぎないように。授乳以外の家事はどちらもできます!

出産(産後)



産後のお悩みはありませんか?寝不足、ストレス、涙もろい、うまくいかない…。初めての出産だけでなく、第二子以降も、子育てをするって気力も体力も必要ですね。ご家庭で悩まず、まずは相談してみませんか?

ママ・パパが
作ったページ

おっぱいのこと
産後のからだのことは
助産師さんに相談してみよう!
他にも離乳食や発達の
心配ごととも相談にのってくれるよ。

埼玉県
助産師会
助産師一覧



つどいの広場の
イベントや
乳幼児健診、
保健センターで
電話でも相談
できます

腰痛やからだの
痛み、骨盤のケアは
整骨院に相談してみよう!
ご近所や口コミで探して
いる方が多いよ。

産後の回復
産後ケア施設

P29参照

こどもの健康
乳幼児健診
(〇か月健診、川越市の
健診以外)
アレルギー検査などは
小児科に
相談してみよう!



川越のママ・パパに聞いたお気に入りお散歩コース

- ★川越水上公園
- ★川越運動公園
- ★御伊勢塚公園
- ★グリーンツーリズム拠点施設
- ★伊佐沼公園&伊佐沼の自然スポット
- ★ウェスタ川越の交流広場
- ★川越駅～蔵造りの町並み

公園は
P51参照

季節のお花や、
水遊びなどが楽しめる
所もあるよ。

気分転換に
どこをお散歩
しようかな。



ママ・パパになって不安だらけ……。そんな風に思うママ・パパは少なくありません。一緒にしゃべりしたら気分が晴れるかも!こちらのサロンは妊婦さんからの参加も大歓迎!先輩ママの体験談を見てみましょう。

P26参照

たまごサロン

By るいちゃん
・ゆうと

会場 ウェスタ川越子育て支援室
(ウェスタ川越2階 つどいの広場)

開催日時 毎月(5月～翌年1月)日曜日
10:00～11:30

対象 市内在住の妊婦とパートナー、
おおむね生後5か月までのこどもを持つ保護者



ママパパが
作ったページ

どんなところ

令和6年度は「知ろう!話そう!体験しよう!」「妊娠中・出産後に聴きたいいのちの話」「妊娠期から知っておきたいぴったリフィット!抱っこ」「産前産後のヨガ&ババクラス」の4つのテーマがありました。気になるテーマを選択し、複数回参加できます。

参加者からひとこと

「妊娠中・出産後に聴きたいいのちの話」の回に参加しました。お腹の中の赤ちゃんの状態や産まれてからお乳が飲めるように練習しているなど聞いて驚きました。産まれる前だったからこそ感じられたことがありました。最後には先輩ママさんに赤ちゃんを抱っこさせてもらいました。

P26参照

ファーストサロン

By さきちゃん

会場 南公民館ほか

対象 市内在住の妊婦とパートナー、
1歳未満のこどもと保護者



どんなところ

プレママ・パパから参加でき、1歳未満の親子が集うサロンなので、同じくらいの子のコミュニティができます。初めてでもスタッフの方が場を回してくれるので、安心して楽しめました。手遊びの時間やトークテーマもあるので、時間があつという間です。産前から参加できる、おしゃべりがメインのサロンです。

参加者からひとこと

泣き虫な息子でしたが、スタッフの方が抱っこしてくれたり、暖かな雰囲気を作ってくれたりしたので、リラックスして参加できました。サロンがきっかけで、連絡を取り合うお友達もできて、感謝です。

親子の交流 こどもと同世代の ママ・パパと出会える場所



市内には、お子さん同士が同世代のママ・パパと出会える施設がたくさんあります。外出できるようにになったら、お気に入りの施設やサロンにお出かけしてみてね。

ママ・パパが
作ったページ



P66
参照

川越なかよし幼稚園 つどいの広場

開催日 ▶ 月曜日・火曜日・木曜日

開室時間 ▶ 9:30～14:30

対象 ▶ おおむね3歳未満のこどもと保護者

せんせいも
いっしょに
あそぼ！

推し
ポイント

- お昼ごはんを持参すると食べられる
(ランチタイム ▶ 12:00～13:00)
- 夏は広いベランダで水遊びができる
- こども用トイレや授乳室があり安心！

参加
してみ

令和5年に建ったばかりの木目調のきれいな建物で、お部屋は日当たり・眺めがよく温かい雰囲気でした。おもちゃの種類も豊富で、お絵描きしたり、滑り台で遊んだりと楽しく過ごせました！

