

特集『一人で悩まないで』

新湊作道子育て支援センターのお友達



“親子ピクス”があったこの日、心身ともにリフレッシュしたママたちでした♪

「いみず子育て情報 ちやいる.com (どっとこむ)」は、射水市で子育てしているパパ・ママのための子育て情報をお届けしています。情報誌では、射水市民の方がもっと知りたいと思う情報について射水市少子化対策調査研究ワーク会議委員の方々と一緒に調べ、情報を提供していきます。

今回の特集は「一人で悩まないで」です。核家族が増え、自宅でひとり子育ての悩みを抱え込んでいるママたち。今回、そんなママたちの悩みを聞いてくれる『相談窓口』についてスポットをあててみました。具体例をあげながら、射水市をはじめ、さまざまな相談窓口を紹介していきます。

この情報誌が子育ての悩みを解消し、また、子育ての喜びを実感するきっかけとなれば幸いです。

目次 特集「一人で悩まないで」

子育て支援センターってどんなところ？	ページ	②～④
こんな窓口もあるよ	ページ	⑤～⑥
コラム～『予防接種』のすすめ～	ページ	⑦
ちやいるレシピ/バックナンバー	ページ	⑧



『孤育て』・・・誰にも頼れず、一人っきりの孤独な子育てのことをこう呼ぶ人がいます。日中子どもと一人で向き合っているママたちは世の中にたくさんいます。そんなママたちの思いや悩みはどこに発散されているのでしょうか？仕事から帰ってきたパパに。近くに住む両親に。友達に。でも中には、誰にも相談できず一人思い悩んでいるママもいる・・・とにかく誰でもいい、誰かに聞いてもらうことが大事。

「一人で悩まないで」。

そんなママたちに気軽に利用してほしい射水市の『相談窓口』。
“もっと子育てを楽しんでほしい”
そういう思いを込めて特集しました。



子育て支援センターってどんなところ？

子どもが遊ぶ傍らで

専門スタッフの話に耳を傾けるママたち

「家にこもってばかりいるとストレスがたまる！」
「イライラして子どもを叱ってばかり・・・みんなどうしてるんだろう？」

「同じ年頃の子を持つママ友がほしい！」
そんな子育てに疲れ気味のママたちにぜひ利用してほしい『子育て支援センター』。

市内には、子育て中の親子が利用できるこのような施設が12か所あります。

この数、なんと県内一！それだけ身近にあるこの施設、利用しない手はありません。

具体的に、どんな施設なのでしょう。

調査してみました♪



◆親子の遊びの場を提供します。

♪お家にはないおもちゃや広い遊戯室を使えるので、普段と違った遊びが楽しめます。同年齢の子どもと遊ばせるいい機会でもありますね。

◆子育ての悩みについて相談にのります。

♪些細な悩みから深刻な悩みまで、スタッフが親身になって相談に応じます。保健師や臨床心理士による相談日も設けられています。

◆ママ同士の仲間づくりを支援します。

♪子どもと一緒にママ同士の交流の場にもなっています。子育て情報や悩みを共有できるママ友の存在は心強いものです。

◆季節の行事などイベントを行っています。

♪親子で楽しめる行事がいっぱい！読み聞かせや工作、リズム遊びなど定期的実施しているものもあります。

◆身体測定・誕生会を実施しています。

♪毎月実施しています。子どもの成長を共に喜びましょう。



◆子育て情報を発信しています。

♪センターだより、子育てだよりなどを発行し、子育てに関する情報提供を行っています。

◆育児講座を開催しています。

♪専門的な知識を身に付けることで、子育てに自信がもてるようになります。



子育て支援センターにおじゃましました♪

平成22年11月18日(木) 曇り 午前10時半～

小杉社会福祉会館3階にある一室『小杉北部子育て支援センター』へおじゃましました。

この日は“お話はじまるよ”(絵本の読み聞かせ)の日でもあり、いつもより多くの親子が遊びにきていました。総勢、親子10組くらい?多くは2歳に満たない1歳児の小さなお子さん連れのママ。おばあちゃんらしき姿もみえました。



それぞれの親子が部屋のあちこちに散らばり、遊びやママ同士の会話に夢中な様子。

そこに割って入るように、突撃インタビュー(?)!!

毎日のことで気になる『子どものおやつ』のこと、ママたちに聞いてみました。

お子様せんべい!

Q どんなおやつあげてる?

クッキー!



りんごやバナナ!

ビスケット!

さつまいも!

ホットケーキ!



ヨーグルト



子ども用お菓子!

