

MESSAGE

最後までお読みいただき、ありがとうございます！

「くわまご」の編集を担当している子ども・子育て市民情報部です。
私たちは孫・子育て中のおばあちゃん、ママたちで構成されるボランティア団体です。

最近では、核家族や共働き夫婦が増え、
地域や家族全体で子育てをする必要性が以前よりも一層高まっています。

私たちもまさにその孫・子育て世代です。
「地域の支援や助けがあることで心が救われる」ことを日々実感しています。

「子育て頑張ってるね!」や「赤ちゃんかわいいね」といった言葉や、
スーパーで「私返しとくよ!」と買い物カートの返却を助けてもらった時、
とっても心が温くなった経験があります。

子育ては、多くの不安がつきものです。
そんな中で地域の方々からの温かい言葉や手助けは、大きな支えとなります。

この「くわまご」を通じて、そうした絆や支援が少しずつ広まっていくことを願っています。

子育て・孫育ての経験を活かして

ファミリーサポートセンターの 援助会員になりませんか？

ファミリーサポートとは、自治体が主体となって運営している

「地域で子育てを助け合う」活動です。

あなたの子育て・孫育ての経験が桑名市で頑張る若い世代を支えます。

孫育て・子育てに役立つ講座が受講できます。詳しくは右のQRコードからHPをチェック！



桑名 ファミリーサポート 検索



桑名市祖父母手帳

孫育て応援BOOK! くわまご

発行：桑名市子ども未来部 子ども未来課

☎ 0594 - 24 - 1172

発行年：令和7年

編集：子ども・子育て市民情報部会

協力：株式会社三菱UFJ銀行

装丁：松本松子／表紙イラスト、挿絵（P3～P6）：松本松子
その他写真・イラスト：写真AC・イラストAC

桑名市祖父母手帳

孫育て 応援BOOK!



「孫育て」で人生に潤いを

お孫さんの誕生、おめでとうございます！

お孫さんの誕生は、家族にとって特別な喜びですね。

新しい家族の一員としてお孫さんを迎え入れると同時に、
それぞれ新たな役割も与えられることになります。

祖父母は、その役割を果たす上で非常に重要な存在です。

おじいちゃん、おばあちゃんの経験と愛情は、子育ての過程で大きな支えとなります。

初めての育児は誰にとっても不安や戸惑いがつきものですが、
祖父母の存在があれば、その負担は軽減されます。

また、祖父母と孫の関係は特別なものであり、
お互いに新しい喜びや学びを与え合うことができます。
お孫さんと触れ合うことは、新たな生きがいや楽しみをもたらすでしょう。

この「くわまご」は孫育ての基本や大切なポイントをやさしく案内しています。
家族が笑顔で満ちあふれ、温かい関係を築くための手助けとなりますように。



～ パパの心の声 ～

孫と遊んでいる祖父母をみると、自分が育ててもらったことに感謝できた

※桑名市子育て支援センター（キラキラ・ぽかぽか）でのアンケートより

CONTENTS

「そのてはくわなの」孫育て8か条	・・・P02
昔とここが変わった！イマドキの子育て	・・・P03
あなたのオウチは大丈夫？家の中の危険チェック	・・・P05
みんなの孫育て！良かったこと・困ったこと	・・・P07
どんどん活用しよう！くわなの子育て支援	・・・P09
ばーば、じーじからの教えて！MEMO	・・・P11

「そのてはくわなの」 孫育て8か条

- そ 祖父母はママパパ応援隊！
- の NOと言うより寄り添って
- て 手、口、お金は出し過ぎず
- は ハートが大事 「ありがとう」「ごめんなさい」
は言葉に出して
- く 比べない その子の個性を大切に
- わ ^{アップデート} 私たちの子育てを「更新」 今と昔は違ってる
- な 長い孫育て 自分たちのライフスタイル大切に
- の ノウハウをみんなで共有 楽しい孫育て

～ ママの心の声 ～

やっぱり育児経験者だからよく気づいてくれるし、インターネットの情報ばかり
参考にせず子育てできた

昔とここが変わった！

イマドキの子育て

時代の変化とともに、子育ての常識も変わってきています。
昔は当たり前！と思っていたことが今ではNGだったり・・・。
一緒にイマドキの子育てにアップデートして、
これから始まる孫育てにご活用ください！