By えりちゃん

1歳



きれいなお部屋！
広くておもちゃがいっぱい！

P67
参照

バンビ保育園つどいの広場

開催日 ▶ 月曜日・火曜日・木曜日・第3水曜日

開室時間 ▶ 9:30～14:30

対象 ▶ おおむね3歳未満のこどもと保護者

推し
ポイント

- 毎月のイベントで、アロマの日
(材料費300円)や、体操の日などがある
- 0,1歳の日、2歳の日、異年齢の日があり、好みに合わせて遊びに行ける
- おもちゃの種類が豊富

By さきちゃん

参加
してみ

本物の電話や電源コードを使ったおもちゃがあり、こどもが大興奮でした！家では危ないために取り上げてしまっていることも、ここでは大らかな気持ちで見守ることができました。もう少し大きくなったらボールプールやソフトブロックでも遊びたいな♪

8か月



このおもちゃ
はじめて！

P60
参照

あそびの部屋

- 会場 ▶ 大東南公民館
開催日 ▶ 毎月3回
開室時間 ▶ 10:00～11:30(予約不要)
対象 ▶ 0歳～4歳までのこどもと保護者

推しポイント

- 部屋が月齢別で分かれている
(ねんね期の赤ちゃんは和室、動きが活発になったお子さんはプレイルームへ)
- 初めて参加する方や、月齢が小さいお子さんにもオススメ
- おもちゃの種類が豊富

By まなみん



1か月

参加してみて

赤ちゃん用の音が鳴るおもちゃをはじめ、ジャングルジム、トンネル、ブロック、ボール、絵本など様々な種類のおもちゃがありました。和気あいあいとした雰囲気です、とても居心地が良かったです。



ひろくてあかるいおべや

おもちゃや遊具がいっぱい!



ママパパが作ったページ

P60
参照

パパっこサロン

- 会場 ▶ 中央公民館
開催日 ▶ 偶数月1回、日曜日
開室時間 ▶ 10:00～11:30(予約不要)
対象 ▶ 未就園児と父親

推しポイント

- お子さんとパパのみ参加できる
- ママはお留守番でリフレッシュできる
- お子さんと2人でお出かけに慣れていないパパも、スタッフがいたので安心!
- 先輩パパとお話したり、からだを動かす遊びを体験したりできる。



父の日のイベントに参加したよ!

ママにリフレッシュタイムを!

参加してみて

「自分ひとりでこどもを連れていく」と想像したときは、不安や抵抗がありました。このサロンが良かったです。妻にはリフレッシュの時間をプレゼントできたし、娘には楽しんでもらえました。更にはパパ友もできて、良いこと尽くしのイベントでした。

普段はあまり他のパパさんたちと交流することはありませんでしたが、パパっこサロンを通して育児の情報共有などができました。パパさんたちからは、普段仕事で家を空けているので、ママをひとりにしてあげられる時間がない。パパっこサロンがある日はママに自由な時間をあげられるので助かる。とのことでした! 機会があればぜひ利用してみてください!

By ゆうと

2か月

By やなぎー

8か月



パパ友つくろう!

勇気を出して行ってみよう!

親子でお出かけ体験談



おもいっきり外で遊ぼう!

伊佐沼公園

伊佐沼584 …P51参照

●イチオシポイント

水遊びが好きな子には、夏季オープンじゃぶじゃぶ池がおススメです!水深はこどもの足首くらいなので、安心して遊ばせることができます。木陰が多く、机やベンチもあるので日差しが強い日でも過ごしやすい公園です。

By はなちゃん
(子:8か月・2歳姉妹)



ベビーカーで待機中

夏季オープンの
じゃぶじゃぶ池



じゃぶじゃぶ池で
どんぐり見つけた!

滑りやすいので
サンダルがあると安心



●感想

0歳の子は、ベビーカーか抱っこ紐でお姉ちゃんの後を追いかけて散歩。2歳の子は、どんぐりを拾ったり、じゃぶじゃぶ池で水遊びをしたりと、夢中になって遊んでいました。遊具にもチャレンジしました。「大きな滑り台を1人で滑れる日が来るのかな…」と思うと、また来るのが楽しみになりました。今度来る時には虫除けと下の子が飽きないよう、ベビーカーで遊べるおもちゃを持って行こうと思います。

●イチオシポイント

アスレックスは10種類以上あります。原っぱでボール遊びや虫取り、公園の周りには川があり、橋の上から鴨や亀が見られます。遊び飽きたら、伊佐沼の遊歩道を散歩でき、春には桜並木がとってもきれいです。

