

感動の誕生は、不安だらけの子育ての始まり

分娩室に響く大きな産声。「元気に生まれたよ」という力強い泣き声を合図に、お母さんは妊娠中の緊張や出産の大変さから解き放たれ、心から安堵します。そして、生まれたばかりのわが子をしっかりと抱き、私がこの子を守り、育てていくんだという決意を胸に、母としての第一歩を踏み出します。

しかし、病院を退院し、医師も看護士もいない自宅に戻った途端、大きな壁に突き当たりります。

いまにも壊れそうな小さな赤ちゃん。夜泣き、授乳、抱っここの仕方。これまでの生活では想像もなかったようなことが次々と起こり、新米お母さんは不安でいっぱいになるはずです。

育児書やインターネットで調べてみても、その通りにはいきません。逆に氾濫する情報に不安は倍増。初めての出来事にどう対応して良いか分からず、「これからどうすればいいの?」と途方に暮れてしまいます。

自然に親になれた昔 悩める現代の子育て世代

ほんの少し前、日本では一つ屋根の下で祖父母、親、子どもが一緒に暮らす時代がありました。子どもが7、8人いることも当たり前で、兄や姉が親

代わりになって幼い弟と妹の世話をしました。

そして、両隣りも大家族。赤ちゃんが産まれれば手伝いや子守りに行き、近所では年長の子が年少の子の面倒を見ながら一緒に遊びました。

そうした暮らしの中で、子育ての知恵や心構えが親から子へ、子から孫へと自然と伝わっていったのです。

いま、親になる世代が生まれ育った家庭の多くは、親と子どもだけの核家族です。兄妹も少なければ、隣近所との交流もなかったかもしれませぬ。そんな若い親にとって、わが子との出会いはまさに未知との遭遇です。

子育てに

疲れ切ってしまうお母さん

生まれたばかりの子どもと過ごすお母さんは、いつときも子どもから目を離すこともできず、自由な時間もなく、ひたすら子どもと向き合う時間が過ぎていきます。昼も夜もなく、疲れていても眠たくても、授乳におむつ替え、夜泣きと、子どもは待ってくれません。無事に乳児期を過ぎてても、家事に子育て、仕事を持っていけばさらに、お母さんは忙しくなります。自我が芽生え、意思表示を始めた子どもが「もったかまってほしい」と訴えても、時間がなからそうもいきませぬ。

