沖縄の子育てを
応援するフリーマガジン

たいようのえくぼ

TAIYO NO EKUBO Okinawa Parenting Support Magazine

vol.39
March. 2022
taiyonoekubo.com

特集
みらいチケット

働くママインタビュー
教えて！パパの育休って!?
おうちで性の話をしよう

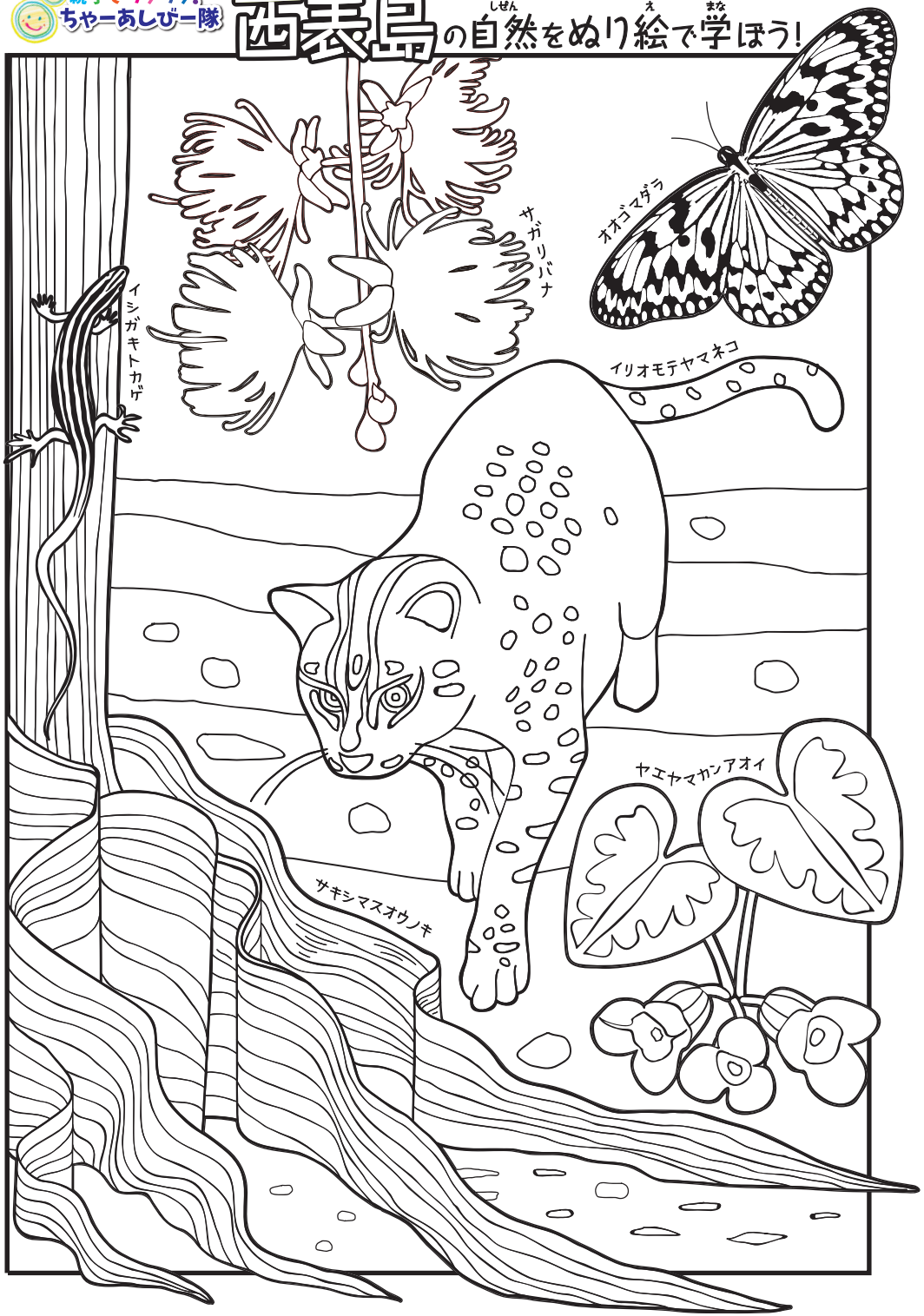
take free

TAKE FREE

2022年3月25日 発行【沖縄の子育てを応援をするフリーマガジンたいようのえくぼvol.39】 制作・発行 NPO法人たいようのえくぼ HP:taiyonoekubo.com

親子でワクワク！ちゃーあしびー隊

西表島（いりおもてじま）の自然（しぜん）をぬり絵（え）で学（まな）ぼう！



taco-rice lovers presents

子ども達を空腹から救う！ みらいチケット 特集

タコライスラバーズは、沖縄県の子どもの貧困の解決に向け、県内の飲食店で子ども達がいつでも自由に無料で食事ができる仕組みを作り、沖縄の文化として根づかせる事を目標に活動しています。今回はタコライスラバーズが普及活動を行っている「みらいチケット」についてご紹介します。

こども達に食事を無料で提供するプロジェクト
みらいチケットとは？

一皿のタコライスで救える未来がある

奈良県にあるげんきカレーさんの『みらいチケット』が手本となっています。
飲食店で食べる際に支払うお食事代に、プラス料金すると『みらいチケット』が購入でき、お店のチケット掲示板へ掲載されます。

お腹の空いた子ども達がお店にやってくると、このチケットを使って食事をすることができます。

それはただの食事ではなく、誰かの応援や希望が詰まった食事になります。子ども達は、栄養だけでなく明日を生きる勇気や希望で満たされることになるのです。

あなたも『みらいチケット』で子ども達に勇気と希望を届けてみませんか？

みらいチケット協力店

中部エリア

Brothers タコライス
カラオケカフェ瀬里奈
串喝酒場ちゃうちゃう
オーシャン
TACOS MONSTER
タコスカフェ コロコ
タコライスcafeきじむなぁ
　イオンモール沖縄ライカム店
タコライスcafe きじむなぁ
　デポアイランド店　　etc.

