



はじめてママの
だいじょう
Book

港北区地域子育て支援拠点どろっふ

はじめてママのだいじょうBOOK

1ページ	目次 こうほくnetほいっぶって？
2ページ	すべてのプレママにむけて
3ページ	どろっぶでママ達にアンケートをとってみました
4ページ	先輩ママコラムその1&2
5ページ	お産の時のこと
6ページ	産後の気持ち 先輩ママコラムその3
7～9ページ	先輩ママコラムその4～8
10～11ページ	いろいろ役立つ制度の紹介
12ページ	親子の居場所
13～14ページ	先輩ママからプレママへの一言メッセージ
15～21ページ	覚えておくといいかも！先輩ママコラム9～12
22～24ページ	保育園の取り組み
25～26ページ	どろっぶの取り組み
裏表紙	私たちが作りました

こうほくnetほいっぶって？

子育て真っ最中だから見えること、感じるこっていっぱいあります。
“こんなことがあったらいいのに…” “これって皆はどうしてる？” など。

そんな身近にあることを出し合って、

“こんなことなら自分達でできるんじゃない？”

“これは地域の方にも手伝ってもらおうよ！”

色んなアイデアも出し合って、時には地域に提案して、
もっと子育てしやすくなる形を子育て中の皆で考えて、作っていく。

これが、『こうほくnetほいっぶ』です。

どろっぶ開設以来、区内サークル代表者、双子の会代表者、
子育て情報誌編集委員、区内各ひろばの利用者、どろっぶ利用者などが参加し、
どろっぶスタッフがオブザーバーとして年に4回ミーティングを開催しています。

いろいろな立場の親がメンバーとして、
その立場を代表して意見を発信してくれたり、具体的に実働してくれています。
これまで実現してきたこととしては…①「くるみサロン（おっぱいサロン）」、

②「サークルって何？のチラシ&サークル紹介」、

③「CHANGEし隊（衣服交換会）」、④「プレママカフェ」、

⑤「子育て応援隊缶バッジの作成」があります。

今後も「子育てしやすい街」を目指し、活動していきます。

そんな子育てライフ・・・これから一緒によろしくね！

すべてのプレママに向けて・・・

おめでとうございます。もうすぐご出産ですね。

出産に向けて、幸せで待ち遠しい気持ちや、ちょっぴりの「ドキドキ感」を持ちながらも、出産準備に忙しいことと思います。

今は、妊娠・出産・育児に関する本、雑誌、インターネットと、いろいろな媒体があふれていて、そこから情報を得ることができ、皆さんも、そういうツールに目を通されているでしょう。

そこからも貴重な情報を得られますが、あまりにも情報がありすぎて、かえって迷ったり、時に不安になることもありますか？

今、港北区内で出産・子育てをしている先輩ママ達も、そんな経験をしてきました。情報がありすぎてわからなくなったり、逆に大切な情報を落としてしまったり、わからないから何でも買いそろえてしまったり・・・

そんな先輩ママ達からの「プレママの時にこんな話を聞いたかったな」「出産前にこんなことを知りたかったな」という気持ちが集り、この『はじめてママのだいじょうBOOK』が出来上がりました。

もちろんここに書かれていることも一人一人の経験談なので、手にした皆さんにとって役に立つこともあれば、ちょっと違うなあ～という思いを持たれるかもしれません。

でも、この冊子には・・・先輩ママからプレママの皆さんに向けて「おめでとう！これから一緒。仲間だよ」「一人じゃないよ～、私たちが、みんながいるよ～」という思いやメッセージがちりばめられています。

いろいろあるけれど「だいじょうぶ」！

いろいろあっても「だいじょうぶ」！

プレママの皆さん。『はじめてママのだいじょうBOOK』を手に、先輩ママとおしゃべりしたり、アドバイスを聞いたりしながら・・・一緒に生まれてくる命をお祝いし、一緒に子育てしていきましょう。

この冊子は「こうほくnetほいっぴ」という当事者グループからの発案・企画で出来上がりました。

「こうほくnetほいっぴ」については1ページをご覧ください。

～どろっぷでママ達にアンケートをとってみました～
『うちには』・・・「あって良かった」「なくても良かったかも」
どろっぷでのアンケート（42通）の結果はこうなりました。

ライフスタイルによって必要なものがさまざま！？

あって良かった

- ・抱っこ紐 11
(エルゴ・スリング・ビヨルン・etc)
- ・授乳クッション 9
- ・ハイローチェア 8
- ・ベビーカー (AB) 4
- ・バウンサー 4
- ・円座クッション 3
- ・ベビーベッド 2
- ・搾乳機 2
- ・とこちゃんベルト 2
- ・授乳ケープ 2

他にも・・・

- ・ベビー布団
- ・バンボ
- ・プレイマット
- ・スイマーバ
- ・スタイ
- ・沐浴セット
- ・布オムツ
- ・防寒用オールインワン
- ・ジャンパー
- ・授乳Tシャツ
- ・電動バウンサー
- ・お尻を洗うシャワーみたいなもの
- ・一番大きなナプキン
- ・絵本
- ・授乳パジャマ

なくても良かったかも

- ・横抱き抱っこ紐 (4ways) 3
- ・スリング
- ・授乳クッション 2
- ・ハイローチェア
- ・バウンサー 4
- ・ベビーベッド 11
- ・哺乳瓶 8
- ・搾乳機
- ・クーファン 2
- ・ベビー布団 2
- ・おしゃぶり 2
- ・サイズ50-60の外出着 2

