

赤ちゃん・お子さまと楽しむ 「芸術の秋」特集

厳しい暑さも落ち着きを見せ始め、少しずつ過ごしやすくなりましたね。
お出かけにピッタリなこの季節、赤ちゃん・お子さまと一緒にアートなひとときを過ごしませんか？

今回は、小さなお子さま連れでも安心して『芸術の秋』を楽しめる、関東のおすすめスポットをご紹介します。思い出に残る、特別な秋の一日をお楽しみください♪



《ミュージアム》

千葉県美術館

2020年に拡張リニューアルオープン
「いつでもだれでも美術にふれあえる空間」

子どもアトリエ「つくりかけラボ」や「みんなでつくるスタジオ」では体験・学びを楽しめます！貸出ベビーカー・授乳室・おむつ交換台・給湯室完備。

【公式サイト】<https://www.ccma-net.jp/>

【所在地】千葉県千葉市中央区中央 3-10-8

東京都現代美術館

子どもにも大人にも開かれた現代美術館
館内のレストランでは離乳食を無料提供

「こどもとしょじつ」には子ども向けの現代美術に関する本・絵本がいっぱい！貸出ベビーカー・授乳室・おむつ交換台・給湯器完備。

【公式サイト】<https://www.mot-art-museum.jp/>

【所在地】東京都江東区三好 4丁目 1-1

魔法の文学館（江戸川区角野栄子児童文学館）

魔法のようにワクワクする仕掛けに満ちた
『魔女の宅急便』角野栄子さんの文学館

いちご色の町に映し出されるプロジェクションマッピング、世界の児童書や絵本が揃うライブラリー、4面映像シアターと、楽しみがいっぱいです！

【公式サイト】<https://kikismuseum.jp/>

【所在地】東京都江戸川区南葛西 7-3-1 なぎさ公園内

水戸芸術館

100mの塔をシンボルとする茨城県の芸術館
鑑賞ツアーやWS、コンサートも♪

音楽・演劇・美術にふれられる複合文化施設です。
「造形実験室」など、幅広い世代の方が楽しめる企画や参加型・対話型プログラムが充実しています。

【公式サイト】<https://www.arttowermito.or.jp/>

【所在地】茨城県水戸市五軒町 1-6-8



《コンサート》

0歳からのドレミブラザーズ スペシャルコンサート

10/27 ハロウィン SP(横浜)
12/1 クリスマス SP(豊島)

参加要素が盛りだくさん！愉快的な仲間と管弦楽を楽しめます。

【開催日／会場】2024年10月27日 横浜市旭区民文化センター
／12月1日 としま区民センター

▶詳細 ▶チラシ

0歳からのうたってあそぼ！ りとみっくコンサート

0歳～未就学児の親子向け
参加型クラシックコンサート

リトミックを取り入れた、歌って遊んで演奏もできる参加型のコンサートです（定期開催）。

【開催日】2024年10月19日ほか
【会場】千葉県柏市柏 6-2-22（アミューゼ柏）ほか ▶詳細

0歳からのお寺で ファミリーコンサート

川崎市の教安寺で音楽体験
広～い畳で赤ちゃんも安心♪

弦楽四重奏団カルテットシスレによるクラシックや童謡を畳でリラックスして味わえます。

【開催日】2024年11月24日
【会場】神奈川県川崎市川崎区小川町 6-2（教安寺） ▶詳細



《映画館》

ベイベークラブシアター

小さなお子様がいらっしゃる皆さまに大好評の「ベイベークラブシアター」。赤ちゃんが泣いても、おしゃべりしてもお互いさま。赤ちゃんと一緒に気兼ねなく映画を楽しみにいらしてください。赤ちゃんに優しい環境でお待ちしています。（公式サイトより引用）

「ベイベークラブシアター」は赤ちゃん・お子さま連れて映画を楽しめる TOHO シネマズ のサービス。毎月1～2回・木曜日に開催中です※。各地区にある実施劇場・上映作品は公式サイトからチェックしてくださいね！

