



発行 東久留米市
編集 東久留米市市民部生活文化課
住所 〒203-8555
東京都東久留米市本町 3-3-1
電話 042-470-7777 (代表)

東久留米市男女平等推進センター
住所 〒203-8555
東京都東久留米市本町 3-3-1 市役所 2 階
電話 042-472-0061
Email : fifty2@city.higashikurume.lg.jp
平日 9 : 00 ~ 17 : 00 (年末年始を除く)

令和 7 (2025) 年 2 月発行



パパニ



ツバサ

東久留米市

はじめに

東久留米市長

富田 竜馬



東久留米市では、平成12（2000）年に、すべての人が、その性別にとらわれることなく、互いの人権を尊重し、自らの意思で行動し、等しく責任を担い、思いやりを持って生きる社会の実現を目指し、「東久留米市男女共同参画都市宣言」を行いました。令和7（2025）年には25周年を迎えます。市民の皆様の思いが込められた宣言文は、今でも少しも色あせることなく輝きを放っています。

SDGs（持続可能な開発目標）が記載されている「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の前文には、ジェンダー平等の実現はSDGs全体の目標でもあることが明記されています。国際社会でジェンダー主流化が重視される中、市政においてもジェンダー平等、男女共同参画の視点を大切にしていかなければなりません。

このような社会情勢や、国の動向等を踏まえ、市では男女共同参画に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、さらなる男女共同参画社会の実現を目指すため、令和5（2023）年度から5年間で計画期間とする「東久留米市第4次男女平等推進プラン」を策定し、男女共同参画社会の実現に向けて、様々な男女共同参画施策を実施しております。

このたび、施策の一つである「男性の家事・育児・介護・地域活動への参加促進」や「固定的性別役割分担意識の解消に向けた意識啓発」をさらに推進するために、東京都の子供・長寿・居場所区市町村包括補助事業に係る補助金を活用し、本冊子を作成しました。タイトル「パパニツバサ」には、パパが家事・育児を負担に思わず、翼が生えたように軽やかに、そして力強く羽ばたいてほしいという思いを込めました。

「男性だから〇〇」「女性だから〇〇」といった「固定的性別役割分担意識」や「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」を乗り越え、夫婦で協力し合いながら楽しく家事・育児を行う一助となるよう、ご活用いただければ幸いです。

令和7（2025）年2月

目次

父親たちに贈るエール！ 木山裕策さんの「向き合う」子育て	4
家事・育児シェアの現状と、頼れるパパの始め方	6
父親の家事・育児参加が家族にもたらす幸せと実践アドバイス	8
プレパパ・新米パパ応援！ 手軽でおいしいレシピ3品	10
こどもとの時間を増やす！ 3つのモノ整理テクニック	14
家事・育児シェア チェックシート（実践例①）	16
家事・育児シェア チェックシート（実践例②）	18
教えて、児童館！ パパが知っておきたい親子遊びのコツ	20
東久留米市の遊び場ご紹介	21
パパ・ママ向けの制度を活用しよう！	22
パパ・ママ応援！ 便利アプリやサポート施設	23



父親たちに贈るエール！

木山裕策さんの
「向き合う」子育て

歌手と会社員のダブルワーク、主夫、そして独立。破天荒な人生を歩みながら夫婦で力を合わせて4人の男児を育ててきた、東久留米市在住の歌手・木山裕策さんに、子育てをするパパに向けてアドバイスをうかがいました。

4児の父が、ガンをきっかけに歌手デビュー

—— まずは、自己紹介をお願いします。

僕は36歳の頃、喉のガンになったんですね。医師から「手術で声が出なくなるかもしれない」と言われましたが、幸い声を失わずに済んだので、闘病をきっかけに長年の夢だった歌手に挑戦しようと決意しました。当時、3人のこどもがいる会社員で、妻は専業主婦です。38歳で4人目が生まれ、その1か月後にオーディションを受けました。「早くしないと命が尽きてしまう」と、焦っていたんですね。その結果、39歳で『home』という曲でデビューすることができました(同年『第59回NHK紅白歌合戦』に初出場)。

—— 子育て中にガンになり、さらに4人目のお子さんも生まれ、その中で歌手デビューとは、周囲も驚いていたでしょうね。

周りからは「何を考えているかわからない」と言われましたが、仕事は辞めず、誰にも文句を言わせないほど働き続



けました。平日は会社員で、週末に歌うというダブルワークです。一時期を除いて13年ほどその生活を続け、4年前に独立しました。

—— 独立してからはどうですか？

そのタイミングでコロナ禍になり、僕の人生って良い意味でも悪い意味でも油断ができないというか、計画通りにいかないんですね。独立1年目は仕事が減って苦労しましたが、2年目から軌道に乗りはじめ、今は忙しく活動させてもらっています。

父親として、最も大切にしていること

—— こどもたちとの関わりで、特に大切にしていることは？

「こどもと向き合う」ということを最も大切にしています。兄弟それぞれ性格が違い、子育てが難しいと感じることもありました。大変だと、親も頭にきたり、ヒステリックになったりします。でも僕は、小さいときから逃げずに向き合い続けたんです。「今、何を考えているのか教えて」「どうしてそんなに泣き叫ぶの？」って。その子に向き合って費やした時間は、その後、すごく大きなものになると思います。いずれやってくる中学生頃の反抗期に、「何か言うことがあるなら言ってごらん。俺だって言うことがいっぱいあるよ」って、親子で向き合えるんです。もし、向き合わずに逃げればかりいたら、反抗期を迎えた子に「お前、偉そうにするなよ」っていきなり言っても、「親父、ふざけんなよ」ってなるじゃないですか。

家事は手を抜いたって大丈夫なんです。それよりも、こどもと向き合う時間を1分でも2分でも取る。可愛いときもあれば、憎たらしいときもあるんだけど、こどもに向き合った時間というのは何事にも代えられない時間だったんですね。そんな時期を経て、今度は高校生、大学生になるとまた

面白いんです。もう大人の考えで、いろんな意見を言い始めるので。

—— こどもを言いくるめるのではなく、言葉を聞くのが大切なのですね。

親は、あれしろこれしろって言いがちじゃないですか。僕はそうではなく、こどもと喋って将来への思いを引き出してあげたり、考えさせてあげたりする時間を作るようにしています。

家族円満の秘訣「ティータイム」

—— 喋る時間を作るとは、どういうことでしょうか？

うちは結婚29年になりますが、毎晩「ティータイム」を設けています。夫婦でお菓子でも食べながらお茶を飲んで、その日にあったことをお喋りするだけなんですけどね。これは、夫婦喧嘩をしている時でもお茶が出てくるんです(笑) こどもたちも小学生くらいになると、ここに入ってくるんですね。独創的な意見を言い始めたりして、すごく面白いんです。中学生くらいで一時的に来なくなりましたが、高校生になるとまた戻ってきて「今日、こんなことあってさ」なんて話してくれます。

僕は、こどもたちを感情豊かに育てたいと思っています。良いことも、嫌なことも、辛いことも、言葉に出せたり、誰かに相談したりできる。ティータイムでは雑談が主ですが、自由に話せる場を家庭内に作ることで、感情を出しやすくなると思うんです。

—— ティータイムは、他のご家庭でも実践できそうですね。

そうですね。このとき、僕たちが注意しているのは「君の考え方は間違っている」など否定しないこと。親が否定的なことを一度でも言ったら、こどもは意見を言ってくれなくなるので、安心で安全な場にすることが大切です。自分が思っていることを喋り、相手がどんな風に思っているかを聞く。これができるようになれば、将来どこへ行っても、たくましく生きていけると考えています。