他にも・・・

- ・メリー
- ・スイマーバ
- ・帽子
- ・調乳ポット
- ・歩行器
- ・赤ちゃん用枕
- ・離乳食調理器

必要だったもの
いらなかったもの
結構だぶっていますね・・・

先輩ママコラム その1 抱っこ紐について

今の時代・・・昔の言うところの抱っこ紐・・・ですが、色々ありますよね。私もいずれ～なんて甘い想像をしながら人形の赤ちゃんを胸にくくりつけて試したものです。・・・が、人形の赤ちゃんは所詮人形。身動き一つせず、私に合わせてくれるのです！！実際の我が子と言え、窮屈を嫌い、そりかえり専門。ひもの中で暴れまくり・・・買い直しを余儀なくされました。

という訳で、おわかりですよ・・・赤ちゃんそれぞれ、合う合わない・・・と、好みが1人前にあるようです。購入は是非、赤ちゃんの顔をみてからでも決して遅くないですよ。（やまうち）

先輩ママコラム その2 ベビーカー

産まれて4ヶ月目に自分達の好みでベビーカーを購入！

赤ちゃんはみんなベビーカーに乗って気づいたら眠ってる・・・と100%信じていたら大間違い！うちの娘は大のベビーカー嫌いでとにかく乗せると毎回大泣きで、アレコレ試してみたけど、全てムダに終わりました。

結局ずーっとエルゴ。エルゴに収まると、ものすごく幸せそうな顔をして、私の顔を見つめるから仕方ないなと諦めました。

こんなに乗らないんだったらもっと軽量を購入すれば良かったな！と思っても後の祭りです。

しかし1歳1ヶ月で体重10キロになり、私の肩&腰が痛み出し、心を鬼にして？ベビーカーに乗せ続けました。結局乗ってもらうのに毎回お菓子で釣るようになってしまいました・・・とにかく十人十色です。

（にしな）

ベビーベッド ～役だった人も、いらなかったご家庭も～

いらなかった！

・添い寝になってしまったので使わなかった。すぐ荷物置きになってしまった・・・

役に立った！

・二人目では役立ちました！（上の子の手の届かない高さがあるので）

お産の時のこと

- ・夫やお母さんなど、身内で一緒に協力してくれると、とても心強いです
- ・産後は24時間母子同室でしたが、一緒に寝れて嬉しかったです
- ・帝王切開だったのですが、お腹から取り出された時の感覚はわかりました
- ・子宮口が全開になる直前が一番辛かったです
- ・円座は手離せませんでした
- ・1人目→不安でドキドキ。いつどうなるのかが分からなくて怖かった
- ・2人目→やっと産める～！！後陣痛が辛かったけど、早く元の生活に戻れるのが嬉しかった
- ・出産前に、もし食べられる様なら食べて力をつけて～。長丁場になるかもしれない出産に備えて下さい！
- ・陣痛中の水分補給にストローが便利
- ・破水だと気付かずに病院に行くのが遅かった
- ・緊急時の為にタクシーの番号をメモっておく
- ・陣痛が長時間だった。夫が協力的で助かった
- ・寝不足の毎日でお産の時に途中で力尽きて、陣痛が弱まってしまい、吸引での出産になりました
- ・出産・子育てはあっという間で…もうたった3年前の事を思い出せませんが、1つが2つになることが不思議で、慣れるまでは大変でした
- ・おしるしの後に陣痛が始まりました

産後の気持ち

- ・何でも不安で毎日大変でしたが周囲の人に助けてもらい（話を聞いてもらい）楽になりました
- ・産後1週間位、今思えば鬱っぽくなっていました
- ・育児にやりがいがある！
- ・眠れない日々でちょっと辛かった・・・
- ・なかなかおっぱいを飲んでくれなくて不安でした
- ・子どもがいると寝不足はあたりまえ！
- ・母乳が出なくて悩んだ。母として失格？なんて早くも悩んでしまった
- ・1週間後くらいから涙もなく泣いたり不安になったりした。
- ・眠れなくて辛かったけど、赤ちゃんとの生活は楽しかった
- ・産後2ヶ月くらいまで身体が元に戻らなかったの、自分だけこんな感じなのかなーっと少し悲しくなったけど、後になってママ友に聞いたら同じような人が多かったの安心した
- ・覚えてません！
- ・疲れがピークでよく一緒に昼寝をしていました
- ・実家生活だったので上げ膳据え膳で楽でした！
- ・いつもパジャマ姿でずーっと外に出れない生活でストレスでした

先輩ママのコラムその3 乳腺炎！

上の2人の子を乳腺炎知らずの完全母乳で育てたので、初めて症状が出た時には「まさか私が!?!」のショック。週末、突然の寒気に身体はガタガタ震え、発熱、そして胸の痛みが強くなりました。産院なら休日でも助産師さん駐在のはず!!と電話で相談すると「冷やすこと。余り刺激しないこと。痛い側のおっぱいを赤ちゃんに飲んでもらうように」とのアドバイス。他にも葛根湯を飲んだり、色々試してみました。でも結局完治の為には毎回助産師さんの母乳マッサージに助けてもらいました。

結局3回乳腺炎になったのですが、どこに行けば・又はどこに電話すればマッサージをお願い出来るかがわかっていたので、慌てずに対処できました。ただ助産師さんによってマッサージのやり方や、原因の考え方は様々です。（ママの食事内容を厳しく管理する人や、あまり我慢してストレスになる位なら甘いものもOK!とする人など）もしも乳腺炎になってしまった時のために駆け込める病院や助産院をリストアップしておく安心ですよ。
(おおにし)