授乳

母乳・ミルク
どちらでもOK！



親子に合った
スタイルで◎！

卒乳

「いつまでに」
という決まりなし！
自然にまかせる！



子どもと
ママのペースで
合わせよう！

うつぶせ寝

「突然死」が起こる
危険性あり！
あおむけで寝かせよう



どんな時でも
寝ているときは
目を離さない！

お孫さんを預かるときに
ママやパパに
メモを書いてもらうと安心！

P11～に、
「ばーば、じーじからの教えて！MEMO」
があります。ぜひお使いください！

トイレトレーニング

3歳までにオムツを
外さなくてOK！
子どもの
ペースで進める



成長には
個人差がある
無理やりは×

お散歩

子どもも気分転換になる♪
でも！
紫外線対策を
しっかりしよう！



紫外線の強い
時間は避ける
ベビー用日焼け止め
つばの広い
帽子で対策！

チャイルドシート

6歳未満は必ず
チャイルドシートを！
非着用は法律違反になります！



大人が
抱っこして
車に乗るのは×

食生活

離乳食開始前の
果汁は不要

母乳・ミルクだけでOK



離乳食は
レトルトもOK

今は栄養価の高いレトルトもある！



おやつは
食事の1つ

甘いお菓子は避ける！



ハチミツは
1歳過ぎから

ハチミツ入りおやつも×



その子に合った
大きさ・固さを
ママ・パパに確認して
から与えよう！

食物アレルギー

子どもの食物アレルギーは
この20年間で2倍に！

好き嫌いではありません！
誤って食べると死に至ることも！



卵、牛乳、
ナッツ類、小麦、
果物など
ママ・パパが
与えたことのない
ものは与えない

しつけ

怒鳴る・叩くはダメ！
ふんわり言葉で伝えよう！



〇〇はやめようね
〇〇しようね など
優しい言葉がけを

～ ママの心の声 ～

※桑名市子育て支援センター（キラキラ・ぽかぽか）でのアンケートより

私が運転している時に、子どもがぐずると「かわいそう」とチャイルドシートから
降ろすのは危ないので本当にやめてほしい

3

～ ママの心の声 ～

1回、自分の口の中に入れた食べ物を孫に与えようとするのはやめてー(笑)

4



1 窓・ブラインド



転倒の恐れがあるので
窓は施錠する。
ブラインドの紐は
首に引っかからないよう
手の届かない所に

2 棚・引き出し



刃物、洗剤など、
危険な物が入って
いる場合はロックを
かける

3 鍋・ケトルなど



手が届くものは、
引っ張って落とす
可能性が！
手の届かない場所に移動
させよう

4 ソファ



転倒して頭を強打する
危険がある！
ソファでは寝かさない

5 机の上



タバコ、ライター、薬、
ナッツ、電池など
赤ちゃんが呑み込んで
しまうものは置かない

6 箸・歯ブラシなど (棒状の物)



口にくわえたまま転倒
すると口の中や喉を
ケガをしてしまう！
使ったら片づける

7 ビニール袋



頭にかぶって窒息する
恐れあり！
ビニール袋は必ずしまう

8 暖房器具・ アイロン



暖房器具などのやけどは
低温でも起きてしまう！

9 階段 玄関などの段差



上り下りする際は絶対に
子どもから目を離さない！
柵を設けるなど対策を！

10 コンセント・ 電気コード



コンセントカバーを
つけて対策を！
コードは首に巻いて
しまうと危険！

11 バランダ



ベランダに出ないように、
鍵を必ずかける！
踏み台になるものは
置かない！

12 ベッド



柔らかい布団や枕、
ぬいぐるみは顔を覆って
しまい、窒息の危険あり！
ベッドからの転落も注意

13 お風呂



お風呂の残り湯に注意！
転倒して溺れる可能性が！
風呂場は水を抜いて
鍵をかけておく

14 シャンプー・ 石鹸



誤飲の恐れがある！
風呂場には鍵をかけよう

15 トイレ



トイレの便器の中に
落ちる可能性が！
トイレに鍵をかける、
蓋を閉める等の対策を！

16 洗濯機



洗濯機の中に
入らないよう、蓋をする
踏み台になるものは
置かないようにする！

17 洗面台



剃刀、歯ブラシなど
危険な物がある場合は
ロックをかける！



孫が安心して過ごせる環境かチェックしましょう！

～ パパの心の声 ～

※桑名市子育て支援センター（キラキラ・ぽかぽか）でのアンケートより

妻とランチをしている間に子どもを預かってくれて嬉しかった

～ ママの心の声 ～

助かっている部分が多いが、経験があるからこそ逆に「昔は～」と子育てに関わってくる。
良いこともあれば、「え？」って思う事もある(笑)