心に余裕のない状態の中で募ってい

特集

ささえ愛^{あい}

たすけ逢^あう

みはらの子育て

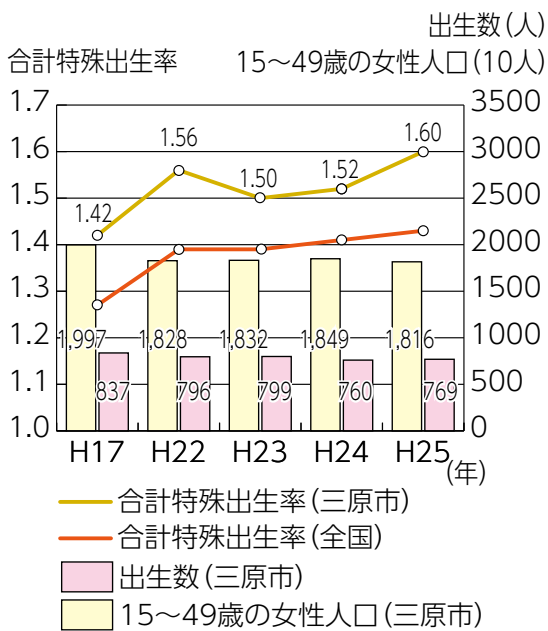


合計特殊出生率は全国より高水準にあるも、出生数は減少傾向

市の合計特殊出生率は全国と同様の傾向で推移しており、平成17年を底に近年は上昇傾向にあります。

一方、出生数は合計特殊出生率が上昇しているのにも関わらず、減少しています。これは15～49歳の女性人口が減少していることが主な要因と考えられます。

市の合計特殊出生率と出生数・15～49歳の女性人口の推移

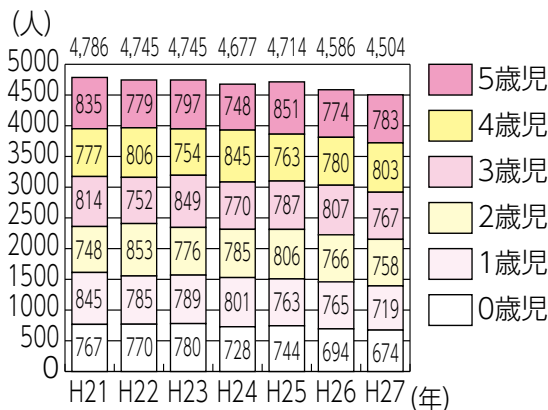


※「人口動態保健所・市区町村別統計」厚生労働省より。

小学校入学前の子どもは年々減少

市の0～5歳児の人口は平成21年以降、減少傾向にあります。平成27年は4,504人で、5年前(平成22年)と比べて241人減っています。

市の0～5歳児人口の推移



※各年12月31日現在。住民基本台帳データ。

くイライラや罪悪感。大きな声を出し、つい子どもに当たってしまうこともあるかもしれません。テレビや新聞で伝えられる虐待や行き過ぎたしつけのニュースを聞いて、他人事のように思えないお母さんもあるかもしれません。

支え合い、助け合う
みはらの子育て

市では妊娠期から産前・産後、乳幼児期と、子育ての各段階に合わせた多くの事業を実施し、子育て世代をサポートしています。

育児に不安を覚え、悩みを一人で抱え込んでいる若いお母さんに、やさしく救いの手を差し伸べる先輩お母さんがいます。

少しの間だけでもと、親に代わって子どもを見守り、子育て世代を応援する人たちがいます。職場や通勤に便利な場所に保育施設をつくり、仕事と育児の両立をめざす人をサポートする事業も始まっています。

未来を担う子どもは社会の宝。言葉にするのは簡単ですが、三原市にはそんな宝を心から愛おしく思い、子育て世代を応援しているたくさんの方がいます。

だから、「ささえ愛、たすけ逢う、みはらの子育て」。

そこには、子育てを通じて、たくさんの方がめぐり会い、大きな愛情でしっかりと支え合う、そんな姿があります。

みはらには子育てを通じて人々が出会い、大きな愛情でしっかりと支え合う、そんな姿があります

子どもがのびのびと育ち、子育てが楽しいことを実感できるまちへ

子育て世代包括支援センター すくすくがオープン

城町一丁目2番1号 サンシープラザ3階
☎0848-676217

初めての妊娠。うれしいけど、「変わっていく自分の体のケアはどうすればいいの?」「お腹の赤ちゃんは元気かな?」「母乳育児のためにどんな準備がいるの?」など、妊娠期の女性にはさまざまな不安がいつぱいです。そして、待望の赤ちゃんの誕生。だけど、「夜泣きがひどくて...」「どうしたらもっと食べてくれるの?」「成長や発達は順調かしら?」など、新米お母さんにも心配事がたくさんあります。一生懸命やっても思うようにならないことがばかりで、ストレスが溜まってしまいかもかもしれません。

そんなときは一人で抱え込まず、まず相談してみてください。子育て世代包括支援センターすくすくでは、妊娠期から子育て期まで、子育て世代の身近な相談窓口として、子どもを産み育てることを楽しいと実感できるようお手伝いします。

すくすくには、保健師、助産師、保育士、家庭児童相談員などの専門職などが常駐し、お母さんや子どもの健康、子育ての悩みなど、さまざまな相談に対応します。

妊娠したかも?だけど身近に相談できる人がいなくて...

赤ちゃんの夜泣きがひどくて、寝不足です。子育てがしんどくなってきました。

子どもが言う事を聞かず、すぐイライラして当たってしまいます。

子育て世代包括支援センター

すくすく

産前・産後、子育て期までしっかりサポートします!