北部エリア

ベリーベリーカフェ（VERYBERRYCAFE）/ ふゆゆ
ハングリー（HUNGRY）/ うるまストアー / トビラカフェ
タコライスcafeきじむなぁ 恩納村店
リカモカカフェ / 麺処 千代 / ヤカビーチパーラー
天の群星（てぃんのむりぶし）
我空我空（わんからわんから）etc.

宮古・石垣エリアも拡大中！

那覇・浦添エリア

あがり家＋ / タコライスcafe きじむなぁ / 花はな商店 / タコスプーン
百味飲食 カフーシ リュウキュウ / MAL食堂 / 33タコライス
チビかつ商店３丁目 / あげパン工房アントシモ / 酒処色珠
我那覇豚肉店 / はなはなアトリエカフェ　etc.

南部エリア

やぶさち / リトルアス / Yell cafe / 二代目 味しん
タコライスcafeきじむなぁ イーアス沖縄豊崎店
豊見城タコライス / タコライスcafeきじむなぁ 瀬長島ウミカジテラス店
わらいそば / うすまさ鳥のこーるまん / うちのやまち etc.

現在も急増中！
合計86店舗！
※2022年3月現在
お近くの協力店へGO♪

各市町村の協力店をMAPでチェック！

※新型コロナの影響により、開園時間などが異なる場合があります。おでかけ前に各施設のHPなどでご確認ください。

タコライスラバーズ「みらいチケット」のしくみ

来店されたお客さま ― 子ども ― 再来店されたお客さま

-1- 食事をする
タコライスじゃなくてもOK!

-2- 食事代金にプラス料金を支払い『みらいチケット』を購入
価格は300円以内で、協力店で設定されてるよ～！

-3- 店内のホワイトボードにメッセージを添えて『みらいチケット』を貼り付ける

-4- 『みらいチケット』を利用してごはんを無料で食べる
親子で来店して、子どもだけ利用するのもOK♪
対象は小学6年生まで！

-5- お腹いっぱいで笑顔になり、感謝のメッセージを書く

-6- 再来店したお客さまが感謝のメッセージを読んで、さらに笑顔になる！
笑顔が増えると嬉しいね～！

子ども達に多くの大人達の愛情が伝わるように…

みらいチケット協力店 大募集!!

タコライスラバーズは『みらいチケット』を導入していただける協力店を募集しています。協力店には『みらいチケット』の資材一式をご提供いたします。今後は、県内41市町村に協力店が増え、県内すべての小学生以下の子ども達が『みらいチケット』を使って無料で食事をすることができることを目標に活動を続けていきます。

- 地域の大人達の善意の心が集まる場所
- 地域の子どもたちが、お腹いっぱい、笑顔いっぱい、夢いっぱいになれる場所
- 子どもたちと店主が繋がる場所

協力店の申請はこちらから

taco-rice lovers
事務局　〒900-0021
那覇市泉崎2-3-3 オフィス泉崎2-A
080-2697-1226

公式キャラクター『タコラッタ』

学研教室の先生

学研リトルテンポ教室(宜野湾市)
金城通子先生
高1・小5・小1のママ

学研教室の先生募集中!
お問い合わせはフリーダイヤルで
0120-114-154
受付 月～金9:00~17:00(祝休日を除く)

読む力・考える力――伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語
http://www.114154.com/

ピアノがある学研教室

１３年前からピアノ教室を開いており、レッスンの待ち時間で宿題をしている子ども達から勉強を聞かれることがありました。その頃から子ども達に勉強を教えたりすることで、一緒に考えて分かる楽しさを感じ、ピアノだけでなく勉強もできる教室ができたらいいなと思っていました。
以前からピアノ教室と学研教室が一つになった教室というのが頭の片隅にあり、実家をリフォームして一階をピアノ教室にする話から、これを機会に学研教室も一緒にやってみようと思ったのがスタートするきっかけとなりました。

リトルテンポ教室

名前の由来のとおり、子ども達一人一人のテンポを大切に、子ども達に寄り添った教室作りを目指しています。学研の教材もその子に合わせて進めるようにできており、私の理想にとても合っていると感じました。また、子ども達が居心地よく過ごせるように、読書ができる待ちスペースや宿題ができるカウンタースペースを設けました。子ども達に勉強を教えることで、私も子どもと一緒に成長できることが楽しく、何より元気をもらえます。まだスタートしたばかりの教室ですが、ピアノも勉強もできる教室としてたくさんの子ども達と関わっていきたいです。

通子先生の1日

5:30	起床・朝食作り・家事・身支度
7:45	子ども学校送り
9:30	出勤・掃除・事務処理・研修・レッスン
12:45	買い物・昼食・自由時間・夕食準備
14:15	レッスンスタート(合間に子どもの送迎)
19:45	帰宅・夕食・子どもとの時間
22:00	就寝

みんなのイライラリセット ストレス発散法

コロナ禍で子育て支援センターが閉まってしまったり、上の子達の分散登校があったりと、ママの負担が大きくなっているこの頃。。。
はぁ･･･もうダメ～(号泣)と、心が折れてしまうこともありますよね･･･。
そこで！自分タイムで、家族タイムで、えくぼママ達のストレス発散方法をご紹介♪

