



# Ripples

リップルズ

週1回2時間からはじめるわたしの復職プロジェクト

## 白河で楽しもう 育児・家事・仕事

ここ白河で復職に向けて一歩踏み出した  
6人のママたちのリアルストーリー  
白河を家族でもっと楽しむために  
ママたちが厳選したお役立ち情報も満載！

わたしたち、再始動。



### INDEX

- ・白河市「女性に寄り添うライフ・ワークサポート事業」について
- ・週1回2時間からの復職プロジェクト「Ripples」活動レポート
- ・わたしたち、再始動。-「Ripples」に参加した私たちが今思うこと-

- ・Ripplesメンバー厳選!子どもの年齢別 親子おでかけMAP
- ・Ripplesメンバーが実際に体験!「一時預かり」ってどんな感じ?
- ・Ripplesメンバーがインタビュー!職場復帰のリアル
- ・Ripplesメンバーも実践!暮らしがラクになる「紙のおかたづけ」

週1回2時間からの  
復職プロジェクト

# 「Ripples」活動レポートすぐらく

STEP 01

白河でスタート!  
「Ripples」説明会・ワークショップ  
in 図書館



「ママの働く」をテーマに、今の気持ちを皆さんとシェアしました。

Start!

STEP 02

ワークショップ  
「働く前の心構え」  
in Blooming Cafe



自分のモヤモヤをアウトプットし、メンバーで整理 & 共有しました。

美味しいスイーツも  
ドリンク付きで、  
楽しく学ぶ事が  
できました!

STEP 03

「PC講座」で久しぶりに  
PCでExcelの操作を  
確認しました

全員で楽しく学ぶ  
ことができました。  
今後の仕事に  
活かしたいです!

STEP 08

Ripplesメンバーで  
初めてのインタビュー取材へ!



チームに分かれて、様々な施設やお店の方々の想いを伺いました。

取材させていただいた施設・店舗さんをおでかけMAPにまとめました! P.10-12 をチェックしてみてください!

STEP 09

いよいよ原稿作成!  
これまで学んできたこと、  
取材で伺ったことを  
まとめていきました。

Goal!

STEP 10

ゼロから始まった  
私達のチャレンジ  
ついに小冊子が完成!



みんなで心を  
込めて作りま  
した!働きたい  
と思っているマ  
マの皆さんの  
参考になれば  
いいな!

STEP 06

ワークショップ「わたしの棚卸し」  
自分のこれまでを振り返り、  
メンバーでシェア!

自分を振り返り、  
皆さんのことを  
知れるいい機会に  
なりました。

STEP 05

「Ripples」本格始動!  
キックオフミーティング



チームの考え方やルール、  
情報共有の仕方について  
話し合いました。

STEP 04

会社はもちろん、  
おうちでも実践できる!  
整理収納講座!

おうちでも実践できる  
整理収納のコツは  
P.15 をチェック!

「オフィス整理で  
会社が変わる」  
主婦の強みが活かせる  
仕事かも!



## 「女性に寄り添うライフ・ワークサポート事業」 Life Work Support

この事業は、「働きたいけど、「育児、家事との両立が不安」「プランクがあり自信がない」等、女性が抱える不安を解消するきっかけづくりをすることで、再就職したいという思いを後押しすることを目的としています。今年度は「わたし、再始動。」をテーマに、以下の事業を展開しました。白河市は、ご自身に合う生活(ライフ)と仕事(ワーク)の選択肢が広がることで、皆さん、そしてご家族の幸福度が高まることを願っています。



白河市 市長公室  
地域拠点整備室  
室長 仁平 真一

週1回2時間から始める  
復職プロジェクト(復職体験)  
「Ripples (リップルズ)」

「Ripple」は訳すと波紋。1 つのきっかけから選択肢や可能性が波紋のように広がっていくことを願い名付けました。今回は 6 人の子育て中の女性(Ripplesメンバー)がプロジェクトに参加、チームでこの小冊子を制作しました。活動の詳細はP.3をご覧ください。



「Ripples」に参加された6名(Ripplesメンバー)

無料託児付き個別相談会

「働く」に、まだ踏み出せていない女性のための就労に関する個別相談会。「気になっっているけれど、どんなことができるの?」という声にお応えして、今回は Ripplesメンバーに体験・レポートしてもらいました。(本ページ下部をチェック!)

女性向け・事業者向け  
セミナー・ワークショップ

すべての人が地域の中でいきいきと暮らし、働くためには働く側・雇う側それぞれの相互理解と歩み寄りが必要と考え、働きたい方向けのセミナーやワークショップはもちろん、雇う側である事業者向けのセミナー等も開催しました。

Facebook ページを  
開設しました!



イベント情報など  
随時情報を  
発信していきます!

私たちがサポートします!

自分らしさを大切に「2時間からの働き方」

家事に育児に忙しい毎日の中でも自分らしく働きたい。その想いを叶える選択肢の一つとして「Ripples」がスタートしました。短時間での学びと実践、仲間との繋がりを通して、生き生きと働く女性が増えることを願っています。

2hours 代表  
(株)ケイリーパートナーズ 鷲谷 恭子

「わたし」で居られる時間ってとても大事

子育て、仕事と毎日バタバタの中で改めて思うのは「自分の時間」の大切さです。夫/妻、パパ/ママである前に、1 人の「ほく」「わたし」です。家族や地域の人と協力し合い、各々が「ほく」「わたし」で居られる時間のつくり方を考えませんか。

株式会社ワールドスタッフ  
おしごと百貨店 マネージャー 田中 豪

私たちが  
行ってきました!