先輩ママのコラムその4 寝てくれなかった日々・・・

子どもが生まれる前までは赤ちゃんっておむつのCMに出てくるみたいに良く眠るものだと勝手に思い込んでいました。ところがわが子はおむつもきれい、おなかもいっぱいのはずなのに昼夜問わず火のついたように泣く。そして寝ないのです・・・寝たな～と思いきや一と布団に下ろすとぱちっと目をさまし1～2時間は寝ない。着地に成功しても30分か1時間で目を覚ましてしまうので何度あぐらの上に置いたまま朝を迎えたことか。

なぜうちの子は寝ないの？体質なの？環境なの？色々な情報を試してみたけど効果ナシ。でも他にも同じ悩みを抱えるお母さんがたくさんいることも分かってちょっと安心してみたり。結局は成長する時間が解決してくれたみたい。

今ではものすごい寝相の悪さに部屋中ゴロンゴロ。あり得ない姿で眠りそれでも起きない我が子にあきれ笑いながら暗闇で写真をとったりしています。

寝ぬ子も育つ!!

(はかまだ)

先輩ママのコラムその5 職場復帰してみても・・・

2012年4月に時短勤務で会社に復帰しました。最初は子どもも私もヘトヘト。子どもは夕食も食わず寝てしまうことも多々ありました。こんなことでやっていけるのかと不安に思っていたのですが、1年があっという間に経ち、振り返ると「なんとかなる」という一言に尽きるのかな～と感じています。

もちろん、一人ではどうにもならないことが多いのですが、周りの人や家族の手を上手に借りて一人で悩まないことが一番です。

私もまだ新米ワーキングママですが、皆一人じゃないということを忘れず、一緒に頑張りましょう!!

(そんた)

先輩ママのコラムその6 母乳じゃなくても・・・

妊娠中から完全母乳で育てる気マンマンの私でしたが、思いがけない娘のおっぱい拒絶により、なんと生後4ヶ月頃から完全ミルクとなりました。完母推奨の産院が多いご時勢、いろいろな情報や助言があったり、周りからプレッシャーを感じることもあったりと、最初はミルク育児へなんともいえない罪悪感がありました。

何より心に引っかかっていたのは、“授乳は母と子の絆を築く大切なコミュニケーション”という言葉。母乳で育てている周りのママ達を見ながら「どうして母乳をあきらめたんだろう」「あの時もっと頑張ればよかった」と何度もネガティブな気持ちに。

でも、そんなモヤモヤした気持ちを抱えたわたしに娘の笑顔が教えてくれました。「おっぱいじゃなくても大丈夫！」ママの愛情はしっかりと子どもに伝わります。ちなみに、ミルクで育った娘は何でもよく食べる健康な子どもに育っています☆
(ほり)

先輩ママのコラムその7 パパの出番！

赤ちゃんが生まれてからの日々は幸せで楽しくて、でも全然自由がなく、いつもママは寝不足。時には会社に行くパパに嫉妬してしまったりします。二人の子どもなのに世話するのは私ばかり…という気持ちも芽生えるかも知れません。

そこでパパの出番です。毎日話を聞いてあげましょう。新米ママは毎日感動も不安もたくさん。いろいろな出来事をパパと共有したいのです。また、ちょっとでもママのくつろぎ時間を作ってあげましょう。一人で外に出る時間は、新生児のママにとっては至福のひとつ、なのです。

本当は家事も手伝ってくれて、夜の授乳のために朦朧と朝をむかえた時に、朝御飯が出来上がってたらもっと幸せだけど…

頑張れ、パパ!!

(おいかわ)

先輩ママのコラムその8 ハッピーな内祝い

内祝いとは「出産祝いのお返し」のことで、一般的には頂いてから1ヶ月内に贈るのがマナーと言われています。しかし産後は初めての育児で身も心も精いっぱい。赤ちゃんと一緒におっぱい、おむつ、寝る…の繰り返しの毎日で、産後1ヶ月の記憶がない！！という話を聞いたこともあります(笑)

そんな楽しくも大変な育児ライフの始まりで悩みのタネの一つとなるのが「内祝い」。そこで絶対的にオススメなのが、プレママの余裕がある今の内に、ある程度内祝いの目星を付けておくことです。お祝い10000円で遠方の方にはコレ、5000円で親しい友人にはコレ、といった具合にです。

お祝いをいただく前からお返しのことを考えるってなんだかいやしい気もしますが、この際そんなことを考えている場合ではありません！

ちなみに我が家の内祝いで好評だったのが「赤ちゃんの産まれた体重と同じ重さのお米」。遠方で直接には会いに来ていただけない方への内祝いにしたところ「実際に抱っこした気分が味わえた」と言って喜んでもらえました。

何グラムでも同じ金額なので、ジャンボベビーなご家庭にオススメです(笑)。みんながハッピーになれる内祝いとなるよう願っています。

(ふじた)

いろいろ 役立つ制度の紹介 (横浜市こども青少年局・港北区役所ホームページから抜粋)

●産前産後ヘルパー派遣事業・・・先輩ママからのコラム12を参照下さい

妊娠中及び出産後5か月未満で心身の不調等によって子育てに支障がある、あるいは、多胎児を出産後1年未満で家事や育児の負担の軽減を図る必要がある養育者に対し、横浜市と契約を結んだ事業者からヘルパーを派遣し、身の回りの世話や育児などを援助し、母体の回復を応援します。(詳細は19ページをご覧ください)

