



NISHIKU
私たち『はぐくみ』vol.3



NISHIKU 私たち『はぐくみ』vol.3
hug kumi

発行日／平成28年3月

発行

新潟市西区役所 健康福祉課

〒950-2097 新潟市西区寺尾東3-14-41

TEL025-264-7340 FAX025-269-1670

URL <http://www.city.niigata.lg.jp/nishi/>

企画・編集

hug kumi 編集委員会



< 特集 > NISHIKU 子育てサポーターズ

- ★みちつき助産院★やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」
- ★病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」
- ★We are 子育てサポーターズ

- 子育ての仲間をつくろう！
- 親子で一緒に外遊び！／アイデアいっぱいお家遊び！
- 子どもとおもちゃ／がんばりすぎない子育てのススメ
- みんなどうしてる？<再就職>
- 今日からテヌキスト
- コラム「つながること」から生まれる子育て
- 相談窓口紹介（新潟市西区役所）



はじめに

西区の子育て支援講座を受講した皆さんから編集委員になってもらっている、この「hug kumi」も第3号を数えることになりました。

毎年、子育て中のママたちが色々なアイデアを出し合い、取材をして、身近な役立つ情報を盛り込んでくれています。

もちろんママだけでなく、パパにも、そして子育てにかかわる多くの方から、ご覧いただければ幸いです。

「hug kumi」をとおして、みんなが温かい気持ちになり、少しでも安心して子育てができるようになればと願っています。

西区役所 健康福祉課長
小関 洋

もくじ

NISHIKU 子育てサポーターズ	02	新潟市西区 hug kumi マップ	15
◎みちつき助産院		みんなどうしてる？<再就職>	17
◎やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」		今日からテマキスト	19
◎病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」		hug kumi コラム	
We are 子育てサポーターズ		「つながること」から生まれる子育て	21
子育ての仲間をつくろう！	07	— 小池由佳 —	
親子で一緒に外遊び！	10	相談窓口紹介(新潟市西区役所)	25
アイデアいっぱいお家遊び！	12	STOP!! 児童虐待	27
子どもとおもちゃ	13	相談場所一覧	29
がんばりすぎない子育てのススメ	14	編集後記	30
— ちゃい文々 —			

NISHIKU

子育て

hug kumi

サポーターズ

子育てを親が一人でする時代は、人類始まって以来だとかだからね、色んな人に助けってもらって子育てしていいんだよ

西区にも沢山のサポーターズがいます

でも、目の前のことにいっぱいいっばいだと

そこに差し出されている手を見つけることはできない

あなたを助けてくれる手を少しだけ紹介します

助けてほしいあなたと助けたいあなたの手が

うまくつなげますように



NISHIKU



みちつき助産院

海のそばの住宅街にひっそり建っている一軒家が「みちつき助産院」。
そこは、子育てに困ったときに実家へ帰るみたいに
訪ねられる場所、安心して相談できる場所です。
そうは言っても、なじみがないので中々扉をたたけません。
そこで、子育て真っ最中のママたちとトントンと扉をたたいて
助産師さんたちにお話を聞いてきました。



助産院と病院の違いは？

助産院は、正常な分娩のお手伝いをするとこ
ろです。医師は常駐していませんが連携して
います。

妊婦健診はおひとり1時間くらい。いろいろな
お話をしながらおこなっています。夫や子ど
もを連れての受診も大丈夫。リビングでおな
かの赤ちゃんのことや産後のお母さんの体や
心の変化などについても、本人や子ども、家
族にお伝えします。産んだら、おっぱいで寝ら
れないことなど、生まれてからの大変さも少し
伝えます。そうすることでギャップがなくなり、
家族の理解を得ながら穏やかな子育てに繋
がります。働いているママも多いので、産休に
入ったら夫婦で産後のことを想像しておく
いいですよ。



妊娠の分かったときから、妊婦健診、お産、産
後ケア、おっぱいの相談、子育ての相談など
妊娠から子育てへ。ひとりひとりじっくりとし
たおつきあい。いつでも「あなたの助産師」で
ありたいと思っています。

お産と産後について

お産は本能であるもの、自由なものです。ここ
は分娩台もないので、どこでどんな姿勢で産
んでもいい。夫も立ち会ってもいいし、立ち会
わなくてもいい。子どもも一緒に来てもらっ
て好きに過ごしてもいい。どんなふうにも産む
かはママが決めればいいのです。助産師は黒
子、伴走者。その環境を整えます。

施設にお任せなお産でなく、自分の体や赤
ちゃんに向き合い、自分なりのお産をするのも
すばらしいですよ。

産後は5日間の入院ですが、上の子がいて早
く帰りたいときは、私たちが自宅に出向いて
ケアさせていただくこともできます。また産後
一人で育児をすることが心配だったり、ゆっくり

**どんな風に産むかは
ママが決めればいいのです。
助産師は黒子、伴走者。
その環境を整えます。**

こちらのんびりサポートすると

自然とお母さんたちが上手になって自分で頑張れるようになります。

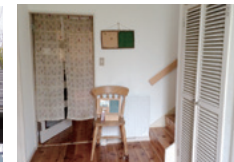


過ごしたいときはいつ
でも(他の施設で出産
した方も)、産後ケアで
泊まることもできます。
実家のように家族で泊
まっても大丈夫です。

こちらのんびりサポートすると自然とお母
さんたちが上手になって自分で頑張れるよう
になります。またその後も『産後のお茶会』を
やっていますので、いつでもお子さんをつれて
おしゃべりにきてください。

助産師の仕事

院内の仕事のほか、行政の新生児訪問や、赤
ちゃんの沐浴、母乳育児相談など、依頼があれ
ばご自宅に伺ってのサポートもしています。
妊娠中、心配なお話をししゃべりできる「マタ
ニティほっとカフェ」も開催しています。



みちつき助産院

新潟市西区五十嵐1の町6379-95

TEL 025-263-0303

<http://babymoon0303.jimdo.com>

みちつき助産院：更科さん、須貝さん [取材：Nori&Mariko&Mari]

やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」

子どもの健康とは、単に病気ではないというだけでなく、こころとからだ、そして親子関係もよい状態と考え、それを応援したいと小児科の隣に親子支援室を開設しました。

親子支援室では、小児科医による「健康子育て講座」、乳児期から思春期の子育て相談に応じる「やぎもと小児科の保健室」、「健康ママ



ヨガ教室」、「生む前に聞く子育てアドバイス」、グループワークによる「完璧な親なんていない」、「ベビープログラム」などを行っています。支援室は天井が高く、そこに居るとほっこりとした暖かな空気に包まれます。プログラム実施のスケジュール等は、ホームページをご覧ください。

やぎもと小児科の親子支援室「元気になろう」

住 所 新潟市西区中権寺2941
 問い合わせ TEL 025-262-3100 FAX 025-262-1688
 Eメール yagimoto@coral.ocn.ne.jp
 ホームページ <https://sites.google.com/site/genkininarou/Home>