Ripplesメンバーが実際に体験&インタビューしてきました!

### 「無料託児付き個別相談会」ってどんなことができるの?

「無料託児付き個別相談会」とは?

白河市「女性に寄り添うライフ・ワークサポート事業」が運営する無料職業紹介所「しらかわおしごとサポートステーション」による就労に関する個別相談会です。ママ達のお仕事に関する悩みが相談でき、ご希望があれば、その時にある求人を紹介してくれます。



「無料託児付き個別相談会」の流れ

事前予約

準備

持ち物(託児含む)  
子どもが水分補給できるもの

相談

申込みも  
簡単に  
助かる!



「無料託児付き個別相談会」体験しました!

今回は、マイタウン白河での個別相談会を体験してきました。個別相談では、まず現在と働き始めた時を予想し、1 日のタイムスケジュールを書きました。そのあと就業した場合をイメージして悩みを整理しました。少しずつ整理して具体化していくところが印象的でした。子どもは、同施設内の「おひさまひろば」で預かってもらえて安心でした。

他にも気になること聞いてみました!

■ どのママ達が参加していますか?

年代としては 30 代が最も多く、状況としては、働くことに興味を持ち始めたという方が多い印象です。



■ 1 日のスケジュールを書いてみるのはなぜ?

今の生活を改めて確認するためにも、働いた場合の生活をイメージするためにもぴったりだからです。また、就労には家族をはじめ、周囲の理解と協力が不可欠なので、家族との対話のきっかけになればとも思っています。

■ 自分の状況を把握することが「はたらく」の第一歩ですね!

そうですね。そして、その状況については、面接時にもきちんと伝えていくことも大事という話もしています。想思想愛の職場に出会えるよう、私達もお手伝いします!

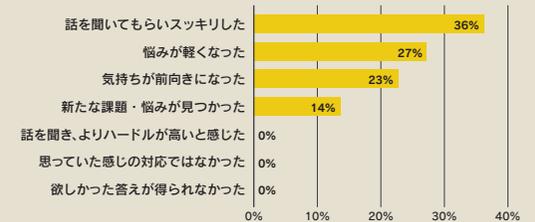


しっかり話を  
聞いてもらえ  
るって嬉しい  
ですね!

私たち以外のママの  
体験レポートもあり!  
こちらからチェック!



相談した結果について



## やるが増えたのに、日々の暮らしに潤いが出た。

復職を半ば諦めかけていた私に  
友人がくれたきっかけ

この活動に参加する前は、ハローワークに行ったり、求人誌を見たりして、自分の希望の条件（短時間・土日休み等）を探していましたが、なかなか見つけられず、復職を半ば諦めかけていました。そんなとき、友人からこの活動のことを聞き、「週1回2時間から」始めて、仕事につながる可能性があるならと思い、チャレンジしてみようと思いました。



勝倉 美恵子

- ・白河市在住
- ・1児のママ
- ・PTAの役員等を数多く経験

要領よく家事をこなすって気持ちいい

活動の最初にやった「24時間時計」のワークが衝撃的でした。復職した際に、家事をどうこなすか、自分の中の課題が明確になったからです。実際に活動がスタートしてからは、要領が良くなったというか、いい意味で「手を抜くポイント」が分かったり、時間を意識して効率的に動けるようになりました。私は「暮らしに潤いが出たな」と感じました。

家族の応援も頑張れた秘訣だと思う

夫は元々、私が働くことについては賛成だったので、この活動に参加したいと話した時から今まで、ずっと応援してくれています。また、うちの家族は旅行が好きで、子どもにも「旅行をより楽しむための仕事」と話したら、「ママ頑張れ!」と言ってくれるようになりました。家族が応援してくれたことも私が頑張れた秘訣なのかなと思います。

### Message

思い切って踏み出したことで、家事や育児も、それぞれ落ち着いて取り組めるようになりました。そういう面も含めて充実した毎日になったので、一歩踏み出した気持ち、応援します!

活動を振り返って

今回の活動の振り返りをひとりで表すなら、私の中では「発見」です。活動を始めて、充実感のある毎日が過ごせました。1日が長く感じました。また、働き方として、こうしてチームでひとつのものをつくることももちろん、何より仕事に楽しく取り組めることが新鮮で、まるで自分の第二の人生がスタートしたかのような気持ちになりました。

自分の第二の人生が  
スタートしたような気がした



子どものことを最優先に  
考えながら働ける選択肢が  
あることを実感できた

## チームで活動したことで自分の成長を感じられた。

「子育て最優先」が実現できる  
選択肢を探していた

私は子ども第一というか、子育てを生活の真ん中におきたいと考えていました。子どもに負担にならないように、子どもが幼稚園や学校に行っている間に仕事ができたらいいなと思っていました。この活動のことを知った時、「週1回2時間から」というのが、まさに私が求めていた働き方だと思って、チャレンジしてみようと思いました。

子どもが描いてくれた  
自分の仕事風景

今回の活動は、無理のない範囲で始めるという趣旨だったので、子どものことを最優先にしながら、自分の作業時間を確保するという時間調整も無理なくできました。活動の中で、在宅での作業もあったのですが、家で私がPCを開いて作業している姿が子どもにとっても新鮮だったのか、子どもが私の作業風景の絵を描いてくれたのは印象的でした。