By ゆうちゃん
(子:2歳・4歳兄弟)



小さい滑り台
もあるよ

大型アスレチック



伊佐沼 桜並木



できると
嬉しいね。

●感想

4歳のお兄ちゃんはネット登りやトンネル滑り台がお気に入り。2歳の弟も滑り台なら一緒に滑れてニコニコでした。トイレは二か所とも和式で、多目的トイレにオムツ交換台がありました。



川越市内には他にも、川越水上公園や川越運動公園などのびのび遊べる公園がいっぱいだよ。

雨の日でも遊べる児童館!(屋内)



川越駅東口児童館

菅原町23-10 クラッセ川越4F …P61参照

開館時間 ▶ 9:30～17:30

●イチオシポイント

入ってすぐに大きなビーズコースターがあり、まずはそこで遊ぶ子が多いそうです。初めてでも職員さんが優しく話しかけてくれて、ほっとできる空間です。たくさん遊んだ帰りには、同じ建物にある図書館に寄って本を借りるのが、おすすめコースです!

By さきちゃん
(子:5か月)



幼児向けのお部屋(集会室)

●感想

年齢でお部屋が分かれているので、ねんね期の子でも安心して遊べました。家にないおもちゃがたくさんあるので、「こんなこともできるんだ!」と普段と違う姿が見られました!

集中して遊ぶぞー



クラッセ川越外観



●イチオシポイント

遊戯室には、滑り台やパネルで作ったトンネルなどの遊具があるので、体を使って思いっきり遊ぶことができます。平日の12時～13時は館内で持参したお弁当を食べることができます。お昼を済ませてから帰れるのでオススメです♪

By あっちゃん
(子:2歳)



たくさん遊べて
嬉しいな!



児童館玄関ホール

遊戯室



大型遊具



●感想

部屋に入ると滑り台に直行して夢中になって遊んでいました。少し落ち着くと、今度はもう一つのお部屋でおままごとをスタート!色々な遊びができてとても楽しそうでした。日によっては親子でのふれあい遊びも開催しているそうなので、今度ぜひ参加してみたいと思います!



小学生の下校時間後は、小学生たちが児童館に遊びに来るので、幼児は午前中の利用がオススメ。川越には、児童館が3か所あるよ。それぞれ趣が違うので、全部制覇してみてね。

子育て講座の紹介

ウェスタ川越つどいの広場では、毎月さまざまな「子育て講座」を開催しています。

こどもへの言葉がけのコツ

赤ちゃんの行動を
言葉にして語りか
けてみましょう

こどもが泣いたり
怒ったりしたとき、
まず**気持ちを受け**
止めてみましょう

こどもの行動に対
して大人の気持ちを
「わたしメッセージ」
で伝えてみましょう

こどもに伝えたい
ことは、**落ちついて**
いる穏やかな時間
にしてみましょう

講師 ▶ NPO法人親子学 ～親と子の心を結ぶ絆づくりの会～
代表理事 鈴木 由美子



ためしてみて～

制作会で自主勉強会を行いました

チャレンジ
01

赤ちゃんへの言葉がけはまだしなくていいかなと思っていました

赤ちゃんへ、
どんなふうに
声かけすれば
いいの？



赤ちゃんの**気持ち**を想像してみた By えりちゃん
まだ1歳になったばかりの息子への声かけは明確な「YES」「NO」が返ってくるわけではありませんが、気持ちを想像した声かけによって、日に日にコミュニケーションが取れている実感がわいてきました。



1歳

息子の行動	息子の気持ちを想像すると	ママの声かけは？
人見知り	この人だれだろう？こわい人かなあ	〇〇ちゃんだよ！ ママのお友達だから大丈夫だよ！
おすわり	すわって遊ぶとおててが使えて 楽しいな！絵本も上手に読めるよ	両手で遊べて楽しいね！
ハイハイ	行きたいところにひとりで 行けるのって、とても楽しいな	どんどん動けて楽しいね！ たくさん発見があるね！

チャレンジ
02

手をつないで歩くのを嫌がる、手をつなごうとすると座り込んでしまう

手をつながない
なら帰るよ！



出発前に伝えてみた By ゆうちゃん
「道路に出たときは危ないから手をつなごう」と出発前に伝えたら、嫌がりながらも手をつないで歩き、座り込むこともなくなりました。



2歳

このページでは、2024年4月24日に講師をお招きして開催した「こどもへの言葉かけのコツ講座」の様子や内容の一部を紹介します。



◆参加した母親19名に聞きました

Q:あなたはこどもへの声かけに悩むことはありますか？



◆参加者の感想

※()内はこどもの年齢

- ◆これからの育児の参考になりました。まだ話せないうちからも参加させていただいたので、いいスタートダッシュがきれそうです。(0歳)
- ◆毎日何回もダメと言ってしまうことが多く、こどもにどう伝えたらいいか参考になりました。(1歳)
- ◆怒ってしまうことが多かったので、言い方を変えるということを聞いてすぐためになりました。(2歳)

ママパパが作ったページ

チャレンジ 03

幼稚園へ行く前に着替えたがらない

出かけるには着替えないと行けないよ!