【公式サイト】
https://www.tohotheater.jp/service/baby_club_theater/
【所在地】北海道・東北・関東・中部・関西・中国・四国・九州地区で40カ所以上（2024年10月現在）
※実施頻度は劇場により異なります。

109 シネマズゆめが丘 KIDS CINEMA

●他のシアターエリアとは空間を切り離し、安心して楽しめるキッズシネマ専用のエリア
●上映中も怖くならないよう、照明・音響に配慮した明るいシアター作り！●シアター前にベビーカー専用置き場あり／キッズスペースも併設しております。（公式サイトより抜粋）

「109 シネマズゆめが丘」は2024年7月に横浜市にオープンしたばかりの映画館です。

「KIDS CINEMA」は“子どもが主役、がコンセプトの常設キッズ向けシアターで、安心して楽しめる工夫が凝らされています。

【公式サイト】<https://109cinemas.net/kidscinema/>
【所在地】神奈川県横浜市泉区ゆめが丘 31 番地
ゆめが丘ソラトス 1 3F

今回は、赤ちゃん・お子さま連れて『芸術の秋』を楽しめるスポットをご紹介しました。
他にも、自治体の子育て支援施設などでハロウィンやクリスマスに向けたワークショップやコンサートが増える時期です。お近くの情報も、ぜひチェックしてみてくださいね♪

Message for you

～ 私からあなたへ ～



夢を追う小児科医、こどもたちとともに育つ

鶴川 慎一郎（長崎県・37期）

勤務先：国立病院機構舞鶴医療センター小児科／京都府立医科大学大学院医学研究科 博士課程

お子さん：2歳息子／0歳娘

このテーマには分不相応かもしれませんが、硬式庭球部の先輩、もとい飲み仲間であります青山先生よりバトンを受けましたので、いろいろな思いを書き連ねていこうと思います。

まず私の紹介ですが、同じ小児科医として常に隣にいる京都37期の妻と子育て・仕事に「二人三脚」で奮闘中です。もともと3年目まで別々、4年目以降に同じ府県で働くという流れでしたが、府県の小児科医需要問題から4年目までは別々でということになりました。合流後1年間は、車で1時間程度の距離にある別々の病院で働き、医師6年目以降は長崎ー京都を行き来しながら5年間一緒に職場で働いています。結婚協定っていろいろありますよね。なので「各都道府県の担当者と早めにしっかり話す」→「協定確定後も毎年、各都道府県担当者と家族の現状を共有しておく」のが大事です。担当の方々は数年に1回は変わりますが、家族の形も各フェーズで変わるはずですから。

仕事／キャリアは、小児科専門医取得後、現在、私は社会人大学院に属しつつ小児集中治療の道にいます。妻は週3日急性期病院＋週2日療育外来＋府医師会の医学教育関連と、三足のわらじを履いています。私たちの両親もまだまだ働き世代で、育児協力を常には得られず、勤務日によって「こどもたちの眠りへの誘い、や「怒涛の保育園滑り込み、までそれぞれ1人で担うことも。2人とも割と欲張り……な中でお互い時間をみながら家庭のウェイトバランスを調整するようにしています。ちなみに学会発表にかこつけて家族旅行をするのはすごくオススメです。キャリアにかかわらずですが、夫婦間で自分のやりたいことややりたいものは日々無邪気に話すようにしています。そのうえで実現可能かどうかは「やってみて決める」。「やってみたら？」を魔法の呪文にお互いのモチベーション維持をしています。こども時代を思い返してもらおうと、なんでも「やってみよう！」から始まった

と思います。これからもこども心を忘れない大人であり続け、やりたいこと（頼まれて、も含めて）は行動に移すようにしていくつもりです。

子育てですが、現在2児の「とっと」をやっています。

「とっと」って何って？ どうしても「パパ」や「お父さん」と呼ばれたくなくて、息子に呼ばせている呼称です（最近はいじワルっ子になりあまり呼んでくれませんが…）。皆様も思うかもしれませんが、よく言われる「お父さんお母さんが小児科医で安心だね。なんでも対応できるね。」というのは、幻想です。ちゃんと毎日息子とケンカもしますし、赤ちゃんが何を訴えたいのかは日々向き合ってもわからないことの方が多いです。でも、これだけは心に決めています。