荒井 由美

- ・白河市在住
- ・2児のママ
- ・事務職をこれまで長く経験

いろんな場面で新たな自分を  
実感・発見できて嬉しかった

活動に参加してから、生活全般でONとOFFの切り替えがうまくできるようになった気がします。夫にも「ママ、いきいきしてるね!」と言われ、嬉しかったです。また、一人で黙々とできるデスクワークが自分に向いていると思っていましたが、チームで仕事をするのが楽しくて、自分もこういう仕事の進め方ができるんだ!と新たな自分を発見した気がしました。

### Message

私の実体験として、自分が動くことで選択肢が広がることもあると思うので、みんなそれぞれが自分に合った働き方を模索することは大事だなと改めて思いました。

活動を振り返って

今回、チームの団結力や、チームでつくりあげていく楽しさ、喜びを感じることができたことで、自分自身の成長も感じました。また、活動の最初にみんなで確認した「チームのルール」も、安心して取り組めた理由のひとつかなと思います。また、活動を通じて、もっとPCやコミュニケーションのスキルを高めたいと思うようになりました。

## 今回の経験で自分の可能性が広がったと思う。

引っ越してきたばかりの時に  
見たニュースがきっかけ

当時、私たち家族は白河に引っ越してきたばかり。子どもの預け先の確保等を優先すると、仕事をすぐに始めるのは難しいかなと思っていました。そんな時、ニュースでこの活動のを知り、「自分以外にも同じような悩みを持っているママもいるんだ!そしてそんな私たちに白河市が気づいてくれたんだ!」と感銘を受け、参加したいなと思いました。

Member 04



佐藤 美由紀

- ・白河市在住
- ・2児のママ
- ・1年前に夫の転勤で白河市に移住

「いつもと別の居場所ができた  
感覚」は心地よい感覚だった

できない理由を考えるより、「やってみたい」という自分の心を優先し、参加を決めました。活動してみると、いつもとは別の居場所ができた感覚というか、気持ちの切替えができて、それが自分にとって心地よい感覚だと気がきました。また、子連れで作業したことで「ママの仕事をしている姿」を子どもに見せられたことも貴重な経験だったと思います。

今なら言える  
「やっちゃえ、やっちゃえ」

活動の中で小冊子をつくらんと聞いた時、未経験でも本当にできるのか、具体的に何をやるんだろうと、不安もありました。でも、チームでひとつのものを創っていくのは楽しくて、「初めてのことで私、できるんだ!」という実感に変わっていきました。もし活動参加前の自分と話せるなら、「やっちゃえ、やっちゃえ!」って背中を押してあげたいですね。

Message

ちょっと勇気を出してみたことで、新たな人や仕事等との出会いがあったので、とてもありがたかったなと思っています。「やってみたい」その“心”を大切に、踏み出してみませんか。

活動を振り返って

この活動に参加して、チームで協力し合っ取り組む楽しさを大いに学べたと思います。チームだからこそその難しい部分も含め、みんなで創りあげられたことで、自分自身、もっといろんなことに挑戦できたり、可能性があるんじゃないかと思えました。また、この活動で「働き方」の新たな選択肢に出会えたことも自分にとっては大切な気づきだったなと思います。

## 「お互い様」と思える“わたし”の居場所ができた。

悩んで過ごすくらいなら  
何か行動しよう

体調を崩し退職したため、なかなか復職する勇気が持てずにいました。そんな時、「Ripples」を知り、復職できないことを悩んで過ごすくらいなら、何か行動しようと思い、説明会へ。この活動の趣旨、そして「ライフ・ワークサポート」という事業名に惹かれ、「この活動なら自分の状況への理解もあり、何かきっかけになるかも」と思い、参加しました。

Member 03



小谷田 由香

- ・白河市在住
- ・高校生、中学生 2人のママ
- ・元看護師

時間の使い方を工夫したら  
興味があったことにも挑戦できた

在宅で作業をしたことがなく、場所もなかったので最初はなかなか集中できませんでしたが、場所を確保することで、在宅作業がとても快適になりました。また、これまでより時間の使い方を考えて動くようになり、生活全体もキチンとした感覚がありました。そして、興味のある資格の勉強も並行して始め、無事資格も取得できたのは嬉しかったです。

頑張れた秘訣は  
メンバー間の「お互い様」感覚

活動がスタートするとき、私たちメンバーや運営側の方もみんなで丁寧な自己紹介をし合いました。そのことで心理的な距離が縮まり、信頼関係が早くから築けました。お互いを理解している安心感があるので、メンバー間で「お互い様」の気持ちをもって進めることができ、みんなで「良いものをつくらう」という意識をもって頑張れたんだと思います。

Message

この活動に参加したことで、「働く」ということには楽しさも大切だということに気がきました。興味のあることやワクワクすることがあれば、まずやってみる!ことをオススメしたいです。

活動を振り返って

これまでの仕事は使命感や義務感も必要な職種だったため、思い詰め、自分自身のバランスを崩してしまうこともありました。今回のチームでの活動は、自分の居場所というか、お互いをありのまま肯定し合える環境だったので、私も再スタートできたと思っています。いま、「次は何をしたいかな?何をしようかな?」と意欲的になっている自分に驚いています。

