

2023年冬号

# 子みゅにてい

子ども・子育て応援紙  
\* 楽しもう！子育て！

「子みゅにてい」は、市民と飯能市で協働制作している「子育て応援紙」です。子育て中の市民の編集で、年4回発行しています。バックナンバーはこちら



データ配信でお読みの方は、デバイスの画面を横向きにすると読みやすいですよ～



もくじ

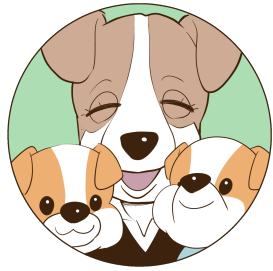
おもて：仕事と子育て わたしの場合 ～ワーキングママインタビュー～  
うら：教えて！あなたのバッグの中身 vol.3 / イベント紹介 / 編集後記「子どもが意外と喜ぶもの」

## 仕事と子育て わたしの場合 ～ワーキングママインタビュー～

「子どもとの暮らし」という、人生に大きな変化を迎えた私たち。今、あなたにとって「働く」とはどういうことでしょうか？  
育休明けの生活を想像して不安を抱え情報収集している方。子育てがひと段落したら働きたいなあと考えている方。現在働いている方。  
働かない選択をしている方。それぞれのパートナー、祖父母、近所の方々…。ひとりひとり違う価値観、考え方、イメージがありますね。  
多様な生き方が尊重されるなかで、「仕事と子育ての両方」を大切に選択した女性たちは、実際にどのように考え、工夫して暮らしているのでしょうか？  
子みゅにていメンバーふたりのインタビューをお届けします。

仕事をしてもしなくても  
自分と家族を大切にする  
ヒントが満載！

子どもと一緒にいたい！  
仕事も好きだけしたい！  
家族・会社とのコミュニケーションを大切に、  
在宅フルタイム勤務。



Aさんの場合

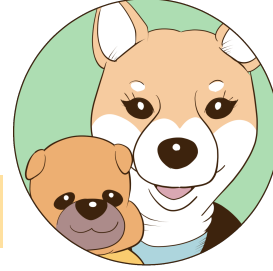
性格：おおらか  
趣味：映画・動画鑑賞

建設業の設計職  
会社員在宅勤務（テレワーク）

職種  
働きかた

Bさんの場合

性格：サバサバしている  
趣味：茶道



産後、未経験・異業種から  
自分にあった仕事探し。  
自分のペースでステップ  
アップしながら心地よい  
暮らしのバランスを。

委託企業SNSのDM等返信・営業対応、子育て支援事業運営、茶道ワークショップ  
個人事業主（フルリモート）

自分らしさを保つための手段のひとつ。好きな事に没頭できる時間。  
良いストレスを感じ、自己成長できる。

わたしにとって  
仕事とは…

精神的にも経済的にも「自由に生きるためのツール」  
社会との繋がり。母が仕事をしている姿を見せられる。家庭で  
複数の収入が得られ、気兼ねなく自分のためにもお金が使える。

- 9歳 小学3年生・学童利用なし（自宅保育→保育所2歳児入所）
- 6歳 保育所（週1回一時預かり→市外保育所2歳児入所→3歳児～市内保育所）
- 夫、会社員（平日深夜帰宅）

家族構成  
子ども(過去の預け先)

- 3歳 自宅保育・週3日母子分離のプレスクール（2歳～通園中）
- 夫、会社員

会社勤務（通勤）→妊娠・飯能移住を機に、勤務形態の変更

妊娠出産と職歴

幼稚園教諭→ベビーシッター・その他子どもと関わる仕事→プレスクール→飯能移住を  
機に退職→保育者向け勉強・交流会主催(オンライン)→出産活動ストップ→産後1年～現職

オンオフ割り切っています。朝ルーティン（着替え・メイク・  
コーヒー）でスイッチON！夕方スイッチOFF後はパソコン触りません。  
繁忙時は、週末にカフェなどで仕事に集中&リフレッシュ時間に。