思いを受け止め

わたしメッセージで伝えてみた By あっちゃん

「そうか…着替えたくないのね。こんなにカッコいいパジャマだから汚れたら〇〇が悲しい思いをすることになっちゃうね。お母さんも悲しいなあ〜」と伝えたところ、スムーズに着替えてくれました。



3歳

チャレンジ 04

上のこどもが下のこどものへの対抗心が強くきつく当たってしまう

ママもパパも働いているから、家族という時は気持ちよく楽しく過ごせるようにしたい



娘との振り返りタイムを

就寝前にとってみた By あみちゃん

娘の本音を聞くことができて、正直耳が痛かったです…。でも私の思いも伝えられ、お互いに素直に話すことができました。



7歳



お子さんとのコミュニケーションを楽しんで、素敵な親子関係を築いてくださいね。

就学前の幼児期 ～家庭以外での過ごし方～

ママ・パパが
作ったページ

出産時期に仕事を辞め
川越に越えて
半年



そういえば
川越に越えて来た時
子育て情報誌を
もらったなあ～



詳しくは

● 預ける・通う P68～

詳しくは

● 市ホームページ
● 川越市役所
保育課窓口



就学前、こどもが家庭以外で過ごす場所はさまざま。
 たくさんの選択肢から、我が家の生活スタイルに
 合った場所の選び方をみてみよう!

情報収集のポイントは
3コマ目だよ

ママパパが
 作ったページ



詳しくは

- 利用者支援事業
 保育コンシェルジュ P48
- 保育所 P72~P73



詳しくは

- 子育て支援施設
 つどいの広場 P65~
- 幼稚園・認定こども園
 P70~P71

入学準備スケジュール

By あみちゃん・まなみん

小学校に入学する前、ランドセル選びの他にどんなことがあるのかな??

※就学時健康診断や新入学者学校説明会は、学校によって時期や内容が異なります。

9月
下旬頃

入学通知書

- 翌年度4月に小学校に入学するこどもの保護者に郵送されてきます。

入学届

- 「入学通知書」下に添付されており、必要事項を記入して指定された学校に提出します。

10月頃～

就学時健康診断・学校説明会

- 入学予定の小学校で歯や視力、聴力の検査をしたり、身体の状態の確認をしたりします。
- こども達が健康診断をしている間に、保護者は入学前の説明を聞きます。

午後の開催が多い。こどもがリラックスしている方が正確に測定できるよ。

学童の案内があった。

- 申請書をもらいに行くときに見学させてもらうのもアリ。
- 利用は入学直前の4/1から可。

1月下旬
～2月頃

新入学者学校説明会

- 入学式について
- 入学までに用意しておくもの

午後に開催されるよ。

- サイズが合えば保育園・幼稚園で使っていた手提げ等を学校で使ってもOK!
- 名前書きはスタンプとシールを併用。
- 給食袋や手提げ等々そろえる物は学校により様々。同じ学区の先輩ママに聞くのがオススメ!

初めて!?!の気になるワード

育成会

こども会を支える育成者(保護者や地域住民)の会。行事は各育成会によって様々。役員あり。

地域のコミュは楽しいし、知り合いが増えるよ!フーママが多く、夜に集まることも。説明会の有無は各育成会による。

PTA

学校での役員。本部役員の他、広報委員や環境委員等、名称や内容も学校により様々。学校行事のお手伝いをするこどもも。

1年生は下校に慣れるまで保護者の迎え当番があるよ。期間は学校により、大型連休明けまで、1学期のおわりまで等。

通学班

毎朝、近所のお友達と登校する班。上級生も下級生も一緒。

下校班

学年ごとに下校時間が違うため、同じ学年の近所のお友達と班になって帰ります。

学校給食

川越市立の小学校、中学校では学校給食センターで作られた給食を食べます。

入学式で配布される箸セット。毎日持っていくよ。9年間大事に使おう!