自分タイムで

*コーヒーを入れる。チョコレートなど甘～い食べ物を食べる。
*一人で海に行ってボ～ッとする。
*アロマを嗅ぐ！アロマスプレーやキャンドルを作る！
*ひたすらジャンプする！スクワットする！
*友達や実母とひたすら喋ってたくさん笑う！
*お酒を飲む。
*プチ家出気分でマラソンする。
*夫に子どもたちを任せて思いっきり寝る。

家族タイムで

*家族でボードゲーム！
*ひたすらダラダラする！
*美味しいものをお取り寄せしたり、分厚いお肉を食べる！
*子どもに触れる。子どもにぎゅーっとハグする！
子どもに甘えてじゃれる。子どもの臭いを嗅ぐ。
*家の掃除をしてご褒美にDVDを観ながらピザを食べる！
*子どもも一緒に泥だらけになって花を植える。
*日常を忘れて家族でキャンプやホテルなどへお泊まり！
*拾ってきた小枝や落ち葉でミニ焚き火。

クスッとエピソード

*ネットショッピングのカートに買いたいものをたくさん入れて、実際には買わずに爆買いの擬似体験をする。
*「週末、一人時間をいただきます」と夫にSOSメッセージを入れる。
*カラオケアプリで熱唱&踊りまくる。
*B'zの"ウルトラソウル"をかけながらいらないものを捨てまくる。
*無心で食べる！
*子どもが遊んだままの風船、なければコンビニ袋を膨らませて5分間蹴り続ける。

一人ひとり、家庭の状況やお仕事、育児の状況は違うかもしれないけど「な～んだ！こんなことでもイライラがリセットできるんだ！」と、ママも家族も笑顔でコロナの時代を乗り越えていけたら良いですね♪
えくぼママ一同、沖縄のママたちを応援しています！！

あなたのストレス解消方法を教えてください！

応募者から3名様へ
「えくぼオリジナルデザインマイボトル」
プレゼント！
応募はこちらから

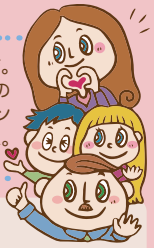
Study with parent and child!

親子deお勉強

おうちで性の話をしよう♪

vol.02

先入観がない幼児期からスタートしたい性教育。生と性を学びあうグループ「HOWtoSEI」のメンバーに、おうちで気軽に読める性とジェンダーをテーマにした本を紹介してもらいました。



自分の性(セクシュアリティ)のすべてを肯定できたら、人生はとても楽に、幸せになると思いませんか？
これらの本を通して親子でいのちを語りあい、夫婦や仲間とジェンダーを考えあう、そんな機会にしてみてください♪

『あっ！ そうなんだ！ わたしのからだ』

編著:中野久恵、星野恵　絵:勝部真規子　エイデル研究所

自分のからだっていいな、すてきだな、と3歳ぐらいの子も楽しく読めます。おとなが読む解説編では子どもへの声かけや正しい性のとらえ方が学べます。『あっ！ そうなんだ！ 性と生』よりも、さらに小さな子を対象にした絵本です。

『あかちゃんはどうやってつくられるの？』

著:アンナ・フェスケ　訳:さわきちはる　河出書房新社

多種多様な人種とカップルがカラフルに描かれ、ユニークなイラストに子どもたちは引き込まれそう。本では体外受精、科学的・自然の行為としての性交にも触れていて、幼少期からの性教育を世界的に推進している背景も見えてきます。

『ようこそ！ あかちゃん』 大月書店

著:レイチェル・グリーナー　絵:クレア・オーウェン

副題は「世界中の家族のはじまりの話」。赤ちゃん誕生にまつわる科学的で嘘のない性の話、リアルな家族のあり方を、丁寧な描写で描いています。帝王切開での出産、同性カップル、ステップファミリー。家族は多様でいいと教えてくれる絵本です。

About us

HOWtoSEIについて

2019年に「生と性の学習会」をかおる(9歳、7歳、3歳のママ)が立ち上げ、助産師さんと定期的に学びの場を開催。その後のん(7歳、5歳、0歳のママ)みわ(12歳、9歳のママ)の3人で「HOWtoSEI」を結成。性の話をタブー視せず、様々な視点から自由に話し合える場を提供しています。

活動について

性の話はデリケートかつ個人的。リアルな集まりでは安心・安全を確保するために少人数での開催を心がけています。講師を招いた勉強会やSNSではどなたでも参加いただけます。

テーマの一例
・月経のこと　・ジェンダーバイアス　・パートナーシップ
・若年妊娠　・夫婦別姓　・性教育すごろく...

SNSでの話題

総合的なサイトはnote(ブログ)ですが、Facebook、インスタグラム、LINEで情報交換をしています。LINEグループには約20名が参加し、こんな話題で盛り上がりました。

・吸水ショーツ
・制服のネーム刺繍や校則
・VIO脱毛
・更年期...

\ HOW to SEI ブログ /
http://note.com/howtosei

『月刊クーヨン 2021年8月号』

クレヨンハウス

特集は～あかちゃんからの性&生教育はじめよう～。あかちゃんへの声かけの仕方から、こんなことを聞かれたらなんて答える？まで具体的な「知りたかった！」が沢山。私たちおとなの「無意識のジェンダー観」を振り返る特集もおすすめ！

『おうち性教育はじめます』

共著:村瀬幸浩、フクチマミ　KADOKAWA

学校で詳しい「性教育」を教えられてこなかった私たち親世代。子どもを守り、親子が一緒にこれからの時代を生き抜いていくための具体的で簡単な声かけや受け答えが学べます。被害者にも加害者にもならないための「知りたかった」にきっと出会える一冊。

『3万人の大学生が学んだ恋愛で一番大切な性のはなし』

著:村瀬幸浩　KADOKAWA

親として性教育を学び始めたのは「子どもに性や体についてきちんと話したい」と思ったから。けれども学んでいくうちに親の私たちが性に向き合っていなかったことに直面し、コミュニケーションや恋愛での性の大切さに改めて気づかされました。

『これからの男の子たちへ』

著:太田啓子　大月書店

私たちおとなにいつの間にか刷り込まれている男らしさ女らしさという"呪い"をどうやって取り除いていくか。今、男の子を育てている親は「あたり前」「常識」の呪縛を知り、男尊女卑文化が当の男性をも苦しめていることに気づき、ハッとさせられます。

えくぼパパ座談会!!
教えて パパの育休って…!?