♪わりあい体に良さそうなおやつがあげられていました♪

Q おやつについての悩みは?

★他の人が何を食べさせているのか気になる。

☆何でも食べさせているけど、これでいいのだろうか?

★上に年の離れた兄弟がいるので、同じもの(チョコやガムなど)を食べようとするし、食べている...

☆おやつはお子様せんべい以外に与えたことがないので、少しは味の濃いものを与えていった方がいいのか?

★りんごが好きでよく食べさせているが、半分も食べてしまう。大丈夫か。

☆スーパーへ行くと必ずお菓子売り場でねだられる。

★早く歯がはえると虫歯になりやすいのか。

☆つるつとしたもので飲みやすくて食べやすいものあるか。

.....などなど、いろんな悩みが聞かれました。



インタビューを終えて...

センターのスタッフや先輩ママからアドバイスをもらったり、「うちもうちも!」と悩みを共有して安心しあったり...そうやってママたちは、自分の中で悩みや不安をうまく消化させているようでした。

悩みを共有するだけで、不思議とふっと心が軽くなるということありませんか。そういうことが、子育てに息詰まったママたちにとって必要なのかもしれません。



悩みいろいろ・・・

子育て支援センターに寄せられたいろいろな悩み、集めてみました。
 あなたも同じような事で悩んだことがあるのでは・・・
 一人で悩み、子育てに息詰まった毎日から一歩踏み出してみませんか。
 『子育てが楽しい』『子どもを生んで良かった』



・・・そう実感できる日がきつとくるはずですよ。

1時間でも自分一人の時間が欲しい。

トイレトレーニングは、「夏」にさせたほうがいいの？(1歳6か月女児の母親)

卒乳したいと思っているが、夜ぐずったりしたときに欲しがり、なかなかやめられない。どうしたらよいか。
 (1歳6か月児の母親)



落ち着きがなく、遊びが次々と変わりじっくり遊べない。自分の思い通りにならないと相手をたたく。どうしたものか・・・(2歳5か月男児の祖母)

1歳を過ぎた頃から夜泣きが始まった。何をしても泣き止まない・・・
 (1歳2か月男児の母親)

自己主張が出てきた。どこまで受け入れていいのかわからない。
 (1歳8か月男児の母親)

同年齢の子と玩具の取り合いで泣いて困る。
 (2歳5か月女児の母親)

自由に遊ばせるのがいいのか、話しかけながら遊ばせるのがいいのか？(9か月男児の祖母)

家族以外の人を怖がり、人見知りが多い。
 (1歳7か月男児の母親)

トイレに誘うと嫌がらず“おしっこ”をするのに、自分からは訴えない。どうすればいいか？
 (2歳6か月女児の母親)

『自分でする！』というができず、暴れて対応が難しい。

育児書にそって離乳食を作るが、あまり食べてくれない・・・。
 (8か月児の母親)



本誌バックナンバーも参考になりますよ！

絵本など読み聞かせているが、なかなか言葉がでてこない。(1歳10か月児の母親)

昼寝をせず、夕方眠くなり、機嫌が悪くなる。

★市内の子育て支援センター、つどいの広場、ミニサロン一覧★(平成23年2月現在)

施設の名称	公私	住所	開館時間・休館日	電話番号
新湊子育て支援センター	公	本町一丁目10番34号 新湊保育園内	9時～12時 13時～16時 土・日・祝	82-8018
海老江子育て支援センター	私	海老江1057番地 海老江保育園内	9時～16時 土・日・祝	86-5050
グランパ	私	本町三丁目12番28号 カモン新湊ショッピングセンター2階	10時～16時 日	84-4077
新湊作道子育て支援センター	私	殿村115番地 新湊作道保育園内	8時30分～11時30分 12時30分～15時30分 土・日・祝	82-8787
小杉北部子育て支援センター	公	戸破4200番地11 小杉社会福祉会館内	9時～12時 13時～16時 土・日・祝	55-5582
(※)小杉南部子育て支援センター	公	中太閤山111丁目2番地 千成保育園内	9時～12時 13時～16時 土・日・祝	56-5700
ふらっと	私	太閤町4番地 地域生活支援交流ハウスふらっと内	9時～18時 年末年始	56-6661
ミニサロンひまわり	私	戸破2475番地 戸破児童館内	9時30分～12時 13時～15時30分 土・日・祝	55-0154
大門子育て支援センター	公	中村111番地1 大門きらら保育園内	9時～12時 13時～16時 土・日・祝	52-1303
大島つばさ子育て支援センター	私	新開発380番地1 大島つばさ保育園内	9時～16時 土・日・祝	51-6060
射水おおぞら子育て支援センター	私	小島516番地1 射水おおぞら保育園内	9時～16時 土・日・祝	51-6262
下村子育て支援センター	公	加茂中部838番地2 下村交流センター内	9時30分～12時 13時～16時30分 土・日・祝	59-8088

(※)平成23年3月29日をもって閉館。4月1日からは、太閤山保育園内で(仮称)太閤山子育て支援センター「こすもす」が開館予定。

こんな窓口もあるよ!