ヨガ教室」、「生む前に聞く子育てアドバイス」、グループワークによる「完璧な親なんていない」、「ベビープログラム」などを行っています。支援室は天井が高く、そこに居るとほっこりとした暖かな空気に包まれます。プログラム実施のスケジュール等は、ホームページをご覧ください。

病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」

平成27年12月17日、済生会新潟第二病院の敷地内に「病児保育室さいせいかい」が開所しました。

他の病気がうつらないように、病気の種類ごとにわかれて過ごすためのお部屋が5つあります。生後6ヶ月から小学校6年生までのお子さんを、小児科の医師・看護師と保育士が

連携を取りながら預かります。新潟市病児デイサービス事業に該当する施設なので事前登録を行っていただければ他の施設同様に利用できます。詳しい利用方法は「新潟市病児デイサービスセンターのごあんない」をご覧ください。



病児デイサービスセンター「病児保育室さいせいかい」

住 所 新潟市西区寺地280-7(済生会新潟第二病院併設)
 利用時間 月～金 7:30～18:30
 土日祝、年末年始休み
 受付電話 025-365-2432(平日8:30～17:30)
 キャンセル対応留守番電話 025-378-2020(夜間・早朝・休日用24時間対応)

We are子育て サポートーズ



新潟市社会福祉協議会 一住民参加の助け合い活動ー まごころヘルプ

育児や介護でがんばりすぎていませんか？家事を中心に暮らしでお困りの事をお手伝いしています。お気軽に何でもご相談ください。利用には会員登録が必要です。

●家事支援 ●産前産後のお手伝い ●保育園などの送り迎え(徒歩、公共交通機関のみ)

【連絡先】
 〒950-2022 新潟市西区小針5-7-5
 西区社会福祉協議会 西区まごころヘルプ
 TEL 025-211-1616 FAX 025-211-1611
 受付時間：月～金 8:30～17:15(祝日を除く)

※平成28年3月19日に寺尾西から小針へ事務所移転しました。

コープにいがた 暮らしの助け合い たんぽぽの会

子育てを経験した先輩ママがお手伝いに伺います。時には経験を伝えたりしながら、見守り、あなたをサポートします。まず会員登録をお願いします。

●見守り ●留守宅の子守り ●産前産後の家事援助 ●園バスのお迎え(徒歩のみ) ●ゴミだし ●話し相手など

【連絡先】
 〒950-1194 新潟市西区山田2309-7
 コープにいがた本部
 TEL・FAX 025-201-5570
 受付時間：月～金 9:00～16:30(祝日を除く)

お願いしたいことと手伝ってもらえることがぴったり合えば、助けてくれるサービスがあります。いざという時のために、知っておいてほしい団体をご紹介します。

サービスには、それぞれ料金がかかります。

詳しくは各団体へお問い合わせ下さい。

総合生協 コープくらしの助け合い新潟 コスモスの会 新潟

産前産後などの家事援助をしています。体調不良で家事ができない、親や親戚など身近な援助者が近くにおらず手伝ってほしいなど、必要に応じてサービスを提供させていただいています。

まず会員登録をお願いします。

●産前産後の家事支援 ●子どもの見守り ●保育園などの送り迎え(徒歩のみ)

【連絡先】
 〒950-8566 新潟市中央区新光町6-6
 総合生協本部内
 TEL 025-282-2000
 受付時間：月～金 9:00～17:00(祝日を除く)

新潟市シルバー人材センター

保育サポーター養成講座を受講したシルバー会員が忙しいママの家事や子育てをサポートします。ちょっとしたお手伝いでもお伺いします。安心してご利用ください。

●産前産後のお手伝い ●家事援助 ●保育園等の送り迎え ●乳幼児・児童の病後(回復期) 保育など

【連絡先】新潟市シルバー人材センター 中央事務所
 〒950-0994 新潟市中央区上所1-11-4
 TEL 025-241-3536 FAX 025-241-3563
 受付時間：月～金 8:30～17:15(祝日を除く)

ひとりで悩まない!

育児サークル紹介

子育ての仲間をつくろう!

公民館ではたくさんの育児サークルが活動しています。

名前は聞いたことがあるけれど、どんな雰囲気なのかな?

どんな活動をしているのかな? 興味はあるけれど、1人で行くには少し不安…。

そんなママたちの声にこたえて、育児サークル体験をしてきました。

「すくすく」

ママたちの主催で長年続いているサークルです。赤ちゃんから未就園児まで、15組程の親子で、工作をしたり、体を動かしたり、四季を通しての行事も楽しんでいます。子どもたちの成長を皆で見守り、共に楽しみ成長できるサークルです。有明児童センターの日はOGたちによる手作りのご飯と汁物でランチ!ママたちにとって、とても居心地のよい居場所になっています。

活動日時 毎週木曜日 10:00~14:30

活動場所 第1.3.5週 有明児童センター
第2.4週 小針青山公民館

対象 未就園児

連絡先 025-233-0500(栗山まで)

備考 会費1,000円/月、保険300円/年
8月は活動お休み



[取材: Emi]

「まんまるう」

新聞紙遊びや絵の具遊び、公園で豚汁の会など、ママたちが子どもたちとやりたいことを形にできる会です。劇団による演劇鑑賞、夏にはお泊まり会もあります。歩き始めた子どもから3歳児まで一緒に活動しています。0歳児対象の「ベビーまんまるう」が毎週水曜日・坂井輪地区公民館1階保育室で活動しています。



活動日時 毎週月曜日 10:00~12:00

活動場所 第1・3週 小針青山公民館 1階プレイルーム/第2・4週 坂井輪地区公民館 5階ホール

対象 未就園児(1歳~3歳)

連絡先 025-268-3110(新潟西おやこ劇場まで)

備考 入会金300円、月会費1,200円、保険代一人100円

[取材: Tomomi&Mariko]

「たんぽぽの会」

コンセプトは「ママの癒しの場所」。気さくな先輩ママスタッフとお菓子を食べながら、おしゃべりでリフレッシュ。たくさんのおもちゃだけでなく、ベビーベッドもあるので0歳からでも安心です。お弁当を持っていくと1日ゆっくりと過ごすことが出来ます。



活動日時 毎月第2・4水曜日 10:00~15:00

活動場所 小針青山公民館 1階保育室

対象 主に未就園児(0歳~)

連絡先 025-201-5561(コープにいがた広報ネットワーク室)

備考 参加費100円 お子さんの飲み物は各自でお持ちください。

[取材: Naoko&Mari]

ふきのとう親子リズム

活動日時 毎週火曜日 10:30~12:00

活動場所 小針青山公民館

対象 0歳~未就園児

連絡先 090-4743-2986(飛田まで)

備考 会費900円/月

新婦人さくらんぼ

活動日時 第1・3土曜日 10:30~12:00

活動場所 黒埼地区公民館

対象 0歳~学童期

連絡先 090-4743-2986(飛田まで)

備考 会費900円/月

親子リズムおひさま

活動日時 第1月曜日 10:30~12:00

活動場所 黒埼地区公民館

対象 0歳~未就園児

連絡先 090-1263-3021(志賀まで)

備考 会費900円/月

赤ちゃんリズムノビノビ

活動日時 毎週水曜日 10:30~12:00

活動場所 黒埼北部公民館

対象 0歳~未就園児

連絡先 025-374-3798(関谷まで)