～「つ」がつく年齢のうちは手をかけてあげたい。「つ」がとれたら目をかける。「とお」からは見守っているよ。～

つまり、「9つ」までは口も出すしお手伝いもしてあげる、「10歳」からは自律性を育むことに注力し見守りに徹するということです。そういえば、息子／娘とこのかけがえない時間を「笑顔」で楽しむためにどんな仕事をしようかなと考えがシフトしていくので正しいのだと思います。

最後に、社会体制が変わりつつあり医師の働き方改革も始まりましたが、まだまだ期待できない策ばかりです。しかし中期的には「長く働くことが良いという美学」が解消されることでワーク・ライフ・バランスの充実が図れる可能性を秘めているとも思います。人生の折り返しはまだ先であってほしいですが、家族とともにハーフ＆ハーフをモットーに、より楽しい、より面白い、よりたくさんの味を共有しながら歩いていこうと思います。

「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、ご希望などがあれば、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

〈後輩医師・学生へ一言メッセージ〉

「やってみたら？」を魔法の呪文に。家族の共通言語は「笑顔」。何事も楽しんでいきましょう。

きけたらいいな！先輩のこえプロジェクト ～きかせてほしい後輩のこえ～

自分の進むべき道に迷ったり、つまずいたり、いろいろなことがありますね。
そんなとき、複数の先輩卒業生と ZOOM で一緒にお話ししてみませんか？

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、
自分と同じようなことで悩んでいる人も、
どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、
ワーク・ライフ・バランスもみんな異なります。
自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

先輩卒業生も、同じようにいろいろなことで悩んでいました。
少しでも後輩卒業生の力になれたらと思っています。
ご自身にとっては小さなことでも、お聞かせいただけたら嬉しいです。
もちろん、お伺いしたお話は J-PASS 内部に留め、他機関へ情報を共有することはございません。



〈 令和 6 年度の開催日程 〉

4 月 16 日（火曜日）	5 月 16 日（木曜日）	6 月 18 日（火曜日）	7 月 18 日（木曜日）
8 月 20 日（火曜日）	9 月 19 日（木曜日）	10 月 15 日（火曜日）	11 月 21 日（木曜日）
12 月 17 日（火曜日）	1 月 21 日（火曜日）	2 月 13 日（木曜日）	3 月 13 日（木曜日）



お申し込みフォーム

参加をご希望される方は、開催日程をご確認いただき、
左の Google Form (URL : <https://forms.gle/RaGnQ9mC1Ro2Ycqt6>)
または ①お名前・②出身県・③卒業期・④参加希望日時をご記載のうえ、
【chisui@jichi.ac.jp】へご連絡ください。

※開催形式は ZOOM です。(URL は地域医療推進課が作成します。)

※参加締切は、開催日の 2 週間前とさせていただきます。

出身県、卒業期の異なる 4～5 名の自治医大の先輩卒業生と一緒に話をすることで
自分だけでは見えなかった新たな道や自分の大事にしたいものが見えてくるかもしれません。
男女にかかわらず、参加申し込みをお待ちしております。

絵本の森

今回は、思いやりの心を育む、読み聞かせにもピッタリの絵本をご紹介します。

おいもをどうぞ

作：柴野 民三
絵：いもと ようこ

出版社：ひかりのくに
出版年月日：2005 年 9 月 15 日
定価：1,650 円（本体 1,500 円＋税）

「ひとりで食べてはもったいない。
おとなりさんにも わけてあげよう」

くまさんの畑で、おいしそうなおいもがどっさり
とれました。くまさんが、お隣さんにその半分を
おすそわけすると、もらった動物たちも次々に
おすそわけをしていきます。秋らしさとともに、
ほのぼのとした優しさを感じる一冊です。