今回は、初めての試み!子育て家庭における"パパの育休取得"についてパパ達に話を聞いてみました!
参加してくれたのは、お子さんが生まれた日から育休を「３日間取得したパパ」「一週間取得したパパ」「２年間取得したパパ」の３名。
そして、ファシリテーターに自身も５歳のお子さんのパパであるよっしゃー金城さんを迎え、笑いありの子育てトーク盛りだくさんで開催されました。(コロナ感染拡大予防のため、zoomにて行われました。)

タケパパ
育休取得：3日(実質年休)
子どもの年齢:5歳、8歳
職業：教育系専門職

ショウパパ
育休取得：1週間～1ヶ月
子どもの年齢
10歳、7歳、1歳
職業：卸系営業職

ヒロパパ
育休取得：2年
子どもの年齢
8歳、1歳
職業：IT系事務職

ファシリテーター
よっしゃー金城さん

以下、タケパパ→タ　ショウパパ→シ　ヒロパパ→ヒ　よっしゃー金城さん→よ

よ　皆さん、育休中、大変だったことは?

タ　生まれてすぐの三日間なので、やることといったら、役所に書類提出したり手続き関係がほとんどで、「育児」というのには関われていなかったですね。汗

シ　第一子の時よりは第三子の今、**職場も育休制度を前向きに**利用するようになりました。今回は、**自宅出産**だったこともあり、家事や妻の体を休めるために家のことすべて行って大変でした。病院だと看護師さんや助産師さんがケアしてくれることも一緒にやっていくし、生まれた赤ちゃんは二時間おきに起きるので、夜も寝られなかったです。

ヒ　制度を生かしてガッツリ育休を取得して、家のことに関わったので、食事を作ったり洗濯したり、家事は全般担いました。上の子どもと居る時間も極端に長かったため、子どもとの距離感も大変だったかな…。

よ　**子どもとの関り**で大変だったのですか?

ヒ　はい。コロナ禍で休校中の期間、ずっと家にいて子どもの世話を四六時中やっていると、それも大変。朝ご飯作った後すぐに夜ご飯のこと考えたり…子どもの相手しながら家事したりしていると、僕でも**ノイローゼ気味**になりました。

よ　けっこう、がっつり育児に関わっていたのですね、すごい!

シ　僕の場合、休むと会社の業務に影響があって…家のことが落ち着いたら会社に行っていましたよ。一週間でも、やっぱり**穴をあけられない仕事**ってありますよね。

タ　僕も専門職なので、**三日休むだけでも、簡単ではない**職場です。でも、今はコロナ禍になって、少しづつリモートで仕事ができるようになってきたので、休みの日は、子どもたちと体を動かしたりして楽しんでいます。

よ　コロナ禍だからこそ、子どもと楽しんでできる事、増えましたよね。

シ　はい、我が家は近くでキャンプをしたり外でのアクティビティを楽しんでいます。

ヒ　僕の所は、初めてテレビゲームをしました。でもちょっと難しかったのか続きませんでしたが…。

よ　確かに普段できない事に取り組めますよね。
でも、子育てに父親の存在って**生まれたての赤ちゃん時期にはどうしていいかわからなかったりしませんか?**

ヒ　そうですね、母乳をあげられないし、男性のできる事って限られている。育休を取得して家事をほとんどやってきたけれど、女性へのリスペクトが増したし、**自分の価値観も変化**しました。

シ　女性って、お付き合いしている時は、そうでもなかったけど、子どもを産み育てている中で、強くなりますよね。すごいなと思います。

ヒ　育休を取得したい人は取得できて、必要と感じなかったら強制ではない。パートナーとも価値観が様々ある中で自分たちのしっくりくるところをしっかり話し合って決めていけたら良いですね。

よ　**「できないから、やらない」と済ませないで、互いに話し合って選択できる、そんな社会になっていくことを願いますね。**

座談会を終えて…パパコメ

- 職場を気にすることなく、男性も女性も育休をとって、我が子への時間に費やせる雰囲気と環境ができることをのぞむ。年齢も経験も違う「パパ」と話せる今回の機会は、本当に貴重な経験になったし、勉強になった。
- 普段関わりのないパパとの意見交換は新鮮で、新しい経験で良かった
- 時間が短すぎてうまく伝えられなかった。もうちょっとゆったり時間が欲しかった!

なんて感想をいただきました!

そのほかにも、子育てトークで盛り上がっていました(子どもにやらせたい習い事、スポーツなどの話題)。

たまには、パパたちのトークに耳を傾けると、楽しい子育て話が聞けるんだなーと気づきました。パパにしかない子どもへの関わり方や視点、ママへの思いなど、、、もっと聞いてみたいな。←独り言。

今回の座談会を通して、育休制度の理解や普及がもっと広がることでパートナーとの子育ての選択肢が増え、子育て家庭への豊かな支援につながること、また、それぞれの子育てへの価値観の多様性あることに改めて気づきました。皆さんのご家庭で、育児についてどれぐらい語り合えていますか?この記事を通して、我が家も夫と話し合ってみたいこと、たくさん見つかりました!子育ってて自分も育てられていますね～～～。共に、悩みながらも子育て楽しんでいきましょう。

キヨママ

やっぱりステーキ presents
働きたいを応援!
わくわく 働くママ インタビュー

共働き家庭の多い沖縄。子どもが生まれたことで働き方を見直す方は多いのでは。家事・育児・仕事自分なりのバランスが取れる職場なら長く続けられる。新しいお仕事を探す時に、ママならではの縛りが多い中で、たくさんの良い出逢いがありますように。県内にたくさんの店舗をもつ、やっぱりステーキで働くママ・川端ミナミさんにお話を聞いてきました。

キッズメニューもあるので安心♪

主婦仲間募集中です～!