『映画を見に行きたい』『ゆっくり温泉につかりたい』『ショッピングを楽しみたい』・・・子育てや家事、仕事に疲れたママたちに必要なのは、“リフレッシュ”。

たまには子どもを預けて日頃のストレスを解消しませんか？

『自分の楽しみのために子どもを預けるのはちょっと・・・』と気がひける方、考え方を少し変えてみては？子どもは心に余裕がなくてイライラしているママより、リフレッシュしてはつらつしたママのほうが好き。表情をいち早くキャッチするのは子どもです。“ママの元気な姿をみて、子どもは元気になる”と考えてはどうでしょう。

家事や育児を一人で背負うことはありません。ときには誰かに甘えてみることも必要です。子どもは地域に支えられ、見守られながら健やかに成長していくのです。

ここでは、ママが笑顔でいられるために、ぜひ利用してほしい窓口を紹介します。



◆ファミリーサポートセンター（小杉社会福祉会館内 TEL55-5582）（※）

（※）平成23年4月～ 大島社会福祉センター内 TEL52-7081

♪子育ての手助けが必要な方と子育てをサポートしたい方が会員登録をして、子どもの送迎や協力会員宅での一時預かりをします。【利用料金の目安：1時間700円～】

協力会員さん宅での預かりが基本ですが、子どもが行き慣れている支援センターや児童館で待ち合わせされての預かりでもOKですよ！

1か月児健診の付き添い、習い事の送迎などちょっと手を借りたいとき、また、パパやママのリフレッシュに、ぜひ利用してください♪



利用者のお便りから

最初は正直、我が子を他人様宅に預けることに抵抗がありました。相手に迷惑をかけるのでは・・・と。でも今は、『地域が我が子を育ててくれた』と感謝でき、私も地域の皆様のために仕事を通して恩返しさせていただきたいと感じ、日々子育てと仕事の両方に頑張っています。

～「学童保育後の預かり」を利用・40代母親～

◆保育園等での一時預かり

♪保護者の都合（仕事や通院、リフレッシュなど）により、子どもを家庭で保育できない場合に、一時的に保育園等でお預かりします。【利用料金の目安：保育園の場合、半日1,000円・一日2,000円】

ママの仕事や通院のため利用されることが多い一時預かりですが、「リフレッシュ」で利用したママも少なからずおられます。（ある保育園では年間40名の利用者あり！）

「リフレッシュ」のための利用は、どうしてもママの後ろめたい気持ちが強くて利用しづらいようですね。

ママが元気でいられるよう、お手伝いしています。

始めは半日からでも、試しに利用されてみては！



利用者の声

美容院へ行ったり、自分の時間がもてたりして、ストレス発散になりました♪
～「リフレッシュ」で利用・30代母親～



★一時預かりのできる施設★

片口保育園 86-1392	杉の子保育園 56-5202	小杉東部保育園 55-0426
大門きらら保育園 52-1303	大島つばさ保育園 51-6060	射水おおぞら保育園 51-6262
グランパ 84-4077	ふらっと 56-6661	

◆シルバー人材センター（小杉本所 TEL55-8817）



わしらも子育て家庭を応援しますぞ！子どもは宝じゃ！大変な時は力を借りるのも大事なことじゃよ。

♪おおむね 60 歳以上の働く意欲のある会員に、掃除、洗濯、買い物、短時間の子守りなどをお願いできます。

【利用料金の目安：1 時間 856 円】

子育て家庭からは、ベビーシッターや室内清掃などの依頼が時々ありますが、制度そのものを知らない方も多く、あまり利用されていないのが実情です。ときには、経験豊富なシルバー会員の手を借りて、家事・育児の負担を少しでも取り除きましょう。

◆その他の相談窓口

【児童館（室）】

♪児童館は小学生の行くところ、そんなイメージがありますが、乳幼児向けの遊具や絵本もたくさんそろっています。親子の楽しい遊び場として、ぜひ足を運んでみてください。子育ての悩みについても気軽に相談ください。