備考 会費1,000円/月

ママのリラックス

親子の居場所は子どもを遊ばせるだけでなくママの癒しの場でもあります。「ママ」から「わたし」に戻れる時間を作りに行ってみませんか？

子育て応援施設 ドリームハウス

スタッフに子どもの見守りをお願いし、別室にてカイロプラクティックを体験しました。いつもは後回しにしてしまう自分のために使った時間は、身体だけではなく、カチコチだった心までほぐしてくれました。短時間だけでも子どもと離れ、心も穏やかになりました。

- 住所／新潟市西区寺尾東3-9-30
- 電話／025-268-2666
- 活動時間／火～金、第2・4土曜日、第3日曜日 10～14時(祝日は休館・季節休館あり)
- 備考／駐車場有、運営協力費500円

[取材：Niko&Hiromu]



▲セルフサービスのドリンクバーでゆっくりTea Time。



◀絵本だけでなく、大人が楽しむ漫画や雑誌コーナーも！

はっぴいmamaはうす

『消しゴムハンコ作り』を体験しました。作業台のすぐ近くでスタッフが子どもの相手をしてくれたので、安心して作業に没頭できました。

普段子どもを優先して物作りができないので、自分へのプチご褒美時間になりました。

◀ウォーターサーバーもあり、ミルクも簡単に作れそう。



▲スタッフが側で子どもを見守ってくれて、こんなに夢中になったの久しぶり！楽しい！

- 住所／新潟市西区赤塚17
- メール npo.hmo@gmail.com
- 活動時間など
ameblo.jp/happy-mama-house/
※平成28年4月に西区赤塚から中央区神道寺1丁目5番44号に移転します。

[取材：Nori&Mari&Maiko]

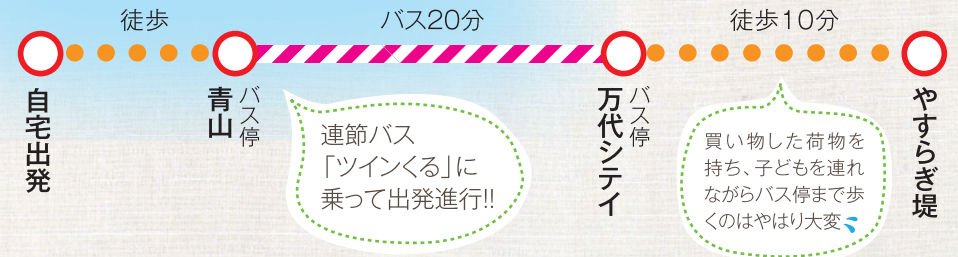


◀授乳ケーブやスリングの使い方も教えてもらえます。保健師や助産師に育児相談もできますよ。

親子で一緒に 外遊び!

子どもを連れてのお出かけはマイカーが便利。でも、たまには遠足気分バスや電車でも出かけてみませんか？遠くに行かなくても、ママも子どもも小さな旅人気分♪

万代で遊ぼう!



さあ、冒険気分が出発です!



バスの降車ボタンやつり革など、大人にとっては見慣れた風景ですが、小さな子にとっては未知のことばかり。



騒がないかと心配したのですが、初めての大きなバスに少し緊張気味。そして、次々と変わる窓からの景色が楽しくて、飽きる間もなく降車の時間になりました。

万代周辺・やすらぎ堤



万代周辺でショッピングを楽しんだ後は、やすらぎ堤へ。シートを敷いて外で食べるご飯はいつもより美味しく感じます。

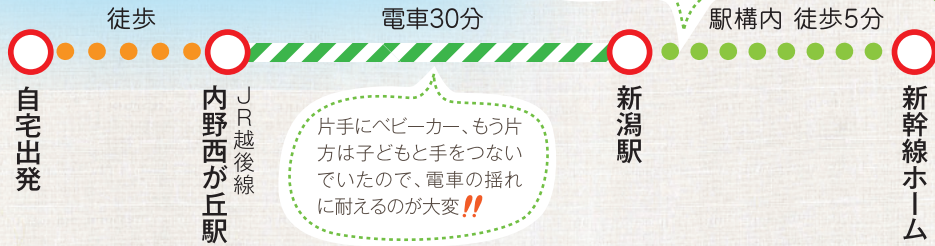
食後は、子どもたちは坂を転がったり、通る船に手をふったり。ママたちはその様子を見守りながらのんびりおしゃべり。駐車料金を気にせず、いつもよりゆっくりできました。



[取材：Tomomi&Emi]

新幹線を見に行こう!

TRAIN



初めての電車体験



思ったよりもすんなりと乗車してくれました。

車内で子どもたちが騒がないか心配でした。

だが、初めて乗る電車に興味津々!! 周りをキョロキョロ見ながら静かにしていました。各駅で乗り降りする人を不思議そうに見たり、車内の掲示物は子どもの気をそらすのに大助かりでした。

本物の新幹線を見に行こう!

在来線ホームから新幹線ホームに移動。まずはお昼ごはんにする。



駅弁をどれにしようかと迷いながら買いました。美味しそうな駅弁を買うだけで旅行気分♪

新幹線のMaxとき号がホームに入って来たので、みんなで記念撮影。その後、待合室で停車中のMaxとき号を見ながらみんなで駅弁を食べました。



[取材 : Nori&Mari&Michi]

おでかけ便利グッズ



アルミ製の薄い名刺入れ
絆創膏をアルミ製の薄い名刺入れに入れておくと、転んで泣いている時にもさっと取り出せて便利です。



シールブック・ぬり絵
新幹線の中や静かにしてほしい時には子どもがじっくり遊んでくれるシールブックやぬり絵などがおすすめです。



小さく折りたためるファスナー付きバッグ
子どもの着替えや飲み物などを分けて別のバッグに入れておくとすぐに取り出せて便利です。

アイデア お家遊び!

雨や雪で外遊びができない日は、家でどんな風に子どもと過ごしていますか? 身近にあるもので、子どもと楽しく遊ぶアイデアをご紹介します。

「新聞紙プール」

1. 夏に大活躍したビニールプール。片付けずに室内で遊びます。
2. 新聞紙や広告をたくさんちぎってビニールプールに入れます。ふわーっと紙吹雪にしたり、中でゴロゴロ寝てみたり。お友達とも一緒に楽しめます!

