

ベビーカーは出かけた先で気軽にレンタル

東日本旅客鉄道株式会社と株式会社ジェイアール東日本企画は「もっと気軽に子どもと外出できる社会を！」をコンセプトに、子育て世代が子どもと気軽に外出できる社会の実現を目的とした、外出先でも便利に利用できる予約可能なベビーカーのレンタルサービスを展開しています。2021年10月からは西武鉄道株式会社との協働も始まりました。観光や旅行の際は数日にわたって利用できるばかりでなく、お買い物やランチなど短時間でも気軽に利用できます。そんなベビーカーを持ち歩く負担を軽減するサービスについてご紹介します。

●事前に予約が出来ます！

会員登録後、WEB サイトから予約ができ、スムーズにベビーカーを借りることができます！

ベビカル／ベビーカーレンタルサービス

HP: babycal-jre.com

●好きな場所に持ち出せます！

利用場所の制限がないので、エキナカでのお買い物や公園にお出かけするなど、目的に合わせて自由にお使いいただけます。

●最大7日間までご利用いただけます！

日をまたいで最大7日間(168時間)利用できます。旅行や帰省時にもご利用できます。



【利用料金】

最初の1時間 ¥250

以降30分ごと ¥100

12時間最大料金 ¥1,500

日をまたがり利用される場合、0:00～8:00の時間帯は延長料金の課金はされません。(延滞料金は課金されます。)