★児童館（室）一覧★

堀岡児童館 86-1447	海老江児童センター 86-1518	戸破児童館 55-0154
三ヶ児童館 55-0780	太閤山児童館 56-3002	大門児童館 52-0273
大島児童館 52-2570	下村児童館 59-8088	新湊児童室 82-8464
放生津児童室 82-8460	塚原児童室 82-8463	

【子どもの悩み総合相談室 “あんしんルーム”】（小杉庁舎1階 TEL57-0100）



あんしんルームシンボルマーク

♪子育てに関する悩み・不安など、子どもに関わる様々な悩みについての相談（来所・メール・電話）に応じています。

適切なアドバイスをし、また必要に応じて専門機関などを紹介しています。相談は個室の相談室でお受けしますので、ゆっくり安心してお話いただけます。どこへ相談に行ったらよいか分からないという方は、まずはお気軽にご相談ください。

相談メールアドレス：kodomo-soudan@city.imizu.toyama.jp

【子どもの権利支援センター “ほっとスマイル”】（小杉駅前 TEL55-2799）

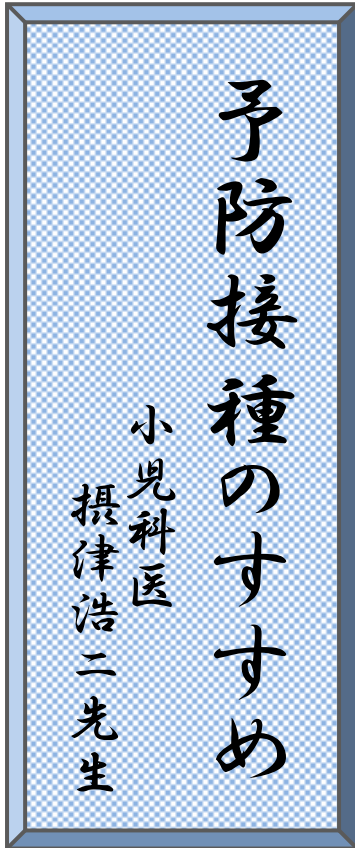
♪いろいろな悩みを持つ子どもたちの居場所として、NPO 法人ぱれっとが運営している施設です。

一人でも多くの子どもが笑顔になるように活動しています。毎週水曜日に、専門家による心の悩み相談を受け付けています。（要予約）

また、同じくぱれっとが運営するインターネットによる『相談掲示板』があり、全国の子どもたちや親御さんに利用されています。相談窓口を訪れるのはちょっと・・・と思い悩んでいる方、一度のそいてみては。

ぱれっと掲示板URL：<http://hotsmile.u-toyama.ac.jp/kodomo/hsbbs.cgi>





昔から「後から気がつく馬鹿の知恵」ということわざがあります。健康保険、火災保険、生命保険は掛金が馬鹿らしいとか、もったいないとか、ブツブツ言いながら払っていますが、いざ大病したり、火事にあったり、家族の柱が亡くなったら、そのありがたみがわかります。

今日の日本では、病気になっても健康保険のおかげで安く済みますが、かからないにこしたことはありません。

子どもの最恐の病気感染症の予防には、予防ワクチンの接種が最も効果があるのです。

副作用が心配だとか痛いとかいう理由で、受けない人がよくありますが、病気にかかったときのダメージを天秤にかけてみましょう。

副作用ゼロは理想ですがメリットが断然大きいのです。だから、医師も国もすすめるのです。



60年前までは、風邪ばかりひく弱虫は肺病（結核）にならないか、高熱が続くと脳に障害が残らないか、肺炎で死なないかと心配して、夜中でも休日でも医者の門をたたいたものです。

今日幸いにも、良薬の発達やワクチンのおかげで、死に至るような大病はほとんど陰をひそめました。子どもの死に直面した経験のある人はほとんどないでしょう。今日の子どもの死因のトップは病気ではなく、不慮の事故なのです。

人間というものは愚か者で、苦い経験をしないと性根が入らないようで、かつて猛威をふるった結核とか肺炎、日本脳炎、ジフテリア、ポリオ等の病気を知らない人は、ワクチンの接種も忘れがちになるのです。