川端ミナミさん
4月から小学１年生の男の子のママ。在職５年。パートから昨年正社員に。

お子さんが２歳になる前に求人誌を見て、パートからスタート!
出産前は土日がメインの仕事だったため、子どもが生まれてから働き方を変えたいと思い転職しました。

受けようと思った決め手は「土日休み OK!主婦歓迎!!」と大きく書かれた文字
飲食店で探すと土日休みは中々なく、その中で見つけた求人に、ここだ!と思いました。

平日のお子さんが保育園の間だけ。などシフトを柔軟に対応してくれる。
さらにはお店は10時～出勤なので、子どもを園に送った後に一度家に戻り、家事をやったり1人時間が取れることは助かってます。

お子さんの体調不良や行事の時なども他のスタッフがフォローしてくれる。
スタッフもみんなうちの子を知っているので、体調が悪いと聞けば「大丈夫?早く帰ってあげて～!」などと言ってもらい、ありがたいです。

パートでも有給などの福利厚生がしっかりしている。
有給も取りやすいですし、お誕生日には社長からやっぱりステーキのお食事券がプレゼントされるんです。

仕事内容の働きやすさ
マニュアルはシンプル。人と触れ合うのが好きな方はむいています。未経験でも大丈夫!

2、3時間の息抜きと思って働いてみるのもいいと思います。息抜きが収入になるなんて嬉しい♪私は働き始めた時に、(家庭内で子どもとだけでなく)大人と話せるっていいな～と思いました。立ちっぱなしのお仕事ですが、健康にも良い!仕事は楽しいですが、職場では「最近お子さんとの時間ちゃんと取れてる?」と家庭とのバランスを考えてくれるのも助かっています。

ステーキのおすすめの食べ方
ニンニク醤油に刻みわさびをちょっと♪

働くならやりがいを持って楽しく働きたい。でもおうちに帰ったらまた家事も育児もあるから、仕事後の余力も残したい。みんなそれぞれの事情がある中で、いろんな働き方が選べるのはありがたいですね。

やっぱりステーキで一緒に働く仲間を募集中

- 短時間勤務・扶養内勤務OK
- 嬉しい有給休暇・交通費あり
- 働き方のご相談からぜひお問合せください。

株式会社ディーズプランニング
やっぱりステーキ本部 求人担当
098-864-2929
お問合せは◀コチラ

たいようのえくぼ
救済アクションのお願い

今まで頑張って参りましたが、現在たいようのえくぼも**活動休止を迫られるほどの財政危機**に直面してしまいました。これからも、皆さまの応援・ご支援をいただき2022年の1年間、5年後も10年後も20年後と、子育て情報を届けていきたいと思っておりますので、救済アクションのほど、よろしくお願いします!!!

個人の方　　企業・施設・お店

お金を寄付
寄付サイトのご案内
●毎月寄付する
(200円/月～ 金額選択)
●１回だけ寄付する(銀行振込)
など選べます。
◀詳細は寄付サイトより

えくぼ冊子が欲しい
チアリーダー(賛助会員)のご案内

年に３回たいようのえくぼを郵送いたします。
◀個人 2,000円/年
お店・企業▶ 10,000円/年

えくぼ誌面に載せたい
誌面サポーターのご案内
掲載料金 8,800円～
※サイズにより変わる
お問合せはメールより
▼メールアドレス▶
welove@taiyonoekubo.com

マークのついてるお店で、「えくぼを見た」と伝えてね。嬉しいサービスがありますよ♪

私たちも子育てファミリーを応援しています

たいようのえくぼはサポーターの皆様からの支援金で発行しています。

バレエ用品専門店

バレエショップ・アリスカフェ

宜野湾市 宇地泊792
マーシーズ1F-B
tel&fax 098-897-3030
info.alice-web.com

赤ちゃんにやさしいお産と母乳育児サポート

産婦人科
ゆいクリニック
院長　島袋 史
（しまぶくろふみ）

沖縄市字登川2444-3
tel. 098-989-3801
http://www.yuiclinic.com/

最強の習い事そろばん　最高の宝物あんざん

宮城珠算学校

浦添市内 送迎バスあり
設備充実
創立65周年の信頼

浦添市屋富祖2-26-12
tel : 098-877-1234

あなたのお隣の助産師さん

助産院 むすびや

いのちのはじまりを、あたたかく、大切に。産む人の力を引き出し、うまれる人の力を信じる。
安心と安全を大切に、自宅出産や、ゆいクリニックを利用してのオープンシステムでお産をサポートいたします。

うるま市勝連南風原838-1-401
tel. 090-1220-1289
musubiya-sanba.amebaownd.com

外出が難しいママに♡出張専門助産院

助産院MOMO

ご自宅に伺い、マタニティ～産後ママのボディケアとベビーケアを行っています。
産前産後ならではのお悩みやニーズに寄り添い、ママと赤ちゃんの心と体を緩めてHAPPYのお手伝いをしています♡

jyosanin.momo@gmail.com
http://ameblo.jp/midwife777/

お子様のとびっきりの笑顔残しませんか？

日光写真館

与那原町与那原61-1
tel.098-946-2351
営業時間/10:00~19:00
定休日/水・木

家族と。仲間と。
人生の記念日に写真を撮りませんか？

撮影予約時に「えくぼを見た」で写真全データ(3,500円分)をプレゼント！

マタニティ期から通える親子教室ベビすく

ベビーマッサージ教室 ベビすく

おくるみタッチケア、ベビーマッサージ、ファーストサイン、ベビースキンケア教室＆資格取得スクール開校中！プライベートまたは、少人数制で楽しめるお教室です。
沖縄県内各地、離島へも伺います。
お教室詳細は、blog、HPをご覧下さい。