お父さんの仕事、こどもたちはどう見ているのか

—— ところで、お子さんたちは、お父さんの歌手としての仕事をどう思っているのですか？

「面白いことやってるな」と応援してくれています。ただ、デビューした当初、長男は中学校でからかわれた時期があります。それを乗り越えたあと、「人生って嫌なこともいっぱいあ

るけど、あんな39歳のおじさんが歌手になれるっていうのを自分は見たから。僕も、何かとりあえずやってみようと思う」って、妻に言ったらいいんですね。苦労はかけたけど、希望の光のように捉えてくれていて救われた感じがしました。

—— 何歳からでもチャレンジできる！と、お子さんに伝わったのですね。

大人たちは「昔は良かった」「住みづらくなった」って平気で言うんだけど、こどもからすれば「そんな世の中にしたのは大人たちじゃん」って思うじゃないですか。だから、簡単にそんなことは言うてはいけないと思っていて。考え次第できっと楽しい人生にできるから、自分の頭で考えて、自分の人生を切り開いていって欲しいと思います。僕は56歳になった今も、やりたいことがいっぱいあって、高校生の合唱部と一緒に歌うなど新しい挑戦を続けています。

—— 勇気の湧くアドバイスをありがとうございました。最後に、プレパパさん、新米パパさんにメッセージをお願いします。

子育ては理屈なしに楽しいですね。可愛いし、楽しい。平和な毎日ばかりじゃないところも含めて面白いです。子育ては大変な時期もありますが、それ以上に得られるものがたくさんあります。ぜひ、前向きに頑張ってみてください。

思い出のスポット「南沢湧水群」

名水百選にも選ばれている南沢湧水群。水がぽこぽこと湧き出ている、水遊びをすると冷たくて気持ちがいいんです。水と空気がきれいで、近くに竹林公園もあって緑に溢れている。男の子4人を、ここでのびのびと育てることができました。

Profile

きやま ゆうさく
木山 裕策さん

1968年10月3日生まれ 大阪府出身
36歳の頃、ガンの克服をきっかけにプロの歌手を目指す。楽曲『home』でメジャーデビューし『第59回NHK紅白歌合戦』に出演。歌手と会社員のダブルワーク、主夫、そして独立へ。子育ては自分と社会を育てること…そんな想いで毎日を送っている。



木山裕策オフィシャルウェブサイト
<https://yusakukiyama.com>



家事・育児シェアの現状と、頼れるパパの始め方

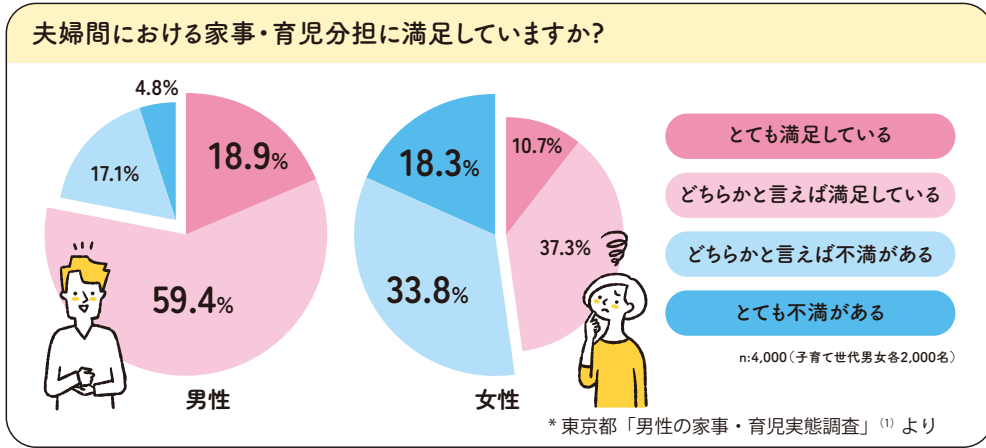
頼れるパパになるには、何が必要なのでしょう？

妻に感謝され、こどもから慕われ、笑顔あふれる家庭をつくりたい！ そんな憧れを抱いていても、ただ闇雲に家事・育児を始めるだけでは、思い描く家庭像に近づけないかもしれません。そのためには、先輩パパ・ママたちの現状を知り、その経験や知恵を活かすことが理想への近道となります。

これからどのような問題に直面し、どう克服すれば良いのかを事前に知ること、理想とする家庭を築ける可能性が高まります。また、すでに子育て中の方にとっても、改善のヒントになるでしょう。

まずは、現状を確認します。令和5（2023）年に東京都が都内在住の男女5,000名を対象に実施した『男性の家事・育児実態調査結果』⁽¹⁾を基に、どのような問題や課題が浮き彫りになったのかを見ていきましょう。

まずは、現状を確認します。令和5（2023）年に東京都が都内在住の男女5,000名を対象に実施した『男性の家事・育児実態調査結果』⁽¹⁾を基に、どのような問題や課題が浮き彫りになったのかを見ていきましょう。



約8割のパパが満足！ 一方、半数以上のママは不満あり

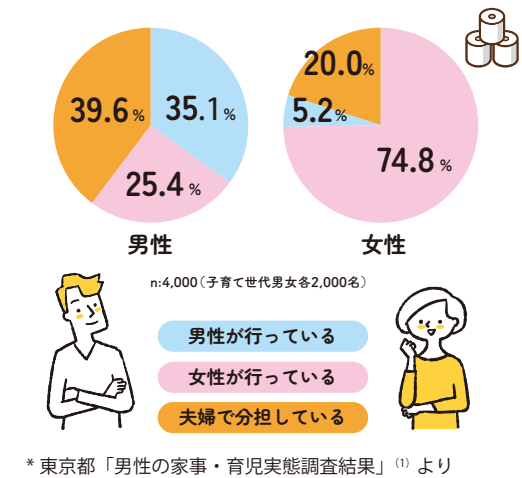
約8割のパパが家事・育児の分担に満足していると回答し、配偶者に対しても不満も「特にない」が約半数を占めています。一方、半数以上のママが不満を抱え、「言わないとやってくれない」「妻がやってくれるのが当たり前だと思っている」などに賛同する意見が多いです。

(1) 東京都生活文化スポーツ局 令和5年度 男性の家事・育児実態調査結果
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/0000002321.html



忙しいパパでも短時間でできる家事があります

トイレトーパーや洗剤等を補充・交換する



名もなき家事は、縁の下の力持ち

料理や洗濯のように名前は付いていないけれど、その背景で行われる「献立を考える」「洗剤やトイレトーパーを補充する」「リモコンや文具など置きっぱなしのものを片付ける」といった小さなサポート作業は「名もなき家事」と総称されています。調査によると、パパは「自分がやっている」「夫婦で分担している」という回答が多い一方で、ママは圧倒的に自分がやっていると回答しており、夫婦間で認識に差が見られました。

名もなき家事はサッとできる作業が大半のため、勤務時間が長くて家事・育児に時間を費やしづらいパパでも実践しやすい特徴があります。「ゴミ袋を新しくセットする」「洗面台のタオルを交換する」「こどものおもちゃを片付ける」といった、ちょっとした気づきや行動が夫婦間の幸福度を高めるきっかけになります。

理想は夫婦が協力、現実にはママに負担

東久留米市

東久留米市でも、同様の調査を実施しています。令和3（2021）年に市内在住の男女2,000名に『男女平等・共同参画に関するアンケート調査』⁽²⁾を行い、641名から回答を得ました。

家庭内の役割分担に関して、家事・育児は「夫婦が協力」を希望する回答が最も多かったものの、現実には、「主に妻」が多くなっています。また、PTA・子ども会・スポーツ指導員等、地域活動への参加状況に関しても、男性は12.1%に対し、女性は約4倍の46.9%が参加しています。