「牛乳パックの平均台」

1. 牛乳パックの中に丸めた新聞紙を子どもと一緒に詰め込みます。
2. 詰めたら口を閉じてテープで留め、それを長くつなげて平均台にします。



子どもは何度も平均台を渡って大喜び! 新聞紙を詰めたり、つなげたりする作業も楽しそうでしたよ。



「染め紙作り」

1. 和紙を四角や三角に折ったり、丸めたりして、絵の具を溶かした色水に少しずつつけて模様をつけます。(障子紙やキッチンペーパーでも代用OK)
2. 1.の紙をゆっくりと広げ、乾かしたら完成です。折り方や染め方を変えると毎回違う模様ができるので、子どもも大人も夢中になります。

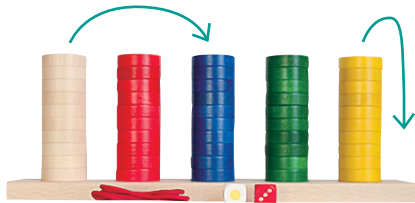


できあがった紙に字や絵を書いたり、折り紙としても楽しむのもオススメです。

子どもとおもちゃ

子ども時代にとことん遊び込んだ経験は、大きくなってからもその人の支えになります。遊びのパートナーのひとつとして、おもちゃは重要な役割を持っています。お子さんに選んであげるおもちゃは、成長を助け、感性を育み、コミュニケーションを豊かにするものであって欲しいと願っています。そんな、力のあるおもちゃをご紹介します。

成長を促すおもちゃ



プラステン

抜く、指す、並べる、分ける、通す、数える、見立てる、などなど、成長の段階ごとに遊びに寄り添ってくれます。

感性を育むおもちゃ



グロッケンペンタトニック

きちんと調律されています。きらめきのある美しい音が響きます。ペンタトニックは無造作に鳴らしても音がにごりません。

人をつなげるおもちゃ



PKW(木の車)

子どもが寝そべった大人の体の上を走らせることを思い描いてデザインされました。ひとつのおもちゃを間にして、大人と子どもが自然につながります。

横山 智香

おもちゃコーディネーター。

保育士時代に惚れ込んだヨーロッパの木のおもちゃをご紹介します。おもちゃ屋さんになりました。

店内では、実際におもちゃで遊んでもらうことを大切にしています。

がんばりすぎない子育てのススメ

育児はできて当たり前？ いいえ、あなたは本当に よくがんばっているよ

子育てエッセイスト
コミュニケーションクリエーター

ちやい文々

www.chaibunbun.com

あなたは何個✓がつきますか？

CHECK PLEASE

ちやいさんの
グツグツ煮詰まり度チェック!!

- 自由な時間がほしい
- 子育てに向いていない
- 夫ももっと育児・家事をしてほしい
- 人に頼むのが苦手
- 家事がキツイ
- 完璧主義だ
- イライラしてつらい

2つ以上チェックがついた
あなたは子守りを頼んで
リフレッシュにGO!

私の1人目の子育ては、「しんどい」「わからない」「イライラする」そんな毎日でした。可愛くて幸せなだけけど「もうムリ!」って何度もくじけそうになってましたね。しかもそんな母親だなんてパートナーや周囲には知られたくないし、自分自身も認めたくない。いい母親・いい妻・いいお嫁さんって思われたくて「こうあるべき」にすごく縛られていたあの頃。気がついたら疲れきって怖い顔した自分に、こんなはずじゃなかったと涙がぼろぼろこぼれたのを思い出します。そう、当時の私は左のチェック項目、全部✓がついたオールピンゴ! 今、育児まっただ中のママに伝えたいのは、「がんばりすぎなくていいんだよ」「だれかに助けてもらっても、あなたのママとしての価値はなーんも変わらないんだよ」ということ。イライラするのは頑張り過ぎてているせいかも。誰かに気持ちを吐き出して聴いてもらってみて。あなたのまわりには、きっとあなたをわかってくれるサポーターがいるはずだから。

あのころ
だれにも
言えなかつた
本当の気持ち
なんだか
ひとりでした
誰かには
話すのには
勇気がいる
けれど
でも聴いて
もらったら
すごく
楽になるんだよ

ななでかなー



NIIGATA Nishi Ward hug kumi map

親子の居場所

- ①「立仏ふなっ子」運営委員会 西区立仏1094(焼酎自治会集会所) TEL025-378-7569
- ②五十嵐コミュニティ協議会「ふうせんクラブ」 西区上新栄町4-5-68(五十嵐コミュニティハウス) TEL025-260-6002
- ③西内野コミュニティ協議会「こぼとの会」 西区内野上新町11810(西コミュニティセンター) TEL025-261-0387
- ④東青山小学校区コミュニティ協議会「東青山すくすく広場」 西区青山2-5-1(イオン新潟青山店 2F) TEL025-267-4177
- ⑤「虹の部屋」運営委員会 西区内野471(西地域保健福祉センター健康室) TEL025-263-1425
- ⑥子育て応援施設「ドリームハウス」 西区寺尾東3-9-30 TEL025-268-2666
- ⑦「にいがたっ子☆スペースくろさき」 西区金巻772-1(黒埼健康センター内) TEL025-226-1193
- ⑧「はっぴいmamaはうす」 西区赤塚17 TEL080-3013-0557
- ⑨子育て応援サポートセンター「うんぴまんま」 西区寺尾上3-10-4(新潟西おやご劇場 2F) TEL025-269-6636