【利用方法】 ベビカルスタンド(無人)とベビカルステーション(有人)の2種類があります

ベビカルスタンド(無人)の場合

利用に会員登録が必要です。スマホかPCで会員登録をして下さい。



①専用 WEB サイトで会員登録をしたうえで、日時・場所を選択し、予約します。



②予約画面の QR コードをご自身のスマホに表し、操作パネルにかざしてください。



③表示灯が点滅している場所にある IC キーを引き抜くとベビーカーが取り出せます。



④お出かけを楽しみましょう。予約終了時間までに貸出場所にご返却ください。

※ベビカルステーション(有人)をご利用の際は、係員にお声がけください。

【利用料金】

予約時間 9:00～14:00 の場合

①予約通りに利用した場合 料金 1,050 円

A:最初の1時間 250 円 +B(以降 30 分ごと 100 円の延長料金×8)=1,050 円

②利用中に延長手続きを行い 15 時 00 分まで利用した場合 料金 1,250 円

A:最初の1時間 250 円 +B(以降 30 分ごと 100 円の延長料金×10)=1,250 円
延長する場合延長手続きをしてください。

貸出場所が営業時間外の場合や予約状況によっては、延長手続きは行えません。

③利用中に延長手続きを行わずに 15 時 00 分まで利用した場合 料金 1,450 円

A:最初の1時間 250 円 +B(以降 30 分ごと 100 円の延長料金×8)+C(延長料金 15 分毎 100 円×4)
=1,450 円

延長手続きを行わずに貸出終了時間を過ぎた場合は、延滞料金(15 分 100 円)をいただきます。



【サービス展開箇所】

2021 年 11 月 8 日 現在

都道府県	駅名	貸出場所	都道府県	駅名	貸出場所
東京都	東京	改札内 グランスタ地下 1 階 BAGGAGE STORAGE+	埼玉県	浦和	改札内 5・6 番線階段脇
	東京	改札内 丸の内南口手荷物預かり 所		さいたま新都心	改札内 3・4 番線エスカレーター脇
	新宿	改札内 南口		戸田公園	改札外
	新宿	西改札 / 東改札外 みどりの窓口 内		武蔵浦和	改札外
	池袋	改札内		所沢	中央改札内
	立川	東改札内 5・6 番線階段脇		航空公園	改札外
	立川	グランデュオ立川 サブエントランス	千葉県	舞浜	改札内 NEWDAYS 脇
	国分寺	改札外 みどりの窓口内		新浦安	改札外 東口
	府中本町	改札内	群馬県	高崎	高崎モンレー インフォメーション
	葛西臨海公園	改札内	栃木県	那須塩原	駅レンタカー 那須塩原営業所
	新木場	改札内 ベックスコーヒーショップ前	山梨県	小淵沢	駅レンタカー 小淵沢営業所
	上野	公園改札内 3階ベビー休憩室内	長野県	軽井沢	駅レンタカー 軽井沢営業所
	三越前 / 新日本橋	コレド室町1 地下1階 日本橋案内 所	宮城県	仙台	駅レンタカー 仙台営業所
	赤羽	北改札内	岩手県	盛岡	駅レンタカー 盛岡営業所
	神奈川県	横浜	改札外 みどりの窓口内	秋田県	角館
川崎		中央南改札	* 貸出場所は予告なく変更になる場合があります。		
日吉		東急百貨店 日吉東急アベニュー 本館1階正面口			

運業者:

JRE ベビーカーシェアリング有限責任事業組合

東京都渋谷区恵比寿南 1 丁目 5 番 5 号

ベビカル/ベビーカーレンタルサービス (babycal-jre.com)

お客様 お問い合わせ先:0120-619-305(営業時間 8:00~22:00 年中無休)

Support for Woman Doctors ～私からあなたへ～

「宝物」

志村桃子 先生【愛知 40期】
勤務先 新城市民病院
お子さん 9か月



愛知県 40 期の志村(旧姓:小出)桃子と申します。この度、同じ病院の木村先生よりバトンを受け取りました。義務年限半ばで、まだ育児が始まったばかりであります、「今まさに育児中だからこそ」とお話しをいただき、書かせていただくこととなりました。

私は医師 3 年目で群馬県出身の大学の同期と結婚し、結婚協定にて 3 年目から愛知県の現在の病院での赴任となりました。夫と同じ病院での勤務でしたが、赴任当初から休みの日の調整など配慮していただき、とても公私共に充実した日々でした。医師 4 年目の 7 月に妊娠しました。翌月から当直を免除していただいたり、救急対応の当番を変わっていただくなど様々な配慮をしていただき、産前は大きなトラブルなく乗り切ることができました。

出産は新型コロナウイルス感染の第 4 波の時期と重なってしまい、マスクをつけての出産、立ち会いは出産直後の 1 時間のみ、入院中の面会禁止でした。産後 1 ヶ月程は不眠だったせいかネガティブな思考になり、自分のキャリアに絶望して、授乳しながら「こんなところで何をやっているんだろう、仕事がしたい」と思っていました。時間が経つにつれ、子どものこの時は一瞬、「今」しかないのだから、産休・育休中は仕事のことは忘れて子育てに全力投球しようと思うようになりました。

育休を2ヶ月間半(有給休暇も利用しました)いただき、子どもが 4 ヶ月になった頃に仕事に復帰しました。半年現場から遠ざかっていたので、不安になり復帰直前には焦って本を読み返しました。復帰後はやはり忘れていたことが多く、それまでやってきた上下部内視鏡検査も思うようにできずショックでした。

ありがたいことに復帰後も短時間での勤務や当直の免除などの配慮をいただき、徐々に仕事のペースが掴めるようになりました。また自治医大出身の女性医師の先輩方から、育児についてのフォローやアドバイスを気軽に聞ける環境であり大変助かっています。仕事に復帰後は名古屋から実母に来てもらったり院内託児所などを利用していますが、それでもミルク、離乳食、寝かしつけなどは産前には想像できないほど大変でした。少しでも家事を楽にしようとスマート家電、食洗機、自動調理器、自動掃除機、スマートロックなどを取り入れました。それでも自分の時間はほとんどなく、子どもが寝ている時間が数少ない自由の時間です。

今回執筆にあたり改めて感じることは、義務年限があらながら出産、育児をすることは周囲のサポートなしでは成し得ないことということです。産前、産後、職場復帰、いずれも職場には迷惑をかけてしまいます。家族のサポートにもかなり助けられています。感謝の念を忘れずに、必死に、自分のできる限りの仕事をして、周囲に認めてもらえるように今後も努力していこうと考えています。