●助産師・保健師による訪問

初めての赤ちゃんとそのお母さんを対象に、育児に関する様々な相談・指導及び母体の回復促進を目的として、母子訪問指導事業を実施しています。お申し込みは母子健康手帳に添付されている出生連絡票になります。

ちょっとワンポイント：母子健康手帳に添付されている出生連絡票の投函が必要！出産後は必要事項を記入の上、早めに投函するといいですよ！（切手を用意しておくとも便利かも）

ちょっとワンポイント：訪問の際に、目の前で体重を計ってもらい、カウプ指数を出してもらった。ちゃんと成長しているとわかって安心できた。たくさんある予防接種のスケジュールを出してもらいとても役立った！！

ちょっとワンポイント：毎日初めてのことばかりで精一杯だけど、後でいただいた資料を見てみたら、役立つ情報がたくさんありました。少し時間ができた時にぜひ読んでみて！！

●こんにちは赤ちゃん訪問事業

生後4か月までに、横浜が委嘱した訪問員が、ご家庭を訪問し、出産後に利用できるサービスや地域の子育て情報の提供を行うのが「こんにちは赤ちゃん訪問事業」です。母子健康手帳添付の出生連絡票を基に行います。尚、訪問時は、必ず訪問員が事前に連絡をしてご都合を伺います。

●赤ちゃん会

港北区では、第1子で1歳未満の乳児を対象にした『赤ちゃん会』を24か所で行っています。情報交換などを通して仲間づくりをしませんか？妊婦さんも歓迎です。ご自分の行きやすい開催場所1か所に気軽にご参加ください。

ちょっとワンポイント：赤ちゃん会では、家や子どもの月齢が近い友達ができるので足を運んでみてください！

●乳幼児健診

子どもが、4か月、1歳半、3歳になった際に、保健センターで行われます。様々な育児相談にも応じています。

●子育て支援者会場

乳幼児に関するいろいろな知恵袋を持ち、地域の遊び場にも詳しい子育ての先輩でもある子育て支援者さんが、下記区内12会場にいます。子どもを遊ばせながら相談ができます。0歳から参加できます！毎週1回開催していますので、気軽にお出かけください。 ※年末年始、祝祭日はお休みです。

(日吉地区センター、下田地域ケアプラザ、日吉本町地域ケアプラザ、くっくおさんぽ保育園(日吉)、綱島地区センター、高田地域ケアプラザ、樽町地域ケアプラザ、新田地区センター、菊名地区センター、篠原地区センター(週に2回)、しんよこはま地域活動ホーム、城郷小机地区センター)

ちょっとワンポイント：「子育て支援者リーフレット」に詳細が掲載されています。どろっぷにも置いてありますので、スタッフに気軽に声をかけてくださいね。

問い合わせ先：

港北区福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭係
(区役所1階14番) 電話：045-540-2340

親子の居場所

子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての悩み・不安を相談できる場が区内には5か所あります。昼食も取れますし、授乳コーナーやおむつ替えスペースもあります。赤ちゃんが生まれたらぜひお出かけしてみてください。プレママも大歓迎です！
下記以外にも、皆さんがお住まいの地域に「子育てサロン」「公園遊び」「子育てサークル」など、お出かけする場があります。

名称・所在地	最寄り駅	開館日・時間
親と子のつどいの広場 こんぺいとう 日吉本町4-1-55-101 TEL: 628-9510	日吉駅・綱島駅 徒歩18分 日吉本町駅 徒歩10分	月・水・木・金 9:00~16:00 火 9:00~12:00 利用料無料
親と子のつどいの広場 ひだまり 樽町1-22-27 シードスズキ1階 TEL: 717-8206	綱島駅 徒歩11分 大倉山駅 徒歩15分	月・火・木・金 9:30~15:00 登録料300円(一家族初回のみ) 利用料子ども一人100円/1回 (ビジター子ども一人200円/1回) 無料見学あり
親と子のつどいの広場 「たかたんのおうち」 高田西4-1-1 「まいばすけっと」裏 TEL: 592-6608	高田駅 徒歩10分	月・火・水・木 10:00~15:00 登録料1,000円(一家族初回のみ) 利用料1回100円 (きょうだい一人につき+50円) ビジター利用 1回200円 (きょうだい一人につき+50円) 回数券1,000円 (100円券×11枚)
親と子のつどいの広場 おやこの広場 びーのびーの 篠原北1-2-18 TEL: 439-7447	菊名駅 徒歩2分	月~金 9:30~16:00 第3水 12:00~16:00 入会金1,000円(一家族初回のみ) 利用料1回300円 (きょうだい児割引有) ビジター利用料1回500円 月内回数無制限利用(フリーパス) 2,100円 無料見学あり
港北区地域子育て支援拠点 どろっふ 大倉山3-57-3 TEL: 540-7420	大倉山駅 徒歩10分	火~土 9:30~16:00 利用料無料

子育ての情報は、情報サイトやメルマガでもわかります！
港北区子育て応援マップココマップ <http://www.kouhokushakyo.or.jp/>
子育て応援メールマガジン*「ココめ〜る」毎週木曜配信 プレママ情報もあります

