

伊賀の子育て力



子どもを育てること、それは一生の中でも、とても大切なことのひとつです。

しかし、子どもの成長のこと、教育のこと、育児と仕事の両立のことなど、誰もが初めての育児でわからないことや悩みごとがたくさん…。あなたの周囲に、不安や悩みを抱えてひとりきりで育児をしているお母さんはいませんか。または、これから自分が子どもを産み育てることに不安を感じていませんか。

子どもは、伊賀市にとっても大切な「宝」。そんな宝のために、身近な家族が支えられること、地域ができること、行政が取り組むことをみんなで一緒に考えてみましょう。今回は、特に乳幼児期の子育てを中心に取ります。

みんなで育てれば、子育ては楽しい！

子どもが1歳なら、お父さんやお母さんも1歳です。子どもと共に成長していくためには、周囲の支えや手助けが必要です。核家族が進む中だからこそ、頼れる人が周りにいないという「孤立した子育て」にしないために、地域や行政が手をとりあ

て、みんなで子育てをするという意識が大切です。

子育てに悩みはつきもの

平成25年に伊賀市が実施した「子ども・子育て」に関するアンケート調査で、「子育て」に関して日常悩んでいること、不安に思うこと」についてたずねました。

その結果、「友だち付き合い(いじめなどを含む)に関すること(18.9%)」「子どものとの接し方に自信が持てないこと(17.7%)」「子育てに関して配偶者・パートナーの協力が少ないこと(12.5%)」「育児の方法がよくわからないこと(12.2%)」「話し相手や相談相手がいないこと(4.9%)」などの回答があり、さまざまなお悩みに感じていることがわかります。



子育てスタート

妊娠

◆母子健康手帳の交付

妊娠届を提出したときに、母子健康手帳を交付します。

◆妊婦健康診査

妊娠中に全14回、県内の医療機関で妊婦健診を受診できます。県外で受診する場合は、助成制度も利用できます。

◆妊産婦家庭訪問・面接相談・電話相談

市の保健師が、妊娠や出産などに関するさまざまな相談に応じます。



出産や育児の悩みなど 困ったときは 私たち、保健師にご相談ください



平尾 文子
(大山田支所)



北寺 美雪
(島ヶ原支所)



山本 裕美子
佃 郁代
森永 敬子
(ハイトピア伊賀)

《健康推進課 保健師》

子どもを授かったことがわかったら産科で診てもらうとともに、市役所で母子健康手帳を受け取ってください。ここから、お母さんと私たち保健師のつながりはスタートします。赤ちゃん訪問や電話、面接などさまざまな場面で相談を伺います。不安に思うことがあれば、まずは相談してください。一緒に考えていきたいと思います。



滝原 英子
牧ノ矢 香
(青山保健センター)



川口 美香
(阿山支所)



山田 順恵
木澤 瑞貴
(いがまち保健福祉センター)



サロンからはじまる仲間づくり
次に、1人目の子どもグループと2人目以降の子どものグループなど、グループを分けてお母さん同士のおしゃべりの時間が設けられました。今回が2回目の参加というお母さんは、「ここに来て、友人ができました」と話していました。

「0歳児サロン」 に行ってみよう!

0歳児サロンってなに?

「初めての育児で不安なこともあるけど、聞ける人がいない...」「育児仲間がほしい!」「毎日赤ちゃんと2人きり。たまには気分転換したい!」、そんなお母さんやお父さんのための催しです。

今年からスタートした「0歳児サロン」。6月27日の様子を少し紹介します。

まず、参加した24組のお母さんたちが子どもの名前と、月齢、最近のお気に入りのおもちゃや遊びなどを順番に紹介しました。この日は、赤ちゃんの遊びとして、レジ袋を使った遊びをしました。レジ袋に絵を描き、穴をあけて服のように着せることで、ごろんご遊び用の上着にしたり、ふくらませてうさぎにみたりとさまざまな遊び方ができます。

出産

◆出生届

出生届を提出したときに、母子健康手帳に証明をします。

◆低体重児訪問

出生時の体重が2500g未満の場合はご連絡ください。発育・栄養・生活上の注意・疾病予防など育児をする上で重要なことについて、訪問指導を行います。

◆こんにちは赤ちゃん訪問

生後約4カ月までの間に、保健師や助産師などが家庭を訪問します。(4ページ参照)