次は、給食センターをみてみよう! ▶▶▶

学校生活に「給食」 欠かせない

菅間第二学校給食センター (所在地▶菅間18-1)を見学してきました

川越市には3つの給食センターがあります。こどもたちが毎日食べる給食は、安心安全でとても美味しい!こどもたちは給食が大好きです。普段こどもたちの食べている給食は、どのように作られているのか実際に現場を見学してきました。

取材してわかったこと

- 使用するお米は100%川越産!
- 食材の受け入れから調理、配送まで交差汚染しないように設計されている
- 1日に12,000食も作っている
- 献立は全て給食センターの栄養士さんが考えてくれている
- 1日に必要な栄養の3分の1を摂ることができる(カルシウムは1日の半分)
- 作業ごとにエプロンの色を変えて衛生面を管理している



- アレルギー対応食専用の調理室があり、完全別室で調理や一人ひとりの食器が管理されている
- 小学校と中学校では、辛さなどの味付けが異なる
- 出来上がった給食は異物が入らないようにすぐ蓋をしている
- 味や具材の煮込み方などが適切か、栄養士さんが全ての釜を確認している



こどもたちには
おなじみのにんじん村長▲

見学してみて

- 美味しくていろいろがよくて栄養満点。何年何十年経っても安全で美味しい給食が続いてほしいです。
- 調理のスピードや無駄のない動き、作られている量や種類の多さに驚き、感動しました。細心の注意が払われていることを知り、改めて給食に感謝です。息子たちにもしっかり伝えていきたいです。
- 給食はメニューの考案から調理、配送に至るまでプロの心尽くしの賜物。それを毎日食べることができるのはとてもありがたいと思いました。
- 調理員さんが大きな釜や柄杓を使いこなし、チームワークよくあっという間に給食を完成させる姿はまさに職人!毎日決まった時間に届く給食は、栄養士さんや調理員さんの努力があってこそですね。見た目もきれいで、食欲をそそられるいい匂いがしました。優しい味付けでとてもおいしかったです。

By あっちゃん あみちゃん はなちゃん まなみん



ママパパが
作ったページ

職員さんに 質問してみました

Q 人気のある献立は何ですか?

A. カレーやハンバーグなどです。

当日の
メニュー

Q やりがいを感じる時はどんな時ですか?

A. カレーのときは麦飯にして、ごはんの量を増やしていますが、食缶が空っぽになって返ってくるので、みんながたくさん食べてくれたことが伝わってきてとても嬉しいです。

Q よく使う食材は何ですか?

A. 人参や玉ねぎ、キャベツなど、川越でとれた野菜をたくさん使っています。

Q こどもたちの声は届くのですか?

A. 届いています!給食の時間にこどもたちの教室に行って話を聞くこともあります。先生方からも「このメニューは人気がありました」や「こどもたちがおいしそうに食べていました」と聞くこともあります。



夏休みにはこどもを対象としたお料理教室を開催。保護者向けの見学会も参加してみてくださいね!

地域で子育て 家庭訪問型子育て支援 **ホームスタート**

地域で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。

お問い合わせ

ホームスタートかわごえ

☎080-9779-8181

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たりします。

2人目妊娠中。一緒に公園に行き上の子と遊びます。

子育ての相談に乗ったり、つどいの広場と一緒にいたりします。

家の周りを一緒に散歩したり、買い物に行ったりします。

予防接種や病院などに一緒にいきます。

ホームスタートを利用したママ記者さんインタビュー

ママ記者

Q1 申し込みのきっかけは?利用に不安はあった?

えりちゃん:引越してきてたばかりで、ボランティアさんはどんな人だろう?という不安がありました。

はなちゃん:2人目妊娠中つわりが重く、心配や不安より「いますぐ助けて!」という気持ちが強かったです。



◀はなちゃん

えりちゃん▶

Q2 コーディネーターは何をする人なの?

えりちゃん:要望を聞いてくれて、私に合うボランティアさんを選してくれます。日程調整など利用中のフォローをしてくれました。

はなちゃん:私もです。対応が早くて助かりましたよね。



▲ボランティアさんと
Hちゃん9か月・Aちゃん2歳

ボランティアさんと
Aくん9か月▶

Q3 ボランティアさんとのようなことをしたの?

えりちゃん:一緒にお散歩や買い物に出かけました。引越して間もなかったため、地域のことやおすすめのお店なども教えてもらいました。

はなちゃん:公園に行ったり、買い物を手伝ってもらったりしました。また、家事をしている間、上の子はボランティアさんと思いっきり遊べてとても楽しそうでした。



Q4 利用を迷っている方へメッセージを

えりちゃん:ボランティアさんは子育て経験があり、研修を受けた志のある方々なので、安心して利用できますよ。何か困ったことがあれば、コーディネーターさんが相談に乗ってください。迷っているならぜひおすすめしたい支援です!