産後

子育て期

センターすくすく

・若年妊婦の支援
・母乳ケア ・母乳相談
情報提供

地域子育て支援
センターでの
支援事業

各保健福祉センター

・乳幼児健診 ・予防接種 ・発達相談
相談 ・児童虐待相談 など



産後セルフケア教室に参加した
かわのすがみ
川野真美さん・永桜くん(2カ月)

「子育てしながらでも簡単にできるケアの方法を教えてもらえて助かりました。参加していたママからも育児の事を聞いてよかったです」

母乳相談

妊娠期、産後のおっぱい相談を行なっています。妊娠期は母乳育児に向けてのおっぱいケア、出産後は母乳トラブルを軽減するためのケアをお話し、自分でできるマッサージの方法などを教えます。

とき 月2回(金曜日)

ところ サン・シープラザ3階

申し込み 子育て世代包括支援センターすくすく(☎0848・67・6217)

産前・産後 セルフケア教室

産前・産後は母乳や骨盤など母体のトラブルが起こりやすい時期です。教室では妊娠期、産後の乳房や骨盤のケア方法をお話します。

とき 3カ月に1回

ところ サン・シープラザ4階

申し込み 子育て世代包括支援センターすくすく(☎0848・67・6217)

子育て・子どもの虐待に関する相談

「もしかして、これって虐待なの?」と悩んでいませんか? 不安やストレスをきっかけに虐待をしてしまう、それは決して特別なことではありません。同じように悩んでいる人はたくさんいます。1人で抱え込まず、相談してください。

また、身の回りに虐待を受けたと思われる子ども、虐待を疑われる家庭を見つけたときはご連絡ください。

専用電話 ☎0848・67・6088 (24時間対応)

不妊検査の費用を補助します

対象 今年4月以降にともに不妊治療を始め、次の両方に該当する夫婦

- ・申請日に市内に住居登録している
- ・検査時に妻の年齢が35歳以上、40歳未満
- ※35歳未満を対象とした補助事業は広島県が実施しています。

助成額 自己負担額の2分の1(上限5万円)

助成回数 1夫婦につき1回

申請方法 持参または郵送で申込書(保健福祉課、市ホームページに用意)に必要な書類を添え、保健福祉課へ

※申請には検査の領収書(写し)が必要です。廃棄せずに保管しておいてください。※必要書類など詳しくは問い合わせるか、市ホームページで確認してください。

申請期限 検査終了の翌日から2カ月以内

☎保健福祉課(〒723-0014城町一丁目2番1号☎0848・67・6061)

産前セルフケア教室に参加した



(左から)由里真理さん(妊娠8カ月)、平木 恵里香さん(妊娠8カ月)

「妊娠中の体のケアや正しい食事のとり方など、専門的なアドバイスが聞けて安心できました」(由里さん)

「初めての妊娠なので出産や育児の事で不安がいっぱいです。気軽に相談できる雰囲気がいいですね」(平木さん)

おっぱいが出にくくて、赤ちゃんの飲む量が足りているか心配。お風呂もうまく入れてあげられないし...

三原市に引っ越してきたばかりで、周りに知り合いがいません。どこに行けばママ友ができますか?

そろそろ仕事に復帰したいな。子どもを保育園に預けたいのだけど...

初めての妊娠・出産。自分の体やお腹の赤ちゃん、分娩の事などがとても不安です。

私たちが妊娠期から



妊娠前

妊娠期

出産

不妊検査費補助事業

こころとからだの相談

子育て世代包括支援セ

- ・妊産婦の把握と支援プランの作成
- ・産後対応
- ・産後早期訪問
- ・育児指導
- ・子育て支援サービスの

サン・シープラ

- ・妊娠届
- ・妊婦健診
- ・乳幼児全戸訪問
- ・家庭児童相談
- ・祖父母のための育児

大丈夫。いつも気にかけているから。

母子保健推進委員、通称「母推さん」は、現役の子育て世代をサポートする心強い先輩お母さんたちです。乳幼児のいる家庭を訪問し、育児支援や市との連絡役として活動するほか、乳幼児健診などの母子保健事業に協力しています。三原市では現在、60人の母推さんがお母さんと子どもたちのために活動しています。

親しみと尊敬を込めて

「母推さん」

皆さんは、小さな子どもが参加する市の行事などで、お揃いのかわいいエプロンに身を包み、ニコニコの笑顔で子どもの世話をしている女性たちの姿を見たことはありませんか。

彼女たちは三原市の「母子保健推進委員」。ちょっと難しい肩書きですが、お母さんや小さな子どもたちを見守る心強いサポーターです。親しみと尊敬をもって「母推さん」の愛称で呼ばれています。