◆乳児健診

県内の医療機関で4カ月・10カ月児健診を行います。

◆電話相談・家庭訪問

保健師や栄養士が、お母さんのからだやこころの相談・育児相談・赤ちゃんの成長発達に関する相談などに応じます。

◆保育所(園)入所

市内在住で入所基準を満たした0歳(生後57日目)から5歳までの乳幼児が対象。保護者の仕事や病気などで入所を希望する場合は、事前に申し込みが必要です。

※申し込みや問い合わせは、入所を希望する保育所(園)か、子ども家庭課、各支所住民福祉課まで。



助産師さんに同調してもらえたことで『これでいいんだ』と気持ちが楽になり前向きになれました（稲浜さん）



こんにちは
赤ちゃん訪問

7月7日、稲浜真基さんの3人目の赤ちゃんを助産師の林みち子さんが訪問しました。訪問内容は、つ

わりや貧血などの出産までの様子や、出産時の様子、生まれてからの赤ちゃんとお母さんの体調などについて林さんが質問したあと、順調に発育しているかどうかを知るために、体重や頭囲、身長などを計測しました。また、離乳食教室や産後ママのリフレッシュタイムなどのさまざまな支援事業や予防接種、健診などについても説明しました。

不安なとき、心強かった赤ちゃん訪問

林さんは、稲浜さんの1人目の赤ちゃん訪問も担当しており、その後もわからないことや困ったことは何でも相談できると、信頼を寄せる存在だということでした。

稲浜さんは、「実家が県外なのですぐに帰ることもできず、1人目のときは子育て仲間も少なかったため、赤ちゃん訪問は、本当に心強かったです。」と当時を振り返ってくれました。「助産師や保健師という専門家に来てもらえるというところが、とてもありがたく細かなところまで何でも尋ねることができました。1人目ですべてに一生懸命になっていたけれど、力を抜いてもいいところがあることに気づ

育児休暇を取得して

子どもと真剣に向き合ったことで子どもとの心の距離が近くなりました

上野総合市民病院

臨床工学技士

松田 考浩さん

「男性職員の配偶者出産休暇」は出産前2日間、「男性職員の育児参加のための休暇」は出産後の5日間、育児のために父親が取得できる育児休暇です。松田さんは昨年11月に長女が生まれたあと、育児休暇を取得しました。

育児休暇の日は、4歳の長男の世話をしながら、子育てがしやすいように模様替えをしたり、買い物や料理、洗濯など家事全般をできるだけこなしたとのことでした。

育児休暇を取得しようと思ったきっかけをたずねたところ、「出産に立ち会って、出産という大変な仕事は男にはできないことなので、かなわないなと思います。出産したばかりの時期は大変なこと

かせてもらえました。」

子育てを支えるつながりのほじまじ

また、稲浜さんは、2人目のとき、1人目の子のケアや、性別も違っていたので勝手が違ったことなどを相談したところ、こちらの立場に寄り添って笑顔で同

も多いので、自分にできる最大限のことをして、力になれたらと思い育児休暇をとりました。その後も、家事はできる限りやるようにしています。食器のすすぎ残しがあったり、ラップがうまくできていなかったり…ということもありますけどね。」と笑顔で話してくれました。

また、「普段の休日と違って、育児のための休暇なので、真剣に子どもと向き合おうという気持ちで接したことで、以前よりも心の距離が縮まったように思います。」と話してくれました。

子どもを育てる父親の一人として「誰よりも妻に感謝して、毎日を『ありがとう』という気持ちを持って過ごしています。」と、松田さんは話していました。仕事などで忙しい日々の中でも、母親を「一人きりにしない」という気持ちを持ち、こころが大切なのではないでしょうか。



調し、気持ちを受け止めてもらえたことで前向きになれたのだそうです。最後に「助産師さんや保健師さんが名前を覚えてくれて、子育て支援センターなどに行く声をかけてくれるアットホームな雰囲気があります。支援体制が整っているから3人目も生むことができました。誰か



◀身体計測をする間も、赤ちゃんにやさしく語りかける。



▲保健師や助産師がご自宅を訪問した際に、「予防接種のご案内」「親子の健康づくりカレンダー」や絵本などをお渡しします。

一人でがんばり過ぎないで
林さんは「正しい育児にとらわれるのではなく楽しい育児にすることが大切です。どんな育児本にも『あなたの子ども』については書かれていません。お母さんが笑っていることが赤ちゃんの幸せにつながるんですよ。一人でがんばり過ぎずに、家族や助産師・保健師などに支えられながら楽しく子育てしてください。」と話します。

また、赤ちゃん訪問は助産師や保健師とお母さんが育児での信頼関係を結ぶ、ひとつのきっかけでもあります。林さんは、「いつでも手助けします。どんなときも相談できる存在がいることを忘れないでください。」と、力強く話してくれました。