(2) 東久留米市男女平等・共同参画に関するアンケート調査（令和3年度）
<https://www.city.higashikurume.lg.jp/shisei/sesaku/danjo/1001629.html>



これらの調査から、多くの子育て家庭において、家事・育児の負担が偏っている現実がわかりました。個々の勤務時間や家事スキルによりできてしまう差を縮めるのは容易ではないかもしれませんが、「言わないとやってくれない」といった不満は意識の問題ですので、すぐに対処することが可能です。

子育てを含む家庭運営は、夫婦の共同プロジェクトと言えるでしょう。会社にととるなら共同経営者。どちらが社長でも、どちらが従業員でもありません。お互いに「家族のことは二人で解決していく」という意識を持つことで、夫婦共に満足度を上げることができるのではないでしょうか。一例として、夫婦で実践したい4つのステップをご案内します。



実践したい4つのステップ

1 強みを活かして、家事・育児を役割分担

お互いの得意なことや好きなことを活かして役割を分担しましょう。ただし、固定的に分けるのではなく、臨機応変な対処ができるよう柔軟性を持たせておくことで、より強いチームになります。

2 感謝の見える化

家庭には、会社のような評価システムがありません。そこで、「〇〇してくれて、ありがとう！」と日々感謝を伝える習慣を取り入れましょう。口に出すのはもちろんのこと、メモ書きしたり、メッセージを送信したりすることで、お互いのやる気アップにつながります。

3 苦手分野にもチャレンジ

家事・育児は誰しも初心者からスタートします。未経験や苦手なことにも直面しますが、積極的にチャレンジしてみましょう。「やってみたら楽しかった」という自分自身の新しい一面に気づけるかもしれません。

4 夫婦の会話時間をつくる

定期的に「最近こんなことを感じた」「こんな課題がある」を、前向きに共有する時間を作りましょう。この小さなコミュニケーションの積み重ねが、信頼感を深め、家庭の運営をより円滑にしてくれます。

パパとママが助け合い、感謝し合う姿は、こどもに対してもきっと良い影響を与えるでしょう。思いやりや協力の大切さを自然と学びながら、自分自身も家族の一員として支え合う心を育むことができます。「頼れるパパ」とは、一人で完璧を目指すのではなく、家族とともに成長し、挑戦を楽しむ姿勢を持つ人のことではないでしょうか。ぜひ、あなたもその第一歩を踏み出してみてください。



父親の家事・育児参加が家族にもたらす幸せと実践アドバイス

東京都市大学人間科学部 准教授 博士(人間科学) 泉 秀生 さん



このページを開いてくださり、ありがとうございます。このページを読んでくださっているあなたはきっと、家事・育児を前向きに考えている素敵な方なのだと思います。そんな素敵なあなたに、子育てを専門とする研究者であり二児の父である私から、研究や論文で報告されている知見や実体験を通して、父親が家事・育児に取り組むメリットや必要性についてお伝えさせていただきます。お子さまが生まれて、不安や戸惑い、やる気や楽しみ等の感情がさまざまかと思いますが、適度に適当に、いっしょにがんばっていきましょう！どうぞよろしくお願いいたします。

これまで、父親が家事・育児に取り組むことの研究知見はたくさん報告されています。例えば、父親が家事・育児をすることで、母親の子育てへの不安感が減り⁽¹⁾、母親の幸福度が高い傾向になること⁽²⁾⁽³⁾、夫婦関係が良好になる可能性⁽⁴⁾も報告されています。こどもにも恩恵があり、こどもの社会性の発達に貢献する⁽³⁾ことから、父親とのかかわりを通して友だちや先生とのかかわり方を学んでいることが予想されます。父親とのかかわりは家族にとって良いことが多いことがわかります。

「こどもを育てる」ということは、未知の領域です。「女性だから家事・育児が得意」とか、「母親だからこどものことを知っている」ということはありません。男性も女性も、自身のこどもができて初めて父親、母親となりますので、スタート



ラインは同じです。もちろん、お母さんはお腹の中で赤ちゃんを10か月程度育ててきたため、赤ちゃんに対する思いは強いかもしれません。妊娠中に父親ができることは、パートナーの気持ちに寄り添い、できること・すべきことを考えて行動することかもしれません。パートナーの心や体のフォロー、皿洗いに洗濯・掃除、チャイルドシートの車への設置やベビーカーの準備、こども関連の書類作成など、できること・すべきことはたくさんあります。「親」としてのスタートをパートナーと一緒に歩み、報告・連絡・相談しつつ協力しながら手に手を取り合って進めてください。わからないことがあって当然ですので、夫婦で互いにあれこれ話し合っ、あなたやパートナーのご両親、医師・看護師・助産師、ご友人などを頼りつつ、あなたのご家庭に合ったより良い家事・育児の方法を見いだしていってくださいね。

改めて考えると「パートナーと一緒に子育てをする」のは、とても幸せなことです。現在の生涯未婚率(50歳時の未婚率)は男性で2割程度⁽⁵⁾ですので、運命の方に出会い交際し、結婚するのは難しい時代です。ちなみに、男性の生涯無子率(生涯こどものいない割合)は4割程度⁽⁶⁾と言われています。そのような時代の中で、子宝に恵まれてパートナーと一緒に育てられるのは本当にハッピーです。この幸せを、さらに大きな幸せにするためにも、仕事とともに家事・育児に取り組んでください。

現在のメディアやSNSでは、子育ての大変さや辛さばかりが言及されています。日本人は特に幸せなことを公にすることに躊躇することや、それらの内容は嫉妬や反感をうむ可能性から報告しない人が多いのかもしれませんが。ただ、子育ては義務ではなく権利ということを忘れないでほしいです。ぜひ、この権利を大いに行使してください。仕事の代わりはありますが父親の代わりはしません。今の時代、「男性は仕事、女性は家庭」ではなく、互いのできること・得意なことを高め合い、できないこと・苦手なことは協力して克服してください。もちろん、不要であれば「しない」選択肢があっても良いかと思います。無理なく楽しむことが大切ではないでしょうか。あなたにもパートナーにも仕事がある方が多いと思います。たくさん話し合って分担をしてお互いのキャリアも伸ばし、家事・育児レベルも上げてください。パートナーとよく相談して、パートナーの思いや考え、こどもの気持ちを考えて、ぜひ家庭円満な方法を見いだしてくださいね。

多くの親が言いますが、乳児期も幼児期もあつという間に過ぎてこどもは気づけば自立しています。夜泣きに目を

こすりながら対応し、おむつを取り替え、ロンパース(赤ちゃん用のつなぎ服)のボタンをつけるのに試行錯誤し、ミルクの粉を何杯入れたか忘れる。泣きじゃくるわが子を保育園へ送ったのに、お迎えに行けば帰りたくないと言われる等が待っていると思うと、実に羨ましいです。今、この文章を書きながら、妻と私のかつてのがんばりを顧みつつ、あの頃のわが子にはもう会えないと思ひ涙ぐんでいます(笑)。ただ、妻と一緒に協力して、まさに手塩にかけて育ててきたわが子たちは、ありがたいことにすくすくと成長してくれています。小学4年生の娘は習い事のダンスのために、毎晩一緒に柔軟体操をがんばっています。5歳になったばかりの息子は、大相撲にハマっていて「おれ、大の里ね!」と言いながらも、ひょろひょろの身体で私に毎日挑んでくれます。ぜひ、あなたも、1日1日を適度に適当に、仕事・家事・育児に励んでたくさんの素敵な思い出をパートナーとお子さまと一緒に作ってくださいね。