母推さんの仕事は、市が行なう母子保健についての研修を受け、お母さんが楽しく子育てし、子どもが健やかに成長できるように、さまざまな手助けをすることです。

家庭訪問とふれあい教室
でしっかりサポート

活動の柱になっているのが訪問活動です。それぞれの母推さんは担当地区の乳幼児がいる家



倉田裕美さん
・紬優音ちゃん(1歳)

「子どもの人見知りが気になり始めた頃から、ベビーサロンに参加しています。母推さんに悩みを相談できたり、先輩ママから体験談を聞けたりして助かっています。ちょっとした息抜きになるのもよいですね」



村上奈緒美さん・賢さん
剛琉くん(3歳)・由奈ちゃん(5カ月)

「母推さんとは長男のときからのお付き合いで、もうすっかり顔見知りです。子育てで困った事は何でも相談して、いつも頼りにさせてもらっています。食事に不安があるので、離乳食の作り方なども教えてもらっています」

母子保健課
0848-676061

一人で悩まないで 私たちに頼って もらえれば

母子保健推進委員

なはら すまこ
菜原 須磨子さん



「最近、日中1人で子育てをするというお母さんが多いです。それで、赤ちゃんのことで不安になったり、悩みがあっても相談する相手がいなかったり。外に出掛ける回数も減るので、お母さんは孤立しがちです。

家庭訪問は最初、お互いに緊張しますが、そこは同じ母親ですから、お母さんの不安や悩みも共感でき、すぐ親戚のおばちゃんのようになれますよ。子育ての先輩としてのアドバイスや研修で習った情報などを伝えています。

催しでは、お母さんと赤ちゃんのスキンシップだけでなく、お母さん同士が交流できる時間も設けています。私たちが赤ちゃんの面倒を見るので、ほんの10分間でも子育てから解放されて、息抜きをしてもらえればと思います。

お母さんが笑顔になると、赤ちゃんも自然と笑顔になります。一人で悩まないで、私たち母推を頼ってもらえれば子育てはもっと楽しくなりますよ」

庭を、母子保健だよりや乳幼児健診の案内などを持って訪問しています。その時、お母さんから育児や子どものようすなどを聞き、心配事や悩みがあれば相談に乗っています。

また、ベビーサロン(三原)、ひつつきもつつき(本郷)、ぴよぴよクラブ(久井)、ももちゃんくらぶ(大和)と、地区ごとにふれあい遊びなどの催しを開いています。単に子育ての場というだけでなく、赤ちゃんと家にもりがちになってしまうお母さんが出掛けられ、交流できる場

をつくっています。

頼れる子育ての先輩

母推さんの多くは、自分も子どもを持つ先輩お母さんです。自分の経験を生かすだけでなく、母子保健や子育て事情などに関

する研修を受け、同じお母さんとして若い世代にしっかりと寄り添うことができるよう努力しています。

母推さんはお母さんが安心して子育てをし、子どもが健やかに成長できるように、子育て世代をやさしく見守り支える縁の下の力持ちです。



▲お母さんも聞きながら読み語りの仕方を学びます



まついあかね
松井 暁子さん・利彦さん
しゆんや
駿也くん(3歳)・亮介くん(3歳)

「双子の世話で外出する機会が減っていたところに、母推さんが行事の案内を届けてくれました。参加してみると、子どもが楽しめるだけでなく、私も子育て中のお母さん同士で友達になることができました。定期的に訪問して気に掛けてもらえるのも有り難いです」



まるやま
丸山 久美子さん・愛来ちゃん(4歳)・
まなと
愛叶くん(2歳)6カ月・聡愛くん(5
カ月)

「ひつつきもつつきに参加しています。子どもとの音楽遊びや、お母さん向けの絵本の読み語りの練習、栄養指導もあって、いつも子育てに役立つ情報をいただいて帰ります。お母さん同士の交流もあり、私も子どもと一緒に楽しく過ごさせてもらっています」