子育てを支援する

さまざまな事業を紹介します



◆乳幼児相談

身体計測や、発育・発達・食事などの育児に関する相談を伺います。

◆乳幼児家庭訪問

赤ちゃんの身体計測、成長発達に関する相談、お母さんのからだところの相談など、各ご家庭へ保健師や栄養士が訪問します。

◆子育て電話相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(問い合わせ先は7ページ参照)



◆家庭児童相談・女性相談

「いろいろして子どもを叩いてしまう」「夫婦関係について…」などの相談に専門員が応じています。

月～金曜日 午前9時～午後4時

◆子どもの発達相談

お子さんの成長や発達で気になることはありませんか？専門スタッフが共に考えていきます。

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

◆ウェルカムベビー教室

赤ちゃんを迎える準備のお手伝いをします。保健師や助産師による話のほかに沐浴体験・妊婦体験・妊婦さん同士での交流の場など



◆0歳児サロン（3ページ参照）

◆離乳食教室

離乳食の進め方の講話、調理実習、試食などを行います。

◆食育・運動教室「げんきっず」

楽しい食育や運動あそびを通して、子どもの健やかな成長発達を応援する教室です。



◆おやこ DE のびのび教室

親子がプールなどで体を動かしふれあう教室です。

◆産後ママのリフレッシュタイム

インストラクターの指導のもと体を動かしてリフレッシュしませんか。

◆運動遊びの広場

大型遊具を使って元気いっぱい遊びまわられる広場です。

◆子育て支援センター

育児相談や遊び場の提供など（6ページ参照）

◆一時預かり事業実施保育所（園）

保護者の仕事や病気などによる緊急時に、保育所（園）で一時的に保育します。

◆病児・病後児保育室（くまさんルーム）

病気回復期のため、保育所（園）、幼稚園、小学校などでの集団生活が困難で家庭でも保育できない子どもを一時的に預かります。



◆読み聞かせ

図書館（室）で、絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどを行っています。（26ページ参照）

《赤ちゃんタイム》

赤ちゃんが泣いても大丈夫！乳幼児連れの人に気兼ねなく、図書館を利用してもらえる時間です。

上野図書館（毎月第4水曜日、休館日を除く。）



「同じ月齢の子どもと遊ばせたい」

「ママ友だちがほしい」

そんなときは、子育て支援センターに行ってみませんか

子育て支援センター

子育て支援センターは、ハイトピア伊賀4階と、各支所管内（伊賀・島ヶ原・阿山・大山田・青山）の6カ所にあります。主に平日の午前9時から午後5時まで遊び場を開放しています。遊び場には、おもちゃがたくさんあつて楽しく遊ぶことができます。保育士や育児経験の豊富な職員がいますので、育児や発達に関すること、不安に思っていることなどを相談することができます。

子育てサークルで交流を広げて

子育てサークルへの場所の提供や支援なども行っています。お母さん同士がサークルをとおして交流することは、子どもやお母さん自身にとっても、良い刺激になります。「サークル活動をしたいけど、する場所がない」「どんなサークルがあるか知りたい」というときは、気軽に相談してください。

遊びの教室を開催しています

毎月、遊びの教室や、夏祭りやハロウィンといった季節に合わせたイベントを行っています。年間登録制の教室から当日参加できる催しまで、お住まいの地域にかかわらず参加することができます。広報いが市の毎月15日号（1月のみ5日号）で日程をお知らせしていますのでぜひご覧ください。

子育て包括支援センターは、これまでの月・金曜日の開所に加えて、7月から第3土曜日も開所しています。平日は仕事のお父さん・お母さんも、休みの日を利用してハイトピア伊賀に子どもと一緒に遊びに来てください。

子育てにはお金がかかる…
さまざまな経済的支援を

紹介します



◆出産育児一時金
加入している健康保険から支給されます。

◆出産手当金
会社員や契約社員、パートなどで、勤務先の健康保険に加入し、産後も加入し続けている場合に受け取れます。

◆社会保険料の免除
産前産後休業中、育児休業中の社会保険料（健康保険・厚生年金保険）が免除されます。

◆健康保険
医療を受ける際には保険証が必要ですが、出生後はすみやかに届け出ましょう。

◆福祉（子ども）医療費
子どもの医療費の一部を助成します。

◆児童手当
児童を養育している人に手当を支給します。

◆育児休業給付
育児休業を取得して一定の要件を満たした場合に、雇用保険から給付金を受け取れます。

◆養育医療の給付
出生時体重2000g以下、または生活力が特に薄弱な未熟児で医師が入院養育を必要と認めた場合、必要な医療が給付されます。

職場の託児所に子どもを預けて

仕事をがんばっています

上野総合市民病院託児所「バンビ」



上野総合市民病院で看護師として働いている菅井香織さんは、2歳になる男の子のお母さんです。昨年4月に臨時職員として職場復帰し、10月からは正規職員として働いています。復帰と同時に職場の託児所を利用しはじめ、熱を出したときなど以外は毎日預けているそうです。

