

<たまにはママも休もうよ>

健康たまがわプランでは子育てママの心の健康づくりのため「子育て定休日」を推進しています。時には託児を利用して、ママの時間、夫婦の時間をとってはいかがですか？

・公共の託児～ふれあい子育て支援事業

乳幼児から小学3年生の子どもの場合～ふれあい子育て支援事業(社会福祉協議会) 利用方法:

①利用会員になるための説明会に出席。(月に1回、平日午前中。予約が必要)。

※1歳以上の子は託児あり・予約制。玉川地域社会福祉協議会事務所3702-7777

②登録後、預けたい日時が決まったら、社協に申し込み(10～14日前)

③援助会員を紹介してもらう。

※利用料金は1時間800円。子どものおけいごとの送迎はお願いできませんが、ママのリフレッシュのための預かりはOK!



<子連れ de お出かけのススメ(歯科医、美容室、病院編)>

子どもが産まれてから、自分のケアにまで手が回らない、というママも多いと思います。妊娠・出産・授乳期で虫歯になってしまったり、自分の風邪は、市販の薬でやり過ごしてみたり、まして、美容院に行くなんて、子どもの預け先を確保して、予約をして、それでもって、子どもの体調不良でドタキャンになってしまったり...

でもね、子連れで行ける歯医者や美容院もあるのです。(マップに掲載)

私は平日、子連れで歯医者に行っていました。0歳の時はお腹の上に乗せたり、スタッフの人が抱っこしてくれたりして、大きくなってきたら近くの椅子に座らせて...嫌な顔をされたことは一度もないですよ!美容院も平日一緒に行ってます。でも、一人で落ち着いて行きたいわー!という方は、一時預かりを利用してみましょう。

そして、なんとママが病気になった時は、小児科で診てもらうことも出来ます。かかりつけの小児科医なら、おもちゃや絵本もあって、子どもにとっても安心かも。私も子どもと一緒に風邪をひいた時は、自分も診てもらって一度に済んで、本当に助かりました。念のため電話して大人もOKか聞いてみてね。

ママが元気で素敵でいられたら、子どももうれしい。そのうちご近所で子どもを預けたり預かったりできる関係を作れるのが理想かな。少しずつ、がんばってみましょ!

<自主保育>

野毛風の子: 多摩川で、野毛公園で、思い思いに子どもたちは遊び、けんかし...親が交替で保育当番に入り見守っています。0-6才の子どものための育ちの場をつくっています。 ※活動時間:9:45～14:00

※活動曜日:0-3才は月・木、4-6才は月・水・木・金。見学大歓迎!

※ブログあり。“野毛風の子”で検索できます

駒沢おひさま会: S51年から続く野外での保育の場。年少～就学前までは幼稚園や保育園にいれずに親が交替で当番に入り、子どもたちを見守っています。0才～就園前までは親子参加。プレーパークや多摩川にも出かけています。

※活動日:月・火・木・金 9:30～2:30 見学大歓迎!

※毎週火曜日は駒沢公園自由広場で活動。

お弁当・水筒・着替えを持って遊びに来てください。

※HPあり。



<野毛情報>

野毛青年の家: 青少年のレクリエーションやサークル活動、子ども会や自主的な文化活動の場として宿泊または日帰りの利用が無料でできます。

野毛図書室もこじんまりしていいですよ!

木村ぶどう園では春にイチゴ狩りができます(計り売り方式)。他にぶどう狩りや野菜のもぎ取り、卵販売(烏骨鶏、ニワトリがぶどう棚の下で放し飼いです)もあります。

“木村ぶどう園 世田谷区”で検索して、HP探してね!

善養寺: 都天然記念物のカヤの木があります。羊や象などの動物の像が不思議～な雰囲気のお寺なので静かに行ってみて!

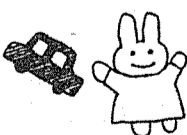
<健たま会メンバー&たまがわ健康サポーターズ募集!>

「健康たまがわプラン」とは、玉川地域の人々が健やかで心豊かに暮らせるための19年度からの5か年計画です。(http://www.city.setagaya.tokyo.jp/030/d00011574.html) 健たま会は、このプランに基づいて区民と事業者(等)と区の三者が協力しあい、健康づくり活動の重点取り組みを実現するために話し合う会です。メンバー募集中!

たまがわ健康サポーターズは、このプランに基づいて玉川地域で健康づくりの活動を進めている人たちの愛称です。このマップも私たちがたまがわ健康サポーターズがNPO法人せたがや子育てネットと一緒に作りました!これからは以下の活動の企画～運営までを一緒に考えてくれる人を大募集中です!自分の経験や関心を活かしてやりたいことの新提案がある人、老若男女を問わずどなたでも大歓迎です!

- 1.子育てママのための運動教室
- 2.健康資源マップづくり
- 3.健康に関するホームページの立ち上げと管理

お申し込み&お問い合わせ→玉川総合支所健康づくり課(3702-1948)



・民間の託児所

この地域には託児所2つ、一時預かりのある認証保育所が1つあります。詳細は各施設に問い合わせ下さい。なお、子どもを預けるにあたっては、必ず事前に見学して保育内容を確認しましょう。場所はマップを見てね!

