



業 務 完 了 届

令和 6 年 3 月 13 日

印西市長 板倉 正直 様

受注者

住 所 千葉県印西市中央南 [Redacted]
氏 名 産前産後ケアINZAI
藤村 友香 [Redacted]

令和5年4月1日付けで契約を締結した、下記の業務が完了しましたのでこれを確認する
検査をお願いしたくお届けいたします。

記

- | | |
|----------|---|
| 1. 業 務 名 | まんぼ★ぼあ教室事業業務委託 |
| 2. 履行場所 | ふれあいセンターいんば |
| 3. 履行期間 | 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで |
| 4. 実施期間 | 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで |
| 5. 業務完了日 | 令和6年3月6日（水） |
| 6. 業務委託料 | 金 407,770円
(うち取引に係る消費税及び地方消費税の額 金 37,070円) |

R5協働事業まんぼうあ全体の感想と人数

各月 当日参加人数

2023年

7月 4名(当日不参加2名動画補講)

8月 4名(当日不参加2名動画補講)

9月 7名(当日不参加の2名動画補講)

10月 4名(当日不参加の名は1動画補講)

11月 2名

12月 10名

2024年

1月 17名

2月 18名

3月 7名

印西市市民活動団体 産前産後ケアINZAI
2024/03/21

■当日の参加人数

参加人数(日にち)	9月出産予定	10月出産予定	11月出産予定	12月出産予定
1回目(産前の講座)	4人(7/20)	4人(8/9)	7人(9/7)	4人(10/12)
2回目(産後の運動1)	2人(11/21)	5人(12/19)	7人(1/18)	5人(2/14)
3回目(産後の運動2)	3人(12/6)	6人(1/11)		8人(2/28)
4回目(産後の運動3)	2人(12/18)	4人(1/31)	5人(2/20)	6人(3/6)

スタッフの数

2023年

7月 4名

8月 5名

9月 5名

10月 5名

11月 4名

12月 16名(5名、5名、6名)

2024年

1月 10名(6名、4名)

2月 17名(5名、6名、6名)

3月 5名

■当日のスタッフ数と保育士数

スタッフ数+(保育士数)	9月出産予定	10月出産予定	11月出産予定	12月出産予定
1回目(産前の講座)	4人(0人)	5人(0人)	5人(0人)	5人(0人)
2回目(産後の運動1)	3人(1人)	4人(2人)	3人(3人)	4人(1人)
3回目(産後の運動2)	4人(1人)	5人(1人)		5人(1人)
4回目(産後の運動3)	5人(2人)	3人(1人)	4人(2人)	4人(1人)

■全体の感想

1回の講座でスタッフ(講師、サポーター、保育士)の人数は4~6名。

産後の講座においては赤ちゃん同伴多数と想定し、保育士は2~3名確保していましたがご自身及びご家族の体調不良や冬の時期は特に感染症などでお休みになるケースも多々ありました。

それでも最低でも保育士1名はいる状態でサポーターと講師も協力し合いながら開催しました。

全体を通して、今期開催した規模では、適当なスタッフの数であったと思います。

目配り、気配り、見守り保育、サポーターしながら開催できたと感じます。

全体で13名のママが全4回を履修されました。その方達には、記念として郵送で修了証をお送りします。

・3回の運動を通して、1回目の運動の時は、講座が久しぶりなこともあり、緊張と寝不足などで、疲れてるなっていう感じのママが多い気がしましたが、産後の運動3回目(最終回)を迎えるときも明るく、みんな笑顔で帰っていくのがすごく印象に残りました。

個々に様々な変化を身近に体感することができて嬉しかったです。ママと赤ちゃんに私も癒やされました。(バランスボールインストラクター-合戸)

・産前産後ケアは、ママたちの身体や意識を産前以上のものにできる素晴らしいチャンスの時期と改めて体感しました。

『赤ちゃん産んだら産後ケア』を当たり前の日本の文化にしたい！まずは印西市から！

今年度はそのためのはじめの一歩だったと感じます。協働事業ありがとうございました！(産後指導士、バランスボールインストラクター-藤村)

・産前から計4回の講座で、有酸素運動・専門家の知識・ワークなどを通して、同じぐらいの月齢ママと共感・共有することで、皆さんの笑顔が増え、最初はどちらからと言うと受け身な姿勢での受講でしたが、回数を重ねるごとに、積極的に受講して下さっていたように感じました。

今回の協働事業でママ達の笑顔を見て、さらに産後ケアの重要性を実感し、より多くの方に広めていきたいと思いました(バランスボールインストラクター-雨宮)

・今年度初めての協働事業での挑戦でしたが、無事に全てをやり遂げることができ、私にとっても改めて産後のケアの重要性を実感できる経験となりました。

産後、孤独になりやすい環境下で、寝不足続きの育児がスタートし、体力・気力を保つことが難しいからこそ、出産したら誰もが産後ケアを受けられる権利があることが当たり前であって欲しいです。今回参加されたママ達からも、それは大いに感じられました。