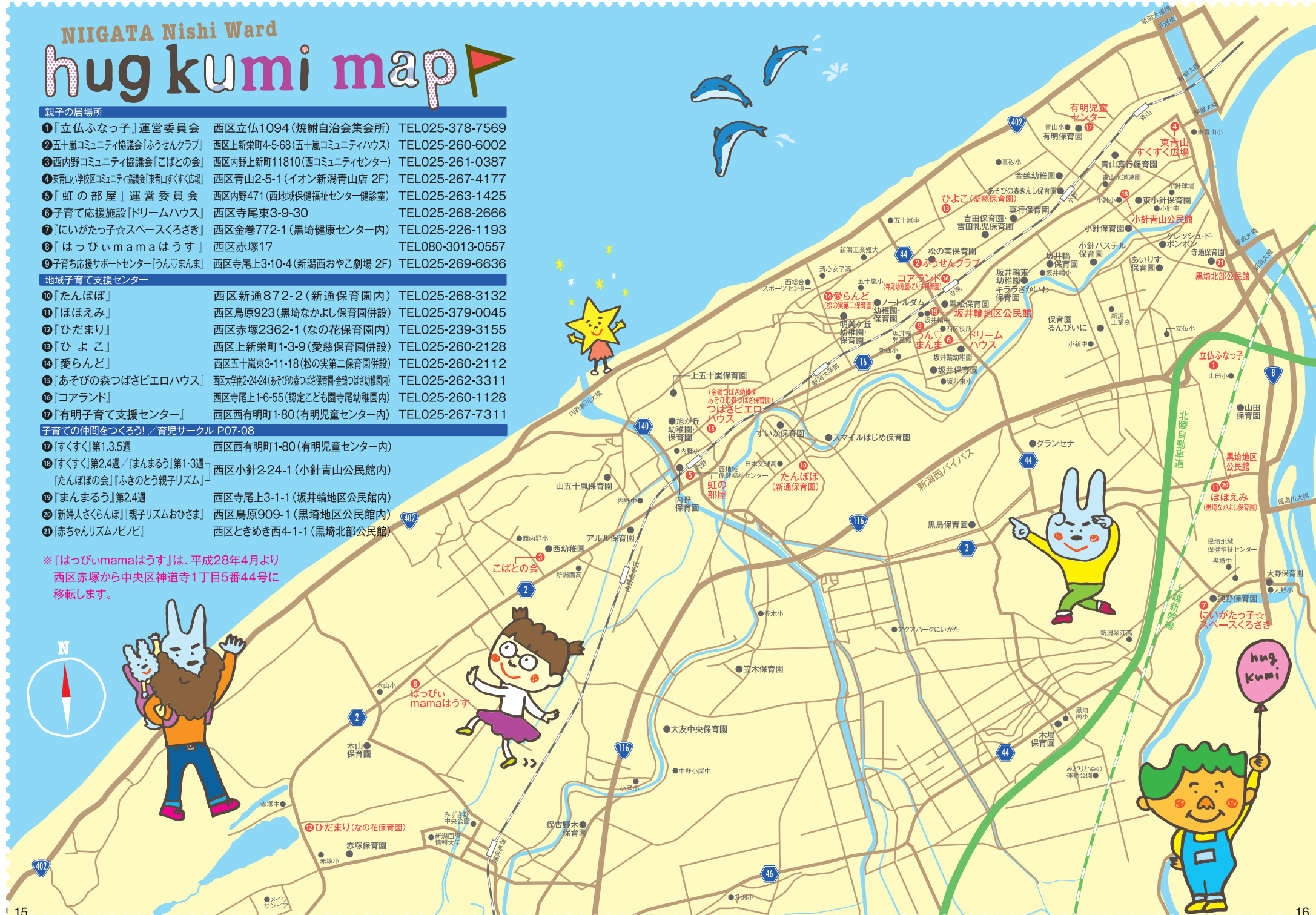
地域子育て支援センター

- ⑩「たんぼぼ」 西区新通872-2(新通保育園内) TEL025-268-3132
- ⑪「ほほえみ」 西区鳥原923(黒埼なかよし保育園併設) TEL025-379-0045
- ⑫「ひだまり」 西区赤塚2362-1(なの花保育園内) TEL025-239-3155
- ⑬「ひよこ」 西区上新栄町1-3-9(愛慈保育園併設) TEL025-260-2128
- ⑭「愛らんど」 西区五十嵐東3-11-18(松の実第二保育園併設) TEL025-260-2112
- ⑮「あそびの森つばさビエロハウス」 西区大学南2-24-24(あそびの森つばさ保育園・金巻つばさ幼稚園内) TEL025-262-3311
- ⑯「コアランド」 西区寺尾上1-6-55(認定こども園寺尾幼稚園内) TEL025-260-1128
- ⑰「有明子育て支援センター」 西区西有明町1-80(有明児童センター内) TEL025-267-7311

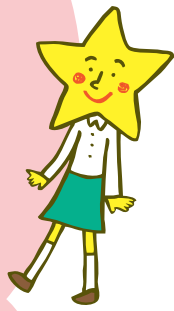
子育ての仲間をつくらう！育児サークル P07-08

- ⑱「すくすく」第1.3.5週 西区西有明町1-80(有明児童センター内)
- ⑲「すくすく」第2.4週 / 「まんまるう」第1-3週
「たんぼぼの会」 / 「ふきのとう親子リズム」 西区小針2-24-1(小針青山公民館内)
- ⑳「まんまるう」第2.4週 西区寺尾上3-1-1(坂井輪地区公民館内)
- ㉑「新婦人さくらんぼ」 / 「親子リズムおひさま」 西区鳥原909-1(黒埼地区公民館内)
- ㉒「赤ちゃんリズムピレロ」 西区ときめき西4-1-1(黒埼北部公民館)

※「はっぴいmamaはうす」は、平成28年4月より
西区赤塚から中央区神道寺1丁目5番44号に
移転します。



みんな どうしてる? 〈再就職〉



結婚や出産を機に
一度仕事は辞めたけど、
子どもも少し大きくなったし、
また働きたいな。

マザーズハローワーク新潟 取材レポート!!

ハローワーク新潟「ときめきしごと館」を入ると左手にあるのが「マザーズハローワーク新潟」です。

正面のカウンターで受付をしてから利用するのが一般的ですが、どんな仕事があるのかちょっと見てみたいと思ったら、直接マザーズの扉を開けていただいても大丈夫。

子どもが泣いたり騒いだりしても大丈夫なように、別のお部屋になっていますよ。



子連れでも相談しやすいように、相談カウンターには子ども用の椅子も用意されています。希望の条件、個々のライフスタイルや状況に合った、よりよい就職に向けての相談やアドバイスを受けられます。(予約不要で利用できます。)



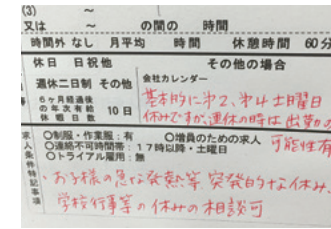
子どもの遊べるキッズコーナーもあり、おもちゃや絵本、DVDが用意されています。

月～金曜日10時～15時は、安全サポートスタッフがお子さんを見守るお手伝いをしています。(託児ではありません)

授乳コーナーやおむつ交換用ベッド、ミルク調整用のお湯もあります。



求人検索コーナー



新着求人情報は、仕事と子育てを両立しやすい求人を掲示しており、そこには、スタッフが手書きでコメントを入れています。

マザーズ再就職準備セミナー 受講してみました!

マザーズハローワークでは、「マザーズ再就職スタートセミナー」と「マザーズ応募書類・面接対策セミナー」を定期的で開催しています。(保育付き)
今回は「マザーズ再就職スタートセミナー」を受講してきました。



基本的な就職活動の進め方

1. 自己理解・職業理解
2. 希望する職種や条件の選定
3. 求人を探す
4. 応募、面接準備
5. 応募
6. 採用

▼保育の様子



自己理解のワークは、参加者同士で盛り上がりました!

「求人検索方法」は、パソコンの一場面一場面について順序立てて図解されており分かりやすく、「求人票の見方・チェックポイント」は見落としがちな箇所について丁寧な説明があり、なるほど～と思いつつながら受講しました。

対象者

子育てをしながら、これから就職活動を開始する方

内容

再就職へ向けて準備すべきポイントの再確認と、マザーズハローワークを効果的に利用する方法

セミナーの流れ

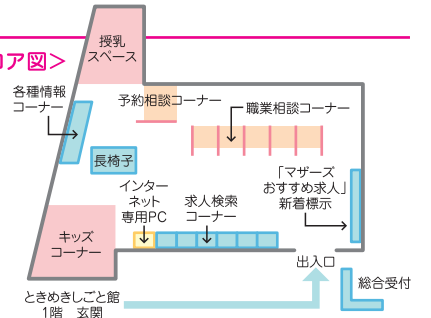
- (1) マザーズハローワークの利用方法
- (2) 再就職への準備のポイント
子どもの預け先・求人票の見かた・就職活動の進め方
- (3) 職業訓練について

マザーズハローワーク新潟

新潟市中央区弁天2-2-18 新潟KSビル1F
ハローワーク新潟 ときめきしごと館内
TEL 025-240-4510

●利用時間 平日 9:30～19:00
土曜日 第1・3土曜 10:00～17:00
(第2・4・5土曜、日・祝、年末年始はお休みです)

<フロア図>



テヌキ 買い物の術

自分の家の日用品って何日くらいで使い切るかご存知ですか?使用期間の記録を3か月くらい続けると、次に買い足すタイミングがわかってきます。無くなって慌てて買いに行くことが減るかも。



テヌキ 料理の術

1回で4つのメニューに変身させます。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉を大量に煮込み4等分して保存します。カレー、シチュー、肉じゃが、豚汁と味を変えて夕食に。メニューを考える時間も短縮できます。

今日から

ふち
家事&育児のアイデア

テヌキスト

自分が知っているやり方で毎日常事をしているけど、もっといい方法が知りたい!とか、時間短縮できる方法がないかな?と考えたことってありませんか?子育てママがしていることを教えてもらいました。みなさんの育児や家事がちょっとラクになるとうれしいな!