*「ココめ〜る」・・・詳しくはP25参照

先輩ママからプレママへの

- ・がんばれ～
- ・産まれて来たら、ほとんど自分の時間がありません。今のうちに、たっくさあ～ん好き放題な事をして下さい
- ・楽しみながら子育てできると自分もとても楽になりますよ。3ヶ月位から表情豊かになり、毎日楽しかったです
- ・出産も育児も人それぞれ。わからないことばかりで不安も多いと思いますが、自分なりその子なりの接し方で頑張ってください
- ・産前に買うものは最低限にして迷ったら産後でもいいと思います。十分に間に合うので。私も第2子を出産予定。一緒に頑張りましょう
- ・どんどん新製品が出るので、赤ちゃんが生まれてから買っても良いかもしれません。ベビーカーはすぐ新製品が出るし、抱っこ紐も流行があるし！
- ・出産後はなかなかおしゃれな所にいけないので是非、今行って見て！
- ・色々な人の話を聞いたり、本を読んだりして不安になる部分もあると思いますが、産まれてくると毎日が必死で、気が付けば大変な時期も過ぎます
- ・産後は色々な方に助けて頂いてゆっくり休んで下さいね
- ・赤ちゃんを産んだからといって、いきなりお母さんらしく振舞える人はいないと思います。毎日の積み重ねを大切に、産後もとてもとても幸せな時間を過ごしてくださいね
- ・最初きついけど、子どもの成長をみて、なんでも乗り越えられるよ！
- ・はじめは想像と違い、大変なこともあるけれど、喋りはじめたりしたらもう可愛すぎるほどになります
- ・出産後は忙しいので、気になる事（お産の事・育児の事など）はマタニティの間に調べたりすると良いと思います。あと、マタニティの時にしか出来ない事（ヨガ・水泳とか）を楽しんだり、ご主人とデートをしたりと沢山楽しい時間が過ごせると良いですよ
- ・気軽に、とにかく気軽に！どろっぷ等に来れば悩む事もだいぶ軽減する！
- ・「一生懸命」がなかなか子どもに響かないこともあり、イライラすることもあります。それ以上にかわいいことがたくさんです。ほどほどに頑張ってくださいねー！
- ・赤ちゃんすごいかわいいです！頑張ってください！
- ・出産という大仕事、頑張ってください
- ・産後は明らかに産前とは変わるけど、それでも子どもが可愛いのではげみになります。頑張ってください！
- ・気楽に。周りのお母さんのアドバイスをたくさん聞いて下さいね！

一言メッセージ

- ・赤ちゃんってすごい早さで成長しちゃうから、時間があっという間に過ぎていき、大変だった事すら忘れてしまう。でも人間ってこんな風に進化するのね～なんてびっくりします。毎日が驚きと喜びの連続！見逃さないで！
- ・いろんな意見があると思いますが、妊婦の状態も出産も人それぞれ。あまり気にする事はないのかなと思います。ママ友はゆくゆくとっても大事になるので沢山作るといいと思いますよ。頑張ってください！
- ・子育ては大変だけれどそれ以上に楽しさがいっぱいです。体をお大事に、かわいい赤ちゃんに会えますように。
- ・どんなママでも子どもにとって自分のママが一番！自信を持って下さい！
- ・出産まではプロがついてるので明るい気持ちで！
- ・今までの生活がガラリと変わりますが頑張ってください
- ・頑張ってください。いろいろあっても子育ては楽しいですよ
- ・1歳半の我が子は、まだまだおっぱいが大好きですが…母乳育児はおすすめ。今しかできない最高のコミュニケーションだなと実感しています。
- ・リラックスしてお産に望んでください！
- ・まわりのサポートなしではやってけないと思うので甘えられる人にはとことん甘えて下さい
- ・出産は大変ですが、ベビーはめっちゃかわいいです。陣痛中は「深呼吸」を意識して頑張ってください！！
- ・今を楽しんで！赤ちゃんとの生活も楽しいです
- ・陣痛は痛い！でも、赤ちゃんはもっと痛くて怖いと思う。それでもママに会いに来てくれるから、ママも頑張ってるね。どろっぷでまっています。産後落ち着いたら遊びに来てください
- ・あまり気負わなくても、赤ちゃんは自分の力で生まれてきてくれます！ゆったり構えて下さいね
- ・子育てはいいかげんで！
- ・産前は少し抵抗のあった「ママ友」ですが、地域の情報や子育ての知識など教えてくれるママ友。本当にありがたい存在です。ぜひ「赤ちゃん会」などに参加してお友達作ってくださいね
- ・赤ちゃんの寝顔や笑顔は本当にかわいいですよ。出産頑張ってください
- ・産んでほっとして、余韻にひたれたのはその日だけ…次の日から夜中も寝てくれない赤ちゃんとの戦い…いつのまにかあかるく朝を迎える…そんな日が懐かしい！！『何がなんだかわからず1年がすぎ、考えると1年前はこんな時間もないくらい大変だったなと笑っている。そうやっていつのまにか自分も子も成長していくのかなと感じます。』

覚えておくといいかも！

■「横浜子育てサポートシステム」■

先輩ママのコラムその9参照

地域の中で子どもを預けたり、預かったりすることで人と人とのつながりを広げ、地域ぐるみでの子育て支援をめざす「横浜子育てサポートシステム」。

子どもを預かってほしい人と、子どもを預かる人に会員登録をしていただき、条件の合う近隣の方との出会いをサポートします。

(有償活動になります)

ご利用の前に、入会説明会に参加して「利用会員」として登録していただくことが必要です。入会説明会はどろっぶ、区内の親と子のつどいの広場、イベント会場等にて開催しています。詳しくは下記連絡先にお問い合わせ下さい。

- 問合せ：子育てサポートシステム港北支部事務局
(港北区地域子育て支援拠点どろっぶ内)

