

2007年度版

# いきいきのびのび 子育てガイド を作成しました

山形市では、このたび、妊娠期から小学校入学前後の方々を対象に、山形市などが行っているさまざまな子育て支援策をまとめた「いきいきのびのび子育てガイド～2007年度版～」を作成しました。今回はこのガイドブックの一部をご紹介します。

はじめまして赤ちゃん



## 【妊婦さん・初めての子育て】

新しい命の誕生は、期待と喜びでいっぱいですが不安もつきものです。山形市では、そんな不安を解消するために、妊娠から出産、そして乳幼児期から就学前まで、お母さんとお子さんの健康や育児を支援するさまざまなサポートを行っています。ママだけでなく、パパも一緒にいろいろなサービスを知っておけば、子育てはもっと楽しくなることでしょう。

お子さんの保育、集団生活、幼児教育をお考えの方へ



## 【 保育・幼児教育施設 】

小学校に入る前の年齢のお子さんが利用できる入所施設は、大きく分けて「幼稚園」「保育園」「認可外保育施設」に分類されます。それぞれ、対象児童、利用方法、利用時間、料金などが異なりますので、ライフスタイルやお子さんの年齢・状況にあわせて施設を選びましょう。

放課後の安心・安全のために



## 【 放課後児童クラブ 】

「ただいま！」とクラブへ帰ってくる子どもたちに「おかえり！」と指導員が迎えます。放課後児童クラブは、留守家庭の子どもたちの家庭の代わりに、子どもたちが豊かな体験を通じ成長できるよう、地域、保護者、学校などが一体となりサポートしています。

ひとり親家庭を支援



## 【 シングルママ・パパ 】

家庭の状況が多様化し、結婚などに対する考え方が大きく変化していることなどを背景に、ひとり親家庭が年々増加しています。山形市ではそのようなひとり親家庭に対して、子どもを育てながら自立した生活を送れるようサポートする相談先や福祉サービスを提供しています。

ガイドブックは、母子手帳の交付時または、転入者を中心に配布しています。

市のホームページからもダウンロードしてご覧いただけます。

<http://www.city.yamagata.yamagata.jp> トップページ→ダウンロード→刊行物等

お問合せ 山形市子育て推進課 ☎023-641-1212 内線577

## 不安や悩みを抱え込んでいませんか？

「こんなことくらいで…」 「身近な人には相談しづらい…」 など、ひとりで悩んでいませんか？  
まずは相談してください。相談は無料です。秘密は守ります。



### ファースト相談室

山形市男女共同参画センター（霞城公民館となり）  
〒990-0832 山形市城西町2-2-22

☎023-645-8077

あらかじめ電話で曜日・時間を、ご予約・お問い合わせください。 **ご予約の受付** 毎日午前9時～5時（祝日、12/27～1/4を除く）

#### ■ 一般相談 女性カウンセラーによる相談（面談）

毎日（祝日、12/27～1/4を除く）／時間は曜日によって違います  
自分自身の生き方のこと、夫婦のこと、家族のこと、人との関わり等…  
日常生活の中での悩みを“ささいなことだから”とガマンしていませんか？

#### ■ 法律相談 弁護士による相談（面談）

毎月第2・第4金曜日／午後4時～6時  
相談時間は1人20分程度です。

### 教育相談室

山形市総合学習センター  
〒990-0832 山形市城西町2-2-15

☎023-645-6182

主として児童、生徒の不登校に関することなどの相談を受け付けています。 ■ 電話相談 ■ 来所相談 来所いただく際は、あらかじめ電話で、お問い合わせください。 **相談日時** 月～金曜日 午前10時～午後4時（祝日、年末年始を除く）

### 消費生活相談（多重債務相談含む）

山形市生活情報センター（霞城セントラル3階）  
〒990-8580 山形市城南町1-1-1 ☎023-647-2211

多重債務でお困りの方へ、相談窓口にも円滑に相談できるように、助言を行っております。解決手段についての情報提供。相談機関、窓口の紹介。 **相談日時** 火～日曜日（月曜日・祝日休館）午前9時30分～午後5時30分



### やまがたシルバー110番

山形県高齢者総合相談センター  
〒990-0033 山形市小白川町2-3-30 ☎023-622-6511

高齢者及びその家族が抱える各種の心配事や悩みの相談を受け付けています。 ■ 一般相談 ■ 専門相談（法律・税金・認知症）要予約 あらかじめ電話で、お問い合わせください



## 座禅体験

チーン チーン チーン  
鐘が三つ鳴って私の座禅初体験が始まった。これから30分動いてはいけない。静かな寺の中で皆、障子や壁の方を向いて座っている。  
トック トック トック  
自分の心臓の音だけが体中に響く。  
ピーー ピーー。  
鳥の声がする  
ジャポ ジャポ ジャポ  
水の流れる音  
目を半分閉じて足を組んでいる。やっと右足首だけを膝にのせ、尻の下に座布団を敷き、顎を引いてバランスをとっている。  
沈黙の時が流れる。  
チーン  
鐘が一つ鳴ってまわりは経らしきものを読み始め、一緒に声を出して呼んでいくうち座禅の仕方を書いたものだとわかる。  
読み終わって組んだ足をほどいた。

この寺での座禅会は30年以上前から今年85歳の住職さんが始められた。現在は6月から12月の第一、第二の日曜日の朝6時半から7時半の間行われていて初心者の人にもいいねいに教えてくださる。それとは別にグループで申し込む方もいるという。夏休みには小学一年から中学三年までの希望者を対象に一泊二日の座禅会が行われた。

座禅を体験したことで考え方が変わったなどは、たった一回ではわからないのかもしれない。一緒に参加した仲間が「音のない世界って新鮮」と言った。私は「落ち着いたさわやかな朝」を感じていた。

その後副住職さんの話

「生、老、病、死これを四苦という。それを体験していく過程が人生」という仏様の言葉が心に残った。



Keyword : Zen Balance 03