できない理由を探すより、  
自分の心に正直に、  
挑戦してみようと思った

## 夫の後押しで一歩踏み出せた。何か悔しいけど(笑)

自分自身として社会とのつながりを  
持ちたいと思っていた

上の子が幼稚園に入ったことで、時間的にも精神的にも少し余裕ができたなと思い始めた時、子どもつながりではなく、自分自身として社会とのつながりを持ちたいと思うようになったこともあり、何となく復職や再就職について考えるようになりました。ただ、いきなりフルタイムでの復職は厳しいなと思っていたので、少しずつかなと思っていました。

Member 06



藤東 恭子

- ・白河市在住
- ・2児のママ
- ・5年前に夫の転勤で白河市に移住

家族のサポートや子どもの成長は  
「妻」「母」としても嬉しかった

夫は相談に乗ってくれたり、アドバイスをくれたり、結構協力的でした。自分自身も活動を始めてから、生活にメリハリがつくようになったので、そこも良かったなと思います。何より、場所見知り・人見知りだった下の子が、他の人がいる環境等に徐々に慣れてくれて、そうした部分が少しずつ改善された感じがして、母親として嬉しかったです。

「やってみなきゃ分かんないじゃん」

この復職プロジェクトは「週1回2時間から子連れOK」という、私が望んでいた環境で、これなら無理なくできるかな?と思いつつ、やっぱり不安もありました。それを夫に話した時、「やってみなきゃ分かんないから頑張ってみな」と言われたんです。今思えば、その夫の一言で一歩踏み出す決心がついた気がします。何かちょっと悔しいんですけど(笑)

Message

私自身、はじめは不安も大きかったですが、振り返ると「始めれば何とかなる」という事を実感しました。もし無理そうだなと思ったら止まればいいと思うので、まずは一歩踏み出してみたいです。

活動を振り返って

活動を始めてから、調べものや学び直すことが増えました。この活動をしていなかったら、多分しなかったと思います。また、他のメンバーとチームで考えながら進められたことは、とても大きかったです。みんなで一緒に活動することで、自分がチームの中でどういう役割になりたいか等も考えるきっかけになりました。そういう部分も含めて、みんなにありがとうと言いたいです。



初めてのことに  
チャレンジしてみよう  
と思えるようになった

## 自分が社会とつながっている感覚が嬉しかった。

もう少し先まで我慢かなと  
思っていた「復職」

元々、働きたい気持ちはあったのですが、これから控えている子どもの幼稚園入園～小学校入学などを考えると、復職はもう少し先まで我慢かなと思っていました。そんな時、子連れOKなこの活動のことを知り、それなら子どもにもそこまでストレスをかけないだろうし、何より自分がワクワクしたので、参加してみようと思いました。

“わたし”の時間が嬉しかった

活動していく中で、“ママ”でも“妻”でもない、“わたし”の時間がくれたことは嬉しかったし、楽しかったです。子どもを介した場以外で、ちゃんとコミュニケーションがとれるか、不安も少しありましたが、チームのメンバーの皆さんのおかげで、その不安はなくなりました。また、子どもにとっても他のメンバーの子とふれあえたことは良かったと思います。

Member 05



鈴木 絢乃

- ・白河市在住
- ・1児のママ
- ・活動前は子どもを家族以外に預けた経験なし

漠然とした不安が消え、  
いきいきしている実感がもてた

「働きたいけどもう少し先だな」と思っていたので、「仕事」に対して、漠然とした不安やモヤモヤを感じながら生活していました。この活動に参加したことで、モヤモヤが消え、気持ちに余裕ができて、自分がいきいきしているという実感がもてました。また、これまでは何をやるにも慎重派でしたが、初めてのことに挑戦してみようと思えるようになりました。

活動を振り返って

この活動に参加して、「こういう働き方ができるんだ!」という発見がありました。子どものことは、「仕事」を考えると心配のひとつではありますが、例えば子どもと一緒に働ける場や機会が増えたりしていけば、「働く」に向けて前向きになれると思うので、働きたい人、働ける人は増えるんじゃないかなと思います。

Message

もし私が活動参加前の自分に何か言えるなら、「踏み出してみたらいいことあるよ!」と言うかなと思います。あまり悩み過ぎずに「まずやってみる」のはいいんじゃないかなと思います。

自分ひとりでは  
きっと難しかったけど、  
家族やチームが  
支えてくれたから頑張れた

- ベビーカー利用OK
- 授乳室あり
- おむつ替えスペースあり
- ベビーチェアあり
- キッズメニューあり
- 離乳食持ち込みOK
- 飲食施設あり
- 売店または自販機あり

子どもの年齢別  
親子で白河を満喫しよう!  
Ripplesメンバーが厳選!

# 親子おでかけMAP

0~2歳

## ① 蕎麦釜処 茅の器



老舗の和食レストラン。普段使いはもちろんだが、家族の大切な節目や慶事などの際にも助かる心遣いが随所に。

住所: 白河市新白河1丁目204  
電話: 0248-23-1882  
営業: 11:00~21:30(LO21:00)  
休日: 水  
料金: 20台

### ココがオススメ POINT!



お食い初めは持ち帰り可能でお膳まで借りられたり、歯固め石は巾着つきでプレゼント等、親の気持ちに寄り添ってくれる対応が嬉しい!

3歳~

## ② joa. ヤキニクジョア



無添加キムチ・タレでお馴染みのこまやさんが手がけるおしゃやれな韓国料理/焼肉店。本場の韓国料理が充実!