日本は世界の先進国のトップのはずですが、予防接種の種類、接種率はワーストなのです。個人の意識にも原因はありますが、国の認識も低く、お金のことばかり申します。

先進国では、ほとんどがワクチン接種料は公費で賄い無料ですが、日本は半分です。

今医師会では、すべてを公費で賄うよう運動しています。近々そうなることを期待しています。



予防接種が徹底しますと、その対象の病気は地球上から消えて無くなります。天然痘が第1号として消滅しました。

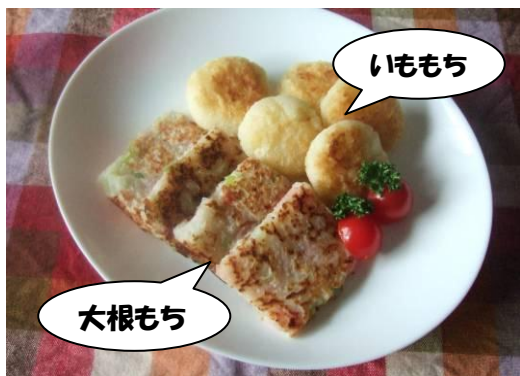
次いでポリオ、先進国では麻疹も無くなったそうです。

しかし、今油断をして予防接種をやめると、再び昔に戻ります。10年ほど前、百日咳のワクチンに問題があり数年中止しましたら、数年後再び百日咳がはやり始め、慌てて再開し、収めることができました。

予防接種の意義をよく認識して、文句を言わず受けるようにしましょう。

ちやいるレシピ

～子どものおやつに、パパのおつまみに、そして今晚のおかずにも、こんな一品はいかがですか？～



表面はカリッと、中はお餅のようにもちもち♪
どちらもおやつに最適です！



★レシピ提供★ 『食育教室Grow』 加藤愛さん（ワーク会議委員）
ブログ開設してます♪ <http://syokuikugrow.blog74.fc2.com/>

大根もち

- 材料** 4切分
- 大根おろし・・・100g（3cmの輪切り程）
 - 片栗粉・・・大さじ2～3
 - 薄力粉・・・大さじ1
 - 鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2
- ねぎ、ハム、炒りごま、
ピザ用チーズ、桜エビ、
青のりなど好みの具
- ゴマ油・・・適量
ポン酢・・・適量（お好みで）



- 作り方**
- 1) 大根は皮をむき、すりおろします。
 - 2) 大根おろしに、Aを加え、混ぜます。
 - 3) 粗みじん切りに切った野菜やお好みの具Bを加え、混ぜます。
 - 4) フライパン（卵焼き用なら焼きやすく厚みもでる）にゴマ油をひき、熱します。3)を流し入れ、表面をスプーンの背で平らにならしめます。ふたをして、蒸し焼きにします。
 - 5) こんがりとしたら、裏返し蒸し焼きにします。中まで火が通ったら完成。包丁で切り分け、お好みでポン酢をつけていただきます。



いももち

- 材料** 8個分
- じゃがいも(大)・・・2個
 - 片栗粉・・・大さじ4
 - サラダ油・・・大さじ4程
 - 青のり、炒りごま・・・適量 A
 - 粉チーズ・・・適量 B



- 作り方**
- 1) じゃがいもは皮をむき、鍋で柔らかくなるまで茹でて、水分を飛ばします。
 - 2) じゃがいもが熱いうちに、マッシャーやフォークでつぶし、なめらかにします。
 - 3) 熱いうちに片栗粉を加え、混ぜ合わせます。
 - 4) 全体を2等分にし、
 - ①Aと塩少々を混ぜ合わせ、平らな丸型にします。（4個）
 - ②Bを混ぜ合わせ、平らな丸型にします。（4個）
 - 5) フライパンに多めのサラダ油を入れ、中火で熱します。①②を入れ、5～6分かけて両面を焼いたら出来上がり♪

～バックナンバーのお知らせ～

- 第1号 保育園と幼稚園
 - 第2号 どうする!?子どもの緊急時の対応
 - 第3号 いただきま～す(食事について)
 - 第4号 子どもと一日どう過ごす?
 - 第5号 トイレ トレーニング
 - 第6号 どんなお洋服着てる?
 - 第7号 保育園と幼稚園Ⅱ(第1号の改訂版)
- パソコンがない人は、右の連絡先までお電話ください。
バックナンバーをお送りします。



「いみず子育て情報 ちやいる.com」

平成23年2月発行

編集：射水市少子化対策調査研究ワーク会議委員
発行：射水市福祉保健部 子ども課少子化対策係
住所：〒934-8555

富山県射水市本町二丁目10番30号

電話：0766-82-1965

FAX：0766-82-8269

メールアドレス：kodomo@city.imizu.lg.jp

ホームページアドレス：<http://www.city.imizu.toyama.jp>

「ちやいる.com ホームページ」も見てね☆

「ちやいる.com メール」も毎月末に配信中！

（※登録が必要です。）

すべてのイラスト 高野絵理子さん（ワーク会議委員）