「えくぼを見た」でベビーマッサージミニオイル1つプレゼント

浦添市経塚811-50 Tハウス4F
tel. 090-3016-2048
babysuku.rta-school.com

子育てママ応援♪ライフプラン表作成講座

ソニー生命保険株式会社

那覇ライフプランナーセンター 第1支社
LiPSS（ライフプランニング・サポートサービス）
一度、体験しませんか？

那覇市おもろまち 1-1-12
那覇新都心センタービル 5 階
ライフプランナー　大城卓実
携帯 : 090-3794-4170
tel. 098-862-5481
E-mail : takumi_ooshiro@sonylife.co.jp

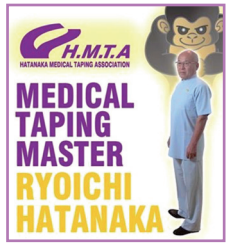
SL2407-3350-4396

全ての人に、感動と喜びを！

癒快グループ

我慢していませんか？
首・肩・腰・膝の痛み
痛みの根本から改善し
健康な身体づくりをサポート致します。

当院での治療は自然に、無理なくです。人間本来持っている治癒能力を最大限に引き出し、効果的に癒します。トップアスリートも信頼を寄せる治療法。痛みや痺れでお悩みの方、ぜひ一度ご相談ください。



癒快グループ 本部
住所 : 愛媛県松山市山西町859-3

癒快グループ 沖縄
住所 : 沖縄県宜野湾市伊佐2丁目
22-2EL DULCE ISA 403号
Tel : 090-4785-4000

「礼儀・親切・信頼」の赤帽運送

赤帽 宮平運送

引越しや冷蔵庫１つだけなど。
運送で困った時はご相談ください！

住所
浦添市前田 3-4-6
tel.070-3803-1881

コンベンションセンター近くの耳鼻咽喉科

みみとはなの和（なごみ）クリニック

受付時間／ 9:00～12:00
14:30～17:30
（土曜日のみ17:00まで）
休 診 日／木・日・祝祭日
tel.098-890-0753
宜野湾市 宇地泊701
nagomiclinic.jp

ご予約優先

Please say "I read EKUBO" at the store. You will get a nice service♪

八重瀬町でバスケットボールコートOPEN！

RYUKYU BASKETBALL LABORATORY

レンタルコートでスキルUP!
親子で楽しいバスケットボール時間!親のサポートで子どもは変わる!大人だけでも可!

住所：沖縄県島尻郡八重瀬町
字後原ソージ原 231-1
tel：090-1945-5843

【営業時間】
9:00～20:00
定休日：火曜日
LINEから予約▶

トイレを始める時、困った時、悩んだ時、気軽に相談♪

あと楽子育てamimama

親子コミュニケーションアドバイザーが、トイレトレの始め方をお伝えしております。

住所：与那原町字東浜 87-1-202
tel : 090-1369-5373

「えくぼを見た」で講座1,000円割引

ニューボーンフォト☆新生児の生誕記念写真

Vevi フォト

（ニューボーンフォト出張撮影）

生後１～４週間の新生児の貴重なひとときを写真撮影。ニューボーンフォトの専門技術と安全面・衛生面を徹底し、出張撮影（出張費無料）。妊娠６ヶ月以降からご予約受付中!

kuwamurah@gmail.com
tel.090-9314-3175（担当：桑村）

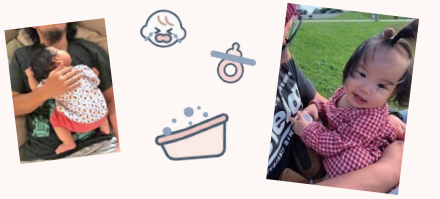
撮影時に「えくぼを見た」で、当日アルバム20%割引

6Pの育休を取ったパパ達の座談会記事で気になった方も多いはず。育休という制度について。そこで、琉球新報Styleで過去にえくぼママみはるが書いた育休制度についての記事をご紹介します♪

他の記事も
「琉球新報Style たいようのえくぼ」で検索!

家計は大変じゃない？手当はもらえるの？ ～男性の育休を考える～

夫が育休を取った話をすると
「家計大変じゃない？」
「同時に取っても大丈夫なの？」
「育休制度がある会社いいな～！」
など聞かれることが多かったので、
今回はそもそもの制度についてもお話しできればと思います！



まず、**育休（正式名称は育児休業）は１歳に満たない子どもを養育している親であれば取得することができます。**これは**国の制度なので会社に規定がなくても、雇用期間が1年以上・子どもが１歳になった後も雇用契約が継続される予定などの条件を満たしていれば男女共に取ることができます。**

育児・介護休業法に基づくもので、本人からの申し出があれば会社は断ることはできない。ということになってはいて、さらに育休を理由に不利益な取り扱いをしてはいけないとも決められているのですが･･･とは言え、休むことでやっぱり昇給や昇進が･･会社の人手が･･となかなか取得し辛いのが現実問題。もういっそ、育休自体は基本強制で申し出により辞退することができる。くらいになったらいいのかもしれないですね･･。