最後になりますが、偉そうに多くのことを書きまして申し訳ございません。微力ながら、みなさんの幸せを祈念しつつ、応援しています。

- (1) 本保恭子・八重樫牧子：母親の子育て不安と父親の家事・子育て参加との関連性に関する研究, 川崎医療福祉学会誌 13(1), pp.1-13, 2003.
(2) 加藤承彦：父親の育児参加が母親、子ども、父親自身に与える影響に関する文献レビュー, 日本公衆衛生雑誌 69(5), pp.321-337.2022.
(3) 秋光恵子・村松好子：父親の関わりが児童期の社会性に及ぼす影響, 兵庫教育大学研究紀要 38, pp.51-61, 2011.
(4) 桐野匡史ら：共働き世帯の父親の育児参加と母親の心理的 well-being の関係, 厚生指標 58(3), 2011.
chrome-extension://efaidnbmninnkpcjpcglclefindmkaj/https://www.hws-kyokai.or.jp/images/ronbun/all/201103-1.pdf(閲覧:2024年10月29日)
(5) 厚労省：生涯未婚率の推移, https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/15/backdata/01-01-03-002.html
(6) 荒川和久：「生涯無子率」今の日本の20代男の5割、女の4割は生涯子無しで人生を終えるかもしれない未来
https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/20b07116142b46e8c81bc3d0b5764395bdb17fe2(閲覧:2024年10月31日)

Profile



東京都市大学人間科学部 准教授 博士(人間科学)

いずみ しゅう
泉 秀生 さん

2012年早稲田大学大学院にて博士号(人間科学)取得。2020年度より現職。こどもの生活習慣について研究。二児の父。社会福祉士、保育士。



プレパパ・
新米パパ応援!

手軽でおいしいレシピ3品

近年、料理が好きなパパや男性が増えてきました。結婚してもうすぐパパになる方や、現在育児中のパパにとって、育児がはじまると仕事中心だった方も生活がガラリと変わるでしょう。これまで味の濃い外食や市販品、レトルト食品などで済ませていた食事、こどもの成長を考えて、なるべく化学調味料などの添加物を使わないシンプルな味付けで育てたいと考える方も多いと思います。幼児期の味覚は大切で、将来にまで影響します。また、料理をしているパパの姿も、こどもの印象に残り、料理のやりがいにつながります。

では、これまで食事をほとんど作ったことのない料理初心者のパパは、「こどものため、家族のために食事を作れるようになるにはどうすればいいのか」と戸惑うこともあるでしょう。そんなときは、まず「何をしよう」と考えることから始めましょう。

ヒントは、ご自分が好きな食べ物や、育った家庭で「美味しかった」と思い出にあるものでもいいと思います。初めて作るときは、思いのほか調理時間がかかるものです。最初から頑張りすぎず、何品も作ろうとせず、お子さんと一緒に家族で食べられる消化の良いものを「まずは一品」から作るのを勧めます。素材も3種類程度にしておくと、下ごしらえが楽になり、切る手間も少なくなります。最初はレシピを見ながら作るようになりますが、慣れてくるとレシピを見なくても作れるようになります。多くの主婦がこうして日々の食事作りをしてきたのと同じです。

パパが作ったごはんを、こどもが残さず食べてくれれば、こんなに嬉しいことはありません！それが次へのやる気につながります。失敗を恐れず、ためらわずに挑戦してください。たとえ失敗しても、それが新たな発見にもつながることもあります。慣れることが料理上手の一番の近道かもしれません。



まれにパパが料理を厭わず作るご家庭もありますが、まだまだママが料理を担当しているご家庭の方が多い気がします。しかし、最近では共働き家庭も増えているため、パパが料理に慣れておくことで、ママが助かるだけでなく、2人でキッチンに立てば時短にもつながります。キッチンでの会話が弾み、家族でテーブルを囲んでおいしく食べられれば、料理作りが楽しくなり、何よりも家族の日々の健康につながります。

東久留米市公式動画チャンネルにおいて、令和6（2024）年度に実施した地場産野菜の収穫と料理教室で作ったレシピのデモンストレーションを紹介しています。
石原洋子先生による簡単で栄養たっぷりの料理3品（さつまいもごはん、豚汁、かぶのツナマヨサラダ）です。
ぜひご覧ください。

<https://www.youtube.com/channel/UCO4ieubrO-knXxuvPguqTQg>



Profile



いしはら ひろこ
石原 洋子 さん

東久留米市在住の料理研究家。自宅で開く料理教室は45年以上になり、テレビの料理番組のレギュラーを15年間務める。基本を大切にしながらも、常に新しい味を追求し、再現性の高いレシピに定評がある。著書多数。



親子どんぶり

鶏肉と玉ねぎの卵とじ煮は、ごはんのにのせると親子どんぶりになります。ひと鍋ででき、煮汁に入れて煮ていただき、最後に溶いた卵を流し入れてできあがり。初心者向きの簡単でボリュームがある一品です。青味を入れると美味しそうなので、ここではいんげんにしました。絹さやや三つ葉に変えてもいいでしょう。



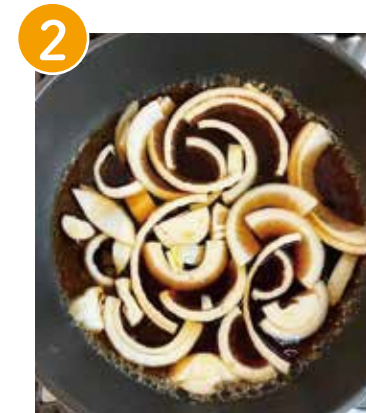
材料(2人分)

鶏肉	1枚(200g)	煮汁	
玉ねぎ	1/2コ(100g)	水	1/2カップ
いんげん	30g	酒	大さじ2
卵	3コ	みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1
ごはん	400g	砂糖	大さじ1/2
		塩	小さじ1/3



作り方

1 玉ねぎは横1cm巾に切る。いんげんは斜め薄切りに切る。鶏肉は余分な脂を取り除き、2cm大に切る。ボウルに卵を溶いておく。



フライパンに煮汁の材料を煮立て、玉ねぎを入れてフタをして2〜3分煮る。



玉ねぎがしんなりしたら鶏肉といんげんを入れ、更に2〜3分煮る。鶏肉に火が通ったら、弱めの中火にして②の卵を内から外に円を描くように入れ、卵液が均一に火が通るように所どころを箸でゆっくり混ぜてフタをして火を止め、好みの半熟状態に火を通す。

4 ご飯を盛った上にのせる。

野菜入りハンバーグ

ハンバーグはどのご家庭でも親しまれるおかずの一つです。今回は一品で野菜がたくさん食べられるよう、小さく切ったじゃがいもとにんじんを加えてみました。野菜嫌いのお子さんでも、小さく切ってハンバーグの中へ入れば食べやすくなります。通常のハンバーグでは刻みものは玉ねぎだけを使うことが多いですが、野菜を増すことで栄養的にもボリュームアップします。付け合わせにトマトやブロッコリーを添えれば、これ一皿で十分な夕食になります。



材料(2人分)

合挽き肉	200g	塩	小さじ2/3
玉ねぎ	1/4個(50g)	こしょう	少々
にんじん	1/5本(30g)	パン粉	10g
じゃがいも	1/2コ(正味50g)	牛乳	1/2カップ
		サラダ油	大さじ1
<ソース>			
ケチャップ	大さじ2		
ウスターソース	大さじ1		

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは皮をむいて5mm角に切る。じゃがいもは皮をむいて5mm角に切る。ソースの材料を混ぜ合わせる。