後期研修、結婚協定による他県への移動、専門医の取得など将来への不安はまだまだつきません。周囲と比べてスキル、キャリアが遅れており不安になることも多々ありますが、子どもの笑顔を見るとそれだけで悩みが吹きとんでいきます。苦労も多いですが、今でも出産して本当によかったと感じています。

後輩へのメッセージ:

「出産すると価値観が変わります」

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などあれば、是非お寄せください。
連絡先:自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係
E-mail: chisui@jichi.ac.jp

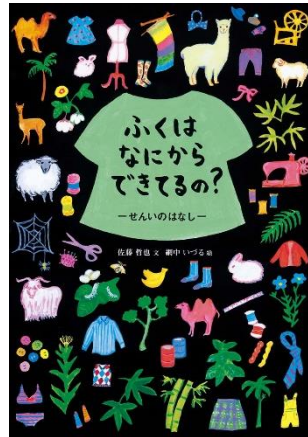
絵本の森

私たちの周りには、どのようにできているのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響での行き来は制限されていても、私たちは色々な形で世界と繋がっていますね。今回は、身近なものを通して世界とのつながりを感じられる本を紹介します。



いっぽんの鉛筆の向こうに
文：谷川 俊太郎
写真：坂井 信彦
絵：堀内 誠一
出版社：福音館書店
発行日：1989年02月
自分で読むなら 小学校中学年～
定価：1,430円（税込）

身近な鉛筆はどのように作られているのでしょうか？鉛筆ができる過程と、たずさわる世界中の人たちの様子を詳細に伝えます。スリランカ、アメリカ、メキシコ、日本、各国の人びとの労働と生活、考え方を記録し、多くの人の支えによって、物ができているということを考えさせてくれます。



ふくはなにからできてるの？
文：佐藤 哲也
絵：網中 いづる
出版社：福音館書店
発行日：2016年11月
読んであげるなら 5歳～
定価：1,320円（税込）

日々、身に着けている服。ヒツジの毛、カイコのはく糸、綿花の実のワタ…昔から人々は、身近で手に入る原料から繊維を取り出し、紡いで、織って、縫って、服を仕立ててきました。やがて石油や木材パルプからも繊維がつくられるようになります。様々な資源に目を向けるきっかけにもなる1冊です。

リラックス

心に響く赤 漆器

年末年始や祝祭等少ししこまった時に使うイメージのある漆器。柔らかな肌合いと朱赤の色は長い間日本の冬に彩りと華やぎをもたらしてきました。

漆器には様々な形や色がありますが、現代ではこれまでになかったピンクなどのパステルカラーの漆器も誕生しています。また土台となる材料も木材ばかりではなくガラスや金属に漆が施されているものもありますね。さらに用途としては、スマートフォンのケースなども登場していて、これまでの漆器の概念から大きくその世界を広げています。

そんな漆器を日常に取り入れてみてはいかがでしょう。手入れが難しい印象がありますが、普段使っても特に手入れに気を使うことなく長持ちします。また木のぬくもりのある漆器は寒い季節に冷たさがないことうれしいですね。

寒さの増すこの季節にお勧めしたいのは朱赤の食器。普段の食事に使ったり、小さなインテリアとして部



屋の片隅に置いたりするだけで、部屋の温かみが増し、心が少しだけわくわくしてきます。

小ぶりの椀に少しだけ焦げ目のついた餅を入れたお汁粉を盛る。想像しただけで楽しい気持ちになって来ませんか。大きな椀にはうどんや豚汁を盛って、小さな小皿には箸休めの漬物を置く。小皿はお菓子やおつまみの豆類をおいてもいいですね。器の力で食材が品よく感じられます。日本の伝統技術を日常に取り入れ、生活に非日常感と、趣を添えてはいかがですか。