住所: 白河市高山72-1  
電話: 0248-29-8920  
営業: 11:30~14:00, 17:30~22:00  
休日: 火  
料金: 20台

### ココがオススメ POINT!



上質なのにリーズナブルなお料理。更にキッズルームやキッズメニュー、Wi-Fi等、家族みんなの「楽しい!」を考えられているところが素敵!

0~2歳

## ③ 城山公園 (小峰城跡)



小峰城の敷地内にある芝生が広がる公園。新たに帯曲輪が散策路として整備され、小峰大橋が見る壮大な石垣もカッコいい!

住所: 白河市郭内1-73  
電話: 0248-22-1147 (白河観光物産協会)  
規制なし  
休日: 規制なし  
料金: 110台

## ④ まほろん (福島県文化財センター 白河館)



見て・触れて・考え・学ぶ体験型フィールドミュージアム。県内で発掘された文化財と、昔々タイムトラベル!

住所: 白河市白坂一里段86  
電話: 0248-21-0700  
営業: 9:30~17:00(入館は16:30まで)  
休日: 月(月が祝日の場合は火)、祝日の翌日(土日の場合は開館)、年末年始(12/28~1/4)  
料金: 普通車91台、大型10台

### ココがオススメ POINT!

オススメは体験活動!火おこし・勾玉づくりに加え、月ごとの限定企画もいつも魅力的!年齢制限もなく親子で楽しめるのも嬉しい!

- ベビーカー利用OK
- 授乳室あり
- おむつ替えスペースあり
- ベビーチェアあり
- キッズメニューあり
- 離乳食持ち込みOK
- 飲食施設あり
- 売店または自販機あり

まだまだある!  
おでかけMAP  
その他のリストはこちら!

おさんぽあそび編

ごはんカフェ編

市のいろんなイベントはこちらから!

白河市イベントカレンダー

白河は豊かな自然に加えてイベントも多いので、家族で楽しんでもらえると思います!



白河市 観光課 増田さん

## ⑦ 白河関の森公園



自然に囲まれた広々とした公園です。大樹をイメージした大型遊具や、公園内にはお食事処・売店もあります。

住所: 白河市旗宿白河内7-2  
電話: 0248-32-2921  
規制なし  
休日: 規制なし  
料金: 普通車158台、障がい者4台、大型バス7台 計169台

### ココがオススメ POINT!

一番目立つのが高さも長さもあるローラー滑り台!何度も滑りたくなるはず!広い芝生でピクニックや小川で水遊びも楽しいです!



白河市 観光課 増田さん

## ⑧ 白河総合運動公園



コロシアム状のサーキット遊具が広がり、小さい子どもから大人まで元気いっぱい体を動かせる公園です。

住所: 白河市北中川原30  
電話: 0248-22-8971 (NPO法人白河体育協会)  
規制なし  
休日: (アナビーキッズルームは9:00~16:30)  
料金: 規制なし (アナビーキッズルームは水、年末年始)、180台

### ココがオススメ POINT!

シャボン玉、ボール遊び、どんぐり拾い等、小さい子どもも楽しめます。公園内のアナビーにはキッズルームがあり、雨が降っても安心!



白河市 観光課 増田さん

3歳~

## ⑤ かこい食堂



5歳までちびっこラーメン無料!子ども歓迎のあっさり系白河ラーメン店。白河で唯一、「朝ラー」やっています!

住所: 白河市鬼越45-5  
電話: 0248-24-7380  
営業: 7:00~9:00, 11:00~14:00  
休日: 金(月は朝のみお休み)  
料金: 12台

### ココがオススメ POINT!



南湖のラーメン街道にある人気店。地域のことを大切に考えたお店づくりをされているので、家族みんな身も心も温かくなれるはず。

0~2歳

## ⑥ さめぎうどん 讃源



麺とだしの温度を選べるうどん、セルフおでんという本場四国の楽しみ方ができるお店。子連れに優しい配慮多数!

住所: 白河市東葉内新屋敷13-1  
電話: 0248-34-3685  
営業: 11:00~14:00, 17:00~19:00  
休日: 水  
料金: 10台程度

### ココがオススメ POINT!



製麺所直営の麺が美味しい!子どもには熱い麺に冷たいだしの「あつひや」がオススメ!麺用ハサミの貸出もあり、子どもも食べやすい!

私たちが  
行ってきました!

Ripplesメンバーが実際に体験&インタビューしてきました!

## 「一時預かり」ってどんな感じ?どんな時に利用できるのかな?

就職活動の時や、それ以外でもママの1人の時間を確保することが難しいなと思っていたので、一時預かりについて調べてみました。調べてみると、とても助かる制度だと分かったので、登録だけでもしてみたいかながらうかな。

### 一時預かりとは?

様々な理由により子どもの面倒を見ることができないときに緊急・一時的に預かってもらうサービスです。

#### 一時預かり(保育園)

1日通しての利用も可能。集団保育。園の日課表に沿って過ごす。

#### 一時預かり(ファミリーサポート・おひさまひろば)

広場、センターでの利用は最大3時間(延長は応相談)。自由に過ごす。

### 3施設をくらべてみました!

	ご飯 おやつ	1ヶ月の 利用日数の制限	1日の 定員
わかば保育園	提供	あり	あり
ファミリーサポート	持参	なし	なし
おひさまひろば	持参	なし	あり

他にも  
一時預かりをしている  
施設があるので  
詳しくはQRコード  
からチェック!