耐熱皿にじゃがいもとにんじんを入れて、ふんわりラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。冷ましておく。



ボウルに合挽き肉、玉ねぎのみじん切り、②のにんじんとじゃがいも、塩、こしょう、パン粉、牛乳を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。4等分にし、丸く成形する。



- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③を入れてフタをして、弱めの中火で3分焼く。きつね色になったら返し、フタをして更に3~4分、中央がふくらんで中まで火が通りこんがりときつね色になるまで焼き、皿に盛り、ソースをかける。



鶏肉の炊き込みごはん

炊き込みごはんは味がついているので、みんな大好きな一品です。作り方は、炊飯器で炊く際に、刻んだ具材をお米の上にのせるだけです。一つ注意することは、お米を洗って炊飯器の内釜に入れ、水加減と調味料を加えて混ぜた後は、具材(ごぼう、にんじん、しめじ、鶏肉)をのせるだけで混ぜません。お米は水に浸ってないと火が通らないからです。この点に注意すれば、鶏肉と野菜のうまみがごはんにしみて美味しく炊け、満腹感を感じられる炊き込みごはんが簡単にできあがります。

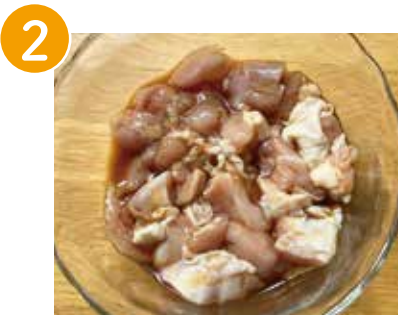


材料(2人分)

米	2合(360ml)	下味	
調味料		酒	小さじ1
酒	大さじ2	しょうゆ	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	にんじん	1/3本(50g)
塩	小さじ2/3	ごぼう	1/4本(50g)
		しめじ	1/2パック(100g)
		鶏もも肉(小)	1枚(100g)

作り方

- 米は洗ってザルにあげ、炊飯器の内釜に入れて2合の目盛りまで水を加えて30分ほど浸す。



鶏肉は余分な脂を取り除き1.5cm角に切り、下味の酒としょうゆをふってまぶし下味をつける。

- にんじんは皮をむいて3cm長さのせん切り、ごぼうはきれいに洗ってささがきにし水に5分さらしてザルに上げて水気をしっかりきる。しめじは石づきをとり除き、ほぐし長いものは長さ半分に切る。



①の内釜から水を大さじ2と1/2取り除き、調味料の酒、しょうゆ、塩を加えて混ぜ合わせる。米の上に②と③の、鶏もも肉、ごぼう、しめじ、にんじんの順にのせ、(混ぜない)普通に炊く。



炊き上がったら水で濡らしたしゃもじでさっくりと混ぜる。

こどもの時間を
増やす!

3つのモノ整理テクニック

子育てがスタートすると、想像以上に時間が足りないと感じることが多いかもしれません。家事に時間をかけてしまい、こどもの貴重な時間が減ってしまうのはもったいないですね。夫婦と一緒にこどもの成長を楽しむために、家事の効率を上げるモノの整理に取り組んでみませんか？

①ラベルを使って「見える化」しよう

モノの収納場所にラベルを貼ることで、誰にでもモノの場所がすぐにわかり、共有しやすくなります。ラベルの作成には何度も貼り替えができるマスキングテープがおススメです。また、使う順番が決まっているモノのラベルには、使う順番を数字で書いておくと、どちらが担当しても家事の手順が変わらないので便利です。



②だれでもわかるストック管理を目指そう

補充ストックがどこにあるのかわからないと、使いたいタイミングで空になっていたり、何個も余計に購入してしまったりということがあります。よく使うモノと同様に、ストックの位置を改めて見直しましょう。

また、2人で共有できる買い物リストのアプリを導入すると、買い忘れを予防できます。「ストックを開封した人が買い物リストに書き込む」などのルールがあるといいですね。



③家庭に必要な情報はまとめよう

2人で家庭運営をするからこそ、情報共有は大切です。健康保険、不動産情報、税金や子ども関連の書類など、家庭に関わる書類は1か所でまとめて管理をしましょう。緊急時にどちらでも対応がしやすい環境を整えることができます。

また、夫婦でカレンダーアプリなどを使い、日々の予定やタスクを共有するのもいいですね。



家事は夫婦で分担することはもちろん、便利家電の導入や、家事代行に助けをもらうという選択肢もあります。これからの新しい暮らしに向けて、家事効率のいい生活空間を目指してみたいはいかがでしょうか。

Profile



整理収納アドバイザー
たなか
田中 まきこ さん

東久留米市在住の整理収納アドバイザー。暮らしを整えたことで、夫婦関係が改善した経験を活かし、「いい夫婦の片付け研究所」を立ち上げ、自然と家族がチームになれる家事シェア空間についての研究を行っている。

チェックシートの目的：現状の家事の棚卸しからはじめる、家事・育児シェアへの第一歩

- 家事・育児シェアをスタートするには、まずどんな家事があるのか「見える化」することが大切です。
- 現状の家事・育児の状況を棚卸しをすることで、より2人に合った家事・育児シェアについて話し合うことのできるシートです。

家事・育児スタイルチェック

2人が理想とする主な家事・育児シェアスタイルは？（該当する項目に☑を入れましょう）

☐明確に分担を決める ☐できる時にできる方がやる ☐どちらかが家事・育児全体を管理し、どちらかはヘルプ役

家事・育児チェック表

STEP1：家事・育児の全体像を見ながら、実際に今、どの家事を誰が担当しているのか、チェックを入れて確認してみよう

※担当を決めている場合は1人にチェックし、2人で行う場合はそれぞれにチェックします。

STEP2：現在の家事・育児シェアの状況を、◎（うまくいっている）、○（まあまあいっている）、△（改善したい）で確認してみよう

STEP3：現在の家事・育児シェアの良い点や改善したい点などを、2人で振り返ってみよう

	STEP1：今	STEP2：状況確認	STEP3：振り返り
家事・育児	名前：	名前：	家事・育児シェア ◎・○・△
記入例：洗濯物を干す	☑	△	交代制・外注・その他 例：先に帰ってきた方が担当、休日担当など
洗濯関連			
洗濯物を仕分けする			
洗濯機を回す			
洗濯物を干す			
乾いた洗濯物を畳む			
洗濯物をしまう			
アイロンがけ			
衣類の修繕（ボタン付けなど）			
料理関連			
料理			
献立を考える			
食材の買い出し			
朝ごはんを作る			
夜ごはんを作る			
食器・調理器具を洗う			
食器・調理器具をしまう			
掃除関連			
キッチンの掃除			
洗面所の掃除			
トイレの掃除			
お風呂の掃除			
玄関の掃除			
掃除機をかける			
ゴミをまとめて出す			
掃除用品のストック管理			
育児			
着替えを手伝う			
食事の補助			
お風呂にに入れる			
オムツ替え			
寝かしつけ			
歯磨き			
保育園・幼稚園の準備			
保育園・幼稚園の送り			
保育園・幼稚園のお迎え			
緊急のお迎え対応			
チェックの数			

ワンポイント
アドバイス

日常の家事以外にも、1か月を通してや年間の家事も忘れずに

- ☐衣替え ☐寝具の洗濯 ☐洗濯機の掃除 ☐カーテンを洗う ☐窓を拭く ☐季節飾りを出す
☐旅行の計画を立てる など…

家事・育児シェア チェックシート（実践例①）

東久留米市男女平等推進センター運営協議会⁽¹⁾に委員としてご参加いただいている、市内在住の2組の子育て中のご夫婦に、『家事・育児シェアチェックシート』を実践していただきました。ご家庭の家事・育児は、どのように分担しているのでしょうか？ また、チェックシートを通じて何か課題や気づきはあったのでしょうか？