子どもの出産８週間後から（出産翌日から８週間目までは産休）取れる育休。**男性の方には産休がないので（産まないので当然）お子さんの生まれた日から育休開始**となります。

さてさて、育休中の収入を気にされる方が多いと思います。
実は育休と育休手当（正式名称は育児休業給付金）はまたちょっと別で、育休は既出の条件でしたが、**育休手当をもらうには「雇用保険に加入していること」が必須**となります。（育休開始前の2年間に11日以上働いている月が12ヵ月以上あること）というのも、育休中は会社がお給料を支払う義務はなく、その代わりに雇用保険から手当が支払われるからです。ただこの**条件を満たしていれば夫婦で育休を同時に取っても、ちゃんとどちらも受け取ることができます。**
（でも条件を満たしていなければ休めても手当は受け取れません。）

気になる受け取れる額ですが、簡単に説明すると育休に入る前の6ヵ月の給与の平均額（額面）を基に計算されます。
たとえば、平均額面が30万円であれば、育休開始から6ヵ月目までは67%の201,000円が７ヶ月目から1年までは50%の150,000円が受け取れます。額面30万円でも手取は大体24万円くらいになると考えると、**意外にもすごく収入がなくなるから大変だ!ということはないかなぁ**と思います。

税金については、**育休中は前年度の収入に対しての住民税の支払いはありますが、育休手当自体は非課税なので所得税はかからず、次の年の住民税の算定にも含まれません。**
社会保険料も免除になった上で、年金は納めた期間として扱われ、保険証もそのまま使えます。

さらに政府は80%（実質100%）まで引き上げることも検討しているそうなので、収入面での心配はもっとなくなってくるかもしれませんね。

わが家も収入は減りましたが、産褥期に夫のサポートが受けられたこと。ほんのわずかな新生児期を家族で密に過ごせる時間が作れたこと。それはお金では絶対に買えなかったと思うので、今回夫が育休を取ることができて本当に助かっているし、よかったと思っています。
（えくぼライター みはる）

たいようのえくぼサポーター募集

『たいようのえくぼ』はサポーター様のご支援によって誌面作りをさせていただいているため広告がありません。家庭・地域・企業・行政・子育て支援団体、個人などの子育てを応援するみんなで作る子育て情報誌です。随時、資金や情報を提供してくれる『えくぼサポーター』を募集しています。詳しくは『たいようのえくぼ』で検索

子育ては決して独りではできません。
子育てが今より、もっと楽しくなる、沖縄発の
情報誌があったらいいな。
そんな声から生まれたのが「たいようのえくぼ」です。
私たちは単に情報発信だけでなく、子どもたちが
健やかで豊かに育つことのできる社会を、家庭・地域・企業の
みんなで創ることを目指して活動しています。

私達と一緒に沖縄の子育てを応援しませんか？

たいようのえくぼの活動理念にご賛同頂き、
一緒に沖縄の子育てを応援するフリーマガジン制作に
ご支援いただける、誌面サポーターを募集しております。

発行にかかる全ての費用はサポーターの
皆様のご協力により支えられています

えくぼママボランティア スタッフ募集中。
誌面デザインやライター、イベント企画に興味のあるママ募集！沖縄本島北部や離島にお住まいの方も大歓迎。インターネット環境のある方に限ります。

LINE スタンス 購入で応援する
よろしくおねがいします
えくぼ LINE スタンス

ご協賛、サポーター ボランティア 参加ご希望の方は、HPよりメッセージをお送り下さい。
taiyonoekubo.com

配布のご協力先 ／ 沖縄ファミリーマート全店、すこやか薬局全店、沖縄銀行全店、イオン4店舗、イオンモール沖縄ライカム店、イオンタウン南城大里、県立博物館・美術館、県立図書館、沖縄こどもの国、ビオスの丘、浦添市美術館、県内全ての児童館、子育て支援センター、市役所、ファミリーサポートセンター、雑貨屋Cococara（えくぼオフィシャルショップ）、県内の子育てイベント会場、図書館、保育園他、たいようのえくぼサポーター店舗（カフェ、雑貨店、病院、美容関係、観光施設）、にて配付のご協力を頂いています。（配付数には限りがあります。ご了承ください）

※NPO法人たいようのえくぼは、特定の個人、団体、政党、宗教などを支持するものではなく、またそのような個人、団体、政党、宗教とは一切関係ありません。

えくぼnews 次号予告

vol.40は 2022年7月発行予定
● 発行日・内容は予定なく変更になる場合があります

うちなーママたちのワークライフバランス
ぐるっとドライブ 他

編集後記

今回のえくぼも皆様のお手元に届くまで会議を重ねました。コロナ禍になってオンライン上での会議が増えましたが、子どもを抱えながらでも、雨でも、遠くても、同じ時間にオンラインで繋がれるって「助かるな」と思ったりしています。洗濯物干してすぐ、お茶碗洗ってすぐ！パソコン開けば、みんなに繋がる。すごい時代を生きている私たち。そして未来の子どもたちの可能性は本当に無限大。「可能性の芽が沢山だな」と思います。子育てしながら日々私もアップデート。先日、一歳の息子と出かけた店で、歩き回る息子を必死で追いけてやっと抱きかかえても、降りたい！降ろして！歩きたい！と叫ぶ息子…どれだけ周りに頭を下げ、謝って、申し訳ない気持ちになって…周りに迷惑をかけながらも、「かわいいね」「バイバーイ」と声をかけられ、うつむいた気持ちが撫でられていく…。そんな経験を子育て中の家庭はたくさん味わっているのかな…。「この大変！がなくなったら、不思議とかわいくなくなるのよ。」と笑う祖母。いつかはこの手から離れて、羽ばたいていく子どもたち。きっとどこにいても心配は尽きないはずだけど、信頼もきっと託せるようになって、可愛さから、たくましさに変っていくのだろうな、なんて思う。今の大変！と愛しさを抱きしめて！共に子育てを謳歌しましょう♪今号の『たいようのえくぼ』もそんな皆様のお共にしていただけると嬉しいです。やんばるの空から寄せて…

