



尾上地区子育てひろば【げんきっず】 令和7年3月25日発行  
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1 (はすね子ども園併設)  
 TEL: (0172) 43-5623  
 ※つながらない時は、57-3430 (はすね子ども園・木村) まで  
 メールアドレス: hasune@jomon.ne.jp ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

★4月の活動予定 場所:子育てひろば【げんきっず】

☆お家でのワンオペ育児。子どもはかわいいけれど、時には外に出て発散したい！気分転換したい！と思っているパパやママも多いはず。かといって、あちこち連れ歩くのも疲れるし…。そんな時は、[子育てひろば『げんきっず』](#)に足を運んでみませんか？子育ての悩みを相談できる保育教諭、健康面での悩みを相談できる看護師、食事面の悩みを相談できる栄養士もいます（看護師、栄養士への相談は、事前にお知らせください）。ぜひ、遊びにいらしてくださいね♡

**げんきっずの活動を紹介します**

**仕事と育児の両立は難しい…？**

共働き家庭がぶつかる悩みの一つに『仕事と育児の両立』があります。なぜ育児と仕事の両立を難しく感じてしまう人が多いのか、両立するためにはどうしたらいいのか悩んでいるママも多いのではないのでしょうか。

**両立が難しい理由は…**

- ①時間が足りない**  
仕事から帰宅し、家にいる時間が限られている中で、子どもとの時間を作り、明日の準備を行い、さらに自分の休憩時間を確保するとすると、到底時間が足りません。
- ②育児休業が取りづらい**  
【働き方をめぐる問題点】の資料の中で、育児と仕事の両立が難しくして仕事をやめたと答えた女性のうちの36%が、「育児休業を取れそうもなかった」ことを理由に挙げています。
- ③家族の協力が無い、少ない**  
家庭での育児や家事は、夫婦で均等に支えあうことが理想ですが、どちらかに比重が偏る「ワンオペ」状態になっている家庭も多いようです。

**仕事と育児を両立させる工夫を取り入れてみてください。**

- (1) 頑張りすぎないこと**  
あれもこれもやらなきゃ、と完璧を求めるとストレスが溜まってしまいます。家事も仕事も100点取る必要はありません。
- (2) スケジュールを振り返る**  
毎日家事にどれだけの時間を使っているか書き出し、振り返ることで効率よく動けるようになりますよ。
- (3) 優先順位を付ける**  
優先順位は自分で決める。優先度の低いものは出来なくてもOK！
- (4) 家電やネットスーパーなどの活用**  
掃除はロボット掃除機に、洗濯はドラム式洗濯機など家電の活用がおすすめです。宅配しれくれるネットスーパーも買い物時間の短縮になります。
- (5) 自分の時間や家族との時間を大切に**  
趣味やリラックスする時間を持つことで、心と身体の健康を保てます。
- (6) サポートを求める**  
時には、周りにサポートを求めることも必要です。無理をしすぎると心と身体が不健康になってしまいますよ。

**理想を追いかけすぎないこと**

1日24時間を仕事、家事、育児、そして自分の時間と振り分けるのは至難の技。「みんながやっているから」「できていなきゃいけない」などと思わない。1日でこなすのではなく、1週間や1ヶ月単位で成し遂げていいものもあるはず。毎日「今日もできなかった」とガッカリするのではなく、自分のタイムスケジュールを見直したり、できることから取り組んだりしていくのがいいかもしれませんね。

**げんきっずティ**  
 毎週火曜日 (園の行事によって変更することもあります。)  
 10:00~12:00まで  
 ≪好きな時間帯に施設を利用できる開放日です。親子や友達同士で遊びに来てみませんか？なお、最後の週のげんきっずティでは身体測定器を準備しております。≫

**親子サークル**  
 第1週目と第4週目の木曜日 (園の行事によって変更することもあります。)  
 10:00~12:00まで  
 ≪季節に合わせた遊びや製作、お子様が興味を示す玩具遊びなど、親子で楽しめる内容を計画しています。事前の予約が必要になりますので、毎月発行される『げんきっずたより』でご確認ください。≫

**あおぞらサークル**  
 年2~3回 不定期 (『げんきっずたより』でお知らせします。)  
 10:00~12:00  
 ≪野菜の苗植え、いもほり、七五三など、はすね子ども園の子ども達と一緒に行事に参加します。≫

**クッキングサークル**  
 第3週目の木曜日 (園の行事によって変更することもあります。)  
 10:00~12:00  
 ≪園でお勧めしているメニューや、離乳食等を紹介いたします。≫

**手芸サークル**  
 第2週目の木曜日 (園の行事によって変更することもあります。)  
 10:00~12:00  
 ≪パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。≫

**ボランティア**  
 毎週土曜日 9:00~12:00  
 ≪学生、一般の方を対象に随時受け付けております。保育の仕事に興味がある方、小さい子と触れ合ってみたい方など、ぜひご参加ください。≫

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずティ 《10時~12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日(火)・8日(火)</li> <li>・14日(月)・22日(火)</li> <li>・30日(水)…身体測定が出来ます。</li> </ul> ※利用の際は前日までにご連絡ください。
親子サークル 《10時~12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4日(金) 『音の出るおもちゃであそぼう!』 ◆音の出る玩具を使って自由に遊びませんか？いろいろな玩具を用意してお待ちしております。 ※3月31日(月)までにご連絡ください。</li> <li>・24日(木) 『こいのぼり製作』 ◆お子さんの手形を使ってこいのぼりを作ります。インクを使いますので、汚れても大丈夫な服装での参加をお願いします。 ※準備がありますので、4月16日(水)までにご連絡ください。</li> </ul>
手芸サークル 《10時~12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>【パッチワーク作り】・10日(木)</li> </ul> ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか？連絡をお待ちしております。
クッキングサークル 《10時~12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>【今月のおすすめメニュー】</li> <li>・17日(木)</li> </ul> ◆子どもに人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までにお申し込みください。
ボランティア 《9時~12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>・12日(土)・19日(土)</li> <li>・26日(土)</li> </ul> ●学生・一般の方が参加できます。 ●毎週、水曜日までに申し込みください。
育児相談 《10時~16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安を感じる事など話してみませんか？子育てのヒントになるかもしれません(o^-^o)
	※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。