はなちゃん:「家の片付けができていない!」「髪の毛がボサボサで恥ずかしい!」とか言っていられないくらい誰かの手が欲しかった。大ピンチだったつわりの時期の救世主でした。手続きはとても簡単です。利用しなくちゃもったいないサポートです!

どんぐり
拾ったよ♪

利用の流れ

申し込み
ホームページ/
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



ママパパが
作ったページ

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



ほーむすたーと

☆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

どう
過ごす!?

もしもの災害時!

減災のススメ! ~いざという時の備え~

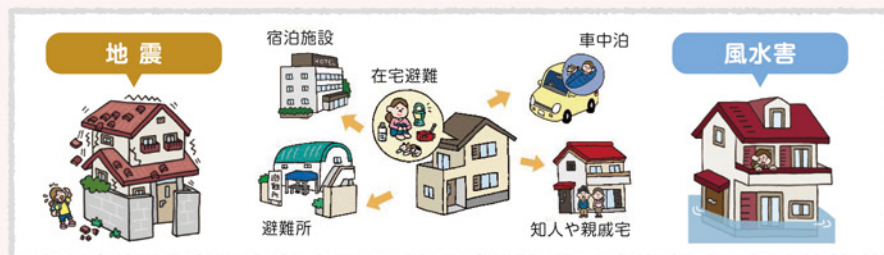
防災 ~在宅避難について~

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。
あらかじめ災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。

こんな時、どう行動すればいいの?

自宅にいるときに、災害に見舞われてしまった💧 こどもと一緒に避難する?自宅で過ごす?
どうしたらいいのだろう?

つどいの広場主催の防災講座で、川越市防災危機管理室の職員さんの話を聞いてみました。



自宅に住むことが**困難**

家屋の倒壊・亀裂・浸水のおそれ等

開設中の避難所等へ避難

避難バッグを作っておこう

必要なグッズをリュックに入れて、持ち出し
やすく、玄関に置いておこう

自宅に住むことが**可能**

ライフラインに被害は出ているが
住んでいる場所が安全

在宅避難

在宅避難のメリット

- プライバシーが保たれる
- 空き巣被害防止になる



水害時にお住いの地域が在宅避難可能な
地域かは水害ハザードマップで確認できます。



防災情報はコチラ

物資が必要な時は

開設中の避難所等へ「避難者カード」を提出
することで、食料など必要物資の支援が
受けられます。

「避難者カード」は避難所等でもらえます▶

「ここカフェ@川越のママ」の東日本大震災での体験と、ハザードマップに掲載されている非常備蓄品をもとに、「在宅避難を想定した準備品」をまとめました。

在宅避難を想定した準備品	食	水	水道が止まったとき、生きていくための必需品となる
		缶詰・乾物	普段からローテーションで使い、食べなれたものを備蓄しておく
	貴重品・情報	現金(小銭も)	ATMやキャッシュレス決済が使えない場合があるため
		知人連絡先メモ	スマホの充電が切れた場合など、連絡先メモを作っておく
		携帯ラジオ	スマホからの情報が得られなくなった場合の大切な情報源となる
		携帯電話(スマホ)	連絡手段、情報源
		ソーラー充電器	特にスマホが充電できるもの
	生活	カセットコンロ/ガスボンベ	ガスが使用不可の時のために
		簡易食器	紙皿・紙コップ・割り箸 食器が洗えないことを想定して準備
		食品用ラップ/アルミホイル	食器に敷いて汚れ防止。包帯代わりの固定材など万能アイテム
		LEDライト	ソーラーライトや両手があげられるヘッドライトがおすすめ
		乾電池	各サイズ(別サイズ電池が併用できるパーツも便利)
		軍手	割れたガラスや重いものを動かせる、防寒対策にもなる
		運動靴	ガラス片などから足裏を守るため
	衛生・病気対策	簡易トイレ	トイレの水が流れなくなること想定して準備
		ウェットティッシュ	水道が止まった時など、なにかと便利
		口腔ケア品	口腔ケアで病気を防ぐ。液体歯磨きや歯磨きシートが有効
		ごみ袋	用途は様々。サイズもいろいろ用意
		薬・絆創膏	常備薬(こども・大人用別々に)
	母子	おむつ・生理用品	1日の必要枚数×3~4日分
		ミルク・哺乳瓶	液体ミルク&哺乳器アタッチメントやブラ製哺乳瓶×3~4日分
	外出	マスク・帽子	感染防止、髪が洗えない時などのことも考え
		ホイッスル	外出時何があるかわからないので、身に付けておく