テヌキ 息抜きの術

子連れでも大丈夫なお店を見つけて、いきつけの場所にする。たとえば歩いていける近所のコーヒー店で、子どもと一緒に気分転換してみる。お天気がよければ、ベビーカーでお散歩。季節の移り変わりを感じながら外の風にあたると、ほっとひと息できます。

Cafe



テヌキ 交替の術

自分だけで行きたい場所があるとき、祖父母や一時保育のできる施設に子どもをおまかせしてみる。病院に通ったり、自分のための時間を作るためにちょっとお願いできる場所があると安心です。

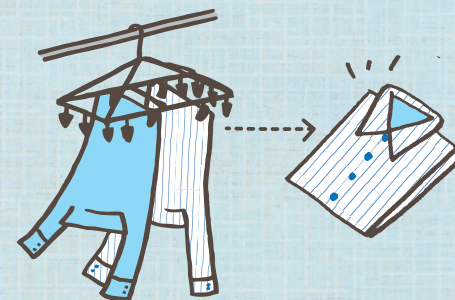


テヌキ 掃除の術

ホコリや髪の毛など、小さなゴミはコロコロ(粘着シート)を近くに置いておき、気になった時さつと取ります。玄関は濡らした新聞紙をちぎってばらまき、掃き掃除をします。ホコリも立ちにくく舞い上がりません。水が流せない玄関にもいいですね。

テヌキ 洗濯の術

ワイシャツ干しもひと工夫! 脱水を弱めにしてワイシャツを逆さまに干します。すると重みでシワになりにくくアイロンがけも時間が短くて済みます。



「つながること」から生まれる子育て

小池 由佳

hug kumi コラム

他のお母さんは、どうしているの？

「同じような年齢の子どもを育てている人との出会いがない」「先輩ママから子育てについて話を聞きたい」…子育て中のお母さんたちの声です。そういった声を聞くと、皆さん、年齢や月齢の近いお子さんを持っている人と話したい、いろんなこと知りたい、「他のお母さん、どうしてるのかな?」という思いを持ちながら子育てされているんだろうと思います。周りを見回せば同じような年齢の子どもを育てている方と自然に出会える、なんてことは本当に少なくなってしまいました。まさに少子化ですね。



井戸端会議があった頃

以前は、公園や地域のちょっとした場所で子育て中の親たち(おもに母親)が集まって話をしている姿はよく見られました。そういった様子をよく「井戸端会議」と言っていました。元々は「かつて長屋の女たちが共同井戸に集まり、水くみや洗濯などをしながら世間話や噂話に興じたさまをからかって言った言葉。」(小学館『日本国語大辞典』より)です。当時の女性たちは仕事をしながら世間話や子どものこと、夫のことや姑のこと、日頃の他愛ないことを笑ったり泣いたりしながら話をしていました。その中にはきつと「うちの子、なかなか寝なくて困るのよ」「今度、親戚の用事で

出かけるんだけど、うちの子見てもらえない?」なんていう話もごく自然にしていたことでしょう。

第2次ベビーブーム世代の親たちである私の親世代も、井戸端ではありませんでしたが、個人宅等で「井戸端会議」をよくしていました。子ども心に「まあ、よくしゃべってるなあ」と思っていました。その周りで子どもたちも一緒になってわいわい遊んでいました。我が家によく来ていた男の子は私の父に遊んでもらったり、いたずらをして怒られたりなんてこともありました。

「井戸端会議」のように普段の生活のなかで、子どもの話をすることが少なくなってきました。その結果、お母さんたちは誰かと子育

てについて話したい、聞きたいという思いを持つようになってきました。日頃からそういう場面がたくさんあればこういった声が出てくることはなかったと思います。でも今日の社会状況のなかでは、子育ての情報を日常的な会話から得ることがあまりに少ないことが現実です。

子育てについての情報ということであれば、ネット社会になったことで助かることも出てきました。たくさんの情報が得られるようになったことやネットでのつながりを通して他のママたちの意見を聞くこともできるようになりました。「架空井戸端会議」ではありませんが、会話をしているようなやりとりもできるようになっています。

つながるための一歩

一方で「現代版井戸端会議」として、地域子育て支援センターやひろばが各地で作られるようになりました。お母さんたちの「話したい」「聞きたい」「つながりたい」ができる場として、利用するお母さんたちも増えてきました。井戸端会議との違いは、保育士など専門のスタッフがいることでしょうか。「話したい」「聞きたい」「つながりたい」を取り持つ人がいることが大きな特徴です。

子育てはいつの時代も親が「人とつながる」ことで成り立っています。これまでとの違いは、お母さんたちがつながりたいと思ったら、支援センター等に出かけるという形で動

かなければならなくなったことです。このことは当たり前のように思えるのですが、以前のように日頃の生活のなかで子育ての話をするのと違って「子育て中の人とつながるために」動くことになります。これってちょっと不安だなあ、心配だなあ、誰かと話せるかな、といった思いも出てくるのではないのでしょうか?せっかく親子の居場所に行っても、なんだかひとりぼっちだった…となると、せっかく動いてみたのになあという思いにも駆られてしまいそうです。でも心配しないでください。子育てについて話したい、聞きたい、子育て中の人とつながりたいという思いは時代を超えてみんなが持っている思いです。特別な人だけが持っているわけではありません。だとしたら、つながりたいけどつながれるかなあという思いを持っている人もたくさんいることになりました。そんなお母さんたちをつなぐために子育てを支えるスタッフの人たちもいます。



「つながること」が育ち合いのチャンス!