ゆきの

\ おうちで作戦会議！ /

\ ママたちの愛を込めて発行してます！ /

STAFF／代表・企画／仲村優香　企画・編集／水上実穂　デザイン／翁長奈七
事務局・企画営業・マーケティング／仲村優香・水上実穂・富川綾子
営業・企画・取材・サポーター対応・ブログ・配布／ふみこ・よざゆか・はるな・エミ・エナ・もとえ・ゆきの・まこ・みわ・かおり・ヨナ・まりこ・えりか・みなこ・あけみ・ふみか・石垣ママ（もとこ・さと・ともえ）
デザイン＆イラスト／和久史子・翁長奈七
表紙／カメラ・デザイン／和久史子　衣装制作／鈴木佳実　表紙モデル／由都
SpecialThanks／学校法人 三幸学園・GAKUSEI CAFE

えくぼ PDF 版 HP よりダウンロードできます。
HP taiyonoekubo.com

子育てイベント情報、子育てコラムなどFacebookで配信中！
最新情報はえくぼ公式HP、Facebookでお知らせします。
ぜひ、登録してくださいね♪

お問合せ 応募先
welove@taiyonoekubo.com
〒901-1302 沖縄県島尻郡与那原町上与那原 155-20
NPO 法人 たいようのえくぼ宛　080-1746-7937（代表 仲村）

Vol.39 読者アンケート&プレゼント

全てのプレゼント応募しめきり 5/20

今回も、沖縄の子育てを応援してくれる皆様から、沢山のプレゼントを頂きました！たいようのえくぼは沖縄で子育て真っ最中の皆様の声をもとに誌面作りをしています。ぜひアナタの声をお聞かせください。アンケートに答えてくれた方の中から、抽選でプレゼントを差し上げます♪

A

10名様
沖縄ファミリーマートより
「ファミカフェ 100円割引券 10枚」

B

やっぱりステーキより　関連5P
「お食事券」ペア5組様

C

vol.38 表紙衣装
サイズ80〜90
1名様

D
ペタルーナより
「ブリーズ精油3ml」
5名様
NEW
ブレンド内容が新しくなりました

アンケート

Q1 希望プレゼントは何ですか？（第3希望まで）
★希望する理由とどんな風に利用したいかも教えてね♪
Q2『たいようのえくぼ』の入手先は？（設置場所を記入）
Q3 えくぼをみて、チャレンジしたこと、または足を運んだお店や施設があれば教えてください！
Q4 あなたの節約レシピを教えてください。
Q5 家庭で実践しているエコな取り組みを教えてください♪
Q6 今回おもしろかった記事、今号の感想、今後取り上げて欲しいテーマやえくぼへのメッセージなど

アンケートの回答は**件名に【プレゼント希望】**とお書き添えうえ、**郵便番号、おところ、お名前、電話番号、ご自身の年代、性別、お子様の年齢・性別**を明記して、下記のQRコード、アドレスまたは住所までお送りください。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせて頂きます。

＊頂いた個人情報は、プライバシーを厳守する事はもちろん、プレゼント発送または記事などたいようのえくぼの子育て支援活動に活用する以外には使用いたしません。

＊プレゼントのご応募は、お一人様1回までとさせていただきます。ご了承ください。

WEBからも応募できます

えくぼ読者だけのお得情報

■日光写真館
■ベビすく
■Vevi フォト
■楽子育てamimama
■RYUKYU BASKETBSLL LABO

ぜひ「えくぼを見た」と伝えてね。嬉しいサービスがありますよ♪

詳しくはP7.8『サポーターご紹介』ページへ

おでかけ情報ポケット

※新型コロナの影響による営業時間に変更となる場合がございます。おでかけ前に、各施設のHP にてご確認ください

東南植物楽園　沖縄市知花２１４６

春休みはファミリーで楽しめる東南植物楽園へ！

今年は昆虫ロボットが出現！せかいの昆虫展に同時開催中の日本最大級の「ブーゲンタワー」などなど…お楽しみに♪♪

F 入園チケット ペア3組様

■開催期間：2022年3月26日（土）〜2022年4月10日（日）（最終入園21:30）
■入園料金：大人1,540円〜　小中学生 550円〜　6歳未満無料
■問合 098-939-2555

ブルーシール　https://www.blueseal.co.jp

8がつく日はハッピーダブルデー♪

ブルーシールでは2022年4月8日から新たに「ハッピーダブルデー」をスタートいたします。（毎月10日、20日に行っている「ビックディップデー」は 3月20日まで）
お得な日も増えて、毎月8日、18日、28日にシングル価格でダブルアイスをゲットできます！
ぜひ店舗へお越しください。

■詳細はHPをご確認ください
「ブルーシール」で検索

E ブルーシール アイス ギフト券（12個セット） 3名様

ビオスの丘　うるま市石川嘉手苅961-30

大迫力！約5メートルの特大ブランコ

ここでしか楽しめないのは何と言っても高さ約５メートルの大きなブランコ！園内５箇所に設置されているので、大自然をからだい〜っぱいに楽しめること間違いなし♪♪

■営業時間：9：00〜18：00　不定休
※入園は16：30まで　※HPを要確認
■入園料金（湖水観賞舟つき）
大人（中学生以上）　1,800円
小人 4歳〜小学生　900円
■住所 うるま市 嘉手苅961-30
■問合 098-965-3400（9:00-18:00）

G ビオスの丘 入園料・湖水観賞舟 ペア5組様