○ほいくルーム・すずらん 尾山台3-9-2

○コンビプラザ等々力保育園 等々力2-32-16-2F

○OMA'AM CLUB尾山台 等々力5-18-9

(せたがや子育てライフより一部抜粋)

(参考:利用者の声)

「私はスポット保育を利用しました。保育は月極保育のタイムテーブルにあわせて散歩やお昼寝があり、お昼はキッチンで調理した給食でした。」

「子どもが2歳半の時に民間の託児所を利用しました。利用時間内にリトミックなどのレッスンがあり幼児教室に近かったです。昼は弁当持参か仕出弁当でした。」

<子連れ de 外ごはんの工夫>

子連れで出かける時、オムツ替えが一番の悩みどころではないでしょうか?

子連れOKの飲食店でも、オムツ替えシートがあるお店は、まだまだ少なく、洋式トイレならともかく、和式で替えるのは至難の技。でも、席で替えるのは、マナー違反だし...。私のおススメは、紙オムツの上におしっこ吸収ライナー!!お出かけ前に、いつもの紙オムツの上に、ライナーを1枚つけておく。出先では、ライナーをさっと抜くだけで、オムツ替え完了!欠点は、排便すると両方とも使えなくなることかな(笑)。

他にも、歩くのが楽しくなってくる頃の子は、いっぱい動いてからお店に行くといいかも(店内でお昼寝したらラッキー!?)。お話がわかってくる頃には、外ごはんは食事のマナーを覚える絶好のチャンス!「おりこうさんにしたから、みんなでおいしいデザートも食べられちゃったね」なんて言ったら、子どもも外ごはんのトリコに。(あー、エンゲル係数が...)

それでも、予測不能なのが赤ちゃんと子どもたち。さらに安全策を取ってお昼時を外せば、お店の方にも余裕があり、お互いに気持ちよく過ごせそうな予感。

マナーを守って、子連れも周りもHappyな外ごはんを楽しみましょう☆

<子育ては体力!安・近・短の運動のススメ>

★玉川中学校温水プール:子どもの利用も大丈夫!

利用時間:[平日]18時～21時 [土・日曜日、祝日]9時～21時(季節で変わります)

大人400円 高齢者・障害者150円 子ども150円 幼児無料 1時間料金(200円)あり

※水着・水泳帽着用

※小学3年以下は保護者(高校生以上の家族またはこれにかわる方)の付添が必要。

保護者1人につき2人迄入場可。ただし幼児(小学生未満)1人に大人1名の付添が必要。

コメント:近いし、安いし、子どもも喜ぶし...夏は毎週通ってます。自転車を置くスペースもありますよ。ビート板、子供用の浮きも貸してくれます。とにかく水泳帽は必須!

★尾山台地域体育館:100円でジム・グループエクササイズが利用できる!

利用時間:9時～21時(年末年始休) 対象:大人100円 小人50円 体育館3000円/2.5h

※更衣室、シャワールーム、ロッカー有り。室内履き持参。

※ジム利用は初回講習を受けてから。→問合せ先 3705-3344(事務局)

コメント:とくにグループエクササイズは内容豊富!1回100円なので気軽に参加できますよ。親子体操もとてもお勧めなので是非一度行って見て!

★駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム

利用時間:午前9時～午後9時まで 休館日:毎月第1・第3月曜日

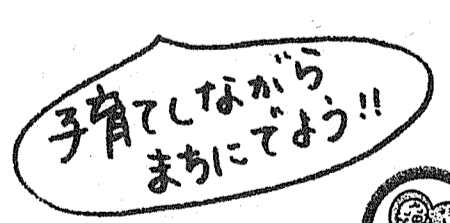
利用料金:2時間450円 対象:高校生相当以上

コメント:安い!駐輪スペースあり。公園にはPも。今はやりの「ジョーバ」もあるし、ヨガやエアロビのプログラムが楽しみ～。子ども不可なので、幼稚園に行っている間や、週末夫に預けて運動しています。駒沢パークコミュニティが曜日・時間限定で一時託児も行っています。要申し込み。問い合わせ先:03-5706-0990(平日10AM～4PM)



世田谷子育て情報メッセンジャー

等々力・尾山台編 子連れおでかけマップ



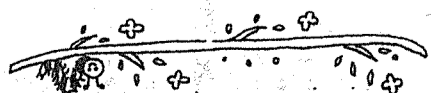
NPO 法人せたがや子育てネット

2008年3月初版

お問い合わせ・NPO法人せたがや子育てネット事務局内
URL: http://www.setagaya-kosodate.net/
E-mail: info@setagaya-kosodate.net
TEL: 03-6804-8710 FAX: 03-6804-8711
あなたも自分の地域のマップづくりにご参加ください

お出かけMAP

子どもと一緒に



等々力・尾山台編