月～土 9:00～17:00

TEL：045-547-6422/FAX：045-540-7421

子サポ 港北区

🔍検索

先輩ママコラムその9 はじめての子サポお預け体験

「いつか利用するかも」と息子が0歳の時に利用会員登録だけしていた「子育てサポートシステム」。2歳直前にその機会がやってきました。学生時代の同窓会が土曜に開催される、でも旦那はすでに出張予定。生まれてから旦那以外の誰かに預ける経験をしないままきてしまった私。「預かってくれる人が見つかるかなあ」「なつかなかったらどうしよう」と心配しつつ、事務局に連絡して待つこと数日。

幸い見つかった提供会員は、自宅から徒歩10分ほど。※コーディネーターと三者事前打合せで、お宅に行くと3人の子どもを育てたベテランな方なうえにやわらかい雰囲気のできるママAさん。預かり当日、息子は泣くこともなくAさんのおんぶで寝かしつけまでしてもらい、すっかりなじんでいました。私の心配とは裏腹に、息子の「はじめての預かり」はこうして終了したのでした。

その後も2～3回、Aさんには預かりをお願いしており、地元で頼れるベテランママができた気分です。ご近所のママ友やご家族、預ける候補はいろいろとあると思いますが、選択肢が多ければ多いほどいいと思うので「子育てサポートシステム」の会員登録をしておいて損はありませんよ！！既に登録している方は、※毎年の更新はお忘れなく！！

(あおやぎ)

※コーディネーター・・・利用会員（子どもを預かってほしい人）と提供会員（子どもを預かれる人）をつなぐ役割をする人。地域子育て支援拠点どろっぷに事務局があります。

※毎年の更新・・・子育てサポートシステムは単年度更新となります。

覚えておくといいかも！

■横浜市乳幼児一時預かり事業■

先輩ママのコラムその10参照

子育て中には、誰かの手を借りて子どもをみてもらうことが必要なときもあります。そんなとき、理由を問わず生後57日から就学前まで子ども(市内在住限定、里帰り中は可)をお預かりします。身近な子育ての応援者として力になります。区内でこの事業を行っているのは、下記3か所です。

『託児室あいあい』

TEL 045-402-3612 / 電話受付時間10:00~16:00

<http://ai.ai.kenkenpa.net/> 篠原西町18-17 T.Hビル1階B号室

- 利用料 1 時間300円
- 利用時間：月～金9:00～17:00(祝日及び年末年始を除く)

『くじら保育園』

TEL&FAX 045-562-6718

<http://www.kujiranoko.com/> 下田町5-29-23 下田ビル1F

- 利用料 1 時間300円
- 利用時間：月～金7:30～18:30(祝日及び年末年始を除く)

『港北子育て支援ワーカーズコレクティブココット』

TEL 045-565-0322 045-566-2750 日吉5-24-33 2F

- 利用料 1 時間300円
- 利用時間：月～金9:00～17:00(祝日及び年末年始を除く)

制度全体の問合せ先：横浜市こども青少年局

(TEL045-671-2705/FAX045-663-1925)

先輩ママコラムその10 幼稚園前の預かり体験！！

入園を一年後に控え、集団生活に慣れる為「あいあい」隔週のプレ保育コース（はじめの一步）に通いました。9時～13時まで、歌、絵本、手遊び、季節の工作、自由遊び、お弁当・・・と充実の内容です。広くはない室内ですが、ベテランママさんといった感じの先生方が十分にケアして下さいます。時には母の私も励まして下さり、親子共々とても成長できたように感じます。間もなく迎える幼稚園生活にもスムーズに入っていけると思います。

あいあいは乳幼児の託児もしてくれます。母子分離のしづらい年齢の赤ちゃんでも、泣く子、ぐずる子、先生方はずーっと抱っこしてくれます。これだけ手厚いのに、更に一時間3000円と魅力的な保育料なので、大人気です。予約はお早めにされることをお勧めします。

（おおにし）

先輩ママコラムその11 中国の子育て事情

日本では産後4～5日で退院することが多いけれど、中国では1週間位ゆったりと入院します。パパも1週間位の有給休暇を取り、身の回りのことを手伝ってくれるんですよ。中国は一人っ子が多いため『一生に一度の大イベント』と捉えるパパが多く、2週間位有給休暇を取るパパもいるほど！

また、中国では両親との同居率が高いため、産後1ヶ月間位はおじいちゃん・おばあちゃんが赤ちゃんの世話や身の回りのことを手伝ってくれるため、元の体に戻るまではママは授乳だけをして、安静に休むことができます。

出産前の体重制限ありませんが、産後も体力回復のため、油物を控えたりせずにある程度好きなものを食べています。赤ちゃんの平均体重も4,000gくらい。大きく産んでいる人が多いかな・・・日本では「小さく産んで大きく育てる」と言われていますが、お隣の国でもずいぶんと違いますね。離乳食はおかゆにお肉を煮込んだエキスなどを入れて食べさせていますが、大人が食べてもおいしいんですよ☆

日本に来てみて、いろいろ文化は違うなあ～と感じることが多いですが、一つ言えることは「日本のママは、色々な意味で我慢強い」ということ！本当に強くてすごい～！！と思っています。でも、もう少しゆっくり休めるといいのかも・・・ですね。

（おくでら）

覚えておくといいかも！

■「横浜市産前産後ヘルパー派遣事業」■

先輩ママのコラムその1 2参照

横浜市産前産後ケア事業ご存知ですか。妊娠中及び出産後5か月未満で心身の不調等によって子育てに支障がある、あるいは多胎児を出産後1年未満で家事や育児の負担の軽減を図る必要がある養育者に対して、横浜市と契約を結んだ事業者からヘルパーを派遣する事業です。