ママパパが
作ったページ

防災講座-在宅避難-に参加して 2024年9月17日開催

講師：川越市防災危機管理室 ウェスタ川越つどいの広場 防災講座のようす▶



やなぎざわ家

我が家は賃貸アパートなので、大災害時はすぐに避難!と思っていましたが、備蓄をし在宅避難ができるように準備することも大切だと感じました。また、いざという時に共助できるように、普段からお隣さんやご近所の方と挨拶して顔見知りになっておこうと思いました。



Q.講師の話を聞いて

災害があったらまず外へ避難というのが一般的だと思っていましたが、自宅が安全なら在宅避難が推奨されていることを知り、しっかり備蓄や防災グッズを整えようと思いました。

よしおか家

Q.我が家の在宅避難の判断基準は?

家にいるのは危険と感じたとき(倒壊しそう、浸水しそう等)に避難しようと話合いました。家の周りの状況や自治体から発令されている避難情報も照らし合わせて判断していきたいです。また、家族が一緒にいないときに避難する場合は、講座で教えていただいた災害用伝言ダイヤルを使っていきたいと思いました。

講座後、家族で話し合った結果、家が倒壊しそうな場合は最寄りの開設されている避難所へ、それ以外(1階部分が浸水したとしても)自宅の2階で避難生活をするということになりました。外に避難する場合は必ず玄関のドアにメモを残すという話もしました。



参加者からのメッセージ

令和7年度版の「こえどちゃん」を、一緒に作り上げたママ・パパ記者たちです。アイデアを持ち寄り、意見を出し合い、短期間での取材、原稿作成。今年も子育て真っ只中のママ・パパ目線で制作しました。



出身地&ニックネーム

皆野町

ゆうちゃん

経験豊富なスタッフの皆さんに制作を助けていただき、託児もしていただいたので、安心して活動に参加できました。制作に参加してみて、記者の皆さんも育児で同じような悩みを抱えていることを知り、一緒に記事を作る中で、育児の困ったを解決することができました。育児が少しでも楽になるよう活用していたら嬉しいです。



愛知県

あみちゃん

こえどちゃんは小さい子のママ向け冊子と思っていた以前の私と同じような方にこそ伝えたい、入学準備ページにかける制作スタッフ皆さまの意気込みと熱意!そして川越給食の素晴らしさ!今回参加させていただき、ますます川越で子育てするのが楽しみになりました。



栃木県

さきちゃん

こどもとの記念になると思い参加しました。制作するにあたり、今まで知らなかった場所を知るきっかけとなり、川越のことがもっと好きになりました。普段と違う遊び場に行き、こどもの新たな一面も見れたことが、とても嬉しかったです。たくさんの方が「こえどちゃん」を手に取り、楽しい育児ライフを送れますように。



東京都

あっちゃん

今回で3回目のママ記者となりますが、前回は抱っこ紐で参加していた息子もすっかり大きくなり、児童館や給食センターで走り回ったりはしゃいだりと、前回とは全く違ったかたちで参加することができて本人も楽しそうでした!子育ては大変なことが沢山ありますが、こえどちゃんが少しでも皆さんのお役に立てたら嬉しいです。



表紙の紹介

テーマは「ママ・パパが安心して我が子を産み育てられる街」新しい命の誕生を待ちわびている家族と、川越の街並みを背景に描きました。おなかの子は希望の光をイメージしたので輝かせました。

表紙絵 まさ





いつもお世話になっている川越に恩返ししたい!と思い制作会に参加しました。他のパパママの話の聞いたり、普段行かないところに出向いて取材したりすると、勉強になることが多く、より一層川越の良さに気付く事ができました。制作会で出会えたパパママやスタッフの皆さんとのご縁を大切に、これからも育児を楽しんでいきたいです。パパの育児を機にパパ主体で制作会に参加できたことも良い思い出になりました。川越の良さがみんなに届きますように!