お母さんを見守り、支え、癒す人たちがいます

核家族世帯が増加し、子育てを助けてもらえないお母さんや、悩みや不安を一人で抱え込んでいるお母さんが増えています。地域や周りの人が温かく見守り、ともに育てていくという思いを持つことができれば、お母さんはもっと安心して子育てできるはずです。

ファミリー・サポート・センター

「少しでも子どもを預かってもらえたら」「仕事で保育所の送り迎えができない」など、「こんな時、誰かの助けがあれば…」というお母さんの強い味方がファミリー・サポート・センターです。

提供会員の皆さんが、一時預かりや保育所の送迎などを引き受け、子育てと仕事や家事を両立したいお母さんをサポートし、応援します。利用にはセンターへの登録が必要です。

児童館

「子どもと楽しく遊びたい」「同じくらしい子どもを育てるママ友がほしい」と思ったことはありませんか。児童館では、親子ストレッチや音楽遊びなど、お母さんと子どものふれ合いを大切にしたい教室を開催しています。

お母さんが子育てから少し離れて息抜きしたり、子育ての情報を交換したりできるような場も設けています。イベント開催時以外にも、遊びや学びの場を提供しています。



提供会員
いしかわかつひこ
石川勝彦さん
さちこ
・幸子さん
ジェイドちゃん
(1歳7カ月)

「孫からも手が離れ、夫婦とも子どもが大好きなので提供会員になりました。ジェイドのお母さんは英語教師として忙しく働いています。かわいい孫が1人増えたようです」



依頼会員
すえたけ きみこ
末竹希巳子さん
あやか
彩夏ちゃん

「仕事でどうしても迎えにいけないときをお願いしています。預けている間も子どものようすを知らせてもらえるので安心です。子どもも親戚のように懐いていて楽しそうです」

ファミリー・サポート・センターの会員を募集しています

- 対象** 依頼会員＝市内在住・在勤で生後6カ月～小学生の子の保護者、提供会員＝市内在住で活動に理解と熱意のある20歳以上の人、両方会員＝依頼・提供会員の両方に登録したい人
- 内容** 保育所への送迎、保護者に急用ができたときの預かり など
- 利用料金** 月～金曜日7時～19時＝600円／1時間、その他の時間＝700円／1時間
- 申し込み先** 子育て支援課(☎0848・67・6045)



もりもとゆうき
森本友紀さん
あつや
・篤也くん(1歳1カ月)

「4月に引っ越してきました。初めての土地で分からないことばかりでしたが、児童館の皆さんやここでできたママ友から子育てに役立つ情報を教えてもらっています」

児童館

- 開館日** 火～日曜日
- ※お盆期間中、年末年始は休館です。
- 利用時間** 4月～9月＝10時～18時、10月～3月＝10時～17時30分
- ところ** 市民福祉会館内(城町一丁目)
- ※イベントの情報は30ページに掲載しています。
- 問い合わせ先** 児童館(☎0848・67・1123)

お母さん支援グループ おーちやる

(左から)うえだりえ 上田里恵さん、おかもとみつえ 岡本光枝さん、
おおき ふじわらあけみ 大木なつよさん、藤原明美さん



「親子ストレッチでは子どもとふれ合う中で、お母さんの心と体のコリをほぐしていきます。子育ては時に不安になったり、イライラしたりします。でも、子どもにとってはお母さんの笑顔が一番。自分を大切に癒しながら、リラックスして子育てを楽しんでください」

さまざまなサポートのかたち

子育て世代のニーズに合わせ、さまざまな形の保育園や子育て支援施設ができ始めています。

子どもサロンドレミ園



ドレミ園(皆実一丁目)は市の認可を受けて運営されている小規模保育園です。

小規模保育とは0～2歳児を対象とした定員6～19人の保育施設のこと。家庭的な雰囲気の中でその子に合わせた細やかな保育を行えるのが魅力です。

ドレミ園では、名前のとおり保育のさまざまな場面に音楽が取り入れられています。音楽遊びやリトミックは子どもたちにも人気のメニュー。節分やひな祭り、七夕など、日本の歳時記を大切にさまざまな行事も行なわれています。



おきのありか
沖野 愛利香さん・
つかさ
司くん(2歳8カ月)・
たくみ
巧くん(1歳6カ月)

いとうさちこ
伊藤幸子さん・
はる
晴琉くん(3歳)・
りお
璃音ちゃん(4カ月)