人とつながりながら子育てをするということとは、お母さんだけでなく子どもにとっても大切なことです。子育て支援の場で私が好きな場面が二つあります。ひとつは本当にまだ小さい赤ちゃんがお互いに反応しあっている場面です。声を聞いてそちらの方に顔を向けたり、手を伸ばしたりします。子どもは子ども同士で育ち合う存在です。この育ち合いがこんなに小さな時から始まっていることに驚きと感動を覚えます。自分以外の同じような存在がいるということを知ることが、その後の友達関係を豊かにすることにもつながります。

先日もある親子の居場所で2歳の男の子2人が一緒にプラレールで遊んでいる場面を見してきました。聞くとずっとその居場所で親子ともに過ごしてきたとのこと。お母さん同士が

話をしている、一緒に仲良く遊んだり、困ったときには言いに来たりと上手に2人で遊んでいました。赤ちゃんの頃から一緒に過ごしてきたことで、関係性が育っていました。もう一つの場面は、自分の子どもに他のお母さんが声をかけている、あるいは自分が他のお母さんに声をかけるという「斜めの関係」です。子どもは親以外の大人から褒められたり声をかけてもらったりすることで、親以外の大人が存在を知り、自分は周りから関心をもってもらっているということがわかります。

この「関心ある存在」であるという認識がその後の子どもにとって自分を肯定的に捉えることにもつながっていきます。また「斜めの関係」はお母さんたちにとっても、自分の子以外の子どもに関心を持つこと、お互いにお互いの子どもを認め合うこととなります。自分の子どもの存在を認めてもらうって実は今日の世界の中では貴重な経験なのかもしれません。

「つながりのある子育て」のポイント

「つながりのある子育て」はお母さんにとっても、子どもにとっても大切なことです。そんな「つながりのある子育て」のポイントを挙げたいと思います。

Point 1

「ともに」を大切に

人とつながることは相手と何かを共有することになります。それは遊びだったり、時間だったり、悩みだったり、多様です。この「ともに」を大切にすることから「つながり」は生まれていきます。



小池 由佳 先生

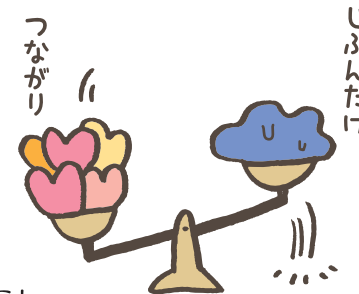


新潟県立大学人間生活学部子ども学科 准教授
社会福祉士、保育士。
専門は子ども家庭福祉、地域福祉。
コミュニティ・地域社会の特性を活かした子育て支援について研究・実践を進めている。
5歳児女子の母、奈良県出身。

Point 2

「じぶんだけ」からの解放

人とつながりのない中での子育てで気をつけなければならないのは、この「自分だけ」にとらわれてしまうことです。「自分だけがこんな思いをしている」「自分だけがこんな悩みを抱えている」といった「自分だけ症候群」にかかってしまうと、自分を責めたり、子どもに不適切な関わり方をしてしまうことにもつながりかねません。人とつながることで他にも同じ悩みを抱えている人がいることがわかると、子育ての不安や悩みも軽くなります。



Point 3

「なにかまはいる」

Point2の「じぶんだけと思わない」とも関連しますが、なかま、つまり同じような悩みや不安を抱えている人たちは必ずいます。あなただけがその悩みを抱えているということは本当に少ないのです。そして、その親を支えたいと思っている人たちもまた必ずいるのです。

Point 4

「いまを大切に」

「いま」の子どもの育ち、親としての出会い、つながりを大切にしていくことがその後の子育てや人生にも深く関わっていきます。

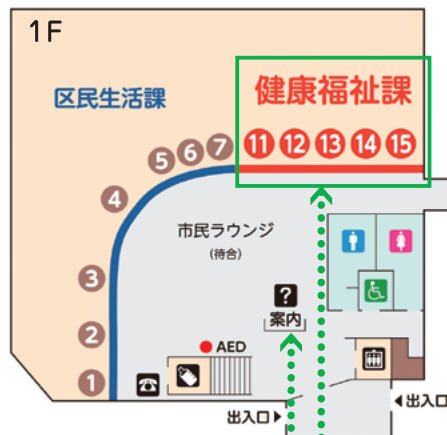
「ともに」「じぶんだけ」「なにかまはいる」「いまを大切に」…。「つながりのある子育て」のポイントは「とじない」ことです。子育てを親だけで閉じないことが、子どもの育ちを豊かにすること、親の子育てにゆとりを生み出すこと、子育てしやすい社会づくりにもつながっていくのです。

相談窓口紹介

子育て中は子どものことで分からない事や知らないことがいろいろと出てきます。困ったときには区役所の健康福祉課にいきましょう。行政も子育てサポーターです!

新潟市西区役所

新潟市西区寺尾東3-14-41
健康福祉課 TEL025-268-1000(代表)



総合案内

西区役所では来庁された皆さんを誘導するため案内係を配置しています。

窓口がわからずお困りの方は、お気軽にお声掛けください。

西区健康福祉課

● 児童福祉係(窓口番号 11)

保育園、児童手当、ひとり親家庭の支援などについて、手続きや問い合わせの窓口です。また、相談員が在籍し、子育てや女性・家庭内の悩みごとなどの相談を受けています。

● 障がい福祉係(窓口番号 12)

障がい者手帳(身体・精神・療育)を交付しています。制度全般に関することにお答えします。

発達障がいなどの相談やケースワーカーも在籍していますのでご相談ください。

● 健康増進係(窓口番号 14)

母子手帳の発行や子どもの健診、フッ化物塗布や新生児・転入者の予防接種の案内をしています。保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士が在籍していますので、お気軽にお問合せください。

● 地域保健福祉担当(窓口番号 15)

子どもの発育、育児相談のほかお母さん自身の体調についても相談できます。また必要な方へ家庭訪問もしています。お住まいの地区の各地域保健福祉センターの保健師が同様の業務を行っています。



小さいお子さん連れでも安心です!

1階フロアには、キッズスペースや授乳室、多機能トイレがあり、屋外には屋根付きのおもいやり駐車場(4台)もあります。

窓口が混み合っている場合、キッズスペースでお子さんを遊ばせながら、ご相談にも対応できる場合がありますので、お気軽にお越しください。



授乳室

多機能トイレ

Q&A

窓口や電話でのご相談やご質問の中から、よくあるものを抜粋してご紹介します。

< 離乳食について >

Q. 離乳食講習会を受けたいのですが、どうしたらよいですか?

A. 各地区の地域保健福祉センターや健康センターなどで、月齢に合わせた離乳食講習会を行っています。

「はじめての離乳食(入門編)」は、5か月頃のお子さんの保護者の方が対象です。

「ステップ離乳食(2・3回食編)」は6か月以降のお子さんの保護者の方が対象となります。

どちらも費用は無料です。詳しくは区役所だよりをご確認ください。

< 医療費受給者証について >

Q. 子どもの医療費受給者証を無くしてしまいました。

再発行してもらえますか?