ヘルパー派遣は、月曜日から金曜日の9時～5時までの1回2時間以内、1日2回まで（12/29～1/3・祝日を除く）、利用料は所得によって異なります。利用回数は産前、産後5か月未満で、各20回以内、多胎児は産後1年、各40回までです。

産後の利用を予定されている方は妊娠32週以降に、事前登録をすることができます。妊娠中に利用したい方は、第2子以降の妊娠であり、体調不良等により上の子どもの養育に支障があり、昼間他に家事や育児を行う人がいない家庭が対象で、医師による診療情報提供書の提出が必要です。

このサービスは、利用者（母親）と子どもが一緒にいる場所で行います。ヘルパーと子どもだけの留守番等はできません。また、この制度を使った派遣ではなくヘルパー事業者との利用者との直接の派遣契約も可能です。

制度・事業者の案内は、横浜市HPをご覧ください。

産前産後ヘルパー 横浜市  検索

- 問合せ：港北区福祉保健センター
(TEL045-540-2340・FAX045-540-2426)

先輩ママコラムその12 産前産後ヘルパー派遣事業を利用して

(注) 先輩ママコラム12は平成24年度利用のものです。

最新の制度・事業者の案内については、横浜市HPでご確認ください。

「ヘルパーさん」今までの人生で利用したことはもちろんありません。でも、二人目の妊娠が分かった当初から、産後は家族以外の人手を借りて乗り切るしかないと思っていました。実家は横浜市内で近いものの、親の体調が思わしくなく、とてもじゃないけど頼れる状況ではなかったのです。ましてやワンパク盛りの3才男児と一緒になど、ムリムリ絶対ムリ！

母子手帳をもらいに区役所に行ったその場で名前だけは知っていた「産前産後ヘルパー派遣事業」について書類を入手し、説明も聞いておきました。

妊娠7ヶ月には一人目の時の臨月並みに大きくなってきたお腹。体が思うように動かさなくなっていて、不安を感じ始めた私は、10以上あるヘルパー派遣事業者のホームページをチェック開始。3つほど候補を絞っておきました。(ただし非営利団体が多いのでホームページといってもなかなか見つけにくい！でもある程度の雰囲気はつかめます)そして後々、この事前調査をやっておいてよかったと思うことに。

9ヶ月後半でお腹が張り気味のため、自宅安静令が出てしまいました。産後だけのつもりが、産前もヘルパーさんを頼まざるえなくなったのです。

医師からは「ひとまずこの1週間で安静に。その後は37週になるので、生まれてもOK」と。たった1週間とはいえ、3歳児のお世話は待ったなしです。横になってばかりなどいられません！！

その場で必要書類を書いてもらい、翌日朝イチでダンナさまが区役所へ申請。パソコンの前に座ってホームページのチェックなどをするには体調もしんどかったし、3歳児は当然じゃまするし、事前に事業者の候補を決めておいて本当によかったと思います。

本来は申請してから利用開始まで3日はかかる制度とのことでしたが、「とにかくこの1週間」という事情を区役所の方に説明し、早急に手配を進めてもらったものの、なんと第一候補の事業者から「利用が立て込んでいて派遣できない」と断られてしまいました。(通常断られることはないそうなので、たまたま、だったようです)

慌てて第二候補にあたり直し、幸いその翌日からヘルパーさんに来てもらえることになりました。

ドキドキしながら、初めてお会いしたヘルパーさんは60歳前後とおぼしきかわいらしい雰囲気のFさん。主にごはん作りをお願いしました。最初は「包丁はどこ?」「洗剤はこれ?」から始まるので2時間はあっという間。思ったほどはかどらないなあ、というのが正直な感想でしたが、2回、3回と重ねるごとに我が家の台所にも慣れてきて、スムーズにさせていただきました。

私のほうも、「ヘルパーさんに頼んでうまくいくこと」「うまくいきにくいこと」がわかってきて2時間をうまく使えるようになってきました。産後も再び同じFさんをお願いし、産前産後合わせて11回利用しました。

この制度の利用のコツはこんな感じでしょうか。

- お互い「慣れ」が必要なので1～2回の利用より、3回以上の利用前提のほうが成果が得られるな～。
- いざ利用するときは区役所に行けないような体調であると思って、調べ物は事前に済ませておくべし。
- 産前の利用は医師の書類が必要だけど、病院にある書類や資料は最新のものではないことがあるので注意。事業者一覧は必ず区役所でもらうか、区役所のホームページで確認。
- 産前にすでに利用していても、産後の利用はもう一度区役所に同じ申請書を提出しないといけないので、ダンナさまなどに協力依頼を。出生届と一緒に申請も済ませると二度手間にならずに便利。
- 1回の利用料1500円は毎回現金払い（所得によって異なります）。自分は外出できない時期なので、これもダンナさまに小銭用意のお願いを。

利用後の感想

上の子ども飼いや、Fさんによくなついてくれ、私も料理のコツや食材の新しい使い方などを学べたし、3人目のおばあちゃんができた気分。

産前産後ケア事業はその存在自体、よく知らない妊婦さんがほとんどだと思いますが、事前準備をしておけば、スムーズに助けてもらえる制度だと思いますヨ。

(あおやぎ)

保育園に入園していない方も ■子育てに役立つ保育園の取り組み■

保育園は、実際に子どもを通わせている方だけでなく、入園されていない方にとっても心強い味方です。子育てのヒントを学べる育児講座の開催やオムツ交換・授乳の場として使えるなど、子育てしている方にうれしい取り組みについてご紹介します。詳しくは