川越市**まなみん**

取材を通して愛読していたこえどちゃんに携わることができ、嬉しかったです!ママ達とお話したり、毎回の託児も楽しかったです。妊娠、出産、子育ての経験談が一つでも多く皆さんの役に立つ事を願っています。そして地元川越の魅力がたくさんの方へ届きますように。息子と一緒にとても貴重な経験ができました。

北海道**えりちゃん**

育児中の託児利用&大人だけの時間は大変ありがたく、リフレッシュにもなりました!育児中の方々には、ぜひ市内の色々な場所に足を運んで貰えたらと思います!こえどちゃんが皆さんの育児のお役に立てますように。

飯能市**はなちゃん**

託児室から聞こえてくる泣き声が気になり、うちの子泣いてる…と泣くと、隣のママさんがうちの子もと。一緒に苦笑いしました。子育てするママパパと同じ思いにホッとしたり共感したりできる制作会が毎回楽しみでした。「こえどちゃん」が川越にある子育てに優しい施設や制度を知るきっかけになったら嬉しいです。

飯能市**るいちゃん****川越市****ゆうと**

こんな時どうしたらいいんだろうと、私自身こえどちゃんに何度も助けられました。制作会ではこどもの年齢が近いママパパたちと情報交換をしたり、先輩ママからアドバイスをもらったりと参加できて本当に良かったです。素敵な機会をありがとうございました。悩みや不安が多い子育ての中で「こえどちゃん」が少しでも手に取った方のお力になりますように。

「こえどちゃん」制作会

- 7月 制作協力ママ&パパ募集
8月27日 第1回制作会(託児付)
9月9日 第2回制作会(託児付)
10月10日 第3回制作会(託児付)
12月9日 第4回制作会

制作会の様子

パパやママと楽しく
プールデビュー!

できた!が増えて
自信につながる!

セントラルスイムクラブ川越の ベビー&キッズ"スイミング" スクール

対象年齢:ベビー/生後6ヶ月~3歳未満 キッズ/3歳~中学生

会員様専用アプリ

セントラルスポーツの キッズスクール専用アプリ



スイミング
スクール
対象

アプリを利用すれば、スクールに通うお子さまはもちろん
保護者の方にも便利な機能がたくさん!
セントラルスポーツのキッズスクールが、より楽しく快適に!
※対象スクールの会員様限定のサービスとなります。

5アプリの
3つの機能

お知らせ

入退館

進級履歴

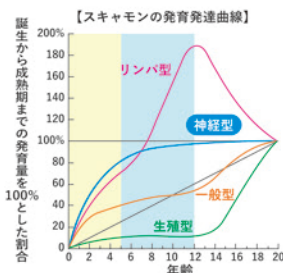
動画

欠席振替



「今はしめる」が効果的!

神経系は生まれてから5歳頃までに
80%、12歳でほぼ100%に発達します。
幼児期から児童期は神経系の発達が
著しく、神経回路が形成されていく大切
な時期だから運動が欠かせないのです。



スクールの詳細は
WEBをご覧ください



セントラルスイムクラブ 川越店

TEL.049-225-2005

〒350-0033 埼玉県川越市富士見町 8-6

【営業日】 火~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00
日・祝日/9:00~17:00

【休館日】 毎週月曜日、季節休館日

JR・東武東上線「川越駅」
東口より徒歩8分!

無料駐車場
50台完備!





おぜきこどもクリニック

小児科 | アレルギー科



子どもたちが健やかに成長するように…

当クリニックは、小児科医としてお子さまの予防接種や健診だけではなく、

気管支喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど、

小児アレルギー疾患全般の診療も行います。

気になることがあればどんなささいなことでもご相談ください。

一番身近な小児科医として何が出来るかを常に考えていきたいと思います。

医師 尾関 哲也

公益社団法人日本小児科学会認定 小児科専門医
一般社団法人日本アレルギー学会認定 アレルギー専門医



待合室



明るい光が差し込む
ゆったりとした空間です。
小さなお子さまはテレビや
絵本、おもちゃで楽しく遊び
ながらお待ちいただけます。

病児保育室

予約制

おさるのゆりかご

詳しくはお問合せください

☎049-265-8800

ご予約・
お問合せは
こちらから

医療法人川育会

おぜきこどもクリニック

☎049-242-8888

〒350-1137 川越市砂新田2-8-6 駐車場あり ■東武東上線「新河岸駅」徒歩12分

●初めて診察を受けられる方は直接クリニックへお越しください。

●予防接種・乳幼児健診は予約制です。

おぜきこどもクリニック 検索



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 通常診療	●	●	●	●	●	●
14:00~14:40 予防接種・健診	●	●	●	●	●	×
15:30~18:00 通常診療	●	●	●	●	●	×
15:30~17:00 予防接種	●	●	●	●	●	×

休診日 土曜日午後・日曜・祝日

窓口受付時間 月～金曜日/8:45～11:45、15:10～17:45 土曜日/8:45～11:45