まずは、5歳のお子さんを育てる40代のご夫婦、マスダさんの実践です。

(1) 東久留米市男女平等推進センターの運営に、市民の意見を反映させるため設置する会議

家事・育児スタイルチェック

2人が理想とする主な家事・育児シェアスタイルは？（該当する項目に☑を入れてみましょう）

☑明確に分担を決める ☐できる時にできる方がやる ☐どちらかが家事・育児全体を管理し、どちらかはヘルプ役

	STEP1：今		STEP2：状況確認	STEP3：振り返り
家事・育児	名前：夫	名前：妻	家事・育児シェア ◎・○・△	交代制・外注・その他 例：先に帰ってきた方が担当、休日担当など
記入例：洗濯物を干す	☑		△	帰りが遅いのでドラム式洗濯機に買い替えてもいいかも
洗濯関連	洗濯物を仕分けする	☑	△	妻も子ども洋服をもっと丁寧に脱いで欲しい（夫より）。
	洗濯機を回す	☑	◎	
	洗濯物を干す	☑	◎	
	乾いた洗濯物を畳む		◎	
	洗濯物をしまう	☑	◎	どちらも担当している。
	アイロンがけ	☑	◎	自分の分は自分で、こどもの分は自分の分をするついでに。
料理関連	衣類の修繕（ボタン付けなど）			実家の母に依頼することが多い。
	料理		○	週に1回、夫が夕食を作る日を設けるようになり、少し気持ちに余裕が出てきた。
	献立を考える	☑	△	こどもの好き嫌いが多すぎて、献立を考えるのが辛い。
	食材の買い出し		△	こどもの食べる量が年々増える中、物価高で食材高騰のため買い物が以前より大変になった。
	朝ごはんを作る		△	こどもの朝ごはんメニューの要望が多すぎて時間がかなりかかっている（「毎日同じは嫌だ」「最低3品は並べろ」等）。
	夜ごはんを作る		△	都心まで出社し、帰宅してから用意するので夕食の時間が遅くなりがち。結果、就寝時間も遅くなるので改善したい。
掃除関連	食器・調理器具を洗う	☑	◎	
	食器・調理器具をしまう	☑	○	夜、夫がしまってくれていることが多いが、しまっていなければ妻がしまう。
	キッチンの掃除	☑	◎	日々の細かい部分は夫、換気扇などの大物は妻。
	洗面所の掃除	☑	◎	
	トイレの掃除	☑	◎	
	お風呂の掃除	☑	◎	
育児	玄関の掃除	☑	◎	
	掃除機をかける	☑	◎	
	ゴミをまとめて出す	☑	◎	
	掃除用品のストック管理		◎	
	着替えを手伝う	☑	△	こどもは自分で着替えることも多いが、嫌がって着替えないときの対応は二人がかりのこともある。
	食事の補助		○	好き嫌いは多いが、一応は自分で食べている。
その他	お風呂にいれる	☑	△	こどもが夫と風呂に入るのを嫌がるので困っている。
	オムツ替え			オムツは一応とれている。
	寝かしつけ	☑	△	こどもが夫と寝るのをとても嫌がるので困っている。
	歯磨き	☑	◎	基本は妻が担当しているが、たまに夫が磨く。
	保育園・幼稚園の準備		△	妻がお迎え担当で無い日に、保育園の掲示板に書かれている持ち物情報等を夫が写真で送ってくれる。でも、つい忘れがち。
	保育園・幼稚園の送り	☑	◎	夫は週に3日、妻が週に2日。
	保育園・幼稚園のお迎え	☑	◎	夫は週に3日、妻が週に2日。
	緊急のお迎え対応	☑	◎	保育園に5年通っていて通算2回くらいしか呼び出しがないため、分担は考えたことがない。基本は夫で、妻が在宅勤務日ならば妻が行くと思います。
チェックの数		21	20	

家事・育児シェア チェックシート
マスダさんの実践

Q. チェックシートを実践してみての「気づき」や「感想」を教えてください。



夫

細かい項目に分けて考えることで、家事の分担をより具体的に見直せたのがよかったです



妻

自分のほうが家事を多めにしていると思い込んでいましたが、項目ごとに答えてみると、完全に気のせいだったと気づきました。また、こどもが食へのこだわりが強いので、食事作りが一番大変だったと改めて感じました

Q. プレパパ・新米パパに、家事に関するアドバイスをお願いします。



夫

赤ちゃんを産んだばかりの女性の身体は、大きなダメージを受けています。怪我人だと思って接するくらいの気遣いが必要です。できるだけたくさん助けてあげましょう。男性は体力的には疲れていないはずなので、その分、家事をぜひがんばってください



妻

夫婦のどちらか一方にしかできない家事があると負担が偏ってしまうので、2人とも家事全般ができるようにしておくことをおすすめします

これからに向けたアドバイス

日々の家事・育児にお2人が力を合わせて対応されていて、とても素敵だと感じました。毎日の料理の負担が偏ってしまうのは大変ですね。例えば、週始めに夫婦で一週間の献立を決めて、買い出しや食品管理の負担をシェアするなど、△になった項目は、2人で協力できそうな案を、夫婦で出し合ってみるのもおススメです。

整理収納アドバイザー 田中まきこさん



家事・育児シェア チェックシート（実践例②）

続いては、11歳、7歳、3歳のお子さんを育てる、40代の白井さんご夫婦の実践をご紹介します。同じく、東久留米市男女平等推進センター運営協議会に委員としてご参加いただいている方です。

家事・育児スタイルチェック

2人が理想とする主な家事・育児シェアスタイルは？（該当する項目に☑を入れてみましょう）

☐ 明確に分担を決める ☒ できる時にできる方がやる ☐ どちらかが家事・育児全体を管理し、どちらかはヘルプ役

	STEP1：今	STEP2：状況確認	STEP3：振り返り
家事・育児	名前：夫	名前：妻	家事・育児シェア ●・○・△
記入例：洗濯物を干す	☑		△
洗濯物を仕分けする	☑	☑	○
洗濯機を回す	☑	☑	○
洗濯物を干す	☑	☑	○
乾いた洗濯物を畳む	☑	☑	○
洗濯物をしまう	☑	☑	○
アイロンがけ		☑	○
衣類の修繕（ボタン付けなど）	☑	☑	○
洗濯機の掃除		☑	○
寝具の洗濯	☑	☑	○
料理	☑	☑	○
献立を考える	☑	☑	○
食材の買い出し	☑	☑	○
朝ごはんを作る	☑	☑	○
夜ごはんを作る	☑	☑	○
食器・調理器具を洗う	☑	☑	○
食器・調理器具をしまう	☑	☑	○
惣菜を買う	☑	☑	○
ファーストフードへ行く	☑		○
外食する	☑		○
キッチンの掃除	☑	☑	○
洗面所の掃除	☑	☑	○
トイレの掃除	☑	☑	○
お風呂の掃除	☑	☑	○
玄関の掃除	☑	☑	○
掃除機をかける	☑	☑	○
ゴミをまとめて出す	☑	☑	○
掃除用品のストック管理	☑	☑	○
各エリアの整理整頓			△
着替えを手伝う	☑	☑	○
食事の補助	☑	☑	○
お風呂にいれる	☑	☑	○
オムツ替え	☑	☑	○
寝かしつけ	☑		
歯磨き	☑		
保育園・幼稚園の準備	☑	☑	○
保育園・幼稚園の送り	☑	☑	○
保育園・幼稚園のお迎え	☑	☑	○
緊急のお迎え対応	☑	☑	
衣替え		☑	
子供部屋の整理整頓			△
週末の予定を企画する	☑	☑	
児童館・公園へ行く	☑	☑	
旅行の計画を立てる	☑		
祖父母宅への送迎	☑	☑	△
チェックの数	39	37	