私自身、およそ1年前に末っ子を出産し、リアルタイムに産前産後を経験し、産後うつ、身体の痛み、体力低下、自律神経の乱れなど、様々な不調を再認識しました。

今回の参加者さまも、様々な悩みや不調を抱えていらっしゃいましたが、それをシェアし共感できる場があることや、みんなで笑いながら運動を頑張れること、お家でできるケア方法を習えることなど、この講座の開催自体を喜んで下さり、産後の運動では毎回笑顔になって帰られた印象でした。

ご出産予定月のグループでの開催は、毎回馴染みのメンバーに会えることもあり、最終回には自分の居場所の一つとしてアットホームな雰囲気生まれ、理想的だなと感じています。

産後3回の運動講座の終了後、今度は産後1年後などに同窓会のように講座を実施できたら素敵だなとも思いました。

次に妊娠したら、また産前産後ケアに参加したい！これから妊娠、出産される方々への為にこの活動、講座を継続して欲しいとお声も頂き、団体そのものの存在意義をとても感じられる事となりました。団体メンバー内でも目的や目標を再確認し、高いモチベーション、結束力を感じられるチームに成長できたと思います。

今後このチームで、印西市での産前産後ケアも継続できればと思います。(産後指導士、バランスボールインストラクター-小川)

・全体を通して怪我やクレームもなく、コミュニケーションがよく取れた事業で嬉しく思います。

アンケートからみると

各回で不調が改善して、全体を通して最終的に不調も改善したケースが多いように思います。

ただ数人で改善して、各回では改善にチェックをされていて全体を通して改善は特になくなっていたり

(日常の育児で不調がもどってしまったのかな?)、全体を通してのところがチェックなったりしたので、少し結果が不透明なところもあるかなと感じました。

講座の目的だった

①産前に産後リハの必要性を感じれる事

②ママが心身への理解を深める、有酸素運動の意味を理解して不調の予防や緩和ができる

がどの程度出来たのかなと気になるそうです。(理学療法士、バランスボールインストラクター-齊藤)

・サポーターとして2回の参加でしたが、保育士さんたちに赤ちゃんを安心して預けられる環境があったことがとても良かったと感じました。

理学療法士としてはもう少しお一人お一人のお身体の悩みに答えあげられたら良かったと思うので、次回はお一人お一人声をかけていこうと思います。

お出かける大変さを乗り越えて来てくださったママ達が、笑顔で過ごされていること、産後ケアの必要性を感じました。

(理学療法士、バランスボールインストラクター-市川)



(提案書)

様式① -

協働の機会提案書（新規提案用）

2022年9月26日

印西市長 板倉 正直 様

(申請者) 04-006

名称 産前産後INZAI

所在地 印西市中央南

代表者 藤村 友香

連絡先

E-mail

企画提案型協働事業を、下記のとおり提案します。

提案事業名	体力回復のための産前産後ケア教室事業
現状・課題 (指定テーマ型の場合はテーマ名のみ記入)	市担当課での妊娠期から出産後の支援として、①妊娠6か月以降の初産婦に向けた「プレママ教室」②新生児を持つ母へ助産師からの電話相談③助産師による家庭訪問④地域児童館等での来所相談等があります。 当事者同士のつながりをつくり、今後の育児を含め互いに支えあえる仲間作りが、充実した子育てにつながると考えますが、現状では、個人（母と子）に向けた対応が中心であり、当事者同士のつながりを形成する事業展開が乏しいのが実情と考えます。
提案理由	子育て支援をより充実させるためにも、妊娠期からの支援の必要性、当事者同士のつながりの重要性を感じています。 さまざまな心や身体の変化をお互い支えあえる場として、バランスボールを使ったエクササイズは、産後の身体回復を促すこともできる手段と考えます。
提案内容 (予算の概算も記入)	バランスボールを使ったエクササイズは、運動の不得意に関わらず誰でも気軽に楽しんで実施できます。 バランスボールを活用した有酸素運動で、産後の骨盤の回復・産後の身体回復につなげると共に、リフレッシュでき自らを慈しむ時間を持てるようになります。 必要経費は約37万円程度を見込んでいる。

貴団体の特性、協働 で実施するメリット (提案者が事業実施できる能力や有利なアピールポイント)	当団体は、3年以上にわたり印西市及び近隣市の保育園や児童館、市民活動センター等の公共施設で産後の母親に対する体力回復のための産後ケアを普及、啓発活動をしてきた実績を有する。会員は出産経験のある女性で、助産師、理学療法士、一般社団法人 体力メンテナンス協会認定の産後指導士、バランスボールインストラクター、産後ケアアンバサダーで構成されているため、事業実施に当たっても安心して講座を任せる事が可能である。 母親に寄り添いながらも、医学的にも実証されている体力を効率よく生み出し、自律神経、ホルモンバランス調整効果のある質の高い手法を取り入れた姿勢と呼吸の指導をメインとした産後ケアメソッドを提供している。 また、赤ちゃんの寝かしつけが母親の心身のケアになる実技指導、セルフケア方法各種もお伝えしており、受講後には日常生活の中でも実践してもらえる。
事業実施により 得られる効果 (自由提案型は今後の展望も記入)	産後の身体回復の一助となり、当事者同士のつながりをつくる事で、安定した子育て環境につなげる事が出来る。