「家と職場の間にあるので預けやすいです。食育にも力を入れておられ、子どももたくさん食べるようになりました」(沖野さん)

「介護の仕事をしています。職場も子育てに理解があるのでありがたいです。先生の目が行き届くので安心して預けています」(伊藤さん)

りんくう保育園



りんくう保育園(本郷町善入寺)は、株式会社八天堂が広島空港近くの工場横に開設した事業所内保育園です。市内の事業所内保育施設では初めて市の認可を受けています。

女性が働きながら安心して子育てできるようにという会社の考えから、社員だけでなく、一般の人も利用できます。空港や周辺施設では多くの女性が働いており、そうした人の需要も見込まれています。

恵まれた保育環境と働く場との距離が近い利点を生かし、親子参加型の行事なども企画されています。



はるたひろかず みえこ
春田裕和さん・美恵子さん・
まなみ
愛美ちゃん(1歳9カ月)

「母親の出産に合わせて、孫を預かってもらっています。恵まれた保育環境の中で、のびのび過ごさせてもらっているようです。社員が働きやすい環境づくり、地域へ貢献したいという企業の姿勢は素晴らしいと思います」

あいあいキッズ



イオン三原店内のあいあいキッズ(城町二丁目)。親や子どもが交流できる子育て支援施設として、市の委託により運営されています。大型商業施設の中という抜群の立地条件もあり、連日たくさんの親子でにぎわっています。

有料の一時預かりは、買い物や美容院などのちょっとした時間に子どもを預けることができるため、多くのお母さんたちが利用しています。

親子交流イベントや子育て相談なども行なっており、工作や音楽遊びは内容に工夫が凝らしてあって人気の行事となっています。



やましたひろみ きらら
山下弘美さん・煌来ちゃん(3
歳)・聖来ちゃん(1歳3カ月)

「とても便利な場所にあるのでよく利用しています。買い物などの時に一時預かりをお願いするのですが、幼稚園に通い始めた長女にとっては母親と離れて過ごす練習にもなりました。工作で先生と作る作品は子どもたちにも大人気です」

子育てに役立つ情報がいっぱい

子育て相談や離乳食教室など、子育てに役立つ相談窓口や各種教室を定期的に開催しています。上手に利用して、楽しく子育てしてください。

地域子育て支援センター

自分の住む地域で子育ての相談や親子での交流ができるように、市内の各保育施設に子育て支援センターを併設しています。誕生日会や工作遊びなどのイベントを行なっているほか、開放された園庭で自由に遊ぶこともできます。

問い合わせ先 子育て支援課(☎0848・67・6042)

子育て応援相談

「ちょっと気になる」「なんだか心配」と子どもの発達で不安を感じるお母さんもいるかもしれません。乳幼児の発達や子育ての悩みなど、気になる事があれば気軽に相談してください。保健師や栄養士が相談に応じます。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

マタニティスクール

マタニティスクールでは、妊娠中の

過ごし方や食事のとり方、赤ちゃんの抱き方やお風呂の入れ方などを学ぶことができます。参加している妊婦さん同士で交流できるので、妊娠中の悩みや不安も和らぎます。

問い合わせ先 子育て世代包括支援センターすくすく(☎0848・67・6217)

離乳食教室

「作り方がわからない」「あまり食べてくれない」というお母さんに、離乳食の基本や具体的な調理方法を、栄養士が赤ちゃんの口の発達の話を交えながら説明します。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)



みはら子育てねっと

市からのお知らせや子育て支援団体が行なう活動の情報を集めたインターネットサイト「みはら子育てねっと」を開設しています。イベント情報や育児サービスのお知らせが掲載され、子どもの年齢に合わせて情報を検索できます。



みはら子育てねっと

検索

クリック!

子育てMyBook

市では、妊娠から出産、子育てに必要な情報を1冊にまとめた「子育てMyBook」を配布しています。子育ての相談窓口や保育サービス、医療機関の紹介、児童手当などの経済的な支援などを項目ごとに掲載しています。

配布場所 子育て支援課(市役所本庁2階)、各支所地域振興課

問い合わせ先 子育て支援課(☎0848・67・6045)