A. 再発行の手続きができますので、お近くの区役所または出張所へお問い合わせください。

< 一時保育について >

Q. 病院を受診したいので子どもの一時保育を使いたいのですが、どこへお願いすればいいですか?

A. 各保育園で対応しています。ご希望の園へ直接お問い合わせください。

また、シルバー人材センターやまごころヘルプ(※)など、一時保育を受け入れている団体もあります。ご希望の各団体へ直接ご相談ください。

それって
しつけですか？



STOP!! 児童虐待

養育者（保護者など）が子どもに対して、身体的な暴行を加えたり、
適切な養育をしないで子どもの心身を傷つけ、
健全な成長と発達を損なわせる行為をいいます。
「子どものためのしつけだ」と考えていても、
子どもにとって有害であり、子どもが苦痛を感じていれば『虐待』になります。



子ども虐待防止 オレンジリボン運動

「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。児童虐待防止全国ネットワークでは、オレンジリボン運動を通して子ども虐待の現状を伝え、多くの方に子ども虐待の問題に関心を持っていただき、市民のネットワークにより、虐待のない社会を築くことを目指しています。

どんな行為ですか？ 以下の4つの種類に大別できます。

👋 身体的虐待…子どもの身体を傷つけること

首を絞める・殴る・蹴る・激しく揺さぶる・熱湯をかける・濡れさせる・逆さ吊りにする・異物を飲ませる・タバコを押し付ける・冬に戸外にしめだす・意図的に子どもを病気にさせるなど

👋 性的虐待…児童にわいせつな行為をすること、させること

子どもへの性交・性的暴力・性的行為の強要・性器や性交を見せる・ポルノグラフィーの被写体などにするなど

👋 ネグレクト…養育の怠慢、拒否

食事を与えない・衣服を長期間ひどく不潔なままにする・重大な病気になっても病院に連れて行かない・乳幼児を家に残したまま度々外出する・子どもの意に反して学校等に登校させない・子どもに対する祖父母、きょうだいなどの身体的虐待、性的虐待または心理的虐待を放置するなど

👋 心理的虐待…子どもに著しい心理的外傷を与えること

言葉で脅迫する・無視する・拒否的な態度を示す・子どもの心を傷つけることを繰り返し言う・他のきょうだいとは著しく差別的な扱いをする・子どもをあざ笑う・子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど



どうしておきるの？

一概には言えませんが児童虐待は、身体的、精神的、社会的、経済などのいろいろな要因が複雑に絡み合って起こると考えられています。

どうしたらいいの？

児童虐待は、家庭内で起きているもので発見されにくい状況にあります。早期発見・早期支援につなげるため、あなたの身近に子どもが泣き続けていたり、何か気になることがあったら、区役所や児童相談所まで相談してください。

『子育てを“孤育て”にしないために!』一緒に子育てできる仲間を見つけないか？

Nobody's Perfect~完璧な親なんていない~

NP プログラム

0歳～5歳の子どもを持つ親を対象に、グループでお互いの体験や不安を話し、交流し合う中で、子育てスキルを高め、自分にあった子育ての仕方を学びあうプログラムです。進行役のもと、関心のあるテーマで楽しく学びながら、他の親とサポートしあえる関係を作ります。(保育つき)

●西区では平成28年度、春と秋に開催予定です。詳しい日程は、西区健康福祉課児童福祉係へお問い合わせください。

親子の絆づくりプログラム”赤ちゃんがきた!”

BP プログラム

子育ては不安や悩みがいっぱい! 何でも聞いて、何でも話せる!! 初めての赤ちゃんを育てている母親と赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。仲間作りと育児のスキルアップを応援します。

●今後の開催予定につきましては、西区健康福祉課児童福祉係へお問い合わせください。

西区ではこんな
取り組みをしています



児童虐待や配偶者暴力(DV)の相談

母子・家庭児童相談

西区役所健康福祉課

TEL025-264-7300 / 025-264-7340

月～金 8:30～17:30(休・祝日、年末年始を除く)

配偶者暴力相談支援センター

新潟市配偶者暴力相談支援センター

TEL025-226-1065

電話相談/月・水 9:00～17:00 火・木・金 9:00～20:00

面接相談/月～金 9:00～17:00(休・祝日、年末年始を除く)

その他の相談窓口

新潟市児童相談所 中央区川岸町1-57-1

TEL025-230-7777

月～金 8:30～17:30(休・祝日を除く) ※面接相談は要予約

新潟市立児童発達支援センター「こころん」 中央区神道寺南2-4-27

TEL025-247-6532

月～金 8:30～17:30 土 8:30～12:30(休・祝日を除く) ※面接相談は要予約

県立教育センター・相談支援センター 西区曾和100-1

電話専用 TEL025-263-4737

月～金 9:10～16:00(休・祝日を除く)

面接専用電話 TEL025-263-9029

月～金 9:00～17:00(休・祝日を除く)

アルザにいがた相談室『こころの相談』 中央区東万代町9-1 [万代市民会館3階]

TEL025-245-0545

電話相談/火・金 14:00～20:00(受付時間19:30まで)

水・日 10:00～16:00(受付時間15:30まで)

面接相談/火・水(第4除く)・木・金・土 10:00～17:30

それって
しつけですか?

STOP!!
児童虐待



hug kumi

編集後記

初めて電車でお出かけしました。どうなるかな?と心配でしたが、友達親子とあっとゆーまの楽しい取材でした。よい思い出ができました。

Michiyo

子育て中=社会から切り離された期間と思っていたのですが、一歩踏み出したら編集委員という貴重な経験ができました。ママになって世界が広がりました!

Naoko.k

編集委員になってまもなく、夫の仕事で県外への転勤が決まり、新潟での忘れられない子育ての思い出となりました。西区は本当に子育てしやすいですよ!

Maiko

NPは偉い先生に子育てを教わって日々を変えるのではなく、同じ立場のママたちがママのために一緒に考えて解決していくとても素敵な講座でした。

Naoko.s

NPに参加して悩みを共有話すことで仲間からパワーをもらい日々の生活にハリが出ました。育児は自分を育てる育自期間と思ってまた頑張ります!

Chizuko

たくさんしゃべって、考えたり・笑いあったり・時には涙したり・・・毎回とても楽しみ、有意義な時間を過ごせたすばらしいNP講座でした。

Emi

メンバーの絆も深まり同じ子育てに悩み頑張っている同志で共感したり励まし合い、時に涙し新しい発見や視野を広げることが貴重な体験となりました。

Tukasa

慌ただしい毎日ですが、編集作業を通し自分の子育てを振り返る機会が持てました。ここでの出会い、経験、学んだ事が詰まったこの冊子は私の宝物です。

Tomomi

何気なく利用している施設でも、誰かに伝えるための第三者目線を意識すると、責任が芽生え、今までと違う視点で見たり感じたりすることができました。

Noriko

文章を久しぶりに考えて、学生に戻った気分を味わえました。未就園児と過ごせる貴重な日々の思い出が、小冊子という形で残せることを嬉しく思います。

Mariko

子どもを産んで迎えた初めての転勤。不安な気持ちでいっぱいでしたが、様々な取材のおかげで、子育てに余裕ができるいいきっかけになりました。

Mari

NPファシリテーターや編集を通してママたちのパワーを感じました。子育て仲間の輪がつながり、イキイキとしていく姿を見て、私も背中を押されています。

Mizue

子育ては大勢のサポーターと関わったほうが親にとっても子どもにとってもお得! 遠くない将来、hug kumiママもサポーター側になってくれるといいな。

Shoko

取材は、行く、話す、書く、リアルな体験。子育ても目の前のリアルと付き合うこと。リアルな人との触れ合いは、沢山のことを教えてくれます。子育てでもね。

Yumi

● hug kumiとは・・・

親も子どもも抱きしめ (hug) みんなで手を組み (kumi) 子どもたちを育んでいこう! の想いで作りました。