(提案書 様式②)

協働事業計画書			
事業名	体力回復のための産前産後ケア教室事業		
事業の目的	バランスボールのエクササイズを通じ産後の身体回復に努めつつ、当事者同士のつながりを深め、今後の育児を含め互いに支えあう仲間づくりにつなげる。		
市の施策上の位置付け及び協働部署	(施策名) 子育て支援の充実 (部署名) 健康子ども部 健康増進課		
事業期間	令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日		
事業の内容 詳細に役割分担別に記入 (役割分担を、できれば 事前に市の担当に相談し て記すか、希望を記す)	提案者	市	
	・講座プログラムの作成 ・チラシ、申し込みサイトの作成 ・参加者の申し込み管理 ・保育専属スタッフの確保 ・講座、レッスンの実施	・該当者への事業周知 ・市公共施設（会場）確保	
事業に要する経費 ※詳細については、様式③による	103,000円	370,700円	
事業の運営体制 (事業関係者、協力者、有資格者など)	資格を有する会員が指導員となり、市内の施設を実施の場とする		
協働のメリット (各立場にとっての効果を簡潔に)	提案者	市民	市
	団体の特性を活かした地域貢献活動として、さらなる飛躍の機会につながる。	・有酸素運動でリフレッシュされ、骨盤の回復や産後の身体回復につながる。 ・仲間づくりの場	・当事者同士のつながりをつくり互いに支えあえる。 ・子育て環境が充実される。
対話方法 市との協議や打ち合わせ方法	実施の際には、実施報告書の作成 随時メール等で情報交換や打ち合わせを行う		
事業の周知や評価の方法 (具体的な目標値など)	【周知】 市広報、HP等への掲載 母子手帳交付時にチラシを配布 【評価】 参加当事者からの声を聞く 最終日に参加者アンケートをとる		
備考	関係団体等		

用	ち	その他（添付書類等）
---	---	------------

(提案書 様式③)

企画提案型協働事業経費内訳書

総事業費（無償分を含む） 金 473,700 円

市から団体への委託費 （金 370,700 円）

【歳入】

項 目	積算根拠（内容・数量・単価など）	見積り金額(円)
市に負担を求める額		370,700円
その他収入		0円
提案者負担分		
無償労働力等換算金額	労働力72,000円、機材等31,000円	(103,000円)
合 計（無償分を含めない）		370,700円
無償分を含めた合計額		(473,700円)

【歳出】

項 目	積算根拠（内容・数量・単価など）	見積り金額(円)
バランスボール購入費	1個7,700円×計15個＝115,500(ギムニク55センチ、破裂防止機能付き)	115,500円
人件費	講座及びプログラム作成 10,000円×3回＝30,000 団体内講師指導謝礼(3,000円×2人)×16回＝96,000	126,000円
印刷製本代	A4コピー用紙2,500枚＝2,500円(テキスト)、チラシ印刷代1,000部＝3,000円、A4レールファイル50冊＝4,500	10,000円
通信費	申込み対応電話対応 12ヶ月×1,500＝18,000	18,000円
報償費	外部保育士謝礼 (1,250円×2時間＋交通費500円)×2人×12回＝72,000	72,000円
消耗品	消毒スプレー5本、除菌シート16回分	7,700円
ユニフォーム代	1枚2500円×6枚＝15,000	15,000円
その他備品	電動空気入れ(ロゴス)1個	6,500円
提案者が負担する 無償労働力	(1,250円×2時間＋交通費500円×2人)×2回＝12,000 円(事前打合せ) 1,250円×2時間×3人×1回＝7,500円(製本) 1,250円×10時間＝12,500円(チラシ・WEB制作) (1,250円×1時間×2人)×16回＝40,000円(準備撤収)	(72,000円)
提案者が負担する 無償機材等	トランクケース1個、ポータブルスピーカー1個、 講師用バランスボール2個	(31,000円)

合 計（無償分を含めない）		370,700円
無償分を含めた合計額		473,700（円）

（提案書 様式④）

年間事業スケジュール

実施予定日	活 動 内 容	参加人数
令和5年4月以降	市との協議、契約 講座プログラム内容検討等の開始 チラシ、申し込みフォーム作成	
6月	『9月出産予定日対象』産前講座申し込み開始	10～15組
7月	『9月出産予定日対象』産前講座実施（1回）	
7月	『10月出産予定日対象』産前講座申し込み開始	10～15組
8月	『10月出産予定日対象』産前講座実施（1回）	
8月	『11月出産予定日対象』産前講座申し込み開始	10～15組
9月	『11月出産予定日対象』産前講座実施（1回）	
9月	『12月出産予定日対象』産前講座申し込み開始	10～15組
10月	『12月出産予定日対象』産前講座実施（1回）	
11月～12月	『9月お誕生児の母』運動実施（3回）	10～15組
12月～1月	『10月お誕生児の母』運動実施（3回）	10～15組
1月～2月	『11月お誕生児の母』運動実施（3回）	10～15組
2月～3月	『12月お誕生児の母』運動実施（3回）	10～15組
	*状況に応じ柔軟に運営を行う	