みんなの孫育て！

先輩おばあちゃん、

おじいちゃんからの孫育てエピソードを集めました！

※桑名市子育て支援センター（キラキラ・ぽかぽか）でのアンケートより

「良かったこと」

「孫を預かると1日があっという間で大変だけど
いないとやはり家が静かで寂しい
子どもは宝だと思う」

「孫が私の顔を見ると
『キヤツキヤツ』と喜んでくれる
その顔を見るだけで幸せになります」

「パパ・ママとバイバイしても泣かず
平気で私のところに来てくれて
懐いてくれている」

「笑顔が増え
元気がもらえ
話題が増えた」

「久しぶりに娘が子どもを預けて飲み会へ
『ただいま』と帰ってきた娘の声が
可愛くてこちらまで嬉しくなった」

「主人が意外にも
かわいがってくれたこと」

「自分の子どもの時は忙しすぎて
ほとんど子育て出来てなかった
孫育ては楽しく こちらも元気になる」

「困ったこと」

「こうしたら良いのに…
と思う事があるが
嫁には言いにくい」

「昔の子育ての仕方がやっぱり違うので
パパ・ママに時々注意されたりします」

「もっと会いたいけど
なかなか言えない」

「なぜか時々作る
じーじのカレーは
大喜びで食べる孫
市販のルーなのに…」

「夫が孫にかまおうとするが
自分の子の子育てもしたことがないので
危なっかしくて任せられない」

「体力不足で孫の元気に
ついていけないと痛感する」

「今週はのんびりしたいなあ」と思っているけども
遊びに来られるとそれが嬉しくてつい全力で遊んでしまっ
そうして夜すごく疲れている(笑)」

～ ママの心 の 声 ～

※桑名市子育て支援センター（キラキラ・ぽかぽか）でのアンケートより

孫を通して私が両親と仲良くなれたことが良かった

～ ママの心 の 声 ～

欲しがらるままにお菓子を与えないでと伝えると「我慢させるなんてかわいそう、
ママは厳しいね～」と孫に言うのはやめてほしい

どんどん活用しよう！ くわなの 子育て支援

桑名市では、すべての子どもが笑顔になり
 子どもたちの笑顔があふれかえる街づくりをめざし
 子どもの居場所、保育の環境づくりなどに
 取り組んでいます。



お孫さんと一緒に遊ぼう♪

子育て支援センター



子育て支援センターは、主に乳幼児の子どもとその保護者（祖父母もOK）が
 一緒に無料で遊べる施設です。
 子どもの発達に合わせたおもちゃなどで遊べます。

また育児相談、子育てに関する講座や
 保護者のリフレッシュ向け講座なども
 開催しています。

ぜひお孫さんと遊びに行ってみてください♪

■ 問い合わせ先

子ども未来部 子ども未来課
 子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」
 ☎ 0594-32-5676



いざという時に！

一時預かり



月に数回お仕事に出かける。用事が出来て預かってほしい。
 そんな時に一時的にお子さんをお預かりする事業（有料サービス）です。

※各施設によってサービスの内容が異なり、手続きが必要です。事前にお問い合わせください。

■ 問い合わせ先

子ども未来部 幼保支援課 ☎ 0594-24-1284

～ パパの心の声 ～

※桑名市子育て支援センター（キラキラ・ぽかぽか）でのアンケートより

子どもも親以外に信頼できる大人ができることで、心もすくすく育った気がする

地域みんなで困った人をサポートする

ファミリーサポート事業



子育てのお手伝いを求める人（依頼会員）の要望に応じて、
 子育てのお手伝いができる人（援助会員）を紹介し、相互の信頼と合意の上で、
 一時的にお子さんを預かる会員組織です。

■ サポートの主な内容

保育施設や小学校、学童保育所の開始前または終了後に子どもを預かること
 保育施設等までの送迎を行うこと など
 ※利用料金は時間帯等により異なりますが、1時間あたり約700円。

■ 会員の資格

依頼会員：市内在住または通勤通学し、0歳から小学6年生までのお子さんをお持ちの方
 援助会員：市内及び近隣市町在住し、援助会員養成講座を受講後、子育ての援助ができる方