在宅勤務の実際

オンオフ切り替えの気持ちはなし、仕事は自分の生活の一部。  
早朝、子どものビデオタイム、お昼寝時間、夫帰宅20時以降が集中時間。  
フルリモートなので、旅行先でも仕事をしながら休暇を満喫。

- ★ダイニングテーブルで一緒に仕事&宿題。「将来はママみたいなお仕事  
したいな～」と。下の子はおもちゃのパソコンで「僕もお仕事！」
- ★「なんで保育所行かないとダメなの？ママと居たい…」たまに出る素直な  
気持ち。毎晩ひとりずつハグして気持ちを伝え合う時間をゆっくと。
- ★いつも仕事を前倒しで行い、子どもの通院や看病など不測の事態に  
備え。子どもをみながら家で仕事を進められる。
- ★スタッフに遠慮なく相談できるよう普段のコミュニケーションも大切。
- ★週末は子ども達が楽しみにしている「お休みの日プラン」を実現！

仕事と子育て

親族は遠方！  
どうしてる？！

- ★家事はほぼ私が…。夫の役割を明確に。ゴミ捨て・保育所送り出し、  
週末の買い出しと夕飯づくりをお任せ。
- ★家事は1日くらいしなくても生きていける！無理せず頑張りすぎない！  
完璧でなくて大丈夫、それより育児・仕事・家族や自分の体調が優先。
- ★夕飯づくりは最短20分で。レシピ付きカット食材宅配サービスを利用。

家事

- ★家事は私がメイン。分担は厳密でなく、夫は朝食準備・風呂掃除  
・ゴミ捨て、休日の掃除機・床拭き、洗濯物干しなど。
- ★とにかく時間をかけない！朝食メニュー固定。夕飯づくりは30分以内、  
素材の味を生かして煮る焼く炒めるシンプルに。掃除は毎日5分継続で  
いつも綺麗をキープし、あまり物を置かないことで掃除時間を減らす。

- ★仕事をする目的・求めること・仕事時間・優先事項などは事前に  
決めて判断に迷わない。私は自由に好きな分だけ働きたい気持ちと  
資格を活かし、業界・職種・雇用形態・社会保険制度も考慮しました。
- ★人材派遣会社も多様で、よく見ると得意分野があります。  
興味のある分野・業界に特化して情報収集してみるのもおすすめ。

仕事探し

- ★オンラインが居心地よいこと、保育所は必ずしも希望通りに入れないと  
聞くので、勤務時間に縛られないフルリモートという働き方にこだわり、  
時間をかけて探しました。在宅ワーク系のサイトからスタート。
- ★自分を選んでもらう工夫。過去の棚卸しで、自分ができていることを抽出。  
未経験の異業種でも、職歴にこじつけてアピール！売り込みました。

始める前は誰しも不安を抱え、悩むことも多いかと思います。  
思い切って周りのひとにその気持ちを伝えてみては  
いかがでしょうか。私も伝えることから始めました！  
好きな仕事を自由に選べる今だからこそ、  
可能性は色々ですよ～。



これから  
働くことを  
考えている  
あなたへ

子育て中は家事育児の負担が大きく、仕事に躊躇する気持ちもあります  
よね。でも焦らず積み上げるような気持ちで、まずはちょっとした時間の  
仕事からスタートするのもおすすめ。少しずつ慣れてステップアップを。  
また、家事・育児・仕事を全部完璧は無理なので、  
やらないことを決める勇気、選択、集中も大切。  
頑張りすぎず、その時々に合わせて柔軟に変えています～。



# 教えて！あなたの バッグの中身 Vol.3

子育て世代の皆さんは、どんなバッグで何を持ち歩いていますか？  
大きいバッグから小さなバッグまで人それぞれ。  
中身はいろいろ何でしょう。子みゆにてメンバーに  
携帯しているバッグの中身と、その用途を聞いてみました！