港北区 保育所地域子育て支援

🔍 検索

保育園の取り組み その1 ■「育児講座・園庭開放」■

子育てのヒントを保育士がお伝えする育児講座や、保育園の園庭でのびのび遊べる園庭開放などを行っている保育園があります。実施している保育園など詳しくは、区役所健診会場で配布の「子育て支援冊子※」を確認してください。

※地域別に各保育園での育児講座や園庭開放などの日程や内容が掲載されます。

保育園の取り組み その2

■「絵本の図書館」■

図書館だけでなく、身近な場所でも絵本を借りることができ、親子でたくさん楽しんでいただくために、保育園では絵本の貸し出しを行っています。園庭開放や育児講座などで保育園を訪れたときには、ぜひご利用ください。また、ご家庭に眠っている読まなくなった絵本を、もう一度子どもたちに読んでもらえるよう絵本の募集もしています。絵本の寄贈方法や借り方については、お気軽に各実施園へお問い合わせください。

○実施園

南日吉保育園

日吉西夢保育園

日吉こども園

くっくおさんぽ保育園

箕輪保育園

にじいろ保育園綱島

大曽根保育園

森のエルマー保育園

高田保育園

ペガサス新横浜保育園

太尾保育園

菊名保育園

菊名愛児園

港北保育園

岸根保育園

大倉山元気の泉保育園

認可保育所まめどくれっしゅ

オハナ新羽保育園(貸出のみ)

保育園の取り組み その3

■「ベビーステーション」■

区内26の保育園では、親子が安心して外出できる地域を目指して、オムツの交換や授乳のため保育園を利用できる「ベビーステーション」をはじめました。ベビーステーションの実施園には、区キャラクター「ミズキー」ちゃんがデザインされたマークが掲示されています。ぜひご利用ください。

このマークが目印

- 保育園の開所時間は原則8：30～16：30です。
- 登園時など保育園が混雑する時間帯につきましては、利用をご遠慮いただく場合がございます。あらかじめご了承ください。



- 日吉本町 アスク日吉本町開善保育園／南日吉保育園／日吉西夢保育園
- 日吉 グローバルキッズ日吉園／くっくおさんぽ保育園
- 箕輪町 箕輪保育園
- 綱島東 アスクゆめみらい保育園
- 高田東 あい保育園 高田東
- 高田西 たかた保育園
- 新吉田東 港北コスモス保育園
- 新羽町 新羽どろんこ保育園
- 大曽根 大倉山保育園／大曽根保育園
- 大豆戸町 認可保育所まめどくれっしゅ
- 大倉山 アスク大倉山保育園／太尾保育園／くっくおさんぽ保育園 大倉山／わおわお大倉山保育園／たんぽぽ保育園
- 新横浜 岩崎学園新横浜保育園／ペガサス夜間保育園／ペガサス新横浜保育園／
- 菊名 リトルスカラー妙蓮寺保育園／菊名保育園
- 岸根町 岸根保育園
- 仲手原 港北保育園

■港北区地域子育て支援拠点どろっぴ■

0～6歳の子どもとその親たちが火曜日～土曜日の9時半～16時まで自由に過ごせる居場所を開いています。

どろっぴの様子はHPや「あっとどろっぴ」という毎月発行の広報紙で紹介しています。毎月の様子はHPの「活動紹介」というページでアップしているので、ご覧になってみてください。

広報紙は区役所や地域ケアプラザ、図書館などでも手に取れます。地域の子育て情報マップやサークル冊子なども置いてありますので、ぜひ出産前から気軽にお立ち寄りください。それ以外の取り組みについてもご紹介します。

どろっぴの取り組み その1 ■「ココめ～る」■

☆港北区子育て応援メルマガジン☆



[登録方法] QRコード

港北区の子育て情報をメールで届けます。

0歳～小学校へ入る前までのお子さんとプレママ&パパ向け

このQRコードを読み取って空める
→あて先cocoml.101tmp@fofa.jp

登録確認メールが来たら返信

メールは対象年齢によって4種類。

★0歳～1歳向け ★2歳～4歳向け

★5歳～6歳向け

★プレママ・プレパパ向け

または下記のアドレスに直接アクセス

(どろっぴホームページからアクセスできます。)

直接登録できるURL :

<https://fofa.jp/cocoml/a.p/101>

どろっぷの取り組み その2 ■ 「子育て応援隊」缶バッジ ■

- ★ 「ちょっと」手を貸してもらいたい...
- ★ 「ちょっと」手伝ってあげたい！

こうほくnetほいっぷでは、子育て家庭が外出時などで困った時に「手を貸してもらえませんか」と、地域の方に気軽に声をかけられるような環境づくりを目指して「子育て応援隊」缶バッジを作成、区内親子や子育て支援に関わる皆さんの投票結果をもとに、4つのデザイン案から下記マークを起用しました。「手を貸してあげたい」と思っている地域の方に子育て応援隊として当缶バッジを身に付けていただき、港北区全体として子育て家庭を応援していきたいと考えています。この缶バッジは、港北区地域子育て支援拠点どろっぷにて配布しています。

こうほくnetほいっぷ企画 2014年作成



この冊子は私たちがつくりました

こうほくnetほいっぷメンバー

あおやぎ・いしい・いくの・おいかわ・おおにし・
おくでら・すずき・そんた・にしな・はかまだ・
ふじた・ほり・やまうち・わたなべ

こうほくnetほいっぷ プラス

かわしま・こいそ・すずき・みうら

イラスト

Rinmama メイオオニシ

<協力>

親と子のつどいの広場こんぺいとう

親と子のつどいの広場おやこの広場びーのびーの