家事・育児シェア チェックシート 白井さんの実践

Q. チェックシートを実践してみての「気づき」や「感想」を教えてください。



同じ家事でも、夫婦それぞれで気にするポイントが違うので、お互いに補い合っているのかもしれない



最近、私の出勤が増えたことで、家事の負担が夫に偏りがちになっています。家事の外注を検討するものひとつの手ですが、そもそも働きすぎている気もするので、家庭と仕事のバランスを取り戻すために周囲に協力をお願いしたいと思います。また、チェックシート上では家事分担ができているように見えても、家の中はいつも散らかっています

Q. プレパパ・新米パパに、家事に関するアドバイスをお願いします。



家事ひとつとっても、価値観に違いが出ることがあります。お互いの価値観を尊重し合える関係を築けるといいですね



『相手がやってくれるだろう』というのは通じないので、きちんと言葉で伝えることが大事だと思います。また、夫婦だけで解決しようとせず、周囲の力（公共や民間のサービス、近所の知り合い、親類等）も借りてください。1人で抱え込まないことが大切です

これからに向けたアドバイス

家事・育児シェアチェックシートに、ご家庭に合わせた項目が追加されており、現状の家事の良い点や改善点がより具体化されていると感じました。家の中が散らかっていると、それだけでストレスを感じてしまいますね。2人で一緒に片付けのルールを決めるのはとても良い案です！ぜひ楽しく取り組んでいただければと思います。

整理収納アドバイザー 田中まきこさん



まとめ

夫婦で家事・育児シェアを行うコツは、家事分担や家事環境について、定期的な話し合いの場を作ることです。家事・育児は一緒に行うことで、夫婦の絆を深める活動にもなります。皆様もぜひ家事・育児シェアチェックシートを活用し、家事や育児について話し合いましょう！

教えて、
児童館！

パパが知っておきたい 親子遊びのコツ



中央児童館の静谷館長に、プレパパ、新米パパに向けて、親子遊びのヒントを教えてくださいました。

Q. 赤ちゃんとの遊ぶときの ポイントは？

赤ちゃんとの遊ぶとき、月齢に合わせて遊びを提供することが大切です。たとえば、生後間もない赤ちゃんは手に触れるとギョッと握ってくれたり、3か月ほど経つと顔を見合せたときに笑顔を真似っこしてくれたりするようになります。そういった五感をを使う遊びは効果的です。このとき、目は合わせてあげてくださいね。赤ちゃんは人の目を見て社会に溶け込もうとするため、目を見て声をかけたり、触れたりすることで、赤ちゃんとのコミュニケーションが生まれます。これが刺激となり、成長に良い影響を与えます。

また、赤ちゃんが抱っこされて泣いてしまうことがあるのは、慣れていない人の抱っこに不安を感じるためです。安心できる存在として認識してもらうことが、遊びの出発点です。

Q. 幼児との遊び方のコツは？

幼児は好みが始めるので、ボール遊びやおままごとなど好きな遊びを見つけてあげるといいですね。日頃からママと連携し、こどもの好みを共有することも有効です。また、遊びのルールは「楽しいこと」。こどものやりたいことを尊重し、パパも一緒に楽しんで遊ぶ姿勢が大切です。もし、パパがつまらなさそうだと、こどもも「これは楽しい遊びじゃないのかな」と思ってしまいます。ぜひ、笑顔で！



中央児童館
館長・静谷玄太さん(株式会社明日葉)
住所：東久留米市中央町1-10-11
電話：042-476-2161



Q. 忙しくて15分しか時間が ないときでも遊べますか？

15分でも、赤ちゃんにとっては長い時間です。逆に30分も遊ぶと疲れてしまうので、短時間しかないと気負わずに遊んであげてくださいね。ただし、赤ちゃんは遊びが最優先というわけではないので、遊びたい気持ちがあるときに遊んであげるのがコツです。

Q. 安全に遊ぶために 気をつけることは？

屋外・屋内を問わず、まずは安全第一です。遊びの環境に危険がないかを確認し、爪を切る、手を洗うなど衛生面も配慮しましょう。また、赤ちゃんや幼児の体力は大人とは大きく異なるため、遊びの途中でこまめに休憩を挟むことも忘れずに。こどものペースに合わせて遊びを進めていくことがポイントです。

Q. 児童館の活用方法は？

児童館は、0歳から18歳まで無料で利用できる「いつでも相談できる人と、おもちゃがたくさんある室内公園」のような施設です。東久留米市内の児童館には、運動ができる小さな体育館や、乳児向けのお部屋もあるので、雨の日や家での遊びが難しいときにも気軽に訪れることができます。

また、乳幼児向けの行事も沢山あったり、他の親子さんとの関係作りや育児の悩み相談もできたりします。児童館を活用することで、親子の遊び方を学び、他の親子との交流も楽しめます。ぜひ、気軽にきてくださいね。

東久留米市の 遊び場ご紹介

東久留米市には、親子で楽しめる魅力的なスポットがたくさんあります。その一部になりますが、本冊子に登場いただいた方々のお気に入りの場所を中心にご紹介します。

落合川いこいの水辺



住所：東久留米市南沢1-15

落合川毘沙門橋の下流にある水辺広場。ここは遊歩道から直接水辺に降りられ、広い芝生の上で、シートを広げて、お弁当を食べたり、日向ぼっこをしたりと、ちょっとしたピクニック気分で一休みできます。川の水も浅く、緩やかな流れで、川遊びも楽しめます。落合川と南沢湧水群は、東京都で唯一の『平成の名水百選』に選ばれています。

市民の
声

マスダさん
プール代わりに使
わせてもらって
います

木山裕策さん
水遊びをすると冷
たくて気持ちが
いいです

都立六仙公園



住所：東久留米市中央町3丁目

芝生広場、多目的運動広場、野外学習広場など、いくつもの広場からなる大きな公園です。幼児が遊べる水遊びスポットもあります。

市民の
声

マスダさん
広いです。お祭り
も開催されて
います

白井さん
麦の収穫祭に
参加したり、知
人のお店を手
伝ったりし
ました

上の原東公園



住所：東久留米市上の原2-3

令和元(2019)年に開園した、複合遊具やターザンロープがある「遊び場エリア」と、散策が楽しめる「雑木林エリア」があり、こどもも大人も楽しめる公園です。

東久留米市の魅力的なスポットは他にもたくさん！

令和2(2020)年に市制施行50周年を記念してつくられた、このまちの見どころをまとめたパンフレットも、あわせてチェックしてみてください。



東久留米市の児童館



こどもたちが遊びや文化的な活動を通して、健康で心豊かに育つ事を目的とした施設です。乳幼児(保護者同伴)・小学生・中学生・高校生世代の方が利用出来ます。開館時間・休館日・利用申し込みに関しては、東久留米市のホームページをご覧ください。