私、夫、長女7歳、次女5歳

## トートバッグ

下の子が入園してからはリュックを卒業。  
赤ちゃんの頃は常に荷物でパンパンでしたが  
今は中身も必要最低限に。

## 基本セット

- ・スマホ・財布・エコバッグ・ハンドクリーム
- ・タオル・ティッシュ・除菌スプレー
- ・ポーチ(除菌セット、ばんそうこう、携帯せっけん、マスク)
- ・手帳・のど飴・ビニール袋(草花を拾うので)

寒い時期は、インスタントの飲み物&キャンプ用のコップを  
持って行き、出かけ先でみんな飲んでいきます。  
我が家は休日知らない町にふらっと行って探索することが  
多いので、冬はこの時間が幸せです♡



## 帰省セット

車で約2時間の他県(2~7泊)  
◆ビニール製の特大的ショッピングバッグ→子ども達の荷物

- ・保険証・母子手帳・風邪薬&体温計・着替え2~3日分・パジャマ・下着類(大きいジッパーに各自)
- ・歯磨きセット・スキンケアセット・防寒具・オムツ、もしくは非常時用のおねしょパッド

車&子ども達の荷物は出し入れが多い  
ということでポンポン入れられる袋を使用。

## 車の中には...

- ・大量のティッシュ  
(鼻炎の夫、鼻血をよく出す娘、食べこぼし...)
- ・毛布、ブランケット  
(夕ご飯、お風呂、歯磨きまで仕上げて、  
寝るだけ！という時間帯に帰ることが多く  
毛布は多めに載せています。)

## 子どものリュック

- ・おもちゃ、ガラクタ(基本的に車で暇つぶし、  
石や木の実、いつかのお菓子も...)
- ・学校の宿題、ドリル  
(上の子は宿題、真似したがる下の子は解けないドリル)
- ・各自水筒など・メイク道具  
おしゃべりに夢中なお年頃の母は日焼け止め&下地だけの  
日マなのに、二人は常に顔をキラキラさせています。

## ポストンバッグ(大人の荷物)

- ・大人の着替え、パジャマ、下着類(冬はかさばる)
- ・歯磨きセット
- ・スキンケアセット(夫のものは不明)
- ・化粧ポーチ、コンタクト、眼鏡
- ・みんなで遊べるかるたなどのおもちゃ



私、夫、娘2歳

## 左のバッグ+お気に入りのバッグ

毎日使うものは  
機能性より  
モチベーション重視！

## 基本セット

◆小さなトート(バッグインバッグとして使用、  
バッグを変える時にそのまま入れ替える)

- ・スマホ・財布・キーケース・カードケース
- ・エコバッグ・手拭き・除菌スプレー

- ◆半日程度の外出まで/  
除菌シート・フェイスタオル・ティッシュ・マスク  
リップクリーム・ハンドクリーム・スマホ用ショルダーストラップ  
娘グッズ(母子手帳+保険証+診察券入りケース、おむつ2枚+ゴミ袋+  
娘の簡単な着替え入りポーチ、日焼け止め、水筒、おやつ、予備のパック麦茶)

## 一日かかる外出用

◆上記のバッグ+リュックとおそろいのショルダーマザーズバッグ  
(おむつ替えシート付き)

- ・娘の食事グッズ(ベビー弁当2つ、使い捨てエプロン、フードカッター、小皿、ゴミ袋、  
キシリールスプレー、予備のおやつ、予備のパック麦茶)
- ・おむつポーチ(おむつ+ゴミ袋+お尻拭き)、娘用小物入りポーチ(保湿クリームや  
ヘアゴムなど)、スタイ3~4枚、予備のフェイスタオル、かさばらないおもちゃ)

## 帰省セット

車で約3時間の他県(だいたい1~2泊)  
◆上記のバッグ+ポストンバッグ3つ+大きなトートバッグ(出先で買った食べ物やおもちゃやゴミ、汚れ物を一時的に入れる用)

## 私のポストンバッグ

- ・着替えを日数分(寒い季節は羽織物も)・パジャマ
- ・バスタオル、フェイスタオル2~3枚
- ・ぬれた物や汚れ物を入れるビニール袋数枚
- ・スマホ充電器・スキンケアやヘアケア用品・歯磨きセット