## 今回はファミリーサポートセンターでの一時預かりを実際に体験!

教えてくれたのはこちらの方!



牧田さん

預ける場所は、両会員の自宅、センターから選択可。復職に向けた慣らしの為やりフレッシュ等、預ける理由は問いません。

### ファミリーサポート(通称 ファミサポ)

子育てを手伝ってほしい人(おねがい会員) 手伝ってあげたい人(まかせて会員)が会員になり、子育てを支えあう事業です。まかせて会員は養成講座を受講しているので安心してお願いすることができます。保育施設や習い事への送迎、自宅での預かりも可能です。



### 利用の流れ

#### ①登録・マッチング・顔合わせ



担当者は2人。ママと子どもの性格や要望等を考慮して選定していただきます。

#### ②預かり依頼時



保育園の一時預かりも同様の流れです。詳細は園に直接確認下さい。

### 預かり当日



持ち物を担当者に渡して預かりスタート! 広場で自由に遊びます。帰りにどの様に過ごしたか詳しく教えてもらい、支払いをして終了となります。

#### 子どもの様子

始めはママから離れず緊張気味…。その後、一緒に遊ぶうちにだんだんと慣れてきたようで、笑顔で沢山お話するように!お迎えの時間になってもまだ遊んでいた様子でした。

保育園の一時預かりも利用しました!

私は保育園での一時預かりを利用しました。保育園ではお友達からたくさんの刺激をもらい楽しく過ごしてきて、子どもにとっても、とてもいい経験になりました。また、お迎えの時に先生から聞く子どもの様子は新たな一面を知ることができて新鮮でした。

### 一時預かりを終えて



小林さん

安全第一でお預かりしています。お子さんによって遊びの好みも違うのでその子に合わせて対応しています。お子さんが心を開いてくれたり、ママがホッとしたりすると嬉しです。



気持ちに余裕ができ、また頑張ろうと思えました!子どもに寄り添って遊んでもらえるのも有難いです。担当が決まっているので子どもも慣れやすく、親子で安心してお願いできます。

## Ripplesメンバーが厳選! 親子おでかけMAP 広域版



このページでは、家族みんなで行くより楽しめるオススメスポットをご紹介します!家族みんながお休みの日に、丸一日遊べるところをRipplesメンバーが総力取材しました!

白河市

### ① 聖ヶ岩ふるさとの森



住 白河市大信限戸国有林57  
☎ 0248-46-2471  
🕒 9:00~17:00  
🔥 火・水、12月中旬~3月下旬  
🅑 第1駐車場(乗用車15台、マイクロバス駐車場可)  
第2駐車場(乗用車30台、マイクロバス・大型バス駐車場可)

キャンプやBBQが行える市営のレジャー施設。権太倉山・聖ヶ岩・不動滝などの遊歩道で散策もできます。施設内を流れる川のせせらぎをBGMに親子で自然を満喫できます。

### ココがオススメPOINT!

施設内のビジターセンターにはボールドリングやキッズルーム、絵本のある図書室もあり、子どもの年齢関係なく、親子で楽しめます!



西郷村

### ② 林養魚場 ますつり公園 にじます亭



住 西郷村小田倉字後原66  
☎ 0248-25-2041  
🕒 9:00~17:00  
🔥 水、12/31~1/1(祝祭日、行楽日は水も営業)  
🅑 200台

国内最大級の養魚場「林養魚場」の広い釣り堀。手ぶらで気軽に釣りが楽しめます。釣れた魚は公園内の「にじます亭」で調理してくれるので、鮮度抜群の魚料理が食べられます。

### ココがオススメPOINT!

お魚が元気なので、初めての釣りでも「大物獲ったぞ〜!」できるかも!これはパパ大活躍のチャンス!手ぶらで行けるのも助かる!



### ココがオススメPOINT!

ご家族でのアウトドアにぴったりです!子どもが遊べる遊具もあり、思いっきり外で楽しんだ後に温泉で癒されるのもいいですね!



白河市

### ④ 東風の台運動公園 きつねうち温泉



住 白河市東釜子字狐内地内  
☎ 0248-34-3644  
🕒 平日21:00より駐車場閉鎖  
🔥 火  
🅑 普通270台、中型5台、大型5台 計280台

大きな遊具のある公園のほかにBBQハウスやキャンプ場、室内プール等の市営公園。隣接するきつねうち温泉は美肌の湯としても知られ、家族で1日遊べるスポットです。

### ココがオススメPOINT!

大人も一緒に遊具で遊べるので親子でたくさん体を動かして楽しめます。1番人気はエアキャスル!大人も子どもも心が弾みます!



## Special企画! ママの癒しスポット4選

ママのリフレッシュはとっても大事!

ママの皆さん!毎日、家事に育児に大変ですよ!皆さんと同じように、何かと忙しい日々を過ごす私たちRipplesメンバーが、お出かけ企画に必ず入れたかった1つが、このママの癒しスポット紹介コーナーです。ママの笑顔は家族の元気の源!お互い、ちょくちょく息抜きしながら、毎日より楽しく元気に過ごしましょ!