朝8時過ぎの出勤時に預け、夕方5時半から7時くらいまでの間に迎えにいきます。「託児所は、先生の人数が多いので安心して預けることができ、ありがたいと思っています。」

「忙しい仕事ですが、職場には子どもがいる人が多いので理解があります。子ども自身も託児所が楽しいようで、先生が好きで喜んで通っています。」

育児をしながら仕事に復帰するためには、周囲の協力とともに、職場の理解など社会の支えが必要です。

地域の身近な相談役

～主任児童委員～

地域とのつながりの中で

主任児童委員は、厚生労働省から委嘱され、地域の中で子育て支援を主として活動しています。主任児童委員の清水みどりさんと荒井恵美子さんは、「地域とのつながりの中で共に生活しているからこそ気づけることを大切に、関係機関とのパイプ役として、子どもを見守る担い手になればと思っています。」と話します。

子育ての先輩として

現代はネット社会とも呼ばれ、さまざまな情報が簡単に入手できる時代です。「子育ては十人十色。情報が多いほど悩まれる親御さんも多いと思います。子育ての先輩として安心感を与えられる存在になれば幸いです。」と2人は話します。

親も一緒に成長します

「子育てはマニュアルどおりにいかないからこそ、新しい発見があります。悩みは一人で抱え込まずに相談してください。子どもと共に親も私たちも一緒に成長していければ良いと思います。」と荒井さんは話します。主任児童委員は、地域での見守り活動のほか、次のようなことを通して、悩みをかかえる子どもや家族を支えています。

- 夏休み中一時支援事業への協力
- 離乳食教室での託児・健診事業への協力
- 伊賀の伝承遊びを伝える取り組み
- 子育て支援センターの育児サロンへの協力
- 地域や学校行事への参加など

「困ったことがあれば遠慮せずにご相談ください。私たちが解決できないときは専門家へもつながります。ささいな心配ごとでも、たとえとストレスになります。秘密は必ず守りますのでどうぞ信頼して相談してください。」

主任児童委員 清水みどりさん

荒井恵美子さん



▶ 離乳食教室で託児を行う主任児童委員の皆さん

◆各事業への問い合わせ先

事業	連絡先
○ 届出について (妊娠届)	○ 健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666
○ 健診について (妊婦健康診査、乳児健診)	○ いがまち保健福祉センター (地域包括支援センター東部サテライト) ☎ 45-1016 FAX 45-1055
○ 相談・訪問について (妊産婦家庭訪問、低体重児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問、電話相談・面接相談・家庭訪問、乳幼児相談)	○ 島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163 FAX 59-3196
○ 教室について (ウェルカムベビー教室、0歳児サロン、離乳食教室、食育・運動教室「げんきっず」、運動遊びの広場)	○ 阿山支所住民福祉課 ☎ 43-0332 FAX 43-1679
○ 給付について (養育医療の給付)	○ 大山田支所住民福祉課 ☎ 47-1151 FAX 46-1764
	○ 青山保健センター (地域包括支援センター南部サテライト) ☎ 52-2280 FAX 52-2281

事業	連絡先	事業	連絡先
保育所(園)入所 一時預かり事業 実施保育所(園)	こども家庭課 ☎ 22-9655 FAX 22-9646	家庭児童相談・ 女性相談	福祉相談調整課 ☎ 22-9609 FAX 22-9674
産後ママの リフレッシュタイム	青山保健センター(地域包括支援 センター南部サテライト) ☎ 52-2280 FAX 52-2281	おやこDEのびのび教室	島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163 FAX 59-3196
こども発達相談	福祉相談調整課(こども発達支援 センター) ☎ 22-9627 FAX 22-9674	子育て支援センター	子育て包括支援センター ☎ 22-9665 FAX 22-9666
病児・病後児保育室 くまさんルーム	病児・病後児保育室 ☎ 22-0192	福祉(子ども)医療費	保険年金課医療助成係 ☎ 22-9660 FAX 26-0151
児童手当	こども家庭課 ☎ 22-9654 FAX 22-9646	民生児童委員・ 主任児童委員への相談	(福)伊賀市社会福祉協議会 ☎ 21-5866
その他の制度・ 事業について	健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666		