## 娘のポストンバッグ

- ・着替えを日数分・パジャマ・バスタオル
- ・フェイスタオル2~3枚・スキンケア用品
- ・歯ブラシ・ストローブラシやスポンジ(水筒洗浄用)
- ・図鑑などの絵本・ぬいぐるみやおもちゃ1~2個
- ・ベビーフードの予備など

## 夫のポストンバッグ

関与していないので不明ですが、いつも  
空きがあるので入りきらない物を  
入れさせてもらっています。  
※おむつや食料、衣類などの足りない物は  
現地調達しています。2歳になり食事は  
取り分けもできるようになったので外泊も大分楽に！

## 編集後記 子どもが喜ぶ意外なもの

### 「プラケース入りの線種」

スマホや電話のおもちゃもあるのになぜかいつも  
これを受話器にして嬉しそうに電話ごっこを  
している2歳の子。形も電話に似ていないのに  
不思議。(メツ/美杉台在住)

### 「大相撲」

3歳頃TVを集中して見る後ろ姿がかわいく  
不思議で親は大笑い。大相撲の図鑑  
などの本(イチオシは舞の海の本)も熱心  
に眺めて繰り返し読み聞かせをし、そのポ  
リウムに腕も喉もやられつつ、私自身あ  
まり興味がなかった相撲の世界を学ぶこと  
に。意外とツブい好みだな...。(にこ/稲  
荷町在住)

### 「かわいい雨具セット」

基本インドアな子ども達ですが、天気が  
良くない時に雨具セット(カッパ&長靴)を  
出すと喜んで散歩に行きます。晴れの日  
に行こうよ。(はなこ/双柳在住)

### 「世界地図&国旗ポスター」

3歳の頃、壁に貼っておくと良いと聞き  
貼ったものの、見向きもされず破られて  
終了。8歳になり今度は浴室の壁に貼  
ると、物凄く反応の良さでビックリです。  
タイミングって分からないですね。(ア  
ル/美杉台在住)



### 「お店でもらうビニール袋や紙袋」

ごっこ遊びが大好きな3歳の娘。家中のお  
もちゃなどを詰めて持ち歩いたり、お店の商  
品に見立てたりして配ってくれます。

### 「洗濯ベンチ」

洗濯を干す様子を見て手伝いたい！と  
なった頃から洗濯ごっこをするように。布以外  
の物も挟んでいます。(ちみ/美杉台在住)

### 「カップラーメンのカップ」

探して探して手に入れたカップラーメン。  
食べ終わったカップを箱に保存し、時々  
箱から出してはニオイを嗅いでいる12歳  
と10歳の子です。(おたまるこ/双柳在  
住)

### 「お手紙」

3歳の誕生日にお友だちから似顔絵を  
プレゼントしてもらったときは、myはさみ  
でマスキングテープを切って嬉しそうに壁  
に貼りに付けて飾っていました。赤ちゃん  
のときにいただいた音が「出るメッセージ  
カード」も今でもたまに開けて眺めています。  
(とんとん/美杉台在住)

### 「みそ」

フリーズドライのおみそ汁の、シャカシャカ  
する貝ではなくみその小袋をひたすら集  
めています。何の音もしないみその小袋  
を持ってノリノリでダンスするのがブームで  
す。(さくら/笠縫在住)

## トーベ・ヤンソンあけぼの 子どもの森公園ライトアップ

- ★開園時間：＜平日＞9:00~17:00
- ＜土・日・祝日＞9:00~18:30日没からライトアップ
- ★休園日：月曜日、年末年始(12月28日~1月4日)
- 月曜日が祝日の場合はその翌平日
- ★入園料：無料 ★駐車場：完備(無料)
- ★連絡先：042-972-7711

子育て総合センターX (18Twitter) 子育て総合センター Instagram 地域子育て支援拠点 最新情報



発行：飯能市福祉子ども部子育て支援課 令和5年12月  
連絡先：〒357-0031 飯能市山手町19-4 飯能市子育て総合センター  
電話：042-978-8415 FAX：042-978-8849 E-mail：kosodate@city.hanno.lg.jp