### 地元の旬の食材にこだわったカフェレストラン Blooming Cafe



住 白河市北真舟25-2パークシティ104ビル1F  
☎ 0248-21-7345  
🕒 11:00~14:00、14:00~16:00  
🔥 月・金・土・日・祝日※休日変動  
🅑 80台(共同)

ショーケースからお惣菜を選んで盛り合わせたり、テイクアウトできるカフェレストラン。地元の生産者さん達の旬の食材を使って手作りの、身体も喜ぶ美味しいデザートで自分へのご褒美を。たまにはほっと思ってみよう。

### 私らしく、新しい習慣はじめてみませんか? ヨガ教室 Sun Yoga



●白河教室【サンフレッシュ白河】  
●棚倉教室【棚倉図書館】  
●石川教室【モトガッコ】  
●塙教室【塙町公民館】  
●オンライン【zoom】

ヨガの基本的な動きと呼吸、瞑想を組み合わせて、心身のバランスを整えられます。クラスは自由に選ぶことができます。通常クラスはオンライン参加もOK。再遊ヨガや毎年12月の太陽礼拝108回などのイベントも魅力的!

### 体もココロも癒すアットホームなマッサージ 本格バリ式エステ Geulis (グリス)



住 白河市新白河4-46  
☎ 0248-27-4343(ご予約はLINEにて)  
🕒 10:00~20:00  
🔥 不定休  
🅑 2台

リンパの流れに沿ってゆったり圧をかけ、心身のバランスを整えられます。完全予約制。個室でママの施術だから安心して身を委ねられます。【背面コース】は出産、抱っこでゆがんだ骨盤が整い、とろけます。

### 人柄溢れる優しくかわいいセレクトショップ ny.maison



住 白河市会津町93-22  
☎ 0248-21-7006  
🕒 12:00~20:00  
🔥 火・木・第2、第4月  
🅑 1台

「自分のお部屋にきてもらう」イメージで選ばれる、お洋服やバッグ、ハンドメイドアクセサリー等。店主の「好き」が溢れる店内は、優しくかわいい人柄がそのままお店になったみたい。あなたも店主の「お部屋」へぜひ。

Ripplesメンバーも実践！暮らしがラクになる

# 紙のおかたづけ

家のあちこちに散らばる紙... 紙にもお片付けのコツありました！

教えてくれたのはこの方！



(株)ケイリーパートナーズ CFO  
企業内整理収納アドバイザー  
2児のママ  
千原 伴子(ちはら ともこ)さん

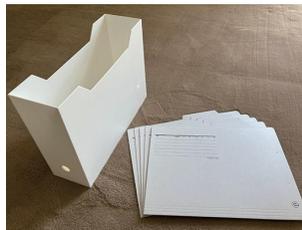
こんなことはありませんか？



そこで紹介したいのが

## 個別フォルダー&ファイルBOX

個別フォルダーを用いたパーチカルファイリングというファイリング形式は日本では、あまりなじみがないかもしれませんが、コツを掴めれば誰でも簡単スムーズに整理できます！難しく考えずに、頻繁に使う書類から是非、挑戦してみてください。(千原さん)



## Ripplesメンバーが個別フォルダーを使ってみました！



Before



After



いらない紙がこんなに！

もっと早く出会いたかった！

## 個別フォルダーのいいところ

頻繁に使用するフォルダーを一番手前にしまうので整理しやすいです。クリアファイルと違い、個別フォルダーは厚紙なので自立し、ファイルBOXに収納しても見出しを確認でき、見える場所に置くことで家族と共有できます。

## 紙のおかたづけの進め方

### STEP 01 家の中にある紙の種類をみてみよう！

#### 月に数回確認する

更新頻度が高い

- ・学校からのおたより
- ・習い事の予定表
- ・市政だより

等

#### 年に数回確認する

更新頻度が低い

- ・保険証券
- ・家の資料
- ・確定申告の申請

等

#### なくても特に困らないもの

スマホや写真で保存・ネットで確認できる

- ・DM、チラシ
- ・取扱説明書
- ・クレジットカードの明細書

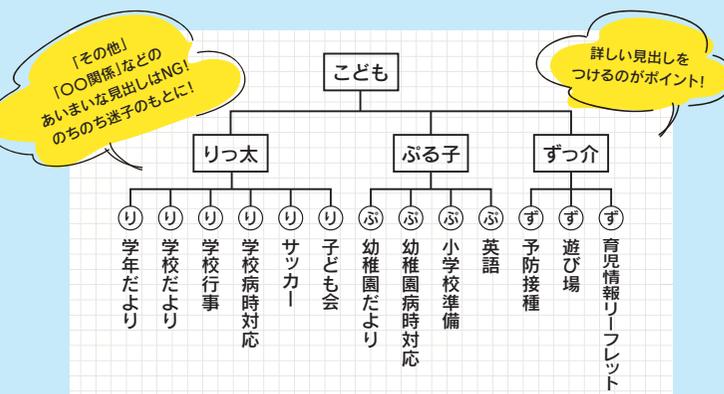
等

ファイルBOXに入れリビングなどに置く

クローゼットや押し入れに置く

すぐに処分 家中に持ち込まない

### STEP 02 「月に数回確認する」紙に見出しをつけて分けてみよう！



### STEP 03 見出しを書いて 紙をしまってみよう！



1 個別フォルダーに見出しを書く！  
2 ファイルBOXにも見出しを書く！  
3 普段から手に取りやすい場所に置く！

完成



面倒くさそう... 分かります！でも、でもっ！未来の自分から大感謝されますよ！

イラスト:moe

すでに働いている人もきっと参考になるはず！

# Ripplesメンバーが地域の方々の職場復帰のリアルを聞いてみました！

Pick up !