■ 問い合わせ先

桑名ファミリー・サポートセンター ☎ 0594-22-9871

お孫さんの急な病気に！

救急・急病診療



■ みえ子ども医療ダイヤル

☎ #8000

子どもの夜間の急病時に救急医療機関に行った方がいいか迷ったら、医療機関の
 専門相談員が電話相談に応じてくれます。

※月曜～土曜までは、19時30分～翌朝8時00分まで。

※日曜・祝日・年末年始（12月30日から1月3日まで）は、8時00分～翌朝8時00分まで（24時間）

■ 桑名市応急診療所

☎ 0594-21-9916

内科・小児科の診療を行っています。受診時は事前に電話連絡をしてください。

※土曜日夜間（19時30分～21時30分）

※日曜、祝日、1月1日を除く年末年始（9時30分～正午、13時00分～16時00分）

もっと詳しく桑名の子育て支援について知りたい

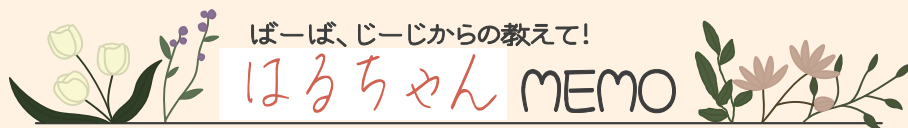
くわな子育てガイドブック

桑名市の子育てに関する事業・施設等の詳しい情報が
 まとめて掲載されています。
 是非みなさんの子育てにご活用ください♪



～ ママの心の声 ～

年に2・3回しか会えないですが、会うたびにいろいろ買ってもらえるのでみんな
 じーじばーばが大好き！会う数日前からワクワク、ソワソワしています♪



ママ・パパの帰宅時間 17 時 00 分頃

食べ物とアレルギー

記入例①

むさむさした食べ物（サツマイモ、カボチャ等）は苦手ではない。
小麦アレルギーなので、小麦を使用したお菓子・おやつは与えないでほしい。
食べ物は1cm角くらいの大きさと、歯茎でつぶせるくらいの柔らかさのものが良いです。

記入例②

卵は与えていないので、卵を使った食べ物は与えないでほしい。
甘いお菓子は控えめに。バナナが大好きなのでおやつにあげると喜ぶよ。

記入例

食事・お昼寝時間

記入例①

12時頃にお昼ご飯を食べて、15時くらいにおやつ（おにぎり等）をあげてください。
お昼寝は午後13時~14時半（1時間半くらい）

記入例②

ミルクは3時間置きでお願いします。
1回目 10:30 2回目 13:30
お昼寝は午前11:00~12:00、午後は14:00~15:30くらい

好きな遊びや活動

記入例①

外遊びが大好きなので、外で水遊びや虫取りなどをさせてあげてください。
帽子も持ってきたので、かぶせてあげてください。

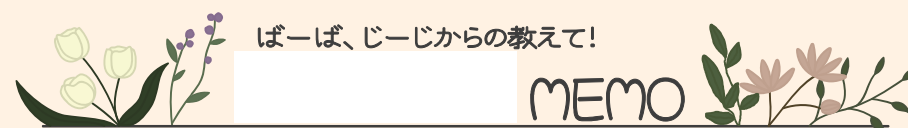
記入例②

音楽が好きで、音楽をかけると自分でリズムをとって踊ります。
また自分でマラカスなどで音を鳴らすと上機嫌になる。
あと動物が出てくる絵本も好きです。

その他注意点・祖父母へのメッセージ

はるちゃん、昨日から少し咳が出てます。食後に渡した薬を飲ませてください。
今日は本当にありがとう！久しぶりに友達とランチが行けてとっても嬉しいです。
お母さんもお父さんも忙しいのにごめんね、お昼寝の時間とかは出来る範囲でいいからね！

いつもありがとう、感謝してるよ♡



ママ・パパの帰宅時間 時 分頃

食べ物とアレルギー

記入例) 小麦アレルギーなので、小麦製品は与えないでほしい。卵は与えていないので、卵を使った食べ物は与えないでほしい。
甘いお菓子は控えめに。バナナが大好きなのでおやつにあげると喜ぶよ。

食事・お昼寝時間

記入例) 12時頃にお昼ご飯を食べて、15時くらいにおやつ（おにぎり等）をあげてください。
ミルクは3時間置きでお願いします。1回目 10:30 2回目 13:30
お昼寝は午前11:00~12:00、午後は14:00~15:30くらい

好きな遊びや活動

記入例) 音楽が好きで、音楽をかけると自分でリズムをとって踊ります。
また自分でマラカスなどで音を鳴らすと上機嫌になる。あと動物が出てくる絵本も好きです。

その他注意点・祖父母へのメッセージ

いつもありがとう、感謝してるよ♡