中央児童館 静谷館長
乳幼児向けの行事を毎月いろいろと開催しています。遊びに困ったときは、ぜひパパもお子さんと一緒に遊びにきてくださいね！

市民の
声

マスダさん
こどもが気に入っ
ています！

中央児童館

住所：東久留米市中央町1-10-11
TEL：042-476-2161

けやき児童館

住所：東久留米市大門町2-10-5 東部地域センター内
TEL：042-474-6653

子どもセンターひばり

住所：東久留米市ひばりが丘団地8-11
TEL：042-464-9300

子どもセンターあおぞら

住所：東久留米市前沢4-25-8
TEL：042-471-7071

東久留米市の子育て支援施設

育児の不安や家庭での子育て相談のほか、児童虐待やこども自身の悩みにも応えるための施設です。「困ったな」と思ったら、気軽に相談することができます。利用時間・休館日・行事に関しては、東久留米市のホームページをご覧ください。



こども家庭センター

住所：東久留米市滝山4-3-14 わくわく健康プラザ北棟2階
TEL：042-471-0910(こども支援係：子育て総合相談)
042-420-6741(こども政策係：利用者支援員相談)
042-420-6742(母子支援係)

地域子育てひろば上の原

住所：東久留米市上の原1-2-44
TEL：042-420-9011

地域子育てセンターはこぶね館

住所：東久留米市下里7-8-20
TEL：042-474-2977

パパ・ママ向けの制度を活用しよう！

子どもを産み・育てるパパ・ママは、さまざまな支援を受けることができます。

たとえば、生まれた赤ちゃんを育てるために給付金を受給しながら勤め先で休みが取得できる育児休業。こちらは、令和4（2022）年10月の「育児・介護休業法」改正により、育児休業期間を2回に分けて取得できるようになる等、ワークライフバランスをより充実しやすくなりました。また、同時に「産後パパ育休制度」も創設され、働くパパも生まれてきたばかりの赤ちゃんの育児に関わりやすくなっています。さらに、令和7（2025）年4月には「雇用保険法」の改正により、共働き家庭や共育てを支援する新たな給付金がスタートします。同月には「育児・介護休業法」も改正され、柔軟な働き方の実現や男性の育児参加を後押しする環境整備が一層強化される見込みです。

他にも、家庭等における生活の安定及び次代を担うこどもの健全な育成に資するための児童手当の支給や、こどもの健全な育成に寄与し、児童福祉の向上を図るために、こどもの医療費に対する助成があります。令和6（2024）年10月より「児童手当」の支給期間がこれまで中学生以下だったのが高校生年代（18歳の3月31日まで）まで延長される等の拡充があり、また、東久留米市では「義務教育就学児医療費助成」に関して所得制限を撤廃しました。

ここでは代表的な支援をご紹介します。

出産費用を支援

申請先 医療機関、もしくは加入している健康保険の担当へ

出産育児一時金

出産費用として、子ども1人につき50万円が、母親の健康保険から支給されます。

お勤めの方を支援

申請先 勤務先へ

育児休業制度

これまで原則1回だった育児休業が、分割して2回取得できるようになりました。育児休業は、母親・父親それぞれで取得可能です。期間は、原則として子どもが1歳まで（保育所に入所できない場合等、例外的な措置として最長2歳まで延長可）。

産後パパ育休制度

育休とは別に、父親もこどもの出生後8週間以内に、最大4週間の産後休業が取得可能になりました。分割して2回に分けることもできます。

育児休業給付金

雇用保険の被保険者が、「育児休業」や「産後パパ育休」を取得した場合、一定の要件を満たすことで給付が受けられます。

出生後休業支援給付金

雇用保険の被保険者を対象に、父親はこどもの出生後8週間以内、母親は産後休業後8週間以内に、両親ともに14日以上育児休業を取得した場合に給付が受けられます。令和7（2025）年4月より。

育児時短就業給付金

雇用保険の被保険者が、2歳未満のこどもを養育するために時短勤務をし、それにより賃金下がった場合、時短前の賃金を超えない範囲で賃金の10%が支給されます。令和7（2025）年4月より。

子育てにかかる費用を支援

申請先 東久留米市役所 児童青少年課 助成支援係

児童手当

0歳から高校生年代の国内に住所を有するこどもを養育している方に支給されます。

医療費助成制度

健康保険による診療を受けたときの自己負担額を助成する制度です。「乳幼児」「義務教育就学児」「高校生等」の3段階があり、「乳幼児」「義務教育就学児」については所得制限がなく、すべてのこどもが対象です。

*上記以外にも、ひとり親の方や障害をお持ちの方への手当や支援があります。制度受給についてはそれぞれ要件があり、制度の内容は変更になる可能性がありますので、活用予定の方は最新の情報を確認し、ご不明点がある場合はご相談ください。

パパ・ママ
応援！

便利アプリやサポート施設

東久留米市では、子育て中のパパ・ママをサポートするアプリや施設等を用意しています。ご家庭の状況に応じて、ぜひご利用ください。

東久留米市LINE公式アカウント

東久留米市LINE公式アカウントでは、メニューから市の様々なサービスがご利用いただけるほか、市の情報を配信しています。たとえば、メニュー画面から、学校・学童の欠席連絡や登降所通知の登録をしたり、道路や公園の損傷や不具合についてお知らせを確認したりすることができます。また、妊娠中や子育て中の保護者に向けた情報や、地域のイベント案内等もお届けします。



二次元コード、または
@higashikurume でID検索



すくすく子育て相談（育児相談）

0歳から就学前の乳幼児を育てるパパ・ママに向けて、育児相談ができる場を定期的に設けています。「赤ちゃんの体重が順調に増えているか心配」「離乳食をなかなか食べてくれない」「こどもとの生活のなかで気になることがある」等、子育てについてのご相談を、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士がお受けしています。実施日、会場、お申し込みについては、東久留米市のホームページにて随時お知らせしています。



病児・病後児保育室

1歳から小学校低学年までの児童が、病中または病気の回復期にあって集団保育が困難な期間、医療機関などに付設された専用スペース等において、保育および看護ケアを行う施設です。たとえば、こどもの発熱により保育園が利用できず、自宅での保育が困難な場合に預かってもらえます。施設や利用方法に関しては、東久留米市のホームページをご確認ください。



*上記以外にも「プレ・パパママクラス」「赤ちゃん向けの歯みがき教室」等、様々な支援があります。詳しくは、東久留米市ホームページの以下のページをご確認ください。
・暮らしの情報 > 子育て
・暮らしの情報 > 健康 > 母子の健康（相談・健診・訪問等）
また、東久留米市LINE公式アカウントのメニューからもアクセス可能です。

子育て応援アプリ『くるめっこナビ』

こどもの成長記録や予防接種のスケジュール作成、子育て情報等をプッシュ通知で受け取れる機能を備えたスマートフォン向けのアプリです。妊娠中からご活用いただけます。



iOS用
ダウンロードリンク



Android用
ダウンロードリンク



ファミリー・サポート・センター

子育ての手助けをしてほしい方（ファミリー会員）と、子育てのお手伝いをしたい方（サポート会員）が会員となって、地域で助け合う組織です。「幼稚園の行事で下の子を連れていけない」「買い物や外出時にこどもを預かってもらいたい」「残業で保育所や学童のお迎えが間に合わない」等の際に、地域の協力者がお手伝いします。利用にあたっては、事業説明会への参加、及び入会申込の提出（会員登録）が必要です。詳しくは東久留米市のホームページをご確認ください。



産後ケア事業

産後6か月未満のお母さんと赤ちゃんのための育児支援です。出産後、「家に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安」「初めての育児で分からないことだらけ。助産師さんに相談したい」「育児疲れで体調がすぐれない。少し休む時間が欲しい」等の悩みのご相談やご要望にお応えします。支援内容は、指定産院で産後ケアを受ける宿泊型・1日型、助産師がご自宅にお伺いする訪問型、同じ月齢の赤ちゃんを育てる初産婦さんたちが集まって話したり、助産師から育児のアドバイスを受けられたりする集団型があります。