- ① 子育てしながら復職(再就職)された先輩復職ママの体験談を聞いてみよう！
- ② 育休中のパパと職場復帰をイメージしてみよう！

## ① 子育てしながら復職したママの体験談が動画で観られます！

### CASE 01

長田理美容院  
和知 香織さん

- ・一番下のお子さんが3歳の時に復職
- ・3児のママ

### CASE 02

大政興業株式会社  
総合サポート事業タスク  
板倉 利加さん

- ・お子さんが1歳の時に復職
- ・未経験の職種で復職

### CASE 03

合同会社WATASI JAPAN  
大島 瑠美さん

- ・お子さんが2歳の時に復職
- ・複数の職場で働くパラレルワーカー

動画は「女性に寄り添うライフ・ワークサポート事業」の公式 You Tube チャンネルからご視聴いただけます！

You Tube チャンネルは右のQRコードから！



## ② Ripplesメンバーが取材！育休中のパパと職場復帰をイメージしてみよう！

今回は育休中のパパに今の暮らしについて、今後の職場復帰の際のイメージについて伺いました。すでに職場復帰されている方もパパ・ママ問わず、参考になるはず！

今回ご協力いただいたパパはこちらの方！



榎田さん

- ・1児のパパ
- ・お子さんの誕生後、6か月の育休を取得

Q 育休のきっかけは？

元々、自分が担当している業務の中で育児の大変さを知り、自分に子どもが産まれたときには、妻のためにも育休を取得したいと考えていました。



Q 育休をとるにあたって仕事は大丈夫？

半年以上前の早いタイミングで上司に相談しました。親身になってくださり、安心して育休に入ることができました。また、担当業務を可能な限り処理してから育休に入りました。

Q 初めての子育てはどうですか？

事前にイメージしていたものを遥かに上回る大変さで、おむつ替えに手こずったり、お風呂で大泣きされたりですが、日々の成長を間近で見られて、育休を取って本当に良かったと思っています。



Q 今、家事などの負担はどんな感じ？

お風呂は僕(パパ)が担当ですが、それ以外は特に決まっていません。例えば、僕が食事を準備したときには妻が洗い物をしたり、なかなか子どもが泣き止まないときには数十分ずつ交代しながらあやしたりなど、どちらかに負担が偏らないように互いにコミュニケーションを取りながら家事・育児をしています。

### STEP 01 24時間時計で職場復帰をイメージしてみよう！



### STEP 02 イメージしてみた感想などを夫婦でシェアしよう！

できるだけ早く帰宅して家事・育児に携わりたいと思っていますが、翌日の仕事のためにある程度の睡眠時間は確保したいと考えています。家事・育児に充てられる時間は思ったよりも少なくなってしまうのだと感じました。

昼間にできる限り家事を終わらせ、夜の子どもの世話は2人で分担し、夫がくつろげる時間をできるだけ長くとれるようにしたいと思いました。また、夫が残業したときや子どもが夜泣きしたときなどの対応も考えておきたいです。

### 編集部 ちょっと小話

パパ・ママともに疲れちゃうとき、絶対あるよね。ということでRipplesメンバーが推奨！

地域や周りの人にサポートしてもらおう！

全て自分たちだけで何とかしようと思わずに全然OK！むしろ頼れる運ば手を多く持つのは大事！

### 01 「パパ」も「ママ」もたまには休憩しましょ！

→【一時預かり】(P.13で体験レポートしています！)

### 02 「ほっかほか」でお役立ち情報ゲット！

→【ほっかほか】(裏表紙にほっかほかアプリの紹介やその他サポーターへのリンクもあり！)

／ Ripplesメンバーもヘビーユーザー！ みんなインストールした？ ／

## 白河での子育て支援アプリ！

# ぽっかぽか

はママの必須アイテム

白河市 子育て支援アプリ「ぽっかぽか」は、乳幼児から中学生までの子育て世帯を対象に、市の子育て支援情報や乳幼児健診・予防接種のお知らせや、公共施設、医療機関等のマップ情報など、子育てに役立つ情報が1つにまとまった便利なアプリです。妊娠・出産・子育てに必要な情報が調べやすくなっていますので、ぜひご活用ください。

### 家計を助けてくれるお得なサービスに注目！

「白河っすくすく応援クーポン」や、「子育て応援パスポート（ふあみたんカード）」は活用していますか？  
クーポンではオムツ等が購入できたり、カードを全国の協賛店で提示すると割引やプレゼント等様々なサービスを受けられたりします。子育て支援情報→各種助成等で詳細をチェック。



Google Play



App Store



## Ripplesがオススメ！

白河での子育てがもっと楽しくなる  
こちらもぜひチェックしてみてね！



おひさまひろば



たんぽぽサロン



転入ママのコミュニティ  
tenten



ままつぶ

発行者／白河市

制作／Ripples -週1回2時間からはじめるわたしの復職プロジェクト- 企画・編集／おしごと百貨店

事務局／白河市「女性に寄り添うライフ・ワークサポート事業」事務局(株式会社ワールドスタッフィング)

協力／掲載店舗・施設の皆さま、2hours、株式会社ケイリーパートナーズ、しゅふコミ、一般社団法人 産業サポート白河、studio niccoto